TONY ABHA · IKRESET

LEER JE GRENZEN KENNEN

Waarom voel je soms dat iets niet goed zit, maar vind je het moeilijk om dat aan te geven?

STA EVEN STIL. NEEM JEZELF SERIEUS.

Ontdek wat jouw grenzen je vertellen en oefen met keuzes die bij jou passen.

Hoe gebruik je dit boekje?

Dit boekje is bedoeld om rustig te lezen en vooral om zelf aan het werk te gaan. Je hoeft niet alles in één keer te doen. Neem één onderwerp tegelijk en schrijf op wat voor jou klopt.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Je hoeft jezelf niet te veroordelen en je hoeft ook niet meteen iets te veranderen. Eerst begrijpen wat er gebeurt, is al een belangrijke stap.

Sla een vraag over als die op dit moment te veel spanning oproept. Neem pauze wanneer dat nodig is. Als een situatie onveilig is of je veel angst oproept, zoek steun bij iemand die je vertrouwt of bij passende professionele hulp.

Mijn afspraak met mezelf

Wat wil ik uit dit boekje halen?

Wat heb ik nodig om rustig en eerlijk te kunnen nadenken?

Voordat je begint

Misschien vind je het lastig om nee te zeggen. Misschien merk je pas achteraf dat iemand te ver is gegaan. Of je voelt je verantwoordelijk voor het humeur, de problemen of de verwachtingen van anderen.

Grenzen gaan niet alleen over grote conflicten. Ze zitten ook in kleine dagelijkse momenten: een bericht waarop je meteen moet reageren, een grap die niet prettig voelt, extra werk aannemen terwijl je agenda vol zit, of steeds luisteren terwijl je zelf geen ruimte meer hebt.

> **Een grens is geen muur om iedereen buiten te houden. Het is een manier om duidelijk te maken wat voor jou prettig, veilig en haalbaar is.**

In welke situaties merk ik dat mijn grens niet goed wordt gerespecteerd?

Wat doe ik meestal op zo'n moment?

Inhoud

Van herkennen naar oefenen. Je kunt de hoofdstukken op volgorde doorlopen of beginnen bij het onderwerp dat jou nu het meest aanspreekt.

01 Wat zijn grenzen eigenlijk?
02 Welke soorten grenzen heb ik?
03 De signalen van mijn lichaam herkennen
04 Waarom vind ik grenzen aangeven moeilijk?
05 Mijn behoeften serieus nemen
06 Grenzen in contact met anderen
07 Grenzen op werk, school en online
08 Duidelijk zeggen wat ik wel en niet wil
09 Als iemand mijn grens niet accepteert
10 Schuldgevoel en twijfel
11 Mijn persoonlijke grensplan
12 Zeven dagen oefenen

01 · Wat zijn grenzen eigenlijk?

Een grens geeft aan wat voor jou prettig, veilig en haalbaar is. Het kan gaan over je tijd, je lichaam, je spullen, je gevoelens, je energie of de manier waarop iemand tegen je praat.

Je mag behulpzaam zijn én grenzen hebben. Je mag van iemand houden én het ergens niet mee eens zijn. Je mag iets weigeren zonder de ander af te wijzen. En je mag van gedachten veranderen.

Een grens vertelt niet automatisch wat de ander verkeerd doet. Het maakt duidelijk wat jij nodig hebt of waar jij niet aan mee wilt doen.

Wanneer voelt iets voor mij prettig en wanneer niet?

Welke grens vind ik op dit moment het moeilijkst om aan te geven?

02 · Welke soorten grenzen heb ik?

Grenzen kunnen op verschillende gebieden spelen. Soms weet je bij het ene onderwerp heel goed wat je wilt, terwijl je bij een ander onderwerp snel toegeeft.

Lichamelijk: wie dichtbij mag komen, aanraken of aan je spullen zitten.
Emotioneel: hoeveel je wilt delen en hoe iemand met je gevoelens omgaat.
Tijd en energie: wanneer je beschikbaar bent en wanneer je rust nodig hebt.
Sociaal: met wie je contact wilt en hoe vaak.
Digitaal: berichten, privacy, foto's en online bereikbaarheid.
Werk en school: taken, pauzes, afspraken en respectvolle communicatie.

Op welk gebied bewaak ik mijn grenzen al goed?

Op welk gebied wil ik beter voor mezelf zorgen?

03 · De signalen van mijn lichaam herkennen

Je lichaam en gedrag geven soms eerder een signaal dan je gedachten. Je kunt spanning voelen, stil worden, sneller praten, lachen terwijl je eigenlijk boos bent, of achteraf blijven piekeren.

