



arteveldehogeschool

LID VAN DE ASSOCIATIE UNIVERSITEIT GENT

Avond rond ethiek

Werkgroep ergo's werkzaam in een WZC

Woensdag 23 april 2014

*Het volmaakte bestaat niet.
Hoe bewaak ik als ergotherapeut
mijn grenzen en draag ik zorg voor
mezelf?*

inleidend:

- Wat is ethiek?
 - Tak van de filosofie
 - Praktische wijsbegeerte
 - Nadenken over...
 - Wetenschap van goed en kwaad

inleidend:

- Ethiek: iedereen voortdurend met ethiek bezig
 - als je je mening geeft,
 - als je je werk doet,
 - als je met vrienden omgaat,
 - als je iets eet,...

inleidend:

- **Socrates** (Griekse Wijsgeer - 470-399 voor Chr.) **grondlegger van deze discipline**
- Overal waar mensen samen leven en werken komt de vraag op naar hoe dat dan op een goede manier mogelijk is.

inleidend:

Twee kenmerken van ethiek:

1. Er wordt **gereflecteerd**, gediscussieerd
2. **Praktische vragen** vormen het startpunt.

- Pas in de rusttoestand, in het interval tussen twee handelingen, kunnen we tot bezinning en reflectie komen. Pas als we niets doen, opent zich de ruimte van het denken en van de creativiteit, verschijnselen die zich door geen enkel vooropgesteld doel of economisch nut laten opjagen. (J. Hermsen)

Thema's van reflectie, discussie

- Aantal boeken ter illustratie:
 - Gekkenwerk – Linus Van Laere en R. Burggraeve
 - De vork - Rudy Vandamme
 - Ik kies voor mijn talent – Luk Dewulf
 - Leef vanuit je verbeelding – Stephen R. Covey
 - Leiden naar talent en bezieling – Griet Bouwen
 - Vergroot de veerkracht in jezelf en je team – Liselotte Baeijaert en Anton Stellamans
 - Generatie V – Buchel Y. en Sandra van der Maarel

gekkenwerk:

- Ideaalbeeld over ethiek: druk op zorgdragers.
 - Hulpverleners moeten alles doen en alles zijn!
 - Overvraagd worden → disengagement
 - Haalbare ethiek: houdt rekening met kwetsbaarheid
 - Lastige gevoelens mogen er zijn:
 - Antipathie,
 - luiheid, middelmatigheid,
 - hypocrisie, woede, ongehoorzaamheid



There is a crack in everything
that's how the light gets in.

'leonard Cohen'



veerkracht:

- Accepteer

“aanvaarden van wat zich aandient, goed of slecht. Zo niet riskeer je veel energie te verliezen....Het is geen passieve overgave aan het lot. Wel een eerste stap in de richting naar het herwinnen van de controle over je leven...”

- Aandachtsoefening - mentale lichaamsscan

Het leven loopt niet altijd zoals je wil dat
het loopt. Het leven is wat het is.

het verschil zit hem in de manier waarop je
ermee opgaat. (V. Satir)

Veerkracht:

- Geef zin en betekenis aan wat er gebeurt
 - Vertaal je probleem in een doel
 - Laat je doelen aansluiten bij je talenten
 - Balanceer je levensdomeinen
 - Zoeken naar wat beter zou kunnen zijn

We must be willing to get rid of the life we have planned so as to have the life that is waiting for us. (j. Campbell)

Veerkracht:

- Verbind je met je krachten en hulpbronnen
 - Wees je meer bewust van wat goed voor je is
 - Neem afstand van wat nu niet nuttig is
 - Denk je sterk
 - Koester je sterktes

**YOU'RE ON YOUR OWN. AND YOU
KNOW WHAT YOU KNOW.
AND YOU ARE THE ONE WHO'LL
DECIDE WHERE TO GO.**



~ DR. SEUSS



Veerkracht:

- Zet een stap
 - Een gebeurtenis + je reactie = het effect op je leven
 - Vereenvoudig
 - Tips voor perfectionisten
 - Verander je omgeving
 - Weet wat je eet – beweeg – rust – adem –
 - Creëer voor jezelf elke dag een kleine uitdaging

Het leven kent drie constanten:
verandering, keuze en principes.



