

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

GRENZEN

Sarcastisch: "Grenzen zijn belangrijk. Voor cliënten. Niet voor mij. Ik ben een doorlopende service met een glimlach en darmklachten."

Helend: "Mijn grens is niet onvriendelijk. Ze is een uitnodiging om mij heelhuids te ontmoeten."

Reflectie: Waar merk jij aan je lichaam dat je grens te laat kwam?

GRENZEN

Sarcastisch: "Ik stel pas grenzen als ik intern al passief-agressief tegen meubels praat."

Helend: "Grenzen zijn geen muren. Het zijn deuren die ik op tijd dichtdoe zodat ik bij mezelf kan blijven."

Reflectie: Wat is de kleinste grens die je vandaag kunt bewaken?

GRENZEN

Sarcastisch: "Ik zeg altijd 'ja' tegen extra werk, want 'nee' is een luxe voor mensen zonder schuldgevoel."

Helend: "Elke keer dat ik 'nee' zeg tegen iets wat me leegzuigt, zeg ik 'ja' tegen wat me levend houdt."

Reflectie: Aan wie of wat geef jij vaker een 'ja' dan je eigenlijk voelt?

GRENZEN

Sarcastisch: "Ik voel me pas veilig als iedereen om me heen gestabiliseerd is. Dus nooit eigenlijk."

Helend: "Mijn regulatie mag onafhankelijk bestaan van het welzijn van anderen."

Reflectie: Wat zou er gebeuren als je even níét de stabiele factor was?

GRENZEN

Sarcastisch: "Als ik deze week nog één keer 'mag ik je iets vragen?' hoor, verander ik in een flipchart en val om."

Helend: "Ik hoef niet altijd beschikbaar te zijn om waardevol te blijven."

Reflectie: Waar mag jij vandaag onbereikbaar zijn?

LOYALITEIT

Sarcastisch: "Als ik goed voor mezelf zorg, laat ik de ander in de steek."

Helend: "Dat is de leugen die hulpverleners het vaakst geloven – en het hardst moeten loslaten."

Reflectie: Welke oude stem zegt jou dat je anderen moet redden?

LOYALITEIT

Sarcastisch: "Ik wil niet onmisbaar zijn... behalve als niemand anders het goed doet."

Helend: "Anderen mogen het anders doen. Mijn waarde hangt niet af van hoe goed ik alles kan controleren."

Reflectie: Wanneer voelt loslaten als verraad?

LOYALITEIT

Sarcastisch: "Ik werk met mensen omdat papierwerk mij niet uitput, alleen langzaam vermorzelt."

Helend: "Ik mag ruimte maken voor het deel van mij dat niet 'functioneert', maar leeft."

Reflectie: Wat draagt jouw loyaliteit dat eigenlijk niet meer van jou is?

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

LOYALITEIT

Sarcastisch: "Het systeem werkt niet, maar gelukkig compenseer ik dat met mijn eigen uitputting."

Helend: "Ik ben niet het systeem. Ik ben een mens in een systeem."

Reflectie: Waar draag jij iets wat het systeem had moeten dragen?

LOYALITEIT

Sarcastisch: "Iedereen zegt dat ik er altijd ben voor hen. Ik noem het: emotionele klantenservice zonder klachtenformulier."

Helend: "Echte nabijheid ontstaat wanneer ik niet alleen geef, maar ook mezelf laat zien."

Reflectie: Hoeveel ruimte geef jij jezelf in de zorgrelatie?

ZELFZORG

Sarcastisch: "Zelfzorg? Ja, ik plan dat altijd net na de crisismelding en vlak voor het schuldgevoel."

Helend: "Zelfzorg is geen beloning na het over-functioneren. Het is de voorwaarde om niet te verdwijnen in mijn eigen dienstbaarheid."

Reflectie: Wanneer voelt zelfzorg als iets dat je moet verdienen?

ZELFZORG

Sarcastisch: "Mijn zelfzorgplan ligt ergens tussen hoofdstuk 1 en het volle wasrek."

Helend: "Zelfzorg begint soms niet met iets doen, maar met stoppen met verantwoorden waarom ik het nodig heb."

