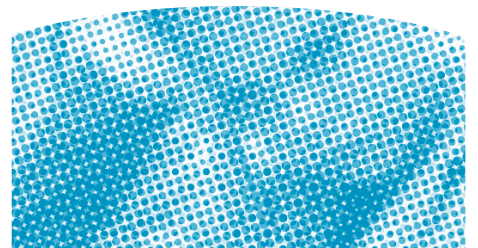


MDF

Maatschappelijke
Dienstverlening
Flevoland

Assertiviteit

e-book



Opkomen voor jezelf

Welkom in dit E-book. We willen je informeren over het onderwerp: 'opkomen voor jezelf'. Hierin komt naar voren hoe je dat makkelijker kunt maken voor jezelf.

Hoe kom je op een goede manier op voor jezelf?

Dat vraag je je misschien al jaren af, omdat je steeds weer opnieuw ondersneeuwt in de contacten met anderen.

Als mensen je vragen iets voor hen te doen, heb je vaak al ja gezegd voor je het weet.

Achteraf zit je met de brokken: je wilt het helemaal niet of kunt het niet. Je werkt je door deze afspraak in de nesten en je weet niet meer hoe je met alle taken en verplichtingen je hoofd nog boven water kunt houden. En je durft niet terug te komen op je besluit, want wie A zegt moet ook B zeggen. Veel mensen raken uitgeput omdat ze te veel werk op hun hals halen, zonder daarin bewust keuzes te maken.

Je staat misschien zelden stil bij wat je zelf wenst en wat jij nodig hebt.

Vaak zitten we in de modus van het 'moeten':

- Ik moet nodig die vriendin even bellen;
- Ik moet mijn huis schoon krijgen en schoon houden.
- Ik moet er voor de ander (partner, kinderen, ouders, vrienden, broers en zussen, kennissen) zijn, als hij of zij dat nodig heeft.

Hoeveel moet jij elke dag?

Om op een goede manier voor jezelf te kunnen opkomen, is het nodig om stil te staan bij wat jij zelf wilt of niet wilt, wat jij nodig hebt.

Dat is voor velen al een hele klus: vaak word je geleefd door de waan van de dag dat je daar niet eens aan toe komt.

Opkomen voor jezelf begint met stilstaan bij je zelf.

Opdracht

Pak een schrijfblokje en noteer vandaag eens:

- Wat er in je opkomt als iemand je een verzoek doet of heeft gedaan. Neem de tijd om je af te vragen wat dit voor je betekent. Zeg tegen de verzoeker dat je er even over na wilt denken en dat je er op terugkomt.
Is dit wat je wilt? Hoe voelt het als je je voorstelt dat je dit verzoek zou inwilligen? Word je er blij van of krijg je er buikpijn van. Wat voel je in je spieren bij dit idee. Zijn ze aangespannen of verkramp, of voelen je spieren warm en ontspannen aan?
- Neem de tijd om in je te laten opkomen waar je nu behoefte aan hebt, wat zou je fijn vinden? Je kunt denken aan: activiteiten of rust, alleen of samen, geluid of stilte, warmte of koelte. Wat zou nu goed voor jou zijn?
- Als je dit gedaan hebt ontdek je misschien dat er een wereld voor je open gaat, de innerlijke wereld van jezelf. Hou het registreren van je eigen gevoelens en behoeften een weekje bij. Wat levert dit aan inzichten op?

Met dit nieuwe materiaal kun je aan de slag in de contacten met anderen, je weet nu wat jij wilt en nodig hebt en dat is de basis waarop je voor jezelf kunt opkomen.

Wat is nu eigenlijk opkomen voor jezelf?

Opkomen voor jezelf noemen we ook wel assertiviteit.

Wat is dat eigenlijk, assertiviteit?

Assertief zijn is duidelijk zijn naar anderen over wat jij denkt, voelt en wilt.

Er zijn verschillende manieren van reageren:

Subassertief wil zeggen dat je je gevoelens, gedachten, behoeften, wensen en meningen niet of onduidelijk uitspreekt tegen anderen. Je komt niet voor jezelf op.

