



beeld: Albert Schweitzer Ziekenhuis
beeldbewerking: Beatrijs Hofland

Vindplaats compassie

VINDPLAATZINGEVING.NL



van empathie naar compassie

https://youtu.be/cDDWvj_q-o8?feature=shared



https://youtu.be/cDDWvj_q-o8?feature=shared

Empathy: The Human Connection to Patient Care



Wat is compassie?

Compassie is aanwezig zijn bij het lijden... met de wens dit te verlichten. Compassie is dus tweeledig: het lijden of de pijn/het verdriet van de ander opmerken en ook er iets aan willen doen, vanuit een besef van gedeelde menselijkheid en verantwoordelijkheid. En dit alles vanuit een liefdevolle vriendelijkheid! Compassie en zelfcompassie gaan samen, zoals Kristin Neff benoemt:

Zelfcompassie gaat volgens Kristin Neff om drie dingen: begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt, acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven, en het onder ogen zien van je eigen emoties, zonder te oordelen (Neff, K.

(2022). *Krachtige zelfcompassie: Heb de moed om je uit te spreken en tot bloei te komen.* HarperCollins).

Als we zelfcompassie beoefenen, zijn we meestal ook beter in staat om de ander goed te helpen, te zien wat nodig is en ook te doen wat we kunnen.

Sleutels tot compassie

-het gesprek met de patient is het sleutelmoment-

5 tips:



1. Spiritueel voetenvegen



2. Wees opmerkzaam: klittenbandpatiënt? lievelingstante?



3. Doe de compassie-swap



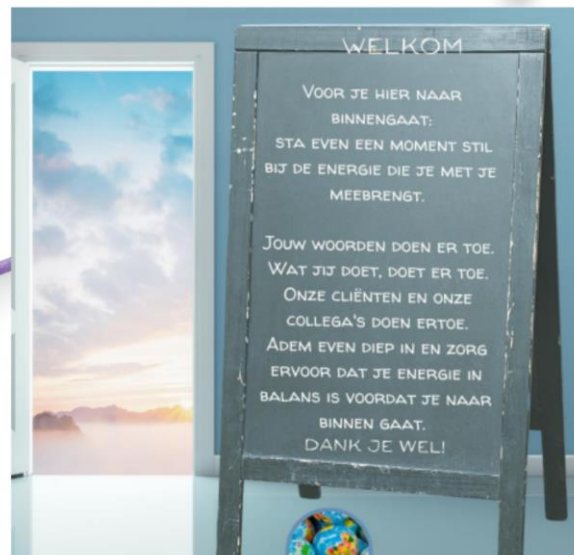
4. Tijd is een groot kado



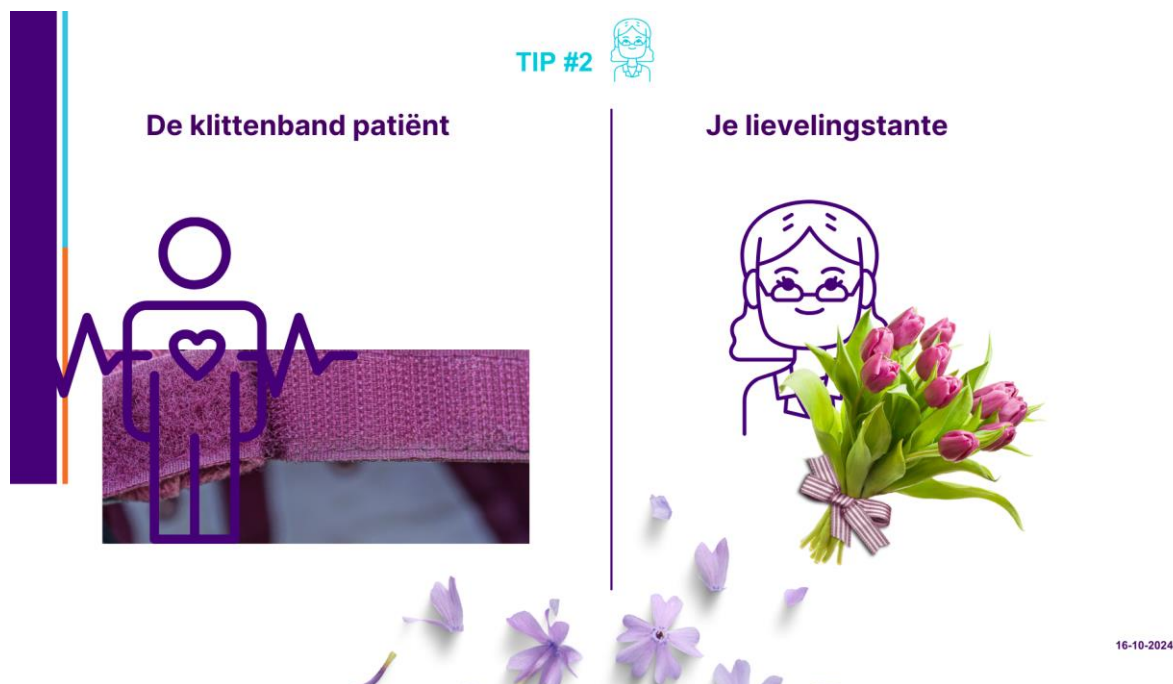
5. KGD [kleine goede daad]



