

Compassion og trivsel

Kærlig venlighed som forebyggelse af omsorgstræthed

Anne-Mette Sohn Jensen, Cand. pæd. i pædagogisk psykologi



Præsentation

Anne-Mette Sohn Jensen

- Anne-Mette Sohn Jensen
- Uddannet pædagog
- Cand.pæd. i pædagogisk psykolog
- Gift med Bo, mor til Sara på 21 år og Thor på snart 18 år med infantil autisme
- Kurser om mentalisering, arbejdsmiljø, forældresamarbejde, omsorgstræthed, low arousal, autisme, egenomsorg - blandt andet
- Selvstændig kursusleder, foredragsholder, forfatter, sangerinde, underviser mv.
- Bøger: Dit sensitive barn, Jeg ser dig (roman), Arousal & Compassion og en lille ny på vej om omsorgstræthed



OMSORGSTRÆTHED

Syv forebyggende principper



© annemettesohn.dk



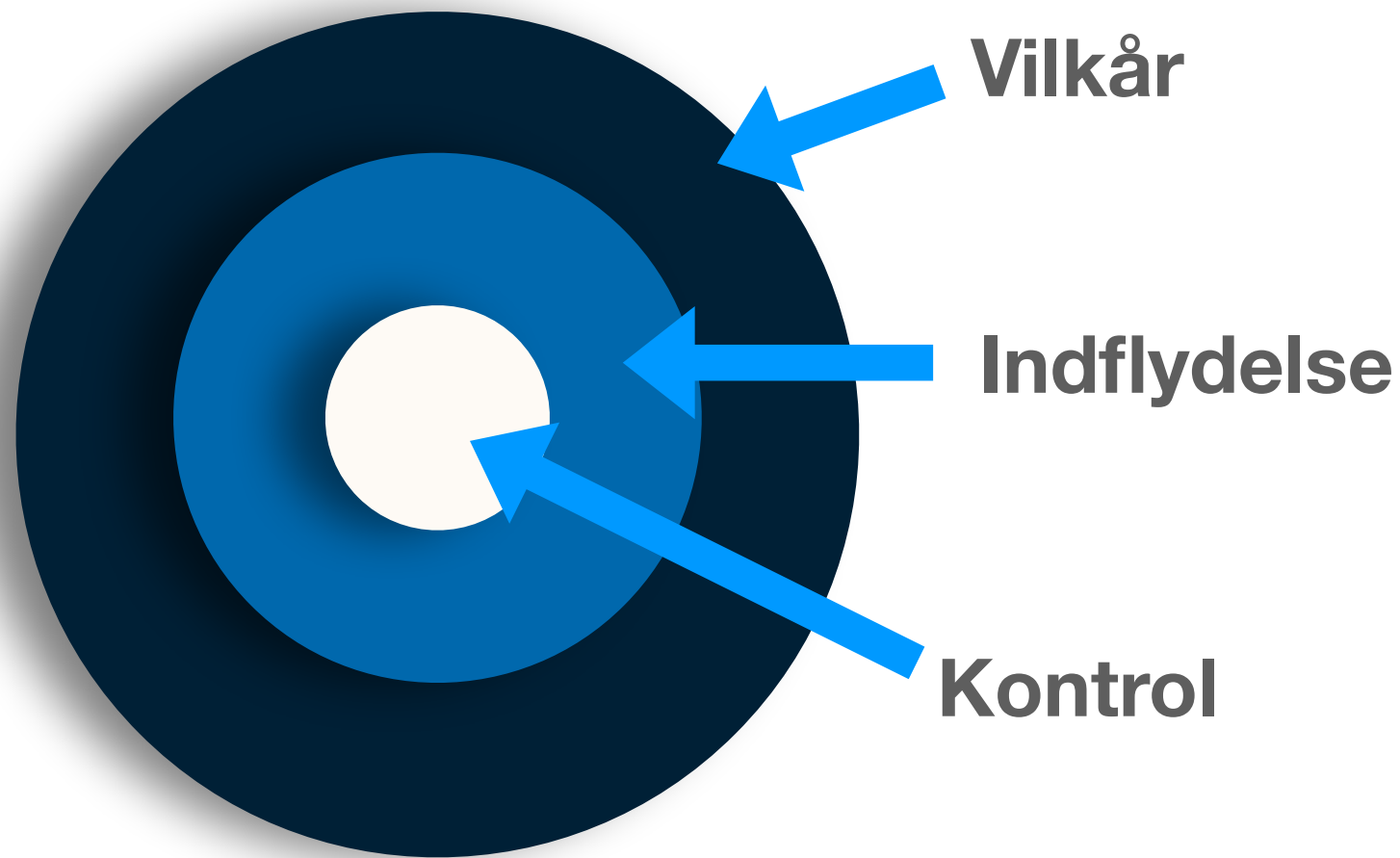
Dagens program

Compassion og trivsel

- VIK modellen
