

Zelfreflectieverslag intervisie sessie 19 2 2020

Beschrijving ervaring en situatie:

Intervisiesessie met 7 deelnemers, waaronder ik zelf.

Gebruikte methodiek: De 'Zorgcyclus' van Joan Tronto passen we toe op een casus en casusinbrenger.

Deze sessie is terug te vinden in '200325 Verslag Intervisie bijeenkomst 19 februari 2020'

Ingebrachte casus komt van mij vanuit het project waar ik nu mee bezig ben. De centrale vraag is: Hoever mag je als samenleving gaan als het gaat om ingrijpen in het leven van mensen waarbij een vermoeden van dementie ontstaat?

Bijkomende vragen:

- Hoe ver respecteer je 'eigen regie' als daar eigenlijk al geen sprake meer van is, en het eigenlijk meer gebrek aan ziekte-inzicht en koppigheid is? Pas als het een gevaar is voor de omgeving, of zichzelf? Of probeer je dit voor te zijn?
- En wat kost dat aan mankracht? Wat ga je dan doen om vroegopsporing te realiseren?
- Hoe werk je dan samen binnen de domeinen die er nu zijn?
- Hoe respecteer je de privacy van betrokkenen en bied je toch passende zorg en ondersteuning aan?
- In hoeverre laat je je dan leiden door financiële kaders?

In het verslag van deze intervisie bijeenkomst worden de stappen uit de zorgcyclus stap voor stap beschreven vanuit deze casus.

Binnen deze fase ben ik de casus inbrenger waarna door het gesprek de aanvullende vragen boven tafel komen.

Tijdens de sessie merkte ik hoe diep de beschreven problematiek me raakt. Door mijn sterk ontwikkeld empathisch vermogen voel ik me emotioneel betrokken bij deze problematiek. Ik maak het in mijn persoonlijke leven mee, en door de verhalen die ik ken van mensen die dit mee maken wordt mijn drive om hier iets aan te doen gevoed.

Dit is de reden dat ik na jaren nog steeds sterk betrokken ben bij dit thema, terwijl ik ondertussen al twee keer van baan ben veranderd. Het meedenken in deze problematiek en daarbij een actieve rol invullen loopt als een rode draad daarin mee. Kennelijk is het thema dementie iets dat mij niet loslaat. En kan ik het zelf ook niet loslaten. Daar moet ik iets mee.

In mijn nieuwe baan binnen de eerstelijns gezondheidszorg ben ik nu bezig om juist in die vroeg signalering de samenwerking tussen betrokken domeinen te verbeteren. Samenwerking tussen medisch en sociaal domein is absoluut geen automatisme in onze samenleving terwijl dit voor mensen met dementie en hun naasten wel een samenhangend geheel zou moeten zijn. Hun leven en bijbehorende problemen rondom dementie lopen namelijk dwars door al die domeinen heen.

Deze intervisie sessie heeft me geholpen om de emoties te scheiden van de acties die nodig zijn. Dat is nodig om mijn professioneel handelen adequater en zuiverder te houden. Er gebeurt namelijk ook al heel veel goeds, en daar wil ik vooral op verder borduren.

Tijdens de intervisie merkte ik hoe emotioneel ik nog geraakt wordt door wat er om me heen gebeurt. Dat wordt zeker mede bepaald door het persoonlijk zware jaar dat achter me ligt. Naast het vele mantelzorgen voor mijn ouders en dochter kreeg ik ook ernstige fysieke klachten waardoor ik een

burnout kreeg. Dat heeft me enorm aan het denken gezet en in mijn herstel heb ik besloten om van baan te veranderen. Om te gaan doen wat bij mij, mijn competenties en levenslust past. Doordat ik zo met zelf geconfronteerd ben geweest merk ik dat alle doorstane emoties er voor zorgen dat ik nog steeds wat labiel ben. Dat de emotie mij drijft en maakt dat ik niet meer helder kan kijken naar wat er gebeurt en dat ik daardoor niet het hele plaatje meer zie. De positieve dingen niet meer allemaal zie. En ook niet meer waar ik wel wat aan kan doen. Ik kan niet alles oplossen maar wel kijken waar aanknopingspunten zitten voor verbetering. Kleine stapjes proberen te maken die leiden naar verbetering. Niet te veel er bij halen, maar richten op haalbare doelen.

Toen ik me realiseerde hoeveel ik door de emotie geraakt werd voelde ik me geschokt en wat verward. Ik was me daar niet van bewust en eigenlijk vond ik dat best een vervelende ontdekking. Ik dacht dat ik al veel verder in mijn herstel was. Nu na een tijdje ben ik juist blij dat me deze spiegel werd voorgehouden. Mijn drive en passie om ergens iets aan te willen doen is mooi, maar kan dus doorslaan in doorrennen met oogkleppen op. Goed dat ik dat daar bewust van ben gemaakt. Een cadeautje dus.

Doordat dit helder werd kon ik de emoties die bij me opgeroepen werden doorvoelen en plaatsen. Hierdoor kwam er ruimte en energie vrij om aan de slag te gaan met de zaken die ik aan kon gaan pakken. Ik sluit nu aan bij de initiatieven die er zijn, bij mensen die bereid zijn om mee te gaan in het pad van onderzoeken naar samenwerkingsmogelijkheden. Het maakt dat ik gericht door kan gaan waar ik al mee bezig ben. Het maakt me open voor de verhalen van mensen en maakt dat ik die om kan zetten in stappen die nodig zijn om verder te komen in het projectproces.

In deze intervisie sessie ging het dus niet zozeer om het antwoord op de vraag hoever je mag ingrijpen bij een vermoeden van beginnende dementie, maar meer om hoe ik zelf om ging met de emoties die dit probleem bij me opriep. Ik kan nu verder met onderzoeken en luisteren naar de mensen die hier mee bezig zijn en samen proberen te werken aan realistische oplossingen die passend zijn en haalbaar zijn voor alle betrokken partijen. Want die balans moet er zijn, anders verandert er niets.

Het is goed om te beginnen met de mensen waar het om gaat, in dit geval dementie. Goed luisteren wat er speelt en gebeurt. En dat ik daar emotioneel bij betrokken raak is prima. Het moet echter niet mijn handelen volledig bepalen.

Daarbij is het goed om te beseffen dat ik nog steeds niet (helemaal) hersteld ben van mijn burn-out. Dat ik nog snel van slag ben, sneller vermoeid raak en soms doorsla in mijn reacties. Dat is er gewoon nog. Dat dat er mag zijn en dat ik me zelf mag voelen en zijn hierin is belangrijk om sowieso tot herstel te komen. Het hoeft niet allemaal perfect, het mag ook een 'onsje minder' zijn. En Cisca is oké zoals ze is.

De belangrijkste geleerde les is dat ik als ik aan de slag wil met een probleem/project dat ik dan bij mezelf na ga welke emoties bij me zelf spelen in relatie tot het onderwerp. En hoe die mijn beeld van de situatie beïnvloeden. Zodat ik ze kan plaatsen en laten zijn. Daarnaast dat het belangrijk is om goed in beeld te hebben welke partijen betrokken zijn rondom dit probleem, en daar ook goed naar te luisteren. Vervolgens uit te zoomen op dit plaatje. En dat van alle kanten bekijken zodat het beeld compleet is. Feiten en emoties onderscheiden en overzicht houden.

Cisca Zuurveld
April 2020