

Manual bijeenkomsten Assertiviteit en Sociaal Vaardig

Fase 2 in het Gouden Mannen programma

Stichting Gouden Mannen

Geschreven door Dwight Arduin onder redactie van Annemarie de Bruijn

Buurtteammedewerker Amsterdam Nieuw West

Laatst bijgewerkt: 7 juni 2022

Inhoud opgave

Bijeenkomst 1 Assertiviteit.....	pagina 3
Bijeenkomst 2 Assertiviteit	pagina 4
Bijeenkomst 3 Assertiviteit	pagina 6
Bijeenkomst 4 Assertiviteit	pagina 8
Bijeenkomst 5 Assertiviteit	pagina 10
Bijeenkomst 6 Assertiviteit	pagina 12
Bijeenkomst 7 Assertiviteit	pagina 14
Bijeenkomst 8 Assertiviteit	pagina 15
Bijeenkomst 9 Assertiviteit	pagina 17
Bijeenkomst 10 Assertiviteit	pagina 18

Bijeenkomst 1 Sociale Vaardigheden	pagina 19
Bijeenkomst 2 Sociale Vaardigheden	pagina 20
Bijeenkomst 3 Sociale Vaardigheden	pagina 22
Bijeenkomst 4 t/m 10 Sociale Vaardigheden	pagina 24

Werkvormen en werkbladen

10 assertieve grondrechten	pagina 25
Algemene communicatie regels	pagina 26
Algemene communicatie tips	pagina 27
Werkblad algemene communicatie opdracht	pagina 28
Tips kritiek ontvangen en geven	pagina 29
Tips voor gezonde portie zelfvertrouwen	pagina 30
Welk gedrag hoort bij Sub assertief?	pagina 31
Eerdere ervaringen met deze training	pagina 32

Bijeenkomst 1 Assertiviteit

De eerste keer dat de mannen komen is een belangrijk moment, tijd besteden aan kennismaking is belangrijk!!

- Check in
- Voorstellen groepstrainer, kaart afgeven + jezelf voorstellen (**waar krijg je energie van**)
- **Groepsafspraken**
- Uitleg aankomende 10 weken, ontwikkelen assertiviteit
Grenzen aangeven/bewaken, nee zeggen, zelfvertrouwen.
- Wat verwacht je van fase 2?
- Hoe gaan wij dit doen?
Rollenspellen, opdrachten, voorbeelden, in gesprek gaan met elkaar
- Wat wil je leren in de groep?
- Check uit / vragen mededelingen?

Voorstellen (voorbeeld):

- Dwight Arduin BTWK,
- Vroeg signalering
- **Mocht ik te snel praten geef dit aan!**
- Trainer, budget, Op Eigenkracht
- Waar krijg ik energie van?

Groepsafspraken: Laat de mannen suggesties doen

- Op tijd afmelden, probeer geen afspraken in te plannen op de dinsdag.
- Bellen? Loop dan even naar buiten
- Wat er besproken wordt blijft hier
- Respect voor elkaars mening
- Vragen als je iets niet begrijpt
- Elkaar laten uit laten praten
- Je bepaalt je eigen grenzen (assertief)
- Niet oordelen

Uitleg aankomende 10 weken:

Ontwikkelen van assertiviteit – het vermogen om voor ons zelf op te komen en de andere ook iets te gunnen, dit is zo belangrijk in de omgang met je kinderen, je vrouw, je buurman.

Wij gaan werken aan:

1. Versterken relaties met anderen
2. Versterken veerkracht en weerbaarheid

- 3. Versterking communicatieve vaardigheden

Bijeenkomst 2 Assertiviteit

- Check in, start/mededelingen
- **Bijlage:** Assertieve grondrechten van de Mens (pagina 25)
- Thema : grenzen aangeven. Wat zijn jouw grenzen?
- **Rollenspel:** geef aan wat je grenzen zijn/waar deze liggen
Emotioneel, lichaam, eigen spullen
- Huiswerk, grenzen aangeven oefenen!
- Check uit

Zie bijlage: Grondrechten van de Mens:

- Wie heeft hiervan gehoord of kan er wat over vertellen?

Assertiviteit is een soort van **grondrecht**. Je hebt het recht om **assertief** te zijn. Door voor jezelf op te komen doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor een ander!

1. **Je hebt het recht om zelf te oordelen over je gedrag, gedachten en gevoelens. Voor de consequenties ben jij zelf verantwoordelijk.**
2. **Je heb het recht geen excuses of verklaring voor jouw gedrag te geven.**
3. **Je hebt het recht om niet verantwoordelijk te zijn voor een ander.**
4. **Je heb het recht van mening te veranderen.**
5. **Je heb het recht fouten te maken en er zelf verantwoordelijkheid voor te dragen.**
6. **Je hebt het recht om te zeggen: "Ik weet het niet".**
7. **Je hebt het recht jezelf te zijn en je niet anders voor te doen dan je bent.**
8. **Je hebt het recht onlogisch te zijn bij het nemen van beslissingen.**
9. **Je hebt het recht om te zeggen: "Ik begrijp het niet."**
10. **Je hebt het recht om te zeggen: "Dat kan me niet schelen."**

- Welke spreekt je het meest aan?
- Waarom of heb je een voorbeeld?

Thema: Waar zijn je grenzen?

- Wat wordt hiermee bedoeld?
Grenzen aangeven/bewaken
- Als jij **nee** zegt tegen een ander, zeg je **ja** tegen jezelf. Door je **grenzen aan te geven** zul je je lichaam ook minder snel overbelasten. Je houdt net wat meer energie over en jij zult je ook prettiger voelen!
- Hoe gaat het jullie af met grenzen aangeven? Familie, vrienden, werk, sociaal, professionals?

Rollenspel: Geef aan wat je grenzen zijn/waar deze liggen

1. Geld lenen aan familie/kennis, je kunt het geld niet missen, hoe ga je hier mee om?
Emoties en gevoelens
2. Onnodig fysiek contact, jij hebt niks tegen de persoon maar die onverwachte aanrakingen vind je niet prettig. Hoe geef je dit aan zonder de ander te beledigen. **Lichamelijke grenzen**

In tweetallen bovenstaande rollen naspelen

- **Aanvullende info**

Waarom kan grenzen aangeven moeilijk zijn?

