

# Grenzen



## Module 9

In deze module van de e-training gaan we voor de verandering in op een thema buiten het werkboek om: **Grenzen**. Dit sluit aan bij de weken die in de vorige module zijn besproken: week 11 "Hechte vriendschappen" en week 13 "Geven is ontvangen."

Vriendschappen kunnen stuklopen omdat grenzen niet gerespecteerd of niet aangegeven worden. Daarom gaan we in deze module dieper in op wat grenzen zijn en hoe grenzen aan gegeven kunnen worden. Naast dat dit thema voor de hulpvrager van belang kan zijn, is het ook bedoeld voor jou als hulpbieder. Want juist ook in vrijwilligerscontact is het belangrijk om bewust te zijn van grenzen.

Omdat er geen week vanuit het werkboek besproken wordt gaan we eerst kort kijken naar een stukje theorie en daarna zijn er wat meer praktische opdrachten en uitdagingen om er mee aan de slag te gaan. Als laatste weer de links naar de gebruikte literatuur.

Succes!

*"Ik ben mijn collega echt zo zat. Als ik een mail heb gestuurd, dan leest ze hem niet, maar vraagt aan mij wat er in staat. Als zij iets niet af heeft dan weet ze altijd wel weer een manier te vinden om het bij mij neer te leggen, waarna zij met de eer strijkt. Ik snap niet hoe je zo kunt zijn. Dat moet ze zelf toch ook niet willen?"*



*"Mijn broer houdt niet zo van sociale contacten, dus op een verjaardag komt hij eigenlijk altijd als iedereen op het punt staat om weg te gaan en blijft dan nog een hele tijd zitten praten. Stiekem ben ik alles dan ook al wel zat en wil ik naar bed, maar dat voelt zo egoïstisch. Hij komt tenslotte en hij is denk ik ook best eenzaam. Dus als ik niet voor hem opblijf om naar hem te luisteren wie doet het dan? Hij waardeert het ook wel echt."*

## Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ Cloud, H., & Townsend, J. (1997). *Grenzen. Wanneer zeg ik ja, wanneer zeg ik nee, hoe bepaal ik mijn eigen grenzen*. Hoogblokland: Koinonia Uitgeverij.
- ✓ <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/118787-belang-van-grenzen-in-persoonlijke-relaties.html>
- ✓ <https://www.theoblogie.nl/grenzen-stellen-niet-egoistisch/>
- ✓ <https://greetjekomdeur.nl/met-grenzen-baken-je-niet-alleen-je-eigen-geluk-af/>
- ✓ <https://wijzijnmind.nl/psychipedia/grenzen-stellen>



## Achtergrondtheorie

### Belang van grenzen...

Bij een letterlijke grens is het duidelijk: hier houdt het grondgebied van de één op en begint het grondgebied van de ander. Bij mensen is het vaak niet zo duidelijk, waar houdt jouw stukje op en begint het stukje van de ander? Toch is het erg belangrijk om dit wel helder te krijgen. Grenzen bepalen allereerst wie we zijn. Ze laten zien wat van mij is en wat niet van mij is. Op die manier kunnen we beschermen wat van ons is en daar onze eigen verantwoordelijkheid innemen, maar ook loslaten wat niet van ons is en wat dus ook onze verantwoordelijkheid niet is.

### ... voor jezelf

Sommigen mensen zijn erg goed in grenzen stellen. Maar misschien vind jij het veel makkelijker om voor iemand anders te zorgen, dan voor jezelf. Als je voor anderen zorgt krijg je daar erkenning, dankbaarheid en complimenten voor. Maar voor jezelf zorgen is spannend, misschien roept jouw grens wel boosheid op. Maar het gaat niet alleen om wat de ander denkt over jouw grens, maar allereerst hoe je daar zelf over denkt. Durf je je eigen kwetsbaarheden onder ogen te komen? Of wil je ze liever niet zien? Maar dat is wel belangrijk: zien wie jij bent, wat jij nodig hebt en daar de verantwoordelijkheid voor nemen. Daar heb je grenzen voor nodig.