- Hvad er omsorgstræthed
- Hvad er compassion og helt nye forskningsresultater
- Det er empatien, der koster
- Følelser smitter
- Self-compassion
- TAKnemmelighed



Vilkår, indflydelse kontrol

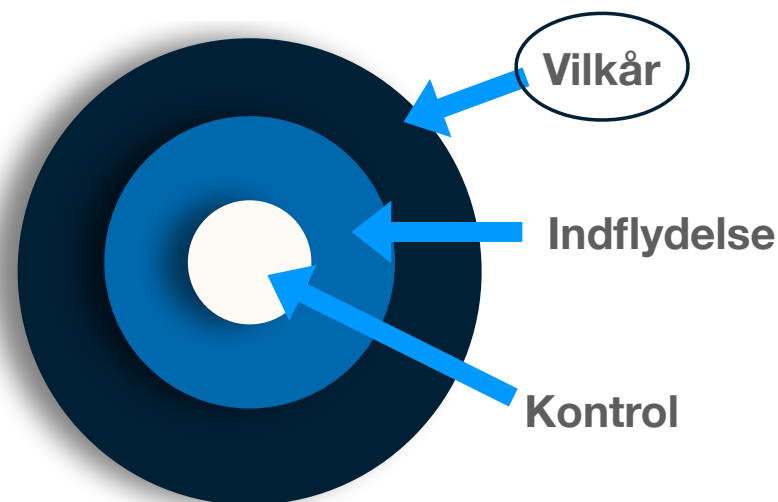


Jeres vilkår

Det, I ikke kan ændre og må acceptere

Lovgivning, jeres borgere, børn og unge, deres personlighed og historier, jeres arbejdsplads' historie og fortælling, jeres kolleger og deres personligheder, jeres leder, jeres egen historie, at I skal rumme meget, at I ikke altid er enige, andre menneskers (nogle gange udfordrende) adfærd, lokaler, at jeres arbejde kan være følelsesmæssigt hårdt (og givende), økonomi, ansættelseforhold, vejret, ... for nu at nævne nogle få.

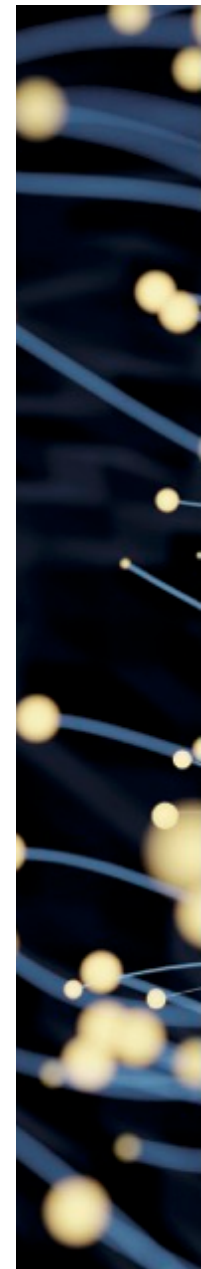
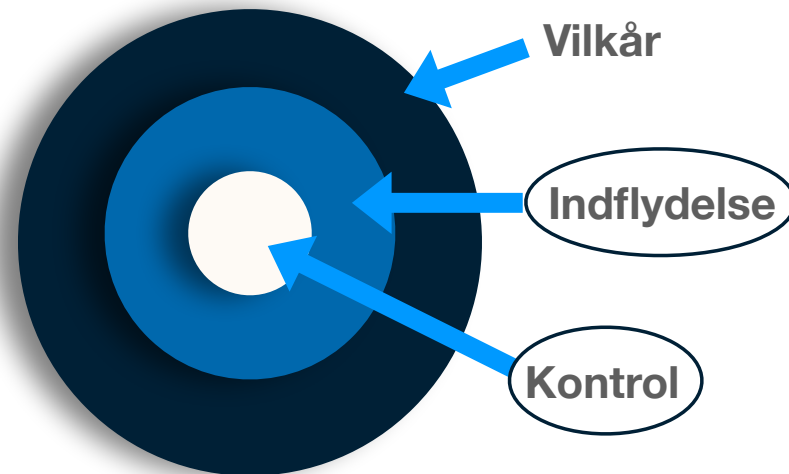
Find selv på flere!



