

Nieuwsflits

FEBR  
2024



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-4

GRENZEN VOELEN EN AAN-  
GEVEN

---

PAGINA 5

TRUST & ALLOW IN RELATIES

---

PAGINA 7

ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE  
LIJF

---

# Grenzen

Zorgprofessionals en mensen in dienstverlenende beroepen zijn over het algemeen geneigd om het welzijn van vrienden en familie boven dat van henzelf te stellen. Geldt dat ook voor jou? Natuurlijk is het belangrijk om tijd en aandacht en zorg aan anderen te geven, maar als je teveel van jezelf geeft, kun je daar op den en duur een vervelend gevoel aan overhouden. Dan is de **balans** zoek.

Hoe zit het met jouw grenzen? Voel je je oké in de relaties die je hebt? Zijn ze in balans? Zo nee, waar zit de disbalans dan in? Hoe help je mensen in je privé-omgeving die het moeilijk hebben? Heb je ook **aandacht** voor jezelf als jij zelf het moeilijk hebt?

Besef dat als je steeds de problemen of zorgen van een ander probeert op te lossen, te verhelpen of over te nemen, dat je hem/haar daar feitelijk niet mee helpt. Je steunt beter als je hem/haar helpt met het vinden van zijn/haar eigen **oplossingen**. Luisteren, steunen, aanhoren, begrip tonen, vragen stellen, dat is vaak meer helpend dan iets voor iemand oplossen.



Voel je niet schuldig als het op dit moment wel goed met jou gaat, en met je gesprekspartner niet. Deel de last. Maak een schema met alle mensen die hem/haar willen **helpen**. Sommigen kunnen eten brengen, het huishouden of boodschappen doen, anderen kunnen meegaan naar het ziekenhuis of even langskomen voor een praatje.

Zorg dat de ander weet dat je aan hem/haar **denkt**, ook als je er niet bent. Hou contact via whatsapp, kaartjes, sms-jes of voiceberichtjes, en geef aan dat je geen antwoord verwacht, maar dat je wilt laten weten dat je aan hem/haar denkt.

Luister naar de ander: goed **luisteren** houdt in: laat hem/haar vertellen, stel vragen om hem/haar nog beter te begrijpen, niet onderbreken, geen adviezen geven, niet over je eigen sores praten.

## Grenzen voel je

Assertief zijn = je grenzen aangeven en ook beschermen. Want het hebben van grenzen is één ding. Het beschermen van je grenzen is vaak een uitdaging. Vaker dan we willen overschrijden we onze eigen grenzen, of laten we anderen onze grenzen overschrijden. Wanneer dat gebeurt, voelt het niet goed. Mentaal niet, emotioneel niet, en ook fysiek niet. Dan gaat je lichaam spreken: van kleine spanningen in je schouders en nek tot een venijnige buikpijn wanneer iemand ver over je grenzen heengaat.

*Zou je het aangeven van grenzen beter onder de knie willen krijgen?*

*In welke situaties raak je gemakkelijk aan je persoonlijke grens?*

*Wanneer ga jij of iemand anders er overheen?*

*Laat je je verleiden tot nóg meer werk, terwijl je agenda vol zit?*

## Waarom is het belangrijk om grenzen aan te geven?

Onze grenzen hebben te maken met een gevoel van veiligheid. Je gemoedsrust, je balans of je gevoel van waarde is niet veilig als er regelmatig geen rekening met jou wordt gehouden. Als mensen dingen doen of zeggen die jou raken, kwetsen, beledigen, of niet goed voor je zijn. Natuurlijk blijf je in een ideale wereld ook bij tactloze mensen in balans en je eigenwaarde behouden, maar we zijn nu eenmaal mensen en dus kwetsbaar, ook innerlijk. Als iemand jouw grenzen respecteert, voelt dat veilig. Let maar eens op hoe je je meer ontspant bij een sensitief persoon en hoe je alert bent bij een dominant of lomp persoon. Je geeft dus je grenzen aan om te zorgen dat mensen rekening houden met jouw gevoelens, wensen en behoeften, zodat je je (emotioneel) veilig voelt. En dat is een basisbehoefte. We komen later in Dit Lieve Lijf op je basisbehoefte terug.

