



Grenzen stellen

Care talks

Communiceren met compassie

Waarom begrenzen?

Grenzen stellen en vasthouden is een sterke manier om jezelf te beschermen tegen en emotionele uitputting en compassiemoeheid als je te maken hebt met agressie en claimend gedrag in de zorg.

Voorbeelden van gezonde grenzen

Emotionele grens

"Ik ben er om u te ondersteunen, maar ik ben niet verantwoordelijk voor uw emoties of reacties. Ik blijf rustig en professioneel, ook als u dat moeilijk vindt."

Communicatiegrens

"Ik wil dit gesprek graag op een respectvolle manier voeren. Als u mij uitscheldt, schreeuwt of mij kleineert, beëindig ik het gesprek en kom ik later terug."

Tijd- en werkdruk grens

"Ik begrijp dat u nu hulp wilt, maar ik kan op dit moment niet sneller werken. Ik kom bij u terug zodra het kan. Ik doe wat veilig en haalbaar is."

Digitale of bereikbaarheidsgrens

"Ik reageer niet op berichten buiten werktijd. Berichten of verzoeken worden tijdens mijn dienst opgepakt via de afgesproken kanalen."

Professionele zorgrelatiegrens

"Ik wil u graag helpen, maar deze toon of gedrag is niet acceptabel. Als het grensoverschrijdend blijft, schakel ik een collega of leidinggevende in."

3 gouden stappen

Wees duidelijk over je grenzen (naar jezelf toe)

Sta stil bij:

- Wat je wél en níet accepteert.
- Wat je nodig hebt om je veilig en gerespecteerd te voelen.
- Welke signalen (in jezelf) aangeven dat je grens bereikt is.

Communiceer je grens kalm en direct

- Wees kort en helder, zonder uitleg of discussie.

Korte, heldere zinnen helpen om de situatie te de-escaleren en jezelf te beschermen.

Handhaaf je grens met actie

Grenzen zonder opvolging zijn geen grenzen maar wensen.

Als grensoverschrijdend of agressief gedrag aanhoudt:

- Stop het gesprek,
- Neem afstand,
- Schakel een collega of leidinggevende in,
- Volg het agressieprotocol of veiligheidsplan.



MEER INFOKAARTEN:



vindplaatszingeving.nl