

presentatie.

The logo consists of an orange square with the text "SO CIUS." in black, bold, sans-serif font. The "SO" is on the top line and "CIUS." is on the bottom line.

SO  
CIUS.

The logo consists of a light purple circle with the text "steunpunt sociaal-cultureel werk" in black, sans-serif font, arranged in three lines.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Zelfzorg en veerkracht bij leidinggevenden

Raf Pauly

stafmedewerker organisatiebeleid

# Vandaag

Reeks vragen stellen

- Waar sta jij t.a.v. jezelf?
- Waar sta jij t.a.v. anderen?
- Waar sta jij t.a.v de omgeving?

Reflecties en bespreken

Uitwisseling



# Timing, afspraken

- Middagpauze: +/- 12h15
- Afronden rond 16h15/30
  - graag jullie hulp om pauzes aan te geven
  - iets vroeger door: geen probleem
  - digitale presentatie achteraf in je locker
- Hou je niet in vragen te stellen
- **In vertrouwen ervaringen delen (of niet)**
- Samen reflecteren

# Waarom ben je hier vandaag?

The logo consists of an orange square with the text "SO CIUS." in white, bold, sans-serif font. The "SO" is on the top line and "CIUS." is on the bottom line.

SO  
CIUS.

The logo is a light purple circle with the text "steunpunt sociaal-cultureel werk" in a dark purple, sans-serif font, arranged in three lines.

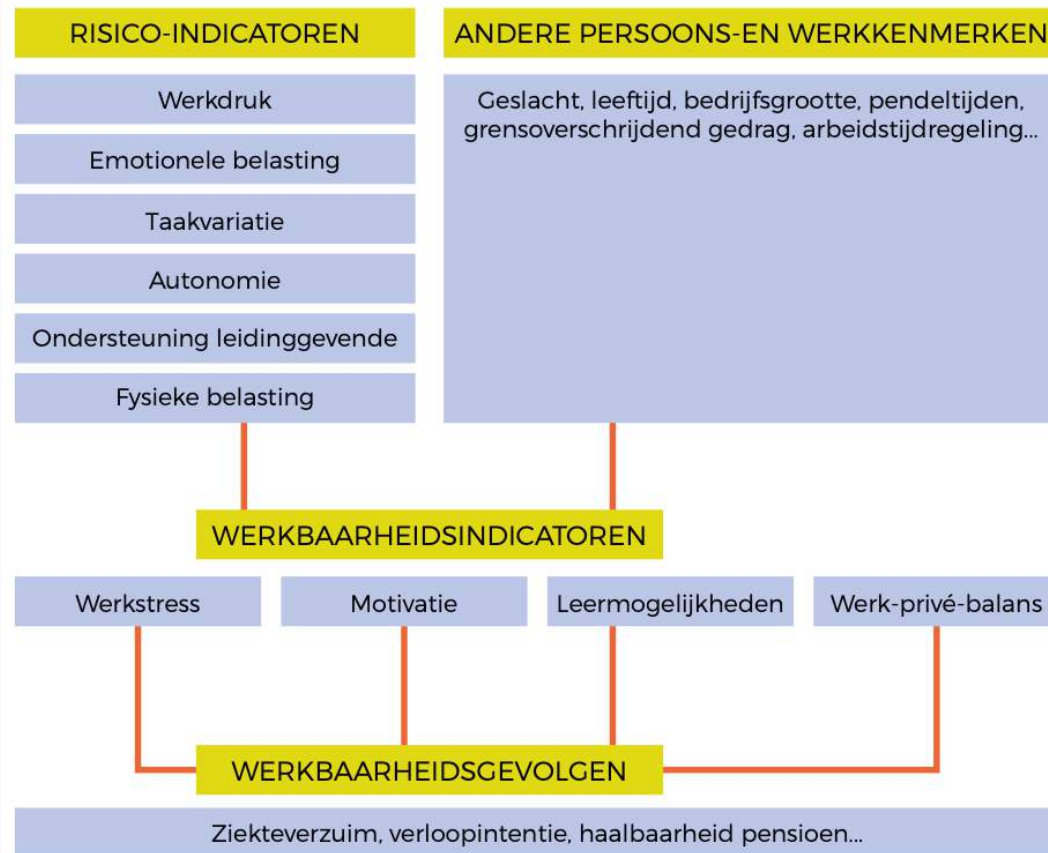
steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Inhoud

