

## 2.3. Waar ligt mijn grens? ... en wanneer verschuif ik ze?

### Doelstelling

- Inzicht verwerven in hoe men met eigen grenzen omgaat (Ag).
- Patronen bij jezelf ontdekken die meespelen bij het verschuiven van grenzen (Ah).
- Zicht krijgen op boodschappen die je hierover meekreeg (Ab – Ah).
- De voor- en nadelen van deze boodschappen kunnen zien (Ah).

Beginsituatie	geen voorwaarden
Tijdsduur	40' tot 60'
Groep	geen beperkingen
Materiaal	bijlage deelnemers, flappen

### Verloop

#### Deel I

- Leg kort uit wat een grens precies is, gestoffeerd met voorbeelden (liefst uit eigen (beroeps)leven). Vertel dat deze oefening twee vragen behandelt: *waar ligt je grens en waar stel jij je grens?*
- Deel de **bijlage deelnemers** uit en overloop kort samen de opdracht. Benadruk dat het bij deze oefening niet gaat om 'juiste antwoorden'. Op de antwoorden wordt ook niet teruggekomen. Iedereen heeft immers eigen grenzen en die zijn zoals ze zijn. Je kan hierover niet oordelen.
- Geef de studenten na het invullen van het werkblad de tijd om in kleine groepjes (2 à 3) met elkaar van gedachten te wisselen.
- Sluit af met een plenaire nabespreking:
  - *Vind jij het moeilijk om je grens te voelen? Hoe merk je dat je grens bereikt is?*
  - *Merk je een (groot) verschil tussen het moment waarop jij je grens voelt en het moment waarop jij je grens stelt?*
  - *Hangt dit af van de context, de persoon die je grens overschrijdt, andere factoren?*

#### Variant: stellingenspel

Buig deze oefening om tot een 'stellingenspel' waarbij de studenten hun score niet moeten invullen op papier, maar een plaats in de ruimte moeten innemen of bordjes met een nummer omhoog moeten steken.

## Deel 2

- Laat de studenten op zoek gaan naar redenen waarom ze hun grens verschuiven. Het gaat om momenten waarop ze wel weten of aanvoelen dat iemand over hun grens gaat, maar dat ze toch beslissen om hierop niet te reageren (nummers 3 en soms 2 op de bijlage). Laat ze de redenen die ze ontdekken, in kleine groepjes noteren op een flap.
- Wanneer de studenten weinig redenen kunnen bedenken, deel dan de tweede **bijlage deelnemers** uit.
- Laat de studenten plenair verslag uitbrengen van hun zoektocht en inventariseer samen de redenen.
- Breng een genuanceerde discussie op gang over de voor- en nadelen van die redenen. Ga ook op zoek naar de oorsprong of de oorzaken ervan: dit kunnen ervaringen zijn of aangeleerde boodschappen. Gebruik eigen voorbeelden om het gesprek op gang te trekken.

## Voorbeeld

*“Omdat ik twijfel aan mijn recht om de ander terecht te wijzen; de ander bedoelt het misschien niet slecht; ...”*

*Je bent positief ingesteld en geeft vertrouwen. Je laat wat speelruimte. Dit kan heel positief zijn. Mensen/leerlingen hoeven bij jou niet op hun tenen te lopen*

*Het kan ook zijn dat je je tevéél richt op de ander en niet uitgaat van je eigen gevoel. Jouw gevoel is niet goed of fout! Het zegt je: “Dit vind ik niet leuk, of de ander het nu goed of slecht bedoelt”. Je hebt altijd het recht de ander te informeren over jouw gevoel, los van de bedoeling van de ander. Hoe sneller je dat doet, hoe vriendelijker je het kan zeggen.*

## Bijlage deelnemers Waar ligt jouw grens?

**Opdracht:** Waar ligt voor jou de grens?

- 1 = Is acceptabel / vind ik O.K. / stoort me echt niet
- 2 = Ligt wat op de grens / vind ik niet echt leuk, maar ik neem het erbij / hoort nu eenmaal ergens bij het beroep ...
- 3 = Accepteer ik eigenlijk niet, maar er zijn redenen waarom ik niet reageer
- 4 = Accepteer ik niet, hier reageer ik op
- 5 = Ik accepteer het gedrag wel, het stoort mij echt niet, maar ik doe wel iets met het gedrag (om opvoedkundige redenen, uit collegialiteit, ...)

