

8 anti-burn-out vragen voor hulpverleners

Hier heb je enkele vragen voor jezelf na een gesprek:

Eerst 3 *voorbereidende vragen*. Ze zijn niet noodzakelijk maar ze maken de grond vruchtbaar:

1. Wat in deze ontmoeting heeft vooral mijn *aandacht getrokken*? Wat heeft een snaar geraakt? Welke woorden of uitdrukkingen?
2. Welke *beelden of fantasieën* zijn er bij mij tijdens dit gesprek gepasseerd? Wat zeggen die mij misschien over wat kostbaar is voor deze persoon/personen?
3. Welke stukjes van mijn leven of *geschiedenis* werden wakker gemaakt?

Nu kan je *focussen* op deze vragen:

4. *Waar heeft dit gesprek mij gebracht?* Bv
 - een gedachte?
 - iets dat ik iets scherper zie? Bv over het leven, over wat ertoe doet, over wat moed is, over ...
 - iets dat ik nu begrijp van mijn leven, of mijn werk?
 - een perspectief op mijn leven?
 - bepaalde aspecten van acties van mezelf die ik nu waardeer?
 - een besef?
 - zin om iets te doen?
 - zin om iets te bespreken met iemand,
 - Hoe was het voor me om in mijn herinneringen terug te keren naar bepaalde ervaringen?
 - Wat zal er misschien anders zijn voor me doordat ik hier naar heb kunnen luisteren?

=> Met wie zou het goed zijn om dit inzicht te bespreken?
=> Hoe zou ik dit graag concreet maken?
5. Hoe heeft dit gesprek mijn leven *verrijkt*?
6. Hoe ben ik niet meer helemaal dezelfde na dit contact?

Je kan je ook af en toe afvragen:

7. Waar ben ik me de voorbije week bewuster van geworden dankzij bepaalde gesprekken of ontmoetingen?
8. Heb ik iets anders gedaan dankzij iets wat ik geleerd of beseft heb dankzij therapeutische ontmoetingen?

Johan Van de Putte
www.narratievetherapie.nl
www.narratievetherapie.be