Je probeert conflicten te vermijden, ook als dat ten koste gaat van jezelf.

Je hoopt dat een ander zelf wel ziet wat jij nodig hebt, maar dat valt vaak tegen.

Je maakt je op deze manier afhankelijk van de zorg van een ander voor jou en laat anderen bepalen wat er in jouw leven gebeurt.

Een belangrijke basisgedachte is dan dat je een ander niet mag kwetsen, of belasten met jouw vragen of wensen.

Je zet op die manier de belangen van de ander boven die van jezelf.

Assertief betekent dat je weet wat je wilt, wat jij nodig hebt en hierover duidelijk bent naar anderen.

Je hebt respect voor de wensen en behoeften van anderen en je bent bereid hiernaar te luisteren en hiermee rekening te houden.

Je laat je geluk niet afhangen van een ander, maar je weet wat jij nodig hebt om je goed te voelen en je onderneemt zelf actie om dat te bereiken.

Als je hulp nodig hebt, vraag je dat en je spreekt bij een meningsverschil jouw mening duidelijk uit.

Agressief ben je als je jouw gevoelens, behoeften, gedachten en meningen uit, ten koste van de ander. Soms worden je gevoelens opgekropt en komen ze tot een uitbarsting waarbij je niet meer in staat bent rekening te houden met de gevoelens van de ander en goed te luisteren naar wat de ander te zeggen heeft.

Voorbeelden zijn schreeuwen, de baas spelen, de ander kwetsen of vernederen. Hier ontbreekt het respect voor de ander, er wordt met zijn of haar gevoelens geen of onvoldoende rekening gehouden.

Je ziet hier terug dat assertiviteit of opkomen voor jezelf begint bij stilstaan bij:

- Wat jij van de situatie vindt.
- Wat jij erbij voelt.
- Wat jij wilt (bereiken).

Denk nog eens terug aan de schrijfoopdracht van de vorige pagina.

Wat heb je daarbij ontdekt over jezelf?

Assertief denken

Om assertief te kunnen optreden is het belangrijk dat je jezelf toestaat om jezelf serieus te nemen en belangrijk genoeg te vinden.

Opdracht

Hier zijn een aantal assertieve basisrechten die je je eigen kunt maken. Daarmee kun je een basis ontwikkelen waarop jij jezelf toestaat om voor jezelf op te komen.

Lees ze eens door en kies er voor elke week 1 uit die je dagelijks voor jezelf leest en overdenkt.

1. Je mag zelf oordelen over je eigen gedrag, gedachten en gevoelens. Jij alleen bent verantwoordelijk voor de consequenties ervan.
2. Je hoeft geen excuses of verklaringen voor je gedrag te geven.
3. Je mag zelf bepalen of je een oplossing wilt zoeken voor de problemen van iemand anders.
4. Je hebt altijd het recht om van mening te veranderen.
5. Je mag fouten maken.
6. Het is niet nodig dat anderen je aardig vinden om met hen te kunnen omgaan.
7. Je mag onlogisch zijn bij het nemen van beslissingen.
8. Je mag zeggen "ik begrijp het niet".
9. Je mag zeggen "ik weet het niet".
10. Je mag "nee" zeggen, zonder je hierbij schuldig te voelen.

Het verband tussen denken, voelen en doen

Hoe je op een bepaalde situatie reageert, wordt niet zozeer bepaald door de situatie zelf, maar vooral door je gedachten over die situatie.

Je gedachten hebben een grote invloed op hoe je je voelt.

Hoe je je voelt heeft weer invloed op je gedrag.

Over dezelfde gebeurtenis kunnen twee mensen een heel ander gevoel hebben. Dit heeft te maken met de verschillende gedachten die deze mensen over de gebeurtenis kunnen hebben.

Voorbeeld

Situatie:

Vlak voordat je 's morgens de deur uit gaat naar je werk, zie je dat je een lekke band hebt.

