

Doe eens niet zo lief

Dat je wéér niks hebt gezegd tijdens de vergadering. Of niet vroeg om loonsverhoging toen je de kans had. Hoe stop je met jezelf wegcijferen op je werk en krijg je de waardering die je verdient?

Tekst Fleur Baxmeier

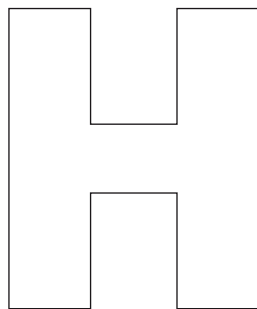


godsnaam maar niet de aandacht op me te vestigen. Achteraf heb ik me vaak afgevraagd waarom ik dat heb laten gebeuren. Hoezo heb ik me nooit uitgesproken tegen de feeks en haar vazallen?

Tegen de stroom in

Een vrouw op de werkvloer is nog te vaak een *nice girl*. Zo kan het gebeuren dat je tijdens die ene belangrijke Zoom-meeting wéér niks hebt gezegd, waardoor je mondigere, vaak mannelijke collega's bepalen hoe de rest van jouw werkweek eruitziet. Of dat je niet om loonsverhoging hebt gevraagd toen je tijdens je evaluatiegesprek de kans had, want het bedrijf heeft het door corona al zo lastig. En natuúrlijk heb je desgevraagd voor de zoveelste keer de taken van je lieve, maar zeldzaam langzame en chaotische collega overgenomen. Het is een proces van leuk meedoen, op je tenen lopen, jezelf inhouden en nooit zeggen wat je écht denkt, want stel je toch eens voor dat je tegen de stroom zou inzwemmen en voor jezelf opkomt.

'Tot een paar jaar geleden was dit mijn verhaal,' vertelt Nazrien. 'Altijd klaarstaan om collega's te vervangen. Mijn eigen schema omgooien om anderen te pleasen. Telefoons naar me laten doorschakelen. Welja joh, ik heb het nog niet druk genoeg! Buiten de schoolvakanties weggaan of in de pauze doorwerken omdat dat voor de rest van het kantoor beter uitkwam? Ik heb geen kinderen om van de crèche te halen of om rekening mee te houden, dus ik was bijna altijd de klos. Elke keer deed ik water bij de wijn, maar andersom stond er niemand voor mij klaar toen ik een keertje goed ziek was. Ik voelde me ontzettend ondergewaardeerd, maar ik had geen idee hoe ik dat kon verbeteren zonder als een trut over te komen.' Zoals Nazrien zijn er meer. En we zijn met veel. 'We leren van jonges af aan om een *nice girl* te zijn,' zegt Lois P. Frankel, de Amerikaanse bestsellerauteur van het boek *Nice girls don't get the corner office* en de recent verschenen opvolger *Nice girls don't speak up*. 'Iemand die andermans behoeften boven die van zichzelf plaatst, die meent niet dezelfde rechten te hebben als ieder



Het leek een doodgewone maandagochtend op de burelen van de modeglossy

waar ik werkte. Vieze automaatkoffie, weekendavonturen uitpluizen, vergadering voorbereiden. Totdat bleek dat onze vertrouwde hoofdredacteur van de ene op de andere dag de exitkaart had gekregen. Zijn kersverse vervanger was geleend van een ander, succesvoller blaadje van dezelfde uitgeverij. Geflankeerd door een manshoge gromhond, omgeven door een verse sigarettenwalm, stormde ze als een Cruella de Vil de redactie op. 'Ik ben jullie baas en er gaan hier wat dingetjes veranderen,' zei ze met een blik die voorspelde dat dit voor ons, armetierige redacteurs van een slecht verkopend magazine, weinig goeds zou betekenen. De veranderingen bleken een regelrechte introductie van hoe de hel eruit moet zien, maar we leerden vlug. Razendsnel je mond houden als Cruella de Vil op haar gekleurde sneakers het kantoor betrad, anders was je de rest van de dag de pispaal. Nooit klagen dat je overliep, want dat was een open invitatie voor nog meer opdrachten. En ermee leren leven dat alles wat je deed, werd afgedaan als broddelwerk van de gemiddelde brugklasser. Ik vond heel veel van de gang van zaken, maar ik zei niets. De frustratie vrat me van binnen op, net zolang totdat ik constant stress door mijn lijf voelde razen. Als ik 's avonds in bed lag, ja, dan wist ik precies wat ik had moeten zeggen. Maar overdag hield ik mijn waffel en deed ik wat er van me werd gevraagd, stilletjes achter mijn computer, zoveel mogelijk in elkaar gedoken om in

'We cijferen onszelf weg omdat we bang zijn dat onze boodschap verkeerd wordt opgevat'

ander en al het mogelijke doet om maar niet voor bitch te worden uitgemaakt.' Dit is volgens haar het resultaat van wat we meekrijgen van onze opvoeding, het educatieve systeem, de media en reclame. Frankel: 'En dat betekent maar al te vaak dat we onszelf helemaal wegcijferen, omdat we bang zijn dat onze boodschap verkeerd wordt opgevat.'