- Je kent je eigen **grenzen** niet (goed)
- Je weet niet/hebt niet geleerd dat je **grenzen** mag hebben.
- Je weet niet hoe je **grenzen** kunt aangeven.
- Je bent bang dat je egoïstisch of slecht bent.

- **Zie onderstaande tips!**

1. **Geef aan dat de ander over je grens gaat (IK).** Zodat er geen ruimte is voor discussie. Meestal is dit voldoende. Zo niet, ga naar stap 2.
2. **Herhaal je boodschap.** Kies eventueel andere woorden om het glashelder te maken dat je niet gediend bent van dit gedrag: "Luister, zoals ik al zei vind ik het echt niet prettig als je op deze toon tegen me praat. Dus ik vraag je ermee te stoppen en me te behandelen als een volwassene."
3. **Laat weten wat je zult doen als de ander door blijft gaan.** Dreig niet, maar geef aan dat je je terugtrekt uit de situatie als het gedrag niet wordt aangepast. "Als je dit blijft doen dan stop ik ermee", "Als je me zo blijft behandelen dan ga ik er vandoor."

Huiswerk: Grenzen aangeven, oefenen waar mogelijk is en neem een voorbeeld mee naar de volgende les!

Bijeenkomst 3 Assertiviteit

- Check in, start/mededelingen
- **Begrippen:** Wat is assertief- sub assertief-agressief
Opdracht: Welk gedrag hoort bij assertief- sub assertief-agressief
Geef dit aan d.m.v. 1,2,3
- **Rollenspel :** Waar liggen mijn grenzen?
Comfortzone oefening (ervaren waar jouw grens ligt)
- Check uit

Rollenspel herhaling bijeenkomst 2: Geef aan wat je grenzen zijn/waar deze liggen

3. Geld lenen aan familie/kennis, je kunt het geld niet missen, hoe ga je hier mee om?
Emoties en gevoelens
4. Onnodig fysiek contact, jij hebt niks tegen de persoon, maar die onverwachte aanrakingen vind je niet prettig. Hoe geef je dit aan zonder de andere te beledigen? **Lichamelijke grenzen**

Begrippen:

- Sub Assertief – Assertief – Agressief

Assertief gedrag zit tussen twee gedragsvormen in: **sub-assertief** gedrag en (passief) en **agressief** gedrag.

Sub-assertief gedrag komt door een **agressieve** reactie van een ander en **agressief** gedrag wordt weer versterkt door een **sub-assertieve** reactie.

Sub Assertief: Wanneer je te veel rekening houdt met het belang van een ander en je eigen belang verwaarloost.

- Je laat toe dat anderen over je grens gaan
- Durft je mening niet goed te zeggen of verlegen
- Je bent niet weerbaar tegen dominantere of bazige personen

Assertief: Voor jezelf opkomen met respect voor een ander

- Zelfverzekerd
- je kijkt de ander aan, je blijft rustig, je vertelt jouw mening zonder aarzeling
- Je maakt keuzes die jij wil / op basis van jouw behoeften

Agressief: Betekent in feite dat je een ander aanvalt, aantast, bedreigt, in de hoek zet.

- Houdt geen rekening met andere gevoelens
- Dominant of bazig
- Mensen zeggen wat ze moeten doen

Opdracht

Rollenspel: Waar liggen mijn grenzen?

In tweetallen of groepsopdracht: loop naar de ander en stop wanneer de ander dat aangeeft.

- Wat voel je dan precies?
- Zou iemand wat dichterbij kunnen staan of lopen?
- Waarom voelt ineens zo anders?
- Stel een ander gaat over jouw grens: wat zeg je dan?

Huiswerk, grenzen aangeven. Wie heeft een voorbeeld? Nabespreken.

Bijeenkomst 4 Assertiviteit

Herhaling bijeenkomst 2

- Check in Start/mededelingen

Bijlage: Assertieve grond rechten van de Mens doornemen, wat wordt hiermee bedoeld/kan jij er 3 opnoemen?

- **Terugblik** op vorige thema: **Opdracht**

Welk gedrag hoort bij sub assertief -assertief- agressief

Geef dit aan d.m.v. **1,2,3**

- **Rollenspel:** Geef aan wat je grenzen zijn en waar deze liggen.

Hoe gaat het jullie af met grenzen aangeven? Familie, vrienden, burens, collega's, autoriteit?

- **Check uit/** afsluiting

Assertiviteit is een soort van **grondrecht**. Je hebt het recht om **assertief** te zijn. Door voor jezelf op te komen, dit doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor een ander!

Bijlage: Assertieve grond **rechten** van de Mens doornemen.

- Wat wordt hiermee bedoeld?
 - Kan jij er 2 opnoemen?
 - Geef een voorbeeld?
1. **Je hebt het recht om zelf te oordelen over je gedrag, gedachten en gevoelens. Voor de consequenties ben jij zelf verantwoordelijk.**
 1. **Je heb het recht geen excuses of verklaring voor jouw gedrag te geven.**
 1. **Je hebt het recht om niet verantwoordelijk te zijn voor een ander.**
 1. **Je heb het recht van mening te veranderen.**
 1. **Je heb het recht fouten te maken en er zelf verantwoordelijkheid voor te dragen.**
 1. **Je hebt het recht om te zeggen: "Ik weet het niet".**
 1. **Je hebt het recht jezelf te zijn en je niet anders voor te doen dan je bent.**
 1. **Je hebt het recht onlogisch te zijn bij het nemen van beslissingen.**
 1. **Je hebt het recht om te zeggen: "Ik begrijp het niet."**
 1. **Je hebt het recht om te zeggen: "Dat kan me niet schelen."**

Terugblik op vorige thema: **Opdracht**. Welk gedrag hoort bij sub assertief - assertief- agressief

Geef dit aan d.m.v. **1,2,3**

- **Sub Assertief:** Wanneer je te veel rekening houdt met het belang van een ander en je eigen belang verwaarloost.
- **Assertief:** Voor jezelf opkomen met respect voor een ander
- **Agressief:** Betekent in feite dat je een ander aanvalt, bedreigt, in de hoek zet.

Rollenspel: Geef aan wat je grenzen zijn/waar deze liggen

- Hoe gaat het jullie af met grenzen aangeven? Familie, vrienden, burens, collega's, autoriteit?