Reflectie: Wat hou jij in stand door je eigen behoeften uit te stellen?

ZELFZORG

Sarcastisch: "Zelfzorg is als een beleidsnota: iedereen noemt het belangrijk, niemand leest het echt."

Helend: "Zelfzorg begint wanneer ik mezelf belangrijk genoeg acht om aandacht te geven, ook zonder urgentie."

Reflectie: Wanneer was jij voor het laatst zacht naar jezelf zonder reden?

ZELFZORG

Sarcastisch: "Ik had ooit een hobby. Nu heb ik een werktelefoon."

Helend: "Mijn leven mag groter zijn dan mijn werk."

Reflectie: Wat is iets kleins wat jij vroeger graag deed en nu bent kwijtgeraakt?

ZELFZORG

Sarcastisch: "Zelfzorg? Ik dacht dat het was: douchen met schuldgevoel en een appel eten tijdens een crisisoeverleg."

Helend: "Zelfzorg is niet wat ik tussen de bedrijven door prop. Het is wat maakt dat ik overeind blijf als mens."

Reflectie: Wat zou zelfzorg zijn als je het niet hoefde te rechtvaardigen?

PERFECTIONISME

Sarcastisch: "Ik ben niet perfectionistisch. Ik ben gewoon bang dat als ik niet alles redigeer, de wereld implodeert."

Helend: "Goed genoeg is geen tekort. Het is een keuze om mezelf niet steeds te offeren op het altaar van 'nog beter'."

Reflectie: Waar in je werk probeer je nog altijd 'onmisbaar' te zijn?

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

PERFECTIONISME

Sarcastisch: "Ik wil iets betekenen. Nu beteken ik vooral dat iemand anders wél op vakantie kan."

Helend: "Mijn betekenis ligt niet in mijn onmisbaarheid. Ze ligt in mijn aanwezigheid, zelfs als ik afwezig durf te zijn."

Reflectie: Wat maakt dat 'nuttig zijn' voor jou voelt als bestaansrecht?

PERFECTIONISME

Sarcastisch: "Ik geloof in veerkracht, vooral die van anderen."

Helend: "Ik ben geen veerkrachtmachine. Ik ben een mens die soms ook gewoon... zacht mag zijn."

Reflectie: Wat zou je zeggen tegen jezelf als je even níét sterk hoeft te zijn?

PERFECTIONISME

Sarcastisch: "Als ik faal, faalt het hele systeem. Dus... liever gewoon niet falen. No pressure."

Helend: "Falen is geen bewijs van tekort. Het is een herinnering dat ik mens ben."

Reflectie: Wat mag mislukken zonder dat jij minder bent?

PERFECTIONISME

Sarcastisch: "Durf te falen", zeggen ze dan. Oké, maar mag ik dan ook huilen en een brownie eten?"

Helend: "Falen vraagt geen toestemming. Alleen erkenning."

Reflectie: Waar heb jij het meeste angst voor afwijzing als het niet lukt?

AANWEZIGHEID

Sarcastisch: "Ik reflecteer elke dag: wat had ik anders kunnen doen om nog níét iets uitgeputter te zijn?"

Helend: "Ik mag mezelf niet alleen bevragen, maar ook beschermen."

Reflectie: Welke reflectie mag je deze week overslaan om jezelf niet op te branden?

AANWEZIGHEID

Sarcastisch: "Het team zegt dat ik alles zo goed onder controle heb. Ze bedoelen: 'je dissocieert professioneel'."

Helend: "Ik hoef niet kalm te lijken om aanwezig te zijn."

Reflectie: Waar houdt jij je groot en waar zou je gewoon mens mogen zijn?

AANWEZIGHEID

Sarcastisch: "Rust is voor als alles af is. Dus: nooit."

Helend: "Ik ben aanwezig als ik rust, niet pas als ik voldoe."

Reflectie: Wat gebeurt er in jou als je even niets 'oplevert'?

AANWEZIGHEID

Sarcastisch: "Mijn supervisie is één lange TED Talk over hoe ik bijna voelde dat ik iets nodig had."

Helend: "Mijn groeiruumte begint waar ik durf te zeggen: dit raakt mij."

