

Nu is het genoeg!

Waarom grenzen stellen noodzakelijk is

Nee zeggen is niet eenvoudig. Maar wie altijd toegeeft aan anderen, pleegt roofbouw op zichzelf. Hoe kun je je assertiviteit vergroten? En wat doe je met die lastpakken die altijd weer een voet tussen de deur weten te wurmen?

Het is 's ochtends vroeg, u draait de deur op slot en wilt net op de fiets stappen om naar uw werk te gaan. 'Goemorgen buurman!' Daar klinkt de opgewekte stem van de buurvrouw. Ze heeft duidelijk zin in een praatje. De buurvrouw is altijd zo vriendelijk, ze past op uw katten als u met vakantie bent, u wilt haar niet voor het hoofd stoten en luistert 'geduldig' naar haar monoloog. Maar intussen tikt de tijd weg. U rinkelt met uw sleutels, kijkt vluchtig op uw horloge... U zult te laat komen voor die vergadering.

Dagelijks raken we verzeild in situaties waarin we grenzen moeten stellen, willen we niet ondergesneeuwd raken door anderen. Een vriend weigeren je auto aan hem uit te lenen, terug-

gaan naar de groenteboer omdat hij je rotte mandarijntjes heeft verkocht, een opdracht weigeren omdat je daarvoor niet bent aangeworven: lang niet iedereen durft het. Uit angst om niet aardig gevonden te worden of uit angst voor repercussies stemmen we in met een verzoek, terwijl we daar eigenlijk helemaal geen zin in of tijd voor hebben. Achteraf betalen we de rekening: het vreet energie, we krijgen niet wat we willen, anderen weten niet wat ze werkelijk aan ons hebben en we komen niet toe aan de dingen die we zelf belangrijk vinden. Aardig gevonden worden heeft een hoge prijs.

Volgens de Amerikaanse psychologe Anne Dickson, schrijfster van het boek *Opkomen voor jezelf*, hebben velen van ons als kind van hun ouders meegekregen dat ze geen goed mens zijn en dat er niet van ze gehouden wordt als ze niet doen wat pappie en mammië willen. Dickson zegt dat onze behoefte aan goedkeuring daarvoor diep ingebakken zit. Dat is de belangrijkste

reden waarom onze weerbaarheid te weinig is ontwikkeld. Afkeuring door anderen tast de wortels aan van ons gevoel van eigenwaarde, aldus Dickson. We hebben het idee dat onze hele persoonlijkheid wordt afgekeurd als we in één situatie 'nee' zeggen. Maar dat is een aanname die helemaal niet overeenkomt met de realiteit. Wie zich eenmaal over zijn angst voor die algehele afkeuring weet heen te zetten, zal merken dat de reacties op een weigering reuze blijken mee te vallen: als je op een goede manier leert nee te zeggen, krijg je juist méér respect van je omgeving. Assertieve mensen doen het op allerlei fronten ook beter dan meegaande mensen, zo wijst wetenschappelijk onderzoek uit. Ze hebben minder last van angsten, zijn minder eenzaam, hebben betere resultaten op het werk, ondervinden meer succes bij het vinden van een partner, en onderhouden bevredigender relaties doordat ze beter met conflicten kunnen omgaan.

Eigen behoeftes

'Grenzen stellen is de belangrijkste communicatievaardigheid die er bestaat,' vindt Liesbeth Gijsbers van bureau Houthoff Training en Coaching in Rijswijk. Gijsbers geeft sinds tien jaar trainingen in communicatie en grenzen stellen, oftewel assertiviteit. 'Wie grenzen stelt, blijft trouw aan zichzelf, en dat is een basisvoorwaarde om je goed te voelen in je leven. Eigenlijk is assertiviteit dus niets anders dan de moed om op een stralende manier jezelf te zijn.' Volgens Gijsbers is ons gevoel hiervoor een goede graadmeter. 'Als je je boos, verdrietig, angstig, teleurgesteld, chagrijnig of moe voelt, heb je meestal onvoldoende aandacht besteed aan je eigen behoeftes. In dat soort gevallen adviseer ik altijd: ga er eens goed voor zitten. Wat is er aan de hand? Heb je misschien onvoldoende rust gekregen? Te weinig respect en waardering van je collega's? Is je behoefte aan veiligheid aangetast toen je partner als een wilde met je over de snelweg scheurde? Of heb je misschien te weinig plezier in je leven? Bedenk dan wat je zou kunnen doen om te zorgen dat je behoeftes wel worden gehoord en vervuld. Dát is waar assertiviteit om draait.'

