



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

Luisteren met compassie

Workshop zorgassistenten ASZ

beeld: Albert Schweitzer Ziekenhuis
presentatie: Beatrijs Hofland



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. Waar je mee bezig bent
7. Bonustip



TIP #1 Hoe je begint





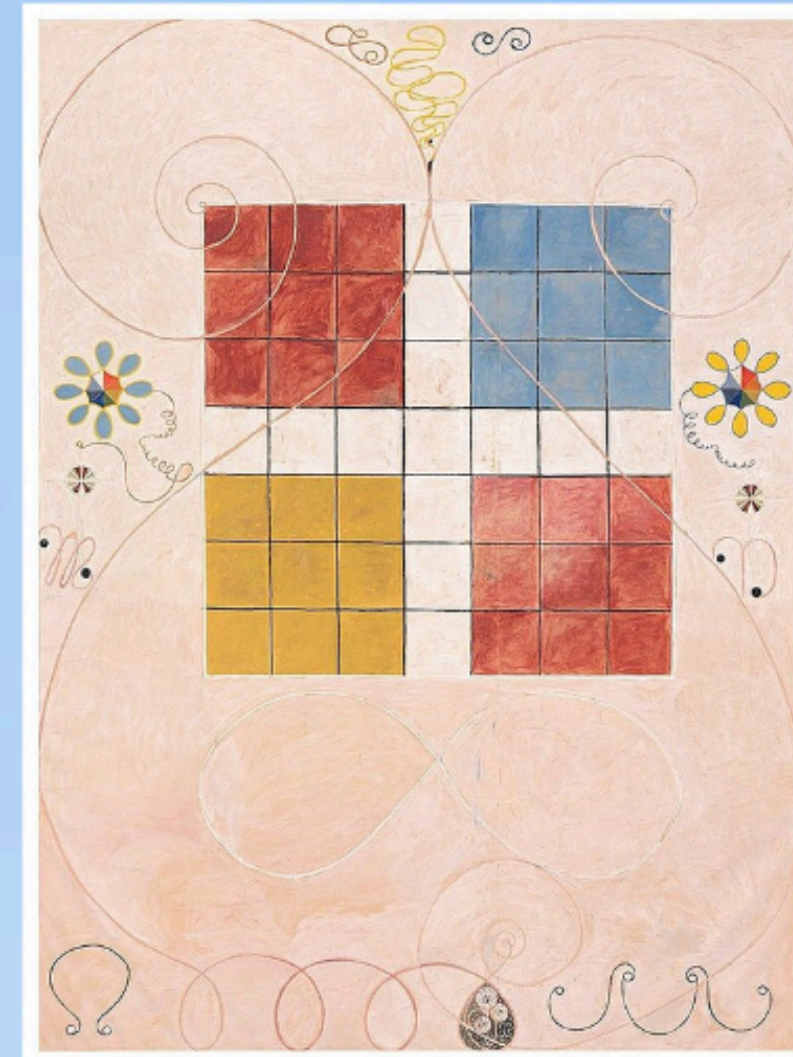
van empathie naar compassie

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

De vier elementen van welzijn

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

(Richard Davidson)

