

Cursus Assertiviteit

Informatiefolder voor cliënten

Wat is assertiviteit ?

Stelt u zich eens de volgende situatie voor:

Het is vrijdagavond. Het is een vermoeiende dag geweest. De hele week heeft u al uitgezien naar deze avond: de koffie is gezet, uw favoriete TV-programma gaat zodadelijk beginnen. U bent er helemaal klaar voor. Wie weet kruipt u wel lekker vroeg in bed.

De bel gaat: het is de buurvrouw. Hun oppas is niet gekomen en ze zouden uit eten gaan omdat ze vandaag 6 jaar getrouwd zijn. Ze vraagt of u op tweeling van 6 en hun drukke zoontje van 3 wil passen.

U kunt op drie manieren reageren:

1. U heeft er geen zin in, maar vindt het moeilijk om nee te zeggen. In gedachten bent u al aan het mopperen. De rustige avond kunt u wel vergeten. Toch stemt u toe. De avond is verpest en u kunt weinig geduld opbrengen voor de buurkinderen.
2. U wordt kwaad en geeft de buurvrouw een uitbrander: hoe haalt ze het in haar hoofd om u op uw vrijdagavond te storen. U heeft wel wat beters te doen dan op haar handenbinders te passen. Met een smak gooit u de deur dicht.
3. U zegt tegen uw buurvrouw, dat u het heel vervelend voor haar vindt, maar dat u besloten had een avondje lekker uit te rusten. De buurvrouw vindt het wel jammer, maar heeft er begrip voor, omdat het ten slotte een *vraag is haar een gunst te verlenen*. U wenst haar veel succes met het vinden van een andere oppas. U geniet van uw avondje op de bank en bent tevreden over uzelf.

In het bovenstaande voorbeeld noemen we manier 1 **sub-assertief** (sub betekent letterlijk: "onder"). Als u zich vaak zo opstelt, gaan anderen u zien als iemand die altijd klaar staat en het prettig vindt dat te doen. Ze raken er ook aan gewend om een beroep op u te doen. Dit kan zo ver gaan, dat u het gevoel krijgt, dat anderen uw leven bepalen. Vaak speelt er ook een angst voor conflicten of dat anderen u niet meer aardig zullen vinden.

Manier 2 noemen we **agressief**. De buurvrouw voelt zich gekwetst door uw reactie: ze had toch alleen maar een vraag gesteld? Ze laat het verder wel uit haar hoofd nog iets te vragen. Ze snapt uw boosheid ook niet.

Manier 3 noemen we **assertief**.

Kort gezegd komt assertiviteit er op neer, dat je **opkomt voor jezelf zonder een ander te kwetsen**. Dit is dus wat anders dan egoïstisch gedrag, waarbij men alleen aan zichzelf denkt en geen rekening houdt met de ander.

Opzet van de cursus

Uitgangspunt is, dat assertief gedrag kan worden aangeleerd. Men *is* niet sub-assertief, maar men *gedraagt* zich sub-assertief. De gewenste gedragsverandering (assertiever worden) wordt niet bereikt door 'praten over' maar door het praktisch oefenen van vaardigheden die nodig zijn om je assertief op te stellen. Doel van de cursus is dan ook het doorbreken van subassertief gedrag. In een aantal bijeenkomsten komen o.a. aan de orde: luisteren, nee zeggen, een praatje beginnen, kritiek geven, waardering ontvangen, uiten van boosheid en omgaan met conflicten.

Er wordt geoefend met allerlei situaties uit het gewone leven. Uw eigen inbreng is daarbij van groot belang. Sommige oefeningen worden in de vorm van een rollenspel gedaan.

In de cursus staat aandacht voor het gedrag voorop. Daarom gaan we niet in op ieders individuele achtergrond of emotionele problematiek. Als dit zijdelings ter sprake komt, kunnen we daar slechts kort bij stilstaan en verwijzen we voor een verdere bespreking naar de eigen (individuele) behandelaar.

Zelfwerkzaamheid

De cursus heeft alleen resultaat als u zelf hard aan het werk gaat met wat u daar leert. Alleen aanwezig zijn is niet voldoende. Gezien de opbouw van de cursus is het wel belangrijk om **iedere** bijeenkomst aanwezig te zijn.

U krijgt huiswerkopdrachten, maar het uitvoeren daarvan blijft uw eigen verantwoordelijkheid. De cursus is dan ook niet meer of minder dan een **hulpmiddel**.

Waarom in een groep

Eén van de belangrijkste kenmerken van een groep is dat mensen met ongeveer dezelfde problematiek zich in elkaar zullen herkennen. Dit geeft de mogelijkheid om waardevolle dingen over uzelf te leren. Zo kunt u mogelijk uw eigen gevoelens en reacties beter leren begrijpen. Tevens is het gevoel niet de enige te zijn met deze problematiek en het kunnen delen van ervaringen met elkaar erg belangrijk. Het kan u helpen om met moeilijke dingen aan de slag te gaan. Bovendien krijgt u de gelegenheid om d.m.v. rollenspellen daadwerkelijk te oefenen met assertiviteit, grenzen stellen, etc. Het aanleren van assertiviteit kan immers alleen in contact met anderen. Dit zal in het begin even spannend kunnen zijn, maar dat is net de drempel die je waarschijnlijk over moet stappen.

Praktische informatie

Aantal bijeenkomsten:	12 wekelijkse bijeenkomsten
Tijdstip:	<i>Informeer bij ons voor de actuele gegevens.</i>
Plaats:	Psychologenpraktijk Bleijenberg Spankerenseweg 37 6951 CE Dieren
Psychologen:	Meestal een man en een vrouw.
Aanvangsdatum:	<i>Informeer bij ons voor de actuele gegevens.</i>

Voor meer informatie, aanmelding of overige vragen kunt u altijd terecht bij uw psycholoog.

Wanneer men besluit deel te nemen aan de groep verbindt men zich aan een aantal belangrijke regels en afspraken:

1. De kosten voor deze therapievorm vallen onder de vergoedingsregeling van Mentaal Beter Cure, waar onze praktijk door is gecontracteerd. dit betekent dat er **geen kosten** voor u in rekening worden gebracht.
2. We verstrekken zonder uw toestemming **geen** informatie aan derden. Het is voor ons gebruikelijk om de huisarts kort te informeren over deelname en afronding van de groep. Soms kan het zinvol zijn om te overleggen met de huisarts. U hebt van ons een formulier ontvangen waarop u ons toestemming geeft voor het inwinnen/verstrekken van informatie. Wanneer u rapportage bezwaarlijk vindt, doen wij dit uiteraard niet!
3. Geheimhoudingsplicht: Persoonlijke informatie van deelnemers van de groep wordt **niet** buiten de bijeenkomsten besproken. Het is belangrijk voor de groep dat de deelnemers zich veilig voelen en open kunnen praten.
4. Etenswaren, koffie en thee zijn niet toegestaan in de groepsruimte.
5. In principe wordt verdere deelname aan de groep uitgesloten wanneer een deelnemer teveel bijeenkomsten mist (meer dan 2 bijeenkomsten). Vanzelfsprekend wordt dit tijdig besproken en vindt er onderling overleg plaats.