

cursussen supervisie leertherapie



ACADEMIE VOOR
SCHEMATHERAPIE

**PRIKKELEND
DIRECTIEF
VERNIEUWEND
TOEPASBAAR**



ACADEMIE VOOR
SCHEMATHERAPIE

PRIKKELEND
DIRECTIEF
VERNIEUWEND
TOEPASBAAR

Rosi Reubsaet
Wiesette Krol
VGCT congres 2025

niet meer ?!

Het lekt bij de loodgieter

Wie verzint dat
nu?

Zelfzorg?
Op donderdag
om 1630??

Meteen een
beetje zelfzorg :-)

Dus we maken
er iets leuks van!

Lekkage

Het is een ironische uitdrukking die verwijst naar het feit dat zelfs experts soms verzuimen om hun eigen problemen op te lossen omdat ze te druk zijn met de problemen van hun klanten



Imaginatie Stralend moment

Overleg met buurvrouw of buurman

Hoe kun je de kans op dit soort momenten vergroten

Doelen van de workshop

Bewustwording belang van zelfzorg

Hoe dan?

Hoe houd ik contact met mijn speelsheid

Hoe boost ik mijn zelfvertrouwen

Deelname aan workshop vergroot zelfzorg
vaardigheden

(Zhang, 2024)

Zelfzorg voor hulpverleners

Tekort aan professionals

Ziekteverzuim

Medewerkerstevredenheid

Corona epidemie

Burn out klachten bij behandelaar geeft slechtere therapieresultaten

(Sayar, 2024)

Article | [Open access](#) | Published: 27 May 2025

The role of self-care and self-compassion in networks of resilience and stress among healthcare professionals

[Carolina Pank](#), [Lisa von Boros](#), [Klaus Lieb](#), [Nina Dalkner](#), [Sebastian Egger-Lampl](#), [Dirk Lehr](#), [Sarah K. Schäfer](#), [Oliver Tüscher](#) & [Michèle Wessa](#) 

WHO releases new guidance to help countries integrate self-care within health care



Ethics, Medicine and Public Health

Volume 33, 2025, 101099



Humanities in health

The art of care: How self-care fuels caring for others. Can care be a public health goal in the context of equity and hospital practices?

[P. Ahtoy](#)  

> [J Med Educ Curric Dev](#). 2024 Jan 15:11:23821205231223321. doi: 10.1177/23821205231223321. eCollection 2024 Jan-Dec.

"Becoming a Person Who Does Self-Care": How Health Care Trainees Naturalistically Develop Successful Self-Care Practices

[Jessica Campoli](#) ¹, [Jorden A Cummings](#) ¹

DE
PSY-
CHO-
LOOG

Professionele zelfzorg voor psychische hulpverleners

Een ondergeschoven kindje in de ggz



01/07/2022



Patrick Adrichem

Medewerkers GGZ at risk

Beroepen in de GGZ vaak gekozen door mensen die zelf psychisch hebben geleden of in omgeving van psychisch lijden verkeerden.
Drie keer zoveel problematische ervaringen

(Barr, 2006; Farber e.a., 2005; Barnett e.a., 2007; Huynh & Rhodes, 2011)

Medewerkers GGZ at risk

Vaak zorgen voor ouders of siblings

Geleerd eigen behoeftes opzij te schuiven

Verlangen door opleiding jezelf te begrijpen en te genezen (Barnett e.a., 2007)

Ik zorg voor anderen dus ik ben

Manier om nabijheid en eenrichtingsintimiteit te ervaren

(van Gaal, 2020)

Gevolgen lang pijnlijke zaken aanhoren

Depressieve klachten

Relatieproblemen

Lage zelfwaardering

Angstklachten

Suicidaliteit (2-4 % poging)

Gevolgen

Veronachtzamen eigen emotionele behoeftes

(Barnett e.a., 2007)

Tussen de 21 en 67% van de ggz-professionals
ervaart een hoge mate van burn-out

(Morse et al., 2012)



Hoe het niet moet....

