

Grenzen leren stellen

Stop met pleasen en kies voor
jezelf

Grenzen leren stellen

Stop met pleasen en kies voor
jezelf

Urszula Breedijk

Schrijver: Urszula Breedijk
Coverontwerp: Urszula Breedijk
ISBN: 9789403877174
© 2026 Urszula Breedijk
Alle rechten voorbehouden

Inhoud

Inleiding	9
1 Wat grenzen echt zijn	12
1.1 Het Tamarix Grensmodel	12
1.2 Grenzen zijn gezond, niet egoïstisch	15
1.3 Fysieke, emotionele en mentale grenzen	15
1.4 Het verschil tussen aanpassen en afstemmen	16
1.5 Hoe grenzen je energie beschermen	17
1.6 Oefening: Herkennen van mijn grenzen	17
1.7 Samenvatting	19
2 Het rode licht: herkennen wanneer je over je grens gaat	21
2.1 Lichaamssignalen en stressrespons	21
2.2 Schuldgevoel bij grenzen stellen	24
2.3 Spanning betekent niet dat je fout zit	26
2.4 Wanneer grenzen vervagen	27
2.5 De grenzen van anderen respecteren	27
2.6 Oefening: Herkennen wat er werkelijk gebeurde	28
2.7 Samenvatting	29
3 Waarom je jezelf wegcijfert	31
3.1 Angst voor afwijzing en conflict	31
3.2 Pleasen als overlevingsstrategie	32
3.3 De fawn-respons: aanpassen als stressreactie	32
3.4 Hechting en oude patronen	33
3.5 Sociale en culturele verwachtingen	34
3.6 Oefening: Van overleven naar kiezen	35

3.7	Samenvatting	37
4	Contact maken met je behoeften	39
4.1	Wat zijn behoeften eigenlijk?	39
4.2	Emoties als richtingaanwijzers	40
4.3	Oefening: Waarom cijfer ik mezelf weg?	40
4.4	Oefening: Behoeft-inventarisatie	44
4.5	Samenvatting	47
5	Schuldgevoel, schaamte en innerlijke kritiek	49
5.1	Waarom “nee” zeggen spanning oproept	49
5.2	Overtuigingen ontmaskeren	50
5.3	De innerlijke criticus herkennen	51
5.4	Oefening: Zelfcompassie ontwikkelen bij grenzen stellen	53
5.5	Oefening: Reflectie na het stellen van een grens	55
5.6	Samenvatting	57
6	Nee zeggen zonder jezelf te verdedigen	58
6.1	Waarom we onszelf gaan verdedigen	58
6.2	Assertiviteit: het midden tussen twee uitersten	59
6.3	Heldere formuleringen	59
6.4	De neiging tot uitlegdrang onderzoeken	60
6.5	Contexten waarin nee zeggen extra spannend is	61
6.6	Nee zeggen als uitdrukking van zelfrespect	62
6.7	Oefening: Mijn huidige manier van nee zeggen	62
6.8	Oefening: Uitleg of verdediging?	63
6.9	Oefening: Assertieve zinsformats oefenen	64
6.10	Oefening: Omgaan met aandringen	65
6.11	Oefening: Mijn recht op nee	65

6.12	Samenvatting	66
7	Grenzen in relaties	68
7.1	Liefde en autonomie	68
7.2	Familiepatronen doorbreken	69
7.3	Vriendschappen in balans	69
7.4	Empathie zonder jezelf te verliezen	70
7.5	Oefening: Mijn rol in relaties	71
7.6	Oefening: Van meevoelen naar begrensd voelen	74
7.7	Oefening: Reflectie op grenzen in relaties	76
7.8	Samenvatting	78
8	Omgaan met weerstand en pushback	80
8.1	Wat als iemand boos wordt?	80
8.2	Oefening: Stevig blijven bij boosheid	81
8.3	Manipulatie en subtiele druk herkennen	84
8.4	Oefening: Stop, Check, Kies	84
8.5	Wanneer weerstand structureel wordt	86
8.6	Consequent blijven zonder hard te worden	87
8.7	Oefening: Zacht & Stevig	88
8.8	Conflicten gezond hanteren	90
8.9	Oefening: Omgaan met weerstand en druk	91
8.10	Samenvatting	93
9	Van aanpassen naar persoonlijke leiderschap	95
9.1	Waarden als kompas	95
9.2	Dagelijkse micro-grenzen	96
9.3	Oefening: Dagelijks Micro-Grenzen Schema	97
9.4	Nieuwe patronen verankeren	100