Talent en bezieling

Kan ons werk een bron van geluk zijn?

- Vier wezenlijke ingrediënten voor geluk:
 - Plezier
 - Voldoening
 - Goede relaties met anderen
 - Zin in je leven

Talent en bezieling

- Succes van organisaties hangt af van de mate waarin medewerkers zich betrokken voelen.
- Niet zozeer de procedures en systemen laten mensen groeien en tot schitterende prestaties brengen. Het gaat om de kwaliteit van relaties, daar moeten we op focussen.
- Het talent, de passies en de dromen van medewerkers zijn de energiebronnen van een organisatie.

(appreciative Inquiry: discovery – dream – design - destiny)



Behandel iemand zoals hij is en hij zal zo blijven. Behandel hem zoals hij kan worden en hij zal zo worden. (J.W. Von Goethe)

Het vorkmodel – R. Vandamme

- ontwikkelingsgericht coachen
 - = Spelen op vier sporen van de vork, vertrekkende van de huidige toestand -> gewenste toestand
 - Als eerste spoor: project.
 - Dit gaat over concrete doelen in concrete situaties.
 - Doel is onvoorstelbaar krachtig middel om ontwikkeling te stimuleren

Het vorkmodel

- Coaching eind jaren 90: heel resultaatgericht
- Toch: project moet aansluiten bij je eigen ontwikkeling.
- Daarom tweede spoor: identiteit.

Een eigenschap is net een kabel: we
vlechten elke dag een draad en na
verloop van tijd is hij onbreekbaar.

Het vorkmodel:

- Het gaat ook over een actie. Je hebt een vaardigheid nodig om je doelen te bereiken.
- Derde spoor: zelfsturing.
- Veel mensen zijn niet systematisch bezig met hun doelen.

Het vorkmodel:

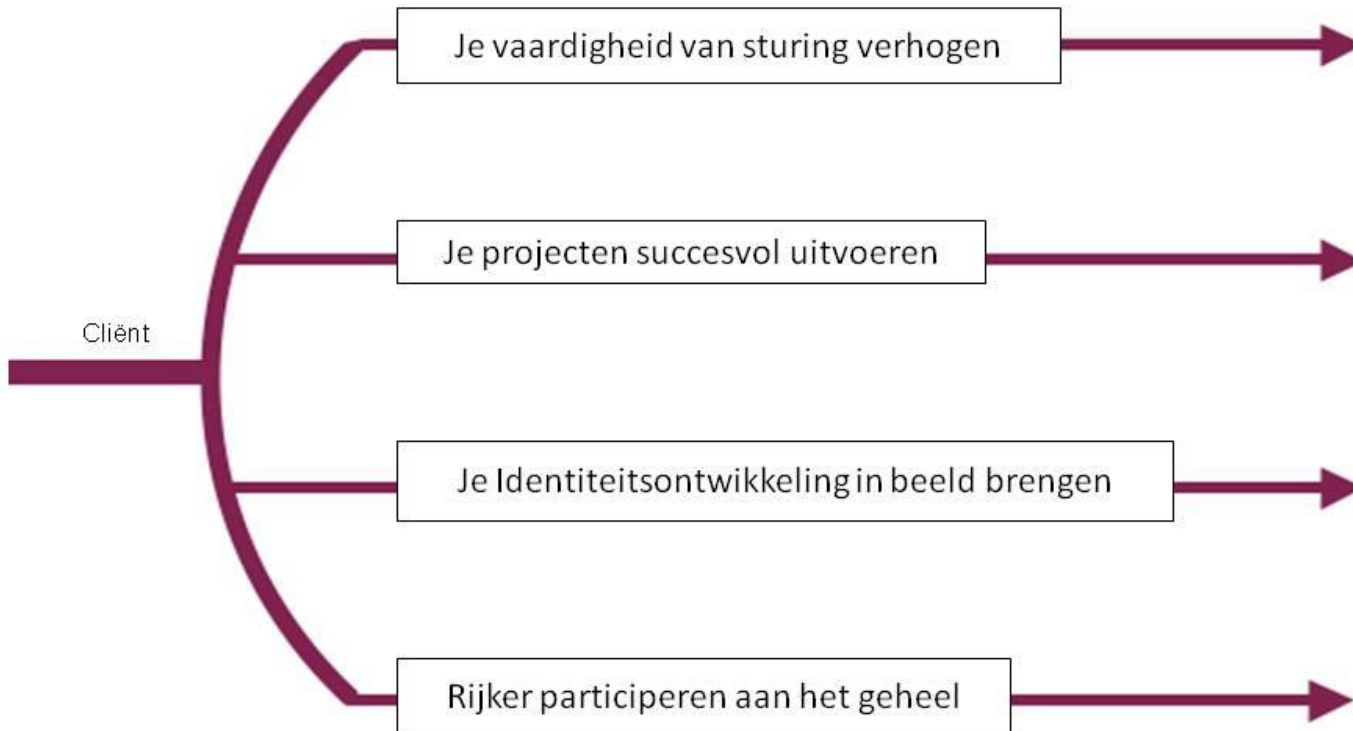
- Als laatste: gaat over zinvol bezig zijn
- Vierde spoor: groter geheel
- Gaat over de eigen bijdrage in de ontwikkeling van het geheel waartoe je behoort.

