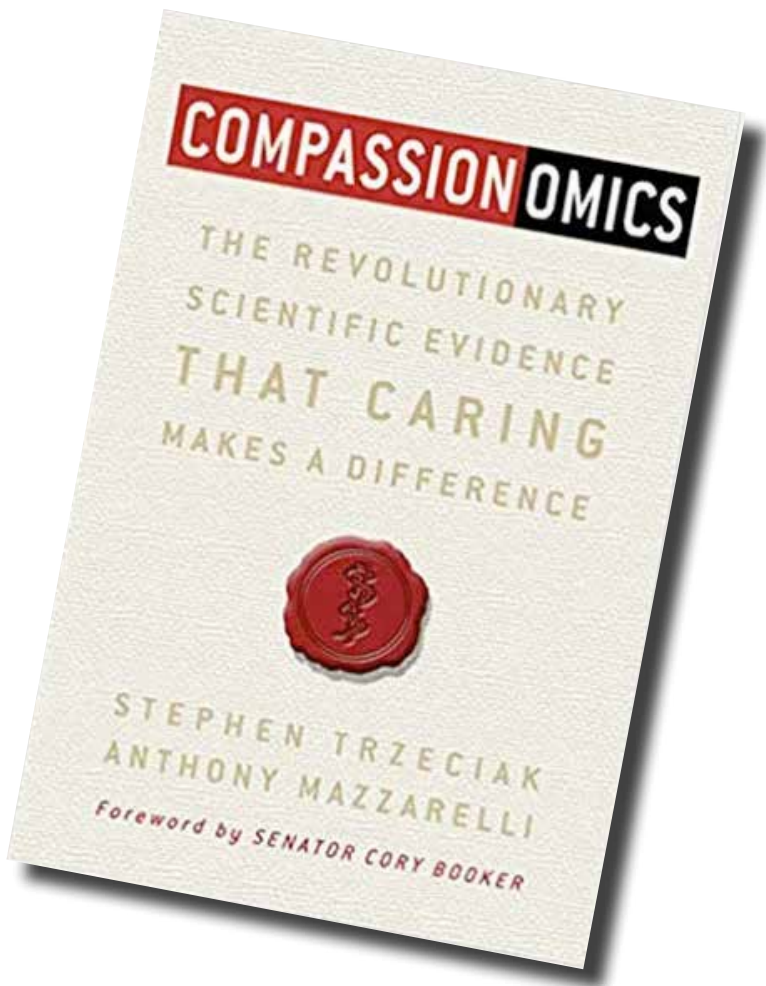


Meer **compassie** beschermst tegen **burn-out**



Stel je mag kiezen. Je krijgt (A) een arts die warm en vriendelijk is, of je wordt behandeld door (B) een arts die koel en afstandelijk is maar wel de hoogste cijfers had bij zijn opleiding tot arts. Veel mensen zullen voor optie B kiezen: de specialist die niet sociaal vaardig of communicatief is maar wel goed kan snijden. In hun recente boek beargumenteren Trzeciak en Mazzarelli (2019) overtuigend dat optie A wel eens de betere keuze zou kunnen zijn. Patiënten van artsen die compassievol zijn genezen sneller, hebben minder serieuze complicaties en maken veel minder gebruik van medische voorzieningen (gemiddeld 50% minder).

■ Onno Hamburger

Meer compassie heeft voordelen voor artsen

En meer compassie blijkt niet alleen voordelig voor de patiënt. Artsen hebben er zelf ook baat bij. Zij hebben minder last van burn-out en zijn gelukkiger (Trzeciak & Mazzarelli, 2019). Dat er onder zorgprofessionals behoefte is aan een betere bescherming tegen stress en burn-out is evident. Onderzoek van The Lancet (2019) laat zien dat burn-out onder artsen in de gehele wereld veel voorkomend is. Onderzoek uit Engeland laat bijvoorbeeld zien dat 80% van de artsen daar een hoge tot zeer hoge kans heeft op burn-out. In Nederland is dat percentage lager maar nog steeds hoger dan gemiddeld. Daarnaast zal de huidige COVID-19-crisis ook de nodige extra belasting op onze zorgprofessionals leggen. Alles wat werkt om het stressniveau binnen de perken te houden is op dit moment meer dan welkom.

Onderzoek naar compassie

Stephen Trzeciak en Anthony Mazzarelli zijn twee arts-onderzoekers. Zij hebben de afgelopen jaren uitgebreid onderzoek gedaan naar

compassie. De resultaten beschreven zij in het boek *Compassionomics* dat recent (2019) is verschenen. Zij starten hun boek met een analyse van de huidige situatie in de gezondheidszorg. Ze hebben meer dan 1000 samenvattingen en 250 medische artikelen doorzocht om het belang van compassie te onderzoeken. Opvallend is dat veel patiënten (64%) compassie missen bij hun arts, terwijl patiënten ook aangeven dat zij dit erg belangrijk vinden. Artsen geven zelf een aantal redenen aan waarom zij te weinig compassie tonen. Zij denken dat ze er geen tijd voor hebben, dat compassie niet belangrijk is, weten niet hoe ze compassie moeten tonen, hebben er geen oog voor of het maakt ze domweg niet uit.

Verskil tussen compassie en empathie

De schrijvers van *Compassionomics* maken een belangrijk onderscheid tussen empathie en compassie. Volgens hen zijn dit verschillende mechanismen. Empathie heeft alles te maken met meevoelen en begrijpen hoe de ander zich voelt. Compassie is de actie die volgt op de

emotionele reactie die iemand heeft op de pijn of lijden van de ander. Volgens de schrijvers laat onderzoek zien dat dit verschillende processen zijn die andere delen van het brein stimuleren. Empathie activeert de pijncentra. Compassie activeert de beloningscentra in de hersenen. Alleen empathie is dus niet genoeg en kan zelf de kans op burn-out vergroten. Het is de connectie naar een helpende actie voor een ander die het verschil maakt.

