

Morele stress, hoe blijf je **weerbaar**?

Jasmijn de Lange &
Corinne Baarssen



Wie zijn wij?



- Jasmijn de Lange
 - Verpleegkundige, Zorgethica en Adviseur Ethiek
V&VN
- Corinne Baarssen
 - Verpleegkundige, Zorgethica i.o.





Morele stress



Wat is het?

MORELE STRESS IS HET WRANGE GEVOEL DAT
ZORGVERLENERS ERVAREN
WANNEER ZIJ HUN WAARDEN EN VISIE OP GOEDE ZORG
NIET IN DE PRAKTIJK KUNNEN BRENGEN



Morele stress



Verschillen

- Verschil 'gewone stress', emotionele stress en morele stress?
- Morele stress is een vorm van emotionele stress met een **morele component**.
- Moreel: 'Wat is het goede? Hoe kan ik goed doen?'. Morele stress ontstaat wanneer zorgverleners hun eigen en/of professionele waarden over goede zorg niet in de praktijk kunnen brengen.

Morele stress



Wanneer zorgverleners frequent en/of intens geconfronteerd worden met de kloof die er bestaat tussen wat zij beschouwen als goede zorg en de zorg die zij in de praktijk brengen, raakt dit aan de authenticiteit en identiteit als zorgverlener en als mens.

Daarom is morele stress als het ware een diepere vorm van stress – het raakt aan de kern van de persoon van de zorgverlener.

Ik voel dat ik de zorg niet kan verlenen die ik zou willen verlenen.

Ik voel dat ik tekort schiet ten opzichte van de patiënten.

Ik denk bij mijzelf: waar ben ik eigenlijk mee bezig?

Ik zie dat mijn collega's) naar mijn gevoel geen goede zorg verlenen.

Ik voel dat ik beloftes niet kan nakomen.

Ik voel dat ik, om mijn taken te kunnen afwerken, mijn waarden en visie op goede zorg aan de kant moet zetten.

Symptomen

Van langdurige morele stress

SPIRITUEEL

- Verlies van betekenis

FYSIEK

- Vermoeidheid
- (Fysieke) uitputting
- Slaapproblemen
- Lichamelijke klachten:
hoofdpijn, nekpijn, rugpijn,
buikpijn...

EMOTIONEEL

- Frustratie
- Woede
- Schaamte
- Angst
- Depressieve gevoelens
- Burnoutsymptomen
(emotionele uitputting, cynisme,
verminderd gevoel van
bekwaamheid)

GEDRAGSMATIG

- Vermijdingsgedrag, afstand
nemen van de zorgsituatie(s)
- Apathie
- Turnover (de organisatie, het
beroep, de sector verlaten)
- Gejaagdheid, onrust
- Emotioneel afreageren
(agressie, bits gedrag)

Mogelijke gevolgen



“

Hoe meer morele stress
zorgverleners ervaren, hoe
groter de kans op burnout en
het verlaten van het beroep.

”

Cameron, 1997

Eigen Ervaring

v&vn



MORELE
STRESS

In gesprek



10 minuten

- Zoek een gesprekspartner, die je niet kent
- Bespreek de volgende vragen met elkaar:
 - Hoe staat het met jouw morele stress?
 - Kun je een recent voorbeeld geven?
 - Hoe ga je er mee om?

"Waarom doe ik het eigenlijk nog, als ik het toch niet goed kan doen?"

"Ik heb dat een paar keer gezegd in mijn team maar ze luisteren niet...dus ik heb me erbij neergelegd."

Wat mij pijn doet is dat bewoners op die leeftijd nog 'moeten moeten moeten'...Het zijn mensen van 80, 90, 95 jaar en dan zeg ik hen: Vandaag moet je lotto spelen, vandaag moet je dit doen, vandaag moet je dat doen. Dat doet mij pijn. Dan voel ik mij kwaad, neem ik die kwaadheid mee naar huis en reageer ik dat af op mijn vrouw en mijn kinderen" (zucht).

Van morele stress naar weerbaarheid



DRAAGKRACHT, DRAAGLAST EN DRAAGVLAK



Van morele stress naar weerbaarheid



Detecteren

Het detecteren (bij zichzelf, bij de collega's, bij werknemers in het algemeen) van morele stress is een eerste stap in het (h)erkennen van het fenomeen. Het is belangrijk dat zorgverleners en leidinggevendenden het onderscheid kennen tussen werkstress, emotionele stress en morele stress. Morele stress is namelijk een specifieke vorm van stress met specifieke gevolgen.

Bespreekbaar Maken

Het is belangrijk dat morele stress iets is wat bespreekbaar kan zijn in een organisatie. Zorgverleners moeten op een zowel informele als formele manier ervaringen, emoties en casussen omtrent morele stress kunnen delen.

Hanteren

Het hanteren van morele stress kan via het inzetten op twee sporen, liefst tegelijk.

- **Moreel veerkrachtige teams:** bouwen aan hulpbronnen en aanpakken van uitlokkende factoren van morele stress op team- en individueel niveau
- **Moreel veerkrachtige organisatie:** bouwen aan organisatiehulpbronnen (vb. ethisch leiderschap, beleid, cultuur, structuur...) en aanpakken van uitlokkende factoren van morele stress op organisatieniveau

Verder in gesprek



10 minuten

Bespreek met elkaar:

- Wat zou helpen om er mee om te gaan?
- Hoe kom je van morele nood tot morele weerbaarheid?
- Wie en wat heb je nodig?

- Signaleer de morele stress
- Denk ik 'dit moet er bij horen'
- Maak bespreekbaar (verschillende lagen)
- Zie het als een behoefte tot goede zorg – is juist professioneel!
- Ga in gesprek als team en als organisatie, hoe gaan we dit aanpakken?



Jasmijn de Lange

j.lange@venvn.nl en jasmijndelange@gmail.com

V&VN

info@venvn.nl

Interessante website

www.morelestress.be