One cannot lead a life that is truly excellent without feeling that one belongs to something greater and more permanent than oneself.

(Mihaly Csikszentmihalyi)



Het vorkmodel:



Artikel over werkdruk

- Niet de werkdruk, maar de job zelf is bepalend; Als die prikkelt en uitdaagt, dan worden de lange werkdagen voor lief genomen.
- Bevlogenheid als tegengewicht tegen burn-out.

**SOMETIMES THE QUESTIONS
ARE COMPLICATED AND THE
ANSWERS ARE SIMPLE.**



vragen

- waar gaat mijn aandacht naartoe?
- Waaraan besteed ik geld, tijd, energie?
- Welke bezigheden, projecten doe ik nu en welke resultaten leveren ze me op?
- Zijn mijn projecten zinvol?

vragen

- Hoe ga ik om met wat ik doe en wat er zich aandient?
- Hoe bewaak ik mijn grenzen?
- Hoe leg ik de lat niet te hoog?
- Hoe stuur ik projecten aan?
- hoe maak ik het kleiner?



vragen

- Wat is het meest unieke van mezelf?
- Wat blijft hetzelfde gedurende alle veranderingen?
- Blijf ik bezig met wie ik ben?

vragen

- Hoe ontwikkelt zich het geheel waartoe ik behoor?
- Welk verschil maakt mijn ontwikkeling in het groter geheel?

vragen

- In welke omstandigheden, omgevingen doe ik gemakkelijker dingen dan in andere omstandigheden, omgevingen?
- + Wat doe ik dan, wat gebruik ik , wat zet ik in om iets te laten lukken?

vragen

- Hoe construeer ik voor mezelf de zinvolheid van mijn bezigheid?
- Hoe kan ik problemen, feiten herkaderen tot kansen voor ontwikkeling?
- Ken ik het onderscheid tussen wat ik doe en hoe ik het doe?
- Heb ik een innerlijk kompas op mijn levensweg?

Aan de slag:

Talentensneltest:

=> verhoogt je zelfkennis

Aan de slag:

- Stap 1 = 3 min. individueel: welke vraag?
- Stap 2 = 10 min. tafelronde: wie welke vraag?
- Stap 3 = 2 min. in groep: wat verder opnemen?
- Stap 4 = 20 min. in groep: discussie, reflectie
- Stap 5 = 5 min. in groep: voorbereiden plenum
- Stap 6 = 10 min. Plenum

Change starts with your willingness to
be disturbed. (M. Wheatley)



The real voyage of discovery consists
not in seeking new landscapes, but in
having new eyes.



Ons gedrag is afhankelijk van onze beslissingen, niet van onze omstandigheden.

**FANTASY IS A NECESSARY
INGREDIENT IN LIVING, IT'S A
WAY OF LOOKING AT LIFE
THROUGH THE WRONG END
OF A TELESCOPE.**

~ DR. SEUSS



Er zit geen toekomst in een baan. De enige toekomst zit in jezelf.





Ik wens je het allermooiste en de
goesting om er onvermoeibaar naar
op zoek te gaan.

