

Werken in de rouwzorg

Gif of gift?

Zorg voor de zorgende, voor goede zorg

Uitwisseling

- 1 voorbeeld van gif

1 voorbeeld van gift

Enkele reflecties...

- If you are really doing the work, then it gets inside you (A. Obholzer)
- Cliënten zijn slecht voor onze geestelijke gezondheid (A. Obholzer)
- Om zichzelf te zijn is het nodig om afstand te nemen van de dwang van het **ideaal** (F. Nietzsche)
..om nabij te zijn!

Rouw

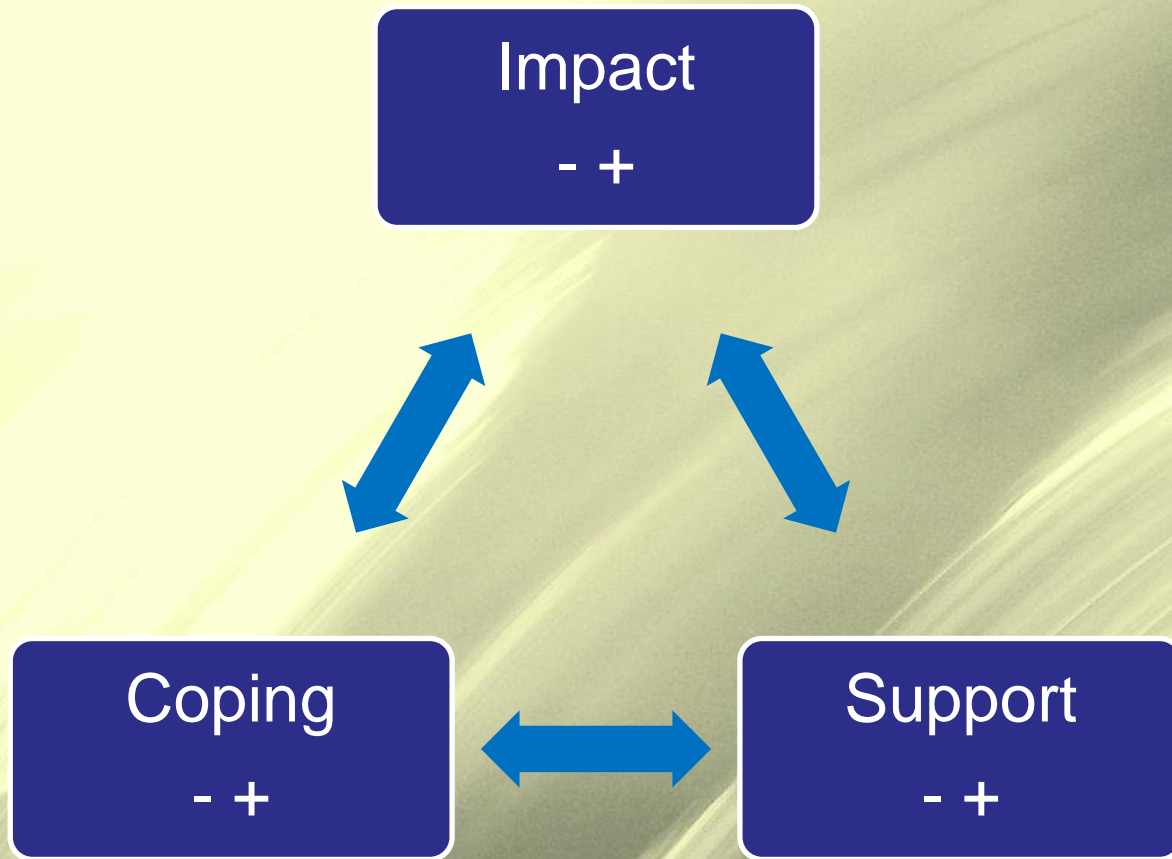
- Rouw is het antwoord dat ik geef (*ben*) op verlies van een betekenisvolle relatie
- “Hartbrekend” (gebrokenheid) = **normaal** antwoord van het organisme op een trauma (geen stoornis)
- Niet ‘rouwwerk’ maar integratie
- Zoektocht van herstel en heling, ook in de hulpverlenersrelatie



Rouwzorg

Tussen presentie en interventie

- **Presentie** (zijn): het kunnen 'dragen' van het ondraaglijke (contact, relatie); inzetten van eigen persoon op een professionele manier
- **Interventie** (doen): inzetten van kennis over rouw en trauma, technieken en methodieken (contract)
- In de professionele context (thuis, WZC, ...)



