

## 4. Aandacht



*Het is hier fantastisch, ik wou dat ik erbij was*

Lama Surya Das

Echt contact met je cliënt hebben betekent dat je met je volle aandacht bij de ander bent vanuit jouw volledige aanwezigheid. Je luistert, bent stil, zonder oordelen of invullen voor de ander. Als iemand echt contact met je heeft ervaar je iets bijzonders, een verbinding van hart tot hart. Je voelt je gehoord en gezien, serieus genomen. Dat geeft vertrouwen in jou als zorgprofessional. In de dagelijkse praktijk doe je het bewust of onbewust. Soms kan het moeilijk zijn om in volle aandacht bij je cliënt te blijven. Door een volle agenda, vermoeidheid of anderszins. We horen een paar zinnen van een cliënt en interpreteren snel: “dat is er met haar aan de hand”, “het verhaal klopt niet” of “dat zal wel meevallen”. Ondertussen is het contact verbroken, we horen de ander niet meer. Hoe kunnen we oefenen in dat echte contact? We kunnen beginnen met het oefenen met onszelf. Ervaar bewust wat er in jezelf leeft en doe dan even niets. Je eigen vrolijkheid, ongeduld, levenslust, slordigheid bemerken zonder oordeel, omarm het. Als je in aandacht bij jezelf kunt zijn, accepterend en vriendelijk is de stap naar de ander al gezet.

### Compassie concreet

1. Oefening in aandacht voor jezelf: Op het moment dat je bijvoorbeeld verdrietig, blij of geïrriteerd bent door een cliënt ga je met je aandacht naar het gevoel, benoem het zonder het te veroordelen. Sta er bij stil en bemerk wat er gebeurt. Een diepe ademhaling kan hierbij helpen.
2. Reflectie: Wanneer je erg druk bent en veel gevoelens opspelen, kan het nodig zijn om je even terug te trekken om weer contact met jezelf te kunnen maken. De deuren en luiken dicht doen, stil zijn, het bij je van binnen gezellig maken, het vuur opstoken of bloemen neerzetten. Dit kun je letterlijk en figuurlijk doen. Als jij weer lekker in je vel zit kun je met meer aandacht zorg verlenen. Herken je dit? Voel jij wel eens die behoefte? Hoe ga je daar mee om? Wat helpt jou?
3. Oefening: Ervaar eens bewust echte aandacht van een ander. Bij wie ervaar je dit? Hoe is dat om te ontvangen? Wat doet dat met je?
4. Oefening: Luister vandaag eens heel bewust met volle aandacht naar een cliënt, zonder invullen. Hoe is dat? Is dat anders dan je normaal doet? Wat levert het je op? En wat levert het je cliënt op? Wat leer je hier van?
5. Leestip en inspiratie voor dit blog: *Mededogen is zonder grenzen*, Tom Kamphof.