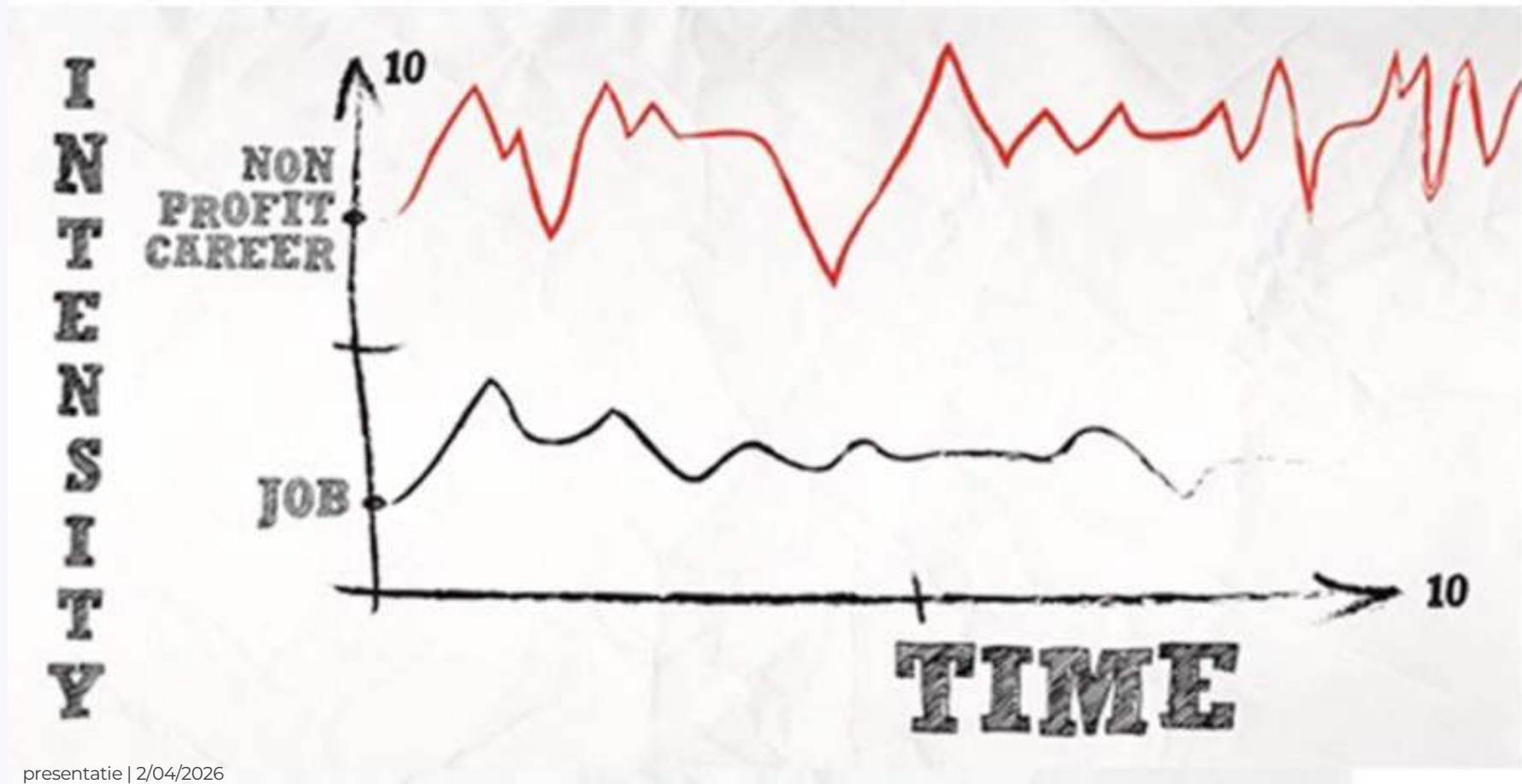
1. Werkbaar Werk
2. Voorwaarden voor zelfzorg op het werk
3. Omgaan met balans
4. Persoonlijk welzijn
5. Je welzijn in kaart (Fysiek · Mentaal · Spiritueel)
6. Burn-out
7. Zelfzorg als ethische opdracht
- 8. Een zelfzorgplan**
9. Even afsluiten



