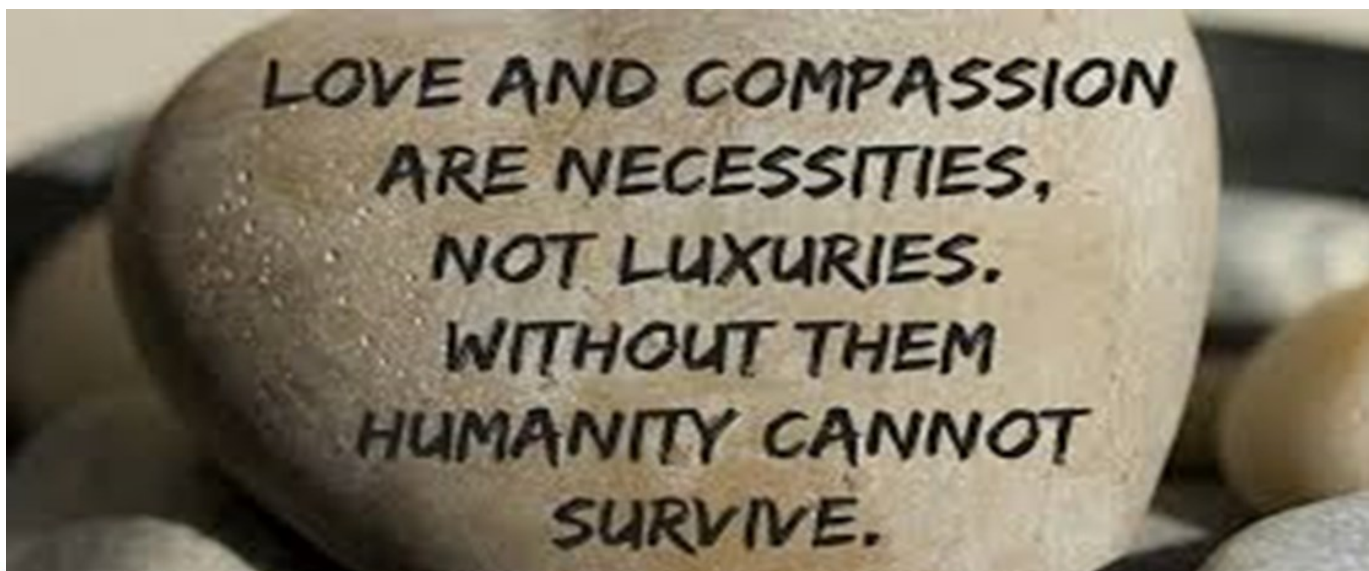


# Compassion som antidot til burnout

Jane Clemensen

Professor og forskningsleder ved H.C. Andersen Børne,- og Ungehospital,  
Center for Innovative Medicinsk Teknologi, CIMT, OUH/SDU,  
Leder af Center for Compassion i sundhedsvæsenet, IRS og KI.  
Adjungeret professor ved University of Queensland, Centre for Online Health

Can healthcare?

