

Welkom bij het Webinar  
**Mantelzorgen met gezonde grenzen**

Start 19:30 uur

Heb je pen en papier bij de hand?

Irene Sluis & Janine van Diest

29 februari 2024

# Met dank aan



# Waarom zijn gezonde grenzen belangrijk?

- Om te zorgen op een manier die bij jouw past
- Om de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden: werk, studie, gezin en sociale contacten
- Om het zorgen ook op langere termijn volhouden



# Ons doel



Je aan het denken zetten over jouw grenzen:

Hoe stel jij grenzen?

Wat wil en kun jij veranderen?

*Enne...er is geen goed of fout... :-)*

# Programma

Vier stappen grenzen bewaken:

1. Je grenzen **voelen**
2. Je grenzen **serieus nemen**
3. Je grenzen **uitspreken**
4. Je grenzen **handhaven**

# Maak je eigen A4

MIJN GRENZEN

**Naar handelen**

**Voelen**

**Uitspreken**

**Serius nemen**





# Stap 1: je grenzen **voelen**

# Wat is een grens?

Scheidslijn. Wel of niet....

- tijd
- beschikbaar
- gedrag
- ...





# Hoe **voel** je een grens?

- In je lijf
- Gedachten
- Gevoelens
- Gedrag



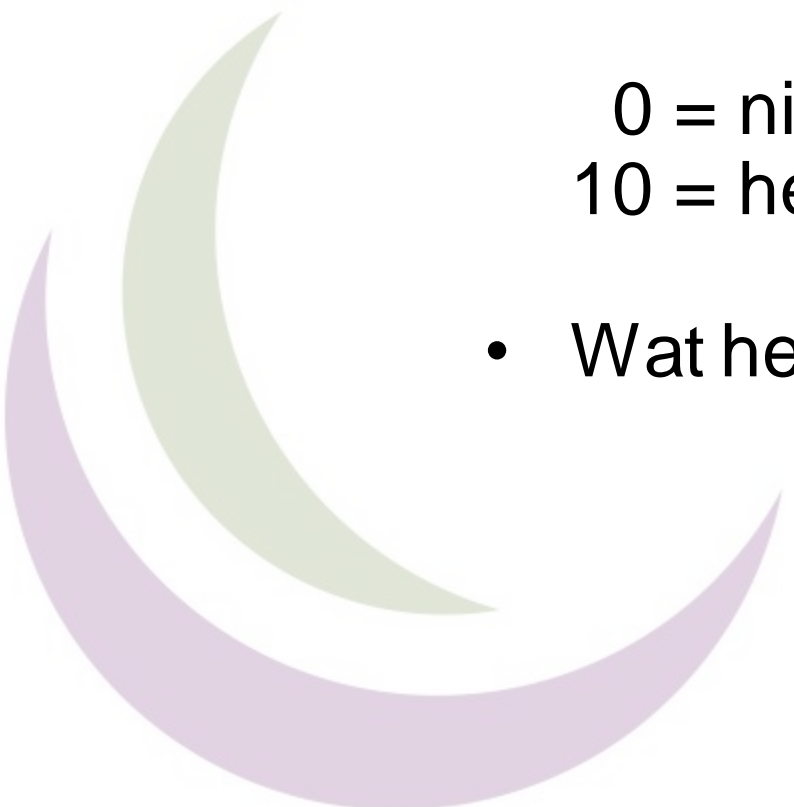
# Waarom **voel** je je grenzen niet?

- Geen rust, tijd, aandacht
- Familiepatronen
- Werkboek!



## \* Twee vragen

- Op een schaal van 0 tot 10:  
hoe goed **voel** jij je eigen grenzen?  
  
0 = niet  
10 = heel goed
- Wat heb jij nodig om je grenzen beter te voelen?





## Stap 2: je grenzen **serieus nemen**

# Grenzen stellen is keuzes maken



Je hebt in de zorg voor een ander continu te maken met keuzes.

Heb ik nu tijd om te helpen?

Geef ik op dit moment aandacht en een luisterend oor of stel ik dat uit tot een later moment?

Pak ik deze klus op of vraag ik iemand anders dat te doen?

Tolereer ik dit gedrag van mijn naaste of geef ik aan dat ik dit niet respectvol vind?

Deze keuzes gaan over het bewaken van grenzen

# Prioriteiten

Door bewust na te denken over deze keuzes:

- **neem** je je grenzen **serieus**
- houd je grip op de mantelzorg

‘Moet ik dit nu doen’ - dit zinnetje kan helpen bij het maken van keuzes

<https://www.youtube.com/watch?v=cb9YQrJFhTs>

## \*Twee vragen

- Op een schaal van 0 tot 10:  
**Neem** jij je grenzen **serieus**?

0 = niet

10 = heel goed

- Waarom wil jij je aan de slag gaan met grenzen stellen?



