



‘Dat heb ik ook!’

Over zelfzorg als voorwaarde voor professionaliteit

“Op weg naar huis na een opdracht rondom huiselijk geweld parkeerde ik mijn auto. Ik was zo geraakt door wat er in de opdracht gebeurde, dat ik niet verder kon rijden. De plaatjes die ik tijdens het tolken in mijn hoofd maakte voor lokalisatie en rol nemen tolden door mijn hoofd. Ik legde mijn hoofd op het stuur, me afvragend hoe ik zo’n slechte professional kon zijn. ‘Ik ben een slechte tolk’, dacht ik, want goede tolken overkomt dit niet. Ik heb gefaald als ik er zo bijzit na mijn werk. Er was in mijn beleving maar één uitweg, een risicovolle. Ik moest een collega bellen. Maar wie dan? Na lang nadenken belde ik een collega die voor mij redelijk onbekend was maar van wie ik wist dat ze ook rondom huiselijk geweld tolkte. Ze nam op en luisterde naar mijn verhaal. Toen bleef ze een tijdje stil. Uiteindelijk zei ze: “Dat herken ik, dat heb ik ook!”

‘Als professional dragen we de zorg voor communicatie tussen verschillende partijen.’

Met mensen werken kan emotioneel belastend zijn

Een verhaal van Anke. De tolk die ze belde was Winnie. We vonden elkaar en dat leidde tot een langdurige samenwerking rondom zelfzorg en tolken en tot dit artikel. Ook bij andere opdrachten dan tolken rondom huiselijk geweld kun je emotionele belasting ervaren. Je kunt je geraakt voelen door hoe mensen met elkaar omgaan in een situatie. Door hoe er met jou omgegaan wordt. Ook iets dat onschuldig lijkt kan je raken.

Als professional dragen we de zorg voor communicatie tussen verschillende partijen. Betekent dat ook dat we goed met onszelf kunnen communiceren? Dat we contact hebben met ons gevoel? Weten we welke opties we hebben als iets ons niet lekker zit?

In de herziene beroepscode van 2022 is zelfzorg opgenomen onder de waarde ‘professionaliteit’. Hoe vertaal je dat naar de praktijk? Onze visie is dat praten over zelfzorg en handvatten hebben hoe dat dan te doen onderbelicht is in ons vakgebied. Met dit artikel hopen we daar een aanzet toe te geven.

We cijferen onszelf weg ten opzichte van ons werk

Uit eigen ervaring en vanuit het werkveld weten we dat we over het algemeen ons werk vooropstellen en weinig stilstaan bij wat wij zelf nodig hebben. We worden ingehuurd, doen ons werk en al te vaak

schuiven we erna weg wat we als belastend ervaren. Het vervelende is dat wat we wegschuiven vaak blijft hangen en zich kan opstapelen. In het uiterste geval zit je zoals Anke in de auto met je hoofd op het stuur.

In andere gevallen geeft het je onrust, verdriet, misschien boosheid op jezelf of anderen of een doorwaakte nacht. We houden ons groot naar de buitenwereld, want kwetsbaarheid kan lastig voelen. Misschien zijn we bang voor het oordeel over onze professionaliteit of hebben we ons oordeel over onszelf al klaar: ‘Stel je niet zo aan, als je doorgaat komt het wel goed.’ We gaan daarmee voorbij aan het feit dat zelfzorg juist nodig is om ons werk goed te kunnen doen. Als jij niet lekker in je vel zit, heeft dat direct invloed op de kwaliteit van je werk. Voor je het weet zit je in de vicieuze cirkel van niet lekker in je vel zitten, minder kwaliteit leveren en daardoor nog minder lekker in je vel zitten. Dremfels bij zelfzorg

Emotioneel geraakt worden hoort bij ons menszijn. Dat is een positieve eigenschap: geraakt worden betekent dat je normaal menselijke gevoelens hebt en dat is heel gezond.

Als je (steeds meer) ballast ervaart is het essentieel om te onderzoeken hoe je (anders) voor jezelf kunt zorgen. Tussen belasting ervaren en er aandacht voor hebben zitten vaak meerdere >>>

drempels. Gedachten over wie we als mens willen zijn. Over onze rol als professional. Je herkent ze vast: 'Ach, morgen is het vast over.' 'Ik heb er nu geen tijd voor.' 'Anderen hebben hier vast geen last van' of 'Ik ben de enige die hier last van heeft.' 'Het ligt aan mij.' Andere drempels zijn te vinden in onze beroepscode, zoals zwijgplicht. Winnie sprak jarenlang niet over een situatie die haar belastte, omdat ze vond dat zwijgplicht betekende dat ze dat met niemand mocht delen, ook niet met een collega. Na jaren rondlopen met haar verzwegen en onverwerkte verhaal durfde ze het in intervisie te delen. Zwijgplicht kun je als gedeelde zwijgplicht zien, want we werken allemaal volgens dezelfde beroepscode. Door die informatie uit situaties te delen die relevant is voor de impact die je hebt ervaren bij jezelf, kun je onderzoeken wat je nodig hebt. Zo kun je voor jezelf zorgen en het verwerken. Hierdoor functioneer je zowel op je werk als privé beter.