### ... voor de ander

Daarnaast zijn grenzen ook voor de ander belangrijk. In de opvoeding is dat wel duidelijk. Een kind dat nooit grenzen heeft geleerd, wordt niet positief ontvangen. Maar ook in relatie met (volwassen) anderen zijn grenzen goed. De ander weet daardoor waar hij aan toe is. Grenzen zorgen ervoor dat je beschikbaar blijft voor de ander die het echt nodig heeft. Daarnaast scheppen heldere en duidelijke grenzen een sfeer van vertrouwen en eerlijkheid. Het is niet voor niets dat een gebrek aan grenzen er voor kunnen zorgen dat vriendschappen of contacten stuk lopen. Zowel doordat een ander teveel over jouw grenzen gaat, als dat jij teveel over andermans grenzen gaat. Als laatste geven jouw grenzen de ander de mogelijkheid om te groeien, doordat je ruimte laat voor de ander om iets zelf te doen.

### Als christen?

De Bijbel draagt ons op onze 'naasten lief te hebben als onszelf' en er staan veel oproepen om voor anderen te zorgen. Er zijn veel christenen die het daarom lastig vinden om grenzen te stellen. Want is dat niet egoïstisch?

We zien in de bijbel gelukkig ook verschillende voorbeelden waarin duidelijk grenzen gesteld worden.

God geeft ons duidelijke kaders over wat wel en niet goed is. Zijn geboden zijn morele grenzen. Ze geven richting en helpen ons om te

weten wat God van ons vraagt en wat we juist niet moeten doen.

Daarnaast zien we in de bijbel duidelijke voorbeelden dat een keuze maken ook een grens is. Zo vertrekt de Heere Jezus in Lucas 4 toch uit Kapernaüm, ondanks dat de mensen hem daar proberen te houden. Maar Hij zegt: "Ik moet ook andere steden het Evangelie van het Koninkrijk van God verkondigen." Ook bij Maria en Martha is dat terug te zien. Maria heeft het beste deel gekozen: Zij zit aan de voeten van Jezus. Maar dat betekent wel dat ze Martha teleurgesteld heeft. (Luk 10:38-42)

Nog een laatste voorbeeld is die van de barmhartige Samaritaan zien we nog grenzen terug: Hij begrenst de tijd die aan de gewonde man geeft. (zie tekstkader)

Voor meer over christenen en grenzen, kijk: <https://www.youtube.com/watch?v=Ij9NUWwwEcw>

### De grenzeloos barmhartige Samaritaan

"Ik heb de herbergier geld gegeven om je verder te verzorgen. Ik moet verder omdat ik zaken heb af te handelen. Het ga je goed." Met die woorden wilde de Samaritaan afscheid nemen van de gewonde man. "Laat je mij hier gewoon achter? Eenzaam en alleen? Lekker is dat. Voor herstel is wel meer nodig dan wat geld aan een herbergier geven." De gewonde man was verongelikt en teleurgesteld. "Ik dacht dat er eindelijk iemand echt om mij gaf. Maar nee hoor. Jij bent net als de rest. Nou, ga maar dan."

De Samaritaan twijfelde; het was misschien wel erg egoïstisch om verder te gaan. Hij kon vast nog wel een paar dagen blijven. Het werk kon nog wel even wachten.

Maar elke keer als hij dacht toch weg te gaan, had de gewonde man wel een reden waarom het belangrijk was dat de Samaritaan toch bleef.

Na een paar weken was de gewonde man genoeg opgeknapt om weer naar huis te gaan. De Samaritaan zwaaide hem opgelucht uit en wilde zelf ook vertrekken. "Ho ho, dat gaat zomaar niet," riep de herbergier. "Je denk toch niet dat wat je tot nu toe betaald hebt voldoende is voor al die weken dat jullie hier geloged hebben! Dat kost je meer." De Samaritaan betaalde alles tot al zijn geld op was. Leeg en uitgeput kon de Samaritaan eindelijk vertrekken.



