

Zorg met een koel hoofd en een warm hart: compassie

Stel je nu eens voor dat je op een gegeven moment niet als dokter visite loopt op de longafdeling, maar zelf als patiënt in het ziekenhuisbed terecht komt. Je bent ziek en hebt hulp nodig. Stel je voor dat er nu een arts naar je toe komt. Welke eigenschap hoop je dat hij of zij heeft? Als er één bovenuit springt, welke zou het zijn?

Het antwoord op deze vraag is waarschijnlijk gerelateerd aan compassie, bijvoorbeeld warmte, vriendelijkheid, echte aandacht, respect. Met andere woorden, een arts die anderen behandelt zoals hij zelf behandeld zou willen worden, vanuit medemenselijkheid.

Het belang van compassie

In het Visiedocument Medisch Specialist 2025 van de Federatie voor Medisch Specialisten zijn de volgende alinea's opgenomen:

“De medisch specialist stelt zich in 2025 meer dan nu, naast zijn rol als medisch behandelaar, op als coach of adviseur. Hij handelt vanuit compassie en medemenselijkheid, met een koel hoofd en een warm hart. Niet alleen naar zijn patiënten, maar ook naar zijn collega's. Niet alles wat belangrijk is voor patiënt en medisch specialist is meetbaar; daarom is er in 2025 veel meer aandacht voor zaken als medemenselijkheid, compassie en geneesplezier.”

Maar wat is dat nou precies, compassie? Wetenschappers definiëren compassie als het gevoel dat ontstaat als je geconfronteerd wordt met het lijden van een ander en gemotiveerd bent om het lijden te verlichten. Steeds meer onderzoek toont aan dat compassie een diepe menselijke behoefte is met een evolutionair voordeel. Als we compassie voelen daalt onze hartfrequentie en komt er oxytocine vrij. Regionen in de hersenen die gelinkt zijn aan empathie, zorgzaamheid en plezier worden actief.² Compassie versterkt ons dus en is geassocieerd met (werk)geluk.

Compassie en empathie worden in de literatuur vaak door elkaar heen gebruikt. Er wordt bijvoorbeeld empathie geschreven waar men compassie bedoelt. Er is wel een duidelijk verschil. Empathie is gedefinieerd als het cognitief en affectief inleven in een ander. Compassie is oprechte zorgzaamheid, maar vereist niet dat we het lijden van een ander meevoelen zoals bij empathie wel het geval is. Een voorbeeld van een in onze ogen verwisseling van compassie en empathie is bijvoorbeeld de term compassiemoeheid. Hiermee wordt bedoeld dat zorgverleners geen medeleven voor hun patiënten meer kunnen opbrengen. Echter, empathiemoeheid zou een betere benaming zijn, omdat juist het meevoelen met anderen kan leiden tot emotionele uitputting, terwijl compassie energie oplevert.

Compassievolle zorg (soms dus empathische zorg genoemd) heeft voordelen voor zowel arts, patiënt als maatschappij. Een enquête onder ruim 2500 artsen in de Verenigde Staten toont dat een groot deel van artsen die minder bevlogen zijn dan

voorheen, dit wijt aan vermindering van empathische zorg.³ De tevredenheid van artsen over hun relatie met patiënten werkt beschermend tegen stress, burn-out, middenmishandeling en suïcide. Dit is ook voor de patiënt van belang, want burn-out is geassocieerd met slechtere kwaliteit van zorg, patiëntontevredenheid, frequenter voorkomen van medische fouten en tuchtzaken en minder empathische zorg.³ Verder zorgt compassievolle zorg onder andere voor minder angst bij patiënten, betere therapietrouw, beter zelfmanagement bij ziekte. De glucose- en LDL-spiegel is bijvoorbeeld beter onder controle bij patiënten die onder behandeling zijn bij een arts met een hoge score op empathie. Verder is aangetoond dat kwaliteit van arts-patiëntcommunicatie en empathie gerelateerd zijn aan vermindering van pijnklachten.³ Het voordeel voor de maatschappij is dat compassievolle zorg goedkopere zorg kan zijn. Een Amerikaanse studie bijvoorbeeld toont dat palliatieve zorg, bij uitstek compassievolle zorg, significant goedkoper is dan standaard zorg.⁴

