

Zelfcheck overbelasting

Voor bestuurders, medewerkers en vrijwilligers van dierenhulporganisaties

Kruis aan wat voor jou klopt. Er is geen goed of fout, en dit is geen diagnose. De zelfcheck helpt je eerlijk te kijken naar hoe je erbij staat.

- ☐ Ik slaap licht of word wakker van gedachten aan de organisatie.
- ☐ De telefoon van de organisatie staat ook aan als ik vrij ben.
- ☐ Gesprekken thuis gaan vooral over de organisatie.
- ☐ Ik heb het afgelopen jaar geen week echt vrij gehad.
- ☐ Ik zeg vaker ja dan ik kan waarmaken.
- ☐ Ik reageer prikkelbaarder dan ik zou willen, of voel juist steeds minder.
- ☐ Ik betrap mezelf op cynisme over melders, eigenaren of collega's.
- ☐ Ik sla zelden een dienst over, ook als het eigenlijk niet gaat.
- ☐ Mensen om mij heen zeggen dat ik te veel doe.
- ☐ Ik stel al maanden dingen uit die ik belangrijk vind, zoals sport, vrienden of een afspraak bij de dokter.
- ☐ Ik kan me niet herinneren wanneer ik voor het laatst zonder schuldgevoel niets deed.
- ☐ Als ik denk aan minderen of stoppen, voel ik vooral opluchting.

Wat zegt je uitkomst?

Tot en met drie aangekruist: kijk nog eens naar wat je aankruiste, daar zit je aandachtspunt.

Vier tot zeven aangekruist: tijd voor een eerlijk gesprek, met je bestuur en met iemand buiten de organisatie. Agendeer je eigen houdbaarheid.

Acht of meer aangekruist: neem dit serieus. Verdeel taken op korte termijn, en bespreek hoe het met je gaat met je huisarts of een vertrouwenspersoon.

Hulp zoeken is geen zwakte; het is zorgen dat je dit werk kunt blijven doen.

Dit is hoofdstuk 11 van Van hok naar bestuurstafel.