REFLEKSION

Hvad har du indflydelse på?

Hvad har du kontrol over?



Hjernen er dit vilkår

**Den skal have svar
på to spørgsmål:**

HVOR ER JEG?

HVAD GØR JEG?



Sanser - information udefra og indefra

Der er flere end du tror

Fjernsanser (stimuli kommer udefra)

- Visuel (synssans)
- Lugtesans
- Auditiv (høresans)
- Smagssans

Nærsanser (stimuli kommer indefra)

- Taktil (berøring/følesans)
- Muskelledsans
- Vestibulær (balancesans)
- Interoceptiv (fornemmelse for kroppen)



Hjernen er kroppens økonomidirektør

Body budget

- Din hjerne er ikke beregnet til at tænke, men at styre dine ressourcer, siger hjerneforsker og psykolog Lisa Feldman Barrett.
- Hjernens opgave er at budgettere med kroppens ressourcer (som vand, salt, glukose mv.), så der sendes ressourcer ud til de “rigtige” opgaver.
- Tænk hjernen som regnskabsfører for “Firmaet Din Krop”.
 - Der er **indskud** i form af sund mad, søvn (nok), psykologisk tryghed, hvile, gode relationer.
 - Der er **udgifter** i form af læring og bevægelse, for lidt søvn, høj arousal, usund mad, forandringer, farer og trusler (både faktiske og tænkte).



De følelsesregulerende systemer

Compassion Fokuseret Terapi (CFT)

Trusselssystemet

Formål: at holde os i live

- Aktiverer stærke negative følelser for at vælge den meste hensigtsmæssige adfærd
- Flygt, kæmp eller frys
- Det stærkeste følelsesmæssige system
- Better safe than sorry
- Signalstof: Adrenalin og cortisol

ALARMKNAPPEN

Motivationssystemet

Formål: at forfølge, skaffe, ønske

- Handler om at præstere og nå i mål
- Aktiverer følelser som spænding, glæde, begejstring
- Stimulerer os til at skrue op for tempoet og presse os selv.
- Chancebetonet og energisk
- Signalstof: Dopamin

STARTKNAPPEN

Tryghedssystemet

Formål: ro og samhørighed

- Modvægt til de andre to systemer
- Forbundet med tilknytning, tryghed, afklarethed, kærlig venlighed
- Nærvær, afslappethed, fokus på andre
- Lade op, forny energi, fællesskab, noget rart
- Signalstof: Endorfiner og oxytocin

PAUSEKNAPPEN



"Omsorgstræthed er en særlig form for udbændthed, der skyldes arbejde over tid med mennesker i lidelse, hvor empati betyder, at du bliver følelsesmæssigt slidt."

WORK IN PROGRES... Anne-Mette Sohn Jensen 2022



Hvad er omsorgstræthed?

Empati fatigue blandet med udbrændthed

- Følelsesmæssige belastning i arbejdet med målgruppen (og deres pårørende)
- At det ikke er okay at tale om den følelsesmæssige belastning
- Følelsesmæssig empati - at føle som
- Uklarheder om rollefordeling
- Uklarheder om rammer og vilkår
- Ubalance mellem opgaver og ressourcer
- Højt arbejdstempo
- Større ansvar end man kan leve op til
- Manglende styring
- Manglende indflydelse på opgaver og planlægning
- Manglende mulighed for at komme ud af en stressende situation
- Følelsesmæssig belastning i samarbejdet med kolleger



Forebyggelse af omsorgstræthed

Sker på alle niveauer

- Individ
- Gruppe, team, kolleger
- Ledelse
- Organisation



BRAIN BREAK

- rundt og rundt



Compassion er...

