

JA of NEE?

- Doe deze opdracht in tweetallen -

Hoe vaak komt het voor dat je ongevraagd iets aangeboden krijgt? Een actieve kiosk-verkoper in de trein, met koffie, thee, gevulde koeken etc? Of het aanbod van die heerlijke zelfgemaakte cake op de verjaardag van je zus? Om nog maar te zwijgen van het koekje dat je standaard bij de koffie krijgt of je partner die 's avonds laat op de bank nog wel 'zin heeft in iets lekkers'. Dit is nog maar een fractie van de mensen die jou dagelijks verleiden om meer of anders te eten dan je eigenlijk wil.

De volgende vraag is: hoe vaak lukt het jou om hier weerstand aan te bieden? Waarschijnlijk is dit de minderheid van de gevallen. Daarom wordt het tijd om hier wat aan te doen. Je wil zelf in de hand hebben wat je eet en wanneer je eet. Besef dus goed dat dit gaat over de ongewenste eetmomenten, mede veroorzaakt door iets of iemand van buitenaf. Het is niet zo dat je nooit meer iets ongezonds mag eten, maar dit wil je zelf in de hand houden. JIJ BEPAALT!

Opdracht 1. Wat speelt er om JA te zeggen tegen iets wat je niet wil?

Deze vraag kun je zelfstandig beantwoorden. Beeld je zo levendig mogelijk een situatie in waarin je door een ander werd verleid. Het liefst is dit een situatie die vaak/vaker voorkomt. Wie verleidt je?

Waarmee word je verleid?

Wat denk je op dit moment?

Wat voel je op dit moment?

Wat doe je op dit moment?

Wat zou je het liefst willen doen?

Welke overtuiging(en) speelt/spelen hier voor jou om JA te zeggen tegen iets waar je eigenlijk NEE tegen wilt zeggen?

Is deze overtuiging realistisch? (Beeld je eens in wat je zou zeggen als een goede vriend(in) jou over deze overtuiging vertelt.)

Deze eerste opdracht helpt je om inzicht te krijgen in automatische denk- en gedragsprocessen die nu plaatsvinden. Door hiervan bewuster te worden wordt het makkelijker om deze automatismen af en toe te doorbreken. Bespreek je antwoorden met degene met wie je samenwerkt.

Belangrijk is dat je niet hoeft te denken voor de ander. Je weet immers niet wat de ander denkt. Zeg niet JA tegen de ander en daarmee NEE tegen jezelf. Overtuigingen gaan hier vaak over sociale druk 'ik zeg wel ja, want die ander heeft zo haar best gedaan', 'de anderen nemen ook allemaal een drankje, dan doe ik dat ook maar want anders hoor ik er niet bij', etc.

Opdracht 2: Geef een weerwoord tegen verleiding

Bij veel mensen speelt sociale druk een rol. Daarnaast kan het ook zijn dat je denkt 'één keertje maakt niet uit, mijn buurman is tenslotte maar een dag jarig'. In beide gevallen is het belangrijk dat je meer prioriteit geeft aan jezelf. Bedenk dat "Alles Mag", maar, natuurlijk wel zodanig dat uitzonderingen echt uitzonderingen blijven. Dus vaker NEE zeggen tegen ongezonde snacks zal zeker in je voordeel werken.

In deze opdracht ga je met een van je groepsgenoten samenwerken. Zoek een rustige ruimte op.

Bedenk samen een weerwoord om te geven op de volgende verleidingen:

Voorbeeld: (V = verleider, D= deelnemer)

- V: Je bent zo ongezellig als je geen drankje meedoet D: wie zegt dat?
- V: Je neemt ook nooit eens een gebakje D: nooit?

Nu zelf: (V = verleider, D= deelnemer)

- V: Hier, speciaal een light gebakje voor jou...
D:
.....
- V: Je doet toch nog wel een biertje mee? Normaal stop je ook niet na eentje...
D:
.....
- V: Je moet toch ook een beetje genieten van het leven?...
D:
.....
- V: Wil je er een koekje bij?...
D:
.....
- V: Iedereen heeft zijn deel al op, we hebben het laatste stukje speciaal voor jou bewaard, we weten dat je er gek op bent...
D:
.....
- V: Het is super lekker, je móet dit echt proeven...
D:
.....
- V: Ik heb wel zin in een frietje, ga je mee?...

D:

- - V: Dit hapje is echt supergezond, die mag je wel toch?...

D:

- - V: Je ziet er al zo goed uit, deze keer kan het toch wel?...

D:

- - V: Van dit ene stukje taart kom je heus niet aan...

D:

- - V: Na al dat sporten hebben we wel wat lekker verdient, lust je ook wat?...

D:

- - V: Ik heb de hele dag in de keuken gestaan voor dit gerecht, je wil vast nog wel een portie?...

