

# Daar is het gat van

Druk, druk, druk. Wij vrouwen hebben zelden tijd voor onszelf. En hoe komt dat dan? Omdat we zo dolgraag iedereen uit de brand helpen? Nou nee, we zijn gewoon veel te bang om een keer iets te weigeren. En daar hebben we zelf het meeste last van. Hoog tijd voor een lesje assertiviteit!

TEKST: MARJOLEIN HURKMANS | ILLUSTRATIE: PIET PARIS



**E**n weer een dag voorbij. Vanochtend eerst een uur koffie gedronken met de werkster (straks nog even zelf die ramen lappen), daarna alle kinderen uit de buurt op de boterham gehad. Op school geholpen als leesmoe­der, mijn zoon naar voetbal gebracht, een half uur in de rij voor de supermarktkassa gestaan, omdat iedereen vóór mijn volle kar wilde en twee uur aan de telefoon de zoveelste liefdesblunder van vriendin A aangehoord. Herkenbaar? Vivienne Feitsma uit Haarlem geeft al jaren trainingen aan mensen die de halve wereld over zich heen laten lopen. Aan de hand van zeven praktijkvoorbeelden leert ze ons hoe we beter voor onszelf kunnen opkomen.

## Ik moet altijd haar privé-klusjes opknappen

**“Officieel ben ik secretaresse, maar ik moet heel vaak klusjes doen die helemaal niet bij mijn takenpakket horen. Op de kinderen van mijn baas passen, bijvoorbeeld. Of haar hond uitlaten.”**

**Vivienne:** “Ben je wel eens heel boos geweest? Dat de stoom je uit je oren kwam? Toen was je heel sterk. Neem dan nu het besluit met je baas te gaan praten en ga vijf minuten op de wc zitten om dat gevoel terug te halen. Daarmee komt ook die kracht terug. Zet voor jezelf op een rijtje wat je wilt vertel-

len, ga dan naar haar toe en zeg: ‘Ik wil graag nu een gesprek met je.’ In zo’n stemming is het veel makkelijker om te vertellen wat je op je hart hebt. En omdat jij het tijdstip van het gesprek bepaalt, heb je ook wat dat betreft het morele overwicht. Let tijdens het gesprek ook goed op je non verbale communicatie. Zorg dat je goed recht zit en besluitvaardig overkomt. Daarmee krijg je het respect van de ander. En iemand die wordt gerespecteerd, daar loop je niet overheen.”

## Haar kinderen komen elke dag bij mij lunchen

**“Mijn buurvrouw heeft een baan en twee kinderen. Haar oppas komt pas om drie uur en stilzwijgend gaat ze ervan uit dat haar kinderen elke dag wel bij mij kunnen lunchen. Maar ik wil ook wel eens alleen met mijn eigen kinderen eten. Hoe vertel ik dat nog na anderhalf jaar?”**

**Vivienne:** “Die buurvrouw is zich waarschijnlijk van geen kwaad bewust. Wat jij haar niet zegt, kan zij niet ruiken. Je vindt haar kennelijk best aardig, maar dat aspect van haar gedrag vervelend. En je bent bang

dat het je relatie met haar schaadt als je uitspreekt wat je dwarszit. Wil je dat voorkomen, maak haar dan geen verwijten. Breng de feiten objectief en vertel wat dat voor jou betekent. Zeg bijvoorbeeld: ‘Het valt mij op dat jouw oppas er vaak tussen de middags niet is. Jouw kinderen eten dan bij mij. Ik vind dat niet altijd prettig. Ik ben bang dat ik je ga ontlopen als ik je hier niet over aanspreek.’ Je maakt haar dan duidelijk dat jouw relatie met haar belangrijk voor je is, maar dat er wel iets moet veranderen.”



# de deur

## De juf doet alleen een beroep op mij

"Ik ben een zogenaamde 'thuismoeder' en dat weet de juf van mijn kind ook. Bij elke gelegenheid doet ze een beroep op me. Als overblijfmoeder, luizenmoeder, klaar-over, bij klassenuitjes. Ik heb nooit eens tijd voor mezelf."

