

Je zult maar één van de speurders zijn die de lijkes van Stacy en Nathalie ontdekten. Of de hulpverlener van Childfocus die de ouders op de hoogte moest brengen. Flair interviewde vrouwen over hun psychisch zware job: verdriet is bij hen aan de orde van de dag. Toch geeft hun werk hen ook mooie momenten en energie.

Vrouwen met Elke dag



**BIANCA WERKT ALS
VERPLEEGKUNDIGE
OP DE AFDELING
KINDERONCOLOGIE**

“De pijn van de ouders, de vragende blik van een kind, dat neem je mee naar huis.”

Bianca “Tweeën-half jaar geleden liep ik stage op deze afdeling. Ik raakte toen erg gefascineerd door het werk van oncologisch verpleegkundige. Ik heb mijn buikgevoel gevolgd en werk nu al twee jaar op deze afdeling. Het boeit mij nog altijd enorm.”

JOBINHOUD

“Op deze afdeling komen kinderen vrolijk binnen. Tijdens hun behandeling krijgen ze pieken en dalen. Kinderen verblijven hier vaak langere tijd.

Ze staan onder controle, krijgen chemotherapie en veel medicatie. Van die behandelingen schrikken ze, voor hen is een ziekenhuis toch een beangstigende omgeving. Wij proberen de klinische kilte weg te nemen. Als kinderen het moeilijk hebben, proberen we hen op te monteren; voelen ze zich beroerd na de chemo, dan helpen we hen erdoor. Humor en een dikke knuffel kunnen wonderen doen. En daaruit groeit een band, dat kun je niet tegenhouden.”

BETROKKENHEID

“Als een kind sterft aan kanker, dan laat je je betrokkenheid voelen aan de ouders, maar de tranen hou je voor je collega's. Bij hen kan ik terugvallen en meteen ook afwegen of ik me niet te betrokken opstel. Hoe ver mag ik meegaan in het verdriet van een ander? Die grens moet je als verpleegkundige toch goed bewaken. Als het lukt, dan ga ik naar de begrafenis van het kind. Dat is een intriest moment, maar het helpt mij om dat hoofdstuk af te slui-

psychisch zware beroepen getuigen

TUJD
HOORT
JEZELF
WERK

op leven en dood

ten. Om te vermijden dat we te persoonlijk betrokken raken, leggen we onszelf een beurtrol op in de verzorging en toewijzing van de patiëntjes. Op die manier hebben we een evenwaardige band met alle kinderen."

DIT WENT NIET...

"Kanker is een ziekte die ook psychisch heel zwaar om te dragen is. Een kind en zijn ouders klampen zich vast aan elk sprankeltje hoop, en als het patiëntje na de chemotherapie toch hervalt, dan is dat een enorme klap. Op zo'n moment moet ik me als verpleegkundige sterk houden tegenover dat gezin. En dat is niet altijd makkelijk. Je wilt hen zo graag hoop geven, maar je moet realistisch blijven. Alleen zo ben je eerlijk tegenover de betrokkenen en jezelf."

WERK VERSUS PRIVÉ

"Ik neem de opgedane emoties van die dag af en toe mee naar huis. De radeloosheid van de ouders, de vragende blik van de kinderen, de huilbuien van een ziek kind, depressieve pubers die je vertellen dat het voor hen niet meer hoeft... Die emoties denk je niet zomaar weg, die blijven ook na je shift door je hoofd malen. Of ik ben veranderd door mijn job? Enerzijds helpt mijn job me te relativiseren. Ik pieker niet meer over onbenulligheden en dat is een plus. Mijn job houdt me met beide benen op de grond." ●

**LISELOT
BEGELEIDT
SLACHTOFFERS
NA EEN MISDRIJF
OF EEN PLOTS
OVERLIJDEN**

Liselot "Tot mijn zeventiende had ik nooit bij de dood stilgestaan. Maar toen ik op korte tijd een aantal van mijn beste vrienden verloor, werd ik daar abrupt toe gedwongen. Ik besepte hoe belangrijk het is om er te zijn voor elkaar, ook als het moeilijk gaat. Die levensles deed me besluiten om criminologie te gaan studeren, om later als hulpverlener aan de slag te gaan."

