

‘Compassie is het vermogen om door middel van aandacht, inzicht en daadkracht het lijden van patiënten te kunnen zien, invoelend te begrijpen en te verlichten.’ – Compassion for Care



‘Ah, ik begrijp het’, kunnen we zeggen als een patiënt over zijn klachten vertelt, invoelend als we proberen te zijn. ‘Nee, je kunt niet begrijpen hoe het voor mij is’, antwoordt de patiënt. En gelijk heeft hij. We kunnen inschatten, gissen, raden naar hoe het voor de ander is. Door situaties van mensen werkelijk proberen in te voelen, oprecht belangstellend te zijn naar hun belevingswereld kunnen we wel in de buurt komen. Maar we kunnen nooit met zekerheid weten hoe een ander iets ervaart, puur omdat we allemaal uniek zijn.

Om met compassie zorg te kunnen geven, is het belangrijk om open te staan voor het unieke van ieder mens. Helaas werkt ons brein hier niet bepaald bij mee. Ons brein vult aan, vult in, reduceert, interpreteert, schematiseert. Voor we het weten vullen we zinnen voor anderen aan en denken soms met een half woord wel genoeg te weten waar het naar toe gaat. Onze neiging bestaat om al snel *in te zoomen*, te concluderen en over te gaan op handelingen, omdat we zo graag iets voor de ander willen *doen*. Een recept uitschrijven, een onderzoek uitvoeren of een glas water halen. Het vraagt heel wat van ons om deze neiging te onderdrukken en juist even *uit te zoomen*. Niet alleen het medische probleem te begrijpen, maar de hele mens in al zijn kwetsbaarheid zien. Wanneer je met compassie zorg verleent reflecteer je en zal je soms bemerken: “Oh, ik doe het weer, ik vul te snel in en zie daardoor niet meer waar de patiënt zich werkelijk zorgen om maakt.” Als je het bemerkt kun je bij je patiënt navragen of je veronderstelling klopt en of hij zich begrepen voelt door jou. Het begint er allemaal mee dat je je druk *wilt* maken om er achter te komen waar je patiënt behoefte aan heeft en wat hij doormaakt. Je wilt moeite doen en tijd maken om de ander te begrijpen, elke keer weer opnieuw.

Compassie concreet

- Oefening: neem een contact dat je kortgeleden had met een patiënt of naaste van een patiënt, waarbij je terugkijkend vermoedt dat je in met meer begrip had kunnen communiceren. Ga voor jezelf na in welke valkuil je bent gestapt. Wat ontdek je als je er nu vanuit alle rust naar kijkt? Wat ga je er mee doen?

- Oefening: spreek met een collega af dat je elkaar helpt: geef elkaar eerlijk feedback over de manier waarop jullie met patiënten en hun naasten communiceren. Let erop dat je elkaar aanspreekt op feitelijk waarneembaar gedrag: wat zie je, wat hoor je. Interpreteer het gedrag van de ander niet.
- Compassielogboek: hou voor jezelf bij in een logboekje of op de computer met wie het je juist wel lukt om met compassie te reageren en bij wie je het lastig vindt. Analyseer jezelf eens rustig. Wat miste je in de situaties dat het je moeilijker af ging? Had je last van een allergie, van overdracht, tijdgebrek, ongeduld, iets anders? Wat leer je hiervan? Wat kun je hiermee?
- Leestip: [Verbindend luisteren](#).