

'Kras op je ziel'

Een traumatische gebeurtenis wordt wel omschreven als een gebeurtenis die buiten het patroon van gebruikelijke menselijke ervaringen ligt en duidelijk leed veroorzaakt bij vrijwel iedereen. De gebeurtenis is zo verschrikkelijk en zo anders dat de betrokkene erdoor wordt verwond. Een zogenoemd psychotrauma uit zich in drie symptomen: de gebeurtenis telkens weer als reëel beleven, de bijbehorende gevoelens niet kunnen of willen voelen en verhoogde prikkelbaarheid. In de vorige uitgave van *Verpleegkunde nieuws* vertelde verpleegkundige Mathilde Bos openhartig over een traumatische gebeurtenis die haar leven nog steeds beheerst. Herkent zij de verschijnselen die met het psychotrauma samenhangen?

Door Ellen Danhof

Komen jouw ervaringen en gevoelens overeen met die van een psychotrauma?

"Ja, ik wil het wel een psychotrauma noemen, maar één van het lichtere soort. Ik ervaar dit als een kras op mijn ziel, maar het raakt me niet aan de basis."

Herken je de bijbehorende symptomen?

"De herbeleving, het voortdurend afdraaien van de film herken ik. Maar ik verzet me daar bij tijd en wijle bewust tegen. Ik zoek ook afleiding om hier niet de hele dag aan toe te hoeven geven. Daarentegen geef ik de bijbehorende gevoelens wel de ruimte. Als ik niet genoeg hierover had kunnen praten of huilen dan was ik ongetwijfeld erg down en chagrijnig geworden. Ook nu ervaar ik een stuk zwaarte dat ik constant met me meedraag."

Hoe reageerden je collega's?

"Heel erg goed. Die reageerden erg betrokken naar het gezin toe en op geen enkele manier verwijtend naar mij. Dat is weleens anders, zeker als ze je verwijten maken. Uit onderzoek blijkt dat tachtig procent van de collega's helemaal niet adequaat of zelfs negatief op verpleegkundige fouten reageert. Dat geeft wel te denken over een doelgroep waarvan je aanneemt dat ze patiënten op emotioneel gebied kunnen ondersteunen. Directies en leidinggevenden hebben hier toch ook een taak in? Zij hebben een team om voor te zorgen. Als een verpleegkundige een fout maakt, moet zij niet om hulp hoeven vragen. Nee, juist dan is het heel belangrijk om als leiding de juiste zorg

"Jullie moesten eens weten wat ik heb meegemaakt"

te bieden en te laten zien dat je betrokken bent. Die zorg moet ook niet beperkt blijven tot één gesprek waar de verpleegkundige ook nog eens zelf om moet vragen. Peil ook na een paar maanden nog eens hoe de betrokkene er emotioneel gezien aan toe is."

Herken jij de begrippen *gejaagdheid* en *vermijding* die met een psychotrauma gepaard gaan?

"Ik ben gestopt met m'n werk op het consultatiebureau. Dat is hartstikke vermijding en niet iets waar ik nu



Illustratie: Sijse van der Zee

kroeg denk ik weleens: jullie moesten eens weten wat ik heb meegemaakt... Maar ik weiger om te zwelgen in mijn eigen zelfhaat. Om dat héél bijzonder te vinden en vervolgens te gaan bagatelliseren als een ander zich druk maakt om een verkleurde was. De factor gejaagdheid heb ik door middel van mijn ontslagbrief de kop ingedrukt. Als ik terug moest naar dezelfde werksetting dan zou ik daar ongetwijfeld neurotisch en gejaagd rondlopen. Mezelf constant afvragend of ik niet opnieuw dingen over het hoofd zou zien."

bepaald trots op ben. Ook moet ik mezelf wapenen tegen terugtrekking. Ik merk dat ik vaak niet genoeg kan vertellen dat mij iets verschrikkelijks is overkomen. Dat ik slachtoffer ben en ook nog eens dader! Ik constateer daar zelf een bepaalde arrogantie in. In de

De mate van voorspelbaarheid, controleerbaarheid en de duur van de confrontatie zijn, volgens in psychotrauma gespecialiseerde psychologen, bepalend voor de mate waarin iemand psychisch verwond raakt na een shockerende gebeurtenis. Kan jij die stelling uit eigen ervaring onderschrijven?

“De lengte van de confrontatie was in mijn geval kort. Maar de voorspelbaarheid en controleerbaarheid waren daarentegen ver te zoeken. Ik hoorde volkomen onverwacht dat het kind was overleden en werd door die mededeling direct in een afhankelijke positie geplaatst. Mijn rol binnen het geheel was immers nogal dubieus. Ik ben doorgaans graag op de plaats waar de dingen gebeuren om nazorg te verlenen. En nu stond ik aan de zijlijn. Omdat ik graag aan actieve coping doe, probeer ik mijn doelgroep te verplaatsen. Als het gezin mijn hulp en steun niet aankan of wenst dan wil ik dat mijn collega's en studenten iets aan mijn verhaal hebben. Door hen voor te lichten over deze zwarte kant van de praktijk, probeer ik zelf weer controle op mijn leven te krijgen.”



