

LIVTAG

magasinet
for ulykkesramte

Vi undersøger: homøopati og kinesiologi

Der findes mange former
for alternativ behandling
– vi kigger nærmere på
nogle af dem.

s. 30

Træn på hold eller derhjemme

Du kan træne online, på hold
eller finde en video lige når det
passer dig. Se foreningens
træningstilbud.

s. 32

#1 – 2023

TEMA
– ER DET SYND FOR DIG?

Mette bryder sig ikke om medlidenhed

Side 12

Viser du
dig selv
medfølelse?

Side 22

Hjælp til liv, krop og sjæl

ULYKKESPATIENT
FORENINGEN

Af Annette Aggerbeck

Medlidenhed kan gøre ondt værre

De fleste af os har oplevet at få medlidenhed fra andre. Men vi får det ikke bedre af at blive talt til og behandlet som en, det er synd for. Medfølelse kan derimod hjælpe os. Livtag har spurgt psykolog Mette Nyrup om forskellen på medlidenhed og medfølelse. Læs med og få også psykologens bud på, hvordan du kan forholde dig, når du ikke ønsker andres medlidenhed.

Forestil dig, at du har været ude for en ulykke og møder en af dine venner i supermarkedet.

"Åh gud! Det er dog forfærdeligt," er det første vedkommende siger til dig. Og før du når at åbne munden for at sige noget, fortsætter din ven:

"Hvis det var mig, ville jeg ikke kunne klare det. Hvordan kan du overhovedet holde det ud?"

Din ven er oversvømmet af følelser og har tårer i øjnene. Det er lige før, du er nødt til at trøste vedkommende. Mest af alt har du lyst til at komme væk i en fart.

Dette eksempel er blot ét af mange på, hvordan andre viser medlidenhed uden at være bevidste om, hvad det gør ved modtageren. Ifølge Mette Nyrup, der er psykolog i UlykkesPatientForeningen,

kan medlidenhed virke grænseoverskridende.

"Når man viser medlidenhed, forestiller man sig, hvordan den ulykkesramte har det, men man undersøger ikke, hvordan vedkommende rent faktisk har det. Man forestiller sig den ulykkesramtes negative følelser og gør dem til sine egne. Det er en form for følelsesmæssig overinvolvering, hvor man mangler en grænse, der fortæller én, at det er den andens følelser og ikke ens egne," forklarer Mette Nyrup.

Ofte får den, der viser medlidenhed, lynhurtigt koblet den andens situation til sin egen situation. Måske fortæller du om din ulykke, hvor du er kommet til skade med nakken, men hurtigt får den anden flyttet fokus over på sig selv ved at fortælle om, at hun også har ondt i ryggen.

"Medlidenhed skaber ofte en følelse af, at man ikke bliver set, hørt og forstået, og netop det er vigtigt for os. Det er det, medfølelse handler om. Medfølelse rummer en tilkendegivelse af, at du føler med den anden, men samtidig er bevidst om, at det ikke er din situation. Herved undgår du at blive følelsesmæssig overvældet," siger Mette Nyrup.

Vi har brug for medfølelse

Spejlnuroner er nogle særlige hjerne-celler i vores hjernebark, der blandt andet gør, at når vi er sammen med et andet menneske, kan vi aflæse følelser i vedkommendes ansigtsmimik. Det sætter os blandt andet i stand til at fornemme den samme følelse i os selv. Når vi formår at vise medfølelse frem for medlidenhed, vil mødet i det indledende eksempel med supermarkedet forløbe helt anderledes.

"Så vil din ven spørge ind til dig og måske sige, at hun er ked af at høre, at du har været ude for en ulykke, og at det lyder ubehageligt, når du fortæller, at du har ondt som følge af ulykken. Ofte vil denne følelsesmæssige afstemning blive fulgt op af et spørgsmål om, hvorvidt der er noget, hun kan gøre for dig. Måske

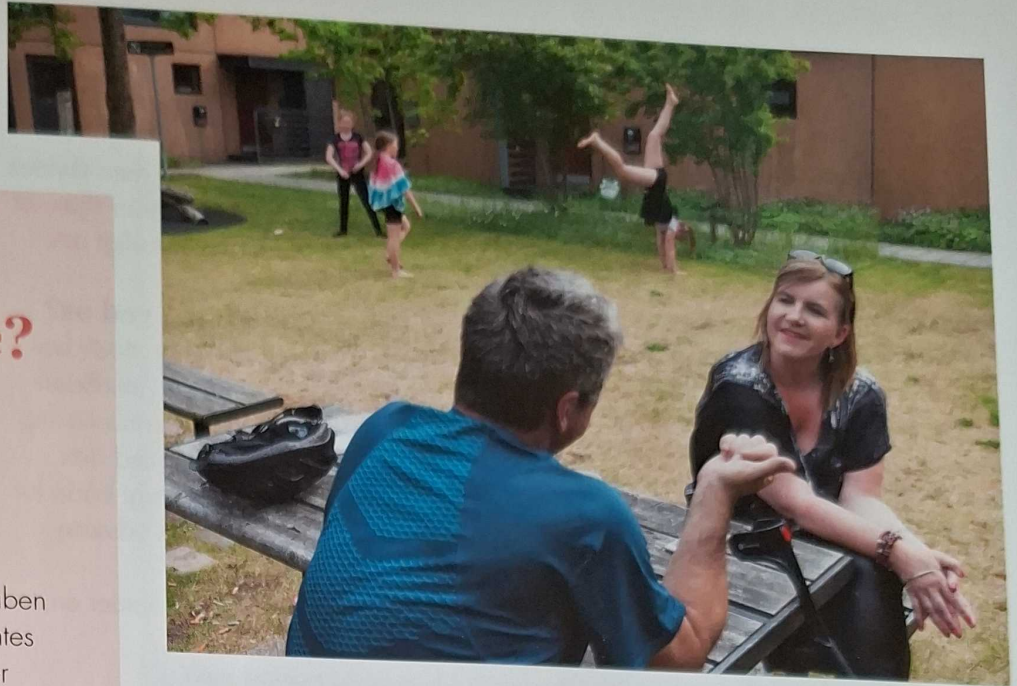
”

