



MIND

Grenzen stellen

Tips om je grenzen te leren kennen & aan te geven

Door het stellen van grenzen kun je aan een ander duidelijk maken wat je wel en niet wilt. Maar hoe kom je erachter waar je grenzen liggen? En hoe geef je jouw grenzen vervolgens aan? In deze e-flyer gaan we daar verder op in.

Tips en technieken

Leer jouw grenzen kennen

Het ligt misschien voor de hand, maar je kunt geen grenzen stellen als je je grenzen niet kent. Het is dus belangrijk om voor jezelf na te gaan waar

jouw grenzen liggen. Gevoelens van boosheid, irritatie en verdriet kunnen een signaal zijn dat je grens is overschreden. Wees je bewust van deze gevoelens. En sta stil bij wat er aan deze gevoelens vooraf ging. Had je het idee dat de ander te weinig rekening hield met jouw behoeften? En op welk punt precies had je het idee dat jouw grens werd overschreden? Schrijf je gedachten hierover op papier. Door je ervaringen in kaart te brengen zul je in de loop van de tijd steeds duidelijker aanvoelen waar jouw grenzen liggen.

Leer jouw grenzen aangeven

Veel mensen vinden het het moeilijk

moeilijk om hun grenzen duidelijk aan te geven: maar het valt zeker te leren. Je kunt ervoor kiezen om je grenzen aan te geven op het moment dat deze overschreden worden. Ook kun je er altijd voor kiezen om op een later moment nog terug te kijken naar een situatie waarin jouw grenzen overschreden werden.

Door jouw grenzen aan te geven zorg je ervoor dat de ander weet waar hij of zij aan toe is met je. Bovendien kan een ander jouw gedachten niet lezen: als jij niet aangeeft dat jouw grenzen overschreden worden, heeft de ander het misschien niet eens door.

Jouw grens stellen: Hoe zeg je het?

De manier waarop je jouw grens aangeeft kan een belangrijke rol spelen in de reactie die je krijgt. Wanneer je de boodschap brengt zoals we hieronder beschrijven, vergroot je de kans dat je bereikt wat je wilt: dat de situatie verandert zonder vervelende nasleep.

De stappen:

- Vertel de ander jouw gevoel.
- Vertel de boodschap vanuit jezelf ('Ik vind het vervelend dat...', 'Het irriteert mij dat...')
- Benoem heel specifiek waarop je reageert: bijvoorbeeld op een bepaalde opmerking of gedraging van de ander. Gebruik geen woorden als 'altijd' en 'nooit' ('het is altijd hetzelfde met jou'). Het is niet de bedoeling om de ander aan te vallen, maar om specifiek gedrag te bespreken.

Laat de ander in zijn of haar waarde en haal er geen oude voorvallen of meningen van anderen bij.

- Benoem de gevolgen voor jou. Bijvoorbeeld: 'Daardoor kon ik niet naar die afspraak die belangrijk voor mij was'.
- Vertel wat je van de ander wilt. Bijvoorbeeld: 'Wil je de volgende keer met mij overleggen?'. Deze stap zorgt voor een overgang van wat nu niet goed gaat, naar een betere situatie in de toekomst.
- Houd er rekening mee dat de ander zal reageren op wat je zegt. Hij of zij zal bijvoorbeeld uitleg geven of onbegrip tonen. Luister hier ook naar. Je begrijpt hierdoor het perspectief van de ander beter. Door de ander ruimte te geven, zal hij of zij zich gehoord voelen en ook eerder jouw boodschap accepteren. Herhaal indien nodig nog een keer wat jij wilt.

Een goed moment

Het is belangrijk een goed moment te kiezen. Wanneer je kookt van woede of bijna moet huilen, kun je beter even wachten met je grens duidelijk maken. Heftige emoties maken het lastig om helder te verwoorden wat je vindt en wilt. Bovendien schrikt het de ander waarschijnlijk af, waardoor je ook niet de reactie krijgt waarop je hoopt. Dit betekent niet dat je jouw boosheid altijd maar moet inslikken om de lieve vrede te bewaren, maar het is wel handig om over het hoogste kookpunt heen te zijn.

Daarnaast is het handig om je grens onder vier ogen aan te geven. Dan is het makkelijker om een vertrouwelijk gesprek aan te gaan en zal de ander zich minder snel aangevallen voelen.

Je houding telt ook mee

Vergeet ook je houding niet. Misschien ben je erg op zoek naar de juiste woorden en kijk je daardoor de ander niet aan. Of je vindt het spannend, waardoor je naar de grond kijkt. Je boodschap komt veel beter aan als je de ander in de ogen kijkt. Daarmee geef je aan dat je staat voor wat je zegt. En het is moeilijker te negeren door de ander. Je woordkeus, toon, houding en gezichtsuitdrukking versterken elkaar. Probeer daar op te letten en tegenstrijdigheden te voorkomen: zeg bijvoorbeeld niet dat je boos bent met een glimlach op je gezicht.

Oefen

Je wordt steeds beter in grenzen aangeven wanneer je er gericht aandacht aan geeft en oefent. Oefening baart kunst. Je kunt voor de spiegel oefenen of met een goede vriend of vriendin in de vorm van een rollenspel. Als dit niet voldoende werkt, kun je ook een training volgen of hulp inschakelen. In trainingen op het gebied van bijvoorbeeld assertiviteit of stressbestendigheid kun je leren om grenzen te stellen. Ook een psycholoog kan je verder helpen met het leren grenzen aanvoelen en aangeven.

Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

Meer informatie over grenzen stellen?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische gezondheid verbeteren en psychische problemen te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000