

Omgaan met grenzen en deconnecteren

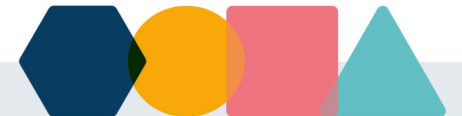
Charlotte Vanbleu

08/06/2026



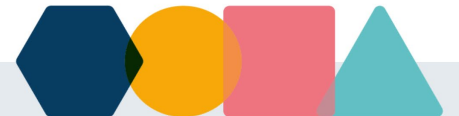
Welkom

- Wie ben ik?
- Inhoud workshop:
 - Soorten grenzen
 - Stellingen- bingo
 - Hoe ga je om met stresssituaties – het zorgkwadrant
 - Organisatiekader?
 - Tips voor deconnectie en zelfzorg



Soorten grenzen

- Persoonlijk
- Lichamelijk
- Grenzen die met onmacht te maken hebben
- Psychologisch

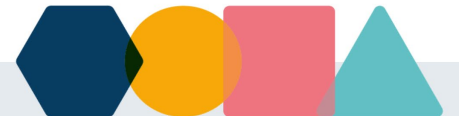


Stellingen - bingo

- 11 stellingen (+ mogelijkheid om zelf iets voor te leggen)
- 1 kaart

Instructies:

- Lees alle stellingen
- Kies nu een stelling waarmee je een andere deelnemer aanspreekt om te horen of ze akkoord of niet akkoord zijn
 - Waarom wel? Waarom niet?
 - Wanneer wordt het moeilijk?
- Heb je een rij/kolom/diagonaal met 3 stellingen kunnen aftoetsen met 3 verschillende mensen: roep dan BINGO!



Stellingen – bingo. Nabespreking

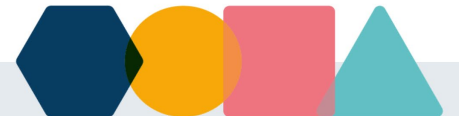
Een jongere mag zelf kiezen met welk medium hij of zij met jou in contact kan staan.	Ik voel me schuldig als ik een bericht van een jongere 's avonds of in het weekend niet beantwoord.	Online contact maakt het moeilijker om duidelijke grenzen te stellen dan bij een offline contact.	Als hulpverlener moet je ervoor kunnen kiezen om enkel F2F contact te hebben met je jongeren.
Ik durf niet altijd mijn grenzen te benoemen uit vrees om zo de vertrouwensband te schaden.	Deconnecteren na het werk is noodzakelijk om een goede hulpverlener te zijn.	Eigen stelling:	Na een begeleidingstraject deel je je persoonlijke gegevens met de jongere als die daarom vraagt.
Mijn organisatie ondersteunt mij voldoende bij het stellen van grenzen rond bereikbaarheid.	Als je met jongeren werkt, heb je best ook een (werk)profiel op sociale media.	Werken met digitale tools en apps zijn een evidentie geworden, iedereen doet het.	Je moet als hulpverlener niet altijd beschikbaar zijn via berichtenapps.

Bij welke stellingen was er een verschil?



Hoe ga je om met stresssituaties?

- Wat doe je al er wel een grens overschreden is? Of hoe ga je in het algemeen om met stresssituaties binnen je werkcontext?
- Iedereen heeft zijn eigen manieren.
- Het zorgkwadrant als reflectiemodel biedt een mogelijkheid om hier bij stil te staan.



Hoe ga je om met stresssituaties?

- Het zorgkwadrant als reflectiemodel biedt een mogelijkheid om hier bij stil te staan.
 - Neem je afstand van wat er gebeurt is en zoek je afleiding?
 - Laat je je emoties toe en doorvoel je alles?
 - Zoek je anderen op en ga je in verbinding?
 - Deel je niet wat er bij jou speelt en reguleer je zelf?

