

Geyskens, Emy en Joke Van Steenwinkel  
Dit ben ik! Tips & tricks om je eigen grenzen te ontdekken en hiermee aan de slag te gaan

© 2022 Infodok / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen, Emy Geyskens en Joke Van Steenwinkel  
Gemaakt onder licentie van Davidsfonds.  
'Infodok' is het geregistreerde merk van Davidsfonds vzw.  
[www.standaarduitgeverij.be/infodok](http://www.standaarduitgeverij.be/infodok)

Illustraties: Leslie Saurus  
Vormgeving: Annelies Vandenbosch

D/2022/0034/16  
ISBN 978 90 02 27568 5  
NUR 218

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Dit ben ik!

Tips & tricks om je eigen grenzen te ontdekken  
en hiermee aan de slag te gaan.

Emy Geyskens & Joke Van Steenwinkel  
Met illustraties van Leslie Saurus



# Voorwoord

door prof. dr. Liesbet Stevens

'Stop!', 'Blijf daar af!', 'Niet verder fietsen dan het verkeerslicht!' Als ouder leren we onze kinderen over grenzen. Dat is nodig. Een nieuwsgierige peuter zou spelen met scharen, lucifers en stopcontacten. Een kleuter zonder grenzen zou de hele dag snoepjes eten. En een fietsend kind zou de rode verkeerslichten vrolijk voorbijrijden.

In het belang van onze kinderen en hun omgeving voeden we hen op met grenzen en leren we hen die te respecteren. Maar hoe zit het met persoonlijke grenzen? Emotionele, mentale en fysieke grenzen? Kan een kind die bij zichzelf aanvoelen en benoemen? Begrijpt het dat andere mensen die ook hebben? Hoe gaat het daarmee om?

Persoonlijke grenzen aanvoelen is niet eenvoudig. Ook voor ons, volwassenen, is het vaak een hele uitdaging. Wat krijgen kinderen van ons te zien? Een vermoeide mama die tijdens het avondeten nog even een werktelefoontje opneemt. Een griepige papa die niet uitzielt in zijn bed, omdat hij daar geen tijd voor heeft ... De grenzen van anderen goed aanvoelen en respecteren is evenmin eenvoudig. Dat zien we helaas nog alle dagen in onze samenleving.

Het goede nieuws is: persoonlijke grenzen – van jezelf en de andere – aanvoelen kun je leren. Dat kan van kindsbeen af, maar je bent nooit te oud om bij te leren. Je doet het door te leren voelen en communiceren. Want ook uit dit boek blijkt heel duidelijk: zelfreflectie en communicatie zijn essentieel. De auteurs geven kinderen en hun ouders woorden om hun gevoelens, behoeften en grenzen uit te drukken en het gesprek aan te gaan.

De auteurs slagen er zo wonderwel in een boek te schrijven dat een complex onderwerp als 'grenzen' behapbaar maakt voor kinderen én hun ouders. Om samen te lezen of ieder voor zich. Om gedachtespinsels neer te pennen. En achteraf een grenzeloos interessant gesprek te houden aan de keukentafel.

**Prof. dr. Liesbet Stevens**

**Adjunct-directeur, Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen**

*Het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen is een onafhankelijke federale overheidsinstelling die gelooft in de intrinsieke gelijkheid van mensen, ongeacht hun sekse of genderidentiteit. Het Instituut verleent, gratis en vertrouwelijk, informatie en juridische bijstand aan mensen over gendergerelateerd geweld en discriminatie, bijvoorbeeld bij seksueel grensoverschrijdend gedrag.*

# Voorwoord

door dr. Kees van Overveld

Een kind ontwikkelt zich op veel gebieden: die van de motoriek, spraak en taal. Het leert ook omgaan met zichzelf en anderen. Dat noemen we de sociaal-emotionele ontwikkeling – of is het misschien beter: de emotioneel-sociale ontwikkeling? Als je weet hoe jouw lichaam reageert op triggers en snapt hoe jouw emoties en gedachten leiden tot specifiek gedrag, dan weet je ook beter hoe je met anderen moet omgaan. Kennis over jezelf is essentieel in interacties met anderen!

Met de meeste kinderen gaat het goed. Zij kunnen uitstekend omgaan met zichzelf en de ander. Toch kunnen veel kinderen wel een steuntje in de rug gebruiken. In een complexe sociale wereld is het niet altijd evident dat je het goede doet. Emy Geyskens en Joke Van Steenwinkel schreven een handzaam en praktisch boek dat kinderen (en hun ouders) die steun biedt.

