

Grenzen aangeven

Download als PDF



Doel

Huisarts in opleiding ondersteunen in het herkennen en aangeven van grenzen op een interprofessionele manier.

Doelgroep

Huisartsen in opleiding, andere zorgverleners

Korte beschrijving, waarom grenzen aangeven?

Professionaliteit is grenzen stellen. Voor generalisten, zoals de huisarts, is nee zeggen niet vanzelfsprekend, maar wel noodzakelijk als we de huisartsenzorg overeind willen houden. Grenzen stellen in teams is belangrijk, maar hoe doe je dat en wat levert het je precies op? Wanneer je als individueel goed grenzen kunt stellen voor jezelf, dan betekent dit bijvoorbeeld dat nee zeggen je makkelijk af gaat als het nodig is. Een team is optimaal effectief wanneer er goed wordt samengewerkt. Hiervoor zijn duidelijke grenzen nodig.



Competentie

Grenzen aangeven



Vorm

Stappenplan & Tips



Duur

20 minuten



umcg

Radboudumc

SHE School of Health Professions Education

SBOH voor artsen in opleiding

HUISARTSOPLEIDING

NEDERLAND

www.intercompetent.com

Ondersteunen van het leren interprofessioneel samenwerken

Auteurs

[Wesley Giorgi](#), Universiteit Maastricht

Grenzen aangeven

Aan de slag

Wanneer geef ik mijn grenzen aan en hoe doe ik dat? Gebruik daarvoor dit stappenplan.

1. Introspectie; Heb ik mijn eigen grenzen eigenlijk wel door? Wanneer kom ik erachter dat ik over mijn grenzen heen ga? Is het bewustzijn direct aanwezig of pas achteraf? Hoe kun je ervoor zorgen dat je op het moment zelf door hebt dat je op een grenspunt bent beland?
2. Definieer waar je grenzen liggen voor concrete situaties. Omschrijf een situatie waar je over je grens bent gegaan en een situatie waar je wel je grens hebt aangegeven. Wat verschilt er in deze situatie? Welke setting, met wie en waarover? Wat maakt dat het moeilijk is om je grens aan te geven? Complexiteit? Timing? Of de persoon tegenover wie je staat? Probeer tot de kern te komen. Identificeer je krachten en uitdagingen in het stellen van grenzen.
3. Herken je gestelde grenzen in nieuwe praktijksituaties.
4. Vind je het moeilijk om de grens aan te geven of betreft het een complexe situatie? Neem de tijd om erover na te denken of te overleggen met andere collega's voordat je tot een besluit komt. Laat je niet verleiden om meteen antwoord te moeten geven als de situatie dat toelaat: "Ik denk er nog even over na en kom dan bij je terug".
5. Maak een afgewogen besluit en communiceer hier openlijk over. Geef aan dat je graag wilt de gemaakte afspraken wilt evalueren om tot optimale verbeteringen te kunnen komen.
6. Ben consequent in vergelijkbare situaties. Zeg nee en blijf bij nee. Communiceer dit ook openlijk.
7. Reflecteer met collega's; hoe kwam het over? Hoe zou ik het de volgende keer anders doen?



Grenzen aangeven

Tips & Reflectie

1. Grenzen aangeven zit 'm in het woordje "ik". Spreek vanuit de ik-vorm. Dat betekent dus geen wijzende vingertjes en "ja, maar jij doet altijd..."-zinnen. Houd het dicht bij jezelf. Praat liever over wat de situatie met jou doet.
2. Maak het concreet en specifiek. Duidelijk zijn in wat je wél en niet accepteert, creëert duidelijkheid voor jezelf en een ander. Zo weet hij of zij wat hij wel en niet van je kan vragen.
3. Aangeven dat je niet over je laat heenlopen, bevordert jouw zelfvertrouwen. Je luistert naar wat jij nodig hebt en bent niet bang omdat aan te geven.
4. Grenzen stellen is echter meer dan alleen 'nee' zeggen. Als je alleen 'nee' zou zeggen, komt dat bot en afwijzend over. Grenzen aangeven doe je door assertief te zijn in je communicatie. Je komt vriendelijk/ respectvol en tegelijkertijd duidelijk voor je zelf op door te vertellen wat jouw ideeën, belangen, meningen en wensen zijn waarbij je rekening houdt met die van anderen. Vriendelijk en respectvol overkomen is belangrijk om de relatie goed te houden en om onnodige confrontaties en conflicten te voorkomen. Tegelijkertijd zorgt duidelijkheid ervoor dat je mensen de kans om rekening met je mening en wensen te houden.
5. Hoe eerder hoe beter. Het is makkelijker om meteen je grens aan te geven dan achteraf de grens te verleggen.
6. Zeg wat je wel wil of brainstorm over een alternatief. Zo laat je zien dat je tot een gezamenlijk alternatief wilt komen binnen ieders grenzen.