D:

Opdracht 3. JA en NEE zeggen in de praktijk

Jullie gaan nu een rollenspel spelen. Eerst speelt de ene de 'leefstijlbewuste deelnemer' en de ander 'degene die verleidt'. Indien mogelijk kun je er nog een derde persoon als 'observator' bij vragen. Deze persoon mag niks zeggen tijdens het gesprek, maar kan na afloop wel feedback geven op wat hij/zij heeft gehoord en gezien. Eventueel kan de observator de tijd bijhouden.

Maak als leefstijlbewuste deelnemer gebruik van de volgende strategieën:

1. Nee bedankt. Zeg bij het aanbod van de ander op *vriendelijke toon* 'nee bedankt' als de ander jou iets aanbiedt.
2. Nee bedankt + uitleg. Als de ander blijft aandringen kun je nogmaals vriendelijk 'nee bedankt' zeggen en eventueel toelichten wat de reden is dat je niet wil. Blijf hierbij jezelf trouw. Dus zeg vooral niet 'ik mag dit niet van mijn dieet/dietist/...', maar ga uit van datgene wat je wél wilt bereiken met je leefstijl 'ik wil me fit voelen, dus ik kies liever voor gezonde dingen'.
3. Neem een sterke lichaamshouding aan, ga rechtop staan of zitten, hou je schouders naar achteren, kijk de ander aan en praat duidelijk en op een normaal geluidsniveau.
4. Vraag om verheldering/daag de ander uit zoals je ook in de vorige opdracht hebt gedaan.
5. Vraag om een gezond alternatief (gebruik deze alleen als je wél zou willen eten maar het aanbod niet naar jouw wens is. Gebruik dit niet als je helemaal niet wil eten).

Let op dat je áltijd vriendelijk en respectvol blijft naar de ander.

Het gesprek

Ga uit van de situatie bij opdracht 1. Een van beiden verplaatst zich in de rol van de verleider die de deelnemer beschreven heeft in opdracht 1. De deelnemer speelt zichzelf.

Degene die verleidt (V) begint, deelnemer (D) leeft zich goed in in zijn eigen voorbeeld en gaat mee in het gesprek. Doel is dat de deelnemer oefent in het NEE zeggen tegen verleiding en JA tegen de gezonde leefstijl. Hoe vaker hoe beter, maar hou het wel een zo natuurlijk mogelijk gesprek.

Instructie voor V:

- Vraag een korte intro van de situatie. Waar bevinden jullie je? Welke rol heb je als verleider? Wie is er nog meer bij? Laat de deelnemer zich goed inleven, eventueel met de ogen dicht.
- Begin met verleiden op natuurlijk manier en maak daarbij gebruik van de stellingen die bij opdracht 2 staan, of bedenk zelf nieuwe passendere uitspraken.
- Probeer zo goed mogelijk om D te verleiden, zodat D goed kan oefenen in het NEE zeggen.
- Voer dit gesprek circa 10 minuten. Ontvang daarna de feedback van D.

Geef feedback volgens de volgende feedbackregels:

Feedbackregels

- Benoem het gedrag (je praat op me in)
- Praat in de ik-vorm (ik merk ... ik voel... in plaats van: jij doet ... jij zorgt dat ...)
- Benoem het effect dat het op je heeft (ik voel me daardoor onder druk gezet)

Als D feedback heeft gegeven geeft V feedback en mag ook de observator feedback geven volgens bovenstaande regels.

Wissel van rol en voer de opdracht wederom uit.

Hier geldt: oefening baart kunst. Dus oefen ook in het dagelijks leven met nee zeggen en begin met de kleine dingen. Je zult merken dat het steeds makkelijker gaat.

Tot slot – effect op je omgeving

Het kan zijn dat je weerstand voelt als je tegen de bestaande patronen in gaat. De mensen uit jouw omgeving krijgen namelijk een spiegel voorgehouden van zichzelf. Immers, zij kiezen wel voor de ongezonde keuze. Dat kan soms confronterend zijn. Misschien had de jarige eigenlijk ook wel gezondere hapjes neer willen zetten, maar dat niet gedaan omdat hij dacht dat zijn gasten taart en chips verwachten. Of misschien wilde je vriendin ook wel een gezond gerecht bestellen maar ging ze uit van jullie traditie om een saucijzenbroodje te nemen. Zij bestelt een saucijzenbroodje en jij een salade. Dan kan ze dat interpreteren als een vorm van feedback of veroordeling omdat zij een minder gezonde keuze maakt.

Wees hier alert op en veroordeel een ander niet. Iedereen mag zijn eigen (voedsel)keuzes maken. Geef dit ook aan als zo'n situatie zich voordoet. Je legt uit dat je hebt besloten voor je eigen gezondheid te kiezen. Als anderen zich geïnspireerd voelen is dat natuurlijk leuk, maar leg niemand op om het op jouw manier te doen.

Herinner jezelf aan je nieuwe manier van communiceren.

Wil je een makkelijke herinnering ophangen? Gebruik dan bijvoorbeeld deze, of maak je persoonlijke herinnering!

Belangrijk: als je NEE zegt tegen het ene (ongezonde snacks), zeg je mooi wel JA tegen jouw eigen gezondheid! Dus leer JA zeggen voor jezelf en NEE tegen verleidingen!

