

Mantelzorgen met gezonde grenzen

Informatie en
vragen die je aan
het denken zetten
over jouw
grenzen





Colofon

Inhoud MantelzorgNL - Janine van Diest, Irene Sluis en Rianne Hanning

Vormgeving Fecit Vormgevers BV

Hoewel dit werkboek met de grootste zorg is samengesteld, kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze uitgave van MantelzorgNL is niet toegestaan. Tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door MantelzorgNL.

Zeist, september 2023 (herziene uitgave)

Inhoudsopgave

1 Gezonde grenzen zijn belangrijk	4
2 Signalen dat je over je grenzen gaat	6
3 Soorten grenzen bij mantelzorg	8
4 Waarom is grenzen stellen soms zo moeilijk?	14
5 Schuldgevoel en ander ongemak	20
6 Grenzen bespreken: hoe doe je dat?	23
7 Ik-boodschap	26
8 Liefdevol begrenzen	28
9 Actie en hulptroepen	30

Feedback welkom

We horen graag hoe jij dit werkboek hebt ervaren. Misschien mis je informatie of zijn zaken onvoldoende duidelijk? Jouw aanvullingen en suggesties zijn van harte welkom.

Je kunt je opmerkingen per mail doorgeven via mantelzorglijn@mantelzorg.nl of de Mantelzorglijn bellen op 030 760 60 55 (werkdagen 9 - 17 uur).

1

Gezonde grenzen zijn belangrijk

Het is voor iedereen belangrijk de eigen grenzen in de gaten te houden. Als je voor een ander zorgt, is het extra belangrijk. Zeker als je lang en/of intensief voor iemand zorgt of voor meerdere mensen tegelijk zorgt.

Gezonde grenzen zijn nodig:



Om te kunnen zorgen op een manier die bij jou past.



Om de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden, zoals: werk, studie, gezin en sociale contacten.



Om heldere communicatie te behouden en onderlinge irritatie te voorkomen.



Om het zorgen ook op langere termijn te kunnen volhouden.

Veel mantelzorgers vinden het lastig hun grenzen te bewaken. Grenzen aangeven in een zorgrelatie is nog eens extra ingewikkeld. Je wil graag dat het goed gaat met de ander en opvangen wat de ander zelf niet (meer) kan. Al zorgend, word jij ongemerkt steeds meer uitgedaagd om over jouw grenzen te gaan. Ook kan het (veranderde) gedrag van degene voor wie je zorgt het stellen van grenzen een hele uitdaging maken.



In dit werkboek vertellen we je meer over grenzen stellen in een mantelzorgrelatie. We geven je ook stof tot nadenken:

Hoe stel jij grenzen?

Wat zou jij willen en kunnen veranderen?

Mantelzorgen
met gezonde
grenzen



Hoe gebruik je dit werkboek?

Informatie en vragen

Elk hoofdstuk start met informatie. Daarna volgen vragen die je aan het denken zetten over jouw situatie. Lees alles in je eigen tempo door en noteer je gedachten naar aanleiding van de vragen.

Zelf of met hulp

Dit werkboek is zo gemaakt dat je er zelf mee aan de slag kunt. Maar vaak is hulp van anderen van toegevoegde waarde. In het laatste hoofdstuk lees je wie jou kan helpen.

Aanvullende informatie en digitale versie

We verwijzen regelmatig naar informatie op websites. Alle genoemde linkjes staan bij elkaar op www.mantelzorg.nl/grenzenstellen. Je kunt daar ook de digitale versie van dit werkboek downloaden en de papieren versie bestellen.

QR-codes

In het werkboek staan soms QR-codes. Scan deze met de camera van je mobiele telefoon. Je komt dan direct op de juiste webpagina.

Heb je behoefte aan overleg, even sparren of een luisterend oor? Je kunt altijd terecht bij de Mantelzorglijn.

Tel. 030 - 760 60 55
(werkdagen 9 - 17 uur)
WhatsApp 06 27 23 68 54
mantelzorglijn@mantelzorg.nl

2 Signalen dat je over je grenzen gaat

Wanneer je bij het zorgen voor een ander onvoldoende je eigen grenzen in de gaten houdt, kan dat zich op de volgende manieren uiten:

- Je bent steeds moe
- Je slaapt slecht
- Je hebt lichamelijke klachten (bijvoorbeeld hoofdpijn, nekklasten, rugpijn, duizeligheid)
- Je voelt je overbelast, hebt teveel taken en verantwoordelijkheden op je bord liggen
- Je bent vergeetachtig
- Je hebt concentratieproblemen
- Je bent gehaast en hebt te weinig tijd voor alles wat je wil doen
- Je bent snel geïrriteerd
- Je ergert je aan degene voor wie je zorgt, of aan de andere mantelzorger(s) of de professionals die ook bij de zorg betrokken zijn
- Je bent soms boos op degene voor wie je zorgt, dreigt 'uit je slof te schieten' of doet dat ook
- Je hebt het gevoel veel tijd en energie in het zorgen te steken en er weinig voor terug te krijgen
- Je verliest je regelmatig in dagdromen waarin je alles laat vallen en wegvlucht
- Je hebt onvoldoende tijd voor jezelf, voor sociale contacten, eigen activiteiten en ontspanning
- Je voelt je tekort schieten op allerlei fronten in je leven
- Je hebt moeite om het mantelzorgen te combineren met je werk of studie

Welk van deze signalen herken jij? Je kunt deze aankruisen.

Af en toe over je grenzen gaan, is geen ramp. Dat hoort misschien ook wel bij het leven. Maar als je vaak of langdurig jouw grenzen negeert, gaat dat ten koste van je gezondheid, levensvreugde, gezinsleven, sociale contacten en je inzet op je werk. En op den duur kun je daardoor ook minder goed voor je naaste zorgen.



