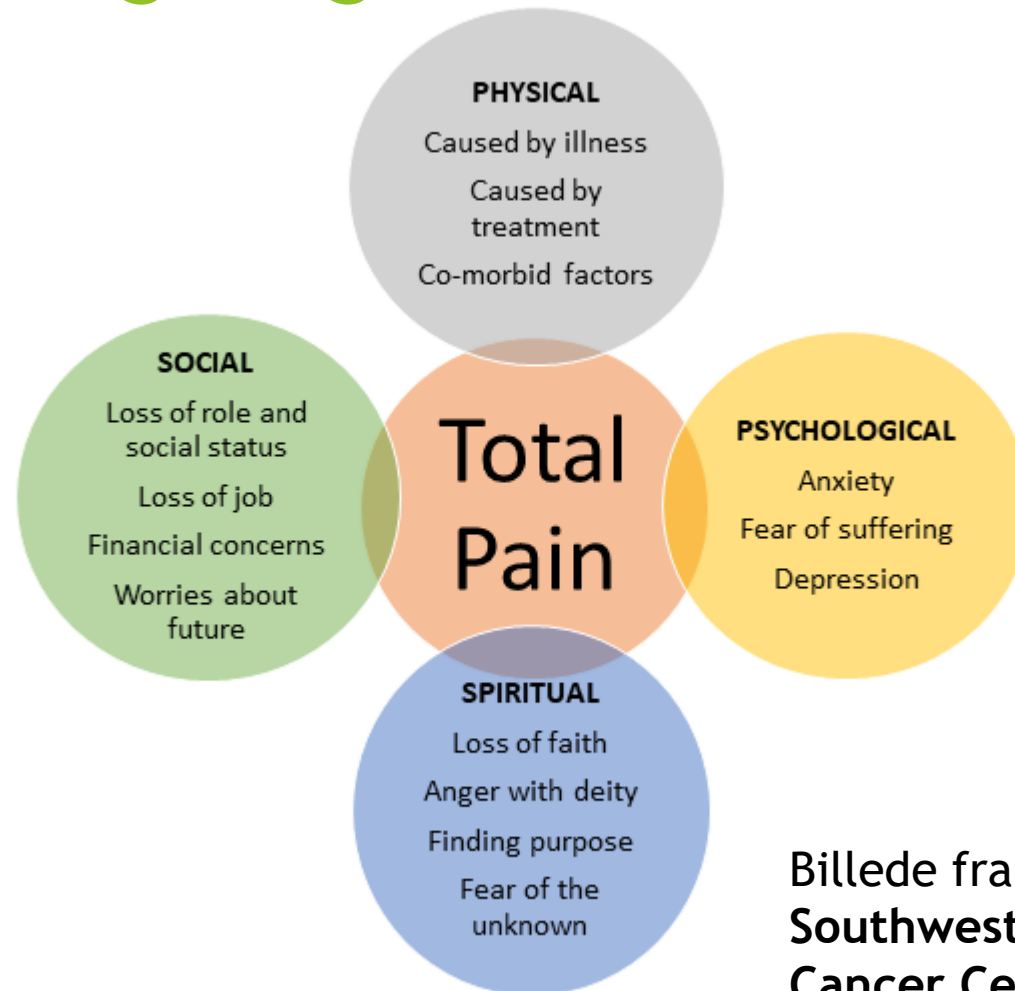


# Compassion for sundhedspersonale

Ved psykolog, ph.d. Anna Thit Johnsen

# Når man arbejder i sundhedsvæsenet, er lidelse uundgåelig



Billede fra: UT  
Southwestern Simmons  
Cancer Center

# Vores opgave er at forsøge at:

## Forebygge og lindre lidelse

- ▶ Dette kan kaldes omsorg eller compassion
- ▶ At ville dette er et MOTIV (dvs. ikke en bestemt handling, men et bestemt ønske).

