



voorlichting



Assertiviteit betekent: in staat zijn voor jezelf op te komen, je mening te geven, een plek in te nemen. Subassertiviteit is het tegenovergestelde. Iemand die subassertief is, laat zich te gemakkelijk wegdrukken, offert zich te vaak op en durft nauwelijks ruimte in te nemen. In deze bijdrage beschrijven we wat subassertiviteit, ofwel problemen door te weinig assertiviteit, inhoudt en wat je eraan kunt doen. Mogelijke oorzaken, behandelingen en zelfhulptips komen aan de orde.

Leven met assertiviteitsproblemen

Sjef Peeters en Karel Klumpers

Subassertiviteit en assertiviteit

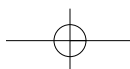
Mensen die subassertief zijn nemen vaak uit machteloosheid te weinig plek in. Dit kan letterlijk gaan om een sta-, zit- of ligplaats voor zichzelf, maar ook om grenzen stellen, kritiek uiten, meningen geven op feestjes of vergaderingen, verlangens onder woorden brengen, initiatieven nemen, zelfstandig handelen, confrontaties aangaan of fouten durven maken. Subassertieve mensen laten zich te gemakkelijk wegdrukken, ze offeren zich te vaak op en doen alsof zij zelf geen enkele behoefte hebben. Ze verontschuldigen zich daarvoor nogal eens nodeloos. Het woord 'sorry' ligt sommigen in de mond bestorven. Dit gedrag heeft consequenties voor wat ze doen, maar ook voor hoe ze zich voelen. Ze hebben het gevoel dat ze niet de baas zijn over hun eigen leven. Steeds het onderspit delven, of steeds een conflict uit de weg gaan, leidt tot het besef dat ze tekortschieten. Ze gaan daardoor op een negatieve manier over zichzelf denken. We noemen dat een negatief zelfbeeld. Dat kan dan weer leiden tot somberheid en zich ongelukkig voelen. Vaak ontwikkelen ze depressieve klachten of relatieproblemen.

Assertieve mensen daarentegen handelen zelfbewust, vanuit het besef dat ieder mens eigen rechten en be-

hoefte heeft. Ze komen op een duidelijke en waardige manier voor zichzelf op, laten zich horen, blazen hun partijtje mee. Ze stellen zo nodig grenzen, hebben een eigen mening en een eigen smaak. Ze dwingen respect af, bezetten letterlijk en figuurlijk een eigen plek. Je kunt ruimte innemen met je lichaam (bijvoorbeeld: in een massa mensen je handen in je zij zetten, of, als je met iemand in bed ligt, de helft van de ruimte gebruiken). Je kunt ruimte innemen met je stem: rustig en met voldoende volume praten. Maar je kunt ook ruimte innemen in een gesprek (bijvoorbeeld: zelf het onderwerp bepalen, zelf uitmaken met wie je praat en hoe lang) of in een relatie (bijvoorbeeld: mee willen beslissen over belangrijke zaken zoals wel of geen kinderen, hoe wonen, waarheen op vakantie, welke auto). Belangrijk is wel dat je in je assertief optreden rekening houdt met de ander. Assertiviteit is iets anders dan egoïsme. Een egoïst denkt alleen maar aan zichzelf. Als je de relatie met de ander goed wilt houden, zul je ook oog voor de belangen en behoeftes van die ander moeten hebben. Een assertief mens zorgt dus voor zichzelf, maar let ook op de belangen van een ander.

Assertiviteit betekent: opkomen voor jezelf, zonder een ander nodeloos te kwetsen. Dat maakt nu juist het verschil tussen assertiviteit en agressiviteit. Vaak hebben subassertieve mensen lange tijd hun ergernis over allerlei zaken voor zich gehouden, tot ze op een dag 'ontploffen' en er 'alles uitgooien', waarna ze schrikken van hun eigen agressie. Via assertief gedrag leren ze juist dit soort reacties te voorkomen. Je leert dus niet een 'brutale mond' opzetten, maar op rustige en zelfverzekerde wijze je me-

Sjef Peeters is psycholoog-psychotherapeut en werkzaam bij Parnassia, Psycho-Medisch Centrum in Den Haag, op de afdeling Angststoornissen (j.peeters@parnassia.nl); Karel Klumpers is andragoog-psychotherapeut en werkzaam bij Parnassia, Psycho-Medisch Centrum in Den Haag, op de afdeling Ambulant-algemeen/deeltijd.



