

Familierelaties & grenzen stellen

In deze tijd van het jaar zie je overal het beeld van het 'perfecte gezin'. Het is makkelijk om jezelf te vergelijken met wat je online of op tv ziet.

Maar echte families zijn vaak complexer. Verplichtingen, schuldgevoel en verwachtingen maken het soms lastig om 'nee' te zeggen. Deze gids helpt je om in verbinding te blijven, terwijl je ook goed voor je eigen energie zorgt.



Kleine stappen die al veel verschil maken:

Merk op wanneer je ruimte nodig hebt

Een korte wandeling maken of even alleen zijn, kan je zenuwstelsel tot rust brengen. Ruimte nemen betekent niet dat je afstandelijk bent, het is juist een manier om beter voor jezelf én je familie te zorgen.

Oefen met “nee” (of “nu even niet”)

In sommige families of culturen voelt nee zeggen ongemakkelijk of zelfs ongepast. Probeer dan vriendelijke maar duidelijke taal zoals: “Laat me er even over nadenken” of “Nu lukt het niet, maar ik help je later graag.”

Herken verplichting en schuldgevoel

Schuldgevoel betekent vaak dat je om anderen geeft. Maar dat betekent niet dat je jezelf moet uitputten. Je kunt van mensen houden én toch je eigen grenzen bewaken. Zeg bijvoorbeeld: “Ik blijf even, maar ga niet te laat naar huis.”

Herdefinieer verbinding op jouw manier

Verbinden hoeft niet te betekenen dat je alles samen doet. Soms is een goed gesprek, een wandeling of samen eten al genoeg. Jouw manier van contact maken is ook waardevol.

Focus op waar je invloed op hebt

Je kunt anderen niet veranderen, alleen hoe jij ermee omgaat. Let op of je verantwoordelijkheid voelt voor dingen die niet van jou zijn, of buiten jouw controle vallen.

Stap uit de vergelijking

Merk je dat je jezelf vergelijkt met anderen (online & offline)? Probeer minder tijd door te brengen op social media, of volg accounts die realistischer aanvoelen. Blijft de vergelijking toch hangen? Zoek dan iets kleins om dankbaar voor te zijn.

Meer leren?



- Lees: [Nee zeggen leren](#)
- Doe mee aan een online groepssessie: [Grenzen stellen](#)
- Boek een 1:1 sessie: met een erkende psycholoog. Altijd online, altijd 100% vertrouwelijk.

“Grenzen duwen liefde niet weg, ze maken ruimte zodat het kan ademen.”