Medlidenhed skaber ofte en følelse af, at man ikke bliver set, hørt og forstået, og netop det er vigtigt for os.

Hvordan viser man medfølelse?

Evnen til at vise medfølelse handler grundlæggende om tre ting:

- 1** For det første evnen til at være åben og nysgerrig på den ulykkesramtes oplevelse af situationen. Dette er forudsætningen for, at vi kan danne en passende resonans i vores eget følelsesmæssige univers.
- 2** For det andet handler det om at få gjort situationen almen menneskelig. Det betyder langt fra, at situationen skal gøres så almindelig, at den blot fortjener et træk på skuldrene. Det betyder derimod, at det anerkendes, at svære situationer, herunder at komme ud for en ulykke, blive skilt eller fyret, er en uundgåelig del af det at være menneske, og at den aktuelle reaktion, det være sig vrede, ked af det-hed, frustration eller noget helt fjerde, er forståelig og berettiget.
- 3** Det tredje element i medfølelse handler om venlighed, altså ønsket om at gøre noget, der kan lette den ramtes situation. Det kan både være praktisk, men også ved at tilbyde sig selv som støtte og være i situationen sammen med den ramte og kunne udholde, at der ikke findes nogen hurtig løsning, der kan fjerne den psykiske og/eller fysiske smerte.



foreslår hun at komme forbi med lidt aftensmad, se efter børnene eller tage en liter mælk med fra købmanden. På den lidt længere bane vil hun også selv tage kontakt til dig for at høre, hvordan det går," siger Mette Nyrup.

Vores tidligere erfaringer er afgørende

Den omsorg, der ligger i medfølelse, kan hjælpe os med at møde det svære i livet på en kærlig og helende måde. Hvor meget medfølelse, vi har behov for, afhænger af, hvem vi er, og hvad vi har med os i vores bagage.

"Hvis vi har en svær fortid med kriser, som vi ikke har fået løst så godt, kan vi have ekstra behov for medfølelse, fordi ulykken kan opleves ekstra tungt. Det kan også være, at vi umiddelbart før eller i forlængelse af ulykken oplever andre belastende livsomstændigheder som eksempelvis firing eller skilsmisse, og af den grund har ekstra brug for medfølelse," forklarer Mette Nyrup.

Fra biologisk side er vores nervesystemer designet til at fornemme og genkende hvilke følelser, der rører sig i de personer, vi omgiver os med. Det betyder, at vi ikke kan undgå at 'føle' de mennesker, vi omgiver os med. Det afgørende er, hvad vi stiller op med den information, og dermed hvordan vi møder andre, der befinder sig i en svær situation. Her spiller vores egne erfaringer gennem livet og særligt i den spæde barndom en afgørende betydning. Hvis vores følelser og deraf følgende behov overordnet set er blevet mødt på en passende måde, så udvikles evnen til medfølelse. Det er heldigvis tilfældet for de fleste. Når det ikke er tilfældet, vil det ofte resultere i, at vi enten →

møder mennesker i krise med en unaturlig følelsesmæssig distance eller, at vi oversvømmes af følelser, der kommer til udtryk som medlidenhed. Hele denne proces bestemmes i et kompliceret samspil mellem arv, miljø og kultur.

I vores samfund synes der at være en forståelse af, at de følelsesmæssige eftervæer efter en ulykke kun må italesættes i en kort periode efter ulykken, hvorefter man må acceptere tingenes tilstand og komme videre. Derfor kan mange ulykkesramte opleve en udtalt mangel på medfølelse, når de mange år efter ulykken kan opleve at have det følelsesmæssigt svært.

Denne form for manglende medfølelse kan ikke forklares med henvisning til dårligt regulerede nervesystemer, men skyldes snarere kulturelle spilleregler, som siger, at svære følelser taler vi mindst muligt om.

Hvad gør medlidenhed ved os?

I modsætning til medfølelse er medlidenhed karakteriseret ved, at den medlidenhed udviser følelsesmæssig overinvolvering og ikke bare føler, men lider med den ramte. Dette er u hensigtsmæssigt både for den medlidende og den, som udsættes for medlidenhed.