TIP #1 Spiritueel voetenvegen



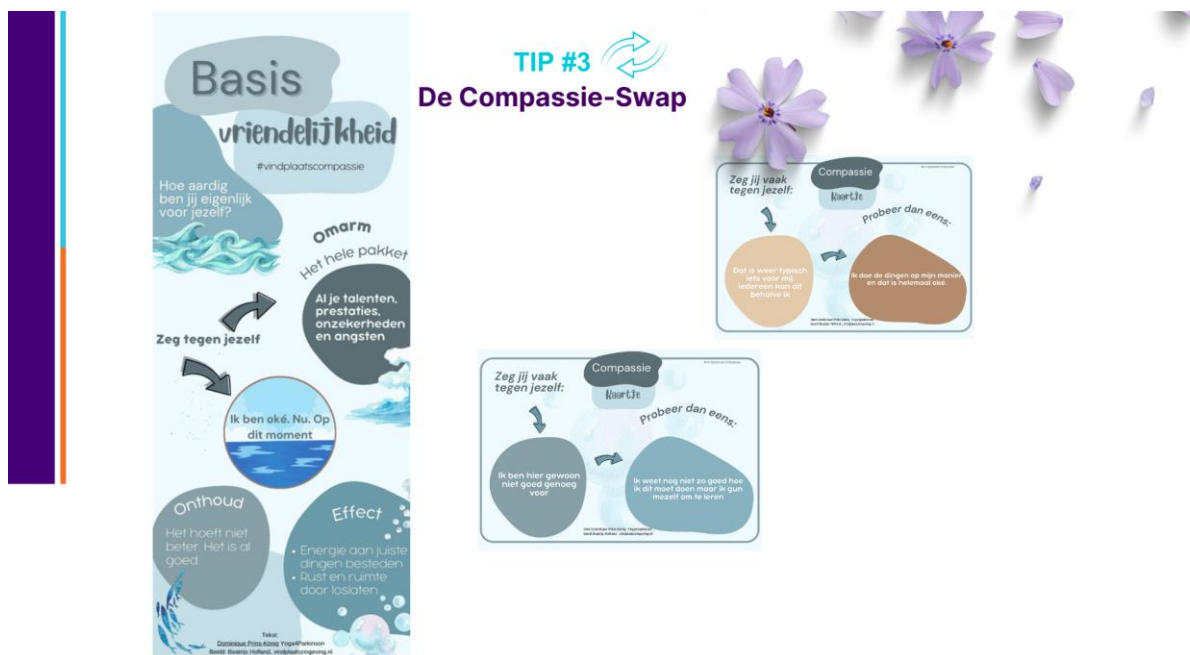
Welkom! Voor je hier naar binnengaat: sta even een moment stil bij de energie die je met je meebrengt. Jouw woorden doen er toe. Wat jij doet, doet er toe. Onze cliënten, patiënten en onze collega's doen ertoe. Adem even diep in en zorg ervoor dat je energie in balans is voordat je naar binnen gaat. Dank je wel!



Het onvertaalbare Tibetaanse woord shenpa beschrijft de eerste reactie bij een vervelende ervaring. Een soort mentale en fysieke verkramping die aan ons blijft haken als plakkerig klittenband.³ Het overkomt ons overal vanaf onze geboorte: thuis, op het werk, in de spreekkamer of binnenin onszelf. Bijvoorbeeld wanneer we pijn voelen, pappa niet ontvankelijk reageert, een collega iets flauws zegt, de baas hoofdletters gebruikt in de onderwerpregel van de mail, de dokter niet luistert of, andersom, de patiënt zeurt. En ook bij etenswaren of handelingen die een verslavend aspect hebben zoals vet en zoet eten, alcohol of gamen. Dit instant vervelende of onweerstaanbare gevoel stuurt onze reacties, en dat pakt niet altijd gunstig uit. Eenvoudige ‘krampjes’ kunnen we wel weer ontklitten. Maar wat als er meer gebeurt, heftige zaken, en de plakkerigheid toeneemt?

Uiteindelijk bestaat ‘moeilijk’ voornamelijk in the eye of the beholder. Weinig patiënten zullen zichzelf zo definiëren. Patiënten hebben pijn, voelen zich ziek, niet gehoord, gezien of serieus genomen. Of machteloos bij al hun diagnoses en een gebrek aan effectieve behandelingen. ‘Moeilijk’ is een etiket dat iemand opgeplakt krijgt als de dokter wordt overvraagd, als het zorgsysteem blijkbaar tekortschiet. Erger: als het lijden door zorgverlener of -systeem zelfs toeneemt. De zorg loopt immers stevast achter de ziektefeiten aan. Patiënten niet moeilijk worden geboren. 'Moeilijk' heeft een geschiedenis. "Wat denken jullie dat er gebeurd is waardoor deze patiënt zo reageerde?"

[bron: [De moeilijke patiënt - TBV-Online](#) , Anita Kaemingk]



Doen

"In plaats van zelf je ergste criticus te zijn zou je dit eens kunnen proberen: tegen jezelf te zeggen dat je oké bent. Nu. Op dit moment. Niet alleen je talenten en prestaties, maar ook je uitstelgedrag, je onzekerheden, je angsten en alle andere zogenaamde minpunten. Ook die horen immers bij je. Omarm het hele pakket. Radicaal, zonder voorwaarden"

Hij kijkt me bedachtzaam aan: 'Daar moet ik over nadenken.' Ik vroeg hem hoe aardig hij eigenlijk voor zichzelf is, en dat vindt hij een moeilijke vraag. Een rare vraag ook, zie ik aan zijn niet-begrijpende blik. Waarom zou je aardig voor jezelf zijn? Mijn uitleg over zelfcompassie komt nauwelijks aan. 'Ga je met jezelf om zoals je met een goede vriend zou omgaan?', probeer ik te verduidelijken. Daar moet hij dus over nadenken. De dappere zeventiger met de ziekte van Parkinson, die zijn hele werkzame leven het liefst duidelijke opdrachten kreeg, zodat hij die tot een goed einde kon brengen. Dat hij met yoga begon is al lichtjaren buiten zijn comfort zone, want niet alleen ontbreken duidelijke opdrachten, ik benadruk ook iedere week weer dat er geen goed of fout is in yoga, dat alleen de ervaring telt. 'Maar hoe weet ik dan of ik doe wat ik moet doen?', vroeg hij na de eerste les vertwijfeld. Inmiddels vindt hij ze prettig, de yogahoudingen, al blijft de neiging om altijd alles goed te willen doen. En zo kwamen we bij mijn vraag. Want hoe vriendelijk is het eigenlijk als je alles altijd goed moet doen van jezelf? Eis je dat ook van een goede vriend? Reken je die ook keihard af op zijn zwakkere karaktertrekjes? En toch is dat precies wat we voor onszelf zijn. Keihard, elke dag opnieuw. Zou een goede vriend je zo behandelen, dan zou je de

vriendschap vermoedelijk verbreken. Is het dan niet vreemd om zo met jezelf om te gaan? In plaats van zelf je ergste criticus te zijn zou je dit eens kunnen proberen: tegen jezelf te zeggen dat je oké bent.

Nu. Op dit moment. Niet alleen je talenten en prestaties, maar ook je uitstelgedrag, je onzekerheden, je angsten en alle andere zogenaamde minpunten. Ook die horen immers bij je. Omarm het hele pakket. Radicaal, zonder voorwaarden. Gek idee he? Jezelf keihard aanpakken is voor de meesten van ons zo gewoon dat het heel ongemakkelijk lijkt om jezelf zachter te benaderen. Let op: ik bedoel niet dat je jezelf niet mag ontwikkelen, of dat je doelloos op de bank zou moeten hangen, helemaal vol van jezelf. Ik bedoel alleen dat het een enorm verschil maakt of je jezelf altijd kritisch toespreekt of dat je met een basisvriendelijkheid naar jezelf en al je facetten kunt kijken. In dit laatste geval verspil je geen energie aan de spanning van je eigen eisenpakket en kun je onbevangen bezig zijn met wat je doet. Vaak ook nog eens met beter resultaat, door de rust en ruimte die het geeft als je kunt loslaten wie je denkt te moeten zijn. Ik zie het iedere week weer in mijn yogales, de opluchting op alle gezichten als ik zeg: 'Onthoud, het hoeft niet beter. Het is al goed.'