1 Kenmerken van subassertiviteit en assertiviteit

Een aantal kenmerken van subassertiviteit

- te weinig zeggen wat je denkt of vindt;
- je gevoelens binnenhouden;
- over je heen laten lopen;
- doen alsof je geen behoeftes hebt;
- je nodeloos verontschuldigen;
- je afhankelijk opstellen;
- voor anderen zorgen, maar niet voor jezelf;
- (te) zacht praten, weinig oogcontact maken;
- een weifelende lichaamshouding hebben.

Een aantal kenmerken van assertiviteit

- rustig voor je eigen rechten opkomen;
- gedachten en gevoelens openlijk uiten;
- onafhankelijk zijn;
- jezelf adequaat verdedigen;
- blijk geven van belangstelling en verlangens;
- rekening houden met anderen;
- anderen niet onnodig kwetsen;
- duidelijk praten, goed oogcontact maken;
- een krachtige lichaamshouding hebben.

ning naar voren brengen, zodat anderen naar je luisteren. Sommige mensen hebben echter zulke lange tenen dat je er bijna altijd op staat, maar doorgaans voelen mensen goed aan of je actie gerechtvaardigd is, of onnodig hard. Of gedrag subassertief dan wel assertief is, wordt bepaald door wat je doet of zegt, maar ook door hoe je het zegt. Mensen kunnen precies dezelfde zin uitspreken en de ene keer subassertief en de andere keer assertief overkomen. 'Het is de toon die de muziek maakt', zegt men niet voor niets. Deze zogenaamde niet-woordelijke communicatie geeft vaak de doorslag bij hoe een actie of een uitspraak wordt uitgelegd. De toon waarop we iets zeggen, maar ook het stemvolume, onze gezichtsuitdrukking, hoe we iemand aankijken, onze lichaamshouding, de afstand tot een ander, subtiele bewegingen van delen van ons lichaam... ze 'praten' allemaal mee. Iemand die subassertief is, praat meestal (te) zacht, maakt weinig oogcontact, lacht als er niks te lachen valt en ontkracht wat hij of zij zegt door nerveuze bewegingen (wiebelen, wrijven, aan haren plukken enzovoort). Iemand die assertief is, praat rustig en duidelijk, maakt goed oogcontact en heeft een rustige, zelfverzekerde en krachtige lichaamshouding.

Hoe komt het dat je niet assertief bent?

Er is niet één alles-verklarende theorie waarmee subassertief gedrag te ontrafelen valt. Opvattingen uit de biologie leggen het accent op het ontbreken van bepaalde stoffen in de hersenen en de werking van het zenuwstelsel. Dat zou verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van angsten. Het meest bekend zijn de psychologische theorieën. Deze benadrukken hoe mensen leren van ei-

gen ervaringen (conditionering). Het vermijden van conflicten geeft bijvoorbeeld even opluchting, maar houdt op de lange duur de angst in stand. Daarnaast zouden mensen angst aanleren via het waarnemen van het gedrag van anderen en het krijgen van informatie over bepaalde angstige situaties. Dus als je ziet wat een ander overkomt in een bepaalde situatie, kan dat hetzelfde effect hebben als wanneer je dat zelf zou zijn overkomen. Dat principe gaat ook op voor het lezen of horen van wat anderen hebben meegemaakt. Andere deskundigen wijzen op denkpatronen die niet kloppen of mensen niet verder helpen en zo subassertief gedrag in stand houden.

Opvoeders spelen een belangrijke rol door het bieden van steun of het geven van een bepaald voorbeeld. Juist het ontbreken van steun, uitdaging en liefdevolle aanwezigheid is een belangrijke factor bij het aanleren van angst. De verwachtingen vanuit de maatschappij en de daarbij behorende sekserollen zijn eveneens belangrijk bij de kijk op en de waardering van assertief gedrag. Opvoeders bleken minder geneigd om hulp te zoeken voor meisjes met angstklachten dan voor jongens. Onderwijzers beschouwden een stille jongen als problematischer dan een stil meisje.

