



DET SKAL DU VIDE OM

# COMPASSION

Som socialpædagog oplever du formentlig at skulle navigere i mange store og forskelligartede følelser, når du er på arbejde. Det kan være vrede, frustration, sorg og udadreagerende adfærd hos borgerne – og måske har du også oplevet følelsen af afmagt, frustration og magtesløshed hos dig selv eller dine kolleger. Fx i situationer, hvor borgeren reagerer anderledes end forventet, eller I føler, I har afprøvet alle pædagogiske metoder, men at intet virker.

'Compassion' er en bestemt måde at reagere på i en følelsesmæssig situation. Det er at blive opmærksom på sin egen eller andres lidelse eller smerte – og mærke et ønske eller en motivation til at lindre den lidelse.

## Compassion vs. empati

Compassion er altså noget andet og mere, end at mærke empati

eller at bekymring for et andet menneske. Modsat empati, hvor du tager andres lidelse på dig og instinktivt forsøger at afhjælpe lidelsen, så fokuserer man i compassionstræning på at have modet og styrken til at være med smerte, lidelse og håbløshed.

Ved at træne compassion, skaber du mere opmærksomhed og forståelse for dine egne tanker, følelser og adfærd. Det gør dig i stand til at indgå i sundere relationer til dig selv og andre.

En tysk forskningsgruppe fandt frem til, at træning af empati – altså 'at føle med' en anden person – gjorde, at man fik øgede negative følelser, og smertecentret i hjernen blev aktiveret. Omvendt, hvis man trænede compassion, så øgede man de positive følelser, og belønningscentret i hjernen blev aktiveret.



*Hvis jeg træner evnen til at kunne være med ubehagelige følelser – enten mine egne eller andres – så har jeg muligheden for ikke at blive overvældet. Jeg bliver ikke dysreguleret af de her svære følelser. På den måde kan jeg 'bevare hovedet', når bølgerne går højt.*

Nanja Holland Hansen, psykolog og videnskabelig assistent ved Institut for Klinisk Medicin / Center for Mindfulness i Socialpædagogernes podcast.

## Du er støtten – ikke instrumentet

Compassion gør dermed op med, at socialpædagogen skal være selve instrumentet til at hjælpe borgeren videre. Vi er så vant til at reagere på lidelse med empati og straks forsøge at løse lidelsen – og altså gøre os selv til den afgørende faktor for, at der kan ske forandring. Men det betyder, at vi påtager os det andet menneskes lidelse, som så bliver til vores egen 'empatiske lidelse'.

Ved at handle med compassion i stedet for empati, så bliver du ovre i dig selv, og har derfor bedre forudsætninger for at støtte borgeren eller kollegaen til selv at finde en vej ud af kaosset eller lidelsen.

Men hvordan træner du så compassion? Næste gang, du oplever en borger reagere med stærke følelser i en situation, så forsøg at tøjle din trang til at lide med borgeren – altså handle ud fra et empatisk ståsted. I stedet for skal du forsøge at være i situationen og være med borgerens følelser og de følelser, det hele sætter i gang hos dig.

Når du har været i situationen og borgeren er faldet ned, så giver det dig muligheden for at invitere borgeren ind i snakken om, hvordan situationen skal løses, eller hvordan I

kommer videre fra situationen. På den måde får borgeren mere ejerskab over egen situation, og du støtter frem for at skulle være den, der altid har løsningen.

I en situation, hvor du eller din kollega oplever frustration over, at der fx ikke sker de fremskridt med en borger, som I havde håbet, og I føler, I har afprøvet alle tænkelige metoder uden held, så gælder det om at rumme og give omsorg til disse følelser.

Det er helt normalt at være frustreret og føle sig utilstrækkelig, når noget ikke lykkes. Når du har anerkendt og omfavnet det ubehag, det medfører, så kan du bedre fokusere på, hvad næste skridt skal være: Skal du fx gå til din leder og sige 'det lykkedes ikke' – eller skal du fx tale med borgeren og sige 'hvad tror du, der skal til for at det lykkes?'

