

1. Compassie concreet



Wij kunnen elkaar pas wezenlijk zien als ik de moeite neem mijn ogen te sluiten om door die van jou de wereld te aanschouwen

Jill Gerritsen

De [Charter Compassion for Care](#) beschrijft het begrip compassie uitgebreid: het vermogen om anderen te behandelen zoals je zelf behandeld wil worden. Door vriendelijk te zijn, grootmoedig en vergevingsgezind, gastvrij, hulpvaardig en attent, nieuwsgierig, met een luisterend oor en met volle aandacht aanwezig, empathisch en in contact, respectvol, begripvol en erkennend. Dit vraagt moed, zelfreflectie en zelfcompassie. De diamant *compassie* kent veel facetten. In dit blog zal het licht steeds schijnen op een kant van compassie in relatie tot werken in de zorg. Wanneer je werkt in de zorg heb je in toenemende mate te maken met efficiëntcy. Je zult soms bewust moeten kiezen om de menselijke maat in het oog te houden. Compassie tonen aan patiënten, cliënten en hun naasten is heel belangrijk. De beweging Compassion for Care heeft als doel compassie (terug) te brengen in de kern van de gezondheidszorg. Doe mee als het je aanspreekt, verkondig, verspreid en deel. Volg je hart, want dat klopt!

Compassie Concreet:

1. Lees en teken de [Charter for Compassion](#)
2. [Tweet](#) dat je hebt getekend! Meld je aan bij onze [Linkedin Community](#), [Facebook](#) en deel je ideeën en ervaringen.
3. Oefening: leg in je eigen woorden uit wat jij verstaat onder compassie en wat het voor jou betekent in je beroepsuitoefening.
4. Groepsdiscussie: Wat versta je onder compassie? Hoe vertaal je dat naar je beroepspraktijk?
5. Tip: Hou een compassiedagboek bij, waarin je aantekeningen maakt over zelfcompassie en compassie. Wat lukte er goed, waar wil je aandacht aan besteden, wat wil je delen, waar ben je dankbaar voor?