Zelf-compassie

Compassie is niet compleet als je jezelf hierin niet betreft: zelf-compassie. Dit is simpel gezegd jezelf behandelen zoals je een goede vriend of vriendin zou behandelen. Zelf-compassie bestaat uit drie elementen. Ten eerste vriendelijk zijn voor jezelf als je het moeilijk hebt, als je bijvoorbeeld een fout maakt, in plaats van zelfkritiek leveren. Ten tweede het besef van gedeelde menselijkheid. Als dingen niet gaan zoals je zou willen gaat dat vaak gepaard met een gevoel van isolatie, alsof dit jou als enige overkomt, terwijl de mens per definitie sterfelijk, kwetsbaar en imperfect is en 'lijden' een gedeelde menselijke ervaring is. Ten derde het bewustzijn van je eigen gevoelens en behoeften op een gebalanceerde manier, zonder emoties te overdrijven of onderdrukken.⁵ Dat zelfcompassie van belang is voor het kunnen leveren van goede zorg wordt nu ook onderkend door onder andere de World Medical Association (WMA). De WMA heeft in 1948 een internationale richtlijn voor artsen opgesteld: de 'Declaration of Geneva'. Deze verklaring is gebaseerd op universeel geaccepteerde medisch-ethische opvattingen, waarbij een beroep wordt gedaan op de traditie van mensenrechten. In 2018 is aan deze richtlijn de volgende zin toegevoegd: 'I will attend to my own health, well-being, and abilities in order to provide care of the highest standard.' Met andere woorden, om goed te kunnen functioneren als arts moet je eerst goed voor jezelf zorgen. In het vliegtuig wordt niet voor niets gezegd 'eerst je eigen zuurstofmasker op voor je andere helpt.'

Compassion for Care

Omstreeks mijn 16e wist ik dat ik dokter wilde worden. Enerzijds omdat ik zoals velen graag mensen wilde helpen, anderzijds omdat ik enorm geïnteresseerd was in de werking van het menselijk lichaam. In de loop van de opleiding tot medisch specialist merkte ik dat het gevoel van 'mensen helpen' in de drukke waan van de dag regelmatig verdwenen was en dat dit mijn werkplezier niet ten goede kwam. Dat ik

op sommige dagen het gevoel had geen echt goede zorg te kunnen leveren. De ommezwaai kwam toen ik mijzelf ging verdiepen in (zelf)compassie. Compassievolle zorg was precies wat ik miste op dagen dat ik het niet naar mijn zin had en was eigenlijk de belichaming van mijn ideaal. Bewust compassievol contact maken zorgt nu er voor mij voor dat ik mij niet meer leeg voel aan het einde van de dag, maar dankbaar dat ik (soms heel even) deelgenoot heb mogen zijn van iemands leven.

Omdat ik (zelf)compassie zo waardevol vind ben ik sinds begin 2019 actief als vrijwilliger bij de stichting Compassion for Care. Compassion for Care heeft als doel om iedereen in de zorg bewust te maken van de kracht van bevoegenheid, zelf-compassie en compassie voor een duurzaam zorgmodel. In 2010 kwam een groep geneeskundestudenten van verschillende Nederlandse universiteiten bij elkaar. Ze ontdekten dat ze allemaal vonden dat de medische opleiding erg medisch-technisch gericht is. Ze misten aandacht voor persoonlijk leiderschap en compassie. Deze beweging heeft in 2012 geleid tot het oprichten van de Stichting Compassion for Care. Uit ons handvest: "Wij geloven dat iedereen het vermogen heeft compassie te tonen: 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. We willen de balans tussen ziel en zakelijkheid in de zorg her-

stellen omdat het één niet zonder het ander kan. We willen mensen, van de Raad van Bestuur tot en met de receptioniste, bewust maken van dat zij zelf de sleutel in handen hebben en vandaag al binnen hun eigen invloedssfeer die verandering in kunnen zetten. De mensen zijn immers het systeem en elke kleine verandering kan het hele systeem in beweging zetten."

Meer weten of doen?

Ga naar www.compassionforcare.com en lees het boek *Time to Care*, van anesthesioloog Robin Youngson, van partnerorganisatie Hearts in Healthcare uit Nieuw-Zeeland. Aan de Nederlandse vertaling van dit boek is twee jaar lang hard gewerkt door Harriët Messing, vrijwilliger bij Compassion for Care.

Referenties:

1. Visiedocument Medisch Specialist 2025 van de Federatie voor Medisch specialisten
2. <https://greatergood.berkeley.edu/topic/compassion/definition>
3. Post et al. Empathy and compassionate patient care. *Journal of evaluation in clinical practice* 20 (2014) 872-880
4. Morrison et al. Cost savings associated with US hospital palliative care consultation programs. *Arch Intern Med.* 2008 168(16):1783-90.
5. <https://self-compassion.org>

*Melanie Gutteling-van der Heijden
longarts in opleiding in het OLVG Amsterdam
vrijwilliger bij Compassion for Care en coach.*

