

'Zonder schuld en schaamte zou het leven één groot kansspel zijn'

"Mensen met een psychotrauma denken vaak dat ze extreem reageren op een normale gebeurtenis, terwijl ze juist normaal reageren op een extreme gebeurtenis", zegt klinisch psycholoog en gerontoloog Huub Buijssen. Hij is de eerste psycholoog ter wereld die het fenomeen psychotrauma op verpleegkundigen toespitste en er een boek en brochure aan wijdde.

Als jou zoiets overkomt, denk je ook dat je de enige bent die het daar moeilijk mee heeft. Het is een hele vreemde gewaarwording om te zien dat auto's gewoon blijven rijden en mensen doorgaan met leven terwijl jouw wereld op z'n kop staat. Je komt onder een soort stolp terecht en doet de dingen die je moet doen zonder er zelf nog echt deel van uit te maken."

Jarenlang kregen alleen brandweermannen en politieagenten informatie over het ontstaan en behandelen van psychotrauma's. Verpleegkundigen hadden toch wel voldoende psychologische bagage om ook zichzelf te helpen als er iets traumatiserends voorviel? Bovendien werd en wordt er over verpleegkundige fouten door zowel de verpleegkundige zelf, als de leiding vaak gezwegen. De instelling vreest beschadiging van de goede naam en het slachtoffer durft er, uit angst voor beschuldiging of voor aansteller te worden uitgemaakt, niet over te beginnen. Als directies of collega's direct na een verpleegkundige fout vragen hoe het gaat, wijst de getraumatiseerde verpleegkundige hun hulp in eerste instantie meestal af. Wil liever eerst zelf orde op zaken stellen. Maar tegen de tijd dat dit is gebeurd en blijkt dat er nog een hoop onverwerkte gevoelens liggen, durven collega's er uit angst voor oprakeling van oud zeer niet meer over te beginnen.

Buijssen: "Daarom is het niet goed als instellingen zeggen: kom maar als je ons nodig hebt. Nee, verpleegkundigen moeten verplicht op gesprek komen, tenzij... Ik vergelijk hun beroep weleens met dat van een mijnwerker. Als je als mijnwerker na je werk naar boven komt, vinden mensen het heel gewoon dat je alle smerigheid van je afdoucht. Maar aan verpleegkundigen wordt niet gevraagd of er na een traumatische gebeurtenis misschien nog iets is blijven hangen."

Controle

Ook achter Mathilde's verhaal schuilt volgens psycholoog Buijssen een duidelijk psychotrauma: voortdurend denkt ze aan wat ze meegemaakt heeft, maar tegelijkertijd verzet zij zich tegen deze beelden en ontvlucht de plaats van handeling. Dit innerlijke gevecht is typerend voor een psychotrauma. Ook heeft ze last van schuldgevoelens. Voor de emotionele beleving maakt het weinig uit of het juridisch gezien wel of geen fout betreft. Die had-ik-maar-machine in je hoofd is eigenlijk de psychische betekenis van

'Eigenlijk zou er in de opleiding tot verpleegkundige ook verplicht aandacht aan psychotrauma's moeten worden besteed.'

