Træning i compassion kan hjælpe med at øge trivsel og forebygge stress hos sundhedsprofessionelle

Når man arbejder med fertilitetspatienter, arbejder man med mennesker, der står i en meget belastende livssituation, og som derfor bringer mange smertefulde følelser med ind i mødet med de sundhedsprofessionelle. Fra undersøgelser ved vi, at når man som sundhedsprofessionel er i kontakt med mange patienter, der er følelsesmæssig belastet, kan man i perioder opleve selv at blive følelsesmæssigt belastet i forskellig grad. Det kan resultere i, at man bliver påvirket af arbejdet i en sådan grad, at man mister energi, arbejdsglæde, engagement og medfølelse overfor patienter, kollegaer, og ikke mindst overfor sig selv. Når man har det sådan, kan det være svært at passe ordentligt på sig selv, og det kan være svært at møde den enkelte patients behov.

Træning i compassion kan hjælpe med at forebygge følelsesmæssig belastning og arbejdsrelateret stress og udbrændthed hos sundhedsprofessionelle.

Compassion betyder at træne evnen til at møde de svære daglige situationer med medfølelse og venlig omsorg for patienter, kollegaer, sig selv og ens nærmeste.

Når man træner compassion, lærer man metoder til at møde patienternes smertefulde situation

med medfølelse, uden det tynger og slider alt for meget på egne ressourcer. Når man øver sig i dette, får man det selv bedre og er mere hjælpsom overfor patienterne, og man reducerer risikoen for selv at blive belastet, stresset eller udbrændt.

Vi ved fra undersøgelser, at mange sundhedsprofessionelle kan opleve modvilje mod at træne compassion og medfølelse, fordi de tror, at årsagen til at de oplever at blive belastet, er, at de i forvejen er meget medfølende overfor patienterne. Men forskning peger på, at det ikke hænger sådan sammen.

Compassion belaster ikke, og giver ikke stress eller udbrændthed – det kan empati derimod gøre.

Man skelner nemlig mellem to måder at forholde sig til andre menneskers smertefulde situation på. Den ene måde hedder empatisk lidelse. Den anden måde hedder compassion.

Empatisk lidelse er, når du bliver overvældet eller belastet af et andet menneskes smertefulde situation. Du kan f.eks. opleve at få en stor lyst til at løse eller

tage ansvar for den andens situation og følelser. Det er en form for overinvolvering. Du kan også opleve at få stor lyst til at undgå, komme væk fra eller ikke forholde dig til den andens følelser eller situation. Det er en form for undvigelse. Begge disse måder er stressende og belastende for dig selv.

Compassion er, når du kan være til stede med et andet menneskes smertefulde situation og følelser, uden du overinvolverer dig, og uden at du forsøger at undvige eller lukke den andens smerte ude. Du har i stedet blot et ønske om at være til stede med medfølelse overfor det andet menneske – hvad enten det er patienter, kolleger, venner, familie, dine børn – eller dig selv.

Ovenstående er to forskellige måder at forholde sig til andre mennesker på, og de to måder aktiverer forskellige neurologiske netværk i din hjerne. Når du møder patienter med empati, aktiveres, blandt andet på grund af spejlneuroner, de samme centre i din hjerne, som patienterne har aktiveret. Du kommer så at sige til at opleve den andens smerte, som var det din egen.

Møder du i stedet patienterne, og andre mennesker, med compassion aktiveres andre neurologiske netværk i hjernen, der gør det muligt at skelne mellem den andens smerte og din egen oplevelse. Desuden bliver belønningscenteret i hjernen aktiveret, hvilket sender hormonet oxytocin afsted, og det får dig til at opleve glæde og lyst, og beskytter dig mod stress.

Når du træner compassion lærer du metoder til at være med andre menneskers smertefulde situation og samtidig passe godt på dig selv.

Hvad kan jeg få ud af at træne compassion?

