

Hoe is het om van een ingrijpende gebeurtenis je werk te maken? „Je bent na een trauma gevoelig voor *triggers*.”

Door onze medewerker  
**Anouk Eigenraam**

**O**mdat Ruud Meulenberg (33) gemakkelijk leerde, deed hij tijdens zijn studietijd twee opleidingen: eentje tot gymleraar, en een tot makelaar. Daarnaast had hij een bijbaantje en deed hij op nationaal niveau 'survivalruns'. Het drukke bestaan ging hem prima af. Tot hij op een nacht wakker werd: „Mijn hart klopte héél langzaam en ik belandde op de eerste hulp.” Met zijn hart bleek helemaal niets aan de hand: „Ik was overbelast, dus nam een paar weken rust. Maar daarna stortte ik pas echt in. Een half jaar lang kon ik alleen nog maar op bed liggen en slapen.”

Meer dan tien jaar later heeft hij een eigen coachingsbedrijf dat gespecialiseerd is in burn-outs, een uitvloeisel van zijn eigen burn-out. „Toen ik ging werken, merkte ik al snel dat ik niet meer bereid was me voor een baas over mijn toeren te werken of me aan anderen aan te passen. Ik wilde gaan doen wat ik zélf leuk vond.”

Vrijwel alle coaches die hij nu in dienst heeft, zijn zelf ook overspannen geweest of hadden ooit een burn-out. „Ik vind dat je zoiets zelf meegemaakt moet hebben om een ander te helpen. Anders weet je niet waar je over praat. Net zoals ik niet weet hoe het is om kanker gehad te hebben. Een burn-out leidt tot zulke specifieke klachten, in de aanpak ervan moet je dus ook specifiek kunnen zijn.”

#### Kortsluiting

Van een ingrijpende levensgebeurtenis je werk maken, dat omschrijft Ruud Jongedijk, psychiater en geneesheer-directeur van onder meer de Arq Psychotrauma Expert Groep en Stichting Centrum '45, als een „actieve coping-strategie”. „Sommige mensen krijgen door wat ze hebben meegemaakt niet alleen psychische klachten, maar ook nieuwe inzichten. Ze krijgen meer waardering voor het bestaan en willen met die ervaring positieve dingen doen”, zegt Jongedijk. Sterker nog: „Het kan enorm helpen zo om te gaan met emoties. Je ziet dat deze mensen vaak beter omgaan met hun trauma dan mensen die geneigd zijn hun trauma te vermijden.”

De uit Colombia geadopteerde Marcia Engel (40) vond in 2006, na acht jaar zoeken, haar inmiddels gescheiden Colombi-

#### HULPVERLENING

# ‘Je moet zelf een burn-out meegemaakt hebben’

aanse ouders. Ze had meteen een enorme klik met haar vader. „Ik bezocht hem zeker ieder jaar een keer en logeerde dan bij hem in Bogota”, vertelt ze. Soms kwam hij ook naar Nederland. Maar tijdens zijn laatste bezoek, nu drie jaar geleden, ontdekte ze dat hij tóch niet haar echte vader bleek te zijn. Toen Engel haar moeder daarmee confronteerde, bevestigde zij dat deze man niet haar vader was. Waar haar biologische vader was, was onbekend. Op dat moment kreeg ze „kortsluiting”. „Ik voelde bijna letterlijk iets in mijn hoofd gebeuren.”

In 2008 had ze na het vinden van haar familie al een stichting opgericht, om andere Colombiaanse geadopteerden te helpen bij hun zoektocht. Na de 'kortsluiting' startte ze daarnaast nog een project, waarmee ze DNA-tests uitdeelde aan ouders in Colombia, wier kinderen geadopteerd zijn. Recent startte ze nog een onderneming, waarmee ze DNA-kits verkoopt „aan iedereen die op zoek is naar zijn of haar wortels”.

