

## Het cruciale belang van Ik-grensbewustzijn in onze hedendaagse samenleving



In een tijd waarin de grenzen tussen werk en privéleven steeds vager worden en digitale connecties ons 24/7 in de greep houden, is het belang van ik-grensbewustzijn - het bewustzijn van onze persoonlijke innerlijke grenzen - nog nooit zo cruciaal geweest. Dit bewustzijn speelt een sleutelrol in het behouden van onze mentale gezondheid, het opbouwen van gezonde relaties en het navigeren door de complexiteit van de hedendaagse wereld.

### Wat is Ik-grensbewustzijn?

Ik-grensbewustzijn verwijst naar het vermogen om te herkennen waar je eigen behoeften, waarden en emoties eindigen en die van anderen beginnen. Het gaat om het kunnen vaststellen van wat voor jou acceptabel en onacceptabel is, en dit duidelijk kunnen communiceren naar de buitenwereld. Dit bewustzijn is essentieel voor zelfzorg en zelfrespect, en stelt ons in staat om op een gezonde manier met anderen om te gaan. Ons lijf geeft ons signalen over onze grenzen, die we kunnen waarnemen als we mindful zijn maar ook kunnen negeren als we ver weg zijn van onze gevoelens of die niet serieus nemen.

### Waarom is Ik-grensbewustzijn belangrijk?

1. Mentale Gezondheid en Welzijn: Door onze grenzen te kennen en te bewaken, beschermen we onszelf tegen overbelasting, stress en burn-out. Het stelt ons in staat om 'nee' te zeggen tegen zaken die ons schaden en 'ja' tegen wat ons voedt en verrijkt.
2. Gezonde Relaties: Duidelijke grenzen stellen helpt bij het opbouwen van wederzijds respect en begrip in relaties. Het voorkomt misverstanden en conflicten, en zorgt voor een veilige basis waarop relaties kunnen bloeien en diepgang kunnen krijgen. Je kunt je pas (kwalitatief goed) verbinden met iemand als je beiden grenzen hebt. Denk daarbij ook aan de kwaliteit van je relatie met (je) kind(er)en.
3. Zelfrespect en Zelfvertrouwen: Weten wat je waard bent en dit kunnen uiten, versterkt het zelfrespect en zelfvertrouwen. Het leert ons om voor onszelf op te komen en respect van anderen af te dwingen. Door geen voetveeg (meer) te zijn en te weten wat je wil en leuk vindt ben je interessant voor anderen.

4. Persoonlijke Ontwikkeling: Door ons bewust te zijn van onze grenzen, krijgen we beter inzicht in wie we zijn, wat we nodig hebben en wat we willen bereiken. Dit bevordert persoonlijke groei en ontwikkeling.

5. Lichamelijke en energetische gezondheid: door ons bewust te zijn van hoe we onze grenzen goed kunnen beschermen en dat ook bewust te doen, houden we onze energie meer bij ons en kunnen we beter filteren wat en wie er wel en niet binnen mogen komen. Door naar ons lichaam te luisteren en onze grenzen te respecteren houden we ons lichaam gezonder en lekt er minder energie naar buiten.

6. In het belang van kinderen: De wijze waarop ouders, opvoeders en professionals omgaan met de grenzen en de innerlijke ruimte van hun/een kind en hoe ze omgaan met hun eigen grenzen en innerlijke ruimte draagt bij aan de mate waarin een kind zich veilig kan hechten en een gevoel van basisveiligheid kan ontwikkelen. Grensoverschrijdingen op jonge leeftijd zoals pesten, kunnen tot terugtrekking, angsten en depressie leiden. Bewustzijn bij de volwassenen over ik-grenzen, kan een preventieve werking hebben op de bescherming voor psycho-sociale en psycho-somatische problematiek bij de kinderen. Daarmee kunnen ze ook een gezond rolmodel zijn voor de kinderen. Bovendien zal het bijdragen aan de ontwikkeling van een gevoel van autonomie, competentie en een stevig identiteitsgevoel