Wat mij in dit boek enorm aanspreekt, is de aandacht voor gevoelens. Gevoelens zijn er de hele dag. En ik vind dat we ze vooral moeten omarmen. Je kunt ze zien als gratis informatie, aangeleverd door je eigen lichaam en brein. Die gevoelens zijn niet per se positief of negatief, maar het gedrag dat eruit voortkomt, kan dan weer wél meer of minder positief zijn. Het is daarom belangrijk dat kinderen die belangrijke link tussen gevoelens, gedrag én grenzen leren zien. Dit boek helpt daarbij.

Het valt te prijzen dat de auteurs de soms ingewikkelde theorieën omzetten in praktische handvatten en eyeopeners. De gevoelensberg en de knikkerpot vind ik bijvoorbeeld mooi gevonden.

Op het pad naar de volwassenheid komt een kind veel sociale obstakels tegen: het moet voortdurend manoeuvreren tussen het eigen belang en dat van de ander. Het vraagt soms om emotionele en sociale acrobatiek om de grenzen van jezelf en die van de andere te bewaken en respecteren. Ik ben ervan overtuigd dat kinderen en hun ouders in dit boek een mooi kompas vinden om de weg naar de wording van 'een mooi mens' af te leggen.

**Dr. Kees van Overveld**

**Pedagoog; eigenaar van een trainingsbureau voor het onderwijs  
([www.keesvanoverveld.nl](http://www.keesvanoverveld.nl))**

*Het trainingsbureau verzorgt trainingen voor leraren over het voorkomen en aanpakken van gedragsproblematiek in scholen. In die trainingen heeft het sociaal-emotionele leren van leerlingen een belangrijke rol.*

Beste lezer,

Je hebt ons boek in handen. We willen jou dan ook in de eerste plaats bedanken, want als ons boek niet gelezen wordt, zouden we ons doel missen. Je staat op het punt om meer te lezen over het aangeven van grenzen. Of je geeft het boek aan iemand van wie je denkt dat hij of zij het goed kan gebruiken. Proficiat. Dat is de allereerste stap.

We willen niet beweren dat dit boek meteen eeuwig soelaas zal bieden, maar het zal wel een werkproces op gang brengen. Grenzen bewaken is een continue opdracht. Je zult erin moeten groeien. En dat kun je van ons aannemen: we schreven het boek namelijk vanuit ons aanvoelen van de noodzaak om altijd alert te blijven voor die 'tot hier en niet verder'. Want wij weten zelf ook hoe het voelt wanneer er een grens overschreden wordt. Je grenzen bewaken is een proces met vallen en opstaan. Door de tips en tricks in dit boek willen we daarbij helpen.

Dit boek heeft gerijpt. Er werd twee jaar intens over gedacht en aan gesleuteld. Daarbij kregen we de steun van onze naaste vrienden, van onze families en schoonfamilies. Maar in het bijzonder ook van onze partners en kinderen, die mooi mee bewaakten dat wij zelf niet over onze grenzen gingen tijdens het schrijven.

Maar nu is het boek klaar. Klaar voor jou of voor wie het volgens jou nodig heeft. Dus ga er maar mee aan de slag! Verken het. Lees en beleef het. En groei!

**Joke & Emy**

# INHOUD

## **Tot hier en niet verder 12**

### **Wat voel ik? 51**

- Voel jij wat ik voel? **51**
- Gevoelens à volonté: smakelijk! **52**
- Klauteren op de gevoelensberg **56**
- Onze gevoelens vs. onze hormonen: 1-1 **58**
- Kun jij zien hoe ik me voel? **60**
- Hoe kun je voelen wat je echt voelt? **64**
- Zeggen hoe ik me echt voel, is dat oké? **68**

### **Ergens behoefte aan hebben 70**

- Wat zijn behoeften? **71**
- En ... actie! **73**
- Me-time! **79**
- Positief denken, positief voelen? **80**
- Dit ben ik! **82**

### **Euhm ... grenzen? 84**

- Wat zijn grenzen en waarom zijn ze er? **85**
- Hebben mensen ook grenzen? **86**
- Wat is mijn persoonlijke grens? **88**
- Mijn grens is niet de jouwe **92**
- Wat als anderen me uitdagen om iets nieuws te proberen? **96**
- Waarom bepaalt een volwassene soms in mijn plaats een grens? **96**

### **Over grenzen gaan 100**

- Wat als ik zelf over mijn grens ga? **101**
- Wat als anderen over mijn grens gaan? **103**
- Wat als ik over anderen hun grens ga? **112**
- Wat als ik zie dat anderen over hun eigen grenzen gaan? **115**

### **Praat erover 116**

- Bij wie kan ik terecht? **117**
- Welke organisaties bestaan er en hoe kan ik ze bereiken? **117**

### **Getuigenissen 121**

### **Ter inspiratie 124**

### **Dankwoord 125**



