



www.marjanhoving.nl
www.kopzorgenco.nl

Grenzen.

Dit artikel gaat over grenzen. Het geeft in het kort antwoord op de vragen wat grenzen zijn, hoe je weet wat voor *jou* een grens is en hoe je dat op een goede manier duidelijk kunt maken aan de ander. En ook wat je dat kan opleveren. Het artikel is geschikt om te gebruiken bij een teamtraining of intervisie over hoe een

team en teamleden omgaan met grenzen.

Wat zijn grenzen?

Voor balans en geluk in je leven en je werk is het belangrijk om grenzen te hebben. Een grens is een persoonlijke eigendomslijn die aangeeft voor welke zaken jij verantwoordelijk bent. Maar een grens definieert ook wat je fijn en wenselijk vindt of juist niet, en wat goed voelt of juist niet. Grenzen zijn opgebouwd uit een set van (geloofs)overtuigingen, meningen en vroegere ervaringen. Het definiëren van grenzen helpt je om te weten hoe je wel of niet behandeld wilt worden door anderen.

Soorten grenzen.

1. Lichaamsgrenzen helpen je aan te geven wie jou aan mag raken en onder welke omstandigheden dit mag.
2. Mentale grenzen geven je de vrijheid om je eigen gedachten en meningen te hebben.
3. Emotionele grenzen helpen je met je eigen emoties om te gaan en je los te maken van schadelijke, manipulatieve emoties van anderen.

Een ander onderscheid wat wordt gemaakt is de mate waarin je strak of flexibel omgaat met je persoonlijke grenzen. Mensen met *zwakke* grenzen zijn gemakkelijk te manipuleren. Zij praten het gedrag van anderen vaak goed, zelfs als het hen schaadt. Mensen met *zwakke* grenzen laten makkelijk over zich heen lopen.

Mensen met *sponzige* grenzen hebben een combinatie van rigide en zachte grenzen. Ze zijn onzeker over hun grenzen. Mensen met *rigide* grenzen zijn emotioneel en fysiek moeilijk toegankelijk.

Mensen met *flexibele* grenzen bepalen wat ze binnenlaten en wat niet. Ze zijn niet gevoelig voor manipulatie of emotionele chantage. Gezonde relaties, of dit op het werk is of persoonlijk, zijn gebaseerd op flexibele grenzen. Ongezonde relaties zijn gebaseerd op angst, weerstand en niet begrenzen.

Hoe weet je waar je grens ligt?

Grenzen zijn voelbaar. Op het moment dat jijzelf of een ander jouw grens raakt geeft je lichaam een signaal. Dat is een zacht signaal bij een niet zo 'urgente' grens. Het signaal wordt sterker naarmate het er meer op aan komt. Zolang je grenzen niet in het gedrang komen, voel je rust, ontspanning, ruimte en veiligheid. Bij een grens voel je misschien spanning en/of onrust. Soms voel je die signalen niet door de drukte van de dag of je voelt ze wel, maar je negeert ze.

De uitdaging ligt in het luisteren naar signalen die je lichaam geeft. Op lichamelijk niveau zijn dat bijvoorbeeld: pijn of schouderklachten. Subtielere signalen zijn een 'knoop in je buik', een hoge ademhaling, een hoge hartslag en/of gespannen kaken of moeite om je te concentreren. Signalen op mentaal niveau kunnen bijvoorbeeld zijn: de neiging om af te dwalen, chaotisch worden, of bepaalde gedachten krijgen (piekeren).

? Goed om eens te onderzoeken bij jezelf eens welke duidelijke en/of subtiele signalen jouw lijf je geeft.

Grenssituaties in je team

Als je weet wat je grenzen zijn en je handelt overeenkomstig, dan moet je soms 'nee' zeggen.....

Zorgprofessional zijn betekent dat je klaar staat voor mensen. De juiste behoefte vervullen op een hulpvraag is maatwerk. Er is veel persoonlijk contact waarbij aanvoelen en inleven belangrijke vaardigheden zijn. Een gesprek afbreken met een bewoner die verlegen zit om een praatje of een verzoek van een collega weigeren om een dienst over te nemen. Iedereen zou er moeite mee hebben, maar mensen in de zorg misschien wel meer dan gemiddeld. Het zorgen voor een ander zit je misschien in de genen.

