

‘O n e e é, is die afspraak vanavond?!’

Het lijkt wel of steeds minder mensen zich houden aan de regel ‘Afspraak is afspraak’. Waarom zeggen we vaker af? Journaliste Maartje Fleur, zelf een kampioen in het afzeggen, zocht het uit.

Met een kop thee en mijn lievelings-chocolade hang ik thuis op de bank. Ik bedenk dat als ik nog op tijd wil komen voor die verjaardagsborrel, ik nú onder de douche moet stappen om daarna een vrolijke blouse of jurk aan te trekken. Ik zie voor me hoe ik door de striemende wind naar het café fiets en daar met een wijntje klemvast tussen vage kennissen gezellig moet staan kletsen. En ik ben al zo moe. Ik pak mijn mobiel en app: ‘Lieve meid, ik wil dolgraag naar je borrel komen, maar zit bij een oersaai vergadering. Ze hebben het nu zelfs over broodjes bestellen, aagh! Ik hoop dat je een fantastische avond hebt en ik bel je snel. XXX.’ Natuurlijk voel ik me daar schuldig over. Aan de andere kant: ik heb het idee dat niemand nog erg moeilijk doet over het afzeggen van een afspraak. Uit een onderzoek van *Psychologie Magazine* blijkt dat 46 procent van de mensen weleens afbelt met de mededeling dat ze ziek zijn, terwijl ze eigenlijk gewoon geen zin hebben. Dat overkomt mij ook vaak genoeg. Laatst

zou ik bijvoorbeeld uit eten gaan met drie oud-collega’s. De datum hadden we zes weken eerder geprikt. Drie dagen van tevoren mailde de één dat ze niet kon omdat ze het te druk had en op de dag zelf appte een tweede dat ze niet kwam omdat ze met migraine in bed lag. De afspraak werd weer twee maanden verzet.

Het probleem van ver- voortplannen

Volgens Denise Hulst, expert in time-management, zeggen we steeds gemakkelijker af omdat we eraan gewend zijn geraakt om afspraken ver van tevoren te plannen. “Op www.datumprikker.nl of in je agenda zoek je naar een geschikte datum. Hoe verder je vooruitkijkt, hoe meer tijd je lijkt te hebben. Waar je niet bij stilstaat, is dat als het eenmaal zover is, je agenda waarschijnlijk is volgelopen met andere dingen. Wanneer je voor één week dan ineens vier of vijf afspraken ziet staan, benauwt dat je zó, dat je prioriteiten gaat stellen en zaken moet schrappen.” ▶



8 ijzersterke smoezen*

- 1 De oppas is ziek geworden.
- 2 Je hebt buikgriep, migraine of bent door je rug gegaan.
- 3 Je voelt een stevig griepje opkomen en wilt de ander niet besmetten.
- 4 De buurvrouw moest plotseling naar het ziekenhuis en jij past nu op haar kinderen.
- 5 Je hond is weggelopen.
- 6 Je kind is zó ziek, dat je hem of haar niet bij de oppas durft achter te laten.
- 7 De cv-ketel is kapot en je wacht op een loodgieter die nooddiensten draait.
- 8 De auto heeft het begeven.

*Voor alle smoezen geldt: slechts één gebruiken.

Een geslaagd leven is een druk leven

Ik heb een volle agenda omdat ik borrels, avondjes naar de bioscoop of ententjes zó leuk vind, dat ik er veel te gemakkelijk 'ja' op zeg. Het komt vaak niet in me op om een avond voor de televisie te plannen of in mijn agenda te zetten: uurtje weken in bad, daarna vroeg onder de wol. Dat zijn ook geen bezigheden waarmee je indruk maakt. Als ik aan kennissen vraag hoe het gaat, hoor ik nooit: 'Heerlijk, ik doe al een paar weken geen fluit.' Ze komen altijd met een opsomming van interessante activiteiten die ze de afgelopen tijd hebben ondernomen. Blijkbaar betekent in onze cultuur een geslaagd leven leiden dat je actief en dynamisch bent. "Het heeft ook met leeftijd te maken," zegt Denise Hulst. "Als je tussen de twintig en dertig bent, heb je nog zó veel te ontdekken, dat je vanzelf een stampvolle agenda krijgt. Het leven lijkt dan ook maakbaar. Zodra je wat ouder bent, kom je erachter dat je zaken als gezondheid, kinderen, familie en je baan niet altijd naar je hand kunt zetten. Dat merkte ik toen ik een dochter kreeg die de eerste

uitproberen, voor de ander met de kinderen spelen, lui op de bank een tijdschrift lezen, in het bos tegen bladeren schoppen of onkruid trekken in de tuin. Het zijn over het algemeen geen activiteiten die je plant, maar ze zijn wel belangrijk omdat je er vrolijk en gelukkig van wordt.

Netjes afzeggen

Maar hoe zeg je nu een afspraak af zonder de ander voor het hoofd te stoten? Volgens etiquettedeskundige Inez van Eijk moet je er vooral niet te lang mee wachten. Zeg je iets één of twee weken van tevoren af, dan kun je dat nog per mail doen. Een afspraak afzeggen via whatsapp of per sms valt vaak niet goed omdat het te onpersoonlijk is. Ook weet je dan niet zeker of diegene je boodschap wel heeft gekregen. Ingrid (44): "Laatst zat ik in een restaurant op een vriendin te wachten. Na een half uur belde ik haar om te vragen waar ze bleef. Toen zei ze: 'Maar ik heb je gisteren via Facebook laten weten dat ik niet kon.' Dat vond ik zo stom. Ik controleer mijn Facebook nu eenmaal niet elke dag." Zeg je een afspraak vlak van tevoren af, dan kun je het best even bellen. Het is

‘Zodra je wat ouder bent, kom je erachter dat je zaken als gezondheid, kinderen, familie en je baan niet altijd naar je hand kunt zetten’

vier jaar van haar leven vreselijk slecht sliep. Soms fietste ik huilend van vermoeidheid naar mijn werk. Leuke dingen doen? Daar had ik geen fut meer voor.”

