

Waar liggen je grenzen

In de tool "Waar liggen je grenzen" ga je verhelderen op welke gebieden jij je grenzen hebt.

Neem voor jezelf even rustig de tijd. Zoek een rustig plekje op en denk er maar eens over na. Gebruik ter ondersteuning de onderstaande vragen. Waar liggen jouw grenzen op:

- Sociaal emotioneel vlak.
- Emotioneel vlak.
- Cognitief vlak.
- Fysiek vlak.

Iedereen verschilt van elkaar en dus heeft iedereen zijn grenzen anders liggen.

Het Persoonlijk kadaster heeft alles te maken, met herkennen en accepteren van je eigen grenzen. Ook heeft het zeker te maken met die van een ander. Echter wanneer je niet je eigen grenzen kent, hoef je niet te verwachten dat een ander dit van je zal weten. Kans is dus groot dat er steeds over je grens gegaan wordt, zonder dat je het op tijd door hebt.

Beantwoord de onderstaande vragen over je “sociaal emotionele” grens. Het helpt je bij het invullen van het grensraam onderaan.

Hoe voel ik me in bepaalde sociale situaties?

Dit helpt je om bewust te worden van hoe verschillende sociale situaties je emotioneel beïnvloeden. Voel je je comfortabel, gestrest, gelukkig, of ongemakkelijk?

Wat zijn mijn persoonlijke ruimtebehoeften?

Denk na over hoe dichtbij andere mensen je je comfortabel voelt. Heb je behoefte aan meer persoonlijke ruimte dan anderen, en zo ja, waarom?

Wanneer voel ik me overweldigd door sociale interacties?

Identificeer de omstandigheden waarin je je snel overweldigd voelt door sociale interacties. Is het in grote groepen, bij confrontaties, of in bepaalde emotioneel beladen situaties?

Hoe reageer ik op kritiek of negatieve opmerkingen?

Onderzoek hoe je reageert op kritiek of negatieve opmerkingen van anderen. Voel je je gekwetst, boos, of negeer je het?

Wat zijn mijn persoonlijke waarden en grenzen in relaties?

Reflecteer op welke waarden en normen belangrijk voor je zijn in persoonlijke relaties. Wat tolereer je niet en waar trek je de lijn?

Op welk moment heb ik behoefte aan tijd voor mezelf?

Denk na over wanneer je merkt dat je tijd voor jezelf nodig hebt om emotioneel op te laden en tot rust te komen.

Hoe ga ik om met stress en drukte in mijn sociale leven?

Overweeg hoe je omgaat met stress en drukte die voortkomen uit sociale verplichtingen en activiteiten. Wanneer voel je je overbelast?

Heb ik moeite met nee zeggen tegen sociale verplichtingen?

Denk na over of je het moeilijk vindt om nee te zeggen tegen sociale verplichtingen, zelfs als je eigenlijk rust of tijd voor jezelf nodig hebt.

Deze vragen kunnen je helpen om meer inzicht te krijgen in je persoonlijke sociaal-emotionele grenzen en waar je comfortabeler mee bent in sociale situaties. Het is belangrijk om je bewust te zijn van deze grenzen om gezonde relaties te onderhouden en voor je eigen welzijn te zorgen.

Beantwoord de onderstaande vragen over je “emotionele” grens. Het helpt je bij het invullen van het grensraam onderaan.

Wat zijn de fysieke tekenen die ik ervaar als ik mijn emotionele grens bereik?

Denk na over de lichamelijke symptomen die je ervaart wanneer je gestrest of overweldigd bent. Bijvoorbeeld, krijg je hoofdpijn, een knoop in je maag, of voel je je gespannen?

Hoe reageer ik op frustratie en irritatie?

Onderzoek hoe je reageert wanneer je gefrustreerd of geïrriteerd bent. Merk je dat je sneller boos wordt of dat kleine dingen je van streek maken?

Op welk moment begin ik me terug te trekken van sociale interacties?

Overweeg wanneer je merkt dat je je terugtrekt van anderen, zelfs als je normaal gesproken sociaal bent. Is er een patroon?

Welke gedachten gaan door mijn hoofd als ik mijn emoties niet meer kunt beheersen?

Identificeer de negatieve gedachten die zich opstapelen wanneer je emotioneel overbelast bent. Dit kan helpen om bewust te worden van triggers.

Hoe beïnvloedt mijn emotionele toestand mijn slaap en energieniveau?

Denk na over hoe je emotionele toestand je slaap beïnvloedt. Slaap je slechter als je emotioneel gespannen bent? Voel je je uitgeput?

Zijn er specifieke situaties of mensen die mijn emotionele grens eerder bereiken?

Identificeer of bepaalde situaties, mensen of omgevingen je emotionele grens sneller laten bereiken dan andere.

Hoe ga ik om met stressvolle situaties?

Overweeg je coping mechanismen voor stress. Ga je gezonde manieren gebruiken om met stress om te gaan, of val je terug op ongezonde gewoonten?

Merk ik een afname in mijn algemene welzijn en tevredenheid?