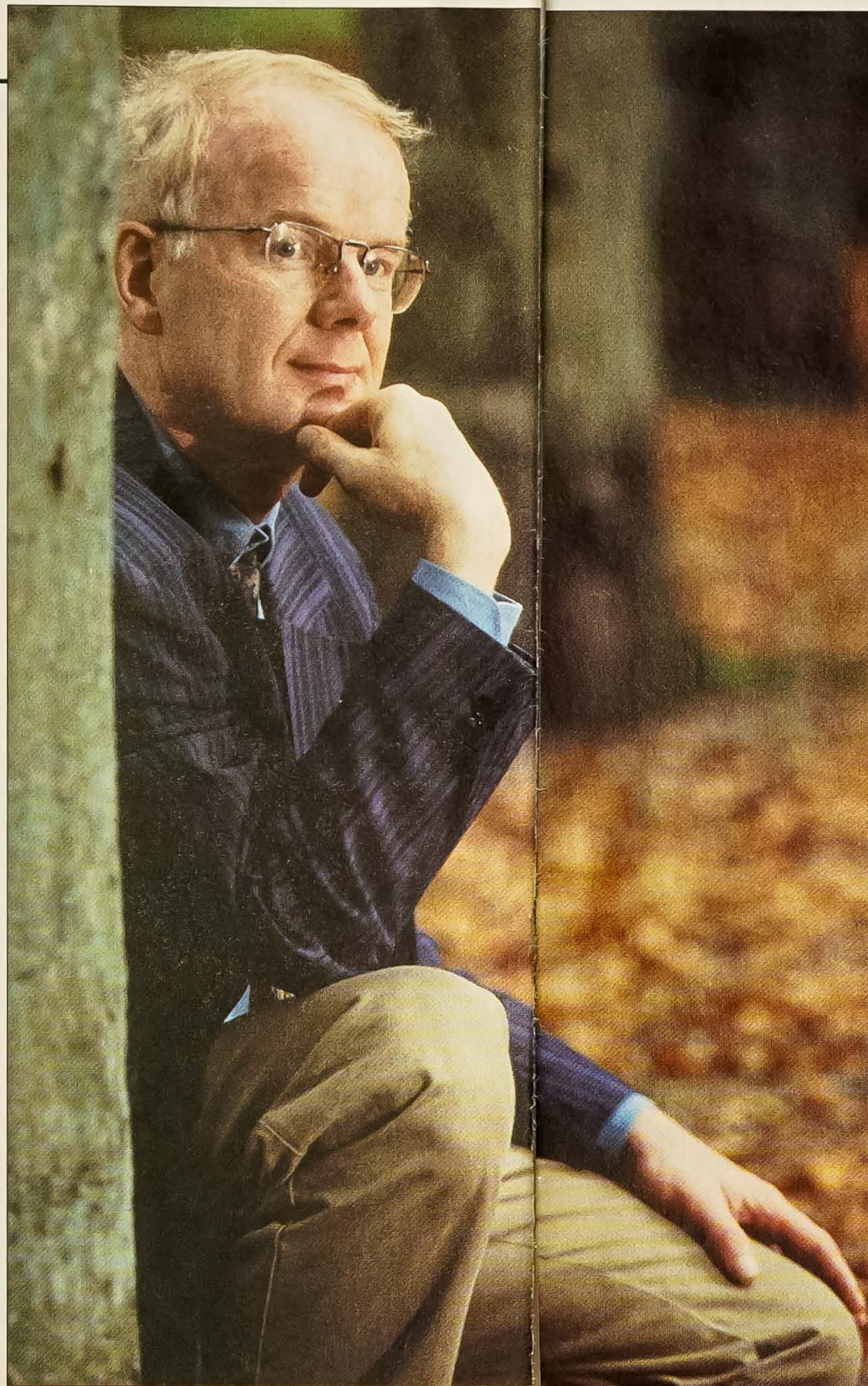


Foto: Vincent Boon

schuld. Ook vrouwen die verkracht zijn, voelen zich zo. Schuld en schaamte zijn de onvermijdelijke metgezellen van een psychotrauma. Deze gevoelens hebben dan ook een duidelijke functie. Schuldgevoelens heb je niet zomaar. Die helpen je, hoe gek het ook klinkt. Mensen gaan net zo lang door met zoeken en piekeren tot dat ze een verklaring hebben gevonden. Geen mens neemt genoeg met: het had ook niet kunnen gebeuren, of het was toeval. De werkelijkheid zou zich dan aan elke controle onttrekken. En het

leven zou één groot kansspel worden dat van toevalligheden aan elkaar hing. Niemand wil dat omdat dit betekent dat het een volgende keer opnieuw kan gebeuren. Het zoeken naar schuld is dus een klein beetje God willen zijn, het leven een klein beetje willen sturen door een volgende keer verstandiger te zijn, beter uit te kijken of op te letten. Door zelfbeschuldiging overwint men uiteindelijk de machteloosheid; het jezelf beschuldigen is dus minder dom dan het lijkt. Als deze, grotendeels onbewust plaatsvindende, strategie niet werkt, willen mensen vaak boete doen. Wie genoeg boet, krijgt gaandeweg ook de grip op het leven terug.

