

# Moral Injury

Leidt ieder moreel dilemma tot een morele verwonding?

**Aandacht voor moral injury wint steeds meer terrein binnen de zorgverlening.**

**Ik sprak hierover met Jackie June ter Heide (klinisch psycholoog en onderzoeker) en Bernadette Blom (GZ-psycholoog, promovenda) beiden werkzaam bij ARQ Centrum'45, landelijk behandel- en expertisecentrum voor complex psychotrauma.**

Jackie June: "Iedereen heeft diepgewortelde morele verwachtingen. Dat zijn verwachtingen over hoe we omgaan met elkaar. We verwachten bijvoorbeeld van elkaar dat we respectvol zijn, dat we delen en dat we voor elkaar zorgen. Dergelijke verwachtingen zorgen ervoor dat we goed samen kunnen leven. Soms zijn er omstandigheden waardoor je niet naar die verwachtingen kunt handelen. Je staat bijvoorbeeld onder enorme psychische of lichamelijke druk, soms sta je machteloos en soms moet je kiezen uit twee kwaden. Dan doe je soms dingen waar je moreel niet achter staat. Of je faalt in het doen van de dingen die belangrijk zijn. Dan kan het zijn dat jij zelf of anderen ernstig geschaad worden en naderhand kun je daar enorm veel last van krijgen. Als je iets hebt gedaan waar je moreel niet achter staat kun je je heel erg schuldig voelen of heel beschaamd. Misschien oordeel je heel negatief over jezelf of anderen en ga je je daarom steeds meer terugtrekken. Als deze gevoelens en dit gedrag heel heftig zijn en lang blijven, dan noemen we dat moral injury oftewel morele verwonding."

### **Wat betekent moraal?**

Mensen zijn groepsdieren. Ze leven en werken samen in gezinnen, organisaties en gemeenschappen. Om goed samen te kunnen leven, hebben mensen normen en waarden. Die geven aan wat sociaal gezien 'juist' of 'goed' is.

Met moraal bedoelen we een systeem van idealen, waarden en normen om goed samen te kunnen leven.

Normen en waarden zijn zowel aangeboren als aangeleerd. Van nature zijn mensen goed in staat om de stemming en nood van anderen aan te voelen. Als een ander bijvoorbeeld verdriet heeft, voel je zelf ook verdriet. Daardoor zijn mensen van nature geneigd om anderen te helpen.

Vaak komen de regels en je eigen gevoel van wat 'juist' of 'goed' is, overeen. Dan kun je varen op de regels en op je eigen morele kompas. Maar helaas lukt dat niet altijd. Dan moet je kiezen tussen het één of het ander. Dat noemen we een moreel dilemma.

### **Wat is het verschil tussen PTSS en een morele verwonding?**

Wanneer mensen schokkende gebeurtenissen meemaken op het werk kunnen ze klachten, zoals herbelevingen, vermijding, negatief denken en voelen, en lichamelijke spanning ontwikkelen. Dit noemen we een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Daarbij staan vooral de angst en spanningsklachten centraal. Je wilt niet herinnerd worden aan de angstige gebeurtenissen en probeert deze te vermijden. Hierdoor sta je altijd 'aan'.

Soms leiden schokkende gebeurtenissen niet tot angst, maar tot gevoelens als schuld, schaamte, woede of walging. De gebeurtenis gaat in tegen jouw diepste morele overtuigingen en verwachtingen. Dat kun je jezelf of anderen niet vergeven.

Wanneer je hier heftig en langdurig last van houdt, spreken we van morele verwonding.

### **Wat kunnen dat voor gebeurtenissen zijn?**

Moreel verwondende gebeurtenissen vinden vaak plaats in situaties waarin er veel op het spel staat. Tijdens zo'n gebeurtenis is de kans groot dat er fysieke schade optreedt. Iemand overlijdt of dreigt te overlijden. Iemand raakt gewond of dreigt gewond te raken.

Zoals bijvoorbeeld de militair die tijdens zijn missie heeft moeten vechten waarbij veel burgerdoden zijn gevallen. De politieagent die een slachtoffer van huiselijk geweld heeft willen helpen, maar waar de hulp te laat komt. De ambulancemedewerker die een slachtoffer wilt redden, maar dat niet lukt.

Tijdens zo'n gebeurtenis worden diepgewortelde morele overtuigingen en verwachtingen overschreden. Je verwacht bijvoorbeeld dat je een ander voor gevaar kunt behoeden. Je verwacht dat een ander jouw grenzen zal respecteren. Of je had niet verwacht dat je ooit een ander zou schaden. Door jouw eigen of andermans gedrag worden jouw normen en waarden overschreden.

Het gaat vooral om de gedachte en betekenisgeving die naderhand over deze gebeurtenis ontstaat.

