

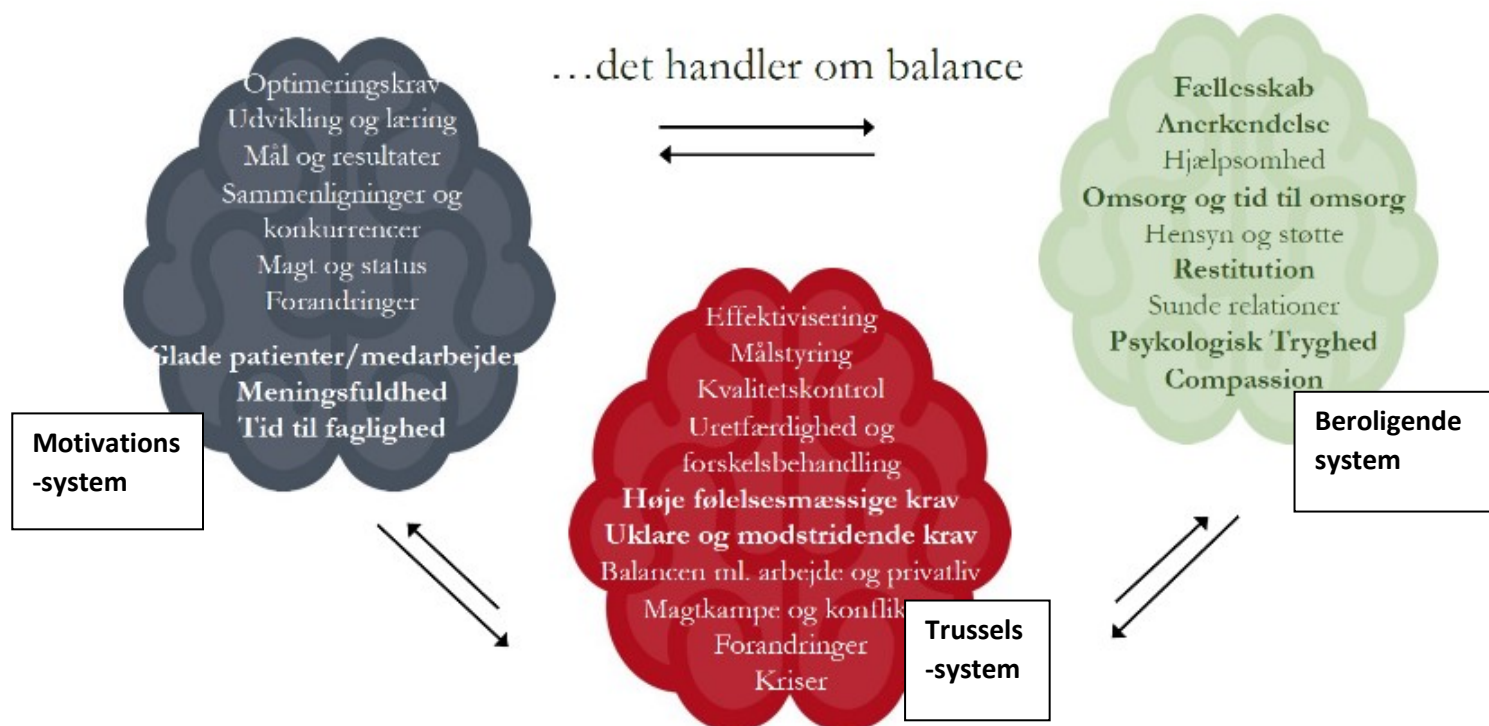
Hvordan kommer vi i gang med compassion i hverdagen?

På arbejdsmiljøkonferencen hørte vi et spændende oplæg om compassion. Måske tænker du nu: "hvordan kommer jeg i gang med at være mere 'compassionate' i hverdagen?" Tre bud er "sceneskift", "lyt til dit eget behov" og "compassionate sætninger".

Af Stressrådgiver Merete Lindholmer

Vi kan forstå compassion som "en åbenhed overfor egen og andres lidelse og et dybtfølt ønske om at lindre og forebygge". Det minder om noget, vi kender fra lægeløftet: "Stundom helbrede, ofte lindre, altid trøste, aldrig skade". Compassion er ikke et nyt begreb, men en strategi, som altid har hjulpet læger og andre i sundhedsvæsenet til at vælge og prioritere.

Balance i hjernen



For at forstå hvorfor compassion giver mening i en moderne hverdag, kan vi kigge på "de følelsesregulerende systemer", som er en forenklet model over det autonome nervesystem¹.

¹ Tingleff og Lunding- Gregersen: Hjernen på overarbejde. Samt podcast af samme navn

Modellen viser, hvor let vores hjerne udfordres af vores arbejdsliv, og hvordan vi kan genoprette balancen.

Trusselsystemet er det stærkeste system, som sørger for at vi kæmper, flygter eller stivner for at overleve. Du kender godt følelsen af adrenalin, der pumper rundt i kroppen, når du f.eks. bliver mødt af uklare krav eller har alt for travlt. Og du kender sikkert også de følelser, der følger med, som f.eks. vrede og frygt.

Motivationssystemet motiverer dig til at skaffe spændende opgaver og være på udkig efter nye muligheder. Du kender følelsen af begejstring, når noget lykkes - eller spænding, når du skal prøve noget nyt. Det kan næsten føles som en rus, og den følelse kan få os til at knokle videre udover grænsen for, hvad der er sundt.

Dit *Beroligende system* vækkes, når du oplever god kontakt, oplevelse af fællesskab eller omsorg. Her vil du opleve følelser som tryghed, ro og tilfredshed. Vi skal lære at lade det beroligende system fylde mere, når vi udfordres i trussels- og -motivationssystemet. Opgaven er at skabe balance i de følelsesregulerende systemer, og det er her, compassion kommer ind i billedet.

Enkle metoder til at opnå compassion

Når du giver compassion til dig selv, bliver du klar til at give til andre. Det lyder måske paradoksalt at du skal starte med dig selv. Årsagen kan du finde i "de følelsesregulerende systemer". Tænk bare på, hvordan du agerer, når du har overvægt af "rød hjerne": du bliver måske kortluntet og bevæger dig hurtigt, og du synes ikke, der er tid til "grøn hjerne". Hvis det varer ved over længere tid, har du risiko for både mistet overblik, flere fejl og udbrændthed. Når du starter med dig selv, giver du din hjerne bedre arbejdsbetingelser, fordi den fungerer bedst, når der er balance mellem de tre hjerner. Desuden optimerer du patientsikkerheden og gavner arbejdsmiljøet.

Sceneskift – ritualer. Hver gang vi har afsluttet en opgave eller været i kontakt med en patient, skal vi være bevidste om at skabe et "sceneskift". Det kan bare være at stoppe op et øjeblik og trække vejret dybt eller kigge ud ad vinduet. Idéen er at sætte opmærksomhed på: 'nu stopper jeg lige op et øjeblik' i stedet for det almindelige: 'hvad er det så, jeg skal nu'. Efter dit "stop op", kan du bedre vælge præcis den opgave, det giver mest mening at sætte fokus på nu.

Du bliver mere afbalanceret og åben overfor næste opgave eller patient, når du har lavet et sceneskift, fordi der bliver plads til "grøn hjerne". Dermed bliver du mere tilbøjelig til at udvise compassion.

Brug også bevidst sceneskift mellem arbejde og hjem og opnå dermed at holde fri, når du har fri.

Lyt til dit eget behov for f.eks. pause, anerkendelse, hjælp - og skaf det. Når du lige har gennemført dit sceneskift, kan du mærke ind i: 'hvordan har jeg det egentlig?' Hvis du ikke stopper op og mærker efter, ved du det ikke og kan ikke handle på det. Det kan godt være, at det behov, du mærker, ikke kan tilfredsstilles her og nu. Men du kan i det mindste blive bevidst om behovet for en pause, hjælp eller anerkendelse, og så sige til dig selv: 'jeg skaffer det, når jeg har afsluttet dette her'.

Når du giver compassion til andre, hjælper du dem med at skabe følelsesmæssig balance. Tag et kig på den grønne hjerne og tænk på en patient, der er bange. Den bange patient føler sig truet. Du kan hjælpe med at skabe følelsesmæssig balance i patienten ved at give compassion. Det behøver ikke at tage lang tid.

Compassionate sætninger. Læge og forsker Steven Trzeciak² har påvist at en læge kan vise compassion med sin patient blot ved at bruge små sætninger i starten og slutningen af konsultationen. Sætningerne tager kun 40 sekunder at sige, men er altså meget virkningsfulde. Det kunne lede til, at vi sammen udvikler sætninger på afdelingen, som vi synes er relevante, og som vi kan stå inde for. Det kunne være jordemoderen, der siger "Jeg ved godt, at du har mange smerter lige nu, og at det er svært for dig. Du skal vide, at jeg er her for dig, og at jeg gør hvad jeg kan, for at alt går som det skal".

Læs mere om compassion i praksis i næste særnummer

Hvad er en ægte pause? Hvilken forskel kan 3 minutters mindfulness gøre? Hvad er trøst og lindring i praksis? Og hvad betyder øjenkontakt for patienten?

Ny vejledning om høje følelsesmæssige krav

Arbejdstilsynets har udgivet AT-vejledning 4.2.1 om [Høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker](#)

Compassion er én – af flere – måder at håndtere høje følelsesmæssige krav. Høje følelsesmæssige krav kan føre til stress og udbrændthed. De kan forekomme i arbejdet med patienter, særligt hvis de er i en svær situation eller har en udfordrende adfærd. Det kan bl.a. komme til udtryk ved, at medarbejderen skal rumme patientens følelser samtidigt med at skulle håndtere egne følelser.

² TED talk: [40 seconds to save a life](#)