



Compassie- moeheid, heb ik dat?

Pascalie van Loo

Pascalie van Loo, Instantie voor Dierenwelzijn Utrecht, e-mail: info@ivd-utrecht.nl

Steeds vaker hoor en lees ik over compassiemoeheid in de wereld van de proefdierkunde. Is dit een serieus probleem, en wat kunnen we eraan doen? In dit stukje vertel ik meer over wat compassiemoeheid nu eigenlijk inhoudt, hoe je het bij jezelf en je collega's kunt herkennen, en wat je eraan kunt doen.

Als diervorzorger of biotechnicus bouw je een band op met de proefdieren die je verzorgt. Het meemaken van situaties waarin deze dieren angstig zijn of pijn hebben, of het moeten euthanaseren van de dieren aan het einde van het experiment, kan een grote emotionele wissel trekken op degenen die verantwoordelijk zijn voor het welzijn van hun dieren. De emotionele en morele stress die in deze omstandigheden ontstaat, kan leiden tot compassiemoeheid, oftewel compassion fatigue, een term die ook in Nederland gebruikt wordt om dit fenomeen aan te duiden.

Waar komt de term vandaan?

De term compassion fatigue duikt voor het eerst op in literatuur in de jaren '90 van de vorige eeuw, om de uitputting van verpleegkundigen op een spoedgevallendienst te omschrijven [1]. Dit wordt pakkend samengevat als 'There is a cost to caring' [2], waarmee wordt bedoeld dat je een (emotionele) prijs betaalt bij de zorg voor in hun geval patiënten en in ons geval de proefdieren.

Een snelle zoektocht in de literatuur laat zien dat deze term vanaf begin deze eeuw zijn intrede doet vanuit de humane gezondheidszorg in de veterinaire zorg. Hier wordt hij vooral geassocieerd met stress die door (para)veterinair wordt ervaren bij het doden van dieren, zeker wanneer het gaat om gezonde en/of grote aantallen dieren, zoals het geval is bij ruimingen. In 2015 verschijnt er een eerste artikel waarin ook bij de zorg voor proefdieren van compassiemoeheid wordt gesproken [3]. Vanaf 2019 krijgt compassiemoeheid in het proefdierkundig veld bredere aandacht in de literatuur [4,5,6] en onlangs »

heeft de NC3Rs een webinar voor biotechnici gehouden over het onderwerp, die nog terug te kijken is [7].

Compassiemoeheid of burn-out?

De definitie van compassiemoeheid kan ik niet beter omschrijven dan Evelien de Blauwer [2] voor de gezondheidszorg heeft gedaan. Daarbij heb ik het woord 'hulpverlener' veranderd in 'dierverzorger of biotechnicus', en het woord 'patiënt' gewijzigd in 'proefdier', zodat de definitie voor de beroepsgroep gelijk herkenbaar wordt:

Compassiemoeheid wordt gekarakteriseerd door een totale diepgaande fysieke en emotionele uitputting en een uitgesproken verandering in het vermogen van de dierverzorger of biotechnicus om nog empathie of compassie te voelen voor zijn/haar proefdieren en collega's. Dit ontstaat ten gevolge van het specifieke van het werk als dierverzorger of biotechnicus enerzijds, maar ook omwille van het niet meer in staat zijn zichzelf op te laden of ergens nieuwe energie uit te halen anderzijds. Het meest verraderlijke aspect van compassiemoeheid is dat het de dierverzorger of biotechnicus in zijn kern raakt, in datgene wat hem juist verbindt met de proefdieren, nl. empathie en compassie, niet alleen voor proefdieren, maar ook voor zichzelf.

