

GRENZEN STELLEN

Grenzen zijn hoe we mensen laten zien hoe we behandeld willen worden. Verre van onredelijk te zijn, helpen ze relaties te bloeien en kunnen ze gevoelens van wrok of verwarring voorkomen. Grenzen zouden je leven gemakkelijker moeten maken en je gevoel van eigenwaarde en niveaus van zelfvertrouwen en onafhankelijkheid moeten vergroten. Hieronder staan zes soorten grenzen die je verdient te hebben en voorbeelden van wat ze inhouden.

PSYCHISCHE GRENZEN

- Verwijst naar persoonlijke ruimte en fysieke aanraking
- Hoe en wanneer je wordt aangeraakt en door wie (knuffelen, kussen, handen schudden)
- Toegang tot jouw woning/privéruimte
- Noodzaak om te rusten/eten/bewegen

INTELLECTUELE GRENZEN

- Verwijst naar gedachten en ideeën
- Afwijzen van ideeën of overtuigingen
- Je nieuwsgierigheid belachelijk maken
- Geen respect voor verschillende meningen

EMOTIONELE GRENZEN

- Verwijst naar gevoelens en energie
- Weten wanneer te delen en wanneer niet
- Recht hebben op je eigen emoties en reacties
- Relaties ontwikkelen in jouw tempo
- Je gevoelens afwijzen of belachelijk maken

SEKSUELE GRENZEN

- Verwijst naar de emotionele, intellectuele en fysieke aspecten van seksualiteit
- Ongewenste aanraking, mishandeling of verkrachting
- Dingen negeren die je niet leuk vindt/die je pijn doen
- Privacy negeren
- Kritiek op seksuele voorkeuren

MATERIËLE GRENZEN

- Verwijst naar geld/bezittingen
- Het stelen of beschadigen van bezittingen
- Druk om iets te geven of te lenen
- Geld gebruiken om relaties te manipuleren of te controleren

TIJD BEGRENZEN

- Verwijst naar hoe u uw tijd gebruikt
- Er wordt verwacht dat je tot laat moet werken
- Te laat komen of afzeggen
- Contact opnemen met mensen buiten werktijd

GEZONDE GRENZEN STELLEN

Grenzen stellen is van vitaal belang voor je mentaal en fysiek welzijn, maar dat betekent niet dat de grenzen aangeven niet overweldigend kan zijn, vooral als je op dit moment weinig grenzen hebt en niet in staat bent om "nee" te zeggen. ¹ Probeer klein te beginnen met een persoon die dichtbij jou staat zoals een familielid of een vriend.

Ik heb het recht om:

Ik voel me boos als iemand...:

De beste versie van mezelf zou dit niet toestaan:

3 nieuwe grenzen die ik zou willen stellen zijn:

Je grens	Hoe je moet communiceren	Je angst	Je angst herkaderen
Maandagavonden zijn voor zelfzorg	Bedankt dat je mij meevraagt, maar ik kan niet op maandagen.	Ze zullen mij niet meer leuk vinden of ze gaan mij niet meer opnieuw vragen	Iedereen heeft tijd voor zichzelf nodig, een echte vriend begrijpt dat.