Overpeinzingen

Zijn er nog andere signalen, dan die hier genoemd worden, waar je last van hebt en die misschien aangeven dat je te vaak over je grenzen gaat, of laat gaan?

Empty light green rectangular area for reflection or notes.

Ga je vaak over je grenzen heen? Voel je je overbelast?
Lees meer over overbelasting via www.mantelzorg.nl/grenzenstellen



Overbelasting
en mantelzorg

3

Soorten grenzen bij mantelzorg

Heb je in het vorige hoofdstuk signalen aangekruist die je herkent? Dan worden er waarschijnlijk grenzen overschreden. Maar welke?

Wanneer je voor een ander zorgt, kom je verschillende soorten grenzen tegen. Misschien realiseer je je soms niet eens dat bepaalde knelpunten die je ervaart te maken hebben met grenzen.

Op pagina 9, 10 en 11 noemen we acht veel voorkomende mantelzorg-grenzen. En lichten ze daarna toe aan de hand van voorbeelden.



Verantwoordelijkheid

Je voelt je vaak (te) verantwoordelijk voor het welzijn van de ander. Of de ander schuift veel verantwoordelijkheid op jouw bord.

Voorbeeld: Je moeder woont nog zelfstandig en voelt zich eenzaam. Ze wil niet naar activiteiten die worden georganiseerd in het dorp of naar een dagbesteding. Liever heeft ze dat jij regelmatig langskomt voor koffie en een praatje. Je wil niet dat je moeder zich eenzaam voelt, dus gaat een aantal keer per week langs.

Aandacht

Er wordt meer aandacht gevraagd dan past bij wat jij kan of wil geven.

Voorbeeld: Je vriendin met reuma doet constant een beroep op jou. Ze belt je vaak tijdens werktijd. Ook belt de thuiszorg regelmatig om met jou af te stemmen. Je hebt het idee dat je altijd bereikbaar moet zijn.

Zorg delen

Je kunt de zorg niet of onvoldoende delen met anderen.

Voorbeeld: Je vader is op hoge leeftijd en heeft bij allerlei zaken hulp nodig. Hij heeft een beperkt netwerk. Alle zorg voor hem rust op jouw schouders. Je zus vindt dat je te veel druk maakt om alles en heeft geen zin om ook wat klussen op zich te nemen. Er zijn verder geen vrienden of familieleden betrokken.

Alleen jij mag helpen

Je naaste wil alleen maar hulp van jou.

Voorbeeld: Je volwassen dochter met een verstandelijke beperking woont zelfstandig en vindt het erg fijn dat jij voor haar zorgt. Deze klus is eigenlijk te groot voor jou alleen. Jouw voorstel om ook hulp van professionals in te schakelen houdt zij af.

Tijd

Het mantelzorgen kost je te veel tijd.

Voorbeeld: Je kind van 8 heeft een spierziekte. Je moet vaak met haar naar de huisarts, het ziekenhuis en fysiotherapeut. Dit kost je veel tijd. Hierdoor kom je in de knel met je werk. Laat staan dat je tijd hebt voor een eetafspraak met vrienden.

Gedrag van de ander

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

Voorbeeld: Je zorgt voor een vriend met een psychische aandoening. Als jij iets doet wat hem niet zint, gaat hij schelden of manipuleren. Jij vindt dit gedrag vervelend. Maar je durft er niets van te zeggen, want dan wordt hij misschien nog bozer.

Zorgtaken

Er liggen zorgtaken op je bord die niet bij je passen.

Voorbeeld: Je oom met Parkinson wordt normaal gesproken bij het wassen en aankleden geholpen door de thuiszorg. Ze hebben daar echter personeelstekort en vragen of jij hem tijdelijk wil helpen bij het douchen. Je voelt je daar niet prettig bij, maar durft geen nee te zeggen.



Verwachtingen

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

Voorbeeld: Jouw partner heeft dementie en kan eigenlijk niet meer thuis wonen. Maar jij vindt dat je alles op alles moet zetten om hem thuis te verzorgen. Je bent er voor elkaar in goede en slechte tijden. Door zijn ziekte kan hij ook niet meer makkelijk op bezoek bij anderen. Hij verwacht van jou dat jij ook thuis blijft en de verjaardagen van vrienden en familie laat schieten.

Ga jij over grenzen bij het zorgen voor je naaste? Zo ja, bij welke grenzen zitten jouw knelpunten? Je kunt aankruisen wat voor jou van toepassing is.



Overpeinzingen

Zijn er nog andere grenzen die jij in het zorgen voor je naaste tegenkomt?

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

Gezonde grenzen liggen niet vast

Het is normaal dat je grenzen verschuiven. Het kan zijn dat je meegroeit in een zorgsituatie, waardoor je zorg op je neemt waarvan je had gedacht dat niet te willen. Dit betekent niet automatisch dat je je grens niet stelt of bewaakt. Jouw grens kan ook zijn verschoven terwijl je meebewoog in de zorgrelatie. Ga altijd na of je je goed voelt bij de huidige situatie. Voelt het goed? Dan ben je niet over je grens heen gegaan, maar is je grens verschoven.

Zelf of de ander

Soms ga je over een grens heen. Je neemt veel verantwoordelijkheid op je en hebt erg hoge verwachtingen van jezelf. Of je hebt het gevoel dat alleen jij de zorg op je kan nemen en niemand anders.

In andere situaties is het de ander (degene voor wie je zorgt, een familielid, een zorgprofessional of een andere betrokkene) die over jouw grens gaat. Bijvoorbeeld door automatisch te verwachten dat je bepaalde taken op je neemt, terwijl je daar helemaal geen tijd voor hebt. Of door onaangenaam gedrag te vertonen, zoals boos worden, jou respectloos behandelen of manipuleren.



Mantelzorg
Moet ik dit
nu doen?



Moet...ik...dit...nu...doen?