Welke behandelingen bestaan er?

De behandeling van subassertiviteit vindt meestal plaats in een groep. Het doel is om mensen te leren beter voor zichzelf op te komen, rekening houdend met de belangen van derden. De deelnemers worden gestimuleerd om slechte gewoontes af te leren (denk aan: te



Zeven geheimen van de assertieve persoon 2

In de loop der jaren hebben we een aantal principes ontdekt die belangrijk zijn bij assertief gedrag. We zullen ze kort bespreken.

1 Net iets langer volhouden dan de ander

Subassertieve mensen zijn vaak erg beleefd. Ze hebben geleerd dat je niet mag drammen, dat dat niet hoort. Maar als een punt belangrijk voor je is, is het verstandig niet te gauw op te geven. Het klinkt eenvoudig, maar volhouden is soms het meest essentiële bij assertiviteit. Niet als een blind paard, maar vriendelijk en eventueel je standpunt verduidelijkend. Een dreigend conflict vindt bijna niemand prettig. Als je op een diplomatieke manier net een iets langere adem hebt, kan dat precies het verschil maken.

2 Niet alleen praten, maar ook doen

Wie goed uit zijn woorden komt, heeft een streepje voor. Een sterke tekst is bij assertiviteit handig. Maar het is niet voldoende. Je lichaam moet ook meespreken. Als je zegt 'dat vind ik niet leuk', en je lacht er vriendelijk bij, dan ontkracht die glimlach je boodschap. Zorg er dus voor dat je tekst en je non-verbale gedrag met elkaar in harmonie zijn. Niet alleen praten, ook doen.

3 Oefening baart kunst

We kunnen het niet genoeg benadrukken: assertiviteit bestaat uit oefenen. Een mens bestaat voor een groot deel uit gewoontes. Als je er eenmaal aan gewend raakt om voor jezelf op te komen, zal het je steeds natuurlijker afgaan. Alle begin is moeilijk, maar het went. En doordat je omgeving eraan gewend raakt dat je niet met je laat sollen, zul je steeds minder tegenstand ontmoeten.

4 Niet te veel, niet te weinig

Assertief gedrag is vooral effectief, als je voldoende energie gebruikt. Te zacht praten of te veel glimlachen kan de indruk wekken dat je jezelf niet belangrijk vindt. Maar omgekeerd is een overdosering aan energie ook niet goed. Wie te hard praat of onnodig stuurs kijkt, zal anderen verstoren. Het juiste midden is dus het beste.

5 Weten wat je wilt

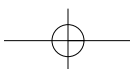
Het is belangrijk van tevoren goed te overdenken wat je zelf van iets vindt of wat jouw wens is. Dit kan helpen om je niet te laten overdonderen. In sommige situaties helpt het om iets op te schrijven. Probeer ook alvast vooruit te bedenken hoe een ander zal reageren. Een goede voorbereiding is het halve werk.

6 Niet uitstellen

Het is dikwijls verleidelijk om moeilijke dingen voor ons uit te schuiven. Hoe vaak blijken dingen reuze mee te vallen en hebben we ons voor niets druk gemaakt? Ons motto is dan ook: 'stel niet uit tot morgen, wat je vandaag kunt doen'. Het direct uitvoeren van iets moeilijks voorkomt onnodig gepieker. Je kunt jezelf belonen door naderhand iets leuks te gaan doen.

7 Voor assertiviteit kun je kiezen

Iedereen kan voor zichzelf opkomen. Iedereen kan leren om minder negatief te denken en meer ruimte in te nemen. Je ziet soms dat moeders prima voor hun kind kunnen vechten, maar niet voor zichzelf. Dit betekent dat ze het vermogen wel in huis hebben. Assertiviteit begint met het besluit om je niet langer de kaas van het brood te laten eten.



veel vermijden, in machteloosheid blijven hangen, zichzelf de put in praten). In plaats daarvan leren ze betere gewoontes aan (realistisch denken, op acceptabele wijze de eigen ruimte innemen). De bijeenkomsten hebben in de regel een vaste agenda en bestaan uit vier basisingrediënten:

Ontspanningsoefeningen

Subassertieve mensen ervaren veel stress. Ze piekeren over situaties waar ze tegenop zien en over gebeurtenissen waarvan ze vinden dat ze ze niet goed hebben aangepakt. Assertief zijn is gemakkelijker als je enigszins ontspannen bent. Daarom hoort de ontspanningsoefening tot de vaste onderdelen van het assertiviteitsprogramma. Een veel gebruikte oefening is de zogenaamde spierrelaxatieoefening. Je traint je in het aan- en ontspannen van bepaalde spiergroepen.