9.5	Terugval herkennen	100
9.6	Oefening: Maandintentie & Micro-Grenzen	101
9.7	Samenvatting	103
10	Integratie: leven vanuit zelfrespect	105
10.1	Zelfzorg als dagelijkse praktijk	105
10.2	Oefening: Jouw persoonlijke grensmanifest	106
10.3	Oefening: Reflectie en toekomstvisie	107
10.4	Oefening: Verandering als Onderhoud	107
10.5	Samenvatting	111
11	Extra oefeningen	112
11.1	Oefening: Checklist: Stel ik mijn grenzen?	112
11.2	Oefening: Rollenspellen en Praktijkscenario's	114
11.3	Oefening: Journal tips voor Innerlijke Helderheid	116
11.4	Oefening: Dagelijkse Oefenpagina	118
11.5	Oefening: Grenskompas	121
11.6	Oefening: Het Tamarix Grensmodel	124
	Nawoord	129
	Dankwoord	131
	Over de auteur	132
	Bronnen en literatuur	133

Inleiding

In mijn werk als psycholoog en psychotherapeut ontmoet ik dagelijks mensen die zorgzaam, loyaal en betrokken zijn. Mensen die goed aanvoelen wat anderen nodig hebben, maar moeite hebben om te voelen wat zij zelf nodig hebben. Veel van hen hebben geleerd om zich aan te passen, conflicten te vermijden en verantwoordelijkheid te nemen voor de harmonie in relaties. Wat vaak ontbreekt, zijn duidelijke en gezonde grenzen.

Grenzen stellen wordt regelmatig gezien als iets wat alleen sterke of assertieve mensen doen. In werkelijkheid is het juist een basisvaardigheid voor psychische gezondheid. Zonder grenzen raak je gemakkelijk verstrikt in verwachtingen, verantwoordelijkheden en emoties die niet allemaal van jou zijn. Op korte termijn lijkt aanpassen rust te brengen, maar op langere termijn kan het leiden tot vermoeidheid, innerlijke spanning, frustratie en het gevoel jezelf kwijt te raken.

Dit werkboek is ontstaan vanuit mijn klinische praktijkervaring. In therapie zie ik hoe waardevol het kan zijn wanneer mensen stap voor stap leren herkennen waar hun grenzen liggen, wat hun behoeften zijn en hoe zij deze op een heldere en respectvolle manier kunnen communiceren. Grenzen stellen is geen harde of egoïstische handeling, maar een vorm van zelfzorg en zelfrespect. Het maakt relaties niet afstandelijker, maar juist duidelijker en eerlijker.

De oefeningen en modellen in dit werkboek zijn practice-based en opgebouwd vanuit jarenlange ervaring in het werken met mensen die moeite hebben met grenzen stellen, pleasen of zichzelf wegcijferen. Het doel van dit boek is niet om iemand te veranderen in een ander persoon, maar om het innerlijke kompas te versterken: het vermogen om te voelen wat klopt voor jou en daar op een rustige en duidelijke manier naar te handelen.

Dit werkboek heeft een psycho-educatief en reflectief karakter. Het is bedoeld als hulpmiddel bij zelfonderzoek en persoonlijke ontwikkeling. Het vormt geen individueel behandeladvies, geen

diagnostisch instrument en geen vervanging voor psychologische of psychiatrische behandeling. Het gebruik van dit werkboek creëert geen behandelrelatie tussen de lezer en de auteur. Voor diagnostiek, behandeling of crisisinterventie is altijd een persoonlijke beoordeling door een gekwalificeerde zorgverlener noodzakelijk.

