

## 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.

- ☐ 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".

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2023 Tobias Hagberg. 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, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". [www.100respekt.se](http://www.100respekt.se).  
Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 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, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. [www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness](http://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness).