



EVEN OP ADEM KOMEN

zelfzorg

Wat brengt me tot rust na een dienst?

Wat kan mij helpen om tot rust te komen tijdens een dienst?

Kunnen andere teamleden me helpen om tot rust te komen?
(Geef een voorbeeld)

Hoe zie je aan mij dat ik rust nodig heb?



EVEN OP ADEM KOMEN

zelfzorg

Is er een moment geweest dat ik mezelf in het rood voelde gaan? Wat hielp mij één stapje vooruit?

Wat is mijn grootste sterkte/bijdrage in die periode?

Hoe zag ik mezelf reageren op hevige emoties van medewerkers/doelgroep/context...?

Op welke situatie ben ik zelf trots? Wanneer had ik het gevoel dat ik iemand écht heb kunnen geruststellen of tot rust brengen?



IN OF UIT HET RAAMPJE

emoties, spanning en
ontspanning

Wanneer iemand onrustig is, wat doe ik dan?
(Geef een concreet voorbeeld)

Zijn er materialen/tools die ik inzet om iemand tot rust te brengen?

Wat is iets nieuw dat ik bij de groep/ een kind heb uitgetest
en dat aansloeg? Wat kunnen we daaruit leren?

Waar zouden kinderen en jongeren veel baat aan
kunnen hebben om tot rust te komen?



SAMENSPEL

functioneren als team

Wat blijft me bij als een mooi teammoment?

Wanneer vonden we in de hectiek toch de rust?
Hoe deden we dat?

Welke nieuwe dingen zag ik gebeuren binnen de organisatie waarvan ik denk: hier moeten we misschien wel iets uit vasthouden?



SAMENSPEL

functioneren als team

Wat hebben we in de dagstructuur aangepast of aangereikt om kinderen/jongeren meer rust te bieden?

Is onze visie op onrustig gedrag/stress veranderd?

Kijken jullie op een andere manier naar bepaalde situaties?

Geef een voorbeeld.