

Opkomen voor jezelf, aangeven waar je het niet mee eens bent, je laten leiden door de wensen van jezelf in plaats van de ander – het blijkt zo makkelijk nog niet voor veel mensen, vrouw én man. Gelukkig valt het te leren. Light ging op assertiviteitstraining.



Je vrouwtje staan

‘Als we allemaal voelden dat we dezelfde rechten hebben als de ander, dan zou dit niet hoeven. Maar veel mensen hebben het gevoel dat de ander meer waard is’

Een assertiviteitscursus? Jij? Dat was de meest gehoorde reactie op mijn mededeling dat ik een assertiviteitscursus ging volgen. Omdat ik meestal niet om woorden verlegen zit, denken de meeste mensen automatisch dat ik ook assertief ben. Maar toch voel ik vaak het angstzweet uitbreken en hoor ik die vreselijke trilling in mijn stem als ik moet opkomen voor mezelf. Opkomen voor een ander kunnen we wel, maar opkomen voor jezelf is een ander verhaal...

De assertiviteitstraining waaraan ik deelneem, bestaat uit twee dagen. De eerste dag heb ik gemist, maar trainer Lucia Looijestijn heeft me eerder die week al per telefoon bijgepraat: ‘De eerste dag zijn de cursisten gewijs gemaakt in de wereld van assertiviteit. Wat is assertiviteit? Wat stel je je erbij voor? Wat maakt assertief zijn moeilijk voor je? Voor veel mensen voelt het als agressief als ze assertief zijn. Dat ze boos, *over the top* reageren. De cursisten hebben op de eerste dag onder andere feedbackrichtlijnen geoefend. Wanneer je namelijk goede feedback kunt geven, wordt het ook makkelijker assertief te zijn. Bovendien hebben ze geleerd dat “nee” zeggen tegen iets, betekent dat je “ja” zegt tegen iets anders dat belangrijk voor je is.’

Eyeopener

Dag twee ben ik er wel bij. Er nemen in totaal zeven cursisten deel aan de training. Ik had verwacht alleen maar vrouwen aan te treffen, maar vijf van de zeven deelnemers zijn tot mijn verrassing mannen. Blijkbaar is assertiviteit, of liever gezegd: een gebrek aan assertiviteit, toch niet zo’n uitgesproken vrouwenprobleem als ik had gedacht. Een gebrek aan zelfvertrouwen, beter voor jezelf opkomen, nee kunnen zeggen, leren omgaan met conflicten worden door de deelnemers genoemd als reden van deelname aan deze assertiviteitstraining. Kennelijk hebben ook mannen met dit soort problemen te kampen.

De training begint met een rollenspel, een van de vele die zullen volgen. Lucia vraagt ons iets van onze persoonlijke bezittingen te geven aan de persoon links van ons. Het is de bedoeling dat we dit item voor het einde van de dag weer terug in ons bezit hebben. Een schijnbaar makkelijke oefening – je vraagt toch gewoon even je spullen terug – maar ik heb me vergist. Als ik aan de beurt ben en mijn TomTom vriendelijk terugvraag

Feedbackrichtlijnen:

1. Zeg wat je concreet ziet, hoort of merkt (bijvoorbeeld: ‘Ik merk dat je het niet leuk vindt dat...’ of ‘Ik zie dat je boos wordt als...’).
2. Zeg wat het effect op jou is (bijvoorbeeld: ‘Ik ervaar dat als...’ of ‘Ik voel me daarbij...’).
3. Zeg wat je ervan vindt (bijvoorbeeld: ‘Dat vind ik vervelend voor je...’ of ‘Het doet me verdriet...’).
4. Geef advies: zeg wat je wilt/nodig hebt (bijvoorbeeld: ‘Ik zou graag willen dat...’).

aan mijn buurman, is hij niet van plan om hem zonder slag of stoot terug te geven. Sterker nog, hij heeft hem straks zelf nodig. Hij houdt voet bij stuk en voordat ik het beseft, ga ik mee in zijn verhaal. Ik wil een ander immers niet tot last zijn en het is toch ook erg vervelend voor hem dat hij de TomTom straks niet kan gebruiken. En ik wil in ieder geval

koste wat kost een conflict voorkomen. Hij mag de TomTom dus nog even houden, als ik hem dan morgenochtend maar terugkrijg. Desnoods haal ik het ding nog wel bij hem thuis op ook... Ahhh! Waarom doe ik dit? Ik had niet verwacht dat ik mijn eigen belang zo snel ondergeschikt zou maken aan de behoeften van een ander. Voor mij is dit rollenspel al direct een eyeopener.

