

**Antwoord je ook vaak 'ja' als je 'nee' wil zeggen? Psychologe geeft tips: "Zeker hoogsensitieve personen herkennen zich hier vaak in"**



© AdobeStockfoto, if

**Hoor jij jezelf soms 'ja' antwoorden, terwijl je in gedachten eigenlijk 'nee' schreeuwt? Dan ben je niet de enige. "Veel mensen hebben moeite met nee zeggen. We willen de ander niet teleurstellen", zo zegt psychologe Séverine van De Voorde.**

### ***Hanna Van Thienen***

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: zo leer je makkelijker nee zeggen.

"Sommige mensen vinden het zo lastig om nee te zeggen dat ze hun eigen behoeften aan de kant schuiven. En dat is problematisch", zegt psychologe Séverine Van De Voorde. "Dan ben je immers niet meer behulpzaam, maar ben je de ander zo aan het pleasen dat je over je eigen grenzen gaat. Dat zien we vooral bij mensen die afwijzingsgevoelig zijn, bang zijn om slecht beoordeeld te worden of vrezen dat de ander hen niet goed genoeg zal vinden. Ze gaan dan compenseren door perfectionistisch gedrag te stellen of te pleasen."

"Zeker hoogsensitieve personen herkennen zich hier vaak in. Velen onder hen halen bovendien voldoening uit mensen helpen. Ze vinden het plezant om iets voor een ander te doen en hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dat maakt het allemaal extra moeilijk om nee te zeggen."

"Denk aan taakjes op het werk die buiten ieders functieomschrijving liggen, zoals nieuwe collega's ontvangen of EHBO-verantwoordelijke zijn. Dikwijls is het de hoogsensitieve collega die dit toch op zich gaat nemen."

Het is belangrijk te beseffen dat je altijd het recht hebt om nee te zeggen, zo benadrukt Van De Voorde. "Net zozeer als de ander het recht heeft om een vraag te stellen. En om teleurgesteld of boos te zijn door jouw antwoord. Dat kan gebeuren, maar de verantwoordelijkheid van die reactie ligt niet bij jou. Die ligt bij de ander." (*Lees verder onder de illustratie*)



*Illustratie: Marlies De Vries*

Leer jezelf dus aan om nee te zeggen. “In het begin kan dat moeilijk zijn. Je omgeving is het misschien ook gewoon dat je altijd ja zegt en gaat proberen je te overtuigen om toch in te stemmen. Maar gaandeweg zal je merken dat het beter gaat en dat je grenzen voor iedereen duidelijker worden.”

### **Wat is hoogsensitiviteit?**

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de bevolking. Je herkent het aan deze 3 kenmerken: sterke opmerkzaamheid voor subtiliteiten (bv. details en sociale signalen), diepgaande verwerking van informatie en gebeurtenissen (bv. diep nadenken, veel linken leggen) en een sterke sociale intuïtie (bv. mensen goed kunnen lezen en aanvoelen wat iemand nodig heeft).

### **Drie concrete tips om nee te leren zeggen:**

#### **Gebruik de spelregel van de bewuste ja**

“Stel jezelf steeds de vraag of je ‘ja’ antwoordt vanuit plezier of vanuit angst voor de reactie van de ander? Zeg alleen in het eerste geval ja. Anders is het nee.”

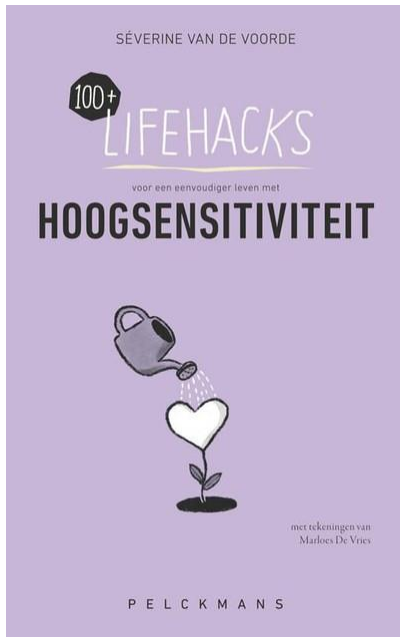
#### **Koop tijd**

“Durf je niet direct nee te zeggen, antwoord dan met zinnen als ‘Ik ga het eens bekijken’, ‘Ik zal het thuis even bespreken’, ‘Ik laat nog iets weten’. Zo geef je jezelf de tijd om er echt over na te denken.”

#### **Gebruik standaardzinnen**

“Geef niet te veel uitleg of zoek geen excuses, maar grijp naar standaardzinnen als ‘Het zal niet lukken’ of ‘Het past niet’.”

## Wie is Séverine Van De Voorde?



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress- en veerkrachtcoach. Ze is bestsellend auteur van verschillende boeken.

Haar nieuwste boek draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensitieve personen tools te geven om de schoonheid van dit persoonlijkheidskenmerk in te zien.

Meer lezen? 100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit, Séverine Van De Voorde, 96 p., 19,99 euro, Pelckmans Uitgevers

Meer info over Séverine Van De Voorde vind je op [www.vanstressnaarveerkracht.be](http://www.vanstressnaarveerkracht.be).