

Reflectie stage 3

Na stages in het ziekenhuis, verzorgtehuis en psychiatrie kwam ik dit jaar bij buurtzorg terecht. Tot nu toe heb ik geluk gehad met zulke uiteenlopende stages.

Een groot thema in deze stage is voor mij communicatie; je eigen leerproces bewaken in de wijk, grenzen aangeven en je begeleider op de hoogte houden. Hoewel dit nog steeds een onderwerp is, heb ik het gevoel dat ik hierin vooruit ben gegaan.

Mijn leerproces zal ik bespreken aan de hand van de competenties.

Verpleegkundig handelen

Met verpleegtechnische handelingen had ik voor deze stage nog weinig ervaring. In mijn vorige stage heb ik wel dingen kunnen oefenen, maar totaal anders dan in de wijk van toepassing is. Ook het ADL verlenen was erg lang geleden en moest ik nog veel kennis ophalen.

Waar ik vooral erg veel van heb geleerd is dat veel cliënten met wonden hebben. In het ziekenhuis werd dit vaak overgelaten aan de wondverpleegkundigen.

Hoewel ik wel handiger ben geworden naarmate mijn stage vorderde merk ik dat ik nog erg onzeker ben en ervaring mis waardoor ik niet kan improviseren. Verder was ik vooral in het begin erg bang om vragen te stellen waardoor ik ook veel dingen heb gemist (dit komt terug bij competentie communicatie).

Ik vind het prettig om dingen nog vaker onder begeleiding te doen en heb nog niet altijd de stappen in mijn hoofd goed op een rijtje.

Communicatie

Zoals gezegd in de introductie was communicatie belangrijk thema de afgelopen weken. In mijn vorige stage werd het duidelijk niet op prijs gesteld als ik vragen stelde en heb ik erg geleerd om dingen zelf uit te zoeken. Dit had als gevolg dat ik in deze stage 's middags vaak achter mijn computer zat om alles uit te zoeken wat ik me afvroeg in plaats van dit te vragen aan collega's. Hierdoor wisten zij vaak niet waar ik mee bezig was en waar ik in mijn leerproces stond.

Ik vond het in het begin heel moeilijk om vragen te stellen en was heel erg onzeker over mijn handelen. Ook vond ik het heel erg moeilijk om feedback te accepteren en schoot heel snel in de stress omdat ik bang was dat ik het niet zou halen.

Communicatie over mijn leerproces is nog steeds niet iets wat ik van nature doe maar ik ben voor mijn gevoel wel erg in gegroeid; ik ben een stuk rustiger. Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen en sta meer achter mijn eigen handelen. Ik heb geleerd wat het inhoudt om in leerling te zijn en je kwetsbaar op te stellen. Dat het niet erg is om fouten te maken (hoe logisch en makkelijk dat ook klinkt). Dit blijft wel een aandachtspunt van mij wat ik ook zeker mee ga nemen in een volgende stage en waar ik verder in wil groeien.

Wat betreft de communicatie met cliënten heb ik geleerd om meer voor mezelf op te komen en mijn grenzen aan te geven. Door bijvoorbeeld cliënten te stimuleren om zoveel mogelijk zelf te doen en ook 'nee' te kunnen zeggen en hierbij te blijven. Ik wil eerder professioneel dan aardig gevonden worden. Hier moet ik nog aan werken.

Samenwerken

Ik probeer me altijd behulpzaam op te stellen voor collega's en heb het gevoel dat dit me redelijk goed afgaat.

Omgaan met feedback hangt ook samen met deze competentie en ook daar had ik erg veel moeite mee. Ik voelde me snel persoonlijk aangevallen als ik negatieve feedback kreeg en werd er erg onzeker van. Ik had het idee dat ik me geen fouten kon permitteren. Ik was (en ben) erg bang dat ik deze stage niet haal en werd van feedback erg gespannen. Ik merk nu al dat ik veel meer kan hebben. Het team heeft me hierin erg goed begeleid en mij op mijn gemak gesteld.

Organisatie

De organisatie van mijn stageopdrachten is nog steeds niet goed genoeg. Ik ben een deadline werker en vind het moeilijk om de tijd te overzien en een planning te maken. Daarnaast vind ik de opdrachten gewoon heel vervelend werk.

Ik probeer zoveel mogelijk het grotere geheel te bekijken maar ook dat is een verbeterpunt. Ik denk nu soms nog te beperkt, en merkt dat pas als iemand mij daarop wijst.

Professionaliteit

Reflecteren blijf ik moeilijk vinden. Ik vind het nogal wat om mij zo kwetsbaar op te stellen en te vertellen waar ik mee zit, hoe ik begeleid wil worden en wat ik beter kan doen. In het begin moest ik echt over een hobbel heen, maar uiteindelijk voelde ik me steeds meer op mijn plek en hoefde me niet groter voor te doen dan ik ben. Het heeft echt te maken met mijzelf opstellen als leerling en mijzelf die vrijheid te gunnen.

Ook wat betreft de opdrachten ben ik anders gaan werken. Ik probeerde de opdrachten zelf te maken en verwachtte hier achteraf feedback op. Na overleg met mijn begeleider ga ik dit bij de volgende opdracht andersom doen; vaker tussendoor evalueren, later zien waar ik mee bezig ben en zo samen tot een goed product komen in plaats van eerst zelf aanmodderen en daarna zien wat men ervan vindt. Dit hangt ook samen met het opengooien van het leerproces en ik heb gemerkt dat ik hier veel meer van leer.

Leerdoelen voor volgende stage;

Het algehele gevoel wat bij mij overheerst na deze stage is vooruitgang. Ik heb echt geleerd om op een hele andere manier stage te lopen en me als leerling op te stellen. Ik ben van plan om dit in mijn volgende stage door te zetten, want ik ben me ervan bewust dat ik er nog niet ben. Vuistregels voor mijn volgende stage zijn dan ook;

- Afspreken, bespreken, uitspreken!
Ik bespreek; Wat wordt er van mijn verwacht? (En wat verwacht ik van mijn begeleider)
Ik informeer over mijn voortgang, niet alleen op dagelijkse basis maar ook over het grote geheel (Hoe ver ben ik met mijn verbeterpunten en hoe staat het met de opdrachten).
Ik bespreek mijn knelpunten. Waar loop ik tegenaan? Stel vragen.

Dit is een voortdurend proces; in contact blijven, afspraken herzien en het komen tot nieuwe afspraken.

- Planning & organisatie; Mijn stageopdrachten in de gaten houden.