Schiet je makkelijk in de actiestand? Voel jij je altijd gelijk aangesproken als er een klus gedaan moet worden? Ben je al bezig met helpen voordat je bedacht hebt of je er wel tijd voor hebt? Dan kan het zinnetje 'Moet ik dit nu doen?' je helpen. In de animatie die je vindt op www.mantelzorg.nl/grenzenstellen krijg je uitleg.

4

Waarom is grenzen stellen soms zo moeilijk?

Je bent in het vorige hoofdstuk bij jezelf nagegaan welke grenzen worden overschreden. Door jouzelf of door een ander. Het bewaken van grenzen is makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe komt het dat grenzen stellen soms zo moeilijk is? De volgende factoren kunnen een rol spelen.

- Karakter: je helpt graag iemand anders en staat altijd voor anderen klaar. Hierbij verlies je je eigen wensen en behoeften uit het oog.
- Je voelt je snel verantwoordelijk en neemt makkelijk de verantwoordelijkheid op je (en van anderen over).
- Je voelt je eigen grenzen niet. Terwijl het daarbij juist begint: voelen wat voor jou belangrijk is en wat wel of niet past.
- Je neemt je eigen grenzen niet serieus en handelt er niet naar. Dit maakt dat ook anderen geen rekening houden met jouw grenzen.
- Je hebt nooit goed geleerd om grenzen te stellen. Vaak ligt de oorsprong van hoe jij met grenzen omgaat in je gezin van herkomst. Dit zijn diepgewortelde structuren. Probeer er vaker bij stil te staan waar jouw gedrag vandaan komt. Heb je een vertrouwd persoon in je omgeving met wie je hierover kunt praten? Er zijn ook professionals die je kunnen helpen bij het onderzoeken van deze structuren, bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, coach of poh-ggz.
- Familiepatronen: elke familie heeft zijn eigen manier van omgaan met elkaar. De een drukt makkelijk zijn snor terwijl de ander vaak de verantwoordelijkheid op zich neemt. Soms lijken deze patronen verwaterd. Maar bij een gezamenlijk project, zoals de zorg voor een familielid, val je makkelijk en snel terug in oude patronen.
- Je bent bang voor de reactie van de ander. Je wil bijvoorbeeld niet dat hij boos wordt of zich in de steek gelaten voelt. Om dit te voorkomen spreek je je niet uit.



- Verwachtingen: misschien heb je hoge verwachtingen van jezelf. Of heeft je naaste bepaalde verwachtingen over jou als mantelzorger. Ook kunnen er binnen jouw familie specifieke verwachtingen bestaan over hoe je voor elkaar moet zorgen.
- Je voelt je schuldig en ongemakkelijk als je je grenzen aangeeft. Om het schuldgevoel en andere lastige gevoelens te omzeilen, ga je het bespreken van grenzen uit de weg.
- Je wil de zorg graag delen met anderen maar er is niemand die de zorg van jou kan overnemen. Je gaat noodgedwongen over je eigen grenzen heen. Soms speelt dit omdat de ander alleen door jou verzorgd wil worden.
- De ander respecteert je grenzen niet.
- Communicatieproblemen: door bijvoorbeeld dementie, een hersenbloeding of een psychische aandoening kan de communicatie met de ander lastig zijn. Dat maakt ook dat grenzen bespreken een knelpunt wordt.
- Als je een grens stelt en geen hulp biedt, komt hij (meer) in de problemen. Dus help je toch maar. Op korte termijn lijkt dit inderdaad helpend. Maar op lange termijn houd je het probleemgedrag van de ander in stand en is je hulp dus niet helpend. Je doorbreekt de patronen van de ander niet en daagt hem niet uit om zelf verantwoordelijkheid te nemen om het probleem op te lossen. Dit speelt bijvoorbeeld vaak bij verslaving of psychische kwetsbaarheid.

Wat maakt het voor jou moeilijk om grenzen te stellen? Je kunt aankruisen welke van deze situaties voor jou gelden.

Wederkerigheid

Als jij een ander helpt en die ander doet iets terug voor jou, is er sprake van wederkerigheid. Er is dan balans in de relatie. 'Iets terugdoen' kan vele vormen hebben. Bijvoorbeeld:

- ♥ Waardering uitspreken voor alles wat je doet.
- ♥ Een knuffel geven of een grote glimlach schenken, als dank voor je komst.
- ♥ Een kaartje sturen.
- ♥ Een cadeautje geven.
- ♥ (Benzine)kosten vergoeden. Alleen al dat aanbieden, kan een vorm van wederkerigheid en dankbaarheid zijn, nog los van of je er gebruik van maakt.
- ♥ Een luisterend oor bieden over iets dat losstaat van de mantelzorgsituatie.
- ♥ Bij het doornemen van dit werkboek met je meedenken over iets waar je tegenaan loopt.



Als er sprake is van wederkerigheid in een mantelzorg relatie, heeft dat een positieve invloed op wat je voor de ander kunt en wil doen. Jouw grens wordt als het ware minder snel bereikt. Bijvoorbeeld wanneer jouw hulpbehoevende moeder soms wat voor jou terug doet – in welke vorm dan ook - helpt dat. Ook al is ze bedlegerig, het feit dat ze meedenkt over de opvoeding van de kinderen, jou tips geeft en zegt dat ze zo blij is met jouw hulp, maakt dat jij meer voor haar wil doen.

Soms heeft iemand het niet in zich om iets terug te geven of je te bedanken. Een aandoening of ziekte kan daarin een rol spelen. Ook ingesleten familiepatronen en onderlinge verhoudingen die nooit - ook voor sprake was van mantelzorg - optimaal waren kunnen de oorzaak hiervoor zijn. In dat geval zul je moeten accepteren dat er weinig wederkerigheid is. Dat maakt het zorgen vaak ook zwaarder.