‘Wanneer je het belang van de ander steeds voor ogen houdt, ben je subassertief bezig’, legt Lucia uit. ‘Vrouwen zijn volgens veel mannen helderziend. Ze weten precies wat de ander wil zeggen. Mannen verwachten daarom ook dat vrouwen bij voorbaat weten wat de ander nodig heeft. Maar dat vrouwen helderziend zijn, is een mythe! Het betekent niets meer dan dat ze voor 200 procent aan het werk zijn: door steeds te bedenken wat de ander nodig heeft. Maar als je dat steeds voor anderen invult en daarop je eigen gedrag aanpast, dan ga je aan jezelf voorbij. Doe eens een stap terug en laat de ander zelf vertellen wat hij of zij wil. Zo krijg jij ook de ruimte om kenbaar te maken wat je wilt, voelt, vindt, denkt. Als je assertief bent, ben je met de ander én met jezelf bezig. En vanuit dit gevoel kun je een ander het ook gunnen en creëer je een win-winsituatie.’

Niet meer dan menselijk

Lucia: ‘Veel mensen hebben de neiging zichzelf weg te cijferen. Verbloemen of vermisten noemen we dat. Je bent dan bezig jezelf

onzichtbaar te maken. In een relatie bijvoorbeeld kun je boos zijn op je partner dat hij of zij je niet beter aanvoelt. Boos dat hij of zij niet meer bezig is met jou. Maar als je niet aangeeft waar jij behoefte aan hebt, hoe weet je partner dat dan? Maak dus eerst jezelf zichtbaar!

Ook op het werk cijferen veel mensen zich, vaak te lang, weg. Soms zelfs met als gevolg dat ze thuis belanden met een burn-out. Het is een consequentie van te lang, te veel, van alles samen. Het laat zien dat je niet meer bent dan menselijk. Een burn-out overkomt je uiteindelijk; de boodschap die je lichaam je gaf, heb je gemist. Als je dan uit zo’n burn-out komt en weer aan het werk bent, wil je er alles aan doen om dat te voorkomen. Maar waarom mag je baas niet ontdekken dat jij niet alles alleen kunt doen, dat jij ook gevoelens en verlangens hebt, en dus een gewoon mens bent? Je moet, heb de moed!’

Om jezelf zichtbaar te maken, moet je op de eerste plaats weten wat je nodig hebt of wilt bereiken. Lucia: ‘Daarvoor is het belangrijk dat je dicht bij jezelf blijft en blijft herhalen wat je wilt. Leg dan het probleem ook niet steeds bij de ander, maar spreek vanuit jezelf, in de ik-vorm. Als we allemaal geboren werden met het gevoel dat we dezelfde rechten



‘Waarom mag je baas niet ontdekken dat jij niet alles alleen kunt doen, dat jij ook gevoelens en verlangens hebt, en dus een gewoon mens bent?’

De assertiviteitstest

© Houthoff Training & Coaching

hebben als de ander, dan zou dit allemaal niet hoeven. Maar veel mensen hebben het gevoel dat de ander meer waard is.'

Op een tafel heeft Lucia intussen allemaal kaartjes gelegd waarop allerlei karaktereigenschappen staan. Ze vraagt ons er twee uit te kiezen waarvan we vinden dat die op onszelf van toepassing zijn. Vervolgens moeten we door de ruimte lopen en zodra we iemand tegenkomen tegen die persoon zeggen: 'Ik ben...' en dan de eigenschap noemen die we gekozen hebben. In eerste instantie is het heel gek om van jezelf hardop te zeggen dat je een bepaalde goede eigenschap hebt. Je hebt het gevoel dat die ander dat helemaal niet vindt. Maar naarmate je die zin vaker hardop hebt gezegd, begint het te wennen. Lucia legt uit: 'Ieder mens heeft rechten. Die rechten hebben het nodig om zich meer te ontwikkelen.' Daarom wil ze ons met deze oefening laten voelen hoe het voelt om 'ik' te zijn.

Leve de assertiviteit!