"Når du som ulykkesramt møder en,

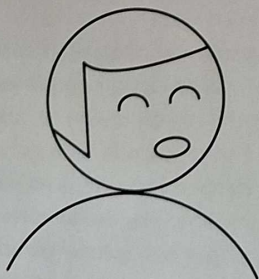
som udviser medlidenhed, vil du meget nemt få følelsen af at være placeret i en passiv offerrolle. Måske vil vedkommende forsøge at overtage alle praktiske opgaver fra dig ud fra en forestilling om, at det lindrer din lidelse, at du ikke skal tage ansvar for noget. I virkeligheden sker der dog det, at vedkommende ikke understøtter eller i værste fald direkte forhindrer dig i at finde dig til rette med din situation," forklarer Mette Nyrup.

Eftersom den følelsesmæssige afstemning går begge veje, vil det, at du møder medlidenhed, også puste til din egen selvmedlidenhed.

"Medlidenhed kan få dig til at tænke, at det er synd for dig, fordi du har været ude for en ulykke og har så mange smerter. Du kan få en opfattelse af, at du ikke kan noget som helst og hverken er i stand til at arbejde eller deltage i sociale sammenhænge. Du kan komme i en situation, hvor du ser alt som et problem, og hvor du tolker ethvert signal fra andre negativt. Hvis medlidenhed fodrer din selvmedlidenhed, kan du kan have brug for terapeutisk hjælp til at komme ud af den onde spiral," siger Mette Nyrup.

Sådan kan du forholde dig ved andres medlidenhed

Mærk, hvad det gør ved dig, når den anden siger, som hun gør. **Hvis du bliver vred eller ked af det, så giv udtryk for dine følelser.**



Sig fra på en god måde, når andre siger noget, der viser, at de synes, det er synd for dig. Du kan måske sige:

"Tak for din omsorg, men jeg har mere brug for at..."

Sæt ord på, hvad du har brug for fra den anden.

Husk, at du ikke er forpligtet til at tage imod hjælp, du ikke ønsker.

”

Medlidenhed kan få dig til at tænke, at det er synd for dig, fordi du har været ude for en ulykke og har så mange smerter.

”

Husk at du ikke er forpligtet til at tage imod hjælp eller gode råd fra nogen.

Sig fra overfor medlidenhed

”Det handler meget om kommunikation – at få forventningsafstemt og sat nogle grænser på en ordentlig og værdig måde. Du kan måske sige: ’Jeg sætter stor pris på din omsorg, men det er vigtigt for mig at have en oplevelse af, at der stadig er noget i mit liv, som jeg kan kontrollere. Derfor skal jeg nok sige til, hvis jeg har brug for noget.’ Hvis du ikke får sat grænser, risikerer du at blive irriteret, og så ender det i dårlig kommunikation, som i sidste ende kan være ødelæggende for relationen,” forklarer Mette Nyrup.

Hun anbefaler, at du er konkret, når du siger fra, og gerne giver hverdags-eksempler.

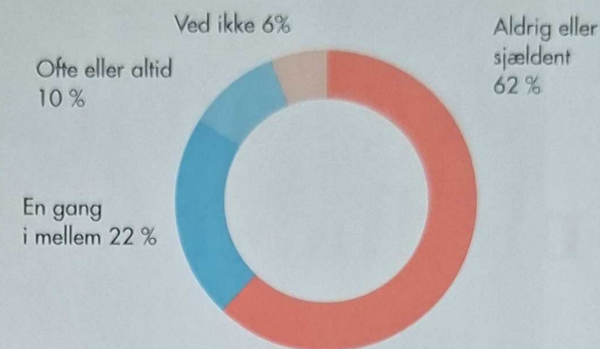
”Som ulykkesramt oplever du ofte smerter og træthed. Vi har alle sammen prøvet at have ondt og være trætte i forskellig grad. Men som ulykkesramt kan du føle dig provokeret, når den du taler med sammenligner sin egen træthed og sine smerter med dine. Det kan du undgå ved at fortælle helt konkret, hvordan for eksempel dine smerter påvirker dig. Du kan for eksempel sige, at smerterne gør det svært at tage sko og strømper på, hvis det opleves sådan. Så kan den anden bedre forstå, at det ikke er det samme, I taler om,” anbefaler Mette Nyrup.

At blive dikteret, hvad du skal gøre, er ofte en del af en medlidende tilgang. Du vil ofte få råd, du ikke kan bruge.

Måske hører du et familiemedlem sige til dig, at du bare skal gøre som en af hendes veninder, der også har været ude for en ulykke. Familiemedlemmet er imidlertid ikke opmærksom på, at det ligger fjernt fra din situation, og derfor kommer det pågældende råd til at virke malplaceret.

