

Workshop Wie zorgt er voor mij?

Door Harmke Bergenhenegouwen en Shantal Holwijn Veilig Thuis

Huiselijk geweld gaat je niet in de koude kleren zitten. Het kan veel spanning en emoties oproepen. Zorgen voor een ander gaat niet zonder zorgen voor jezelf. In deze interactieve workshop hebben we met elkaar stil gestaan bij het effect van (huiselijk) geweld op jou als professional en op jou als persoon. Bewustwording, erkenning, ontspanning en tips hoe hiermee om te gaan, kwamen aan bod.

In de eerste oefening over bewustwording kregen we, door middel van stellingen, inzicht in hoe het mechanisme werkt, dat maakt dat we soms ons werk mee naar huis nemen. Lang nadat we van een crisissituatie op het werk zijn thuis gekomen, blijven de effecten, zoals stress en nare gedachten, voelbaar.

Een aantal stellingen die aan de deelnemers van de workshop voorgelegd werden, waren:

- a. Heb je weleens een gevoel van machteloosheid in wat je kan doen voor een cliënt?
- b. Heb je weleens de wens om te sparren met een collega maar dit toch niet doet om de ander niet te belasten?
- c. Ben je weleens bang dat je in je privéleven bedreigd zal gaan worden door een cliënt?
- d. Twijfel je weleens tussen het belang van je cliënt en het belang van jezelf?

In de tweede oefening over erkenning en uitwisseling bespraken we in groepen een aantal vragen zoals:

- a. Hoe ga jij om met heftige problematiek op je werk?
- b. Ervaar je vaak stress? Waar voel je dat in je lijf?
- c. Wat helpt jou om te verwerken wat je meemaakt?
- d. Wat zijn jouw hulpbronnen?
- e. Als je de minister van VWS zou zijn, welke erkenning zou je dan aan onze beroepsgroep willen geven?

Tot slot werd er een [presentatie](#) gegeven met korte informatie over beroepsrisico's, stress-signalen, tekenen van overspannenheid en burn-out, trauma, secundaire traumatisering, overdracht en tegenoverdracht. Wat kan je doen?

Al met al een interessante workshop die inzoomde op de punten die je als professional niet dagelijks met je collega bespreekt en waarover je in het werkoverleg met je leidinggevende soms misschien eerder zwijgt, dan dat je het aan de orde stelt. Zonder je te realiseren wat voor gevolgen het kan hebben als je te lang doorgaat.

De boodschap van deze workshop was: zorg voor anderen vraagt ook zorg voor jezelf. Wees jezelf daarvan bewust en luister naar je lichaam.

