Grenzen voelen en bewaken

Door Jellienke Winters & Kelly Hogervorst

Introductie: Wie zijn wij?

- Jellienke Winters

- Kelly Hogervorst

Wat verstaan we onder een grens?

“Een grens ligt op het omslagpunt van waar iets constructief voor je is of destructief wordt”

Vera Helleman

Waarom is het belangrijk om je grenzen te voelen en te bewaken?

- Omdat het anders destructief voor je wordt
- Om gezond te blijven!!!
- Zodat je niet op je reserves gaat draaien, batterij leeg
- Zodat je stress niet te hoog oploopt, cortisol! Van stress word je ziek
- Om te voorkomen dat er boosheid komt en je in woede uitbarst
- Niet in een meltdown of shut-down terecht komt
- Niet in een burn-out beland
- Zodat je jezelf niet verliest

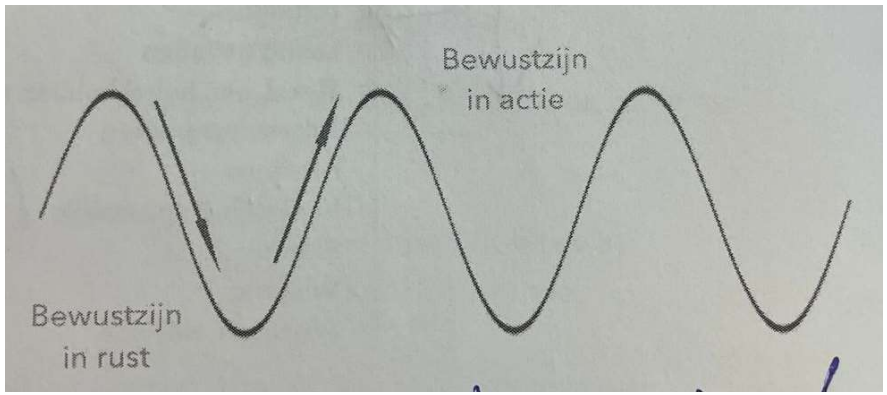
Emotiegroep Afkeer

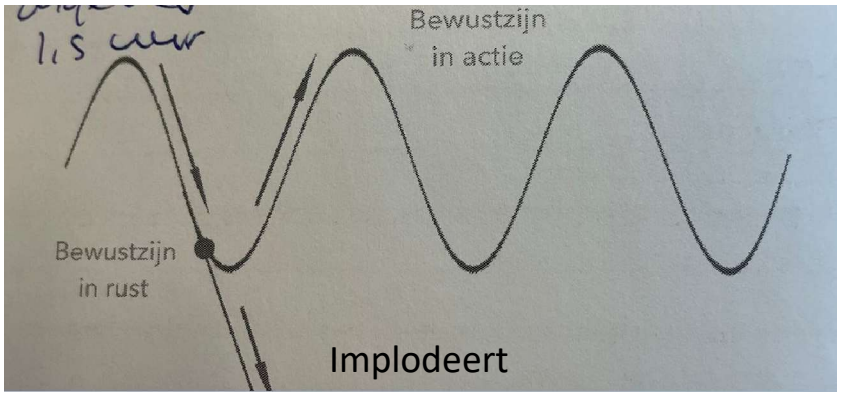
Boodschap

Dit is nu niet voor jou, dit is nu niet jouw rol

Afkeer geeft de impuls om afstand te nemen!

