

Compassiemoeheid



Als geven pijn doet;
de stille uitputting van compassiemoeheid

Auteur: Ambrosius Duuk

Compassiemoetheid

Over de grenzen van zorg, de last van empathie, en het terugvinden van jezelf

Wat als je empathie niet meer vanzelf komt?

Je was er altijd. Voor die ander. Voor iedereen. Je luisterde, voelde mee, gaf raad of simpelweg je aanwezigheid. Je deed wat je kon. En soms meer dan dat.

Tot je op een dag merkt dat je niet meer wilt opnemen. Dat je je irriteert aan het zoveelste verhaal. Dat je 'leeg' thuiskomt. Dat je hoofd vol zit, maar je hart... dof aanvoelt.

Het lijkt alsof je mededogen op is. Alsof je een muur om je heen hebt gezet. En dat voelt niet als wie je bent.

Dat, precies dát, is compassiemoetheid.

Wat is compassiemoetheid?

Compassiemoetheid is de emotionele uitputting die ontstaat wanneer je langdurig geconfronteerd wordt met het lijden van anderen, zonder voldoende rust, steun of balans. Je blijft geven, met de beste intenties, maar raakt langzaam jezelf kwijt.

Het wordt ook wel "secundaire traumatisering" genoemd: je neemt als het ware het trauma, de pijn of de wanhoop van een ander in je systeem op. Het gebeurt subtiel, langzaam, bijna onmerkbaar. Tot je merkt dat je niet meer kunt voelen wat je vroeger vanzelf voelde.

Symptomen van compassiemoetheid kunnen zijn:

- > Vermoeidheid, slapeloosheid of onrustige dromen
- > Emotionele afvlakking of prikkelbaarheid
- > Schuldgevoel over je gebrek aan betrokkenheid
- > Cynisme, afstandelijkheid, een gevoel van zinloosheid
- > Fysieke klachten zoals hoofdpijn, spierpijn, druk op de borst
- > Gevoel van vervreemding: "Ik lijk mezelf niet meer"

Het kan lijken op een burn-out, maar het verschil zit in de bron: bij burn-out ligt de oorzaak vaak bij prestatiedruk of overbelasting in werk. Bij compassiemoetheid gaat het om de emotionele tol van zorgdragen, vooral voor het lijden van anderen.

Hoe ontstaat compassiemoetheid?

Het begint meestal uit liefde. Zorgzaamheid. Medemenselijkheid. Maar juist dat zijn bronnen die kwetsbaar zijn voor overbelasting.

Oorzaken zijn o.a.:

- Te veel geven, te weinig ontvangen

Je bent gewend te geven. Misschien ben je zelfs iemand die zich pas echt waardevol voelt als je nodig bent. Maar geven zonder pauze, zonder gevoed te worden, droogt op.

- Je eigen trauma speelt mee

Wie zelf trauma of verlies heeft meegemaakt, herkent het lijden van anderen soms té goed. Je systeem gaat in overdrive, je voelt alles, altijd. Je bent hyper-beschikbaar, maar vergeet jezelf.

- Systemische druk

Zorgprofessionals en mantelzorgers opereren vaak in systemen waar geen ruimte is voor hun eigen emoties. "Sterk blijven", "je werk doen", "niet klagen", het maakt je tot een functionerende, maar innerlijk uitgeputte helper.

Compassiemoeheid

– Chronische blootstelling aan andermans pijn

Als je dag in, dag uit verhalen hoort van geweld, verlies, onrecht of wanhoop, zonder voldoende ruimte om dat te verwerken, raakt je innerlijk kompas ontregeld. Je raakt afgestompt, of juist overgevoelig.

Compassiemoeheid komt niet met een knal. Het sluipt erin.

Je begint met een gemiste nacht, een overspannen week, een deadline die wringt. Je negeert de signalen. “Nog even volhouden.” “Straks vakantie.” “Het is maar een fase.”

Tot je plots merkt dat je geen geduld meer hebt. Dat de tranen van een ander je irriteren. Dat je thuiskomt en niets meer wil horen. Geen geluid. Geen gesprek. Alleen stilte. Alleen niets.

En dan komt misschien ook de schaamte. “Ik zou toch empathisch moeten zijn?” “Wat is er mis met mij?” Je voelt je schuldig dat je niet meer voelt.

Maar er is niets mis met je. Je bent moe. Geen zwakte, maar een signaal.

Wat kun je doen bij compassiemoeheid?

Erken het zonder oordeel

De eerste stap is erkennen wat er aan de hand is. Niet wegduwen. Niet verbloemen. Maar ook niet veroordelen. Je lichaam, je geest, je hart geven een boodschap af: “Het is te veel geweest.” Luister.

Zorg voor je zenuwstelsel

> Zoek fysieke rust: slapen, vertragen, wandelen in de natuur

> Verwerk spanning via je lijf: dans, ademwerk, trillen, yoga

> Grounding: koude voeten op aarde, hand op je hart, diep ademen

Herstel je innerlijke grenzen

Leer voelen waar je stopt en de ander begint. Compassie betekent niet: *alles voelen voor iedereen, altijd*. Je mag selectief zijn. Je mag *niet beschikbaar zijn*.

Plan radicale zelfzorg

> Tijd voor nietsdoen – niet als luxe, maar als noodzaak

> Reflectietijd: schrijven, praten met collega's of maatjes

> Creatieve expressie: tekenen, zingen, hout hakken, schrijven

Durf te zeggen: ‘Nu even niet’

Dat is geen egoïsme. Dat is duurzaamheid. Compassie zonder grenzen brandt op.

Compassie mét grenzen wordt wijsheid.

Het is verleidelijk om compassiemoeheid te zien als iets wat ‘weg moet’. Maar misschien is het ook een uitnodiging.

Een uitnodiging om jezelf niet te verliezen in het lijden van de wereld.

Een uitnodiging om liefde te herijken, naar jezelf toe.

Een uitnodiging om weer te voelen wat *echt van jou* is.

Sommige mensen herontdekken in deze fase spiritualiteit, rituelen, natuur, stilte. Niet als ‘oplossing’, maar als bedding. Een plek om opnieuw te wortelen.

Compassie mag vloeien maar alleen als het ook in jou blijft stromen.

Compassiemoeheid

Compassiemoeheid is geen teken van zwakte. Het is het bewijs dat je geraakt bent.
Dat je ooit voelde. Dat je ooit echt aanwezig was.
En dat ben je nog steeds, onder de moeheid, onder de ruis, onder de stilte.
Je hoeft niet te stoppen met geven. Maar je mag leren ontvangen. Je mag leren rusten.
Je mag jezelf weer ontmoeten. Zorg voor jezelf.
Want de wereld heeft mensen nodig die *voelen zonder te verdrinken*.