En definition

**Compassion er
anerkendelse af og
sensitivitet overfor
lidelse hos os selv
og andre med et
dybt ønske om at
lindre smerten.**



Compassion med andre ord

Medfølelse, omsorg, forbundethed, trivsel, beroligelse, sikkerhed, tryghed, barmhjertighed, medlidenhed, forbarmelse, sympati, række ud til én, som lider, nænsomhed, hengivenhed, deltagelse.



Nylige forskningsresultater for CCT

Compassion Cultivation Training

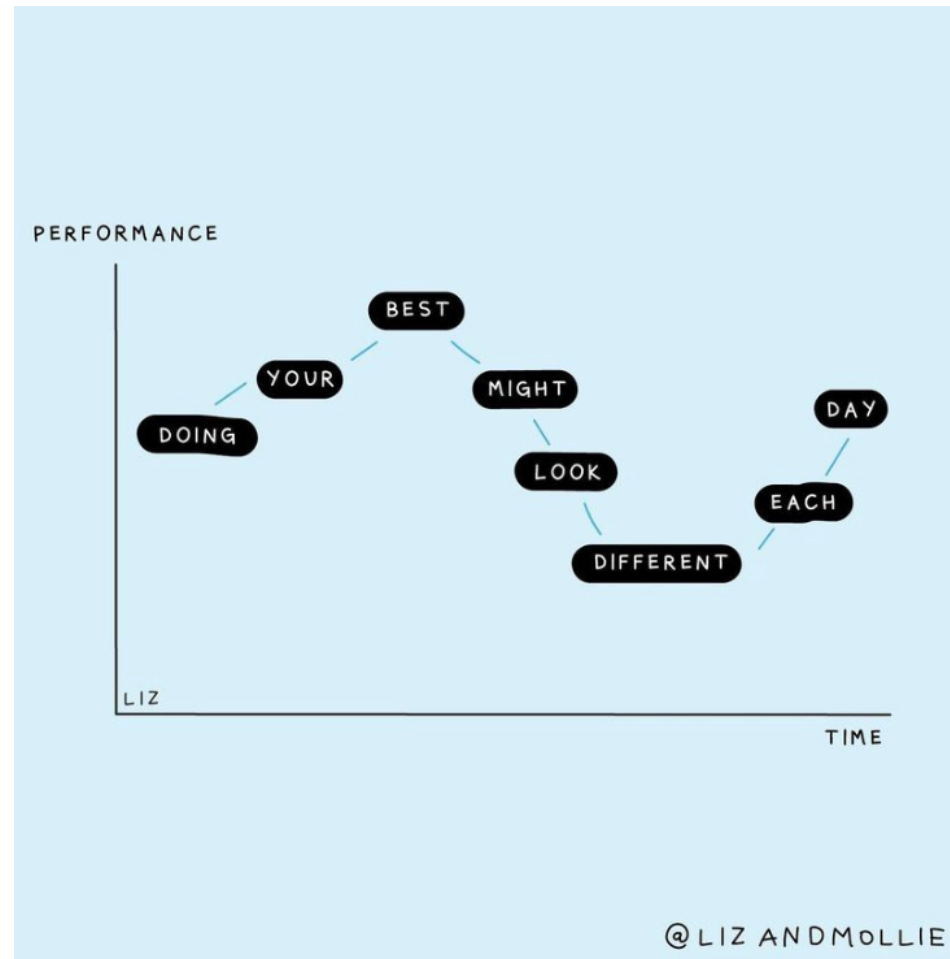
- Nanja Holland Hansen PhD. i Compassion
- CCT træning for pårørende til mennesker med psykiske vanskeligheder.
- Verdens største studie af sin art.
- Træner mindfulness, compassion for andre, self-compassion
- Et otte ugers manualbaseret interventions program
- Reducerer tegn på stress, depression og angst - også ved opfølgning efter seks måneder.
- Hjælper med at regulere svære følelser og forbedre overordnet velbefindende.
- Højere resiliens, mindre undertrykkelse af egne følelser, mere compassion for andre



Sådan træner du compassion

Ligesom mig meditation

- Kærlig venlighed over for:
 - En, du holder af
 - En, du ikke kender så godt
 - En, du ikke bryder dig om
 - Dig selv.
- Alle har fortjent det samme
- Vi prøver en kort version



Det handler om følelser!

Du sidder i din bil og venter på din kollega...



