



Nina Werner

Af Nina Werner, Jeanette Beierholm og Betina O. Kornblit

Kontakt

betina@kornblit.dk

Biografi

Nina Werner og Jeanette Beierholm, kliniske psykologer med speciale i supervision af læger, Mindful Self-Compassion-kursus med læger, www.roskildepsykologerne.dk. Praktiserende Læge Betina O. Kornblit, Roskilde Lægehus.



Undgå empatiudmattelse

– Gennem Mindful Self-Compassion

RESUME: Artiklen tager udgangspunkt i en af de nyeste metoder fra kognitiv adfærdsterapi og mindfulness, Mindful Self-Compassion, der har vist sig at hjælpe til at forebygge empatiudmattelse og stress. Samtidig øges fokus på, hvad du har brug for, når du føler dig presset og udfordret. Træning i Mindful Self-Compassion kan bidrage til at skabe øget overskud i dit arbejdsliv, bedre coping-strategier i udfordrende problemstillinger og relationer samt reducere uhensigtsmæssig selvkritik.

MÅNEDSSKRIFT
for almen praksis

Kombination af kognitiv adfærdsterapi med mindfulness, Mindful Self-Compassion, kan anvendes i det daglige arbejde. Ikke som behandlingstilbud til patienter, men til at øge lægens overskud og dermed at forebygge stress og udbrændthed.

Appetizer

Hvorfor er Mindful Self-Compassion relevant i en travl læges hverdag?

"Jeg ønsker at blive bedre til at passe på mig selv, følelsesmæssigt, i mit arbejde som læge og personligt"

"Jeg håber at få en metode til at forebygge stress og udbrændthed"

"Jeg ønsker at få nogle redskaber til at finde ro og grounding"

"Jeg håber at få redskaber til bedre at kunne håndtere udfordringer i dagligdagen"

Det var nogle af de ønsker, der blev udtrykt af 15 praktiserende læger, der netop var landet på Mallorca for at deltage i et kursus i Mindful Self-Compassion med særligt fokus på egenomsorg som redskab mod stress og empatiudmattelse. Behovet er reelt, da stress-, depressions- og selvmordsraten er høj blandt læger.

Af den grund giver det mening at lede efter teknikker og forholdemåder, der er lette at tilegne sig og tilgængelige, når der er behov for dem. Vi har erfaret, at både psykologer, læger og andre omsorgsgivere har oplevet, at metoder, der indeholder bevidst brug af åndedrættet som

hjælp til selvberoligelse, samt fokus på self-compassion, har noget brugbart at byde på. Noget brugbart på en markant anderledes måde end "tænk-positivt-bølger" eller hardcore stress-management.

Introduktion til Mindful Self-Compassion (MSC)

Fundamentet for self-compassion er mindfulness. I mindfulnessstræning spørger du dig selv: "Hvad oplever jeg lige nu?", og du opfordres til at være åben over for din oplevelse på en ikke-dømmende måde. Med self-compassion tilføjes spørgsmålet: "Hvad har jeg brug for lige nu?", og du opfordres til at være venlig mod dig selv, når du oplever pres, irritation og afmagt, og der tæres på empatien.

Ved mindfulness skærper man sin opmærksomhed på, hvad man reelt oplever i et givent øjeblik på et givent tidspunkt. Dette er en forudsætning for at kunne handle adækvat både i forhold til sig selv og patienter. Ved mindfulness falder sindet beviseligt til ro i nuet, modsat når tankerne er optaget af fremtid eller fortid, hvilket de er størstedelen af tiden. Derfor giver det god mening, at mange har deltaget i mindfulnesskurser de sidste 10 år.

De compassion-orienterede tilgange, der er nyere metoder inden for kognitiv adfærdsterapi, kom på banen i slutningen af 00'erne, og forskningen og udbredelsen stiger i disse år eksponentielt. De er blandt andre udviklet af professor Paul Gilbert med Compassion Focused Therapy, ph.d. Christopher Germer og professor Kristin Neff med MSC. Metoderne trækker på den nyeste viden om hjernen, viden fra buddhistisk praksis, evolutions- og tilknytningsteori. Compassion har tidligere overvejende været sat i forbindelse med religion og spiritualitet, og først for nylig er forskningen begyndt at interessere sig for og pege på, at medfølelse spiller en central rolle for menneskers psykiske sundhed.

