

COMPASSIE CONCREET 22: VRAGEN

Onderschat de kracht van een goede vraag niet. Stel je vragen en stel ze vanuit je hart. – Thich Nhat Hanh



Het belangrijkste instrument waarmee we werken in de zorg zijn wij zelf. Wanneer we compassie ontwikkelen in ons werk als zorgprofessional komen er vanzelf vragen op. Hoe maak ik contact met mijn zorgvrager en blijf ik tegelijkertijd bij mijzelf? Hoe ga ik om met mijn emoties? En met die van patiënten? Hoe help ik kwetsbare patiënten het beste, hoe empower ik hen? Heb ik oog voor hun vragen en zorgen? Welke invloed heeft mijn gedrag op de mensen om mij heen? Versterk ik hen of verzwak ik hen? Heeft iedereen hetzelfde nodig van mij? Hoe weet ik van de ander van mij nodig heeft? Waarom heb ik zo'n hekel aan die ene persoon? Hoe deal ik met gevoel van tijdsdruk?

Op een druk moment nemen we de tijd niet om naar echte vragen te luisteren, vragen die er toe doen. We *deleten* ze. Het is belangrijk dat we onszelf niet wegcijferen of uitvlakken. Dit is een keus die we kunnen maken, een innerlijk besluit. Het is een vorm van zelfcompassie om dagelijks tijd te maken en trage vragen toe te laten. In stilte tijdens een wandeling, meditatie, gebed, een goed gesprek of op wat voor manier dan ook. De delete-knop bewust uitzetten. Vragen laten opkomen en luisteren naar het antwoord.

Een liefdevol en hartverwarmend 2013!

Compassie Concreet

1. Neem regelmatig diepgaand de tijd om naar je eigen vragen te luisteren. Welke vragen vermijd je liever? Wat heb je nodig om die lastige vragen onder ogen te kunnen zien? Waar komen je vragen vandaan? Uit je hoofd? Uit je hart? Van een andere plaats? Neem diepgaand de tijd om naar je eigen antwoorden te luisteren.

Waar komt het antwoord vandaan? Uit je hoofd? Uit je hart? Of van een andere plek? Bron en leestip: Antwoorden vanuit het hart, Thich Nhat Hanh.

2. Het einde van het jaar is een mooi symbolisch moment om afscheid te nemen, af te ronden, ruimte te maken in hoofd en hart. Waar wil jij graag afscheid van nemen? Hoe zou je dat willen doen? Denk aan opruimen, schoon schip maken, een goed gesprek, het schrijven van een brief of andere creatieve uiting. Symboliek kan je helpen om aan afscheid een vorm te geven, zoals vuur, een kaars, wierook, vuurwerk. Bijvoorbeeld bij het vuur zitten terwijl je afscheid neemt, of een verhaal aan papier toevertrouwen en vervolgens aan het vuur. Of met knallend vuurwerk afscheid nemen van oud gedrag.
3. Laat de volgende quote van Karin Spaink op je inwerken: [“Ik heb me moeten bevrijden van de gedachte dat gezond zijn een voorwaarde is voor een goed leven”](#). Welke voorwaarden stel jij jezelf onbewust? Van welke gedachte wil jij je bevrijden? Hoe kom je hier achter?
4. Met het nieuwe jaar verwelkomen we traditioneel het nieuwe met een lijst met goede voornemens. Doe dat weer eens. Schrijf tien minuten lang op wat je te binnen schiet wat je je allemaal wilt voornemen. Vervolgens ga je de lijst op prioriteit zetten. Pak de top vijf voornemens. Hoe haalbaar zijn deze voornemens? Kunnen ze concreter? Pas de voornemens eventueel aan. Kijk naar het voornemen dat bovenaan staat. Wat voor belangrijks neem je je voor? Hoe ga je het voornemen concreet waarmaken het komend jaar? Hoe merken anderen aan jou dat je je aan je voornemen houdt? Wat heb je er voor nodig dat het niet bij een voornemen blijft? Spreek je voornemen vijf keer hardop uit. Schrijf het op een kaartje, leg het op een plek waar je het regelmatig tegenkomt of plak het op je spiegel.
5. Maak met je team tijd voor belangrijke vragen. Welke vragen heb je voor elkaar? Hulpvragen: Waarmee kan ik jou een plezier doen? Wat heb jij van mij nodig om fijn te kunnen werken? Wat zou jij anders doen als je in mijn schoenen stond? Welk ontwikkelpunt zie je bij mij? Wat bewonder je in mij? Luister met open hart.