

1. Afspraak = afspraak

Wat je toezegt – afspreken, helpen, iets sturen of regelen – is een belofte, en 'belofte maakt schuld'.

Ook bij kleine dingen wordt er op je gerekend.

Niet nakomen zonder uitleg of opvolging is onbetrouwbaar gedrag en tast het vertrouwen aan.

2. Zeg liever 'nee' dan een vrijblijvende 'misschien'

Vage reacties als "komt goed" of "ik denk het wel" scheppen verwachtingen.

Als je iets niet zeker weet of liever niet doet, wees dan gewoon eerlijk.

Duidelijkheid is respectvol, ook als het antwoord 'nee' is.

3. Te laat komen = melden, erkennen en respectvol handelen

- Tot 5 minuten te laat: is vaak nog acceptabel, maar toon altijd je oprechte 'sorry'.

- Bij 5–15 minuten: laat het weten én bied een welgemeende verontschuldiging aan en geef de reden aan.

- Meer dan 15 minuten zonder bericht: is respectloos – tenzij er echt overmacht is.

Kortom: laat merken dat je de ander en diens tijd serieus neemt.

4. Een praktische belofte telt ook als afspraak

Iets beloven schept verwachting: de ander rekent erop, al lijkt het klein (bijv. boodschapje, klusje, appje of reactie).

Vergeten? Zeg dat eerlijk en bied aan het alsnog te doen.

Het herhaald niet-nakomen zonder uitleg of actie is onbetrouwbaar gedrag.

5. Herhaald uitstellen = frustratie én onbetrouwbaarheid

Iets één keer vergeten is menselijk. Maar structureel uitstellen of niet nakomen zonder eigen initiatief te tonen, laat je zien dat je niet betrouwbaar bent. Het ondermijnt het vertrouwen én de relatie.

6. Communicatie: gedrag, toon, luisteren en taalgebruik

Onderbreken, zinnen afmaken of invullen wat de ander bedoelt is respectloos.

Herhaaldelijk grove taal gebruiken, is onprettig en respectloos (zelfs als de spreker dat normaal vindt).

Een rustige, betrokken toon laat zien dat je luistert en de ander serieus neemt.

Luisteren zonder meteen te corrigeren of reageren is essentieel voor onderling respect.

7. Initiatief hoort van beide kanten te komen

Als de één telkens moet aansturen, herinneren, navragen of alles opnieuw moet aandragen, is dat ongelijkwaardig. Het laat zien dat de ander minder betrokken is of het minder belangrijk vindt.

Ook kleine attenties tonen inzet: een appje, een voorstel, uit jezelf navragen hoe het zit.

8. Uiterlijk: wat is gepast?

Je uiterlijk (kleding, verzorging, accessoires, make-up, piercings, tatoeages etc.) zegt iets over je.

Stem het af op de aard van de ontmoeting én op wie je tegenover je hebt.

- In werksituaties of zakelijke afspraken: verzorgd, neutraal en respectvol gekleed.

- In vriendschappelijke context: kan iets lossier, maar nog steeds afgestemd op de situatie en de ander(en).

Afsluitende gedachte

Als iemand telkens de ongeschreven regels niet nakomt, terwijl er herhaaldelijk over gesproken is, zorgt een gebrek aan zelfinzicht of bereidheid voor een structureel probleem.

Je tast daarmee niet alleen het vertrouwen aan, maar ook het geduld en de energie van de ander.

Mooie intenties die elkaar voeden

Een glimlach die blijft hangen

Even stilstaan bij wat geraakt werd

Een klein gebaar dat nazindert

Voelen dat je ertoe doet

Samen een stilte dragen

Een bedankje

Tip: hoe je een [positief en constructief gesprek](#) kunt voeren

Tip: gratis downloads: [handige weetjes/ ideetjes/ zelfhulp](#)

20250720 © [lach-medicijn](#)