

# Grenzen aangeven

Binnen elke groep of relatie zijn er momenten waarop het noodzakelijk is om grenzen aan te geven. Vertel je in een veilige omgeving wat je wel en niet wilt, dan zal het voor de ander bijna nooit een probleem zijn om daar rekening mee te houden. We moeten ons er echter van bewust zijn dat het belangrijk is om de weegschaal van ruimte voor jezelf ook in de juiste balans te houden. In dit hoofdstuk ontvang je daar concrete handvatten voor.

**JOUW DROOM:** Een veilige omgeving waarin iedereen zijn grenzen aangeeft naar elkaar.

## **Grenzen aangeven is noodzakelijk!**

De bescherming van persoonlijke grenzen is een belangrijke voorwaarde voor een prettig leef- en leerklimaat voor iedereen. Wat voor de ene persoon geen probleem is, kan voor een ander ongemakkelijk voelen. Het is belangrijk om aan te geven wat je prettig vindt, zodat je elkaar beter leert kennen en je ook rekening met elkaar kunt houden. Speciaal voor kinderen ontwikkelde Grol Weerbaarheid een model om grenzen te herkennen en te stellen. Zowel bij zichzelf als bij de ander.

**LEARNING:** Door duidelijk je grenzen aan te geven, geef je anderen de mogelijkheid om rekening met jou te houden.

## **Grol Weerbaarheidsmodel**

De drie kleuren en vier stappen van het Grol Weerbaarheidsmodel bieden praktische handvatten om inzicht te krijgen in gedrag en conflicten op te lossen voordat het escaleert. De stoplichtkleuren helpen kinderen om te bepalen wanneer ze hun grenzen aangeven. De vier stappen leren hen hoe je het beste je grenzen kunt aangeven.

**PESTEN  
EEN STAP  
VOOR  
ZIJN**





**PRETTIG  
EN VEILIG**  
Niets aan de hand

**PAS OP, GEEF  
JE GRENS AAN**  
Ongemakkelijk

**TE VER!  
GA TERUG!**  
Grensoverschrijdend

**GRENZEN  
AANGEVEN  
IN VIER  
STAPPEN**



**1 REALISEER**  
Wat gebeurt er? Welke kleur geef je de situatie?

**2 MAAK OOGCONTACT**  
Laat zien dat je niet bang bent voor de ander, kijk diegene aan.

**3 GEEF GRENZEN AAN**  
Als je iets niet fijn vindt (oranje), laat dit dan duidelijk merken. Zorg dat het weer groen wordt.

**4 CREËER AFSTAND**  
Blijft het oranje of wordt het toch rood, neem dan afstand van elkaar om beiden even af te koelen.

**GROLWEERBAARHEID.NL**

Het Grol Weerbaarheidsmodel helpt kinderen om grenzen te herkennen en aan te geven naar elkaar.

### Grenzen herkennen

In het Grol Weerbaarheidsmodel staat elke kleur voor een beleving die als wel of niet prettig wordt ervaren. Op deze manier worden gevoelens in de drie kleuren van het stoplicht ingekaderd en leren kinderen hoe ze op deze gevoelens kunnen reageren.

### Groen

De kleur groen staat voor: ik voel me prettig, alles is fijn en veilig. Ik hoef me nergens zorgen over te maken. Deze beleving past bij een moment van rust en iemand die lekker in zijn vel zit.

### Oranje

De kleur oranje staat voor een ongemakkelijk gevoel. De situatie is niet fijn en er moet iets gebeuren om weer in de comfortkleur groen te komen. Dit is de kleur waarin je jouw grens moet aangeven om uiteindelijk weer terug te kunnen naar groen. Iemand die zich oranje voelt, laat dit vaak zien via lichaamstaal. Denk hierbij aan opgetrokken schouders, bekenden aankijken in een poging hulp te vinden en het onbewust iets afstand nemen met een vragende blik.

## **Rood**

Bij deze kleur is duidelijk sprake van grensoverschrijdend gedrag. Dit is de kleur die iedereen wil vermijden, omdat er iets gebeurd wat je niet wilt. Je hebt je grens al aangegeven, maar toch besluit de dader om door te gaan met als gevolg dat jij in de gevoelskleur rood terechtkomt. Dit voelt onveilig en absoluut niet prettig. In deze situatie kan het slachtoffer de situatie waarschijnlijk niet zelf meer oplossen. Daarom is er hulp nodig van verantwoordelijken, zoals de leerkracht, pleinwacht of een andere gezagsdrager.

