

Psykisk sundhed i et medfølende perspektiv ved Arbejde Adlers Temadag

5 maj 2015

Ved psykolog Lena Højgård Isager
Psykologhuset Kognitivt Fokus
www.pkf.name

Psykisk sundhed i et medfølende perspektiv



Introduktion til den medfølelsesfokuserede tilgang

Modellen med de tre cirkler

Øvelse med de tre cirkler

Perron 4 – eksempel på anvendelse af de tre cirkler i det daglige arbejde



Definition af medfølelse i Compassion Focused Therapy

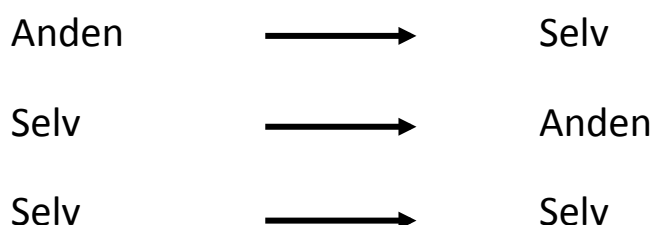
”En sensitivitet overfor lidelse (og hvad der forårsagede lidelsen), sammen med en forpligtigelse til at forsøge at forebygge og at lindre lidelse”

Paul Gilbert og Choden 2014

At være udsat - skamfuldt

- Skam lukker ned for sindet og forhindrer engagement i egen lidelse
- Skam vedligeholdes ofte indefra af selvkritik og kritiske tanker om andre og af handlinger, der er rettet mod at komme væk fra skammen
- Skam vedligeholdes udefra af andres holdninger, stigmatisering, konkurrencesamfundets idealer, mm

Medfølelse som flow



Forskellige øvelser for hver

Evidens for at man ved intentionelt at træne hver af disse kan have indflydelse på mental tilstand og social adfærd

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

5

Realitetstjek: Livet kan være hårdt



Medfølelse udspringer af en erkendelse af vores livsvilkår:

Vores liv er begrænsede, i gennemsnit lever vi 20-30.000 dage.

Det er vores skæbne til at blive ældre og dø.

Vi lider ofte af sygdomme og rammes af tragedier.

Vores liv er påvirkede af en tilfældig genetisk sammensætning og af tilfældige hændelser.

Vores liv er fyldt af forandringer og tab.



Vi er udviklet til at overleve,
ikke til at være lykkelige

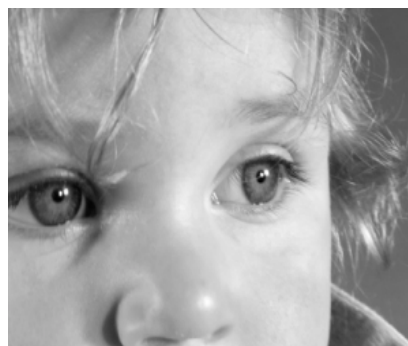
27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

6



Vores hjerner er formet i vores tidlige relationer og vores tidlige omgivelser. Vi er helt bogstaveligt støbt og formet af vores familie og vores tidlige oplevelser.



27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

7

En version af os

- ♣ Vi har ikke selv bestilt den hjerne, vi fødes med
- ♣ Vi har ikke selv valgt, hvor vi vil fødes
- ♣ Vi har ikke selv valgt, hvem vi vil fødes af

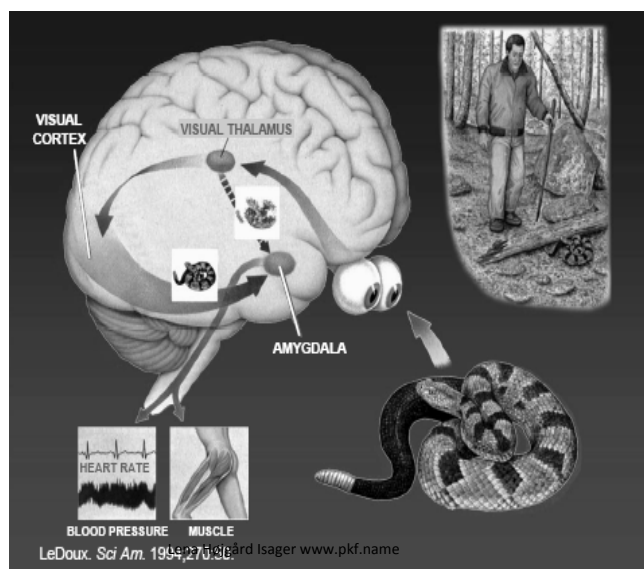
♣ Det er ikke vores fejl!

