

GRENZEN AANGEVEN

Of we het nu leuk vinden of niet, **we hebben allemaal onze grenzen in onze lichamelijke en psychische mogelijkheden**. Wanneer er continu over die grenzen wordt heengegaan, betalen we daar een prijs voor: je slaap, humeur en energie kunnen achteruitgaan. Omgekeerd geldt ook dat wanneer we beter naar onze grenzen luisteren en handelen, we zullen merken dat we beter slapen, beter gestemd zijn en meer energie hebben. Je vermogen om grenzen te herkennen en aan te geven speelt dus een belangrijke rol in hoe je je voelt. Deze hand-out helpt je bij het leren handelen naar jouw grenzen door ze beter te leren herkennen, aan te voelen en te communiceren.

Grenzen herkennen

Fysieke grenzen zijn doorgaans makkelijk te herkennen: na een paar uur zonder drinken heb je dorst, na intensief te hebben gesport moet je even uitrusten en na een slechte nachtrust ben je moe. Het kennen van deze grenzen betekent niet automatisch dat je er altijd naar handelt, maar in het geval van fysieke grenzen is het in elk geval duidelijk dat ze een effect hebben op ons lichaam, toch?

Psychische grenzen hebben net zo goed een effect op ons lijf. Maar omdat dit effect vaak minder direct en minder duidelijk is, kan het lastiger zijn om deze grenzen op te merken. Toch geldt hierbij hetzelfde: **sommige dingen geven je energie, terwijl andere juist energie kosten**, afhankelijk van jouw voorkeur voor bepaalde taken / afspraken in het algemeen en je draagkracht op dat specifieke moment. Het leren van iets nieuws kan bijvoorbeeld energie geven als je de draagkracht hebt, maar energie kosten als je die draagkracht mist, omdat je bijvoorbeeld net iets vervelends hebt meegemaakt of slecht geslapen hebt.

Om je grenzen te herkennen is het volgende dus van belang:

- Weten welke dingen je energie geven en welke dingen je energie kosten.
 - Het per moment kunnen inschatten van jouw draagkracht (of het gebrek daaraan).
- **Hier gaan we met behulp van het werkblad mee aan de slag.**

Grenzen aanvoelen

Je hoeft je grenzen niet 'uit te vinden', je hoeft ze alleen maar te ontdekken.

We hebben onszelf vaak afgeleerd om onze grenzen aan te voelen. Dat is heel begrijpelijk, want het opmerken van grenzen heeft geen 'functie' zolang er niet naar wordt gehandeld. Maar dat je niet precies weet waar je grenzen liggen, betekent gelukkig niet dat ze er niet meer zijn (anders had je nu geen klachten gehad 😊). Je hoeft dus niet bang te zijn voor een ingewikkelde zoektocht naar het 'uitvinden' van je grenzen. **Het is voldoende om te leren luisteren en handelen naar de grenzen die je wél aanvoelt**. Op die manier zal je vanzelf ervaren dat het aanvoelen van grenzen wel degelijk nuttig is, en word je er beter in.

Grenzen aangeven

Wat betreft het *aangeven* van je grenzen, is het goed om je te realiseren dat je niet op 0 begint. Er zijn genoeg grenzen die je wél kunt aangeven (als iemand je bijvoorbeeld zou vragen om een steen op te eten, zeg je ook gewoon 'nee', toch?!). Het feit dat het bij sommige grenzen nog niet lukt, zegt eigenlijk alleen iets over hoe nuttig of nodig jij die

grenzen vindt. **Hoe meer je oefent met het aangeven van bepaalde grenzen, des te beter je erin wordt en des te nuttiger / nodig ze voor je zullen voelen.**

→ **Het zal even ongemakkelijk zijn**

Het aangeven van grenzen zal in het begin ongemakkelijk zijn. Het is belangrijk om dit te onthouden, zodat je niet meteen ontmoedigd raakt. Besef dat het niet anders kán dan dat het even ongemakkelijk is, want als het op korte termijn al fantastisch zou voelen, was je er al veel eerder mee begonnen! 😊