Dit klinkt allemaal heel fraai en makkelijk, maar toch is het dat voor veel mensen niet. Zo is het allereerst heel verleidelijk om anderen de schuld te geven van onvervulde behoeftes. 'Hij negeert mij', 'zij overlaadt mij altijd met werk', 'hij maakt misbruik van mijn goedheid': allemaal excuses om zelf niet in actie te hoeven komen. Gijsbers: 'Wat ik mensen in mijn trai-

ningen probeer bij te brengen, is dat ze geen speelbal zijn, maar zélf een speler kunnen worden. Als iemand de hele tijd loopt te drammen en je geeft hem uiteindelijk zijn zin, dan doe je dat altijd nog zelf. Geef geen vage signalen, zoals zuchten of met je ogen draaien, maar wees direct en zeg wat je op dat moment wenst. Neem verantwoordelijkheid. Achteraf blijkt vaak dat mensen zelf de deur hebben opengezet voor drammers, bijvoorbeeld door halfslachtig te weigeren. Als je zegt: "Ik weet niet of ik wel op je kind kan passen, ik heb denk ik niet zo heel veel tijd," dan geef je de ander de ruimte om toch te blijven aandringen. Laat direct en gedeceerd maar vriendelijk blijken dat je niet wilt oppassen, zonder daar allerlei excuses voor aan te voeren. Dan kom je zelfverzekerd over en word je eerder met rust gelaten.'

Doemscenario's

Het allergrootste struikelblok bij het stellen van grenzen zijn wijzelf. We laten anderen begaan omdat we vastgeroeste opvattingen koesteren over hoe we zouden moeten zijn. Daarmee ontszeggen we onszelf de mogelijkheid om voor onszelf op te komen. Wie bijvoorbeeld rondloopt met de vaste overtuiging: 'Iedereen moet mij aardig vinden', zal niet zo

Nee zeggen is moeilijk omdat we aardig gevonden willen worden. Afkeuring tast ons gevoel van eigenwaarde aan

ZO WORDT U GEMANIPULEERD

Sommige mensen accepteren geen nee: ze blijven proberen over uw grenzen te gaan. Dit zijn hun manipulatietactieken:

- Ze zetten u onder druk ('Je moet deze opdracht nu uitvoeren, anders komen er grote problemen.')
- Ze schuiven het probleem af ('Je moet niet bij mij zijn, maar bij de chef')
- Ze werken op uw schuldgevoel ('Wat zal de klant wel niet van ons denken?')
- Ze vergelijken u ongunstig met een ander ('Jacob heeft het ook gedaan, waarom kun jij het dan niet doen?')
- Ze proberen u over te halen ('Ach, doe niet zo moeilijk, het valt toch wel mee met die werkdruk!')
- Ze doen aan emotionele chantage ('Als je je echt collegiaal opstelde, zou je het wel doen.')
- Ze smeken ('Wil je het alsjeblieft deze ene keer nog doen?')
- Ze proberen u om te kopen ('Als je het wel doet, krijg je volgende maand een bonus.')
- Ze doen net alsof ze het beste met u voorhebben ('Het is in jouw voordeel om dit te doen, hoor!')
- Ze vleien ('Als jij het doet, wordt het echt veel beter.')
- Ze worden kwaad, om u angst aan te jagen ('Dit valt me heel erg van je tegen. Je hoort er nog van.')
- Ze proberen uw medelijden te wekken ('Kun je mij echt niet helpen? Ik moet het ook altijd alleen doen.')

Assertieve mensen hebben minder last van angsten, betere resultaten op het werk en bevredigender relaties

snel een verzoek weigeren, zelfs als dat slecht uitkomt. De oplossing is om onze opvattingen te vervangen door mildere, realistischer gedachten. Anne-Lies Hustings, schrijfster van het boek *Kom op voor jezelf*, adviseert 'liefdesjunks' er de volgende gezonde gedachte op na te houden: 'Eenderde van de mensen vindt me aardig, eenderde wordt niet warm of koud van me, en eenderde vindt me zelfs onaardig.' Dat maakt het een stuk makkelijker om eens nee te zeggen.

