

## Gränssättning med folk man känner

Vår grundläggande princip:

***Min säkerhet är viktigare än att någon känner sig generad, störd eller förolämpad.***

---

### Grunderna

1. **Jag tillhör mig själv.** Min kropp, min tid, mina känslor, mitt personliga utrymme, mina tankar, hela jag – och andra tillhör sig själva.
2. **Vissa saker är inte ett val.** Jag kan säga till om något är ett problem men inte alltid ha kontroll över vad andra människor tycker, känner, säger eller gör. Jag kan sätta gränser, gå därifrån eller skaffa hjälp om andra försöker skada mig känslomässigt eller fysiskt. Jag kan inte alltid ha kontroll över om en situation eller relation med min partner, med vänner, bekanta eller på jobbet kan bli bättre.
3. **Problem ska inte behöva vara hemliga.**
4. **Om jag har ett problem förtjänar jag att få den hjälp jag behöver.** Hjälp kan innebära att be personen som skapar problemet att ändra sitt beteende; att prata med någon i en auktoritetsposition som kan lösa problemet; att samla en grupp människor för att tillsammans lösa problemet; att be någon som inte har med problemet att göra alls om stöd; eller att få juridisk hjälp.

### Vad kan göra det svårt att sätta gränser?

1. **Internaliserad tro:** Jag är inte värd det, jag har ingen rätt, det kan vara farligt att säga emot, min roll är att vara till lags, jag "orkar" inte ta konflikten.
2. **"Triggare":** Känslor, beteenden, tankar, och ord som får oss att explodera med känslor.
3. **En önskan att tillhöra:** att bli accepterad, omtyckt, älskad eller inkluderad av en annan person eller grupp.
4. **Tidigare erfarenheter.** Att man upplevt situationer där gränssättning inte uppmuntrades, förnekades eller straffades.

### Ett sätt att kommunicera gränser med andra

1. **Jag känner...**(din känsla i termer som beskriver den som din)
2. **När du...**(beteendet som är ett problem för dig)
3. **Kan du...**(vad du vill att personen ska ändra på eller göra)

**Exempel:** *Jag känner mig frustrerad när du avbryter mig när jag försöker förklara. Kan du lyssna på mig först och sedan bemöta det. // Jag känner mig rädd när du skriker åt mig och ser arg ut. Kan du berätta vad jag gjorde för fel på ett lugnt sätt. // Jag känner mig arg när du ber mig hjälpa dig is i sista minuten. Kan ge mig mer förvarning så jag kan planera in det. // Jag känner mig ledsen när du blir arg på mig på grund av ett missförstånd. Kan du acceptera att jag gjort ett misstag och att det inte var med flit. // Jag känner mig pressad när du betar dig som om du är besviken för att jag säger "Nej", kan du respektera att jag inte vill.*

## Vanliga reaktioner när man sätter gränser

1. **Förneka.** Jag gjorde/sa/menade inte så. Du missförstod mig.
2. **Förminska.** Du överreagerar. Du är så känslig. Du gör en stor grej utav ingenting. Det var bara ett skämt. Har du ingen humor!
3. **Skuldbelägga eller förebrå.** Hur kan du säga så till mig? Bryr du dig inte om mig? Du tänker bara på dig själv. Du är svartsjuk. Du är galen. Du har så mycket problem. Du är så negativ. Jaha, jag är inte tillräckligt bra för dig. Jag kommer att lämna dig/bli sjuk/bli skadad/ta livet av mig. Du är bara avundsjuk.
4. **Ignorerar gränser.** Så här är jag. Jag gör precis vad jag vill. Det är jag som bestämmer. Du kan inte stoppa mig. Du måste göra som jag säger annars kan du förlora relationen/ditt jobb/pengar/tid med dina barn. Jag vill inte prata om det där.
5. **Blir så förstörd så att det känns som du måste ta hand om hen.** Jag är en hemsk person. Jag förstår om du inte vill ha med mig att göra. Jag är så dålig. Jag hatar mig själv för att ha gjort så. Jag klarar inte av någonting.

## Exempel på sätt att bemöta reaktionerna

1. **Bekräfta känslor.** Du låter upprörd. Jag är ledsen att det jag säger gör dig arg/ledsen etc.
2. **Förmedla att du bryr dig.** Du är viktig för mig även om jag inte gillar det du gjorde/sa.
3. **Förstärk din gräns.** Det här är viktigt för mig för att...
4. **Hitta gemensam mark.** Tror du vi kan hitta en lösning som funkar för oss bägge? Vi kanske missförstod varandra. Vad sa/menade/gjorde du? Det här är vad jag sa/menade/gjorde.
5. **Uppge en konsekvens.** Sluta annars måste jag gå. Sluta annars måste du gå. Sluta annars måste jag anmäla dig. Detta beteende måste ändras annars måste vår relation med varandra förändras.
6. **Ta en paus och försök senare.** Ska vi ta en paus och lugna ned oss så att vi kan tänka lite. Ska vi vänta lite och prata när vi inte är så trötta.
7. **Säg inget mer, gå därifrån och skaffa hjälp.** Om någon är hotfull eller våldsam är det säkraste man kan göra att lämna situationen.