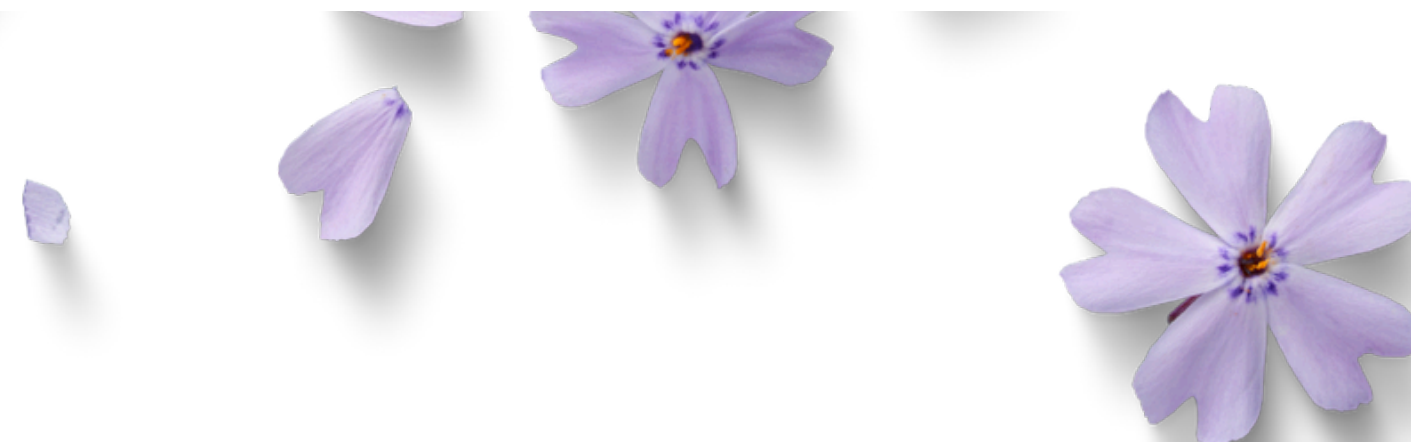




Waarom zou je dat (niet) doen?

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

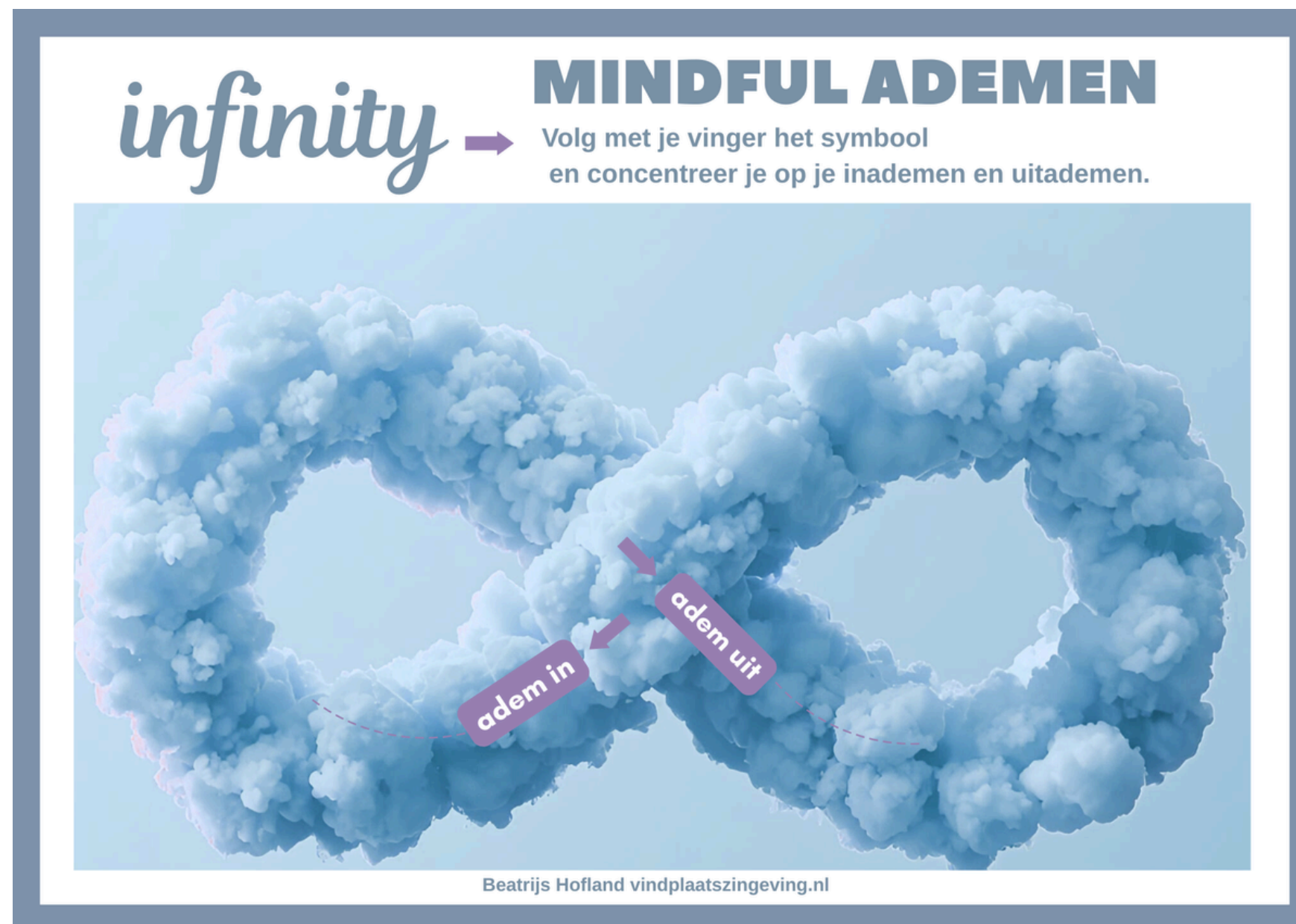
**Goed luisteren = goed zorgen
Als het daar niet over mag gaan in het ziekenhuis, waar dan
wel?
Je ziet de pijn van de ander en kunt ook echt iets doen!**



