

# REFLECTIE MET HET ZORGTEAM

Zakboekje met een omschrijving  
en praktische tips



Bewustwording over palliatieve zorg bij dementie

## Het nut van reflectie

Dementie is ongeneeslijk. Zorg voor mensen met dementie is daarom altijd (deels) palliatieve zorg.

Het kan moeilijk zijn om te zorgen voor iemand die niet meer beter wordt. Als medewerker in de ouderenzorg heb je vaak te maken met mensen in de laatste levensfase. Reflecteren met collega's helpt om je meer bewust te maken van jouw rol als zorgverlener.

Wat maak je mee?  
Hoe voel jij je bij de dingen die je doet?  
Waarom doe je dingen zoals jij ze doet?  
Wat zou je anders willen doen?  
Waar denken jij en je collega's anders over?  
En hoe komt dat?



- o Maak moeilijke onderwerpen, zoals de dood, bespreekbaar binnen je team.
- o Stel je open: we zijn allemaal mensen met gevoelens. Het is heel menselijk om je soms verdrietig, boos of onzeker te voelen.
- o Durf van elkaar te leren en word een sterker team.

# Reflecteren - maar hoe?

## **Kies een geschikt moment.**

Neem de tijd. Bespreek met je team wat daarvoor een geschikt moment is (bijv. na het overlijden van een cliënt/bewoner).

## **Kies een vertegenwoordiger**

Spreek met het team af wie verantwoordelijk is voor het inplannen en begeleiden van de bijeenkomst(en). Een extra instructie voor de gespreksleider staat achterin.

## **De bijeenkomst**

Deelnemers maken vanuit hun eigen werkervaringen bepaalde vragen of problemen bespreekbaar.

Het verschil met een casuïstiekbespreking, is dat het nu niet om de casus zelf gaat. Het gaat hier juist om jouw rol, gedachten en gevoelens als zorgverlener.

- Het team probeert samen vragen te beantwoorden.
- Kaartjes met reflectievragen, bijvoorbeeld uit de 'Kletsplot', helpen het team in gesprek te gaan.
- Ook andere vragen kunnen worden ingebracht.
- Gebruik praktijkvoorbeelden die je in het verleden hebt meegemaakt om de vragen te beantwoorden.



# Reflecteren - maar hoe?

Deelnemers zoeken samen antwoorden op vragen die voor hen allemaal belangrijk zijn. Deze methode is losjes gebaseerd op het 'Socratisch gesprek'.

## **Een aantal belangrijke aandachtspunten:**

- Het gaat er niet om wie gelijk heeft: verschillende ervaringen, meningen en gedachten worden gedeeld binnen het team.
- Werk samen om de vraag te 'onderzoeken': stel elkaar vragen en luister goed naar anderen.
- Geef anderen de ruimte om te spreken.
- Veroordeel of bekritiseer anderen niet.
- Er is geen goed of fout antwoord.
- Een nieuwsgierige houding is goed: probeer erachter te komen wat anderen denken.
- De gespreksleider bewaakt de tijd. Hij/zij stelt vragen maar mengt zich niet inhoudelijk in het gesprek.

## **Wat leren deelnemers?**

- Om elkaar beter te begrijpen. Waar komen je eigen gedachten en die van de ander vandaan?
- Om aandachtig te luisteren, open vragen te stellen en eigen gedachten te verwoorden.
- Door praktijkvoorbeelden vergroten deelnemers hun kennis over het gespreksonderwerp.

## Opzet van de reflectiebijeenkomst

TIJD (min.)	ONDERDEEL	ACTIE
5	<b>Reflectie-vraag</b>	Kies samen welke vraag jullie gaan beantwoorden. Gebruik eventueel de 'Kletsput'.
5	<b>Praktijk-voorbeeld</b>	Deelnemers denken na over een praktijkvoorbeeld passend bij de vraag. Bij meerdere voorbeelden kiest de groep er één.
5	<b>Inbrenger vertelt</b>	Inbrenger vertelt zonder onderbreking over het praktijkvoorbeeld. Daarna eventuele vragen van de groep.
10	<b>Antwoorden</b>	De groep onderzoekt de reflectievraag met behulp van het praktijkvoorbeeld. Deelnemers schrijven voor zichzelf de belangrijkste antwoorden op.
10	<b>Argumentatie en reflectie</b>	In gesprek over verschillende opvattingen in de groep. Er is geen goed of fout. Onderzoek samen waar verschillende meningen vandaan komen.
10	<b>Afronden en vervolg</b>	Bespreek kort wat de reflectie heeft opgeleverd. Als er nog veel vragen zijn, kan een vervolg worden ingepland. Spreek af wie de volgende gespreksleider is.

# Extra instructie gespreksleider

Als gespreksleider heb je een belangrijke rol om het gesprek 'op gang te houden'. Voor een uitgebreidere uitleg, zie ook de volledige methode (link).

Hieronder vind je voorbeeldvragen ter ondersteuning.

## **Reflectievraag**

- *Is deze vraag voor iedereen duidelijk?*

## **Praktijkvoorbeeld**

- *Wie, wat, waar, wanneer?*
- *Was je (inbrenger) zelf direct betrokken?*
- *Wat heeft dit met de reflectievraag te maken?*
- *Speelt de situatie nog steeds?*
- *Is dit voor iedereen (de groep) duidelijk?*
- *Mist er nog informatie?*

## **Antwoorden**

Denken, doen en voelen

- *Wat dacht je vooraf, tijdens, en na deze ervaring?*
- *Welke overtuiging in jou zelf speelden een rol?*
- *Welke acties heb je uitgevoerd?*
- *Wat voor effect hadden jouw acties?*
- *Welke gevoelens stonden op de voorgrond?*
- *Wat voelde je vooraf, tijdens en na deze ervaring?*

Politiek, wettelijk, cultureel, filosofisch, spiritueel

- *Wat is de rol van het landelijk beleid?*
- *Wat is de rol van de wet en regelgeving?*
- *Spelen er verschillende culturele opvattingen?*
- *Welke waarden spelen een rol (bijv. vrijheid, privacy, autonomie, veiligheid)?*
- *Wat is de rol van levensbeschouwing / zingeving?*

# Extra instructie gespreksleider

## **Antwoorden – op papier zetten**

Aan de groep:

- *Wat heeft volgens jou het praktijkvoorbeeld te maken met de reflectievraag?*
- *Wat is jouw antwoord op de reflectievraag bij dit praktijkvoorbeeld?*

## **Argumenten en reflectie**

- *Wat gebeurde er tijdens het gesprek? Hoe kwam dat?*
- *Wat maakt dit gesprek los bij jullie (deelnemers)?*
- *Wat heeft dat met de reflectievraag te maken?*

## **Afronden en vervolg**

Aan de groep:

- *Wat heb je geleerd?*
- *Als je anderen over dit gesprek zou vertellen, wat zou je dan zeggen?*
- *Wat neem je zelf mee naar de praktijk, uit dit gesprek?*
- *Zijn er zaken waar je nu anders tegenaan kijkt dan aan het begin van de bijeenkomst?*
- *Zijn er nog vragen waar je mee zit?*

