

FOERT, VANAF NU BEN IK

LEKKER ASSERTIEF!

OPKOMEN VOOR JEZELF, JE MENING
GEVEN, OF GEWOON ZEGGEN WAT
JE VOELT ZONDER JE SCHULDIG TE
VOELEN. MAKKELIJKER GEZEGD
DAN GEDAAN. MET DEZE TIPS LUKT
HET STRAKS WEL.

TEKST: SARINA WIJNEN EN NATHALIE CARDON.



6 *Als iemand een beschuldigende vraag stelt, kun je ervoor kiezen om kalm te blijven. En de agressie bij de ander laten*

Els (36): “Ik was voor mijn werk op een brainstorm en had een paar gedurfde ideeën voorbereid, maar toen mijn baas vroeg of we voorstellen hadden, durfde ik ze toch niet hardop te zeggen. Opeens leken ze onrealistisch en kinderachtig. Waarna een collega een suggestie deed die heel erg leek op een van de voorstellen op mijn lijst, en net geen applaus kreeg voor zoveel originaliteit. Op zo’n moment kan ik mezelf wel schieten: waarom heb ik haar bravoure, haar lef niet?” Herkenbaar? Dan is de kans groot dat jij er ook van droomt om wat assertiever door het leven te gaan. **Assertiviteit is durven op te komen voor wat je denkt, voelt en verlangt, met respect voor jezelf én voor de ander.** Sommige mensen komen onvoldoende, overdreven of via omwegen voor zichzelf op, en bereiken daardoor niet wat ze zelf wilden. Misschien cijfer je jezelf te veel weg voor de ander. Of spreek je je wensen en ver-

langens wel uit, maar doe je dat op een vijandige, aanvallende manier. Of durf je enkel via omwegen je zin te krijgen, bijvoorbeeld door te benadrukken wat jij allemaal voor de ander hebt gedaan. Het goede nieuws is dat niet-assertief gedrag aangeleerd gedrag is, wat wil zeggen dat je het ook kunt afleren. En dat je jezelf kunt leren om op een respectvolle manier te zeggen wat je écht wilt. Dat kan via een assertiviteitscursus, maar ook via uitgekende tips en trucs. Aan jou de keuze wat het beste werkt om meer voor jezelf op te komen.

**NATHALIE (38) VOLGDE EEN
ASSERTIVITEITSWORKSHOP**

“Ik ben niet op mijn mondje gevallen. Ik weet dat ik soms als een brutaaltje overkom, maar eigenlijk kom ik helemaal niet genoeg op voor mezelf”, beken ik aan coach Bart en mijn medecursisten tijdens de voostelronde. “Vooral als ik bij mensen een beschuldigende toon hoor, raak ik van de wijs. Zelfs als ik in mijn recht ben, reageer ik dan onzeker en gedraag ik me schuldig. Ik hoop dat hier een beetje af te leren.” De anderen hebben gelijkaardige ervaringen, ook zij hebben zich ingeschreven voor de assertiviteitsavond om te leren meer op te komen voor zichzelf. Allereerst legt coach Bart uit wat assertiviteit nu precies is: in se gaat het om **grenzen afbakenen**. En dat is meer dan ‘nee’ zeggen op iets wat je niet wilt doen. Het is bijvoorbeeld ook assertief om te beslissen dat je een bepaalde emotie niet laat binnenkomen. Als iemand mij een beschuldigende vraag stelt, kan ik er ook voor kiezen om rustig te blijven. En de agressie bij de ander te laten, in plaats van in zijn spoor mee te gaan en te rea-

MIRIAM (47): “Ik ben heel sociaal en ik heb veel vrienden die ik vaak probeer te zien en te helpen met allerlei dingen. Als gevolg daarvan hol ik voortdurend van de ene restaurantafspraak naar de andere, dan weer help ik bij een verhuizing, of ga ik een kast in elkaar zetten bij iemand, of ga ik op daguitstap met een ander; Heel leuk allemaal, maar aan het einde van de week lig ik soms helemaal leeg op de bank. Ik weet het, ik moet daar zelf iets aan doen. Wat vaker nee durven te zeggen, en beseffen dat mensen daarom niet minder van mij zullen houden. Integendeel, de meeste mensen zullen blij zijn dat ik goed voor mezelf zorg, denk ik. En toch is het sterker dan mezelf...”

