WERKBOEK

Grenzen stellen!

Invulbladen bij het huiswerk, om te printen of digitaal in te vullen

Dit werkboek is een steun bij het huiswerk, geen vervanging.
De uitleg, de voorbeelden en het waarom vind je in de lessen online.
Hier schrijf je op wat je ontdekt.

de praktijk voor
hechte relaties

De Praktijk voor Hechte Relaties · Reginald Markes en Bianca van Sichem

Versie 1.0 · november 2026

Zo gebruik je dit werkboek

Bij elke les van het huiswerk hoort een invulblad. Bovenaan elk blad staat bij welke les het hoort. Lees eerst de les online, en vul daarna het blad in. Zo weet je waarom je doet wat je doet.

Je kunt de bladen printen en met de hand invullen, of de PDF op je computer of tablet invullen en bewaren. Met de hand schrijven gaat langzamer, en dat helpt vaak juist: er komt meer naar boven.

Iedereen schrijft anders, dus de ruimte op de bladen is voor de een ruim en voor de ander krap. Is een vak te klein, of wil je ergens dieper op ingaan? Werk het dan verder uit in je notitieboekje, het boekje waarin je ook je aantekeningen en je journal bijhoudt. Schrijf in het vak bijvoorbeeld: zie notitieboekje.

Neem het werkboek mee naar de sessie. Wat je hebt ingevuld, is goed materiaal om samen naar te kijken. Loop je ergens vast, dan is dat geen probleem. Neem het mee, dan kijken we er samen naar.

> Wat je hier schrijft, is persoonlijk. Bewaar je werkboek op een plek die van jou is. Jullie werken als stel aan dit huiswerk, maar ieder heeft een eigen werkboek. Wat je wilt delen, bepaal je zelf.

Wat staat er in dit werkboek

Les 1 Mijn grens in drie delen
Les 2 Mijn consequentie
Les 2 Als mijn grens wordt overschreden
Les 3 Een grens van mijn partner
Les 4 Over de grens: vier stappen

HOORT BIJ LES 1: ZEG WAAR JOUW GRENS LIGT

Mijn grens in drie delen

De grens is de plek waar de een begint en de ander ophoudt. Hoe concreter je hem opschrijft, hoe minder discussie achteraf.

Wat gebeurt hier met mij? Wat is voor mij niet oké? Wat heb ik nodig?

Een kleine grens

Eentje waar weinig op het spel staat.

Ik wil niet dat …

Want …

Gebeurt het toch, dan …

Een grens die spannend is

Eentje waarbij je opziet tegen de reactie van je partner.

Ik wil niet dat …

Want …

Gebeurt het toch, dan …

Zo ging het toen ik mijn grens uitsprak

Op een rustig moment, in ik-taal, één keer, zonder je te verdedigen.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

Mijn consequentie

Een consequentie is geen straf. Het is wat jij doet om je eigen grens te bewaken. Iets waar jij zelf controle over hebt.

De grens uit les 1

Mijn consequentie

Tussen 'ik slik het weer' en 'ik ga weg' zit veel ruimte. Kruis aan wat bij jou past.

- ☐ Ik stop het gesprek, en hervat het als het respectvol kan.
- ☐ Ik neem afstand, of doe ergens niet aan mee.
- ☐ Ik geef een verantwoordelijkheid terug die ik steeds overnam.
- ☐ Ik geef aan dat ik eerst ander gedrag wil zien.

In mijn eigen woorden

Zo zei ik het hardop tegen mijn partner

Blijft je partner structureel over een duidelijke grens gaan? Dan is weggaan ook een consequentie. Het is de zwaarste, en er zit veel ruimte vóór. Bespreek die stap altijd eerst met ons.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 2: BEWAAK JE EIGEN GRENS

Als mijn grens wordt overschreden

Benoem het kort, doe wat je gezegd hebt, en blijf bij je grens. Ook als je partner boos of verdrietig reageert.

Wat er gebeurde

Later samen teruggekeken

- [ ] Ik zei alleen: "Dit is de grens waar ik het over had."
- [ ] Ik deed wat ik had gezegd. Rustig, zonder verwijt.
- [ ] Ik bleef bij mijn grens, ook toen mijn partner reageerde.

Wat er in mij gebeurde

Later samen teruggekeken

- [ ] Het was een vergissing: het werd erkend, er kwam herstel.
- [ ] Het is een patroon: het gebeurt vaker.

Wat er nodig is

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

Een grens van mijn partner

Erkennen is niet instemmen. Je respecteert de grens van je partner, ook als je het er niet mee eens bent.

De grens van mijn partner, herhaald in mijn eigen woorden

"Je wilt niet dat ik … Begrijp ik dat goed?"

- [ ] Ik liet mijn partner uitpraten.
- [ ] Ik herhaalde en checkte.
- [ ] Ik erkende de grens hardop, zonder "ja maar".

Wat deze grens bij mij raakt

Mijn bezwaar, als ik dat heb

Zeg het, en houd je intussen aan de grens.

Wanneer ik er in rust over in gesprek ga, en hoe dat ging

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 4: OVER DE GRENS? KIES OPNIEUW

Over de grens: vier stappen

Iedereen gaat weleens over een grens. Wat je daarna doet, maakt het verschil.

1. Stop

☐ Ik stopte, zonder eerst uit te leggen dat ik het anders bedoelde.

2. Erken: wat ik precies deed, zonder "maar"

3. Kijk naar jezelf

Zelfreflectie, geen zelfveroordeling.

Wat gebeurde er in mij vlak voordat ik over de grens ging?

Wat wilde ik bereiken of voorkomen?

Waar koos ik op dat moment voor: mijn eigen behoefte, boosheid of angst, in plaats van jouw grens?

4. Kies: wat ik vanaf nu anders doe

Wat mijn partner nodig heeft om weer te vertrouwen

Mijn signaal vlak voordat ik over de grens ga

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.