De zorg
overdragen
aan een
ander



Zorg aan een ander overdragen

Ga jij noodgedwongen over je grenzen omdat er op dit moment niemand anders is die zorgtaken van je kan overnemen? Lees meer over respijtzorg ook wel vervangende mantelzorg genoemd.
www.mantelzorg.nl/grenzenstellen

Wat als mantelzorg je relatie verandert?

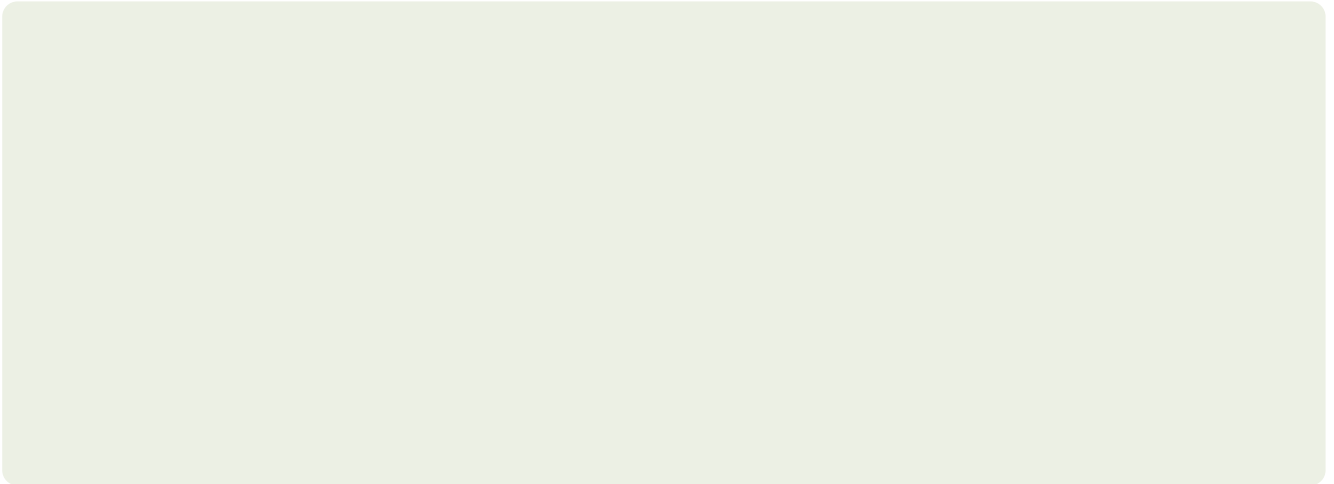
Ben je iemand die makkelijk de verantwoordelijkheid op zich neemt? Het kan je veel brengen. De keerzijde kan zijn dat je degene voor wie je zorgt de kans ontnemt om zelf verantwoordelijkheid te nemen en een gelijkwaardige rol te spelen in jullie relatie.