De symptomen van compassiemoeheid vertonen veel overeenkomsten met die van een burn-out, en beide leiden tot verlies aan plezier in het werk, ziekteverzuim en/of het nemen van ontslag. Net als bij burn-out is het risico op compassiemoeheid groter in een werkomgeving waar sprake is van een hoge werkdruk, te hoge of onrealistische verwachtingen en gebrek aan controle en sociale steun [2]. Maar in de kern is de oorzaak van compassiemoeheid een wezenlijk andere. Compassiemoeheid ontstaat als gevolg van de emotionele relatie die de je hebt met proefdieren, waarbij je in een soort vicieuze cirkel belandt van onverschilligheid, irritatie en schuldgevoelens, juist omdat je gevoelens van compassie en empathie verloren gegaan zijn. Je moet dus eerst wel heel betrokken zijn geweest om te kunnen spreken van compassiemoeheid. Bij iemand wie het leed van dieren altijd al onverschillig laat, is geen sprake van compassiemoeheid [2]. Aangezien dierverzorgers en biotechnici in de regel mensen zijn die van dieren houden en getraind worden om zo goed mogelijk voor proefdieren te zorgen, bestaat het gevaar dat zij compassiemoeheid ontwikkelen [4].



Symptomen bij individuen en in organisaties

Op de website van 'The Compassion Fatigue Awareness Project' [8] staat een uitgebreide lijst aan symptomen die je bij jezelf of collega's zou kunnen herkennen, waaronder

- het opkroppen van emoties
- jezelf afzonderen
- klagen over administratieve lastendruk
- slechte zelfverzorging
- maag-darmproblemen
- geen vreugde halen uit leuke bezigheden
- gevoelens van apathie
- terugkerende nachtmerries.

Omdat de heersende werkcultuur een belangrijke stempel kan zetten op het ontstaan van compassiemoeheid bij medewerkers, is het voor managers ook belangrijk om binnen de organisatie als geheel alert te zijn op symptomen die kunnen wijzen op compassiemoeheid bij meerdere werknemers. Dat zijn bijvoorbeeld [8]:

- een hoge mate van uitval in personeel
- constante wijzigingen in relaties tussen collega's
- slechte samenwerking, soms zelfs onderlinge agressie
- het niet afmaken van werkzaamheden of het niet nakomen van afspraken
- gebrek aan flexibiliteit
- een sterke afkeer voor veranderingen
- niet geloven dat verbetering mogelijk is
- het ontbreken van een toekomstvisie.

Compassiemoeheid in de proefdierwereld

Binnen de proefdierwereld kan compassiemoeheid niet alleen diervverzorgers en biotechnici treffen, maar ook anderen die direct of indirect betrokken zijn, zoals dierenartsen, onderzoekers, dierethici en management. Met name het euthanaseren van proefdieren, in het algemeen beschouwd als een stressvolle activiteit, kan een belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling van compassiemoeheid, maar ook andere morele conflictsituaties kunnen hieraan bijdragen, zoals het opzettelijk pijn moeten doen of ziek moeten maken van een dier [4]. De eerste studies naar compassiemoeheid binnen de proefdierwereld zijn uitgevoerd in de Verenigde Staten en Canada [5,6]. De belangrijkste conclusie van deze studies bij elkaar genomen is dat er een sterke relatie is tussen compassiemoeheid en niemand hebben om mee te praten of op te vertrouwen, binnen of buiten je werkkring. Nog onduidelijk is hoe deze correlatie tot stand komt. Het is mogelijk dat relatief eenzame personen een grotere kans hebben om compassiemoeheid te ontwikkelen of juist dat personen die compassiemoeheid ontwikkelen zich terugtrekken van anderen. Een tweede belangrijke correlatie die is gevonden met compassiemoeheid is de mate van keuzevrijheid bij euthanasie. Als je er zelf voor kunt kiezen om de euthanasie van dieren waar je voor hebt gezorgd al dan niet zelf uit te voeren, verkleint dat de kans op het ontwikkelen van compassiemoeheid.

Hoe kun je compassiemoeheid voorkomen?

De genoemde studies hebben niet alleen gekeken naar compassiemoeheid, maar ook naar compassievoldoening (compassion satisfaction). Heel belangrijk daarvoor is dat je je werk goed kunt doen. Met andere woorden, dat je voldoende tijd en aandacht kunt besteden aan de zorg voor de dieren. Heel specifiek bleek dat de mogelijkheid om meer omgevingsver-

»

rijking aan te bieden aan de dieren en een grotere mate van interactie tussen verzorger en dieren bijdragen aan compassievoldoening [6].

