

Metoden compassion kan være med til at mindske stress

Ved hjælp af compassion forholder man sig til emotionelle belastninger og bliver trænet i at lindre uden at blive for påvirket af patienternes følelser. For fysioterapeut Tine Gärtner var det et vigtigt redskab til at finde en god balance i omsorgsarbejdet efter en stresssygemelding. HR Arbejdsmiljø på Amager og Hvidovre Hospital sætter i den kommende tid fokus på metoden

Af Stephanie Hollender

Da fysioterapeut Tine Gärtner langsomt skulle tilbage til arbejdet efter en stresssygemelding, blev hun bedt om at sætte sig ved en computer og læse om et specifikt emne. Hun skulle ikke gøre andet - blot fordybe sig og forholde sig til emnet.

Det var Tine Gärtners leder overterapeut Robert-Jan Nienhuis, der opfordrede hende til at sætte sig ned og læse. Han havde en fornemmelse af, at sygemeldingen var tæt forbundet med omsorgstræthed. Emnet, Tine Gärtner læste om, var compassion, der blandt andet forholder sig til netop dette, og hvordan man kan passe på sig selv i arbejdet med andre.

“Jeg har jo før hørt, at jeg skal passe på mig selv og være opmærksom på, at jeg ikke bliver for involveret i patienterne, men compassion gav mig en bedre bevidsthed om, hvornår jeg bliver følelsesmæssigt påvirket af mit arbejde, og hvad det gør ved mig,” fortæller Tine Gärtner, der har været fysioterapeut i 25 år og i dag har sin daglige gang på Palliativ Enhed på Hvidovre Hospital.



Fysioterapeut Tine Gärtners sygemelding gjorde overterapeut Robert-Jan Nienhuis opmærksom på, at stress ikke kun handler om travlhed, men også om en emotionel overbelastning. Sygemeldingen var for begge startskuddet til at dykke ned i teorien og metoden compassion. Foto: Stephanie Hollender.

Compassion går blandt andet ud på at lære at føle *for* patienterne og mærke motivationen til at hjælpe og støtte dem ved at lindre i stedet for at føle *med* patienterne og på den måde blive for følelsesmæssigt involveret i patienterne og deres skæbne.

Overterapeut Robert-Jan Nienhuis' intention var at give Tine Gärtner nogle redskaber til at få en øget opmærksomhed på, hvordan omsorgsarbejdet påvirker hende.

“Tidligere så jeg stress som travlhed, men det er i lige så høj grad en emotionel belastning. Vi arbejder altid med mennesker, der er i problemer. Det er helt naturligt, at man nogle gange bliver påvirket af det, men hvis man er mere bevidst om den følelsesmæssige påvirkning, kan man styre det på en anden måde og undgå at blive syg af det,” siger Robert-Jan Nienhuis.

En opmærksomhed på at lindre

Merete Lindholmer er stressrådgiver på Amager og Hvidovre Hospital. Hun beskriver compassion som en opmærksomhed på lidelse hos sig selv eller andre med et ønske om at ville lindre. Den øgede opmærksomhed om at lindre skal være med til at afhjælpe høje følelsesmæssige krav, som man ikke kan undgå på et hospital, fordi der helt automatisk er meget lidelse til stede. Man kan arbejde med compassion i tre spor - ved at give compassion til andre, at modtage compassion fra andre og at give compassion til sig selv.

“De høje følelsesmæssige krav kan blive så stor en belastning, at man bliver stresset af det. Compassion kan ikke fjerne de høje følelsesmæssige krav, men hvis man som medarbejder bliver klar over, at man er der for at lindre og trøste patienten, og at man er opmærksom på de lidelser, der er til stede uden at tage dem på sig, kan det afhjælpe den store belastning, som fremkalder stress,” forklarer Merete Lindholmer og tilføjer:

“Vi skal blive klar over, at vi kan lindre og trøste - også selvom vi har hamrende travlt.”

Som eksempel nævner hun, at det at kigge en patient i øjnene og være nærværende er compassion. Compassion kan også være empatiske sætninger, som man siger til sig selv eller til patienterne. Sætningerne er et redskab til at blive bevidst om, at man enten lindrer og støtter patienterne eller sig selv.

Hvad er compassion?

- Compassion er en metode, der handler om at være opmærksom på lidelse hos sig selv eller andre med et ønske om at ville hjælpe og lindre.
- Compassion støtter medarbejderen i at være opmærksom på at lindre, trøste og hjælpe uden selv at blive for følelsesmæssigt påvirket af situationen.
- Compassion udføres i tre forskellige spor:
 - At give compassion til andre
 - At modtage compassion fra andre
 - At give compassion til sig selv
- Med empatien kan man blive for følelsesmæssigt involveret i patienten. Compassion handler også om at være empatisk samt fordomsfri, rummelig og accepterende, men ved at adskille empati fra compassion kan man undgå at blive stresset.
- Et eksempel på compassion er at tale med en kollega om en vanskelig patient, lytte opmærksomt til en patients lidelse eller huske at gå til pause.

Kilde: Merete Lindholmer og Vibeke Lundina-Gregeren.

Forskel på empati og compassion

Den empatiske indlevelsesevne spiller en rolle i compassion, men balancen mellem compassion og empati er vigtig. Ifølge Merete Lindholmer er empatien startknappen i det sundhedsfaglige arbejde, for når man mærker empatien, får man lyst til at hjælpe patienten. Den startknap kan aktivere stress, fordi man kan blive overvældet af lidelsen eller glemme sig selv, for eksempel ved at hjælpe patienten i bad i stedet for at holde frokostpause. Når man i stedet bruger compassion, lindrer og trøster man uden selv at blive tyngt af patientens fysiske eller psykiske smerte.

“Empatien må ikke blive for stor. Et bad er ikke livsvigtigt, så hvis sygeplejersken ikke har fået mad, skal hun have mad. Balancen mellem dig og mig skal hele tiden være der,” lyder det fra Merete Lindholmer.

For mange er empati en vigtig del af deres sundhedsprofessionelle identitet, og det kan være vanskeligt at skelne mellem empati og compassion. Det var det også for fysioterapeut Tine Gärtner.

“Jeg kan huske, at jeg tænkte: ‘Skal det nu være smart? Må jeg nu ikke være mig længere og have empati og medfølelse for mine patienter, som jeg plejer at have?’ Men jeg har fundet ud af, at jeg sagtens kan være mig og have indføling med patienterne, samtidig med at jeg passer på mig selv,” siger Tine Gärtner.



“Omsorgstræthed fører til stress og i yderste konsekvens til udbændthed, hvor man ikke kan holde ud at have med mennesker at gøre. Vi har ikke råd til at miste sundhedspersonale, som sundhedsvæsenet ser ud i dag,” siger hospitalets stressrådgiver Merete Lindholmer. I den kommende tid vil HR Arbejdsmiljø sætte fokus på at forebygge stress ved hjælp af compassion.

Foto: Amager og Hvidovre Hospital

Arbejdet med compassion

Den måde, som Tine Gärtner blandt andet arbejder med compassion i det daglige, er ved at tale med sine kolleger, når hun bliver påvirket af patienters og pårørendes skæbner. Hun er opmærksom på, at oplevelserne ikke ophober sig og bliver psykisk belastende. Derudover dyrker hun mindfulness og har fokus på sin vejtrækning og sine pauser.

“For mig handler det om at få læsset af til mine omgivelser, og så handler det om at være bevidst om at skærme mig selv. Det har givet mig bedre trivsel og gør, at jeg føler mig i stand til at være på palliativ afdeling,” siger Tine Gärtner.

I teamet med ergo- og fysioterapeuter har de også arbejdet videre med metoden. Merete Lindholmer har holdt et oplæg for medarbejderne om compassion, og vigtigheden af at tale enten med sine kolleger, arbejdsmiljørepræsentanten eller lederen, hvis den emotionelle påvirkning har været stor, er blevet italesat. Overterapeut Robert-Jan Nienhuis er også opmærksom på at introducere metoden til nye kolleger.

“Når man har travlt og er involveret så meget i patienterne, som vi er, kan teflonlaget blive tyndslidt, uanset hvor hårdt man er. Det kan være svært at se belastningen, når man har travlt, men hvis man reagerer i tide, så tror jeg, at man kan forebygge en sygemelding,” siger Robert-Jan Nienhuis.

Compassion på Amager og Hvidovre Hospital

- I den kommende tid vil HR Arbejdsmiljø på Amager og Hvidovre Hospital arbejde videre med at implementere compassion som et vigtigt redskab til at mindske stress.
- Startskuddet er et foredrag ved Vibeke Lunding-Gregersen den 20. april for hele arbejdsmiljøorganisationen.
- Derudover vil der blive afholdt kurser for ledere og medarbejdere i den kommende tid.
- På længere sigt vil der komme konkrete redskaber til, hvordan man arbejder bevidst med compassion i afdelingerne.