

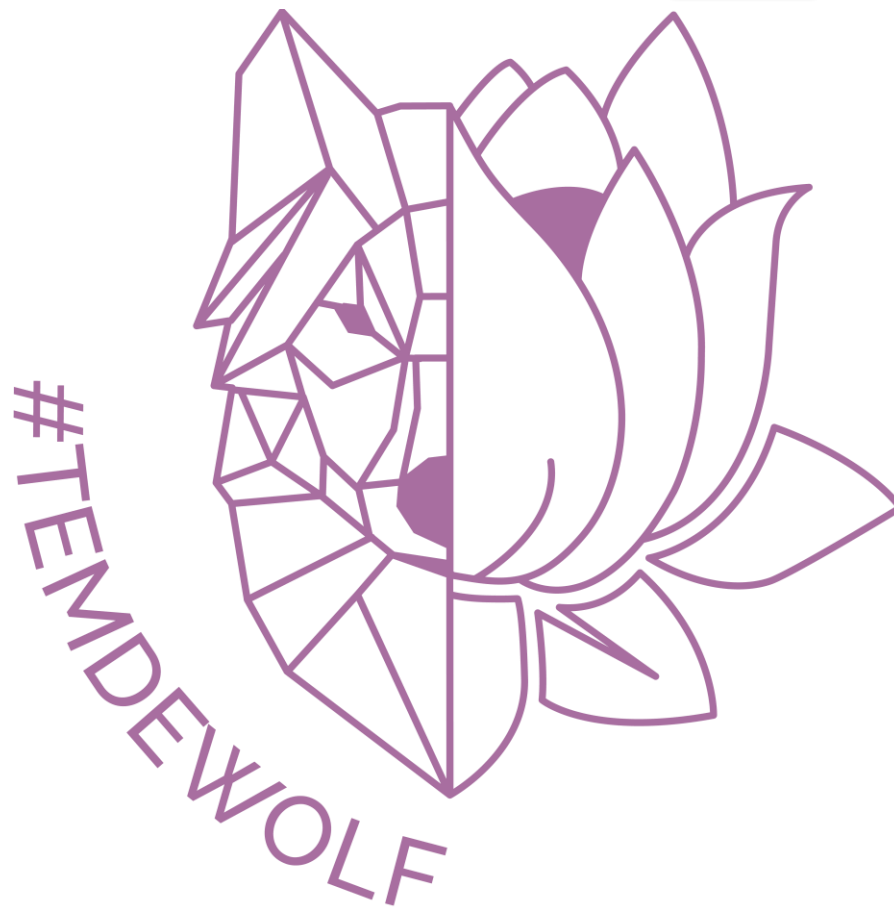


Grenzen stellen met zorg

TEMDEWOLF (INSPIRATIE SAMANA)

Temdewolf

- ▶ Leen De Wulf
- ▶ ACT-therapie en bewegcoaching voor mensen met een chronische ziekte/beperking en/of mantelzorgers
- ▶ 0474 89 88 70
- ▶ leendewolf@temdewolf.be
- ▶ www.temdewolf.be



Wie ben
jij?



Grenzen in de zorg?

Aan een werkwoord gekoppeld

Vaak negatief verwoord

Grenzen?

- ▶ Tegen welke grenzen lopen jullie als vrijwilligers aan?

Grenzen in de zorg – deelthema's

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

Verantwoordelijkheid

- ▶ Je voelt je vaak (te) verantwoordelijk voor het welzijn van de ander.
- ▶ Of de ander schuift veel verantwoordelijkheid op jouw bord.
- Hoe reageer ik wanneer de zorgvrager taken of verantwoordelijkheden bij mij neerlegt?
- Wat zou er gebeuren als ik bepaalde verantwoordelijkheden (gedeeltelijk) loslaat?

Verwachtingen

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

- Voel ik druk van de verwachtingen van de ander, en hoe ga ik daarmee om?
- Wanneer word je geconfronteerd met de 'te' en hoe herken je die momenten?

Zorg delen

- ▶ Je kunt de zorg niet of onvoldoende delen met anderen.
 - ▶ Diegene waar jij voor zorgt, wil enkel dat jij komt?
 - ▶ Andere diensten/collega's zijn niet altijd beschikbaar
- Met wie kan ik de zorg (gedeeltelijk)?
 - Wat houdt me tegen om hulp te vragen?

Tijd

- ▶ Zorg geven kost tijd
- ▶ en veel geduld

- Hoeveel tijd besteed ik nu aan bepaalde zorg en past dat binnen mijn werktijd (of zelfs eigen leven)?
- Wanneer voel ik dat de zorg mijn eigen tijd of rust in gevaar brengt? Work-life balance?

Gedrag

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

- Hoe beïnvloedt het gedrag van de ander mijn manier van zorgen?
- Welke gedragingen vind ik het moeilijkst en hoe kan ik hier beter mee omgaan?