Mensen die geconfronteerd worden met grensoverschrijdend gedrag, reageren hier verschillend op. Denk aan huilen, in paniek raken, verstijven, gaan vechten en wegrennen.<sup>1</sup>

## **Grenzen aangeven**

Het herkennen van grenzen is de eerste stap. Om weer in de comfortabele kleur groen terug te komen, moet je ook duidelijk maken aan die ander waar jouw grens ligt. Dat kun je doen met de volgende stappen:

1. Realiseer
2. Maak oogcontact
3. Geef grenzen aan
4. Creëer afstand

## **Realiseer**

Allereerst is het belangrijk om je te realiseren wat er gebeurt. Analyseer wat er gebeurt en of je deze situatie wel of niet prettig vindt.

## **Oogcontact**

Ogenschijnlijk is het aankijken van de ander niet zo belangrijk. Maar dat is niet waar! Door oogcontact te maken met de persoon die over je grens gaat, laat je zien dat je niet bang bent. Zo is er daadwerkelijk contact over de situatie en laat je de grensoverschrijder als het ware stilstaan bij de impact van zijn/haar daad. Deze stap overslaan is niet zo slim. Als je geen oogcontact maakt, kan het zelfs zijn dat de grensoverschrijder nog een stap verder gaat.<sup>2</sup>

## **Geef grenzen aan**

Praten is heel belangrijk in het aangeven van je grenzen. Benoem wat je niet fijn vindt en zeg wat je wil. Bijvoorbeeld: 'Wil je me loslaten', 'Wil je niet meer zo'n opmerking maken' of 'Ik vind het niet fijn als je dit doet'. Het doel van deze stap is de situatie de-escaleren zodat je jezelf weer comfortabel voelt. Of dit lukt, is afhankelijk van de reactie van de grensoverschrijder. Als deze persoon, na het aangeven van de grens, bewust verder gaat en hierin geen rekening houdt met jouw grens, ontstaat grensoverschrijdend gedrag. Maar het kan ook gebeuren dat de grensoverschrijder spijt krijgt of zelfs helemaal niet doorhad dat hij een grens overschreed. Dan kun je direct samen een oplossing zoeken, zodat iedereen zich weer comfortabel voelt.

## **Creëer afstand**

Houdt die ander nog steeds geen rekening met jouw grens? Creëer dan even afstand. Deze stap is

---

<sup>1</sup> Bracha, H. (2004). Freeze, Flight, Fight, Fright, Faint: Adaptationist Perspectives on the Acute Stress Response Spectrum

<sup>2</sup> Terburg, D. Look at Me! The socio-neuro-endocrinology of eye-contact, dominance and status. Diss. Utrecht University, 2012.

nodig om de situatie niet te laten escaleren. Zo kunnen beide partijen even afkoelen. Eventueel kan een leerkracht of pleinwacht helpen om gezamenlijk de stappen nog eens te doorlopen.

**DOING:** Geef de groep een groepsvormende opdracht: Zorg altijd dat iedereen in de groep zich zo groen mogelijk voelt. Draag dat uit tijdens 1 van de groepsvormende activiteiten en benoem gedrag wat oranje of rood veroorzaakt.

### **Lichaamstaal**

De kleuren van het model geven mooi inzicht in conflictsituaties. Denk hierbij aan een akkefietje op het schoolplein. De lichaamstaal van de betrokken kinderen laat goed zien hoe ze zich voelen en welke kleur daarbij past. Het sterke hiervan is dat lichaamstaal er altijd is en zo leerlingen helpt reflecteren op hun eigen gedrag. Deze lichaamstaal is ook een belangrijk hulpmiddel bij het ontwikkelen van empathie. Stel vragen zoals: 'Heb jij gezien dat de ander zich in de kleur oranje bevond?' 'Waaraan had je dat kunnen merken?' 'Op welke manier kun je dat vervolgens oplossen?' 'Welke kleur wordt het anders?'.