Engel vindt het „niet zwaar” dat ze op deze manier zo met haar eigen adoptie-achtergrond bezig blijft. Al die activiteiten gaven haar juist veel positieve energie, zegt ze. „Nu ik weer wat steviger in mijn schoenen sta, wil ik anderen laten zien dat ze niet de enigen zijn die worstelen met de gevolgen van hun adoptie. Ik krijg heel bijzondere verhalen te horen, ook van niet-

geadopteerden die hun roots zoeken”, zegt Engel. „Het is juist een pre dat ik iets snap van alle emoties die je voelt op het moment dat je gaat zoeken naar je afkomst – de blijdschap, maar ook de boosheid, het verdriet en de teleurstelling.”

#### Opener durven zijn

Dat vindt ook Ivonne Meeuwssen (54), van huis uit sociaal-pedagogisch hulpverlener en nu als coach gespecialiseerd in seksueel misbruik. „Ik hoor van cliënten vaak dat ze tegenover mij opener durven zijn, omdat ze weten dat ik het zelf heb meegemaakt. Bij een 'gewone' hulpverlener ligt die drempel hoger.”

Meeuwssen werd als puber jarenlang misbruikt door een vriend van de familie. Rond haar dertigste raakte ze in een depressie en ging ze in therapie. Tijdens die periode merkte ze dat er weinig hulpverleners waren die gespecialiseerd waren in de gevolgen van misbruik voor volwassenen. „Het was nog een onontgonnen gebied.”

Ze schreef vijf boeken, zette een netwerk van gespecialiseerde hulpverleners en een coachingspraktijk op en ze organiseert nu workshops en symposia over het onderwerp. „Ik geef mensen inzicht in de invloed van het misbruik op hun leven, en ik geef ze advies over welke therapieën kunnen helpen.”

Moet je zélf iets meegemaakt hebben, om een ander succesvol met zijn of haar

klachten te kunnen helpen? Volgens Jongedijk is het geen vereiste, maar kan de herkenbaarheid wel een voordeel zijn. Hij wijst erop dat ook binnen de geestelijke gezondheidszorg ex-patiënten steeds vaker ingezet worden om patiënten tips te geven hoe om te gaan met hun klachten, of hulpverleners tips te geven hoe ze patiënten het beste kunnen aanspreken. Hij noemt als voorbeeld ex-politieagenten of militairen die op het werk getraumatiseerd zijn geraakt, en nu vakgenoten advies geven.

Wat de laatste jaren ook vaker gebeurt is dat psychologen en psychiaters „zelf uit de kast komen” over bijvoorbeeld hun eigen depressie in het verleden. „Dat was vroeger echt een taboe, je moest als behandelaar neutraal zijn. Maar als hulpverleners zien we nu dat het juist kan helpen kenbaar te maken dat je weet wat mensen op zo'n moment doormaken.”

#### Té betrokken

De psychiater merkt overigens wel op dat mensen die na een trauma anderen gaan helpen, „kwetsbaar” zijn voor een té grote betrokkenheid. „Je bent na een trauma gevoelig voor *triggers* die herinneringen oproepen. Het risico bestaat dan dat je denkt dat jij de enige bent die iemand kan 'redden', en dat kan uitputtend worden.”

Meeuwssen beaamt dat je laten meeslepen een gevaar kan zijn, maar zelf heeft ze daar geen last van. „De zeldzame keer dat ik persoonlijk geraakt word, weet ik wat ik moet doen. Dan neem ik bijvoorbeeld vrij of bel een collega, zodat ik het verhaal kwijt kan.”

Ook Meulenberg zegt dat hij wel geleerd heeft afstand te houden. „Soms lijkt iemands ervaring heel erg op de mijne, dat kan me meer raken. Dat blijft ook een valkuil, en daar moet ik voor blijven waken. Maar ik weet mijn energie inmiddels goed te kanaliseren. Als iets of iemand me meer aangrijpt, neem ik gewoon wat meer tijd voor mezelf.”



Vroeger moest je als behandelaar 'neutraal' zijn

Ruud Jongedijk  
psychiater