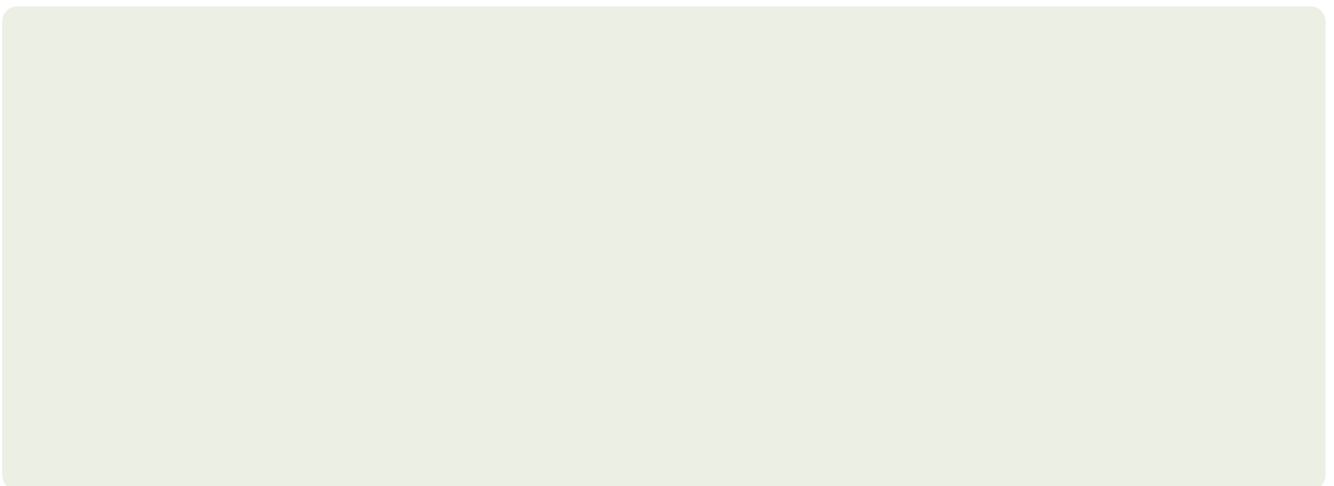
Mantelzorg
en relaties

Overpeinzingen

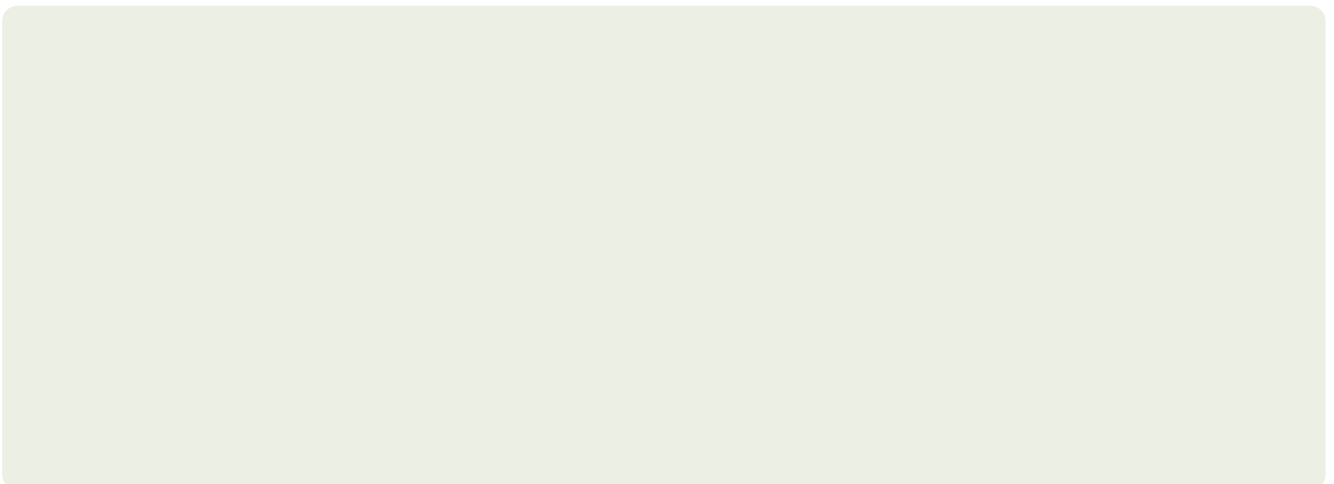
Zijn er nog andere factoren dan die op pagina 14 en 15 worden genoemd die het voor jou lastig maken om grenzen te stellen?



Wat leerde jij over grenzen in jouw gezin? Respecteerden jouw ouders jouw grenzen? Of werden jouw grenzen regelmatig door hen overschreden?



Hoe speelt wederkerigheid in de relatie met degene voor wie jij zorgt?



Op een schaal van 1 tot 10: hoe goed ben jij je bewust van je eigen grenzen?

Ik ben me niet bewust van
mijn eigen grenzen

Ik ben me bewust van
mijn eigen grenzen

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

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

Behoeftte aan hulp?

Misschien dat de informatie en de overpeinzingen in dit werkboek veel bij je oproepen. Wil je graag steun bij het leren bewaken van je grenzen? Kijk dan nu al in hoofdstuk 9 waar je hulp kunt vinden en schakel die in.

Tussentijds even sparren?

Heb je tijdens het doornemen van dit werkboek behoefte aan overleg, even sparren of een luisterend oor? Je bent met je vragen en je verhaal van harte welkom bij de Mantelzorglijn.

5

Schuldgevoel en ander ongemak

De 'bijwerking' van grenzen stellen: ongemak

Veel mensen voelen zich ongemakkelijk bij het aangeven van grenzen. Herken je dat? De ander vraagt iets van je en je wilt of kunt daar niet aan voldoen. Met het uitspreken van je grens, of soms al bij het voelen van die grens, komt gelijk ook ongemak om de hoek kijken.

Het ongemak kan bestaan uit:

- Je schuldig voelen dat je nee zegt
- Je een slecht mens voelen
- Je schamen
- Denken dat de ander je egoïstisch vindt als je nee zegt
- Het spannend vinden om je grens uit te spreken. Kom ik goed uit mijn woorden? Hoe zal de ander reageren?
- Een negatief oordeel hebben over jezelf
- Het gevoel hebben dat je de ander tekort doet

Al deze gevoelens horen bij grenzen stellen. En ze komen makkelijk naar boven, zeker als je nog niet gewend bent je grenzen aan te geven.

Verduren van lastige gevoelens

Je kunt schuldgevoel en ander ongemak niet voorkomen. Het hoort bij grenzen stellen. En je hebt het te verduren. Ongemak is een teken van betrokkenheid. Het geeft aan dat je je verbonden voelt met de ander, en je je (mede) verantwoordelijk voelt voor zijn of haar welzijn. Alleen heeft die betrokkenheid wel een grens en mag niet ten koste gaan van jouw eigen welzijn, gezondheid, werk en leven.

Laat het gevoel er zijn en besteed er niet teveel aandacht aan. Het komt op en neemt meestal ook weer af. Je leert ermee omgaan.

Soms helpt het om iets tegen jezelf te zeggen als je last hebt van schuldgevoel of ander ongemak. Bijvoorbeeld 'Ik zorg goed voor mijn moeder én ik mag mijn eigen grenzen bewaken.' Kijk welke zin voor jou helpend is. Vaak zakt het ongemak af als je het zinnetje in gedachten of hardop een paar maal herhaalt.

Ongemak beperken

Het is belangrijk om voor jezelf duidelijk te hebben waar jouw grenzen liggen in de zorg voor je naaste. Je kunt dan makkelijker en met minder schuldgevoel in gesprek gaan met de ander. Dit werkboek helpt jou hierbij. Meedenken over alternatieve oplossingen als je bepaalde hulp niet kunt bieden is ook een manier om met het ongemak om te gaan.

Een voorbeeld van het beperken van ongemak:

Amira zorgt al jaren voor haar zus die reuma heeft. Volgende maand wil Amira graag twee weken op vakantie. Haar zus vindt dat vervelend en probeert haar over te halen gewoon thuis te blijven.

Amira heeft geregeld dat tijdens haar vakantie de thuiszorg vaker langskomt. Een nicht zal elke week de boodschappen doen. En ook de buurvrouw zal een oogje in het zeil houden.

Amira voelt zich schuldig tegenover haar zus dat ze twee weken weg is. Maar ze weet ook dat ze goede vervangende zorg heeft geregeld. Dit maakt dat Amira het ongemak beter kan verduren. Ze is zich er ook van bewust dat het voor haar eigen gezondheid belangrijk is om af en toe vakantie en een zorgpauze te nemen.

“Laat het gevoel er zijn en besteed er niet teveel aandacht aan. Het komt op en neemt meestal ook weer af. Je leert ermee omgaan.”