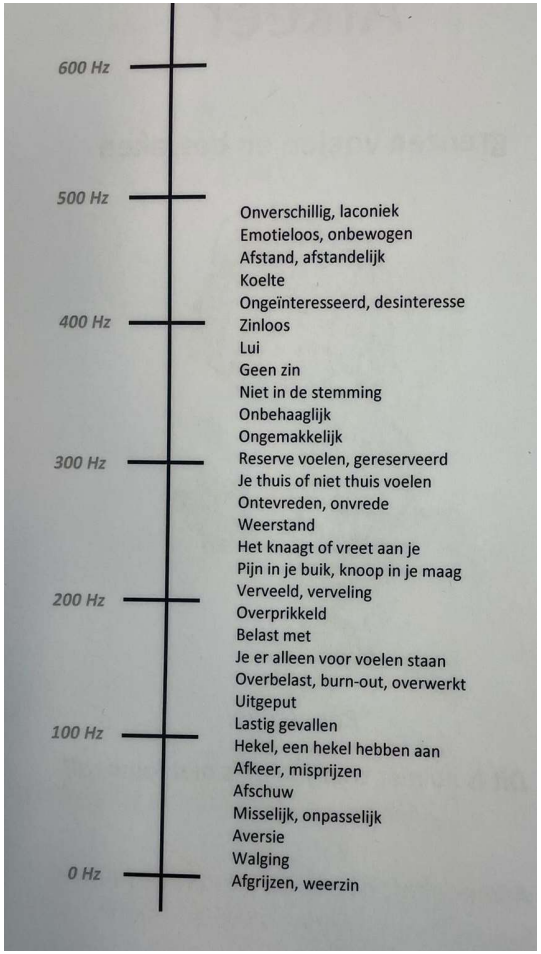
Energiecurve





Hoe weet je of je afkeer voelt?

- Emotieladder



Waar kom je grenzen tegen?

- Voeding die niet bij je past
- Situaties waarin je stappen moet zetten/keuzes maken
- Mensen die niet klikken

Saboteurs

- Schaamte/ schuld
- Vreugde/ enthousiasme
- Perfectionisme

Schaamte/Schuld

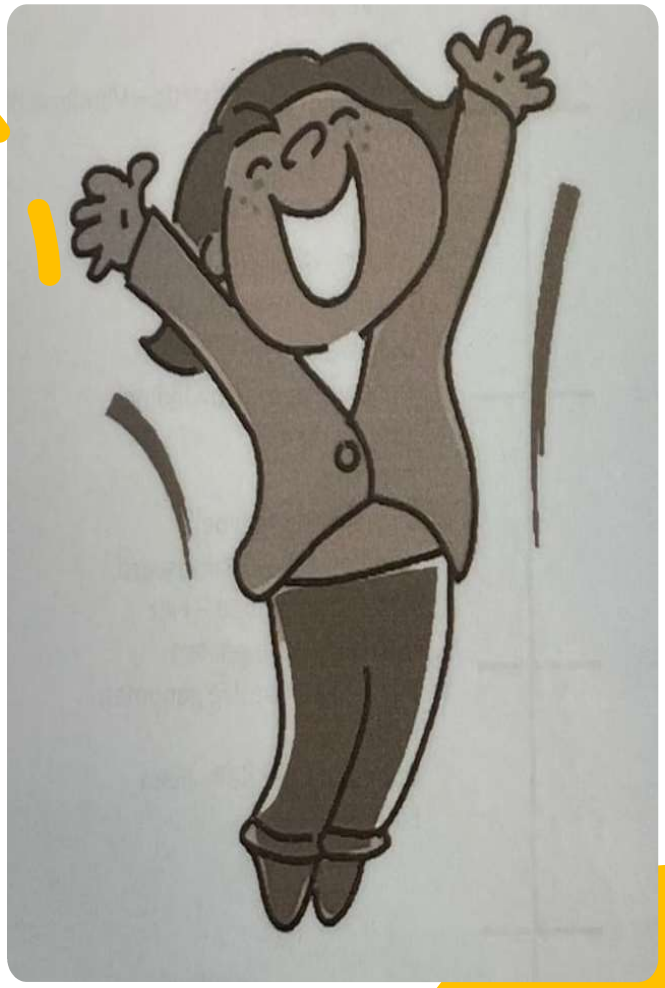
- We vinden afkeer een ‘onaardige emotie’, die we niet mogen voelen van onszelf

- De impuls volgen is moeilijk om dezelfde reden

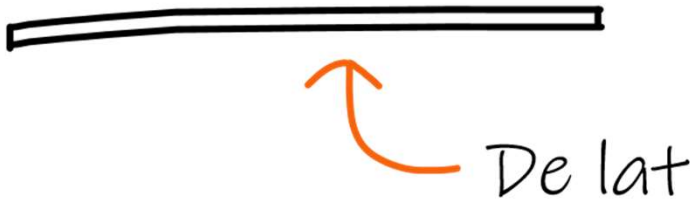
Vreugde?

