



Gesonde Grense Leser 2025

Inhoudsopgawe

INHOUDSOPGAWE.....	2
INLEIDING.....	3
WAT IS GESONDE GRENSE?	3
EIENSKAPPE VAN GESONDE GRENSE	3
WAAROM GESONDE GRENSE SAAK MAAK.....	3
VOORBEELDE VAN SWAK GRENSE IN VERSKILLENDE KONTEKSTE	4
WAT GEBEUR MET GEBRUIK AS ONS NIE GESONDE GRENSE HET NIE?	5
WAAROM WEIER SOMMIGE MENSE OM DIE GRENSE VAN ANDER TE RESPEKTEER?	6
OMGAAN MET DIE "GESIN EERSTE" SCENARIO'S	8
WAAROM DIE STEL VAN GESONDE GRENSE NIE SELFSUGTIG OF ONREGVERDIG IS NIE	10
TIPES GESONDE GRENSE MET VOORBEELDE	11
VOORBEELDE VAN GESONDE GRENSE IN VERSKILLENDE KONTEKSTE	11
OM JOU KERNWAARDES TE KEN IS NOODSAAKLIK VIR DIE ONTWIKKELING EN HANDHAWING VAN GESONDE GRENSE.....	13
GESONDE GRENSE STEL	16
GRENSBEVESTIGENDE FRASES.....	17
SÊ NEE VIR VERSOEKE GRENSFRASES.....	19
GRENSBEVESTIGENDE FRASES VIR SPESIFIEKE SITUASIES	20
GESONDE GRENSE WERKKAARTE	23

Inleiding

Hierdie dokument is deur NICRO ontwikkel op versoek van ons begunstigdes. Dit word aan die algemene publiek beskikbaar gestel as deel van ons misdaad- en geweldvoorkomingsdiens. Individue en organisasies mag hierdie dokument vir nie-winsgewende en opvoedkundige doeleindes gebruik.

Hierdie leesboek bevat verduidelikende notas, voorbeelde en opvoedkundige inhoud, sowel as leiding en advies.

Die doel van hierdie leesstuk is om opvoedkundige inligting oor gesonde grense in verhoudings te verskaf, sodat geaffekteerde mense meer ingeligte keuses oor hul huidige en toekomstige situasies kan maak.

Hierdie leesboek kan ook saam met die volgende leesboeke en werkboeke gebruik word, beskikbaar vanaf die NICRO Hulpbronne-bladsy op ons webwerf.

- Groepsdruk Werkboeke vir Tieners
- Gids vir die hantering van moeilike mense
- Emosionele Intelligensie Werkboek
- Werkboek oor die ontwikkeling van veerkrachtigheid
- Mede-ouerskap Werkboek
- Giftige Verhoudings Leser

Wat is Gesonde Grense?

Gesonde grense is duidelik gedefinieerde emosionele, fisiese en sielkundige perke wat jou welstand beskerm terwyl die outonomie van ander gerespekteer word. Dit help jou om 'n gebalanseerde selfbeeld in verhoudings te handhaaf en wedersydse respek, veiligheid en duidelikheid te verseker.

Eienskappe van Gesonde Grense

- **Duidelik en selfversekerd** : Jy druk jou behoeftes kalm en vol selfvertroue uit.
- **Konsekwent** : Jy handhaaf hulle gereeld om hul belangrikheid te versterk.
- **Respekvol** : Hulle eerbiedig jou behoeftes *en* ander se regte.
- **Buigsaam** : Jy kan grense aanpas waar toepaslik sonder om jou kernwaardes in die gedrang te bring.

Waarom Gesonde Grense Saak Maak

Beskerm geestelike
en emosionele
welstand

Voorkom wrok en
uitbranding

Bevorder
wedersydse respek
in verhoudings

Maak gesonde
kommunikasie
moontlik

Bevorder
persoonlike groei
en selfrespek

Voorbeelde van Swak Grense in Verskillende Kontekste

Hieronder is 'n tabel wat **voorbeelde van swak grense** oor vier belangrike verhoudingsomgewings lys: **werk, familie, vriende** en **romantiese verhoudings**.

Voorbeelde van Swak Grense

Werk

- Om "ja" te sê vir elke versoek, selfs wanneer jy oorlaai is of nie aan diens is nie
- Om 'n bestuurder of kollega toe te laat om sonder beswaar oneerbiedig met jou te praat
- Om ander se verantwoordelikhede op te neem uit skuldgevoelens of vrees vir konflik
- Beantwoord werk-e-posse of oproepe gedurende persoonlike tyd omdat jy voel jy "moet"
- Aanvaarding van kredietdiefstal of blaam sonder om jou stem te laat hoor

Familie

- Om familieledes toe te laat om besluite vir jou as volwassene te neem (bv. waar om te woon, met wie om uit te gaan)
- Voel verplig om elke familiegeleentheid by te woon, selfs ten koste van jou welstand
- Nie toegelaat word om privaatheid of persoonlike ruimte in jou eie huis te hê nie
- Aanvaarding van kritiek of skuldgevoelens onder die dekmantel van "dis maar hoe familie is"
- Finansiële uitgebuit of emosioneel gemanipuleer word deur 'n familielid

Vriende

- Gee voortdurend ondersteuning, maar ontvang dit nie terug nie
- Word onder druk geplaas om aktiwiteite of situasies te ondergaan waarmee jy nie gemaklik is nie
- Skinder, verraad of agterbakse opmerkings duld sonder om dit aan te spreek
- Pas altyd jou skedule of planne aan om by hulle s'n te pas
- Voel bang om "nee" te sê of 'n ander mening uit te spreek

Romantiese Verhoudings

- Om jou behoeftes of waardes op te offer om konflik te vermy of "die vrede te bewaar"
- Om jaloesie of beheer toe te laat om te bepaal wie jy sien of met wie jy praat
- Aanvaarding van emosionele, verbale of fisiese mishandeling as "normaal" of verskoonbaar
- Skuldig voel omdat jy tyd alleen of tyd saam met vriende/familie wil hê

- Nie in staat wees om ontevredenheid of behoeftes uit te druk sonder vrees vir emosionele terugslag nie

Wat gebeur met gebruik as ons nie gesonde grense het nie?

As jy nie gesonde grense het nie, kan die gevolge verreikend en skadelik wees—geestelik, emosioneel en selfs fisies . Hieronder is 'n gestruktureerde uiteensetting van die gevolge:

Sonder gesonde grense:

- Jy verloor beheer oor jou tyd, energie en emosionele ruimte.
- Jy is meer kwesbaar vir uitbuiting en toksiese dinamika.
- Jou geestesgesondheid en selfrespek versleg mettertyd.

Om grense te stel is nie 'n luukse nie—dis noodsaaklik . Dis hoe jy jou welstand beskerm terwyl jy respektvolle en funksionele verhoudings handhaaf.

1. Emosionele Uitputting en Uitbranding

- a. Om voortdurend toe te gee aan ander se eise of om jou eie behoeftes te verwaarloos, lei tot uitputting.
- b. **Voorbeeld** : Om altyd "ja" by die werk of in verhoudings te sê, laat jou uitgeput, gegrief en oorweldig.

2. Verlies van identiteit

- a. Wanneer jy ander te veel akkommodeer, begin jy jou eie waardes, begeertes en beperkings uit die oog verloor.
- b. **Voorbeeld** : Jy stem saam met ander om konflik te vermy, selfs wanneer dit teen jou oortuigings indruis.