Voor wie is dit werkboek?

Dit werkboek is bedoeld voor mensen die merken dat zij zich vaak aanpassen aan anderen, moeite hebben met nee zeggen of zich regelmatig schuldig voelen wanneer zij voor zichzelf kiezen. Misschien herken je dat je snel verantwoordelijkheid neemt voor de emoties of verwachtingen van anderen, terwijl je eigen behoeften naar de achtergrond verdwijnen.

Je kunt dit werkboek gebruiken wanneer je:

- ☞ moeite hebt met grenzen stellen
- ☞ vaak “ja” zegt terwijl je eigenlijk “nee” voelt
- ☞ bang bent om anderen teleur te stellen of conflicten te veroorzaken
- ☞ merkt dat pleasen veel energie kost
- ☞ meer autonomie en innerlijke rust wilt ontwikkelen

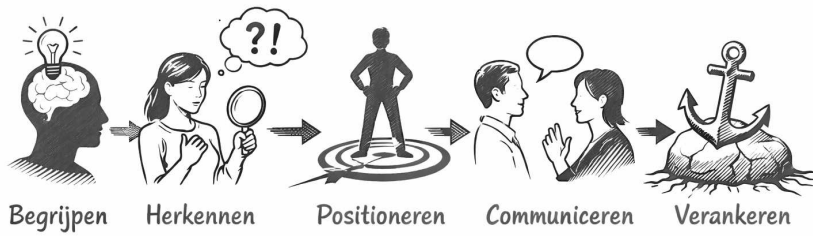
Het werkboek kan zelfstandig worden gebruikt, als ondersteuning binnen therapie of coaching, of als aanvullend hulpmiddel in de behandelpraktijk van professionals.

Hoewel zelfstandig gebruik mogelijk is, kan professionele begeleiding waardevol zijn wanneer je merkt dat oude patronen diep verankerd zijn of wanneer emoties intens worden. Bij ernstige psychische klachten of crisisgevoeligheid is het belangrijk om contact op te nemen met een gekwalificeerde zorgverlener.

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit boek is geen boek dat je alleen leest. Het is een werkboek dat uitnodigt tot reflectie, oefenen en experimenteren.

De hoofdstukken volgen een logische opbouw:



Je hoeft deze stappen niet perfect of lineair te doorlopen. Sommige oefeningen zul je direct willen doen, andere komen misschien pas later van pas. Persoonlijke verandering verloopt zelden in een rechte lijn. Het is een proces van bewustwording, oefenen, terugvallen en opnieuw proberen.

Neem de tijd voor de reflectievragen en werkbladen. Schrijven kan helpen om gedachten te ordenen en patronen zichtbaar te maken. Probeer nieuwsgierig te blijven naar wat je ontdekt, zonder jezelf te beoordelen. Blijf daarbij altijd binnen je eigen grenzen. Wanneer je merkt dat spanning toeneemt of dat emoties overweldigend worden, neem dan pauze. Grenzen leren stellen begint namelijk met het respecteren van je eigen draagkracht.

Een laatste uitnodiging

Grenzen stellen betekent niet dat je minder rekening houdt met anderen. Het betekent dat je ook rekening houdt met jezelf. Wanneer je leert luisteren naar je eigen signalen, behoeften en waarden, ontstaat er meer helderheid in relaties. Niet omdat je harder wordt, maar omdat je duidelijker wordt. Vanuit die duidelijkheid kan er meer wederkerigheid, respect en echte verbinding ontstaan.

Ik nodig je uit om dit werkboek met openheid en mildheid te gebruiken. Niet als een prestatie die je moet leveren, maar als een proces van stap voor stap dichterbij jezelf komen.

Veel plezier

1 Wat grenzen echt zijn

Het woord grenzen roept bij veel mensen ongemak op omdat het streng en afwijzend klinkt. Alsof je een muur optrekt tussen jezelf en de ander. Maar gezonde grenzen zijn geen muren maar eerder duidelijke lijnen die aangeven waar jij begint en waar de ander eindigt. Ze maken onderscheid mogelijk zonder verbinding te verbreken.