De 10 slechtste manieren

Oefening hoe voel je je echt

Beweging en geluid

Schema's therapeuten & risico

1. Hoge eisen 75-87% —> Risico: uitstellen en vermijden
2. Zich rechten toe-eigenen 62-87% —> burn-outklachten
3. Zelfopoffering 57-62% —> depersonalisatie en somberheid

Emotionele geremdheid —> niet effectief zijn

Kluwen —> psychische klachten

Emotionele deprivatie —> burn-outklachten

Beschermende modi therapeut & risico

1. Zelfsusser 22-24% —> niet voelen/ geen zelfonthulling
2. Onthechte beschermer 22-24% —> niet voelen/ geen zelfonthulling
3. Willoze inschikkelijke 16% —> geen grenzen stellen/ niet confronteren/ geen zelfonthulling
4. Zelfverheerlijker 5% —> te heftig confronteren
5. Pest en aanval 3% —> te heftig confronteren

(Simpson et al, 2019)

Narcistisch gekrenkte therapeuten

Genieten van controle en macht in contact met kwetsbare client
(van Gaal, 2020).

Zelfzorg als verplichting?

Nog een taak erbij....

Spanningsveld professionele eisen - persoonlijke behoeften.

Botsing tussen 'moeten' en 'kwetsbaarheid'

—> integraal onderdeel werkritme

—> herkennen

verantwoordelijkheid gaan nemen voor je zelfzorg

Tegengif

Een zelfzorgbevorderende werkcultuur kan verder worden gevoed door middel van

Zelfcompassie (Nelson et al., 2017)

Relativering (Rupert & Kent, 2007)

Humor (Gonot-Schoupinsky, Garip & Sheffield, 2020; Manning-Jones, deTerte & Stephens, 2016)

Zelfzorg

1. Bond
2. Battle
3. Balance
4. Positieve emoties

Gezonde volwassene

Blij kind

Emotionele behoefte versus Verplichtingen & moeten (spanningsveld)

Bond: Herkennen en erkennen van je eigen kwetsbaarheid

Battle: Herkennen, onderzoeken, uitdagen negatieve overtuigingen

Balance: oog voor de realiteit. Het spanningsveld blijft.

1. Bond

De gezonde therapeut zorgt voor behoefte kwetsbare kind met mededogen en steun, emotioneel afgestemd zijn, aanmoediging

(Duygu Yakın and Arnoud Arntz, 2023)