3. Verhoogde Wrok

- a. Om jouself te oordryf en as vanselfsprekend aanvaar te word, bou stille wrok op, wat later kan ontplof.
- b. **Voorbeeld** : Jy help 'n vriend herhaaldelik sonder wederkerigheid, en bars dan uit uit opgekropte frustrasie.

4. Giftige Verhoudingspatrone

- a. 'n Gebrek aan grense lok beheersende, manipulerende of afhanklike individue.
- b. **Voorbeeld** : 'n Vennoot skend jou privaatheid of eis jou voortdurende aandag, en jy voel nie in staat om "nee" te sê nie.

5. Angs en stres

- a. Konstante pogings om mense tevrede te stel en konflikvermyding kan chroniese angs en innerlike spanning skep.
- b. Dit kan ook veroorsaak dat jy uit die oog verloor wie jy is, aangesien jy geneig is om jou persoonlikheid aan te pas sodat ander jou aangenamer sal vind.
- c. **Voorbeeld** : Jy bekommer jou oormatig daaroor om ander te ontstel of om nie van jou gehou te word nie.

6. Lae selfbeeld en selfwaarde

- a. Om nie jou behoeftes te beskerm nie, leer jou onderbewussyn dat jou gevoelens en beperkings nie saak maak nie.
- b. **Voorbeeld** : Jy voel onsigbaar, onbelangrik of gebruik in persoonlike of professionele verhoudings.

7. Swak besluitneming

- a. Sonder grense kan jy toelaat dat ander jou besluite beïnvloed of oorheers.
- b. **Voorbeeld** : Jy laat toe dat familie of maats jou in keuses druk wat nie ooreenstem met jou waardes of behoeftes nie.

8. Disfunksie aktiveer

- a. Sonder grense kan jy onbedoeld ander se ongesonde gedrag – soos verslawing, luiheid of mishandeling – moontlik maak.
- b. **Voorbeeld** : Om dekking te bied vir 'n kollega se herhaalde mislukkinge omdat jy skuldig voel om nee te sê.

Waarom weier sommige mense om die grense van ander te respekteer?

Mense mag weier om ander se grense te respekteer om 'n reeks sielkundige, emosionele en gedragsredes. In baie gevalle gaan hierdie weiering nie oor onkunde nie, maar oor 'n weerspieëling van geregtigheid, beheerkwessies of ongesonde verhoudingsgewoontes.

Om iemand se grense voortdurend te verontagsaam, is 'n teken van oneerbiedigheid – of dit nou bewustelik is of nie. Die onderliggende oorsake verskoon nie die gedrag nie, maar om dit te verstaan, kan jou help om meer effektief te reageer en jou welstand te beskerm.

1. Beheer- of Kragdinamika

Sommige individue ignoreer grense om dominansie of beheer in die verhouding te handhaaf.

- **Voorbeeld:** 'n Vennoot dring daarop aan om te alle tye te weet waar jy is, ten spyte daarvan dat hy/sy meegedeel is dat dit jou ongemaklik maak.
- **Voorbeeld:** 'n Bestuurder plaas jou voortdurend onder druk om laat te werk, selfs nadat jy gesê het dit beïnvloed jou gesondheid.

2. Gevoel van Geregtigheid

Hulle glo dat hulle toegang tot jou tyd, energie of hulpbronne verskuldig is, ongeag jou gevoelens.

- **Voorbeeld:** 'n Familielid eis geld of gunste en raak vyandig of terughoudend wanneer jy weier.
- **Voorbeeld:** 'n Vriend daag ongenooi op, in die veronderstelling dat hulle altyd welkom is.

3. Gebrek aan emosionele bewustheid of volwassenheid

Hulle het dalk nie die selfbewustheid of emosionele ontwikkeling om te verstaan hoe hul optrede ander beïnvloed nie.

- *Voorbeeld:* Iemand hou aan om onvanpaste grappe te maak selfs nadat hulle gevra is om op te hou.
- *Voorbeeld:* 'n Persoon deel te veel of oortree persoonlike ruimte, onbewus daarvan dat dit onvanpas is.

4. Aangeleerde Gedrag of Gesinskondisionering

Hulle het grootgeword in omgewings waar grense óf nie bestaan het nie óf voortdurend oortree is.

- *Voorbeeld:* 'n Persoon wat in 'n beheersende huishouding grootgemaak word, kan indringende gedrag as "normaal" of "omgee" beskou.
- *Voorbeeld:* Hulle boots disfunksionele dinamika na wat van ouers of versorgers geleer is.

5. Manipulasie of Gaslighting

Sommige gebruik grensoortredings as 'n taktiek om ander te destabiliseer, te verwar of te beheer.

- *Voorbeeld:* 'n Vennoot verwerp jou versoeke om ruimte deur jou "selfsugtig" of "koud" te noem.
- *Voorbeeld:* 'n Kollega laai voortdurend hul werkklas op jou af en stel jou weiering voor as "nie 'n spanlid nie".

6. Onsekerheid of vrees vir verlating

Hulle mag aan mense vasklou of perke verskuif uit ang, en het voortdurende gerusstelling nodig.

- *Voorbeeld:* 'n Romantiese maat word kwaad wanneer jy onafhanklike planne maak, uit vrees vir verwerping.
- *Voorbeeld:* 'n Vriend raak ontsteld as jy tydsbeperkings stel of nie dadelik op boodskappe antwoord nie.

7. Narsisme of Selfgesentreerdheid

Hulle ag eenvoudig nie jou behoeftes belangrik nie en verwag dat die wêreld om hulle sal draai.

- *Voorbeeld:* 'n Persoon onderbreek jou, praat oor jou, of ignoreer jou duidelik gestelde perke.
- *Voorbeeld:* Hulle reageer defensief of met verontwaardiging wanneer jy jouself laat geld.

8. Toets jou perke

Sommige verskuif grense om te sien waarmee hulle kan wegkom . As daar geen gevolge is nie, gaan hulle voort of eskaleer hulle.

- *Voorbeeld:* Iemand bly gunsies vra ten spyte van herhaalde nee's, in die hoop dat jy uiteindelik sal toegee.

- *Voorbeeld:* 'n Vennoot verhoog geleidelik beheersende gedrag en ignoreer vroeë besware.

Omgaan met die "Gesin Eerste" scenario's

Om met "Gesin Eerste"-scenario's te werk, kan veral uitdagend wees wanneer jy probeer om gesonde grense te stel, onafhanklikheid te handhaaf of jou welstand te beskerm – veral in kulture of omgewings waar gesinslojaliteit verwag word om persoonlike behoeftes te oortref.

Wat "Gesin Eerste" Dikwels Beteken in Toksiese Dinamika

In toksiese of emosioneel onvolwasse gesinstelsels is "*gesin eerste*" dikwels kode vir:

- "Moenie ons bevraagteken nie."
- "Bly stil oor disfunksie."
- "Jou individuele behoeftes maak nie saak nie."
- "Jy is ons toegang verskuldig tot jou tyd, geld of emosionele arbeid."

ALGEMENE SCENARIO'S EN GESONDE REAKSIES

Jy voel skuldig omdat jy jou eie lewe prioritiseer

Wat hulle sê: "Na alles wat ons vir jou gedoen het, kan jy nie eers na hierdie familiegeleentheid kom nie?"