**Vivienne:** "Leer jezelf om als standaardantwoord te geven: 'Ik moet even mijn agenda checken, ik kom er zo snel mogelijk op terug.' Of: 'Wanneer wil je het uiterlijk weten? Dan kan ik even met het thuisfront overleggen.' Zo breng je de boodschap over: ik heb ook nog andere dingen te doen en je gunt jezelf de tijd om moed te verzamelen om te weigeren. Er is wel een valkuil. Sommige mensen luisteren slecht. Die zeggen doodleuk: 'Ik wilde je morgen al indelen als klaar-over.' Raak dan niet in paniek, maar blijf je eerdere woorden herhalen: 'Ik moet eerst mijn agenda checken. Je hoort het zo snel mogelijk.' En dan nog een goede truc: vraag ook eens: 'Wie heb je nog meer gevraagd?' Dat is voor degene die steeds een beroep op jou doet ook een *eye-opener*. Die realiseert zich dan hopelijk dat jij altijd de eerste (en enige) bent die ze aanspreekt en dat ze best ook eens een ander kan vragen."



## Ach, mag ik misschien eerst afrekenen?

"Ik heb een druk gezin en moet vaak op het laatste moment nog boodschappen doen. Bij de kassa zijn er dan altijd mensen met een minder volle kar die vragen of ze vóór mogen. Alsof ik alle tijd van de wereld heb! Maar ik durf nooit nee te zeggen."

**Vivienne:** Zorg dat je zelfverzekerd overkomt en recht je schouders in de kassarij. Zelfverzekerde mensen worden veel minder vaak over dit soort dingen aangesproken. Bedenk dat iedereen zijn eigen keuzes maakt. De persoon die achter jou gaat

staan, heeft al gezien dat jij een bomvolle kar hebt. Hij had ook een andere rij kunnen kiezen. Of op een minder druk moment boodschappen kunnen gaan doen. Hou dat in gedachten als je zegt: 'Nee u mag niet voor, ik heb het ook druk.'



## Elke zondag naar mijn schoonmoeder

"Elke zondag wordt er van ons verwacht dat we bij mijn schoonmoeder gaan eten. Ik vind haar echt heel aardig, maar ik zou best wel eens iets anders willen doen op mijn vrije dag. Ik durf haar dat alleen niet te vertellen."

**Vivienne:** "Grote fout van heel veel mensen: denken voor een ander. 'Als ik tegen mijn schoonmoeder zeg dat ik een zondag oversla, doe ik haar daar heel veel verdriet mee.' Dat is een behoorlijk arrogante gedachte. Wie zegt dat je schoonmoeder zelf ook niet dolgraag van die wekelijkse verplichting af wil? Daar kom je alleen achter als je het bespreekbaar maakt. En dat is misschien voor alle partijen een enorme opluchting. Vaak werkt het ook goed om de dingen om te draaien als je het moeilijk vindt om iets te vragen of te zeggen. Als je schoonmoeder tegen jou zou zeggen: 'Goh, zou jij het vervelend vinden als we eens een zondag oversla?' Zou jij dan beledigd zijn of zou je begrip voor haar hebben? Waarom zou zij dat dan niet voor jou hebben."

## psyche



### Mijn werkster maakt alleen kopjes vuil

**"Ik heb een hulp in de huishouding, maar eigenlijk voert die nauwelijks iets uit. Ze drinkt vooral veel koffie. Ik wil niet de autoritaire bazin uithangen, maar het zou fijn zijn als ze ook af en toe een keer de ramen zou lappen of zo."**

**Vivienne:** "Tja, een van jullie twee zal de baas moeten zijn en het lijkt er erg op dat in dit geval de werkster dat is. Dat is toch een beetje de omgekeerde wereld. Een oplossing: pak er bij die volgende kop koffie een vel papier bij en zeg: 'Je bent hier nu zoveel maanden en ik vind het fijn om een en ander te evalueren. Ik heb je in dienst genomen, omdat ik graag een stofvrije vensterbank heb en schone ramen. Op dit moment heb ik die niet. Wat gaan we daaraan doen?' Je koppelt de kwaliteiten van de vrouw zo los van de kwaliteit van haar werkzaamheden en geeft haar zelf de kans om mee te denken aan een betere taakinvulling. Schrijf de afspraken op en spreek af om over twee weken te kijken of er iets is verbeterd. Ik moet er wel even bij zeggen dat deze methode ook onverwachte gevolgen kan hebben. Toen ik er zelf mee aankwam bij mijn werkster, smet ze mijn huissleutels naar mijn hoofd en vertrok."