JOBINHOUD

"Bij Slachtofferhulp kom ik in contact met mensen nadat de politie hen ervan op de hoogte heeft gebracht dat bijvoorbeeld hun vermiste man dood is teruggevonden. Als ik bij hen aanbel, zijn ze vaak nog in shock. Ze hebben behoefte aan een schouder om op uit te huilen en uiten hun emoties, hun woede, hun machteloosheid. Ik luister en durf dieper in te gaan op hun vragen. Ik schrik niet terug voor bepaalde feiten, hoe vreselijk ze ook zijn. Familie en vrienden kunnen soms maar een beperkte hoeveelheid verdriet aan. Bij mij kunnen ze alles kwijt. Als hulpverlener ben ik het an-

ker waaraan ze zich kunnen vasthouden."

NIET VOOR IEDEREEN

"Als ik 's avonds tegen een vriendin over mijn werkdag vertel, zie ik haar terugdeinzen. Een job die zoveel miserie inhoudt, zou zij niet aankunnen, zegt ze. Niet iedereen is weggelegd voor dit vak: je hebt je opleiding en ervaring, maar bovenal

moet je positief ingesteld zijn, iemand die het leven omhelst. Anders word je meegezogen in de neerwaartse spiraal van trieste verhalen. Ik heb nu een paar jaar ervaring en merk dat ik er steeds beter mee kan omgaan. En dat betekent niet dat ik er ongevoeliger voor word... Mijn collega's en ik zullen nooit lacherig doen over onze job. Cynisme ligt

"Als ik aanbel, zijn de mensen vaak in shock. Bij mij kunnen ze alles kwijt."



Zwarte momenten, sprankeltjes

hoop

☉ niet in de aard van een goede hulpverlener."

BETROKKENHEID

"Je eigen gevoel is je werk-instrument. De verhalen raken me stuk voor stuk, maar als hulpverlener moet ik me sterk houden. Als een vrouw bijvoorbeeld alleen maar huilt tijdens een gesprek, ga ik dat verdriet niet doorprikken. Ik laat haar rustig uithuilen. Soms helpt het bespreken van het zakelijke aspect om het ijs te breken: hebben ze bijvoorbeeld al een advocaat? Een veilig onderwerp waarvan mensen rustiger worden. Dat kan een ingangspoort zijn om hun emoties te tonen. Ik probeer een zo warm mogelijke sfeer te creëren, een vertrouwensband te smeden."

WERK VERSUS PRIVÉ

"Als ik 's avonds thuiskom, malen er geen to-dolijstjes door mijn hoofd, maar ik vóél mijn werk nog wel. Het verdriet van die dag plakt nog aan mijn lichaam. Ik probeer bewust met die emoties om te gaan en ze niet te verdringen. Soms moet ik na een zware dag heel even huilen. De opgedane negatieve energie loop ik van me af. Tijdens het joggen voel ik mijn hoofd steeds leger worden en dat is heel ontspannend. En gelukkig is er ook mijn team waar ik na een intens huisbezoek terecht kan voor een verhelderend gesprek. We lachen

op het werk ook heel wat af. Die goede sfeer houdt onze job in balans."

DIT WENT NIET...

"Als kinderen worden misbruikt door iemand uit hun eigen omgeving, word ik nog altijd heel erg boos vanbinnen. Dat gevoel went niet... nooit! Kinderen zijn sterk en levenslustig. Ze kunnen een trauma vrij goed verwerken, maar dan moeten ze goed worden begeleid en warm worden opgevangen door hun omgeving. Kinderen zijn immers heel erg afhankelijk van volwassenen. Als dan net iemand uit hun eigen gezin de dader is van de feiten, vallen ze in een heel diep gat..."

