

Handout 'Workshop Morele veerkracht'

Zorg is waarde(n)gevoelig
Mens is moreel wezen



Wat is morele stress?

Het wrange gevoel dat medewerkers in de zorg krijgen wanneer ze niet kunnen handelen naar hun waarden of doen wat zij goed vinden en hier weinig aan lijken te kunnen veranderen.

Morele stress zal er altijd zijn – je kunt er wel mee leren omgaan!

En ook: aanzet voor positieve actie!

Gevolgen

Het kan leiden tot lichamelijke klachten (zoals slapeloosheid, pijn en vermoeidheid), emotionele klachten (zoals angst, cynisme en uitputting) en gedragsveranderingen (zoals prikkelbaarheid, vermijding of minder betrokkenheid). Uiteindelijk kan dit het welzijn, de motivatie en de verbinding met werk en omgeving sterk aantasten.

Hoe versterk je morele veerkracht?

Herkenning, erkenning

Ethisch werkklimaat

Ethisch leiderschap

Morele reflectie



Morele veerkrachthuis

Zelfkennis, zelfreflectie en zelfzorg

Ontdek waarvoor je staat: wat zijn jouw waarden?
Wat zijn jouw energiegevers en energievreters?

(Zelf)waardering

Tonen dat je goede zorgverlening opmerkt, motiveert.
Durf complimentjes geven.

Morele moed

Kom op voor je eigen ideeën over goede zorgverlening en accepteer soms tegen regels in te moeten gaan.
Juich ethisch kritische attitudes toe.

Ons team

Collega's geven elkaar steun.
Herinner jezelf: je staat er niet alleen voor.

Mildheid en (zelf)relativering

Goede zorgverlening is een leerproces.
Wees mild en bekijk fouten als leermomenten.

Zingeving

Opvoeding en ervaringen boetsen het individuele zingevingskader dat doen en denken aanstuurt.
Bewust worden van je eigen zingeving als schokdemper.

Draagvlak

Stap 1 - Afvragen

Voel ik me gestresst? Merk ik stress bij mijn collega's? Komt deze stress door een moreel dilemma?

Stap 2 - Aannemen

Besluit of je de gevoelde stress wilt analyseren. Erken je eerste oordeel en/of emotie en benoem welke impact de stress op jou heeft. Deel je gevoel / emoties met anderen.

Stap 3 - Aftoetsen

Hoe ernstig is de morele stress die je ervaart? Zou je er iets aan willen doen? Weegt de eventuele actie op tegen het voelen van de ervaring?

Stap 4- Actie

Bedenk wat je zou willen doen. Wat is belangrijk hier, vanuit de verschillende perspectieven? Wat ligt binnen jouw macht om te veranderen? Kies een strategie die jou helpt om de situatie te veranderen en hou hieraan vast.

A4-model American Association of Critical-Care Nurses (AACN), C.H. Rushton en K. Turner