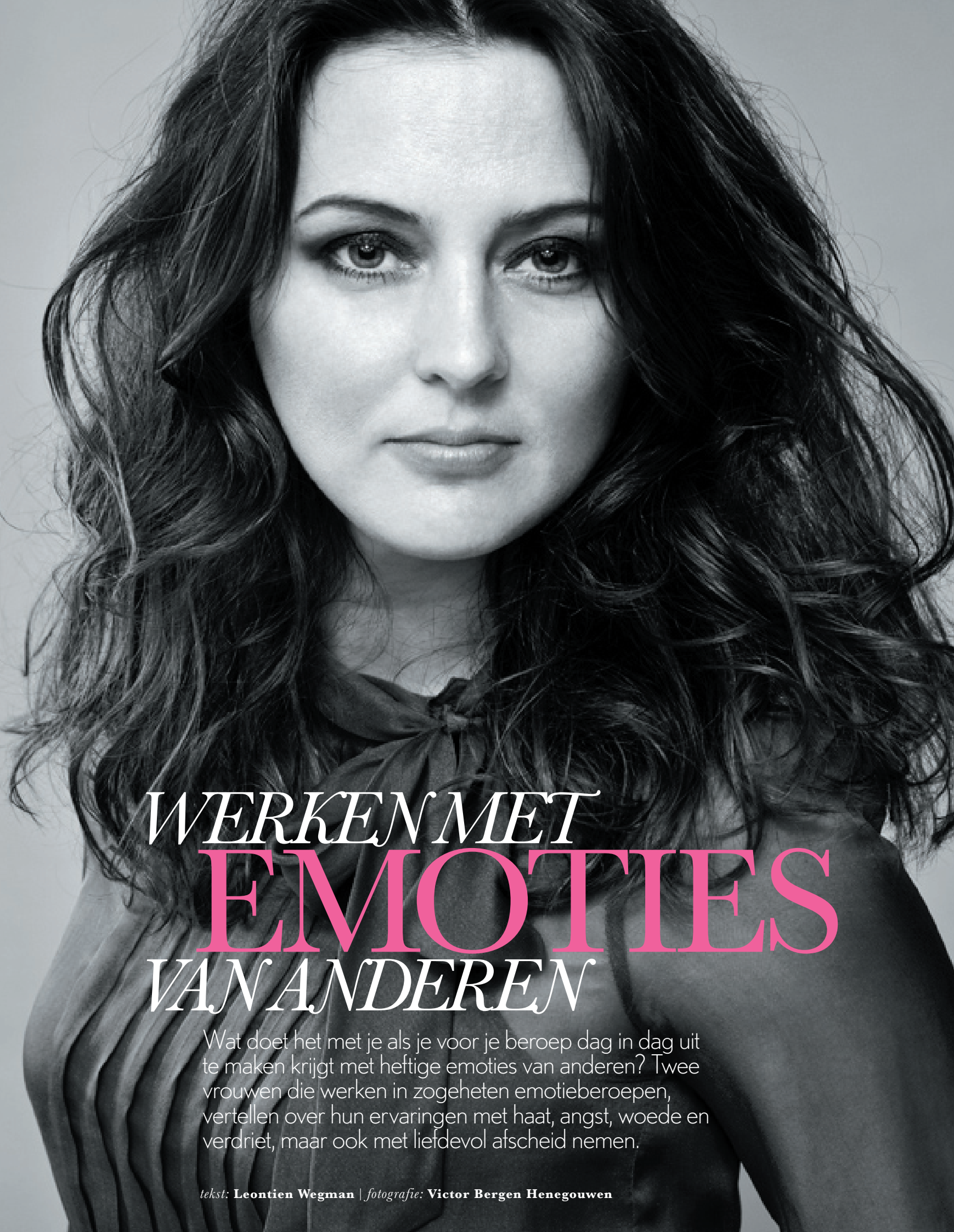




WERKEN MET **EMOTIES** *VAN ANDEREN*

Wat doet het met je als je voor je beroep dag in dag uit te maken krijgt met heftige emoties van anderen? Twee vrouwen die werken in zogeheten emotieberoepen, vertellen over hun ervaringen met haat, angst, woede en verdriet, maar ook met liefdevol afscheid nemen.

tekst: **Leontien Wegman** | *fotografie:* **Victor Bergen Henegouwen**

Gezondheidspsychologe **Esther Tossaint** (37) is gespecialiseerd in Verlies en Trauma. Bij het Instituut voor Psychotrauma krijgt ze te maken met slachtoffers van zware agressie. 'Voor mij blijft dit werk een grote uitdaging.'