LANG LEVE MIJN JOB

"Als je mensen begeleidt in die moeilijke momenten van het leven, zie je hen ook wroeten naar het licht aan het einde van de tunnel. Na een tijdje overleven ze niet meer, maar leren ze langzaam weer te genieten. Dat is een pure emotie die ook mij weer vol energie pompt. Mijn job laat me op die manier alleen maar positiever tegen het leven aankijken. Door mijn job besef ik goed dat je leven van de ene dag op de andere overhoop kan worden gegooid. Nú genieten is de boodschap. Ik staar me niet blind op die kwetsbaarheid van het leven, maar probeer mijn dagen te vullen met schoonheid." ☉

KATJA BEGELEIDT SUÏCIDALE MENSEN EN HUN NABESTAANDEN

Katja "Deze job confronteerde me met de hardheid van het leven, met het lijden van suïcidale mensen en nabestaanden, met het feit dat sommigen de dood als enige oplossing gaan zien."

JOBINHOUD

"In het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg heb ik een ruimte waar ik rustig kan praten met mensen die suïcidaal zijn. Soms zijn dat zware gesprekken: mannen tonen hun emoties, vrouwen laten minutenlange stiltes vallen. In een vertrouwelijke omgeving krijgen ze tijd om zich te uiten, ik luister en neem hen serieus."

BETROKKENHEID

"Ik probeer me in te leven. Ik pak hun negatieve gedachten aan, we vechten samen tegen hun demonen. Samen aan de afgrond staan en een hand reiken, dat is mijn taak. Ik probeer hen het leven weer rooskleuriger te leren zien door de mooie kanten aan henzelf te benadrukken. Dat gebeurt subtiel: ik vind het bijvoorbeeld knap dat iemand stipt een afspraak nakomt in plaats in bed te blijven liggen omwille van zijn depressie. Zulke opstekers laden weer op. Geleidelijk aan helpen we hen zo uit de impasse."

"Samen aan de afgrond staan en mensen een hand reiken, dat is mijn taak."

FULLTIME OF PARTTIME

"Met zeven zelfdodingen en honderd zelfmoordpogingen per dag prijkt ons land bedroevend hoog in de Europese cijfers. Op basis daarvan zouden begeleiders meer dan fulltime moeten gaan werken, maar dat vermijd ik... bewust. Ik ben positief ingesteld, maar acht uur per dag miserie kan ook ik niet aan. Dus zie ik maar een aantal uur per week mensen. Daarnaast geef ik vorming zelfmoordpreventie, onderhoud ik contacten met ziekenhuizen en scholen rond het thema zelfdoding, en ondersteun ik een gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding."

DIT WENT NIET...

"Zelfdoding is een heel gevoelig gegeven. Als de media berichten over een zelfdoding, dan ben ik telkens teleurgesteld in de manier waarop ze met het onderwerp omgaan. Te sensationeel. Er is zogezegd

SOFIE VUURSTAEK IS ORGANISATIE- EN GEZONDHEIDSPSYCHOLOGE BIJ ISW LIMITS

“Het is belangrijk dat hulpverleners na het werk ontladen: een douche nemen, praten, uithuilen...”

Wat maakt iemand tot een goede hulpverlener in de psychische sector?

“Psychisch zware beroepen worden het best ingevuld door psychisch stabiele mensen met een goed inlevingsvermogen en gevoel voor relativering. Ze zijn vaak erg gemotiveerd, betrokken en hebben leren omgaan met moeilijke situaties.”

Hoe betrokken mag/kun je zijn?

