

Det er ikke omsorgen, der udmatter

OS

Vi taler ofte om empati som en af de vigtigste egenskaber i relationsfag.

Det er den også.

Men empati, omsorg og medfølelse er ikke det samme.

Omsorg er ønsket om at hjælpe. Empati er det, der gør, at vi mærker den andens smerte. Medfølelse er evnen til at blive i kontakten uden selv at blive opslugt.

De tre hænger tæt sammen, men de har ikke de samme konsekvenser.

Omsorgen giver retning.

Empatien skaber forbindelsen.

Medfølelsen gør forbindelsen bæredygtig.

Det er en vigtig forskel.

For det er ikke omsorgen, der udmatter os.

Omsorg kan tværtimod være en af de stærkeste kilder til mening, engagement og arbejdsglæde. Den minder os om, hvorfor vi valgte vores fag.

Det, der kan slide, er noget andet. Det er den empatiske resonans – den følelsesmæssige genklang i vores eget nervesystem – når den bliver stående uden mulighed for regulering.

Hvis vi tror, at det er omsorgen, der slider, bliver den naturlige løsning ofte at engagere sig mindre eller holde mere afstand. Men forskningen peger i en anden retning.

Udfordringen er ikke, at vi føler for meget. Udfordringen er, at den følelsesmæssige påvirkning kan blive stående i kroppen, hvis den ikke bliver mødt med regulering, støtte og medfølelse – både fra andre og fra os selv.

Når et andet menneskes smerte bliver til vores egen

Forestil dig, at du sidder overfor et menneske, som fortæller om tab, sygdom eller dyb fortvivlelse.

Du forsøger ikke bevidst at overtage følelsen. Alligevel reagerer kroppen, sikkert meget subtilt. Men alligevel. Pulsen ændrer sig. Musklerne spænder. Åndedrættet bliver lidt anderledes. Opmærksomheden skærpes.

Det sker automatisk.

Vores hjerner er udviklet til at registrere andre menneskers følelsesmæssige tilstand.

Det er en af grundene til, at vi kan skabe tillid og forståelse. Empati er derfor ikke blot en psykologisk evne.

Den er også biologi.

Når empatien bliver til stress

Selve denne resonans er ikke problemet. Tværtimod. Den er en vigtig del af professionel omsorg.

Problemet opstår først, når den følelsesmæssige aktivering bliver stående. Når vi går direkte videre til næste borger. Næste patient. Næste elev. Vi registrerer måske kort, at noget gjorde indtryk.

Men vi når aldrig rigtigt tilbage til ro. På den måde bliver belastningen usynlig. Den forsvinder ikke. Den flytter blot ind i kroppen. Dag efter dag. Måned efter måned. Til sidst begynder nervesystemet at reagere, som om belastningen aldrig rigtig ophører. Det er det, man kan kalde **empatisk stress**.

To forskellige veje

Den tyske hjerneforsker Tania Singer har vist, at vores hjerner faktisk kan følge to forskellige spor.

Det første spor er empatisk resonans. Her bliver vi følelsesmæssigt opslugt af den andens lidelse. Over tid kan denne tilstand føre til udmattelse, håbløshed og ønsket om at trække sig fra relationen.

Det andet spor er aktiv medfølelse. Her registrerer vi stadig den andens smerte. Men samtidig bevarer vi kontakten til os selv. Vi mister ikke jordforbindelsen. Vi bliver ikke opslugt. Vi bevarer ønsket om at hjælpe.

Singer viser, at disse to tilstande aktiverer forskellige netværk i hjernen.

Empatisk resonans aktiverer netværk, der er forbundet med smerte og følelsesmæssig belastning.

Aktiv medfølelse aktiverer derimod netværk, der understøtter omsorg, samhørighed, motivation og positive følelser (Singer & Klimecki, 2014).

Det er en afgørende forskel.

For løsningen er ikke at føle mindre.

Løsningen er at føle på en anden måde.

