Hallo libelle

Laat ons weten wat je denkt!

LEZERESSEN EN EXPERTEN GEVEN HUN MENING

HANNELORE (33)

"Een vriendin van me klaagt voortdurend. Over alles. Soms trekt haar negativiteit me naar beneden. Moet ik onze vriendschap opgeven?"

"Soms is het beter om gewoon afstand te nemen. Je kunt eerlijk zeggen: 'Je bent erg negatief en ik merk dat je veel van mijn energie neemt. Ik kan een tijdje niet meer met je omgaan.' Zo'n harde, maar eerlijke klap heeft misschien wel effect." • Koen

"Mensen die klagen over pakweg hun gezondheid – terwijl ze eigenlijk niets mankeren – doen dat vaak dwangmatig. Om dat negatieve stemmetje in hun hoofd te leren beheersen, en het klagen een halt toe te roepen, hebben ze tijd en oefening nodig. **Wat vaak werkt, is de vriend-methode.** Vraag je vriendin wat zij zou zeggen als de rollen omgekeerd waren: als jij je zorgen maakte over een steeds terugkerende hoofdpijn. Zou zij dan zeggen dat je dagen geteld zijn en je maar beter je testament opmaakt? Uiteraard niet. Toch is het net dát wat ze bij zichzelf doet. Door de rollen om te keren zal ze objectiever naar zichzelf en haar angsten leren kijken en er ook anders mee omgaan. De gouden raad daarbij is: zoek de geruststelling niet bij anderen, maar bij jezelf. Zo heb ik ook rust gevonden bij mezelf." • Geert Verschaeve, coach en ervaringsdeskundige sociale angststoornissen

"Ik ga ervan uit dat als je zelf positief in het leven staat, je negatieve mensen - al is het maar indirect - **een spiegel voorhoudt.** Hopelijk schrikken ze dan op een dag van hun eigen spiegelbeeld en gaan ze met zichzelf aan de slag."

• Annelies

"Het probleem is dat mensen vaak klagen over zaken waar ze géén invloed op hebben en dat vreet energie, niet alleen van henzelf, maar ook van de mensen om hen heen. Net daarom is het belangrijk dat je je eigen energiepeil bewaakt en hardnekkige klagers juist benadert. Dat probeer ik zelf ook te doen: de eerste keer dat ik een babbeltje maak met iemand die negatief is ingesteld, zal ik zeker blijven luisteren en mijn hulp aanbieden. Steun geven zodat de ander weet dat hij of zij niet de enige is die 'daar' soms last van heeft. Maar als die persoon negatief blijft zonder enige reden, dan zal ik me emotioneel van hem of haar 'ontkoppelen'. **Vind je tijdelijk afstand nemen te drastisch? Dan kun je ook van onderwerp proberen te veranderen en lichtere topics aanbrengen door wat humor in de conversatie te brengen.** Het helpt ook als je in groep bent: zo wordt het geklaag van die ene negatieveling gedragen door velen." • Loopbaancoach Annelies Quaegebeur

"Vaak helpt het om gewoon te luisteren, begrip te tonen voor de situatie en een dikke knuffel te geven. Je vriendin zal merken dat er naar haar geluisterd wordt en ze zal zich al een pak beter voelen, gewoon omdat je er voor haar bent. Vervolgens kun je, als zij ervoor openstaat, een paar voordelen van de situatie aanreiken. Zo laat je zien dat je ook anders naar de situatie kunt kijken en dat het misschien allemaal zo slecht nog niet is. Je kunt ook proberen om te polsen naar wat ze nodig heeft, zo dwing je je vriendin om naar zichzelf te kijken zonder dat ze zich aangevallen voelt. **Een persoon die telkens weer opnieuw negatief is, mag je best** op een respectvolle manier feedback geven. **Zeg dat het je opvalt dat het vaak over negatieve onderwerpen gaat** en dat jij je daar niet zo goed bij voelt. Dat je nood hebt aan een fris en constructief gesprek en vraag dan concreet of hij/zij je daarin kan bijtreden." **• Charlotte Van Cauteren, Work/Life Coach bij Vandaag is anders**

Coördinatie: Karolien Jonkeux • Samenstelling: Sanne De Lee, Lisa Gabri