Antwoord:

"Ek waardeer wat jy vir my gedoen het, maar ek moet ook keuses maak wat my welstand ondersteun. Om dit te mis beteken nie ek gee nie om nie."

Daar word van jou verwag om oneerbiedigheid te verdra, want 'dis familie'

Wat hulle sê: "Jy kan nie net jou broer afsny nie—hy is familie."

Antwoord:

"Om familie te wees gee nie iemand 'n vrybrief om my sleg te behandel nie. Respek is 'n basiese vereiste in al my verhoudings."

Jy word gedwing tot finansiële of emosionele opoffering

Wat hulle sê: "Familie help mekaar—sê jy sal nie jou ouers ondersteun nie?"

Antwoord:

"Ek glo daaraan om familie te ondersteun, maar nie ten koste van my geestes-, emosionele of finansiële gesondheid nie. Ek help waar ek kan binne gesonde perke."

Jou outonomie word ondermyn

Wat hulle sê: "Ons weet wat die beste vir jou is—jy moet na jou familie luister."

Antwoord:

"Ek waardeer jou insette, maar ek moet my eie lewe leef en uit my eie besluite leer."

vir jou gesê jy is selfsugtig omdat jy grense stel

Wat hulle sê: "Vandat jy met terapie begin het, het jy selfsugtig en koud geword."

Antwoord:

" Ek werk daaraan om gesonder te wees, nie selfsugtig nie . Grense beskerm my vrede – hulle is nie 'n aanval op jou nie."

SLEUTELBEGINSELS WANNEER JY "GESIN EERSTE"-DRUK ERVAAR

1. Grense is nie verraad nie
2. Om perke te stel beteken nie dat jy jou rug op familie gedraai het nie . Dit beteken dat jy weier om jouself op te offer om disfunksionele dinamika te handhaaf.
3. Verpligting is nie dieselfde as liefde nie
4. Liefde wat vanuit 'n plek van skuldgevoelens, dwang of vrees aangebied word, is nie liefde nie – dis beheer.
5. Jy Kan Mense Van Afstand Liefhê
6. As familieledede jou voortdurend seermaak, is afstand nie oneerbiedigheid nie; dis oorlewing.
7. Verwantskap beteken nie gelykstaande aan reg of verpligting nie
8. Bloedverwantskap gee niemand die reg om jou te mishandel, te manipuleer of te gebruik nie.

HOE OM GRENSE AF TE DWING WANNEER JY MET "FAMILIE EERSTE"-WEERSTAND TE KAMPE HET

- **Bly kalm maar ferm** . Moenie regverdig of oorverduidelik nie . Jou "nee" is genoeg.
- **Herhaal jou grens indien nodig** . "Soos ek gesê het, ek sal nie bywoon nie."
- **Vermý die lokaas** . Moenie in argumente betrokke raak wat bedoel is om jou punt te ontspoor nie.
- **Stel gevolge** . "As dit voortduur, sal ek die gesprek verlaat."
- **Volg deur** . Grense sonder gevolge is bloot voorstelle.

Waarom die stel van gesonde grense nie selfsugtig of onregverdig is nie

Om grense te stel is 'n fundamentele deel van die handhawing van respek, waardigheid en welstand in enige verhouding . Dit is belangrik om te verstaan dat grense nie daaroor gaan om ander te beheer of te beperk nie, maar om jouself te beskerm en gesonde interaksies te bevorder.

Om grense te stel is 'n noodsaaklike, billike en respekvolle manier om balans in verhoudings te handhaaf . Dit is 'n daad van selfsorg, nie selfsug nie, en is noodsaaklik vir die bevordering van gesonde, volhoubare verbindings gebaseer op wedersydse begrip en respek.

1. GRENSE BEVORDER WEDERSYDSE RESPEK

- Grense verduidelik watter gedrag aanvaarbaar is en moedig respek aan beide kante aan.
- Hulle skep 'n raamwerk waar beide mense veilig en gewaardeerd voel, eerder as oorweldig of geïgnoreer.
- Grense ondersteun persoonlike welstand
- Almal het perke aan wat hulle emosioneel, fisies en geestelik kan verdra.
- Die stel van grense verseker dat jou behoeftes bevredig word en voorkom uitbranding, wrok of skade.

2. GRENSE VERBETER VERHOUDINGSKWALITEIT

- Duidelike grense verminder misverstande en konflikte deur verwagtinge te stel.
- Hulle laat verhoudings floreer op vertroue en eerlike kommunikasie.

3. GRENSE IS 'N VORM VAN SELFRESPEKT, NIE SELFSUGHEID NIE

- Om na jou eie behoeftes om te sien is noodsaaklik; om hulle te verwaarloos kan tot ongesonde dinamika lei.
- Om jou welstand te prioritiseer beteken nie om ander te ignoreer nie—dit beteken om jouself gelyk te waardeer.

4. GRENSE BEPERK NIE ANDER SE VRYHEID NIE

- Jy is verantwoordelik vir jou eie beperkings, nie hoe ander kies om te reageer nie.
- Gesonde grense nooi ander uit om jou ruimte en keuses te respekteer sonder om hulle te dwing om teen hul wil te verander.

Tipes Gesonde Grense Met Voorbeelde

Grenstipe	Definisie	Voorbeeldverklarings
Emosionele Grense	Beskerm jou gevoelens en emosionele ruimte.	"Ek voel nie gemaklik om nou oor daardie onderwerp te praat nie."
Fisiese Grense	Definieer persoonlike ruimte en voorkeure vir fisiese aanraking.	"Moet asseblief nie aan my raak sonder om te vra nie."
Tydsgrense	Beskerm jou tyd en energie.	"Ek kan nie laat bly nie; ek het planne gemaak ná werk."
Geestelike Grense	Respekteer jou reg op jou eie gedagtes, oortuigings en waardes.	"Ek verstaan jou siening, maar ek sien dinge anders."
Materiële Grense	Stel perke op hoe jou besittings gebruik of gedeel word.	"Ek leen nie my kar uit nie, jammer."
Digitale Grense	Beheer oor jou aanlyn teenwoordigheid en toegang tot jou digitale lewe.	"Moet asseblief nie deur my foon gaan nie."

Voorbeelde van Gesonde Grense in Verskillende Kontekste

1. Werk

- Om "nee" te sê vir take wat jou kapasiteit oorskry of buite jou rol val.
- Om betyds by die werk te kom en nie e-posse na ure na te gaan nie, tensy dit 'n noodgeval is.
- Versoek om respekvolle, professionele kommunikasie—ongeag senioriteit.
- Nie skinderpraatjies duld of by kantoorpolitiek ingetrek word nie.
- Delegeer take wanneer dit gepas is, eerder as om alles self te doen.
- Stel beperkings op jou beskikbaarheid (bv. "Ek sal gedurende werksure op e-posse reageer.")

2. Familie

- Indringende vrae oor jou persoonlike lewe beleefd van die hand wys.
- Kies om nie familiegeleenthede by te woon wat jou geestesgesondheid benadeel nie.
- Vra dat jou privaatheid in jou huis of persoonlike keuses gerespekteer word.
- Die afdwing van beperkings rondom finansiële bystand (bv. "Ek is nie in 'n posisie om geld te leen nie.")
- Weier om betrokke te raak by of te bemiddel in gesinsgeskille – vrede hoef nie bewaar te word nie, ware vrede is net.
- Aangesien die persoon wat die vrede bewaar, nie in vrede is nie.
- Handhawing van jou outonomie in volwasse besluite (bv. loopbaan, verhoudings, ouerskap).

