


[\(/zoeken/\)](#)
[\(/\)](#)
[Home \(/\)](#) › [Doe een test \(https://www.kwadraad.nl/doe-een-test/\)](https://www.kwadraad.nl/doe-een-test/) ›

De assertiviteitstest

Dit was de assertiviteitstest. Uit de antwoorden die je hebt gegeven zou je kunnen opmaken dat er bij jou sprake is van...

agressief gedrag, in meer of mindere mate.

Bij agressief gedrag weet je wat je wilt en wat je nodig hebt, maar dit doe je ten koste van de ander. Je luistert niet, gaat hard tegen de ander in, wordt kwaad als je kritiek krijgt. Hierdoor kan de ander zich genegeerd, gekwetst en/of vernederd voelen. Je vindt zelf echter dat je gelijk hebt!

Gevolgen van agressief gedrag kunnen zijn dat je contact met de ander verliest. Anderen gaan je vermijden, waardoor je geïsoleerd kunt raken.

Vaak ligt onzekerheid aan de basis van agressiviteit. Uit onmacht en onzekerheid ga je jezelf overschreeuwen.

En nu?

Als je zelf last hebt van je agressieve gedrag kun je een online training bij ons volgen die "Omgaan met mijn boosheid" heet. In deze training leer je naar jezelf te kijken, en hoe je op een goede manier met jouw boosheid kunt omgaan. **Kwadraad maakt gebruik van cookies voor het beheer van webstatistieken. Ik begrijp het** **Wat zijn cookies?** [Klik hier \(https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/hoe-werkt-het/online/online-trainingen/omgaan-met-mijn-boosheid/\)](https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/hoe-werkt-het/online/online-trainingen/omgaan-met-mijn-boosheid/) voor meer informatie. **(/wat-zijn-cookies)**

Je kunt ook de assertiviteitscursus volgen. Daarin kijk je ook naar je eigen gedrag, waar het vandaan komt en hoe je op een assertievere manier je stem kunt laten horen. In de assertiviteitscursus krijg je inzicht in je eigen gedrag en ontwikkel je meer zelfvertrouwen. In de groep wissel je ervaringen uit, je krijgt oefeningen en huiswerkopdrachten en schriftelijke informatie. Je bepaalt zelf in welk tempo je werkt en welke oplossingen je kiest. [Klik hier \(https://www.kwadraad.nl/kalender/?onderwerp=assertiviteit-volwassenen\)](https://www.kwadraad.nl/kalender/?onderwerp=assertiviteit-volwassenen) om te zien waar en wanneer de cursussen zijn. Je kunt je meteen opgeven!

All the questions in the exam along with their answers are shown below. Your answers are bolded. The correct answers have a green background while the incorrect ones have a red background.

Je zit in de tuin te genieten van de zon. Plotseling zetten de buren de radio nogal hard aan. Wat doe je?

- **Je gaat naar de buren en vraag of de radio wat zachter kan, omdat je er last van hebt.**
- Je zegt geïrriteerd: "Kan ik nou nooit eens buiten zitten zonder herrie aan m'n kop?!"

- Je besluit er niets van te zeggen en je hoopt dat het lawaai maar snel afgelopen is.
 - Je zegt boos: "Het lijkt hier wel een disco!"
-

Je staat in de rij voor de kassa en er dringt iemand voor. Wat doe je?

- **Je besluit er niets van te zeggen omdat je het de energie niet waard vindt.**
 - Je trekt de voordringer aan z'n jasje en snauwt hem toe dat normale mensen netjes aansluiten.
 - Je zucht en steunt wat, kijkt andere mensen aan maar zegt niets.
 - Je zegt er niets van omdat je bang bent dat de voordringer boos op je zal worden.
-

Je loopt in de winkelstraat en twee meiden van 16 kijken je giechelend aan. Wat denk je, of wat doe je?

- Je denkt: "Ze vinden me er zeker stom uitzien en daarom lachen ze om me."
 - **Je denkt: "Ze hebben elkaar net een grap verteld."**
 - Je zegt: "Heb ik iets van jullie aan?!"
 - Je checkt je kleren of er iets openstaat.
-

Je zit bij een vergadering. Je hebt een belangrijk punt om in te brengen in het onderwerp dat op dat moment besproken wordt. Hoe pak je dit aan?

- Je klapt met je hand op tafel en begint over jouw punt te praten.
 - Bij de rondvraag stel je jouw punt aan de orde.
 - Je wacht -tevergeefs- op het juiste moment om jouw punt in te brengen.
 - **Je luistert naar de anderen en zegt zelf ook iets toe te kunnen voegen. Daarop breng je jouw punt in.**
-

Je komt thuis en je partner heeft de was niet opgehangen, terwijl dit wel afgesproken was. Wat zeg of doe je?

