

Voor wie?

Leerkrachten,
onderwijsassistenten, intern
begeleiders, mentoren,
teamleiders,
Administratief medewerkers,
iedereen die veel contact heeft met
ouders, leerlingen en collega's.

Welkom!

Misschien herken je dit.
Een ouder vraagt nog *heel even* iets.
Een collega vraagt of jij het kunt overnemen.
Je agenda zit eigenlijk al vol.....maar toch hoor je jezelf zeggen: *Ja hoor.*
En later denk je: *Waarom heb ik dat eigenlijk gedaan?*
Je bent niet de enige. Veel onderwijsprofessionals vinden grenzen stellen lastig.

Niet omdat ze niet duidelijk willen zijn. Maar omdat ze betrokken zijn.
En juist die betrokkenheid maakt het soms moeilijk om op tijd *nee* te zeggen.
In deze training leer je hoe je vriendelijk én duidelijk kunt zijn.

Zonder schuldgevoel.





Dit is mijn grens.

De kunst van begrenzen Vriendelijk. Duidelijk. Professioneel.

Leer grenzen stellen zonder schuldgevoel, strijd of excuses.

Nee zeggen en grenzen aangeven is ontzettend lastig. Veel mensen weten ook niet waar hun grens ligt. Nadat je jouw grens hebt aangegeven begint de echte uitdaging pas: als de ander daar een reactie op geeft.

Door juist dát te oefenen, krijg je vaardigheden die je de volgende dag al kan gebruiken in gesprekken met ouders, collega's en leerlingen. Dat maakt deze training praktisch en direct toepasbaar.

Dikkepluim.nl



Inhoud van deze training



Module 1	4 t/m 9
Module 2	10 t/m 18
Module 3	19 t/m 28
Module 4	29 t/m 38
Module 5	39 t/m 47

1 Waarom vinden we begrenzen zo moeilijk?

- Wat is begrenzen?
- Overtuigingen die het lastig maken
- Gevolgen van geen grenzen stellen
- Jouw persoonlijke patronen ontdekken



2 Herken je grens voordat je eroverheen gaat

- Signalen van jouw grens herkennen
- Lichaam en gevoel als kompas
- Wat heb jij nodig?
- Jouw grens helder voor jezelf



3 Vriendelijk begrenzen, duidelijk zijn zonder schuldgevoel

- Wat wil je wel en niet?
- Hoe zeg je het duidelijk?
- Voorbeelden en zinnen die werken
- Grenzen stellen met rust en respect



4 Omgaan met weerstand, rustig blijven als iemand jouw grens niet leuk vindt

- Waarom weerstand ontstaat
- Emoties bij jezelf en de ander
- Blijven bij je grens zonder strijd
- Praktische tools en zinnen
- Oefenen met lastige situaties



5 Grenzen die blijven werken; van oefenen naar een nieuwe gewoonte

- Van oefenen naar eigen maken
- Terugval en triggers herkennen
- Plan voor blijvend succes
- Vier jouw groei!



Meer rust. Meer respect. Meer regie over jouw grens.

DikkePluim

Module 1 Waarom vinden we begrenzen zo moeilijk?



Leerdoelen:

- Begrijpen waarom je soms te snel *ja* zegt;
- herkennen van jouw eigen valkuilen;
- ontdekken dat een grens stellen niet onvriendelijk is;
- inzicht krijgen in situaties waarin jij jezelf voorbijloopt.

**Grenzen stellen is geen afwijzing van de ander.
Het is een manier om goed voor jezelf én voor de ander te zorgen.**

Want iemand weet pas waar hij aan toe is...
als jij duidelijk bent.

Waarom zeggen we zo vaak *ja*?

De meeste mensen zeggen niet *ja* omdat ze daar bewust voor kiezen.

Vaak gebeurt het automatisch.
Bijvoorbeeld omdat je:

- aardig gevonden wilt worden;
- niemand wilt teleurstellen;
- conflicten wilt voorkomen;
- behulpzaam bent;
- denkt dat het erbij hoort;
- bang bent voor een negatieve reactie.

Vaak merk je pas later dat je eigenlijk *nee* had willen zeggen.



Herkenbare situaties

Welke herken jij?

- ☐ Een ouder spreekt je aan terwijl je eigenlijk pauze hebt.
- ☐ Een collega vraagt of jij iets kunt overnemen.
- ☐ Je leest 's avonds nog "even" je mail.
- ☐ Je neemt werk mee naar huis.
- ☐ Je zegt "ja", terwijl je hoofd eigenlijk "nee" roept.
- ☐ Je voelt je schuldig als je een verzoek afwijst.

HERKENBAAR?



- ☐ Een ouder spreekt je aan terwijl je eigenlijk pauze hebt.
- ☐ Een collega vraagt of jij iets kunt overnemen.
- ☐ Je leest 's avonds nog "even" je mail.
- ☐ Je neemt werk mee naar huis.
- ☐ Je zegt "ja", terwijl je hoofd eigenlijk "nee" roept.
- ☐ Je voelt je schuldig als je een verzoek afwijst.

