



GGD
Amsterdam

Ik zorg voor anderen maar zorg ik ook voor mijzelf? *Doe de zelftest!*

Steunpunt Seksueel Geweld

Met 7 tips voor
meer compassietevredenheid
als traumahulpverlener



Help, hoe houd ik het vol?

Jij helpt dagelijks mensen die heftige gebeurtenissen hebben meegemaakt. Jouw werk is waardevol en maakt verschil. Toch kan het als traumahulpverlener lastig zijn om tevreden te blijven over je werk.

De werkdruk is hoog, het werk is soms te heftig, het lukt niet altijd voldoende afstand te bewaren, de ingewikkelde problematiek kan je een machteloos gevoel geven of je mist steun vanuit de organisatie. Toch geef je niet op. Dit is wat je het liefste doet en waar je goed in bent.

Een zedenrechercheur vertelt:

“Normaal komen mensen naar de zedenpolitie omdat ze misbruik vermoeden. Nu moest ik nietsvermoedende ouders naar het bureau laten komen om te vertellen dat hun kind was misbruikt. Zij beukten letterlijk met hun kop tegen de muur of gooiden een stoel door de kamer. Ik voelde me machteloos en had geen idee wat ik moest doen.”

Jij bent op je best wanneer je je werk met plezier en compassie kunt uitvoeren. Samen met acht traumahulpverleners zijn wij op zoek gegaan naar praktische tips om je hierbij te helpen.

Zeven tips voor meer compassietevredenheid als traumahulpverlener

Een GZ-psycholoog VB-sector vertelt:

“Op het moment dat we bij elkaar komen, gaat het altijd over wat er mis is. Maar een dialoog kan ook juist uitgaan wat we van elkaar nodig hebben om ons werk goed te doen.”

1 Test je compassietevredenheid

Wil je weten hoe groot je eigen tevredenheid is? Vul dan de (anonieme) vragenlijst in. Dit kost maar vijf minuten. Je kunt de uitslag van deze vragenlijst gebruiken bij wijze van periodieke 'keuring' voor jezelf, maar ook als input tijdens een functioneringsgesprek. De uitslag kan een aanleiding zijn voor discussie in je team. Werkgevers kunnen de uitkomsten bovendien inzetten om de tevredenheid van werknemers gericht te verbeteren.

Als uit deze vragenlijst blijkt dat je kampt met compassie-moeheid zijn de andere tips voor jou extra belangrijk. Bespreek het met collega's, je teamleider, vertrouwenspersoon of een bedrijfsarts. Dit is niet een probleem van jou alleen!

2 Stimuleer een werksfeer van erkenning en waardering

Erkenning en waardering motiveren en zorgen voor verbondenheid en trots. Erkenning kun je niet afdwingen, maar een cultuur van waardering kun je wel stimuleren op je werk:

- Toon interesse in collega's door te vragen hoe het met ze gaat.
- Probeer begrip te hebben voor iemands frustraties of fouten.
- Geef complimenten aan collega's, samenwerkingspartners en leidinggevendenden. Waardering werkt aanstekelijk.

** Compassietevredenheid gaat over het plezier dat je beleeft aan je werk. Je vindt het fijn dat je anderen kunt helpen. Je denkt positief over collega's of over de mogelijkheden om een constructieve bijdrage te leveren aan het werk dat jullie doen. Of zelfs aan de mogelijkheden die je werk als hulpverlener biedt om bij te dragen aan de samenleving in geheel.*



Een psychiater van een GGZ-instelling vertelt:

“Wanneer je met je vriendjes een eenheid mag vormen, een club met dezelfde ideologische gedrevenheid, voorkom je dat je in je eentje zit te zwoegen en langzaam aan ten onder gaat.”

Een gezinsmanager vertelt:

“Ik kan wel halve dagen werken, maar mijn caseload blijft honderd procent. Ik bouw dan alleen maar achterstand op. Als ik mijn werk niet afkrijg, komt het op mijn collega's neer en voel ik me schuldig. Iedereen loopt over.”

