

“Compassie is een soort liefde en tederheid, als je daarmee werkt, ben je anders met de gezondheidszorg bezig dan alleen met je vak.” – Salmaan Sana



Als iedereen met een soort liefde en tederheid in de zorg zou werken, hoe zou de zorg er dan uitzien? Robin Youngson schrijft in zijn prachtige boek *“Time to care”* uitgebreid over liefdevolle vriendelijkheid en compassie in de zorg en geeft veel voorbeelden van concrete toepassingsmogelijkheden. “Ik heb geen tijd om meer te doen dan mijn kennis van mijn vak toe te passen, ik heb geen tijd te luisteren naar alle zorgen van mijn patiënt, dan krijg ik mijn werk nooit af,” hoort hij regelmatig als hij gesprekken voert over compassie in de zorg. Het paradoxale van compassievolle zorg blijkt steeds te zijn dat het uiteindelijk tijd bespaart.

De zorgprofessional met deze gedachten geeft hij als advies om eens een paar kleine dingen uit te proberen, die een wereld van verschil voor zichzelf -en daarmee ook voor hun patiënten- kunnen betekenen. Hij daagt zorgprofessionals uit anders te denken en zich anders te gedragen. Liefdevolle vriendelijkheid is een gewoonte die je snel kunt leren door er aandacht aan te geven. Een concrete aansporing van Robin: waarom zet je niet elke ochtend de wekker vijf minuten eerder en doe iets kleins, iets liefdevols voor iemand in je omgeving? Kijk eens wat het teweeg brengt. Een andere tip is dat we consequenter gaan letten op onze *goede manieren*. Wanneer we dit doen door de ogen van de patiënt, dan zijn we helemaal goed op weg.

Compassie concreet

1. Reflectie: Denk eens na over deze uitspraak van moeder Teresa: *“If you judge people, you have no time to love them.”* Neem even de tijd en sta eens 5 minuten stil bij deze woorden. Wat betekenen ze voor jou als zorgprofessional? Hoe denk je over oordelen? Gaat oordelen samen met liefde en compassie?
2. Oefening liefdevolle vriendelijkheid: Wanneer je iemand op je werk ontmoet en die draagt bepaalde kleding, is het je wel eens opgevallen of je daar een oordeel aan verbond? Of maak je wel eens een conversatie in je hoofd als je iemand met overgewicht ontmoet? Onze gedachten kunnen makkelijk aan de haal gaan en de realiteit is dat we geen flauw idee hebben wat er zich in het leven van de ander

afspeelt. Voor we het weten hebben we voorbarige conclusies getrokken. Probeer als oefening eens bewust andere dingen te denken, als je bemerkt dat je fantasie op hol slaat. Kijk eens of je bij een onbekende vriendelijke dingen kunt denken, zoals bijvoorbeeld:

- *Moge de wereld vriendelijk tegen je zijn*
- *Moge je geluk kennen*
- *Moge je vrij zij van zorgen*
-

Verzin zelf een aantal zinnen die bij jou passen. Het zit hem soms in kleine dingen: door deze vriendelijke gedachten kun je je hele houding transformeren.

Bron van inspiratie: Het geschenk van liefdevolle aandacht; Mary Brantley & Tesilya Hanauer

3. Herinner jezelf aan je goede manieren: Voorbeeld van een 'Goede manieren'-checklist of *reminderkaartje*:

Reminder:

- Vraag toestemming om een kamer binnen te mogen komen en wacht op het antwoord.
- Introduceer jezelf, laat je badge zien.
- Geef een hand.
- Ga zitten en glimlach vriendelijk, als dat gepast is.
- Geef aan wie je bent, welke rol je hebt, wat je komt doen.
- Vraag de patiënt hoe hij of zij zich voelt over het verblijf in het ziekenhuis.

Past deze lijst bij jouw afdeling of instelling? Zo nee, maak er een die wel voldoet (bv. als onderdeel van een teamoverleg). Ga daarbij ook in de schoenen van de patiënt staan/ liggen in het bed van een patiënt, vraag patiënten welke dingen zij belangrijk vinden in het contact. Zo ja, print het *reminderkaartje* en steek die bij je of leg hem op een plaats waar je hem regelmatig ziet. Bron van inspiratie: *Time to care*, Robin Youngson