Een andere drempel is afhankelijkheid. Wat betekent het voor onze positie in het werkveld en hoe anderen ons als professional zien als we ons kwetsbaar durven opstellen? Hoe veilig voelen we ons bij elkaar?

Funcies van niet delen

De drempels die we ervaren hebben een waardevolle functie, ze geven ons een gevoel van veiligheid. Kwetsbaarheid tonen gaat over ervaren wat in ons leeft en dat

kan onprettig zijn: schaamte, angst en kwetsbaarheid. We willen ons verbonden voelen en niet gezien worden als iemand met gebreken.¹

Schaamte

Waarom noemen we schaamte in dit artikel? Omdat schaamte kan leiden tot angst voor allerlei dingen. De angst om onvolmaakt, gewoontjes, niet cool of kwetsbaar te zijn. We streven perfectie na. Dit kan ervoor zorgen dat we onze eigen ontwikkeling tegenhouden en dat we onze emotionele ballast houden.

Ons richten op groei is veel slimmer: verbetering is een veel haalbaarder doel dan perfectie. Als we proberen koste wat het kost onze eigen emotionele belasting te negeren of in ons eentje proberen op te lossen, heeft dat invloed op ons functioneren als mens én als tolk. Niet alleen voor onszelf, maar ook voor onze klanten. Kortom: een goede zelfzorg heeft positieve effecten op onze kwaliteit.

Hoe dan wel?

Het 'hoe' is voor iedereen anders. Toch is er een aantal elementen dat bijdraagt aan zelfzorg. Wij noemen dat het organiseren van je eigen vangnet in een solistisch beroep als het onze.

- Een buddy regelen. Het is waardevol met een of meerdere mensen (collega's) bij wie je je veilig voelt af te spreken dat je elkaar kunt contacten als je daar behoefte aan hebt.

1: Brené Brown, *Gelukkig ben ik niet de enige*, Uitgeverij Lev (2014), ISBN 9789400504295.

- Jezelf kennen en contact durven maken met wat in je leeft helpt. Als je niet weet hoe je dat doet of hoe je om kunt gaan met wat je ervaart, kan persoonlijke coaching heel verhelderend zijn. Met een coach die zelf ook tolk is of juist eentje buiten het vak.
- Intervisie onder begeleiding van een intervisor is een goede manier om op een veilige manier met elkaar uit te wisselen over je vak en wat het met je doet.
- Contacteer een vertrouwenspersoon waar je je verhaal kwijt kan.

Wat heb jij nodig om op een veilige manier voor jezelf te zorgen als je werk je raakt?

Soms mogen we 'nee' zeggen

Er is meer speelruimte voor zelfzorg binnen opdrachten dan we soms denken. Weet dat je als het echt nodig is altijd de mogelijkheid hebt uit een situatie te stappen als je aan het tolken bent. Winnie heeft weleens een situatie stilgelegd, omdat ze zo geraakt werd, dat tolken niet meer lukte. Ze legde aan de aanwezigen uit wat er gebeurde en dat het gesprek met een

andere tolk hervat moest worden. Ze kreeg alle begrip. De situatie is met een andere tolk afgerond.

Conclusie

Als je met mensen werkt heb je de kans je geraakt te voelen in je werk. Als daardoor emotionele belasting ontstaat en we daar last van hebben is het essentieel om goed voor onszelf te zorgen. Dat voorkomt dat we in een negatieve spiraal terecht komen van niet lekker in je vel zitten en minder goed tolken.

Het helpt om een veilig vangnet te bouwen, waarin je je verhaal kwijt kunt en kunt ontdekken wat jou aan zelfzorg helpt. Een buddy, persoonlijke coaching, intervisie en inzetten van een vertrouwenspersoon zijn enkele mogelijkheden. Wat je ook doet, je hebt anderen nodig. Dat is essentieel voor hoe we in ons vel zitten en daarmee direct voor de kwaliteit van ons werk. Wat zou er in ons veranderen als we wat vaker zouden horen: 'Waar jij mee zit herken ik, dat heb ik ook!?'

Anke Heij en Winnie de Beer werken al jarenlang samen rondom de vraag hoe we netwerken kunnen bouwen in een solistisch beroep als het onze, binnen de grenzen van onze beroepscode. In 2017 gaven ze een lezing op een tolkencongres in Duitsland over o.a. secundair trauma bij tolken. Ze publiceerden een artikel in *Das Zeichen*, een Duits vakblad voor o.a. tolken Gebarentaal.

Anke is gestopt als tolk door plotseling gehoorverlies. Vanuit haar bedrijf Kunst van het Mogelijke, coaching, training en advies bij gehoorverlies draagt ze ook bij aan professionalisering van tolken. Het RTGS heeft haar geaccrediteerd als coach en intervisor. Daarnaast is ze beschikbaar als vertrouwenspersoon. Kijk voor meer informatie op haar website: www.kunstvanhetmogelijke.nl/tolken