Rouwzorg kan toxisch zijn

- Chronische stressklachten (psychosomatisch, ziekte)
- Burn-out (onevenwicht tussen draagkracht / draaglast)
- Compassievermoeidheid
of secundaire traumatisering
- Traumatische tegenoverdracht
of plaatsvervangende traumatisering

Burn-out: zichtbare zwaarte

- Burn-out: emotionele uitputting, depersonalisatie, verminderde persoonlijke bekwaamheid
- Wetenschappelijke onderzoek naar burn-out kenmerken

Prevalentie burn-out kenmerken

- Europese studie (2011) bij 3000 vpk: 25% EU
- Studie De witte e.a. (2001) bij 2000 vpk:
8% EU / 17% DP / 50% VPB
- Ferdinande ea (2011): 513 intensivisten
vpk: 15 % EU / 28% DP / 43% VPB
artsen: 15% EU / 17% DP / 50% VPB

Studie burn-out en bevlogenheid (Godderis e.a.)

Variabele	Arts	Vpk	Totaal
EU	40%	31%	33%
DP	28%	24%	25%
VPB	15%	23%	21%
Hoge bevlogenheid	63%	60%	

Bevlogenheid

(Schaufeli en Bakker, 2004)

Is een positieve, affectief-cognitieve toestand van opperste voldoening die gekenmerkt wordt door:

- **Vitaliteit** = energiek, veerkrachtig, zelfzeker
- **Toewijding** = betrokken, trots, zinvol
- **Absorptie** = opgaan in, vergeten tijd, uitdagend

Pas op: “bevlogenheid is niet hetzelfde als werkverslaving”

- (her)bronnen, begrenzing, competent voelen
- opdracht voor de organisatie: “zorg” voor de zorgverlener ipv. citroenpers



Rouwzorg is emotioneel belastend: onzichtbaar

- Eigen verliesverhaal en rouw wordt geraakt
- Getuige van diepe pijn en wanhoop
- Getuige van verhalen van onrecht, onbillijkheid
- 'Bloot'gesteld zijn aan traumatische verhalen, beelden, vaak gepaard met intense emoties
- De nood, het appèl van de rouwende (onmacht)



De kwetsbare zorgverlener

Wie te dicht komt,

brandt zijn vingers: **secundaire traumatisering**

- Emotionele ont-regeling
- Fysieke spanning, stress
- Chronische vermoeidheid
- Nachtmerries
- Cognitief: zelfbeeld en wereldbeeld

Verlies van de hulpverlener (niet erkend)

1. Op persoonlijk vlak

- vroeger: bv miskraam, echtscheiding ouders.
- actueel: bv in echtscheiding zitten
- toekomstig: bv angst voor dood eigen ouder

2. Op professioneel vlak

- primair: verlies cliënt/collega/team/organisatie
- secundair: zelf- en wereldbeeld

3. Geaccumuleerd verlies

Mediatoren in de rouw

1. Persoonlijke factoren

- Man/vrouw, leeftijd
- persoonlijke levensstijl, geloof, waarden, eigen coping
- jeugdtrauma's en verliezen

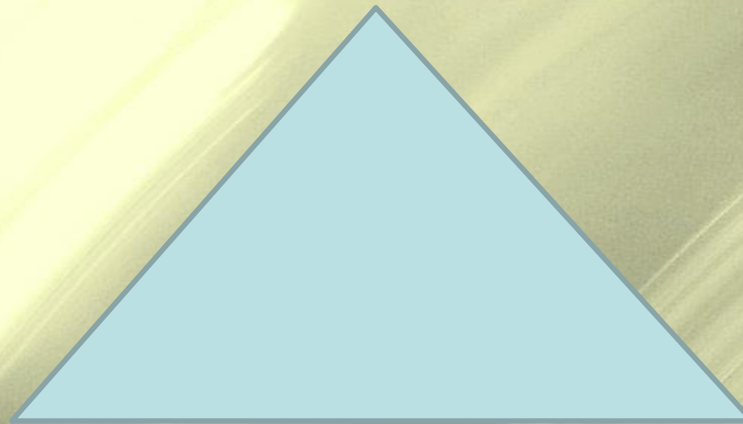
2. Factoren ivm. verlies

- aard en omstandigheden/ betekenis verloren relatie

3. Contextuele factoren: eigen aan het beroep, aan de organisatie, aan de cultuur

Impact persoonlijk verlies op zorgverleners (Winokuer en Harris)

