

Jouw grenzen kennen en aangeven

"Iedereen heeft te maken met grenzen. Het is soms heel duidelijk waar deze grenzen liggen, maar heel vaak is dit vooral niet duidelijk, en kom je er (te) laat achter. Grenzen aangeven kun je zelf, maar dit lukt vaak niet op elk gebied. Wat je wel kunt doen, is luisteren naar jezelf. Waar liggen jouw grenzen, wanneer zijn deze bereikt? Waar ben je gevoelig voor en waar juist helemaal niet? Wat kunnen ze bij je flikken en wat niet? Van wie kun je wat hebben en van wie niet?

Grenzen liggen ook in je cognitieve stuk. De een is theoretisch ingesteld en de ander meer praktisch. De een moet er alles aan doen om een diploma Helpende niveau 2 te halen, en de ander slaagt cum laude aan een universitaire opleiding. Hier is natuurlijk niets mis mee, maar wanneer je jezelf oplegt om iets te moeten presteren wat niet binnen je bereik ligt, kom je buiten je cognitieve grens.

Het persoonlijk kadaster gaat ook over het in de gaten hebben en houden van jezelf en je waarden en normen. Een ander kan andere waarden en normen hebben dan jijzelf. Dit is prima natuurlijk, ieder voor zich. Echter, wanneer je er gevoelig voor bent om, om welke reden dan ook, af te stappen van de jouwe en mee te gaan in die van een ander, dan kom je ook weer je grens tegen en moet je er overheen stappen. Hoe sterk sta jij in je schoenen en volg jij je eigen pad?

Hoeveel zelfcompassie heb jij? Je identiteit is uniek, en alleen jij bent jij. Er is geen tweede zoals jij. Dat maakt je uniek in wie je bent, wat je doet en wat je kunt. Grenzen aangeven is ook van jezelf houden en jezelf belangrijk vinden. Luisteren naar je lichaam of je gevoel zijn hierin belangrijke raadgevers. Heb je weleens goed geluisterd naar dat vervelende gevoel in je buik? Of naar die spanning in je nek? Hoofdpijn en hartkloppingen zijn er niet voor niets. Wat doe je hiermee? Neem je deze wijze raadgevers ter harte of negeer je ze?"

Het stellen van grenzen als zorgprofessional is van cruciaal belang om zowel het welzijn van de zorgverlener als de kwaliteit van zorg te waarborgen. Hier zijn enkele belangrijke redenen waarom grenzen stellen essentieel is voor zorgprofessionals, samen met voorbeelden van wat het kan opleveren:

1. Fysiek en Emotioneel Welzijn:

- Door grenzen te stellen en voldoende rust te nemen, voorkom je burn-out en fysieke uitputting. Je kunt langer in de zorg blijven werken en hebt meer energie om voor patiënten te zorgen.

2. Kwaliteit van Zorg:

- Het stellen van grenzen zorgt ervoor dat je de juiste aandacht en zorg aan elke patiënt kunt geven. Je voorkomt vermoeidheid en stress die de kwaliteit van de zorg negatief kunnen beïnvloeden.

3. Patiëntveiligheid:

- Als je te vermoeid bent omdat je je werkuren niet hebt beheerd, bestaat er een groter risico op fouten in de zorg, wat de veiligheid van de patiënten in gevaar kan brengen.

4. Professionele Integriteit:

- Het respecteren van je eigen grenzen en ethische normen helpt bij het handhaven van je professionele integriteit. Het voorkomt dat je betrokken raakt bij situaties die in strijd zijn met je waarden.

5. Effectieve Communicatie:

- Het stellen van grenzen bevordert ook effectieve communicatie tussen zorgprofessionals. Je kunt duidelijk aangeven wanneer je hulp nodig hebt of wanneer je niet in staat bent om extra taken op je te nemen.

6. Werk-Privébalans:

- Door grenzen te stellen, kun je een gezonde balans vinden tussen je werk en privéleven, wat leidt tot minder stress en een betere kwaliteit van leven.

7. Morele Dilemma's en Ethiek:

- Bij ethische dilemma's in de zorg, zoals beslissingen over levenseindezorg, helpt het stellen van grenzen zorgprofessionals om ethisch verantwoorde keuzes te maken zonder zichzelf moreel te compromitteren.

8. Zelfrespect:

- Grenzen stellen is een daad van zelfrespect. Het laat zien dat je waarde hecht aan je eigen gezondheid en welzijn, wat anderen ook aanmoedigt om dat te doen.

"Het kan voor jou als zorgprofessional belangrijk zijn om te begrijpen dat het stellen van grenzen niet egoïstisch is, maar een noodzakelijke stap is om effectief voor anderen te kunnen zorgen. Het helpt je bij het behouden van vitaliteit, empathie en professionele integriteit in de veeleisende omgeving van de zorg. Het zorgt ervoor dat je je passie voor je mooie vak niet verliest, of het laat je juist inzien dat het beter is om andere keuzes te maken in je eigen belang. Als je je grenzen bewaakt, behoud je de ruimte om open te staan voor nieuwe uitdagingen zonder dat je te ver gaat. Het Persoonlijk Kadaster helpt je om de juiste keuzes te maken."