Affektsmitte

Følelser smitter

- Ubevidst (og nogle gange bevidst) smitter du andre med vores følelser.
- Især negative følelser og stemninger kan sprede dårlig energi blandt mennesker.
- Du kan komme til at tage andre som gidsler i dit eget dårlige humør, hvis du ikke er opmærksomme på smittefaren - og omvendt
- Negative følelser smitter helt ud i tredje led.
- Dårlig stemning over tid kan koste sygemeldinger, stress, lav produktivitet og giver anledning til sladder og snakken i krogene.
- Negativ følelsesforurening kan suge arbejdsglæden ud af dig.
- Andres menneskers følelser handler ikke om dig!
- Men følelser smitter også på den fede måde...





Empati som udbrændthed og compassion

Hvor hører følelserne til?

Empati

**Følelsesmæssig empati/
personlig
bekymring og lidelse**

- Følelse i forhold til dig selv
- Negative følelser: stress og overvældelse
- Dårligt helbred, udbrændthed
- Over/underinvolvering

Føle som

**Compassion
Empatisk bekymring og
omsorg**

- Følelse i forhold til den anden
- Positive følelser: kærlig venlighed
- Balance
- Motivation til at støtte

Føle med

Compassion for dig selv vs. andre

Du fortjener det samme som andre

**Tænk på én, som
kæmper og som har
det svært i øjeblikket.**

- - -

**Tanker, følelser,
adfærd overfor den
anden?**

**Tænk på når du selv
kæmper eller har det
svært i en situation.**

- - -

**Tanker, følelser,
adfærd overfor dig
selv?**



Self-compassion

Omsorg, nænsomhed og venlighed mod dig selv

- VÆR TIL STEDE
Mindfulness frem for at overidentificere sig selv med og blive viklet ind i følelser og situationer - huske at ting går over.
- VENLIGHED MOD DIG SELV
En nænsomt blik på dig selv fremfor at dømme dine handlinger, ord og tanker.
- DU ER IKKE ALENE
Vise, at du er et menneske præcis som alle andre fremfor at føle dig isoleret og gå alene med tanker, følelser og bekymringer.



Forebyggelseslisten

Her er, hvad du kan gøre. Lav din egen prioritering.

- Pas på kroppen med mad, søvn og motion.
- Hold pauser i løbet af dagen.
- Vær bevidst om overgange.
- Hold al din ferie, brug al din afspadsering.
- Respekter andres og (især) dine egne grænser.
- Gør en indsats for at få et godt forhold til leder og kolleger.
- Træk vejret (og fokuser på din lange udånding)
- Vær bevidst om påvirkning af rod.
- Sig nej, når det er nødvendigt for dig.
- Træk vejret - og pust langsomt ud.
- Brug musik til glæde, afspænding, dans og energi.
- Skab følelsesmæssig distance fra dit arbejde, når du har fri.
- Hav en hobby, hvor du glemmer dig selv. Dyrk den.
- Øv kontakt med din fysiske krop flere gange om dagen.
- Grin og fokuser på det lette og det sjove.
- Bed nogen om at lytte.
- Find personlige ventiler og læg dem i kalenderen.
- Skab et fysisk og/eller mentalt safe space.
- Skriv dagbog.
- Bliv ikke en del af sladderklubben og klagekoret.
- Bed om hjælp og sig ja, når den byder sig.
- Søg vejledning.
- Det er “bare” et arbejde. Du kan erstattes.
- Brug naturen til at nulstille.
- Har du ikke plads til det sjove privat, så overvej om det er det rigtige arbejde.
- Tænk på den lange bane, du skal holde længe.
- Skab plads til fordybelse, restitution og langsommelighed.
- Få en massage.
- Køb praktisk hjælp.
- Lad andre overtage ind i mellem.
- Tænk, at du har ét liv. Brug det med omtanke.
- Husk at sige TAK!



TAK for...

Svært at vælge?

- Tænk på (mindst) tre ting for dig selv, som du er taknemmelig for i dag.
- Fortæl dem til din sidemand, som fortæller tilbage.
- Gentag til den anden side...



TAK for nu

Pas godt på dig selv!

Kærlig venlighed som forebyggelse af omsorgstræthed

Anne-Mette Sohn Jensen, Cand. pæd. i pædagogisk psykologi