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

8

Neural Bases of Threat Processing (LeDoux, 1994)



27/04/15

LeDoux, Sci Am. 1994, 270, 130

9



Flygt eller Kæmp i hverdagen-
din hjerne er designet til at beskytte dig

27/04/15

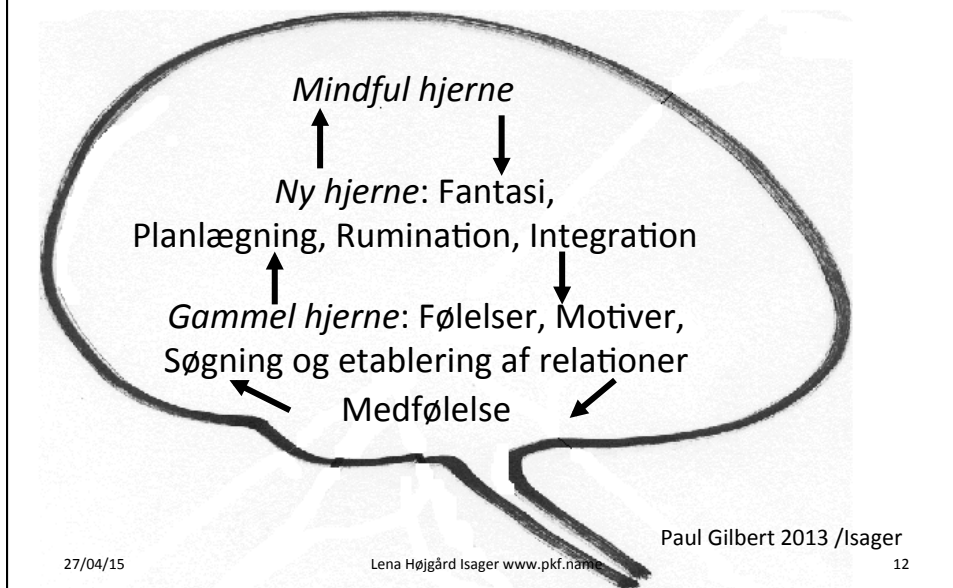
Lena Højgård Isager www.pkf.name

10

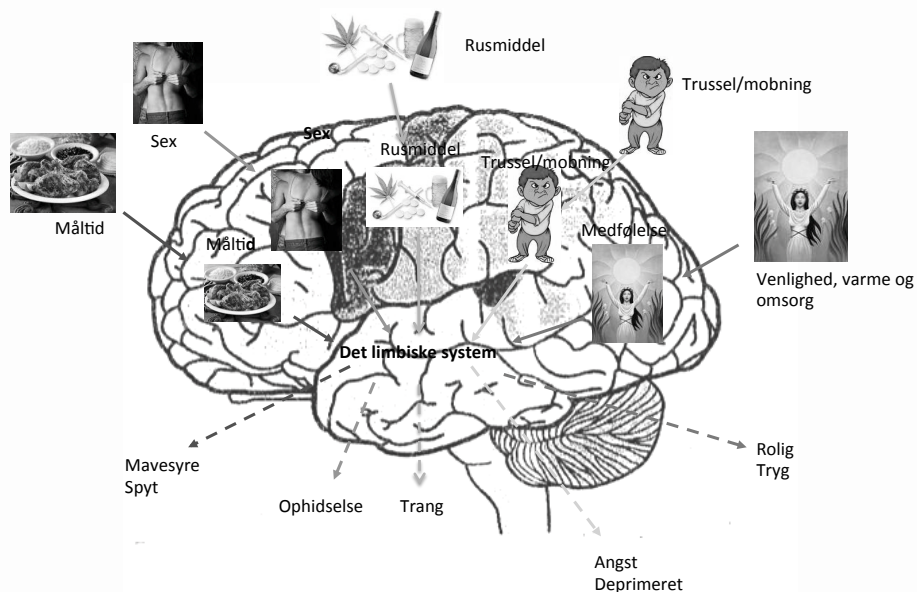
Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne



Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne



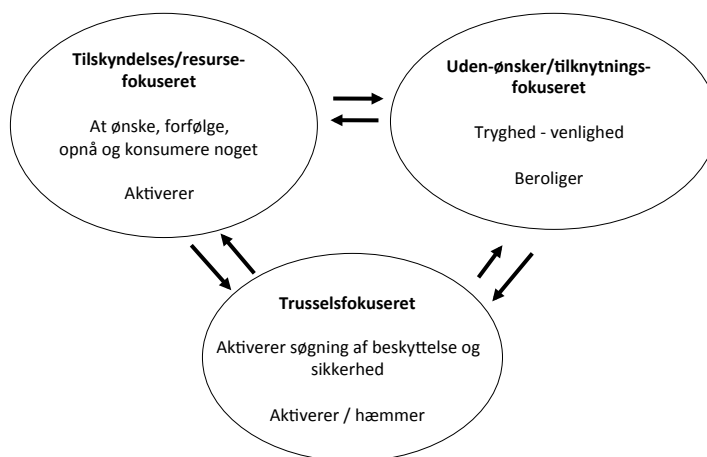
Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli



Typen af affektreguleringssystemer

Drevet/ spænding / vitalitet

Tilfredshed / tryk / forbundet



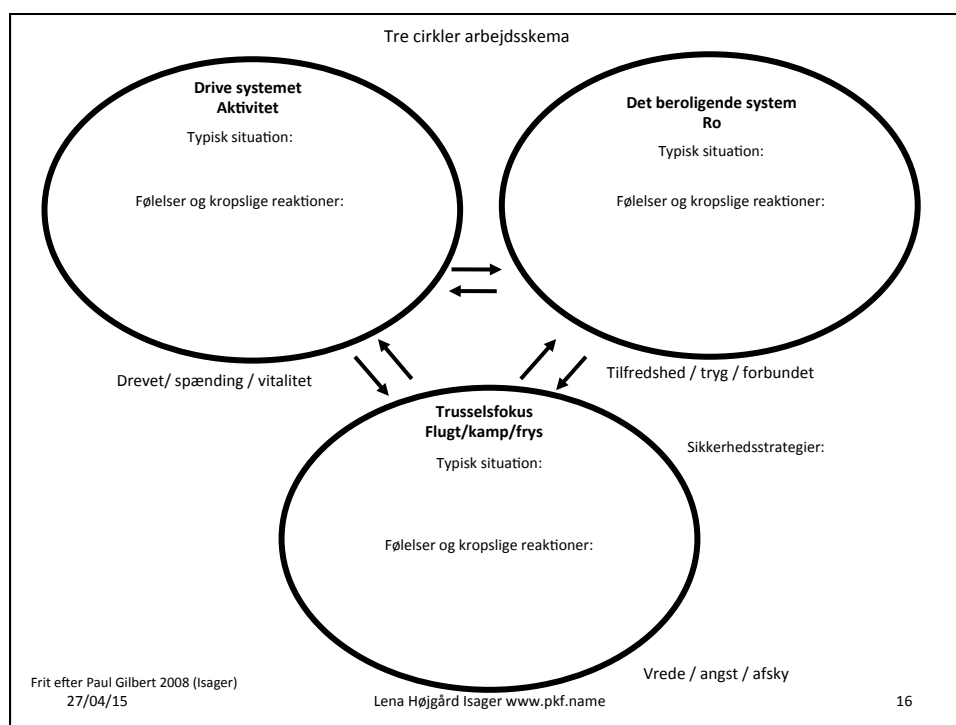
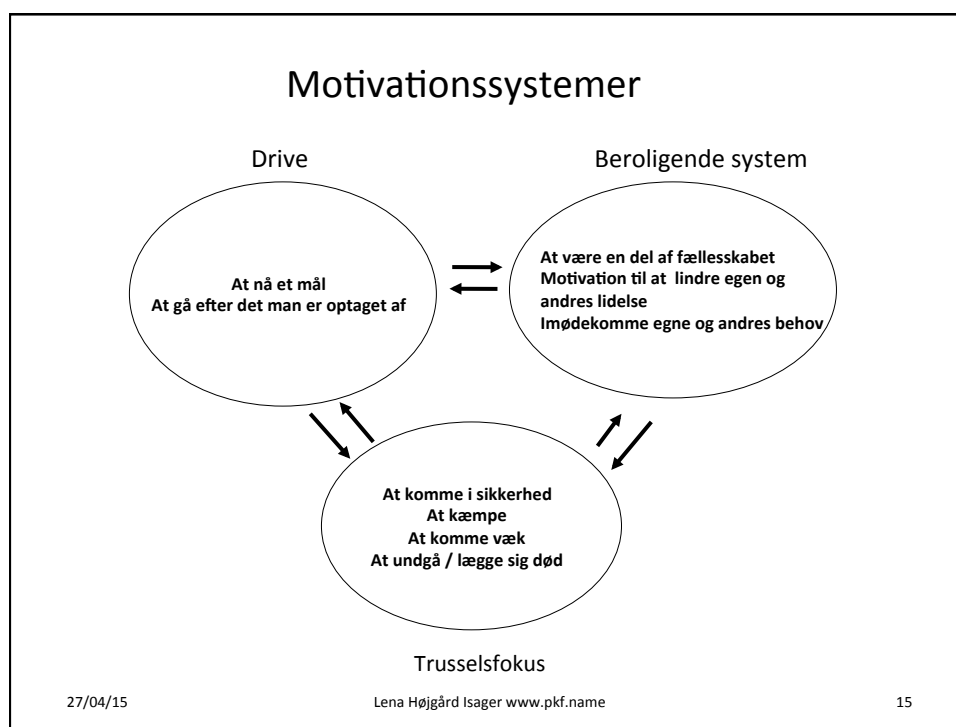
Fra Paul Gilbert 2008 (Isager/Mørch)

