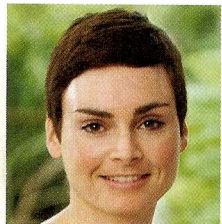


100% gezeur

Tsjongejonge... Pfff...



Yvonne

"In landen zoals België of Engeland schijnen ze veel minder te klagen dan bij ons en in plaats daarvan geven mensen elkaar vaker complimenten. Het beste voorbeeld hiervoor is *Masterchef*: een kookprogramma dat oorspronkelijk werd uitgezonden op de BBC, maar tegenwoordig ook in het Nederlands te zien is op *Net 5*. Voor de Engelse versie blijf ik graag thuis. De culinaire hoogstandjes van de kandidaten worden opgehemeld door chef-kokduo John Torode en Gregg Wallace. Twee kookgenieën met een hart van goud. Ze zeggen van die leuke dingen tegen elkaar over de kandidaten, zoals: '*These guys are so great! Their food is absolutely yummy.*' Ook als het niet helemaal top is wat er op hun bord ligt, geven ze vaak toch een complimentje voor de moeite. Bij de Nederlandse versie van het programma klagen de chef-koks erop los door tegen elkaar te zeggen dat de kwaliteit belabberd is en het weer nergens op lijkt wat de kandidaten gepresteerd hebben die dag. Ik zap meestal snel weg als ik die lui zie, omdat ik het helemaal niet leuk vind om hiernaar te kijken... Of ben ik nu zelf aan het klagen?"

Een beetje klagen is niet erg. Maar voordat je het weet, wordt het een gewoonte, en dat is niet fijn voor jezelf en je omgeving. Doe als Bart Flos en word een anti-klager.

"Het was de eerste mooie lentedag na een lange, koude en sombere winter. De lucht was blauw met een paar schapenwolkjes en het was lekker warm. Er stond een licht briesje, de vogeltjes floten en het rook overal fris en fruitig. Het was allemaal precies goed. [...] We konden niet anders dan diep snuiven en genieten. Tot de eerste gast begon te klagen. 'Poeh, wat is het warm hè? Begint die hitte nu al? Tjonge, wat een ellende zeg. Pfff!'" Zo begint het anti-klagboek van Bart Flos: *Eerste hulp bij zeuren en zaniken*. Een grappig boek, maar wel met een boodschap. Een boek voor iedereen die gek wordt van zijn eigen gezeur, of dat van anderen. In dit anti-klagboek beschrijft Bart precies hoe je geklaag om kunt buigen in iets positiefs, waardoor je je veel beter voelt! Hij heeft dit boek geschreven om mensen bewust te maken van geklaag, zodat je dit kunt veranderen. Aanleiding was zijn werk. Bart is crisismanager bij grote bedrijven, wat betekent dat hij wordt ingehuurd wanneer ergens alles in de soep dreigt te lopen. Je begrijpt: heftige situaties waarin het wemelt van de klachten. Als vliegende keep gaat hij dan aan de slag om samen met de werknemers tot een fijne oplossing te komen, die er altijd blijkt te zijn. "Maar ook al zijn alle problemen opgelost," vertelt Bart, "dan nóg zijn er altijd één of twee mensen die blijven klagen. 'Had dat gister niet

gekund? Waarom zo langzaam?' hoor je dan. Toen wist ik: dit is klagen om het klagen en totaal zinloos! Hier wilde ik iets aan doen, en daarom schreef ik dit boek." Met de juiste stappen kom je van het klagen af, weet Bart, zelf anti-klager ten top. Nieuwsgierig vroeg ik hem alle ins en outs over klagen, en natuurlijk hoe je ervan afkomt.

Waarom klagen mensen?

"We klagen met een reden. Mensen zijn sociale groepsdieren en we willen onze problemen kwijt. Dat doen we door ze met anderen te delen. Door te klagen zoeken we dus steun bij elkaar. En vragen we om aandacht, net als vroeger toen we nog schreeuwende baby's en huilende kleine kinderen waren. Daarbij zit het ook wel een beetje in de Nederlandse cultuur ingebakken. Als je de cijfers naast elkaar zet, zie je dat er in Nederland meer geklaagd wordt dan in bijvoorbeeld België en Engeland. Waar dat precies mee te maken heeft, is nooit echt aangetoond. Daarnaast heeft klagen ook te maken met hoe ons brein in elkaar zit. We zijn geprogrammeerd om negatieve afwijkingen op te sporen en hierop te reageren."

Bestaan er verschillende vormen van klagen?

"Ik onderscheid drie vormen: treuren, betreuren en zeuren. Het verdriet dat je voelt na het

"Het is beter een kaars te ontsteken dan te klagen over de

Het is bewezen

dat **negatieve
gedachten** een
negatief effect
hebben op je lichaam.
Er is zelfs **aangetoond**
dat zware klagers
vaker ziek zijn
en **minder lang** leven.



overlijden van een dierbaar iemand, is normaal. Dan treuren we en willen we troost. Betreuren doe je als je een slecht product of een slechte dienst krijgt. Dat is allemaal klagen met een goede reden. Maar als je in de supermarkt staat te klagen omdat de rij zo lang is, is dat klagen om het klagen zelf. Wachten moeten we tenslotte allemaal. Dit levert je niets positiefs op."

