

CHRISTELIJKE ASSERTIVITEITSTRAINING

VOORBEELDLES 1

Assertiviteit en opkomen voor jezelf

GERARD EN COBY FELLER



Copyright en uitgavegegevens

Christelijke assertiviteitstraining
Voorbeeldeditie met les 1

Auteurs: Gerard en Coby Feller
Nieuwe cursusuitgave: 2026
© 2026 Gerard en Coby Feller

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder toestemming van de auteur, behoudens korte citaten en wettelijke uitzonderingen.

Pastorale en professionele begrenzing

Dit cursusboek is bedoeld voor onderwijs, oefening en pastorale toerusting. Het is geen vervanging van medische, psychologische, psychiatrische of juridische beoordeling. Bij geweld, dwang, stalking, acuut gevaar of ernstige ontregeling staat veiligheid voorop en is passende professionele hulp noodzakelijk.

Bijbelteksten

Bijbelpassages worden hoofdzakelijk samengevat of kort aangehaald. Lees iedere passage in een volledige betrouwbare vertaling en in context.

Over deze voorbeeldles

Deze voorbeeldles laat zien hoe de volledige Christelijke assertiviteitstraining theorie, Bijbelse bezinning en praktische vaardigheidsoefening met elkaar verbindt. Les 1 introduceert het verschil tussen passief, assertief, agressief en passief-agressief gedrag en helpt de deelnemer een eerste kleine oefensituatie te kiezen.

Wat deze voorbeeldles bevat

De les bevat het volledige Bijbelse kader, actuele theorie, een visueel stappenmodel, een vergelijkingstabel, drie rollenspellen, observatiechecklists, persoonlijke werkbladen, de identiteitsoefening in Christus, kennisvragen en huiswerk. Daarmee kan de lezer zowel de inhoud als de didactische werkwijze van de complete tiendaagse cursus beoordelen.

Zo gebruikt u de voorbeeldles

- Lees eerst het Bijbelse kader en de theorie.
- Werk daarna de kernvaardigheid en de persoonlijke oefening uit.
- Oefen de rollenspellen vrijwillig en binnen duidelijke veiligheidsgrenzen.
- Gebruik de observatiechecklist voor concrete en respectvolle feedback.
- Sluit af met één kleine en haalbare oefensituatie in het dagelijks leven.

Een training is geen wondermiddel. Vaardigheid groeit door herhaling, feedback, gebed, herstel na missers en toepassing in het gewone leven.

Les 1 Assertiviteit en opkomen voor jezelf

Assertiviteit is niet winnen, maar waarachtig aanwezig zijn. De deelnemer leert de eigen stem gebruiken zonder die van de ander te overschreeuwen.

Bijbels anker

Marcus 12:29–31 en Galaten 6:5: liefde voor God, de naaste en jezelf; verantwoordelijkheid zonder zelfverheffing.

Leerdoelen

- passief, assertief, agressief en passief-agressief gedrag onderscheiden
- assertiviteit formuleren als waarheid én liefde
- een eerste kleine oefensituatie kiezen

Lesopbouw

Onderdeel	Richttijd
Opening en terugblik	15 min
Theorie en demonstratie	35 min
Pauze	10 min
Rollenspellen en feedback	55 min
Persoonlijke oefening en gebed	25 min
Samenvatting en huiswerk	10 min

Startvraag

In welke concrete situatie wil je na deze les één procent vrijer, helderder of liefdevoller kunnen handelen?

Bijbels kader

De bijbelse leidraad van deze les is Marcus 12:29–31 en Galaten 6:5. Lees de volledige passage en let op wie handelt, wat wordt gegeven, welke verantwoordelijkheid wordt genoemd en hoe liefde en waarheid samenkomen.

Theologische lijn

Liefde voor god, de naaste en jezelf; verantwoordelijkheid zonder zelfverheffing. Assertiviteit wordt binnen deze cursus niet als zelfverheffing benaderd, maar als rentmeesterschap over stem, lichaam, tijd, relaties en verantwoordelijkheid. De naaste wordt niet gebruikt als middel en de eigen persoon wordt niet uitgewist.