## Je grenzen kennen

Je begint bij het begin; je grenzen kennen en herkennen. Soms is meteen duidelijk dat iemand je grens overgaat. Iedereen zal dat gevoel herkennen als hij wordt uitgescholden of belazerd. Maar vaak is het subtieler. Daardoor kennen we lang niet altijd onze grenzen goed genoeg. Je leert je grenzen beter kennen door ze te leren voelen. Hoe sneller je merkt dat iets wat gedaan of gezegd wordt onprettig voelt, des te duidelijker het beeld wordt van jouw grenzen. Gevoelens manifesteren zich niet in je hoofd, maar in je lijf, vooral in je romp: bij je hartstreek, buik of schouders. Maar ook in andere lichaamsdelen kun je emoties voelen. Denk maar aan uitdrukkingen als: met samengeknepen billen, mijn hart brak, een steen op mijn maag. Om je grenzen beter te voelen, moet je dus beter je lichaam leren voelen. Dat leer je door er een gewoonte van te maken meer je aandacht bij lichaam te brengen. Mindfulness kan daarbij helpen.

## Je grenzen aangeven

Als je je grenzen kent, kun je ze ook aangeven. Zolang je ze niet aangeeft, zullen mensen er overheen blijven gaan, uit botheid, ongevoeligheid of uit onwetendheid. Niet iedereen die je grenzen overgaat, is onverschillig, er zijn mensen die zich kapot schrikken als ze merken dat ze je gekwetst hebben. Misschien heb je het zelf andersom wel eens meegemaakt. Hoe dan ook: het is beter voor jezelf en je contact met anderen als je wel je grenzen aangeeft. Maar hoe doe je dat dan? Dit hangt ook af van de ander. Is zij gevoelig of heeft hij doorgaans een plank voor zijn hoofd? Tegen de een moet je je steviger uiten dan tegen de ander. Meestal voel je dit wel aan. Zo niet, dan doe je het de eerste keer met een rustige toon. Zie je dat je boodschap niet aankomt, dan herhaal je jezelf krachtiger.

### Vind je het eng of moeilijk?

Ben je ergens bang voor? Zo ja, waarvoor dan? Of: wat vind je dan moeilijk? Waarom vind je het moeilijk? De oorzaak is eigenlijk altijd: angst voor de gevolgen. Angst voor de reactie van de ander. Misschien is de ander gekwetst, misschien wordt hij boos of heeft het gevolgen voor jullie verdere contact. Dat is allemaal begrijpelijk, maar dan nog is het belangrijk dat je je grenzen aangeeft.