Geen energie meer

Een drukbezet leven heeft een negatieve kant: vaak kom je daardoor niet toe aan de bezigheden die je energie geven. Voor de een betekent dat een nieuw recept

beleefd om te laten merken hoe vervelend je het voor de ander vindt. Je kunt ook maar beter met een goede reden komen. Als je zegt dat je het te druk hebt of te moe bent, dan wordt dat vaak als een slap excuus gezien en als kwetsend ervaren. Nicole (38): "Van de week appte een vriendin dat ze die avond niet kon langskomen omdat ze ongesteld was. Ja en, dacht ik, dat ben ik ook elke maand.

Blijkbaar vindt ze mij niet belangrijk genoeg om zich over dat beetje buikpijn heen te zetten. Had ze me gebeld en gezegd dat ze met een kruik op haar buik in bed lag, had ik meer begrip gehad.”

Een goede smoes

Heb je gewoon geen zin of behoefte aan een avondje thuis, dan kun je bij iedereen met wie je niet intiem bevriend bent het best aankomen met een goede smoes: je ligt met veertig graden koorts in bed, de oppas heeft plotseling afgebeeld of je moet tot diep in de nacht overwerken vanwege een nieuw project. Etiquettedeskundige Inez van Eijk raadt aan om in zo'n geval één goede reden te geven en niet meer. Het klinkt verdacht als je verklaart dat je 's avonds nog nutteloos moet uitwerken én je een verschrikkelijke hoofdpijn hebt. Als je diegene aan de telefoon hebt, is het sympathiek om meteen een nieuwe datum te prikken. Het is niet zo handig om te zeggen: 'Ik bel je zo snel mogelijk om een nieuwe afspraak te maken.' Dat wordt gezien als een afwijzing, want maar al te vaak wordt geroepen: 'We bellen!', terwijl degene dat zegt als een groet en niet de

intentie heeft dat daadwerkelijk te doen. Zeg je die tweede afspraak ook af, dan moet je niet verbaasd zijn als de ander denkt dat de vriendschap is bekoeld. Mireille (49): "We hadden een bevriend stel uitgenodigd om zondag te komen eten. 's Middags belde ze op om te zeggen dat ze niet kwamen omdat haar zoon de volgende dag een spreekbeurt had. Hij had er nog niets aan gedaan en zij moest hem helpen. Daarop vroeg ze of we de afspraak twee weken konden verschuiven. Ik zei dat dat prima was, ook al was ik geïrriteerd. Ik vond het maar een vreemde reden. Ik dacht: laat die jongen zelf zijn problemen opknappen. Daarnaast had ik al veel voor het etentje gedaan: de dag ervoor had ik het huis opgeruimd en schoongemaakt en ik had wat gerechten voorbereid. Twee weken later belde ze me weer een paar uur van tevoren af, omdat er plotseling familie was langsgelkomen die aan de andere kant van het land woont. Toen ze voorstelde om het etentje opnieuw te verschuiven heb ik gezegd dat we het de komende tijd erg druk hadden, maar dat ik nog contact zou opnemen. Voor mij hoeft het eigenlijk niet meer. "

Anders afspreken

Hoe netjes en meelevend je de afspraak ook afzegt, het blijft vervelend. Handiger is om voortaan niet meer zo veel te plannen en bij voorkeur geen afspraken te maken die pas over een week of acht zullen plaatsvinden, omdat die zo moeilijk zijn om na te komen. Je kunt er ook voor kiezen om op een andere manier dat soort afspraken te maken. Timemanagement-expert Denise Hulst pakt het zo aan: "Als we weken van tevoren een datum prikken, zeg ik dat het een 'in principe'-afspraak is. Een paar dagen voor de datum bel ik diegene om te checken of die dag ons beiden nog steeds goed uitkomt. Is dat niet zo, dan verzetten we het. Op die manier kunnen we allebei de afspraak afzeggen zonder dat iemand zich schuldig of vervelend voelt." ■

Meer lezen

- ✦ *Voor de moderne tijd*, Inez van Eijk, uitgeverij Contact, 2009.
- ✦ *Het betere werken*, Denise Hulst, uitgeverij Het Spectrum, 2011, www.hetbeterewerken.nl

Wanneer kun je nog afzeggen en welk medium gebruik je ervoor?

Twee weken van tevoren Een vriendin viert haar verjaardag in een weekend dat je weg bent. Hoe zeg je het af? Bel, sms, app, mail of via Facebook. Leuk is om haar een verjaardagskaartje te sturen waarin je haar uitnodigt voor de film of voor een lunch.

Een week van tevoren Op zaterdag moet je naar de hockeywedstrijd van je zontje, en daarna wil je boodschappen doen en schoonmaken omdat je op zondag visite krijgt. Maar je hebt afgesproken om zaterdagmiddag te gaan winkelen met een vriendin. Hoe zeg je haar af?

Bel, sms, app of mail en maak een nieuwe afspraak
Een dag van tevoren Je moeder is gevallen en klaagt over pijn in haar rug. Je wilt met haar naar de dokter in plaats van koffiedrinken bij een vriendin.

Bel, leg het uit en stel de afspraak een weekje uit.

Een uur van tevoren Na een lange werkdag, ruzie met je echtgenoot, en met in het vooruitzicht een weekend vol verplichtingen, is het laatste waar je zin in hebt de drukke verjaardag van je zus. Bel met één ijzersterke smoes en verontschuldigd je uitgebreid.