Niet iedereen reageert hetzelfde. Het gaat erom jouw eigen signalen te leren herkennen. Een signaal is geen bewijs dat de ander iets verkeerd doet, maar wel een uitnodiging om even stil te staan.

Wat merk ik in mijn lichaam als iets niet goed voelt?

Wat doe ik dan meestal: terugtrekken, pleasen, boos worden, uitleggen of iets anders?

Welk signaal wil ik voortaan eerder serieus nemen?

04 · Waarom vind ik grenzen aangeven moeilijk?

Soms hebben we geleerd dat aardig zijn betekent dat je altijd helpt. Misschien wil je geen ruzie, ben je bang iemand teleur te stellen of wil je niet egoïstisch overkomen. Soms heb je eerder meegemaakt dat een uitgesproken grens werd genegeerd.

Dat je grenzen aangeven moeilijk vindt, betekent niet dat je zwak bent. Het kan een gewoonte of bescherming zijn die ooit een functie had. Je mag onderzoeken of die reactie je vandaag nog helpt.

Welke gedachte herken jij?

- ■ Als ik nee zeg, wordt de ander boos.
- ■ Ik wil niemand teleurstellen.
- ■ Anderen hebben het harder nodig dan ik.
- ■ Ik moet dit zelf oplossen.
- ■ Anders vinden ze mij egoïstisch.

Welke gedachte herken ik het meest? Waar komt die mogelijk vandaan?

Wat kost het mij als ik steeds over mijn grens ga?

05 · Mijn behoeften serieus nemen

Een grens wordt duidelijker wanneer je weet wat je nodig hebt. Misschien heb je rust nodig, duidelijkheid, privacy, hulp, tijd om na te denken of een eerlijk gesprek.

Een behoefte is niet hetzelfde als een eis. Je kunt aangeven wat je nodig hebt, terwijl je ruimte laat voor overleg. Je hoeft niet te wachten tot je uitgeput of boos bent voordat je iets bespreekbaar maakt.

Wat heb ik de laatste tijd te weinig gehad?

Wat zou mij helpen om meer rust of ruimte te ervaren?

Welke behoefte wil ik deze week uitspreken?

06 · Grenzen in contact met anderen

In relaties kan het lastig zijn om een grens aan te geven. Je wilt de verbinding behouden, maar je wilt jezelf ook niet kwijtraken. Een duidelijke grens hoeft geen aanval te zijn.

Voorbeeld: iemand belt steeds op momenten waarop jij wilt uitrusten. Je kunt zeggen: 'Ik wil graag contact, maar 's avonds neem ik tijd voor mezelf. Ik bel je morgen.' Je benoemt wat je wilt én wat je gaat doen.

Bij wie vind ik het moeilijk om eerlijk aan te geven wat ik wil?

Wat zou ik tegen die persoon willen zeggen, zonder verwijt?

Welke afspraak zou voor ons allebei duidelijker zijn?

07 · Grenzen op werk, school en online

Ook op werk, school en online mag je aangeven wat haalbaar en prettig is. Denk aan extra taken, pauzes, respectvolle communicatie, berichten buiten werktijd of het delen van persoonlijke informatie.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Ik wil dit goed doen. Welke taak heeft nu de meeste prioriteit?' Of: 'Ik reageer morgen tijdens mijn werktijd.' Bij machtsverschillen, intimidatie of onveiligheid is het verstandig steun te zoeken bij een vertrouwenspersoon, leidinggevende of passende instantie.

Waar loopt mijn grens op werk, school of online het vaakst tegenaan?

Wie kan mij helpen als ik er zelf niet uitkom?

08 · Duidelijk zeggen wat ik wel en niet wil

Een grens wordt vaak sterker wanneer je boodschap kort, rustig en concreet is. Je hoeft niet eindeloos uit te leggen of jezelf te verdedigen. Oefen met woorden die bij jou passen.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- 'Dat lukt mij vandaag niet.'
- 'Ik wil daar eerst over nadenken.'
- 'Ik vind het niet prettig als je zo tegen mij praat.'
- 'Ik help je graag, maar niet op dit moment.'
- 'Nee, daar voel ik mij niet goed bij.'