Dus als therapeut

Oog hebben voor gevoelens en kwetsbaarheid,
bij jezelf



Oefening: Inchecken bij jezelf



2. Battle

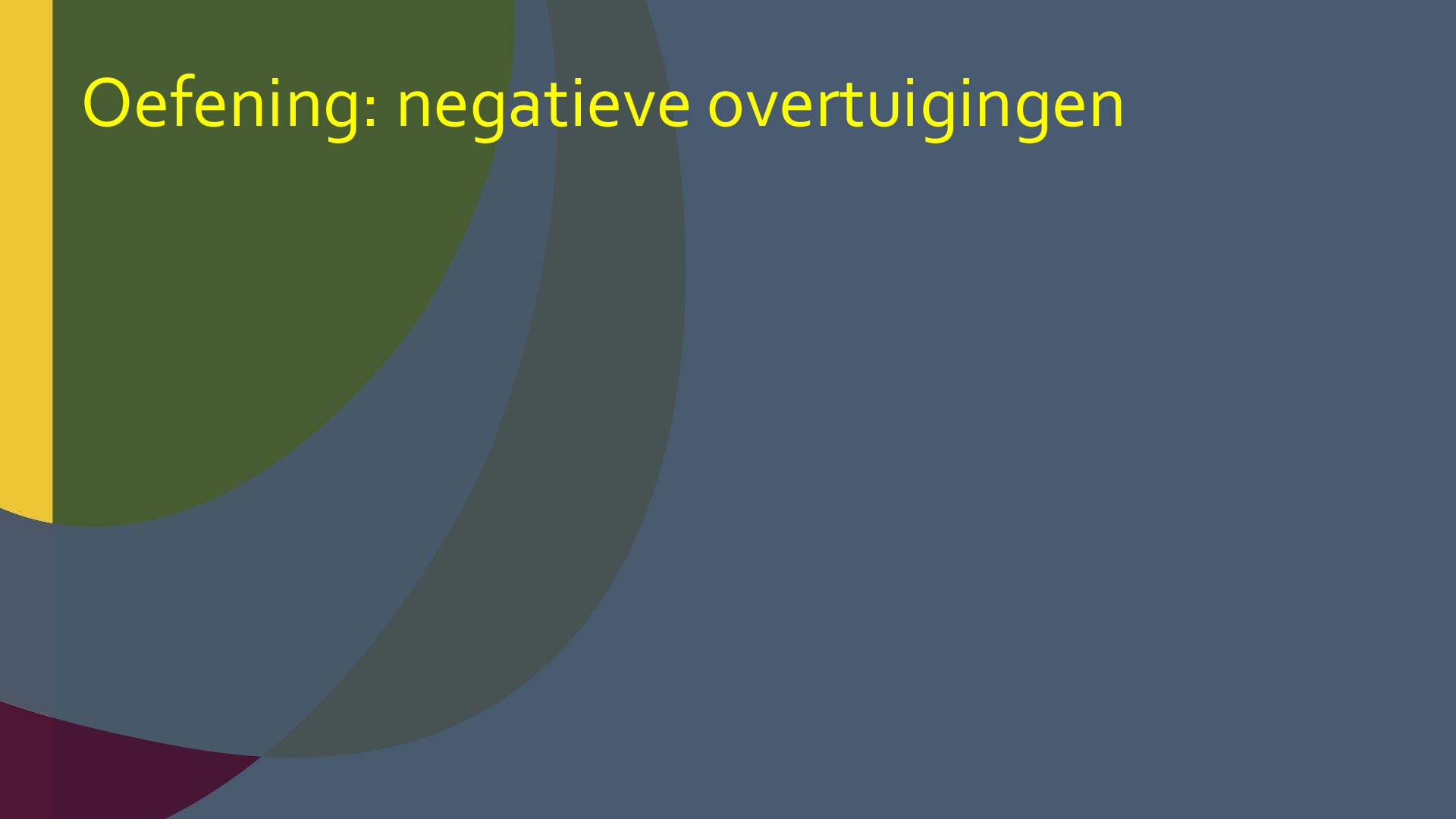
De gezonde therapeut vecht tegen disfunctionele boodschappen, zorgt voor hoop en geloof, gaat uitdagingen aan, biedt ondersteuning en empowerment

(Duygu Yakın and Arnoud Arntz, 2023)

Dus als therapeut

Neem stelling tegen de kritische kant en negatieve overtuigingen bij jezelf

Oefening: negatieve overtuigingen



3. Balance

De gezonde therapeut zoekt balans tussen het begrenzen van het boze en impulsieve kind, zelfreflectie en het uiten van emoties

(Duygu Yakın and Arnoud Arntz, 2023)

Dus als therapeut

- Ruimte voor boosheid en irritatie,
- Het uiten van emoties is belangrijk, anders neem je het mee naar huis.
- Belang van intervisie: samen reflecteren



Intervisie

Zet als therapeut je moeilijke client in de stoel

Client in de stoel

Hoe ben je geholpen?

Wat waardeer je het meest?

Wat doet hij goed?

Iedereen twijfelt wel eens, wat wil je meegeven?

Wat helpt je bij de groei?

4. Positieve emoties

Er is een wederkerige relatie tussen de kindmodus en de gezonde kant

Denk aan blij kind (spontaniteit, creativiteit en verbeeldingskracht)

(Duygu Yakın and Arnoud Arntz, 2023)