Let op of je merkt dat je algemene welzijn en tevredenheid in het leven afnemen wanneer je je emotionele grens nadert. Voel je je minder gelukkig?

Deze vragen kunnen je helpen om signalen van emotionele overbelasting te herkennen en bewust te worden van wanneer je je emotionele grens nadert. Het is belangrijk om te weten wanneer je stappen moet ondernemen om voor jezelf te zorgen en je emoties in evenwicht te brengen.

Beantwoord de onderstaande vragen over je “cognitieve” grens Het helpt je bij het invullen van het grensraam onderaan.

Op welk moment van de dag merk ik dat mijn concentratie en denkvermogen afnemen?

Identificeer het tijdstip waarop je merkt dat je cognitieve vermogen begint af te nemen. Is het 's ochtends, 's middags, of 's avonds?

Hoe ga ik om met complexe medische situaties of patiëntendossiers?

Overweeg hoe je reageert wanneer je geconfronteerd wordt met complexe medische situaties of veel patiëntendossiers moet verwerken. Voel je je overweldigd?

Kan ik mijn gedachten helder en gestructureerd houden tijdens drukke diensten?

Beoordeel of je in staat bent om je gedachten georganiseerd te houden en heldere beslissingen te nemen tijdens drukke diensten.

Hoe goed slaag ik erin om nieuwe informatie te verwerken en toe te passen?

Overweeg je vermogen om nieuwe medische informatie snel te begrijpen en toe te passen in de praktijk.

Merk ik een toename van fouten of vergeetachtigheid in mijn werk?

Let op of je merkt dat je meer fouten maakt of dingen vergeet in je werk, vooral als dit niet gebruikelijk voor je is.

Hoe ga ik om met ethische dilemma's en morele vraagstukken in de zorg?

Denk na over hoe je reageert op ethische dilemma's en morele vraagstukken in de zorg. Voel je je in staat om weloverwogen beslissingen te nemen?

Heb ik moeite om werk en privé gescheiden te houden?

Overweeg of je merkt dat je werk steeds meer je persoonlijke leven begint te beïnvloeden en of je moeite hebt om een gezonde scheiding te handhaven.

Op welk moment voel ik me mentaal uitgeput en wil ik het liefst rust nemen?

Identificeer het moment waarop je je mentaal uitgeput voelt en verlangt naar rust en ontspanning. Is het na een lange dienst of na een reeks uitdagende taken?

Het beantwoorden van deze vragen kan je helpen bewust te worden van wanneer je je cognitieve grens bereikt als zorgprofessional. Het is belangrijk om op tijd te herkennen wanneer je mentale vermogen afneemt om jezelf en je patiënten de best mogelijke zorg te kunnen blijven bieden.

Beantwoord de onderstaande vragen over je “fysieke” grens. Het helpt je bij het invullen van het grensraam onderaan.

Hoe voel ik me aan het einde van een lange dienst?

Reflecteer op hoe je je fysiek voelt na een uitgebreide werkdag. Ben je uitgeput, energieloos of juist energiek?

Merk ik lichamelijke pijn of ongemak tijdens mijn werk?

Let op of je tijdens je werk lichamelijke pijn, zoals rugpijn of nekpijn, ervaart. Komt dit vaak voor?

Hoe reageert mijn lichaam op stressvolle situaties?

Onderzoek hoe je lichaam reageert wanneer je te maken hebt met stressvolle situaties op het werk. Heb je bijvoorbeeld last van spanningshoofdpijn of een verhoogde hartslag?

Heb ik moeite om voldoende te rusten en te slapen tussen diensten?

Overweeg of je voldoende rust en slaap kunt krijgen tussen je diensten als zorgprofessional. Voel je je uitgerust?

Hoe ga ik om met fysieke eisen zoals tillen en verplaatsen van patiënten?

Beoordeel hoe je omgaat met de fysieke eisen van je werk, zoals het tillen en verplaatsen van patiënten. Voel je je vaak overbelast?

Heb ik regelmatig last van vermoeidheidsklachten?

Let op of je regelmatig vermoeidheid of tekenen van burn-out ervaart als gevolg van je fysieke inspanningen op het werk.

Kan ik voldoende tijd vinden voor lichaamsbeweging en zelfzorg?

Overweeg of je in staat bent om voldoende tijd te vinden voor lichaamsbeweging en zelfzorg om je fysieke welzijn te ondersteunen.

Merk ik een afname in mijn algehele fysieke gezondheid?

Denk na over of je merkt dat je algehele fysieke gezondheid achteruitgaat als gevolg van de fysieke eisen van je werk.

Het stellen van deze vragen kan je helpen om bewust te worden van wanneer je je fysieke grens nadert als zorgprofessional. Het is van vitaal belang om je fysieke welzijn te beschermen om effectief en gezond te kunnen blijven werken in de zorgsector.



afdrukken en invullen

Waar liggen je grenzen?

Sociaal emotionele grens

Emotionele grens

Grens Raam

Cognitieve grens

Fysieke grens

Grens Raam