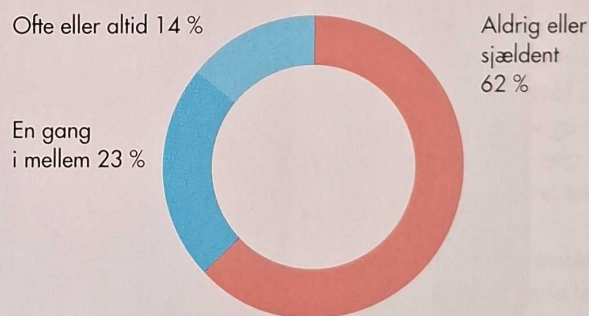
”Husk at du ikke er forpligtet til at tage imod hjælp eller gode råd fra nogen. Det skal give mening for dig, og du skal have lov til selv at eksperimentere og finde dig til rette i din situation,” siger Mette Nyrup. ■

Oplever du, at andre viser dig medlidenhed?



Kilde: Medlemsundersøgelse i UlykkesPatientForeningen, 2022.

Oplever du, at andre viser dig medfølelse?



Kilde: Medlemsundersøgelse i UlykkesPatientForeningen, 2022.

Af Annette Aggerbeck

PÅRØRENDE: Kan du forvente medfølelse?

Det korte svar er JA! Problemet er blot, at omgivelserne ofte har meget lidt indsigt i de tab og belastninger, du lever med. Derfor vil du ofte opleve, at du i stedet for medfølelse bliver mødt med en forventning om, at du er en udtømmelig kilde af ressourcer for den ulykkesramte. Læs med her og bliv klogere på, hvorfor det er svært for omgivelserne at udvise medfølelse, og hvad du kan gøre for at passe på dig selv.

Som pårørende til en ulykkesramt bliver du også selv ramt, og du kan derfor med rette forvente medfølelse fra dine omgivelser. Ofte bliver der imidlertid taget udgangspunkt i en samfundsmæssig fortælling, hvor det er den ulykkesramte, der fortjener medfølelse, hvorimod du som pårørende betragtes som en udtømmelig ressource, der skal yde praktisk og følelsesmæssig støtte, herunder medfølelse. UlykkesPatient-Foreningens psykolog Mette Nyrup kan i høj grad genkende ovenstående fortælling fra sine samtaler med pårørende til ulykkesramte.

Hvad indebærer det at være pårørende?

Mange af de pårørende, som Mette Nyrup møder, har ikke tænkt nærmere over, hvad det egentlig indebærer at være pårørende. De tillægger ikke deres rolle som pårørende nogen særlig betydning og ser det som naturligt at være den støttende part, der fokuserer på at hjælpe den ulykkesramte bedst muligt. Sådan skal det naturligvis også være, blot der samtidig er fokus på, at du som pårørende også bliver ramt og derfor fortjener medfølelse, støtte og anerkendelse på lige fod med den ulykkesramte.

"Når det handler om ulykken set i et pårørendeperspektiv, så er der ofte især to forhold, som

omgivelserne har tendens til at overse. For det første, at den pårørende uden varsel og dermed uden forberedelse skal balancere rigtig mange roller på én gang. Ud over fortsat at indgå i den relation, som de har til den ulykkesramte – ægtefælle, barn eller søskende – og støtte og opmuntre, så skal de også have overblik over praktiske ting i hverdagen og i relation til ulykken. Mange pårørende er eksempelvis tovholder i dialogen med det offentlige og forsikringen. Herudover skal den pårørende også ofte varetage sit arbejde og samtidig indgå i de almindelige sociale relationer til familie og venner," fortæller Mette Nyrup.

Konkrete og symbolske tab

Endvidere siger det sig selv, at du som pårørende ikke kan undgå at reagere følelsesmæssigt på ulykken og dens konsekvenser. Dermed bliver du som pårørende også ramt af sorg, men i modsætning til den ulykkesramte, som oplever en blanding af konkrete og symbolske tab, så oplever du kun symbolske tab. Den ulykkesramte vil ofte i en eller anden grad miste noget konkret som færlighed eller færdigheder, som vanskeliggør eller måske ligefrem forhindrer udførslen af dagligdagsopgaver. Det er forholdsvis let



Der går ofte lang tid, før den pårørendes egne reaktioner viser sig, og når det sker, oplever mange at blive mødt med en bemærkning om, at det jo er længe siden, ulykken fandt sted - underforstået at så er det ikke længere passende at reagere på den.

for en selv og omgivelserne at forstå, at sådanne tab skaber en vanskelig livssituation, som retfærdiggør, at der kommer en reaktion. Anderledes forholder det sig med de symbolske tab.

"Hvad enten man som ulykkesramt eller pårørende mister en væsentlig del af sin personlige identitet og frihed, det almindelige hverdagsliv eller håb og forventninger til fremtiden, så er der tale om vigtige tab, som det i høj grad kræver en sorgproces at komme overens med, men som slet ikke møder samme anerkendelse som de konkrete, åbenlyse tab," fortæller Mette Nyrup.

Desuden skal mange pårørende forsøge at tackle det modsætningsfyldte forhold, at selv om den ulykkesramte har overlevet, hvilket kalder på taknemmelighed, så giver skaden ofte direkte eller indirekte anledning til psykiske ændringer, som betyder, at den ulykkesramte ikke er den samme som før ulykken, hvilket er med til at forstærke den pårørendes sorg betydeligt. Sidst men ikke mindst, bruger mange pårørende deres ressourcer på at have det praktiske overblik og være en vigtig støtte for den ulykkesramte i tiden efter ulykken.