Oefening: maak de zin van jou

Een zin die ik kan gebruiken als ik tijd nodig heb:

Een zin die ik kan gebruiken om nee te zeggen:

Een zin die ik kan gebruiken als iemand over mijn grens gaat:

09 · Als iemand mijn grens niet accepteert

Niet iedereen zal blij zijn met jouw grens. Iemand kan teleurgesteld reageren, blijven aandringen of proberen je van gedachten te laten veranderen. Dat betekent niet automatisch dat jouw grens verkeerd is.

Je kunt je grens rustig herhalen. Je kunt ook aangeven wat jij doet als het gedrag doorgaat: 'Ik wil dit gesprek voeren als we rustig kunnen praten. Ik stop nu en we kunnen later verder.' Kies alleen een vervolgstap die veilig en haalbaar is.

Bij bedreiging, geweld of een onveilige situatie hoef je het niet alleen op te lossen. Zoek hulp en kies voor veiligheid.

Wat doe ik meestal als iemand blijft aandringen?

Welke rustige herhaalzin past bij mij?

Wie kan ik inschakelen als mijn grens niet wordt gerespecteerd?

10 · Schuldgevoel en twijfel

Na het aangeven van een grens kun je schuldgevoel voelen. Je vraagt je misschien af of je te streng was, of de ander nu boos is, of je het niet anders had moeten doen.

Een gevoel is belangrijk, maar het is niet altijd een bewijs dat je iets verkeerd hebt gedaan. Vraag jezelf af: was ik eerlijk? Was ik respectvol? Was mijn grens nodig of passend? Je kunt rekening houden met een ander zonder jezelf weg te cijferen.

Wat zeg ik tegen mezelf nadat ik nee heb gezegd?

Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen die dezelfde grens stelt?

Welke gedachte helpt mij om mijn keuze rustig te laten staan?

11 · Mijn persoonlijke grensplan

Kies één situatie. Maak het klein en concreet. Je hoeft niet alle grenzen tegelijk te veranderen. Begin met iets dat belangrijk is én veilig genoeg voelt om te oefenen.

De situatie waarin ik een grens wil aangeven:

Wat voel, denk of merk ik op dat moment?

Wat heb ik nodig en wat is mijn grens?

Welke woorden ga ik gebruiken?

Wat is mijn volgende stap als de grens niet wordt gerespecteerd?

12 · Zeven dagen oefenen

Oefenen betekent niet dat het elke dag perfect gaat. Het doel is dat je bewuster wordt van wat je voelt, nodig hebt en kiest. Pas de opdrachten aan als ze niet bij jouw situatie passen.

Dag 1 · Merk één moment op waarop je ergens ja of nee op voelt. Je hoeft nog niets te veranderen.

Dag 2 · Neem voordat je antwoord geeft één korte pauze. Zeg eventueel: 'Ik denk er even over na.'

Dag 3 · Spreek één kleine voorkeur uit. Bijvoorbeeld wat je wilt eten, doen of wanneer je tijd hebt.

Dag 4 · Neem bewust een moment voor rust of privacy en vertel dat aan iemand als dat nodig is.

Dag 5 · Oefen een duidelijke, respectvolle nee in een veilige, kleine situatie.

Dag 6 · Herhaal rustig een grens als dat nodig is. Let op wat je voelt en wat je helpt.

Dag 7 · Kijk terug: wat ging beter, wat was lastig en wat wil je blijven oefenen?

Wat heb ik deze week over mijn grenzen geleerd?

Terugblik · Wat neem ik mee?

Je hebt stilgestaan bij jouw grenzen, signalen, behoeften en manieren om duidelijker te communiceren. Misschien voelt nog niet alles makkelijk. Dat hoeft ook niet.

Grenzen aangeven is geen eenmalige prestatie. Het is iets wat je blijft oefenen, in verschillende situaties en met verschillende mensen. Soms lukt het meteen. Soms merk je achteraf dat je iets anders had willen zeggen. Ook dat is informatie waarmee je verder kunt.

Welk inzicht uit dit boekje wil ik onthouden?

Welke kleine stap ga ik binnen zeven dagen zetten?

Wie kan mij ondersteunen als ik het moeilijk vind?

Je hoeft niet hard te worden om duidelijk te zijn. Je mag vriendelijk blijven en jezelf serieus nemen.

IKRESET

JE MAG JEZELF SERIEUS NEMEN.

Een grens is geen afwijzing van een ander. Het is ook zorg dragen voor jezelf.

IkReset is er voor mensen die vastlopen, zichzelf beter willen begrijpen of opnieuw richting willen geven aan hun leven.

Van stilstaan naar inzicht. Van inzicht naar verandering.

ikreset.nl