geren met ofwel boosheid ofwel onderdanigheid. Mmm, interessant... Een ander boeiend assertief principe dat ik ontdek, is **‘NAAA’: never assume, always ask**. Oftwel: trek niet zomaar je eigen conclusies over de ander, maar stel vragen. Zie je iemand de wenkbrauwen fronsen als jij iets vertelt, ga er dan niet van uit dat hij je niet gelooft, of boos is, maar vraag waarom hij dat doet, zegt coach Bart. Een andere handige truc is **om tijd te winnen**. Vraagt je baas je bijvoorbeeld om een extra taak erbij te nemen, antwoord dan met: ‘Het is heel belangrijk dat die taak goed gedaan wordt, ik moet even bekijken of ik het erbij kan nemen. Is het goed als ik je morgen iets laat weten?’ ▶

ZO ONTMIJN JE CONFLICTEN

Assertief zijn betekent: voor jezelf opkomen, met respect voor de ander. In een (dreigend) conflict is het dus zaak om de behoefte van de ander te zien, bijvoorbeeld onder iemands irritant neerbuigende toon of onder iemands beschuldigingen. En die behoeften zijn meestal voor iedereen hetzelfde: erkenning en begrip voor zijn situatie. Speel daar dus op in en geef die erkenning en dat begrip. De kans is bijzonder groot dat jij het daarna ook krijgt.

“Na de assertiviteitscursus ben ik rustiger en zelfverzekerder. Ik zeg ook niet meer zo vaak sorry”

HERHAAL WAT JE HOORT EN ZEG WAT JE DAARBIJ VOELT

Tijd voor een rollenspel. Iedereen mag een situatie ‘herspelen’ waarin hij of zij niet assertief gereageerd heeft. Het is de bedoeling om het nu wél goed te doen, aan de hand van een stappenplan. Ik kies voor een klein, maar veelzeggend voorval: hoe ik terugging naar de winkel met een rok waar thuis een gaatje bleek in te zitten, maar niet opkon tegen de verkoopster die mij er zo-wat van beschuldigde dat gat er zélf in gemaakt te hebben. Ik begin met stap 1: vertellen wat je objectief observeert. ‘Ik zie dat je je begint op te winden’, zeg ik tegen coach Bart, alias de verkoopster. Fout, want ‘zich opwinden’ is mijn subjectieve interpretatie van haar woorden, en zou alleen maar leiden tot meer irritatie. Beter was geweest als ik had gezegd: ‘Ik hoor u zeggen dat u twijfelt aan mijn woorden.’ Daarna had ik kunnen aangeven hoe ik me daarbij voelde. Bijvoorbeeld: ‘Dat vind ik erg jammer, want ik ben hier een trouwe klant.’ Ook mag ik zeggen wat het doet met mijn waar-

densysteem: ‘Het kan gebeuren dat er iets mis is met een product, iedereen maakt fouten, maar ik vind het wel een goede klantenservice om die fouten te herstellen.’ En ten slotte moet ik met een oplossing komen: ‘Ik stel voor dat jullie deze rok herstellen of hem inruilen voor een nieuw, gaaf exemplaar.’

Na de assertiviteitsavond laat ik alles een paar dagen bezinken. Al vond ik het soms wat te theoretisch, ik merk toch veranderingen bij mezelf. Ik ben bewuster van mijn uitstraling: niet meer ‘kop in kas’, ik ben rustiger en zeg ook niet meer zo vaak ‘sorry’. Als mijn baas een beschuldigende toon gebruikt wanneer er op een dag een map verdwenen is, laat ik dat bij hem. Ik heb die map dagen geleden bij hem ingeleverd, en dat is dat. Ik hoef me nergens schuldig over te voelen en blijf rustig en dicht bij mezelf. Een kleine stap misschien, maar wel een enorme vooruitgang voor mij.”