### **Hoe herken je dan een morele verwonding?**

Het meemaken van een gebeurtenis waarbij een belangrijke morele waarde wordt geschonden, kan heel pijnlijk zijn. Niet alleen op dat moment, maar ook later, als je eraan terugdenkt. Misschien ervaar je gevoelens van schuld of schaamte of ben je woedend. Dat maakt het vaak ook zo lastig om er over te praten.

Een morele verwonding heeft vaak invloed op hoe je denkt. Het kan leiden tot negatief denken over jezelf, anderen of de wereld.

Het gaat dus minder over de angst zoals bij PTSS, maar over de betekenisgeving.

Wanneer mensen moreel schokkende gebeurtenissen meemaken, proberen ze die meestal te begrijpen. Ze vragen zich af hoe het mogelijk is dat zij iets hebben gedaan of hebben nagelaten. Of dat ze ergens niet in zijn geslaagd. Of ze vragen zich af waarom anderen iets hebben gedaan of nagelaten.

**"Moreel verwondende gebeurtenissen  
vinden vaak plaats in situaties waarin er veel op het spel staat"**

Soms zoeken mensen dan negatieve verklaringen. Ze oordelen over zichzelf en anderen. Ze denken bijvoorbeeld: het komt omdat ik een lafbek ben. Of: niemand is te vertrouwen. Zulke verklaringen zijn vaak ook zwart-wit: de hele wereld is slecht, ik ben een slecht mens.

Je trekt je misschien vaker terug uit sociale contacten en plezierige activiteiten. Door het piekeren over de herinnering kun je slecht gaan slapen.

Daarnaast kun je je over-verantwoordelijk gaan voelen, over-perfectionistisch of extra veiligheidsinbouwen om een eventuele herhaling te voorkomen.

### **Kun je het voorkomen?**

Bij sommige beroepen komt het voor dat je moet handelen op een manier die ingaat tegen je eigen normen en waarden. Soms wordt je hiertoe gedwongen door anderen. Soms sta je onder zoveel stress dat je niet meer in staat bent tot zorgzaam of respectvol gedrag. Soms moet je kiezen uit twee kwaden (dat heet een moreel dilemma).

Of in een ander geval handel je wel volgens je normen en waarden, maar heeft de gebeurtenis toch een slechte uitkomst. Dit soort gebeurtenissen is niet altijd te voorkomen. Als het je wel is overkomen, is het goed om erover te praten. Met je collega's bijvoorbeeld, met je partner of een goede vriend. Iemand die je vertrouwt. Dat kan je helpen om je gevoelens te uiten en de gebeurtenis in perspectief te zien. En daardoor wordt de kans op het ontwikkelen van moral injury kleiner.

### **Hoe verwerk je een morele verwonding?**

Onverwerkte herinneringen blijven pijnlijk en komen vaak zomaar bij je op zonder dat je dat wilt. Een herinnering die verwerkt is, voelt kalmer. Je vergeet deze niet, maar de lading is minder en je hoeft er niet meer steeds aan te denken. Ook bij morele verwonding werkt het zo.

*"Het gaat vooral om de  
gedachte en  
betekenisgeving  
die naderhand over deze  
gebeurtenis ontstaat"*

Bernadette: "Bij ARQ hebben we een module ontwikkeld die je helpt bij de verwerking van morele verwondingen.

We geven educatie over morele verwondingen om beter te begrijpen wat het inhoudt en wat daar nog meer bij komt kijken. We zoomen in op de herinnering en je gaat ervaren wat de herinnering met je doet. Welke betekenis heeft deze herinnering voor jou en is deze betekenis kloppend?

Voor de verwerking zetten we verschillende methoden zoals exposure of EMDR in om de lading van de pijnlijke herinnering te verminderen.

Tot slot kijken we hoe verder te gaan en ontdekken we bijvoorbeeld of er ruimte is voor vergeving."

Jackie June: "Daarnaast hebben we een groepsaanbod voor veteranen en politiemensen die kampen met morele verwonding. Daarin wordt aandacht gegeven aan dezelfde onderwerpen als in de module."

### **Tot slot..zou je verder nog wat mee willen geven aan mensen die kampen met een morele verwonding?**

Jackie June: "Soms gaan er dingen fout tussen mensen. Je schaadt een ander of je kunt een ander niet beschermen. Het is heel menselijk om daar last van te hebben. Erover praten kan je helpen om onder ogen te zien wat er is gebeurd en om mild te zijn naar jezelf en anderen. "

**Bronnen:** Jackie June ter Heide (klinisch psycholoog en onderzoeker) en Bernadette Blom (GZ-psycholoog, promovenda), Minddistrict, Module: Moral Injury  
**Tekst:** Patty Birkhoff