



“De diepste manier om te troosten is er gewoon te zijn.”
— Thich Nhat Hanh

Luisteren met compassie

Workshop zorgassistenten ASZ
Beatrijs Hofland
Martie Ottens
geestelijk verzorgers

Sleutels tot compassie

-het gesprek met de patient is het sleutelmoment-

7 tips:

1. Hoe je begint
2. Wat je meebrengt
3. Hoe je luistert
4. Wat je vraagt
5. Wat je zoekt
6. Wat je doet
7. Bonustip



Tip #1

Hoe je begint



van empathie naar compassie



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

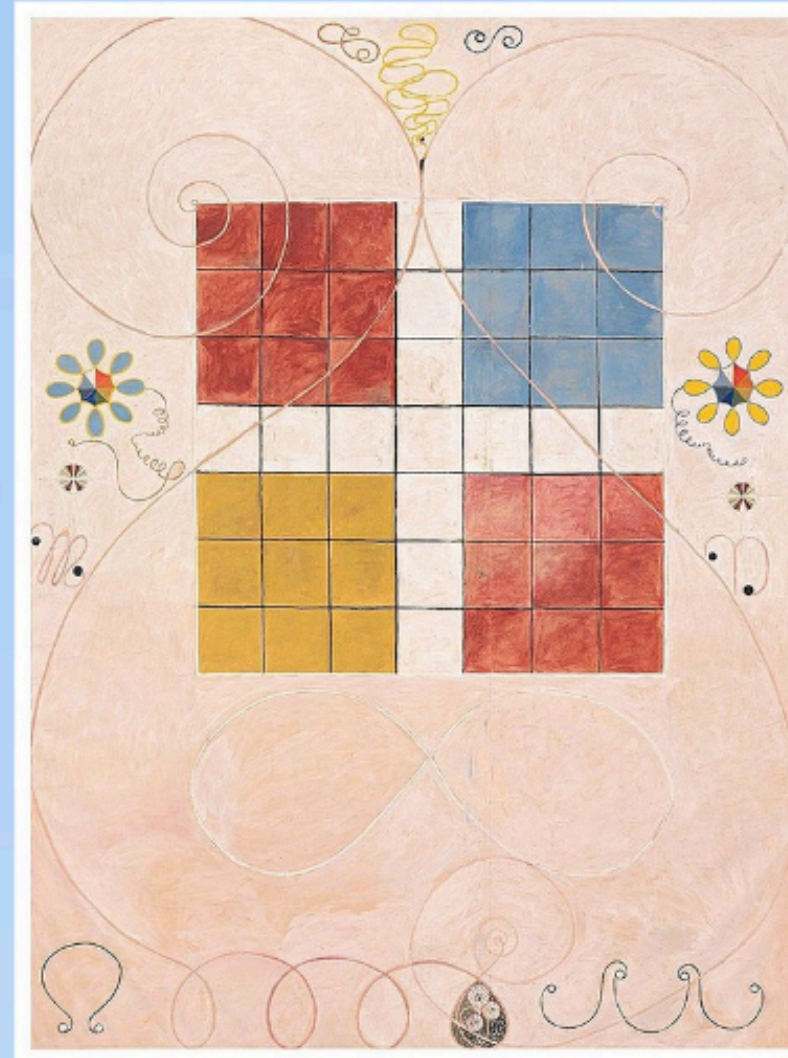


4 elementen van welzijn

De vier elementen van welzijn

1. Veerkracht
2. Positieve blik
3. Aandacht geven
4. Vrijgevigheid

(Richard Davidson)



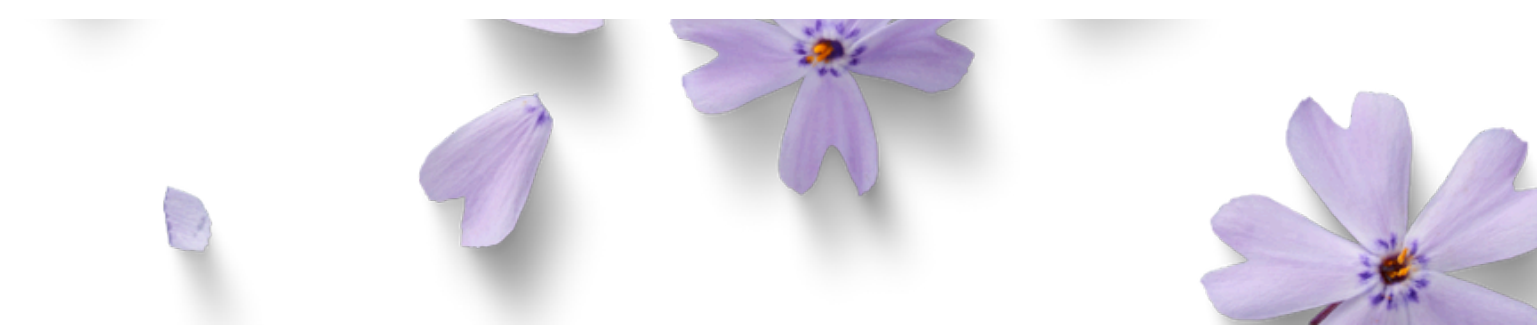


Waarom zou je dat (niet) doen?

Niet:

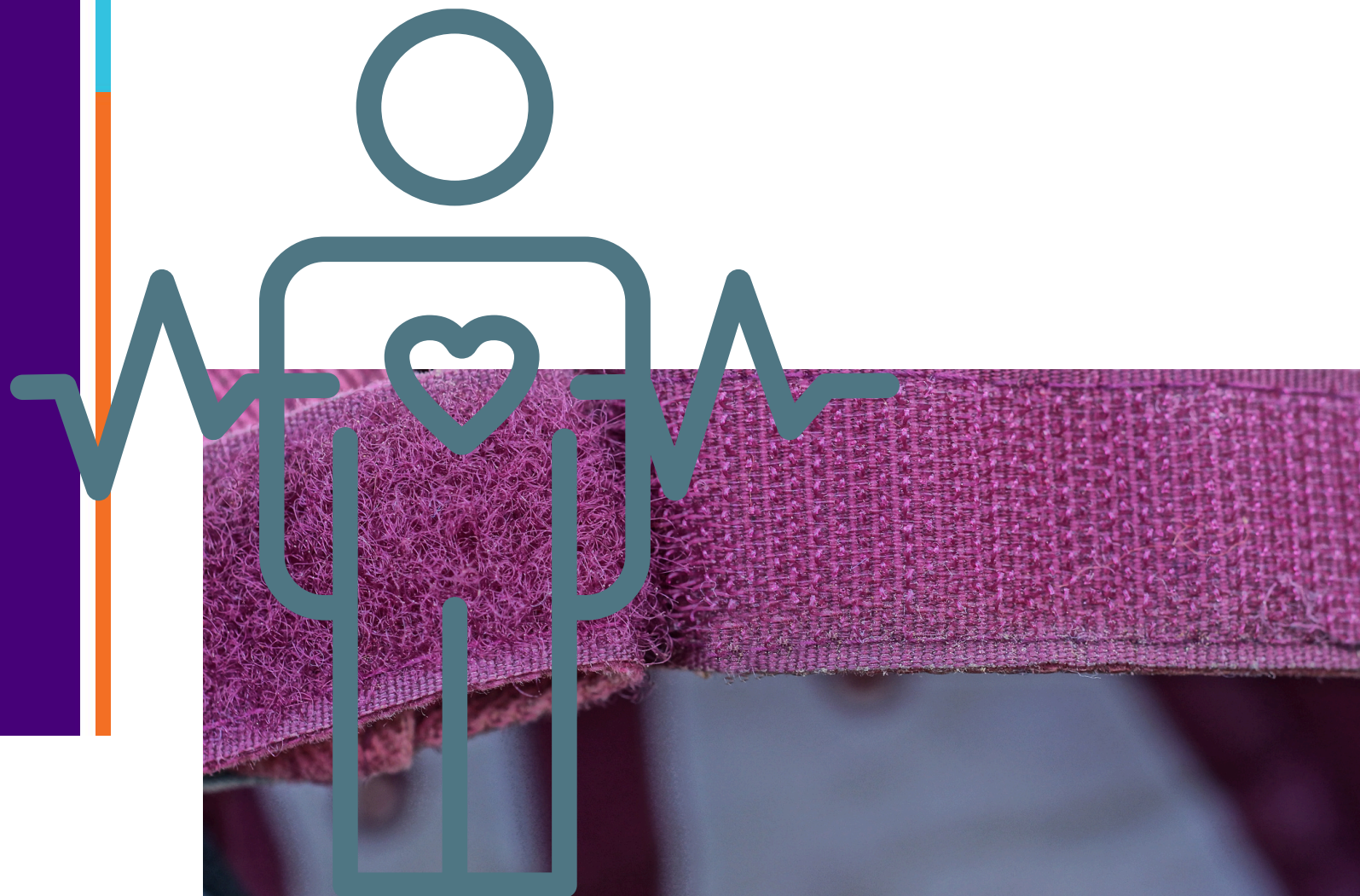
- Verdriet benoemen = het erger maken?
- Patiënten zijn daar helemaal niet aan toe
- Ik ben daar niet voor opgeleid
- We hebben daar geen tijd voor!