Rustig en overtuigend

Houthoff-trainster Liesbeth Gijsbers somt nog meer gedachtepatronen op die het moeilijk maken om grenzen te stellen. 'Iemand die bijvoorbeeld geneigd is te denken in doemscenario's, zoals: "Als ik die opdracht weiger, dan gebeurt er een ramp," zal gauw te veel werk op zich nemen. Dat geeft stress en verhoogt het risico op een burn-out. Ook mensen met een gebrek aan zelfwaardering stellen te weinig grenzen. "Wie ben ik nou helemaal, om voor mezelf op te komen," redeneren ze. Als ze complimenten krijgen, kleineren ze zichzelf: "Het was maar een toevalstreffer hoor, ik ben niet half zo goed als Peter." Het is zó belangrijk dat je je eigen kwaliteiten erkent en leert benoemen, dan kun je daar vervolgens voor opkomen. Nelson Mandela zei het eens heel mooi: "We zijn geboren om de glorie die in ieder van ons is, te openbaren. We zijn allemaal bedoeld om te stralen als kinderen."'

Grenzen stellen is dus een basisvoorwaarde voor zelfontplooiing. Maar dat is niet het enige

in het leven dat telt: we willen ook graag goede relaties met anderen. Als we onze eigen behoeftes altijd laten voorgaan en weinig oog hebben voor onze medemens, zullen we onherroepelijk ruzie krijgen of worden genegeerd. Gijsbers: 'Wie te veel voor zichzelf opkomt en te weinig voor de ander, is niet "te assertief", zoals je soms mensen hoort zeggen: dat noem ik agressief. Daarnaast geldt: nee zeggen op zich is niet erg, maar de manier waarop kan een relatie wel beschadigen. Het is zaak om het op een rustige, overtuigende manier te doen. Niet beschuldigend. En praat alleen in ik-termen: "Ik wil dit niet", "mijn gevoel zegt dat..." Val de ander niet aan en hou het bij jezelf, dan kan de ander ook minder tegen jouw weigering inbrengen. Je zult zien dat je reactie dan snel wordt geaccepteerd.'

Maar dat naar buiten brengen van je eigen gevoel is volgens Gijsbers nu juist iets wat we vaak heel eng vinden. 'We zijn bang dat het uit de hand loopt, dat we heel boos zullen worden, of onbedaarlijk gaan huilen. Maar in de praktijk blijkt dat mee te vallen. Je bent de baas over je eigen emoties, mits je je gevoel maar niet te lang opkropt – anders krijg je inderdaad die enorme uitbarstingen waar je juist zo bang voor was. Natuurlijk voelt het kwetsbaar om je gevoel te uiten. Logisch: je weet nooit hoe erop zal worden gereageerd. Maar die spanning moet je accepteren als een gegeven dat nu eenmaal bij het leven hoort. Volledige controle over een situatie heb je toch nooit, of je je nu wel of niet assertief opstelt.'

Communicatieregels

Een assertievere levenshouding, hoe bereik je dat in de praktijk? Volgens trainster Liesbeth Gijsbers is het allereerst van belang dat mensen zich gaan realiseren welke rechten ze als individu hebben. Door zich daar bewust van te zijn, voelen ze zich gesterkt bij het stellen van hun eigen grenzen. Wie bijvoorbeeld van zichzelf fouten mag maken of iets mag weigeren zonder daar een reden voor op te hoeven geven, kan op een overtuigende manier assertief zijn.

Assertiviteitstrainer Anne Dickson adviseert daarbij vier basis-communicatieregels in acht te nemen. Als je iemand er bijvoorbeeld op wilt wijzen dat je het vervelend vindt dat hij je zo vaak onderbreekt, moeten we op de volgende aspecten letten:

1. Kies de juiste tijd en plaats (wacht niet te lang met reageren, maar stap ook niet op iemand af als hij het heel druk heeft);
2. Beschrijf iemands specifieke *gedrag*, beschuldig hem niet als persoon;

WANNEER BENT U ASSERTIEF?

Assertieve mensen:

- zorgen dat ze met respect behandeld worden, ongeacht hun status
- kunnen hun behoeften uiten
- geven hun grenzen aan en durven nee te zeggen
- kunnen hun gevoelens en meningen uiten
- nemen zelfstandig beslissingen
- durven bedenktijd te vragen
- durven van gedachten te veranderen
- durven uitleg te vragen
- mogen fouten maken van zichzelf
- hanteren hun eigen normen en waarden
- zorgen dat ze gehoord worden
- nemen geen verantwoordelijkheid voor andermans problemen, als ze dat niet willen
- bepalen hun eigen levensdoelen
- kunnen omgaan met anderen, zonder afhankelijk te zijn van hun goedkeuring