3. Vriendskappe

- Laat vriende weet wanneer jy tyd of ruimte nodig het om te herlaai.
- Uitnodigings of versoeke sonder skuldgevoelens van die hand wys.

- Stel jou behoeftes duidelik uit (bv. "Ek vind nie daardie grap snaaks nie – moet dit asseblief nie naby my sê nie.")
- Verwag wedersydse ondersteuning, nie eensydige emosionele arbeid nie.
- Vermoed vriende wat voortdurend jou grense oorskry of jou manipuleer.
- Kommuniqueer jou beperkings rondom tyd, energie en gespreksonderwerpe.

4. Romantiese Verhoudings

- Handhaaf jou eie belangstellings, vriendskappe en roetines buite die verhouding.
- Kommuniqueer wanneer iets jou pla in plaas daarvan om dit te onderdruk.
- Bevestig jou behoefte aan emosionele en fisiese veiligheid te alle tye .
- Weier om beheersende gedrag te toon, insluitend om jou van ander te monitor of te isoleer.
- Om eerlik te wees oor jou beperkings en verwagtinge in intimiteit, finansies en toekomsplanne .
- Om "nee" te sê sonder verduideliking of vrees vir konflik wanneer iets nie reg voel nie.
- Mense in jou lewe wat grense nodig het, sal dikwels die sterkste negatiewe reaksie hê op jou grense wat jy stel.
- As jy hierdeur bang of geïntimideerd is – aangesien dit aanvanklik ontmoedigend kan wees – speel eers rolspel met 'n vertroude persoon in jou lewe.

Om jou kernwaardes te ken is noodsaaklik vir die ontwikkeling en handhawing van gesonde grense

Om jou **grense** aan jou **kernwaardes te koppel**, is een van die doeltreffendste maniere om te verseker dat die grense wat jy stel nie net konsekwent is nie, maar ook diep betekenisvol is. Wanneer grense in waardes gewortel is, word hulle makliker om te verdedig, moeiliker om kompromieë aan te gaan en meer outentiek teenoor wie jy is.

WAAROM GRENSE AAN KERNWAARDES KOPPEL?

- **Duidelikheid** : Jy verstaan *hoekom* die grens saak maak – dis nie arbitrêr nie.
- **Vertroue** : Jy is meer geneig om dit af te dwing, selfs onder druk.
- **Konsekwentheid** : Dit help jou om skuldgevoelens of verwarring te vermy wanneer ander terugstoot.
- **Integriteit** : Jou keuses stem ooreen met wie jy is en waarvoor jy staan.

VOORBEELDE VAN KERNWAARDES EN GEKOPPELDE GRENSE

Kernwaardes	Grensvoorbeeld
Respek	"Ek duld nie dat ek onderbreek word of op 'n neerbuigende toon aangespreek word nie."
Eerlikheid	"Ek voel nie gemaklik om hierdie gesprek voort te sit as ons nie deursigtig is nie."
Onafhanklikheid	"Ek besluit hoe ek my tyd spandeer, selfs al stem ander in my familie nie saam nie."
Gemoedsrus	"Ek neem nie deel aan argumente wat eskaleer of emosioneel beledigend raak nie."
Billikheid	"Ek sal nie aanhou om ondersteuning te gee in 'n eensydige verhouding nie—dit moet wederkerig wees."
Gesondheid (Geestelik/Fisies)	"Ek sal nie slaap of selfsorg opoffer om aan onrealistiese werkseise te voldoen nie."
Lojaliteit (Teenoor Self en Ander)	"Ek sal myself verwyder uit situasies waar mense skinder of rugstekery maak."
Outentisiteit	"Ek sal praat wanneer iets my pla eerder as om te maak asof alles reg is."

HOE OM JOU WAARDES TE IDENTIFISEER EN JOU GRENSE IN LYN TE BRING

Stap 1: Identifiseer jou kernwaardes

Vra jouself af:

- Wat het ek nodig om emosioneel veilig te voel?
- Watter gedrag weier ek om van ander te aanvaar?
- Watter beginsels is ek nie bereid om in die gedrang te bring nie?

Skryf jou top 5-10 waardes neer (bv. respek, waarheid, lojaliteit, kalmte, vryheid, regverdigheid).

Stap 2: Bepaal waar jou waardes geskend word

Kyk na areas in jou lewe waar jy ongemaklik, kwaad, uitgeput of wrokvol voel.

Vra: *Watter van my waardes word hier nie gerespekteer nie?*

Voorbeeld:

- Jy voel uitgeput na elke gesinsbyeenkoms → die waarde van **emosionele veiligheid** word geskend.
- Jy vrees spanvergaderings waar jy voortdurend onderbreek word → **Respek** word vertrap.

Stap 3: Stel die grens gebaseer op daardie waarde

Raam jou grense om te weerspieël wat die waarde beskerm.

Waarde: Tyd en Energie

→ " Ek is slegs beskikbaar vir een vergadering per dag buite geskeduleerde ure. "

Waarde: Vriendelikheid

→ " As die toon van ons gesprek vyandig raak, sal ek wegstap. "

KOMMUNIKEER GRENSE MET WAARDEGEBASEERDE TAAL

Die gebruik van waardes in kommunikasie kan help om verdediging te versprei:

- "Ek waardeer eerlikheid in my verhoudings, so ek het nodig dat ons openhartig met mekaar is."
- "Omdat ek omgee vir ons verhouding, stel ek hierdie grens sodat dit gesond kan bly."
- "Respek is vir my belangrik—hierdie gedrag strook nie daarmee nie."

Gesonde Grense Stel

Hier is 'n stap-vir-stap gids om gesonde grense te stel en te bestuur.

STAP 1: IDENTIFISEER JOU GRENSE DUIDELIK

- Dink na oor watter gedrag jy aanvaarbaar vind en wat jy nie vind nie .
- **Voorbeelde :**
 - "Ek het eerlike kommunikasie nodig sonder om te skree."
 - "Ek is nie gemaklik om onderbreek te word nie."
 - "Ek het tyd alleen nodig om te herlaai na werk."

STAP 2: KOMMUNIKEER JOU GRENSE KALM EN DUIDELIK

- Gebruik "ek"-stellings om jou behoeftes uit te druk sonder om te blameer.
- **Voorbeeldfrases:**
 - "Ek voel disrespekvol wanneer ek onderbreek word, so ek het nodig dat ons mekaar laat klaarpraat."
 - "Ek het stiltetyd na werk nodig om te ontspan, so ek sal nie dadelik op boodskappe reageer nie."
 - "Ek is nie tevrede met skerp kritiek nie; praat asseblief met respek met my."

STAP 3: NEEM DIE ANDER PERSOON SE REAKSIE ONDER

- Gesonde verhoudings respekteer grense . Let op of hulle luister en hul gedrag aanpas.
- As hulle positief reageer: "Dankie dat u my behoefte aan ruimte verstaan."

