



# Secundaire traumatisering

In de welzijnssector

*Informatie voor werknemers*



“Weer een verhaal over incest: ik kan er niet meer tegen”

“Als ik zo’n ‘lieve’ vader op de crèche zie, dan denk ik af en toe:

Jaja, wat doe jij vanavond met dat kind”

“In het weekend maak ik me zorgen over die puber: dat kind zit thuis zo klem”

“Ik voel me regelmatig machteloos bij het zien van de ellende ziet waarin mensen leven”

## Secundaire traumatisering

**Werken in de hulpverlening, zorg of begeleiding is een mooi beroep:**

- Elke dag is weer anders.
- Fijn om te kunnen helpen.
- Het is uitdagend.
- Leuke collega's.

Er is ook een andere kant: Je krijgt steeds vaker verhalen te horen over wat cliënten of pupillen is overkomen: geweld, incest, mishandeling of verwaarlozing.

Schokkende verhalen. Soms zie je nog de tekenen van het geweld: blauwe plekken, paniek, agressief of juist teruggetrokken gedrag. Daarnaast maak je schrijnende leefomstandigheden mee, zoals armoede en verwaarlozing.

Je verandert door deze verhalen en gebeurtenissen, je wordt minder zorgeloos. Dit proces van veranderen heet secundaire traumatisering.

*Je weet dat het bij je beroep hoort, maar het went nooit...*

## Hoe ontstaat secundaire traumatisering

**Secundaire traumatisering ontstaat door:**

- Een gevoel van machteloosheid dat je niet méér kan doen voor je cliënten.
- Het gevoel om met lege handen te staan in de hulpverlening: door wachtlijsten, door onduidelijke wet- en regelgeving waarvan je cliënt de dupe is.

*“Wat heeft mijn werk voor zin als na jarenlange inspanningen een cliënt toch het land wordt uitgezet”.*

- De terugkerende nare verhalen over wat mensen elkaar en vaak ook kinderen aandoen.
- De zorgen over mensen en vooral over kinderen, ook wanneer je vrij bent.
- Het gevoel onvoldoende te zijn opgeleid te om deze mensen te kunnen helpen.

## **Wat voor klachten krijgen mensen**

- Ze krijgen last van de verhalen van cliënten, kunnen het niet van zich af zetten of zien beelden voor zich uit verhalen.

*Thuis kon ik helemaal niet ontspannen, ik zag elke keer die zinnen uit dat politiedossier over die verkrachting van dat kind.*

- Ze zijn bang dat henzelf of dierbaren iets overkomt.
- Ze worden moe van het werk.
- Spanningsklachten: hoofdpijn, pijn in schouders, maag- darmklachten.
- Ze gaan met minder plezier naar hun werk.
- Zijn snel geïrriteerd en verontwaardigd.

*Ik erger me mateloos aan al die managers die alleen maar geïnteresseerd zijn in productiecijfers, ze moesten eens weten wat voor ellende bij die cliënten overkomt.*

- Ze willen geen nare verhalen meer horen of willen een bepaalde groep cliënten niet meer.
- Ze zijn gedeprimeerd door wat er gebeurt in de wereld.
- Ze voelen zich machteloos en somber.
- Ze denken dat ze een slechte hulpverlener of begeleider zijn.

*Ik ben erg gaan twijfelen of ik het wel goed doe. Er gebeurt zoveel akeligs bij die mensen, ik weet niet waar ik moet beginnen.*

## **Krijgt iedereen, die in de zorg of begeleiding werkt, last van secundaire traumatisering?**

Dit werk beïnvloedt je altijd in meer of mindere mate, maar dit betekent niet dat iedereen klachten, of zelfs een burnout krijgt. Het helpt als je kan vertellen over wat indruk op je gemaakt heeft. Het is goed als je naast het werken met cliënten of pupillen ook andere taken krijgt, zodat je afwisselend werk hebt. Regelmatige bijscholing en supervisie zijn methoden om zelfvertrouwen te hebben in het helpen en begeleiden van mensen die schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt.

## **Zijn er medewerk(st)ers die meer dan andere medewerk(st)ers risico lopen op secundaire traumatisering?**

- Je loopt meer risico wanneer je regelmatig verhalen te horen krijgt over geweld, seksueel geweld en verwaarlozing. Nare zaken die volwassenen elkaar of kinderen aandoen.
- Als je vaak geconfronteerd wordt met de dood en met nabestaanden die erg verdrietig zijn, loop je een groter risico. Deze intense gevoelens zijn zwaar om dagelijks mee te werken.
- Je loopt een groter risico wanneer je met kinderen te maken krijgt die in moeilijke omstandigheden leven. Bijvoorbeeld door verwaarlozing of door veel huiselijke ruzies. Vanuit je betrokkenheid gun je kinderen een goed leven. Dan is het frustrerend om te moeten constateren dat een kind thuis weer klem is komen te zitten. Kinderen zijn kwetsbaar waardoor je je snel zorgen over ze maakt.
- Wanneer je in de hulpverlening werkt en je hebt in je privéleven zelf een schokkende gebeurtenis meegemaakt, dan word je eerder geraakt door verhalen uit je werkkring.
- Beginnende medewerk(st)ers: als beginneling hoor je schokkende verhalen die je belevingswereld overstijgen. Dat kan je erg belasten.

