

En ik dan?

Opkomen voor jezelf

Denk aan:

- Om hulp vragen
- Een ander aanspreken
- Grenzen aangeven
- Mening durven geven
- Zelfvertrouwen

Starter

- Ik zeg geen nee
- Ik vraag niet gauw om hulp
- Ik kan het niet
- Een ander speelt de baas over mij
- Ik zeg er niets van als iemand zijn afspraak niet nakomt

Expert

- Ik vraag om hulp als dat moet
- Ik zeg het als ik iets graag wil, maar niet aan bod kom
- Ik zeg NEE als ik iets niet wil
- Ik kan mijn eigen mening verdedigen
- Ik kan zeggen wat ik er van vindt als iemand zich niet aan de afspraak houdt
- Ik blijf rustig, ook al ben ik boos
- Ik zeg het als iemand iets over me vertel wat niet waar is
- Rustig volwassenen er op aan kunnen spreken als ze hun afspraak niet nakomen