



Uitstellen

Doel

1. Je bewust worden van je eerste reactie op de situatie en de betrokkenen. Deze (h)erkennen, accepteren en delen.
2. Je eerste reactie even 'parkeren', zodat je je in de volgende stap ('Reflecteren') optimaal kunt inleven in andere betrokkenen.

1 Stel vast wat je eerste reactie is op de situatie en betrokkenen (oordelen, emoties reacties).

Moreel lastige situaties roepen **oordelen**, **emoties** en soms zelfs **fysieke reacties** op. Alle drie zijn begrijpelijk en menselijk. Ze horen erbij, maar ze kunnen ook belastend zijn. Daarom is het belangrijk om hier (samen) aandacht aan te besteden.

- **Oordelen** kunnen bijvoorbeeld zijn: 'De zoon denkt alleen aan zichzelf', 'Deze arts neemt een verkeerde beslissing', 'Ik mag niet huilen bij de cliënt', 'Er is niets wat ik hier kan doen'.
- **Emoties** die vaak worden genoemd: twijfel, woede, ergernis, verbazing, onbegrip, verdriet, gevoelens van machteloosheid, handelingsverlegenheid.
- **Fysieke reacties** zijn bijvoorbeeld: 'hoofdpijn', 'walging', of een 'knoop in je maag'.
- Ook eventuele positieve oordelen of reacties benoem je bij deze stap.
- Gebruik je CURA samen? Laat alle deelnemers hun eerste reactie kort benoemen.

Tip

Wees eerlijk: zeg wat je voelt en denkt, en veroordeel elkaar niet!

Tip

Je emoties en fysieke reactie vertellen je iets over wat je belangrijk vindt. Ga dit voor jezelf na en schrijf dit zo mogelijk even op. Het kan je helpen in de volgende stap.

2 Erken je eerste reactie, en ‘parkeer’ deze even, zodat je met een open blik naar de situatie kunt kijken.

Soms kan een sterke emotie of oordeel ervoor zorgen dat je niet verder komt, of dat je je niet meer goed kan verplaatsen in het perspectief van anderen. Het even ‘parkeren’ hiervan is nodig om met een open blik opnieuw naar de situatie te kijken, en je in de volgende stap goed in te kunnen leven in de andere betrokkenen.