

## De persoon zelf

- Op tijd aangeven wat je noden en grenzen zijn
- Zelfreflectie: hoe gaat het met me? Waar loop ik tegen aan?
- Beseffen dat je geen invloed hebt op alles
- Zich kwetsbaar durven op te stellen

## Collega's of team

- Nieuwe collega's met zorg verwelkomen
- Attent zijn op het welzijn en grenzen van collega's.
- Een veilige, open sfeer creëren
- Collega's aanmoedigen om af en toe naar buiten te gaan
- Samen lunchen 's middags
- Teamvergaderingen starten met ruimte voor dankbaarheid en fijne ervaringen
- Bij onenigheid in het team een extern perspectief zoeken

## Directe leidinggevende

- Medewerkers aanmoedigen om voor zichzelf te zorgen
- Opmerken wanneer iemand niet goed in zijn vel zit
- Aan de directie signaleren welke casussen erg moeilijk lopen
- Deconnectie respecteren
- Soms mee nadenken over oplossingen, soms gewoon luisteren
- Aandacht voor teamdynamieken, zeker wanneer er veranderingen zijn

## Beleid of directie

- Moeilijke casussen mee opvolgen
- Structurele teamdagen of denkdagen voorzien
- Mogelijkheden voorzien tot informele teambuilding
- Vormingen voorzien over zelfzorg en teamwerking
- Respecteren wanneer een team zegt dat een grens bereikt is
- Structurele coaching of gesprekken rond persoonlijke ontwikkeling en welzijn

## Overheid

- Zorgen voor voldoende middelen om ruim voldoende personeel te kunnen voorzien
- Zorgen dat er voldoende plaatsen zijn, zodat jongeren op de juiste plek terecht kunnen
- Het perspectief voor jongeren mee helpen garanderen
- Versnippering tegen gaan, zodat er makkelijker bijgeschakeld kan worden

Zorg en ondersteuning voor medewerkers

Wie kan wat doen?

