

## Journalist Manon Sikkel leert hoe je vriendelijk grenzen kunt stellen



FOTO'S: ANJA ROBERTUS



**‘Grenzen stellen wordt vaak verward met assertiviteit,’ zegt trainster Monie Doodeman.** Assertiviteit is voor jezelf opkomen; grenzen stellen volgens geweldloze communicatie, de theorie die ze ons gaat uitleggen, is openstaan voor dialoog. In de tweedaagse cursus ‘Omgaan met grenzen’, die Doodeman samen met Susana Rusch geeft, ga ik leren hoe ik mijn grenzen vriendelijk kan bewaken. Dat laatste schort er bij mij nog weleens aan. Ik ben vooral van het Schengenmodel, waarbij de grenzen bijna onzichtbaar zijn. Wie er per ongeluk toch overheen gaat, kan de volle laag verwachten. ‘Grenzen zijn niet alleen barrières,’ zegt Doodeman, ‘ze geven ook vrijheid.’ Wanneer je ze duidelijk hebt aangegeven hoeft je ze niet meer zo streng te bewaken. Maar dan moet ik ze wel aangeven. Met woorden, zo blijkt. Ik kan namelijk geen houten schutting om mijn leven zetten, hoe graag ik dat soms ook zou willen. Om problemen aan de grens te voorkomen is het volgens de theorie van geweldloos communiceren belangrijk om verbinding te maken met de ander en met mezelf. Misschien heb ik me wel te veel verdiept in anderen en te weinig in mezelf, onder het motto ‘introspectie is voor watjes’. Maar als ik niet weet waar ik zelf behoefte aan heb, hoe kan ik dat dan aan een ander duidelijk maken?

**‘Communicatie bestaat uit zenden en ontvangen,’ zegt Rusch.** Geweldloze communicatie voegt er een belangrijk begrip aan toe: behoeften. Mensen hebben universele basis-behoeften, zoals liefde, zingeving, begrip. Achter elke aanval, belediging of kritiek staat een mens die om hulp vraagt. Iemand met onvervulde behoeften – die verbinding wil, waardering, erkenning of bevestiging. De lijst met behoeften is verrassend lang. ‘Grensconflicten’ gaan over onvervulde behoeften aan beide zijden van de grens. Ik krijg de taak me te richten op die behoeften, en het toverwoord is empathie. Als oefening neem ik een recent voorbeeld waarbij iemand over mijn grens ging. Terwijl ik met mijn gezin vakantie vierde op Vlieland, bombardeerde een collega me met werkgerelateerde sms’jes. Bij elk bericht groeide mijn irritatie. Resoluut zette ik mijn telefoon uit. Het bereik was nog nooit zo slecht. Ik speel de situatie na met de andere cursisten. Op de grond liggen kaartjes met begrippen erop. Veiligheid, rust, gebor-

genheid en plezier vallen me op: ze verwoorden mijn behoeften. De sms’ende collega doorbreekt die behoefte. Op de grond liggen ook de kaarten ‘gevoel’ en ‘behoefte’. De behoefte is wat ik nodig heb, het gevoel is wat het oproept. Is de behoefte vervuld, dan zijn mijn gevoelens positief. Zijn er behoeften onvervuld, dan uit zich dat in negatieve emoties, zoals irritatie of woede. Gevoelens zijn daarmee de wegwijzers naar onderliggende behoeften. En terwijl ik symbolisch een stap zet van ‘gevoel’ naar ‘behoefte’ barst ik zomaar in tranen uit. Ik realiseer me dat ik me schuldig voel wanneer ik op mijn waddeneiland zit en mijn collega aan het werk is. Mijn behoefte is niet alleen rust, maar ook ruimte voor mezelf. Mijn eigen eiland, waar ik alleen te maken heb met de mensen die me lief zijn.

**Op de tweede cursusdag probeer ik me in te leven in de sms’ende collega, met behulp van de kaartjes.** Wat voelt hij? En waar heeft hij behoefte aan? Ik ontdek dat er bij hem andere dingen kunnen spelen dan ik dacht. Als ik oog had gehad voor zijn behoeften, was ik misschien niet zo geïrriteerd geweest. Zijn gevoel – paniek – wees erop dat hij aandacht en bevestiging wilde. In plaats van mijn telefoon uit te zetten, had ik kunnen laten weten dat ik hem had gehoord en begreep, en hem vervolgens duidelijk maken waaraan ik behoefte had: rust en ruimte. Conflicten, zo leer ik, ontstaan altijd op strategieniveau. Dat wat ik of de ander zegt of doet. Maar daarachter schuilt een wereld van gevoelens en behoeften. Als ik mijn behoeften helder kan benoemen, en de behoeften van de ander respecteer, vergroot dat de kans op contact aan de grens. Dan hoeft de grens geen schutting met prikkeldraad te zijn, maar zo’n leuk laag houten hekje. Of misschien alleen een bordje ‘privé’. Knappe jongen die nu nog ruzie met me krijgt.

**Wie:** Manon Sikkel  
**Wat:** tweedaagse cursus Omgaan met grenzen  
**Waar:** Hof van Barlo, Groenekanseweg 256, Groenekan  
**Wanneer:** eerstvolgende keer: 13 en 14 maart 2015, 10-17 uur  
**Door:** Susana Rusch en Monie Doodeman  
**Prijs:** tussen € 215 en € 365, afhankelijk van inkomen  
**Meer informatie:** [communicatiezin.nl](http://communicatiezin.nl), [communicerenvanuitjehart.nl](http://communicerenvanuitjehart.nl)

# Grenzen geven je vrijheid