TIP #2

Wat je meebrengt

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





De klittenband patiënt



Je lievelingstante



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...

In elk verhaal zijn alle lagen verwoven!

Vragen die je kunt stellen:

- Wat is nu belangrijk voor je?
- Wie is je tot steun?
- Hoe kan ik je daarbij helpen?





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 lusiteren	Respect	Dans	Houvast	Samen eten	Nieuwe dingen leren
Plezier en feest	Vrijheid	Beeldende kunst	Liefde	Samen bewegen	Ontspanning

Huis van zin



TIP #6

Waar je mee bezig bent



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?”



Basis
vriendelijkheid
#vindplaatscompassie

Hoe aardig ben jij eigenlijk voor jezelf?

Omarm
Het hele pakket
Al je talenten, prestaties, onzekerheden en angsten

Zeg tegen jezelf

Ik ben oké. Nu. Op dit moment

Onthoud
Het hoeft niet beter. Het is al goed.

Effect

- Energie aan juiste dingen besteden
- Rust en ruimte door loslaten

Tekst: Dominique Prins-König Yoga4Parkinson
Beeld: Beatrijs Hofland, vindplaatszingeving.nl

Bonustip

De Compassie-Swap

Compassie Kaartje
#vindplaatscompassie

Zeg jij vaak tegen jezelf:

Dat is weer typisch iets voor mij, iedereen kan dit behalve ik

Probeer dan eens:

Ik doe de dingen op mijn manier en dat is helemaal oké.

Idee: Dominique Prins-König, Yoga4Parkinson
beeld Beatrijs Hofland, vindplaatszingeving.nl

Compassie Kaartje
#vindplaatscompassie

Zeg jij vaak tegen jezelf:

Ik ben hier gewoon niet goed genoeg voor

Probeer dan eens:

Ik weet nog niet zo goed hoe ik dit moet doen maar ik gun mezelf om te leren

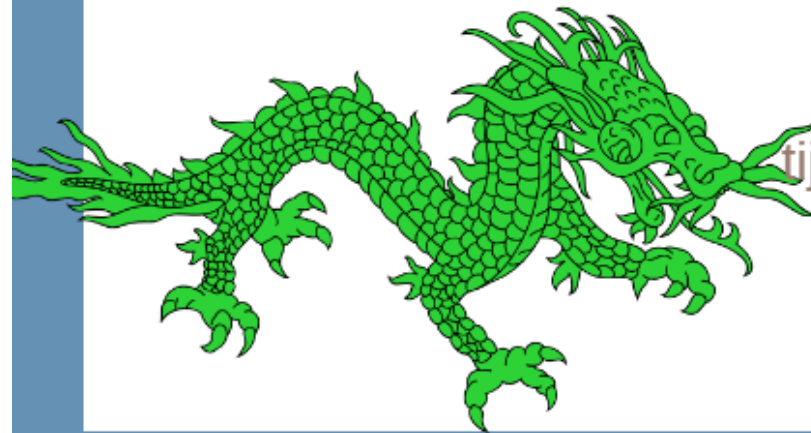
Idee: Dominique Prins-König, Yoga4Parkinson
beeld Beatrijs Hofland, vindplaatszingeving.nl