Aan organisaties wordt aangeraden dat ze compassiemoeheid en daarmee geassocieerde risico's serieus nemen door zowel preventieve als reactieve maatregelen te nemen. Te denken valt aan training in stressmanagementtechnieken, training in het herkennen van symptomen van compassiemoeheid en alert zijn op personen met een verhoogde kans op het ontwikkelen van compassiemoeheid. Een werkcultuur waarin een open dialoog wordt aangemoedigd en waarin werknemers een actieve rol kunnen spelen in de wijze waarop de dieren worden behandeld en verzorgd, draagt eraan bij dat werknemers compassievoldoening voelen [4,5,6].

Culture of care

In het algemeen heerst in mijn ogen in de Nederlandse dierfaciliteiten een cultuur die voldoende handvatten biedt om compassievoldoening te kweken en daarmee het risico op compassiemoeheid te verkleinen. Een open dialoog met collega's en anderen is ons niet vreemd, en er is veel aandacht voor het implementeren van een zorgcultuur voor dier en mens (culture of care). Ook binnen onze beroepsvereniging wordt hier aandacht aan besteed, bijvoorbeeld via de workshop van Toon Hesp: 'Hoe vertel ik over mijn werk' [9], die al meermalen is gegeven tijdens de Biotechnische Dagen, en de oproep om frontberichtjes te delen bij de huidige online Biotechnische Dag. Toch is het, zeker in deze tijd van COVID-19 waarin we elkaar weinig zien en de werkdruk oploopt, extra belangrijk om oog te houden voor elkaar en onze dieren. Ik hoop dat dit stukje hier een bijdrage aan kan leveren.

Bronnen

1. Joinson C (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing* 92: 22(4), 116-121.
2. De Blauwer E (2016). Compassion Fatigue. Een kwalitatief onderzoek naar compassion fatigue bij verpleegkundigen in de palliatieve thuiszorg. Scriptie https://www.chicom.be/sites/default/files/eveline_de_blauwer.pdf
3. Scotney RL, McLaughlin D, Keates HL (2015). *A systematic review of the effects of euthanasia and occupational stress in personnel working with animals in animal shelters, veterinary clinics, and biomedical research facilities*. *Journal of the American Veterinary Medical Association* 247(10):1121-30. doi: 10.2460/javma.247.10.1121.
4. Newsome JT, Clemmons EA, Fitzhugh DC et al. (2019). *Compassion Fatigue, Euthanasia Stress, and Their Management in Laboratory Animal Research*. *Journal of the American Association for Laboratory Animal Science* 58(3): 289-292. doi: 10.30802/AALAS-JAALAS-18-000092. Review.
5. Pavan AD, O'Quin J, Roberts ME et al. (2020). *Using a Staff Survey to Customize Burnout and Compassion Fatigue Mitigation Recommendations in a Lab Animal Facility*. *Journal of the American Association for Laboratory Animal Science* 59(2):139-147. doi: 10.30802/AALAS-JAALAS-19-000080.
6. LaFollette MR, Riley MC, Cloutier S et al. (2020). *Laboratory Animal Welfare Meets Human Welfare: A Cross-Sectional Study of Professional Quality of Life, Including Compassion Fatigue in Laboratory Animal Personnel*. *Frontiers in Veterinary Science* 7:114. doi: 10.3389/fvets.2020.00114.
7. Dobbins K, LaFollette M (2020). *Compassion fatigue in laboratory animal research*. NC3Rs en NA3RsC webinar, woensdag 26 August 2020 15:00-15:45. Recording online kijken: <https://nc3rs.org.uk/events/nc3rs-webinar-compassion-fatigue-laboratory-animal-research>
8. Smith P en Smith D. The Compassion Fatigue Awareness project <http://www.compassionfatigue.org/index.html>
9. Groningen, van R (2020). Rust er een taboe op het vak proefdierverzorger. *Biotechniek* 59: 22-23.

«