Na een intensieve, leerzame dag vol met oefeningen en rollenspellen loopt de assertiviteits-training jammer genoeg ten einde. Er is veel gebeurd en verteld. Te veel om in een paar woorden te vangen. Maar ik heb bovenal een goed inzicht gekregen in mijn eigen subassertieve gedrag. En dat van mijn medecursisten. Het was hartverwarmend om te zien hoe open en eerlijk de mannen praatten over hun gevoelens. Met de handvatten en kennis die Lucia ons heeft aangereikt, gaan we allen met vertrouwen de toekomst tegemoet. Met recht overigens, want de buurman die keer op keer te hard door onze straat reed, heb ik eindelijk – zonder trilstem – op zijn gevaarlijke gedrag kunnen wijzen. Lang leve de assertiviteit!

De Assertiviteitstraining wordt verzorgd door Houthoff Training & Coaching. Dit bureau verzorgt korte, resultaatgerichte trainingen in Nederland en België. De eigen (werk)situatie van de deelnemer en het daadwerkelijk oefenen van nieuw gedrag via rollenspel staan centraal in de trainingen. Kijk voor meer informatie op www.houthofftrainingen.nl of bel 070-3623617.



Assertief optreden is niet altijd gemakkelijk. Zonder dat je je ervan bewust bent, loop je de kans dat anderen over je grenzen heen lopen en dan zit jij met de gebakken peren. Wil je weten in hoeverre je in staat bent je grenzen duidelijk aan te geven? Doe dan de assertiviteitstest.

Kruis bij de volgende situaties de mogelijkheid aan die het best bij je past: nooit, soms, regelmatig, vaak, altijd. Op de volgende pagina kom je te weten hoe je scoort.



1. Als iemand mij in een groep onverwacht een vraag stelt, kan ik rustig een antwoord bedenken/geven.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

2. 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.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

3. Ik heb er moeite mee een gesprek te beginnen met mensen die ik niet ken.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

4. Onbelemmerd kan ik om hulp of advies vragen.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

5. Ik krijg het Spaans benauwd bij de gedachte dat ik voor een groep een presentatie zou moeten houden.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

6. Als ik mij verontschuldigd over mijn gedrag, begin ik te blozen en te stotteren.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

7. Ik laat mij overbluffen door de reacties van anderen.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

8. Als mijn manager/directeur mij extra werk geeft, dan doe ik dat.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

9. Als ik te laat kom op een bijeenkomst, blijf ik liever staan dan dat ik een vrije plaats vooraan kies.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

10. Als ik een compliment krijg, beschouw ik dat als een onverwacht cadeau.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

11. Ik zeg in een groep vaak niets uit angst dat ik niet genoeg van het onderwerp af weet of domme dingen zeg.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

12. Je kunt mij bellen, al is het midden in de nacht.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

13. Bij de gedachte dat ik mijn directeur om opslag zou moeten vragen, voel ik mij zeer ongemakkelijk.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

14. Als ik wil weten wat mijn collega's van mij vinden, dan vraag ik hun dat.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

15. Als iemand voordringt dan zeg ik daar onmiddellijk iets van.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

16. Als ik iemand aardig vind maar hem/haar niet zo goed ken, ga ik gemakkelijk een praatje maken.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

17. Ik ben bang mensen te kwetsen als ik eerlijk mijn mening geef.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

18. Als ik iemand iets wil weigeren, zeg ik gewoon 'nee'.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

19. Ik kijk op tegen mensen die op de voorgrond treden en met iedereen een kletspraatje aangaan.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

20. Ik vind het vervelend om uitleg te moeten vragen als iemand moeilijke woorden gebruikt, omdat ik denk dat men mij dom zal vinden.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

21. Als ik naar een receptie ga waar ik niemand ken, verheug ik mij op nieuwe contacten.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

22. Wanneer ik ben afgewezen voor mijn 'droombaan', voel ik mij waardeloos.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

23. Mijn collega komt steeds te laat en zonder schroom spreek ik hem hierop aan.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

24. Als iemand luidkeels in de trein gaat telefoneren, dan verzoek ik hem vriendelijk hiermee op te houden.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

25. Als iemand aan mij vraagt 'wil jij dit doen want daar ben jij zo goed in', dan voel ik mij gevleid.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

26. Als ik boos ben, dan klap ik dicht.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

27. Vol ezelsoren krijg ik mijn uitgeleende reisgids terug en berg ik het zonder commentaar op.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