We waren een traditioneel gezin: mijn vader was docent pedagogiek en psychologie, mijn moeder huisvrouw. Ik heb een vijf jaar oudere broer en tot mijn tiende woonden we in de Betuwe. Mijn jeugd daar herinner

ik me als gemoedelijk, romantisch bijna. Op mijn tiende verhuisden we naar de Randstad. Een grote omschakeling: kinderen daar waren al erg vroeg wijs. Toch is ook dat goed voor me geweest, want op de middelbare school smeedde ik vriendschappen voor het leven. Juist die contacten zijn waardevol en blijvend gebleken.

Mijn ouders, broer en ik praatten altijd veel met elkaar. Over mensen, hun beweegredenen, over jezelf, je gevoelens en gedachten. Alles was bespreekbaar. Interesse voor mensen en het belang van met elkaar communiceren is me met de paplepel ingegoten. Ik was een echt mensen-mens; op mijn vijftiende was ik al actief voor Amnesty International. Dat zegt waarschijnlijk al genoeg. Vanaf mijn zestiende wilde ik psychologie studeren. Mijn vader is daarin denk ik, wel

een voorbeeld geweest. Ik heb ook nooit aan die studiekeuze getwijfeld. Wel is de drijfveer om dat vak te beoefenen in de loop van de tijd veranderd. In het begin wilde ik 'mensen helpen'. Natuurlijk zit het element van willen helpen er nog wel in, maar de nuance kwam met het volwassen worden. Als psycholoog help je mensen om zichzelf te helpen. Toen ik een specialisatie moest kiezen, koos ik Victimologie en Depressiviteit. Ook die keuze lag simpelweg voor de hand: ik wilde het therapievak in. Na wat omzwervingen, werkte ik vier jaar bij de Koninklijke Landmacht als psycholoog en haalde ik mijn postdoctoraal

Gezondheidszorgpsycholoog. In 2001 ben ik een half jaar mee geweest op missie naar het voormalige Joegoslavië. Dat was in de tijd van de aanslagen op het WTC in New York. Daardoor begeleidde ik niet alleen militairen die privé-problemen hadden, maar ook mensen bij wie – door die terreuracties – stressklachten naar boven kwamen van eerdere uitzendingen naar het buitenland. Dit was wat ik wilde; mensen één op één behandelen. Sinds vijf jaar werk ik voor het Instituut voor Psychotrauma. Dat expertisecentrum biedt het hele pakket van eerste opvang na een schokkende gebeurtenis en hulp aan mensen die vastlopen bij de verwerking van een trauma tot trainingen aan organisaties over hoe zijzelf hun opvang en nazorg kunnen organiseren. Dat vind je op die manier nergens. Het is voor mij ook nog steeds een ge-

weldige uitdaging om hier te werken. Ik begeleid voornamelijk mensen die na een eenmalige schokkende gebeurtenis hulp nodig hebben. Denk aan slachtoffers van een roofoverval, verkrachting of een ander agressie-incident. Ook behandel ik vakmensen met een Post Traumatische Stress Stoornis. Dat zijn bankmedewerkers, politieagenten, brandweerlieden of NS-personeelsleden. Die krijgen vaak te maken met het zogenaamde opstapelings-effect. Een agent kan in twaalf jaar 53 keer zonder problemen een dodelijk slachto-

fer aantreffen, maar die 54ste keer blijkt de druppel die de emmer doet overlopen. Dan kunnen ze ineens hun werk niet meer doen. Door mijn werk krijg ik te maken met heftige emoties. Ik ben er na al die jaren op voorbereid en schrik niet van hevige woede, extreem verdriet en alles daartussen in. Ik houd wel professionele afstand. Dat moet ook: een cliënt wil meelevenheid, niet iemand die mee-beleeft. In de loop van de tijd zijn meerdere indrukwekkende geschiedenissen blijven hangen. Daar denk je nog wel eens aan, je vraagt je af hoe het met die persoon gaat. Heel soms laat een oud-client iets horen, maar de meeste (Lees verder op pagina xxx)

'Soms word ik echt geraakt door de pijn van een ander; dan komt het ineens heel dichtbij'

De Friese **Julia van Bohemen** (45), getrouwd en moeder van vier kinderen, is tekstschrijver, creatief coach en mede-oprichter van Stervensgoed.nu. Ze houdt zich bezig met mensen die weten dat ze gaan sterven en maakt in opdracht boeken over hun leven. 'De dood van mijn vader heeft me gevormd.'

