

Signalenlijst compassiemoeheid

Herken de signalen bij jezelf en bij anderen in je organisatie

Compassiemoeheid ontstaat als medeleven te lang wordt aangesproken zonder herstel. Het is een beroepsrisico van werken met dieren in nood, en er is niets zwaks aan. Wie de signalen kent, kan op tijd bijsturen. Kruis aan wat je herkent.

Signalen bij jezelf

- ☐ Je slaapt slecht of blijft malen over meldingen en dieren.
- ☐ Je bent sneller prikkelbaar dan vroeger, of voelt juist steeds minder.
- ☐ Je wordt cynisch: eerst over mensen, op een dag zelfs over de dieren.
- ☐ Binnenkomend leed doet je weinig meer; weer een dood dier went.
- ☐ Je belooft steeds meer en maakt steeds minder af.
- ☐ Je slaat nooit een dienst over, en wordt ondertussen stiller.
- ☐ Je ziet op tegen meldingen die je vroeger vanzelfsprekend oppakte.

Signalen bij een ander

- ☐ Iemand pakt alles op en maakt steeds minder af.
- ☐ Iemand wordt stiller, slaat het napraten over of blijft weg bij de koffie.
- ☐ Grappen worden cynisch, over melders, eigenaren of de dieren zelf.
- ☐ Iemand reageert vlak of kortaf op leed waar hij vroeger warm op reageerde.
- ☐ Iemand meldt zich ineens vaak af, of juist helemaal nooit.

Wat kun je doen?

Herken je meerdere signalen bij jezelf: praat erover met iemand buiten de organisatie, en houden de klachten aan, ga dan naar de huisarts. Zie je ze bij een ander: begin niet over het rooster maar over de mens. Als organisatie: noem compassiemoeheid bij de naam, verdeel de zwaarste taken zoals beslissingen over euthanasie, sluit zware gebeurtenissen samen af, en sta ook stil bij de dieren die het wél halen.

Vijf minuten napraten bij de koffie doet meer dan je denkt.

Dit is hoofdstuk 11 van Van hok naar bestuurstafel.