"Bij Mathilde botsen haar persoonlijke schaamte- en schuldgevoelens ook nog eens met die van de ouders. De betrokkenheid van medeslacht-offers die tevens dader zijn, ligt moeilijk. Wie er alleen voor staat, (vermeende) schuld heeft en iets meemaakt waar een kind bij betrokken is, moet over het algemeen door een dieper dal dan mensen voor wie deze zaken niet spelen. Mathilde stond er alleen voor. Het ging om een kind en de ouders beschuldigen haar, dus haar emotionele reacties zijn volkomen logisch. Ook de reactie van de familie van de baby is heel normaal. Rouw gaat nou eenmaal gepaard met boosheid. Je kan boos worden op jezelf, maar dan keert de woede zich naar binnen en word je depressief. Wie boos wordt op een ander, in dit geval op Mathilde, houdt zichzelf daarentegen

Verpleegkundigen die net als Mathilde Bos een traumatiserende gebeurtenis hebben meegemaakt waarna zij psychisch in de problemen zijn gekomen, kunnen hun persoonlijke verhaal (in beknopte versie) aan *Verpleegkunde nieuws* schrijven. Een aantal van deze mensen zal, mits ze daar zelf behoefte aan hebben, eveneens worden benaderd voor een diepte-interview over hun ervaring, de betekenis van hun psychotrauma en de wijze waarop zij met deze specifieke emotionele problemen omgaan.

makkelijker overeind. Als jij een ander de schuld kan geven, hou je de situatie voor jezelf controleerbaar. Dan is het niet meer toevallig wat er is voorgevallen. Mensen hebben namelijk een hekel aan toeval. Mathilde is duidelijk bezig haar psychotrauma te verwerken. Omdat ze er veel mee bezig is en erover praat, wordt de pijn gaandeweg minder. Maar dat stukje willen de meesten liever overslaan. Die willen zo snel mogelijk weer de oude zijn. De verpleegkundige van voorheen, die plezier in haar werk had. Maar je wordt die oude alleen als je de beelden en gedachten toelaat."

Mathilde vraagt zich af of ze contact moet opnemen met de familie. Dit zou volgens Huub Buijssen heel goed zijn voor beide partijen. "De familie is er bij gebaat om van Mathilde te horen dat zij zelf vindt dat ze een inschattingsfout heeft gemaakt. En dat ze het daar erg moeilijk mee heeft. Gebeurt dit niet, dan blijft de familie vaak in de fase van boosheid hangen en stopt de verwerking."

Kerntaken

Buijssen bevestigt dat het opschrijven van traumatische ervaringen een belangrijke rol kan spelen bij de verwerking. Wie zichzelf dwingt om alle pijnlijke details op te schrijven en niet rust voordat het hele verhaal op papier staat, zorgt dat er weer structuur in z'n verwarde hoofd komt. Pas na enkele weken als de verschillende, door Mathilde benoemde stadia gepasseerd zijn, verschrompelt het trauma tot een leefbaar niveau. Dan pas verdwijnt ook de nervositeit, wordt het weer mogelijk om risico's op juiste waarde te schatten en ontstaat er weer ruimte om van het leven te genieten.

"Een goede verwerkingsstrategie is je verhaal te vertellen aan collega's. Of in Mathilde's geval aan haar studenten en verpleegkundig Nederland. Op die manier krijgt het zinloze toch weer zin. Eigenlijk zou er in de opleiding tot verpleegkundige ook verplicht aandacht aan psychotrauma's moeten worden besteed. Je zal nooit achterhalen hoeveel verpleegkundigen hun vak om die reden de rug hebben toegekeerd. Daar is het taboe nog veel te groot voor. Maar in het verpleegkundige beroepsprofiel staat wel dat rouwbegeleiding tot een van de verpleegkundige kerntaken behoort. Begeleiding en omgaan met psychotrauma's is een vorm van rouwbegeleiding. Wie dat goed beheerst, kan zijn patiënten beter helpen. Immers, elke patiënt heeft door de achteruitgang van zijn gezondheid en eventuele handicaps te maken met verlies en tegenslag. Toekomstige verpleegkundigen hoeven geen schrikbeeld voorgeschoteld te krijgen. Maar als ook zij na een traumatische ervaring onder die glazen stolp terecht komen, moeten ze wel weten waardoor dat komt en hoe ze daar weer onderuit kunnen kruipen." ◀

Het boek *Traumatische ervaringen van verpleegkundigen* ligt in de grotere boekhandel, maar kan ook worden besteld bij Uitgeverij De Tijdstroom BV, Postbus 19135, 3501 DC Utrecht. ISBN-nummer: 90-352-1517-6. Ook bestaat er voor instellingen de folder *De klap* te boven.