28. Als ik hoor dat iemand over mij loopt te roddelen, dan ga ik dat onmiddellijk uitzoeken.

- a) nooit
- b) soms
- c) regelmatig
- d) vaak
- e) altijd

1a - 1	5a - 5	9a - 5	13a - 8	17a - 5	21a - 1	25a - 8
1b - 2	5b - 4	9b - 4	13b - 4	17b - 4	21b - 2	25b - 4
1c - 3	5c - 3	9c - 3	13c - 3	17c - 3	21c - 3	25c - 3
1d - 4	5d - 2	9d - 2	13d - 2	17d - 2	21d - 4	25d - 2
1e - 5	5e - 1	9e - 1	13e - 1	17e - 1	21e - 5	25e - 1
2a - 1	6a - 5	10a - 1	14a - 1	18a - 1	22a - 5	26a - 5
2b - 2	6b - 4	10b - 2	14b - 2	18b - 2	22b - 4	26b - 4
2c - 3	6c - 3	10c - 3	14c - 3	18c - 3	22c - 3	26c - 3
2d - 4	6d - 2	10d - 4	14d - 4	18d - 4	22d - 2	26d - 2
2e - 5	6e - 1	10e - 5	14e - 5	18e - 8	22e - 1	26e - 1
3a - 5	7a - 8	11a - 5	15a - 1	19a - 5	23a - 1	27a - 5
3b - 4	7b - 4	11b - 4	15b - 2	19b - 4	23b - 2	27b - 4
3c - 3	7c - 3	11c - 3	15c - 3	19c - 3	23c - 3	27c - 3
3d - 2	7d - 2	11d - 2	15d - 4	19d - 2	23d - 4	27d - 2
3e - 1	7e - 1	11e - 1	15e - 8	19e - 1	23e - 5	27e - 1
4a - 1	8a - 5	12a - 5	16a - 1	20a - 5	24a - 1	28a - 1
4b - 2	8b - 4	12b - 4	16b - 2	20b - 4	24b - 2	28b - 2
4c - 3	8c - 3	12c - 3	16c - 3	20c - 3	24c - 3	28c - 3
4d - 4	8d - 2	12d - 2	16d - 4	20d - 2	24d - 4	28d - 4
4e - 5	8e - 1	12e - 1	16e - 8	20e - 1	24e - 5	28e - 8



Uitslag

Score tussen 28 – 49: niet assertief

Je vindt het moeilijk je grenzen aan te geven. Door altijd voor anderen klaar te staan, weet je wellicht niet eens meer wat je zélf wel of niet wilt. Je kunt er erg tegen opzien om een ander iets te vertellen wat je niet zint. Krijg je kritiek, dan raak je danig van slag. Je kunt opzien tegen het aangaan van nieuwe contacten. Je krijgt het benauwd bij het idee dat je voor een groep mensen zou moeten spreken. Kortom je zelfvertrouwen is niet groot en in voor jou onbekende situaties maak je je het liefst onzichtbaar. Bedenk echter dat jij ook belangrijk bent. Jouw mening doet ertoe en de enige die echt voor jezelf kan zorgen ben je zelf. Doorbreek de vicieuze cirkel!

Score tussen 50 – 90: soms assertief

Afhankelijk van de situatie treed je soms wel of niet assertief op. In een voor jou veilige omgeving, kun je makkelijker je grenzen aangeven dan in een onbekende of een meer zakelijke omgeving. Dan kan de twijfel de kop opsteken en is je zelfvertrouwen niet optimaal. Je kunt soms overbluft worden door andermans reactie en bent dan geneigd de oorzaak bij jezelf te zoeken. Vaak vind je andermans belangen belangrijker dan die van jezelf en cijfer je jezelf weg. Je weet echter dat je in bepaalde situaties wél assertief kunt zijn. Probeer bewust te zijn in welke situaties je het moeilijk vindt assertief op te treden en neem je voor door middel van kleine stapjes hier verandering in aan te brengen.

Score tussen 90 – 130: assertief

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

Score tussen 130 – 152: agressief

Waarschijnlijk vind je jezelf assertief, maar je hebt de neiging door te slaan in agressiviteit. Opkomen voor jezelf betekent niet ten koste van alles altijd je eigen zin doordrijven. Je zult ook weleens genoeg moeten nemen met een compromis. Overigens is het prima dat je goed voor jezelf opkomt, maar wellicht kun je ook eens meedenken met de ander over een mogelijke oplossing. Misschien kom je soms onbedoeld bot over waardoor er misverstanden ontstaan. Vraag eens aan je vrienden, partner of collega's hoe je overkomt. Bedenk: niet alles is zwart-wit. Door open te staan voor andermans mening en reactie houd je de communicatie open.