"Det betyder, at der ofte går lang tid, før den pårørendes egne reaktioner begynder at titte frem.

Når det sker, bliver den pårørende ofte mødt med en bemærkning om, at det jo er længe siden, at ulykken fandt sted, underforstået at så er det ikke længere passende at reagere på den. Samlet set betyder hele problemstillingen omkring hvem, der må føle hvad og hvornår, at sorgen og medfølelsen i særdeleshed har trange kår hos mange pårørende," fortæller Mette Nyrup.

At vise medfølelse kræver overskud

Medfølelse handler om, at du i kontakten med et andet menneske føler og fornemmer, hvordan den anden har det – gode som dårlige følelser.

"At vise medfølelse på den korte bane falder naturligt let for de fleste, da det nærmest er en intuitiv reaktion i mødet med andre, som har det svært. Men for at kunne udvise medfølelse, må man have overskud. Derfor kan det være svært som nær pårørende at blive ved med at vise medfølelse over for den ulykkesramte, især hvis ikke man selv bliver mødt med medfølelse. Ganske almindelig hverdags-travltid, hvor tempoet er højt, kan også påvirke evnen til at udvise medfølelse i negativ retning, fordi der er manglende overskud hos omgivelserne. Dette er givetvis en væsentlig del af årsagen til, at mange →

”
Jeg plejer at sammenligne med en bil: Du kan ikke forvente, at du kan nå til verdens ende på én tankfuld. På et eller andet tidspunkt slutter eventyret, hvis du ikke fylder nyt brændstof på.

pårørende ikke får den medfølelse, som de fortjener. Hvis man har begrænsede ressourcer af medfølelse, må man give til den, som man vurderer, fortjener den mest, og det er i mange tilfælde de ulykkesramte,” forklarer Mette Nyrup.

En anden vigtig brik i puslespillet er det faktum, at det er hårdt kontinuerligt at skulle 'mærke' andres lidelser og besværligheder, som der ikke umiddelbart er nogen løsning på. Vi vil således ofte uden at bemærke det iværksætte forskellige strategier, som har til formål at forhindre en følelsesmæssig oversvømmelse.

Vi kan f.eks. gå i handle-mode eller rationalisere, så situationen på en eller anden måde bliver forståelig, ikke så følelsesmæssigt ladet og dermed ikke stiller så store krav om medfølelse. Det er typisk den strategi, der har været i spil, når pårørende beretter om, at de mødes med udsagn som "det er da godt, at den ulykkesramte stadig kan..." eller at "modgang gør stærk".

"Sådanne udsagn fører imidlertid blot til en endnu større følelsesmæssig udmattelse, da den manglende medfølelse gør, at man ikke føler sig set, hørt og forstået," siger Mette Nyrup.

Der kan også forekomme det modsatte, nemlig at der sker en følelsesmæssig overinvolvering, hvor de naturlige følelsesmæssige grænser udviskes, og

den, du taler med, identificerer sig så stærkt med den vanskelige historie og reagerer som om, det var hans/hendes egen. I sådanne situationer er medfølelse gledet over i medlidenhed. Det kan for eksempel være, at du nede ved køledisken møder en bekendt fra nabolaget, som spørger dig hvordan det går med den ulykkesramte. Du svarer, at den ulykkesramte går til behandling, men at man nok ikke kan forvente de store yderligere fremskridt. Tårerne vælter frem i øjnene på naboen, som udbryder: "Jeg ville slet ikke kunne klare det." I stedet for at du modtager medfølelse står du nu med endnu en person, som skal trøstes, hvilket dræner dig yderligere på dine i forvejen begrænsede ressourcer.

Pas på dig selv

En vigtig pointe i Mette Nyrups samtaler med pårørende er, at de er en uvurderlig støtte og ressource for den ulykkesramte – praktisk, mentalt og socialt. Hvis de skal blive ved med at være det, er det mindst lige så vigtigt at passe på sig selv.

"Jeg plejer at sammenligne med en bil: Du kan ikke forvente, at du kan nå til verdens ende på én tankfuld. På et eller andet tidspunkt slutter eventyret, hvis du ikke fylder nyt brændstof på," siger Mette Nyrup.

Hvis man i en længere periode befinder sig i en følelsesmæssig ubalance, hvor du konsekvent giver mere end du får, så ender det ofte i en situation, hvor den pårørende må konstatere, at 'jeg er fuldstændig færdig, jeg kan ikke mere, og jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre for at finde mig selv igen.'

"Desværre er der en del pårørende, der oplever, at den følelsesmæssige ubalance er blevet så udtalt og har stået på så længe, at de fuldstændig har mistet deres emotionelle retningsfornemmelse. For dem bliver følgerne ofte voldsomme og viser sig blandt andet som angst, stress- og depressionstilstande, sygemelding mv. Derfor er det vigtigt, at du som pårørende passer på dig selv, og du kan ikke starte for tidligt," fastslår psykolog Mette Nyrup. ■

?

Tal med andre pårørende, få redskaber til at passe på dig selv eller hør en podcast, hvor andre pårørende fortæller deres historie.