Reflectie: Welke zin zou je eigenlijk willen uitspreken, maar houd je in?

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

AANWEZIGHEID

Sarcastisch: "Ik geef mensen ruimte om te voelen. Behalve mezelf, want ik heb een vergadering om 11u00."

Helend: "Ik ben net zo waardig om gevoeld te worden als de mensen voor wie ik zorg."

Reflectie: Waar in je dag kan jij nog inchecken bij jezelf?

VERMOEIDHEID

Sarcastisch: "Ik ben niet moe, ik functioneer gewoon op reservetank en puur plichtsbesef."

Helend: "Rust is geen luxe. Het is het minimum waarmee ik mijn werk met mezelf in verbinding kan blijven doen."

Reflectie: Wat zou jouw lichaam vandaag zeggen als het een microfoon kreeg?

VERMOEIDHEID

Sarcastisch: "Ik blijf kalm in crisissen. Dat komt omdat ik innerlijk al ben afgestorven."

Helend: "Rust is niet de afwezigheid van gevoel. Het is blijven voelen zonder te verdrinken."

Reflectie: Wat voel je onder je kalmte, als je heel eerlijk bent?

VERMOEIDHEID

Sarcastisch: "Ik kan niet ziek zijn, want dan stort het hele systeem in."

Helend: "Als mijn afwezigheid het systeem doet wankelen, is het niet mijn afwezigheid die het probleem is."

Reflectie: Wat draag jij dat eigenlijk niet van jou zou moeten zijn?

VERMOEIDHEID

Sarcastisch: "Ik voel me het nuttigst als ik drie dingen tegelijk oplos terwijl ik vergeet te lunchen."

Helend: "Mijn waarde zit niet in mijn overbelasting. Ze zit in mijn aanwezigheid, ook als ik niks fix."

Reflectie: Wanneer voel jij je waardevol zonder iets te doen?

VERMOEIDHEID

Sarcastisch: "Ik werk graag met mensen, vooral als ze me niet bellen, mailen of iets van me nodig hebben."

Helend: "Mijn verbondenheid blijft bestaan, ook als ik mezelf afscherm om op te laden."

Reflectie: Hoe ziet opladen eruit als je jezelf dat écht toestaat?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Ik doe dit werk omdat ik een verschil wil maken. Of wacht — ik bedoelde: rapporten invullen in een slecht verlicht kantoor."

Helend: "Mijn impact wordt niet altijd gemeten in successen. Soms zit ze in hoe ik aanwezig ben, zelfs als het systeem tegenwerkt."

Reflectievraag: Wanneer voelde jij voor het laatst dat je werk écht zinvol was?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Ik begon ooit met idealen. Nu begin ik met koffie en eindig ik met beleidschaos."

Helend: "Mijn idealen zijn niet naïef. Ze zijn de draden waarlangs ik mezelf herinner."

Reflectievraag: Welke waarde uit je begin zit er nog in jou? Mag die weer wat ruimte krijgen?

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

ZINGEVING

Sarcastisch: "Ik dacht dat ik mensen zou helpen groeien. Nu leg ik vooral uit dat het formulier anders ingevuld moet worden."

Helend: "Zingeving is soms onzichtbaar. Maar niet afwezig. Ze zit in de manier waarop jij blijft kijken, ondanks alles."

Reflectievraag: Waar is jouw werk zinvol, zelfs als niemand het ziet?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Ik geloof in verandering. Maar na dit teamoverleg geloof ik vooral in ontslag."

Helend: "Soms is zin houden, zelfs als het schuurt. En soms is zin loslaten, omdat je op bent."

Reflectievraag: Wat zegt jouw lichaam over waar je wel of niet thuishoort?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Misschien ligt het aan mij. Misschien ben ik gewoon te gevoelig voor een ongevoelige sector."

Helend: "Gevoeligheid is geen zwakte in dit werk. Het is vaak het enige dat nog klopt."

Reflectievraag: Wat als je gevoeligheid precies is waarom jij dit werk mag doen?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Ik blijf omdat ik verschil maak. Of omdat ik niet weet wat ik anders moet doen. Eén van de twee."