Vragen bij de tekst

- Wat laat de passage over God en zijn handelen zien?
- Welke waardigheid of verantwoordelijkheid ontvangt de mens?
- Welke grens stelt de tekst aan egoïsme, angst of overheersing?
- Welke concrete manier van spreken of handelen past bij deze passage?
- Welke goedkope conclusie zou de tekst juist níét rechtvaardigen?

Gebed

Heer, leer mij waarheid spreken zonder hardheid, luisteren zonder mijzelf te verliezen en handelen zonder mijn waarde te hoeven bewijzen. Geef mij wijsheid voor het juiste woord, het juiste moment en de juiste grens. Amen.

Theorie en begrippen

Assertiviteit betekent dat je gedachten, gevoelens, behoeften en grenzen helder en rechtstreeks uit, terwijl je de waardigheid en vrijheid van de ander respecteert. Het is geen garantie dat je krijgt wat je vraagt. Het is wel een manier om eerlijk verantwoordelijkheid te nemen voor je aandeel.

Passiviteit maakt de eigen stem kleiner om spanning te vermijden. Agressie vergroot de eigen stem door de ander kleiner te maken. Passief-agressief gedrag communiceert weerstand indirect. Assertiviteit zoekt congruentie: woorden, toon en lichaam vertellen hetzelfde verhaal.

Actuele onderbouwing

Het Centre for Clinical Interventions definieert assertiviteit als helder en direct een standpunt uiten met respect voor de ander. De modules combineren herkenning van communicatiestijlen, onderzoek van belemmerende gedachten, gedragsvaardigheden, spanningsregulatie en stapsgewijze oefening.⁴ Deze cursus volgt dezelfde vaardigheidslogica, aangevuld met een expliciet christelijk en pastoraal kader.

Nuance

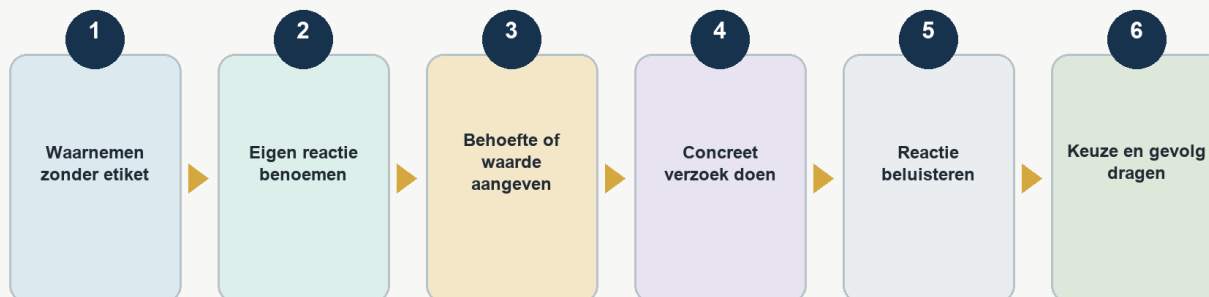
Assertiviteit is contextgevoelig. Cultuur, generatie, positie, beperking, neurodiversiteit, trauma en reëel machtsverschil kunnen beïnvloeden wat veilig en passend is. Stilte kan een vrije keuze zijn; spreken is niet altijd beter. Het criterium is of de keuze bewust, verantwoordelijk en zo veilig mogelijk is.

Eigen voorbeeld

Infographic en oefenroute

LES 1 ASSERTIVITEIT EN OPKOMEN VOOR JEZELF

Een oefenroute van inzicht naar gedrag



Marcus 12:29–31 en Galaten 6:5

liefde voor God, de naaste en jezelf; verantwoordelijkheid zonder zelfverheffing

Figuur 1 Oefenroute voor assertiviteit en opkomen voor jezelf

Gebruik de route niet als star script. Kies de stap waar het gesprek vastloopt. Soms is de eerste assertieve handeling niet spreken maar vertragen, informatie verzamelen, steun zoeken of het gesprek beëindigen.

