

Tijdens deze training onderzoek je hoe jij je eigen vuur brandend houdt. Het is een gezamenlijke verkenning van al datgene wat het werk als praktijkwerker in het diaconale veld kostbaar maakt en ook zwaar. Wat voed je in het werk? En wat trekt je leeg? Waar krijg je energie van? En wat kost energie? Hoe houd je een goede balans? Hoe zorg je dat je niet opbrandt? En hoe doe je dat in gezamenlijkheid met de mensen waarmee en waarvoor je werkt? En welke ondersteuning heb je daarvoor nodig?

Waarom?

We zien steeds meer praktijkwerkers in het diaconale veld zich overbelast voelen. Het is verleidelijk om de overbelasting van praktijkwerkers als een individueel probleem te gaan zien. Praktijkwerkers horen het ook vaak: "Let goed op jezelf". Maar was het maar zo makkelijk! Het is van belang om een stap terug te doen en beter te kijken. Te kijken vanuit een breder perspectief waarbij het systemische karakter en de verwevenheid met maatschappelijke ontwikkelingen die het relationeel werk onder druk zetten, mee uitgangspunt vormen van de gezamenlijke reflectie.



Wat?

Gedurende zes bijeenkomsten van 2,5 uur komen we bij elkaar onder begeleiding van een ervaren supervisor om te reflecteren op eigen inbreng rond de vraag 'Wat voedt me?' en de vraag 'Wat trekt me leeg?'. In de eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar. Daarna hebben de bijeenkomsten steeds dezelfde structuur. Aan de hand van concrete situaties die jullie zelf inbrengen, kijken we naar elkaars reflecties en verkennen de inbreng van twee personen. We maken daarbij gebruik van verschillende vormen: soms meer cognitief, soms meer beeldend. We letten er wel op dat we kijken op een relationele manier en met aandacht voor de context. Maar ook met aandacht voor het eigen lichaam. Tijdens de vijfde bijeenkomst besteden we expliciet aandacht aan afstand en nabijheid. De vooronderstelling hierbij is dat de complexiteit van het balanceren tussen afstand en nabijheid een factor kan zijn in de ervaring gevoed of leeg getrokken te worden. Tijdens de zesde, afsluitende bijeenkomst onderzoeken we ervaringen waar wij tevreden over zijn. Wat maakte dat iets goed ging? Wat maakt dat ik ergens tevreden over ben? Wat kunnen we hiervan leren? Verder is er ruimte voor een evaluatie van de bijeenkomsten en voor een afronding.

Voor wie?

Ben je praktijkwerker in inloophuizen, het straatpastoraat of een diaconale organisatie? En ervaar je tegelijkertijd hoe voedend het werk kan zijn, maar ook hoe belastend? Voel je je eigen grenzen soms? Of heb je misschien al ervaring met uitval door overbelasting? Dan is deze training voor jou. Omdat het om reflectie op werkervaringen gaat, is een voorwaarde voor je deelname dat je tijdens deze training (gedeeltelijk) werkt zodat je over recente ervaringen beschikt.

Geen tijd?

Misschien weet je wel dat deze training wat voor jou zou zijn, maar denk je toch dat je niet mee zult gaan doen, want je hebt er immers geen tijd voor. Denk er dan toch over na hoe je je deelname mogelijk kunt maken. Het klopt, deelname vraagt om een flinke tijdsinvestering van jou en dus ook van je organisatie. Als het goed is levert het ook veel op. Het is een vorm van zelfzorg die tegelijk zorg is voor die ander waar het je om te doen is. Twijfel je? Overleg eens met Naomi van Berkel ([Netwerk DAK](#)). Zij denkt graag met je mee.

Hoe?

We werken met een benadering vanuit supervisie. Je leert vooral hoe je zelf als de mens die je bent, als persoon en als professional, in situaties staat en hoe je eventueel ook anders kunt handelen. De reflectie op concrete situaties levert handelingsruimte en daarmee handelingsvrijheid op. De reflectie op je werkuitoefening draagt bij aan de kwaliteit van je werk en komt zo vaak ten goede aan de mensen waarmee je samenwerkt en waar het werk je om te doen is. Uit ervaring blijkt hoe reflectie met collega's op dit thema een voedende vorm van zelfzorg is. De impulsen van de supervisor dragen hieraan bij. Bij dit alles geldt: de supervisor zet zich in voor een goede en ondersteunende leeromgeving. Maar leren kun je uiteindelijk alleen zelf.

Met wie?

dr. Christiane van den Berg-Seiffert werkt als universitair docent Beroepsvorming en Spiritualiteit aan de Protestantse Theologische Universiteit. Daarnaast werkt zij als supervisor en pastoraal supervisor. Zij werkte eerder als pastor van de oecumenische Ekklesia in Leiden en als justitiepredikante. Zij weet hoe rijk en voedend het werk met mensen kan zijn en kent ook de ervaring leeg getrokken en burn-out te raken. Het thema 'wat voedt je en wat trekt je leeg' speelt in haar onderwijs en in haar onderzoek een belangrijke rol. Net als haar interesse in de vraag hoe wij (in een tijd waarin onder professionaliteit doorgaans professionele afstand wordt verstaan) mensen op een professionele manier nabij kunnen zijn.



Waar en wanneer?