Ongemak is een investering in de toekomst

Wanneer je beter je grenzen aangeeft, kun je meer energie krijgen of je werk makkelijker combineren met de zorg voor je naaste. Wat jouw winst is van het grenzen stellen, hangt af van de signalen die je ervaart en die je in hoofdstuk 2 hebt genoteerd.

Realiseer je dat het vaak even duurt voordat je het voordeel van grenzen stellen gaat merken. Terwijl je wel direct het ongemak ervaart. Zie het ongemak als een investering die je op korte termijn doet om op de lange termijn op een voor jou goede en gezonde manier voor je naaste te kunnen zorgen. Dus houd vol en verduur het ongemak. Soms een hele toer en ook hier is vallen en opstaan van toepassing.

Overpeinzingen

Op pagina 20 benoemen we een aantal soorten ongemak. Kruis aan welke op jou van toepassing zijn. Zijn er daarnaast nog andere lastige gevoelens die je ervaart als je jouw grenzen aangeeft? En welk gevoel overheerst?

Soms spreekt iemand zijn grenzen niet uit om ongemak te voorkomen. Herken je dat? Zo ja, neem een situatie waarin je dat deed in gedachten. Wat had je kunnen doen om in deze situatie het ongemak te beperken en beter te kunnen verduren?

6

GRENZEN BESPREKEN: HOE DOE JE DAT?

Je hebt door de vorige hoofdstukken beter in beeld gekregen welke grenzen jij onvoldoende in de gaten houdt. Wellicht wil jij nu met een familielid of een professional bespreken wat je graag anders zou zien. Maar hoe doe je dat op een prettige manier?

- **Bereid het gesprek voor. Denk na over de volgende zaken:**

- Wat of welk gedrag stoort je?
- Wat zou je graag anders zien?
- Welke grens ga je aangeven?
- Welke reactie van de ander verwacht je? Hoe ga je daar mee om?

- **Begin klein**

Start met een kleine en haalbare verandering.

- **Kies een rustig moment en een rustige omgeving**

- **Geef bij de ander aan dat je graag iets wil bespreken**

- **Vraag de ander om toestemming**

Voorbeeld: 'Ik wil graag iets met je bespreken. Heb je daar nu tijd voor?' Geeft iemand aan van niet, spreek dan een ander moment af waarop het wel uitkomt en je in gesprek gaat.

- **Geef je grens aan met een ik-boodschap**

In het volgende hoofdstuk lees je hoe je dat doet.

- **Wees zo specifiek mogelijk**

Zeg niet 'je stoort me altijd'. Maar geef aan: 'je belt me 10 keer op een dag en dat stoort me in mijn werk'.

- **Stel alleen grenzen die je zelf kunt bewaken**

Kun je de grens in de praktijk niet 'waarmaken' en goed bewaken, dan is het geen geschikte grens. Misschien leg je de lat te hoog en is het beter met een eenvoudige grens te beginnen. Voorbeeld: je wil het zorgen voor je moeder beperken tot 2 dagdelen per week. Je begint ermee de dagelijkse bezoeken korter te maken. Zowel jij als je moeder kunnen zo wennen aan de verandering.

- **Stel alleen grenzen die voor de ander haalbaar zijn**

Houd daarbij rekening met zijn/haar aandoening of beperking. Voorbeeld: je broer met een alcoholverslaving vragen om te stoppen met drinken is een brug te ver. Maar je kunt wel afspreken dat je niet met hem praat wanneer hij dronken is en dat je in dat geval gelijk het gesprek beëindigt.

- **Bedenk wat je gaat doen als de ander de grens die je hebt aangegeven toch overschrijdt**
Benoem dat in het gesprek. Voorbeeld: 'Als je mij weer uitscheldt, dan beëindig ik ons gesprek'.
- **Houd vast aan de grens die je stelt**
Gaat de ander over de grens die je duidelijk gesteld hebt heen? Geef dat dan direct aan, en herhaal je grens rustig en duidelijk.
- **Vaak is het nodig om je grenzen herhaaldelijk duidelijk te maken**
- **Geef de ander tijd**
Een ander moet ook aan je (nieuwe) grenzen wennen. Breng stap voor stap verandering aan. 'Vanaf morgen moet alles anders' werkt meestal niet.
- **Wees erop voorbereid dat het stellen van grenzen in eerste instantie weerstand kan oproepen**
- **Humor helpt**
Houd het zo mogelijk luchtig en blijf rustig, vriendelijk en standvastig.
- **Ga zo min mogelijk in discussie**
Verontschuldig je niet voor het stellen van een grens. Maak je punt, bespreek het zonder lange verhalen en laat het gesprek niet eindeloos duren. Rond op tijd weer af en ga over op een ander onderwerp.

Overpeinzingen

Bekijk de genoemde punten. Wat doe je al goed? Waar zitten jouw verbeterpunten?

Over welke grens uit hoofdstuk 3 zou je als eerste met een ander (je naaste, een familielid, een zorgprofessional) iets willen bespreken? Bereid dit gesprek voor met bovenstaande punten in gedachten.

De wens achter de grens

Soms kun je je grenzen niet bespreken met degene voor wie je zorgt. Bijvoorbeeld omdat het door de aandoening van je naaste niet mogelijk is om een goed gesprek te voeren. Wat doe je dan? Vraag je af: wat is mijn wens achter de grens? Kijk of het mogelijk is om je wens op een andere manier te realiseren.

Een voorbeeld: De man van Wim heeft dementie en loopt de hele dag achter hem aan en stelt veel dezelfde vragen. Heel vermoeiend voor Wim. Zijn grens: hij wil de aandacht die hij zijn partner geeft begrenzen. Zijn wens achter deze grens: zijn partner vermaakt zichzelf delen van de dag met eigen hobby's, zodat Wim rust en tijd heeft voor zijn bezigheden. Dit met zijn partner bespreken lukt niet. Wims man is na vijf minuten alweer vergeten wat ze afspraken. Hoe kan Wim op een andere manier zijn wens achter de grens realiseren? Dat zou bijvoorbeeld kunnen met dagbesteding. Als Wims partner twee dagen per week naar dagbesteding gaat, heeft Wim op die momenten tijd voor zichzelf.