- Vreugde geeft de impuls om jezelf te uiten

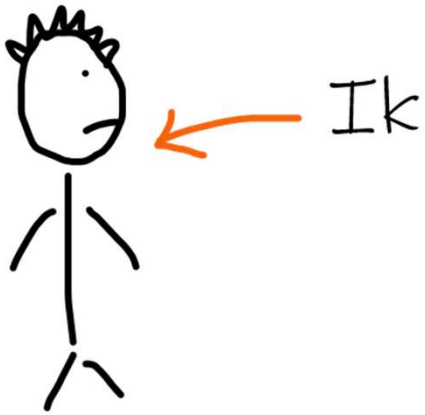
- Valkuil: aan de rol gaan



Perfectionisme: veeleisend naar jezelf toe

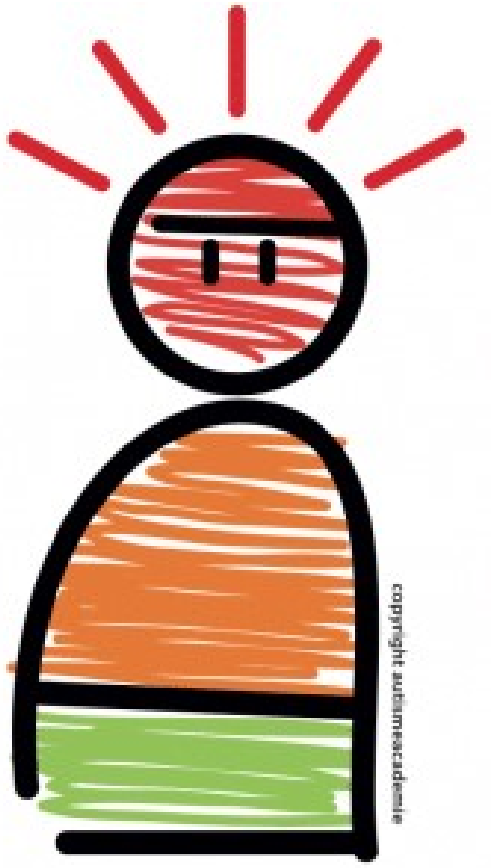


- Veeleisende oudermodus – figuur met veel invloed
- Boodschap die ik mezelf vertel:
  - Als ik niet goed presteer, ben ik minder waard
  - Niet zeiken, het moet af



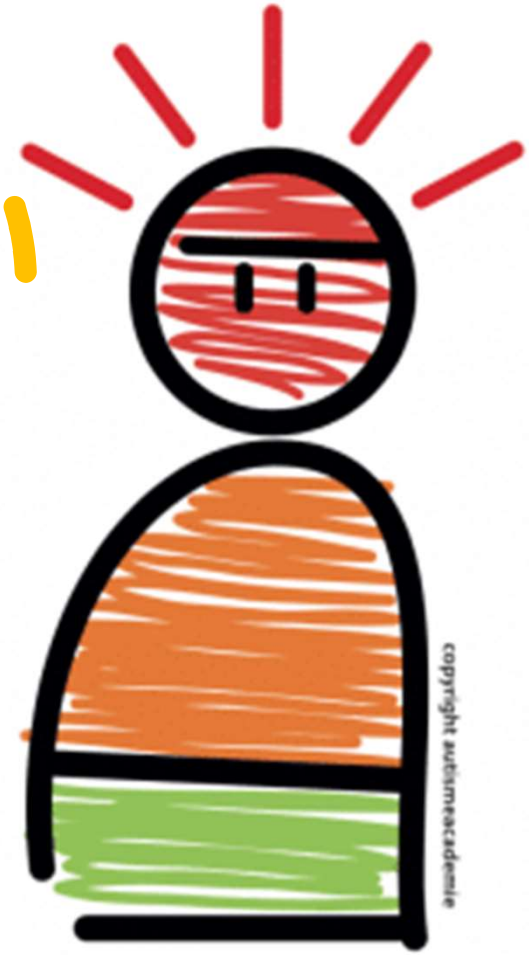
Als je grenzen negeert? Overprikkeling!

