

Samenvatting Morele stress

'No matter how hard you work, you're always going to be falling short.'

Introductie

Het valt niet mee om dokter te zijn in deze tijd. Jullie zitten hier niet voor niks.

De zorg staat onder druk

- te grote vraag en te laag aanbod,
- teveel controle, te weinig autonomie,
- zal toenemen in toekomst

Hoge werkdruk bij verantwoordelijke dokters, die van nature goed willen zorgen

In een omgeving waar veel op het spel staat (high-stakes environment)

Veel stress en uitval: burn-out

Veel burn-out is eigenlijk morele stress

Morele stress relatief nieuw onderwerp; eerst bij verpleegkundigen, later ook bij artsen.

In VS nu veel onderzoek gedaan

Wat is morele stress?

Je weet wat het goede is om te doen, maar je wordt daarin belemmerd door externe factoren die buiten je controle zijn.

'Caught between is and ought'

Stress onder artsen dus vooral een systeemprobleem is en geen gebrek aan veerkracht of weerbaarheid! Niet de appels zijn rot, maar de mand deugt niet. Als individu probeer je tevergeefs te compenseren voor een disfunctionerend gezondheidszorgsysteem.

Wat herken je hiervan? Geef popcorn voorbeelden

Bronnen:

- patient/familie (tijd/aandacht, wachtlijst, klacht),
- collega's (hork, geld-belust, incompetent, uitval),
- organisatie (productie, inefficiëntie, geen FTE),

- systeem (admin, regels), maatschappij (kostenbeheersing, ongelijkheid, onrechtvaardigheid;rijk-arm, verkeerde keuzes)

Meer dan de helft van artsen matig tot hoge morele stress, toegenomen door Covid (problemen in systeem uitvergroet, zorgen dat ipv zorgen voor).

'[...] Navigating an ethical path among such intensely competing drivers is emotionally and morally exhausting. [...] Routinely experiencing the suffering, anguish, and loss of being unable to deliver the care that patients need is deeply painful. These routine, incessant betrayals of patient care and trust are examples of "death by a thousand cuts." Any one of them, delivered alone, might heal. But repeated on a daily basis, they coalesce into the moral injury of health care.'

Uit: Wendy Dean and Simon Talbott, Physicians aren't 'burning out.' They're suffering from moral injury

Gevolgen

Wat doet morele stress met je? Welke gevoelens ervaar je?

Kloof tussen je beeld van goede zorg en de dagelijkse praktijk en je kunt daar niets aan veranderen

Normale menselijke reactie op een moreel onjuiste omgeving, maar...

Frustratie, boosheid, woede, machteloosheid, niet gehoord/gezien, monddood gemaakt

Verbaasd, verward, verbijsterd, soms walging, verraad

Angst, verdriet, somber, overweldigd, desillusie, wanhopig

Best grote woorden,

want diepe vorm van stress, omdat het om zulke belangrijke zaken gaat!

Recent breinonderzoek laat zien dat er overdreven activiteit is in de midbreinverbindingen (Dit kan deels verklaren waarom je een letterlijk fysieke neiging hebt om ineen te krimpen en je terug te trekken, amerikaans onderzoek Terpou)

Waarden: Gevoel dat je ondermaatse zorg levert

en zelfs identiteit: ongeschikte of waardeloze dokter, raakt aan je kern als arts, je morele integriteit, je identiteit als mens. Je gevoel van wie je bent als persoon wordt aan het wankelen gebracht.

Tekortschieten, zelfkritiek, schuldgevoel, SCHAAMTE

Misschien is morele stress wel een vorm van schaamte

Morele stress stapelt geleidelijk (vele kleine, maken een grote): residu, crescendo

afgesneden van ander, jezelf en je 'calling'

Uiteindelijk zelfs uitval; ziekte of stoppen

Morele stress is niet alleen negatief. Het kan worden gezien als een 'barometer voor de kwaliteit van de zorg'. Organisaties mogen blij zijn als ze dokters in huis hebben met een zekere morele gevoeligheid.

