



DE DUBBELE WAARHEID

**VOOR
HULPVERLENERS
DIE ZICHZELF
HERKENNEN IN DE
GRAP EN IN DE
SPIEGEL**

Je houdt een gidsje vast dat bestaat uit tegenstrijdigheden.

Net als jij.

Aan de ene kant staan sarcastische zinnen die je kunnen doen lachen, of niet, omdat ze te waar zijn om grappig te zijn. Aan de andere kant vind je helende tegenhangers — kleine zinnen die proberen je terug te brengen naar jezelf. Niet om je beter te maken. Maar om jezelf niet kwijt te raken.

Deze gids is voor de hulpverlener die blijft geven, ook als niemand het meer ziet. Die over grenzen heen gaat met een glimlach en een agenda vol 'misschien nog even kijken of ik dit nog kan doen'.

Laat dit geen taak zijn. Laat het een pauze zijn. Je hoeft het niet te gebruiken. Je mag erin ademen.

Hoe gebruik je dit?

Lees een zin. Begin met wat je raakt. Sarcastisch of helend — je voelt vanzelf waar je iets te zoeken hebt.

Laat hem binnenkomen. Niet als opdracht, maar als uitnodiging.

Beantwoord de reflectievraag. Hardop. In stilte. In de notities van je telefoon.

Op een servet.

Adem.

HUMOR EN HELING?

Waarom humor en heling samen?

Omdat veel hulpverleners pas durven voelen als ze eerst
even mogen lachen.

Omdat grappen een taal zijn die je hart opent zonder dat
je zenuwstelsel meteen 'gevaar!' schreeuwt.

Omdat je genoeg handleidingen hebt gelezen. Deze mag
een beetje schuren én verzachten.

WAT VIND JE HIER?

PAGINA 2

Vijftig waarheden in drie lagen:

Sarcastisch: De harde binnenpret over jezelf.

Helend: Een andere stem, een andere waarheid.

Reflectie: Geen opdracht, maar een uitnodiging tot contact met jezelf.

Thema's:

Grenzen – voor als je die alleen voor anderen bewaakt.

Loyaliteit – voor wie zichzelf wegcijfert met overtuiging.

Zelfzorg – voor wie denkt dat dat pas mag als alles af is.

Perfectionisme – voor de innerlijke Excel-tijger met schuldgevoel.

Aanwezigheid – voor wie zo hard werkt dat ze zichzelf missen.

Vermoeidheid – voor wie “ik red het nog wel” zegt terwijl ze intern hun sleutels vergeten.

Zin en zingeving - voor wie niet altijd nog weet waarvoor ze het doen.

THEMA GRENZEN

Grenzen zijn niet onvriendelijk. Maar ze voelen vaak wel zo als je bent opgegroeid met het idee dat beschikbaarheid gelijkstaat aan liefde. Als hulpverlener ben je getraind om er te zijn voor anderen. Waar blijf jij?

MINI OEFENING

“De interne deurbel”

Stel je voor dat iemand vandaag op de deur van jouw aandacht klopt.

Voel even: wil ik open doen? Of mag ik dit moment voor mezelf houden?

Laat je lichaam antwoord geven. Niet je hoofd.

Zelfzorg is niet een bubble bath met een essential oil en een playlist. Het is de radicale keuze om jezelf als mens serieus te nemen — vóór je uitvalt, vóór je wegdrijft, vóór je zelfmedelijden activeert in de vorm van 'gewoon nog even doorgaan'.

MINI-OEFENING:

Mini-oefening: "Zorg. Punt."

Kijk in je agenda. Plan één blok van 30 minuten waar je niets voor een ander doet.

Noem dat 'zorg'. Niet 'zelfzorg'. Gewoon: zorg. Voor jou.

THEMA LOYALITEIT

Loyaliteit is prachtig — tot het je opvreet. Veel hulpverleners dragen verantwoordelijkheden die niet van hen zijn, omdat hun innerlijke systeem zegt: "Als ik het niet doe, wie dan wel?"

En dus geef je, red je, fix je, draag je. Tot je op de rand van verdwijnen staat.

MINI-OEFENING:

Mini-oefening: "Van wie is dit?"

Pak een situatie waarin jij je uitgeput voelt.

Vraag jezelf: draag ik hier iets voor iemand anders? Mag dat terug?

THEMA PERFECTIONISME

PAGINA 4

Perfectie is een vorm van controle. Het zegt: "Als ik alles goed doe, zal niemand me afwijzen."
Maar niemand komt bij je omdat jij alles onder controle hebt. Ze komen omdat je echt bent.

MINI-OEFENING:

Mini-oefening: "Laat het fout zijn"
Kies iets kleins. Een verslag. Een mail. Een appje.
Doe het niet perfect. Laat het goed genoeg zijn.
En voel wat er gebeurt als je niet corrigeert.

THEMA AANWEZIGHEID

Jij leert anderen om aanwezig te zijn bij wat er is.
Maar waar ben jij eigenlijk? Of functioneer je vooral met halve aandacht, een strak voorhoofd en de innerlijke wens dat iemand je komt ontlasten?

MINI-OEFENING:

Mini-oefening: "Inchecken zonder doel"
Ga zitten. Vraag jezelf: hoe ben ik er op dit moment bij?
Zonder plan. Zonder verbetering. Alleen aanwezig.

Moe is geen zwakte. Moe is informatie.
Het vertelt je dat je te veel draagt. Of te weinig ontvangen hebt.
Het vertelt je dat je mens bent, en niet ontworpen bent om
eindeloos te functioneren.

MINI-OEFENING:

Mini-oefening: "Wat zegt je lijf?"
Sluit je ogen. Scan je lichaam. Vraag elk deel: "hoe gaat het met je?"
Schrijf het antwoord op. Serieus. Ook als het belachelijk klinkt.

THEMA ZINGEVING

"Waarom doe ik dit werk nog?"
Dit leeft vaak onderhuids: het
gevoel dat de oorspronkelijke
motivatie verdampt is in
registratiesystemen en
beleidsmatige verplichtingen.
Het raakt aan verlies van
betekenis, moedeloosheid,
leegte onder de missie.
Niet iedereen noemt het zo,
maar iedereen voelt het vroeg
of laat.

*It means
a lot!*

MINI-OEFENING:

Ga terug naar een moment —
kort, klein, stil — waarop je
dacht: "Hiervoor doe ik het."
Niet het succes. Niet het
applaus. Niet de evaluatie.
Maar dat ene gesprek. Die ene
blik. Die ene ademhaling die
ruimte kreeg.
Schrijf op:
Wat er gebeurde
Wat je voelde
En wat het je gaf (dat geen
loonstrook ooit heeft gevat)

Lees het terug.
Voel wat er in je beweegt.
Vraag jezelf: "Wat heb ik nodig
om dit soort momenten vaker
toe te laten — of op te merken?"