

# Jij hoeft niet altijd het helpertje te zijn

Op de personeelsvergadering vraagt de directeur aan de groep wie mee het schoolfeest wil organiseren of wie aan de werkgroep nieuwe minimumdoelen wil deelnemen. Niemand reageert. Dus steek jij je hand maar op. Maar je voelt dat het te veel wordt. Je gaat over je grenzen. Hoe kan je dat voorkomen?

Je eigen grenzen aangeven is niet altijd gemakkelijk. Je hebt het gevoel dat je anderen teleurstelt of je werk niet aankan. Toch is het nodig om je energie, gezondheid en werkplezier te behouden. Grenzen stellen is niet egoïstisch. Kiezen voor rust en eigen tijd is geen luxe, maar een verantwoordelijkheid naar jezelf. Jouw tijd en energie zijn net zo belangrijk als die van je collega's. Je gaat er niet harder door worden, maar juist zachter zijn voor jezelf. Door duidelijk aan te geven wat kan of wat niet kan, weten je collega's waar ze aan toe zijn. Dat doe je eerlijk en rustig. Praat vanuit jezelf. Zeg waarom jij het niet kan opnemen. Als je jouw behoeften en gevoelens uitlegt, zullen de meeste mensen begrijpvol zijn en respecteren wat je nodig hebt.

Oefen in kleine stapjes:

- Kan jij nog vlug dit pakketje kopiëren?  
"Neen, vandaag niet, morgen lukt het waarschijnlijk wel."
- "Ik ben bang dat ik deze keer moet passen, maar ik kom er graag later op terug."
- "Helaas past het deze keer niet in mijn planning. Als we het nog eens inplannen, neem ik het voor mijn rekening."

Grenzen aangeven begint bij jezelf, maar je hoeft het niet alleen te dragen. Samen met collega's kan je afspraken maken die werkbaar blijven. (\*)

TEKST  
Ann Huybrechts

FOTO  
AYO Production



(\*) Lees ook 'Hoe zal ik het zeggen' op blz. 24



Leg je behoeften en gevoelens uit

Geef aan wat voor jou kan

Kies voor rust en eigen tijd