

# GRENZEN STELLEN

## SITUATIES

Voorbeeldsituaties bij de grenzen-bingo:

- ▶ Iemand vraagt je om mee te helpen met iets waar je geen tijd voor hebt. (Bv. "Kan jij me helpen met mijn boodschappen?")
- ▶ Een vriend wil dat je meegaat naar een feestje, maar jij voelt je er niet goed bij.
- ▶ Iemand wil geld van je lenen, maar je hebt het zelf ook moeilijk.
- ▶ Je wordt gevraagd om extra klusjes te doen op je werk of dagbesteding, terwijl je moe bent.
- ▶ Een familielid blijft langskomen terwijl jij liever even rust hebt.
- ▶ Iemand vraagt je iets te doen wat je eigenlijk niet wilt, bijvoorbeeld roken of drinken.
- ▶ Je voelt je niet op je gemak als iemand te dichtbij komt of je persoonlijke ruimte overschrijdt.
- ▶ Je wilt niet over een pijnlijk onderwerp praten met iemand, maar die persoon blijft vragen stellen.
- ▶ Iemand wil dat je een afspraak verzet, maar dat komt voor jou niet goed uit.
- ▶ Je wordt uitgenodigd voor een activiteit, maar je hebt eigenlijk behoefte aan tijd voor jezelf.
- ▶ Een buur vraagt of je op hun huisdier wil passen, maar je weet niet goed of je dat ziet zitten.
- ▶ Iemand maakt een grapje dat jij niet leuk vindt en je wil dat die persoon stopt.
- ▶ Je wordt gevraagd om iets te doen wat je niet begrijpt of waar je je onzeker over voelt.
- ▶ Je voelt je te slecht om deel te nemen aan een groepsactiviteit, maar mensen blijven vragen of je toch niet meedoet.
- ▶ Iemand wil dat je iets voor hem/haar geheim houdt, maar jij voelt je daar niet prettig bij.
- ▶ Je krijgt een telefoontje van iemand die je energie kost en je wilt het gesprek stoppen.
- ▶ Iemand vraagt je om een taak over te nemen, terwijl je eigenlijk rust nodig hebt.
- ▶ Je wordt gevraagd om iets te doen wat niet veilig voelt voor jou.
- ▶ Je wilt niet meedoen aan een roddelgesprek, maar mensen blijven je erbij betrekken.
- ▶ Je wilt niet dat iemand jouw spullen gebruikt zonder te vragen.