## Achtergrondtheorie (vervolg)

### Grenzen leren

Om je grenzen te leren kennen is het belangrijk om bewust te zijn van eigen gedachten en gevoelens. Wat voel en denk je wanneer iets gebeurd? Doet het pijn, zuigt het je leeg? Gevoelens van boosheid, irritatie en verdriet kunnen er op wijzen dat jouw grens wordt overschreden. Maar niet alleen je emoties, ook je lichaam kan dit aangeven, bijvoorbeeld door fysieke pijn, vermoeidheid of spanning in je lijf. Daarnaast is het belangrijk om jezelf te accepteren. Ieders grenzen liggen anders, als je je blijft vergelijken met anderen dan vindt je altijd iemand die wel tegen weinig slaap kan en dus het prima vindt als iemand lang blijft zitten. Iemand die minder stilte en momenten voor zichzelf nodig heeft of meer geduld. Iemand die geld genoeg heeft om het uit te lenen of uit te geven. Iemand die meer tijd heeft dan jij of het leuk vindt om voor anderen te koken terwijl jij daar een hekel aan hebt. Als je jezelf kent weet je waar je grenzen liggen en waar je mogelijkheden en talenten. Dan heb je de keuze wat je wel en niet doet. Vanuit die vrijheid kun je best eens een keer kiezen om iets te doen wat je wat kost.

Meer over grenzen? Kijk ook: 'Grenzen aangeven is meer dan nee zeggen': <https://www.desteven.nl/leerdoelen/persoonlijke-leerdoelen/assertiviteit-leerdoelen/grenzen-leren-aangeven>

*"Ik ben blij dat je eindelijk zegt wat je niet fijn vindt, want ik merkte wel dat je soms wat afstandelijk deed, maar ik had geen idee waarom."*

### Hoe geef je grenzen aan?

Als je je eigen behoeftes kent en je gevoelens toestaat, dan leer je je grenzen kennen. Maar je kunt er niet vanuit gaan dat anderen jouw grenzen zomaar aanvoelen of snappen. Daarvoor zul je het toch echt moeten uitspreken. Om dat op een goede manier te doen zijn hier een aantal tips:

- Blijf bij jezelf. Het is jouw grens en het is ook belangrijk om het op die manier aan te geven. Gebruik hiervoor een 'ik-boodschap' waarin je begint met je eigen gevoel: "Ik ben heel moe, dus wil nu naar bed. Zullen we een nieuwe afspraak maken om bij te praten?"
- Zeg wat je wel wil. Bied een alternatief voor de ander binnen jouw grenzen. "Ik moet nu weg, maar je kunt me een berichtje sturen met wat je wilde vragen."



- Wees helder en concreet. "Ik vind het belangrijk om 's avonds tijd met mijn gezin door te brengen, dus ik vind het niet fijn als je dan belt. Je kunt me tussen 16.00 en 17.00 wel altijd bellen."
- Toon als het nodig is begrip voor de ander, maar blijf bij je eigen standpunt. "Ik begrijp dat dat voor jou lastig is, maar dit is hoe ik het wil doen."

Kijk ook: [https://www.youtube.com/watch?v=og34EQb\\_Zic](https://www.youtube.com/watch?v=og34EQb_Zic)



## Hechte vriendschappen

**Doel:** Niemand heeft 10 oppervlaktige vriendschappen kan verliezen.

**Tijdslimiet:** 1,5 uur

**Vijf gemeenschappelijke kenmerken:**

- je zijn vijf mensen waarmee je met iemand kunt communiceren.
- gelaten
- zelfvertrouwen
- een hart toe kunt
- zelfvertrouwen

**Hechte vriendschappen ontstaan wanneer iemand die je diep aan het hart heeft.**

Alleen op die twee laatste kenmerken maak je echt verbinding waardoor een vriendschap zich verdiept. Denk nu niet dat iedereen bij jou van dit soort mensen om zich heen heeft. Gemiddeld hebben mensen één of twee mensen om zich heen met wie ze hun diepste emoties delen.