STAP 4: VERANDER JOU GRENSE WANNEER HULLE GEÏNOREER WORD

- Herinner hulle ferm maar respekvol as hulle weer jou perke oorskry.
- **Voorbeeldfrases:**
 - " Ek het gevra dat jy nie jou stem verhef wanneer ons praat nie . Respekteer dit asseblief."
 - "Ek het nodig dat jy ophou om my te onderbreek; dit maak dit moeilik om te kommunikeer."
 - Indien nodig, beperk of onderbreek interaksies:
 - "Aangesien my grens nie gerespekteer word nie, moet ek 'n blaaskans van hierdie gesprek neem."

STAP 5: NEEM GEVOLGE ERNSTIG OP

- As die persoon aanhou om jou grense te minag, oorweeg gepaste gevolge.
- **Voorbeelde van gevolge:**
 - Vermindering van tyd wat saam spandeer word.
 - Soek ondersteuning van ander of professionele persone.
 - Beëindig die verhouding as toksisiteit voortduur en jou welstand benadeel.
- **Voorbeeldstelling:**
 - " Ek het my behoeftes al verskeie kere duidelik gekommunikeer . As dit voortduur, sal ek myself moet distansieer om my welstand te beskerm."

STAP 6: PRIORITEER JOU WELSTAND

- Handhaaf grense konsekwent; moenie jou geestes- of fisiese gesondheid in gevaar stel nie .

- Soek ondersteuning van betroubare vriende, familie of professionele persone wanneer nodig.
- Onthou, om jou grense te respekteer is 'n teken van selfrespek en krag.

Opsommingsvoorbeeld

- **Grens:** "Ek benodig respekvolle kommunikasie sonder om te skree."
- **Stel:** "Praat asseblief kalm wanneer ons kwessies bespreek."
- **Indien geïgnoreer:** "Ek vra weer vir kalm kommunikasie. As dit voortduur, sal ek van die gesprek onttrek."
- **Indien steeds geïgnoreer:** "Aangesien jy nie my grens respekteer nie, neem ek 'n blaaskans van hierdie verhouding totdat respekvolle kommunikasie moontlik is."

Grensbevestigende frases

Algemene Grense

- Ek is nie tans daarvoor beskikbaar nie.
- Dit werk nie vir my nie.
- Ek het tyd nodig om hieroor te dink voordat ek antwoord.
- Ek is nie gemaklik daarmee nie.
- Moet asseblief nie so met my praat nie.
- Ek het my besluit geneem en ek gaan dit nie verander nie.
- Ek het nodig dat jy my ruimte respekteer.
- Daardie onderwerp is vir my buite perke.
- Ek gaan nie verder aan hierdie gesprek deelneem nie.
- Kom ons kyk weer hierna wanneer ons albei kalm is.
- Ek verkies net om nie te nie.
- Dis nie iets wat ek wil hê ek moet iets kry nie.
- Dis maar net my besluit.
- Ek voel nie gemaklik om dit te bespreek nie.
- Ek het my besluit geneem.
- Ek dink nie dis iets wat ek hoef te verduidelik nie.
- Ek wil liever nie daarop ingaan nie, dankie.
- Dis net hoe ek nou voel.
- Ek sien geen nodigheid om verder te verduidelik nie

Werkplekgrense

- Ek kan tans nie bykomende take aanpak nie.
- Kom ons bly by werkverwante onderwerpe gedurende werksure.
- Praat asseblief met respek met my, selfs wanneer daar meningsverskil is.
- Ek verkies om my persoonlike lewe apart van werk te hou.
- Indien u terugvoer het, deel dit asseblief konstruktief.

Familiiegrense

- Ek verstaan jy het sterk opinies, maar dis my keuse.
- Ek wil hê jy moet ophou om kommentaar te lewer oor my persoonlike lewe.
- Ek sal nie duld om skuldig te wees aan nakoming nie

- Ek bespreek dit nie met jou nie.
- As jy voortgaan, sal ek die gesprek moet verlaat.
- Ek verstaan dat dit moeilik vir jou is , maar ek moet ook my perke eerbiedig.
- Dit is nie 'n aanval nie, dit is 'n grens/limiet wat ek het, dit beteken nie ek het jou minder lief nie.
- As die verhouding so gaan voortduur, moet ons dalk oorweeg om net per teks te kommunikeer vir 'n rukkie/ of 'n blaaskans te neem vir 'n rukkie.

Vriendskapsgrense

- Ek is nie gemaklik met hoe jy met my praat nie.
- Ek het nou bietjie spasie nodig . Dis nie persoonlik nie.
- Ek is bly om jou te ondersteun, maar ek het ook ondersteuning in ruil daarvoor nodig.
- Moet my asseblief nie by drama of skinder betrek nie .
- Ek waardeer eerlikheid, maar ek verwag ook vriendelikheid.

Romantiese Verhoudingsgrense

- Ek het bietjie tyd alleen nodig om my kop skoon te maak.
- Ek sal nie aanvaar om beheer of manipulasie te word nie.
- Ek verwag wedersydse respek in hierdie verhouding.
- Ek word toegelaat om tyd saam met vriende en familie deur te bring.
- Hierdie gedrag is onaanvaarbaar en moet stop.

Sê nee vir versoeke Grensfrases

Eenvoudige en Direkte "Nee" Verklarings

- "Nee, ek is nie beskikbaar nie."
- "Nee, dit werk nie vir my nie."
- "Dankie dat jy aan my gedink het, maar ek sal moet oorslaan."
- "Ek is nie in staat om my daartoe te verbind nie."
- "Dis nie iets wat ek nou kan doen nie."
- "Ek waardeer die aanbod, maar ek sal dit van die hand wys."
- "Ek sê nee sodat ek my prioriteite kan eerbiedig."
- "Ek het nie die kapasiteit daarvoor nie."
- "Ek het ander verpligtinge waarop ek moet fokus."
- "Nee, ek hou my skedule skoon."

As jy beleefd maar ferm wil wees

- "Dankie dat jy vra, maar ek sal nee moet sê."
- "Ek is gelei dat jy gevra het, maar ek kan nie hierdie keer help nie."
- "Ek hoop jy verstaan, maar ek moet van die hand wys."
- "Dis nie iets waarmee ek gemaklik is nie."
- "Ek neem 'n tree terug van nuwe verpligtinge."

As jy nee sê vir emosionele of tyddreineer

- "Ek beskerm my tyd en energie, so ek sê nee."
- "Ek het geleer dat ek perke moet stel aan wat ek aanpak."
- "Ek het 'n vol bord en kan dit ook nie aanpak nie."
- "Ek moet nou rus prioritiseer."

As jy herhaalde versoeke moet weier

- "Ek het reeds nee gesê, en dit het nie verander nie."
- "Moet asseblief nie aanhou vra nie—ek was duidelik oor my besluit."
- "Ek het my redes verduidelik. Ek wil graag hê dat dit gerespekteer word."

Grensbevestigende frases vir spesifieke situasies

Wanneer iemand jou persoonlike ruimte of privaatheid binnedring:

- "Ek waardeer my persoonlike ruimte . Moet dit asseblief nie weer doen nie ."
- " Dis privaat . Ek voel nie gemaklik om daaroor te praat nie."

Wanneer jy gevra word om meer aan te pak as wat jy kan hanteer:

- " Ek is op my kapasiteit . Ek kan dit nie aanpak sonder om ander prioriteite te heronderhandel nie."
- " Dit val buite my bestek . Jy sal dit moet hertoewys."

Wanneer 'n kollega oneerbiedig met jou praat:

- "Ek verwag om professioneel met my gepraat te word . Kom ons gaan voort wanneer dit moontlik is."
- "Hierdie toon is nie aanvaarbaar nie . Ek beëindig hierdie gesprek nou."

