

Van vinken naar vonken

—Over compassie in de zorg

Hij is jong, hij is enthousiast en hij wil het liefst dat iedereen met plezier en passie in de zorg werkt. Salmaan Sana stond aan de basis van Compassion for Care, een platform voor discussie, informatie en events. In mei organiseert CfC op veler verzoek een tweedaagse open workshop 'Compassie in de zorg'.

Marieke van Nimwegen

Salmaan wilde ooit dokter worden. Maar na tien jaar stopte hij halverwege 2013 toch definitief met zijn studie geneeskunde. Het leverde hem een nieuwe roeping op: de gezondheidszorg en het gezondheidszorgonderwijs verbeteren. Van binnenuit, van onderop of van bovenaf – dat maakt hem niet uit, als het maar gebeurt. Vanwaar die dringende noodzaak tot verandering? Waarom is Salmaan hier zo bevolgen mee bezig? Salmaan: 'Er is echt iets mis met de zorg. De bureaucratie, de tijdsdruk, de nadruk op efficiëntie. Tijdens mijn studie zag ik om me heen allerlei mensen die totaal vermoeid raakten door hun werk in de zorg. En uit cijfers blijkt ook hoe-

veel zorgverleners afbranden in dit vak, verslaafd of depressief raken, voortijdig afhaken.'

In de eerste jaren van zijn studie raakt Salmaan betrokken bij de IFMSA, de internationale federatie van medische studenten. 'Als je iets wilt veranderen, is onderwijs een belangrijke ingang. De IFMSA is vlak na de Tweede Wereldoorlog ontstaan en wil medisch studenten bewust maken van wereldwijde gezondheidsvraagstukken en zo de gezondheidszorg verbeteren. Ik heb heel veel geleerd van mijn werk in het internationale bestuur van de IFMSA en ook bij de International Association of Medical Education.'

Compassie

De focus op compassie ontstond rond 2010. 'Een groep studenten van verschillende medische faculteiten wilde een congres organiseren over de transitie in de zorg. De centrale vraag was: hoe behouden we onze passie voor dit werk? Toen hoorde ik Karen Armstrong spreken over haar initiatief, een Charter for Compassion. Dat kwam heel sterk binnen. Fantastisch dat zij een concreet handvat bood om je idealisme, je passie op een positieve manier te hervinden. Het congres is er niet gekomen, maar wel ons eigen *charter for compassion for care*. Het ging allemaal heel snel, binnen een half jaar kregen we steun van diverse kanten, kon ik bij TEDx Maastricht een verhaal houden en sloten zich vele mensen en organisaties bij ons aan. CfC werd een beweging...'

De gouden regel van veel culturen en religies vormt – in navolging van Karen Armstrong – de basis van die beweging. 'Iemand met compassie behandelt een ander zoals hij of zij zelf behandeld

Compassion for Care

Op de website van Compassion for Care (www.compassionforcare.com) kun je het handvest voor compassie tekenen. 'Het Charter van Compassion for Care is een document dat iedereen wil inspireren compassie weer het leidende principe bij zorgverlening te maken. Ondersteund door steeds meer professionals, organisaties en overheden activeert het Charter van Compassion for Care de gedragsregel: *behandel anderen zoals je zelf behandeld zou willen worden.*'

Meer informatie over de workshop: www.compassionforcare.com/2-daagse-open-workshop-compassie-in-de-zorg.htm



zou willen worden. In de zorg is dat nog belangrijker dan elders, omdat patiënten zo kwetsbaar kunnen zijn. Bij onze workshops vragen wij verpleegkundigen of artsen dan ook om zich voor te stellen dat ze patiënt zijn. Dan komt het dichterbij, dan maak je het persoonlijk. Als je de zorg wilt veranderen, moeten we echt bij onszelf beginnen.

Hoe kun je goed voor iemand anders zorgen, als je niet voor jezelf kunt zorgen, als je niet weet wat je zelf nodig hebt?

Om een proces van verandering bij mensen op gang te brengen, gebruikt CfC drie invalshoeken. Salmaan: 'We beginnen met het stellen van belangrijke vragen.¹ Waarom ben je ooit met wer-

Compassie: goed voor de gezondheid

Binnen veel geestelijke stromingen is compassie een centraal streven. Compassie of medeleven betekent betrokkenheid bij het lijden van anderen. Onlosmakelijk hiermee verbonden is het verlangen om dit lijden te beëindigen, ook al is dit niet altijd mogelijk.

Compassie is een populair onderwerp. Er zijn talloze (zelf)compassietrainingen voor de 'leek', de patiënt en de zorgverlener. In de VS is zelfs al een onderzoeksinstituut – verbonden aan Stanford University – dat zich volledig richt op onderzoek naar compassie en altruïsme. En wat blijkt: compassie is goed voor de gezondheid. Die van de patiënt én die van jezelf.

Emma Seppala van het Center for Compassion and Altruism Research and Education aan Stanford University zet op een rij waarom dat zo is.