- Mentaal
- Lichamelijk
- Gevoel
- Gedrag
- Zintuigen
- Slaap



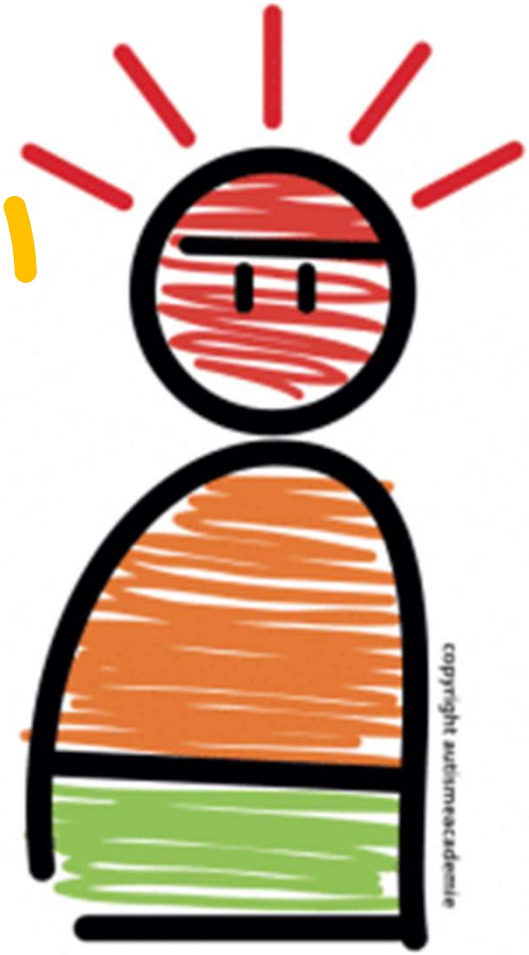
Prikkelprofiel Kelly

- Rood
  - Alle kleur uit gezicht weg
  - Stil, alles naar binnen gekeerd
  - Uitgeput, prikkelbaar
  - Geen contact, liefst alleen
  - Depressieve gedachten
- Oranje
  - Spanning in gehele lichaam, schouders, kaken
  - Onrustig in hoofd, geen overzicht meer
  - Frustratie
  - Friemelen
  - Niet goed voor mezelf zorgen
  - Slecht slapen
- Groen
  - Rustig, mentaal en lichamelijk
  - Lach veel
  - Sociaal contact beter te handelen
  - Rustige slaap



Prikkelprofiel Jellienke

- Rood
  - Vluchtgedrag
  - Paniek
  - Blokkeren
- Oranje
  - Moeite met anticiperen
  - Verlies van overzicht
  - Rode neus
  - Vuisten ballen
  - Veel praten, watervallen
  - Niet meer kunnen luisteren
- Groen
  - Vrolijk/enthousiast
  - Zelfverzekerd
  - Rustig
  - Creatief
  - Goed uitleggen
  - Weinig spierspanning



Niet te rigide worden, ga niet vermijden!

- Autismevriendelijke omgeving is niet uitdagingen uit de weg gaan
- Je hebt uitdaging nodig in je leven ‘ik overwin mijn moeilijkheden’

Met de camper op pad

Op avontuur in Colorado

Moeilijkheid bij het aanvoelen van grenzen

- Ontbreken van de ik-referentie
- Uitleggen ik-referentie
- Moeite met fictieve situaties die in de toekomst liggen
- Grenzen kun je niet voorspellen, niet van tevoren bedenken, voel je in het moment, dus moet je in het moment bijstellen
- Dingen gaan altijd anders dan je je voorstelt

Oefening

- Leren om op de signalen van je lijf te letten
- Energetische en lichamelijke grenzen van je lijf voelen

Grenzen communiceren

- Lichaamstaal
- Mimiek
- Taal

Reddingszinnetjes?

- Ik vind je suggestie leuk maar mijn hoofd zit even ergens anders, dus ik kan nu niet beslissen
- Ik voel geen 100% ja dus het is nu nog nee
- Nee dank je (tja, waarom zou je meer uitleggen)
- Ik wil er even een nachtje over slapen
- Ik zou er graag even op een later moment op terugkomen
- Ik kan het op dit moment niet de aandacht geven die het verdient

Conclusie

- Belangrijk om je grenzen te bewaken maar ook om je grenzen op te zoeken!
- Succes ligt buiten je comfortzone - met de juiste support!
- Blijf dicht bij jezelf en je eigen waarden.