

---

# GRENZEN

---

## INTRODUCTIE

Of we ons er bewust van zijn of niet, we hebben allemaal grenzen. In deze folder ontdekken we wat grenzen zijn en hoe grenzen ons helpen bij het ontwikkelen van gezonde en liefdevolle relaties.

## GRENZEN BEPALEN

Grenzen zijn scheidingslijnen. Grenzen scheiden mensen, plaatsen en dingen van elkaar. Een grens is een verbale of fysieke afbakening die onze identiteit, onze verantwoordelijkheden, gevoelens, behoeften en problemen scheiden van die van een ander.

Gedurende het herstelproces komen we er steeds opnieuw achter dat we in de eerste plaats verantwoordelijk zijn voor onszelf. Grenzen maken ons duidelijk waar onze verantwoordelijkheid eindigt en waar die van een ander begint. Door gezonde grenzen te bepalen, leren we langzaam om voor onze eigen zaken te zorgen en erkennen we dat anderen datzelfde voorrecht hebben. We onderscheiden een aantal categorieën van grenzen die horen bij verschillende gebieden van ons leven, zoals:

- Spiritueel
- Sociaal
- Seksueel
- Fysiek
- Emotioneel
- Intellectueel

Een goed voorbeeld van een gezonde grens in CoDA is de regel dat we elkaar niet in de rede vallen. Deze belangrijke grens helpt ons om tijdens de bijeenkomst de focus op onszelf te houden in plaats van te proberen anderen te 'redden'. Leren om gezonde grenzen vast te

stellen en te behouden is een van onze belangrijkste hulpmiddelen.

## INNERLIJKE GRENZEN VASTSTELLEN

Als we rationeel en gevoelsmatig beginnen te begrijpen wat grenzen zijn en waarom we ze nodig hebben, merken we vaak dat contact maken met onszelf een goed beginpunt is. Het vaststellen van nieuwe grenzen met betrekking tot ons innerlijk is deel van dit proces. Dit zijn subtiele grenzen die bijvoorbeeld te maken hebben met het negeren van onze gevoelens, het contact met onszelf verliezen, obsessief denken of intimiteit willen delen om een ander te behagen. Een van onze leden vertelde:

“Ik had veel last van slapeloosheid omdat ik me maar zorgen bleef maken. Nu luister ik met aandacht naar dat deel van me en laat ik het uitpraten, maar ik stel er ook een grens naar. Ik zeg tegen mezelf: Oké, je krijgt 15 minuten, maar dan heb ik mijn slaap nodig. Dit werkt voor mij heel goed.”

Door gezonde innerlijke grenzen vast te stellen, bevrijden we onszelf langzaam van ons dwangmatig gedrag. Dan kunnen we aandacht besteden aan het voelen van onze gevoelens en doorgaan met ons herstelproces. Het bepalen van gezondere innerlijke grenzen stelt ons in staat om in contact te komen met dieperliggende aspecten waar we het grootste deel van ons leven geen aandacht voor hebben gehad. Nu we ons meer bewust zijn van onze innerlijke wereld, leren we naar onszelf te luisteren en te vertrouwen op onze intuïtie en op onze gevoelens.

## EXTERNE GRENZEN VASTSTELLEN

Wellicht komen we erachter dat behalve gezondere innerlijke grenzen, we ook in onze huidige relaties onze grenzen opnieuw willen bepalen. Dit kan relaties betreffen met onze partners, kinderen, ouders, broers en zussen, schoonfamilie, vrienden, collega's of zelfs met wildvreemden. Bij het onder de loep

nemen van onze grenzen, kunnen we onszelf de vraag stellen: “Probeer ik deze persoon te controleren?” Dit helpt ons om een gezondere middenweg te vinden tussen de uitersten van ofwel anderen controleren, ofwel toestaan dat anderen ons controleren.