Oefening 1 De Ja-meter

Gebruik het werkblad op de volgende sheet en vul de situaties in.



Nabespreking met jouw team of denk er in je eentje over na:

Vraag jezelf af:

- Wanneer zeg ik automatisch *ja*?
- Welke situaties kosten mij de meeste energie?
- Wat valt mij op?

Waarom is begrenzen eigenlijk belangrijk?

Als je steeds over je eigen grenzen gaat:

- raak je vermoeider;
- word je sneller geïrriteerd;
- ga je kortaf reageren;
- maak je meer fouten;
- houd je minder plezier in je werk.

Grenzen beschermen dus niet alleen jou.

Ze beschermen ook de kwaliteit van je werk.

Dikkepluim.nl



MODULE 1 – WAAROM VINDEN WE BEGRENZEN ZO MOEILIJK?

DE JA-METER

Hoe vaak zeg jij automatisch "ja"?

We zeggen vaak "ja" terwijl we eigenlijk "nee" voelen.
Niet omdat we het willen, maar omdat we aardig gevonden willen worden,
geen gedoe willen of niet teleur willen stellen.

Deze lijst helpt je ontdekken waar jij te snel "ja" zegt.

Wat jij kunt doen:

1. Lees iedere situatie.
2. Hoe vaak zeg jij in deze situatie automatisch "ja"?
3. Geef een cijfer: 1 = bijna nooit 2 = soms 3 = regelmatig 4 = vaak 5 = bijna altijd
4. Wees eerlijk naar jezelf. Het is voor jou, niet voor een ander.



Onthoud:

Een grens stellen is
geen afwijzing,
het is duidelijkheid.



Situatie	1	2	3	4	5	Hoe vaak zeg jij hier automatisch "ja"?	1	2	3	4	5
1. Een ouder vraagt om iets, terwijl jij geen tijd hebt.	☐	☐	☐	☐	☐	11. Je helpt, terwijl je al over je to-do lijst heen zit.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Een collega vraagt je om iets over te nemen.	☐	☐	☐	☐	☐	12. Je staand in met iets, terwijl je er eigenlijk geen zin in hebt.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Je wordt gevraagd om extra taken erbij te doen.	☐	☐	☐	☐	☐	13. Je meldt je aan voor activiteiten waar je geen tijd voor hebt.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Je blijft toch helpen, terwijl het niet jouw taak is.	☐	☐	☐	☐	☐	14. Je vindt het moeilijk om nee te zeggen.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Je schuift je pauze op om iemand anders te helpen.	☐	☐	☐	☐	☐	15. Je zegt "ja" omdat je het belangrijk vindt om aardig gevonden te worden.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Je reageert 's avonds of in het weekend op berichten.	☐	☐	☐	☐	☐	16. Je zegt "ja", ook al voel je irritatie of weerstand.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Je zegt "ja" uit schuldgevoel.	☐	☐	☐	☐	☐	17. Je laat taken liggen die niet dringend zijn, om anderen te helpen.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Je wilt niemand teleurstellen.	☐	☐	☐	☐	☐	18. Je zegt "ja", terwijl je energie al op is.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Je zegt "ja" omdat je denkt: "Het haart erbij."	☐	☐	☐	☐	☐	19. Je vindt het moeilijk om je eigen planning te bewaken.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Je zegt "ja" omdat je bang bent voor gedoe.	☐	☐	☐	☐	☐	20. Je zegt "ja" om voor te gaan, zonder erover na te denken.	☐	☐	☐	☐	☐



Tel je score op:

- 20 - 40 = Je zegt meestal nee wanneer het nodig is.
- 41 - 60 = Je zegt soms te snel ja.
- 61 - 80 = Je zegt vaak ja, ook als het je energie kost.
- 81 - 100 = Je zegt bijna altijd ja. Tijd om je grenzen te (her)ontdekken!



Reflectie

Welke situaties vallen jou het meest op?

Wat zou er veranderen als je hier duidelijker grenzen zou stellen?

Dikke Pluim

Vriendelijk. Duidelijk. Professioneel.

Hoe merk je dat je grens dichterbij komt?

Iedereen heeft een eigen grensalarm.

Bij de één begint dat met hoofdpijn.

Bij de ander met irritatie.

Of juist met steeds *ja* blijven zeggen.

Je grensalarm bestaat uit drie onderdelen.

1. Je lichaam Herken je dit?

- gespannen schouders;
- hoofdpijn;
- slecht slapen;
- vermoeidheid;
- sneller ademen;
- hartkloppingen;
- zuchten;
- buikpijn.

Welke drie signalen herken jij het meest?

2. Je gedachten, ook je gedachten veranderen.

- Ik moet nog zoveel.
- Ik heb nergens tijd voor.
- Waarom vraagt iedereen mij?
- Ik kan niemand teleurstellen.
- Nog even volhouden.
- Ik red het wel.
- Ik heb geen keuze.

Welke gedachte hoor jij vaak als je druk bent?

