

# GRENZEN STELLEN

## **WAAR GAAT 'T OVER?**

Het (laten) overschrijden van onze eigen grenzen levert stress en wrijving op. Jij raak gestrest en de relatie met een ander verslechtert. Je grenzen overschrijden of laten overschrijden voelt niet goed. Het kan mentale en ook fysieke gevolgen hebben. Van kleine spanningen in je schouders en nek tot een venijnige buikpijn, wanneer iemand ver over je grenzen treedt.

## **WAT IS ER ZO LASTIG AAN?**

Het is een dilemma voor je als de saboteur in jou kiezen voor jezelf ziet als verraad. Je voelt je schuldig als je dat doet. Dan wordt 'nee zeggen' en je grenzen aangeven een voortdurende strijd. Ook dat geeft stress.

## **WAAROM IS HET NU EEN THEMA?**

De oermens in ons heeft de taak om te zorgen, zij vervult daarmee de functie in de gemeenschap. Zorgen voor onze man zodat hij ons kinderen kan geven, zorgen voor onze kinderen zodat wij voort blijven bestaan. De overgang is een nieuwe fase, vanuit de oermens heb jij je taak volbracht. Alle lichamelijke en psychische processen geven dat aan. Ze zeggen: zorg voor jezelf, ga genieten van de volgende fase. Vanuit 'moeten' mag je nu gaan 'kiezen'. Maar hoe doe je dat? Dat kan de overgang je leren.

## **HEBBEN MEER VROUWEN DIT?**

Voor veel vrouwen in de overgang is dit een herkenbare worsteling. Zeker vrouwen die bijvoorbeeld in de zorg of het onderwijs werken, in zorgende en dienende beroepen.

## **WAT KAN HELPEN?**

Iedere vrouw gaat haar eigen persoonlijke overgang door. Is je grenzen aangeven en 'nee' zeggen voor jou een herkenbaar thema? Dan heb je op dat vlak wat te doen. Lees erover, praat erover en schakel de hulplijnen die je nodig hebt in. Dat kunnen vriendinnen, collega's of professionals zoals een coach zijn.

# GRENZEN STELLEN

## WIE MOEILIK NEE ZEGT:

- gaat snel in op hulpvragen
- wil anderen niet teleurstellen
- is bang voor conflicten
- wil het iedereen naar de zin maken
- is meegaand
- trekt werk naar zich toe
- heeft een groot plichtsbesef
- is erg loyaal
- wil aardig gevonden worden
- staat altijd klaar voor een ander
- trekt zich het leed van anderen aan

## MAAK CONCREET WAT JOUW GRENZEN ZIJN

Maak het zo specifiek mogelijk. Deze vragen kunnen helpen:

1. Anderen mogen niet...
2. Ik heb het recht om te vragen om...
3. Om mijn tijd en energie te beschermen mag ik...

## HERKEN JOUW GRENS-MOMENTEN

Wanneer ben je bij een persoonlijke grens aanbeland? Wanneer ga jij of iemand anders er overheen? Wanneer je weet waarom jij over je grenzen heen gaat, kun je een grensmoment gemakkelijker herkennen. Zelfkennis is namelijk het begin van alles. Leer dus over je grensmomenten. Lees erover. Praat erover met mensen die je vertrouwt.

## BESCHERM JE GRENS

Je bent beland op een grens-moment. Je weet dat je nu voor een keuze staat: mijn grens (laten) overschrijden óf beschermen. Maak de juiste keus voor jezelf: bescherm je grens zonder je waarden op te geven. Dat lukt zeker niet in een keer en ook niet elke keer. Je hebt gelukkig nog je hele leven de tijd om te oefenen....