1. Afspraak dokter, tandarts wordt ingepland maar dit is een misverstand. Jij kunt die dag niet, **hoe geef je dit aan dat een andere dag beter uitkomt?**

2. Buurman waarmee jij regelmatig contact hebt, maakt ongevraagd gebruik van mobiele telefoon. **Hoe geef je aan dat jij dit niet prettig vindt?**
3. Buurvrouw vraagt aan jou om mee te gaan naar buurtbewoner die overlast veroorzaakt, **hoe geeft je aan niet me te willen gaan?**
4. Broer vraagt om de auto te lenen, de vorige keer dat je die had uitgeleend was de tank leeg. **Hoe laat je weten dat hij dit keer wel moet tanken?**
5. Een vriend vraagt je om geld te lenen, maar je kunt het geld niet missen, maar daar wordt niet naar geluisterd, **hoe ga je hier mee om?**

Emoties en gevoelens

Tips!

Doornemen met de GM

1. **Geef aan dat de ander over je grens gaat (IK).** Zodat er geen ruimte is voor discussie. Meestal is dit voldoende. Zo niet, ga naar stap 2.
1. **Herhaal je boodschap.** Kies eventueel andere woorden om het glashelder te maken dat je niet gediend bent van dit gedrag: "Luister, zoals ik al zei vind ik het echt niet prettig als je op deze toon tegen me praat. Dus ik vraag je ermee te stoppen en me te behandelen als een volwassene."
1. **Laat weten wat je zult doen als de ander door blijft gaan.** Dreig niet, maar geef aan dat je je terugtrekt uit de situatie als het gedrag niet wordt aangepast. "Als je dit blijft doen dan stop ik ermee", "Als je me zo blijft behandelen dan ga ik er vandoor."

- **Check uit/** afsluiting

Bijeenkomst 5 Assertiviteit

Bijeenkomst 5

- Check in/mededeling
- **Thema NEE** zeggen waarom is dit zo moeilijk?
- Waarom is het belangrijk om voor jezelf op te komen?
- **Bijlage** opdracht communicatieregels (pagina 28)
- **Rollenspel:** bedenk een situatie waarin je NEE kan zeggen
- Afsluitingsrondje/check uit

Thema NEE zeggen:

Waarom is dit zo moeilijk?

- Het kan ook zijn dat je namelijk iets heel graag wil doen maar lukt het niet waardoor je nee zult moeten zeggen. Hoe geeft je dit aan?
- Mens eigen, wij willen een ander graag helpen!

Plenair bespreken.

- We willen graag aardig gevonden worden
- We voelen ons snel schuldig
- Je stelt anderen teleur
- Confronterend
- Weinig zelfvertrouwen

Waarom is het belangrijk om voor jezelf opkomen? Plenair

- Het is belangrijk **voor je gevoel van eigenwaarde** (gevoel wat je waard bent) dat er naar jou geluisterd wordt
1. Je lichaam wordt niet continu overbelast
 2. Nee zeggen tegen de ander, is ja zegen tegen jezelf
 3. De ene **nee** is moeilijker dan de andere.
Maar wat ze met elkaar gemeen hebben is dat het een '**nee**' is die **jou** iets oplevert

Voor jezelf opkomen? Plenair

- Wat betekent voor jezelf opkomen voor jou?
- Wanneer heb jij je voor het laatst laten horen?
- Hoe voelde jij je daarna?

Bijlage opdracht: Communicatie regels

- Opdracht communicatie regels (pagina), goed of fout maak de zin af?
Over jezelf spreken in ik-zinnen geeft duidelijkheid!

Rollenspel: Bedenk een situatie waarin je NEE kan zeggen

Zet de deelnemers in een hoefijzer. Stap op de deelnemers en stel een vraag

1. Wil je even koffie voor mij halen?

2. Wil jij voor mij de stoelen en tafels aanschuiven?
3. Wil jij deze spullen naar mijn auto brengen?
4. Wil jij voor mij een lied zingen
5. Mag ik even bellen, het is dringend mijn telefoon werkt niet.
6. Wil jij dit voor mij even kopiëren, ik ben even druk.
7. Wil jij zo op mijn hond passen, ik moet met spoed weg
8. Onze afspraak van morgen is 9:00 uur i.p.v. 10:30. Zie ik je morgen?

Veel deelnemers doen één van de volgende dingen: Valkuilen bespreken.

- In detail uitleggen waarom het nu helaas echt niet gaat
- Excuses aandragen
- Smoesjes verzinnen
- Liegen

Bijeenkomst 6 Assertiviteit

- Check in/start/mededelingen
- **Rollenspel:** Bedenk een situatie waarin je **NEE** kan zeggen
- **Bijlage opdracht:** Communicatie regels herhalen (pagina 26)
- **Bijlage opdracht:** Communicatie tips herhalen (pagina 27)
- **Rollenspel:** Herhaling thema grenzen aangeven autoriteit
- Check uit/afsluiting

Rollenspel: Bedenk een situatie waarin je **NEE** kan zeggen

Opdracht: Zet de deelnemers in een hoefijzer. Stap op de deelnemers en stel een vraag, na het antwoord (**NEE**) even aandringen. 30 sec.

1. Wil je even koffie voor mij halen?
1. Wil jij voor mij de stoelen en tafels aanschuiven?
1. Wil jij deze spullen naar mijn auto brengen?
1. Wil jij voor mij een lied willen zingen?
1. Mag ik even bellen het is dringend mijn telefoon werkt niet.
1. Wil jij dit voor mij even kopiëren?
1. Wil jij zo op mijn hond passen, ik moet met spoed weg
1. Onze afspraak van morgen is 9:00 uur i.p.v. 10:30. Zie ik je morgen?

Plenair: Reactie, wat en hoe wordt er antwoord gegeven?

Veel deelnemers doen één van de volgende dingen: Wat viel je op?

- In detail uitleggen waarom het nu helaas echt niet gaat
- Excuses aandragen
- Smoesjes verzinnen
- Liegen

Bijlage opdracht 2:

Communicatie **regels (pagina 26)** doornemen/herhalen

- Wat wordt hiermee bedoeld?
- Hoe kan je dit anders zeggen?

Bijlage opdracht: Communicatie **tips (pagina 27)** doornemen/herhalen

1. "**Nee**" kunnen aanvaarden.
2. Probeer echt te **luisteren** naar de ander en laat dat ook **horen** of **zien**.
3. Test of je begrepen hebt wat er gezegd werd door te herhalen of het in eigen woorden **samen te vatten**.
4. Je hoeft het niet altijd eens te zijn met de ander maar het is wel belangrijk om zijn of haar **mening** te **respecteren**.