Mijn lastigste stap

- ☐ 1 Waarnemen zonder etiket
- ☐ 2 Eigen reactie benoemen
- ☐ 3 Behoeftte of waarde aangeven
- ☐ 4 Concreet verzoek doen
- ☐ 5 Reactie beluisteren
- ☐ 6 Keuze en gevolg dragen

Vergelijkingstabel

Aspect	Passief	Assertief	Agressief
Doel	spanning vermijden	eerlijk en respectvol afstemmen	controle of overwinning
Woorden	vaag, verontschuldigend	concreet, direct, onderhandelbaar	verwijtend, absoluut, kleinerend
Stem	te zacht of wegvallend	hoorbaar, rustig, passend	hard, snel of dreigend
Lichaam	teruggetrokken of bevroren	stabiel en contextpassend	invallend of intimiderend
Gevoel na afloop	wrok, schaamte, machteloosheid	zelfrespect, soms spanning	schuld, conflict of schijnmacht
Recht van ander	te groot gemaakt	erkend naast eigen recht	genegeerd of ondergeschikt
Christelijke valkuil	vrede verwarren met conflictvermijding	waarheid in liefde	ijver verwarren met hardheid

Belangrijk

Deze stijlen zijn gedragingen, geen vaste identiteiten. Iemand kan in de ene relatie passief en in een andere agressief reageren. Benoem daarom gedrag en context, niet “jij bent nu eenmaal zo”.

Mijn patroon

Kernvaardigheid oefenen

Schrijf eerst één kernzin. Houd die kort genoeg om onder spanning te onthouden. Voeg daarna alleen informatie toe die het doel dient.

1 Waarnemen zonder etiket

Wat betekent deze stap in mijn situatie?

2 Eigen reactie benoemen

Wat betekent deze stap in mijn situatie?

3 Behoeftte of waarde aangeven

Wat betekent deze stap in mijn situatie?

4 Concreet verzoek doen

Wat betekent deze stap in mijn situatie?

5 Reactie beluisteren

Wat betekent deze stap in mijn situatie?

6 Keuze en gevolg dragen

Wat betekent deze stap in mijn situatie?

Proefzin

Wanneer _____ gebeurt, merk ik _____. Ik wil / vraag _____. Als dat niet kan, dan _____.

Rollenspel 1 De defecte aankoop

A brengt een nieuw apparaat terug dat niet werkt en vraagt vervanging. B volgt een reparatieprotocol maar heeft beslisruimte. Oefen helder verzoeken, begrip tonen en rustig herhalen.

Speler A

Formuleer je belang, gevoel of grens. Kies vooraf één kernzin en één uitvoerbare vervolgstap. Blijf bij het onderwerp van vandaag.

Speler B

Reageer realistisch, niet karikaturaal. Geef aanvankelijk enige weerstand, maar laat ruimte voor een goede reactie. Vermijd vernedering, dreiging of het naspelen van geweld.

Observator

Let op zichtbaar gedrag: opening, woordkeuze, stem, mimiek, houding, afstand, luisteren, empathie, grens, verzoek en afronding. Noteer één sterk punt en één oefenpunt.

Ronde

Fase	Tijd	Opdracht
Vorbereiding	2 min	kernzin en doel
Spel	5 min	voer gesprek
Zelfreflectie	2 min	speler eerst
Feedback	4 min	concreet en beperkt
Herkansing	4 min	oefen één fragment opnieuw

Mijn kernzin

Feedback die ik meeneem

Rollenspel 2 Onverwacht overwerk

A heeft een belangrijke afspraak. B vraagt aan het einde van de werkdag om vier uur overwerk. Onderzoek een nee, alternatieven en de grens tussen vrijwilligheid en druk.

Speler A

Formuleer je belang, gevoel of grens. Kies vooraf één kernzin en één uitvoerbare vervolgstap. Blijf bij het onderwerp van vandaag.