3

4

Stimuleer onderlinge samenhang in je team

Bevorder het groepsgevoel met collega's door ervaringen te delen. Door woorden te geven aan wat je bezighoudt, is er ruimte voor herkenning en reflectie. Een hecht team beschermt en ondersteunt. Zie collega's niet als concurrenten. Moeilijke beslissingen zijn makkelijker wanneer je ze samen kunt nemen. Stimuleer samenwerking:

- Creëer ruimte voor privégesprekken. Je leert elkaar zo kennen en vertrouwen en dat komt je werk ten goede.
- Ga samen buitenshuis lunchen of maak een wandeling.
- Werk aan gemeenschappelijke waarden door te bespreken wat je als team echt belangrijk vindt.

Stel grenzen aan je werk

Als traumahulpverlener is het moeilijk om grenzen te stellen aan je werk. Alles is urgent. Het is nooit genoeg of snel genoeg. Je bent je bewust van de gevolgen voor je cliënt wanneer je nu niet direct helpt. Hoe ga je om met deze druk?

- Zorg dat je helder hebt hoe jij reageert op stress, want dan kun je dit ook aan een ander duidelijk maken. Uitspreken waar je tegenaan loopt kan bovendien al gedeeltelijk de stress wegnemen.
- Doe aan verwachtingsmanagement. Laat anderen weten wat je ter beschikking hebt. Wanneer je gereedschapskist leeg is, voel je dan niet schuldig.



Een verpleegkundige vertelt:

‘Een collega zat ooit tegen een burn-out aan. Toen haar leidinggevende zag dat ze 354 ongelezen mails had, heeft hij alles gedeleteet. Hij zei: ‘Nu is het klaar, je gaat naar huis.’ Later zei ze dat deze actie haar heeft gered.’

5

Duidelijkheid zorgt voor vrijheid en laat de ander weten waar hij aan toe is. Dit geldt voor jou als individu, maar ook voor je team en je organisatie.

- Stel grenzen aan je inleven. Veroorloof jezelf om enige afstand te bewaren wanneer een cliënt gruwelijke ervaringen met je deelt.

Vraag hulp om jouw grenzen te bewaken

Je grenzen bewaken is voor een deel je eigen verantwoordelijkheid. Maar ook anderen kunnen jou beschermen. Dit is een taak van een leidinggevende, maar ook van collega's:

- Vraag collega's om advies bij lastige beslissingen. Zo kan het een gedragen beslissing worden. In een veilige open cultuur kun je samen weloverwogen prioriteiten stellen.
- Om bescherming mag je gerust vragen, niet alleen als het gaat om jouw fysieke veiligheid.

6



Een spoedmedewerker Raad voor de Kinderbescherming vertelt:

“We hebben een smiley-systeem. Elke dag geef je aan of je een lach of een streepje bent. Dat geeft weer hoe je er die dag bij zit en ook dus wat je kunt oppakken.”



Zorg goed voor jezelf

Om het werk als traumahulpverlener vol te houden, is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Maar zelfzorg is niet het antwoord op alles. Ontspanning zoeken in de vorm van sporten of tuinieren lost de oorzaak van de stress niet in één klap op. Toch kun je je werk vaak beter aan als je goed voor jezelf zorgt:

- Luister naar je lichaam. Zweet, misselijkheid en hartkloppingen zijn signalen dat er iets mis is.
- Een prettige werkomgeving is cruciaal. Goed materiaal, lekkere koffie en een fijne werkplek.

- Maak grapjes en focus regelmatig op wat je goed doet. Maak je fouten? Oefen dan zelfcompassie door met een objectieve, vriendelijke blik naar je acties te kijken.
- Maak tijd voor leuke dingen. Of je nu van puzzelen houdt of in een rockband speelt. Als jij er maar blij van wordt.



