

TON VELDHIJZEN, ILOMARJO COACHING &amp; ADVIES, OVER GRENZEN STELLEN

# ‘VOED JE OMGEVING OP’

Vaak speelt het zich onbewust af, aan beide kanten: mensen overschrijden je grenzen en je laat het gebeuren. Keer op keer? Dan moet je in actie komen, dat wil zeggen op zoek gaan naar je eigen identiteit met de bijbehorende kernwaarden en die de hoogste prioriteit geven. Ilomarjo coaching & advies wijst mensen de weg die hiermee worstelen.

“Dit onderwerp boeit me elke keer weer”, zegt coach Ton Veldhuizen, die zich in een eerdere carrièrefase als manager in een grote organisatie steeds meer voor intermenselijke relaties begon te interesseren en besloot om zich daarop te gaan focussen. “Als je tot het inzicht komt dat je grenzen moet stellen, volgt als eerste een aantal vragen: waar liggen ze?, waarom respecteren anderen ze niet?, wat vind je belangrijk in het leven?, hoeveel waarde hecht je aan wat anderen van je denken?, wie ben je zelf? Je identiteit, dus. Ja, daarmee leg je jezelf de grote vragen van het leven voor. Iedereen wil erbij horen, gezien worden. We kennen allemaal wel de situatie van het kind dat als laatste overblijft bij het kiezen van spelers in de sportles. Dat voelt niet goed. De mens is gebouwd voor relaties, wat we in deze coronatijd extra goed merken, nu we elkaar veel minder zien. Vlak ook de invloed van sociale media niet uit. Mensen delen vooral hun successen, de positieve kanten van het leven en dat legt een behoorlijke druk op anderen. Facebook, ik noem het vaak Feestboek.”

## MASKER

Het gaat volgens Veldhuizen diep in de basis om het ervaren van erkenning en waardering, in de hoop af en toe een compliment te krijgen. “Iedereen vindt dat schouderklopje leuk, ook al lukt het de een beter dan de ander om het in ontvangst te nemen. De vraag luidt echter: ben je erop uit en zo ja, pas je daar je gedrag op aan? Of sta je voor wie en wat je bent en ga je gewoon aan het werk? In principe voldoet dat laatste, want bijna

iedereen heeft de intentie om zijn taken goed uit te voeren, tenzij er een bepaalde onvrede speelt. Kortom, blijf je dicht bij jezelf of kruip je in de rol waarvan je denkt dat je omgeving die graag wil zien? Hoe congruent ben je van binnen en van buiten? Wil je koste wat het kost de ander pleasen uit angst om er niet bij te horen of een slechte beoordeling te krijgen? Als je er zo in staat, ook bij de sportclub en thuis, zet je elke keer een ander masker op en kun je nooit meer je echte ik laten zien.”

## MORALITEIT EN INTEGRITEIT

Veldhuizen waarschuwt voor een gevaar dat op de loer ligt, namelijk situaties waarin je in gewetensnood komt. “Wat doe je op het moment dat je leidinggevende van je vraagt een brief aan klanten op te stellen met een inhoud waarvan je weet dat die leugens bevat? Dan gaat het ineens over moraliteit en integriteit. Ben je bereid om je kernwaarden te verloochenen, alleen maar voor de goedkeuring van de baas en dat zakje geld aan het eind van de maand? In dat geval leid je een transactioneel leven, gebaseerd op het principe van ‘voor wat hoort wat’. Ik sprak een tijdje geleden iemand die ontslag had genomen omdat hij zich niet kon verenigen met het feit dat zijn werkgever de klanten belazerde, waaraan hij zijn medewerking moest verlenen. Natuurlijk, iedereen wordt beïnvloed door zijn omgeving. Die vormt je, maar mag je nooit misvormen. Ken en erken dus je eigen grenzen, waarden en normen. Vraag jezelf eens af of je altijd binnen de lijntjes moet kleuren om erbij te horen.”

## DILEMMA

Dat laatste voelt voor veel mensen toch juist veilig? “Klopt”, bevestigt Veldhuizen. “Je hoeft ook niet per se boven het maaiveld uit te steken als dat niet bij je past, zolang je maar wel je grenzen bewaakt. Het kan gebeuren dat anderen daar net overheen gaan, met een vervelende opmerking, waarvan je denkt: ‘Ach, het is de moeite niet waard om me daar druk over te maken.’ De eerste keer misschien niet, maar als het vaker voorkomt ga je al die ergernissen opkroppen en volgt op een dag het moment waarop je ontploft. Dát veroorzaakt schade. Geef liever tijdig aan: ‘Ik wil dit niet’, dan houd je jezelf beheerst en maakt direct de boodschap duidelijk van ‘tot hier en niet verder’. Ja, soms horen daar consequenties bij en ik snap heel goed dat dat een dilemma opwerpt, maar hoe serieus neem je jezelf? Als er op een dag een vreemde in je huiskamer staat die ongevraagd je laptop meeneemt, dan pik je dat toch ook niet? Wanneer anderen de grenzen die jij aangeeft niet respecteren, moet je op zoek gaan naar een andere omgeving, naar een plek waar je wél hoort.”





