

# Compassion i det pædagogisk arbejde

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 17 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, bog om forebyggelse af omsorgstræthed med compassion kommer efterår 2022.



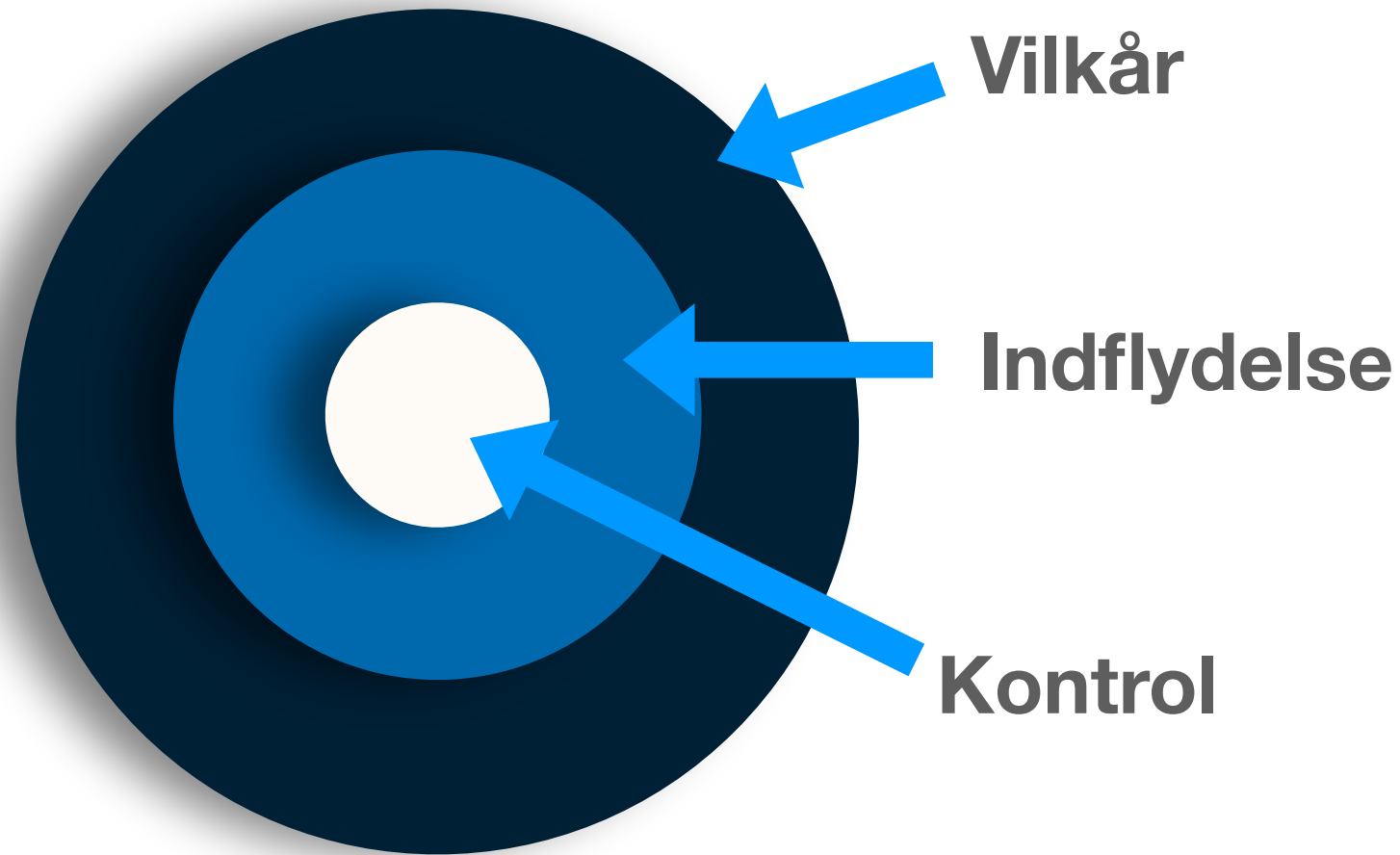
# Dagens program

## Compassion og trivsel

- VIK modellen
- Lidt om hjerne og følelsesregulerende systemer
- Hvad er omsorgstræthed
- Hvad er compassion?
- Helt nye forskningsresultater
- Vi prøver kærlig venlighed
- Det er empatien, der koster
- Følelser smitter
- Self-compassion



