

# Supervisorische training - Zelfzorg

***Steeds meer praktijkwerkers in het diaconale veld voelen zich overbelast. Herken je dit bij jezelf? Dan is deze Training Zelfzorg iets voor jou. Tijdens deze training kijken we naar jouw individuele zoektocht en plaatsen die in een breder perspectief. Want het is verleidelijk om de overbelasting van praktijkwerkers als een individueel probleem te zien, maar is dat terecht? Daarom onderzoeken we samen hoe je jouw vuur brandend houdt en reflecteren we met elkaar hoe zich dat verhoudt tot de systemen en maatschappelijke ontwikkelingen die relationeel werk onder druk zetten.***

## **Wat?**

In zes sessies van elk 2,5 uur reflecteren we, onder leiding van een ervaren supervisor, op persoonlijke vragen als 'Wat voedt me?' en 'Wat trekt me leeg?'. De eerste sessie is bedoeld om elkaar te leren kennen. De volgende bijeenkomsten volgen steeds dezelfde structuur; aan de hand van eigen inbreng van de deelnemers leren we van elkaars inzichten. We gebruiken hierbij diverse methoden, zowel cognitief als beeldend, met aandacht voor de context en voor ons eigen lichaam. En met aandacht voor spiritualiteit. De vraag 'Wat voedt me?' is immers ook een vraag naar eigen bronnen. Ook zullen we specifiek stilstaan bij de balans tussen afstand en nabijheid. En we reflecteren op ervaringen waar we tevreden over zijn en onderzoeken wat deze succesvol maakten.

## **Hoe?**

We werken met een benadering vanuit supervisie. Je ontdekt hoe je als individu en professional reageert in verschillende situaties en hoe je mogelijk ook anders kunt reageren. Door na te denken over specifieke situaties krijg je meer vrijheid in hoe je handelt. Deze zelfreflectie verbetert de kwaliteit van je werk, wat ten goede komt aan de mensen met wie je werkt en voor wie je je werk doet. Ervaring leert dat samen reflecteren met collega's op dit onderwerp een waardevolle vorm van zelfzorg is. De begeleiding van de supervisor draagt hieraan bij. Belangrijk is: de supervisor zorgt voor een ondersteunende leeromgeving, maar leren kun je uiteindelijk alleen zelf.

## **Voor wie?**

Voor praktijkwerkers in inloophuizen, het straatpastoraat of een diaconale organisatie. 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. Herken je jezelf in de vraag naar het eigen vuur? Voel jij je eigen grenzen soms? Of heb je misschien al ervaring met uitval door overbelasting? Schrijf je in!

## **Geen tijd?**

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

## Met wie?

dr. Christiane van den Berg-Seiffert 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. Christiane 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.



## Waar en wanneer?

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

Tijd: 14.00-16.30 uur

Data Groep 1:

do 19 sept., do 3 okt., do 17 okt., do 24 okt., do 7 nov. en do 21 nov. (do 12 dec. reservedatum)

Data Groep 2:

ma 23 sept., ma 7 okt., ma 21 okt., ma 4 nov., ma 18 nov., ma 2 dec. (ma 16 dec. reservedatum)

Max. groepsgrootte: 5 personen

Opgave: bij Naomi van Berkel, [naomivanberkel@netwerkdak.nl](mailto:naomivanberkel@netwerkdak.nl)

## 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 ook 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 ongeveer 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

We willen samen uitzoeken hoe je je vuurtje brandend kunt houden. Dit doen we niet met een externe onderzoeker die achteraf adviezen geeft, maar als een gezamenlijk project, begeleid door een onderzoeker. Door samen te bespreken wat ons energie geeft en wat ons uitput, en hoe we daarmee omgaan, hopen we manieren te vinden om onszelf gemotiveerd te houden. We willen ook ontdekken hoe zelfzorg een rol kan spelen in onze relaties met anderen en welke ondersteuning daarbij nodig is. Deze verkenning beperken we niet alleen tot onze groep; we willen dat onze inzichten en reflecties ook buiten onze kring waardevol zijn. Het doel is dat onze gezamenlijke ontdekkingstocht bijdraagt aan bredere kennis en praktische hulpmiddelen voor praktijkwerkers en andere relevante gebieden.

### 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 5 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*

Voordat we de inzichten uit onze gezamenlijke sessies breder kunnen delen, is het belangrijk dat de deelnemers toestemming geven om dit materiaal buiten onze groep te gebruiken. Dit is een belangrijke stap, omdat vertrouwelijkheid normaal gesproken centraal staat: wat in de groep wordt gedeeld, blijft normaal gesproken binnen de groep. In de eerste fase van onze samenwerking is deze privacy gegarandeerd. Dit maakt veilig met elkaar werken mogelijk. Na deze fase vragen we de deelnemers om nog eens naar de eigen bijdragen te kijken en te beslissen wat ze privé willen houden en wat ze eventueel willen delen of met aanpassingen kunnen delen. Ze hebben hierin de volledige vrijheid.

Vanuit dit 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.

Daarna organiseren we gesprekken in kleine groepen met mensen uit het diaconale veld om de betekenis van deze analyses te bespreken en praktische adviezen te ontwikkelen. Deelnemers van de oorspronkelijke groep zijn welkom om hieraan deel te nemen, zodat ze betrokken blijven bij elke fase van het onderzoek.