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

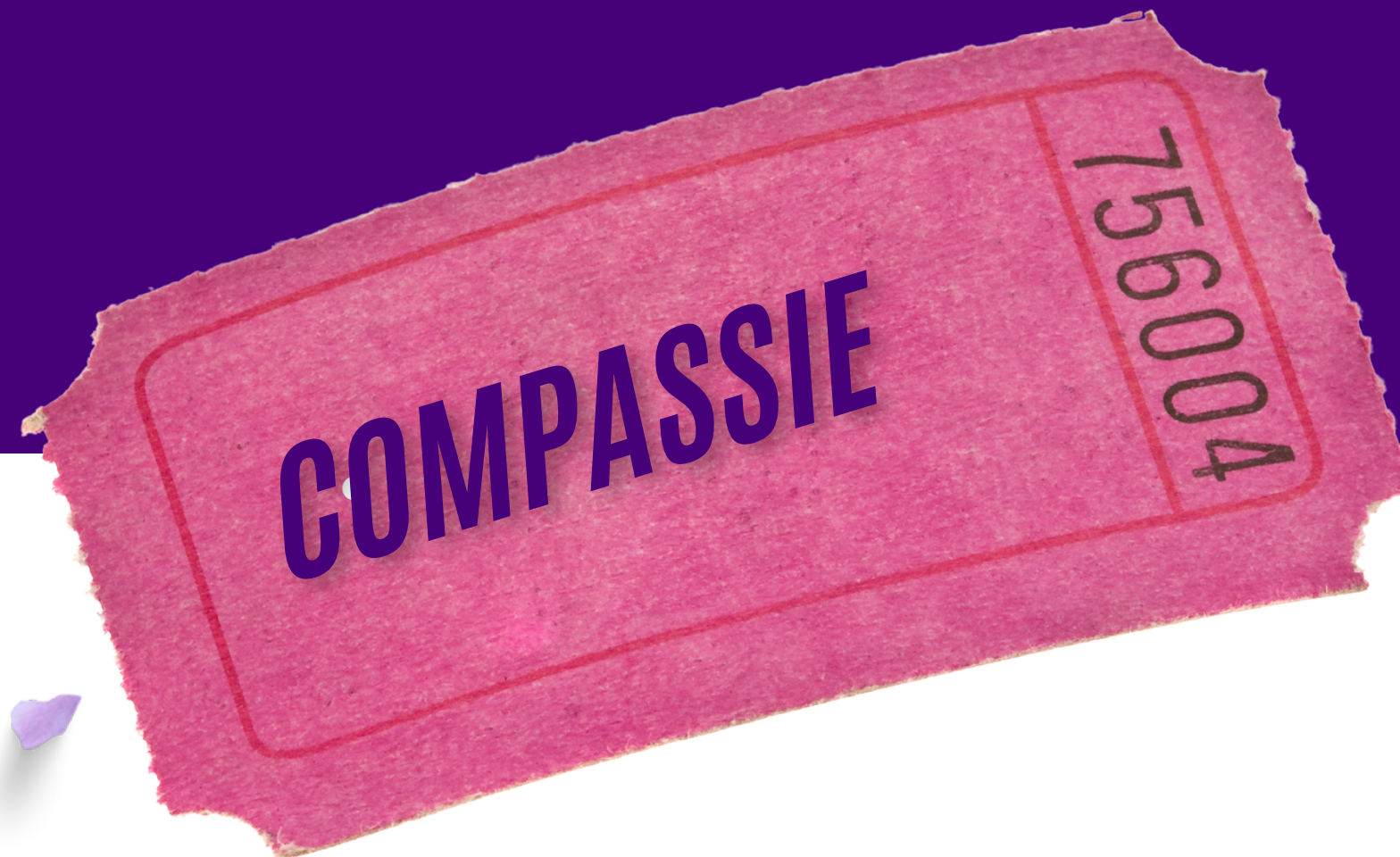


Ticket naar werken met compassie

WAT: Compassievol zorgen en werken

HOE :Het gesprek met de cliënt is sleutelmoment! 5 tips

WAAROM : hogere patiënttevredenheid en betere kwaliteit van zorg



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

vindplaatszingeving.nl