## Wat zijn signalen:

Signalen	ja/nee
1. Ik ben schrikachtig geworden	
2. Ik ben bang dat er iets met mijn kinderen of dierbaren gebeurt	
3. Op onverwachte momenten zie ik beelden uit verhalen van cliënten voor me	
4. Ik wil geen televisieprogramma's of films met geweldscènes meer zien	
5. Thuis kan ik geen moeilijke verhalen meer aanhoren	
6. Ik maak me vaak zorgen over cliënten	
7. Ik ben kwaad op ouders	
8. Ik raak snel geïrriteerd (thuis en op het werk)	
9. Ik ben wantrouwend naar andere mensen toe geworden	
10. Ik ben minder zorgeloos geworden door dit werk	
11. Ik voel me uitgeput door mijn werk	
12. Ik kan en wil geen akelige verhalen meer horen van cliënten	
13. Ik heb het gevoel dat mijn werk niet zoveel zin heeft	

Als je op minstens vijf van deze stellingen met 'ja' hebt geantwoord, dan is het goed om met je leidinggevende te gaan praten over de zwaarte van het werk.

*Ik ben veranderd door dit werk, ik heb weinig vertrouwen in mensen.  
Cliënten geloof ik ook niet. Ik ben cynisch en hard naar ze toe geworden.*

## Wat kan ik doen om geen last van secundaire traumatisering te krijgen

- Praten over wat ik meemaak en hoor op mijn werk.
- Met collega's tussendoor kletsen en lachen.
- Mijn mond opendoen over wat ik moeilijk vind of waar ik tegenop zie.
- Verschillende taken vragen, niet alleen cliëntencontacten of begeleiding.
- Sporten, dansen, yoga, zingen om lichamelijke spanning kwijt te raken.
- Hobby's uitoefenen waar ik helemaal in opga, dan denk ik nergens meer aan.

## Wat kan jouw werkgever doen zodat medewerk(st)ers geen last krijgen van secundaire traumatisering?

- Voorlichting geven over secundaire traumatisering zodat iedereen weet dat het bij de zwaarte van het werk hoort. Het maakt het makkelijker om met elkaar over de impact van het werk te praten.
- Trainingen organiseren voor medewerk(st)ers over het beschermen tegen secundaire traumatisering.
- Structureel werkoverleg organiseren waarin medewerk(st)ers met elkaar praten over hoe ze in hun werk staan en wat hen geraakt heeft.

*In ons team bespraken we samen altijd de grote en meest schokkende gebeurtenissen. Maar dat werkte toch niet goed, de alledaagse nare verhalen kwamen niet meer aan bod terwijl we daar ook veel last van hadden. Bovendien kregen we een tweedeling in het team: de jongere teamleden dachten dat de ouderen geen last hadden van die dagelijkse narigheid en hielden hun mond. Nu hebben we een vaste structuur voor ons werkoverleg en komt iedereen aan de beurt. We doen dit wekelijks.*

- Regelmatig functioneringsgesprekken houden waarin de effecten van het werk besproken worden.
- Een actief loopbaanbeleid ontwikkelen met wisselingen van werkzaamheden en werkplek en het volgen van opleidingen.



Sectorfondsen Zorg en Welzijn  
Koningin Wilhelminalaan 3  
3527 LA Utrecht  
Postbus 8203, 3503 RE Utrecht  
Tel. (030) 298 52 22  
Fax (030) 298 52 00  
e-mail: [info@fondsenzw.nl](mailto:info@fondsenzw.nl)  
[www.arbozw.nl](http://www.arbozw.nl)  
[www.fondsenzw.nl](http://www.fondsenzw.nl)  
Contactpersoon: dhr. J. Hoffmans

**Tekst:**

K. de Ridder, Training en Advies,  
Amsterdam

**Bestellen:**

Deze brochure is schriftelijk  
(per fax of e-mail) te bestellen bij  
de Sectorfondsen Zorg en Welzijn  
onder vermelding van publicatie-  
nummer: 920.021.90A

SECTORFONDSEN  
ZORG EN WELZIJN

