

Eén enkel vriendelijk woord kan drie koude wintermaanden verwarmen. – Japans gezegde



Over vriendelijkheid vinden we veel mooie woorden. ‘Vriendelijkheid is de gouden schakel die de wereld bijeenhoudt’, zei Goethe. En Lao Tse: ‘vriendelijkheid in woorden geeft vertrouwen’. Wanneer we iemand met een vriendelijk woord tegemoet treden kunnen we vertrouwen winnen. In het contact met patiënten en hun familie is vriendelijkheid een belangrijk instrument in onze koffer van compassie. Uit onderzoek blijkt dat vriendelijkheid niet alleen fijn is om te ontvangen, maar ook om te geven: het versterkt je geluksgevoel*). Bewust vriendelijk zijn werkt beter dan automatisme.

Hoe ziet vriendelijkheid er uit in de relatie tot een patiënt, tot collega’s? Een aardig gebaar, zoals de deur voor iemand open houden of een tissue of een slok water geven op het juiste moment. Een aardig woord, mensen groeten op de gang of iemand bij zijn naam noemen. De ander je volle aandacht geven en begrip tonen, soms ook juist vriendelijk stil zijn en het niet voor de ander invullen. Vriendelijkheid kan diepe wonden helen.

Compassie Concreet:

1. Wat is jouw relatie is met vriendelijkheid. Werkt het, doe je het vaak, wat gebeurt er als je het oprecht doet, vaak, minder vaak. Hoe beïnvloedt dat jou? En je omgeving?
2. Hoe vriendelijk ben je naar jezelf? Zorg je vriendelijk voor jezelf en zeg je vriendelijke dingen tegen jezelf? Houd het eens een week bewust in de gaten.
3. Print de smiley, een hartje of een ander symbool (C4C logo!) dat je aanspreekt, lamineer het en stop het in je broekzak of plak het aan de binnenkant van je la. Of geef hem aan anderen. Gebruik het symbool als reminder van vriendelijkheid en compassie.

*)Bron: <http://www.faculty.ucr.edu/~sonja/papers/SBLinpress.pdf>