Compassion-træningen har særligt fokus på at håndtere ubehagelige følelser, og kan hjælpe dig til at have modet og styrken til at være med smerte og lidelse, når livet er svært. Både hos patienterne, hos dig selv og dine nærmeste. Med en systematisk træning af compassion, skaber du mere opmærksomhed omkring - og forståelse for, egne tanker, følelser og adfærd. Du udvikler redskaber og færdigheder til at passe godt på dig selv og indgå i gode relationer til andre mennesker.

Forskning peger på, at systematisk træning af compassion giver øget:

- Psykisk trivsel
- Arbejdsglæde
- Nærvær
- Selvomsorg
- Modstandskraft
- Ro
- Selvaccept
- Evne til at passe på dig selv og andre

Træning i compassion nedsætter desuden stress, angst, depression og risiko for udbrændthed blandt sundhedsprofessionelle.

Hvem kan med fordel træne compassion?

Hvis du på dit arbejde møder mange mennesker, der står i svære livssituationer, og som derfor bringer smertefulde følelser med ind i mødet med dig, kan du have særlig gavn af compassion-træning. Træning i Compassion er relevant for sundhedspersonale som sygeplejersker, læger og andre, der dagligt møder patienter. Er du i dit privatliv pårørende til mennesker med sygdom eller andre svære udfordringer i deres liv, viser forskning, at du også kan have stor glæde af compassion-træning. De metoder og evner som du tilegner dig, kommer dig til gode på arbejdet såvel i dit privatliv. Evnen til at passe på dig selv og indgå i relationer på en hensigtsmæssig måde er noget, du kan bruge både arbejdsmæssigt og privat.

Hvordan foregår et kursus i Compassion?

Kurset i compassion er et 8-ugers kursus med ugentlige sessioner af 2 timers varighed, som indeholder undervisning i en gruppe, diskussioner og små gruppe øvelser. Derudover er der hjemmearbejde á ca. 20 – 25 minutters varighed. Hjemmearbejdet hjælper til at integrere compassion i dagligdagen og opbygge en regelmæssig træning i compassion.

Kurset i compassion er udviklet ved Aarhus Universitet, Dansk Center for Mindfulness. Kurset er udviklet på baggrund af de mange års erfaring, som centret har i at undervise Compassion og Mindfulness-baseret træning samt de erfaringer og forskningsresultater, der her er opnået.

Hvem underviser på compassion kurset?

Underviser på compassion kurser er Lise Holck, lektor i psykologi og cand.pæd.pæd.psyk.

Lise har egen praksis, hvor hun primært beskæftiger sig med psykologisk rådgivning omkring ufrivillig barnløshed, fertilitetsbehandling og graviditetstab.

Ved Aarhus Universitet, Dansk Center for Mindfulness er Lise pt i gang med specialiseringen som Compassion instruktør til sundhedsprofessionelle v/ speciallæge i psykiatri, lektor, ph.d. Lone Overby Fjorback samt Nanja Holland Hansen, Psykolog og Ph.d.

Hvordan kommer jeg med på kurset?

- Åbent live-online hold
- Alle er velkomen til at deltage.
- Dette kursus afholdes live-online på Zoom og starter mandag den 22. august
- Tidspunkt: mandage kl. 17.30 – 19.30
- Datoer: 22/8, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10
- Pris: 3.900,-
- Prisen inkluderer undervisning og undervisningsmateriale.
- Tilmelding: liseholck@outlook.dk

Du er meget velkommen til at tage kontakt til os, hvis du har spørgsmål eller er i tvivl om kurset er noget for dig. Skriv til: liseholck@outlook.dk

Tilbud til arbejdspladsen

Compassion kan være et vigtigt redskab til at håndtere og forebygge stress og skabe bedre trivsel på arbejdspladsen. Vi tilbyder at afholde kortere workshops, temadage eller 8-ugers compassion kurser for hele arbejdspladsen.

Kontakt os hvis I ønsker at høre mere om, hvad vi kan tilbyde jeres arbejdsplads. Skriv til: liseholck@outlook.dk