

36 Werkblad assertiviteit

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Assertief zijn betekent opkomen voor jezelf, zonder de gevoelens en belangen van een ander uit het oog te verliezen. Het gaat dus over grenzen stellen en kritiek geven, maar ook over kritiek ontvangen. Globaal gesproken zijn er drie verschillende manieren van opkomen voor jezelf:

■ Subassertief

Subassertieve mensen durven niet of nauwelijks voor zichzelf op te komen. Ze staan de ander vooral ten dienste. Deze mensen houden te weinig rekening met zichzelf en komen daardoor ook vaak te kort in situaties met anderen. Ze voelen zich ook eerder slachtoffer van hun omgeving.

Dit betekent ook dat ze vaak veel opkroppen. En het risico daarvan zijn stressklachten en overbelasting. Deze stressklachten en overbelasting kunnen een aanleiding zijn om de voorneems rond het minderen of stoppen met alcohol te laten schieten.

■ Agressief

Agressieve mensen walsen makkelijk over anderen heen, soms zonder dat zelf in de gaten te hebben. Dit is het type mensen waar we aan denken als we het gewoonlijk over 'assertief' hebben. Ze komen uit voor wat ze zelf willen of wat ze van iets vinden, maar zonder rekening te houden met de consequenties voor de ander. Soms is er sprake van de ander kleineren, soms de ander in de hoek drukken.

Net als subassertiviteit heeft deze manier negatieve consequenties. Het lokt veel afwijzende reacties op en leidt snel tot conflicten en uitsluiting. Ofwel: je maakt er geen vrienden mee en het leidt tot ongezonde stress. Deze ongezonde stress kan een aanleiding zijn om de voorneems rond het minderen of stoppen met alcohol te laten schieten.

■ Assertief

Kenmerkend voor een echt assertieve houding is:

- U komt op voor uzelf op een directe, open en redelijke manier door uiting te geven aan wat u voelt, denkt, wilt en niet wilt.
- U durft zich te laten kennen, uw gevoelens en uw kwetsbaarheid te tonen.
- U voelt zich verantwoordelijk voor uzelf.
- U gaat conflicten niet uit de weg.

Maar: u blijft bij dit alles tegelijkertijd rekening houden met de gevolgen ervan voor de ander. U laat de ander uitdrukkelijk in zijn of haar waarde en respecteert de behoeften en wensen van die persoon. Mensen die zich overwegend assertief gedragen en opstellen zullen minder last hebben van stress.

Om een assertief verzoek te doen aan een ander is de volgorde:

- Ik constateer een probleem.
- Dat probleem heeft een effect op mij.
- Doe het verzoek wat u wilt doen ten aanzien van het probleem.
- Leg uit hoe het probleem volgens u dan wordt opgelost.

Voorbeeld: 'Buurman, uw radio staat erg luid en ik kan daardoor niet slapen. Kunt u deze ook zachter zetten zodat ik rustig verder kan slapen?'

Het is belangrijk om daarbij goed in het oog te houden dat u uw eigen wensen uitspreekt. Dus niet 'de burens vinden ook dat de radio te hard staat', maar wel 'ik kan daardoor niet slapen'.

Het kan geen kwaad uit te spreken wat het met je doet: 'Ik ben bang dat wanneer ik weinig slaap ik mijn werk niet goed meer kan doen, en daar begin ik me nu zorgen over te maken.'