(Dominique Prins)



Tijdsbeleving' valt niet altijd samen met kloktijd. Bij tijdsbeleving gaat het om gevoelens, ervaringen en opvattingen rondom tijd. Deze kunnen verschillen per situatie en per persoon. Een wachttijd van 5 minuten kan in de beleving van de cliënt die een calamiteit ondergaat heel traag duren, terwijl in een wachtkamer van de huisarts deze tijd als kort wordt ervaren. De tijdsbeleving van medewerkers loopt ook niet altijd synchroon met de klok. Een dagdienst waarop er met een redelijk tempo in relatief veel verschillende situaties wordt gewerkt, kan

worden ervaren als een dienst waarin de tijd ‘snel’ gaat. Bij eenzelfde hoeveelheid klokuren in de nachtdienst, waarin er minder actief beroep op de zorg wordt gedaan, kan de tijd ‘langzaam’ voorbij gaan.

[bron: [Thema ‘Tijd voor Zorg’ – Tijdsbeleving en tijdsdruk – Artemea](#)]

‘Bij zowel compassie als empathie voel je mee met het lijden van de ander, maar compassie gaat verder. Het begint bij zelfcompassie en omvat daarbij ook de verantwoordelijkheid om in actie te komen. Ik geloof heel erg in de kracht van het individu om de zorg te verbeteren. Het begint door iets kleins te veranderen in jouw dagelijkse bezigheden waardoor je uit de impasse raakt. Ik vind “tijd” een mooi voorbeeld. Als je niet genoeg tijd krijgt voor de patiënt, neem dan meer tijd. Jij bent de dokter, jij bent verantwoordelijk en dus moet jij zeggen: “Dit is wat ik nodig heb om goede zorg te leveren.” Bij dat standpunt moet je dan blijven.’

[bron: [‘Compassie gaat ook over krachtig nee kunnen zeggen’ | medischcontact](#), interview met Remke van Staveren]

TIP #5

Kleine goede daad



Geluksonderzoeker Sonja Lyubomirsky toonde aan dat elke week bewust vijf aardige dingen doen voor een ander na zes weken een toename in geluk laat zien. Het gaat om ‘extra’ goede daden, ze komen dus boven op de vriendelijke dingen die je normaal gesproken ook al doet.

Compassie | Vindplaatszingeving

Zij deed een aantal jaren geleden onderzoek waaruit bleek dat proefpersonen die de opdracht kregen om elke week vijf goede dingen voor een ander te doen, na zes weken hoger scoorden op geluksgevoelens dan proefpersonen die die opdracht niet hadden gekregen (zie ook het kader onderaan dit artikel).

Hoe is dat positieve effect van altruïsme precies te verklaren? Volgens Lyubomirsky kan het komen doordat veel goede daden sociale contacten met zich meebrengen – dat die enorm belangrijk zijn voor ons geestelijk en lichamelijk welzijn is herhaaldelijk aangetoond.

Ook prikkelt ‘iets goeds doen voor een ander’ volgens hersenwetenschappers de genotscentra in het brein. In de hersenscanner is te zien dat die genotscentra actief worden als we bijvoorbeeld chocola eten of geld krijgen, maar ook als we bijvoorbeeld zelf een geldbedrag aan een goed doel doneren.

Minder stress

Als die hersengebieden gestimuleerd worden, maken we volgens psychiater Emily Ansell waarschijnlijk ook minder van het stresshormoon cortisol aan. Dat zou blijken uit onderzoek waarbij hulpvaardige mensen in een stressvolle situatie werden gebracht. En minder stresshormoon aanmaken is goed voor de gezondheid.

Zie bijlage voor de oefening*

[bron: [KGD Wat altruïsme je brengt \(psychologie.nl\)](#) Saskia Decorte]



Draken en prinsessen

Wellicht zijn alle draken in ons leven
uiteindelijk prinsessen
die er in angst en beven slechts naar haken
ons eenmaal dapper en schoon te zien
ontwaken.
Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft
in diepste wezen wel niets anders dan iets
wat onze liefde nodig heeft.
[Rainer Maria Rilke]

Dank je wel dat je in deze lastige
tijden met hart en ziel voor anderen
zorgt!
Beatrijs Hofland
vindplaatszingeving.nl



16-10-2024

*Wellicht zijn alle draken in ons leven
Uiteindelijk prinsessen
Die er in angst en beven slechts naar haken
Ons eenmaal dapper en schoon te zien ontwaken.*

*Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft
In diepste wezen wel niets anders dan iets
Wat onze liefde nodig heeft.*

Rainer Maria Rilke



Laat je deelnemers een willekeurig nummer uit de lijst noemen (of hun leeftijd bij een jonge groep). Deze kleine goede daad gaan ze meenemen als opdracht en als het niet passend is, mogen ze het weggeven aan de buurvrouw/man.

