

Gulden regel

Moet je alles kunnen zeggen wat je denkt? Jazeker, want we hebben in Nederland vrijheid van meningsuiting, zegt de een. Nee, het is heel normaal dat je rekening houdt met de gevoelens van mensen om je heen, zegt de ander. Om wanorde te voorkomen dienen we met elke vrijheid op een verantwoorde manier om te gaan. Zo ook met de vrijheid van meningsuiting. Onderling respect is een voorwaarde om vreedzaam met je burens te kunnen leven. Gulden regel voor een goede samenleving is, dat je de ander behandelt zoals je zelf graag behandeld wilt worden.

Aanpak

Je wilt stoppen met vloeken, maar hoe? Een gewoonte afleren is niet simpel. Het vraagt oefening, discipline, tijd, steun van anderen en de wil om er zelf aan te werken. Oefen geduld en zelfbeheersing.

Een paar praktische tips:

- Zet op een rijtje waarom je wilt stoppen met vloeken.
- Verplaats je in de ander voordat je zomaar wat roept.
- Relatieveer! Vloeken als het stoplicht op rood springt, helpt je geen meter vooruit.
- Probeer risicomomenten tot een minimum te beperken. Vertrek bijvoorbeeld op tijd van huis, orden je spullen etc.
- Je kunt ook een eigen lijst van alternatieve krachttermen samenstellen. Gebruik onschuldige en mogelijk grappige woorden. Het Nederlandse vocabulaire is rijk genoeg.



**‘Een vloek
stoort. Een
positief
woord
scoort.’**

Patrick Paauwe,
profvoetballer



BOND TEGEN HET VLOEKEN

Spreken met respect

Postbus 362, 3900 AJ Veenendaal
T (0318) 512 002, F (0318) 551 005
info@bondtegenvloeken.nl
www.bondtegenvloeken.nl
Postbank 852091

SPREEK
met Respect



Trein gemist?

Je mist de trein, een tegenspeler bezorgt je een knieblesure, je wordt abrupt afgesneden op de snelweg... en je vloekt. Moet kunnen... of werk je er bewust aan om het af te leren?

Wie vloekt er niet? Vrijwel iedereen gooit er wel eens een grof woord uit. De een gebruikt de naam van God of Jezus als stopwoord. De ander vloekt alleen om een hevige emotie kort en krachtig te uiten. Bijvoorbeeld bij frustratie, woede, verdriet, verbazing of verwondering.

'Met vloeken verlies je altijd.'

Jan Maarten Heideman,
marathonschaatser



Overdreven?

Is vloeken en schelden wel iets waar je zwaar aan moet tillen? Je moet van je hart toch geen moordkuil maken, zegt een bekend spreekwoord. Er zijn wel belangrijkere zaken om je druk over te maken. Een flinke scheldpartij op zijn tijd hoort er toch gewoon bij? Of is vloeken toch minder onschuldig dan je denkt?

'Waarom vloek je? Je kan het ook net zo goed laten, want er zijn stevige woorden genoeg om te gebruiken. Bij kwaad worden: denk eens na hoe je je uitdrukt. En misschien zelfs eens even niet kwaad worden. Maar zeker niet vloeken.'

Jan des Bouvrie,
interieurontwerper



Heel dichtbij

Een meerderheid van de bevolking ergert zich aan vloeken. Het gaat dan vooral om het onbeschaafde karakter ervan. Mensen hebben er respect voor als je je weet te beheersen. Kalm en beleefd optreden is effectiever, dat leert de praktijk. Schelden met ziektes is populair. Als er een familielid of goede kennis van je is overleden aan kanker, dan komt een verwensing met deze ziekte pijnlijk dichtbij. Als iemand van wie je veel houdt, wordt beledigd, dan raakt je dat. Zo kwetst het misbruik van Gods naam een gelovige. Kortom: wees voorzichtig met je woorden.

Redenen genoeg om vloeken na te laten

Vloeken

- ...ergert 70% van de Nederlanders
- ...kwetst gelovigen
- ...is onbeschaafd taalgebruik
- ...toont onverschilligheid voor de mensen om je heen
- ...vermindert het respect dat mensen voor jou hebben
- ...laat zien dat je jezelf niet onder controle hebt
- ...geeft een slecht voorbeeld
- ...kan leiden tot fysiek geweld
- ...is in de communicatie niet effectief en werkt zelfs vaak averechts

Wat is voor jou een reden om vloeken na te laten?



Beschaving

Vloekenervaart een ruime meerderheid van de Nederlanders als onbeschaafd. Beschaving heeft alles te maken met beheersing, het kunnen onderdrukken van je eerste impulsen.

'waarom vloek je?'