### De barmhartige Samaritaan

"Het is niet zo dat wij vrouwen alleen maar overal 'ja' op zeggen om aardig gevonden te willen worden," zegt Vivienne. "Er zijn meer gronden voor ons gebrek aan assertiviteit. Een andere reden kan zijn, dat we een gruwelijke hekel hebben aan conflicten. Of omdat we vroeger als kind hebben geleerd dat 'jezelf dienstbaar opstellen' het gewenste gedrag is voor een meisje. En dan zijn er ook nog mensen die weliswaar klagen dat ze maar voor van alles benaderd worden en dan geen 'nee' durven zeggen, maar die het intussen heel erg nodig hebben dat iedereen hen als een barmhartige Samaritaan ziet."

Meer informatie over Vivienne Feitsma: [www.your-coach.nl](http://www.your-coach.nl)

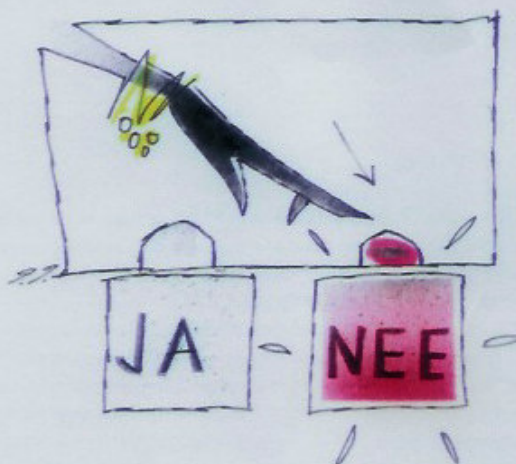
Voor informatie over assertiviteitstrainingen bij u in de buurt, kijkt u op Google of in de Gouden Gids.

### Zo zielig voor de verkoopster

**"Het overkomt me nogal eens dat ik dingen koop die ik helemaal niet wil hebben, omdat ik het zo zielig vind voor de verkoopster als ik na al haar moeite met lege handen de winkel uitloop."**

**Vivienne:**

Kijk de volgende keer dat je in dat pashokje staat eens goed naar het prijskaartje aan het truitje dat je eigenlijk niet wil kopen. In een winkel waar iemand zoveel moeite voor je doet, zal er geen misselijk bedrag op staan. Is dat vijf keer op en neer rennen van de verkoopster je echt die 100 euro waard? Bedenk dat ze gewoon haar werk doet en daarvoor betaald krijgt."



### Die vriendschap is eenrichtingsverkeer

**"Ik heb al sinds mijn vijftiende een vriendin die ik vooral zie als ze zich weer eens in de nesten heeft gewerkt. Eigenlijk heb ik schoon genoeg van die eenzijdige relatie waarin ik vooral een luisterend oor bied. Ik wil helemaal geen vriendin meer met haar zijn."**

**Vivienne:** "Ben je helemaal klaar met iemand, vraag je zelf dan af waarom je het zo moeilijk vindt om dat te zeggen. Heeft dat misschien te maken met jouw normen en waarden? Dat je het eigenlijk niet 'norm-aal' vindt om iemand na twintig jaar aan de kant te zetten? Zet op een rijtje wat voor jou de normen en waarden van een vriendschap zijn. Voldoet die ander daar niet aan, dan is hij of zij dus geen vriend. Als je op deze manier de balans hebt opgemaakt, is het stukken makkelijker om iemand te zeggen dat deze jeugd-vriendin inmiddels geen vriendin meer is (maar een parasiet)."