Forskning i MSC viser gode resultater – både hvad angår forebyggelse og afhjælpning af angst, stress og depression samt generel øgning af trivsel og tilfredshed i hverdagen.

Boks 1 /

Mindful Self-Compassion er et program udviklet af Kristin Neff og Christopher Germer. Forskning i Mindful Self-Compassion-programmet viser, at det er et effektivt redskab til at tackle modgang, reducere stress, øge omsorg og empati for sig selv og andre samt generelt give større tilfredshed i livet.

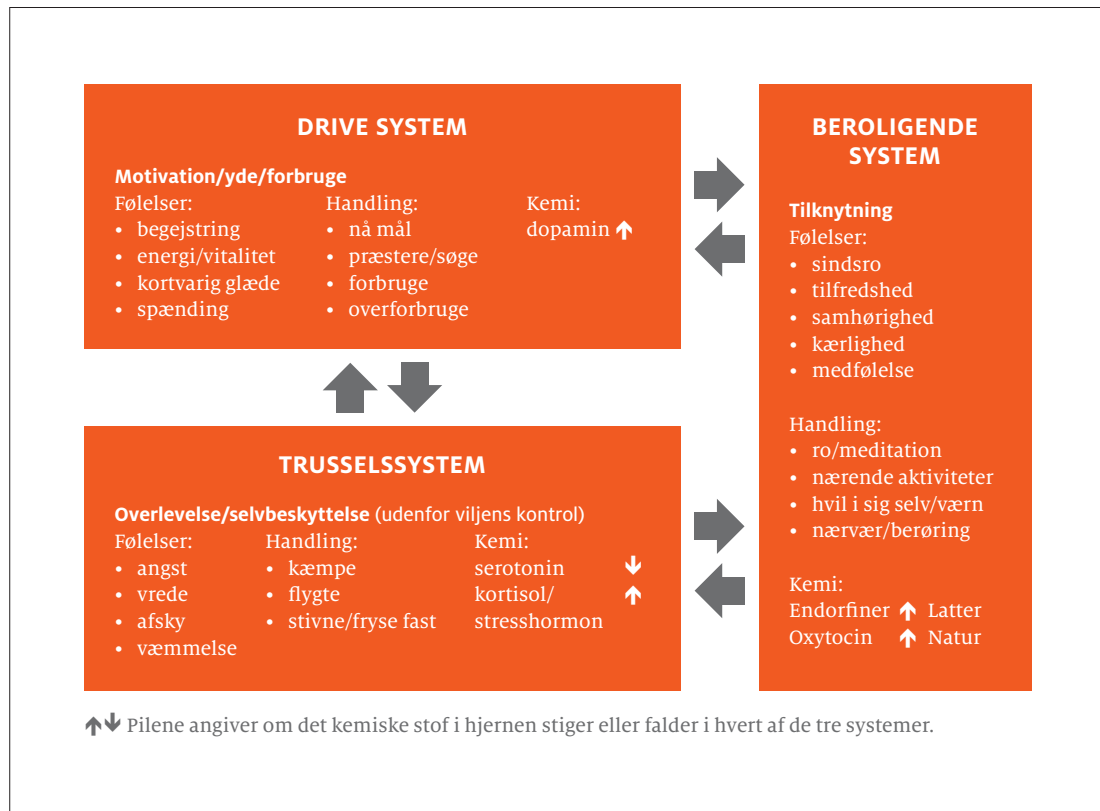
Self-compassion er af professor Kristin Neff identificeret til at være sindets stærkeste enkeltstående coping-mekanisme.

Baggrunden for self-compassion

Så hvordan kan self-compassion hjælpe? Hvorfor skal man som i forvejen travl læge interessere sig for endnu en østerlandsk inspireret metode? En metode, der indeholder øvelser med potentielt langhårede navne som "Beroligende åndedræt", "Kærlig vejtrækning" og "Self-Compassion Break"?