Dus als therapeut

Zorg ook voor speelsheid in de sessies

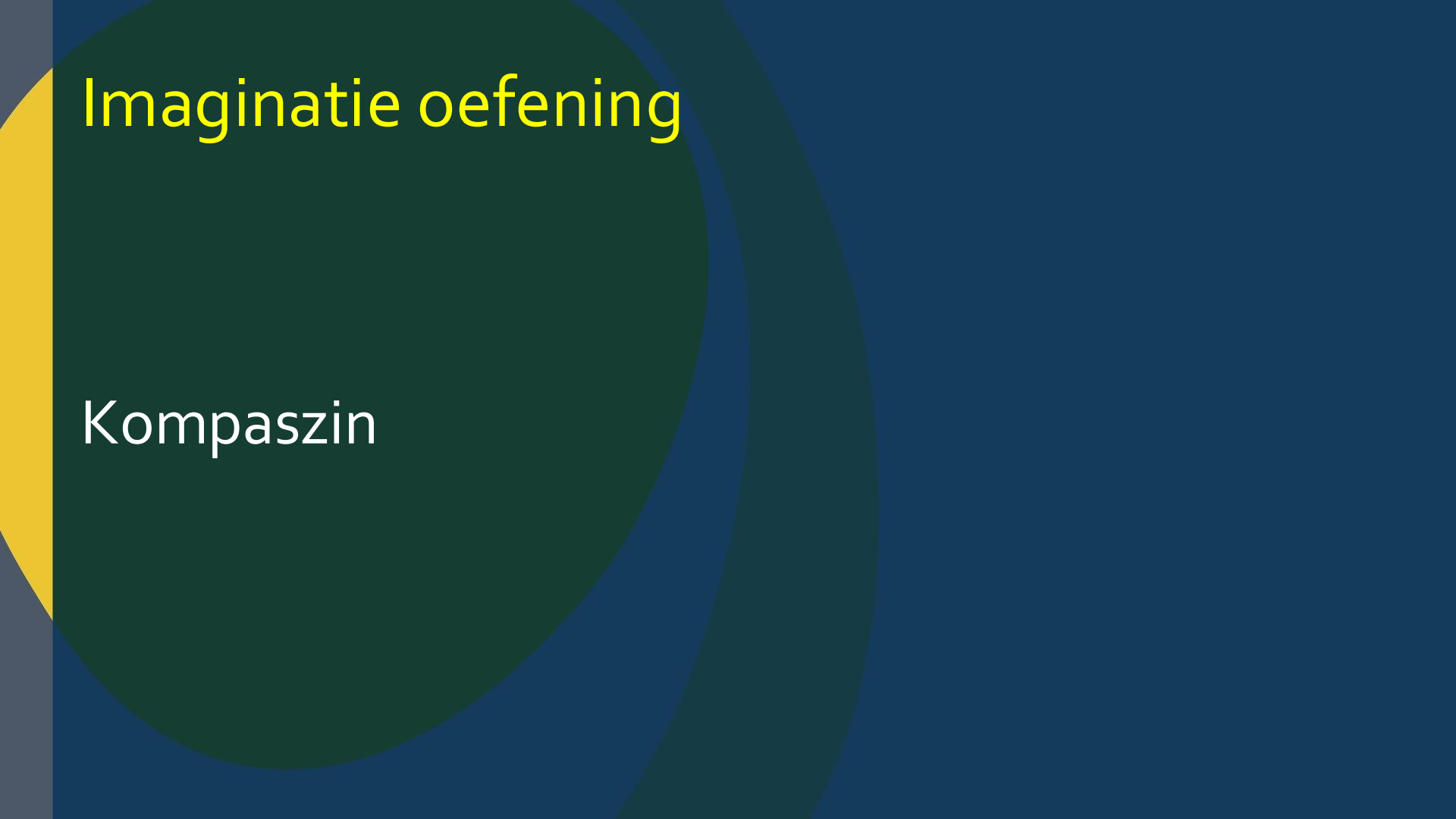




I DESEEEERVE IT

Zelfcompassie

Het bevorderen van zelfcompassie beschermt tegen het ontwikkelen van een burn out