Oefeningen om basale en specifieke vaardigheden (beter) aan te leren

In de loop der jaren zijn er tientallen groepsoefeningen

ontwikkeld, gericht op het vergroten van assertiviteit. Deze oefeningen zijn grofweg in twee groepen in te delen:

- basale vaardigheden: oefenen met oogcontact, met stemgebruik, mimiek en andere lichaamstaal, experimenteren met afstand en nabijheid, observeren en interpreteren, assertieve zinnen gebruiken, 'nee'-zeggen, uitdrukken van emoties;
- specifieke vaardigheden: contact maken, kennis maken, onredelijke verzoeken afwijzen, een gesprek verdiepen, een gesprek afronden, onderhandelen, kritiek geven en ontvangen, schuldgevoel onderzoeken, complimenten uitdelen, afscheid nemen.

Deze oefeningen helpen om iemands gedragsrepertoire uit te breiden. Het biedt de mogelijkheid om de talloze aspecten van de sociale omgang te belichten. Tegelijk wordt een algemene assertieve houding versterkt. Alle oefeningen zijn gericht op het innemen van sociale ruimte. Ze hebben een aanmoedigende ondertoon: 'Maak gebruik van de mogelijkheden van het leven. Het leven is te kostbaar om aan je voorbij te laten gaan.'

1 Wat kun je direct zelf doen?

- 1 Maak een lijstje van dingen die je in je leven zou willen veranderen. Vraag je af hoe het komt dat je deze veranderingen nog niet tot stand hebt gebracht. Probeer kleine stapjes te bedenken die de goede kant uit gaan. Vraag eventueel vertrouwelingen om met je mee te denken. Wees realistisch. Neem je geen dingen voor, die je waarschijnlijk toch niet zult uitvoeren. Geef jezelf de ervaring dat als je je iets serieus voorneemt, je dit ook maakt.
- 2 Besluit gedurende een bepaalde periode een assertiviteitsdagboek bij te houden. Beschrijf hierin al je successen met assertiviteit. Het hoeven geen spectaculaire dingen te zijn. Prijs jezelf voor je moed. Het blijkt leuk te zijn om na een tijdje zo'n dagboek nog eens door te lezen. Als bepaalde dingen niet lukken, probeer dan te analyseren wat je tegenhoudt. Wees niet te streng voor jezelf. Leg de nadruk op dingen die wel lukken.
- 3 Oefen moeilijke situaties van tevoren in. Probeer je zo levendig mogelijk voor te stellen hoe iets kan verlopen, wie wat zou kunnen zeggen en verzin een antwoord. Doe dit enige malen achter elkaar, want herhaling is een van de geheimen van assertiviteit.
- 4 Ga voor de spiegel staan en oefen je lichaamstaal. Ondersteun je woorden met gebaren; experimenteer met je gezichtsexpressie en een krachtige lichaamshouding.
- 5 Spreek het woord 'nee' op verschillende manieren uit. Begin heel zacht en bedeesd en voer het volume langzaam op. Maak deze oefening eventueel sterker door achter je 'nee' de naam van iemand te noemen.
- 6 Maak er een gewoonte van om mensen af en toe bij hun naam te noemen. Dit is een simpele manier om contact te verdiepen. Mensen zullen zich meer gezien voelen en je wordt jezelf bewuster van wat je doet.
- 7 Maak regelmatig tijd vrij voor ontspanning. Gun jezelf beloningen voor inspanningen. Als je iets moeilijks moet doen, plan dan daarna iets leuks. Zoek een gezond evenwicht tussen presteren en relaxen. Genieten van het leven is ook een belangrijke oefening.

