

GRENZEN STELLEN

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	Met de geluksmaker 'grenzen stellen' laat je deelnemers in groepjes nadenken over hun limieten. Ze bepalen hun grenzen en bedenken verschillende manieren om 'nee' te zeggen. Zo leren ze bewust stil te staan bij het stellen van grenzen: een belangrijke vaardigheid om met tegenslagen en emoties om te gaan.
DOEL	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· ontdekken hoe het voelt als hun grenzen worden overschreden;· herkennen in welke situaties ze vaak over hun grens gaan;· leren verschillende manieren om 'nee' te zeggen;· oefenen om een eigen stijl van grenzen stellen te vinden.
THEMA	Omgaan met moeilijke dingen
DUUR	30–45 minuten
AARD	Uitwisselen doen en ervaren leren en ontdekken
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Vertelplaat Grenzen stellen - soorten grenzen</u> (1x printen, stevig A3)· <u>Bijlage voor begeleiders Grenzen stellen – voorbeeldsituaties</u> (1x printen, A4)· <u>Grenzen stellen – bingokaart</u> (1x/groepje van 2-3 deelnemers printen, A4)· <u>Grenzen stellen – voorbeeldkaartjes</u> (1x printen, A4) Materialen voor tijdens de sessie voorzien: <ul style="list-style-type: none">· Stiften om de bingokaarten af te kruisen.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

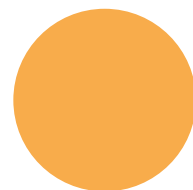
Doe deze geluksmaker bij voorkeur na de geluksbabbel over de oranje bol.



Soms voel je: "Ik wil dit eigenlijk niet," maar zeg je toch 'ja'. Misschien uit beleefdheid, uit gewoonte of omdat je bang bent iemand teleur te stellen.

Veel mensen vinden 'nee' zeggen heel moeilijk. Nochtans is het wel belangrijk om ons geluk en onze tijd te bewaken. Door altijd maar 'ja' te zeggen tegen anderen, zeggen we eigenlijk telkens 'nee' tegen iets dat we zelf belangrijk vinden (bv. onze rust).

Nee zeggen tegen anderen is niet gemakkelijk. Het vraagt kracht en oefening.



STAPPENPLAN

1 Intro – Wat is een grens?

Bespreek in de groep:

- Wat is een grens?
- Hoe voel jij het als iemand over je grens gaat?
- Waarom is het soms moeilijk om nee te zeggen?

Leg uit dat er vier soorten manieren zijn om nee te zeggen. Je kan ze alle vier leren en gebruiken, op basis van de situatie of wat goed voelt voor jou.

2 Situaties waarin grenzen op de proef worden gesteld

Introduceer de vier stijlen van 'nee' zeggen (vertelplaat 'grenzen stellen – soorten grenzen'). Vertel dat er geen juiste manier is. Wat past, hangt af van de situatie, van wie je bent en hoe je je voelt.

Blauw = vriendelijk nee zeggen



VRIENDELIJK

Je zegt 'nee' op een zachte, respectvolle manier. Je legt soms kort uit waarom je nee zegt. Deze stijl is duidelijk en helpt tegelijkertijd om de relatie goed te houden.

Bv.: "Bedankt voor je uitnodiging, maar ik kan helaas niet komen deze keer."

Rood = duidelijk en krachtig nee



DUIDELIJK

Een directe en heldere manier van nee zeggen, zonder ruimte voor twijfel of discussie. Je maakt je grens expliciet. Zo zorg je dat de ander meteen weet waar hij aan toe is. Deze manier is handig als je je grens goed wilt aangeven. Of als je ervaart dat vriendelijk nee zeggen niet werkt in deze situatie.

Bv.: "Sorry, ik wil dat niet doen."

Geel = uitstel-antwoord



UITSTEL

Je zegt niet meteen 'nee', maar vraagt tijd om over het voorstel na te denken. Dit geeft je ruimte om je gedachten te ordenen en een goede keuze te maken. Later geef je dan een duidelijk antwoord.

Bv.: "Mag ik er even over nadenken? Ik laat het je snel weten."



Groen = alternatief aanbieden

Je zegt 'nee' op het verzoek zelf, maar stelt iets anders voor dat wel voor jou kan werken. Zo blijf je vriendelijk en help je toch mee, binnen jouw grenzen.

Bv.: "Ik kan niet helpen met dit, maar ik kan je wel op een ander moment bellen."

Laat de deelnemers al eens kijken naar de kaartjes met voorbeeldzinnen per kleur (Grenzen stellen – voorbeeldkaartjes). Lees er een paar voor en vraag of ze nog voorbeelden of zinnen kunnen bedenken die bij de kleur passen.

Verdeel de groep in kleine groepjes (2-3 personen).

3

Grenzenbingo

Nee zeggen is voor veel mensen niet gemakkelijk. Het is wel iets dat je echt kan oefenen. Door het vaker te doen, raak je er vertrouwd mee en gaat het vlotter.

Geef elk groepje een bingokaart (Grenzen stellen – bingokaart).

We gaan een spel spelen met situaties waarin je 'nee' zou willen zeggen. Maar... we doen dat op de vier verschillende manieren. We gaan de verschillende stijlen dus inoefenen. Soms ben je duidelijk, soms vriendelijk, soms stel je iets uit of zoek je een alternatief.

Voordat we starten, bedenkt elk groepje een korte beweging die iets zegt over 'nee zeggen'. Dat kan een handgebaar zijn, een hoofdschudden, een kleine danspas of iets grappigs dat iedereen in je groepje makkelijk kan doen. Dit wordt jullie 'nee-beweging'.

Straks lees ik een situatie voor. Als ik die voorlees, doen jullie allemaal tegelijk jullie 'nee-beweging'. Het groepje dat de beweging eerst doet, mag als eerste een zin bedenken waarmee je 'nee' zegt in één van de vier stijlen. Je mag zelf een zin bedenken (die nog niet aan bod is geweest) of je kan er eentje inzetten van op de papiertjes die jullie krijgen.

De stijlen hebben een kleur:

- Blauw = vriendelijk

- Rood = duidelijk

- Geel = uitstel

- Groen = alternatief

Elke keer dat jullie als eerste een zin bedenken, mag je die kleur afvinken op jullie bingokaart.

Je mag elke kleur maar één keer gebruiken. En elke zin mag maar één keer voorkomen.

Het groepje dat als eerste alle vier de kleuren heeft ingevuld, roept: BINGO!

Daarna vertellen jullie even welke zinnen jullie bedachten. Geen stress: er is geen fout antwoord, als het maar een manier is om 'nee' te zeggen.

Klaar? Laat elk groepje nu even hun 'nee-beweging' tonen.

Lees de situaties (Grenzen stellen – voorbeeldsituaties) voor totdat er een of meerdere groepjes 'bingo' hebben.

4

Nabespreking

Overloop vervolgens in groep en pols in een groepsgesprek hoe ze deze opdracht hebben ervaren:

- Welke van de vier manieren om 'nee' te zeggen vond je het makkelijkst? En waarom?
- Welke manier voelde voor jou het moeilijkst om te gebruiken?
- Zijn er situaties waarin je het lastig vindt om 'nee' te zeggen? Welke?
- Heeft deze oefening je geholpen om nieuwe manieren te ontdekken om je grenzen aan te geven?
- Wat neem je mee uit deze oefening voor de volgende keer dat je 'nee' moet zeggen?



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