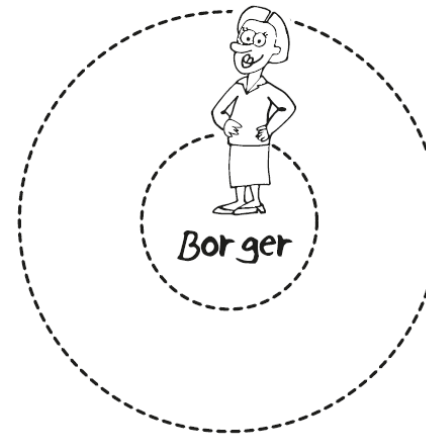
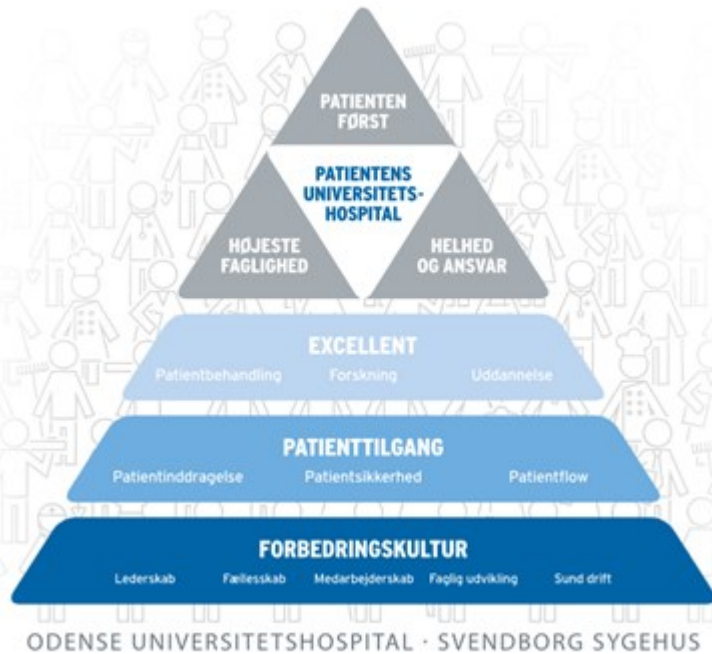


# Mine forskningsinteresser

- Participatory Design: brugerinvolvering
- TeleHealth, Telemedicine, TeleCare
- Ecology of Care and Compassion i sundhedsvæsenet
  - CCT, Cultivating Compassion Training, 1 år, Stanford University
  - ACT, Active Compassion Training, 8 uger ved Lone Svenningsen (udviklet af Stanford University)



# Patienten først



# Min helt Patch Adams: (1945) 1998



# Kampagne, Gigtforeningen

“Som det er nu, tager ingen ansvar for den samlede behandling, ingen koordinerer forløbene, ingen ser hele patienten”



# Compassion er venlighed, empati, sympati, omsorg....

- At erkende at her er lidelse tilstede
- At tolerere ubehagelige følelser
- At forstå det universelle i menneskelig lidelse
- At have følelser som varme, omsorg, bekymring eller tilknytning til den, som lider og dette - ledsaget af et dybtfølt ønske om til at lindre lidelsen (intention) og en villighed til at handle (motivation)

Ny definition af Compassion set fra vestlig forsknings perspektiv - konference om Compassion New York 2018

# Compassion er...

- **Compassion er evnen til at bruge "aktiv empati" og indføling i sin relation til andre mennesker.** Forskning har vist at, hvis man alene bruger **empati** – aktiveres det område i hjernen, der har noget at gøre med **smerte**.
- Hvis man bruger **Compassion** aktiveres det område i hjernen, der berører **positive følelser og fællesskab**.
- **Compassion** er en evne, der kan trænes. Og det interessante er, at hvis man lærer at bruge compassion i sit arbejde med andre mennesker /patienter, så bliver bedre rustet i forhold til at blive mere robust/stabil og forebygge udbrændthed.
- (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23576808/>)

# Udbrændthed og at overleve de mange krydspres

## Compassion som vej til bæredygtig arbejdsglæde

### Hvad står vi over for?

Nye hospitaler med begrænset kapacitet - og endnu mere accelererede forløb.

Følger af pandemien

Øget ældrebefolkning med livsstils-, kroniske og aldersrelaterede sygdomme og flere sygdomme samtidigt, dertil øget specialisering.

Patienten Først, samarbejde og involvering, men hvordan?

Kan vi klare mere travlhed? Har vi travlt med det rigtige?

Udbrændthed blandt personale

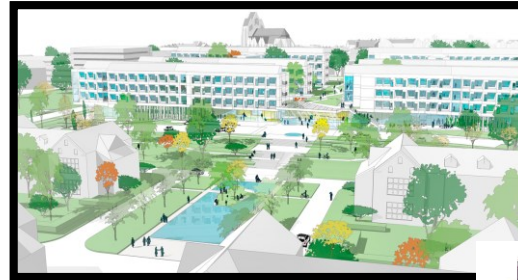
Dokumentationskrav, standardiseringer, digitalisering og nye ledelsesmodeller

Meningsløshed?

Personaleflugt

Rekruttering

**Er compassion et af svarene?** Compassion kan give Care tilbage til de udbrændte, fordi Compassion er en handling modsat empati og derfor kan empati *gøre ondt* hvor compassion *healer* (Compassionomics).





## Så hvor slemt står det til på sygehusene?

**Travlhed og underbemanding medvirker ifølge læger og sygeplejersker til, at patienter får det værre – og i værste fald dør. “Vi kan ikke mere. Hospitalerne bløder”, Zetland 21.**

**okt.2021**

“Det er et kæmpestort problem i sundhedsvæsenet,” siger han. “Vi mister mere og mere kontakten med det, man oprindeligt skulle gøre, nemlig tage sig af syge mennesker.”, læge

“I dag er vi primært styret af økonomiske grundtanker. Det betyder, at vi er blevet rigtig gode til at forvalte syge mennesker,” siger han. “Problemet er bare, at bløde værdier som tid, medmenneskelighed og nærvær går tabt.”, læge

“I psykiatrien har vi kun samtalen,” siger Elisabeth Tehrani. Og derfor presser effektiviseringstankegangen behandlingen af psykisk sygdom.

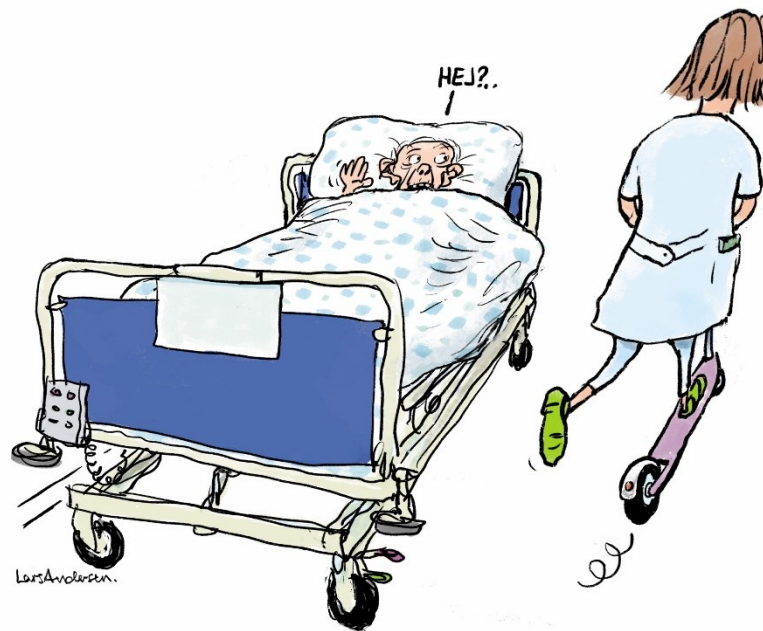
“Vi er blevet meget mere effektive, end vi var for 30 år siden, men samtalen tager den tid, den tager. Du kan ikke få patienternes tillid på fem minutter, og det kommer du aldrig til,” siger hun.

“Man kan måske godt sige, at jeg burde blive. Men jeg har truffet en personlig beslutning,” svarer han. “For jeg kan ikke holde det ud længere.”

“Patienterne får ikke gavn af mig, hvis jeg ligger med stress et eller andet sted,” siger sygeplejerske Anja Refsgaard.

“Der er en grænse,” siger læge Michael Halder. “Jeg ville have strakt mig rigtig langt. Men når jeg kan mærke, at jeg tager skade af mit arbejde, så er det slut med altruismen.”





Sygeplejerske udtaler ifm højt sygefravær:

”Folk er trætte og slidte og føler sig ikke lyttede til. Det giver en ond spiral hvor folk sygemelder sig, og dem som er tilbage, bliver endnu mere udbændte” .....”Vi risikerer at blive udbændte af det. Vi risikerer at der opstår forråelse. At vi bliver nødt til at blive mere kolde for at passe på os selv”

Fyens Stiftstidende, 3. marts 2023

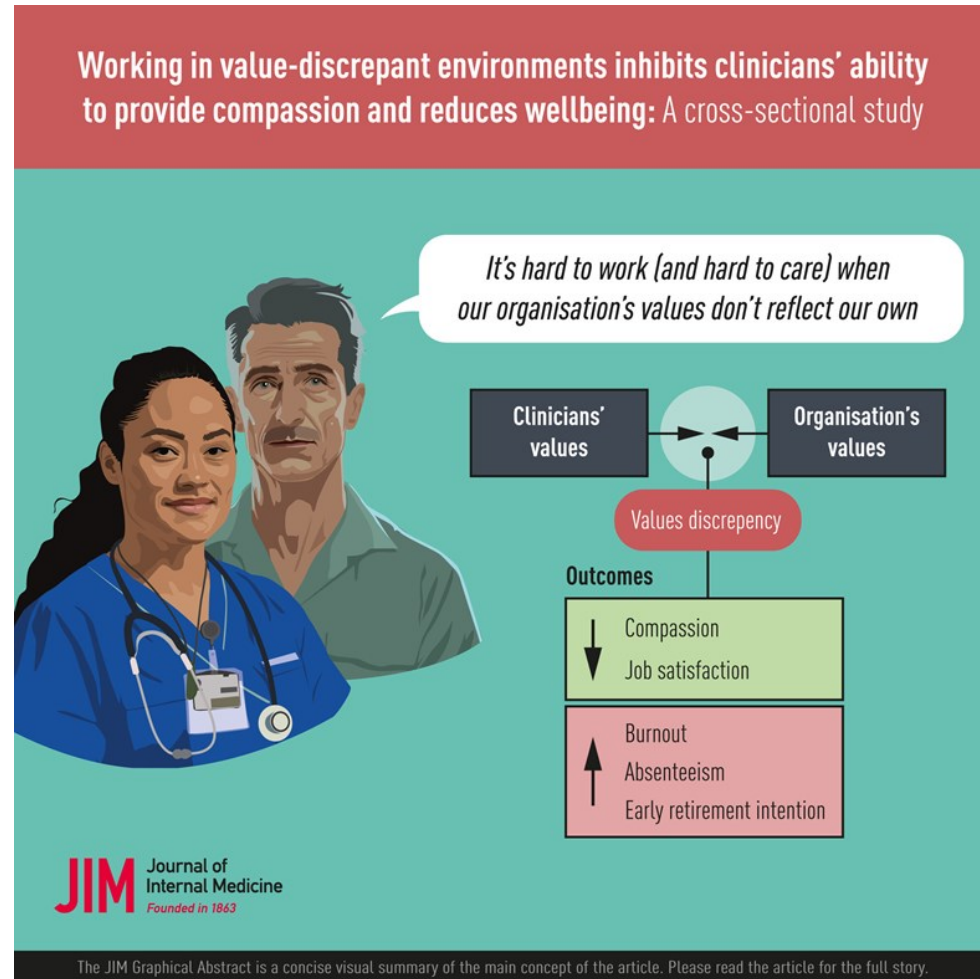
February 2023

Working in value-discrepant environments inhibits clinicians' ability to provide compassion and reduces well-being: A cross-sectional study

Alina Pavlova, Sarah-Jane Paine, Shane Sinclair, Anne O'Callaghan, Nathan S. Consedine

Mere end 1000 klinikere blev spurgt i en spørgeskema-undersøgelse, her et par af hovedbudskaberne:

- Der er behov for at skabe organisationer der basere sig på humanistisk værdier og at skabe sammenhænge mellem medarbejders værdier og organisationens værdier.
- Tidligere forskning viser at klinikere ikke føler sig hørt på arbejdspladsen og oplever organisations kulturen som en kultur båret af frygt og bebrejdelse.
- Healthcare organisationer bør ikke kun fokusere på økonomi men ligeledes systematisk at vurdere compassion værdier – såvel fra medarbejder perspektiv som de patienter de servicere.



# Compassion in Health Care: Det tager 32-56 sekunder, og det gør godt, fra bogen Compassionomics og Wonderdrug af Stephen Trzeciak og Anthony Mazzeoli

*Compassion er som en muskel der kan trænes.*

*Compassion is the right thing to do. It's about treating patients the way they ought to be treated , and the way we would want to be treated ourselves.*

*Compassion for patients is making a personal connection – it is a key element in seeing, feeling and understanding another's pain and suffering – and feeling empathy motivates to respond to them with compassion.*

*We will take good care of you, we will be with you all the way whatever happens we will never abandon you, you are not facing this on your own.....  
(Compassionomics)*

*12 % direkte patientkontakt og 40% computer/dokumentations arbejde, Johns Hopkins, Block et al. Journal of General Medicine 28, vol8 (August 2013): 1042-7  
Flere internationale studier viser same tendens.*

*Bylund et al: 32 seconds  
Bensing et al: 38 seconds  
Fogarty et al: 40 seconds  
Roter et al: 54 seconds  
Dempsey et al: 56 seconds*



Den lilleprins og ræven

**Du har for evigt ansvaret for det, du har gjort tam.** Men hvad betyder "gøre tam"? Det betyder at knytte bånd. Menneskene har glemt den sandhed, sagde ræven.

## Eksempler fra bogen Compassionomics

*Hvad et smil kan gøre af forskel - måske mellem liv og død?*

*34 årig man på ICU efter alvorlig infektion med organsvigt.*

*“When a new nurse entered my room, I could tell right away, whether or not the nurse cared. If she did not care, my heart would sink. My spirit was crushed and I did not believe I would ever get of the ventilator. But if the nurse cared, one of my angles, I would instantly feel stronger. I could beat this and breathe on my own again. Without my angles, I would never have made it. Their compassion is what saved me”* Viner, a physician’s Personal view of critical Illness. “Progress in Critical Care 2 (1985).



*Så, hvordan hænger compassion og burnout sammen? Ralph Waldo Emerson udtaler i bogen: “It is one of the most beautiful compensation of life that no man can sincerely try to help another without helping himself”*

*Er det noget vi er født med og til? Nej, I følge Texas forskeren Brenee Brown, så hænger det sammen således at: “Compassion...is commitment. It is not something we have or we don’t have – it is something we choose to practice”.*

# Compassion i praksis, Nanja Holland Hansen, psykolog, phd.

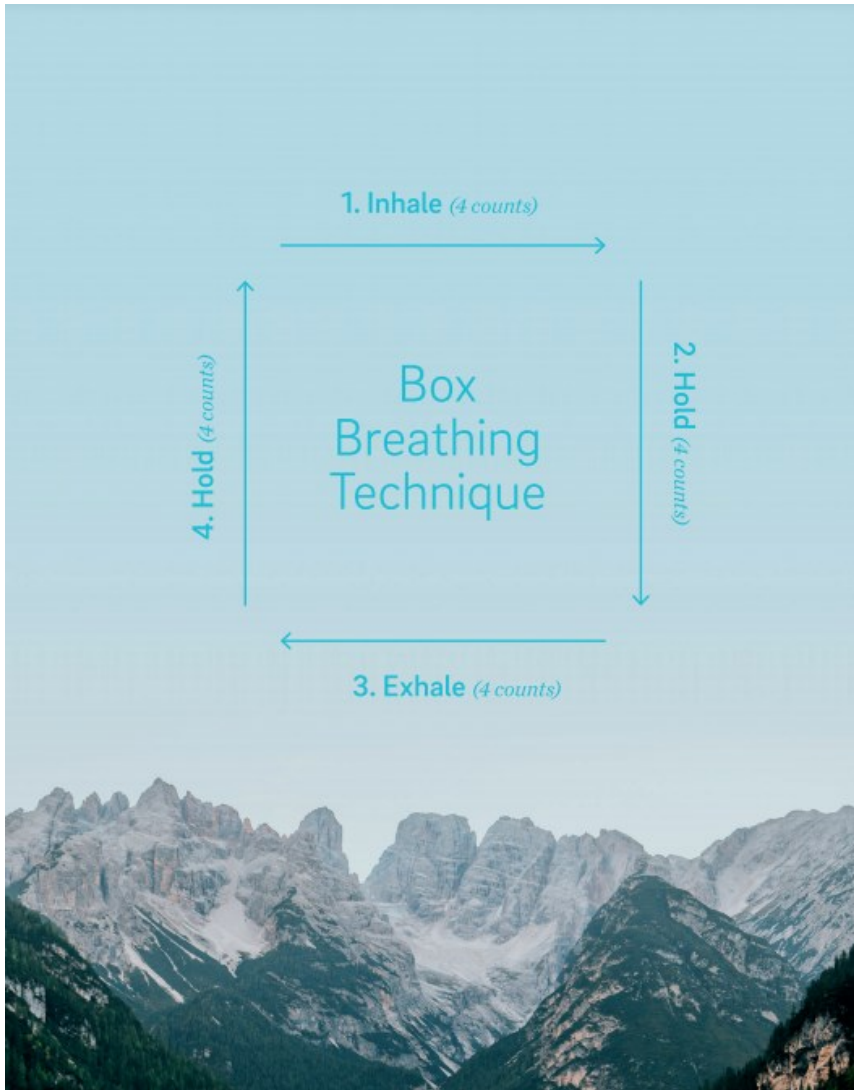
Videnskab.dk, 6. april 2021, peer reviewed artikel:

Ny type mental træning styrker pårørende til familiemedlemmer med psykisk sygdom

161 pårørende blev tilfældigt inddelt i to grupper

En gruppe blev undervist i compassion en gang om ugen og blev opfordret til at meditere en gang dagligt i 20 min.

Gruppen havde markant færre stressrelaterede symptomer, som angst og depression end de øvrige, hvilket også gjorde sig gældende efter seks måneder.

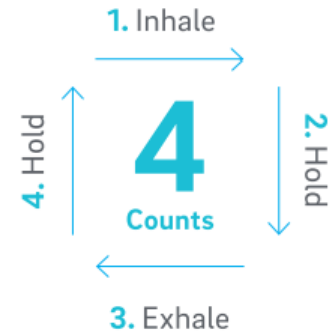


*Calm & Settle the Mind*

## Box Breathing

1. Inhale for 4 counts
2. Hold for 4 counts
3. Exhale for 4 counts
4. Hold for 4 counts

**During:** Moment of stress



# Spørgsmål til refleksion

## **Hvordan står det til på min arbejdsplads?**

Har I erfaringer med, hvordan medmenneskelig adfærd kan have en positiv virkning for både patienter, studerende og medarbejdere?

Hvilken betydning oplever I det kan have for trivsel/arbejdsglæde og kulturen på arbejdspladsen?

## **Hvad kan være med til at fremme medmenneskelig adfærd?**

Hvad kan være med til at fremme/udbrede medmenneskelig adfærd?  
Og hvad kan udfordre?

Hvordan kan ledere, medarbejdere og MED-udvalg bidrage og inspirere til medmenneskelig adfærd?

Kom gerne med eksempler



# Vi har etableret et syddansk center for compassion

For at kunne sætte patienten først i såvel ord som handling må Sundhedsvæsnet have fornyet fokus på personalets trivsel.

Sundhedsvæsenet har igennem mange år undervurderet et faktum: sundhedspersonalets trivsel og mentale sundhedstilstand er central for at skabe omsorgsfulde og tillidsskabende relationer til patienterne. At patienterne bliver set, hørt og behandlet som hele mennesker er en forudsætning for effektiv patientbehandling.

Realiseringen af et sådant integreret syn på “patienten først” kræver nytænkning og nye initiativer. Syddansk Center for Compassion tager afsæt i internationalt anerkendt forskning i compassion og bliver udviklet med det formål at udvikle mentale, eksistentielle og relationelle kompetencer i sundhedsvæsenet – både på individuelt og organisatorisk niveau.

Compassion fokuserer på at lindre lidelse og kan medvirke til at forhindre empatitræthed, stress og udbrændthed hos klinikerne.

## **Increased:**

- Happiness
- Calmness
- Acceptance of emotions
- Self-acceptance
- Job satisfaction
- Self-caring behavior
- Compassion for self and others
- Openness to receiving compassion from others

## **Decreased**

- Worry and anxiety
- Anger
- Mind wandering
- Emotional Suppression
- Chronic pain and severity

Formålet med Netværk for Compassion er at initiere og forankre aktiviteter, der fremmer compassion i sundhedsvæsnet



### Kollegacafé

Er du også optaget af omsorg for andre mennesker? Så deltag i vores kollegacafé, hvor vi har en rmlke spændende oplæg og mindfulness



### Hvad er Compassion?

Compassion består af fire hovedelementer og er defineret som den følelse, der opstår, når vi oplever andres lidelse, og føler os motiveret til at



### Målsætninger og værdier

I Netværk for Compassion arbejder vi med en række overordnede målsætninger og grundlæggende værdier som respekt

# Compassion

At blive set, at blive hørt, at blive anerkendt  
Og alt dette gennem ægte involvering

- Skabe kultur hvor værdier og handlinger hænger sammen
- Skabe mulighed for åndehuller
- Fleksibel supervision/feedback og bodyordning
- Skabelse af en kultur, hvor lidelse er acceptabelt og en organisation, hvor opbyggelse og accept af følelsesmæssig robusthed prioriteres og hvor der arbejdes med compassion.



# Compassion



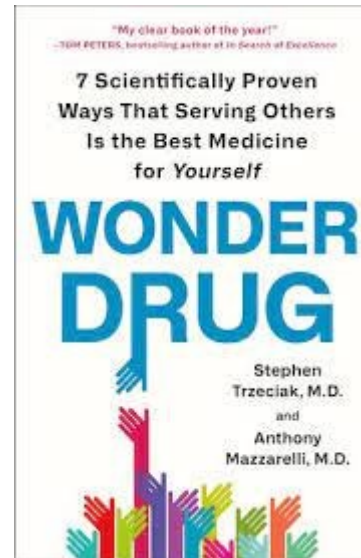
- Styrker egen stabilitet
- Reducerer selvkritik, bekymring, depression og angst
- Giver større overblik under pres og mindre tendens til at blive overvældet i svære situationer
- Betyder mindre negativ påvirkning forårsaget af små og store livskriser og udfordringer

# Tiltag på Børnehospitalet og OUH

- Center for Patientkommunikation, OUH
- Flere afdelinger arbejder med compassion
- Uddannelse
- Forskning
- Træning, gennem uddelegering, skabelse af et åbent og transparent miljø og at vi anerkender hinanden



# TED talk om Compassion ved anæstesi- læge Stephen Trzeciak



- <https://www.youtube.com/watch?v=eIW69hyPUuI>

James Doty, founder of Centre for Care, Compassion and Altruisme in Research and Education, CCare, Stanford University, og hvordan det hele startede

- <https://www.youtube.com/watch?v=zJW5-0tjFDg>



# Følg os på LinkedIn og vores hjemmeside

- Center for compassion i sundhedsvæsenet
- [https://www.sdu.dk/da/forskning/center\\_for\\_compassion](https://www.sdu.dk/da/forskning/center_for_compassion)



Tak fordi jeg måtte dele min compassion rejse

