

Grenzen stellen



Auteur: Ambrosius Duuk

Grenzen stellen

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, je draait de deur op slot en wilt net op de fiets stappen om naar je werk te gaan. 'Goeiemorgen 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 je katten als je met vakantie bent, je wilt haar niet voor het hoofd stoten en luistert 'geduldig' naar haar monoloog. Maar intussen tikt de tijd weg. Je rinkelt met je sleutels, kijkt vluchtig op je horloge... Je 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, teruggaan naar de groenteboer omdat hij je rotte mandarijntjes heeft verkocht, een opdracht weigeren omdat je daarvoor niet bent aangenomen: 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 we 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 al onze behoefte aan goedkeuring daardoor 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.

Grenzen stellen

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.

'Grenzen stellen is de belangrijkste communicatievaardigheid die er bestaat,'. '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.' '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. 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.'

Grenzen stellen

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 gedecideerd maar vriendelijk blijken dat je niet wilt oppassen, zonder allerlei excuses aan te voeren. Dan kom je zelfverzekerd over en word je eerder met rust gelaten.'

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 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.

Meer gedachtepatronen 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 nu helemaal, om voor mezelf op te komen," redeneren ze. Als ze complimenten krijgen, kleineren ze zichzelf: "Het was maar een toevalstreffer, 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. '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.

Grenzen stellen

Daarnaast geldt: nee zeggen op zich is niet erg, maar de manier waaróp 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 me...". 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 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 nu wel of niet assertief opstelt.'

Een assertievere levenshouding, hoe bereik je dat in de praktijk? Het is 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 te hoeven geven, kan op een overtuigende manier assertief zijn.

Neem vier basis-communicatieregels in acht. 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;
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.

Grenzen stellen

Als je je als slachtoffer opstelt, dan zul je ook zo worden behandeld. Je houding bepaalt hoe de ander je benadert, dat is een psychologische wet.'

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 ik-vorm, 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 eens 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 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.

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 grammofoonplaat'. Gewoon de tijd nemen en steeds herhalen wat je 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 je te 'straffen' voor je weigering. Zetten ze je 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 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.

Grenzen stellen

Uiteraard is het zaak om onterechte kritiek of vernederende kritiek af te wijzen: vraag om verduidelijking, zeg dat je het er niet mee eens bent, en dat je het niet fijn vindt als dit tegen je gezegd wordt.

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. Een winkelbediende bijvoorbeeld dat je iets komt terugbrengen, en neem dan geen genoegen met een tegoedbon. Vervolgens zoek je steeds moeilijker situaties op. Totdat je op een dag die ene grote stap durft te zetten: opslag vragen aan de baas.

ZO WORD JE GEMANIPULEERD

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

- Ze zetten je 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 je schuldgevoel ('Wat zal de klant wel niet van ons denken?')
- Ze vergelijken je ongunstig met een ander ('Jacob heeft het ook gedaan, waarom kun jij het dan niet doen?')
- Ze proberen je over te halen ('Ach, doe niet zo moeilijk, het valt toch wel mee met die werkdruk!')
- Ze doen een 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 je om te kopen ('Als je het wel doet, krijg je volgende maand een bonus.')
- Ze doen net alsof ze het beste met je 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 je angst aan te jagen ('Dit valt me heel erg van je tegen. Je hoort er nog van.')
- Ze proberen je medelijden te wekken ('Kun je mij echt niet helpen? Ik moet het ook altijd alleen doen.')

Grenzen stellen

WANNEER BEN JE 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

Grenzen stellen

Hoe assertief ben je?

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

Situatie	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
Als iemand mij in een groep onverwacht een vraag stelt, kan ik rustig een antwoord bedenken/geven.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 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.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Ik heb er moeite mee een gesprek te beginnen met mensen die ik niet ken.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Onbelemmerd kan ik anderen om hulp of advies vragen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Ik krijg het Spaans benauwd bij de gedachte dat ik voor een groep een presentatie zou moeten houden.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Ik verontschuldig over mijn gedrag, ga ik blozen en te stotteren.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Ik laat mij overbluffen door de reacties van anderen.	☐ 8	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als mijn baas mij extra werk geeft, dan doe ik dat.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als ik laat kom op een bijeenkomst, blijf ik liever staan dan dat ik een vrije plaats vooraan kies.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als ik een compliment krijg, beschouw ik dat als een onverwacht cadeau.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Ik zeg in een groep vaak niets uit angst dat ik niet genoeg van het onderwerp afweet of domme dingen zeg.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Je kunt mij bellen, al is het midden in de nacht.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Bij de gedachte dat ik mijn directeur om opslag zou moeten vragen, voel ik mij zeer ongemakkelijk.	☐ 8	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als ik wil weten wat mijn collega's van mij vinden, dan vraag ik hun dat.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Als ik daar onmiddellijk iets van.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 8
Als ik iemand aardig vind maar hem/haar niet zo goed ken, ga ik gemakkelijk een praatje maken.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Grenzen stellen