'Zorg is geen product maar een relatie', Yvonne Denier, zorgethicus

Coping

Naar buiten

afstand nemen situaties vermijden mensen vermijden onthechten, desensitisatie apathie isolatie	uitspreken, aanspreken problemen oplossen steun zoeken grenzen stellen proberen te herstellen bekritisieren, klagen in de verdediging regels overtreden ander de schuld geven conflicten, agressie ondermijnen, pesten
---	--

Weg van

Naar toe

gevoelens onderdrukken, vermijden, negeren ontkenning compartimentalisatie apathie, verdoven vluchten in hard werken of afleiding	zelfzorg reflecteren, piekeren overcompenseren doorgaan, volhouden negatieve zelfspraak, zelfkritiek
--	---

Naar binnen

Waar herken jij het meeste in?

Oefening: Mindfulness van morele stress

Drie elementen nader bekeken

1 De dokter en het goede doen: socialisatieprocessen

Wat is het goede? In medische en ethische zin

Waarden, hoe kom je eraan?

Genetisch + socialisatie (we passen ons aan omdat we erbij willen/moeten horen)

Wereld: ideale werker, presteren, eigen verantwoordelijkheid

Geneeskunde: naast professionele waarden (eed, bio-ethiek (weldoen/niet schaden, rechtvaardigheid, eigen autonomie), zorgethiek, gedragscodes, protocollen),

ook hidden curriculum: pt eerste plaats, nooit je zwakte tonen

Gender: man ideale werker/kostwinner, vrouw zorgzaam/empatisch/bescheiden

Descriptive bias= toeschrijven (vrouwelijke dokter=empatisch) and prescriptive bias= voorschrijven (assertief=bitch)

Topic: Gender Role Socialization (uit Fierce Self-compassion training)

- One of the main blocks to our ability to balance and integrate fierce and tender SC is gender role socialization
- We're not talking about biological sex, or gender identity (whether you identify as male, female, gender fluid, or nonbinary), we're talking about how people who are assigned the gender of male or female at birth are socialized by the larger culture in terms of how they are supposed to feel, act, and be.
- In most cultures, females are stereotyped as “communal” and males as “agentic.” These stereotypes map closely to the qualities of yin tenderness and yang fierceness.
- Women are supposed to be sensitive, warm, cooperative, and concerned with the welfare of others, whereas men are supposed to be strong, aggressive, goal-oriented, and independent.
- Gender stereotypes often clash with the reality of how individual men and women feel and behave, and society often punishes people who don't conform to these stereotypes.
 - What happens to boys who are seen as too tender or sensitive?
 - What happens to girls who are seen as too fierce or powerful?
- Yin and yang must be balanced and integrated in order for us to be whole, but gender role socialization means that men and women are only allowed to be half human.
 - Let's think about how this impacts us.
 - How does it impact our ability to be authentic?
 - How does it impact power inequality in society?

- Self-compassion is a radical act that allows people to express their true, whole and complete selves in their own unique way.

Welke waarden herken je in jouw voorbeelden van morele stress?

Vooral: Aandacht, zorg (goed doen, niet schaden), rechtvaardigheid, morele sensitiviteit en verantwoordelijkheid

'Clinicians are moral agents in an imperfect, complex system; they practice in a moral ecosystem with very real constraints and pressures that can lead to self-betrayal or incentives that propel them to abandon important values or commitments'

Uit: Rushton (ed) Moral Resilience: Transforming moral suffering in healthcare, p 63

2 Belemmeringen

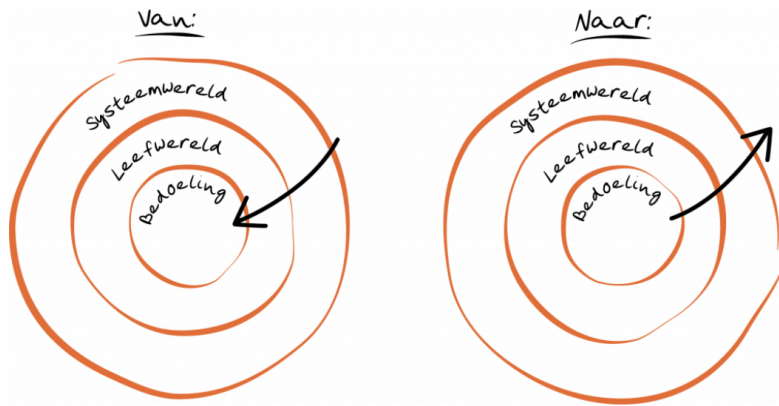
Het tweede element is het belemmerd worden door externe omstandigheden en factoren.

