

iets met grenzen stellen

Van Iris Posthouwer verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

*Smalltalk survival. Praktische gids voor de
gesprekken tussendoor* (met Liz Luyben)

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Iris Posthouwer

iets met grenzen stellen

Praktische gids voor duidelijkheid zonder gedoe

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6245 3

© 2023 Iris Posthouwer

Omslagontwerp en illustraties Alexandra de Vries

Foto auteur Dirk-Jan van Dijk

Zetwerk Elgraphic

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

- Ik moest iets met grenzen stellen 9
Over dit boek 15
- 1 Wat grenzen zijn en waarom we ze willen 17**
Wat grenzen niet zijn 20
Waarom grenzen stellen zo'n gedoe is 22
Drie redenen om vandaag nog te beginnen met grenzen aangeven 27
- 2 Iets met nee zeggen 31**
Hoe zeg je makkelijker nee? 39
Snelle varianten voor je nee 55
Alsnog nee zeggen na een ja 59
- 3 Iets met aanspreken 63**
Ontspannen aankaarten 67
Speciale gevallen: van veelpraters tot verbaal venijn 78
Verbaal venijn 86
Indirecte beledigingen 94
Egosparende tikjes 102
Soms wil je wél uithalen 104
Achteraf aankaarten 107

4 De vijf gouden grenstechnieken 123

- 1 Schone taal (schrapp triggers) 125
- 2 Zet punten 136
- 3 Weerspiegelen 139
- 4 Praat in denkwolkjes 145
- 5 De gouden toon 148

5 Verzet tegen jouw grens 157

- Valkuilen bij verzet 163
- Soorten verzet: wat je wel en niet moet doen 173
- Als ze geen gehoor geven aan jouw grens 177
- Gooi het op tafel 180
- Naar een oplossing 182

6 Hoe bepaal je een grens? 187

- Manieren waarop je grenzen kunt voelen 190
- Wat zit er achter je grens? 196
- Opkomen voor je behoeften 199
- Hoe bepaal je of je nee of ja zegt? 201

7 Smeed het ijzer als het koud is: voorbereiding 205

- Haal de hitte eruit in drie stappen 208
- Checklist voorbereiding grenzengesprek 214

8 Doen en volhouden 217

- 1 Maak het aantrekkelijk 219
- 2 Ga het aan & ga het doen 220
- 3 Leer negatieve gevoelens verdragen 222
- 4 Neem preventieve maatregelen 229
- 5 Realiseer je dat het een samenspel is 232

Iets met grenzen verleggen *235*

Dank! *237*

Noten *241*

Ik moest iets met grenzen stellen

Genoeg gedraald. Ik duw de zware deur open en ga naar binnen. Achter in de ruimte zitten drie mannen zwijgzaam te schetsen. Op mijn ‘Eh hallo, ik had gebeld?’ kijkt er eindelijk eentje op, en bromt: ‘*English please.*’ Aha.

9

Ik ben vijfendertig en ga mijn eerste tatoeage laten zetten. Een piepklein hartje, een verrassing voor mijn man. Zelf liet hij ooit zo’n hartje onderaan zijn hand tatoeëren, naar de hartjes die ik altijd op zijn hand teken. Hij had nog gehint: moest ik er niet ook eentje, maar ik vond mezelf niet het type. Inmiddels waren we vijf jaar verder, en ik dacht: kom, doe eens gek – een beter cadeau voor ons jubileum was er toch niet?

De eigenares verschijnt, een ferm type met kersenrode krullen. ‘Nou, vertel.’ Ik zeg dat ik graag een hartje wil, kijk hier, waar mijn pols in mijn duim overgaat, met de punt van het hartje naar beneden. ‘Okeej... dat moet sowieso andersom,’ bijt ze me toe, ‘anders zien anderen geen hartje maar billen.’

Ik ben even van mijn à propos. Achter haar staat in uitbundig gekaligrafieerde letters op de muur: *Think before you ink.* Ik verman me en zeg: ‘Ik geloof dat ik ’m toch zo wil.’

‘Wat jij wil,’ verzucht ze. ‘Het kost sowieso honderd euro, want dat is ons startbedrag.’

‘Nee tuurlijk,’ stamel ik, en ik loop gedwee achter haar aan naar de

‘tattoo-artist’, een man van twee kubieke meter met een spijker door zijn oor.

‘Dave, this lady wants her wrist done with a tiny heart.’

Dave pakt verveeld mijn pols en tekent met een rode pen in drie seconden een hartje onderaan mijn hand. *‘Something like this?’*

Wat ik denk: eh, NEE! Veel te puntig en ongelijk, dit hartje ziet er niet uit!