Krachtige communicatie

Ook als we de volwassen leeftijd al lang en breed hebben bereikt, gaan we nog gebukt onder wat we als kind hebben gehoord over inschikken. Dat is de reden dat we volgens Lois P. Frankel vaak niet helder, moedig en zelfverzekerd communiceren, maar de tijd nemen om naar woorden te zoeken waar niemand (meestal: de man) aanstoot aan kan nemen. En meer tekst gebruiken dan nodig is om de boodschap wat vriendelijker te verpakken. Of gewoon onze mond houden, uit angst om dom/te emotioneel/opschepperig over te komen. Allemaal niet erg als je er bewust voor kiest om stilletjes op de achtergrond te blijven, maar het wordt problematisch als je daardoor



privé en in je werk niet bereikt wat je wilt. 'Je mist de keuze voor topopdrachten, voor promoties, voor erkenning en voor loonsverhogingen,' somt Lois P. Frankel op als ik haar vraag welke kansen je laat lopen als je niet voor jezelf opkomt. 'Je mist de gelegenheid écht een verschil te maken, omdat je anderen geen deelgenoot maakt van je ideeën. Als je nooit laat zien welke ervaring en kennis je in huis hebt, zal dat door je baas ook niet als waardevol worden erkend. Je kunt je niet gedragen als een *nice girl* en verwachten dat je je volwassen doelen zult bereiken. Aardig zijn, is een belangrijke succesfactor, maar het is niet genoeg. De sleutel is krachtige communicatie, leren hoe je jezelf met zelfvertrouwen kunt uitspreken, zonder dat je bang bent om opdringerig of agressief te worden genoemd.' Op het persoonlijke vlak zorgt dat voor minder stress, frustraties, ergernissen en meer voldoening, waardering en zichtbaarheid. Omdat je niet meer over je heen laat lopen en het pad bewandelt dat bij jou past. Een pad dat bovendien leidt tot hoogtes waarvan je zelf misschien nooit had gedacht dat je ze zou behalen. Want als vrouwen zich meer zouden uitspreken en meer zouden opvallen, dan is de kans volgens Lois P. Frankel levensgroot dat we meer vrouwen in leidinggevende functies gaan zien, en dat op alle niveaus: bedrijven, gemeenschappen, landen. Lukt dat, dan zal er meer samenwerking komen tussen naties, minder hebzucht van bedrijven en minder oorlogen. Dat is niet alleen een stap vooruit voor jou, de hele maatschappij vaart er wel bij.

'Aardig zijn, is een belangrijke succesfactor maar het is niet genoeg'

Personal branding

De hamvraag is: hoe pak je krachtig communiceren aan? De eerste stap voor verandering is beoordelen wat er misgaat. Welk gedrag staat je in de weg om voor jezelf op te komen? 'Op 1 in de top 3 van communicatiefouten die veel vrouwen maken, staat: te veel woorden gebruiken en je boodschap verdoezelen. Daarna komt het vermijden of omzeilen van moeilijke gesprekken. Op nummer drie staat niet vragen wat je nu eigenlijk echt wilt of nodig hebt,' zegt Lois P. Frankel, die ooit zelf ook als *nice girl* door het leven ging. Ze adviseert om af te trappen met het vermijden van deze valkuilen, waarna je je toelegt op het onder de knie krijgen van een aantal technieken die je gaan helpen om het respect en de aandacht te krijgen die je verdient. 'Om te beginnen: wees altijd een van de eerste twee of drie mensen die zich in vergaderingen uitsprekt. Van vroege sprekers wordt aangenomen dat ze meer zelfvertrouwen hebben,' aldus Frankel. 'Zet je op vrijwillige basis in voor spraakmakende, belangrijke opdrachten, zodat je jezelf voor de gebruikelijke besluitvormers plaatst. En ook heel belangrijk: maak een paar weken voor je beoordelingsgesprek een samenvatting van je belangrijkste prestaties van de afgelopen periode en stuur dat document naar je baas als een *gentle reminder* aan wat je allemaal hebt gedaan. We zijn allemaal een merk op de werkvloer en net als merken als Apple en Nike zichzelf definiëren en in de markt zetten, moet jij dat ook doen.' Veel vrouwen verwarren dat ten onrechte met opscheppen, een waanidee waar Hannah van der Rest tijdens haar *Brag*-workshops korte metten mee probeert te maken. 'Ik ben hiermee begonnen toen het me in mijn eigen werkomgeving opviel hoe makkelijk mannen met de eer strijken →



'De kunst is te balanceren tussen arrogantie en jezelf kleiner maken'



en hoe vaak vrouwen zichzelf kleiner maken dan ze zijn,' aldus Van der Rest. 'Tijdens de cursus zit ik echt op het *braggen*, met een knipoog. Daarmee bedoel ik dat ik vrouwelijke professionals leer om schaamteloos realistisch over hun trots, succes en prestaties te vertellen. Het kwartje valt vaak op het moment dat ze anderen uit de cursus superinspirerend en enthousiast over hun passie en mijlpalen horen praten. Dan denken ze: verrek, dit moet ik zelf ook doen.'