- 1** Het maakt ons gelukkig. Hersenonderzoek laat zien dat het 'genotscentrum' in de hersenen actief wordt als we geld ontvangen, maar net zo actief als we iemand geld zien geven aan een goed doel.
- 2** We worden er zelfs gelukkiger van om geld aan een ander te geven dan om geld voor onszelf uit te geven. Dit is aangetoond met een simpel onderzoek. Deelnemers kregen een bepaald bedrag en degenen die als opdracht hadden om het aan anderen uit te geven waren achteraf gelukkiger dan degenen die als opdracht hadden om er zelf iets van te kopen. Dat geldt zelfs al voor heel jonge kinderen.
- 3** Het maakt ons aantrekkelijk. Het is niet ons knappe uiterlijk zonder rimpels, maar ons 'vrien-

delijke hart' waar zowel mannen (jazeker!) en vrouwen uiteindelijk voor vallen.

- 4** Het 'verheft' anderen. We raken geïnspireerd door mensen die oprecht compassievol leven, zoals Moeder Teresa, Martin Luther King, de Dalai Lama.
- 5** Het is besmettelijk. Bekend zijn de youtube filmpjes waarin mensen alvast het kopje koffie van degene achter hen in de rij betalen. Dat roept een ware kettingreactie op. Probeer het maar eens.
- 6** Het leidt tot een beter leven. Van een onderzoeksgroep van 400 ouderen leefden degenen die anderen hielpen niet alleen gezonder, maar ook gelukkiger en langer. Het tegenovergestelde van compassie – je niet met anderen verbonden voelen – is net zo levensgevaarlijk als roken, hoge bloeddruk en obesitas.
- 7** Het haalt je uit een dip. Als je depri bent, dan ligt de focus nogal op jezelf. Doet een ander, die in nood is, een beroep op je, dan verschuift je aandacht. Je gaat handelen om de ander te helpen en voor je het weet voel je je weer prima.
- 8** Het is natuurlijk. Al doet het economische en politieke klimaat wel eens anders vermoeden, compassie is een natuurlijk vermogen dat dicht bij ons ligt. Zelfs hele jonge kinderen hebben een natuurlijke neiging om anderen te helpen.
- 9** Het geeft je meer tijd. In een onderzoek naar de gevoelsmatige impact van 'verloren tijd', tijd besteden aan jezelf, vrije tijd invullen en tijd besteden aan een ander, ontdekten de onderzoekers dat alleen het laatste de deelnemers het gevoel gaf meer tijd te hebben.

ken in de zorg begonnen? En waarom doe je het nog steeds? Wat heb je nodig om het vol te houden? Tijdens het dagelijks werk is er geen tijd om hier bij stil te staan, maar zorgverleners blijken het heel waardevol te vinden.'

Verhalen

De volgende stap is *storytelling*, zoals dat ook gebeurt bij TEDx. 'Er moet in de zorg ruimte komen om verhalen met elkaar te delen. Bijvoorbeeld over iets wat bijna mis ging bij het verstrekken van medicijnen. Over indrukwekkende ervaringen, waaruit blijkt met hoeveel passie je dit werk doet. Maar waarin je ook je kwetsbare kant kunt laten zien. Collega's die dit met elkaar kunnen doen, inspireren elkaar. Dat doe je niet als je een protocol netjes afwerkt en keurig je vinkjes zet. Van vinken naar vonken, dat is wat je wilt bereiken.'

Een derde invalshoek is het activeren van mensen. 'Wat kunnen we als team doen om iets gedaan te krijgen, om ons doel – hoe klein ook – te bereiken? Mensen willen graag verantwoordelijk zijn, dus die mogelijkheid moet je op elk niveau van de organisatie creëren,' aldus Salmaan. Sinds kort is hij een dag per week projectleider compassie in het Medisch Centrum Leeuwarden. Daar reageerde men enthousiast op zijn presentatie van deze aanpak.

Salmaan werkt niet meer als zorgverlener, maar compassie is een leidraad voor zijn handelen. 'Het zit in de kleinste gebaren. Vriendelijk zijn tegen een buschauffeur. Iemand voor laten gaan in een winkel. Op straat naar een voorbijganger lachen. Toegeven dat je een fout gemaakt hebt. Gewoon van dag tot dag, van moment tot moment. In een ziekenhuis zag ik ooit een mooi voorbeeld van compassie. Een specialist liep nogal uit met zijn spreekuur. In de wachtkamer zat een dame te wachten. De spreekurassistente kwam achter de balie vandaan, maakte namens de arts excuses en bood mevrouw een kop koffie aan. Zo eenvoudig kan het zijn.' ■

1 Motto van Salmaan: 'He who knows his why, can bear any how.' – Nietzsche



foto: Bibt Veth

Salmaan Sana: 'Met compassie behoud je de passie in de zorg.'

Hemel en hel

Een bekende parabel verhaalt van een maaltijd in de hemel en een maaltijd in de hel. Op beide plekken is de situatie hetzelfde: lange tafels waarop schalen vol heerlijk eten staan. De vorken zijn echter veel te lang en onmogelijk om mee te eten. De mensen in de hel zijn eeuwig gefrustreerd en lijden honger. De mensen in de hemel glimlachen en gebruiken de vorken om elkaar eten mee te geven.

De moraal van het verhaal is simpel: dezelfde omstandigheden kunnen totaal verschillend ervaren worden afhankelijk van onze intentie en ons gedrag. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat compassie niet alleen een prettige maar ook een slimme weg is.