



10

zinnen voor de werknemer die altijd ja zegt

Voor als je werkbord vol ligt, je toch weer gevraagd wordt en je niet weet hoe je nee moet zeggen.

Herkenbare situaties.
Concrete woorden.
Ook als je leidinggevende blijft aandringen.

Sander Koman

Inclusief bewaarblad en
gespreksvoorbereiding



Je hoeft niet overal ja op te zeggen.

Misschien ben jij degene die inspringt. Die nog even blijft. Die zegt: “Komt goed, ik regel het wel.” Je wilt je werk goed doen en niemand teleurstellen. Alleen: waar blijf jij?

Deze gids geeft je woorden voor het moment waarop je normaal toch weer toegeeft. Geen perfecte antwoorden die ieder gesprek oplossen, maar een begin om duidelijker te zeggen wat wel en niet past.

Je hoeft je niet eerst comfortabel te voelen om een grens te mogen aangeven.

Zo gebruik je deze gids

1. Kies één herkenbare situatie. Je hoeft niet alle tien de zinnen tegelijk te oefenen.
2. Maak de zin van jou. Gebruik woorden die je ook echt zou uitspreken.
3. Zeg je zin rustig en laat een stilte vallen. Vul die niet meteen op met excuses of nieuwe toezeggingen.
4. Herhaal zo nodig je grens. Je mag begrip tonen zonder alsnog ja te zeggen.

Een belangrijke kanttekening

Deze zinnen zijn gesprekshulpen, geen juridisch advies. Stem ze af op je functie, rooster en gemaakte afspraken. Een werkgever kan ook onredelijk reageren; dat betekent niet automatisch dat jij je grens verkeerd hebt verwoord. Bij dreiging of een onveilige werksituatie hoef je het gesprek niet alleen te voeren. Zoek steun bij bijvoorbeeld een vertrouwenspersoon of vakbond.

Als je werkbord vol ligt

01 Je krijgt er nóg een taak bij

Je planning zit vol. Toch zeg je bijna automatisch: “Ik pak het wel op.” Je wilt behulpzaam zijn, maar daardoor blijft onzichtbaar wat er niet meer bij past.

“Ik ben nu bezig met A en B. Als dit erbij moet, wat heeft dan minder prioriteit?”

Als je hoort: “Het moet allemaal af.”

Dan kun je zeggen: “Binnen de beschikbare tijd lukt niet alles. Laten we kiezen wat eerst moet en wat kan wachten.”

Onthoud: Maak concreet wat er al ligt. Je hoeft het planningsprobleem niet in je eentje op te lossen.

02 Je wordt gevraagd op je vrije dag

Je had eindelijk tijd voor jezelf. Dan komt het verzoek om in te vallen. Je zoekt alvast naar een reden die belangrijk genoeg klinkt.

“Ik ben die dag niet beschikbaar. Mijn eerstvolgende werkdag kan ik weer helpen.”

Als je hoort: “Kun je niet een paar uurtjes?”

Dan kun je zeggen: “Ik snap dat je iemand zoekt, maar ik ben die dag niet beschikbaar.”

Onthoud: Gebruik dit voor een extra verzoek buiten je afgesproken beschikbaarheid. Je hoeft niet al je privéplannen uit te leggen.

Als alles voorrang krijgt

03 Alles heeft ineens spoed

Je wisselt voortdurend van taak omdat er steeds iets tussendoor komt. Aan het einde van de dag heb je hard gewerkt, maar weinig kunnen afronden.

“Ik kan niet alles tegelijk afronden. Welke taak moet als eerste klaar zijn?”

Als je hoort: “Dat moet je zelf inschatten.”

Dan kun je zeggen: “Mijn voorstel is eerst A en daarna B. C schuift dan naar morgen. Is dat de prioriteit die je wilt?”

Onthoud: Benoem het gevolg van de keuze. Zo wordt zichtbaar dat voorrang geven ook betekent dat iets anders wacht.

04 Er wordt weer overwerk verwacht

Je wilt op tijd weg, maar iedereen lijkt te blijven. Voor je het weet stel je je eigen plannen opnieuw uit.

“Ik stop vandaag op mijn afgesproken tijd. Wat niet afkomt, pak ik morgen verder op.”

Als je hoort: “We rekenen erop dat je even doorzet.”