“Een paar jaar geleden heb ik een goede vriend verloren. Ik heb toen maandenlang met een brok in mijn keel rondgelopen. Die brok is nu weer terug. Soms heb ik daardoor last van mijn stem en kan ik niet goed slikken. Het is een duidelijk neurotische klacht. Kennelijk maakt een hele verdrietige gebeurtenis die reactie bij mij los. Ook herken ik de verhoogde spanning. Ik heb daar zelf nog niet bij stilgestaan maar nu je het zegt, ik heb de laatste twee maanden erg veel last van m'n nek gehad.”

Hoe zorg je ervoor dat je als verpleegkundige weer normale risico's durft te lopen?

“Als je daar niet aan werkt, moet je – in ieder geval tijdelijk – met je werk stoppen. Aan angstige verpleegkundigen die geen risico's meer durven te nemen, heeft de patiënt niets. Dan zou geen psychiatrische patiënt ooit z'n vrijheden nog terugkrijgen. Accepteren dat mensen soms toch doodgaan en dat achteraf de risico's misschien wel te groot waren, blijft onlosmakelijk met het beroep verbonden.”

Hoe accepteer je dat een verkeerde inschatting bij jou verstrekkende gevolgen kreeg, terwijl een ander een veel aanwijsbaardere fout maakt die géén consequenties heeft?

“Ik denk dat je als verpleegkundige vaak steken laat vallen. Dat je protocollen niet altijd even precies volgt. Maar het is heel flauw om alleen je eigen handelen onder de loep te nemen als je een fout maakt die verstrekkende gevolgen heeft. Ik vergelijk het met rijden onder invloed. Meestal gaat het goed, maar net die ene keer niet. Terwijl je de keren ervoor net zo fout was. Als verpleegkundige word je op grond van handelen, consequenties, protocol en integriteit beoordeeld. Vooral dat laatste is nu voor mij van belang. Heb je als verpleegkundige naar eer en geweten gehandeld en ben je zorgvuldig te werk gegaan? Die vraag kan ik met een volmondig ja beantwoorden.”

Hoe denk jij over een mogelijke nasleep als de ouders een klacht indienen bij de Inspectie?

“Ik dacht eerst: het zou mooi zijn als ik straf kreeg. Dat maakt de boel weer symmetrisch. Maar toen de consultatie-arts mij belde om te vertellen dat de cardioloog had gezegd dat ons geen enkele blaam trof omdat de afwijking erg zeldzaam en daardoor uiterst moeilijk te diagnostiseren was, barstte ik toch in huilen uit. Van pure opluchting! Blijkbaar had ik toch meer behoefte aan een verklaring dan aan vrijspraak of verlossing. En mezelf straffen door het langdurig niet goed te laten gaan? Die emotionele straf weiger ik. Zo ga je als verpleegkundige en als mens niet met je leven om.”



“Ik barstte in huilen uit. Van pure opluchting”

Hoe werkt dat actieve coping-mechanisme naar collega's en studenten toe?

“Ik adviseer hen om, als ze een fout maken, het hele verhaal met alle schaamtevolle details te vertellen. En om

jezelf na zo'n traumatische gebeurtenis

weer een aantal dingen toe te staan. Ik weiger mezelf op te offeren. Dit gezin heeft misschien een ondraaglijk verlies mee te torsen, maar waarom zou ik mezelf daarnaast plaatsen en kruisigen? Als verpleegkundige ben je God niet. Iedereen loopt het risico om fouten te maken. Het is heel goed om extra op je qui vive te zijn, maar verlang niet het onmogelijke van jezelf. Dan word je zo neurotisch dat je je beroep op den duur helemaal niet meer uit kan oefenen. Een van de moeilijkste dingen waar ik nu tegenaan loop, is het vertrouwen te houden in mijn verpleegkundige capaciteiten. Ik zeg constant tegen mezelf: je hebt een inschattingsfout gemaakt, maar dat betekent niet dat dat alle goeie dingen die je de afgelopen zestien jaar hebt gedaan, mag overschaduwen. Het is niet altijd makkelijk om daarin te blijven geloven.”

Het lichaam kan sterk op een psychotrauma reageren in de vorm van nachtmerries, ademhalingsproblemen, verhoogde spierspanning, concentratieproblemen, een ontregelde menstruatie, hartkloppingen en hoofd- en rugpijn. Herken jij enkele van deze klachten?