→ **Het is niet erg om je grenzen over te gaan, zolang je ze maar niet verlegt**

Wanneer iets méér van je vraagt dan je in staat bent te geven en je vervolgens toch doorzet, overschrijd je een grens. Dat is niet per se slecht – in sommige gevallen is het zelfs noodzakelijk of beter om een grens (even) over te gaan. Denk aan het opbouwen van conditie, het omgaan met tegenslagen of verantwoordelijkheden die bij het leven horen, of het inhalen van een achterstand in studie of werk. Maar, **het is belangrijk dat je je bewust bent van het feit dát je een stapje over je grens hebt gezet, zodat je op een later moment een stapje terug kunt doen** zonder je daar schuldig over te voelen.

→ **Het is niet egoïstisch om grenzen te stellen**

Je hebt zojuist gelezen dat er soms situaties zijn waarin het nodig is om je grens even over te gaan. Er zijn echter veel meer situaties waarin dat níet nodig is. Denk aan afspreken met iemand die je stiekem best vermoeiend vindt, of het steeds weer oppakken van extra taken op het werk. Hoewel je eigenlijk liever 'nee' zou zeggen, doe je dat misschien niet omdat je bang bent dat het egoïstisch is, of simpelweg omdat je nee-zeggen vervelend vindt.

Als dit je bekend voorkomt, vraag jezelf dan eens af:

Hoe zou je reageren als je ontdekt dat iemand alleen maar met jou heeft afgesproken of iets voor je heeft gedaan omdat diegene 'het vervelend vond om 'nee' te zeggen'?

Zou je die ander dan heel invoelend of aardig vinden? Waarschijnlijk niet. Waarschijnlijk voel je je óf beledigd óf ben je teleurgesteld dat die persoon niet gewoon eerlijk was. Zo zie je dat het vaak juist respectvol is om je grenzen te communiceren.

Hetzelfde geldt voor sorry-zeggen op het moment dat je een grens aangeeft. Als je geneigd bent om dit te doen, stel jezelf dan de volgende vraag:

Voelt de ander zich écht beter op het moment dat ik mijn excuses maak?

Als het antwoord 'nee' is, zeg je eigenlijk geen sorry voor de ander maar voor jezelf. Dit werkt vaak averechts. Als mensen aanvoelen dat je excuses niet oprecht zijn, kunnen ze je excuses irritant vinden, omdat je hen indirect vraagt om jouw schuldgevoel voor je te reguleren. En als mensen wél denken dat je excuses oprecht zijn, zullen ze het des te vervelender vinden dat je de taak of afspraak afsloeg, omdat je door sorry te zeggen de indruk wekt dat je zelf ook vindt dat je iets verkeerd hebt gedaan.

Kortom: je grenzen (kort en bondig) aangeven is noodzakelijk als je integer wil zijn. Voor de ander, maar ook voor jezelf, want **als je nooit 'nee' zegt, zeg je eigenlijk ook nooit écht 'ja'.**

OVERZICHT ENERGIEGEVERS / -SLURPERS - WERKBLAD

+	→ Geeft (bijna) altijd energie
+ → -	→ Geeft energie op de korte termijn, maar kost energie op de lange termijn
+/-	→ Soms geeft het energie, soms kost het energie
- → +	→ Kost energie op de korte termijn, maar geeft energie op de lange termijn
-	→ Kost (bijna) altijd energie

SIGNALERINGSPLAN GRENZEN - WERKBLAD

	KAN IK WEL	KAN IK NIET
WIL IK WEL	<p><i>"Dit ga ik doen."</i> Geen grens</p>	<p><i>"Hier heb ik (nu) de energie niet voor."</i> (Tijdelijke) grens</p>
WIL IK NIET	<p><i>"Hier heb ik (nu) geen zin in."</i> Mogelijke grens (afhankelijk van omstandigheden)</p>	<p><i>"Dit ga ik niet doen."</i> Grens</p>