Nathalie volgde de cursusavond ‘Assertief Communiceren’ van Expert Academy. Je kunt ook een cursus volgen over 3 volledige dagen, in Antwerpen of Gent. Er zijn ook Open Trainingen in Hasselt. www.expertacademy.be, 03/235.32.49.

SARA (34): “Als ik erop terugkijk, heb ik mezelf heel lang weggecijferd. Op het werk zei ik ‘ja’ tegen haast alles, waardoor ik zelfs hyperventilatie van de stress kreeg. En in mijn relatie kwam ik ook niet op voor mijn behoeftes, die dan ook vrolijk genegeerd werden. Op aanraden van mijn therapeut volgde ik zes jaar geleden een assertiviteitscursus. Die heeft veel voor mij veranderd. Vooral het assertieve basisrecht ‘Ik heb het recht om te voelen wat ik voel, om te denken wat ik denk, om te zijn wie ik ben’ was een eyeopener: ik had namelijk altijd het gevoel dat mijn mening een beetje stom was, minder belangrijk dan wat anderen vonden. Dat is nu weg. En kennelijk straalt ik dat nu ook uit, want ik merk dat mensen automatisch meer rekening met mij houden nu.”

ZO ZEG JE MAKKELIJK ‘NEE’

1. Kijk je gesprekspartner rustig aan. **Oogcontact** is belangrijk voor assertief gedrag. In situaties waarin je je niet veilig voelt, heb je namelijk de neiging om weg te kijken. Iemand die kalm blijft als hij aangekeken wordt, komt zelfzekerder over. Als je je ongemakkelijk voelt bij oogcontact, oefen dat dan regelmatig in niet-bedreigende situaties. Bijvoorbeeld bij je partner, je vrienden, bij de bakker, de caissière van de supermarkt...

2. Vaak denken we dat we als we nee zeggen, iemand kwetsen. Of dat de ander ons niet meer leuk vindt. Toch is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Wat kan helpen om de gevolgen in te schatten van je ‘ja’ is het zinnetje: ‘Als ik ‘ja’ zeg tegen a, zeg ik ‘nee’ tegen b’. Bijvoorbeeld: als je ‘ja’ zegt tegen je baas om over te werken, dan zeg je ‘nee’ tegen je partner met wie je restaurantplannen had.

3. Als je in een moeilijke situatie zit, heb je meestal ook een gespannen gevoel in je maag, nek of rug. Dat maakt het je soms nog moeilijker om assertief te reageren. Scan je lichaam, kijk waar je spanning voelt en **leer jouw lichaamsstress herkennen**. Haal dan diep en rustig adem via je buik en focus je mentaal op je stressplek. Wat ook helpt, is om je voeten stevig op de grond te zetten en je te focussen op het contact van je voetzool met de grond. Zo blijf je dicht bij jezelf, in plaats van je te laten meenemen in het spoor van de ander.

4. Je hebt **het recht om ‘nee’ te zeggen, zonder verdere uitleg**. Maar natuurlijk wil je in sommige situaties zorgzaam zijn voor mensen of is dat strategisch verstandiger. In die gevallen kun je ervoor kiezen die uitleg wél te geven en proberen om tot een vergelijk te komen. Zorg daarbij voor ‘**wisselgeld**’: je doet wat je gevraagd wordt, maar op een ander tijdstip. Of zegt ‘nee’ tegen dit voorstel, maar ‘ja’ tegen een ander.

5. Vaak proberen mensen je te overhalen tot een ‘ja’ door **op je schuldgevoel te werken**. Het beste is om die uitingen eenvoudig te negeren, of te reageren met ‘Ik kan me dat voorstellen, maar...’. Blijf rustig volhouden, zonder boos of geïrriteerd te raken.

Met dank aan Jan Jacobs, assertiviteitscoach bij Kom op voor Jezelf, www.komopvoorjezelf.be