

Temadag(e) om

# Omsorgstræthed og Self-Compassion som metode

Vi kommer omkring de vigtigste begreber og en smule teori, men har mest fokus på øvelser, refleksioner og konkrete måder at bruge Self-Compassion på. Alle øvelser er meget brugbare midt i en travl hverdag. Self-Compassion i arbejdsregi er ikke baseret på meditative tilgange.

Målet er at I kan genkende nuancer i omsorgstræthed og de akkumulerende belastninger der kan påstå grundet empati-træthed og systemisk (moralsk) stress. Samt at I på meget konkrete måder kan bruge Self-Compassion til at øge indre ressourcer i arbejdsdagen, både sammen og hver for sig.

Indhold på 1 dag

- Self-Compassion, definitioner og forskning
- Belastningspsykologi i arbejdsregi, fokus på de usynlige belastninger
- Omsorgstræthed: empati træthed og systemisk (moralsk) stress- hvad og hvorfor
- Øvelser, refleksioner og dialog der nuancerer og er lette at tilpasse jeres hverdag

Self-Compassion er en metode at øge indre ressourcer og håndtere følelsepåvirkning med større lethed. Det forebygger den belastning der kan komme over tid, af at skulle forholde sig til andres problemer og udfordringer som et startsted for at fagligheden kan komme i spil.

Dagen er relevant for dig der professionelt drager omsorg eller har en behandler rolle for andre, og gerne vil undgå belastningsreaktioner. Fokus er på praktisk og jordbunden forståelse af de følelsesmæssige belastninger der er et vilkår i mange relationsbårne fagområder.

Følgende emner er relevante som uddybende emner, hvis der er mere end en dag til rådighed:

- Mere om empati og medfølelse, fx at lytte med kroppen, uden at andres stemninger påvirker langvarigt
- Selvbebrejdelse og den indre støttende stemme
- Følelser som information og strategier til at regulere følelser i os selv og andre
- Co-regulering i teamet: at mindske belastninger gør vi sammen!
- Vrede, frustration, irritabilitet som mere komplekse følelser, inkl. skam og smitning
- Systemisk (moralsk) stress og personlige værdier i arbejdet
- Fokus på det meningsfulde som en retning igennem udfordringer

Indhold på dagene er bla. fra det evidensbaserede program 'Self-Compassion for Health Care Communities', der bruges på hospitaler i USA og som er udviklet af Kristin Neff og Chris Germer fra Center for MSC i USA. Det betyder at øvelser og refleksioner er umiddelbart lette at bruge og ikke kræver særskilt tid hjemme, ligesom det heller ikke er baseret på meditative metoder.

### **Hvorfor Self-Compassion for professionelle?**

Talrige undersøgelser viser at evnen til Self-Compassion er forbundet med bl.a. bedre livskvalitet, øget empati, større tilfredshed med egen arbejdsindsats, flere positive følelser genereret af at arbejde i sundhedssektoren, samt mindskelse af stress, angst, sekundær traumatisering og udbændthed.

### **Generel info om Self-Compassion i en faglig hverdag:**

Self-Compassion handler ikke om at have primært fokus på os selv, men om at undgå og mindske de belastningsreaktioner der er uundgåelige over tid i ethvert arbejde der indebærer et relationelt aspekt. Det betyder langt de fleste fagområder indenfor undervisning-, social- og sundhedssektorerne. At have fagligheden i fokus i et relationsfagligt område hvor der er patient /klient/borgerkontakt, kræver at vi hele tiden kan sætte os selv på side, for at være der for andre (patienter, kolleger, medarbejdere, borgere, pårørende). At forblive stærk i sin faglighed over tid i et felt der kræver vores empatiske evne og som ofte er meget personligt meningsfuldt for den enkelte, kræver mere end faglighed: det kræver en personlig robusthed hvor der er plads til både egne og andres sårbarheder og styrker. Det kræver også en fælles organisatorisk opmærksomhed på de langsomme og usynlige belastninger der bygges op over tid. De usynlige belastninger opstår af den empatiske stress og den moralske stress.

Mine temadage kan altid tilpasses jeres specifikke situation og ønsker.



Helle Laursen underviser internationalt i det evidensbaserede Mindful Self-Compassion (MSC) program, og er Teacher Trainer og supervisor i programmet. Underviser for Center for MSC i USA, og de den Europæiske partner organisation Self-Compassion Academy i Holland. Underviser også i det tilpassede og kortere program "Self- Compassion for professionelle".

Er UCSD-MBPTI approved Mentor for MSC Teacher certification, på Universitetet i Californiens afdeling for Mindfulness i San Diego.

Se mere på [Nordic-Compassion.dk](http://Nordic-Compassion.dk), kontakt mig gerne på tlf. 30257548