Een psychotherapeut vertelt:

“Alleen door parttime te werken houd je dat echt trauma gerichte werk vol. Of je moet daarnaast veel andere taken hebben.”

7

Zorg voor afwisseling in je werk

Dé voorspeller van burn-out is het gebrek aan controle over de indeling en invulling van het werk. Afwisseling is essentieel om deze tak van sport vol te houden. Dit doe je bijvoorbeeld door:

- Pauzes te houden. Doe tussen twee cliënten door wat oefeningen of loop even rond;
- Cliëntcontact af te wisselen met supervisie, onderzoek doen of door een training te volgen of geven;
- Parttime te werken of om de paar jaar van baan te wisselen;
- De dag af te sluiten met een positieve activiteit.

Professionele Kwaliteit van Leven Schaal (PROQOL)

Doe de zelftest!

Compassietevredenheid en Compassiemoeheid (PROQOL)

versie 5 (2009)

zelftest

Wanneer je mensen helpt kom je in direct contact met mensen en hun leven. Zoals je mogelijk gemerkt hebt, kan compassie met de mensen die je helpt jou als hulpverlener zowel positief als negatief beïnvloeden.

Beantwoord de volgende 30 vragen over jezelf en je huidige werk. Omcirkel het cijfer dat eerlijk en het best weergeeft hoe frequent je dit hebt ervaren in de **afgelopen 30 dagen**.

©B. Hudnall Stamm, 2009-2012. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). Deze tekst mag vrij gekopieerd worden zolang (a) de auteur vermeld wordt, (b) geen veranderingen worden aangebracht, en (c) deze niet verkocht wordt. Geïnteresseerden worden verzocht om www.proqol.org te raadplegen om zich er van te verzekeren dat ze de meest recente versie van deze test gebruiken.

- | | | = nooit | = zelden | = soms | = vaak | = heel vaak | |
|-----|---|---------|----------|--------|--------|-------------|---|
| 1. | Ik ben gelukkig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2. | Ik word in beslag genomen door meer dan één persoon die ik hulp verleen. | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | De mogelijkheid om anderen te kunnen helpen geeft mij voldoening. | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Ik voel me verbonden met anderen. | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Ik verschiet of schrik op van onverwachte geluiden. | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Ik voel me verkwikt/opgeknapt na het werken met degenen die ik help. | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Ik vind het lastig om mijn privéleven te scheiden van mijn werk als hulpverlener. | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Ik ben minder productief op mijn werk, omdat ik slecht slaap vanwege de traumatische ervaringen van iemand die ik help. | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Ik denk dat de traumatische stress van de mensen die ik help mij beïnvloed heeft. | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ik voel me gevangen door mijn werk als hulpverlener. | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | = nooit | = zelden | = soms | = vaak | = heel vaak | |
|-----|---|---------|----------|--------|--------|-------------|---|
| 11. | Door mijn werk als hulpverlener ben ik wel eens prikkelbaar. | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Ik vind mijn werk als hulpverlener leuk. | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Ik voel me neerslachtig door het trauma van de mensen die ik help. | 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Het voelt alsof ik het trauma mee beleef van de mensen die ik heb geholpen. | 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Ik heb overtuigingen die me op de been houden. | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Ik ben tevreden over hoe ik op de hoogte kan blijven van nieuwe (hulpverlenings-) methodieken en behandelingen. | 16 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Ik ben de persoon die ik altijd wilde zijn. | 17 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Mijn werk geeft mij voldoening. | 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Ik voel me uitgeput door mijn werk als hulpverlener. | 19 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Ik heb blijde gedachten en gevoelens over diegene die ik help en hoe ik ze heb kunnen helpen. | 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