Wounded healer



Walking wounded

Damaged goods

Rouw: een duaal coping model

Twee taken (stijlen) in het team

Betekenis geven aan het verlies (verliesgericht)

- Inzoomen op verlies
- Nabijheid, toenadering
- Voelen, praten, delen
- **Pijnlijke** en positieve gevoelens en gedachten (reguleren)
- Betekenis geven via assimilatie /accommodatie

Investeren in het leven (herstelgericht)

- Inzoomen op (professionele) leven dat verder gaat
- Afstand, vermijding
- Actief, probleemgericht
- Negatieve en **positieve** gevoelens en gedachten
- Wat maakt het meer mogelijk?

Rouwzorg: Professionele en persoonlijke raken elkaar

- Hulpverlening (in bv. rouwzorg) is altijd een relationeel, intersubjectief proces
- In de ontmoeting met de ander ontmoet je altijd jezelf
- Ontwikkelen van duaal bewustzijn: participeren (nabijheid) en professionele rol (afstand)

**Kanker is niet besmettelijk,
emotionele pijn wel**

Emotionele besmetting

- Via (bewuste/onbewuste) empathie vallen we samen met de emoties van de ander
- lichamelijke empathie of het (onbewust) nadoen of spiegelen van gezichtsuitdrukking, gebaren, lichaamshouding, adempatronen (roept ook de emotie op)
- Stern geeft waarschuwing: hulpverlener wordt de gevangene van de (ondraaglijke) emoties van de cliënt

Verstoorde dynamiek tussen afstand en nabijheid

- Identificeren, over-
- Intrusief
- Te grote focus op pijn
- Oververhitten
- Kost: zz verliezen
- afstandelijk
- Afsluiten, ontkennen
- Te weinig focus op pijn
- Bevriezen
- Kost: ander verliezen

Uitdaging?

Uitdaging?

De vijf basisbehoeften

Een psychodynamische visie

- **Plaats** = identiteit, bestaansrecht, ruimte
- **Voeding** = brandstof, kracht, energie
- **Bescherming** = stressoren, trauma, kwetsbaarheid
- **Steun** = geeft bodem, stressreducerend
- **Begrenzing** = containing, limitering

Essentieel voor de ontwikkeling van hechting,
levenskwaliteit, echte ZELF, levensenergie

Veerkracht

De drie pijlers van draagkracht

1. affecttolerantie en -regulatie (emotionele draagkracht)
2. verbondenheid met anderen, sociale steun
3. zelfvertrouwen, er mogen zijn met sterke en zwakke kanten (autonomie)

Er is ook **Secundaire groei**: gift?



johan maes gif of gift 2014

Hoe gaan we om met signalen?

De on-zorg van de hulpverlener

“every carer needs a place
where he/she can go,
and be bad”

Preventie: Het ABC van zelfzorg

- **A** wareness of Aandacht
- **B** alance of Balans
- **C** onnection of Communicatie

Welbevinden van de zorgverlener

Bepaald door

- vermogen tot zelfzorg (eigen geschiedenis)
- mate waarin de (werk)omgeving zorg biedt

Waarom zelfzorg?

Hoe beter we voor onszelf zorgen
en
een professionele **afstand** houden tov. cliënten,

→ hoe meer we **dichtbij** kunnen komen
op een helpende manier

“Patiëntenzorg zal echt patiëntgericht zijn
als verpleegkundigen (en artsen)

-beter zorgen voor zichzelf

en

**-hun eigen behoeften en pijn erkennen in
een geschikte en steunende omgeving”**

(Ellis, 1997)