	Zo sta ik er tegenover	Zo denk ik dat medestudenten er tegenover staan
Een leerling zucht met ontevreden gezicht en zegt: "uw lessen zijn oersaai!"		
In de leraarskamer zit een collega te roddelen over een leerkracht die in ziekteverlof is.		
Een meisje, over haar toeren omdat ze haar jaar moet overdoen, scheldt me uit.		
Een jongere dreigt mij (of mijn familie) iets aan te doen als ik een gegeven straf niet intrek.		
Als ik tijdens een leswisseling door de gangen loop, zie ik een leerling op zijn GSM bellen.		
Een jongen die vanaf zijn 4 jaar in instellingen verblijft, vloekt in elke zin minstens twee keer.		
Een licht mentaal gehandicapte jongen smijt uit onmacht een stapel papieren op de grond.		
Als ik twee vechtende kinderen op de speelplaats uit elkaar haal, schopt één van hen mij tegen de schenen.		
Op de speelplaats hoor ik twee leerlingen zich tegen elkaar denigrerend uitlaten over een collega.		
In een woede-uitbarsting springt een leerling recht, gooit met veel lawaai z'n stoel omver en loopt de klas uit.		
Mijn stagementor vertrekt 's middags naar de leraarskamer met de woorden: "Jij eet je boterhammetjes hier in de klas wel op, hé!"		
Op het oudercontact raakt één van de ouders mij voortdurend lichtjes aan.		

## Bijlage deelnemers Grenzen verschuiven

- Vind jij het moeilijk om je grens te bepalen? Hoe voel je dat je grens bereikt is?
- Merk je een (groot) verschil tussen het moment waarop jij je grens **voelt** en het moment waarop jij je grens **stelt** naar de ander?
- Wanneer er een verschil is tussen die momenten, verschuif je je grens. Weet je hoe het komt dat jij je grens verschuift?

Voor het verschuiven van grenzen keren een aantal redenen steeds terug. Welke herken jij en waar denk je dat die mee te maken hebben?

- De ander heeft nog niet echt iets misdaan of bedoelt het niet slecht ... ik twijfel of ik nu al het recht heb de ander terecht te wijzen...
- Ik doe niets uit angst voor de reacties uit mijn omgeving (collega's, verantwoordelijke ...). Bijvoorbeeld: *"jij kunt niet veel hebben ...", "och wij hebben dat al zo vaak meegemaakt... daar moet je maar tegen kunnen."*
- Ik ben bang voor nog grotere agressie als tegenreactie. Als je reageert maak je het alleen maar erger...
- Ik ben bang voor de reputatie van de agressor...
- Ik weet niet wat ik moet zeggen of hoe ik de ander moet stoppen...
- Ik wil niet zelf het etiket 'agressief' opgeplakt krijgen wanneer ik reageer...
- Ik ben zo verbaasd of uit mijn lood geslagen dat het alweer voorbij is voor ik het me realiseer...
- Ik probeer me zo veel mogelijk in te leven in de ander en empathisch te reageren...
- Ik wil zo lang mogelijk beleefd en vriendelijk blijven omdat ik anderen niet nodeloos wil kwetsen...
- Ik ben bang om de vertrouwensrelatie te schaden...
- Een beetje agressie hoort er nu eenmaal bij in het onderwijs tegenwoordig...
- Ik pas me aan aan de heersende normen op school, mijn collega's reageren ook niet (of andersom: ik reageer omdat mijn collega's dat verwachten)...
- Als het maar één keer gebeurt, is het niet erg...
- Het hangt af van mijn stemming (vermoeidheid, humeur, energie) ...