# Soorten grenzen

1. Tijd
2. Aandacht - beschikbaarheid
3. Verantwoordelijkheid
4. Verwachtingen
5. Zorgtaken
6. Zorg delen
7. Alleen jij mag helpen
8. Gedrag van de ander

Wat is jouw  
'favoriete' grens? 😊





# Wie gaat over de grens?

- **De ander?**
  - degene voor wie je zorgt
  - ander familielid
  - een professional
- **Jijzelf?**
  - de lat ligt hoog?
  - je voelt je (te) verantwoordelijk?





## Stap 3: je grenzen **bespreken**

# Grenzen aangeven

Animatie - Naasten in kracht

<https://www.youtube.com/watch?v=L8nsa5T-RV0&t=78s>



# Tips

- bereid het gesprek voor
- begin klein
- geef bij de ander aan dat je iets wil bespreken
- gebruik een ik-boodschap
- ga zo min mogelijk in discussie

Als bespreken niet kan:  
Wat is de wens achter je grens?



# Liefdevol begrenzen

- rekening houden met de beperking van de ander
- je neemt de ander serieus



## \*Twee vragen

- Op een schaal van 0 tot 10:  
Hoe goed vind jij dat je je eigen grenzen **bespreekt** met anderen?  
0 = niet  
10 = heel goed
- Geef jezelf een tip & een top.



## Stap 4: je grenzen handhaven

# Hulp bij handhaven

- Verdraag weerstand
- Herhaal je grens
- Gun de ander tijd
- Gun jezelf tijd
- Gedraag je naar je grens
- Verdraag ongemak





# Ongemak

- Schuldgevoel
- Spannend
- Hoe zal de ander reageren?
- Vind hij me niet...?
- Ben ik geen watje als ik nee zeg?
- .....



**Verduren  
Het hoort erbij  
Investeren in de toekomst**

## \*Twee vragen

- Op een schaal van 0 tot 10:

Hoe goed vind jij dat je je eigen grenzen **handhaaft**?

0 = niet

10 = heel goed

- Welke kleine stap kun je zetten om je grenzen beter te handhaven?



# Wat staat er op je A4?



# Hulptroepen

- Eigen netwerk
- Steunpunt mantelzorg
- Praktijkondersteuner, psycholoog of maatschappelijk werker
- Assertiviteitstraining
- Begeleiding GGZ-instelling



## Meer weten?

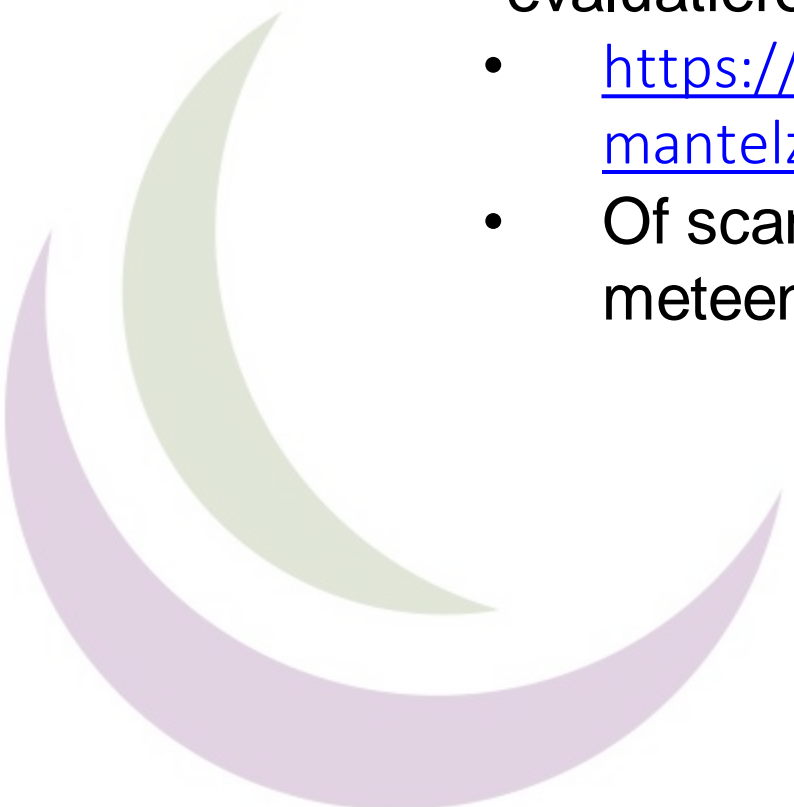


- Werkboek  
Mantelzorgen met gezonde grenzen
- [www.mantelzorg.nl/grenzenstellen](http://www.mantelzorg.nl/grenzenstellen)  
downloaden  
papieren versie bestellen



# Tot slot

- Je ontvang de informatie per mail
- We horen graag wat jij van dit Webinar vond. Vul het evaluatieformulier in via:
  - <https://www.mantelzorg.nl/pro/evaluatie-training-webinar-mantelzorgnl/>
  - Of scan de QR-code met je telefoon en vul de evaluatie meteen in.



# Vragen?



Wil je verder praten over grenzen stellen? Neem contact op met de consulent van jouw steunpunt Mantelzorg.

**Of neem contact op met de landelijke Mantelzorglijn**

Bel 030 7 60 60 55

App 06 27 23 68 54

Mail naar [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)



# Dank voor je aandacht!