Locatie: Kantoor Netwerk DAK, Mariahoek 17 (dichtbij Utrecht CS)

Tijd: 14.00-16.30 uur

Data: 16 sept, 30 sept, 14 okt, 4 nov, 18 nov, 2 dec.

Opgave: <https://forms.office.com/e/xqAFxLtjZk>

Wat kost het?

€ 200,- voor leden / € 600,- voor niet-leden.

Omdat deze training ook een onderzoekend karakter heeft, zijn de kosten voor deelname beperkt. Deelname kost echter wel tijd. Om optimaal te leren en om deze gezamenlijke verkenning werkelijk vruchtbaar te laten zijn, is het belangrijk om er ook steeds te zijn. Streef dus naar 100% aanwezigheid. En neem de tijd voor reflecties voorafgaand en aansluitend aan de bijeenkomsten. Reken op een tijdsinvestering van 15 contacturen en ongeveer evenveel voorbereidingstijd, dus ca. 30 uur in totaal, verspreid over ruim drie maanden.

Supervisorische training als onderzoek?

De thematiek van overbelasting en zelfzorg is een thema dat voor veel mensen in ons werkveld speelt. We willen het verder verkennen met de mensen die er ervaring mee hebben om daarvan te leren. Deze training is dan ook meteen een vorm van onderzoek. De gezamenlijke verkenning en reflectie worden gebruikt om ondersteuningsaanbod te ontwikkelen. In de bijlage 'Supervisorische training als onderzoek' kun je meer achtergrond over het onderzoek lezen en wat dit praktisch betekent.

Supervisorische training als onderzoek

Achtergrondinformatie

Onderzoek als een gezamenlijke verkenning

Het onderzoeken van de vraag hoe je je vuurtje brandend kunt houden, willen wij met elkaar doen. Dus niet door een onderzoeker van buiten die komt kijken en die na afloop allemaal nuttige aanbevelingen doet. Maar als een gezamenlijke onderneming (begeleid door een onderzoeker) waarbij de verkenning tegelijk een vorm van ondersteuning wil zijn: door met elkaar te reflecteren op wat ons voedt en wat ons leeg trekt en hoe wij daarmee omgaan en om zouden willen gaan, hopen wij met elkaar wegen te vinden om het eigen vuur brandend te houden. En hopen wij met elkaar te ontdekken hoe zelfzorg onderdeel kan zijn van de relatie met de ander. En om welke ondersteuning dit ook vraagt. Tegelijk willen wij deze verkenning niet beperken tot een gebeuren binnen de kleine kring van deelnemers. Ook breder kan immers van deze gesprekken worden geleerd. Het idee is dat de gezamenlijke verkenning de basis vormt van een onderzoek met een breder bereik. Wat betekenen de hier opgedane inzichten en reflecties voor het werken in het diaconale veld? En voor eventueel aanpalende gebieden? En hoe kunnen wij handvatten ontwikkelen die ondersteunend zijn aan praktijkwerkers?

Hoe ziet het eruit?

Het onderzoek 'Het eigen vuur brandend houden' kent twee fasen. Als deelnemer ben je zelf vooral bij de eerste fase, de gezamenlijke verkenning, betrokken.

Fase 1: gezamenlijke verkenning

Een groepje van maximaal 6 beroepskrachten van bij Netwerk DAK aangesloten organisaties komen zes keer voor 2,5 uur bij elkaar onder begeleiding van een supervisor om te reflecteren op eigen inbreng rond de vraag 'Wat voedt me?' en de vraag 'Wat trekt me leeg?'

Fase 2: autorisatie, analyse en focusgroepgesprekken

Om de ontdekkingen van de gezamenlijke bijeenkomsten breder vruchtbaar te kunnen maken, moeten jullie deelnemers aan deze verkenning allereerst toestemming geven aan de onderzoeker om het gezamenlijk vergaarde materiaal ook buiten deze kring te gebruiken. Dat is niet vanzelfsprekend. Bij supervisie (en daar lijkt deze manier van met elkaar werken sterk op) is vertrouwelijkheid immers cruciaal: wat je deelt in de groep, dat blijft in de groep. De eigen reflecties zijn van jezelf. Ook hier is in de eerste fase, de gezamenlijke verkenning, deze vertrouwelijkheid het uitgangspunt. Dit maakt een veilig met elkaar werken mogelijk.

Na afronding van deze eerste fase wordt daarom aan jullie deelnemers gevraagd om nog een keer door de eigen reflecties heen te lopen en jezelf de vraag te stellen: welk deel van het materiaal is werkelijk persoonlijk en wil ik daarom niet vrijgeven. En welk deel kan ik delen? Welk deel kan ik met aanpassingen delen? Je bent als deelnemer werkelijk vrij om je verslagen al dan niet vrij te geven. Uit het zo geautoriseerde materiaal formuleert de onderzoeker thema's waar zij verder op reflecteert en die zij in verband brengt met bijvoorbeeld gesprekken die elders zijn gevoerd.

Vervolgens vinden er in kleine groepen gesprekken plaats met mensen uit het diaconale veld om met elkaar over de betekenis van deze analyse te spreken en om te komen tot handvatten voor de praktijk. Als deelnemer aan de verkennende groep in de eerste fase

ben je uitgenodigd om aan deze gesprekken deel te nemen. Zo blijf je in alle fasen van het onderzoek mede-eigenaar van het proces.