

## Opkomen voor jezelf

Opkomen voor jezelf staat voor het vermogen om makkelijk met anderen om te gaan, je te uiten naar anderen en grenzen te stellen aan anderen. Het wordt ook wel assertiviteit genoemd. Een goede manier om voor jezelf op te komen is belangrijk. Maar het is misschien nog belangrijker dát je voor jezelf opkomt. Het is belangrijk dat je in je leven je eigen plek durft in te nemen. Het kan helpen om bewust te zijn dat een eigen plek innemen een soort grondrecht is van ieder mens.

(Karina De Groot, Psy-Image)

## Hoe word je een sterke verdediger van je eigen belangen?

Hiervoor heb je nodig:

- Moed
- Doorzettingsvermogen
- Vastberadenheid

## Bill of rights

- Ik heb het recht te vragen wat ik wil.
- Ik heb het recht om “nee” te zeggen op een verzoek waar ik niet aan kan voldoen.
- Ik heb het recht om van gedachten te veranderen.
- Ik heb het recht om fouten te maken en ik hoef niet perfect te zijn.
- Ik heb het recht op mijn eigen normen en waarden.
- Ik heb het recht om mijn gevoelens te uiten, zowel positieve als negatieve, op een manier dat het anderen niet schaadt.
- Ik heb het recht om “nee” te zeggen op een verzoek als ik me er niet goed bij voel, er nog niet aan toe ben of als het onveilig voelt.
- Ik heb het recht om mijn eigen prioriteiten te stellen.
- Ik heb het recht om niet verantwoordelijk te zijn voor het gedrag, de gevoelens of problemen van anderen.
- Ik heb het recht om eerlijkheid te verwachten van anderen.
- Ik heb het recht om boos te zijn op iemand van wie ik houd en dit op een verantwoorde manier te tonen.
- Ik heb het recht om mijn unieke zelf te zijn.
- Ik heb het recht om bang te zijn en te zeggen “ik ben bang”.
- Ik heb het recht om te zeggen “ik weet het niet”.
- Ik heb het recht om beslissingen te maken op basis van mijn gevoelens, overtuigingen en waarden.
- Ik heb het recht op mijn eigen realiteit.
- Ik heb het recht op mijn eigen behoeften aan ruimte en tijd.
- Ik heb het recht om speels en frivol te zijn.
- Ik heb het recht om gezond te zijn.
- Ik heb recht op een omgeving die vrij is van misbruik.
- Ik heb het recht om vrienden te maken en me goed te voelen in gezelschap.
- Ik heb het recht om te veranderen en te groeien.
- Ik heb het recht op respect van anderen voor mijn wensen en behoeften.
- Ik heb het recht om met waardigheid en respect behandeld te worden.
- Ik heb het recht om te rouwen.
- Ik heb het recht op een bevredigend seksleven.
- Ik heb het recht om gelukkig te zijn.

(Mary Ellen Copeland, Wrap)

## Samengevat

Sta erop dat je rechten gerespecteerd worden.

Oefen om jezelf kalm en helder uit te drukken, tot je krijgt wat je nodig hebt.