

Blog 7 Compassie en de waan van alledag



Heb je haast, ga dan zitten.

Lao Tse

“Aandacht, aanwezig zijn, verbinding maken... lastig met een overvol spreekuur of een uitpuilende afdeling met te weinig bezetting. Hoe help je mensen zich bewust te worden van dit alles, als je geleefd wordt door de waan van alledag? Wat voor praktische tips kan je meegeven om dit steeds weer bewust toe te passen?” Dit keer aandacht voor compassie en ondervonden stress. Het lastige is dat, als wij in de stress raken, we als antwoord hebben om nog harder te werken, sneller de dingen te doen zoals we deden. We denken zo het werk onder controle te houden. We vechten echter tegen de buitenwereld en vluchten voor onszelf. We raken op deze manier steeds verder van onszelf verwijderd en aandacht, aanwezig zijn en verbinding maken wordt steeds moeilijker. We komen in een spagaat van ‘zijn - zou moeten’. We proberen het verschil te overbruggen van de huidige situatie en zoals we denken dat die moet zijn. Meer doen van wat we deden helpt vaak niet. We putten onszelf uit. Wanneer we zelf niet op tijd ingrijpen zullen we ervaren dat het leven voor ons ingrijpt. We raken burn-out, ziek of gestrest. We worden gedwongen verder te kijken. Een oude bekende: compassie begint met compassie voor onszelf. We kunnen opnieuw gaan kijken. Wat doet er het meeste toe? Voor welke dingen willen wij staan? Hoe harder we gestrest werken, hoe minder we onze eigen stem horen. De praktische tip: maak ruimte voor jezelf door niet te versnellen, maar juist te vertragen en opnieuw te kijken. Klinkt heel eenvoudig, kan lastig zijn in de praktijk. Vraag hierbij eventueel hulp.

Compassie concreet

1. Reflectie: Wat is jouw favoriete manier van vertragen? Wat heb jij nodig om dit te doen?
2. Opnieuw kijken: Neem eens in gedachte afstand van ‘het schilderij waarin je werkt’, wees even de schilder. Kijk een naar jezelf en je werk van een afstand, vanuit een groter perspectief en stel jezelf een paar vragen. Wie en wat zie je? Wat wil je? Alles wat in je opkomt is prima. Schrijf het op en laat het even zo. Slaap er een paar nachten over en kijk weer eens vanuit dit perspectief. Je weet echt diep van binnen wat goed voor jou is.
3. Reflectie: Ervaar je elke dag, elk uur tijdsdruk of zijn het een paar pieken in de week? Hou dit eens een paar dagen bij in een logboek. Hoeveel energie gaat naar genieten van mooie ontmoetingen en de hulp die je als zorgprofessional kan bieden? Hoeveel energie gaat naar piekeren en zorgen maken? Wat leer je hier van?
4. Observeren en interview: Hoe gaan collega’s in dezelfde situatie met die druk om? Ken je iemand die dat zonder stress kan? Wat denkt die persoon, welke overtuigingen heeft deze collega? Hoe staat die in het leven? Vraag het eens.
5. Droom eens dat alles zou kunnen: wat zou je dan het liefst willen? Waarom?
6. Experimenteer eens met de doe-modus en de zijn-modus. In de doe-modus zijn we bezig met een overbrugging van het huidige moment naar hoe het in de toekomst zou moeten zijn. We accepteren de realiteit niet, we willen dingen anders. Zo leven we eigenlijk in de toekomst. In de zijn-modus hoeven we niets, accepteren we de realiteit zoals die zich nu voor doet. We beleven de dingen intenser en ervaren minder problemen.
7. Inspiratie: Blog [Rennend de crisis te lijf](#), op de website PureChange.
8. Doetip: Doe eens even niets.
9. Trek op tijd aan de bel als je echt last van stress hebt.