Gezondere grenzen stellen is nodig om te voorkomen dat we onszelf verlaten of dat we vervallen in zorgen voor anderen, problemen oplossen voor anderen of anderszins trachten om anderen te controleren. We moeten grenzen stellen naar anderen die proberen ons te controleren door ons te vertellen hoe wij moeten denken, ons moeten voelen of gedragen. Het stellen van grenzen ondersteunt ons programma waarin we leren om voor onszelf te zorgen. Een van onze leden vertelde:

“Ik zit veel aan de telefoon. Ik heb gemerkt dat het me helpt om een tijdslimiet in te stellen voor mijn telefoontjes, zodat ik me aan mijn schema voor de dag kan blijven houden. Zonder deze grens voelde ik me gefrustreerd over de tijd die ik verloor met bellen, en raakte ik in de knel mijn schema.”

## GRENZEN EVALUEREN

Bepalen of onze huidige grenzen gepast zijn, is een essentiële stap in ons herstelproces. Goede vragen die we onszelf kunnen stellen zijn bijvoorbeeld:

- Ben ik boos?
- Voel ik me gebruikt?
- Voel ik me misbruikt?
- Voel ik me wrokkig?
- Voel ik me geïsoleerd?
- Voel ik me angstig?
- Voel ik me als een kind?
- Stellen mijn grenzen, of het gebrek daaraan, me in staat om gezonde relaties te onderhouden met mezelf en anderen?

Als onze grenzen te streng zijn, lukt het ons misschien niet om intieme relaties met anderen aan te gaan. Door grenzen die te streng

zijn geworden opnieuw te definiëren, komen we er misschien wel achter dat we kernthema's zoals vertrouwen en kwetsbaarheid opnieuw moeten onderzoeken. Strikte grenzen hebben ons in het verleden misschien beschermd, maar tegenwoordig beletten ze ons om een bevredigende mate van intimiteit te bereiken. Wanneer we op onszelf durven te vertrouwen voor goede zelfzorg, kunnen we leren om overmatig strenge grenzen te laten vieren.

Bij het evalueren van onze huidige grenzen, kunnen we er ook achter komen dat onze grenzen te onduidelijk zijn of zelfs helemaal ontbreken. Ook wanneer we ons gebruikt voelen of wanneer ons leven stuurloos wordt, kunnen we vertrouwen op ons gevoel om ons de weg te wijzen. We leren om die gevoelens te herkennen en vertrouwen en om vervolgens gezonde grenzen te stellen als dat nodig is. Als we onzeker zijn over ons gevoel, kunnen we bellen met onze sponsor of anderen in herstel. We staan even stil bij de vraag: “Wat heb ik nu nodig?” Als onze grenzen ontoereikend waren, kunnen we ze aanpassen. We hoeven ons niet schuldig of angstig te voelen, maar als ook dat wel zo is hebben we het recht om een nieuwe grens te stellen. Herstel leert ons dat we in staat zijn om te veranderen. Een grens stellen of een bestaande grens aanpassen zodat hij effectiever wordt, is gezond en soms noodzakelijk.

## GRENZEN STELLEN

Voor velen van ons is het stellen van grenzen een nieuwe en soms beangstigende ervaring. Het ontwikkelen van gezonde grenzen is echter noodzakelijk voor ons herstel. Als we er klaar voor zijn om een grens te stellen, kunnen we het volgende overwegen.

1. Bepaal of we een grens moeten stellen of een reeds bestaande grens moeten aanpassen. We doen dit door te luisteren naar ons gevoel. Als we ons bijvoorbeeld boos, gebruikt of schuldig voelen,

- is het waarschijnlijk dat we een grens moeten aanscherpen.
2. Soms moeten we onze grens hardop uitspreken naar degene voor wie hij bedoeld is, ook als dit naar onszelf is.
  3. Luister naar bezwaren, zolang ze op een respectvolle manier gecommuniceerd worden.
  4. Herhaal de grens ondanks de genoemde bezwaren en blijf daarbij. Als we met het oog op conflict de grens willen heroverwegen, is het verstandig dit te doen in onze eigen tijd, zonder invloed van buitenaf.

