



In 1998 zat ik met mijn moeder in het vliegtuig voor mijn eerste bezoek aan ons geboorteland, Dominica. Voor het eerst viel mij de instructie van de stewardess op: '...mensen die reizen met kinderen zetten bij het wegvallen van de druk uit de cabine, eerst zelf een zuurstofmasker op en daarna bij hun kind...' Ik vreesde het ergste: ik was formeel het kind, maar ik zou me toch verantwoordelijk voelen voor mijn moeder, en koppig als we zijn, zouden we toch eerst de ander proberen te helpen en beiden zonder masker eindigen...

Compassion satisfaction wordt het genoemd, de voldoening die men kan beleven aan het helpen van anderen en het bijdragen aan 'een betere wereld'. Bij 113 Zelfmoordpreventie hoor ik regelmatig mensen hardop zeggen dat zij er voldoening uit halen om bij te dragen aan het maatschappelijke belang en om mensen in nood bij te kunnen staan. Dit geldt vaak voor mensen die zelf ingrijpende ervaringen in hun geschiedenis hebben: zij willen hun ervaringen omzetten in iets positiefs en kiezen dan een beroep waarbij zij een hoge mate van *compassion satisfaction* kunnen vinden. Die eigen ingrijpende ervaringen kunnen echter ook

Zuurstof en champagne

kwetsbaar maken voor het ontwikkelen van *compassion fatigue*: de negatieve reactie op werk waar veel blootstelling aan stress plaatsvindt. Dit kan de vorm aannemen van burn-outklachten en van secundaire traumatische stress. Mensen die werken met de stress van anderen, kunnen hun eigen empathie inzetten om de ander beter te helpen. Dit voortdurende beroep op eigen empathie kan resulteren in mentale en/of fysieke uitputting, met stressreacties als gevolg - vermoeidheid, somberheid of juist prikkelbaarheid en het idee dat het toch geen zin heeft wat je doet.



Onderzoekers Siegel en Schembari (2015) onderzochten *compassion fatigue* bij medewerkers van een zelfmoordpreventie-'hotline' en deden een aantal interessante bevindingen. Eén daarvan viel mij als leidinggevende en moeder van drie schoolgaande kinderen extra op: medewerkers met kinderen leken kwetsbaarder voor het ontwikkelen van secundaire traumatische stress. De onderzoekers verklaren: hoe meer copingstrategieën iemand tot zijn beschikking heeft, hoe minder kwetsbaar hij of zij is. Ouders van kinderen zouden echter minder mogelijkheden hebben om die copingstrategieën aan te boren, vanwege de druk die de opvoeding met zich meebrengt. Meer stress en minder toegang tot coping dus. Hoe doen anderen dat dan? Een collega met wie ik traumabehandelingen deed bij ongedocumenteerden vertelde mij eens, dat zij het weekend met vriendinnen naar Maastricht was geweest. Ze hadden champagne besteld en genoten van kaviaar en elkaars gezelschap. Ze had zich aanvankelijk wat bezwaard gevoeld over de decadentie tot ze zich realiseerde dat zij er ná dit weekend met méér energie en aandacht voor haar patiënten zou zijn. Dit weekend was voor haar een manier om weer helemaal op te laden voor het werk.

Toch even terug naar die zuurstofmaskers. Die stewardess deed wat een goede werkgever voor medewerkers ook doet: de mogelijke risico's van het werk bespreken en middelen bieden om daarmee om te gaan. Het is vervolgens mijn verantwoordelijkheid om ze te benutten en goed voor mezelf te zorgen (met zuurstofmasker of champagne), zodat ik weer beter voor de ander kan zorgen. Want ook helpenden moeten geholpen worden.

Maryke Wolters – Klinisch psycholoog en manager hulpverlening bij 113 Zelfmoordpreventie