



Plaatsvervangend trauma en empathiemoeheid

Context

Hulpverleners die herhaaldelijk horen vertellen over traumatiserende ervaringen, kunnen geleidelijk aan zelf getraumatiseerd raken, ook al hebben ze de traumatiserende gebeurtenis niet zelf meegemaakt. Dat noemen we een "plaatsvervangend trauma" (Engels: vicarious trauma). Empathiemoeheid, in het Engels ook wel compassion fatigue genoemd, kan zich voordoen wanneer een hulpverlener vaak wordt blootgesteld aan situaties van lijden en intense wanhoop of ontredde. In tegenstelling tot bij plaatsvervangend trauma, ervaart de hulpverlener de traumatiserende gebeurtenissen die hem worden verteld niet alsof het zijn eigen ervaringen waren.

Het werk van een professionele hulpverlener (verzorgend personeel, psychologen, maatschappelijk werkers, enz.) kan extreem veeleisend zijn, op lichamelijk, emotioneel én mentaal vlak. De bedoeling van deze fiche is om advies te geven aan professionele hulpverleners en aan werkgevers, zodat ze beter om kunnen gaan met situaties van lijden zonder zelf emotionele of psychologische ontredde te moeten ervaren.

Illustratie

Een herhaaldelijke blootstelling aan het lijden en de psychologische trauma's van de personen die ze verzorgen, kan ook lijden veroorzaken bij het verzorgend personeel. Dat is bijvoorbeeld het geval bij een verpleegkundige in de geestelijke gezondheidszorg die de traumatiserende ervaringen van zijn patiënt ervaart alsof het zijn eigen ervaringen waren. Hij ziet voortdurend de verkrachting voor zich waarover zijn patiënt hem heeft verteld en hij is overal bang voor, slaapt slecht, heeft last van stress, angstgevoelens en zelfs paniekaanvallen die bij hem een sterke emotionele ontredde teweegbrengen. Een ander voorbeeld is dat van een zorgverlener die lijdt aan empathiemoeheid, waardoor hij overgevoelig wordt en de emoties van zijn patiënten niet langer kan verdragen: "Ik kan er niet meer tegen als mijn patiënten ook maar een beetje lijden." De zorgverlener wordt dan overweldigd door een indruk van leegte, hij voelt zich uitgeput, alleen maar bij de gedachte dat hij iemand zal moeten helpen of ondersteunen.

In de huidige context van de COVID-19-crisis is het bijzonder belangrijk om aandachtig te zijn voor de gevolgen van plaatsvervangend trauma of empathiemoeheid voor zorgverleners en professionele hulpverleners. Zij krijgen immers alle dagen te maken met het lijden van patiënten en moeten ondanks alles hulp blijven bieden.

Wat kunnen professionele hulpverleners doen?

Geen enkele professionele hulpverlener is veilig voor een plaatsvervangend trauma. Dergelijke reacties zijn helemaal geen teken van zwakte of van een gebrek aan competentie. Er bestaan echter strategieën die het mogelijk maken om de gevolgen van plaatsvervangend trauma of empathiemoeheid te voorkomen of te verminderen en tegelijk toch empathisch te blijven en hulp te blijven bieden.

1) Het fenomeen en de tekenen (h)erkennen

Om te beginnen is het erg belangrijk om het verschijnsel te herkennen en te benoemen, en te aanvaarden dat dit risico onvermijdelijk is wanneer men een hulpverlenend beroep uitoefent. Het is van fundamenteel belang om naar onszelf

en naar de voortekenen van een gevoel van onbehagen te luisteren en dat niet te verdringen. Daarom dient steeds aandacht te worden besteed aan onze eigen reacties: lichaam, gedachten en emoties. Zelfbewustzijn is een belangrijke vaardigheid om te ontwikkelen, want het getuigt van de normale toestand van onze fysieke reacties, onze emoties en onze denkwijzen. Zelfbewustzijn maakt het mogelijk om te evalueren welke impact de ervaringen van patiënten op ons hebben. Wanneer we ons eigen niveau van stress en ontreddeering kennen ten opzichte van situaties van trauma of lijden, kunnen we verschillende strategieën gaan toepassen om onszelf te beschermen.

2) Wat we zelf kunnen doen en het belang van sociale ondersteuning

De organisatie van onze tijd en van de werklast is belangrijk om onszelf periodes van recuperatie te kunnen gunnen. Pauzemomenten, zelfs al duren ze niet lang, zijn immers noodzakelijk om de overmaat aan emoties te doorbreken die kunnen ontstaan door een situatie van lijden. De tijd nemen om te praten met onze collega's en zorgen voor een ondersteunend netwerk van lotgenoten, formeel of informeel, kan een goede strategie zijn om onszelf te beschermen en de emotionele belasting te verminderen. Supervisiesessies zijn bijvoorbeeld erg belangrijk, want ze maken het mogelijk om uitdrukking te geven aan de emoties die we ervaren en ze beter te begrijpen, terwijl we onszelf beschermen en betekenis geven aan wat er gebeurt. Door goed om te gaan met de eigen emoties en reacties vóór, tijdens en na een interventie als hulpverlener, kan heel wat leed worden vermeden.

3) Gezonde levensgewoonten

Ondanks de huidige omstandigheden is het van essentieel belang om, in de mate van het mogelijke, voldoende evenwichtige levensgewoonten te behouden (voeding, slaap, regelmatige lichaamsbeweging, tijd voor onszelf). Er dient dus te worden vastgehouden aan een dagelijkse structuur die verenigbaar is met de taken die op het werk moeten worden uitgevoerd, maar die ook tijd biedt voor fysieke en mentale recuperatie. Zonder fysieke recuperatie zal het stressniveau niet dalen en zal de stress enkel maar toenemen. Bovendien helpt het bij het verminderen van de stress op het werk wanneer we onszelf in onze dagelijkse routine minstens één ontspannende activiteit gunnen. In contact blijven met vrienden en familie is ook belangrijk, ook al delen we niet noodzakelijkerwijze de ervaringen waarmee we het op dit moment moeilijk hebben.

4) Zich laten helpen

Ook al geven hulpverleners blij van een goede psychologische veerkracht en ook al kunnen persoonlijke strategieën hen helpen om de in hun werk onvermijdelijke beproevingen te doorstaan, toch zijn er ervaringen waarbij het goed kan zijn om hulp te vragen, wanneer de eigen grenzen worden bereikt. In geval van een overlijden is het belangrijk om ook voor de zorgverlener rouwrituelen te voorzien. Er zal tijd moeten worden gemaakt om er even bij stil te staan en te bezinnen, om het belang ervan duidelijk te maken. Indien jullie te maken zouden krijgen met plotse sterfgevallen of met een opeenvolging van sterfgevallen, zal het belangrijk zijn om te zorgen voor een defusing en voor een debriefing rond de emotionele en/of technische aspecten. Daarvoor dient een beroep te worden gedaan op een begeleider die opgeleid is in die technieken. Beschikt uw bedrijf niet over die middelen, dan kan Cohezio u die aanbieden.

› Nuttige info

Cohezio, uw externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, staat voor u klaar:

- om de hiërarchische lijn te begeleiden wat betreft de maatregelen die moeten worden genomen,
- om psychosociale ondersteuning te bieden aan de werknemers die daar nood aan hebben.

Aarzel niet om tijdens deze moeilijke periode een beroep te doen op onze diensten, via ons e-mailadres sec.rim@cohezio.be of op het nummer 02/533.74.44. Cohezio is er voor u.

Zorg goed voor uzelf en voor de mensen in uw omgeving.