UlykkesPatientForeningen har mange tilbud til dig:

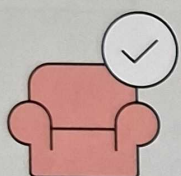
ulykkespatient.dk/pårørende

Hvad kan du gøre for dig selv?

Mange pårørende oplever det unaturligt og grænseoverskridende at tænke på egenomsorg, fordi det efterlader dem med en frygt for at fremstå egoistiske og forsøge at stjæle fokus fra den ulykkesramte. At 'passe på sig selv' lyder unægteligt også en smule egoistisk.

Men ikke desto mindre, hvis du ikke formår at passe på dig selv for din egen skyld, så gør det for den ulykkesramtes skyld, for jo mere ressourcefyldt du er, jo bedre pårørende bliver du.

Sådan kan du for eksempel passe på dig selv:

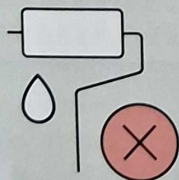


Vær venlig mod dig selv

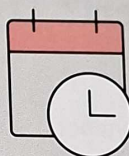
Du gør dit bedste, og alle begår fejl nu og da, især i pressede situationer.



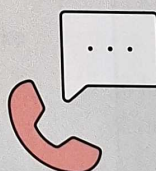
Accepter dine følelser – også de vanskelige, for de siger noget vigtigt om, hvordan du har det. Hvis du formår at lade dine følelser komme til udtryk i situationen, vil det være meget nemmere både for dig selv og dine omgivelser at være i. Ellers ender det med, at der kommer en følelsesmæssig eksplosion over en lille hverdagsting.



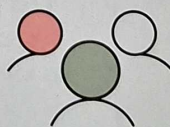
Øv dig i at sætte realistiske grænser for din indsats. Vær opmærksom på, at det er ok at sige fra, hvis der er opgaver, du ikke synes du kan/vil varetage – også selv om det går imod den ulykkesramtes ønsker.



Afsæt et tidsrum – gerne hver dag – til aktiviteter, som er glædesfyldte og afslappende for lige netop dig: gåtur, meditation, motion, håndarbejde, blomsterbinding, se Netflix, læse/lytte til en god bog. At gøre noget glædesfyldt og afslappende booster kroppens eget kemiske forsvar mod stress.



Bed om hjælp, råd og vejledning, både i det offentlige, patientforeninger og i dit private netværk.



Opsøg samvær med andre pårørende, som forstår din situation.



Vær stolt af din indsats.

Ordbog i medfølelse

Hvordan kan jeg udtrykke mig passende i mødet med en, der har det svært?

Når vi møder en, der har det svært, kommer vi ofte til at overidentificere os med vedkommendes situation eller omvendt rationalisere omkring den. Det er problematisk i den forstand, at den ramte ikke føler sig set, hørt og forstået, og det er netop det, vi har allermest brug for i svære tider.

I denne ordbog kan du blive inspireret til, hvordan du kan udtrykke dig medfølelsesfuldt frem for medlidende.



I STEDET FOR

Hvor er det dog forfærdeligt, at din ægtefælle har været ude for en ulykke.

KAN DU SIGE

→ Jeg er virkelig ked af at høre, at din ægtefælle har været ude for en ulykke. Er der noget, jeg kan gøre for at hjælpe dig/jer?

→ Det må være en svær tid for jer alle sammen. Hvordan har du det? Er der noget jeg kan gøre for at hjælpe? Jeg kommer lige forbi med lidt mad en af dagene, så skal I ikke tænke på aftensmad.

→ Selv om det er din ægtefælle, der har været ude for ulykken, må det da også være en svær tid for dig. Jeg ringer for at høre, hvordan du har det. Du skal ikke føle dig forpligtet til at tage den, hvis det ikke passer, så prøver jeg bare igen.

I STEDET FOR

Hvor er det dog urimeligt, at kommunen ikke bare beviliger... Det har I da ret til.

KAN DU SIGE

→ Jeg er ked af at høre, at I ikke får den hjælp, I har brug for. Jeg vil gerne hjælpe, hvis jeg kan.

→ Jeg er ked af at høre, at det er så svært at få hjælp. Har I fået råd og vejledning? Jeg vil gerne prøve at undersøge, om der er nogle, der kan hjælpe jer.

I STEDET FOR

Nu må du endelig huske at passe på dig selv.

KAN DU SIGE

→ Det lyder som om, det er en hård tid, du går igennem. Er der nogen, der passer på dig?

→ Får du noget støtte/råd/vejledning til, hvordan du passer på dig selv. Jeg vil gerne hjælpe med at undersøge, hvad der er af relevante tilbud.

I STEDET FOR

Hvor er det hårdt, at du står alene med alle de opgaver. Det er jeg ikke sikker på, at jeg kunne klare.

KAN DU SIGE

→ Det berører mig dybt. Er der noget jeg kan gøre? Måske kan jeg gå en tur med hunden eller tage jeres barn med hjem til en legeaftale?

→ Det er jeg ked af at høre. Jeg vil rigtig gerne hjælpe, hvis jeg kan. Jeg ringer en af de nærmeste dage for at høre, hvordan det går, og om der er noget, jeg kan hjælpe med.

