

Grenzen stellen na trauma

Waarom het soms zo moeilijk is, en hoe je het stap voor stap leert.



Waarom dit zo moeilijk is

Als je bent opgegroeid of hebt geleefd in een omgeving waar je grenzen niet werden gerespecteerd, of waar grenzen stellen gevaarlijk was, dan leerde je jezelf aan te passen om veilig te blijven.

Dat aanpassen was slim en functioneel op dat moment. Het hield je uit de problemen, hield relaties in stand, of voorkwam erger. Maar het betekende ook dat je leerde je eigen behoeften opzij te zetten, vaak zonder dat je het doorhad.

Grenzen stellen kan daardoor nu nog steeds voelen als gevaar, ook als de situatie allang veranderd is.

Wat je misschien herkent

Moeite met nee zeggen

Ja zeggen terwijl je eigenlijk nee bedoelt, uit angst voor de reactie van de ander.

Schuldgevoel bij grenzen

Jezelf egoïstisch voelen als je iets voor jezelf houdt of een grens aangeeft.

Jezelf wegcijferen

Automatisch eerst kijken wat de ander nodig heeft, en pas daarna, of helemaal niet, wat jij nodig hebt.

Achteraf merken

Pas na afloop beseffen dat een grens is overschreden, in plaats van op het moment zelf.

Angst voor conflict

Een grens stellen voelt als het risico op ruzie, afwijzing of verlating, ook als daar objectief geen aanleiding voor is.

De fawn-respons

Naast vechten, vluchten en bevriezen kent het zenuwstelsel nog een overlevingsstrategie: fawnen, jezelf aanpassen en de ander tevredenstellen om veilig te blijven.

Het is niet dat je geen ruggengraat hebt. Je zenuwstelsel heeft geleerd dat aanpassen de veiligste weg was.

Fawnen is geen bewuste keuze en geen karaktertrek. Het is een automatische reactie die zich ontwikkelde in een omgeving waarin grenzen stellen niet veilig of niet mogelijk was. Het herkennen van dit patroon is de eerste stap om er weer wat ruimte in te krijgen.

Wat een gezonde grens is

Een grens is geen muur en geen afwijzing. Het is duidelijkheid over wat wel en niet werkt voor jou, uitgesproken op een manier die past bij wie je bent.

Een grens beschermt de relatie

Niet alleen jezelf, maar ook de relatie zelf, want zonder grenzen bouwt zich vaak stille wrok op.

Een grens mag zacht zijn

Het hoeft geen hard nee te zijn. "Nu even niet" of "ik kom er op terug" zijn ook grenzen.

Een grens is een proces

Je leert het gaandeweg, met vallen en opstaan. Het hoeft niet meteen perfect.

Hoe je het stap voor stap oefent

Begin klein

Oefen eerst in situaties met weinig risico, voordat je het probeert in lastige relaties.

Luister naar je lichaam

Spanning, onrust of een knoop in je maag zijn vaak vroege signalen dat een grens in het geding is.

Gebruik simpele zinnen

"Dat past nu niet voor mij" of "ik denk er nog over na" zijn genoeg. Een grens hoeft geen uitgebreide uitleg.

Verwacht ongemak

Ongemak betekent niet dat je iets fout doet. Het betekent dat je iets nieuws leert.

Zoek steun

Oefen met iemand die je vertrouwt, of met begeleiding van een therapeut of coach.

TOT SLOT

Je mag ruimte innemen

Een grens stellen is geen aanval op de ander. Het is een teken dat je jezelf serieus begint te nemen, stap voor stap, in je eigen tempo.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl