

COMPASSION ER EN KERNEKOMPETENCE FOR SYGEPLEJERSKER

Lone Overby Fjorback
Centerleder, lektor, ph.d.,
Speciallæge psykiatri
Center for Mindfulness
Institut for Klinisk Medicin
Aarhus Universitet

Compassion er evnen til at lindre lidelse og er en afgørende evne, når vi har med mennesker at gøre.

Træning i compassion kan give dig mere glæde, ro, selvaccept, tilfredshed i jobbet og gøre dig bedre i stand til at passe på dig selv.



Læringsmål

Kendskab til forskning, der viser, at mental sundhed kan trænes og forbedre trivsel, patientkontakt og arbejdsmiljø.

Kendskab til erfaringer fra andre arbejdspladser

Snuse til teknikker og sætte ord på erfaring

COMPASSION BESTÅR AF ...?

Insight (indsigt) ind i de kontekster, årsager og betingelser, der giver anledning til svære problemstillinger, smerte og forvirring.

Courage (mod) til at arbejde med problemstillingerne, smerten og forvirringen.

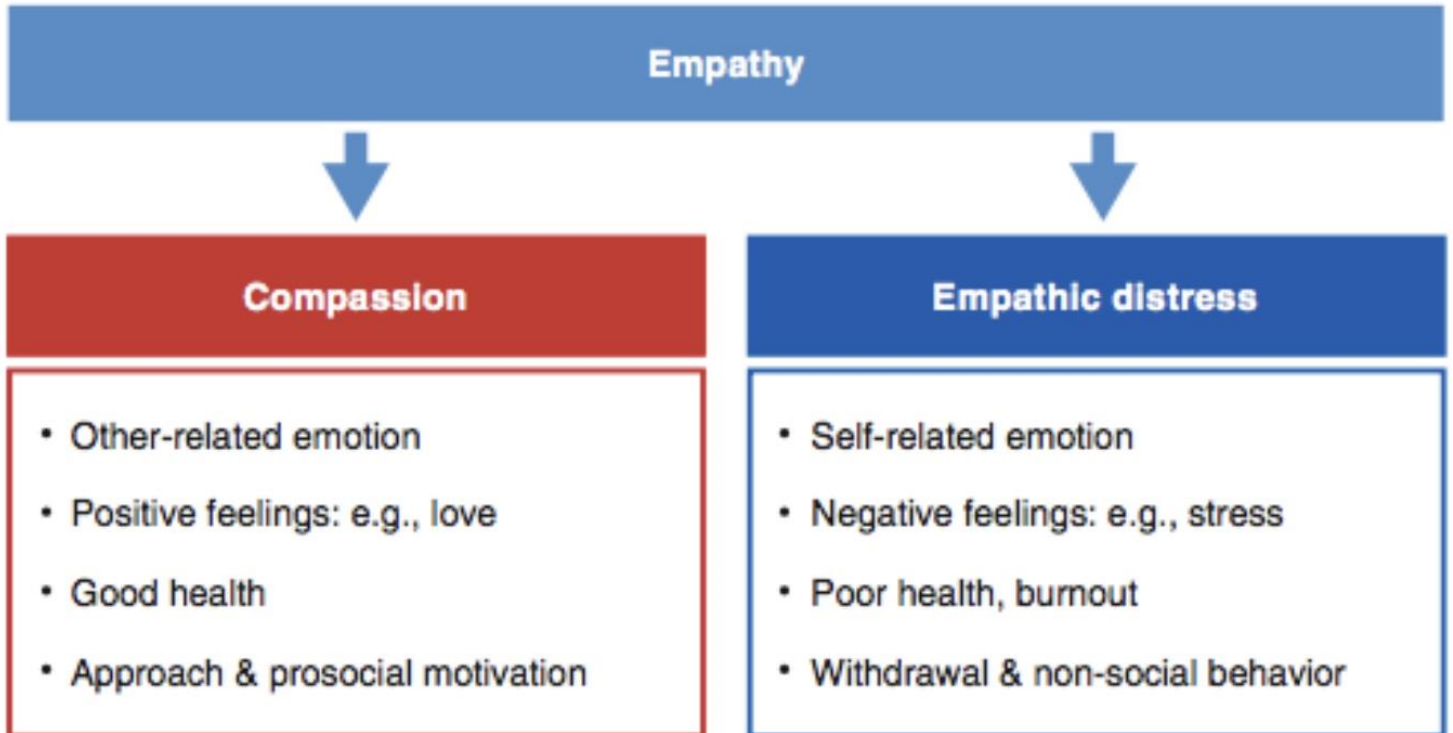
Understanding (forståelse) for hvordan man tager motiveret og hensigtsmæssig handling på problemstillingerne.



Empathy and compassion

Tania Singer^{1,*}
and Olga M. Klimecki^{2,3,4}

As humans we are a highly social species: in order to coordinate our joint actions and assure successful communication, we use language skills to explicitly convey information to each other, and social abilities such as empathy or perspective taking to infer another person's emotions and mental state. The human cognitive capacity to draw inferences about other peoples' beliefs, intentions and thoughts has



Current Biology

Figure 1. Compassion and empathic distress. Schematic model that differentiates between two empathic reactions to the suffering of others.



DEFINITIONER

COMPASSION DEFINITION

- 1) Genkende lidelse
- 2) Forstå lidelse
- 3) Føle lidelse
- 4) Tolerere lidelse
- 5) Lindre lidelse



Clara Strauss, Billie Lever Taylor, Jenny Gu, Willem Kuyken, Ruth Baer, Fergal Jones, Kate Cavanagh. “What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures”. *Clinical Psychology Review* 47 (2016) 15–27)



World Health Organization

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor mennesker kan håndtere livets stress, realisere deres evner, lære godt, arbejde godt og bidrage til fællesskabet.



World Health Organization

Verdens sundhedsorganisation WHO anbefaler mindfulness til forebyggelse på arbejdspladser.

MINDFULNESS DEFINITION

Mindfulness er ikke-dømmende opmærksomhed i nuet.

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness er den bevidsthed, der kan holde lidelse og udvikle compassion.

Thich Nhat Hanh





HVORDAN FÅR VI MERE MENTAL SUNDHED, MINDFULNESS OG COMPASSION?

MENTAL SUNDHED KAN TRÆNES MED MEDITATION

framework for the cultivation of human flourishing

Cortland J. Dahl^{a,1}, Christine D. Wilson-Mendenhall^a, and Richard J. Davidson^{a,b,c,d,1}



TRÆN MINDFULNESS
OG COMPASSION



Intention
Opmærksomhed
Stresshåndtering
Emotionsregulering
Sundhedskompetencer
Passe på sig selv og andre
Yde omsorg og lindring

MINDFULNESS OG COMPASSION KAN TRÆNES

| Meditation | 8 ugers programmer |
|-------------|---|
| Mindfulness | Mindfulness-baseret stressreduktion (100 RCT) Mindfulness-baseret kognitiv terapi (20 RCT) |
| Compassion | Compassion Cultivation Training (4 RCT) Compassion Fokuseret Terapi (2 RCT) Mindfulness Self Compassion (2 RCT) |

Mindfulness er den bedst dokumenterede metode til at styrke mental sundhed.

Det viser stort studie, der sammenligner alle interventioner målrettet trivsel

<https://www.nature.com/articles/s41562-021-01093-w>

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)

Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT)

er de bedst dokumenterede programmer med effekt på trivsel, stress, angst, depression og smerter.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.4073/csr.2017.11>

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2517515>



A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing

Joep van Agteren^{1,2,3}, Matthew Iasiello^{1,2,3}, Laura Lo¹, Jonathan Bartholomaeus^{1,4,5}, Zoe Kopsaftis^{6,7,8}, Marissa Carey¹ and Michael Kyrios^{1,2,9}

Our current understanding of the efficacy of psychological interventions in improving mental states of wellbeing is incomplete. This study aimed to overcome limitations of previous reviews by examining the efficacy of distinct types of psychological interventions, irrespective of their theoretical underpinning, and the impact of various moderators, in a unified systematic review and meta-analysis. Four-hundred-and-nineteen randomized controlled trials from clinical and non-clinical populations ($n = 53,288$) were identified for inclusion. Mindfulness-based and multi-component positive psychological interventions demonstrated the greatest efficacy in both clinical and non-clinical populations. Meta-analyses also found that singular positive psychological interventions, cognitive and behavioural therapy-based, acceptance and commitment therapy-based, and reminiscence interventions were impactful. Effect sizes were moderate at best, but differed according to target population and moderator, most notably intervention intensity. The evidence quality was generally low to moderate. While the evidence requires further advancement, the review provides insight into how psychological interventions can be designed to improve mental wellbeing.



Dansk Center for Mindfulness har lavet en række videnskabelige lodtrækningsforsøg, der viser, at vi kan styrke mental sundhed, forebygge og behandle stress, angst og depression for:

Studerende

<https://academic.oup.com/eurpub/article/32/2/246/6526190?login=false>

Medarbejdere

[A pilot randomised trial comparing a mindfulness-based stress reduction course, a locally-developed stress reduction intervention and a waiting list control group in a real-life municipal health care setting](#)

Overgang arbejdsliv til seniorliv Pre-retirement employees experience lasting improvements in resilience and well-being after Mindfulness-Based Stress Reduction", DOI: 10.3389/fpsyg.2021.699088



HVORDAN FÅR VI MERE MENTAL SUNDHED OG MINDRE SYGDOM?

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)
kan bruges til forebyggelse og behandling
af angst og har samme effekt som medicin

DOI: [10.1001/jamapsychiatry.2022.3679](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679)

Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT)
kan bruges til forebyggelse og behandling
af depression og har samme effekt som medicin

DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4)

MBSR ER BEDST TIL FOREBYGGELSE OG BEHANDLING AF STRESS

A ILOT RANDOMISED TRIAL COMPARING A MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION COURSE, A LOCALLY-DEVELOPED STRESS REDUCTION INTERVENTION AND A WAITING LIST CONTROL GROUP IN A REAL-LIFE MUNICIPAL HEALTH CARE SETTING

Stress er det, der koster flest sygedage, derfor er forebyggelse og behandling med de bedst dokumenterede metoder afgørende for at forbedre folkesundheden. HER ER ET KÆMPE FOREBYGGELSESPOTENTIAL!!!



MBKT ER VÆSENTLIG BEDRE END SÆDVANLIG BEHANDLING AF DEPRESSION I DANMARK. DEN GAVNLIGE EFFEKT KAN SES PÅ HJERNESCANNING

[HTTPS://MINDFULNESS.AU.DK/FORSKNING/PROJEKTER/MINDFULNESS-BASERET-KOGNITIV-TERAPI-TIL-DEPRESSION](https://mindfulness.au.dk/forskning/projekter/mindfulness-baseret-kognitiv-terapi-til-depression)

Biological Psychiatry

A Journal of Psychiatric Neuroscience and Therapeutics

ARCHIVAL REPORT | [ARTICLES IN PRESS](#)

Mindfulness training changes brain dynamics during depressive rumination: A randomized controlled trial.

[Anne Maj van der Velden](#)  *  • [Jacqueline Scholl](#) * • [Else-Marie Elmholdt](#) • [Lone O. Fjorback](#) • [Catherine J. Hamer](#) •

[Sara W. Lazar](#) • [Mia S. O'Toole](#) • [Jonathan Smallwood](#) • [Andreas Roepstorff](#) ** • [Willem Kuyken](#) ** • [Show less](#) •

[Show footnotes](#)

Published: July 21, 2022 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.06.038>



TRAINING I COMPASSION KAN FORBEDRE MENTAL SUNDHED OG NEDSÆTTE STRESS, ANGT OG DEPRESSION

[HTTPS://MINDFULNESS.AU.DK/FORSKNING/PROJEKTER/COMPASSION-TRAENING-KAN-HJAELE-](https://mindfulness.au.dk/forskning/projekter/compassion-traening-kan-hjaelpe-paaroeerende-til-psykisk-syge)

PAAROERENDE-TIL-PSYKISK-SYGE

DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.1020 • Corpus ID: 232142186

Effect of a Compassion Cultivation Training Program for Caregivers of People With Mental Illness in Denmark

N. H. Hansen, L. Juul, +1 author L. Fjorback • Published 2021 • Medicine • JAMA Network Open

Key Points Question Is a compassion cultivation training (CCT) intervention effective in decreasing psychological distress in informal caregivers of people with mental illness? Findings In this randomized clinical trial including caregivers randomized to a CCT program or waitlist group, caregivers who received CCT experienced significant improvements in depression, anxiety, and stress, and the improvements were maintained at 6-month follow-up. Meaning These findings suggest that the CCT... [Expand](#)





HVORDAN FÅR VI BEDRE ARBEJDSMILJØ?

DANSK PHD PROJEKT: FOREBYGGELSE PÅ ARBEJDSPLADSER FORBEDRER ARBEJDSMILJØ



Positiv effekt på psykologiske sikkerhed, social kapital og samarbejde

The impact of an organizational-level mindfulness-based intervention on workplace social capital and psychological safety: A qualitative content analysis.

[Bonde, Emilie Hasager; Mikkelsen, Eva Gemzøe; Fjorback, Lone Overby; Juul, Lise](#). *Frontiers in Psychology*, Bind 14, 2023, s. 1112907.

The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial.

[Bonde, Emilie H; Fjorback, Lone O; Frydenberg, Morten; Juul, Lise](#): *European Journal of Public Health*, Bind 32, Nr. 2, 04.2022, s. 246-253.

Impacting employees' and managers' mental health skills using a workplace-adapted mindfulness-based intervention.

[Bonde, Emilie Hasager; Mikkelsen, Eva Gemzøe; Fjorback, Lone Overby; Juul, Lise](#)

Forebyggelse på arbejdsplads

- Introduktionsundervisning 2 timer
- Træning af mental sundhed 10 uger online MBSR á 1.5 time
- Workshop 2 timer mhp. implementring og fastholdelse af træning

[https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/pdf-dokumenter/Mindfulness i private virksomheder web.pdf](https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/pdf-dokumenter/Mindfulness_i_private_virksomheder_web.pdf)

MBSR til medarbejdere (institution børn med svær ADHD/autism)

Mindre træthed, bekymring, stress, angst og depression.

Mere velvære, omsorg, egenomsorg og effektive møder

Bedre samarbejde og relationer.

Færre konflikter [Læs hele rapporten fra forskningsprojektet her.](#)

Vejle sygehus

PhD” Mindfulness og Compassion i en sundhedsfaglig kontekst” undersøger betydningen af et MBSR-forløb for sundhedsprofessionelles trivsel og arbejdsmiljø, samt hvordan implementering og vedligeholdelse af mindfulness bedst understøttes i en sundhedsfaglig kontekst.

Jeg er normal god til at holde små pauser, men det er ofte med dårlig samvittighed. Nu er det blevet en mere positiv ting at vise mig selv venlighed, fordi jeg er langt nede på listen af ting, der skal tages af. Nu er det blevet en mere positive tilgang at se hvad jeg virkelig har brug for og give mig selv lov til det. (Jordemor)


Jeg føler jeg er blevet mere tilstede og det skinner igennem i patientkontakten, hvor jeg er tilstede I stedet for at bekymre mig og tænke på andre ting... det har jeg gjort tidligere, der tænkte jeg på en svær patient mens jeg var ved en anden patient. (sygeplejerske)



Familieambulatoriet Hidovre Hospital
Personalet har fået sprog, som de bruger til
at forbedre arbejdsmiljø og patientkontakt.

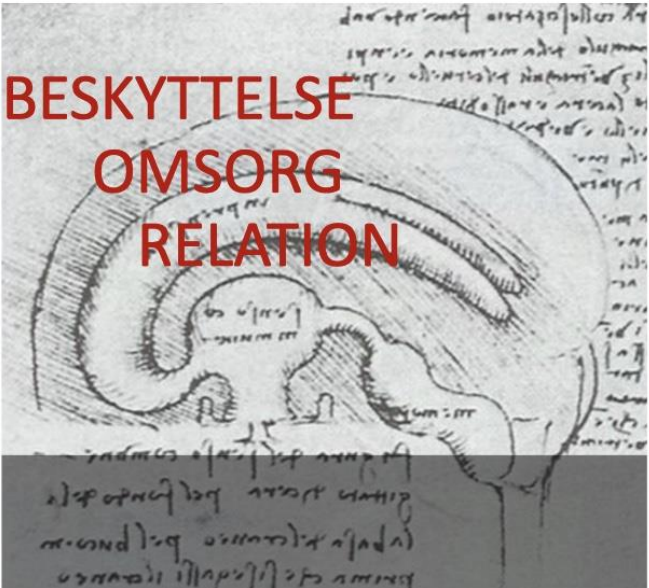

Træn Mindfulness
& Compassion

Styrker evnen til at



Instinkt - Emotion - Motivation
Hjerte - Hjerne - Agens

PASSE på dig selv og andre





HVAD GØR VI KONKRET?

MENTAL SUNDHEDSKONDITIONAL

ligger mellem destruktion og kærlighed til alle





Mindfulness og compassion er kernekompetencer for sundhedsprofessionelle.

Opmærksomhed, bevidst nærvær, venlighed og evnen til at lidre lidelse er hjertet i vores arbejde.

Når vi er presset, falder vores evne til at være nærværende og medfølende. Gennem træning kan vi forbedre kernekompetencerne, arbejdsmiljø og patientbehandling.



Dansk Center for Mindfulness har undersøgt mekanismer, dvs. hvad der gør træning i mindfulness og compassion virksomt, så mental sundhed styrkes og stress, angst og depression reduceres.

Mere velvære og mindre tankemylder giver effekt

DOI: [10.3389/fpsyg.2023.1154277](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1154277)

Mindre rumination og mere tilstedeværelse i kroppen (decentering) giver effekt

[Mindfulness Training Changes Brain Dynamics During Depressive Rumination: A Randomized Controlled Trial](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.761806)

Mere mindfulness og compassion giver effekt

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.761806/full>

Træning i compassion



1. Det du gør har betydning
2. Opdag compassion
3. Du bliver glad af at give
4. Transformer dårlige omstændigheder
5. Gør hele livet til din praksis
6. Det kunne lige så godt være dig
7. Discipliner relationer
8. Lev med lethed i en vanvittig verden

Kulturelt tilpasset dansk kontekst

Har mere fokus på kroppen

Adskiller compassion fra empatisk lidelse

Konkrete tiltag kunne være:



Undervisning til alle f.eks. 2 timer

Træning i compassion for alle

Træning i mindfulness for interessede og for kolleger med stress, angst, depression eller smerter.

Konkrete øvelser

1. Body scan med fokus på hjertet
2. Åndedrætsmeditation
3. Gående meditation
4. Yoga (effekt på smerter, spændinger, træthed)
5. Meditation på kærlig-venlighed (mindske frygt)
6. Fællesmedmennekselighed (samhørighed)
7. Få fælles sprog
8. Tal sammen (mindre og større grupper)
9. Gylden regel (lad vær med at tænke om, tale til eller behandle andre som du ikke selv vil behandles. Behandl andre som du gerne selv vil behandles)



Læringsmål

Kendskab til forskning, der viser, at mental sundhed kan trænes og forbedre trivsel, patientkontakt og arbejdsmiljø.

Kendskab til erfaringer fra andre arbejdspladser

Snuse til teknikker og sætte ord på erfaring

framework for the cultivation of human flourishing

Cortland J. Dahl^{a,1}, Christine D. Wilson-Mendenhall^a, and Richard J. Davidson^{a,b,c,d,1}



Være nærværende
Føle forbundethed
Være nysgerrige
Bevare motivation



Intention
Opmærksomhed
Stresshåndtering
Emotionsregulering
Sundhedskompetencer
Passe på sig selv og andre
Give behandling og omsorg

TAK FOR OPMÆRKSOMHED VENLIGHED OG INTERESSE

FIND ØVELSER OG FORSKNING

MINDFULNESS.AU.DK