zelftest

- | | = nooit | = zelden | = soms | = vaak | = heel vaak | |
|--|---------|----------|--------|--------|-------------|---|
| 21. Ik voel me overweldigd, omdat mijn werklust eindeloos lijkt. | 21 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Ik geloof dat ik met mijn werk verschil kan maken. | 22 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ik vermijd bepaalde activiteiten of situaties, omdat ze me doen denken aan beangstigende ervaringen van de mensen die ik help. | 23 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Ik ben trots op wat ik kan doen om te helpen. | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Door mijn werk als hulpverlener heb ik indringende angstige gedachten. | 25 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Ik voel me vastgelopen door het systeem. | 26 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Ik denk dat ik succesvol ben als hulpverlener. | 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Ik kan me belangrijke gedeelten van mijn werk met traumaslachtoffers niet herinneren. | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Ik ben een zeer zorgzaam persoon. | 29 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Ik ben blij dat ik voor dit werk gekozen heb. | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Je scores kan je uitrekenen op pagina 21-23.

Jouw PROQOL score: Professionele Kwaliteit van Leven Schaal

Vul, op basis van je antwoorden, je persoonlijke score hieronder in. Je scores kan je uitrekenen op pagina 21-23.

Wanneer je je over de uitkomst zorgen maakt, bespreek dit met een arts, collega of vertrouwenspersoon.



Compassietevredenheid

Compassietevredenheid gaat over het plezier dat je beleeft aan je werk. Het kan betekenen dat je het fijn vindt dat je met je werk anderen kan helpen. Je denkt wellicht positief over collega's of over de mogelijkheden om een constructieve bijdrage te leveren aan het werk dat jullie doen. Of zelfs aan de mogelijkheden die je werk als hulpverlener biedt om bij te dragen aan de samenleving in geheel. Hogere scores op dit onderwerp representeren een hoge tevredenheid over de mogelijkheden om een effectieve hulpverlener te zijn.

Wanneer je hoogscoort, haal je waarschijnlijk een grote professionele tevredenheid uit je werk. Een lage score kan betekenen dat je problemen met je werk ervaart. Hier kan echter ook een andere reden voor zijn. Bijvoorbeeld, wanneer je gevoelens van tevredenheid vooral ervaart in andere activiteiten dan je werk.



Burn-out

De meeste mensen hebben wel een idee over wat een burn-out is. Vanuit dit perspectief is een burn-out een van de elementen van compassiemoeheid. Een burn-out wordt geassocieerd met gevoelens van hopeloosheid en moeilijkheden in het omgaan met werk en met het effectief kunnen uitvoeren van je taken. Deze negatieve gevoelens ontstaan meestal geleidelijk. Ze kunnen het idee geven dat al je inspanningen geen wezenlijk verschil maken. Het wordt geassocieerd met een zeer hoge werkdruk of een niet-ondersteunende werkomgeving. Hoge scores op dit onderdeel kunnen wijzen op een groter risico op een burn-out.

Een lage score weerspiegelt waarschijnlijk positieve gevoelens over je mogelijkheden om goed te kunnen functioneren in je werk. Wanneer je hoog uitkomt, is het wellicht goed om na te gaan waardoor je het gevoel hebt niet optimaal te kunnen functioneren. De score kan je gemoedstoestand weergeven; misschien heb je een slechte dag of behoefte aan vakantie. Maar zeker wanneer een hoge score over langere tijd gehandhaafd blijft of wanneer het een teken is dat er andere redenen voor zijn, kan een hoge score op dit onderdeel reden tot zorg zijn.



Secundaire Traumatische Stress

De tweede component van compassiemoeheid is secundaire traumatische stress. Er kan sprake zijn van secundair traumatische stress wanneer iemand in zijn of haar werk wordt blootgesteld aan heftige traumatische gebeurtenissen die een ander heeft meegemaakt. Blootstelling aan de traumatische gebeurtenissen van anderen veroorzaakt enkel in uitzonderlijke gevallen problemen, maar dit is wel mogelijk bij mensen die hulpverleners aan traumaslachtoffers. Bijvoorbeeld, wanneer zij voortdurend verhalen horen over traumatische gebeurtenissen. In de Angelsaksische literatuur noemt men dit meestal 'vicarious traumatization'. Wanneer je werk zelf gevaarlijk is, zoals bij het doen van veldwerk in oorlogsgebied, is dit iets anders. De traumatische stress is dan niet secundair, maar primair. Jij bent zelf in gevaar. Wanneer je werk als bijvoorbeeld therapeut of arts je regelmatig in contact brengt met traumaslachtoffers, en dit zorgt voor stress, spreken we van secundair traumatische stress. De symptomen hiervan presenteren zich vaak plotseling en zijn soms gelinkt aan een specifiek moment. Dit kan gaan om angst, moeite met slapen, intrusieve beelden of gedachten of het vermijden van activiteiten die doen denken aan een gebeurtenis.