Imaginatie oefening

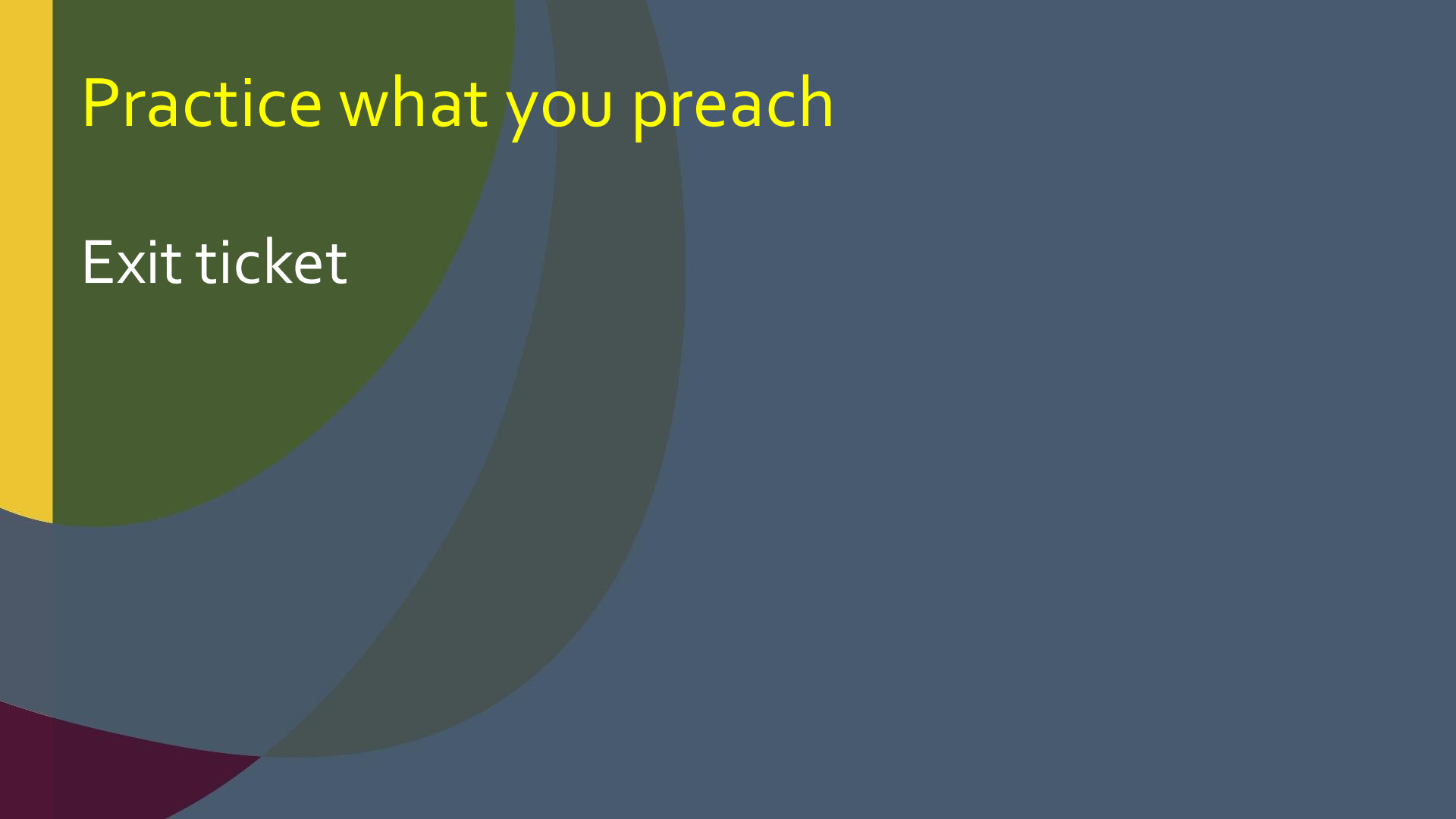
Kompaszin

AI bij zelfzorg

- ✓ Suggesties voor actie
 - Neem regelmatig tijd voor reflectie: hoe gaat het met mij? Wat heb ik nodig? BOND
 - Versterk je zelfcompassie: BATTLE
 - Stel duidelijke grenzen: BALANCE
 - Zorg voor ondersteuning: supervisie, intervisie BALANCE
 - Organiseer beleid dat zelfzorg expliciet maakt BELEID
 - Evaluer werkvormen: BALANCE
 - Wees alert op signalen van burn-out: emotionele uitputting, depersonalisatie, verminderde effectiviteit.
 - WE MISSEN ALLEEN MEER HUMOR / PLEZIER