Zie 'De rechten van het assertieve individu' in *Als ik nee zeg, voel ik mij schuldig*,

Manuel J. Smith, Amsterdam: Ambo, ISBN 90 263 1613 5

**Boos, teleurgesteld,
angstig, moe?
Misschien heeft u
onvoldoende aandacht
besteed aan uw eigen
behoefes**

3. Uit je gevoelens over dat gedrag;

4. Geef exact aan wat je wilt (vraag bijvoorbeeld of hij de volgende keer pas commentaar wil leveren op het moment dat je bent uitgesproken). Belangrijk hierbij is assertieve lichaamstaal. Sta rechtop op twee benen en adem rustig, dan komt de boodschap beter en overtuigender over. Trainster Liesbeth Gijsbers: 'Ik zeg altijd tegen de cursisten: "Stel je gelijkwaardig op in een gesprek." Kom je als een slachtoffer binnen, dan zul je ook zo worden behandeld. Je houding bepaalt hoe de ander je benadert, dat is een psychologische wet.'

Lastige gevallen

Psychologen Marjan de Vries en Aagje Gest, schrijfsters van het boek *Grenzen stellen om ruimte te krijgen*, hanteren de volgende drie vuistregels voor een assertieve reactie: formuleer in de ikvorm, houd het algemeen en bied eventueel een alternatief. Bijvoorbeeld: 'Sorry, het lukt me niet (ik-boodschap) om vandaag dat rapport af te maken (algemeen houden, geen uitleg). Maar als je er geen haast mee hebt, mag je het op de stapel leggen en dan zal ik zien wanneer ik het kan doen (alternatief).' Helemaal mooi is het volgens De Vries en Gest als je ook nog nee kunt zeggen met een vleugje humor, waardoor de weigering minder zwaar overkomt en makkelijker wordt geaccepteerd.

Maar natuurlijk is grenzen stellen niet in alle situaties even makkelijk. In de ene setting is het enger om assertief te zijn dan in de andere: sommigen laten op het werk over zich heen lopen, terwijl ze thuis wel duidelijk opkomen voor hun belangen. En wat moet je doen als iemand maar blijft proberen, terwijl je toch al duidelijk nee had gezegd? Er zijn altijd van die brutale types die er erg bedreven in zijn om tóch een voet tussen de deur te krijgen. Ze overvallen je, proberen je over te halen of zetten je zo onder druk dat je het gevoel krijgt dat je wel

heel onaardig bent als je ze niet hun zin geeft (zie kader). Maar zelfs met deze respectloze types valt om te gaan. De zelfhulpboeken over assertiviteit adviseren voor dit soort gevallen allemaal hetzelfde: de techniek van de 'kapotte grammfoonplaat'. Gewoon de tijd nemen en steeds herhalen wat u had gezegd, totdat de ander opgeeft. In het begin voelt het misschien wat raar, maar wie volhoudt, zal zien dat de ander uiteindelijk afdruipt, meestal zonder u te 'straffen' voor uw weigering. Zetten ze het u toch betaald, dan is het misschien het beste om de conclusie te trekken dat die persoon het niet waard is om mee om te gaan.

Een andere situatie waar veel mensen moeite mee hebben: omgaan met kritiek die ten dele terecht is, maar waar je niet op wilt ingaan. Ook daarvoor bestaat een oplossing: 'misten'. Daaronder wordt verstaan: de ander gelijk geven en daarmee laten merken dat er wel iets in de kritiek schuilt, om te voorkomen dat er een debat ontstaat. Ook kunt u reageren met: 'Ja, dat zou kunnen.' Grote kans dat het gesprek dan gauw is afgelopen. Uiteraard is het zaak om onterechte kritiek of vernederingen duidelijk af te wijzen: vraag om verduidelijking, zeg dat u het er niet mee eens bent, en dat u het niet fijn vindt als dit tegen u gezegd wordt.

Klein beginnen

Wie nooit zo assertief is geweest, zal het een grote stap vinden om op zekere dag meer voor zichzelf op te komen. Therapeuten hebben daar wat op gevonden. Ze vragen hun cliënten om klein te beginnen: geef eens een assertieve reactie bij iemand die niet zoveel voor je betekent. Zeg een winkelbediende bijvoorbeeld dat je iets komt terugbrengen, en neem dan geen genoegen met een tegoedbon. Vervolgens zoek je steeds moeilijkere situaties op. Totdat je op een dag die ene grote stap durft te zetten: opslag vragen aan de baas. Trainster Liesbeth Gijsbers moet glimlachen. Zij herinnert zich nog goed hoe ze ooit bij een sollicitatie haar salariseis op tafel legde. 'Ik had eerst heel goed geoefend met vrienden. Het zinnetje "Ik wil een ton" sprak ik net zo vaak uit totdat het geloofwaardig overkwam. Het werkte. De sollicitatiecommissie kon aan mij zien dat ik er van binnen helemaal achterstond. Als je dat weet te bereiken, is je assertieve reactie compleet.'