# Werkbaar Werk



# Why nonprofit leaders burn out?



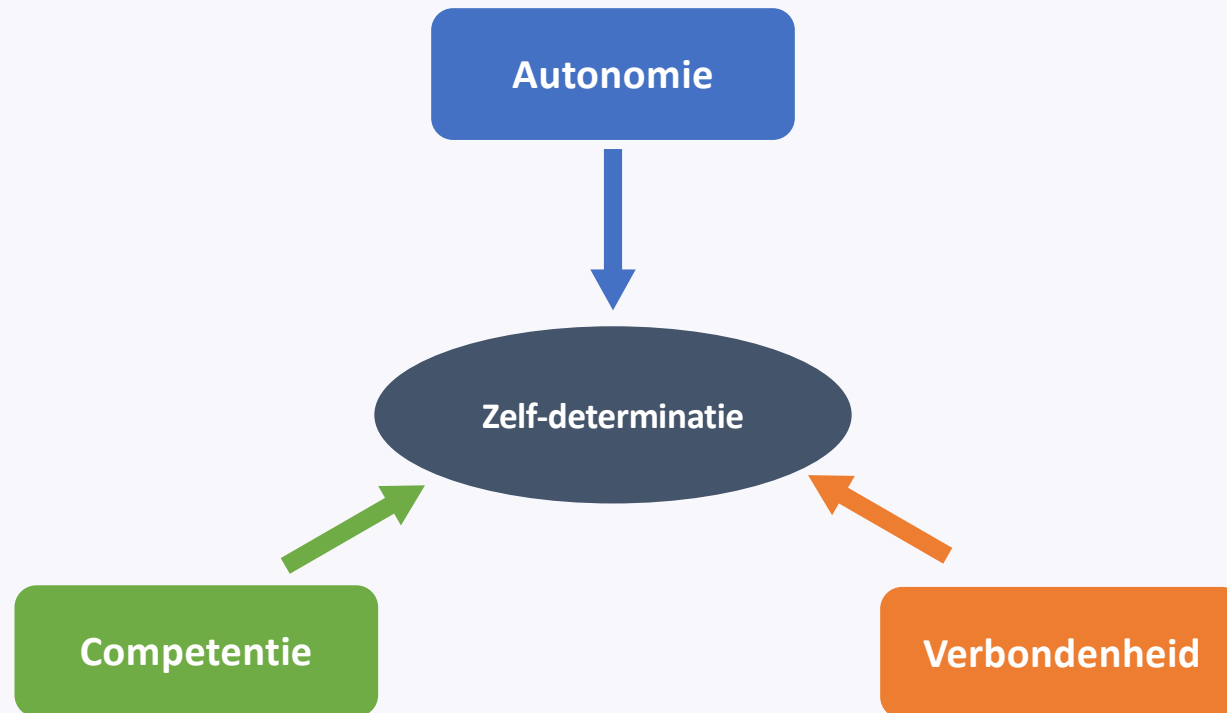
# Basis voor vandaag

- Zelfzorg is belangrijk om intentioneel te handelen
- Zelfzorg draait om je werk én je persoon
- Zelfzorg is pro-actief handelen





# Zelf aan het stuur staan



# Voorwaarden voor zelfzorg op het werk

- Tijd
- Plaats
- Toestemming



# Tijd

- Wat is je relatie met “tijd” mbt je werk?
- Wat betekent voor hoe je je tijd beheert?
- Wat werkt (niet) voor jou?



# Plaats

- Waar kan je aan zelfzorg doen?

- nadenken, lezen, oefenen, ...
- technieken toepassen
- bespreken met anderen
- ...



# Toestemming

- Welk belang hecht je organisatie aan zelfzorg?
- Wat betekent voor jou als leidinggevende?

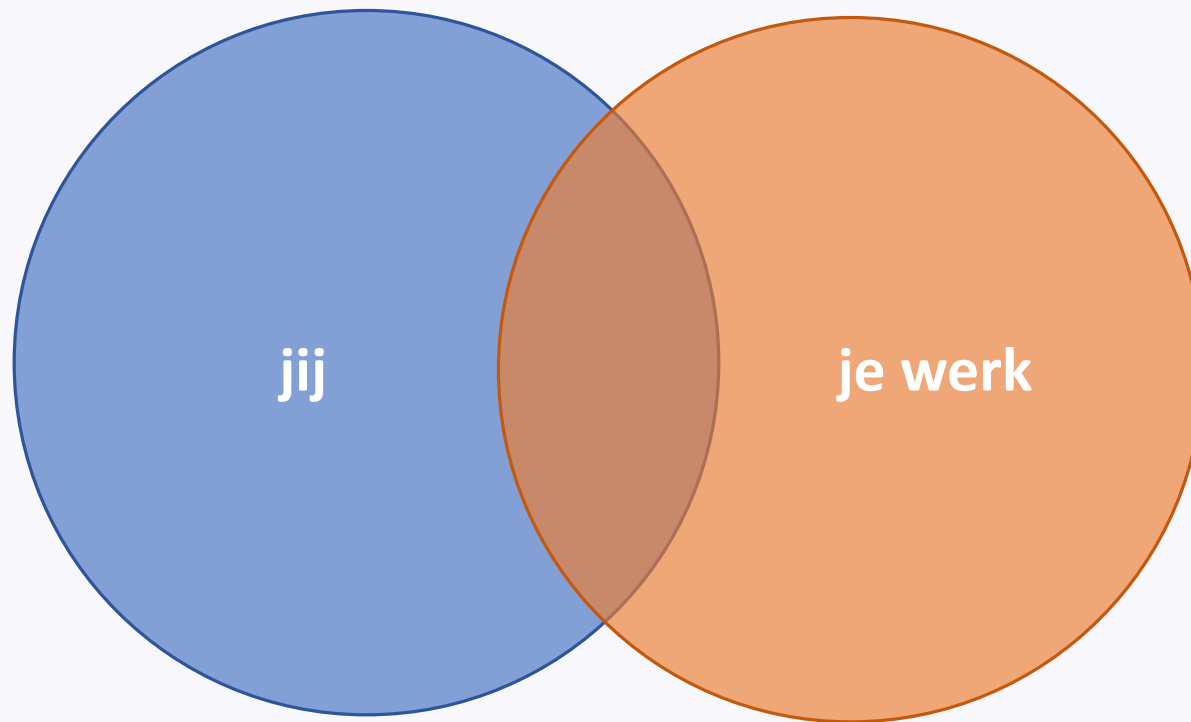




# Omgaan met balans

Wat betekent dit voor jou?

