

OMGAAN MET GRENZEN

Omgaan met grenzen is een belangrijke vaardigheid. De meeste mensen weten hoe het moet maar het ook daadwerkelijk doen vormt vaak een probleem. Angst voor afwijzing, boosheid en teleurstelling is een belangrijke voedingsbodem voor geen ‘nee’ kunnen zeggen. Als je het werk leuk vindt en voor langere tijd wilt blijven doen, is het aangeven van grenzen erg belangrijk.

IN DE PRAKTIJK

Voordat je grenzen kunt stellen, is het essentieel je eigen grenzen te kennen. Wanneer jouw grenzen duidelijk zijn, kan je ernaar handelen. Het hebben van grenzen is één ding. Het opkomen voor je grenzen is weer een volgende stap en daar begint vaak het moeilijkste gedeelte. Wanneer je bent aanbeland op een “grensmoment” sta je voor de keuze: overschrijd of bescherm ik mijn grenzen. Wanneer je op assertieve wijze je grenzen stelt, voorkom je conflictsituaties, word je direct begrepen en dwing je respect af. Dat is tevens goed voor je eigenwaarde.

Maar hoe doe je dat? Het ik-model is een manier om vanuit jouw perspectief nee te zeggen. Een jij-boodschap wijst naar de ander in de zin dat die iets fout doet. Het risico bestaat dat de ander dan in de verdediging schiet. De ik-boodschap zorgt voor meer begrip voor jouw standpunt en bovendien hou je het bij jezelf. Verder biedt een twijfelende boodschap de hulpvrager de ruimte jou over te halen. Wees daarom duidelijk en vermijd woorden als “eventueel” of “ja maar..”.

Wanneer de hulpvrager toch blijft aandringen is herhaling de kracht van de boodschap. Laat je niet overhalen of verleiden tot eindeloze discussies en blijf simpelweg bij het antwoord dat je gegeven hebt. Door op vriendelijke wijze duidelijk en eerlijk te zijn, zal je merken dat je sneller begrip krijgt.

DO'S & DON'TS

- Bij een verzoek neem je de tijd om na te denken of je iets wilt
- Wacht ook niet te lang met het stellen van grenzen
- Van uitstel komt soms afstel
- Durf “nee” te zeggen
- Bedenk dat een “nee” niet persoonlijk bedoeld is
- Je hoeft niet altijd toelichting te geven waarom je iets wel of niet wilt
- In sommige situaties kan het geven van uitleg wel zinvol zijn
- Spreek vanuit jezelf en gebruik de ik-boodschap: “Ik heb daar geen goed gevoel bij”
- Gebruik geen excuses maar wees eerlijk
- Vermijd woorden als “misschien”. Het geeft een opening jou over te halen
- Wees duidelijk en vermijd discussie
- Gebruik de kracht van herhaling
- Blijf aardig
- Oefening baart kunst
- Overleg met je coördinator.

BELANGRIJKE LINKS

Handjehelpen organiseert twee keer per jaar een themabijeenkomst over grenzen stellen. Wil je je hiervoor aanmelden? Dat kan via onze website.

www.handjehelpen.nl

Heb je behoefte aan meer informatie, verdieping en interessante video's? Neem dan eens een kijkje op onderstaande websites:

www.assertief.nl/grenzen-stellen

www.youtube.com/watch?v=7_a20OUbd2Q

www.youtube.com/watch?v=ZPDHxmEyPqQ