Rollenspel: Geef aan wat je grenzen zijn/waar deze liggen

Hoe gaat het jullie af met grenzen aangeven richting een autoriteit? Huisarts, UWV, WPI, Balie en telefoongesprekken?

- Je komt op de juiste tijd aan BT WBK, aan de balie geven ze aan dat u een uur te vroeg bent. **Hoe ga jij hiermee om, wat is jouw reactie?**
- Jij wacht al 15 min op je klantmanager (WPI), misschien is hij/zij jou wel vergeten. **Hoe geef je dit aan bij de balie?**
- Afspraak dokter, tandarts wordt ingepland maar dit is een misverstand. Jij kunt die dag niet, **hoe geef je dit aan dat een andere dag beter uitkomt?**
- De huismeester belt jou op omdat hij steeds vuilniszakken in de traphal ziet staan maar die zijn niet van jou, **hoe geef jij dat het niet van jou is?**

Bijeenkomst 7 Assertiviteit

- Check in
- **Wat is Kritiek?** Wie kan dit uitleggen?
- **Bijlage** : Omgaan met kritiek. Kritiek ontvangen/geven (pagina 29)
- **Rollenspel**: Kritiek geven/ontvangen
- Welke situatie vindt je lastig om kritiek te geven, plenair bespreken.
- Afsluiting rondje/check uit

Kritiek, wat is dat eigenlijk? Wie kan dat uitleggen?

1. Kritiek **kan** een uiting (zeggen) van afkeuring (afwijzing) zijn, het niet eens zijn met bepaald gedrag of het noemen van fouten bij een ander.

Kritiek betekent meestal een **uiting van afkeuring**, hoewel het in het algemeen **niet** per definitie **negatief** hoeft te zijn.

Dat kan liggen aan:

1. De **manier** waarop kritiek gegeven wordt
1. Het **moment**

Omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat het negatief wordt!!

Bijlage thema: Omgaan met kritiek. Het geven/ontvangen van kritiek

- **Zie bijlage (pagina 29):** Tips kritiek geven + Tips kritiek ontvangen
- Plenair bespreken

Rollenspel: Kritiek geven/ontvangen

Oefening:

Lijst met kritieken

- Te laat
- Veel praten, niet luisteren
- Weg blijven, zonder af te bellen
- Niet afbellen
- Ongeïnteresseerd overkomen

In welke situatie vind je het lastig om kritiek te geven?

- Plenair bespreken.

Afsluiting rondje/check uit

Bijeenkomst 8 Assertiviteit

- Check in
- **Tips** voor gezonde portie zelfvertrouwen

Zie bijlage pagina 30

- **Thema:** Conflicthantering

Hoe om te gaan met conflicten?

Zie bijlage: Vechten/vluchten/bevriezen. Wat is je overlevingsstrategie?

- **Herhaling:** Thema omgaan met kritiek
- Check uit

Tips voor gezonde portie zelfvertrouwen: **Zie bijlage** pagina 30

- Starten met vragen naar tips uit de **groep**

Wat is zelfvertrouwen:

- Het vertrouwen dat je in jezelf hebt
- Het vertrouwen in jouw kunnen

Voorbeeld:

- De meeste mensen in Nederland kunnen goed fietsen. Zij hebben daar zoveel **vertrouwen** dat ze er niet eens meer over nadenken.

Thema: Conflict hantering

- De verschillende stijlen voor hoe je kunt omgaan met een conflict. Iedereen kijkt met een andere bril naar de wereld.

Conflict: Is een meningsverschil of botsing tussen 2 personen

Hantering: Hoe je omgaat met een situatie

Hoe om te gaan met conflicten: Wat is je overlevingsstrategie?

Vechten, bevriezen of vluchten (vermijden) is een natuurlijke reactie van ieder mens bij **veranderingen** en **stress**. Ervaar je stress? Ga je de strijd aan, bevries je of ga je vluchten?

- **Vechten**

De andere vorm is vechtgedrag of de **strijd aangaan**. De **stress** of **verandering** willen aanpakken door ertegen te vechten

- **Vluchten**

Vluchten is een vorm van **ontwijken** of **vermijden**: net doen alsof er niets aan de hand is

- **Bevriezen**

Het is een vorm van **wegduiken** en je niet meer **laten zien** of **horen**. Zo van: ik zoek het zelf wel uit.

Wie herkent zich in 1 van de overlevingsstrategieën? Plenair bespreken.

- Zou je een voorbeeld kunnen geven?
- Wat was jouw gevoel?
- Zou je het anders kunnen doen?

Rollenspel: Omgaan met kritiek

- **Zie bijlage:** kritiek ontvangen (pagina 29)
- Hoe zou jij dat zeggen? 1, 2, 3 of 4

Oefening:

Lijst met kritieken (beoordelen van een bepaalde toestand)

- Te laat
- Geïrriteerd of boos zijn
- Je laat iemand niet uitpraten
- Zomaar weg blijven, zonder af te bellen
- Ongeïnteresseerde lichaamshouding
- Je zegt snel dat je het niet kunt
- Je denkt alleen aan jezelf

Check uit

Bijeenkomst 9 Assertiviteit

oefen je met de thema's (rollenspellen en/of opdrachten) van de afgelopen bijeenkomsten. Eigen invulling van de trainer. Zie bijlage F, pagina 47 van de GM-handreiking.