Ik ben bang mensen te kwetsen als ik eerlijk mijn mening geef.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als ik iemand iets wil weigeren, zeg ik gewoon 'nee'.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 8
Ik kijk op tegen mensen die op de voorgrond treden en met iedereen een kletspraatje aangaan.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 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.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als ik naar een receptie ga waar ik niemand ken, verheug ik mij op nieuwe contacten.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Wanneer ik ben afgewezen voor mijn 'droombaan', voel ik mij waardeloos.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Mijn collega komt steeds te laat en zonder schroom spreek ik hem hierop aan.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Als iemand luidkeels in de trein gaat telefoneren, dan verzoek ik hem vriendelijk hiermee op te houden.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Als iemand aan mij vraagt: 'Wil jij dit doen, want daar ben jij zo goed in,' dan voel ik mij geveleid.	☐ 8	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als ik boos ben, dan klap ik dicht.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Vol ezelsoren krijg ik mijn uitgeleende reisgids terug en berg hem op zonder commentaar.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Als ik hoor dat iemand over mij loopt te roddelen, dan ga ik dat onmiddellijk uitzoeken.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 8

Mijn totaalscore:

Grenzen stellen

28 – 49 Niet assertief

Je vindt het moeilijk je grenzen aan te geven. Door altijd voor anderen klaar te staan en andermans belangen voorrang te geven, weet je wellicht niet eens meer wat je zélf wel of niet wilt – en dat is een voorwaarde om grenzen te stellen. Je kunt er erg tegen opzien om een ander te vertellen wat je niet zint. Krijg je zelf kritiek, dan raak je danig van slag en kun je hier nog een tijd mee rondlopen.

Nieuwe contacten aangaan of zomaar een praatje maken met onbekenden is iets waar je tegenop ziet. 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 je onbekende situaties maak je je het liefst onzichtbaar.

Bedenk dat je ook belangrijk bent! Jouw mening doet ertoe en de enige die echt voor je kan zorgen, ben je zelf. Doorbreek de vicieuze cirkel van altijd klaarstaan voor anderen en jezelf wegcijferen. Je opgeven voor een assertiviteitscursus kan een eerste stap betekenen naar meer zelfwaardering en het innemen van een stevigere positie in je dagelijks leven.

50 – 90 Soms assertief

Afhankelijk van de situatie treedt je soms wel, soms niet assertief op. Als je je in een veilige omgeving bevindt, kun je makkelijker je grenzen aangeven dan wanneer je in een onbekende of wellicht een meer zakelijke omgeving bent. Dan kan twijfel de kop opsteken en is je zelfvertrouwen niet optimaal. Je kunt soms overbluf 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. Zo kun je met jezelf in de knoop raken. Je weet echter dat je in bepaalde situaties wél assertief kunt zijn, dus in principe zijn de ingrediënten aanwezig. Probeer je ervan bewust te worden in welke situaties je het moeilijk vindt assertief op te treden, en neem je voor hierin met kleine stapjes verandering aan te brengen. Ook kun je je opgeven voor een assertiviteitscursus, om zo je assertieve vaardigheden verder te verstevigen.

Grenzen stellen

90 – 130 Assertief

Je bent prima in staat voor jezelf op te komen. Je weet wat je wilt en je kunt dit ook op een acceptabele manier aan anderen duidelijk maken. Je ziet er niet tegenop anderen jouw mening te geven en raakt zelf niet van slag als iemand kritiek op je heeft. Je vindt het prettig nieuwe contacten aan te gaan en schroomt niet een gesprek aan te knopen met onbekenden.

In een groep ben je zichtbaar aanwezig en kun je jouw mening helder verwoorden. Je staat positief in het leven en weet een compliment te waarderen. Een aandachtspunt is dat je verbinding moet houden met jouw omgeving. Zorg dat je niet voorop gaat lopen met de vlag, achterom kijkt en dan bemerkt dat je alleen loopt. Voor de rest: ga door op de ingeslagen weg en geniet van het leven!

130 – 152 Assertief of agressief?

Waarschijnlijk vind je jezelf assertief op, 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 wel eens wat water bij de wijn moeten doen en genoeg moeten nemen met een compromis.

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

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