Ik ben geboren in Noordwijk als dochter van een bloembollenkweker. Mijn broertje was drie jaar jonger. Ik had een prima jeugd, al was mijn vader veel ziek. Hij had huidkanker en vanaf dat ik een jaar of drie was, herinner ik me dat hij regelmatig in het ziekenhuis lag om aan zijn gezicht te worden geopereerd. Buiten die ziekenhuisopnames was mijn vader een harde werker die altijd doorging en nooit zeurde. Daardoor leek zijn ziekte geen grote plaats in mijn leven in te nemen. Toen ik wat ouder werd, kreeg hij een neusprothese, die hij thuis ook wel eens afdeed. Voor ons was die 'nepneus' gewoon een gegeven. Toen ik twaalf jaar was, bleek de kanker uitgezaaid, onder andere naar z'n hersenen. Ik herinner me dat mijn broer en ik een schaatswedstrijd hadden en dat mijn vader tegen ons zei dat we naar huis moesten omdat hij bang was dat hij later die middag niet goed genoeg meer zou kunnen zien om veilig met de auto naar huis te rijden. Niet lang daarna overleed hij, 37 jaar oud. Voor mij is de grote vraag daarna geworden: hoe ga je om met het feit dat je weet dat je niet lang meer te leven hebt? Het kan toch niet zomaar zo zijn dat 'het sterven' geen bedoeling heeft? Hoe voel je je, wat denk je? Die vraag was volledig onbewust. Pas veel later begreep ik dat de ziekte en dood van mijn vader me gevormd hebben en de keuzes in mijn leven bepaald hebben. Ik heb mijn werk van gemaakt, van die vraag waar met je gebeurt als je met je sterfelijkheid wordt geconfronteerd. Op basis van interviews met mensen die hiermee worden geconfronteerd, maak ik samen met een vriendin in opdracht een boek over hun leven. Het zijn geen chronologische biografieën, maar boeken die uit tekst en tekeningen bestaan rond het grote levensthema van de betrokkene. Wat ontstaat,

*'Alles
wat je niet bent,
laat je los
als je weet
dat je gaat
sterven'*

is een uniek en vaak ontroerend ego-document: een monument van een leven. Wij, de makers, willen altijd de parels uit zo'n leven laten zien. Want die zijn er bij iedereen. Hoe moeilijk een leven ook is. Ik voel heel sterk dat dit mijn weg is. Ik denk dat het contact, de verbinding en de inspiratie die de gesprekken met deze mensen me geven ertoe bijdragen dat ik het antwoord op mijn eigen stervensvragen vind. Onbewust. Op mijn twaalfde was ik simpelweg te jong om met mijn vader te spreken over de dingen die ik nu aan hem zou vragen. Afscheid nemen. Hoe doe je dat? Waar denk je aan, wat voel je? Pas later in mijn leven, rond mijn 40ste, ben ik de confrontatie met

het verdriet om de dood van mijn vader aangegaan. Ik interviewde voor mijn werk de schrijfster van het boek *Verlaat Verdriet* en realiseerde me daardoor dat ik zelf iemand was die haar rouwproces had uitgesteld. Ik ben dingen gaan opschrijven over mijn vader, zijn ziekte, zijn dood. Daarna ben ik langzaam een andere koers gaan varen. Tot dat moment was ik een journalist die boeken en artikelen schreef, onder andere over mensen met kanker. Frappant voor iemand met mijn verleden. Na mijn 40ste realiseerde ik me dat ik verdieping wilde. Ik ben toen een opleiding tekentherapie gaan doen en aansluitend de cursus holistisch beeldend kunstenaar, beeldend docent en coach. Teken en schilderen hebben me

geholpen dicht bij antwoorden te komen op vragen die ik onbewuste bij me draag. Als kunstzinnig coach werk ik zo ook met cliënten. Wat niet in woorden kan worden uitgedrukt, wordt vertaald in beelden.

Op de opleiding voor tekentherapie klikte het bijzonder goed met een studiegenoot Miriam. In die tijd werkte ik aan *Het Borstkankerboek*, waarvoor ik veel in het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis kwam om vrouwen met borstkanker te interviewen. Tegen Miriam





zei ik dat ik slechts een klein deel van het verhaal van die vrouwen in mijn boek kon verwerken, terwijl hun levensverhalen vaak zo indrukwekkend waren.