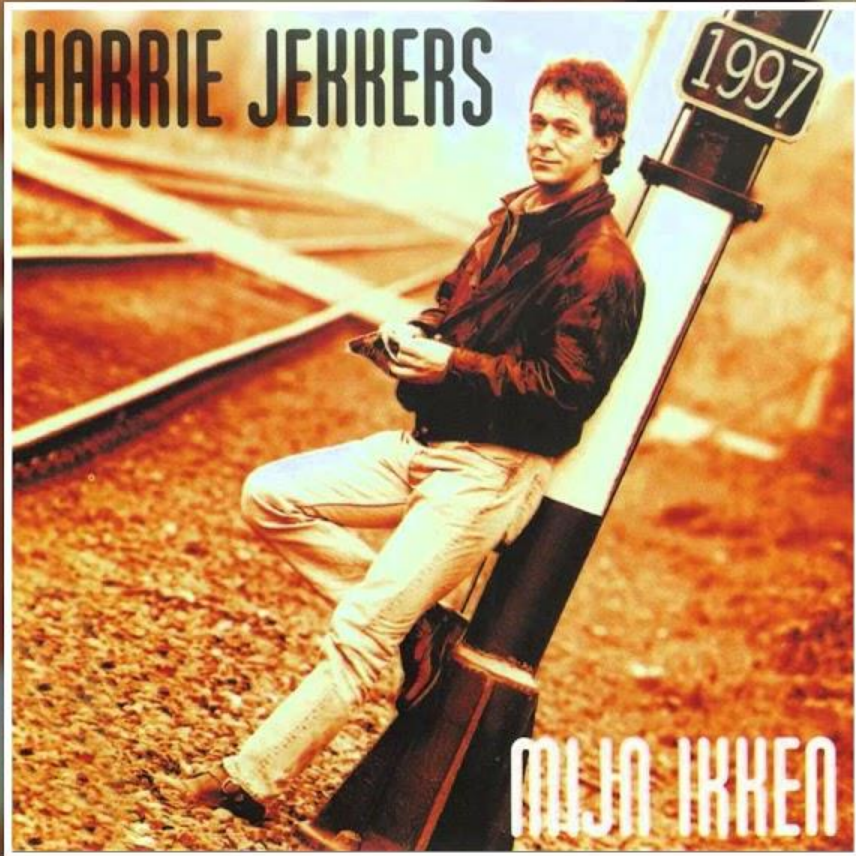
Laat het een speeltuin zijn



Practice what you preach

Exit ticket

HARRIE JEKKERS



MIJN IKKEN

Ik hou van mij
Hoor je nooit zingen
Ik hou van mij
Wordt nooit gezegd
Maar ik hou van mij
Ga ik toch zingen
Want ik hou van mij van mij alleen en ik meen het echt hehehehe
Ik hou van mij want ik ben te vertrouwen
Ik hou van mij van mij kan ik op aan
Ik hou van mij op mij kan ik tenminste bouwen
Ik hou van mij en ik laat mij nooit meer gaan
Ik blijf bij mij en niet voor even
Ik blijf bij mij voor eeuwig en altijd
Ben zelfs bereid mijn leven voor mezelf te geven
Ik blijf bij mij totdat de dood mij scheidt
Ik hou van jou
Zeg ik soms ook wel
Ik hou van jou schat en ik meen het echt
Maar ik hou van jou zeg ik alleen maar voor de spiegel
Zo komt ik hou van jou weer bij mezelf terecht heeey Ik hou van mij van mij van mij
En van geen ander yeah yeah
Want ik ben verreweg de leukste die ik ken jeuh
Ik hoef mezelf zonodig ook van mij niet te veranderen
Ik hou van mij mezelf gewoon zo als ik ben
Want ik hou van jou
Betekent meestal
Schat hier heb je mijn problemen los maar op jeuh
Ik leef in een hel en verwacht van jou de hemel (ja)
Je geeft de hel weg dank je wel zeg
Rot lekker op
Want houden van een ander
Dat heb jij alleen maar nodig
Omdat je niet genoeg kan houden van jezelf
Hou van jou joh maak de ander overbodig
Want ware liefde geloof me begint áltijd
Bij jezelf
Want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander
Maar ik hou van mij al klinkt het bot en slecht
Want wie van zichzelf houdt die geeft pas echt iets kostbaars
Als ie ik hou van jou tegen een ander zegt