

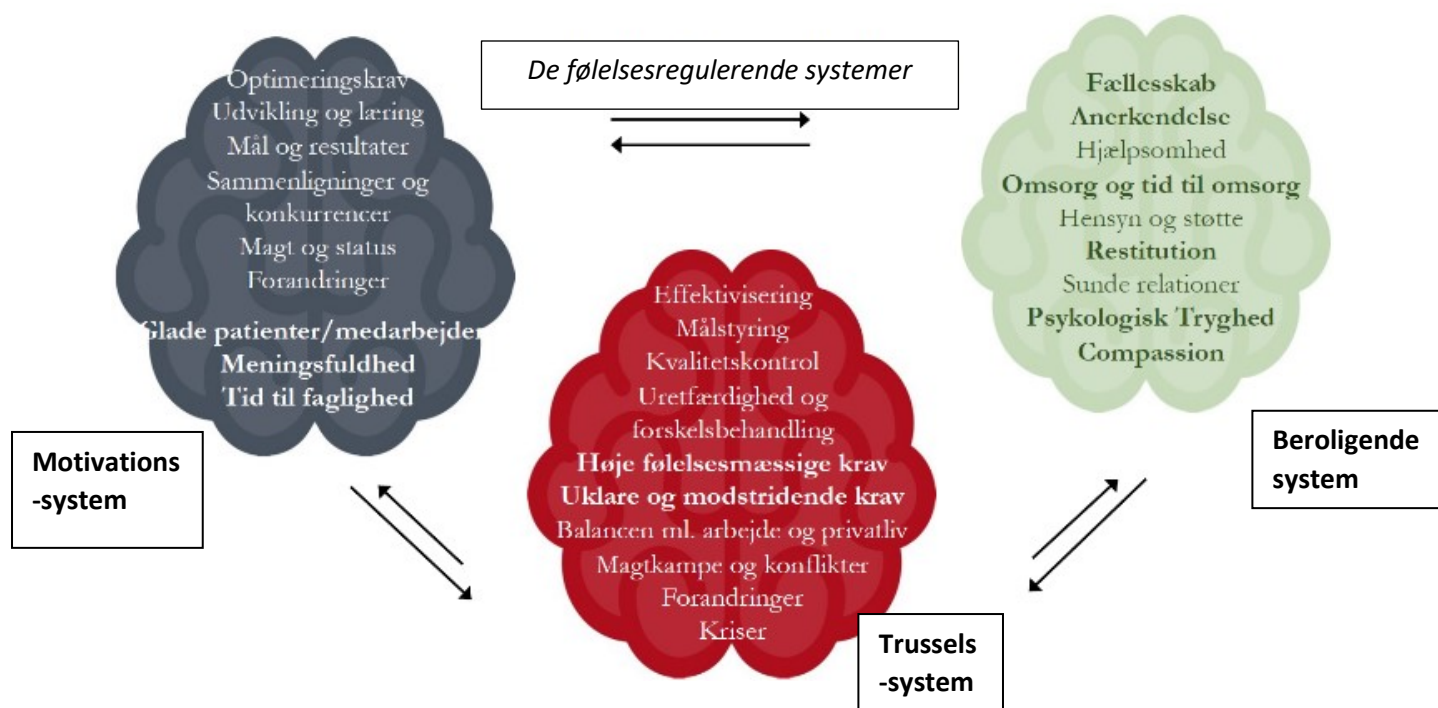
Compassion i hverdagen

Når du skal videre med compassion i praksis, kan det være godt at have definitionen i baghovedet: "Compassion er en åbenhed overfor egen og andres lidelse og et dybtfølt ønske om at lindre og forebygge". I dette særnummer kan du læse om, hvordan "åbenhed" kan forstås, hvad en ægte pause er, og hvad du kan bruge mindfulness til. Til slut lidt om hvad "lindring" betyder, og hvorfor øjenkontakt gør en forskel for helbredelse.

Af Stressrådgiver Merete Lindholmer

Hvordan skal "åbenhed" forstås?

Når du vil træne evnen til "åbenhed", skal det *Beroligende system* i fokus¹. Det er nemlig bl.a. herigennem, at du kan skabe balance i *De følelsesregulerende systemer*.



Når du oplever at *Trusselssystemet* sender alarm, vil du lukke af for andre mennesker, fordi du har nok at gøre med at redde dig selv. *Trusselssystemet* vil altid primært sørge for at du "overlever", og

¹ Se forrige særnummer, hvor de følelsesregulerende systemer blev gennemgået – eller lyt til podcasten *Hjernen på overarbejde*

det kan ikke kende forskel på trusler i et moderne arbejdsliv, og de oprindelige trusler, som det er designet til at redde os fra: vilde dyr og fjender. Når du føler dig truet (eller belastet) af f.eks. høje følelsesmæssige krav, forandringer eller uretfærdig behandling, sender *Trusselssystemet* stresshormoner ud i din krop, sådan at du kan klare udfordringerne. En af følgerne af stresshormonerne er, at de gør dig hurtig. Hurtighed er en fordel, når noget skal klares i en fart. En alarm f.eks. Men du kender måske også hurtighed på din korte lunte, når noget frustrerer dig. Det er mindre smart, fordi det gør noget ved din åbenhed. En anden følge af stresshormonerne kan være, at du oplever en følelse af håbløshed eller magtesløshed, som kan gøre dig opgivende. Både når du bliver "hurtig", og når du bliver "opgivende", risikerer du at miste din åbenhed overfor menneskelig lidelse – både din egen og patientens².

Hvis du skal bevare din åbenhed, er det derfor nødvendigt at du søger balancen i de *følelsesregulerende systemer*. Der er flere måder, du kan opnå balance. Mindfulness og "ægte pauser" er to eksempler.

