

Ik zorg voor mijn  gezondheid

Assertieve rechten

Irene Den Doop

E-boek en Werkboek

TIP



Stichting



Gezondheid

Colofon

Dit e-book is een uitgave van Stichting Gezondheid

Teksten: Stichting Gezondheid

Vormgeving: Michael Box (Internet Marketing Nederland)



Correspondentie:

Stichting Gezondheid (Stefan Rooyackers)

Torenallee 20

5617 BC Eindhoven

info@stichtinggezondheid.nl

Telefoon: 040-8440000 (tijdens kantooruren)

www.stichtinggezondheid.nl

Auteursrecht

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, verspreid, bewerkt of in het openbaar worden vertoond zonder schriftelijke toestemming van Stichting Gezondheid.

Disclaimer

Deze uitgave is bestemd om steun te bieden bij een zelfhulptraject, maar is geen vervanging voor medische begeleiding door een arts of medisch specialist. Raadpleeg bij medische vragen of problemen een bevoegd arts of specialist.

ASSERTIEVE RECHTEN

Ieder mens (dus ook een kind) heeft assertieve rechten, namelijk het recht op:

A Gelijkwaardigheid

B Respect

C Eerlijkheid

A In fundamentele zin is iedereen, jong of oud, donker of blank, man of vrouw, gelijkwaardig. Een kind heeft als opgroeiend individu de behoefte om gehoord en gezien te worden, en om serieus genomen te worden. Als onderdeel van zijn of haar begeleid worden naar zijn of haar volwassenheid dient het in contact te worden gebracht met zijn of haar waarde als individu. Maar indien de fundamentele gelijkwaardigheid herhaaldelijk met de voeten wordt betreden, kan dit ten koste gaan van zijn of haar zelfvertrouwen en het vertrouwen in de ander en in de wereld.

B Deze fundamentele gelijkwaardigheid sluit natuurlijk bepaalde regels in huis niet uit. Juist vanwege het respect voor het kind en zijn of haar behoefte aan structuur, duidelijkheid, begrenzing en daarmee veiligheid, worden functionele regels opgesteld door beide partners, het liefst met de hulp van het kind. Het recht op respect houdt ook in dat het in de eigen hoedanigheid erkend wordt, zijn of haar grenzen mag aangeven, en zijn of haar andere behoeften mag uiten, zoals de behoefte aan een eigen plek en eigen spullen in huis.

C Eerlijkheid is belangrijk om een vertrouwensrelatie op te kunnen bouwen, en dus ook eerlijkheid en openheid over je gevoelens, gedachten en emoties naar de ander(en) toe. Boosheid maskeert in veel gevallen de pijn en het verdriet die erachter liggen. Eerlijkheid

naar jezelf toe houdt dus integriteit in; Stel jezelf de vraag of je eerlijk tegenover jezelf bent over je werkelijke motieven. Een woedeuitbarsting kan worden goedgepraat door het als een 'les voor de ander' te zien, maar is de ontlasting van je spanning (veroorzaakt door de pijn van 'je innerlijke kind') niet het werkelijke motief?

In gezinnen waar bepaalde problematiek aanwezig is, is er vaak sprake van het schenden van elkaars assertieve rechten, bijvoorbeeld door:

- bevelen, bv
- bedreigen, bv
- veroordelen, bv
- ondervragen, bv
- belerend toespreken, bv
- een schuldgevoel geven, bv
- uitschelden, bv
- ongewenst adviseren, bv
- sussen, bv

Dit zijn geen assertieve gedragingen, want ze zorgen ervoor dat de ander zich minderwaardig gaat voelen, zich bedreigd voelt, zich onbegrepen voelt, zich nutteloos voelt, angstig wordt, en/of zich terugtrekt. Hiermee ga je dus over de grenzen van de ander en neem je de assertieve rechten van de ander niet in acht, namelijk het recht op gelijkwaardigheid, respect en eerlijkheid.

Gezondheidsklachten?



Experts helpen U!

Video's



Boeken/E-books



www.stichtinggezondheid.nl