# Vilkår, indflydelse kontrol

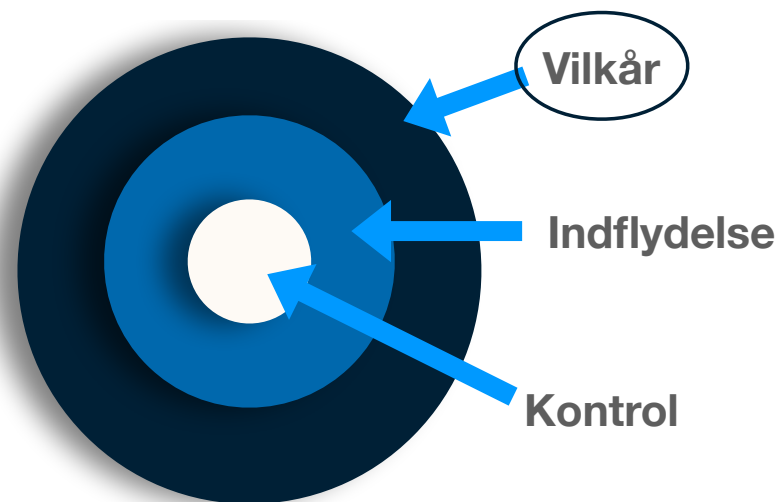


# Jeres vilkår

## 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!



**Hjernens opgave**

**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 følelsesmæssig og empatisk udbændthed, der skyldes arbejde over tid med mennesker i lidelse."**

**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



# Dele af arbejdet med omsorgstræthed

## Der er flere veje at gå

- Rolleafklaring, opgaveplanlægning og forudsigelighed i arbejdsdagen
- At forholde sig til opgaven med sin personlige bagage og personlighed
- Tage ansvar for det, du har indflydelse på og kontrol over
- Arbejde målrettet med det gode kollegiale samarbejde
- Forstå, hvor følelser hører til
- Vide, hvad du selv har indflydelse på og kontrol over
- Kende din egen modstand og reaktioner på usikkerhed
- Fokus på fagligheden
- Opmærksomhed på balance og grænser
- Self-compassion og din egen afstressningsplan
- Vide, hvor tæt du er på at være omsorgstræt (fx tests som CBI og ProQOL).



# 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

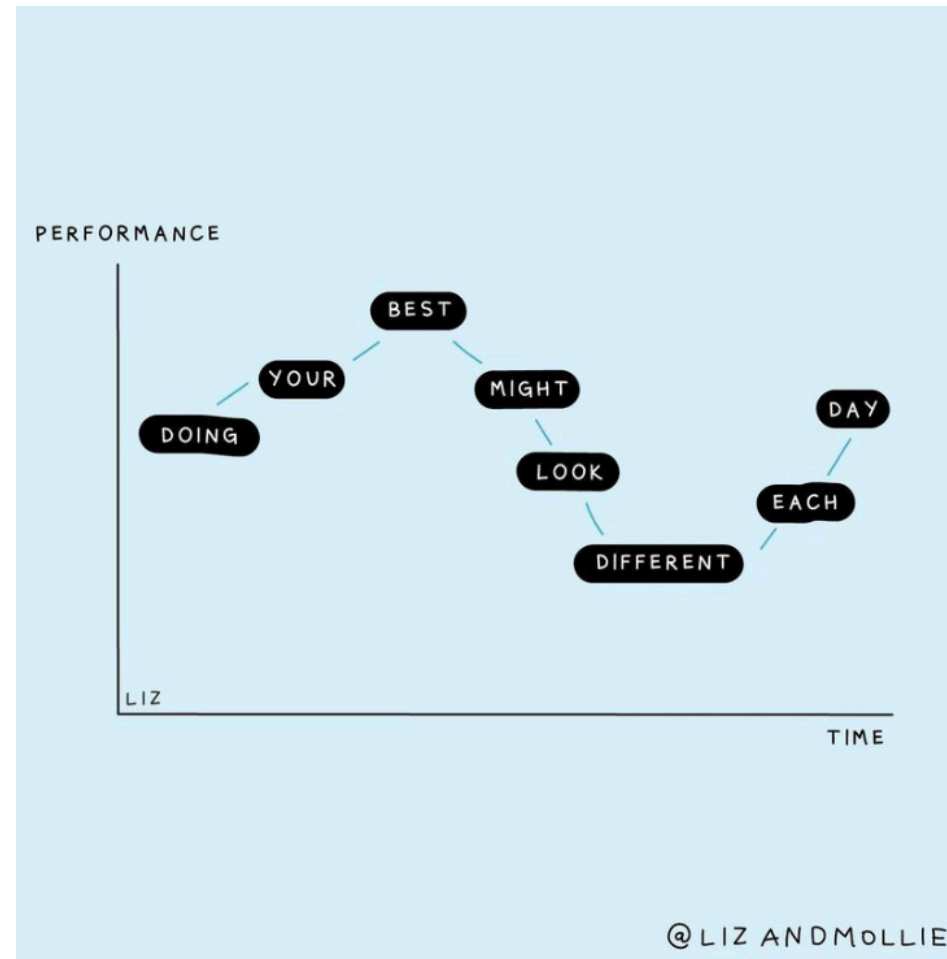




# Compassion øvelse

## 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



# 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 negative følelser handler ikke om dig!
- Men følelser smitter også på den fede måde...



# Empati som udbændthed 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, udbændthed
- 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**



# En fiskerbænk

## Sådan gør I

- Idéen er IKKE at fikse noget, komme med gode råd eller idéer til handling.
- Find et roligt sted, hvor I kan sidde ved siden af hinanden (IKKE overfor hinanden). I kan også gå en kort tur.
- Start med et par dybe vejrtrækninger, før den ene fortæller om en oplevelse, han eller hun har haft for nyligt, som har gjort indtryk.
- Den anden skal blot lytte (hm, ja, okay og anden gestik/ord, som tilkendegiver, at der lyttes). Lidt som at lytte åbent til musik.
- Når fortællingen er slut, takker fortælleren for at den anden lyttede, for nærvær og for mulighed for at dele oplevelsen. Modtageren takker for, at den anden ville dele deres historie.