Richt een fanclub op

Wie wil stoppen met zelfonderschatting, doet er volgens BragQueen Hannah van der Rest goed aan om per direct alle verkleinwoorden uit haar vocabulaire te schrappen. Niks projectje, belletje, succesje, theetje, presentatietje. Je doet een project, je voert een telefoongesprek, je drinkt een kop thee, je geeft een presentatie. Het lijkt zout op alle slakken leggen, maar taalgebruik bepaalt grotendeels hoe je overkomt, zeker in een tijd waarin we elkaar vaker via WhatsApp, Zoom en e-mail spreken dan live. 'Gedragsveranderingen beginnen met bewustwording,' zegt Van der Rest. 'Wanneer maak ik mezelf kleiner? En hoe kan ik dat herstellen? Stel dat je zegt dat je een succesje hebt geboekt, zeg dan

meteen: nee, ik bedoel een succès.' Het credo is oefenen, oefenen, oefenen. Liefst met publiek, wat Van der Rest doet met een heuse fanclub. 'Als je nadenkt over wat je elke dag doet, dan denk je al snel: wat heb ik nou eigenlijk bereikt? De gedachte dat het niet zo veel voorstelt, ligt op de loer. Maar als je gaat uitspreken wat je allemaal hebt gedaan, dan is dat vaak best veel, zelfs in coronatijd. Wat ik iedereen adviseer, is om een fanclub op te richten met mensen die je leuk vindt. Vertel ze over je prestaties, je successen, je ontwikkeling. Maak het concreet door te werken met cijfers: 'Ik werk daar zes jaar, maal twaalf magazines per jaar, dat betekent dat ik er in totaal al 72 heb gemaakt.' En vertel ook over de weg ernaartoe: ik ben dyslectisch, maar werk nu als chef-redactie.' De kunst is om op een goede manier te balanceren op de dunne lijn tussen zelfoverschatting en arrogantie op rechts en jezelf kleiner maken en zelfonderschatting op links. Ik merk bij mezelf dat ik vaak zo bang ben om te ver naar rechts te schieten dat ik van schrik helemaal op links ga zitten. Dat kan anders en dat kan beter, waar

bovenstaande tips ongetwijfeld bij gaan helpen. Cruella de Vil heb ik daar trouwens niet meer mee, want zij werd een jaar na haar grande entrée op staande voet ontslagen door de uitgeverij. Iets met gesjoemel met declaraties. En dat is dan meteen een geruststelling voor iedereen die ooit op welke manier dan ook over zich heen heeft laten lopen: er is altijd nog karma dat vroeg of laat voor ons opkomt. •

Spoedcursus voor jezelf opkomen

Wees niet bang 'We zijn vaak bang om mensen teleur te stellen of boos te maken,' zegt Inger Strietman, die in haar boek *Mag ik even mijn aandacht* tips en tools geeft voor gezond egoïsme: **zorgen voor jezelf en kiezen voor wat jij wilt. 'Hou voor ogen dat jezelf meer centraal stellen goed is voor iedereen. Als jij meer tijd en aandacht besteedt aan wat je zelf nodig hebt, dan heb je ook meer te geven aan anderen.'**

Pak de ruimte om te experimenteren 'Oefen met 'nee' zeggen, uit te spreken wat je ergens van vindt, een afspraak te verplaatsen of een vrij weekend te plannen,' zegt Strietman. 'Er kan niets fout gaan, het gaat erom dat je de eerste stap zet. En dat je voelt wat dat met je doet. Natuurlijk is het spannend. Maar van elke nieuwe stap groei je. Zo ervaar je steeds beter wat goed is voor jou. Wat voor jou werkt en wat niet. En daardoor durf je elke keer meer.'

Gun jezelf de tijd om te beslissen Strietman: 'Als je gevoelig bent voor sfeer, de behoeften van anderen of het gewoon graag 'goed' wil doen, is het belangrijk om jezelf aan te leren om tijd in te bouwen. Geef niet meteen antwoord als iemand je vraagt om iets te doen of extra te komen werken. Leer jezelf aan om te zeggen: 'Ik kom hier nog even op terug' of 'daar wil ik even over nadenken'. Zo kun je wanneer je weer alleen bent, beslissen of dit iets is wat je wilt doen of eigenlijk niet.'