



Oefening grenzen aangeven

Deze oefening helpt je in het gesprek met de ander om te leren je grenzen aan te geven. Begin met een kleine grens die voor jou en de ander niet bedreigend is. Als dat lukt kun je langzaam toe werken naar meer uitdagende grenzen.

1. **Bedenk waar je afgelopen tijd het meeste last van hebt gehad. Welke grens is daarbij bij jouw overschreden? Gebruik eventueel de oefening om je grenzen duidelijker te herkennen.**

2. **Wat doet het met jou?**

Ik voel me dan.....

3. **Schrijf op wat een rustig moment is om het gesprek hierover aan te gaan. Denk aan welk moment op de dag, op welke plek, tijdens welke activiteit?**

4. **Wat wil je dat de ander niet meer doet? Wees zo duidelijk mogelijk.**

Ik wil dat.....





5. Wat zou je wel graag willen dat de ander in zo'n situatie doet?

Ik wil graag.....

6. Wat zou er mis kunnen gaan in dit gesprek?

7. Welke aanpak kun je daarvoor bedenken?

8. Wil je het gesprek alleen voeren of heb je er hulp bij nodig?

9. Schrijf hieronder de eerste zinnen van je gesprek op, zodat je goed weet wat je precies wilt zeggen





10. Plan nu wanneer je het gesprek aangaat. (Gebruik de bovenstaande vragen)

11. Wat zou je doen als deze of een soortgelijke situatie zich weer voordoet? Als je begint met grenzen stellen is dat lastig/eng. *Als je moe bent, weinig energie hebt, of met je aandacht ergens anders, kan het gebeuren dat je toch over je grens gaat. Je wilt het wel graag volhouden, het helpt jou en je naaste.*

Met deze oefening leer je met de ander in gesprek te gaan over je eigen grenzen en hoe je dat stap voor stap aan kunt pakken. Het is goed voor jezelf en de ander als jij steeds beter je grenzen aan kunt geven.

Deze oefening is gebaseerd op het boek [Klein geluk voor de mantelzorger](#)