Altruïsme: 40 dingen die je voor een ander kunt doen

1. Leg een **boek/tijdschrift/cadeautje** voor een onbekende in de trein, met een briefje: 'Ja, het is echt voor jou!'.
2. Stuur een persoon of instantie waar je veel aan hebt (gehad) een **'twee minuten dank e-mail'**: je typt twee minuten lang alles waar je diegene dankbaar voor bent. Volgens psycholoog Shawn Achor, auteur van *De voorsprong van geluk*, doet dat het gevoel van verbondenheid met anderen toenemen.

3. Stop **10 euro in een envelop**, schrijf erop: ‘Voor de vinder. Zomaar!’ en leg die ergens neer, bijvoorbeeld op het station.
4. Geef een compliment over een ober of serveerster **aan de baas** van deze persoon.
5. Koop of pluk een bos bloemen en zet die **op het bureau** van een collega.
6. Neem een plastic zak mee als je gaat wandelen en stop daar **al het afval** in dat je tegenkomt.
7. **Pas een avondje op** bij vrienden die er nodig tussenuit moeten.
8. Stuur **zomaar een kaartje** aan een vriend(in) en leg uit waarom hij/zij zo belangrijk voor je is.
9. Complimenteer **een willekeurig persoon** op straat met zijn jas/glimlach.
10. Koop **een extra kop koffie** en geef die aan een dakloze.
11. Hang aan je brievenbus een cadeautje voor de **postbode of krantenbezorger**.
12. Schrijf **een warme aanbeveling** op een recensiesite over dat restaurant waar je zo lekker hebt gegeten.
13. Post **een compliment** op Facebook of Twitter voor een persoon of instantie waar je veel aan hebt.
14. Vraag aan de straatkrantverkoper voor de supermarkt of je **iets te eten** voor hem kunt kopen.
15. Doneer **oude dekens, handdoeken en lakens** aan een dierenasiel.
16. Doneer spullen die je niet meer gebruikt aan **vluchtelingen**, bijvoorbeeld via Dutch Parcels for Refugees.
17. Neem zomaar eens **koekjes of fruit** mee naar je werk en deel die uit onder je collega’s.
18. **Kook** voor een drukbezet familielid, een buurman of een vriend.
19. Glimlach zomaar **naar iemand op straat**.
20. Schaf bij elke bos bloemen die je koopt **een extra bos** aan, en geef die aan een vreemde.
21. Gun iemand anders **je parkeerplek** of sta je zitplaats af in de trein of bus.
22. Schrijf **‘Wat zie je er goed uit vandaag. Fijne dag!’** op een post-it en plak die op de spiegel in de toiletten van een café of op je werk.
23. Maak **ontbijt op bed** voor je partner.
24. Als je met meerdere mensen een huis deelt: **doe de afwas**, maak het toilet schoon of zet het vuilnis buiten – terwijl het niet jouw beurt of taak is. En zeg er niets over.
25. Als je mensen over iemand hoort roddelen, zeg dan juist **iets aardigs** over diegene.
26. Maak de stoep schoon of **lap de ramen** van je burens (als ze niet thuis zijn).
27. Bied aan de boodschappentassen van een ander iemand te dragen en maak onderweg **een praatje** met diegene.
28. Doe een fietslampje uit dat nog aanstaat of veeg **natgerogende zadels** droog.
29. Doneer bloed bij de **bloedbank**.
30. Stop **een reep chocola** in de brievenbus van iemand die het moeilijk heeft.
31. Stop **een gulle fooi** in de fooienpot in een café.
32. Stop een lief briefje **in de portemonnee** van je partner.

33. Vergeef iemand.
 34. Geef ouders een compliment over **het gedrag van hun kinderen**.
 35. Breng tijd door met **een ouder familielid** of iemand uit je buurt.
 36. Kook lekker voor je huisgenoten en dek de tafel extra feestelijk.
 37. Stuur iemand 's ochtends een berichtje om te laten weten **dat je aan hem of haar denkt**.
 38. Teken een **hinkelpad** voor de deur van je werk.
 39. Stuur **een tekening** die je kind gemaakt heeft naar grootouders die verder weg wonen.
 40. Maak **een welkomstmand** voor een nieuwe buur of collega.
- Bron: de laatste vier ideeën komen uit *Het rak boek – random acts of kindness*,



Meer lezen of oefenen? www.vindplaatszingeving.nl