Speler B

Reageer realistisch, niet karikaturaal. Geef aanvankelijk enige weerstand, maar laat ruimte voor een goede reactie. Vermijd vernedering, dreiging of het naspelen van geweld.

Observator

Let op zichtbaar gedrag: opening, woordkeuze, stem, mimiek, houding, afstand, luisteren, empathie, grens, verzoek en afronding. Noteer één sterk punt en één oefenpunt.

Ronde

Fase	Tijd	Opdracht
Vorbereiding	2 min	kernzin en doel
Spel	5 min	voer gesprek
Zelfreflectie	2 min	speler eerst
Feedback	4 min	concreet en beperkt
Herkansing	4 min	oefen één fragment opnieuw

Mijn kernzin

Feedback die ik meeneem

Rollenspel 3 Een dominante buur

A wil rustig bespreken dat B herhaaldelijk zonder overleg spullen voor de gezamenlijke oprit plaatst. B bagatelliseert het probleem. Blijf concreet en respectvol.

Speler A

Formuleer je belang, gevoel of grens. Kies vooraf één kernzin en één uitvoerbare vervolgstap. Blijf bij het onderwerp van vandaag.

Speler B

Reageer realistisch, niet karikaturaal. Geef aanvankelijk enige weerstand, maar laat ruimte voor een goede reactie. Vermijd vernedering, dreiging of het naspelen van geweld.

Observator

Let op zichtbaar gedrag: opening, woordkeuze, stem, mimiek, houding, afstand, luisteren, empathie, grens, verzoek en afronding. Noteer één sterk punt en één oefenpunt.

Ronde

Fase	Tijd	Opdracht
Vorbereiding	2 min	kernzin en doel
Spel	5 min	voer gesprek
Zelfreflectie	2 min	speler eerst
Feedback	4 min	concreet en beperkt
Herkansing	4 min	oefen één fragment opnieuw

Mijn kernzin

Feedback die ik meeneem

Observatiechecklist voor rollenspellen

Scoor niet de persoonlijkheid. Markeer wat zichtbaar of hoorbaar was: N = nog niet zichtbaar, D = deels, J = duidelijk. Voeg steeds een concreet voorbeeld toe.

Criterion	N	D	J	Voorbeeld
Doel en kernboodschap waren helder	☐	☐	☐	_____
Woordkeuze bleef concreet en respectvol	☐	☐	☐	_____
Ik-taal en eigenaarschap	☐	☐	☐	_____
Stemvolume en tempo waren passend	☐	☐	☐	_____
Mimiek paste bij de boodschap	☐	☐	☐	_____
Houding en gebaren ondersteunden de boodschap	☐	☐	☐	_____
Afstand en oogcontact waren contextpassend	☐	☐	☐	_____
De ander kon uitspreken	☐	☐	☐	_____
Er werd samengevat of verduidelijkt	☐	☐	☐	_____
Gevoel van de ander werd erkend zonder automatisch toe te geven	☐	☐	☐	_____
Eigen gevoel of behoefte werd precies benoemd	☐	☐	☐	_____
Verzoek of grens was uitvoerbaar	☐	☐	☐	_____
Druk of manipulatie werd rustig herkend	☐	☐	☐	_____

Observatiechecklist vervolg

Criterium	N	D	J	Voorbeeld
Veiligheid en machtsverschil werden meegewogen	☐	☐	☐	_____
Afronding en vervolgspraak waren duidelijk	☐	☐	☐	_____
heldere kernzin	☐	☐	☐	_____
respectvolle toon	☐	☐	☐	_____
niet overmatig uitleggen	☐	☐	☐	_____
ruimte voor reactie	☐	☐	☐	_____
zelfrespect behouden	☐	☐	☐	_____

Sterkste moment

Eén concreet oefenpunt

Voorstel voor de herkansing

Persoonlijke oefening opkomen voor jezelf

Gebruik een echte maar hanteerbare situatie. Kies geen situatie met acuut gevaar of een recent trauma voor zelfstandig experimenteren.

De gebeurtenis

Wat gebeurde er, wanneer, waar en met wie? Beschrijf waarneembare feiten.