I STEDET FOR

Jeg kunne virkelig ikke rumme at skulle høre om smerter og træthed hele tiden.

KAN DU SIGE

→ Jeg er ked af at høre, at du må forholde dig til smerter og træthed hele tiden. Måske kan vi gå ud og drikke en kop kaffe en dag, så du får lidt luft. Det kunne være hyggeligt. Hvis din ægtefælle ikke kan være alene, kan nogen måske være der så længe.

I STEDET FOR

Du må være positiv og tænke på alt det, din ægtefælle stadig kan.

KAN DU SIGE

→ Det må virkelig være svært at bevare optimismen. Jeg kan godt forstå, hvis der er dårlige dage. Er der noget, jeg kan gøre, for at hjælpe dig/jer?

Viser du dig selv **medfølelse**?

Måske har du hørt, at Self-Compassion, der handler om at vise dig selv medfølelse, er afgørende for vores mentale sundhed. Men hvad kan du som ulykkesramt bruge det til? Det får du et kvalificeret bud på fra Helle Laursen, der er certificeret underviser i Mindful Self-Compassion (MSC).

Af Annette Aggerbeck

Hvis en af dine venner er i dårligt humør, vil du sikkert lægge mærke til det og spørge, hvad der er galt. Når din ven så fortæller om det, vil du vise forståelse og høre, om der er noget, du kan gøre for at hjælpe. Eller sagt med andre ord: Du vil vise din medfølelse. De fleste af os kender den slags situationer, og vores reaktion falder os naturligt. Men hvis vi selv er i dårligt humør eller oplever anden form for psykisk eller fysisk smerte, er vi ofte mindre gode til at vise os selv medfølelse. Vi bliver for det første let fanget af de tanker, følelser eller stemninger, vi oplever, og kan have svært ved at komme ud af dem. For det andet vil vi ofte have smerten til at

gå væk og er fordømmende over for os selv. Det er her Self-Compassion kommer ind i billedet. Måske har du hørt ordet uden helt at forstå, hvad det handler om. Helle Laursen, der er certificeret underviser i Mindful Self-Compassion (MSC), forklarer begrebet sådan her:

”Kort sagt er det at kunne acceptere dig selv med alle de følelser, du har, så du kan støtte dig selv og mindske den smerte, du oplever. Det er at behandle dig selv på samme måde med venlighed og omsorg, når du har det svært, som du behandler én, du holder af, der har det svært.”

De tre elementer i Compassion

Det engelske ord 'Compassion' betyder direkte oversat 'medfølelse'. Når det engelske ord bliver brugt hyppigere i Danmark, har det sine grunde.

”Der er mange, der misforstår, hvad medfølelse er. Mange mennesker forveksler medfølelse med medlidenhed og synes, at ordet har en offer-klang. De tillægger selv-medfølelse den betydning, at man er svag, navlebeskuende og selvmedlidende. Men det forholder sig modsat, for at være selv-medfølelsende er tæt forbundet med alle aspekter af mental sundhed,” siger Helle Laursen. →

”

**Der er mange, der misforstår, hvad medfølelse er.
Mange mennesker forveksler medfølelse med medlidenhed
og synes, at ordet har en offer-klang.**



ØVELSER

VIS DIG SELV
MEDFØLELSE

Øvelser i Self-Compassion

At bruge Compassion på dig selv virker beroligende. Når du kan berolige dig selv, bliver du ikke så påvirket af livets udfordringer, og at du er i en vanskelig situation. Du får også mere handlekraft og styrke til at håndtere det, der er svært. Her er Helle Laursen forslag til, hvordan du kan vise dig selv medfølelse.

1. Vær mod dig selv som du ville være mod andre

Når du er selvkritisk, så prøv at overveje, hvad du ville sige til én, du holder af, og som har det, som du har det lige nu. Hvordan ville dit tonefald være? Mærk den dybere intention af varme og støtte, hvis det var din gode ven, du talte til. Hvordan kan du bruge den på dig selv?

2. Lav en liste over, hvordan du kan vise dig selv medfølelse

Lav en liste, som du kan hente frem og lade dig inspirere af, hvis du bliver fanget af ubehagelige følelser og tanker. Listen viser dig, hvad du kan gøre i stedet, der er støttende for dig selv. Når vi har det svært, kan det hjælpe at trække sig og fokusere på noget, vi godt kan lide i stedet for køre rundt i selvkritik. Måske skal der stå på din liste, at du kan gå tur, se en sjov film, klappe din hund, bage din yndlingskage, ringe til en ven, lytte til lydbøger... Det skal være aktiviteter, som du plejer at få det bedre af.

3. Få kroppen til at slappe af

En anden øvelse er at gøre noget, der får kroppen til at slappe af. Det kan være blødgørende berøring, der får kroppen og dit nervesystem til at slappe af. Du kan fx lægge dine hænder på lår, mave eller der, hvor det føles mest behageligt for dig. Prøv at mærke kroppen indefra, så du også kan mærke varmen fra dine hænder. Brug gerne 8-10 minutter på det.



HELLE LAURSEN

Teacher Trainer og Supervisor

Helle Laursen er
Teacher Trainer og Supervisor i
Mindful Self-Compassion (MSC)
programmet.

