

Morele stress



DE CASUS



Vincent vertelt over de nachtdienst in coronatijd afgelopen voorjaar in het verpleeghuis waar hij werkt.

“Ik stond alleen op de corona-unit. Er waren op dat moment twintig veelal heel zieke bewoners. Zes mensen lagen aan het zuurstof en een aantal bewoners moest om de zoveel tijd dormicum krijgen. Voor dormicum heb je twee handtekeningen nodig, dus dan moest ik elke keer mijn pak uitdoen en dan naar mijn collega op de andere afdeling om af te laten tekenen en dan gauw weer terug naar mijn eigen afdeling. Mensen werden soms onverwachts gedurende de nacht ineens veel zieker en dan moest ik bellen of ik ze wat mocht geven. En dan weer pak uit, laten aftekenen en weer pak aan. De meeste bewoners werden alsmat zieker en zieker. Sommigen gingen uit bed en waren dan angstig, dwalend en valgevaarlijk. Ik vond het zo zielig voor ze, vooral omdat er vanwege het virus helemaal geen familie bij mocht.”

Op een gegeven moment kwam ik bij een cliënt binnen die aan het overlijden was. Ik zag dat ze met het laatste stukje bezig was. Toen ben ik er even bij gaan zitten. Toen ik na het overlijden weer op de gang stond had ik het wel even heel zwaar. Het is zo erg dat mensen zo alleen zijn. In deze periode werkte ik soms wel tien nachtdiensten achter elkaar en dat vond ik niet erg. Als ik eenmaal in het ritme zit vind ik het niet zwaar. Dan kan ik zo doorwerken. Wel heb ik me nog nooit zo eenzaam gevoeld. Mijn familie en vrienden zag ik niet. Ik voelde mezelf toch ‘besmet’-gevaarlijk voor hen. En ik heb natuurlijk wel een partner, maar mensen begrijpen het toch niet. Ik kan niet goed uitleggen wat ik daar heb meegemaakt. Het was een soort film. Ik kan het gewoon niet goed beschrijven, mensen die happen naar lucht terwijl je zo weinig voor ze kunt doen. De mensen hebben gewoon geen idee.”

Uit dit verhaal van Vincent komt vooral de veelheid van intense prikkels naar voren. Een relaas van zijn ervaringen met hier en daar een beschrijving van zijn beleving. Opvallend is dat de cliënten niet echt in beeld komen in zijn verhaal, misschien is dat wel uit zelfbescherming?

We weten dat zorgverleners in coronatijd veel morele stress hebben ervaren. Morele stress ontstaat wanneer je wel weet wat het goede is om te doen, maar daar niet naar kan handelen omdat je door de omstandigheden daarin beperkt wordt. In het verhaal van Vincent is er zeker sprake van morele stress. De mensen voelen zich alleen, maar Vincent is druk en

DOOR HET MEEMAKEN VAN ERVARINGEN DIE NIET OVEREENKOMEN MET JE EIGEN NORMEN EN WAARDEN GAAT EEN DEEL VAN JE EIGEN MORAAAL KAPOT



**MORELE STRESS ONTSTAAT
WANNEER JE WEL WEET WAT HET
GOEDE IS OM TE DOEN, MAAR DAAR
NIET NAAR KAN HANDELEN OMDAT
JE DOOR DE OMSTANDIGHEDEN DAARIN
BEPERKT WORDT**

is alleen maar bezig met praktische regeltaken. Pak aan, pak uit en rennen maar. Misschien is er zelfs wel sprake van moral injury.

Vanuit het leger kennen we het begrip moral injury, of morele verwonding. Het is een verwonding aan je morele kompas ten gevolge van gebeurtenissen die ver afdiggen van wat je zelf moreel juist vindt. Door het meemaken van ervaringen die niet overeenkomen met je eigen normen en waarden gaat een deel van je eigen moraal kapot. Dit kan een tijdelijke beschadiging zijn of, wanneer er geen aandacht aan wordt besteed, een permanente beschadiging worden.

Moeilijk uit te leggen

Gelukkig heeft de organisatie waar Vincent werkt hem gesproken met een coach aangeboden. Helaas ervaaarde hij ook hierin het 'alleen zijn met zijn ervaring' - dat het zo moeilijk is om mensen uit te leggen wat hij heeft meegemaakt. Dat zie je ook

vaak terugkomen bij veteranen. Ze vertellen maar liever niet over hun ervaringen, want de context is daar zo verschrikkelijk anders dat we er hier toch niets van zullen begrijpen. Wat er dit voorjaar in de zorgorganisaties gebeurde lijkt haast wel een soort parallel universum te zijn geweest. Terwijl de 'gewone burgers' dit voorjaar zoveel mogelijke thuis gingen werken, meer gingen wandelen om gezond te blijven en zich druk maakten over het thuisonderwijs, was het oorlogsgebied in sommige zorgorganisaties. Twee werelden die bijna niet met elkaar lijken te kunnen worden verbonden.

Wanneer ik Vincent vraag wat hem zou helpen vertelt hij dat hij zo uitzielt naar de herdenkingsbijeenkomst in het verpleeghuis die helaas vanwege corona steeds wordt uitgesteld. Hij zou zo graag de familieleden spreken die hij telefonisch heeft moeten informeren over het overlijden van hun dierbare.

Rituelen

Juist wanneer mensen alleen zijn in hun ervaringen en woorden tekort lijken te schieten kunnen rituelen behulpzaam zijn. Onze 'oude' rituelen waarin we vaak in groepen samenkomen lijken niet meer haalbaar. Het zou daarom mooi zijn om op zoek te gaan naar kleine nieuwe rituelen voor mensen die beschadigd zijn geraakt en die pijn hebben geleden: familieleden, cliënten en zorgprofessionals. Kleine rituelen om mensen heen, om te herstellen wat er te herstellen is en af te maken wat nog niet is afgerond. ▣



Marije Stegenga is stafmedewerker bij Reliëf. Haar expertise ligt op het gebied van inspiratie van zorgprofessionals en het vormgeven en bevorderen van identiteit van organisaties met behulp van teamcoaching en morele reflectie.

Meer weten?
mstegenga@relief.nl