**Opdracht 1:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 2:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 3:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 4:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 5:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 6:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 7:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 8:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 9:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

**Opdracht 10:** Pak je notitieboek uit week 5 eruit. Kies één of twee mensen uit met wie je je vriendschap zou willen verdiepen en waarmee je het idee hebt dat die ander hier ook voor open zou staan.

## Uitdagingen bij deze module

Deze uitdagingen kun je zelf doen en ook met de hulpvrager als jij denkt dat dat helpend is.

### Bewust worden van eigen grenzen

- **Voel je je grenzen? En waar voel je dat aan?**
  - o Wanneer je trek hebt of wanneer je genoeg gegeten hebt?
  - o Als iemand te dicht bij staat, op hoeveel centimeter afstand wil je anderen het liefste hebben?
  - o Hoe er tegen je gesproken wordt. Wat vind je prima en wanneer gaat het te ver?

### Duidelijke grenzen

- Vul de volgende zinnen eens aan:
- Anderen mogen niet.....
    - o Bijv.: onverwacht aan mij zitten of in mijn persoonlijke spullen neuzen
  - Ik heb recht op.....
    - o Bijv.: onverdeelde aandacht van mijn man of hulp van een collega
  - Om mijzelf te beschermen is het goed om .....
    - o Bijv.: soms de telefoon niet op te nemen of terugkomen op een afspraak

### Eigen grenzen accepteren

Zijn er grenzen die je makkelijk vindt om vast te houden? Zijn er grenzen waar jijzelf of anderen elke keer overheen gaan? Welke zijn dat? Vul ze hieronder in:

Mijn sterke grenzen, die ik makkelijk vasthoud:

.....

.....

Mijn zachte grenzen, waar mensen snel overheen gaan:

.....

.....

- Ook bij grenzen spelen gedachten een belangrijke rol. Wat is

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Gedrag

Gevolg

het verschil in gedachten bij je sterke grenzen en bij je zachte grenzen?

- Kies eens een gebeurtenis waarin iemand over een zachte grens van je heen ging en vul die in het G-schema in.

### Grenzen stellen

- Kijk eens naar deze video: <https://www.youtube.com/watch?v=ej6wATzPxsl>
  - o Welke gedeelte is herkenbaar?
  - o Hoe zou je het willen?
- Pak de grensoverschrijdende gebeurtenis er nog eens bij en vul het G-schema opnieuw in, maar nu hoe je het zou willen. Welke gedachte helpt jou? Hoe zou je willen dat je gedrag eruit ziet? Maak dit zo concreet mogelijk. Wat zou je een volgende keer zeggen?
- Ga dit oefenen. Begin hiermee klein. Bepaal voor jezelf wat een goede eerste stap zou zijn die net iets verder gaat dan wat je normaal al doet.
- Bij sommige mensen zal het iets meer tijd kosten voordat ze je grens accepteren dan bij anderen. Maar houd eens bij wat het grenzen stellen je uiteindelijk oplevert.

### Voorbeeld:

#### Gebeurtenis

Mijn moeder kwam onverwachts langs, terwijl ik net beloofd had om mijn dochter te helpen met haar huiswerk.

#### Gedachte

Help, wat moet ik nu kiezen? Mijn moeder is al zo vaak teleurgesteld in mij en ze heeft de aandacht nodig, maar mijn dochter heb ik het beloofd. Maar mijn moeder wordt boos en mijn dochter kan misschien ook door mijn man geholpen worden vanavond.

#### Gevoel

Angst dat ik iemand teleurstel

#### Gedrag

Ik zei: Ja hoor, gezellig het kan wel even tegen mijn moeder en heb met haar koffie gedronken, terwijl ik zat te bedenken hoe ik het met mijn dochter goed kon maken.

#### Gevolg

Zowel mijn moeder als mijn dochter was teleurgesteld. Mijn moeder omdat ik maar met een half oor luisterde, mijn dochter omdat ik mijn belofte niet na kwam. Mijn man was 's avonds boos, omdat hij eigenlijk geen tijd had om dochterlief te helpen en dat nu wel moest doen.