Mogelijke gedachten:

- *“Dit is een ramp, dat gebeurt mij weer. Ik kom vast te laat, wat zullen ze wel zeggen en van mij denken. Alles loopt in het honderd”.*
- *“Bah, wat vervelend, maar het is geen ramp. Ik hoop dat ik nog op tijd kom. Ik kan even bellen om te zeggen dat ik wat later kom hierdoor”.*

Gevoelens naar aanleiding van deze gedachten:

1. Nerveus, gespannen gehaast, angstig.
2. Een beetje balen en een beetje nerveus.

Wat voor effect hebben deze gevoelens op je gedrag?

1. Je gaat je verdedigen, overdrijft zaken en je bent onrustig.
2. Je kunt rustig naar een oplossing zoeken.

De gedachten bij 1. zijn **irreële gedachten**.

Kenmerken van irreële gedachten zijn:

- Je overdrijft en maakt het groot en algemeen.

Bijvoorbeeld:

- *het is een 'ramp'*
- *'niemand' houdt ooit rekening met mij*
- *'iedereen' doet onvriendelijk*
- *'nooit' vraagt hij mijn mening.*

Je blaast hiermee de situatie op en dit roept veel spanning op.

-‘Moeten’ en “mogen” staat centraal.

Bijvoorbeeld:

- *ik 'mag' geen fouten maken*
- *ik 'mag' niet weigeren*
- *zij 'mag' mij niet onaardig vinden*
- *ik 'moet' dat examen halen.*

Hiermee maak je van een verlangen of wens een onredelijke eis aan jezelf of anderen.

De gedachten bij 2. zijn **reële gedachten**.

Met deze gedachten bekijk je je omgeving, anderen en jezelf zoals het echt is, zonder onredelijke gedachten en eisen.

Opdracht

Als er nu een situatie in je leven speelt waar je mee zit en waar je niet uit komt, schrijf je gedachten over de situatie dan eens op en stel jezelf dan eens de volgende vragen:

- Zijn de gedachten die ik over de situatie heb waar?
- Trek ik te snel conclusies?
- Helpen deze gedachten me om me goed te voelen en me zo te gedragen als ik wil?
- Is mijn kijk op de situatie de enige mogelijke?
- Wat zijn de voor- en nadelen van deze manier van denken?
- Veroordeel ik mijzelf als persoon vanwege wat er gebeurd is?
- Let ik te veel op mijn zwakke punten en ben ik mijn sterke punten uit het oog verloren?
- Geef ik mijzelf ten onrechte de schuld van iets?
- Verwacht ik van mezelf dat ik perfect ben?
- Vat ik zaken persoonlijk op die niets met mij te maken hebben?

Als je deze vragen nagelopen bent, heb je misschien een idee of jouw gedachten over de situatie **reëel** zijn en of ze jou **helpen**. Als dat niet het geval is, bedenk hiervoor in de plaats dan een gedachte die meer reëel is en die jou meer helpt om je goed te voelen en goed met deze situatie om te gaan.

Als steuntje kun je hierbij ook terugvallen op de assertieve rechten van pagina 2.

Noteer je helpende/reële gedachte.

Zo kun je allerlei helpende gedachten verzamelen voor situaties die tot nu toe moeilijk zijn geweest voor je.

Lees jouw helpende gedachten zo nu en dan en overdenk ze.

Op deze manier kun je deze helpende gedachten tot je eigen gereedschap maken in het omgaan met lastige situaties.

Vervolg

Nu je dit e-book hebt gelezen en met de opdrachten hebt gewerkt, heb je misschien behoefte om te oefenen in het opkomen voor jezelf.

Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland (MDF) organiseert doorlopend assertiviteitstrainingen. Op onze website kun je hierover meer informatie vinden: www.mdflevoland.nl

Je kunt bent van harte welkom om samen met anderen te gaan oefenen in het opkomen voor jezelf.

MDF

Maatschappelijke
Dienstverlening
Flevoland

Meenthoek 10
8224 BS Lelystad
(0320) 21 17 00
mdf@mdflevoland.nl

Postadres:
Postbus 1034
8200 BA Lelystad