# Vi er alle udstyret med evnerne til omsorg

- ▶ Gennem blandt andet empati og sympati - har vi evnerne til at forstå og lysten til at hjælpe andre
- ▶ Og som art, er vi fuldstændig afhængige af dette - vi kunne ikke overleve uden omsorg

Heldigvis er vi sådan bygget, at det giver os en god følelse at forebygge og lindre andres lidelse... Vi får det godt,

- ▶ Når vi hjælper andre
  - ▶ Kan give dem en visdom de ikke havde
  - ▶ Kan sige fra på deres vegne
  - ▶ Kan trøste dem
  - ▶ Give dem den omsorg de har brug for
  - ▶ Kan vise venlighed, varme og evt. kærlige følelser
- 
- ▶ Så frigiver vores krop blandt andet hormonet Oxytocin, som får os til at føle samhørighed

Så nej, der er intet galt i at trives med  
at vise omsorg for andre 😊

- ▶ Og som sundhedspersonale lever vi af bl.a. at give omsorg til andre

# Vi kan lindre og forebygge lidelse - men det kan også slide på os

## Det uundgåelige ”slid”:

- ▶ Empati kræver engagement i den anden - og at man går tæt på lidelsen - hører om den, ser på den, er med den
- ▶ Empati kan blive til sympati - hvor vi også næsten føler andres lidelse
- ▶ Andres svære situationer kan minde os om egen sårbarhed
- ▶ Vi kan også nemt ‘rives med’ andres følelser - både angst, vrede og resignation smitter - af gode grunde

# Hvornår trækkes der ekstra hårdt på vores emotionelle system?

(Blandt andet) Når vores 'compassion flow' blokeres

- ▶ Vi mener at vi ved, hvad der vil være det rigtige at gøre, men kan ikke komme igennem med det
- ▶ Vi kan ikke lykkes med at give vores omsorg
- ▶ Vi (føler at vi) mangler kompetencerne til at give den rigtige omsorg
- ▶ Vi er i et miljø, hvor der ikke er tid/plads til omsorgen
- ▶ Vi er bekymrede, stressede mm.,
- ▶ Vi er i et miljø, hvor omsorg ikke belønnes - så vi hives i andre retninger
- ▶ Vi føler os alene og uden støtte - og er bange for at ingen har vores ryg



- ▶ Så på en almindelig arbejdsdag trækkes der på/i vores emotionelle system
- ▶ Og nogle situationer trækkes ekstra hårdt i vores system
- ▶ Der skal helst ikke trækkes alt for meget - eller vi skal have noget at stå i mod med
- ▶ Der skal helst være balance i det - mellem det som omsorg giver og det som det slider

# Overkompensation/underkompensation

- ▶ Når der slides for hårdt eller vi ikke lykkes med vores omsorg, kan det føre til underkompensation/overkompensation
- ▶ Underkompensation: Trække sig, resignere, blive hård, ligeglad
- ▶ Overkompensation: Bruge for meget energi, tage for meget ansvar, bruge for meget tid, have dårlig samvittighed
- ▶ Fører til onde cirkler...

# Så derfor er der også behov for, at vi viser compassion overfor os selv

- ▶ Her er der ikke en enkel opskrift - og kan ikke nås på 10 minutter
- ▶ Men her er noget af det, som man kan overveje

# I forhold til, når vores omsorg umiddelbart ikke tages imod eller vi oplever at mangle kompetencer

- ▶ Huske intensionen og gør egne værdier tydelige - dem kan du altid vende tilbage til
- ▶ Vi kan ikke bestemme, hvad der modtages - vi kan kun bestemme hvad der afsendes
- ▶ Genovervej det man afsender - hvis personen ikke tager imod - så er det måske noget andet der er brug for?
- ▶ Overvej forskellige niveauer af omsorg - de færreste afviser nærvær
- ▶ Spørg gerne personen (intuitiv visdom) og dine kolleger (flere perspektiver/diversitet) - hvad mon der er på spil for den anden
- ▶ Opsøg kompetencer
- ▶ Overvej om man forsøger at undgå/undslippe - fordi det er svært - men det ville være svært for alle
- ▶ Man må også gerne sige fra - hvis opgaver er for svære!

# Når der mangler ressourcer/mangler gode rammer/vi udfordres af systemet/vi afbrydes

- ▶ Ny form for udbændthed - følelsen af at ting tabes på gulvet eller man ikke giver ordentlig kvalitet
- ▶ Igen, holde fast i intentioner og værdier
- ▶ Hvordan er man bedst i den situation man er i?
- ▶ Er det hjælpsomt at man selv brænder ud?
- ▶ Kan man være ordentlig i sit lille hjørne?
- ▶ Hvordan kan man arbejde for bedre strukturer og rammer, der hvor man har indflydelse
- ▶ For at kunne give omsorg - er man også nødt til at sige fra og sætte grænser

# Hvem giver omsorg til os? Hvordan tankes vi op? Hvordan sikrer vi egenomsorg?

- ▶ Overveje, hvordan vi tankes op?
- ▶ Hvornår får vi kræfter?
- ▶ Hvad skal arbejdet indeholde for at vi tankes op?

► Tak for i dag 😊