

BEETJE MEER ZELFZEKER?

Herken je dit: iemand steekt je voorbij in een wachtrij, maar je reageert niet. In sommige situaties zou je meer voor jezelf willen opkomen. En daar kan je wel degelijk iets aan doen!



Psychotherapeut
Wilfried Van Craen

Niet iedereen moet een haantje-de-voorste zijn zoals we dat in de media zien: supervlotte mensen, grappig, leuk ... Het is prima dat er ook rustige mensen bestaan. Wanneer introverte mensen zich in bepaalde situaties liever anders zouden willen gedragen, kunnen ze dit leren in een assertiviteitscursus. Hier leer je basisvaardigheden zoals zelfzekerder overkomen en je grenzen afbakenen door nee te leren zeggen. Verder leer je hoe te reageren op storend gedrag en durven hulp vragen.

AANGELEERD GEDRAG

Psychotherapeut Wilfried Van Craen geeft ruim 40 jaar groeps- en individuele trainingen in o.a. assertiviteit. "Assertiviteit is aangeleerd gedrag, ingegeven door je omgeving. Het is een vaardigheid die je aangeleerd hebt in bepaalde situaties en in andere niet. Daarom kan je leren om

ook in die laatste meer assertief te reageren. Het zijn vaak remmende gedachten die ervoor zorgen dat je met een negatieve bril naar jezelf kijkt, bv. als je nee zegt, denk je dat ze je niet sympathiek meer vinden of ga je je schuldig voelen. De basis van dit soort remmende gedachten heb je vaak meegekregen vanuit je opvoeding, onderwijs en cultuur."

Herken je deze gedachten?

- Ik wil dat iedereen mij aardig vindt.
- Ik moet perfect zijn en mag geen fouten maken.
- Dit gaat nooit lukken, er gaan vast vreselijke dingen gebeuren.
- Ik hoor altijd sociaal te zijn.
- Als ik een kennis tegenkom, weet ik niet wat te zeggen.
- Ik kan moeilijk nee zeggen.

Deze gedachten kunnen voor spanning zorgen. Die moet je leren doorbreken.

BLOZEN, BEVEN, ZWETEN

Wilfried: "De spanning die je ervaart kan zich in sociale situaties lichamelijk uiten op heel wat nare manieren: stuntelig gedrag, blozen, beven, zweten op bv. een feestje of tijdens een vergadering. Ook stotteren, de draad kwijt zijn, een droge keel, klamme handen of vaak naar het toilet moeten. Om minder gehinderd te worden door deze lichamelijke symptomen kan je met relaxatietechnieken de spanning leren doorbreken. Ook oplaaierende emoties zoals faalangst en woede kan je hiermee naar beneden krijgen."

KUNNEN KIEZEN HOE JE JE GEDRAAGT

Wilfried: "Er bestaan veel definities van assertiviteit. Voor mij gaat het niet om nee zeggen of iemand lik op stuk geven. Wel dat je bewust kan kiezen hoe je je in een bepaalde situatie wil gedragen. Stel dat je partner graag naar de film wil gaan. Jij hebt niet zoveel zin, maar je kiest er voor om toch te gaan en hem of haar een plezier te doen. Dit is een bewuste keuze en dus assertief gedrag in deze context met deze persoon. Assertiviteit is dus niet per se 'neen' zeggen, maar zelf bepalen hoe je je wil gedragen. Weet dat je altijd de vrije keuze hebt. Maak je keuze en ga er voor!"

BOEK, CURSUS, THERAPIE

Wil je meer assertief leren denken, voelen en je gedragen, dan kan je er bv. een boek over lezen of een cursus in groep volgen. Zo'n cursus heeft een beperkt aantal sessies en concrete opdrachten om tussen de sessies uit te proberen. Is iemand extreem angstig of extreem onzeker, dan is individuele psychotherapie aangewezen.



WIN 1 VAN DE 10 EXEMPLAREN van het boekje 'Zekerder van jezelf' door Wilfried Van Craen, uitgegeven bij Luster in de reeks De essentie, 65 blz.

WIN



Ga vóór 31 januari 2016 naar www.oz.be/wedstrijden

OZ VOORDEEL OZ LUISTERLIJN

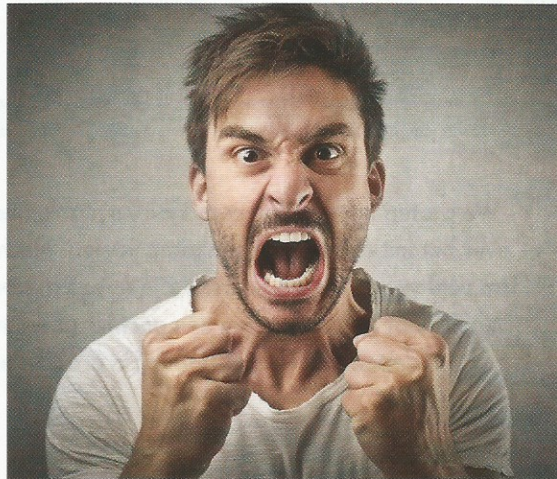
ERVAAR JE SPANNING IN SOCIALE SITUATIES OF HEB JE HET MOEILIK OM JEZELF UIT TE DRUKKEN?

Soms heb je nood aan een luisterend oor en een professionele mening. Elke dag tussen 8u en 21u kan je terecht bij een ervaren psycholoog van OZ. OZ501 biedt elke klant 5 telefoongesprekken per kalenderjaar aan. Je hoeft hiervoor niets extra te betalen. Gewoon bellen!



BEL DE OZ LUISTERLIJN!
op het nummer **0800 84 84 5**
Tussen 8u en 21u

AANGENAME EN CONSTRUCTIEVE GESPREKSPARTNER



ASSERTIEF IS NIET AGRESSIEF

Wie te weinig assertief is, schuift zijn eigen belangen en behoeftes onder de mat, wil de ander niet kwetsen en vindt het lastig om zijn mening te geven. Wie daarentegen agressief is, houdt geen rekening met de ander. Hierin verschilt deze meteen van iemand die assertief is. Een assertief persoon houdt wel degelijk rekening met de ander en geeft zijn mening te kennen op een duidelijke, aangename manier.

TACTIEK VOOR EEN CONSTRUCTIEF GESPREK

Je mening of feedback geven is voor beide partijen prettiger als je deze tactieken volgt:

- Formuleer je boodschap in de ik-vorm: ik vind of ik wil.
- Benoem de concrete situatie en val niet de persoon aan.
- Wees concreet en geef voorbeelden.
- Zeg direct wat je bedoelt.
- Ga na of de ander begrijpt wat je wil zeggen.
- Geef aan wat je anders wil en hoe het beter zou kunnen volgens jou.
- Laat ruimte voor de ander om te reageren.

OMGAAN MET KRITIEK

Niemand krijgt graag kritiek. Hoe ga je hier best mee om?

- Goed luisteren naar de feedback, je kan er meestal iets uit leren.
- Door in je eigen woorden te herhalen wat de ander gezegd heeft, probeer je te begrijpen wat de ander bedoelt. Tegelijk geeft dit je wat tijd voor je reactie.
- Als je niet weet wat te zeggen, geef dan aan: 'dat overvalt me'.
- Neem even de tijd: vind je deze kritiek terecht of onterecht?
- Zeg waar je het al of niet mee eens bent en geef aan wat deze kritiek met je doet.
- Onderneem zo mogelijk actie om iets aan de situatie te doen.