Professor Paul Gilbert har udviklet en model, der beskriver 3 følelsesregulerende systemer, der inddeles i forhold til det sympatiske og parasympatiske nervesystem. Med udgangspunkt heri gives en forståelsesmodel for, hvordan vores hjerne forsøger at tilfredsstille alle de behov og forventninger, der rettes mod os, og hvordan man med self-compassion kan lære selv at regulere disse processer.

Figur 1 /



Boks 2 /

MSC-programmet kan tages som et 8-ugers forløb med undervisning en gang ugentligt a 2,5 timer eller som et intensivt 5-dages retreat, der afholdes både i udlandet og Danmark.

Trusselssystem – det letantændelige alarmberedskab

Trusselssystemet giver os evnen til at forudse eventuelle fremtidige trusler baseret på vores tidligere erfaringer. Uden dette primære følelssystem var vi her ikke i dag. Selvom det netop er denne evne, vi har at takke for vores hidtidige overlevelse, giver den anledning til mange stressende og ofte unødvendige bekymringer i det moderne menneskes hverdag, når vi forestiller os både sandsynlige og usandsynlige fremtidige skrækscenarier. Nedenstående model over det limbiske system viser, hvorledes vores følelssystemer reagerer lige kraftigt, hvad enten påvirkningen kommer udefra og er konkret, eller om den aktiveres som en tanke eller forestilling. Man har detekteret et ”default mode netværk”, der er aktivt, så snart hjernen ikke er aktivt beskæftiget med en opgave. Dette netværk skanner og fokuserer konstant ens indre og ydre omgivelser for mulige farer. Som det lakonisk konstateres fra adfærds- og neuropsykologien: ”Vi er skabt til at overleve, ikke til at være lykkelige.”