Zonder grenzen vervaagt dat onderscheid. Je raakt verstrikt in verwachtingen, verantwoordelijkheden en emoties die niet allemaal van jou zijn. Met gezonde grenzen ontstaat helderheid, wederkerigheid en respect naar elkaar.

In dit hoofdstuk onderzoeken we wat grenzen werkelijk zijn en waarom ze essentieel zijn voor psychische gezondheid.

1.1 Het Tamarix Grensmodel

Van automatische aanpassing naar bewuste autonomie

Grenzen stellen is een psychologisch ontwikkelingsproces dat zich in fase ontvouwt. Het Tamarix Grensmodel beschrijft vijf opeenvolgende stappen die samen leiden van onbewuste aanpassing naar innerlijke positionering en persoonlijk leiderschap.

Stap 1: Signaleren: *Wat voel ik?*

Elke grens begint in het lichaam. Zonder contact met lichamelijke signalen kan geen gezonde grens ontstaan. Het lichaam registreert namelijk eerder dan het denken dat er iets schuurt.

Veelvoorkomende signalen zijn:

- ☞ Spanning in schouders, nek of buik
- ☞ Vermoeidheid na contact
- ☞ Irritatie of innerlijke onrust
- ☞ Terugtrekgedrag
- ☞ Een gevoel van “moeten”

Reflectievraag: *Wat merk ik lichamelijk wanneer mijn grens wordt overschreden?*

Zonder signalering blijft aanpassing automatisch.

Stap 2: Begrijpen: Welke behoefte wordt geraakt?

Achter elke spanning ligt een behoefte. Denk aan:

- ☞ Rust
- ☞ Autonomie
- ☞ Erkenning
- ☞ Veiligheid
- ☞ Duidelijkheid
- ☞ Gelijkwaardigheid

Wanneer je je behoefte niet herkent, wordt een grens:

- ☞ defensief ("Nu is het klaar!"),
- ☞ vaag ("Misschien liever niet..."),
- ☞ of uitgesteld.

Reflectievraag: *Wat heb ik hier eigenlijk nodig?*

Stap 3: Positioneren: Wat is mijn grens?

Nu verschuift aanpassing naar afstemming. Helder positioneren betekent dat je onderscheid maakt tussen jouw verantwoordelijkheid en die van de ander. Onderzoek:

- ☞ Wat doe ik wél?
- ☞ Wat doe ik níet?
- ☞ Wat is van mij?
- ☞ Wat is van de ander?

Een grens is geen afwijzing van de ander, maar een verduidelijking van je eigen positie.

Stap 4: Communiceren: Hoe zeg ik het helder en rustig?

Effectieve grenscommunicatie is:

- ☞ Niet uitleggen
- ☞ Niet verdedigen
- ☞ Niet aanvallen
- ☞ Wel: duidelijk, kort en respectvol

Voorbeeld:

- ☞ “Dat ga ik niet doen.”
- ☞ “Ik heb daar nu geen ruimte voor.”
- ☞ “Dit past niet voor mij.”

Stap 5: Verankeren: *Blijf ik bij mezelf wanneer er spanning ontstaat?*

Dit is de meest cruciale fase. Een grens stellen is één ding. Bij jezelf blijven wanneer de ander reageert, is volwassen autonomie.

Onderzoek:

- ☞ Verdraag ik boosheid of teleurstelling van de ander?
- ☞ Herken ik subtiele manipulatie (schuld, druk, charme)?
- ☞ Kan ik mild blijven bij terugval in oude patronen?
- ☞ Hier verschuift gedrag van reactie naar keuze.

Het Tamarix Grensmodel

Stap	Fase	Reflectievraag
1	Signaleren	Wat voel ik?
2	Begrijpen	Welke behoefte wordt geraakt?
3	Positioneren	Wat is mijn grens?
4	Communiceren	Hoe zeg ik het helder en rustig?
5	Verankeren	Blijf ik bij mijzelf wanneer er spanning ontstaat?