# Wat is jouw balans?



SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Stelling: “Balans is een mythe”

Waarom?

- “In evenwicht” zijn is onhaalbaar
- Het gaat om de intentie waarmee en de wijze waarop je beslissingen neemt.

➤ Wat zegt dit voor jullie?



# Persoonlijk

- Fysiek
- Mentaal, emotioneel
- Sociaal
- Spiritueel
- Ontspanning

# Professioneel

- Werkdruk/last
- Professionele rol
- Omgaan met reacties
- Ondersteuning
- Ontwikkeling
- Aanmoediging

Lee, Jacquelyn J., & Shari E. Miller. "A self-care framework for social workers: Building a strong foundation for practice." *Families in Society* 94.2 (2013): 96-103.

presentatie | 2/04/2026



# Hoe kijk je naar jezelf?

The logo consists of an orange square with the text "so CIUS." in white, lowercase letters. The "so" is smaller and positioned above "CIUS.".

so  
CIUS.

The logo is a purple circle containing the text "steunpunt sociaal-cultureel werk" in white, lowercase letters, arranged in three lines.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Vragen voor jezelf (15')

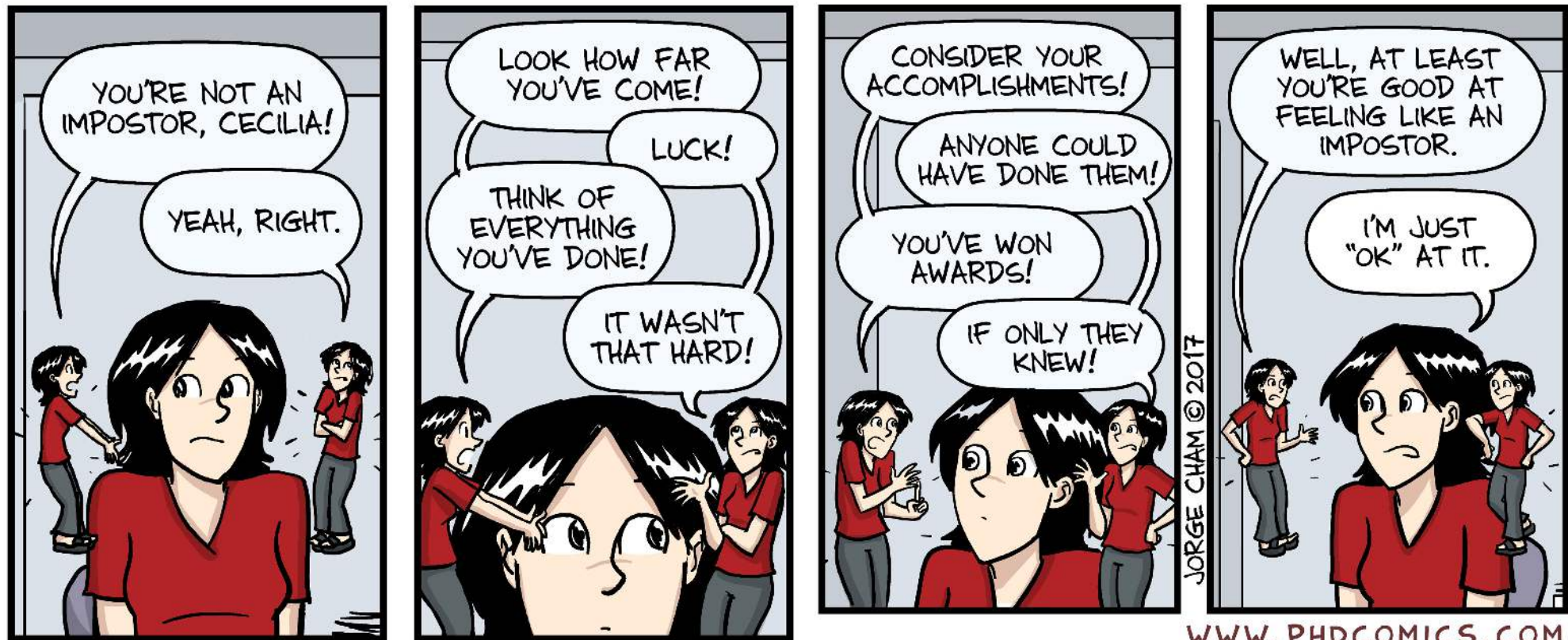
1. Hoe zouden de mensen die mij het beste kennen en waarderen (familie, partner, goede vrienden) mij in drie woorden omschrijven?
2. Over welke drie eigenschappen van jezelf ben je het meest trots?
3. Als ik terugblik op iets succesvols dat ik heb gedaan, aan welke persoonlijke eigenschappen schrijf ik dat dan toe?