Hvor bliver indre medfølelse vigtig?

Det er her, indre medfølelse kommer ind.

Indre medfølelse handler ikke om at blive mere eftergivende overfor sig selv.

Den handler om at møde egne reaktioner med den samme forståelse, som vi spontant giver andre.

Når vi gør det, sker der noget vigtigt. Vi holder op med at bekæmpe vores egne reaktioner.

Vi hjælper nervesystemet tilbage mod balance. Det betyder, at den empathiske resonans ikke længere behøver blive hængende som en usynlig belastning. Den kan reguleres. Derfor peger et voksende antal undersøgelser på, at self-compassion hænger sammen med mindre stress, mindre udbrændthed og større psykisk trivsel blandt fagprofessionelle (Neff, 2023; Hashem & Zeinoun, 2020).

Det er heller ikke et individuelt problem

Ny forskning peger samtidig på noget andet vigtigt.

Følelser er ikke kun et privat anliggende. De er en del af den professionelle faglighed.

Empati, intuition og følelsesmæssige reaktioner gør os bedre til at forstå mennesker og træffe kvalificerede beslutninger.

Men de bliver først bæredygtige, når arbejdspladsen giver plads til, at de kan deles, undersøges og reguleres i fællesskab.

Ellers risikerer den enkelte medarbejder at stå alene med noget, som i virkeligheden er et fælles professionelt ansvar (Gjedde & Klitbjerg-Nielsen, 2025).

En ny forståelse af robusthed

Måske er det på tide, at vi holder op med at spørge, hvordan vi kan blive mindre påvirkede.

Det er sandsynligvis det forkerte spørgsmål.

Et bedre spørgsmål er:

Hvordan kan vi blive ved med at lade os berøre – uden samtidig at blive udmattede?

Menneskeligheden er ikke det modsatte af faglighed. Den er forudsætningen for den.

Det er vores evne til at lade os berøre, der gør os til dygtige fagprofessionelle.

Men vores faglighed bliver først bæredygtig, når vi også lærer at tage vare på den påvirkning, som engagementet uundgåeligt skaber.

Måske kan de tre begreber hjælpe os til at huske forskellen:

Omsorg er retningen. Den minder os om, hvorfor vi valgte vores fag.

Empati er forbindelsen. Den gør os i stand til at forstå og mærke andre mennesker.

Medfølelse er måden, vi bærer forbindelsen på. Den hjælper os med at bevare kontakten til både den anden og os selv.

Når omsorgen ledsages af reguleret empati, indre medfølelse, kollegial støtte, mening og mulighed for indflydelse, bliver den en kilde til engagement og arbejdsglæde. Det er først, når **empatien bliver stående alene som en ureguleret belastning**, at den begynder at slide.

Det er derfor ikke omsorgen, der udmatter os. Det er empatien, når den mister forbindelsen til medfølelse.

Om forfatteren



Helle Laursen har et omfattende praktisk og teoretisk fundament for sit virke inden for medfølelsesbaserede metoder til at mindske blandt andet omsorgstræthed og øge mental sundhed generelt. Hun har en Master of Arts fra Aarhus Universitet, er IFS Level 2 Practitioner samt Teacher Trainer og Supervisor i det evidensbaserede Mindful Self-Compassion (MSC)-program og i det tilpassede og kortere “Self-Compassion for Healthcare Communities”-program.

Hun har undervist internationalt de seneste 12 år i indre medfølelse som metode.

På [Nordic-Compassion.dk](https://nordic-compassion.dk) hvor du finder information om foredrag, undervisning og individuelle forløb samt inspiration til hvordan du bruger indre medfølelse i din hverdag.

Se mere på nordic-compassion.dk

Referencer

Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). *Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. Frontiers in Psychology, 11.*
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569340>

Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. Annual Review of Psychology, 74,* 193–218.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). *Empathy and compassion. Current Biology, 24(18),* R875–R878.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>