Wel:

- Goed luisteren = goed zorgen
 - Als het daar niet over mag gaan in het ziekenhuis, waar dan wel?
 - Je ziet de pijn van de ander en kunt ook echt iets doen!
- 

Mensen verschillen!

De klittenband patiënt



Je lievelingstante



TIP #2

Wat je meebrengt

Aanwezigheid begint met de adem: één bewuste ademhaling brengt je in het nu.

infinity →

MINDFUL ADEMEN

Volg met je vinger het symbool
en concentreer je op je inademen en uitademen.



Beatrijs Hofland vindplaatszingeving.nl

TIP #3

Hoe je luistert

Deep Listening volgens Rosamund Oliver



- Open oren: hoor de woorden
- Open hart: voel wat onder de woorden leeft
- Open geest: laat aannames los

Hoe?

- Volledige aandacht
- Op je handen zitten
- Uitnodigende vragen stellen

Deep listening

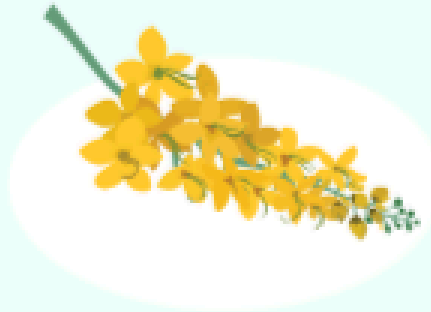
Zoek de zin



EMOTIE

Ik begrijp niet dat dit me overkomt

Zoek de zin



NACHTRUST

Ik heb vannacht weer niet kunnen slapen

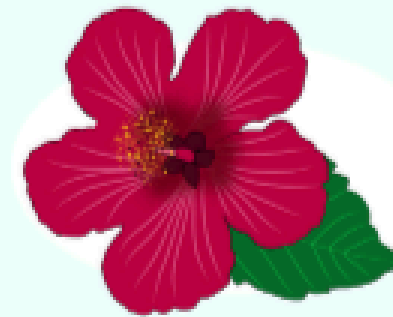
Zoek de zin



BEZOEK

Ik hoop dat mijn familie vanmiddag komt

Zoek de zin



ENERGIE

Als ik maar niet zo vermoeid was

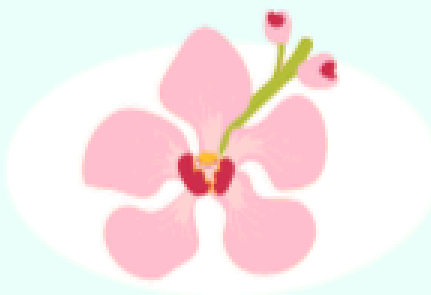
Zoek de zin



GEBED

Ik bid altijd om genezing maar ik geloof dat ik niet verhoord word

Zoek de zin



LEVENSMOE

Soms denk ik, het hoeft niet meer

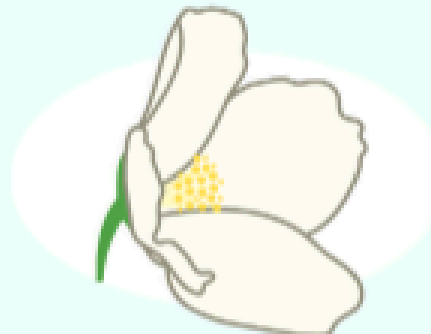
Zoek de zin



DOOD

Ik wil niet als een kasplantje eindigen

Zoek de zin



LEVEN

Ik wil nog wel doorleven, voor mijn kinderen

En?