■ De drie geportretteerden op deze pagina's volgden de tweedaagse training 'Assertiviteit' van bureau Houthoff Training en Coaching, tel. 070-3623617.

MEER LEZEN

- *Opkomen voor jezelf. Assertiviteit, zelfvertrouwen, vrijheid*, Anne Dickson, Utrecht: Spectrum, ISBN 90 274 6267 4
- *Kom op voor jezelf. Zeg het gewoon*, Anne-Lies Hustings, Zaltbommel: Thema, ISBN 90 587 1173 0
- *Als ik nee zeg, voel ik mij schuldig*, Manuel J. Smith, Amsterdam: Ambo, ISBN 90 263 1613 5
- *Grenzen stellen om ruimte te krijgen. Naar een goede balans tussen eigenbelang en het belang van anderen*, Marjan de Vries en Aagje Gest, Amsterdam: Nieuwezijds, ISBN 90 571 2109 3

Hoe assertief bent u?

Kruis bij de onderstaande situaties de mogelijkheid aan die het best bij u past: nooit, soms, regelmatig, vaak, altijd. Tel na het beantwoorden van alle vragen het totaal aantal punten op om de uitslag te berekenen.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
■ Als iemand mij in een groep onverwacht een vraag stelt, kan ik rustig een antwoord bedenken/geven.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Als ik mij erger wanneer iemand in de bioscoop steeds tegen de leuning van mijn stoel zit te schoppen, dan zeg ik er iets van.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Ik heb er moeite mee een gesprek te beginnen met mensen die ik niet ken.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Onbelemmerd kan ik anderen om hulp of advies vragen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Ik krijg het Spaans benauwd bij de gedachte dat ik voor een groep een presentatie zou moeten houden.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik mij verontschuldigd over mijn gedrag, begin ik te blozen en te stotteren.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Ik laat mij overbluffen door de reacties van anderen.	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als mijn baas mij extra werk geeft, dan doe ik dat.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik te laat kom op een bijeenkomst, blijf ik liever staan dan dat ik een vrije plaats vooraan kies.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik een compliment krijg, beschouw ik dat als een onverwacht cadeau.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Ik zeg in een groep vaak niets uit angst dat ik niet genoeg van het onderwerp afweet of domme dingen zeg.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Je kunt mij bellen, al is het midden in de nacht.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Bij de gedachte dat ik mijn directeur om opslag zou moeten vragen, voel ik mij zeer ongemakkelijk.	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik wil weten wat mijn collega's van mij vinden, dan vraag ik hun dat.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Als iemand voordringt, zeg ik daar onmiddellijk iets van.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 8
■ Als ik iemand aardig vind maar hem/haar niet zo goed ken, ga ik gemakkelijk een praatje maken.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Ik ben bang mensen te kwetsen als ik eerlijk mijn mening geef.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik iemand iets wil weigeren, zeg ik gewoon 'nee'.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 8
■ Ik kijk op tegen mensen die op de voorgrond treden en met iedereen een kletspraatje aangaan.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Ik vind het vervelend om uitleg te moeten vragen als iemand moeilijke woorden gebruikt, omdat ik denk dat men mij dan dom zal vinden.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik naar een receptie ga waar ik niemand ken, verheug ik mij op nieuwe contacten.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Wanneer ik ben afgewezen voor mijn 'droombaan', voel ik mij waardeloos.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Mijn collega komt steeds te laat en zonder schroom spreek ik hem hierop aan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
■ Als iemand luidkeels in de trein gaat telefoneren, dan verzoek ik hem vriendelijk hiermee op te houden.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 8
■ Als iemand aan mij vraagt: 'Wil jij dit doen, want daar ben jij zo goed in,' dan voel ik mij gevleid.	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik boos ben, dan klap ik dicht.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Vol ezelsoren krijg ik mijn uitgeleende reisgids terug en berg hem op zonder commentaar.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
■ Als ik hoor dat iemand over mij loopt te roddelen, dan ga ik dat onmiddellijk uitzoeken.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 8