Mijn reactie

Laag	Wat merkte ik?
Gedrag	
Woorden	
Gedachten	
Gevoelens	
Lichaam en mimiek	

Gevolgen

Voor mij:

Voor de ander of relatie:

Gewenste situatie en oefenplan

Mijn gewenste uitkomst is niet “de ander moet instemmen”. Formuleer wat jij wilt doen, zeggen en bewaken.

Onderdeel	Nieuwe keuze
Wat doe ik?	_____
Wat zeg ik?	_____
Wat denk ik?	_____
Wat voel ik en hoe draag ik dat?	_____
Wat laat mijn lichaam zien?	_____
Wat is mijn grens?	_____
Wat doe ik bij nee of weerstand?	_____

Oefenladder

Stap	Situatie	Spanning 0–10
1	heel klein en veilig	___
2	klein maar echt	___
3	matig uitdagend	___
4	later eventueel moeilijker	___

Evaluatie na het oefenen

Identiteitsoefening in Christus

Lees deze week Marcus 12:29–31 en Galaten 6:5 in context en liefst in twee vertalingen. Bid om licht, waarheid en een gehoorzame stap.

Wat openbaart deze passage over God?

Wat ontvangt de gelovige in of door Christus?

Welke opdracht, belofte, waarschuwing of voorwaarde staat er?

Schrijf de kern in eigen woorden.

Welk lichamelijk, psychosociaal of kerkelijk label probeert mijn waarde te dragen?

Welke waarheid uit deze passage spreekt dat label tegen?

Wat zegt de tekst niet en welke overdrijving vermijd ik?

Welke concrete stap past deze week?

Samenvatting en vragenlijst

Assertiviteit is niet winnen, maar waarachtig aanwezig zijn. De deelnemer leert de eigen stem gebruiken zonder die van de ander te overschreeuwen.

Kernpunten

- Assertiviteit betekent dat je gedachten, gevoelens, behoeften en grenzen helder en rechtstreeks uit, terwijl je de waardigheid en vrijheid van de ander respecteert. Het is geen garantie dat je krijgt wat je vraagt. Het is wel een manier om eerlijk verantwoordelijkheid te nemen voor je aandeel.
- Passiviteit maakt de eigen stem kleiner om spanning te vermijden. Agressie vergroot de eigen stem door de ander kleiner te maken. Passief-agressief gedrag communiceert weerstand indirect. Assertiviteit zoekt congruentie: woorden, toon en lichaam vertellen hetzelfde verhaal.
- De oefenroute bestaat uit: Waarnemen zonder etiket, Eigen reactie benoemen, Behoeftte of waarde aangeven, Concreet verzoek doen, Reactie beluisteren, Keuze en gevolg dragen.

Kennisvragen

1. Omschrijf het centrale begrip van deze les in eigen woorden.

2. Noem twee verschillen tussen passief, assertief en agressief gedrag.

3. Welke stap uit het model komt vóór een concreet verzoek of vervolg?

4. Welke christelijke waarde begrenst zowel zelfuitwissing als overheersing?

5. Wanneer is extra steun of professionele hulp verstandiger dan een rollenspel?

Zelfscore na deze les 0–10: _____ Eén bewijs uit mijn gedrag: _____

Huiswerk en transfer

- ☐ Lees het bijbelse anker opnieuw in context.
- ☐ Vul de identiteitsoefening aan na een tweede lezing.
- ☐ Voer één kleine oefening Opkomen voor jezelf uit.
- ☐ Herhaal één kernzin hardop, met passende stem en houding.
- ☐ Vraag één betrouwbaar persoon om concrete feedback.
- ☐ Noteer uitkomst, spanning vóór en na, en wat je wilt herhalen.

Situatie voor deze week

Mijn kernzin

Plan B als de ander weerstand geeft

Terugblik voor de volgende les

Vraag	Aantekening
Wat ging goed?	
Wat was moeilijk?	
Wat heb ik geleerd?	
Wat wil ik opnieuw oefenen?	