

# Waar ligt mijn grens en wanneer verschuif ik die?

## Bijlage 2

### Grenzen verschuiven

Vind jij het moeilijk om je grens te bepalen? Hoe voel je dat je grens bereikt is? Merk je een verschil tussen het moment waarop jij je grens voelt en het moment waarop jij je grens stelt naar de ander? Wanneer er een verschil is tussen die momenten, verschuif je je grens. Weet je hoe het komt dat jij je grens verschuift?

**Voor het verschuiven van grenzen keren een aantal redenen steeds terug. Welke herken jij en waar denk je dat die mee te maken hebben?**

- Ik twijfel of ik het wel juist inschat of zie.
- Ik twijfel of ik het recht heb om er iets van te zeggen. De ander bedoelt het misschien niet slecht.
- Ik doe niets uit angst voor de reacties uit mijn omgeving (collega's, verantwoordelijke ...). Bijvoorbeeld: "jij kunt niet veel hebben ...", "och wij hebben dat al zo vaak meegemaakt... daar moet je maar tegen kunnen."
- Ik weet niet wat ik moet zeggen of hoe ik de ander moet stoppen ...
- Ik ben zo verbaasd of uit mijn lood geslagen dat het alweer voorbij is voor ik het me realiseer ...
- Ik denk: 'Het gaat toch geen effect hebben als ik iets zeg of doe.'
- Reageren kost te veel energie.
- Ik ben bang voor nog grotere agressie als tegenreactie. Als ik reageert maak ik het alleen maar erger...
- Ik wil niet zelf het etiket 'agressief' opgeplakt krijgen wanneer ik reageer...
- Ik probeer me zo veel mogelijk in te leven in de ander en empathisch te reageren, Ik wil zo lang mogelijk beleefd en vriendelijk blijven omdat ik anderen niet nodeloos wil kwetsen...
- Ik ben bang voor de reputatie van de agressor, veel kans dat hij/zij nog heviger gaat reageren, ...
- Ik ben bang om de vertrouwensrelatie te schaden, ik ben bang dat de ander me niet meer wil als ik zou reageren, ...
- Een beetje agressie hoort er nu eenmaal bij tegenwoordig...
- Ik pas me aan de heersende normen aan op het werk, mijn collega's reageren ook niet (of andersom: ik reageer omdat mijn collega's dat verwachten)...
- Als het maar één keer gebeurt, is het niet erg...
- Het hangt af van mijn stemming (vermoeidheid, humeur, energie) ...

**Bron:** Refleks, *cursus omgaan met agressie van cliënten*, Training van Refleks vzw, Antwerpen, 2001.