Wat ik vervolgens zég: *‘Yes! Nice!’*

10 Tien minuten later heb ik een lelijk hartje op mijn pols. Voor altijd en eeuwig. Ik weet niet hoe snel ik de winkel uit moet komen. Boven alles schaam ik me. HOEZO zei ik niet: ik wil ’m ietsje anders, kun je nog een versie tekenen? Of: mag ik even voordoen hoe ik het wil? Ik betaal honderd euro voor drie minuten werk, ik mag best wat moeite verwachten! Ik ben verdorie een volwassen vrouw, ik geef nota bene trainingen in overtuigen! Ik ben best bijdehand, wáárom kon ik niet gewoon zeggen wat ik wilde?

Hoewel ik er thuis veel punten mee scoorde – aanrader – bleef het hartje ook nadat het was genezen nog lang een pijnlijk punt. Elke keer als ik het zag – behoorlijk vaak dus – voelde ik een steek in mijn buik. Het werd een symbool voor hoe erbarmelijk ik was in grenzen stellen.

Want het begon me steeds meer te dagen: er viel veel te winnen met grenzen. De rekening splitten na een borrel, terwijl ik de cocktails had overgeslagen en alleen maar thee dronk? Beláchelijk, vond ik, en dat zei ik ook – alleen niet tegen degene die het voorstel deed; hem betaalde ik braaf. De slager achter ons huis die zoveel lawaai maakte in alle vroegte, vooral op zaterdag? Hele gesprekken voerde ik met hem – in mijn eigen hoofd. Die lastminutetraining (‘moeilijke groep, maar als íemand ze meekrijgt...’), tuurlijk propte ik die in mijn overvolle agenda – alleen nog even thuis uitleggen. En dat grapje van de schilderleraar over het model, was dat nou over het randje? Pas ach-

teraf bedacht ik wat ik had moeten zeggen.

En dan die keren dat ik juist doordraafde met mijn grenzen – no way dat ik meega naar dat familieweekend, en bemoei je niet met mijn kleedingsmaak. Kraakhelder, ja, maar ook behoorlijk bitchy. (Sorry nog, mam.)

Ik moest iets met grenzen stellen. Of ik was te scherp, of ik danste eromheen. Gevolg: ik voelde me slecht over mezelf (Waarom kan ik dat niet gewoon zeggen?) en bitter naar degenen tegen wie ik niks zei (Waarom snappen ze het zelf niet?!).

Ik ging op zoek naar slimmere manieren om grenzen te stellen. Ik volgde, las, luisterde en bekeek alles wat ik erover kon vinden. Maar wat ik aantrof viel me tegen. Sommige methodes vond ik te zweverig en te weinig concreet, andere juist te pinnig. Ik zag dan iemand voor me die, met één hand in de zij en de andere uitgestoken, met de handpalm naar voren, op schelle toon zegt: dit is mijn GRENDS.

11

Het hele woord ‘grens’ had al iets stekeligs. Ik zocht wat anders. Ik wilde het graag op een *ontspannen* manier over grenzen hebben, op zo’n manier dat de ander zich niet afgeserveerd voelt, maar wél ter harte neemt wat ik zeg.

Vijftien jaar later kijk ik een stuk milder naar het hartje op mijn pols. Zó lelijk is het nou ook weer niet, en bovendien blijkt het een uitstekende reminder: is alles nog oké voor je, Iris, of is het slim om wat te zeggen? Want inmiddels heb ik daar fijne technieken voor. Technieken waarmee je soepel kunt aangeven wanneer iets niet oké voor je is, zonder dat die ander in de gordijnen vliegt. Of denkt: pff, is er ook eentje op training geweest hoor.

Ik geef er wekelijks trainingen en lezingen over en heb inmiddels duizenden mensen geleerd hoe je ontspannen overtuigend kunt zijn in je grenzen. Ook in mijn privéleven sta ik zo langzamerhand te boek als

vraagbaak voor ‘grensgevallen’. Een greep uit de situaties die me worden voorgelegd:

- Mijn schoonmoeder maakt regelmatig terloopse opmerkingen over hoe ik mijn kind opvoed: ‘daar gaat ze echt niet dood van hoor’, ‘het is natuurlijk jouw dochter, maar je mag best wat fermer zijn’.
 - Op mijn werk worden vaak foute grappen gemaakt over vrouwen. Als ik niet meelach zeggen ze: ‘Kom op, moet kunnen toch?’
- 12
- Sinds mijn nieuwe baan maken mijn vrienden grappen over hoe ‘rijk’ ik wel niet ben: ‘Haal jij eens even een rondje, meneer de directeur.’ Laatst moest ik eerder weg, en kreeg ik achteraf een tikkie. Voor 85 euro. Terwijl ik twee biertjes had gedronken! Zij waren aan de exclusieve whisky’s gegaan – dat hoef ik toch niet te financieren?
 - Mijn collega praat me de oren van het hoofd. Ik vind even buurten leuk, maar hij blijft maar kletsen, over zijn nieuwe opdracht, zijn dochters vioolspel, zijn padeltoernooi. Als ik een koptelefoon opzet tikt hij me op mijn schouder en zegt: ‘Wat luister je?’
 - Ik ben uitgenodigd voor een vrijgezellenfeest. Het wordt een uitgebreid programma: een speurtocht langs oude liefdes, een fotoreportage, de onvermijdelijke high tea, een kroegentocht, en als kers op de bruidstaart een overnachting in een luxe hotel. Ik vind dat te veel en te duur, maar alle andere vrouwen reageren superenthousiast.
 - Ik ben netjes op mijn spullen. Komt mijn schoonzus pas langs, verschoont ze gewoon haar baby op mijn nieuwe suède bank. ‘O haha hij plast zomaar!’

- Ik wil doordeweeks geen alcohol drinken. Mijn vrienden weten dat, maar toch blijven ze aandringen: doe niet zo ongezellig, eentje kan toch wel? Vaak staat er voor ik het weet toch weer een biertje voor mijn neus.
- Mijn zus vroeg me of ik haar het geld wil lenen voor de peperdure privé-opleiding die haar zoon wil gaan doen in Engeland. Ik voel me er ongemakkelijk bij, maar zodra ik daarop hint wordt ze gelijk fel: 'Je hebt het toch gewoon op de bank staan?!'
- Mijn zakelijk partner onderbreekt me vaak. Als we bijvoorbeeld bij een klant zijn om een voorstel te pitchen neemt hij het de hele tijd over, of hij zegt doodleuk: 'Nou, het ligt iets genuanceerder.'
- Ik volg een opleiding in Rotterdam, en de laatste keer zei een van de andere deelnemers: 'Jij moet toch ook naar Zwolle? Mag ik met je meerijden?' Ik vind het fijn om alleen te rijden, een beetje bellen, een podcast luisteren, even niks. Maar voor ik het wist zei ik: 'Tuurlijk, gezellig juist!' En ik moet nog een jaar!

13

Herkenbaar? De kans is groot dat er terwijl je dit leest vergelijkbare voorbeelden uit je eigen leven opborrelen. Als je niet als kluizenaar in een grot leeft heb je te maken met andere mensen, en die doen soms dingen die jou raken, die irritant zijn, of beledigend. Of ze vragen iets van je wat je niet wilt. 'Grensgevallen', klein en groot, horen bij het leven. En je wilt misschien best iets zeggen, maar ja, straks heb je de poppen aan het dansen.

Het goeie nieuws: het valt te leren.

Over dit boek

In dit boek leer je hoe je ontspannen je grenzen aan kunt geven. Zonder dat het je bakken energie kost. Je leert met tegengas omgaan, mocht het onverhoopt toch stekelig worden, en je leert hoe je kunt volhouden.

15

Voor dit boek heb ik me volledig ondergedompeld in het onderwerp grenzen. Ik heb deskundigen geïnterviewd, eindeloos wetenschappelijk onderzoek doorgespit, Jan en alleman gevraagd naar hun pijnpunten, flaters en successen, en mezelf allerlei experimenten opgelegd en technieken uitgeprobeerd.

Resultaat: een superpraktisch boek, vol direct toepasbare, onderbouwde technieken, tips en talloze voorbeeldzinnen.

Wat je kunt verwachten

In hoofdstuk 1 zet ik kort de basis uiteen: wat zijn grenzen, wat maakt het vaak zo lastig om ze aan te geven, en wat leveren ze op?

Vervolgens duiken we gelijk de praktijk in en lees je alles over *hoe* je dat doet, grenzen aangeven. Krijg grip op grenzen door slimmer nee te zeggen (hoofdstuk 2), soepeler te reageren in het moment, en vaardiger om te gaan met verbaal venijn, of juist achteraf iets aan te kaarten wat je niet oké vond (hoofdstuk 3).

In hoofdstuk 4 krijg je de vijf gouden grenstechnieken die je door elk gesprek heen slepen.

Hoofdstuk 5 gaat over verzet tegen je grens. Je leert hoe je slim omgaat met weerwoord, en hoe je verschillende vormen van weerstand het hoofd biedt.

Vervolgens doen we een stap terug: wat kun je vooraf doen? In hoofdstuk 6 leer je hoe je je grenzen bepaalt, en lees je alles over alarmbellen, spoiler alerts en de ‘aanstel-check’.

