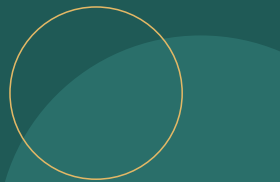


Secundair trauma bij hulpverleners

Wanneer andermans pijn ook een spoor
achterlaat in jou.



Wat is secundair trauma?

Secundair trauma, ook wel secundaire traumatisering genoemd, ontstaat niet door wat jij zelf hebt meegemaakt, maar door herhaalde blootstelling aan het leed van anderen.

Het komt veel voor bij hulpverleners, zorgprofessionals, politie, defensie, tolken en anderen die dagelijks getuige zijn van de gevolgen van geweld, verlies of misbruik bij cliënten, patiënten of slachtoffers.

Het is een reëel beroepsrisico, geen teken van onvoldoende professionaliteit of persoonlijke zwakte.

Niet hetzelfde, wel verwant

Secundaire traumatisering

Klachten die lijken op PTSS, zoals indringende beelden, vermijding en overprikkeling, ontstaan door het werk zelf.

Compassiemoehheid

Uitputting van het vermogen tot empathie, waardoor meeleven met anderen steeds zwaarder wordt.

Burn-out

Een bredere uitputting door werkdruk, die niet per se te maken heeft met blootstelling aan leed van anderen.

Deze drie kunnen samen voorkomen en elkaar versterken, maar vragen niet altijd dezelfde aanpak.

Signalen om op te letten

Cynisme of verharding

Een groeiende afstand of hardheid, als bescherming tegen wat je dagelijks meemaakt.

Niet kunnen uitschakelen

Werkgerelateerde gedachten of beelden die blijven hangen, ook thuis en in je vrije tijd.

Indringende beelden

Nachtmerries of onverwacht opduikende herinneringen aan wat cliënten of patiënten hebben verteld of doorgemaakt.

Vermijding

Bepaalde dossiers, cliënten of onderwerpen uit de weg gaan omdat ze te veel oproepen.

Afstand van dierbaren

Merken dat je je terugtrekt van familie of vrienden, of moeite hebt om nog te vertellen hoe het echt gaat.

Waarom hulpverleners kwetsbaar zijn

Dagelijks getuige zijn van leed, vaak gecombineerd met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, vraagt veel van een zenuwstelsel. Op den duur kan die opeenstapeling een spoor achterlaten.

*Het is niet dat je niet tegen je vak bestand bent.
Het is dat meeleven met leed, jaar na jaar, altijd een prijs heeft.*

In veel beroeps culturen wordt doorwerken gezien als norm, en het bespreken van klachten als teken van zwakte. Dat maakt het extra moeilijk om op tijd aan de bel te trekken.

Wat kan helpen

Erkenning als beroepsrisico

Zien dat dit bij het werk hoort, niet bij persoonlijk falen, maakt het makkelijker om het serieus te nemen.

Reflectie en supervisie

Regelmatig stilstaan bij wat het werk met je doet, in plaats van door te blijven gaan tot het niet meer gaat.

Grenzen tussen werk en privé

Bewuste overgangsmomenten tussen werk en thuis helpen het zenuwstelsel te resetten.

Peer support

Collega's die hetzelfde meemaken, begrijpen vaak als geen ander wat je doormaakt.

Professionele begeleiding

Bij aanhoudende klachten is het geen teken van zwakte, maar van zorgvuldigheid, om hulp te zoeken.

TOT SLOT

Zorgen voor anderen begint bij jezelf

Je kunt niet blijven geven vanuit een lege bron. Aandacht voor wat het werk met jou doet, is geen luxe, maar een voorwaarde om dit werk vol te kunnen houden.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut, coach of bedrijfsarts die bekend is met secundair trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

MEER WETEN

Traumamaatje

traumamaatje.nl