- Hoe voelde het om echt gehoord te worden?
Wat deed je als luisteraar bewust anders?
- Wat merkte je op in je lichaam of houding?

Luwsterraster



1



-Feiten -

feitelijke uitspraak: 'dit is er
gebeurd/dit is er nu...'

2



-Emoties -

gevoelens: 'ik voel me....'

3



Biografie

sociale identiteit: 'ik was/ ben iemand
die...'

4



Zingeving - spiritualiteit-

zonder dit is er/voel ik me/ben ik....
of: zo belangrijk is dit voor me...

TIP #4

Wat je vraagt

01. VERTEL?!
02. WAAROM IS DAT BELANGRIJK VOOR JE?
03. EN WAT NOG MEER?



3 GOUDEN
VRAGEN





Waar hoopt u op?



TIP #5

Wat je zoekt

Iets maken



Gelijkheid



Muziek



Dromen



Familie/vrienden



Gezondheid



Leven met/in de natuur



Iets nalaten



Schilderkunst



Kracht



Geloof



Geluk



Praten en
luseren



Respect



Dans



Houvast



Samen eten



Nieuwe dingen
leren



Plezier en feest



Vrijheid



Beeldende
kunst



Liefde



Samen bewegen



Ontspanning



TIP #6

Wat je doet



Situatie

Mogelijke houding

Voorbeeldzin

Patiënt krijgt slecht nieuws

Stil aanwezig blijven,
oogcontact

“Ik hoor dat het veel is om te dragen.”

Patiënt is stil of huilt

Niet invullen, gewoon blijven

Stilte, of: “Ik ben hier bij u.”

Patiënt zoekt betekenis

Luisteren op niveau van
waarden/zin

“Wat is voor u belangrijk in
deze tijd?”

#7 Bonustip

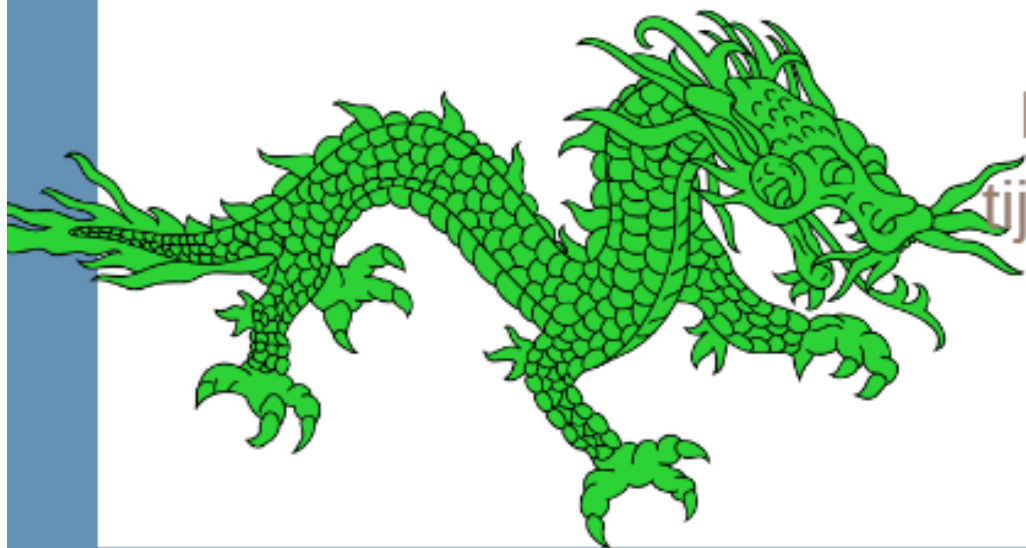


Draken en prinsessen

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



Ticket naar werken met compassie

albert
schweitzer

WAT	Compassievol zorgen en werken
HOE	7 tips
WAAROM	Hogere patiënttevredenheid en betere zorgkwaliteit



“Gun jezelf een:
Genoegpunt.
Je doet genoeg. Punt.”

vindplaatszingeving.nl