SIGNALERINGSPLAN GRENZEN

GEEN GRENS	TIJDELIJKE GRENS
<p><i>Wil ik wel, kan ik wel</i></p> <p>Signalen:</p>	<p><i>Wil ik wel, kan ik niet</i></p> <p>Signalen:</p> <p>Wanneer naar handelen:</p>
MOGELIJKE GRENS	
<p><i>Wil ik niet, kan ik wel</i></p> <p>Signalen:</p> <p>Wanneer naar handelen:</p>	GRENS
	<p><i>Wil ik niet, kan ik niet</i></p> <p>Signalen:</p>

Oefenen met grenzen aangeven

Tijd om de theorie in de praktijk te brengen! Aan de hand van het signaleringsplan weet je nu hoe je je grenzen kunt herkennen. Dit is een belangrijke eerste stap, maar om écht beter te worden in het aangeven van je grenzen, zul je vooral veel moeten oefenen.

De beslisboom op de volgende pagina zal je daarbij helpen. Het is de bedoeling dat je deze steeds naast je signaleringsplan houdt (fysiek op papier of in gedachten). Zo leer je om die signalen ook in het dagelijks leven te koppelen aan de bijbehorende grenzen. Op die manier zal je je grenzen serieuzer gaan nemen, waardoor het gemakkelijker wordt om ze aan te geven. Voorbeelden van hoe je dat kan doen, vind je in de onderste blokken van de beslisboom.

In het begin zal je de beslisboom steeds bewust moeten doorlopen, maar op termijn zal het vanzelf gaan. Daarmee wordt het aangegeven van je grenzen dus ook een stuk gemakkelijker!

Voorbeeldzinnen om inspiratie uit te halen...

In het geval van een tijdelijke grens...

- "Ik zou graag willen afspreken / helpen, maar ik voel dat ik mijn rust nodig heb."
- "Ik wil er graag voor je zijn en naar je luisteren, maar ik merk dat mijn hoofd even vol zit. Vind je het goed om het erover te hebben als ik wat meer ruimte heb?"
- "Ik waardeer dat je aan me denkt, maar ik moet dit keer 'nee' zeggen."
- "Zou je dit even op de mail willen zetten? Dan zal ik er later even naar kijken."

In het geval van een mogelijke grens...

- "Ik heb op het moment wat andere zaken die ik prioriteit moet geven."
- "Het lijkt me goed als je dit eerst even zelf probeert. Ik denk dat het zonder mijn hulp ook wel moet lukken."
- "Zou je het eerst even aan iemand anders willen voorleggen?"
- "Daar heb ik de komende tijd geen ruimte voor. Als er verandering in komt, zal ik het laten weten."
- "Ik wil best even meekijken, maar heb wel maar een half uur de tijd."
- "Ik heb om 17u. iets anders te doen, maar daarvoor wil ik wel even afspreken / helpen."

In het geval van een grens...

- "Het gaat me niet lukken om erbij te zijn / dit op te pakken. Mijn agenda loopt vol en ik moet keuzes maken om te voorkomen dat ik overloop."
- "Ik wil geen valse verwachtingen scheppen, dus ik zal meteen maar zeggen dat ik dit niet wil / ga doen."
- "Ik kan je hier nu niet bij helpen, maar ik wens je veel succes."
- "Ik zal er niet bij zijn, maar bedankt voor het aanbod."

In het geval je wil terugkomen op een grens...

- "Ik baal ervan dat ik dit laatst niet duidelijk heb aangegeven, maar ik ben eigenlijk niet blij met hoe het is gelopen. Kunnen we het er nog even over hebben?"
- "Ik heb laatst te snel 'ja' gezegd op je vraag. Sorry dat ik hier nu pas mee kom, maar ik zeg het liever nu dan achteraf."
- "Ik heb zelf 'ja' gezegd, dus ik vind het wel zo netjes om dit nu ook op te pakken, maar ik zou het waarderen als je het de volgende keer aan iemand anders zou willen vragen."

Beslisboom - Oefenen met grenzen aangeven