Passende consequenties

Als je een grens wil stellen aan het gedrag van een ander is het soms nodig om een consequentie te verbinden aan het overschrijden van deze grens. De consequentie moet een passende reactie zijn op het ongewenste gedrag. Houd hierbij ook rekening met de eventuele aandoening van de ander.

Voorbeeld van een passende consequentie:

Je zoon heeft verlatingsangst. Wanneer je bij hem thuis komt om hem te helpen, scheldt hij je vaak uit. Je wil dit niet. Je geeft aan dat als hij je uitscheldt je weg gaat en een half uurtje buiten gaat wandelen. Door de verlatingsangst is het voor je zoon erg belangrijk om te weten dat en wanneer je weer terug komt.



7 IK - BOODSCHAP

Wanneer je je grens aangeeft, is het goed dat te doen vanuit jezelf. Met een ik-boodschap.

Voorbeeld: je zoon heeft een licht verstandelijke beperking. Hij woont zelfstandig en belt je op werkdagen om de haverklap om iets te vragen of overleggen. Dat stoort je erg in je werk. En tijdens vergaderingen kun je niet opnemen. Maar je maakt je wel zorgen als je ziet dat hij gebeld heeft. Misschien is er iets aan de hand.

Graag zou je de stroom telefoontjes beperken en op twee vaste momenten op de dag bellen. Je kunt dat op de volgende manier via een ik-boodschap met hem bespreken:

- **Vertel wat je is opgefallen**

'Je belt me op werkdagen zo'n 10 keer met een vraag of om iets te vertellen.'

- **Vertel wat dat met jou doet**

'Dat stoort me erg in mijn werk en maakt dat ik me niet goed kan concentreren.'

- **Geef aan wat je niet meer wil of wat je niet meer kunt doen**

'Ik zou het fijn vinden als je me niet de hele dag door belt.'

- **Benoem wat je wel graag zou willen**

'In plaats daarvan zou ik graag twee vaste belmomenten op mijn werkdagen met je afspreken.'

- **Geef aan welke voordelen dat heeft voor jou en de ander**

'Dan kan ik de rest van de dag rustig doorwerken. En als we bellen, zorg ik dat ik ook echt tijd voor je heb.'

- **Vraag ook aan de ander welke ideeën of oplossingen hij heeft**

'Op welke twee tijdstippen zou jij het liefst bellen, wat is voor jou prettig?'

- **Maak duidelijke afspraken**

'Oké, dan bellen we op mijn werkdagen om half 11 en om half 3. Dan zorg ik dat ik een kwartiertje de tijd en rust heb om met je mee te denken. Want dat doe ik natuurlijk graag. En dan neem ik op andere momenten de telefoon niet op.'

- **Check of de boodschap goed is overgekomen**

'Dus, even checken: hoe gaan we het vanaf morgen doen?'

- **Sluit af met een positieve opmerking**

'Heel fijn, dat we het zo kunnen afspreken! Daar help je me erg mee. Zo kan ik lekker werken en ook met jou bellen.'

Overpeinzingen

Neem een situatie uit de afgelopen periode waarbij je een grens stelde. Leg de situatie langs het stappenplan hierboven. Wat deed je goed? En wat zijn verbeterpunten?

Grenzen houden je gezond

Je grenzen aangeven betekent dat je goed voor jezelf zorgt. Jij laat de ander duidelijk weten wat wel en niet mogelijk is, waardoor jij jezelf niet steeds overvraagt en je voorkomt dat je overbelast raakt. Je houdt voldoende tijd en energie over voor andere bezigheden dan de mantelzorg. Bijvoorbeeld voor ontspanning, waardoor je de dingen kunt doen die voor jou en jouw eigen gezondheid belangrijk zijn.



8

LIEFDEVOL BEGRENZEN

♥ Houd rekening met de aandoening of beperking van de ander

Houd bij het stellen van grenzen rekening met de situatie van de ander. Mogelijk dat je naaste minder makkelijk communiceert door de aandoening. Bijvoorbeeld minder goed uit zijn woorden komt door de dementie. Of een heel eigen gebruiksaanwijzing heeft door een psychische kwetsbaarheid. Vraag je af welke manier van communiceren voor je naaste goed werkt en welke grenzen haalbaar zijn. Zeker als het communiceren met de ander door het ziektebeeld lastig is, is het stellen en bewaken van grenzen een flinke uitdaging.

♥ Begrens liefdevol

Wanneer jij helder jouw grenzen aangeeft bij de ander geeft dat vaak meer rust. De ander ervaart jou als veilig, betrouwbaar en voorspelbaar en voelt zich serieus genomen. Je laat met een grens ook de ander zijn eigen verantwoordelijkheid nemen en geeft hem de kans iets zelf op te lossen. Sommige mensen vinden grenzen stellen in een zorgrelatie zakelijk en afstandelijk. Maar als je er goed over nadenkt, help je de ander en jezelf door heldere grenzen te stellen. Het maakt dat je makkelijker met elkaar kunt omgaan. Je voorkomt onderlinge irritatie. Wanneer je de grenzen liefdevol, helder en vriendelijk aangeeft, help je de ander en komt dat jullie relatie ten goede.

Naasten in Kracht is een organisatie voor naasten (partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden) van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Met informatie over psychische aandoeningen en ook een themadossier over grenzen stellen.