In de lijst hieronder staan voorbeelden van een aantal typische uitdagingen die codependents kunnen tegenkomen bij het stellen van grenzen:

- Mijn moeder komt langs zonder eerst te vragen of het uitkomt. Wat vind ik hiervan? Als ik dit onprettig vind, hoe zou ik een grens kunnen stellen? Vraag ik haar om me een uur van tevoren te bellen, of een dag van tevoren?
- Een vriend vraagt of hij geld mag lenen. Hoe voel ik me hierover? Verwacht ik om terugbetaald te worden? Hoe voel ik me als ik het geld niet terugkrijg? Handel ik uit vriendschap of omdat ik voor die ander wil zorgen?
- Ik ben alleenstaand of gescheiden en ben aan het daten. Heb ik op de eerste date al seks? Hou ik me aan mijn grens hierover? Communiceer ik deze grens naar mijn dates? Heb ik seks omdat ik me onder druk gezet voel?
- Mijn partner is laat voor het eten. Ga ik zelf eten wanneer ik wil eten? Wacht ik tot ik honger heb en wrokkig ben geworden?
- Mijn partner geeft ergens veel geld aan uit. Hebben we afspraken over hoeveel geld we aan dingen uitgeven? Houden we ieder ons eigen geld en geven dat zelf uit? Doen we alles bij elkaar in een pot?

- Hetzelfde CoDA-lid is altijd voorzitter van de bijeenkomst. Is dit gezond? Bied ik zelf aan om voor te zitten? Vraag ik een zakelijke vergadering aan om het roteren van taken te bespreken?
- Mijn vaste bijeenkomst start bijna altijd te laat. Houden we rekening met de afspraken die we gemaakt hebben over tijd? Wat weerhoudt ons om op tijd te beginnen? Heb ik dit punt aangekaart tijdens de bijeenkomst?
- Ik moet weg voor een belangrijke afspraak, maar een kennis is aan het praten en houdt maar niet op. Blijf ik zenuwachtig op het puntje van mijn stoel zitten en hoop ik dat hij/zij mijn lichaamstaal begrijpt? Wacht ik beleefd tot hij/zij klaar is terwijl ik me meer en meer gebruikt voel? Hoe zorg ik voor mezelf?

### CONCLUSIE

Bij het bepalen van grenzen is het belangrijkste wat ons te doen staat, eerst te luisteren naar onze eigen gevoelens en die serieus nemen – niet die van een ander. Voordat we in herstel waren hebben we wellicht toegelaten dat anderen ons controleerden en misschien zelfs overheersten, of wij probeerden dat bij anderen. Als codependents in herstel moeten we steeds opnieuw grenzen herontdekken en oefenen met het stellen van die grenzen. In het begin is het bepalen van innerlijke en externe grenzen een lastige klus. Door te oefenen wordt dit gemakkelijker. Leren om gezonde grenzen te stellen helpt ons te bevrijden van patronen van codependence waar we al een leven lang op vertrouwen. We kunnen met gemoedsrust en in vrede zorgen voor onszelf.

*God,  
schenk mij de  
KALMTE  
om te aanvaarden  
wat ik niet kan veranderen,  
MOED  
om te veranderen wat  
ik kan veranderen en de  
WIJSHEID  
om daarin  
onderscheid te maken.*



Wees trouw aan jezelf  
Ontdek, Herstel, Zelfrespect

Dit is een vertaling van door CoDA goedgekeurde literatuur, vertaald in 2023. Origineel 'Establishing Boundaries' Tweede editie 2019.

Deze publicatie mag niet worden gereproduceerd of gefotokopieerd zonder geschreven toestemming van Co-Dependents Anonymous, Inc.

#### Meer informatie over CoDA:

CoDA Nederland en Vlaanderen:  
[www.codependents-anonymous.nl](http://www.codependents-anonymous.nl)  
CoDA internationaal: [www.coda.org](http://www.coda.org)

**Grenzen Bepalen**  
**Anonieme Co-Dependents**