Bijlage F: Voorbeeld programma Fase 2

Uitvoering Taal & Computer: Taalaanbieder Basisvaardigheden/NT1 en Digitale basisvaardigheden

Uitvoering Assertiviteit: bijvoorbeeld buurtteams, maatschappelijk dienstverlening, Amsterdam

Uitvoering Sociaal Vaardig: bijvoorbeeld Regenbooggroep, Amsterdam

Wk	Thema	Taal & Computer	Assertiviteit
1	Kennis-making	Kennismakingsgesprek voeren	Betekenis naam
2	Grenzen	Google; Opzoeken & Bespreken: Universele verklaring van de rechten van de mens. Grenzen aangeven; betekenis, soorten, je eigen grenzen	Grenzen aangeven; Wat zijn je grenzen? Gevoel/lichaam/eigen spullen Rollenspel: geef aan wat je grenzen zijn/waar deze liggen
3	Grenzen / Assertiviteit	Begrippen: wat is assertief- sub assertief-agressief. Opzoeken begrippen, uitleg geven en bespreken	Assertief-Sub assertief-Agressief Rollenspel spelen over de assertiviteitsvormen.
4	Grenzen / Assertiviteit	Discussie RvdM en Nederland. Herhalen van de begrippen assertief, sub assertief en agressief.	Voortzetting/herhaling 2 ^{de} bijeenkomst. Grenzen aangeven & Rollenspel
5	Nee zeggen	Nee zeggen en voor jezelf opkomen. Communicatieregels bespreken. Bijlage opstellen regels in de groep. Waarom moeten wij voor onszelf opkomen?	Nee zeggen en voor jezelf opkomen. Communicatieregels herhalen. Rollenspel: bedenk een situatie waarin je NEE kan zeggen. Rollen omdraaien.
6	Nee zeggen	Gesprek/discussie voeren over ervaringen met een autoriteit. Voorbeelden; huisarts, UWV, DWI. Balie- en telefoongesprekken etc.	Nee zeggen en voor jezelf opkomen. Communicatieregels herhalen. Rollenspel: bedenk een situatie waarin je NEE kan zeggen. Rollen omdraaien.
7	Omgaan met kritiek	Kritiek geven/ontvangen. Begrippen individueel opzoeken. Gesprek voeren over belang van kritiek in onze relaties en de valkuilen.	Rollenspel; kritiek geven/ontvangen en de valkuilen
8	Conflict-hantering	Wat zijn conflicten, opzoeken en bespreken. Wat zijn overlevingsstrategieën en wat betekenen de begrippen vechten, vluchten, bevriezen. Tips over vergroten zelfvertrouwen, digitaal noteren.	Terugkijken naar de rollenspellen van vorige bijeenkomst. Rollenspel over omgaan met kritiek met behulp van de geleerde overlevingsstrategieën vechten-vluchten-bevriezen.
9	Rollen-spellen	Voorbespreken afronden training in laatste bijeenkomst volgende week.	Oefenen met de thema's van de afgelopen trainingsbijeenkomsten.
10	Evaluatie, afsluiting	Digitaal vastleggen verslag ervaringen afgelopen training. Bespreken wat er goed was en waar nog tips voor te geven zijn.	Evalueren afgelopen training. Evaluatie met de groep; Wat heeft de groep gemist in deze training Wensen en tips voor volgende trainingen

Bijeenkomst 10 Assertiviteit

- Check in
- **Tussenmeting:** Fase 2 - Assertiviteit
- **Evalueren** van de afgelopen trainingen

- Evaluatie met de groep
- **Start** maken met training **Sociaal Vaardig Inventariseren** ideeën
- **Check uit** / mededelingen

Tussenmeting Fase 2 - Assertiviteit

- Beleving en ervaring
- Fase 2 – tijdens het laatste lesuur van Assertiviteit in programmaweek 30

Evalueren van de afgelopen trainingen

- Wat vonden jullie van de afgelopen 10 weken?
- Wat vonden jullie van de thema's die wij hebben besproken?
- Heb je nieuwe dingen geleerd?

Ja, wat zijn die dan?

Evaluatie met de groep

- Wens en tips voor de volgende trainingen (sociale vaardigheden)
- Heb jij wensen of tips aan de trainer?
- Zou jij jouw ervaring delen van deze training met je vrienden?

Wat zou je dan zeggen?

Start maken met training Sociaal Vaardig

Tijdens deze training werken aan de sociale vaardigheden van de deelnemers of vaardigheden die ten goede komen aan een prettig omgang met anderen.

Zinvolle activiteiten in de buurt/centrum en hoe kan je daar aan mee kunt doen?
Stadspas.

- Wie heeft er een stadspas?
- Maak jij er gebruik van?
- Welke kleur groen/blauw?

Bijeenkomst 1 – Sociale Vaardigheden

- Check in
- Uitleg deel 2 fase 2
- Wie heeft wel eens wat georganiseerd?
- Ideeën inventariseren (wijk, stadsdeel, centrum)

- Uitleg - Sociale vaardigheden Sociaal - vaardigen
- Wat kan sociaal zijn jou opleveren?
- Check uit

Uitleg deel 2 fase 2 – komende 10 weken

- Voor jezelf opkomen **met** respect voor de ander. Wanneer je nieuwe contacten legt of dingen met mensen regelt is het belangrijk assertief te zijn.
- Samen iets organiseren, hoe pak je dit aan?
 - Informatie verzamelen (online)
 - Plannen maken
 - Overleggen
- E-mailen met iemand die je persoonlijk niet kent. Hoe stel je een mail op, helder, zakelijk, informeel?

Wie heeft wel eens wat georganiseerd?

- Hoe ging dat? (vakantie, verjaardag feestje etc.).

Ideeën inventariseren

Zinvolle activiteiten in de buurt/centrum en hoe kan je daar aan mee kunt doen?

Stadspas

1. Wie heeft er een stadspas?
1. Maak jij er gebruik van?
1. Welke kleur groen/blauw?

Wat zijn de sociale vaardigheden?

Definitie **Sociaal** is **menselijk**, het vermogen om goed met mensen te kunnen omgaan.

Definitie **vaardigheid** is het vermogen om een handeling (actie bijv. werk) bekwaam (taak goed uitvoeren) uit te voeren.

Sociale vaardigheden zijn vaardigheden die je nodig hebt als je met andere mensen omgaat.

Wat kan sociaal zijn jou opleveren?

Mensen zijn de **meest sociale wezens** op onze planeet.

Sociale connecties zijn heel belangrijk voor onze **emotionele en fysieke gezondheid**.

- Het is bewezen (wetenschappelijk) dat vriendschappen een grote invloed hebben op ons geluk en de kwaliteit van leven

Check uit

Bijeenkomst 2 – Sociale Vaardigheden

- Check in, start/mededelingen
 - Wie heeft de gedeelde link bekeken? Reacties?
 - Wat leeft er in de groep?
- Suggesties, wat vinden jullie interessant? Interesse in een gastpreker, workshops?

- Stadspas
- Start maken draaiboek (plan)
- Keuze bestemming bepalen en onderzoeken
- Check uit

1^e excursie: Wie heeft de gedeelde link bekeken?

- Buurtoven Bakkerij de Eenvoud
- Buurtwerkplaats Noorderhof
- Akkoord, datum vertrekken om starttijd - eindtijd, daarna door naar de Buurtwerkplaats.