Waarom is klagen ongezond voor je?

"Als je klaagt, heb je eigenlijk ruzie met jezelf. Ga maar na: je bent ergens niet blij mee en daarna ga je klagen. Maar dit is eigenlijk een heel verkeerde manier om duidelijk te maken dat je niet blij bent. Je creëert negatieve energie, waardoor je humeur nog slechter wordt. En niet alleen dat van jou, ook anderen pikken dit op en worden chagrijnig. Het is bewezen dat negatieve gedachten een negatief effect hebben op je lichaam. Er is zelfs aangetoond dat zware klagers vaker ziek zijn en minder lang leven."

Wat zie jij als de belangrijkste oorzaken van klagen?

"Mensen klagen om allerlei redenen, maar ik heb er een aantal gevonden die heel veel voorkomen, zoals te hoge verwachtingen hebben, behoefte aan aandacht en verwend zijn door de moderne tijd. Mensen hebben soms zo veel, dat er niets meer te wensen overblijft. Laatst maakte ik mee dat een kennis vijf keer op vakantie was geweest in één jaar. Al die vakanties waren fijn, behalve de laatste dagen van de laatste vakantie; toen regende het. En hij bleef hier maar over zeuren."



Wat is jouw favoriete klaagonderwerp?

Steffi: "Ik vind mijn vriendje superlief, maar soms ook zo ontzettend sloom! In het weekend bijvoorbeeld. Dan sta ik vroeg op om leuke dingen te doen en ligt hij tot twaalf uur in bed. Vervolgens gaat hij met zijn koptelefoon op voor de *Playstation* zitten. En niet een uurtje of zo, nee de hele dag. Niet leuk."

Kim: "Het lawaai op straat is wel een 'dingetje' voor mij. Ik heb best een leuk huis, maar woon aan een heel drukke straat en heb enkel glas. En dan woon ik ook nog eens naast een supermarkt waar het altijd druk is. Ik probeer me er niet aan te storen, maar soms is mijn irritatiegrens bereikt, en kan ik het niet laten een potje te zeuren. Misschien toch maar verhuizen?"

Emma: "Ik ben een enorme koukleum en loop de hele winter rond met paarse lippen. Hoe dik mijn jas ook is, ik blijf het koud hebben en daar klaag ik de hele winter over. Niet dat het me helpt of dat ik het er warm van krijg, maar soms vind ik gewoon dat ik recht heb om te klagen over de kou."



Hoe word je een anti-klager?

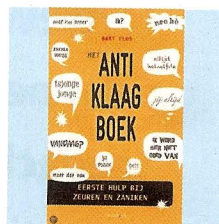
"Door je te realiseren dat klagen een keuze is. Door je bewust te zijn van je klaaggedrag kun je je klagen verminderen. Het gaat eigenlijk om het afleren van een gewoonte. Tips:

- Tel eerst tot tien. Hoe belangrijk is het klagen voor je? Wil je alleen je gal spuwen of heb je een doel?
- Denk positief: benoem eerst een aantal positieve dingen van het klaagonderwerp. Blijf er dan nog wel iets te klagen over?
- Vraag je af: waarom klaag ik eigenlijk? Is het alleen maar om het klagen, of zoek ik begrip of troost?
- Denk in oplossingen. Wat moet er gebeuren? Ga met jezelf aan de slag om het probleem op te lossen, nog voordat je het bij iemand anders neer hebt gelegd.
- Vergeet niet te prijzen! Geef eens een compliment in plaats van te klagen."

Wat als jij bent veranderd in een anti-klager, maar je vriendinnen of familie blijven zeuren?

"Omdat er altijd ook positieve kanten aan negatieve dingen zitten, kun je de klager eerst een paar positieve aspecten van zijn klacht laten noemen. De tweede manier is de klager afleiden. Reageer niet op de klacht, maar laat het verhaal even op zijn beloop en begin dan over een totaal ander onderwerp. Je zult zien dat de klacht snel naar de achtergrond verdwijnt. Een andere manier is de klager afleiden met humor. Overdrijf, maak grapjes en laat de klager eens om zichzelf lachen!" Misschien kunnen deze tips jezelf of iemand uit je vriendenkring helpen veranderen van een klager in een anti-klager. Volgens Bart een geweldige manier om positieve invloed uit te oefenen op je omgeving. En als iedereen dit doet, gaat het volgens hem vanzelf de wereld over.

1. *Het Anti-klagboek, eerste hulp bij zeuren en zaniken*, Bart Flos, uitgeverij Haystack, ISBN 90 7788 1934, prijs: € 16,95. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
2. *Maak van een mug geen olifant op het werk*, Richard Carlson, uitgeverij Poema pocket, ISBN 90 2107 7161, prijs: € 7,98. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
3. *Elke dag geluk*, Jenny Hare, uitgeverij Veltman, ISBN 90 4830 2161, prijs: € 9,95. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
4. *Leer nee zeggen*, Patti Breitman & Connie Hatch, uitgeverij House of books, ISBN 90 4432 7670, prijs: € 12,50. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
5. *Zebra regenlaarsjes*, prijs: € 89,-. Meer info: www.rainboots.nl.



"Klagen is een vorm van de tijd doorbrengen" – August Willemsen.