Wanneer jou grense as 'n persoonlike aanval geraam word

- "Om grense te hê beteken nie dat ek jou uitsluit nie—dit beteken dat ek na myself omsien."
- "Dit gaan nie daaroor om jou te beheer nie . Dit gaan daaroor om my eie ruimte te beskerm."
- "Ek stel hierdie grens omdat ek moet—nie omdat ek kwaad is of iemand straf nie."

Wanneer werk-lewe grense oorgesteek word:

- "Ek neem nie oproepe buite werksure nie, tensy dit 'n noodgeval is."
- " Ek het vir die dag afgeteken . Kom ons bespreek dit môre."
- " Ek het my geskeduleerde ure vir die dag voltooi . Ek sal dit tydens my volgende skof optel."
- "Ek is verbind tot 'n balans tussen werk en lewe en sal nie beskikbaar wees vir onbetaalde oortyd nie."
- "Ek kan binne my gekontrakteerde ure help, maar ek sal nie vandag verder as dit werk nie."
- "Ek is op my middagete en sal hierna terugkeer wanneer ek terug is by my lessenaar."
- "Ek is tans met verlof en nie beskikbaar vir werksaangeleenthede nie."
- "Naweke is persoonlike tyd—ek sal dit gedurende die werkswaek aanspreek."
- "Net omdat ander kies om te veel te doen, beteken dit nie ek sal nie."
- "Om my grense te respekteer, maak my nie minder toegewyd nie—dit maak my volhoubaar."

Wanneer familieleden besluite in jou lewe oorskry:

- "Ek waardeer jou besorgdheid, maar dit is my besluit om te neem."
- "Ek vra nie vir raad hieroor nie – ek laat jou net weet wat ek besluit het."
- "Hierdie keuse weerspieël wat reg is vir my, selfs al is dit anders as wat jy sou doen."
- "Ek hoor jou mening, maar ek doen wat ooreenstem met my waardes."

- "Ek het ruimte nodig om my eie keuses te maak en daaruit te leer."
- "Dit is nie oop vir bespreking nie."
- "Ek verander nie van plan nie."
- "Respekteer asseblief dat dit 'n persoonlike saak is."
- "Ek het my besluit geneem en sal jou ondersteuning waardeer—nie jou insette nie."
- "Ek soek nie goedkeuring nie—ek stel jou in kennis van my rigting."
- "Ek is gemaklik met die uitkoms van my besluit, of dit nou uitwerk of nie."
- "Ek gaan dit nie verder regverdig nie."
- "Jy is geregtig op jou eie mening, maar die laaste sê is myne."
- "Ek verstaan jy stem nie saam nie, maar ek het nodig dat jy dit aanvaar."
- "Dit is my lewe, en ek is verantwoordelik vir wat ek kies."
- "Jy is geregtig op jou mening, maar ek gaan doen wat reg is vir my."

Wanneer 'n vriend jou gevoelens minimaliseer of afwys

- "Ek het nodig dat my gevoelens ernstig opgeneem word, selfs al sien jy dinge anders."
- "Dis oukei as ons verskil, maar ek het nodig dat jy respekteer hoe ek voel."
- "Wanneer jy afwys wat ek sê, maak dit dat ek nie wil deel nie."

Wanneer skuldgevoelens of manipulasie gebruik word:

- "Ek sal nie skuldig voel omdat ek my behoeftes eerste stel nie."
- "As jy aanhou om my skuldig te laat voel, sal ek hierdie gesprek moet beëindig."

Wanneer vriende emosionele grense oorsteek:

- "Ek wil hier wees vir jou, maar ek het ook ruimte nodig om te herlaai."
- "Dis belangrik dat ons albei gehoor voel. Hierdie vriendskap kan nie eensydig wees nie."
- "Ek gee om vir jou, maar ek is nie nou in die regte posisie om dit te verwerk nie."
- "Kan ons oor iets ligters praat? Ek voel emosioneel oorlaai."
- "Ek kan nie altyd op aanvraag beskikbaar wees nie, al wil ek jou ondersteun."
- "Ek benodig vandag bietjie spasie—ek sal later by jou inloer wanneer ek die kapasiteit het."
- "Ek mag nie sê of vir ruimte vra sonder om skuldig te voel."
- "Vriendskap moet nie met emosionele verpligtinge gepaardgaan nie."
- "Ek kan nie aan elke verwagting voldoen nie—en ek het nodig dat jy daarmee tevrede moet wees."

Wanneer jy onder druk geplaas word om geld te spandeer of iets riskant te doen

- "Dit is nie in my begroting nie, en ek gaan myself nie daarvoor uitstrek nie."
- "Ek is nie gemaklik met daardie plan nie, so ek sal hierdie een uitsit."
- "Net omdat jy daarmee oukei is, beteken dit nie ek hoef te wees nie."

Wanneer jy skuldig voel en ja sê

- "Om nie te sê beteken nie ek gee nie om nie—dit beteken net ek het perke."
- "Ek is nie verantwoordelik vir jou gevoelens oor my grense nie."

- "As ek ja sê uit skuldgevoelens, sal ek uiteindelik wrokvul wees—en dis nie gesond vir enigeen van ons nie."

Wanneer jy onder druk geplaas word tot dinge:

- "Ek wil dit nie doen nie, en ek gaan nie van plan verander nie."
- "Nee dankie . Ek het nie gesê, en ek het nodig dat jy dit respekteer."
- "Dankie vir die uitnodiging, maar ek is nie lus daarvoor nie . Ek sien jou 'n ander keer."
- "Ek moet nou my stilstand eerbiedig—dis niks persoonlik nie."
- "Net omdat ek vry is, beteken dit nie ek is beskikbaar nie . Ek neem tyd vir myself."
- "Ek sien dit anders, en ek is oukei om daarby te staan."
- "Ons kan verskil en mekaar steeds respekteer—ek sal nie my siening verander om ander gemaklik te maak nie."
- "Ek gaan nie voorgee dat ek saamstem net om die vrede te bewaar nie."

Wanneer jou outonomie uitgedaag word:

- "Ek word toegelaat om keuses te maak sonder om goedkeuring te benodig."
- "Jy hoef nie met my besluit saam te stem nie, maar jy moet dit respekteer."
- "Ek het hierdie besluit na deeglike oorweging geneem, en ek staan daarby."
- "Jy hoef nie saam te stem nie, maar ek verwag wel dat jy my keuse sal respekteer."
- "Dit is my lewe, en ek het die reg om te kies wat die beste vir my is."

Wanneer beheersende gedrag verskyn:

- "Ek sal nie aanvaar dat ek gemonitor of uitgevra word oor met wie ek tyd deurbring nie."
- "Hierdie gedrag is nie aanvaarbaar nie . As dit voortduur, sal ek hierdie verhouding moet heroorweeg."

Wanneer hulle jou grense herhaaldelik toets:

- " Ek was duidelik oor my grens . As dit voortduur, sal ek moet terugstaan."
- "Dit is nie onderhandelbaar nie . As jy my perke aanhou ignoreer, sal ons nie kan voortgaan nie."
- " Ek het reeds nie gesê . Respekteer dit asseblief."
- " Ek gaan myself nie weer verduidelik nie . My besluit staan."
- " Ek soek nie goedkeuring nie . Ek stel jou in kennis van my besluit."