Dan kun je zeggen: “Ik begrijp dat het druk is. Vandaag kan ik niet langer blijven. Wat moet ik voor vertrek overdragen?”

Onthoud: Bespreek terugkerend overwerk apart. Een structureel tekort los je niet duurzaam op door zelf steeds extra tijd te geven.

Als aanpassen de standaard is

05 Je zegt ja voordat je hebt nagedacht

Er wordt iets gevraagd en je antwoord ligt er al. Pas later kijk je in je agenda en denk je: waarom heb ik dit toegezegd?

“Ik kijk eerst even naar mijn planning. Ik kom er vanmiddag op terug.”

Als je hoort: “Ik moet het nu weten.”

Dan kun je zeggen: “Zonder mijn planning te bekijken kan ik dit niet toezeggen. Als je nu een antwoord nodig hebt, kan ik geen ja zeggen.”

Onthoud: Dit is een fijne eerste oefening: nog niet meteen nee zeggen, maar eerst ruimte maken om te kiezen.

06 Jouw flexibiliteit wordt vanzelfsprekend

Je rooster verandert regelmatig op het laatste moment. Jij past je aan, waardoor er steeds minder wordt gevraagd of het je wel uitkomt.

“Deze wijziging komt mij niet uit. Ik wil graag vasthouden aan de afspraak die we hebben gemaakt.”

Als je hoort: “Je bent normaal toch altijd flexibel?”

Dan kun je zeggen: “Dat ik eerder kon meebewegen, betekent niet dat dat elke keer lukt. Deze keer komt het niet uit.”

Onthoud: Vraag bij terugkerende wijzigingen om duidelijke afspraken over overleg en planning.

Als jij steeds de oplossing bent

07 Je krijgt buiten werktijd berichten

Je ziet een bericht en voelt direct de neiging om te reageren. Zo ben je in je hoofd alweer aan het werk, ook als je vrij bent.

“Buiten mijn afgesproken werktijden ben ik niet beschikbaar voor werk vragen. Ik pak die tijdens mijn volgende werkdag op.”

Als je hoort: “Het is maar een klein vraagje.”

Dan kun je zeggen: “Ik pak het op tijdens mijn volgende werkdag. Laten we afspreken wat echt niet kan wachten en wie dan bereikbaar is.”

Onthoud: Bespreek dit vooraf. Stem de zin af op eventuele bereikbaarheids- of storingsdiensten die bij je werk horen.

08 Het werk belandt steeds bij jou

Omdat jij het snel of goed doet, krijg je telkens dezelfde extra klussen. Je voelt je gewaardeerd, maar je werk wordt ondertussen steeds meer.

“Ik merk dat deze extra taken vaak bij mij terechtkomen. Ik wil graag bespreken hoe we ze evenwichtiger verdelen.”

Als je hoort: “Maar jij kunt dit het beste.”

Dan kun je zeggen: “Fijn dat je vertrouwen in me hebt. Toch past het niet allemaal in mijn tijd. Wie kan dit overnemen of leren?”

Onthoud: Neem twee concrete voorbeelden mee. Dat maakt het gesprek duidelijker dan “ik moet hier altijd alles doen”.

Als je grens onder druk staat

09 Je hebt al ja gezegd, maar het past niet

Je merkt dat je toezegging niet haalbaar is. Je wilt betrouwbaar blijven en denkt daarom dat terugkomen op je antwoord geen optie is.

“Ik heb te snel ja gezegd. Met mijn huidige werk lukt dit niet binnen de afgesproken tijd. Ik wil opnieuw afstemmen wat haalbaar is.”

Als je hoort: “Maar je had het toch beloofd?”

Dan kun je zeggen: “Dat klopt, daarom geef ik het nu aan. We moeten de deadline, de omvang of de verdeling aanpassen.”

Onthoud: Meld het zodra je het ziet. Neem verantwoordelijkheid voor je toezegging zonder iets onhaalbaars te blijven beloven.

10 Er wordt druk gezet met het teamgevoel

Je hebt je grens aangegeven. Dan hoor je dat je collega's je nodig hebben. Uit schuldgevoel wil je je antwoord alweer veranderen.

“Ik wil bijdragen aan het team, maar dit extra werk past nu niet. Laten we kijken naar een andere oplossing.”

Als je hoort: “Je laat je collega's zo wel zitten.”