- Je zegt "Ik zie dat de was niet is opgehangen. We hadden toch afgesproken dat jij dit zou doen? Wil je dat alsnog doen?"
 - Je zegt tegen je partner dat het ook altijd het zelfde liedje is. "Ik moet ook altijd alles in huis doen."
 - Je zucht eens diep en gaat de was zelf maar ophangen.
 - **Je hangt de was op, en zegt tegen je partner: "Zo, ik heb jouw taak gedaan. Vanavond kook jij en ruim jij de boel op, ook al is het mijn beurt."**
-

Een goede vriend vertelt je dat hij het vervelend vond dat je zo afwezig reageerde toen hij vertelde dat hij een nieuwe baan heeft. Wat doe of denk je?

- Je denkt: “Zeur niet zo, je hebt ook de laatste tijd ook weinig interesse voor mij.” en je kijkt hem verwijtend aan.
 - Je zegt: “Sorry” maar je denkt: “Waar hééft-ie het over?”
 - **Je vraagt hem: “Ik ben me van geen kwaad bewust... Wat bedoel je hiermee?”**
 - Je zegt: “Zeur niet zo, de wereld draait niet om jou alleen.”
-

Je bent boos op je moeder. Ze heeft voor de derde keer een afspraak kort van tevoren afgezegd. Wat doe of zeg je?

- Je vraagt je moeder zuchtend wat nú weer haar smoes is.
 - Je zegt: “Wat jammer. Ik zou het prettig vinden als je het de volgende keer eerder aan zou willen geven.”
 - Je denkt: “Ik ben het kennelijk niet waard voor haar.” Verder doe je niets.
 - **Je zegt: “Jij bent zó slecht in plannen! Ik ben blij dat ik dat wel goed heb geleerd van papa.”**
-

Na een ziekenhuisoperatie mag je niet autorijden, maar je moet natuurlijk wel thuiskomen. Je hebt dan begeleiding nodig. Hoe pak je het aan?

- Je belt een taxi waar je eigenlijk het geld niet voor hebt.
 - Je laat terloops vallen bij verschillende mensen dat je vervoer nodig hebt. Je hoopt dat iemand je spontaan een lift aanbiedt.
 - Je belt een vriend(in) en zegt: “Ik heb jou al vijf keer geholpen, nu is het jouw beurt.”
 - **Je belt een vriend(in) en zegt: “Ik heb vervoer nodig na een operatie. Wil jij me dan op komen halen?”**
-

Je komt op een verjaardag waar je niemand kent. Wat doe of denk je?

- **Je zoekt naar een gemeenschappelijk onderwerp en begint een gesprekje, ook al vind je dat heel spannend.**
 - Je gaat op een stoel zitten en wacht tot er iemand tegen je gaat praten.
 - Je gaat naar de jarige en blijft de hele tijd bij hem of haar in de buurt rondhangen. Je praat alleen met de jarige.
 - Je komt binnen en kijkt rond en denkt dat niemand op jouw gezelschap zit te wachten.
-

Iemand zegt iets naars over je op Facebook. Wat doe je?

- Je ontvriendt de persoon direct.
 - Je gaat terugschelden.
 - Je laat het lopen, maar je baalt er wel van.
 - **Je vertelt de persoon via een privébericht dat je geschrokken bent van het bericht. Je vraagt wat er aan de hand is.**
-

Een goede vriend is net verhuisd. Hij vraagt je op het laatste moment om te komen helpen klussen, maar dat komt absoluut **niet** uit. Wat doe je?

- Je verzet alle andere afspraken om hem te kunnen helpen. Hierdoor kom je zelf in de problemen met andere afspraken.
- Je verzint een smoes.
- **Je zegt dat je helaas andere afspraken hebt, maar dat je graag een ander moment komt helpen.**
- Je zucht en zegt: “Het zijn ook altijd dezelfde mensen die geen rekening houden met de agenda van een ander.”

© Kwadraad maatschappelijk werk

(<https://www.kwadraad.nl/contact/>)

(<https://www.kwadraad.nl/over-kwadraad/>)

(<https://www.kwadraad.nl/privacy/>)

([https://www.familie-
Maatschappelijk
Werk/over-
aan-
kwaliteit/](https://www.familie-
Maatschappelijk
Werk/over-
aan-
kwaliteit/))
([https://www.kwadraad.nl/partner-
in-het-
centrum-
voor-
jeugd-en-](https://www.kwadraad.nl/partner-
in-het-
centrum-
voor-
jeugd-en-)