Helend: "Twijfelen over doorgaan is geen falen. Het is een teken dat je nog leeft en voelt."

Reflectievraag: Als jij opnieuw mocht kiezen, wat zou dan nog steeds kloppen?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Het mooiste aan mijn werk is... de vakantiedagen."

Helend: "Zin kan tijdelijk verdwijnen. Dat betekent niet dat het voorgoed weg is."

Reflectievraag: Wat voedt jouw vuur — al is het maar een vonk?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Ik hoopte op impact. Ik kreeg een Outlook-agenda vol ethisch grijsgebied."

Helend: "Impact zit niet alleen in resultaten. Soms in de moed om aanwezig te blijven waar anderen afhaken."

Reflectievraag: Wat heb jij ooit gedaan wat voor jou zin gaf, ook al zag niemand het?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Ik ben het type hulpverlener dat mensen inspireert. Vooral tot ontslag."

Helend: "Je aanwezigheid alleen al kan mensen herinneren aan wie ze mogen zijn."

Reflectievraag: Wat voor mens wil jij zijn binnen jouw werk? Los van functie of status?

ZINGEVING

Sarcastisch: "Zingeving? Jazeker. Als ik 's nachts lig te malen over dingen die ik toch niet kan veranderen."

Helend: "Soms is zin er niet vóór het handelen, maar komt ze terug tijdens het doen."

Reflectievraag: Wat verandert in jou als je betekenis loskoppelt van controle?

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

De dubbele
waarheid

BONUS

Sarcastisch: "Mijn team noemt me de rots in de branding. Ik noem mezelf het wrak onder water."

Helend: "Ik hoef niet onwankelbaar te zijn om betrouwbaar te zijn. Mijn menselijkheid is mijn stevigheid."

Reflectievraag: Wat maakt jou betrouwbaar, zónder dat je onzichtbaar wordt?

BONUS

Sarcastisch: "Ik ben flexibel. Dat is code voor: ik vergeet mezelf in elke planning."

Helend: "Echte flexibiliteit begint waar ik mezelf niet meer telkens oversla."

Reflectievraag: Waar vergeet jij jezelf?

BONUS

Sarcastisch: "Mijn superkracht? Functioneren met een glimlach en innerlijke paniek."

Helend: "Mijn waarde ligt niet in mijn vermogen om emoties te verbergen, maar in mijn moed om ze te erkennen."

Reflectievraag: Wat zou er gebeuren als jij vandaag niet je gezicht, maar je waarheid liet zien?

BONUS

Sarcastisch: "Ik werk altijd vanuit mijn gevoel. Dat gevoel is: oververmoeid."

Helend: "Mijn gevoel is waardevol – als ik het durf te horen."

Reflectievraag: Wat zegt jouw lijf vandaag, voordat je het negeert?

BONUS

Sarcastisch: "Ik ben empathisch. Behalve naar mezelf, want dat zou raar voelen."

Helend: "Zelfcompassie is geen egoïsme. Het is een noodzakelijke voorwaarde om aanwezig te blijven."

Reflectievraag: Wat zou jij doen als je jezelf net zo zou behandelen als je cliënt?

BONUS

Sarcastisch: "Mensen zeggen dat ik compassievol ben. Dat komt omdat ik te uitgeput ben om boos te worden."

Helend: "Echte compassie is niet het ontbreken van woede. Het is de keuze om vanuit aanwezigheid te reageren."

Reflectievraag: Wat onderdruk jij om 'aardig' te blijven?

BONUS

Sarcastisch: "Ik heb geen werkdruk. Ik heb een werkklimaat waarin stress wordt geframed als passie."

Helend: "Mijn waarde ligt niet in hoeveel ik verdraag, maar in hoeveel ik durf los te laten."

Reflectievraag: Wat draag je nog omdat je het ooit normaal bent gaan vinden?

BONUS

Sarcastisch: "Ik besta ook buiten mijn to-dolijst. Denk ik."

Helend: "Mijn bestaansrecht is niet gekoppeld aan wat ik produceer. Ik ben waardevol, zelfs als ik niets afvink."

Reflectievraag: Wat zou jij vandaag doen als je jezelf niet hoefde te bewijzen?