Finale stadium grensafdwinging:

- " Ek het hierdie grens al verskeie kere gekommunikeer . As jy dit aanhou ignoreer, sal daar gevolge wees."
- "Ek gee om vir hierdie verhouding, maar as my grense nie gerespekteer word nie, sal ek myself moet distansieer."

Gesonde Grense Werkkaarte

WERKBLAD VIR SELFASSESSERING VAN SWAK GRENSE

Doel: Om jou te help herken waar jy dalk ongesonde of ondoeltreffende grense het, sodat jy sterker, meer respekvolle grense in jou verhoudings en daaglikse lewe kan begin bou.

Afdeling 1: Algemene tekens van swak grense

Merk alles wat op jou van toepassing is:

Ek sê dikwels "ja" wanneer ek "nee" wil sê.

Ek voel skuldig wanneer ek my eie behoeftes prioritiseer.

Ek vermy konflik ten alle koste, selfs al beteken dit dat ek oneerbiedigheid moet duld

. Ek deel persoonlike inligting te veel met

mense wat ek nie vertrou nie en wat my nie ondersteun nie.

☐ Ek duld onvanpaste gedrag om "die vrede te bewaar".

☐ Ek onderspeel my gevoelens of opinies om te verhoed dat ek ander ontstel

. ☐ Ek voel emosioneel uitgeput na interaksie met sekere mense

. ☐ Ek voel ongemaklik om myself te laat geld of my behoeftes uit te druk.

☐ Ek vrees verwerping as ek nie aan ander se verwagtinge voldoen nie .

Afdeling 2: Refleksie

1. Watter drie gemerkte blokkies voel tans die mees relevant vir jou?

2. Hoe beïnvloed hierdie patrone jou welstand of verhoudings?

3. Waar in jou lewe sukkel jy die meeste om grense te stel ? (Merk almal wat van toepassing is):

☐ Werk

☐ Familie

☐ Romantiese verhoudings

☐ Vriendskappe

☐ Sosiale media

☐ Tyd en energie

☐ Emosionele beskikbaarheid

Afdeling 3: Selfbewustheidstoets

Beantwoord die volgende vrae eerlik:

- Ek sukkel om nee te sê wanneer...
- Ek voel die meeste gegrief wanneer...
- Ek voel die meeste uitgebuit deur...
- Ek voel uitgeput na...
- Ek wil meer assertief wees in situasies waar...

Afdeling 4: Insig en Bedoeling

1. Wat is een ongesonde grenspatroon wat jy gereed is om te verander?

2. Wat mag dalk in jou pad staan om daardie grens te stel ? (Vrees, skuldgevoelens, druk, ens.)

3. Hoe sou dit lyk om 'n gesonde grens in daardie gebied te stel?

4. Wat is een klein grens wat jy hierdie week gaan oefen?

Slotgedagte:

Om swak grense te erken is nie 'n mislukking nie – dis die eerste stap om jou tyd, energie en selfrespek terug te eis . Grense is 'n vorm van selfsorg, nie selfsug nie.

KERNWAARDES EN GRENSE WERKBLAD

Deel 1: Identifiseer jou kernwaardes

Dink na oor wat vir jou die belangrikste is in verhoudings en die lewe . Hieronder is 'n paar voorbeelde – voeg gerus jou eie by.

- Respek
- Eerlikheid
- Onafhanklikheid
- Gemoedsrus
- Billikheid
- Gesondheid (Geestelik/Fisies)
- Lojaliteit
- Outentisiteit
- Vertroue
- Medelye
- Grense
- Groei
- Sekuriteit

Skryf jou top 5–10 kernwaardes hier neer:

Deel 2: Besin oor grensoortredings

Dink aan onlangse situasies waar jy ongemaklik, gestres of wrokvool gevoel het . Hierdie gevoelens dui gewoonlik op 'n grens wat oorgesteek word.

Situasie of Verhouding	Wat het gebeur?	Watter kernwaarde is geskend?	Hoe het dit jou laat voel?

Deel 3: Stel grense gebaseer op jou kernwaardes

Vir elke waarde wat jy geïdentifiseer het en oortreding wat jy opgemerk het, skryf 'n grensverklaring wat daardie waarde beskerm.

My Kernwaardes	Grensverklaring

Voorbeelde van Grensverklarings

- "Ek moet met respek aangespreek word."
- "Ek sal nie betrokke raak by gesprekke wat vyandig raak nie."
- "Ek is nie buite werksure beskikbaar nie, tensy dit dringend is."
- "Ek verwag eerlikheid en deursigtigheid."
- "Ek het ruimte nodig wanneer ek oorweldig voel."

Deel 4: Kommuniqueer jou grense

Gebruik die spasie hieronder om te skets hoe jy jou grense duidelik, kalm en respekvol kan uitdruk . Jy kan waardegebaseerde taal gebruik om jou boodskap te versterk.

Voorbeeld : "Omdat ek respek waardeer, moet ons vermy om ons stemme te verhef wanneer ons nie saamstem nie."

My voorbeelde van grenskommunikasie:

Deel 5: Plan vir Afdwinging

Grense vereis nakoming . Skryf die gevolge neer wat jy sal afdwing as jou grense steeds nie gerespekteer word nie.

GESONDE GRENSE WERKBLAD

Afdeling 1: Verstaan Grense

Wat is grense?

Grense is perke wat jy stel om jou tyd, energie, waardes en welstand te beskerm . Hulle help om te definieer wat aanvaarbaar en onaanvaarbaar is in jou verhoudings en interaksies.

Afdeling 2: Selfassessering

Beantwoord die volgende vrae eerlik:

1. Sê jy gereeld "ja" wanneer jy "nee" wil sê ? ☐ Ja ☐ Nee
2. Voel jy skuldig wanneer jy jou behoeftes eerste stel ? ☐ Ja ☐ Nee
3. Maak mense misbruik van jou vriendelikheid ? ☐ Ja ☐ Nee
4. Voel jy uitgeput nadat jy tyd saam met sekere mense deurgebring het ? ☐ Ja ☐ Nee
5. Vermoed jy konflik deur toe te gee aan ander se eise ? ☐ Ja ☐ Nee

As jy "ja" geantwoord het op die meeste vrae, kan jy baat vind by sterker grense.

Afdeling 3: Identifisering van jou persoonlike beperkings

Lys 'n paar gedragspatrone of gedrag wat jou ongemaklik, uitgeput of minagtend laat voel:

Wat is jou ononderhandelbare dinge ? (Dinge wat jy nie sal duld nie):

Afdeling 4: Grensstellende Doelwitte

Voorbeelde:

- "Ek wil nie sê sonder om skuldig te voel."
- "Ek wil my naweke as persoonlike tyd beskerm."
- "Ek wil ophou om myself te verduidelik wanneer ek versoeke weier."

Skryf jou eie:

Afdeling 5: Grensverklaringbouer

Gebruik die struktuur hieronder om jou eie grensstellings te bou:

"Ek voel [emosie] wanneer [situasie] is . Ek het [grens] nodig."

Voorbeelde:

- "Ek voel oorweldig wanneer ek werkoproepe na ure kry . Ek het tyd nodig om saans af te skakel."
- "Ek voel angstig wanneer mense onmiddellike antwoorde verwag . Ek het tyd nodig om teen my eie tempo te reageer."