# 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.

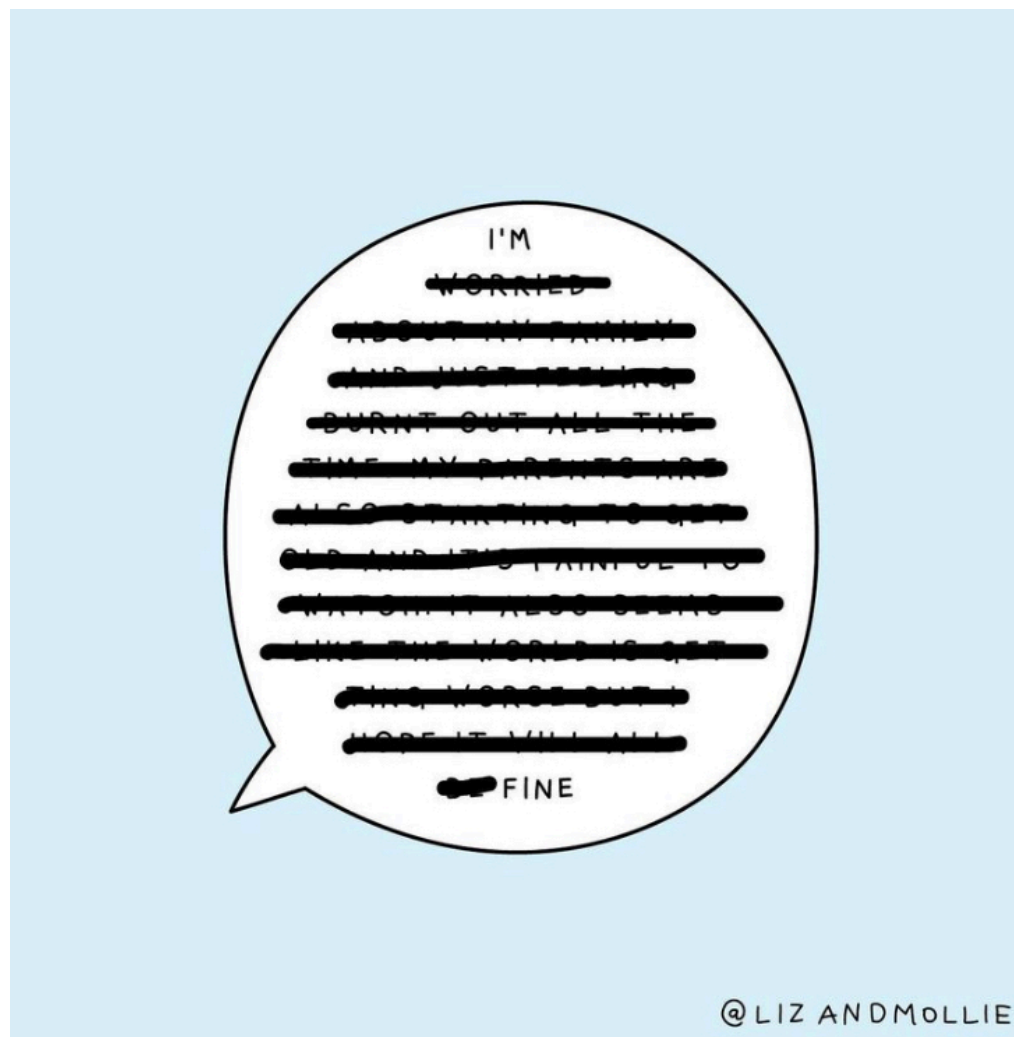
- Pas på kroppen med mad, søvn og motion.
- Hold pauser i løbet af dagen.
- Vær bevidst om overgange.
- Hold al din ferie, brug al din afspadsering.
- Respekter andres og (især) dine egne grænser.
- Gør en indsats for at få et godt forhold til leder og kolleger.
- Vær bevidst om påvirkning af rod.
- Sig nej, når det er nødvendigt for dig.
- 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 langsigtet. Du skal holde i lang tid.
- 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!



# Refleksion

## Hvad bliver du optaget af?

- Brug et minut for dig selv først.
- Mærk efter, hvad der dukker op.
  - *Hvad rammer dig mest i oplægget?*
  - *Hvad vil du gøre anderledes imorgen?*
  - *Hvordan kan du involvere de øvrige niveauer (gruppen, ledelsen, organisationen)?*
- Del med sidemanden.
- Opsamling i fællesskab.





# Forskningsmæssige fordele

## Der er beviser for, at det virker...

- Fokus på taknemmelighed ændrer stier i hjernen.
- Det gør os gladere.
- Sænker forventningerne.
- Tilgivelse af os selv og andre.
- Sætte kærlige grænser
- Forbedrer selvværd.
- Vide, hvad der er vigtigt for os (tilbage til værdierne).
- Forbedrer vores relationer.
- Gør os mere optimistiske.
- Gør os mere givende og mindre utålmodige.
- Hjælper med at skabe mening i livet.



# 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**

# **Compassion og forebyggelse**

# **af omsorgstræthed**

**Pas godt på jer selv, så I kan passe godt på andre**

**Anne-Mette Sohn Jensen, Cand. pæd. I pædagogisk psykologi**