Naasten
in Kracht



Gun de ander en jezelf gewenningstijd

Je kunt in kleine stapjes experimenteren met het stellen van grenzen. Rustig aan, probeer uit wat bij je past. En wen aan het vaak tijdelijke ongemak en schuldgevoel dat erbij hoort. Laat ook de ander wennen aan de nieuwe manier waarop jij communiceert en de grenzen die je stelt. Ook de ander heeft gewenningstijd nodig en zal misschien eerst weerstand bieden, maar na een poosje stap voor stap meegaan in de nieuwe situatie.

Overpeinzingen

Kun je goed overleggen met jouw naaste? Of beïnvloedt het ziektebeeld of de hoge leeftijd de communicatie? Zo ja, op welke manier? En wat vraagt dat van jou?

Weet je voldoende over het ziektebeeld van jouw naaste? Over de invloed die het heeft op zijn of haar gedrag en op de communicatie met jou?

Wanneer je begrijpt waarom jouw naaste zich gedraagt zoals hij doet, beïnvloedt dat het communiceren en grenzen stellen positief. Ken de 'communicatieve gebruiksaanwijzing' van je naaste en pas die ook toe bij het bespreken van je wensen en grenzen.

Psychische problemen?



Psychische kwetsbaarheid & grenzen

Sta jij klaar voor een familielid, vriend of kennis met psychische problemen? Heeft iemand in jouw directe omgeving een depressie, autisme, een eetstoornis of een verslaving? Lees op de website van MantelzorgNL meer over zorgen voor iemand met psychische of psychiatrische problemen.

Dementie & grenzen

Op www.dementie.nl lees je meer over veranderd gedrag bij dementie. Ook kun je er een onlinetraining volgen om te leren omgaan met het nieuwe gedrag van je naaste.



Veranderd gedrag bij dementie

9

ACTIE EN HULPTROEPEN

Kom in actie

Wanneer je niet gewend bent jouw grenzen duidelijk aan te geven, kan het lastig zijn je gedrag te veranderen. Soms zijn de situaties waar grenzen spelen ook complex. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer een naaste een psychische kwetsbaarheid heeft. In die situaties is het een hele toer jouw grenzen op de juiste manier aan te geven.

Als jij na het doornemen van dit werkboek merkt dat over grenzen gaan een thema voor je is, onderzoek dan hoe jij je gedrag kunt veranderen. 'Als je doet wat je deed, dan krijg je wat je kreeg.' Anders omgaan met grenzen vraagt proberen, moed, vallen en opstaan.

Schakel hulp in

We zetten jou in de vorige hoofdstukken aan het denken over je grenzen in jouw mantelzorgsituatie. Wellicht kom je een heel eind met de informatie en de vragen en lukt het jou na enig oefenen de grenzen beter aan te geven en te bewaken. Zou je graag steun hebben bij het veranderen van je gedrag? Aarzel dan niet om hulp in te schakelen. Zeker in complexere mantelzorgsituaties is het zelfs ons advies dat te doen.



Mogelijkheden voor hulp

Eigen netwerk

Je kunt iemand uit het eigen netwerk - bijvoorbeeld een goede vriend of vriendin - vragen met je mee te denken en samen sparren over de vragen in dit werkboek.

Praktijkondersteuner, psycholoog of maatschappelijk werker

Bespreek je situatie met jouw huisarts. De huisarts kan je voor een aantal gesprekken doorverwijzen naar de praktijkondersteuner, een psycholoog of maatschappelijk werker.

Steunpunt mantelzorg

Bij een steunpunt mantelzorg worden vaak trainingen gegeven waarin grenzen stellen een onderwerp is. Ook kan een mantelzorgconsulent van het steunpunt misschien in een aantal individuele gesprekken met je meedenken.

Assertiviteitstraining

Op internet vind je veel assertiviteitstrainingen, online of fysiek bij jou in de buurt. Meestal gaan die niet specifiek over grenzen stellen in mantelzorgsituaties.

Naastentraining

Naastentraining biedt individuele training en coaching voor familieleden, partners en/of vrienden van mensen met psychische problemen zoals borderline, psychose, stemmingsstoornissen of verslaving. Het zijn trainingen op maat waarin je kennis en vaardigheden verwerft om te leren omgaan met de psychische problemen van je naaste. De training is kosteloos en vindt plaats via Zoom. Zie voor meer informatie www.naastentraining.nl.



Naastentraining

Training
De Mat



Training De Mat

Dit is een training voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid waarin je leert duidelijker jouw grenzen te stellen en bewuster de verantwoordelijkheid te nemen of te laten. Het zijn zeven fysieke bijeenkomsten van drie uur. Bel voor meer informatie en aanmelding 023 - 53 11 065 of kijk op www.demat.nl

Begeleiding GGZ-instelling

Is je naaste onder behandeling bij een GGZ-instelling? Vaak biedt deze instelling ook begeleiding en training voor jou als mantelzorger van hun cliënten. Kijk op de website van de betreffende organisatie voor meer informatie.

Meedenktraject Mantelzorglijn

Vanuit de Mantelzorglijn van MantelzorgNL bieden we meedenktrajecten. In een aantal gesprekken - telefonisch of via beeldbellen - denken we met je mee over je mantelzorgsituatie. Het is mogelijk om een meedenktraject te volgen met als specifiek onderwerp 'grenzen stellen'. Zie voor meer informatie www.mantelzorglijn.nl.

**Heb je graag advies over welke hulp het beste zou passen bij jouw situatie?
Bel gerust met de Mantelzorglijn.**

**De Mantelzorglijn,
voor al je vragen
over mantelzorg**

Zorg je voor een ander en heb je vragen? Wil je graag een advies over je persoonlijke situatie? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? De medewerkers van de Mantelzorglijn staan voor je klaar. Ook met vragen over dit werkboek of het thema grenzen stellen kun je er terecht.

030 - 760 60 55 (werkdagen 9 - 17 uur)

WhatsApp 06 27 23 68 54 | mantelzorglijn@mantelzorg.nl