1. Wanneer mijn sterkste criticus over mijn schouder meekijkt, wat heeft die dan te zeggen over mij?
2. Welke talenten zou ik mezelf graag geven, die ik nu niet heb?
3. Welke triggers geven mij negatieve energie (stress, irritatie, boosheid, ....)?

# “Zit ik hier wel op mijn plaats?”

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk



# “Zit ik hier wel op mijn plaats?”

- “Anderen verdienen dit meer dan ik”
- “Ik had hier nooit aan moeten beginnen?”
- “Despite outstanding academic and professional accomplishments, women who experience the imposter phenomenon persist in believing that they are really not bright and have fooled anyone who thinks otherwise”

- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). *The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention*.

Een gevoel dat vaak herkend wordt (sociaal), maar dat geen eenduidig concept vormt (psychologisch)

# “Zit ik hier wel op mijn plaats?”

- Herkennen jullie dit gevoel?
- Welke factoren kunnen dit gevoel in de hand werken, en hoe kunnen we ze dan voorkomen?



# Je verbindingen ('ecomap')

so  
cius.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

Hechte en sterke relatie



Minder hechte of incidentele relatie



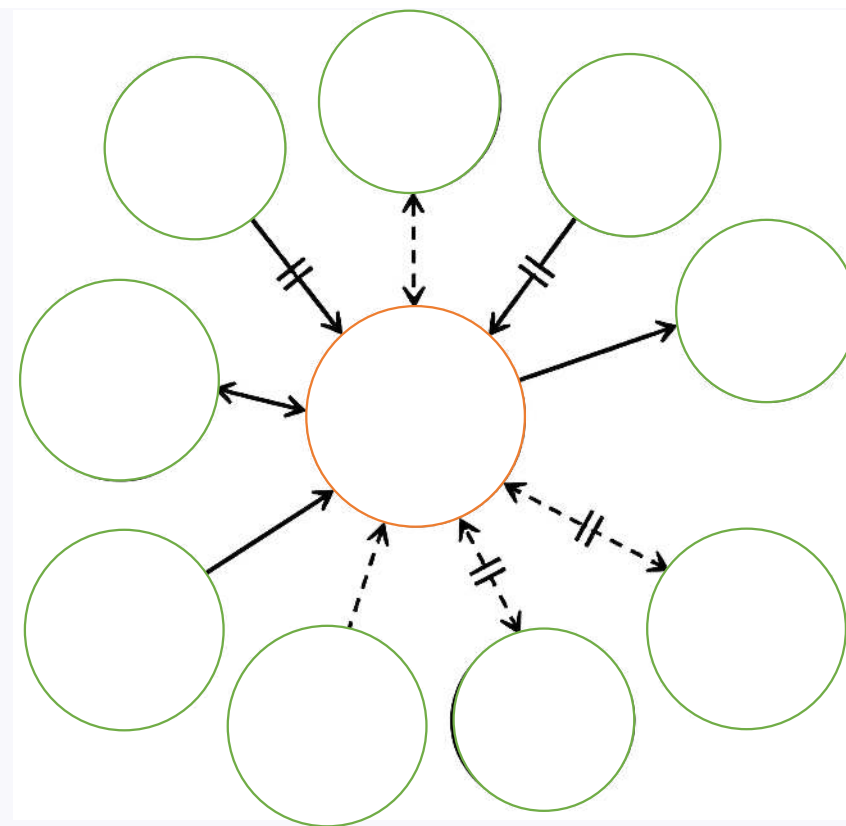
Moeilijke of stressvolle relatie



Gelijkwaardige relatie



Eenrichtingsrelatie





# Je welzijn in kaart

Wat draagt er allemaal bij?



# Wat draagt bij tot je welzijn?

- Fysiek welzijn
- Mentaal welbevinden
- Spiritueel welbevinden



# Dankbaarheid

- Dankbaarheid is geen gegeven, maar iets dat je kan oefenen.

➤ Durf melig zijn....



# Dankbaarheid

- Wat had je vandaag kunnen doen waarvan je 9-jarige ik gedroomd had?
- Wie heeft je onlangs geholpen?
- Wat heb je deze week voor een ander gedaan waarop je trots bent?
- Wie of wat verraste je vandaag in positieve zin?
- Waar heb je voor het laatst om gelachen?
- Wat las, zag of hoorde je dat je bijzonder vond?