### 7 tips als mensen je grens over gaan:

1. Zeg ook als je het moeilijk vindt iets. Al is het maar: ik vind dit niet leuk, ik vind het niet prettig. En hoe het ook ging, wees trots op jezelf dat je iets gezegd hebt. Oefening baart kunst.
2. Als je het erg eng vindt, kun je een krachtige houding aannemen. Ga stevig staan met je benen iets uit elkaar en je schouders naar achter en borst naar voren. Op deze manier maakt je lichaam (na een minuut of vijf) meer testosteron aan, waardoor je je sterker voelt.
3. Ga niet te snel uit van slechte intenties van de ander, mensen zijn in het algemeen niet tegen jou. Ze zijn bezig met zichzelf en vergeten jouw belang of gevoelens. Als je dit bedenkt, is het makkelijker om je grenzen aan te geven, zonder boosheid of angst.
4. Ga niet je grenzen aangeven als je nog boos bent. Als je boos bent, schiet de ander bijna automatisch in de verdediging of in zijn schulp. Dat helpt niet. Laat je boosheid eerst even zakken. Natuurlijk kan boosheid in sommige situaties ook juist goed zijn, dan is het nodig om gehoord te worden. Dus boosheid is echt prima als het iets om ernstige of gevaarlijke dingen gaat, of als je al vaker rustig je grenzen hebt aangegeven en dit niet helpt.
5. Hou het doel voor ogen: je wil dat ander jouw grenzen respecteert, je doel is niet om de relatie te beschadigen.
6. Als de ander niet goed reageert, geef hem dan tijd. Ga je grenzen niet relativiseren, ga niet goedpraten wat je eerder zei, daar is geen reden voor. De ander mag emotioneel zijn, boos of gekwetst of verdrietig. Als de emoties wat gezakt zijn, kunnen jullie verder praten.
7. Realiseer je dat als je op een respectvolle manier je grenzen aangeeft, je niets te verliezen hebt. Als de ander boos of gekwetst blijft, ligt dat bij de ander. Je kunt de ander vragen wat dan precies zo raakt om in gesprek te blijven. Sluit de ander zich blijvend af voor jou of is die niet voor rede vatbaar (defensief of boos), laat dit je dan niet afschrikken in de toekomst. Blijf, ook bij deze persoon, je grenzen aangeven. Je zult merken dat het je een beter gevoel geeft en het je relaties verbetert.

Vertrouwen en toestaan zijn belangrijke elementen in elke relatie, of het nu persoonlijk of professioneel is.

Hier zijn 21 tips om vertrouwen te bouwen en te leren toestaan:

1. Wees eerlijk: Eerlijkheid is de basis van vertrouwen.
2. Toon integriteit: Doe wat je zegt dat je gaat doen.
3. Wees transparant: Verberg geen informatie.
4. Luister actief: Toon oprechte interesse in wat anderen te zeggen hebben.
5. Wees consistent: Dit helpt bij het opbouwen van voorspelbaarheid en vertrouwen.
6. Toon empathie: Begrijp en deel de gevoelens van anderen.
7. Beheer verwachtingen: Maak duidelijk wat anderen van je kunnen verwachten.
8. Geef vertrouwen: Vertrouw anderen om vertrouwen te ontvangen.
9. Wees geduldig: Vertrouwen heeft tijd nodig om te groeien.
10. Biedt ondersteuning: Help anderen wanneer ze het nodig hebben.
11. Toon respect: Waardeer de rechten, vrijheden en meningen van anderen.
12. Wees aanspreekbaar: Maak het voor anderen gemakkelijk om met je te praten.
13. Leer van fouten: Fouten zijn kansen om te leren en te groeien.
14. Toon kwetsbaarheid: Het is OK om niet perfect te zijn.
15. Zeg sorry: Excuses aanbieden kan de weg effenen voor vergeving en vertrouwen.
16. Communiceer open: Deel je gedachten en gevoelens.
17. Deel succes: Geef anderen erkenning voor hun bijdragen.
18. Accepteer feedback: Leer van de mening van anderen.
19. Wees positief: Negativiteit kan vertrouwen ondermijnen.
20. Bouw relaties op: Investeer tijd en energie in het leren kennen van anderen.
21. Toon waardering: Laat anderen zien dat je hun inspanningen waardeert.





# ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

## ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Rent de hele dag voor anderen. Maar waar blijf je zelf?

Ik krijg zulke leuke en ontroerend lieve reacties op dit magazine, echt niet normaal. ✨📖✨

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

Bestellen gaat eenvoudig via  
[magazine@ditlievelijf.nl](mailto:magazine@ditlievelijf.nl)

Of stuur me een appje.

## Website Dit Lieve Lijf

Nog even geduld. De website [www.ditlievelijf.nl](http://www.ditlievelijf.nl) wordt noggebouwd door Elroy van den Bout. Ik ben heel blij met zijn hulp, hij gaat er echt weer iets moois van maken.



Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf  
De Stuwijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
[info@ditlievelijf.nl](mailto:info@ditlievelijf.nl)  
[www.ditlievelijf.nl](http://www.ditlievelijf.nl)