Compassion kan trænes vha. af en blanding af mindfulness-øvelser og meditation.

[Lyt til Socialpædagogernes podcast om compassion her.](#)





DET SKAL DU VIDE OM

# COMPASSION

## ØVELSER

TIL AT TRÆNE COMPASSION

På [Psykiatrifondens hjemmeside](#) finder du fire øvelser, der hjælper dig med at træne compassion. De fire øvelser handler om:

- ➔ [Reaktionsmønstre](#). Her kan du lære dig selv og dine reaktionsmønstre at kende og træne din opmærksomhed.
- ➔ [Åndedrættet](#). Her kan du lære at stabilisere dit sind ved hjælp af åndedrættet.
- ➔ [Lidelse](#). Med denne øvelse bliver du bevidst om, hvilken effekt din egen eller andres lidelse har på dig.
- ➔ ['Compassion on the go'](#). Her træner du at have compassion for din egen smerte og lidelse.

Find øvelserne ved at [trykke på dette direkte link](#).

## MERE VIDEN

OG INSPIRATION

- ➔ Artikel fra Mindfulnessguiden: [Hvad er compassion – og hvad skal vi bruge det til?](#)
- ➔ Faglig podcast fra Socialpædagogerne om at forebygge og blive opmærksom på omsorgstræthed: [Omsorgstræthed](#)
- ➔ Artikel fra Fagligt Fokus: [Den bedste modgift mod omsorgstræthed er omsorg](#)
- ➔ Bog af ekspert Nanja Holland Hansen: [Compassion – lær at rumme svære følelser](#)



## NOTER



# REFLEKSIONSØVELSE

OVER SOCIALPÆDAGOGERNES PODCAST OM COMPASSION

## KOM GODT I GANG

- ➔ Start med at lytte til [Socialpædagogernes podcast 'Kort fortalt: Compassion'](#) fra d. 12. januar 2023.
- ➔ Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, fx [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#), [Podimo](#), [Spotify](#) eller en anden podcast app. Her søger du efter 'Socialpædagogerne' og vælger den rette episode. Du kan også finde episoden på Fagligt Fokus: [www.sl.dk/podcast](http://www.sl.dk/podcast)
- ➔ Hvis du har brug for det, så læs side 1 og 2, som giver et oprids af de vigtigste læringer fra episoden.
- ➔ Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger.

## REFLEKSIONSØVELSE

- ➔ Skriv ned: Udvalg 1-2 situationer fra din hverdag, hvor det kunne have givet mening at bruge compassion. Det kunne fx være tilspidsede situationer med borgere, diskussioner med borgere eller kolleger etc.
  - ➔ Hvad gik situationen ud på – hvad oplevede du?
  - ➔ Hvilke følelser gik igennem kroppen på dig i situationen?
  - ➔ Hvordan reagerede du i situationen (forsøgte du fx straks at løse situationen med ord eller handlinger)?
- ➔ Vend 'jeres situationer' fra punkt 1 in plenum.
  - ➔ Hvad kan I konkludere ift. jeres reaktionsmønstre – er der sammenfald i den måde, I reagerer på lidelse?
  - ➔ Hvad var det for nogle følelser, som var på spil hos jer? Og hos modparten?
  - ➔ Hvad ville det have gjort at have trukket sig – trukket vejret dybt og have støttet fremfor at prøve at hjælpe med ord eller handling i den tilspidsede situation?
- ➔ Skriv ned: Hvilke 2-3 pointer fra podcasten, kan du tage med dig ud i praksis lige nu og her?
- ➔ Praksisøvelse: Næste gang, du oplever stærke følelser hos en borger, kollega eller dig selv, så prøv at få øje på de følelser. Anerkend i stilhed, at de er til stede, træk vejret. Når følelsesudbruddet er ovre, så mærk efter: Hvordan var det at være med følelserne, og hvordan påvirkede det din måde at være i situationen?

