



Grenzen ?

Heidi Tanghe

Overzicht van de presentatie

Wie ben ik

- Heidi Tanghe
- Mantelzorger
- Hulpverlener
- In Balans



Grenzen ... in de zorg ... ?

- Aan een werkwoord gekoppeld ...
- Negatief verwoord



Waarom ?

- Zorg opnemen zoals jij het wilt
- Je doet niet alleen dat
- Heldere communicatie
- volhouden

Positief verwoorden → grenzen heb je nodig om gezond blijven



Grenzen en mantelzorg



Mantelzorg-grenzen



- Verantwoordelijkheid
- Verwachtingen
- Zorgtaken
- Tijd
- Gedrag
- Aandacht
- Zorg delen



Verantwoordelijkheid ?



Je voelt je vaak (te) verantwoordelijk voor het welzijn van de ander.

Of de ander schuift veel verantwoordelijkheid op jouw bord.



Verwachtingen ?



Je hebt (te) hoge verwachtingen van jezelf of de ander verwacht dingen van jou waar je niet aan kunt voldoen



Aandacht ?



Er wordt meer aandacht gevraagd dan past bij wat jij kan of wil geven.



Zorg delen?



Je kunt de zorg niet of onvoldoende delen met anderen.

Diegene waar jij voor zorgt, wil enkel dat jij komt?

Diensten zijn er niet altijd ...



Tijd ?



Zorg geven kost tijd

En veel geduld



Gedrag ?



Het gedrag van de ander maakt het zorgen en de onderlinge communicatie lastig.



Schuldgevoel ?



“Ik weet dat het lastig is he, maar ...”

“Kan het echt niet even tussendoor?”

“Ik ga het kort houden hoor”

“Amai dat is ook goede service...”

“Ik heb heel mijn leven voor je gezorgd, dit is het minste dat je kan doen.”

“Jij hebt geen kinderen, je zus wel”



Herken je deze situaties?



Oefening:



Denk eens terug aan een moment waar je over je grenzen ging:

Wat voel je?

Wat denk je?

Wat ben je geneigd te doen?



Oefening:



Op een schaal van 1 tot 10: hoe goed vind jij dat je momenteel je grenzen bewaakt?

Ik bewaak mijn grenzen niet

Ik bewaak mijn grenzen goed

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

? Moet je daar goed in zijn? Of altijd goed in zijn?



Grenzen



Wanneer?

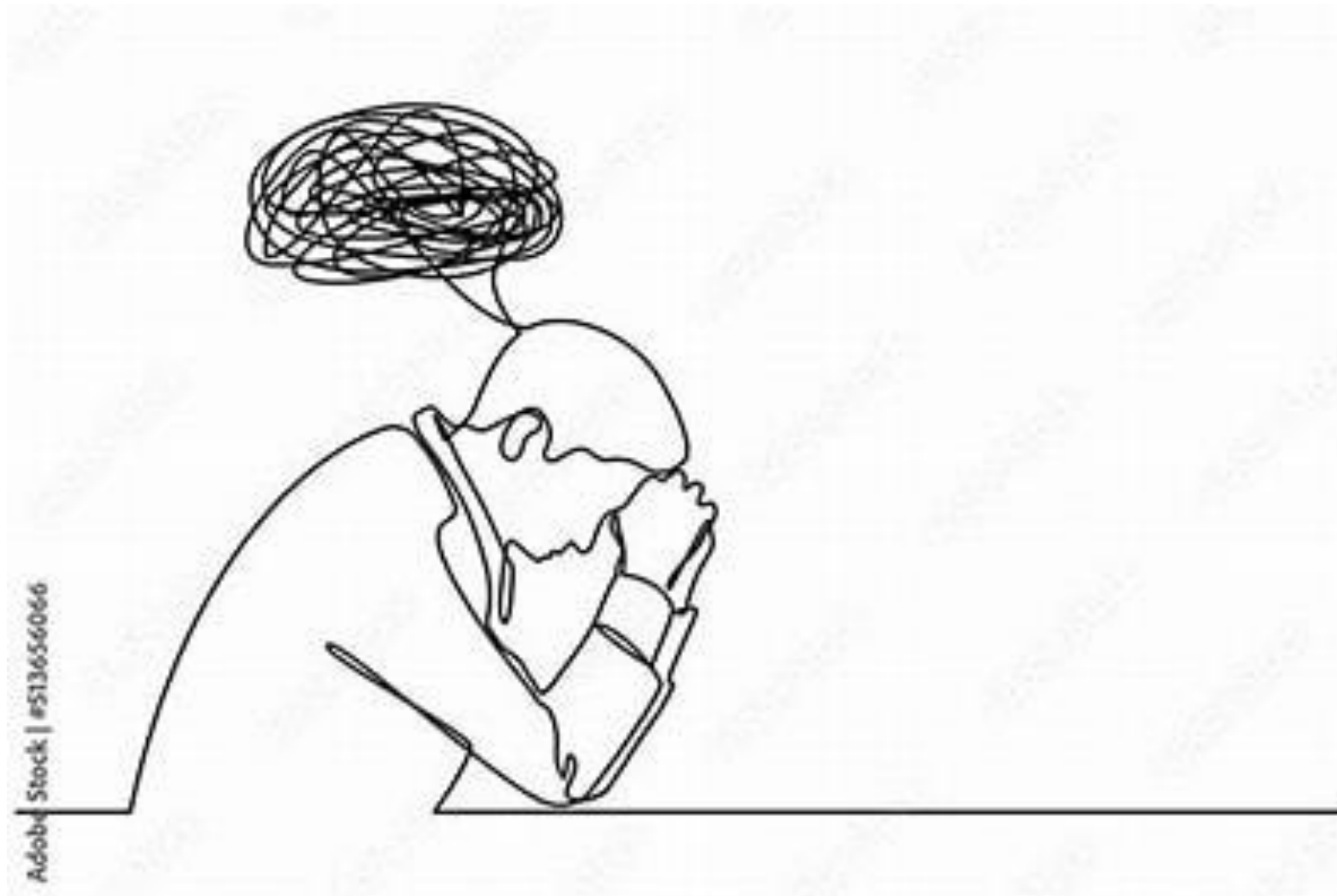
- Belasting te hoog
- Stress-signalen
- Gevoel van oneerlijkheid
- Waardenconflict

Oorzaak? → zo maar?