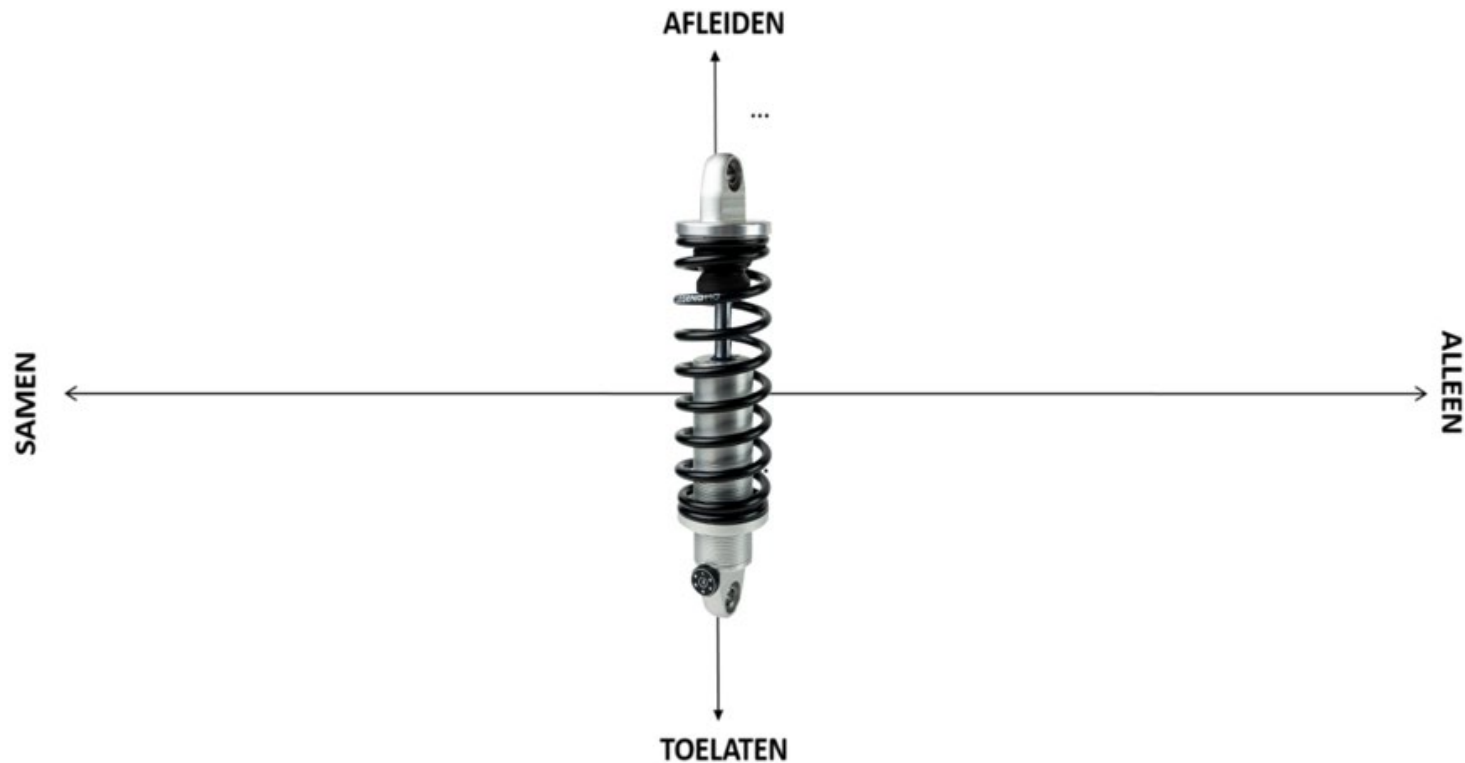


Het zorgkwadrant

- Afleiden – samen
- Afleiden – alleen
- Toelaten – samen
- Toelaten – alleen

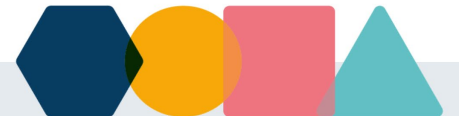


Het zorgkwadrant: waar zou jezelf situeren?



Het zorgkwadrant: Ga op zoek naar balans.

- Risico's bij teveel in 1 kwadrant:
 - Bij afleiden (samen en alleen): vluchtgedrag en wanhoop
 - Bij toelaten (samen en alleen): vechten en uitputting
- **Conclusie:** een gezonde balans is nodig om in evenwicht te blijven en niet wanhopig te worden of uitgeput te geraken.
- Ga dus na voor jezelf welke zorgactiviteiten je best meer of minder opzoekt om in balans te blijven.



Hoe ondersteunt je organisatie bij stresssituaties?

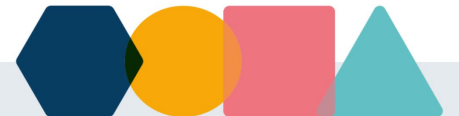
Welke afspraken zijn hierover in jouw organisatie?

- Hoe kan de organisatie voor jou zorgen?
- Hoe kunnen collega's voor jou zorgen?



