

Wat vind jij van deze excuses? Omcirkel het cijfer dat voor jouw gevoel erbij past!

1 = dit is helemaal geen excuus, 2 = dit is een zwak excuus, 3 = dit is oké als excuus, 4 = dit is een goed excuus, 5 = dit is een heel goed en oprecht excuus

1	‘Als iemand zich gekwetst heeft gevoeld, dan spijt me dat.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
2	‘Er zijn fouten gemaakt en daardoor zijn er jammer genoeg dingen misgegaan.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
3	‘Sorry dat ik zo boos op je werd, maar jij wordt ook vaak zomaar kwaad.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
4	‘Het is nooit mijn bedoeling geweest je verdriet te doen.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
5	‘Het spijt me dat ik je verdriet heb gedaan, dat is nooit mijn bedoeling geweest.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
6	‘Het spijt me. Ik heb je verdriet gedaan. Dat is niet mijn bedoeling geweest. Het is mijn fout en ik zal proberen te voorkomen dat het nog eens gebeurt.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
7	‘Ik was druk en ergerde me ook aan het lawaai dat je maakte. Daarom viel ik tegen je uit. Sorry hiervoor.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
8	‘Ik heb een fout gemaakt omdat ik werd uitgedaagd door mijn vrienden. Sorry daarvoor. Ik wou dat het nooit gebeurd was. Ik had dit ook nooit gedaan als ik alleen was geweest.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
9	‘Sorry, maar ik had ook niet verwacht dat je dit vervelend zou vinden.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
10	‘Het spijt me heel erg. Ik heb een fout heb gemaakt. Ik dacht dat het grappig was, maar besef me nu dat het heel stom was. Ik zal het nooit meer doen.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
11	‘Ik bied hierbij mijn excuses aan, als dit belangrijk is voor je. Ik zal het daarom ook nooit meer doen.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
12	‘Sorry, sorry, sorry, sorry, sorry, sorry, sorry.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
13	‘Sorry.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
14	‘Oké, sorry hoor, nou goed?’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
15	‘Sorry. Zijn we nu weer vrienden?’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
16	‘Ik dacht dat het goed was wat ik deed. Maar nu blijkt dat het verdriet en pijn heeft veroorzaakt bij mensen. Ik deed het met de beste bedoelingen en heb dit nooit gewild.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
17	‘Ik vind het heel vervelend dat je last hebt gehad van wat ik zei.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5
18	‘Niemand vindt het erger dan ik dat er fouten zijn gemaakt. Daar waar ik verantwoordelijk ben hiervoor wil ik mijn spijt hierover benadrukken en graag mijn aller-, allerdiepste excuses ervoor aanbieden.’	1 – 2 – 3 – 4 – 5

En wat vind je van deze échte in het openbaar uitgesproken excuses?

‘Op 19 december vorig jaar heeft de minister-president namens de Nederlandse regering excuses aangeboden voor het feit dat mensen in naam van de Nederlandse staat eeuwenlang tot handelswaar zijn gemaakt, zijn uitgebuit en mishandeld. Vandaag sta ik hier voor u. Als uw Koning en als deel van de regering maak ik vandaag deze excuses zelf. Ze worden door mij met hart en ziel intens beleefd.’ (koning Willem Alexander- 1 juli 2023)

1 – 2 – 3 – 4 – 5

‘Ik zie in dat ik een veel te lange tijd op een ongezonde manier heb geleefd, op de verkeerde manier heb geleefd, dat ik de verkeerde dingen heb gedaan als persoon, dat ik mezelf niet ben geweest, dat ik verkeerd heb gehandeld en dat ik heel veel mensen heb pijn gedaan en heb gekwetst en dat dat nooit had mogen gebeuren.’ (Lil Kleine – maart 2022)

1 – 2 – 3 – 4 – 5

‘Allereerst wil ik mijn oprechte excuses aanbieden aan iedereen die hierbij betrokken is geraakt. Het spijt me. Ik ben een artiest in hart en nieren en dat is iets wat ik al vanaf mijn 9e jaar doe. Mensen blij maken met m'n stem, mijn muziek, en alles daar omheen. Dat is wie ik ben. En ik wil positiviteit brengen met mijn muziek, maar ook vanuit mijzelf, vanuit mijn persoon. En hoewel zaken echt wel uit hun verband zijn getrokken, had ik beter moeten weten. Ik had beter moeten nadenken, tot tien moeten tellen, in plaats van me laten leiden door mijn primitieve moederinstinct,’ (Glennis Grace – april 2022)

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Hoe zeg je eigenlijk het beste sorry? Hier heb je 5 tips voor een goed excuus:

1. Zeg **duidelijk** dat je spijt hebt van wat je hebt gedaan.
2. Zeg open en eerlijk: ik **geef mezelf de schuld**, en **niemand anders**.
3. Vertel hoe het kon gebeuren dat je de fout hebt gemaakt.
Maar pas op: **ga jezelf niet verdedigen** en vermijd het woord ‘maar’.
4. Laat merken dat je het **erg vindt voor de ander**.
5. **Beloof** dat je het nooit meer zult doen.



Natuurlijk hoeven niet altijd alle vijf de tips in ieder excuus te zitten. Dit is vooral voor de grotere excuses. Vaak is gewoon een oprecht ‘sorry’ zonder een ‘maar’ ook al genoeg.