Juist het ziek-zijn zorgt ervoor dat je ware ik naar voren komt en die heeft alles te maken met je jeugd en hoe je bent opgevoed. Op zeker moment kwam ik op het idee iemands hele verhaal in een boek vorm te geven. Miriam vond het een fantastisch idee en de afgelopen twee jaar hebben we al verschillende boeken gemaakt. We werken momenteel aan drie nieuwe exemplaren. We voeren twee à drie lange gesprekken met de mensen, bij hen thuis. In die gesprekken ga ik op zoek naar het grote levensthema in iemands leven. Aan de hand daarvan tekenen we dat leven op. In tekstfragmenten die door Miriam worden geïllustreerd. Het mooiste aan dit werk vind ik het praten met mensen die zichzelf zijn, helemaal puur. Mensen die door ziekte of ouderdom aan het einde van hun leven zijn gekomen, schudden af wat onecht is. Alles wat je niet bent, laat je los. Je wordt puur en waarachtig. Er zijn veel uiteenlopende emoties tijdens die intense gesprekken; van enorm samen lachen tot een diep gevoeld verdriet. Ik vind het bewonderenswaardig dat mensen zo veel vertrouwen in een ander mens kunnen hebben, dat ze zich volkomen kunnen uitspreken en daardoor 'open gaan'. Door dit werk zie ik ook de symboliek van het sterven. In elk leven, sterf je steeds een beetje. Totdat je pure wezen zich werkelijk laat zien. Dat heet transformeren. Wat ik leer van bijvoorbeeld zieke mensen, is dat ze vanaf de diagnose al anders in het leven staan. Het oordelen valt weg, ze realiseren zich wat ze verliezen maar ook wat ze wellicht winnen. Het zou fantastisch zijn als je dat als mens veel eerder in je leven kunt ervaren, zodat je die puurheid en echtheid naar voren kunt halen en gebruiken in je levenstijd. Ik ben pas vijf jaar bewust bezig met mijn eigen jeugdervaringen met de dood. Daardoor weet ik nu dat mijn levensmotto ongemerkt *memento mori* is geworden: gedenk te sterven. Dat staat het genieten soms erg in de weg. Ik moet echt over dat gevoel in mij leren heenstappen. Mijn werk is mijn uitlaatklep, mijn drijfveer. Vol passie en creativiteit doe ik dat waar mijn hart ligt. Ik probeer dat waar het werkelijk om gaat in het leven te vangen in woord en beeld.' www.stervensgoed.nu

(Vervolg van pagina Esther Tossaint)

mensen hebben met de verwerking van het trauma dat deel van hun leven afgesloten. Het contact met mij

hoort bij dat afgesloten deel. Sommige cliënten zeggen in de laatste sessie uit de grond van hun hart: "Ik hoop dat ik je nooit meer zie." En zo hoort het ook.

Mijn mensbeeld is veranderd door dit werk, doordat je hoort wat mensen elkaaraandoen. Maar ik vind het ook heel bijzonder dat mensen boven bijna alle schokkende ervaringen kunnen uitstijgen. Het is ongelooflijk hoe groot de veerkracht van de mens is. Ik word ook wel eens echt geraakt en ben dan verdrietig om wat iemand allemaal moet meemaken. Maar ik blijf gefocust op die veerkracht. Mensen komen bij mij als ze aan het begin van een donkere tunnel staan en ik weet dat 90% erdoorheen komt en rust en zingeving vindt. Ik weet dat ze dan klachtenvrij het leven weer aankunnen. Ik heb buitengewoon veel respect en bewondering voor de mensen die weten te herstellen. Ik ben blij daar een bijdrage aan te hebben geleverd. Het geeft veel kracht als je werk je in staat stelt bij zoiets betrokken te zijn. Het is bijzonder dat mensen toestaan dat jij dat pad met ze gaat. Als ze dan ook de bron weer vinden waaruit ze kunnen putten; dan is dat iets magisch. Ik weet dat ik mensen de hoop en het vertrouwen kan geven door bewezen effectieve behandelingen in te zetten, zodat ze hun verdriet weer kunnen dragen. Daar focus ik me op als ik – soms – de meest vreselijke dingen hoor. Dat maakt het voor mij persoonlijk dragelijk.

Mijn praktijk is aan huis en een enkele keer neem ik mijn werk letterlijk mee naar huis. Soms zijn er overeenkomsten met privé-zaken en dan komt het heel dichtbij. Dat is onvermijdelijk: ik ben ook maar een mens. Op zulke momenten ben ik even heel erg verdrietig. Maar daardoor zal ik me nooit terugtrekken. Sommige vakgenoten raken opgebrand doordat ze dag in dag uit met vreselijke verhalen worden geconfronteerd. Maar je moet zorgen dat je zelf gezond blijft. Mijn uitlaatklep is mijn man met wie ik goed kan praten, ik heb ook een stel trouwe vrienden met wie dat kan. Ik speel ook toneel, als trainingsacteur en in voorstellingen. Verder lukt het me ook door humor en veel zelfspot om overeind te blijven en de juiste afstand te bewaren. Dat is heel belangrijk. Wat me scherp houdt, is de wetenschap dat het in mijn vak niet over mij gaat, maar over andere mensen. Mensen die ik begeleid naar het licht dat gloort aan het einde van de tunnel. Door ze het vertrouwen te geven dat ze die veerkracht – ondanks hun vreselijke ervaring – hebben bewaard.' ■