## ‘IK HOUD MENSEN DE SPIEGEL VAN HET LEVEN VOOR EN HELP ZE OP WEG OM HUN GRENZEN TE BEPALEN.’

### VRAAG HET AAN JOCHEM

Voor hij met Ilomarjo coaching & advies startte, vervulde Veldhuizen leidinggevende functies in het bedrijfsleven. “Managers - ikzelf destijds niet uitgezonderd - hebben de neiging om te drukken totdat je piept, dus je grenzen aangeeft. Daarmee ontstaat het risico van een spanningsveld tussen belasting en belastbaarheid, dus is het zaak om op tijd te piepen, wil je niet in een burn-out belanden. Bedenk dat die leidinggevende daar zit om het jou mogelijk te maken je werk goed uit te voeren. Als hij of zij misbruik van jou maakt, ondanks dat je duidelijke grenzen stelt, moet je je conclusies trekken en een andere baan zoeken. Overigens gebeurt het niet altijd bewust. Er ontstaat een automatisme, zoals het reclamespotje ‘Vraag het aan Jochem’ treffend weergeeft. Mensen om

je heen weten jou telkens te vinden voor een taak, terwijl ze je assertiever ingestelde collega met rust laten, die ook gewoon aan het einde van de maand zijn salaris overgemaakt krijgt.”

### MOED VERZAMELD

Cliënten die bij Ilomarjo een coachings-traject rondom dit thema volgen krijgen aan het begin een simpele case voorgeschoteld. “Ik laat ze nadenken over de volgende vraag: ‘Wat vind je het belangrijkste in je leven?’ Vaak antwoorden ze dat ze hun gezin vooropstellen. Toch klopt er iets niet als ik vervolgens hoor dat ze elke week een aantal avonden overwerken, nog los van het feit dat je schrikt wanneer je dat gaat terugrekenen naar het uurloon. Je kunt je wel ergens verantwoordelijk voor voelen, maar ben je dat ook? Ik houd mensen de spiegel van het leven voor en help ze op weg om hun grenzen te bepalen. Dat moeten ze wel zelf doen; ik fungeer als een vliegwiel om een ontwikkelingsproces op gang te brengen. Er breekt dan best een lastige tijd aan, zeker in het begin. Heb je net de moed verzameld om af en toe ‘nee’ te

zeggen, legt je omgeving toch weer druk op je, met het risico dat je uiteindelijk zwicht. Sommige mensen die leren om grenzen te stellen slaan als een pendule naar de andere kant door en reageren op het botte af, wat de omgeving natuurlijk niet verwacht. ‘Wat is er met jou aan de hand?’ Tip: oefen in een veilige omgeving, bijvoorbeeld thuis. Laat anderen reflecteren op je gedrag in zulke situaties.”

### EVEN NADENKEN

Mensen vinden het vaak moeilijk om goed en overtuigend de boodschap te formuleren dat hun grenzen bereikt worden. “Niet iedereen heeft zijn woordje direct klaarstaan”, bevestigt Veldhuizen. “Het kan, zeker in het begin, helpen om te zeggen: ‘Daar wil ik even over nadenken’ of ‘het komt me nu niet uit, maar morgen maak ik er graag tijd voor.’ Vindt de ander het niet snel genoeg gaan, vraag je dan af of het uitvoeren van de taak wel onder jouw verantwoordelijkheden valt en of iemand dit redelijkerwijs van je mag verlangen. Als je manager er een handje van heeft om telkens vijf minuten voor aanvang van een meeting jouw input te vragen, ligt de basis van het probleem niet bij jou als je te druk bent met andere zaken. Voed je omgeving op, zoals de overheid dat nu ook met de maatschappij doet in het kader van de coronabestrijding. Mensen gedragen zich, omdat ze het nut ervan inzien. Geef dus overtuigende argumenten en denk af en toe eens aan het zinnetje ‘moet ik dit nu doen?’ Vijf woorden en op elk daarvan kun je de klemtoon leggen. Nogmaals, het begin is het moeilijkst, maar op de lange termijn gaan mensen je grenzen accepteren. Doen ze dat niet, zoek dan een andere omgeving die beter bij je past. In beide gevallen neem je jezelf en je eigen kaders serieus, het belangrijkste van alles.”

*Meer informatie: [www.ilomarjo.nl](http://www.ilomarjo.nl)*