Rollenspelen

Een ander belangrijk onderdeel van het assertiviteitsprogramma is het rollenspel. De kern van een situatie wordt uitgebeeld in een soort toneelvorm. Je kunt je eigen rol spelen, maar het is ook mogelijk om een tegen- of bijrol te spelen. Daarna volgt er een nabespreking. De feedback, ofwel het commentaar van de anderen, is vaak eerst positief: wat deed je goed? Als je je eigen rol hebt gespeeld, is de tweede vraag: wat kon beter? Gestreefd wordt naar concrete adviezen. In de loop van de training zal iedere deelnemer minstens eenmaal centraal staan in een rollenspel.

Huiswerk

Je leert in veel gevallen het meest van eigen activiteiten. Daarom is huiswerk een nuttig en onmisbaar onderdeel van het programma. Wat je tijdens de zittingen leert, kun je in de praktijk uitproberen. Ook een opdracht die (nog) niet gelukt is, kan als oefening toch zin

gesneden worden. Toch blijkt groepstherapie meer voordelen te bieden. In een groep kun je de kunst van anderen afkijken en horen hoe je op anderen overkomt. Lotgenoten kunnen elkaar op gelijkwaardige wijze steunen, wat troost en plezier kan bieden. Zo maak je een behoorlijke kans op den duur vaardiger en stoutmoediger te worden. Je zult vooral profiteren van een training of therapie wanneer je zelf gelooft in de mogelijkheid om te veranderen. Voor 'thuiswerkers' zijn er goede zelfhulpboeken (zie literatuur). Dit kan wel een eenzaam avontuur betekenen. Boeken zijn vaak minder inspirerend en steunend dan mensen. Als het lukt om vaker voor jezelf op te komen, dan moet je omgeving daar vaak aan wennen. Ook kan daardoor je eigen oordeel over mensen en situaties veranderen. Ten slotte kun je weer in oude patronen terugvallen. Opstaan en opnieuw proberen en je niet te gauw laten ontmoedigen, is dan het parool.

Tot slot

Wat kun je doen als je een probleem blijft houden met assertiviteit? Het is belangrijk je te realiseren, dat mensen niet volledig te veranderen zijn. We hebben hier gewezen

Hoewel assertiviteitstraining in een groep de eerste keuze is bij subassertiviteit, zijn er soms redenen om te kiezen voor individuele behandeling.

hebben gehad. In dit kader is het verhelderend om jezelf op twee aspecten te beoordelen. Ten eerste: in hoeverre is de oefening gelukt? Geef jezelf een cijfer tussen 1 en 10. Ten tweede: beoordeel jezelf, los van het resultaat, op de gepleegde inspanning. Welk cijfer geef je jezelf voor je inzet? Men geeft zichzelf dus twee 'rapportcijfers': een voor de assertieve prestatie en een voor de inzet. Als het eerste cijfer laag is, maar het tweede hoog, is er toch reden voor hoop. Oefening baart kunst en de aanhouder wint!

Hoewel assertiviteitstraining in een groep de eerste keuze is bij subassertiviteit, zijn er soms redenen om te kiezen voor individuele behandeling. In individuele therapie krijg je de exclusieve aandacht van de therapeut. Een individuele therapie kan ook meer op maat

op de mogelijkheid om assertiever te worden door te oefenen. Daaruit moet alleen niet de indruk ontstaan dat iedereen tot alles in staat is. Het is belangrijk van jezelf te accepteren, dat er misschien grenzen zijn aan wat je kunt bereiken op het gebied van assertiviteit. Het getuigt ook van assertiviteit, als je leert realistische eisen aan jezelf te stellen en tevreden te zijn met wat je weet te bereiken. Dat leidt dikwijls tot een sterker gevoel van eigenwaarde dan wanneer je jezelf afmat met een te hoog eisenpakket.

Deze tekst is gebaseerd op ons boek *Leven met assertiviteitsproblemen* (2003). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum (reeks 'Van A tot ggZ').

Literatuur

- Breitman P & Hatch C (2000) *Leer nee zeggen, zonder je schuldig te voelen*. Vianen: The House of Books
 Dickson A (2001) *Opkomen voor jezelf*. Utrecht: Het Spectrum
 Smith MJ (2000) *Als ik nee zeg, voel ik me schuldig*. Utrecht: Ambo/Anthos