**DOING:** Laat kinderen ervaren hoe de kleuren en de stappen van het Weerbaarheidsmodel voelen. Tips hoe je dit kunt doen, vind je in het Grol Weerbaarheid praktijkboek. Wil je meer weten? Volg dan eens de cursus 'Ruimte voor jezelf en ruimte voor de ander'.

### **Grol Weerbaarheidsmodel in de praktijk**

Om je op weg te helpen, vind je hieronder een aantal voorbeelden waarin het Grol Weerbaarheidsmodel een oplossing biedt.

#### **Voorbeeld 1**

Diederik en Cornelis spelen op het plein. Plotseling rent Diederik tegen Cornelis aan en hij valt op de grond. Diederik denkt dat het wel mee valt en gaat verder met het spel. Cornelis baalt ervan en komt verhaal halen bij Diederik.

Cornelis: 'Wat was dat nu, waarom duwde jij mij op de grond?'

Diederik: 'Oh sorry, ging per ongeluk'. Cornelis gaat akkoord en samen spelen ze verder.

#### **Wat ook kan...**

Diederik: 'Waar heb je het over, doe niet zo moeilijk...'

Is het duwen expres gebeurt, dan is er duidelijk een groter probleem dat eerst uitgepraat moet worden. De fout van Diederik is dan dat hij niet eerst heeft verteld dat hij ergens niet tevreden over is. Doordat hij niet gepraat heeft, is er een fout gemaakt waarvoor hij bestraft kan worden. Lukt het vervolgens ook niet om een oplossing te vinden met praten dan is dit een duidelijk voorbeeld van rood. De enige oplossing is dan om hulp te zoeken bij een gezaghebbende partij, zoals een leerkracht.

#### **Voorbeeld 2 De kleuren voor de leerkracht.**

De juffrouw staat voor de klas en wil de instructie van een nieuwe rekenopdracht gaan uitleggen. Ze zegt tegen de klas: 'Luister goed, ik ga nu iets uitleggen, dus je blijft gewoon zitten. Let heel goed op en houd je mond dicht.' Dit is al kleur oranje, aangezien ze een grens aangeeft. Op het moment dat er een leerling toch doorheen gaat praten gaat dit in tegen de groepsnorm luisteren en de groepswaarde beleefdheid. De juf kan nu zeggen: 'Pietje, je praat nu door mij heen. Dit is nu kleur rood, ik heb net mijn grens aangegeven en jij gaat daar nu overheen.' Dan heeft Pietje nog mazzel als hij een waarschuwing krijgt. Het kan ook zijn dat er een gepaste consequentie bij komt wat heel

makkelijk uitgelegd kan worden: 'Ja, je zat nu bij mij in rood dus daarom zet ik jou even bij het tafeltje bij de muur.'

### Voorbeeld 3

Fieke heeft één pen tot haar beschikking. Haar buurvrouw Mieke vraagt of ze de pen even mag lenen om iets op te schrijven. Natuurlijk mag dat van Fieke, maar Mieke heeft de pen wel erg lang nodig. De juf legt iets uit wat Fieke heel goed moet onthouden, dus Fieke wil nu ook wat op gaan schrijven. Ze steekt haar hand uit om de pen terug te krijgen en Mieke kijkt haar zijdelings aan, maar schrijft rustig verder. Fieke begint het nu vervelend te vinden en raakt Mieke aan en zegt: 'Ik wil nu graag mijn pen terug, want ik moet deze aantekening opschrijven'. (oranje) Mieke antwoordt hierop: 'Eerst dit liefdesbriefje afmaken'. 'Nee', zegt Fieke, 'Ik moet nu iets belangrijks opschrijven, dan teken je straks verder of je leent een pen van iemand anders'. (nog steeds oranje) Nu ligt het initiatief volledig bij Mieke. Geeft zij de pen terug, dan wordt het groen. Geeft ze de pen niet terug, dan wordt het rood en is de juf de enige die ervoor kan zorgen dat de pen op dat moment terugkomt. Een andere mogelijkheid is dat Fieke haar verlies neemt. Dit gaat om het aftasten van prioriteit. De aantekening is belangrijk, maar die liefdesbrief ook. De mate van inlevingsvermogen of empathie gaat nu bepalen wat er gaat gebeuren. Komt er onderling geen oplossing, dan zou het gesprek met de juf zo kunnen gaan:

Vraag 1:

'Wat is er gebeurd?' De juf stelt deze vraag aan beide betrokkenen.