Bij een hoge score is het goed om na te gaan wat je angstig maakt of wat een andere reden kan zijn voor een hoge score. Hogere scores hoeven niet te betekenen dat je een probleem hebt, maar kunnen wel een aanwijzing zijn dat nadenken over je werk en werkomgeving op zijn plaats is. Het kan verstandig zijn dit met een leidinggevende, collega of arts te bespreken.



Wat is mijn score en wat betekent dit?

Je niveau van compassietevredenheid op de drie verschillende onderdelen kan als volgt berekend worden: Neem bij het corresponderende vraagnummer de antwoorden/getallen over en vul deze in.
Tel voor elk onderdeel de getallen van de antwoorden op en kijk in welke categorie de som valt. Daaruit blijkt je niveau van compassietevredenheid.

Compassietevredenheidschaal

Kopieer het antwoord/getal voor elk van deze vragen en tel deze op. De interpretatie van de som is te vinden in de tabel hieronder.

3. ___
6. ___
12. ___
16. ___
18. ___
20. ___
22. ___
24. ___
27. ___
30. ___
Som: ___

De som van mijn
compassietevredenheids-
antwoorden is:

=>

Mijn niveau van
compassietevredenheid is:

22 of minder

=>

Laag

tussen 23 en 41

=>

Gemiddeld

42 of meer

=>

Hoog

Burn-outschaal

Op dit onderdeel is een extra stap van toepassing. De vragen met een asterisk worden omgekeerd gescoord. Als je bij deze vragen een 5 geantwoord hebt, schrijf je een 1.

De reden hiervoor is dat onderzoek heeft uitgewezen dat deze vragen veelzeggender beantwoord worden als ze in positieve zin gesteld worden dan andersom.

jouw antwoord verander naar

1 => 5
 2 => 4
 3 => 3
 4 => 2
 5 => 1

Bijvoorbeeld vraag 1.
 "Ik ben gelukkig",
 geeft beter inzicht in het
 effect van je werk dan
 wanneer je niet gelukkig bent.
 Vandaar de omgekeerde score.

* 1. ___ => ___
 * 4. ___ => ___
 8. ___
 10. ___
 * 15. ___ => ___
 * 17. ___ => ___
 19. ___
 21. ___
 26. ___
 * 29. ___ => ___
 Som: ___

De som van mijn
 burn-out/STS
 antwoorden is:

=>

Mijn niveau van
 burn-out/STS is:

22 of minder
 tussen 23 en 41
 42 of meer

=>

=>

=>

Laag
 Gemiddeld
 Hoog

Secundaire Traumatische Stressschaal

Hier neem je net als bij de compassie-tevredenheidsschaal de antwoorden/getallen over die horen bij de vragen hieronder en tel je ze op.

2. ___
 5. ___
 7. ___
 9. ___
 11. ___
 13. ___
 14. ___
 23. ___
 25. ___
 28. ___
 Som: ___



Heb je vragen en/of opmerkingen, bel of mail het
Steunpunt Seksueel Geweld/GGD Amsterdam:
ssga@ggd.amsterdam.nl
020 555 5227

grafisch ontwerp / DTP

colofon

uitgave

Steunpunt Seksueel Geweld
GGD Amsterdam

Yusuf Kho vormgever IA BNO

© 2019