➤ **Ik ben dankbaar voor .... omdat ....**

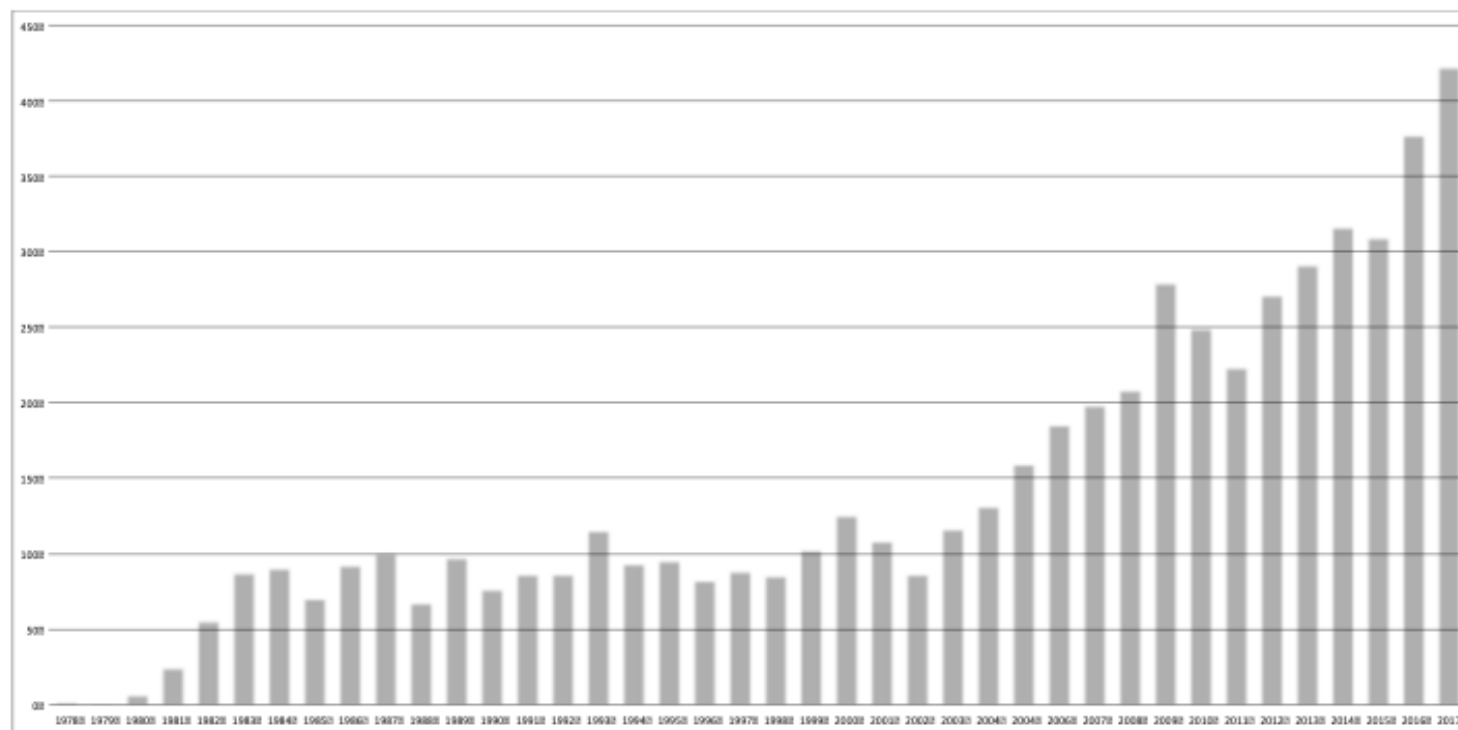


# Burnout

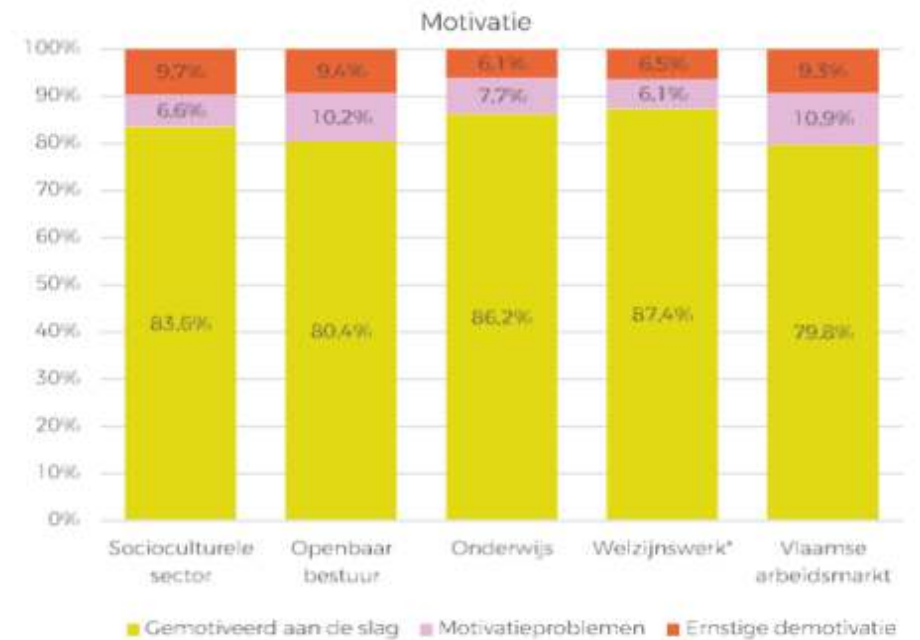
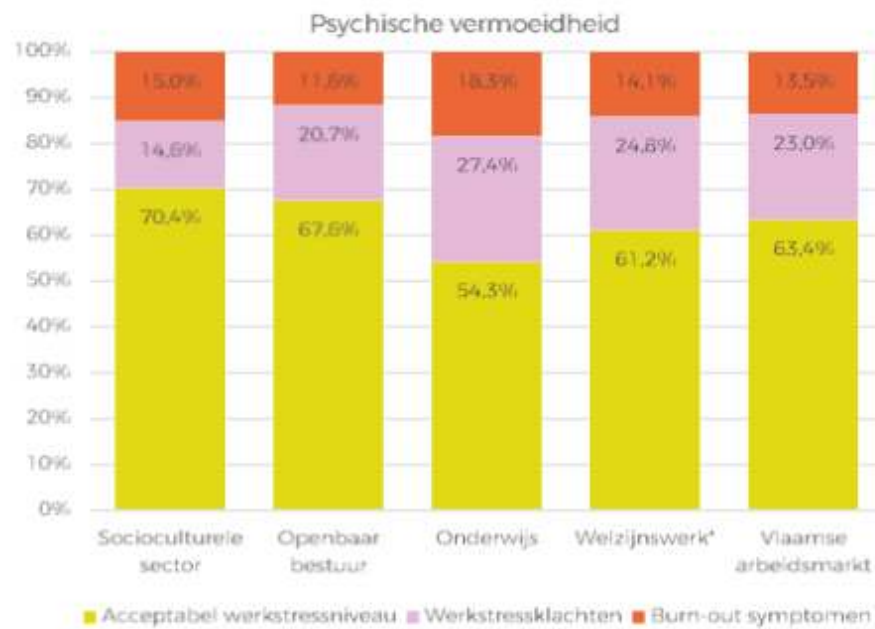
Hoe burnout herkennen, voorkomen, aanpakken.... ?

# Waarover gaat het?

*Figuur 1: Groei van het aantal wetenschappelijke studies naar burn-out 1978-2017<sup>4</sup>*



Figuur 4.5 Werkbaarheidsindicatoren binnen de socioculturele sector  
(%, 2019 en 2023)



# Verschillende factoren

- Werklast
- Gebrek aan controle
- Onvoldoende beloond
- Gebrek aan gemeenschap
- Onrechtvaardigheid
- Fundamentele waardenconflicten
- Geen fit met je job



# BAT: Burnout Assessment Tool

Brengt oorzaken samen in 4 factoren

- Uitputting (mentaal, fysiek)
- Emotionele ontregeling
- Cognitieve ontregeling
- Mentale distantie

Zie: <https://burnoutassessmenttool.be>



# BAT (werkgerelateerd)

## *Uitputting*

|                                                                             | Nooit                    | Zelden                   | Soms                     | Vaak                     | Altijd                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Op het werk voel ik me geestelijk uitgeput                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Alles wat ik doe op mijn werk, kost mij moeite                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik raak maar niet uitgerust nadat ik gewerkt heb                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Op het werk voel ik me lichamelijk uitgeput                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de werkdag te beginnen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik wil wel actief zijn op het werk, maar het lukt mij niet               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Als ik me inspan op het werk, dan word ik snel moe                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Op het einde van de werkdag voel ik me mentaal uitgeput en leeg          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# BAT (werkgerelateerd)

## *Mentale distantie*

- |                                                                                   |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op de automatische piloot | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Mijn werk laat mij onverschillig                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# BAT (werkgerelateerd)

|                                                                                | Nooit                    | Zelden                   | Soms                     | Vaak                     | Altijd                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <i>Cognitieve ontregeling</i>                                                  |                          |                          |                          |                          |                          |
| 14. Op het werk kan ik er mijn aandacht moeilijk bijhouden                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Tijdens mijn werk heb ik moeite om helder na te denken                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ik ben vergeetachtig en verstrooid tijdens mijn werk                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Als ik aan het werk ben, kan ik me moeilijk concentreren                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ik maak fouten in mijn werk omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben' | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# BAT (werkgerelateerd)

## Emotionele ontregeling

- |                                                                                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 19. Op mijn werk heb ik het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer op mijn werk          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Tijdens mijn werk raak ik snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Ik word kwaad of verdrietig op mijn werk zonder goed te weten waarom                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Op mijn werk kan ik onbedoeld te sterk emotioneel reageren                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Herkenbaar?

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Wat kan je doen?

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

presentatie.

The logo consists of an orange square with the text "SO CIUS." in black, bold, sans-serif font. The "SO" is on the top line and "CIUS." is on the bottom line.