Dan kun je zeggen: “Ik begrijp dat dit lastig is voor het team. Mijn beschikbaarheid verandert daardoor niet. Hoe kunnen we het anders organiseren?”

Onthoud: Erken de lastige situatie zonder je grens terug te nemen. Betrokken zijn betekent niet dat jij altijd de oplossing moet zijn.

Bereid één gesprek voor.

Kies een kleine, concrete situatie. Schrijf hieronder je woorden op of gebruik de vragen in je telefoon. Oefen je zin één keer hardop voordat je het gesprek voert.

1. Wat gebeurt er steeds?

Bijvoorbeeld: er komen extra taken bij zonder dat er iets van mijn planning afgaat.

2. Wat wil ik duidelijk maken?

Wat past wel, wat past niet en welke afspraak wil ik maken?

3. Welke zin ga ik gebruiken?

Begin met één of twee zinnen. Een heel betoog is niet nodig.

4. Wat zeg ik als er druk komt?

Erken het verzoek en herhaal wat voor jou haalbaar is.

Na afloop: wat heb ik duidelijk gezegd? Wat wil ik de volgende keer anders doen? Beoordeel jezelf niet alleen op de reactie van de ander.

Alle 10 zinnen bij elkaar.

Bewaar deze pagina op je telefoon of print hem uit. Kies de zin die vandaag bij jouw situatie past.

- 01** Ik ben nu bezig met A en B. Als dit erbij moet, wat heeft dan minder prioriteit?
- 02** Ik ben die dag niet beschikbaar. Mijn eerstvolgende werkdag kan ik weer helpen.
- 03** Ik kan niet alles tegelijk afronden. Welke taak moet als eerste klaar zijn?
- 04** Ik stop vandaag op mijn afgesproken tijd. Wat niet afkomt, pak ik morgen verder op.
- 05** Ik kijk eerst even naar mijn planning. Ik kom er vanmiddag op terug.
- 06** Deze wijziging komt mij niet uit. Ik wil graag vasthouden aan de afspraak die we hebben gemaakt.
- 07** Buiten mijn afgesproken werktijden ben ik niet beschikbaar voor werk vragen. Ik pak die tijdens mijn volgende werkdag op.
- 08** Ik merk dat deze extra taken vaak bij mij terechtkomen. Ik wil graag bespreken hoe we ze evenwichtiger verdelen.
- 09** Ik heb te snel ja gezegd. Met mijn huidige werk lukt dit niet binnen de afgesproken tijd. Ik wil opnieuw afstemmen wat haalbaar is.
- 10** Ik wil bijdragen aan het team, maar dit extra werk past nu niet. Laten we kijken naar een andere oplossing.

Je kent de woorden. Maar durf je ze ook te gebruiken?

Misschien weet je prima wat je wilt zeggen. Toch voel je spanning zodra je tegenover je leidinggevende zit. Je gaat uitleggen, verzachten of zegt alsnog: “Laat maar, ik doe het wel.”

Een schuldgevoel is een gevoel, geen automatisch bewijs dat je iets verkeerd hebt gedaan.

Een kleine oefening bij schuldgevoel

Vraag jezelf: “Als een collega deze grens aangaf, zou ik dan ook vinden dat diegene tekortschiet?” Geef jezelf even tijd voordat je je antwoord terugdraait. Je mag aan een nieuwe manier van reageren wennen.

Blijf je doorgaan terwijl je eigenlijk op bent?

Ervaar je veel stress, ben je overspannen of heb je een burn-out? Dan kunnen deze zinnen een eerste stap zijn. Maar als je hoofd blijft draaien en je vrije tijd vooral nodig is om bij te komen, verdien je ook aandacht voor je herstel.

Daarom heb ik het Stress Herstel Programma ontwikkeld. Met praktische lessen, oefeningen en persoonlijke begeleiding werk je vanuit huis, in je eigen tempo, aan meer rust, het herkennen van je grenzen en de patronen waardoor je steeds over die grenzen gaat.

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken. Geef je herstel vandaag een plek en ontdek welke ondersteuning bij jou past.

Ontdek het Stress Herstel Programma

coaching-by-koman.nl/stress-herstel-programma/

Deze gids en het programma vervangen geen medische of psychologische behandeling. Je mag dit e-book in zijn geheel ongewijzigd delen.