Jou beurt:

Afdeling 6: Oefen om "Nee" te sê

Skryf 3 maniere neer om ferm maar respektvol nee te sê:

Afdeling 7: Afdwinging van Grense

As iemand nie jou grense respekteer nie:

- Rus dit rustig.
- Herhaal slegs een keer.
- Indien dit weer geïgnoreer word, implementeer 'n gevolg (bv. beperking van kontak, beëindiging van gesprek).

Watter gevolg sal jy gebruik as iemand herhaaldelik jou grens oorskry?

Afdeling 8: Refleksie

Nadat jy 'n grens gestel het, vra jouself af:

- Het ek getrou gebly aan my behoeftes en waardes ? ☐ Ja ☐ Nee
- Het ek duidelik gekommunikeer ? ☐ Ja ☐ Nee
- Hoe het dit gevoel om vir myself op te staan ? _____
- Wat sou ek volgende keer anders doen ? _____

GRENSLEER-INSTRUMENT

Doel: Om progressief fermere reaksies te beplan en toe te pas wanneer jou grense nie gerespekteer word nie, sonder om te oorreegeer of af te sluit.

Instruksies:

1. Kies 'n situasie waar jou grense geïgnoreer word.
2. Gebruik die leer om **drie eskalerende reaksies te skep** :
 - Stap 1: Beleefde / sagte herinnering
 - Stap 2: Ferm, assertiewe versterking
 - Stap 3: Duidelike gevolg en aksie



Voorbeeld 1: 'n Kollega stuur e-posse na ure en verwag onmiddellike antwoorde.

Stap 1 – Beleefde Vra:

"Net 'n waarskuwing – ek is aflyn na 18:00 om 'n balans tussen werk en lewe te handhaaf . Ek sal gedurende kantoorure antwoord."

Stap 2 – Vaste herinnering:

" Ek het al voorheen genoem dat ek nie boodskappe buite werksure nagaan nie . Respekteer asseblief daardie grens."

Stap 3 – Gevolg:

"As jy my buite ure bly kontak, sal ek tot die volgende werksdag wag om te reageer, ongeag die dringendheid."

Voorbeeld 2: 'n Familielid gee ongevraagde advies oor jou lewenskeuses

Stap 1 – Beleefde vraag:

"Ek weet jy bedoel dit goed, maar ek sal dit waardeur as jy my dit self kan laat uitpluis."

Stap 2 – Ferm herinnering:

" Ek het jou gevra om nie hieroor advies te gee nie . Ek het ruimte nodig om my eie besluite te neem."

Stap 3 – Gevolg:

"As dit aanhou gebeur, sal ek moet beperk hoeveel ek met jou deel in die toekoms."

Jou beurt: Vul jou eie scenario's in

Situasie: _____

Stap 1 – Beleefde Vra:

Stap 2 – Vaste herinnering:

Stap 3 – Gevolg / Aksie:

Situasie: _____

Stap 1 – Beleefde Vra:

Stap 2 – Vaste herinnering:

Stap 3 – Gevolg / Aksie:

Situasie: _____

Stap 1 – Beleefde Vra:

Stap 2 – Vaste herinnering:

Stap 3 – Gevolg / Aksie:

Wenke vir die gebruik van die leer:

- **Bly kalm en konsekwent** . Moenie toelaat dat ander jou uitlok om te vinnig te eskaleer nie.
- **Hou by jou draaiboek** . Herhaling wys dat jy ernstig is sonder om te veel te verduidelik.
- **Volg deur** . As jy 'n gevolg noem, tree daarop op . Andersins verloor jou grens geloofwaardigheid.

WERKBLAD VIR SNELLERLOGBOEKE

Doel:

Om jou te help om herhalende situasies, mense of gedrag te herken wat jou ongemaklik, wrokvol, oorweldig of geskend laat voel – sodat jy gepaste grense kan begin stel.

Instruksies:

Voltooi hierdie logboek so gou as moontlik na 'n snellergebeurtenis . Gebruik dit om patrone waar te neem en meer effektiewe reaksies oor tyd te beplan.

Snellerinskrywing #1

- Datum/Tyd: _____
- Wat het gebeur ? (Beskryf die situasie kortliks):

- Wie was betrokke?

- Wat is gesê of gedoen wat jou geprikkel het?

- Hoe het jy op die oomblik gevoel ? (merk almal wat van toepassing is):

☐ Kwaad ☐ Angstig ☐ Skuldig ☐ Magteloos ☐ Wrokvol ☐ Skaam ☐ Hartseer ☐ Verward ☐ Uitgeput ☐ Onder druk ☐ Ander : _____

- Wat het jy in reaksie gedoen of gesê?

- Het jy 'n grens gestel ? Indien nie, hoekom?

- Wat sou jy graag anders wou gesê of gedoen het?

- Watter grens is nodig in hierdie situasie?

- Volgende keer sal ek...

Snellerinskrywing #2

- Datum/Tyd: _____
- Wat het gebeur ? (Beskryf die situasie kortliks):

- Wie was betrokke?

- Wat is gesê of gedoen wat jou geprikkel het?

- Hoe het jy op die oomblik gevoel ? (merk almal wat van toepassing is):
☐ Kwaad ☐ Angstig ☐ Skuldig ☐ Magteloos ☐ Wrokvoll ☐ Skaam ☐ Hartseer ☐ Verward ☐ Uitgeput ☐ Onder druk ☐ Ander : _____
- Wat het jy in reaksie gedoen of gesê?

- Het jy 'n grens gestel ? Indien nie, hoekom?

- Wat sou jy graag anders wou gesê of gedoen het?

- Watter grens is nodig in hierdie situasie?

- Volgende keer sal ek...

Snellerinskrywing # 3

- Datum/Tyd: _____
- Wat het gebeur ? (Beskryf die situasie kortliks):

- Wie was betrokke?

- Wat is gesê of gedoen wat jou geprikkel het?

- Hoe het jy op die oomblik gevoel ? (merk almal wat van toepassing is):
☐ Kwaad ☐ Angstig ☐ Skuldig ☐ Magteloos ☐ Wrokvoll ☐ Skaam ☐ Hartseer ☐ Verward ☐ Uitgeput ☐ Onder druk ☐ Ander : _____
- Wat het jy in reaksie gedoen of gesê?

- Het jy 'n grens gestel ? Indien nie, hoekom?

- Wat sou jy graag anders wou gesê of gedoen het?

- Watter grens is nodig in hierdie situasie?

- Volgende keer sal ek...

Patrone en Insigte (vul in na 3–5 inskrywings):

- **Is dieselfde mense gereeld betrokke by hierdie snellers?**
☐ Ja ☐ Nee → Wie ? _____
- **Is daar algemene omgewings of temas (bv. onderbreek word, oorwerk word, ongevraagde advies ontvang)?**

- **Watter gevoelens kom die meeste op?**

- **Watter grense word blykbaar die meeste oorgesteek ? (bv. tyd, emosioneel, persoonlike ruimte, outonomie)**

Aksieplan:

- **Drie duidelike grense wat ek moet vasstel, is:**

- **Een klein stappie wat ek hierdie week sal neem om my grense te eerbiedig:**

--

"Wat ek verdra, leer ander hoe om my te behandel . Wat ek versterk, word 'n gewoonte—vir hulle en vir my."



Buitsingelstraat 4, Schotsche Kloof
Kaapstad, Suid-Afrika
8001
www.nicro.org.za