Vraag 2:

'Waarom ging het fout?'

'Ik had de pen nodig', zullen Fieke en Mieke beiden antwoorden.

Vraag 3:

'Fieke, welke kleur was het voor jou toen Mieke de pen niet terug wilde geven?'

'Eerst oranje en uiteindelijk zelfs rood.'

Vraag 4:

'Heb jij dit ook verteld tegen Mieke?'

'Ja, maar Mieke luisterde niet, daarom werd de kleur rood.'

Vraag 5:

'Mieke, heb jij gezien dat Fieke toen in de kleur oranje zat?'

'Ja, dat zag ik aan haar gezichtsuitdrukking en ik merkte het toen ze zei dat ze haar pen nú terug wilde hebben.' Leerkracht: 'Dus wat had je dan moeten doen?'

Of:

'Nee, ik kon dit nergens aan zien.' (ontbreken van oplettendheid of empathie) Leerkracht: 'Fieke, was jij duidelijk genoeg toen je zei dat je de pen terug wilde? (Miscommunicatie kan ook een reden zijn)

Vraag 6:

'Hoe had je dit op kunnen lossen zonder dat de kleur rood werd? Dat is nu namelijk gebeurd en dat is niet leuk.'

'De pen is van Fieke dus ik had hem terug moeten geven en de liefdesbrief straks verder moeten schrijven.'

**Conclusie: overleggen is de sleutel!**

### Voorbeeld 4

Op het schoolplein is het fout gegaan tussen twee jongens die op het kraaiennest speelden. Piet uit groep acht zat bovenop het kraaiennest en Jan uit groep zes mocht er niet bij. Piet speelde namelijk een spel, waarbij hij anders door zijn klasgenoten getikt zou worden. Piet en Jan begonnen elkaar te duwen en te trekken, waarna Jan uiteindelijk naar de pleinwacht stapte. Dan is het heel makkelijk om

aan de hand van het Grol Weerbaarheidsmodel het voorval kort te evalueren en te koppelen aan hun gedrag.

Vraag 1: 'Wat is er gebeurd?' (uiteraard een vraag voor beide partijen)

Vraag 2: 'Waarom ging het fout?'

Piet: 'Ik was een spel aan het doen en er was geen plaats voor Jan.'

Jan: 'Ik mocht niet bij Piet op het kraaiennest.'

Vraag 3: 'Piet, welke kleur was het voor jou toen Jan erbij wilde?'

Piet: 'Toen was de kleur oranje voor mij.'

Vraag 4: 'Heb jij dit ook verteld tegen Jan? Ook waarom hij er niet bij op kon?'

Vraag 5: 'Jan, welke kleur was het voor jou toen Piet zei dat je er niet bij mocht?'

Jan: 'Ook oranje, want ik mag toch ook op het kraaiennest spelen?'

Vraag 6: 'Heb jij gezien dat de ander toen in de kleur oranje zat?'

Mogelijke antwoorden:

'Ja, het was te zien aan zijn gezichtsuitdrukking.'

'Ja, hij zei dat ik er niet op mocht en begon te duwen.'

'Nee, ik heb niets gemerkt.'

Vraag 7: 'Hoe had je dit op moeten lossen zonder dat de kleur rood werd? Dit is nu namelijk het geval en dat is niet leuk.'

'Geduld hebben door Piet er bijvoorbeeld nog twee minuten op te laten, dan kon Jan er daarna op.'

**Conclusie: overleggen is de sleutel!**

### **Samengevat**

Het Grol Weerbaarheidsmodel is een praktisch handvat voor het herkennen en aangeven van grenzen. Dit model is goed toepasbaar in een schoolsituatie bij conflicten in het klaslokaal of op het schoolplein. Maar dit model is net zo goed te gebruiken bij het aangeven van grenzen binnen relaties of op de werkvloer. Dit model is een hulpmiddel om duidelijker over te komen naar jezelf en anderen. Het helpt om jezelf bewust te zijn wat er in je leeft en dit duidelijk te maken aan anderen. Zo komt er meer ruimte voor gezamenlijkheid en til je de relatie naar een hoger niveau.