**SO  
CIUS.**

The logo consists of a light purple circle with the text "steunpunt sociaal-cultureel werk" in black, sans-serif font, arranged in three lines.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Zelfzorg als ethische opdracht

# Wat speelt er?

“(…) niet beseffen wat onze ideeën en handelingen beïnvloedt, betekent dat we te weinig verantwoordelijkheid nemen voor anderen en in de zorg voor onszelf: het is een aanklacht aan het adres van elke mensgerichte dienstverlener. Het betekent dat we maar al te gemakkelijk dingen kunnen gaan doen, of het soort professional kunnen worden, die we eigenlijk liever niet zouden willen zijn.” (mijn vrije vertaling)

Bessant, Judith (2017). Self-Care in Public and Community Sector Workplaces. *International Journal of Public Administration*, 40(2), 126–137.



presentatie.

The logo consists of an orange square with the text "SO CIUS." in black, bold, sans-serif font. The "SO" is on the top line and "CIUS." is on the bottom line.

**SO  
CIUS.**

The logo consists of a light purple circle with the text "steunpunt sociaal-cultureel werk" in black, sans-serif font, arranged in three lines.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Een plan

# Waarden en zelfreflectie

- Om aan zelfzorg te doen, moet je weten wat je belangrijk vindt en waar je voor staat.
- Een kompas om beslissing voor jezelf te nemen



# Bewustzijn

- Jezelf bevragen
- Mild zijn voor jezelf
- Beseffen waar je staat
- Verwoorden wat je wilt doen
- Eerste concrete stap inbeelden



# Wat is je grootste zorg?

- Voor jezelf zorgen vraagt een bewuste blik op jezelf
- Prioriteiten stellen voor jezelf: Wat heb je *nu* nodig?
- Daarna werken aan wat later komt



# Een persoonlijk manifest

- Welke rollen vervul je in je leven en je werk?
- Welke waarden vind je bij elke rol belangrijk?
- Welke gewoontes wil je ontwikkelen?
- Welke werkprincipes pas je hiervoor toe?
- Beschrijf je ideale dag
- Reflectie



# Durf je zelfzorg te plannen

- Vanuit je doelen werk je naar kleine handelingen
- Maak afspraken met jezelf
- Kijk regelmatig terug



# Hulp zoeken

- Bij kan je terecht, en waarvoor?
  - Sommige mensen luisteren heel goed
  - Anderen weten je te wijzen op je blinde vlekken
  - Sommigen delen je ervaring
  - ....
- Wanneer zoek je externe of professionele hulp?



# Een plan voor jezelf



|                    | Mentaal | Fysiek | Spiritueel |
|--------------------|---------|--------|------------|
| Wat doe ik nu?     |         |        |            |
| Wat wil ik doen?   |         |        |            |
| Wie kan je helpen? |         |        |            |



# Een plan voor jezelf

|                    | Werk | Relaties | ..... |
|--------------------|------|----------|-------|
| Wat doe ik nu?     |      |          |       |
| Wat wil ik doen?   |      |          |       |
| Wie kan je helpen? |      |          |       |

# Een plan voor jezelf

Wat houd je tegen van zelf-zorg?

Hoe wil je dat aanpakken?

Welke negatieve handelingen wil je minder (of niet meer) doen?

Wat wil je de in plaats doen?

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Plan voor als de nood hoog is

## Lijst 1: Wat helpt je (niet)?

- Wat helpt je om rustig te worden?
- Wat doe als je goedgezind bent?
- Wat werkt voor jou (niet)?

## Lijst 2: Wie helpt?

- als je angstig bent?
- als je eenzaam bent?
- wie luistert er?
- wie zal me aanmoedigen?
- wie neemt me op sleeptouw?

## Lijst 3: Positieve dingen over jezelf

- Wat doe je goed?
- Wat zou je zeggen moest je jezelf positief beschrijven?

## Lijst 4: Wie en wat vermijden?

- Alleen thuis blijven
- Mijn collega die snel negatief reageert
- ....

# Wat kan je morgen doen?

SO  
CIUS.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk



# Naar huis...

# Hoe stap je naar buiten?

The logo consists of an orange square with the text "SO CIUS." in white, bold, sans-serif capital letters.

SO  
CIUS.

The logo is a purple circle with the text "steunpunt sociaal-cultureel werk" in white, lowercase, sans-serif font, arranged in three lines.

steunpunt  
sociaal-cultureel  
werk

# Contact

**Socius, Steunpunt sociaal-cultureel werk vzw**

02 215 27 08

welkom@socius.be

www.socius.be

**f** facebook.com/sociaalcultureel

**in** linkedin.com/company/socius-vzw

**Socius verhuist tijdelijk!**

vanaf 18 maart 2024:

Herman Teirlinckgebouw, Havenlaan 88 - 1000 Brussel

postadres: Sainctelettesquare 19 - 1000 Brussel

