

# Gesprek over begrenzen in de samenwerking

- In welke **situatie** voelde je je ongemakkelijk, overbelast of gestrest?
- **Wie** is er bij betrokken? (Huisartsenpraktijk als geheel, Externe organisatie, Personen)
  
- Ken je **jouw persoonlijke grens**? Zo ja, waar ligt die?
- Welke **aspecten** van deze situaties overschreden je persoonlijke grenzen?
- Wat zijn de **gevolgen** als je op lange termijn niet adequaat met deze grens omgaat
- Hoe speelt de **cultuur** in de organisatie mee?
- Welke **positie** heeft de huisarts?
  
- Wat zou je **anders** willen?
- Wat kun je daarvoor doen? Bedenk minimaal twee **opties**.
- **Voel** of je voornemen klopt door hem concreet uit te spreken. (Wat zeg je dan?)

# Constructief conflicten aangaan

	Subassertief	Assertief	Agressief
Beschrijving	Terughoudend, vermijdt conflicten	Duidelijk en zelfverzekerd, respecteert de grens van zichzelf én de ander	Overheersend, negeert andermans grenzen
Voorbeeld	"Ik wil je niet storen, maar..."	"Ik waardeer je mening, maar ik denk dat..."	"Jij hebt ongelijk, luister naar mij!"
Doel	--	+	++
Relatie	++	+	--
Doel halen	"Misschien kan ik het proberen..."	"Ik ben vastbesloten om mijn doel te bereiken door..."	"Ik zal alles doen om mijn doel te bereiken, zelfs als dat ten koste gaat van anderen!"
Relatie behouden	"Ik wil geen ruzie maken, dus ik houd mijn mond..."	"Ik wil onze relatie gezond houden, dus laten we openlijk praten over..."	"Als je niet doet wat ik zeg, verbreek ik onze relatie!"

# Voornemens over begrenzen

## Positie

- Wat doe ik?
- Welke gedachten heb ik daarbij?

## Beweeg

- Wat zou ik eigenlijk beter kunnen doen?
- Wat zou ik dan moeten zeggen?

## Nodig

- Is er een helpende gedachte?
- Zijn er gevoelens die ik moet verdragen?

# Voorbeeld: leren begrenzen

Situatie: Ik durf de botte DA niet aan te spreken over dat ze mijn opdrachten niet uitvoert

## Positie

- Gedrag:  
Ik trek me terug -> afgeschermd
- Gedachte:  
Zij werkt hier al vele jaren, ik nog maar net -> onder

## Beweeg

- Wat zou ik eigenlijk beter kunnen doen?  
Het gesprek blijven aangaan én ook mezelf en mijn werkdruk serieus nemen
- Wat zou ik dan moeten zeggen?  
Ik vraag haar waarom ze er nog niet aan toegekomen is.

## Nodig

- Is er een helpende gedachte?  
Ik ben niet minder omdat ik hier nog maar net werk.
- Zijn er gevoelens die ik moet verdragen?  
Schaamte dat ik over me heen liet walsen