Aandacht

- ▶ Er wordt meer aandacht gevraagd dan past bij wat jij kan of wil geven.
- Hoe geef ik aan wanneer ik (tijdelijk) minder beschikbaar ben?
- Heb je voldoende oplaadmomenten?

Schuldgevoel

- ▶ Schuldgevoelens zijn normaal en komen voort uit betrokkenheid en zorgzaamheid
- ▶ Zorgen voor jezelf is ook in het belang van de zorgvrager
- Wanneer voel ik me schuldig en waar komt dat gevoel vandaan?
- Wat zou ik tegen een collega / vriend(in) zeggen die zich in mijn situatie schuldig voelt?



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?

Grenzen: wanneer en waarom?

wanneer

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

waarom

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

Stress-signalen

▶ **Fysieke signalen**

- Vermoeidheid, zelfs na voldoende slaap
- Hoofdpijn of migraine
- Spierspanning (bijv. stijve nek, rugklachten)
- Maag- of darmklachten
- Verhoogde vatbaarheid voor ziektes (verzwakt immuunsysteem)

▶ **Mentale en emotionele signalen**

- Prikkelbaarheid of snel geïrriteerd raken
- Gevoel van machteloosheid of somberheid
- Angstgevoelens of paniekaanvallen
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Besluiteloosheid of overweldigd voelen
- Verminderd zelfvertrouwen

▶ **Gedragmatige signalen**

- Slechter slapen (moeilijk inslapen, onrustig slapen, vroeg wakker worden)
- Terugtrekken uit sociale contacten
- Meer troost zoeken in eten, alcohol of andere ongezonde gewoontes
- Moeite met ontspannen, voortdurend 'aan' staan
- Uitstelgedrag of vermijdingsgedrag

▶ **Relationele signalen**

- Spanningen met familie of vrienden
- Gevoel dat je er alleen voor staat
- Irritatie of frustratie richting de persoon voor wie je zorgt
- Moeite om hulp te vragen of taken te delen

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Oefening

HOE BEWUST BEN JIJ VAN
JE GRENZEN?

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

Oefening

MOET JE DAAR GOED IN
ZIJN? OF ALTIJD GOED IN
ZIJN?

JA ZEGGEN	WINST	VERLIES
Korte termijn	Anderen niet teleurstellen Anderen zijn tevreden	Tijd, energie
Lange termijn	Mensen meer tevreden?	Anderen verwachten dit van mij Minder tijd voor mezelf Meer prikkelbaar Anderen tevreden?



Waarom
zeg je
toch JA?



Waarom doe je dat?
Waarom is dit
moeilijk?

Oefening

- ▶ Belangrijk?
- ▶ Nu?
- ▶ Ik?

- ▶ Match vinden tussen waarden en normen van zorgvrager en vrijwilliger,,,

Stappenplan:
Hoe pak je het aan?

Stap 1: waar ligt de grens?

- ▶ Wees concreet:
 - Tijd
 - Bepaalde taak of activiteit
 - Bepaal ook uitzonderingen
- ▶ Welke waarde/norm wil je beschermen?

Waar ligt je grens? • Toelichten • Grenswachter • Benoemen

Stap 2: Vooraf toelichten

- Maak 'een foto' van hetgeen je wil vertellen
- Doe dit vooraf
- Maak een afspraak

Waar? • **Toelichten op voorhand** • Grenswachter • Benoemen

Stap 3: Wees een grenswachter

- Mensen mogen proberen...
- Intenties?
- Stel enkel grenzen die je zelf kunt bewaken
- ~~Harmonie~~

Stap 4: Benoemen

- Duidelijke nee
- Wees kort en concreet, start klein
- Verwijs naar eerdere afspraak
- Ongemakkelijkheid hoort erbij
- Accepteer teleurstelling

Actie!

STAP 1

Waar ligt jouw
grens?

STAP 2

Licht je grens
toe

STAP 3

Wees een
grenswachter

STAP 4

Blijf
benoemen

Waar? • Toelichten • Grenswachter • Benoemen

Nog enkele tips [1]

- ▶ Je hoeft niet perfect te zijn
- ▶ Neem een hap adem en wacht even
- ▶ Grenzen aangeven is niet... discussiëren en gelijk halen
- ▶ Je mag veranderen van gedacht: omstandigheden veranderen
- ▶ Accepteer de spanning en erken de gevoelens van de ander

Nog enkele tips [2]

- ▶ Jij bent verantwoordelijk voor je eigen gevoelens
- ▶ Denk aan je taal en lichaamshouding
 - ▶ Spreek vanuit jezelf, gebruik 'ik'-boodschappen
 - ▶ Geen 'maar...' → 'en' 'tegelijk' 'alleen'
 - ▶ Geen gekruiste armen, open houding, ooghoogte...



Halfleeg?

OF

Halfvol?

Tot slot

Wat neem je mee?

Nog vragen?