Mindfulness

Mindfulness betyder at være bevidst opmærksom på det, du oplever lige nu, uden at du har meninger om oplevelsen. Mindfulness er (træning i) åbenhed overfor situationen, som den er. Der er mange måder at træne mindfulness på:

1. Du kan sætte dig til at tælle dine åndedrag: tæl 10 åndedrag og begynd så forfra.
2. Du kan være opmærksom på fornemmelsen af luftstrømmen i næsen eller brystkassens bevægelser, når du trækker vejret.
3. Du kan være opmærksom på dine fødder, når du går.
4. Du kan også vælge at lade dig guide. Du finder 3 minutter guidet mindfulness [her](#).

Hvordan hjælper mindfulness til åbenhed, tænker du måske. Svaret ligger i *De følelsesregulerende systemer*. Når du trækker vejret dybt og roligt, går der besked til *Det beroligende system* om at alt er godt. *Trusselssystemet* bliver derfor mindre påtrængende. Balancen er genoprettet. Du er åben og nærværende og dermed klar til compassion i forhold til andre mennesker – og i forhold til dig selv.

Hvis mindfulness skal blive en del af jeres kultur, kan det godt give mening, at du som leder eller arbejdsmiljørepræsentant tager initiativ til at kollegerne tager en mindful pause sammen i frokostpausen, efter time-out eller ved starten af personalemøder.

Ægte pause

Når du tager en pause – lille eller længere – så nytter det ikke noget, at du "lige" tjekker din telefon, spiller et spil eller taler om en svær patient og dermed fylder hjernen med noget. Hjernen har brug for *ægte* pause. Dvs. et øjeblik – måske bare 3 minutter, hvor der ingenting sker, og der ingenting er at forholde sig til. Når hjernen får sådan en mikropause, lagrer den data og pudser systemet af. Det betyder, at du får bedre overblik og hukommelse – til gavn for patienterne. Forskning viser bl.a., at ægte pauser fører til færre fejl.

Men hvad skal du så lave i pausen? Du kan sidde og trække vejret bevidst, du kan gå en lille tur ned ad gangen, du kan hente et glas vand. Du kan også stille dig ved et vindue og kigge ud.

Snak sammen om, hvordan det kan blive legalt hos jer at tage sådanne mikropauser.

² Tania Singer, Journal of Palliative Medicine, Oct. 2015: "Why are we doing this"

Lindring – hvad betyder det for patienten, og hvordan giver jeg det?

"...et dybtfølt ønske om at lindre og forebygge", hedder det i definitionen på compassion. Du har sikkert dette dybtfølte ønske om at være til gavn for patienterne. Og du kender sandsynligvis til at blive mødt med en forventning om at "alt kan fixes", og at døden nærmest må betragtes som en fejl. Det kan virke følelsesmæssigt belastende for medarbejdere at være omgivet af den forventning, når de arbejder med meget syge patienter, som måske ikke kan helbredes. Vi er vant til at skulle gøre noget, at præstere. Men når der ikke er mere at gøre, hvad stiller vi så op? Hvis vi ikke ved det, kan vi nemt rammes af følelsen af magtesløshed, som er et skridt på vejen til udbændthed.

Det er her compassion kommer ind i billedet igen med sit forslag om, at lindring kan være en vej. Lindring kan f.eks. være fysioterapeutens rolige hånd i ryggen, sygeplejerskens minut ekstra ved sengekanten eller dyb øjenkontakt med lægen. Det kan også være det, du siger, der virker lindrende³. Hvis du lader patienten forstå, at du anerkender den lidelse, hun oplever, og at du står lige her ved siden af, fortæller du også, at I har et fællesskab. Fællesskab er en måde at genoprette balance i *De følelsesregulerende systemer*, fordi det virker beroligende. *Truslesystemet* lægger sig lidt og patienten bliver mere rolig.

Det er eksempler på, at behandlerne stiller op til patientens behov for, at vi er sammen med ham om hans lidelser på en rolig, støttende måde – også når der ikke er så meget andet, vi kan stille op.

Hvis I vil fordybe jer mere i, hvad lindring er, så kunne I se TED talk³ sammen og tale om, hvad lindring er for jer, hvordan I giver den, og hvordan I håndterer at blive mødt med forventninger om at alt kan fixes.

Øjenkontakt med patienten bidrager til helbredelse

Steven Trzeciaks forskning viser at patienten oplever højere grad af compassion fra sin behandler, når behandleren sidder ned – i stedet for at stå op, og har øjenkontakt – i stedet for at kigge ned i en skærm eller sine noter⁴. Trzeciaks forskning viser også at patienter, der oplever compassion fra deres behandlere, har kortere indlæggelsestid, bruger mindre medicin og responderer bedre på behandlingen.

I kunne tale sammen om jeres erfaringer med øjenkontakt. Hvad gør I? Og hvad oplever I virker godt i samværet med patienten?

Læs mere om compassion i praksis i næste særnummer

Næste gang kan du læse om: Åndedrættet som redskab, At tillade compassion komme fra andre, Lidelse som et faktum og Du er ikke alene.

Kurser i compassion fra september 2023

Alle er velkomne på 6 ugers Kursus i compassion. Start 23/10 kl. 13-15. Tilmelding i [kursusportalen](#).

Kursus i compassion for ledere 1 hel dag 28/9 kl. 8-14.30. Tilmelding i [kursusportalen](#) Der er venteliste. Du skal være logget ind i Kursusportalen for at kunne se kurserne.

³ Se forrige særnummer om compassionate sætninger eller se Steven Trzeciak på TED talk [40 seconds to save a life](#)

⁴ S. Trzeciak: Compassionomics