In de zorg is de werkdruk altijd hoog. Niet 'nee' kunnen zeggen helpt dan niet. Bedenk eens wat de gevolgen zijn als je altijd 'ja' zegt. Je krijgt je eigen werk niet op tijd af en de kans is groot dat collega's en cliënten een beroep op je blijven doen, want jij bent altijd die aardige zorgverlener en collega die 'ja' zegt. Als je steeds 'ja' blijft zeggen bestaat de kans dat je druk gaat voelen of dat je je gaat irriteren. Je kunt overbelast raken en een burn-out krijgen.

Nee!

Nee zeggen is lastig. Misschien ben je wel bang om onaardig gevonden te worden. En niet meer die leuke flexibele collega te zijn. Of je denkt dat je er niet meer bij hoort. Of dat bewoners boos worden.....

Allemaal bedenkingen. Welke bedenkingen heb jij? Schrijf er een paar op voor jezelf.

Maar gelukkig kun je leren om nee te zeggen en kun je elkaar daarbij helpen.

Nee zeggen heeft grote voordelen, hieronder staan ze op een rijtje.

- Minder ongenoegen bij jezelf en/of mensen om je heen
- Meer rust, tijd en ruimte om je werk af te maken
- Meer overzicht
- Meer grip op de balans tussen wat je aankunt en de hoeveelheid werk die je op je neemt
- Meer energie, minder kans op burn-out. Je blijft je energiekeker voelen.
- Duidelijkheid voor jezelf maar ook naar anderen. Door je grenzen te bewaken creëer je duidelijkheid naar jezelf én naar de mensen om je heen. De ander weet wat je wel en niet wilt.

Nee zeggen begint bij jezelf

Leer om goed naar jezelf te luisteren, naar de signalen van je lichaam.

Ontdek wat je wel en niet wilt en neem dat serieus.

Ben je moe? Zeg eens een afspraak af en ga eerder naar bed.

Neem een time-out, gun jezelf bedenktijd als dat nodig is, zeg dat je erover na wilt denken en geef aan wanneer je erop terugkomt. Zo heb je tijd om weloverwogen een beslissing te nemen. Denk ook mee over een alternatief. Als je nee zegt betekent dat niet dat je niet mee kunt denken of er meer mogelijkheden zijn om het probleem op te lossen.

Hoe kun je op vriendelijke en betrokken manier nee zeggen?

Dat lukt het beste met de techniek van de volledige boodschap.

De volledige boodschap bestaat uit 3 elementen.

1. Een mededeling over de ander oftewel de jij-boodschap, waarin je iets zegt over de ander:
Ik wil je graag helpen, maar ik voel me opgejaagd/geïrriteerd door je vele vragen en je ongeduld.
2. Jouw persoonlijke gevoelens en/of gedachten daarbij
ik vind het moeilijk om dat tegen je te zeggen.
3. En een uitspraak over de relatie (betrekking):
Omdat ik bang ben dat je boos wordt en dat wil ik niet.

Je komt bij het geven van deze boodschap voor jezelf op en je hebt oog voor de relatie/betrekking die je hebt met je cliënt of collega. Als je bang bent dat een cliënt boos wordt dan is het belangrijk om dit ook te zeggen. Als je dit zegt hoef je niet indirect en voorzichtig te worden, maar ben je *zorgvuldig*. Zorgvuldigheid is iets anders dan voorzichtigheid. Met zorgvuldigheid ga je zorgzaam om met je eigen behoefte, maar ook met die van de ander. Je laat je niet door je angst bepalen, maar je negeert je angst ook niet. Je neemt die mee in de communicatie. Het is een manier van rechtstreeks en persoonlijk communiceren waarbij je de samenwerking en het contact met je cliënt of collega behoudt.

? Bedenk eens een (niet te moeilijke) situatie waarin je dit zou kunnen oefenen. Of bespreek het met je collega of in een teamoverleg.

Succes!



www.marjanhoving.nl
www.kopzorgenco.nl

Meer weten over onze trainingen? Kijk op de sites!