Figur 2 /
Sådan påvirker tanker og forestillinger hjernen

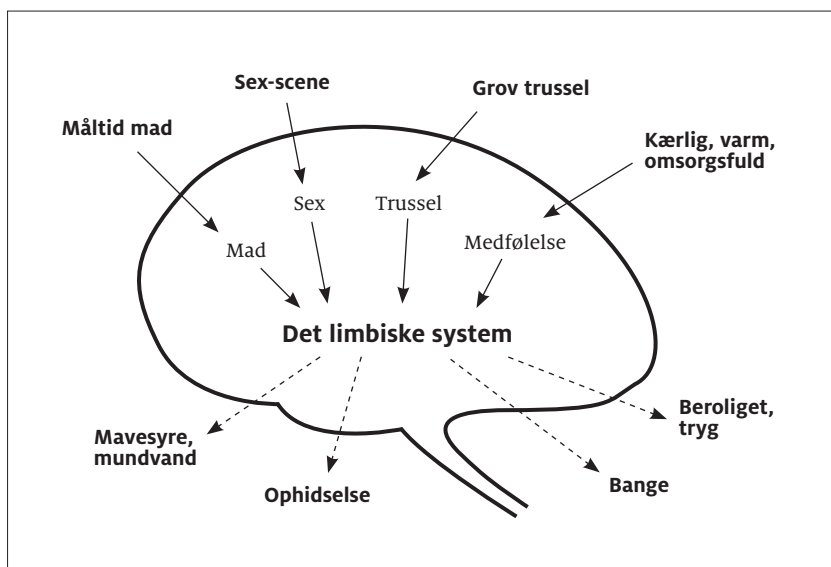




Foto 1 /

Foto: Colourbox

Drive-system – det, der får os op om morgenen

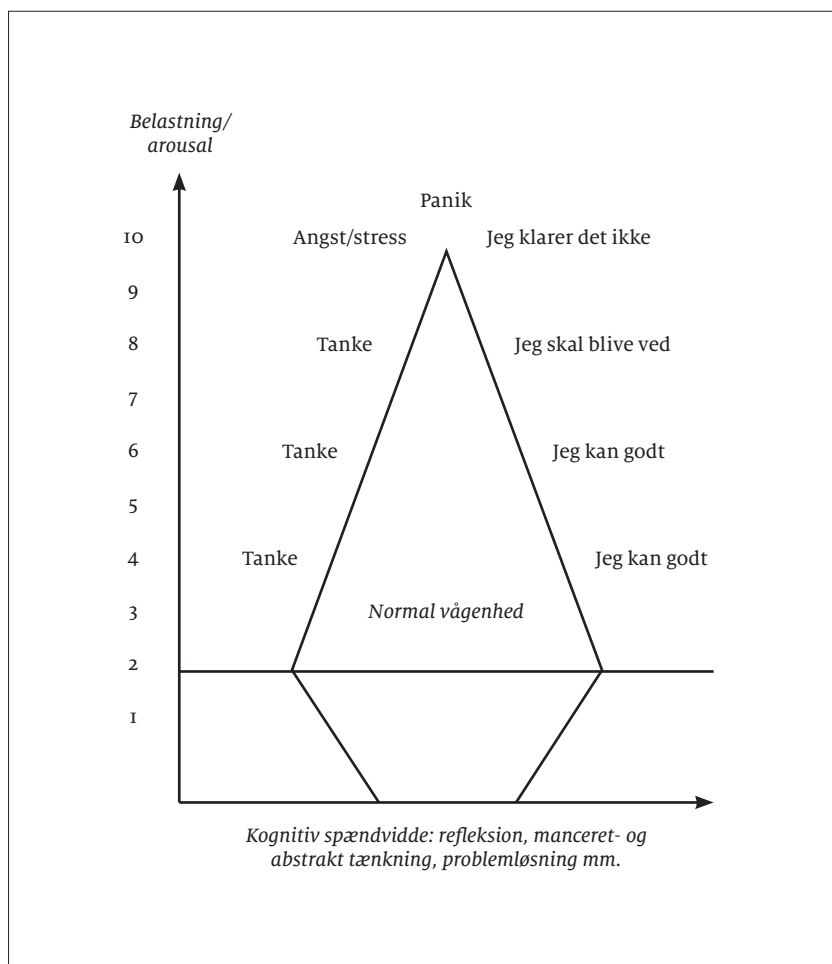
Hvordan reagerer vi så på disse evige trusler? Vi handler! Den typiske respons på bekymring er at aktivere "drive-systemet", det handleorienterede, energiladede følelssystem. Her bliver vi tilfredse med os selv ved at præstere og følge vores ambitioner. Det gør vi for eksempel ved at være aktive, kreative og engagerede. Når der er vind i sejlene, får vi et dopaminkick. Prisen, når for meget af energien investeres i "drive-systemet", er, at man bliver vant til at måle sig selv på sine præstationer og sætte sit værd efter dét. Når man ikke lever op til sine egne forventninger eller ikke kan honorere de høje krav, der er i en almindelig praksis, kommer der subtil selvkritik, hvorved trusselssystemet aktiveres. Det bliver hurtigt en ond cirkel, hvor man pendulerer mellem trusselssystemet og drive-systemet og derved har overaktiveret det sympatiske nervesystem. Det er dér, mange begynder at opleve stress, manglende livsglæde og måske endda angst eller depression.

Beroligende system – aktivering af det attraktive stof oxytocin

Vores tredje følelsessystem, beroligelsessystemet, styres af det parasympatiske nervesystem og er relateret til mental og fysisk ro. Dette system udløser ikke et dopaminkick, men derimod hormoner som oxytocin og endorfiner. Hormoner, der er relateret til tilknytning, samhørighed og derved virker beroligende. I den hektiske dagligdag, mange læger befinder sig i med arbejdspress og høje forventninger fra patienterne og oftest også fra lægen selv, kan der opstå en ubalance i forholdet mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem.

Bedre stresshåndtering reducerer risikoen for empatiudmattelse

Figur 3 /
Stresspyramiden



I ovenstående model, "Stresspyramiden", illustreres, hvordan vores kognitive spændvidde, herunder overblik og evnen til problemløsning, reduceres, jo mere pressede vi er. Og omvendt, jo mere vi kan bevare roen, jo større kapacitet har vi til rådighed til håndtering af udfordrende problemstillinger, tanker og følelser.

