



Beter
Thuis met
Dementie

Assertiviteit



laurens

Doel van communicatie

Jezelf laten horen en begrijpen

De ander horen en begrijpen

Assertief gedrag

- Uiting geven aan je eigen **wensen** en **gevoelens**, maar rekening houden met wensen en gevoelens van de ander
- **Eerlijk, direct, spontaan en zelfvertrouwen**
- Eigen keuzes maken, maar er respect voor hebben als de ander andere keuzes maakt
- Doelen worden vaak behaald

Jezelf laten **horen** en **begrijpen**

De ander **horen** en **begrijpen**

**ZEGGEN
WAT JE DENKT
KAN OOK
IETS AARDIGS ZIJN**

Loesje

Passief of niet-assertief gedrag

- Indirect, **jezelf aan de kant zetten**, je eigen behoeftes of ideeën negeren
- Emotioneel eigenlijk 'niet eerlijk' omdat de ander weet niet wat je voelt
- Je laat iemand anders bepalen en voelt je daarna vervelend daarover
- Mensen kiezen deze manier van communicatie om problemen, conflicten of spanning te voorkomen
- Uiteindelijk verhoogt dit juist vaak de spanning en kans op een conflict

~~Jezelf laten horen en begrijpen~~

De ander horen en begrijpen

Agressief gedrag

- Voor jezelf opkomen, zelf bepalen
- Dominante manier van communiceren
- Onvoldoende aandacht voor de anders wensen en behoeften
- Jezelf heftig verdedigen of soms zelfs de ander aanvallen

Jezelf laten horen en begrijpen

De ander horen en begrijpen



Eigen style

- Welke manier van communiceren heeft u meestal?
- Is dat anders als u gespannen bent of in een moeilijke situatie bent?
- Zou u hier iets aan willen veranderen?

Bedenk een voorbeeld

Een situatie waarin het moeilijk is om uw behoeftes of gevoelens te uiten en waar u later misschien last van hebt.

- in de sociale omgeving of de buitenwereld
- bij uw partner

Hoe communiceert u hierover?

Feedback regels: feedback geven

- **Beschrijf** concreet gedrag in het hier-en-nu
- Vertel wat je **voelt** en begin deze zin met 'ik'
- Geef aan wat de **gevolgen** voor jou zijn
- Geef aan wat je zou willen wat de ander **anders** zou doen
- Vraag om een **reactie** en geef de ander de ruimte te reageren

Feedback regels: feedback ontvangen

- Luister en laat de ander uitspreken
- Ga na of je de ander goed begrijpt en vraag door
- Vraag na bij anderen wat zij ervan vinden

Wat neemt u hieruit mee?