Hoofdstuk 7 gaat over hoe je je voorbereidt op een gesprek over grenzen, en hoe je de hitte eruit haalt, zodat je met vertrouwen het gesprek in kunt gaan.

16 En dan is het alleen nog maar een kwestie van doen. In hoofdstuk 8 krijg je tips om het aan te gaan, en vol te houden. Hoe verlaag je de drempel, en hoe maak je het je eigen? En hoe ga je om met dat eeuwige schuldgevoel?

Kies zelf je volgorde. Ik heb gekozen om snel de actie in te gaan, maar als jij de voorkeur geeft aan een grondige voorbereiding, ga je eerst naar hoofdstuk 7. En terwijl je door het boek navigeert, nodig ik je uit om veel uit te proberen. Waar je kunt: neem eigen grenssituaties in gedachten en kijk hoe je de tips op jouw voorbeelden kunt toepassen. Je zult veel voorbeeldzinnen voorbij zien komen; kijk welke bij jou passen. Er staan vast ook suggesties tussen waarbij je denkt: dat krijg ik echt mijn strot niet uit – pas die aan naar jouw eigen stijl, of streep ze lekker door.

Ik wens je veel plezier, en wie weet raak je wel geïnspireerd om wat grenzen te verleggen – alleen als je daar zin in hebt natuurlijk.

1

Wat grenzen zijn en waarom we ze willen

Laat ik voor we aftrappen eerst maar even de definitiekwestie uit de weg helpen en uitleggen wat ik onder een grens versta, en wat niet.

Een grens is een denkbeeldig hek om wat belangrijk is voor jou. Je energie, tijd, privacy, je verlangens, je identiteit, je waardigheid – alles wat het waard is om je over uit te spreken. Het markeert de overgang van wat je oké vindt naar waar het niet meer oké is. Waar jouw terrein ophoudt, en dat van iemand anders begint. Jij bent verantwoordelijk voor jouw terrein, je buurman ziet toe op zijn eigen stuk.

Grenzen bieden ook bescherming als een buffer om je heen, waardoor je meer risico kunt nemen en dichterbij kunt komen, zoals een imker dankzij zijn pak een bijenkast kan openmaken. Stel dat je in een prille relatie zit en het gaat je allemaal te snel, dan kan een grens aangeven ('Kunnen we het tempo wat terugschroeven?') ervoor zorgen dat je je op je gemak voelt om steeds een nieuwe stap te zetten, in plaats van gillend weg te rennen omdat je overweldigd bent.

Die buffer hoeft niet ondoordringbaar te zijn. Als je het goed aanpakt, is een grens een plek van contact in plaats van een scheidslijn om mensen buiten te houden. Denk aan landsgrenzen waar volkeren van oudsher handelswaar en ideeën uitwisselen, maar ook de schutting die je samen met de burens hebt geplaatst en waar je overheen hangt voor een praatje, of de heg met een gat erin zodat Jip en Janneke erdoor-

heen kunnen. Zelfs in hoge vestingmuren die op het eerste oog ondoordringbaar zijn bevinden zich wel ergens ophaalbruggen, raampjes, deuren of ondergrondse gangen.

Een grens is een plek van uitwisseling

Op een grens kun je elkaar ontmoeten, zeggen wat je nodig hebt, verwachtingen uitwisselen en onderhandelen.

20

Wat grenzen niet zijn

Grenzen zijn niet

Egoïstisch

Een grens is geen vrijbrief voor asociaal of overgevoelig gedrag. We leven niet in een vacuüm, dus we kunnen niet bij alles wat ons niet zint of 'niet goed voelt' met de grensvlag gaan wapperen. Er zijn grenzen 😊

Agressief

Een grens hoeft niet overassertief, boos of bitchy te zijn. (Ik wil nu de manager spreken!) We hoeven ons niet op te pompen om stevig te kunnen zijn.

Regels die je anderen kunt opleggen

Iets ergens toe dwingen pakt meestal niet zo lekker uit. In essentie gaan grenzen ook niet over anderen, maar over jou.

Maar wel

Sensitief voor de omgeving

We hebben ook te dealen met de grenzen van anderen, met realiteitszin en met medemenselijkheid. Grenzen moeten dus duidelijk zijn maar ook redelijk, en met oog voor zowel je eigen behoeften als die van anderen.

Kalm

Bij het ervaren, overbrengen en ontvangen van een grens komen zeker emoties mee – ook boosheid. Die emoties hoeven niet onderdrukt te worden (boosheid is bijvoorbeeld vaak een heel nuttige vonk), maar je moet ze wel een beetje in toom houden.

Een afspraak met jezelf

Het staat de ander vrij jouw wensen te honoreren of ze in de wind te slaan. Je hebt geen controle over de ander, maar wel over wat je doet als iemand je grenzen niet respecteert.