Der er således behov for at blive bevidst om, hvorfor og hvordan de enkelte følelssystemer aktiveres, samt at kunne navigere mellem dem og skabe en mere optimal balance mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem. Konkret sker det gennem bevidst træning af evnen til at mærke, hvordan man har det – herunder hvilket følelssystem der er aktiveret. Derefter at træne at respondere med venlighed og self-compassion. Med mindfulness spørges: "Hvad oplever jeg lige nu, og kan jeg tilstræbe at have en accepterende og ikke-dømmende tilgang til oplevelsen? Med self-compassion spørges: "Hvad har jeg brug for, mens jeg har denne oplevelse?"

De fleste mennesker bliver overraskede over deres eget svar på det simple spørgsmål: "Er der forskel på, hvordan du responderer til en ven i vanskeligheder, og på hvordan du taler til dig selv i en lignende situation?" De fleste oplever, at de er betydeligt hårdere ved sig selv, end de ville drømme om at være ved en kollega eller ven. Det er helt i tråd med, at forskning viser, at 78 % er mere medfølelse og forstående over for andre, 20 % er lige medfølelse over for sig selv og andre, og 2 % er mere medfølelse over for sig selv end over for andre. Da man kan måle, at kritik har samme effekt på trusselssystemet, hvad enten den kommer udefra eller indefra i form af selvkritik og hård tale, aktiverer mange mennesker således dagligt deres eget trusselssystem med de konsekvenser, det har – fysiologisk såvel som psykologisk.

I den skriftlige evaluering ved MSC-kursets afslutning svarede kursisterne bl.a. på spørgsmålet: "Hvad ville du fortælle andre læger om dit udbytte af træning i Mindful Self-Compassion. Herunder ses nogle af svarene:

"Jeg vil fremhæve vigtigheden af at passe på sig selv i et udfordrende erhverv"

"Alle læger burde tage dette kursus tidligt i deres karriere. Kombinationen af mindfulness og videreudbygningen med Self-Compassion giver Så meget mening – mindfulness i sig selv er ikke nok"

"Jeg har fået reelle redskaber til at forebygge stress og udbrændthed"

"Det giver redskaber til at passe på sig selv og andre samt modvirker empatiudmattelse og holder os autentiske"

Er Mindful Self-Compassion så den nye "mirakelkur" for læger? Med

altovervejende sandsynlighed ikke. Livet er komplekst og fuldt af udfordringer, der ofte følger i kølvandet på travlhed og andre u-optimale arbejdsbetingelser. Vi støder uundgåeligt på problemstillinger professionelt såvel som privat, der kan vække svære følelser som utilstrækkelighed og irritation, og som igen kan medføre reducere af (arbejds) glæde, mistriksel og empatiudmattelse. Metoderne i Mindful Self-Compassion giver nogle konkrete anvisninger på, hvordan læger og andet sundhedspersonale kan mindske den indre stress og bidrage til at kunne håndtere udfordrende problemstillinger og relationer med større tilfredshed og mere overskud. ●

Økonomiske interessekonflikter: *ingen angivet*

Boks 3 /

Artiklen er skrevet af Betina Kornblit, praktiserende læge, og de privatpraktiserende psykologer Jeanette Beierholm og Nina Werner, der sammen har Roskildepsykologerne. Roskildepsykologerne har de sidste ti år specialiseret sig i mindfulness og compassion-orienterede retninger og er blandt de første i Danmark, der er uddannet i Mindful Self-Compassion hos grundlæggerne af programmet.

Læs mere på Roskildepsykologerne.dk, hvor der også er guidede meditationer til rådighed.

Litteraturliste og links

1. Germer CK (2009). "The mindful path to self-compassion"
2. Gilbert P (2010). "Mindfulness og medfølelse – fra selvkritik til selvvær"
3. Neff K (2011). "Self-Compassion – stop beating yourself up and leave insecurity behind"
4. Neff K (2011). "Self-Compassion – the proven power of being kind to yourself"
5. www.centerformsc.org – Center for Mindful Self-Compassion
6. www.self-compassion.org – Kristin Neff
7. www.mindfulselfcompassion.org – Christopher Germer
8. www.roskildepsykologerne.dk – Jeanette Beierholm og Nina Werner