Wat leeft er in de groep?

EHBO cursus

Ajax museum

Tropenmuseum

Artis

Rijksmuseum

Rondvaartboot

Giethoorn

Stuwdam

BBQ (staat al op de planning, gezamenlijk organiseren)

[datum] voorbereiding [collega] (€ geldbedrag)

Staat voor [datum] Wellicht BBQ 3^e fase regelen

[Deelnemer] heeft info opgezocht wat er te doen is A'dam [stadsdeel] en deelt dit in de groep. Wie heeft dit bekeken? Leuke suggesties?

- Keuze bestemming bepalen en onderzoeken (websites, google etc.)
- Afgesproken data
- Wie heeft een Stadspas/kleur

Draaiboek: Een draaiboek is een overzicht van alles omtrent jouw activiteit. Wie gaat wat doen, wat heb je daar voor nodig. Vastleggen wanneer de taken afgerond moet zijn.

1. Datum klaar
1. Wie gaat wat doen?
1. Wat heb jij/jullie nodig?

Wat is het nut van een draaiboek

Organiseren moet je zelf doen. Het helpt als je een **draaiboek** maakt. Een **draaiboek** voorkomt dat je zaken over het hoofd ziet (zaken vergeet). Het helpt bij het ordenen en verdelen van taken.

Theezakjes op locatie

Datum klaar	Wie	Wat	Status
Week 3	---	Vragen bedenken per pijler	Open
Week 4	---	Bestellen	Open
Week 7	---	Instructie teamleiders opstellen, instructie voor in de doos maken + samenstellen dozen	Open
Week 10	---	Teamleiders instructie geven om het onder de aandacht te brengen	Open
Week 11	---	Verzenden naar de locaties	Open

Check uit.

Bijeenkomst 3 – Sociale Vaardigheden

- Check in, start/mededelingen
- Uitstapjes Buurtoven/buurwerkplaats? Reacties?
- Wat leeft er in de groep?

Suggesties, wat vinden jullie interessant? Interesse in een gastpreker, workshops?

- Stadspas, wie en welke kleur?
- Start maken draaiboek (plan)
- Keuze bestemming bepalen/vastleggen en onderzoeken
- Check uit

Voorbeeld

Computerles

Start computerles 23/05/2022 om 13:00 uur. Wie heeft zich hiervoor aangemeld?

- *Opgeven en 2 maal niet verschijnen. Je mag dan geen les meer volgen.*
- *Deelnemers lijst invullen*

Uitstapjes Buurtoven/buurwerkplaats? Reacties?

1. Wat vond je van het uitje, reacties?
1. Wat zou je graag anders willen zien voor het volgende uitje?
1. Was het tijdstip goed dat wij hebben afgesproken.

Wat leeft er in de groep?

EHBO cursus

Ajax museum

Tropenmuseum

Artis

Rijksmuseum

Rondvaartboot

Giethoorn

Stuwdam

BBQ (staat al op de planning, gezamenlijk organiseren)

Voorbeeld

5 juni 2022

Eind feest Gouden Mannen 4.0 N. West. BBQ die de GM 4.0 groep gaan organiseren voor de overige GM groepen(5.0 6.0)

Voorbeeld

Mo heeft info opgezocht wat er te doen is A'dam nieuw west en deelt dit in de groep. Wie heeft dit bekeken? Leuke suggesties?

- Wie heeft een Stadspas/kleur?
- Keuze bestemming **bepalen/vastleggen** en onderzoeken (websites, google etc.)
- Volgend uitjes zijn op 31 mei 2022 en 21 juni 2022

Draaiboek: Een draaiboek is een overzicht van alles omtrent jouw activiteit. Wie gaat wat doen, wat heb je daar voor nodig. Vastleggen wanneer de taken afgerond moet zijn.

1. Datum klaar
1. Wie gaat wat doen?
1. Wat heb jij/jullie nodig?
1. Status (hoe ver zijn we)

Wat is het nut van een draaiboek

Organiseren moet je zelf doen. Het helpt als je een **draaiboek** maakt. Een **draaiboek** voorkomt dat je zaken over het hoofd ziet (zaken vergeet). Het helpt bij het ordenen en verdelen van taken.

Theezakjes op locatie

Datum klaar	Wie	Wat	Status
Week 3	...	Vragen bedenken per pijler	Open
Week 4	...	Bestellen	Open
Week 7	...	Instructie teamleiders opstellen, instructie voor in de doos maken + samenstellen dozen	Open
Week 10	...	Teamleiders instructie geven om het onder de aandacht te brengen	Open
Week 11	...	Verzenden naar de locaties	Open

Check uit.

Bijeenkomsten 4 t/m 10

Voor de eerste 3 bijeenkomsten ben je als trainer bezig met ideeën inventariseren, keuzebestemming bepalen en onderzoeken. De uitkomst verwerken in een draaiboek of groepsafspraken hierover te maken.

Deze acties herhaal je voor andere 2 uitstapjes (excursie 2 en 3). Zie handreiking GM pag. 48

Wk Thema Taal & Computer Sociaal vaardig

Wk	Thema	Taal & Computer	Sociaal Vaardig
11	Vooruit-blik	Tekst lezen	Ideeën inventariseren
12	Excursie I/ deel 1	Tekst een excursie maken/ Stadspassen regelen	Keuze bestemming middels onderzoeken website + gericht zoeken op google
13	Excursie I/ deel 2	Gericht zoeken op google/ Zoeken informatie	Afspraken maken en notuleren/ Rondleiding etc. regelen
14	Excursie I uitvoeren		
15	Excursie I /verwerken	Vergaderen/ evalueren	Ervaringen vastleggen/ Doel volgende excursie bepalen
	Excursie II / deel 1	Gericht zoeken op google/ Zoeken informatie	Afspraken maken en notuleren/ Rondleiding etc. regelen
16	Excursie II uitvoeren		
17	Excursie II verwerking E	Vergaderen/ evalueren	Ervaringen vastleggen/ Doel volgende excursie bepalen
	Excursie III/ deel 1	Gericht zoeken op google/ Zoeken informatie	Afspraken maken en notuleren/ Rondleiding etc. regelen
18	Excursie III uitvoeren		
19	Excursie III verwerking	Vergaderen/ evalueren	Ervaringen vastleggen
20	Evaluatie training	Gezamenlijk de ervaringen met elkaar bespreken. Mijn Positieve Gezondheid invullen	Alle ervaringen delen met anderen buiten de groep middels een vorm van presenteren aan de anderen

10 assertieve grondrechten van de mens

Je hebt het **recht** om **assertief** te zijn. Door meer voor jezelf op te komen doe jij jezelf een groot plezier!!