OP DE SITE

[www](http://www.psychologiemagazine.nl) Geen zin om te rekenen? Doe de test op www.psychologiemagazine.nl

Sla om voor de uitslag

Onderzoek in welke situaties u het moeilijk vindt om assertief op te treden

28 - 49 Niet assertief

U vindt het moeilijk uw grenzen aan te geven. Door altijd voor anderen klaar te staan en andermans belangen voorrang te geven, weet u wellicht niet eens meer wat u zélf wel of niet wilt – en dat is een voorwaarde om grenzen te stellen. U kunt er erg tegen opzien om een ander te vertellen wat u niet zint. Krijgt u zélf kritiek, dan raakt u danig van slag en kunt u hier nog een tijd mee rondlopen. Nieuwe contacten aangaan of zomaar een praatje maken met onbekenden is iets waar u tegen opziet. U krijgt het benauwd bij het idee dat u voor een groep mensen zou moeten spreken. Kortom, uw zelfvertrouwen is niet groot en in voor u onbekende situaties maakt u zich het liefst onzichtbaar.

Bedenk dat u ook belangrijk bent! Uw mening doet er toe en de enige die echt voor u kan zorgen, bent u zelf. Doorbreek de vicieuze cirkel van altijd klaarstaan voor anderen en uzelf wegcijferen. U opgeven voor een assertiviteitscursus kan een eerste stap betekenen naar meer zelfwaardering en het innemen van een steviger positie in uw dagelijks leven.

50 - 90 Soms assertief

Afhankelijk van de situatie treedt u soms wel, soms niet assertief op. Als u zich in een voor u veilige omgeving bevindt, kunt u makkelijker uw grenzen aangeven dan wanneer u in een onbekende of wellicht een meer zakelijke omgeving bent. Dan kan twijfel de kop opsteken en is uw zelfvertrouwen niet optimaal. U kunt soms overbluft worden door andermans reactie en bent dan geneigd de oorzaak bij uzelf te zoeken.

Vaak vindt u andermans belangen belangrijker dan die van u, en cijfert u uzelf weg. Zo kunt u met uzelf in de knoop raken. U weet echter dat u in bepaalde situaties wél assertief kunt zijn, dus in principe zijn de ingrediënten aanwezig. Probeer u ervan bewust te worden in welke situaties u het moeilijk vindt assertief op te treden, en neem u voor hierin met kleine

stapjes verandering aan te brengen. Ook kunt u zich opgeven voor een assertiviteitscursus, om zo uw assertieve vaardigheden verder te verstevigen.

90 - 130 Assertief

U bent prima in staat voor uzelf op te komen. U weet wat u wilt en u kunt dit ook op een acceptabele manier aan anderen duidelijk maken. U ziet er niet tegenop anderen uw mening te geven en raakt zelf niet van slag als iemand kritiek op u heeft. U vindt het prettig nieuwe contacten aan te gaan en schroomt niet een gesprek aan te knopen met onbekenden. In een groep bent u zichtbaar aanwezig en kunt u uw mening helder verwoorden. U staat positief in het leven en weet een compliment te waarderen. Een aandachtspunt is dat u verbinding moet houden met uw omgeving. Zorg dat u niet voorop gaat lopen met de vlag, achterom kijkt en dan bemerkt dat u alleen loopt. Voor de rest: ga door op de ingeslagen weg en geniet van het leven!

130 - 152 Assertief of agressief?

Waarschijnlijk vindt u uzelf assertief, maar u hebt de neiging door te slaan in agressiviteit. Opkomen voor uzelf betekent niet: ten koste van alles altijd uw eigen zin doordrijven. U zult ook wel eens wat water bij de wijn moeten doen en genoegen moeten nemen met een compromis.

Overigens is het prima dat u goed voor uzelf opkomt, maar *c'est le ton qui fait la musique*. Misschien maakt u soms onbedoeld een botte indruk, waardoor er misverstanden ontstaan. Vraag eens aan uw vrienden, partner of collega's hoe u overkomt. Als u uw grenzen aangeeft, kunt u wellicht ook eens meedenken met de ander over een mogelijke oplossing. Bedenk: niet alles is zwartwit. Door open te staan voor andermans mening en reactie, houdt u de communicatie open. Vindt u dat moeilijk, overweeg dan eens een assertiviteits- of communicatietraining te volgen. ■