Compassie is cruciaal

Trzeciak & Mazzarelli maken duidelijk waarom compassie voor artsen cruciaal is. Het heeft zowel voor patiënten als voor henzelf enorme positieve effecten. Zij laten zien dat meer compassie zowel op fysiologisch als op psychisch niveau effect heeft. Wonden genezen sneller, patiënten hebben minder complicaties en ervaren minder stress. Daardoor gaan de kosten omlaag en daalt de behoefte aan zorg (bijvoorbeeld door minder extra onderzoeken).

Kost compassie te veel tijd?

Eén van de belangrijkste redenen waarom artsen minder compassie tonen is dat zij het idee hebben dat zij er geen tijd voor hebben. In dit boek wordt daaraan aandacht gegeven. Volgens de auteurs is dat namelijk een foutieve inschatting. Het tonen van compassie kost veel minder tijd dan artsen vooraf inschatten. Uit hun onderzoek blijkt dat compassie tonen gemiddeld ongeveer 40 seconden duurt. Daarnaast levert het ook tijd op. Patiënten worden meer gerustgesteld en ervaren minder stress.

Trzeciak en Mazzarelli geven een aantal tips om te achterhalen of een arts compassievol is:

- Blijft de arts staan of gaat hij zitten tijdens het gesprek?
- Kijkt de arts de patiënt aan tijdens het gesprek?
- Laat de arts de patiënt uitspreken of niet?
- Is de arts oprecht betrokken bij de emotionele en psychische gezondheid van de patiënt?

Trzeciak en Mazzarelli verwijzen ook naar onderzoek dat is uitgevoerd in Nederland (Sep et al., 2014) naar de invloed van compassievolle communicatie. Hieruit blijkt dat een aantal eenvoudige zinnen al veel impact kan hebben op hoe de patiënt de behandeling ervaart. Zie hieronder een aantal zinnen die gebruikt werd in het Nederlandse onderzoek.

- 'Wat we ook gaan doen, hoe het zich ook ontwikkelt, we blijven goed voor u zorgen. We blijven u ondersteunen.'
- 'We zullen nu en in de toekomst onze uiterste best voor u doen.'
- 'Wat er ook gebeurt, we laten je nooit in de steek. Je staat er niet alleen voor.'
- 'Ik begrijp uw tegenzin volledig. We zullen deze beslissing zorgvuldig bekijken en aandacht besteden aan uw zorgen.'

Door gebruik te maken van bovenstaande zinnen kan je volgens Trzeciak en Mazzarelli op eenvoudige wijze compassie tonen als arts. Meer compassie tonen is volgens de auteurs

*Het tonen van compassie kost
veel minder tijd dan artsen vooraf
inschatten*

relatief eenvoudig te trainen. Door de voordelen te benadrukken hopen zij dat artsen dit veel meer gaan toepassen en even belangrijk maken als andere vaardigheden van de medicus.

Conclusie

Het boek *Compassionomics* is prettig leesbaar, toegankelijk, staat vol met gedegen onderzoek en biedt praktische inzichten en tools om direct toe te passen als arts of als opleider van zorg-professionals. Ze zeggen het nergens letterlijk, maar het is niet alleen menselijk om te kiezen voor compassie, maar ook economisch gezien voordelig, vandaar de titel van het boek. De schrijvers hopen dat dit op termijn een onderdeel wordt van *evidence based medicine*.

Zijn er nadelen aan dit boek? Ja. Het is helaas nog niet vertaald in het Nederlands. Verder is het boek echt geschreven voor de Amerikaanse markt.

Daarnaast gaan de onderzoekers ervan uit dat artsen redelijk makkelijk kunnen aanleren om meer compassie te tonen. Mijn ervaring is echter dat gedragsverandering nog niet zo eenvoudig is. Maar verder is dit boek een absolute aanrader voor artsen, opleiders en andere zorg-professionals. Ik ben er zelfs van overtuigd dat meer compassie ook voor leidinggevend in andere vakgebieden zeer relevant is. Zij kunnen belangrijke inzichten en praktische tools uit dit boek halen om compassie ook in hun organisaties te stimuleren. ■

Onno Hamburger is opleider bij de Gelukkig Werken Academy.

www.gelukkigwerken.nl

Referenties

- Sep, M.S.C., Van Osch, M., Van Vliet, L.M., Smets, E.M.A., & Bensing J.M. (2014). *Patient Education and Counseling* 95, 45–52.
- Seppälä, E. (2019, 29 april). Doctors who are kind have healthier patients who heal faster, according to new book. *The Washington Post*. Geraadpleegd op 7 april 2020, van <https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/04/29/doctors-who-show-compassion-have-healthier-patients-who-heal-faster-according-new-book/>
- The Lancet. (2019, 13 juli). *Physician burnout: a global crisis*. Geraadpleegd op 7 april 2020, van [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)31573-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)31573-9/fulltext)
- Trzeciak, S., & Mazzei, A. (2019). *Compassionomics: The revolutionary scientific evidence that caring makes a difference*. Pensacola FL: Studer Group.
- Van Twillert, M. (2019, 8 november). 'Wat maakt je blij?' Wenken en tips om met plezier te blijven dokteren. *Medisch Contact*. Geraadpleegd op 7 april 2020, van <https://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/wat-maakt-je-blij.htm>