- gebrek aan mensen of middelen: schaarste, vergrijzing, ontgroening
- regels en procedures: controle, admin
- gedrag of de beslissingen van anderen: team, manager/RVB, de organisatie, het gezondheidszorgsysteem, de politiek en de maatschappij.
- Maakbaarheid vs realiteit: te hoge verwachtingen, eisende patiënten,
- Winst vs mensen: neoliberalisme, marktwerking
- Ongelijke verdeling van middelen en kansen
- Middel = doel geworden (verdraaide organisaties)

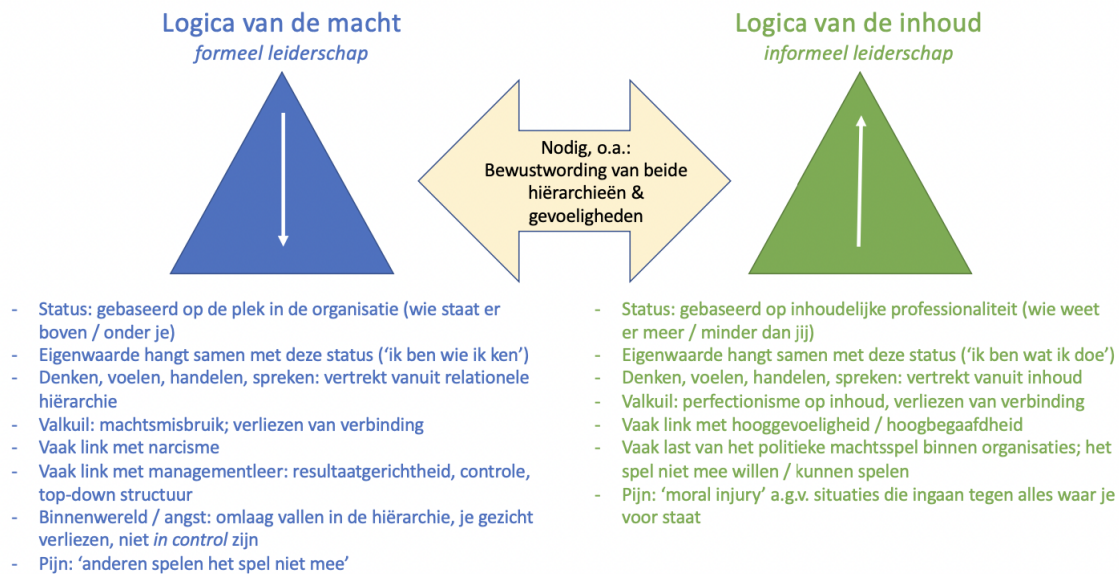
3 buiten controle: systeemsensitief

"Systems we neither design nor control"

Verdraaide organisaties



Logica van macht en logica van inhoud



Ook andere waarden: zelf-overstijgend t.o. Zelfverrijkend, ik vs ander

socialisatie als manager: *de managementleer* wordt genoemd. In een notendop gaat het hierbij om twee kernbegrippen: resultaat en controle. Het *resultaat* van een organisatie (vaak uitgedrukt in financiële termen) wordt op voorhand bepaald. Vervolgens wordt van daaruit teruggerekend wat dit betekent voor bijvoorbeeld afzonderlijke budgetten, procedures en taken binnen de organisatie. De taak van operationele of middenmanagers is om ervoor te zorgen dat het hen toebedeelde deelresultaat daadwerkelijk wordt behaald. Hun belangrijkste instrument: *controle*. Dit uit zich bijvoorbeeld in administratiedruk. Managers beschikken graag over een dashboard waarmee ze kunnen zien in hoeverre men op weg is om het beoogde resultaat te bereiken. 'Meten' is dus belangrijk voor managers, waarbij zij het zijn die bepalen wat er wordt gemeten en wat als 'goed' of 'waardevol' geldt.

Perverse prikkels

Kwantiteit boven kwaliteit

winst boven menselijkheid, maar zorg is een relatie, geen product

Wat kun je doen?

- Diep ademhalen!
- Mindfulness: dit is morele stress (ontschuldigen), systeemeducatie
- CH; ik ben niet de enige, het is een normale menselijke reactie
- Vriendelijkheid
- Accepteren: omgaan met moeilijke gevoelens
- Weet je waarden
- Krachtige actie: moed, care and dare, care to dare!

Gaan we allemaal mee aan de slag

Oefening: Self-Compassion Break for moral distress