Voor mensen die goed voor zichzelf kunnen opkomen zijn deze 10 regels misschien als vanzelfsprekend.

Voor wie **nog niet** assertief genoeg is zullen ze helpen om met deze rechten stap voor stap beter voor zichzelf opkomen.

Vragen?

1. Je hebt het recht om zelf te **oordelen** over je gedrag, **gedachten** en gevoelens. Voor de consequenties ben jij zelf **verantwoordelijk**.
1. Je hebt het recht geen excuses of verklaring voor jouw gedrag te geven.
1. Je hebt het recht om **niet** verantwoordelijk te zijn voor een ander.
1. Je hebt het recht van mening te veranderen.
1. Je hebt het recht fouten te maken en er zelf **verantwoordelijkheid** voor te dragen.
1. Je hebt het recht om te zeggen: "Ik weet het niet".
1. Je hebt het recht jezelf te zijn en je niet anders voor doet dan je ben.
1. Je hebt het recht onlogisch te zijn bij het nemen van beslissingen.
1. Je hebt het recht om te zeggen: "Ik begrijp het niet ."
10. Je hebt het recht om te zeggen: "Dat kan me niet schelen".

ALGEMENE COMMUNICATIE-REGELS

Goed en Fout

1. Over mezelf spreken in ik-zinnen geeft duidelijkheid.

Fout: *"Jij moet het lokaal opruimen":*

Goed: *"Ik vind het vervelend dat je het lokaal niet opgeruimd hebt".*

1. Wat ik zeg komt overeen met wat ik toon.

Fout: *"Leuk dat je belt..." met een zucht en een vermoeide stem omdat je er geen zin in hebt.*

Goed: *"Het komt me nu niet zo goed uit dat je belt, kan ik je morgen terug bellen?"*

1. Beloof wat je kunt geven in plaats van het onmogelijke te beloven.

Fout: *"Ik zal nooit meer zo kwaad op je worden".*

Goed: *"Ik zal proberen mijn boosheid niet meer zo op te kroppen en eerder mijn irritaties uit te spreken".*

1. Over mezelf spreken in ik-zinnen geeft duidelijkheid.

Fout: *"luister jij wel wat ik zeg":*

Goed: *"Ik vind het vervelend dat je niet naar mij luistert wanneer ik aan het praten ben".*

ALGEMENE COMMUNICATIE-TIPS

1. "Nee" kunnen aanvaarden.

Bij elke echte vraag is het belangrijk om te beseffen dat je ook een "nee" kunt krijgen. Dat het dus geen verlies betekent als je het niet krijgt!

1. Probeer echt te luisteren naar de ander en laat dat ook horen of zien.

Geef een signaal dat de boodschap is overgekomen (kleine tekens zoals "hm", "ja ja" of knikken met het hoofd).

1. Test of je begrepen hebt wat er gezegd werd door te herhalen of het in eigen woorden samen te vatten.

"Als ik het goed begrepen heb, bedoel je....".....

1. Je hoeft het niet altijd eens te zijn met de ander maar het is wel belangrijk om zijn of haar mening te respecteren.

Dit is te merken aan je toon, je houding, je wijze van kijken en je gezichtsuitdrukking.

ALGEMENE COMMUNICATIE- OPDRACHT 2

- Wat wordt hiermee bedoeld?
- Hoe kan je dit anders zeggen?

1. Over mezelf spreken in ik-zinnen geeft duidelijkheid.

Fout: "Jij moet het lokaal opruimen":

1. Wat ik zeg komt overeen met wat ik toon.

Fout: "Leuk dat je belt..." met een zucht en een vermoeide stem omdat je er geen zin in hebt.

1. Beloof wat je kunt geven in plaats van het onmogelijke te beloven.

Fout: "Ik zal nooit meer zo kwaad op je worden".

1. Over mezelf spreken in ik-zinnen geeft duidelijkheid.

Fout: "luister jij wel wat ik zeg"

TIPS kritiek ontvangen

- Als je niet zo snel iets weet te zeggen, zeg dan bijvoorbeeld '**het overvalt mij een beetje**' of **herhaal** wat de ander zegt om te kijken of je het begrepen hebt, dus 'jij vindt dat ik...'
- Vraag om een **voorbeeld** als het jou nog niet duidelijk is wat de ander bedoelt.
- Jouw eigen mening geven als je de kritiek **niet** terecht vindt.
- Toegeven als je de kritiek **wel** terecht vindt.

Wat kan je beter **NIET** kan doen als je **kritiek** ontvangt is:

- Uitgebreid jouw excuses aanbieden.
- Agressief worden of in de verdediging schieten.
- Opgeblazen/overdreven reageren, bijvoorbeeld: 'Ik doe ook alles fout'; 'Het is ook nooit goed'.
- Ontkennen als kritiek **terecht** is.

TIPS kritiek geven

- **Geef kritiek als het kan met een voorbeeld.** Dus niet: 'Jij altijd met je mobiel, maar:
'Ik vind dat je, toen we van het weekend op bezoek waren bij mijn ouders jij vaak op je mobiel bezig was..'
 - **Vertel de ander hoe jij je hierdoor voelt.**
Begin deze zin met het woordje '**ik**'. Dus: 'ik vind..., ik denk..., ik voel' en niet 'jij bent..., jij denkt'
 - **Geef ruimte voor reactie.**
Bijvoorbeeld door te vragen: 'Wat vind jij ervan?' of: 'Begrijp je?'

- **Begin met iets positiefs over de ander.** Bijvoorbeeld: 'je weet dat ik je heel graag mag, of ik waardeer je harde werk'.