- Geleidelijk meer en meer hooi op je vork genomen
- Moeilijk nee kunnen zeggen
- Graag ja zeggen
- Anderen worden dit van jou gewoon



Grenzen onder druk



Waarom doe je dat?

Waarom is dit moeilijk?



Doen en niet-doen ?



Levert het iets op?



Waarom zeg je toch JA



JA ZEGGEN	Winst	Verlies
Korte termijn	Anderen niet teleurstellen Anderen zijn content	Tijd, energie
Lange termijn	Mensen meer tevreden?	Anderen verwachten dit van mij Minder tijd voor mezelf Meer prikkelbaar <i>Anderen tevreden?</i>



Waarom zeg je toch JA



JA ZEGGEN	Winst	Verlies
Korte termijn	Anderen niet teleurstellen Anderen zijn content	Tijd, energie
Lange termijn	Mensen meer tevreden?	Anderen verwachten dit van mij Minder tijd voor mezelf Meer prikkelbaar <i>Anderen tevreden?</i>



Waarom doe je dat?

Waarom is dit moeilijk?



Tip en oefening:



Belangrijk ?

Nu ?

IK ?

Grenzen een verhaal van cirkels



Bewust van grenzen?



Op een schaal van 1 tot 10: hoe serieus neem je je eigen grenzen?

Ik neem mijn grenzen
nooit serieus

Ik neem mijn grenzen altijd
serieus en handel daarnaar

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Oefening: grenzen een recht



Bewust van grenzen?



Op een schaal van 1 tot 10: hoe goed ben jij je bewust van je eigen grenzen?

Ik ben me niet bewust van
mijn eigen grenzen

Ik ben me bewust van
mijn eigen grenzen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Oefening: grenzen een verhaal
van waarden en normen



Hoe pak je het aan



STAP 1: Waar ligt je grens?

Wees concreet: Tijd - bepaalde activiteit - ...

Bepaal uitzonderingen

Welke waarde/norm wil je beschermen?



Hoe pak je het aan?



STAP 1: Waar ligt je grens?

STAP 2: Toelichten op voorhand

Maak 'een foto' van hetgeen je wil vertellen

Doe dit vooraf

Maak een afspraak



Hoe pak je het aan?



STAP 1: Waar ligt je grens?

STAP 2: Toelichten op voorhand

STAP 3: Wees een grenswachter
Mensen mogen proberen...

Intenties?

Stel enkel grenzen die je zelf kunt bewaken

~~Harmonie~~



Hoe pak je het aan?



STAP 1: Waar ligt je grens?

STAP 2: Toelichten op voorhand

STAP 3: Wees een grenswachter

STAP 4: Benoemen

Duidelijke nee

Wees kort en concreet, start klein

Verwijs naar de afspraak

Ongemakkelijkheid hoort erbij

Accepteer teleurstelling



Begin eraan?



STAP 1: Waar ligt je grens?

Wees concreet

Bepaal uitzonderingen

STAP 2: Toelichten op voorhand

Aan wie?

Wanneer?

Neem hiervoor tijd en ruimte

STAP 3: Wees een grenswachter

Wat zijn risico situaties?

STAP 4: Benoemen

Wat kan je zeggen?



EN?



Je hoeft niet perfect te zijn

Neem een hap adem en wacht even

“Ik laat je nog iets weten” – “stuur je mij even een mail, ...”

Grenzen aangeven is niet Discuteren en gelijk halen

“Ik merk dat we aan het discuteren zijn, dat ga ik niet doen.”

Je mag veranderen van gedacht Omstandigheden veranderen

“Sorry ik heb te snel ja gezegd”

Accepteer de spanning

dit een teken van groeien



In Balans?



Om nog even over na te denken?

Verhaal van wederkerigheid:

Kan je iets terug verwachten?

En wat is dat dan?



Bijkomende tips?



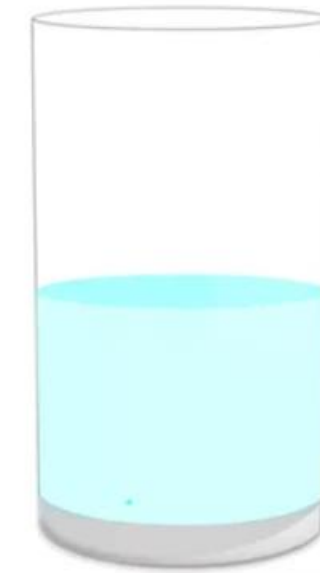
Jij bent verantwoordelijk voor je eigen gevoelens ...

Denk aan je lichaamshouding

Je taal, ... vb steek in IK taal

Gekruiste armen, open houding, vb op hoogte

Geen maar, ... vb en verhalen



Halfleeg?
OF
Halfvol?



onthouden?



Wat neem je mee?



Dank je wel

Nog vragen?

