

Mina rättigheter att hävda mig själv

Precis som alla andra människor har du rätt att hävda dina tankar, känslor, behov, gränser och önskemål – och ansvar för konsekvenserna när du gör det. Vilka av följande rättigheter skriver du under på? Sätt ett kryss i rutan bredvid dem. Du kan också komplettera med fler rättigheter som du vill påminna dig om, kanske sådana som är specifika för det område du vill arbeta med under de här veckorna.

- ☐ Jag har rätt att vara domare över mitt eget beteende, mina egna tankar och mina egna känslor, och att ta ansvar för deras uttryck och konsekvenser.
- ☐ Jag har rätt att säga 'nej'.
- ☐ Jag har rätt att inte ange några skäl eller ursäkter för mitt beteende.
- ☐ Jag har rätt att själv avgöra om jag är ansvarig för att hitta lösningar på andra människors problem.
- ☐ Jag har rätt att ändra åsikt.
- ☐ Jag har rätt att ha en annan åsikt än andra personer.
- ☐ Jag har rätt att göra misstag – och att ta ansvar för dem.
- ☐ Jag har rätt att säga "Jag vet inte".
- ☐ Jag har rätt att vara ologisk när jag fattar beslut.
- ☐ Jag har rätt att säga "Jag förstår inte".
- ☐ Jag har rätt att säga "Jag bryr mig inte".

Fler rättigheter som jag kan komma på

Utökad svensk anpassning från Michel & Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, T., Manhem, P., Michel, F., & Fursland, A. (2023). 100% respekt. www.100respekt.se

Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 32, 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>

Michel, F., & Fursland, A. (2008). Assert Yourself. Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness