



Grenzen stellen met compassie *Leer in 8 weken je ik-grens kennen*

'De vrijwilliger is zich bewust van zijn persoonlijke grenzen' is volgens 'Zicht op "Er Zijn", kwaliteitskader vrijwilligers palliatieve zorg' een belangrijk criterium voor goed functioneren in een VPTZ-organisatie. Daarom kan hier in een sollicitatiegesprek naar gevraagd worden en wordt er in de trainingen voor vrijwilligers in de palliatieve en terminale zorg aandacht besteed aan het kunnen stellen van grenzen. Het bezitten van deze vaardigheid is niet alleen fijn voor jezelf, maar maakt je ook tot een prettig en duidelijk persoon in de omgang met anderen. Gelukkig valt er veel te leren, bijvoorbeeld met de achtweekse training van Nick Blaser.

Het doel van de training is te leren bepalen of je andermans grens mag naderen, maar ook om te kunnen registreren dat de ander te dicht bij jou komt. Dan is er nog het onderdeel 'met compassie': hoe geef je aan dat die nabijheid (nu) niet gewenst is? Voor elke week is er een hoofdstuk met theorie en huiswerk; in het boek beschreven opwarmingsoefeningen en luisteroefeningen via internet. De oefeningen zijn gericht op bewustwording van je grenzen en op het niet belasten van anderen met eigen negatieve gevoelens. 'Aandachtig zijn, leidt tot liefde': het is zelfs mogelijk om zonder woorden positieve gedachten en beelden te schenken.

Het boek is opvallend nuchter en concreet geschreven, dus geen zweverige taal. Blaser biedt de leek met de theorie een helder inzicht in de psychologische processen die van toepassing zijn op het bewust worden en het afbakenen van grenzen. Fijn dat het huiswerk aan het eind van elk hoofdstuk nog eens in een duidelijk schema staat weergegeven. Degene die besluit het boek te kopen en de training te gaan doen, moet wel over enige discipline beschikken: acht weken lang, elke dag twintig minuten oefenen. Maar de beloning is groot: Blaser belooft meer rust en een groter zelfvertrouwen.

Phia van Oosten

Auteur: Nick Blaser
Uitgever: Lannoo Campus
Omvang: 144 pag.
Prijs: € 20,99

antenne
vrijwilligers palliatieve
terminale zorg - dec 2019