3. Je gedrag

Ook je gedrag verandert. Misschien:

- reageer je kortaf;
- stel je dingen uit;
- werk je door tijdens pauzes;
- neem je werk mee naar huis;
- vergeet je dingen;
- zeg je sneller "ja";
- trek je je terug.

Welk gedrag herken jij?



Dikkepluim.nl



Oefening 1 Mijn Grensalarm, gebruik het werkblad op sheet13

Oefening 2 Mijn persoonlijke stoplicht (gebruik het werkblad op sheet 14)

 Groen

Hoe merk ik dat het goed gaat?

Bijvoorbeeld:

- Ik heb energie.
- Ik lach veel.
- Ik heb overzicht.

 Rood

Ik ben over mijn grens.

Bijvoorbeeld:

- Ik ben uitgeput.
- Ik slaap slecht.
- Ik heb nergens meer zin in.
- Ik reageer kortaf.

 Oranje

Mijn eerste waarschuwingen.

Bijvoorbeeld:

- Ik vergeet dingen.
- Ik ga haasten.
- Ik word sneller geïrriteerd.
- Ik sla pauzes over.





MODULE 2 – GRENZEN HERKENNEN

GRENSALARM

Wanneer gaat bij mij het lampje branden? ♥

Grenzen worden vaak overschreden zonder dat we het direct doorhebben.

Ons lichaam, onze gedachten en ons gedrag geven dan signalen.
Hoe eerder je deze signalen herkent, hoe eerder je kunt bijsturen.

Je grens wordt niet ineens overschreden. Het begint met kleine signalen. Leer ze tijdig herkennen. ♥

1. Herken jij deze signalen?

Zet een vinkje bij de signalen die regelmatig ervaart als je over je grens gaat.



	Hoe vaak herken jij dit bij jezelf?				
	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Byna altijd
LICHAAM • Hoofdpijn of nek-/schouderpijn • Moe of uitgeput zijn • Hart sneller kloppen • Spanning in mijn lichaam • Slecht slapen • Vaak zuchten • Buikpijn of maagklachten	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
GEDACHTEN • Ik voel te veel druk • Ik voel dat nog even doen • Anderen aan te dwingen zijn als ik nee zeg • Waarom vragen ze het weer aan mij? • Ik krijg het toch nooit af • Ik pieker veel • Ik kan niet rustig zijn	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
GEDRAG • Ik stel dingen uit • Ik doe snel "ja" • Ik werk door tijdens pauzes op mijn tijd • Ik ben sneller geïrriteerd • Ik kan me minder goed concentreren • Ik trek me terug • Ik heb minder geduld	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Mijn persoonlijke grenssignalen

Welke drie signalen herken jij het meest bij jezelf?

1. _____
2. _____
3. _____

Luister naar je alarm!



3. Wat vertellen deze signalen mij?

Wat gebeurt er met mij als ik deze signalen negeer?

Wat wil ik voorkomen?

4. Mijn actie: eerder bijsturen!

Wat kan ik doen als je één of meerdere signalen herkent?

Wat is jouw eerste stap om beter naar je grens te luisteren?

Mijn eerste stap is:

Wanneer ga ik dit doen?

Wie kan mij hierbij helpen?

Dikke Pluim ♥

Je mag vriendelijk zijn. Voor een ander én voor jezelf. ♥



1. Wees duidelijk

Niet: *Misschien lukt het wel...*

Wel: *Dat lukt vandaag niet.*

2. Houd het kort

Niet: *Sorry, want eigenlijk...*

Wel: *Dat past vandaag niet.*

3. Geef geen tien excuses

Hoe meer uitleg...

hoe groter de kans dat de ander gaat onderhandelen.

4. Bied alleen een alternatief als jij dat wilt

Bijvoorbeeld:

Vandaag lukt het niet. Morgen kijk ik er graag naar.

Niet omdat het moet. Maar omdat jij daarvoor kiest.

Situatie 1

Een ouder komt na schooltijd. *Ik heb nog één klein vraagje.*

Grenzeloze reactie: *Kom maar.*

Duidelijke reactie: *Ik wil u graag helpen. Op dit moment heb ik een andere afspraak. Zullen we een moment plannen?*



Situatie 2

Een collega vraagt:

Kun jij mijn surveillancedienst overnemen?

Grenzeloze reactie: *Ja hoor.*

Duidelijke reactie: *Dat lukt mij vandaag niet.*

Situatie 3

Een ouder mailt om 22.30 uur.

Grenzeloze reactie: direct antwoorden.

Duidelijke reactie: De mail de volgende werkdag beantwoorden.

Oefening 1

Vriendelijke grenszinnen, gebruik het werkblad op sheet 24
Formuleer jouw eigen zinnen



Oefening 2 Grens of gunst? Gebruik het werkblad op sheet 25

Vraag: Doe ik dit...omdat ik het wil?

Of

omdat ik het gevoel heb dat het moet?

Oefening 3 Durf het stil te laten zijn

Veel mensen vullen een stilte direct op.

Bijvoorbeeld:

Nee...eh...want...misschien...

Oefen eens met:

Dat lukt vandaag niet.

En...stil zijn.

Laat de ander reageren.