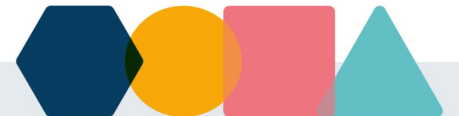
Tips om te deconnecteren!

- Van bij het begin van een hulpverleningstraject duidelijk maken wanneer en hoe je bereikbaar bent en wanneer niet. Herhaal dat geregeld.
- Maak hier een agendapunt van bij leidinggevenden (hoe kan je organisatie voor jou zorgen?), maar ook bij je collega's bv op een wekelijkse vergadering(hoe kunnen collega's elkaar ondersteunen?)
- Las momenten in waar de deur echt en digitaal op slot gaat: om door te werken, te ventileren, een ontspannend teammoment te doen,..

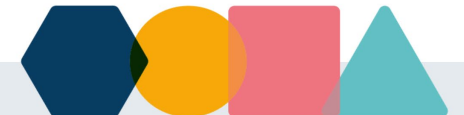


Tips om te deconnecteren!

- Je kunt pas goed voor anderen zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt
- Hulpmiddeltjes voor jezelf zoeken om te deconnecteren.
- Ben je vlug afgeleid door bv mails of berichten die nog binnenkomen terwijl je werkt aan iets anders?: plan bepaalde (terugkomende) to do's in en stel focustijd (wat mogelijk is voor jouw organisatie) in waarbij je je gsm even in 'niet storen' zet en je mails afsluit.



3 sleutels voor zelfzorg van Séverine Van De Voorde ('Van stress naar veerkracht'. 2021)



Sleutel 1: Lichamelijke gezondheid

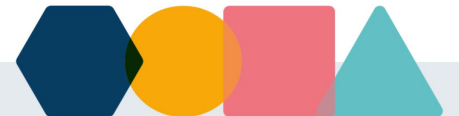
- Lichamelijke zelfzorg:
- Beweging
- Voeding en water
- Slaap
- Lichamelijk stressbeheer
- Bewust ademen
- Matig intensief bewegen
- Ventileren (CO2 uitblazen)



Sleutel 2: Energiebeheer

- Kiezen: waar steek ik energie in zodat mijn stressysteem niet overbelast geraakt
- Gevulde batterij als 'start' = ideale situatie
- Elementen batterij:
 - Energiekosten –
 - Energie gevers +
 - Energie stabielhouders (rust en ontspanning)

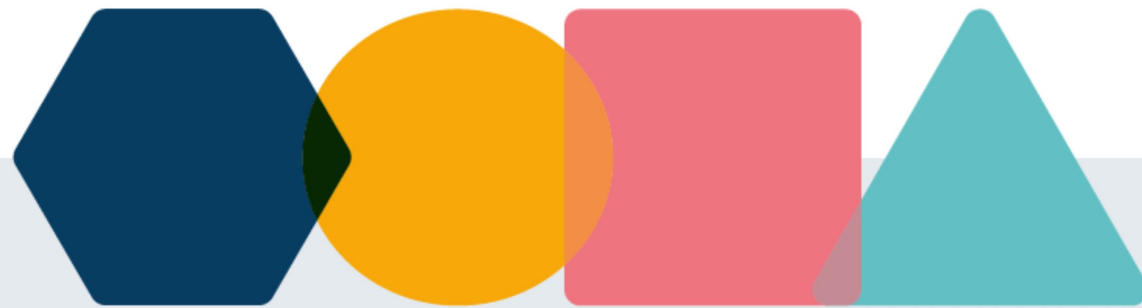
Uitdaging: alles in balans houden zodat onze mindset ook positief blijft



Sleutel 3: Mindset

- Zorg dragen voor onze mentale gezondheid door onze mindset te beïnvloeden
- Doen we door de manier waarop we naar onszelf, het leven en anderen aankijken
- Helpers:
 - Positief naar het leven kijken: door welke bril kijk ik?
 - Helpende overtuigingen: hoe denk ik over mezelf?
 - Positieve aandacht focus: wat gaat goed?
- Acceptatie van je eigen invloed en van de 'verantwoordelijkheid' van anderen.
- Let op!
 - Als je lichaam gestresseerd of overprikkeld is, zal je PFC niet goed werken. Het is dan heel moeilijk om kalm en positief op iets te reageren.
 - Eens je rustiger bent, zal je brein weer normaliseren en zal je terug beter kunnen relativeren





onlinehulp-Vlaanderen