“Betrokkenheid en empathie zijn onmisbare werkinstrumenten. Betrokkenheid is niet gelijk te stellen met de neiging om mee te gaan in elke emotie of reactie van je cliënt of patiënt. Een zekere neutraliteit bewaren is aangewezen. Ook je eigen grenzen bewaken is belangrijk... Halftijds werken zoals Katja, een beurtrol inlassen zoals het op de afdeling van Bianca gebeurt, dat zijn goede buffers tegen een hoge belasting. Grenzen stellen kun je voor een stuk zelf, maar het blijft ook een belangrijke taak van de organisatie.”

Hoe groot is hun kans op burn-out?

“In deze sector hebben ongeveer 4% van de hulpverleners een klinische burn-out, 16 tot 22% (vooral plichtsgetrouwe en idealistische personen) loopt een verhoogd risico. Hun werk confronteert hen regelmatig met tekortkomingen en het onvermogen om doelen te bereiken. Hoge verwachtingen kunnen niet altijd worden ingelost. Dat, in combinatie met het gebrek aan wederkerigheid binnen de relatie hulpverlener-hulpbehoevende, kan maken dat een hulpverlener minder begint te investeren in het contact met de cliënten. Het depersonaliseren van cliënten is een symptoom van burn-out. Andere symptomen zijn het gevoel mentaal en fysiek te zijn opgebrand en het werk minder goed te doen.”

Hoe belangrijk is een opvangnet?

“In de zorgsector krijg je vaak te maken met oncontroleerbare en onvoorspelbare situaties, en dat creëert stress. Daarnaast ligt de werkdruk en emotionele belasting vaak hoog. Sociale steun van collega's en leidinggevenden zijn hier dan ook heel belangrijk.”

Hoe kunnen hulpverleners zich wapenen tegen de psychische druk van hun job?

“Maak duidelijke afspraken met jezelf en je patiënten, en las na een stresspiek voldoende recuperatietijd in. Doe je dat niet, dan kunnen stressklachten de kop opsteken. Actieve ontspanning (sporten, sociale contacten) is de ideale ontlasting. Sommige hulpverleners lassen na het werk een loslaatritueel in: een douche nemen, eens huilen, praten...”

ISW Limits nv is gespecialiseerd in stress, welzijn en het optimaliseren van menselijke relaties binnen organisaties. Meer info op www.iswlimits.be



maar één oorzaak, terwijl er altijd zoveel meer aan de hand is. Zelfdoding kan heel besmettelijk zijn. Het kan bij andere suicidale mensen twijfels omzetten in daden. Daarom moeten de gebeurtenissen sereen worden weergegeven, met de nadruk op hulpverlening. Toch moet het taboe worden doorbroken, want alleen zo zal uiteindelijk België de weg vinden naar de juiste instanties.”

BACK-UP

“Op vragen zoals ‘Waarom leven wij?’ weet ik het antwoord ook niet. Als ik ten einde raad ben, kan ik altijd kortsluiten met het team. Mening uit-

wisselen geeft vaak een verhelderende blik op de situatie. Tot nu toe heb ik nog geen zelfdoding meegemaakt. Maar er komt helaas een dag dat het onvermijdelijke gebeurt en dan incasseer je een mokerslag. In een gesprek met de psychiater kun je dan zelf bijkomen.”

WERK VERSUS PRIVÉ

“Natuurlijk kan ik ook bij mijn partner terecht met de emoties van de dag. Als ik 's avonds thuiskom, dan voelt Björn perfect aan of ik behoefte heb aan een babbel. Hij werkt in een totaal andere sector en 's avonds zijn de gesprekken luchtiger. Een verademing.” ●

ZELF BEHOEFTE AAN EEN GESPREK?

Voor een luisterend oor en deskundige hulpverlening kun je terecht bij **project zelfmoordpreventie** (www.zelfmoordpreventievlaanderen.be of 09/233.35.89) en de **zelfmoordlijn** (02/649.95.55 of www.zelfmoordlijn.be). Als nabestaande na suïcide kun je terecht bij **Werkgroep Verder** (www.zelfdoding.be of 02/361.21.28)