

Anticiperen - Als je je zorgen maakt over wat zal gebeuren.

Wat wij vrezen	Wat jij kan doen
<i>De zoon/dochter van die patiënt gaat erg boos zijn.</i>	<i>Voordat je de kamer binnengaat: neem even diep adem. Waar gaat de boosheid over? Liefde, verantwoordelijkheid, angst?</i>
<i>Ik weet niet hoe ik deze persoon moet vertellen dat hij/zij niet naar een intensieve zorgen afdeling zal gaan, maar zal sterven.</i>	Denk aan wat je wel kan doen: Je kan luisteren waar hij/zij bezorgd over is, je kan uitleggen wat er gebeurt, help/hem haar voorbereiden (vroegtijdige zorgplanning), je kan aanwezig zijn.
<i>Ik werk de hele dag met mensen die besmet zijn en ik heb schrik dat ik dit doorgeef aan mijn omgeving.</i>	<i>Spreek met je omgeving dat dit je zorgen baart. Beslis samen wat de beste oplossing is. Er zijn hier geen eenvoudige antwoorden. Zorgen zijn makkelijker te dragen als je ze deelt.</i>
<i>Ik ben bang om opgebrand te geraken.</i>	<i>Kan je op zoek gaan naar momenten waarop je kan verbinden met iemand, iets delen, samen ergens van genieten? Het is mogelijk om kleine rustmomenten te vinden, zelfs in het midden van een storm.</i>
<i>Ik ben bang dat ik overbelast word en ik niet de beste zorgen aan mijn patiënten kan geven.</i>	<i>Kijk bewust hoe het met jezelf gaat, zelfs al heb je maar even. Wees je ervan bewust dat dit eigen is aan mens zijn. Kan je de situatie accepteren en niet proberen weg te duwen? Zoek wat je nodig hebt dat je kan helpen in deze situatie.</i>

Rouw: Wanneer iemand gestorven is

Wat wij denken	Wat jij kan doen
<i>Ik had deze persoon moeten redden</i>	<i>Let op volgende zaken: zeg ik dingen tegen mezelf die ik ook aan vrienden/collega's zou zeggen in een gelijkaardige situatie? Kan ik een stapje terugzetten en aandacht geven aan wat ik voel? Voel ik verdriet, frustratie of vermoeidheid? Deze gevoelens zijn normaal. De periode waar we doorgaan is uitzonderlijk.</i>

Ik kan niet geloven dat we niet het juiste materiaal hebben / hoe gemeen deze persoon tegen mij deed / hoe alles wat ik doe precies verkeerd gaat

Let op volgende zaken: ben ik al die zaken misschien aan het overanalyseren? Gaat het eigenlijk over iets anders, zoals hoe triestig deze toestand is, hoe machteloos ik me voel, hoe nietig onze inspanningen er uit zien. Zulke gedachten zijn te verwachten. Het kan nuttig zijn deze gedachten met anderen te delen, maar ze niet de overhand te laten nemen.