TIPS

Voor gezonde portie zelfvertrouwen

- Omring jezelf met positieve mensen
- Wees niet te streng voor jezelf
- Kom voor jezelf op
- Geef je eigen mening
- Vergelijk jezelf niet met andere
- Doe aan lichaamsbeweging
- Geef jezelf complimenten

Begrippen:

Welk gedrag hoort bij

1. Sub Assertief – 2. Assertief – 3. Agressief

- **Je houdt geen rekening met de behoeften van de ander**
- **Je bent boos maar je zegt het niets**
- **Je laat je niet imponeren door brutale of dominante mensen en je blijft rustig ook al zetten ze jou onder druk**
- **Je bent direct en te confronterend in jouw communicatie/praten**
- **Je laat je gedrag afhangen van de ander**
- **Je geeft je grenzen aan op een plezierige wijze**
- **Je praat minachtend over de ander of kijkt op de ander neer**
- **Je accepteert dat de ander je voorschrijft hoe jij moet leven**
- **Je ziet er niet tegenop om een afwijkende mening te hebben**
- **Je duldt geen tegenspraak**
- **Je blijft rustig en spreekt overtuigend**
- **Je beledigt niemand en je haalt in jouw communicatie niemand onderuit**

Sociaal vaardig/ Gespreksstof eerdere ervaringen

Tijdens deze training werken we aan de sociale vaardigheden van de deelnemers.

Of vaardigheden die ten goede komen aan een prettige omgang met anderen.

Daarnaast kunnen de deelnemers elkaar beter leren kennen en contact onderhouden of misschien zelfs vriendschappen opbouwen.

Dit laatste bleek nog tamelijk ingewikkeld. Veel van de mannen zijn trots en terughoudend in het aangaan van vriendschappen. De contacten tijdens de bijeenkomsten zijn zeer gezellig, de mannen praten "open" over verschillende onderwerpen.

Ook de uitstapjes die we ondernemen stellen de mannen op prijs. Ze zetten dit helaas niet op eigen kracht voort.

Als ik zou emigreren naar Saoedi-Arabië dan krijg ik te maken met een andere cultuur dan de mijne. Er zijn regels waar ik me aan moet conformeren om een bestaan op te bouwen.

In Nederland gelden ook "regels" deze zijn echter minder duidelijk, verschillen ook per subcultuur.

Tijdens de training sociaal vaardig gaan we praten over deze "ongeschreven regels".

Het geeft de deelnemers houvast in hun sociale contacten binnen de Nederlandse samenleving.

Daarnaast is het goed om te praten over de achtergrond van waarden die belangrijk zijn in onze samenleving. De achtergrond van autonomie en vrijheden in onze samenleving kun je uitleggen als losbandigheid of onverschilligheid maar komen ook voort uit zwaarwegende waarden in onze cultuur.

Onderwerpen die aan bod zijn gekomen:

- Wat betekent sociaal vaardig? Heb je vrienden/kennissen. Ga je om met mensen die op jou lijken? De rol van humor. Probeer je wel eens nieuwe dingen?
- Om het wij/jullie op basis van culturele achtergrond te doorbreken, hebben we verschillende lessen besteed aan verschillende subculturen binnen de samenleving. De hokjes waarin mensen worden geplaatst. De groepen waar je bij wilt horen. De uiterlijke kenmerken. Zo hebben we het gehad over yuppen, kakkers, studenten, krakers, geitenwollensokken, Jordanezen, proleten. Maar ook de problemen die mensen met elkaar kunnen hebben.
- Oud geld en nieuw geld. Waar hebben mensen ontzag voor. Wie zijn jouw helden. Sterke leiders, rode Porsches etc.
- Waarom brengen de Nederlandse bureaus hun kind niet naar de school in de buurt, maar naar een school ver weg? Keuze voor de basisschool. Zijn alle scholen goed? Wat zijn criteria waar ouders naar kijken bij het kiezen van een school. Zwarte en witte scholen.
- Vrouwenemancipatie, vrouwen die werken. Verdienen mannen en vrouwen evenveel. De rolverdeling van werk en huishouden.
- Milieubewust. Geen autorijden, afval scheiden, duurzaamheid, vegetarisch eten, diervriendelijkheid. Biologisch eten, keurmerken etc.
- Drugs, vrijheid eigen verantwoordelijkheid. Zelf keuzes maken
- Zorg voor de kinderen, opvoeding. Opvoeden in een andere cultuur. Ga je anders om met jouw zoon dan met jouw dochter? De rol van de man in het huishouden, in de relatie met zijn vrouw. Trouw je uit liefde? Gemengde huwelijken/ gearrangeerde huwelijken. Interculturele relaties.
- Europese verkiezingen en de stellingen.
- Zorg voor elkaar, ouderen, kwetsbare mensen, bejaardentehuizen, respect, orgaandonatie
- Vrijheid van meningsuiting, hoe ga je om met verschil van mening, andere overtuigingen?

51

• Waar ben je over vijf jaar? Plannen maken, In welke mate heb je je eigen toekomst in de hand? Of voeg je je naar jouw lot en is het aan Allah?

• Verbeteren van jouw taalvaardigheid. Wat is daarvoor nodig? Qua inzet, concentratie, ruimte (tijd).

Binnen de groep voelden de deelnemers zich veilig genoeg om met elkaar in discussie te gaan. Veel van

de onderwerpen kwamen aan bod met een flinke dosis humor. De grondhouding was dat mensen heel nieuwsgierig waren naar elkaar en dat je over onderwerpen praatte die je normaal niet met anderen besprak.

Een enkeling kwam weinig aan het woord, dat had vaak ook te maken met verlegenheid en een mindere taalvaardigheid.

Maar een steeds grotere groep mengde zich in de discussies en lieten zichzelf zien. Hier is ook een rol

voor de trainer. Als de deelnemers vroegen hoe ik over een bepaald onderwerp dacht, dan probeerde ik daar zo eerlijk mogelijk antwoord op te geven.

Met een verwijzing naar het meldpunt van Thierry Baudet die de indoctrinatie van al die links georiënteerde meesters en juffen wil tegengaan

Daarnaast was er ook een stagiaire, een vrouwelijke vrijwilliger en een dochter van één van de vrijwilligers aanwezig die vanuit hun perspectief meededen.

Uitgangspunt was dat je weet en respecteert dat mensen een andere mening hebben. Dat je nieuwsgierig bent naar elkaar. En dat je elkaar alleen beter leert kennen als je jezelf durft te laten zien.

Als je je op de vlakte houdt dan sluit je je af voor contact met anderen.

Ook hebben we verschillende uitstapjes gedaan:
het Rijksmuseum

This is Holland

De Look out toren

De Haag de Tweede kamer

Een rondvaart.

We maken gebruik van de stadspas.