

COMPASSIE CONCREET 41: STEUN

Je geest is als water. Bij onrust is het moeilijk om te kijken. Eenmaal tot rust gekomen, wordt alles helder. @4positiviteit



“We vinden het in medische wereld normaal dat we na een sterfgeval of mislukte reanimatie zonder pauze of reflectie door gaan met ons dagelijks werk. Daar hoor je als arts tegen te kunnen. Ik zet daar mijn vraagtekens bij.” In een indringend [artikel](#) op Medisch Contact roept Mariska Koster op tot professionele opvang voor artsen die dagelijks met de dood te maken hebben. Zij kunnen momenteel met hun emoties nergens heen. Dat breekt sommigen op. “We kunnen alleen maar goeie dokters voor onze patiënten zijn als we eerst heel goed voor onszelf zorgen”, zegt ze. Oproepen die doorklinken: laten we erkennen dat sommig werk dagelijks emotioneel zwaar kan zijn en voor opvang zorgen. Niet afdoen met ‘daar moet je maar tegen kunnen’. En: ‘Laten we goed voor onszelf zorgen, zeker als we dagelijks in ingrijpende situaties verkeren.’

Waar kun je terecht

Wat heeft iemand nodig om weer terug te veren na een indrukwekkende ervaring? Wat kunnen we zelf doen na een situatie die moeilijk, verdrietig of pijnlijk was? Gaan we naar een collega toe om ons verhaal te doen? Of verwerken we het liever alleen? Kunnen we onze behoeften kenbaar maken? Of houdt de cultuur van de afdeling ons tegen? Weten we op zo'n moment wat we nodig hebben of is dat niet altijd duidelijk? Het zal van persoon tot persoon verschillen en elke situatie is anders. Ook welke opvangmogelijkheden een organisatie biedt en de cultuur die er heerst, varieert. Vaak is er voor incidentele ingrijpende gebeurtenissen wel een protocol en een team van bedrijfsopvangsters aanwezig. Maar is ondersteuning voor zorgprofessionals die dagelijks met ingrijpende situaties te maken hebben niet geborgd.

Hoe vang je de ander op?

Wat doen we als een collega bij ons komt om even te praten? Soms loopt zo'n gesprek op een teleurstelling uit. Vanuit de beste intentie willen we de ander oprecht helpen. We richten ons op het probleem en verzinnen oplossingen. Of we voelen helemaal mee en worden net zo verdrietig of opstandig als degene die even wil praten. Of we trekken ons terug, halen een kop thee, geschrokken door de emoties die loskomen. Een andere manier om te helpen is goed te luisteren. Als luisterende collega erkennen en bevestigen de gevoelens van de ander, zonder dat we er zelf in mee gaan. De collega krijgt de ruimte om eigen emoties te doorvoelen. Daarna ontstaat vaak een helderheid en stilte. Er is

ruimte om tot aanvaarding te komen. Daarmee is de collega echt geholpen. Die ruimte ontstaat niet als we naar oplossingen gaan zoeken, weggaan of samen in emoties blijven hangen. Door echt te luisteren kunnen we collega's tot nog grotere steun zijn.

Compassie Concreet

1. Reflectievragen I: Heb je zelf een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt in je werk? Hoe ging jij daar mee om? Wat had je nodig en wat hielp jou niet? Wat heb je van anderen als ondersteunend ervaren en wat niet?
2. Reflectievragen II: Vraagt het soort werk dat je doet regelmatig van je om het uit te houden in gevoelens van onmacht of verdriet? In welke situaties heb jij het moeilijk of wordt het spannend voor je? Mag je dat erkennen? Van wie wel en wie niet? Hoe ga je daar mee om? Wat heb jij nodig in moeilijke situaties? Wat is troost voor jou? Welk vangnet heb je voor jezelf nodig? Heb je het al of kun je het creëren?
3. Reflectievragen III: Mensen reageren verschillend op situaties. Heb je wel eens geobserveerd hoe collega's omgaan met ingrijpende situaties? Wat viel je op? Wat doen zij? Praat je er wel eens over met elkaar? Hoe verschilt de manier van je collega van de manier die voor jou adequaat is?
4. Reflectievragen IV: Heb jij behoefte aan een plek om verdrietig te kunnen zijn? Zo ja, waar zou die kunnen zijn? Een fysieke plek of een denkbeeldige plek? Heb je behoefte aan een symbool of ritueel om om te gaan met emoties rondom ingrijpende situaties? Helpt het jou om je creatief te uiten, via taal, beeld of muziek? Wat helpt jou?
5. Reflectievragen V: Wat is de cultuur op jouw afdeling als het gaat om emoties? Is er ruimte om over emoties te praten of om emoties op een andere manier te verwerken? Is er begrip? Of is de cultuur meer 'hier moet je als arts maar tegen kunnen'? Wat kun je bespreekbaar maken? Hoe wil je hier mee omgaan?
6. Gedicht:
Kom niet dichterbij
Ik wil ruimte. Om te voelen, om te denken
Om klaarheid te krijgen in verwarring
Geef me de ruimte
Maar blijf toch dichtbij
Marina San Giorgi
7. Leestip: [Troost](#), Riekje Boswijk- Hummel