*Je lichaam zegt 'nee'  
als jij zelf geen 'nee' zegt!*

Gabor Mate

### **Hoe kun je je Ik-grensbewustzijn ontwikkelen?**

1. Zelfreflectie en mindfulness: Neem regelmatig de tijd om na te denken over je eigen behoeften, waarden en emoties en vooral ook om te voelen. Wat geeft mijn lijf aan als ik weer 'ja' zeg op een verzoek. In het begin realiseer je je dat misschien pas achteraf maar door te oefenen word je je er steeds meer gelijk bewust van en kun je eerder handelen. Vraag jezelf af wat je energie geeft en wat je energie kost en handel daarnaar.

2. Communicatie: Leer hoe je jouw grenzen op een duidelijke, maar respectvolle manier kunt communiceren. Dit vereist oefening en soms moed, vooral in het begin. Door goed bij jezelf te blijven kun je met compassie grenzen aangeven en tevens sensitiever zijn voor de grenzen van anderen.

3. Feedback vragen: Vraag mensen die je vertrouwt om feedback over hoe duidelijk jouw grenzen zijn en wat je eventueel kunt verbeteren.

4. Trainingen: Volg een cursus of workshop om te leren hoe je op een effectieve manier voor jezelf kunt opkomen en toch in verbinding te blijven. Lees hieronder meer over een aantal mogelijkheden.

5. Professionele Hulp: Overweeg hulp van een coach of therapeut als je merkt dat je moeite blijft hebben met het stellen of handhaven van grenzen en daar last van ondervindt. Als je je niet kunt beschermen tegen toxische mensen of je overspoelt voelt door de eisen van je omgeving.

**Kortom:**

In een wereld die constant onze aandacht en energie opeist, is ik-grensbewustzijn geen luxe, maar een noodzaak. Het is de basis waarop we een gezond, evenwichtig en vervullend leven kunnen bouwen. Door te werken aan ons ik-grensbewustzijn, investeren we niet alleen in onszelf, maar ook in de kwaliteit van onze relaties en de samenleving als geheel. Laten we daarom de tijd nemen om onze eigen grenzen te verkennen, te respecteren en te beschermen, en anderen aan te moedigen hetzelfde te doen.

**Trainingen en individuele sessies:**

Ondeugdelijke grenzen manifesteren zich vrijwel altijd in interacties met anderen. In dat geval is het belangrijk om inzicht te verkrijgen in de unieke dynamiek van persoonlijke grenzen en wat zich daarbinnen en daartussen afspeelt. Dr. Nick Blaser, een Zwitserse psychiater heeft een heldere theorie ontwikkeld die niet alleen meer inzicht geeft in deze dynamieken maar ons ook voorziet van een gemeenschappelijke taal om complexe innerlijke processen te bespreken. Hij heeft een ruimtelijk model ontwikkeld dat met blokjes de innerlijke grenzen visualiseert. Daarbij stelt hij onze persoonlijke innerlijke wereld voor als een tuin, waarin van alles groeit, bloeit en verandert, omringd door een hek en een poort. Dit werkmodel kan o.a. toegepast worden in individuele sessies maar ook om relatie- en communicatieproblemen te onderzoeken en visueel te maken. Het is tevens een therapeutisch instrument om een beweging naar herstel te maken. Blaser ontwikkelde een meerdaagse training voor professionals waarin je o.a. leert hoe je het werkmodel kunt inzetten. Daarnaast is het vaak een eyeopener voor jezelf.

Ben je geïnteresseerd geraakt, wil je meer leren en ervaren m.b.t. dit fascinerende onderwerp, kijk dan op de website **ik-grens.nl** voor de opleiding en workshops voor professionals die met mensen werken.



Rianne Hekking, GZ-psycholoog, orthopedagoog en officiële opleider in de theorie en het werkmiddel van med. Dr. Nick Blaser.  
rhekking@gmail.com