Læs mere på
nordic-compassion.dk

De tre komponenter i Self-Compassion:

Komponenterne er ens, uanset om du retter Compassion mod et andet menneske eller mod dig selv i form af Self-Compassion.

1 Opmærksomhed

I stedet for at ignorere eller undgå at mærke følelsesmæssig eller fysisk smerte, gælder det om at rette opmærksomheden indad og lægge mærke til, hvordan du har det.

2 Perspektivet af fælles menneskelighed

I stedet for at føle dig alene eller forkert, når du møder modgang, så husk på, at alle mennesker oplever modgang og ubehag. Det er et grundvilkår, der binder os sammen som mennesker.

Mere glæde og overskud

Der er forsket meget i Self-Compassion. En af undersøgelserne, som Helle Laursen fremhæver, har vist, at graden af PTSD hos soldater hænger sammen med evnen til vise sig selv Compassion.

"I mange år troede forskerne, at PTSD hos soldater havde direkte sammenhæng med graden af voldsomhed i de krigssituationer, de havde været udsat for. Men nyere forskning viser, at graden af PTSD er tættere forbundet med soldaternes iboende evne til Self-Compassion, før de blev udsendt. Hvordan de relaterer til sig selv, påvirker altså direkte graden af de eftervirkninger, de oplever. Undersøgelsen viser således, at det er relationen til dig selv, der er afgørende for, hvordan du påvirkes af voldsomme begivenheder og svære ting i livet – mere end begivenhederne i sig selv," siger Helle Laursen.

"Du bliver mere følelsesmæssig robust, når du kan rumme dig selv, og det, der sker i dig. Du har

ikke så meget fokus på selve det, du oplever, men du tager vare på dig selv, som den, der oplever noget svært eller ubehageligt. Når vi både kan opdage, at vi bliver påvirket af det, vi oplever – og vi samtidig kan støtte os selv midt i det, der er ubehageligt, øges vores mentale og følelsesmæssige ressourcer."

Andre undersøgelser har vist, at hvis den ene part i en nær relation begynder at træne Self-Compassion, opfattes vedkommende af den anden part som mere empatisk og støttende. Hvor gode vi er til at vise os selv medfølelse er også afgørende for, hvordan vi kommunikerer med andre, og hvordan vi tackler uenigheder og forskelle. Compassion gør os bedre til at navigere i svære relationer. Ifølge Helle Laursen peger forskning også på, at Self-Compassion kan mindske fysiske smerter, gøre os gladere og give os mere overskud. Vi kan også få mindre stress, depression og angst.

”

**Du bliver mere følelsesmæssig robust,
når du kan rumme dig selv, og det, der sker i dig.**

3 Venlighed

I stedet for at være kritisk eller vred på dig selv, fordi du har det, som du har det, kan du berolige og støtte dig selv, ligesom du ville med en kær ven.

Læg mærke til din indre kritiske stemme

"Vi har alle sammen evne til at lære self-Compassion i forskellig grad. Man kalder Compassion for vores pattedyrsinstinkt, fordi mennesket ikke kan overleve uden empati over for andre i flokken. Men for mange mennesker er evnen til at vise os selv medfølelse nedsat. Det kan skyldes opvæksten og/eller sociale og kulturelle forventninger. Men alle kan lære Self-Compassion. Det kan trænes, også selvom du er dybt traumatiseret fra barnsben," siger Helle Laursen.

Når vi ikke er opmærksomme på, hvad der sker i os, bliver vi også lettere fanget af negative tanker og følelser. Mange af os er selvkritiske uden at lægge mærke til, hvad vi tænker om os selv. En af måderne at træne Self-Compassion på er at begynde at lægge mærke til den indre kritik.

"Læg mærke til din indre kritiske stemme som en del af dig, der ikke er hele dig. Selvkritik prøver at fortælle dig, at den er konstruktiv, men det er den ikke. Når den forklæder sig som konstruktiv, er det, fordi dens funktion er at gøre os opmærksom på potentielle farer. Sådan har det været siden evolutionen, da vilde dyr kunne spise os. Så lad stemmen være i stedet for at forsøge at omprogrammere dig selv. Forsøg i stedet at få adgang til en anden side af dig selv, som er din indre støttende stemme. Ved at fokusere på din indre støttende stemme og tale til dig selv, som var det til en god ven, får selvkritikken ikke så stor styrke," siger Helle Laursen. ■

DIT UDBYTTET AF SELF-COMPASSION

- Du får lettere ved at håndtere svære og ubehagelige følelser
- Du oplever større glæde, livstilfredshed, overskud, optimisme, nysgerrighed, kreativitet, visdom og handlekraft
- Du styrker din medfølelse over for dig selv og andre
- Du bliver bedre til at håndtere svære relationer, og du kan skabe varme nære relationer
- Du kan lindre (kroniske) smerter
- Du får mindre stress, angst og depression
- Du bekymrer dig mindre
- Du bliver mindre perfektionistisk
- Du er ikke så bange for at fejle
- Du får større udholdenhed ved langsigtede mål (fx uddannelse eller livsstilsændringer)