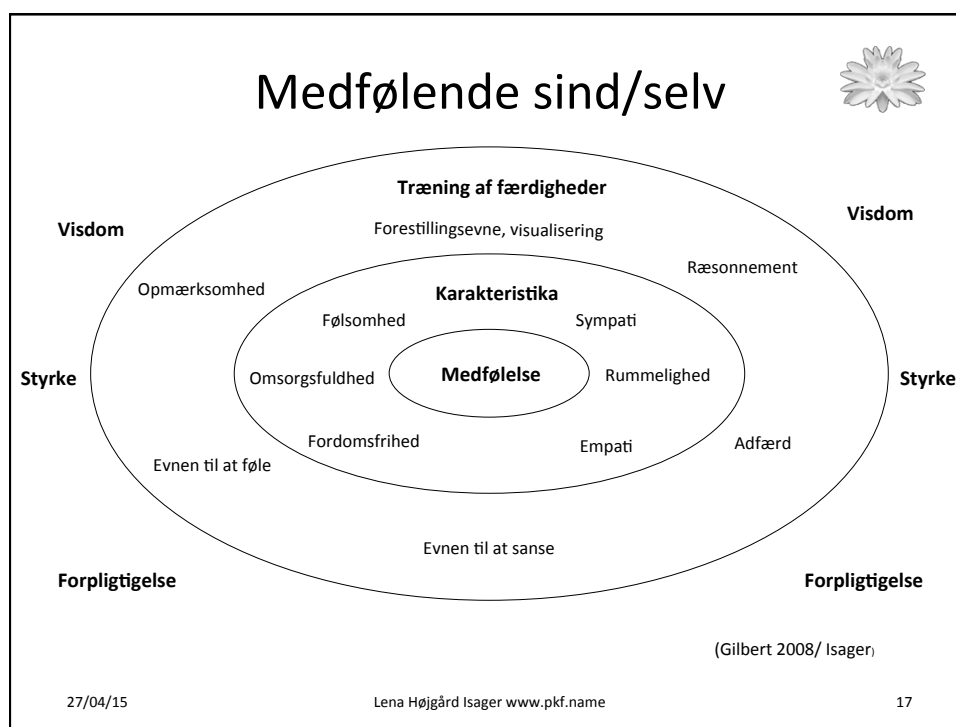
Vrede / angst / afsky

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

14





Karakteristika ved medfølelse

- **Sympati:**
 - At være åben, i stand til at blive berørt af og i harmoni med egne og andres følelser, lidelser og behov, spejlneuroner
- **Rummelighed:**
 - Evne til at tolerere snarere end at undgå svære følelser, erindringer og situationer
- **Empati:**
 - En empatisk forståelse af, hvordan sindet fungerer, hvordan vi føler, hvad vi føler, hvorfor vores tanker er, som de er - og en tilsvarende forståelse for, hvordan andre har det
- **Fordomsfrihed:**
 - En accepterende og forstående, men ikke eftergivende indstilling til sig selv og andre
- **Omsorgsfuldhed:**
 - Motivation til at give mere omsorg til sig selv og andre
- **Følsomhed:**
 - Følsomhed over for egne og andres behov

27/04/15 Lena Højgård Isager www.pkf.name 18

Medfølende færdigheder



- **Ræsonnement:**
 - Tænke og ræsonnere sig frem ved at bruge sin fornuft, bruge sin viden om vores opståen gennem en evolutionær proces og en tricky hjerne, sammen med egen visdom i form af livserfaringer.
- **Vælg den rette adfærd:**
 - Planlægge og udvise en adfærd, som aktivt får mig (og andre) til at rykke frem mod mine (deres) livsmål, til at trives
- **Sætte sanserne i fokus:**
 - Vælg at bruge sine sanser, bruge naturen, finde beroligende dufte, bløde bolde / sten, musik / naturlyde, varme bade / massage, lækker mad, smukke ting
- **Mærke sine følelser:**
 - Øve sig i at mærke efter hvordan man har det og tolerere følelsen, udholde den og forholde sig medfølende til den
- **Brug sin forestillingsevne:**
 - Genkaldelse af støttende erindringer, billeder og / eller gode følelser af sig selv. Brug af medfølende forestillinger
- **At bruge sin opmærksomhed bevidst:**
 - Fuldt nærvær og opmærksomhed. Bevidst rette opmærksomhed mod ting, som hjælper med at skabe harmoni

(Paul Gilbert 2010/ Isager)

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

19

Brug af en medfølelsesfokuseret tilgang på Perron 4

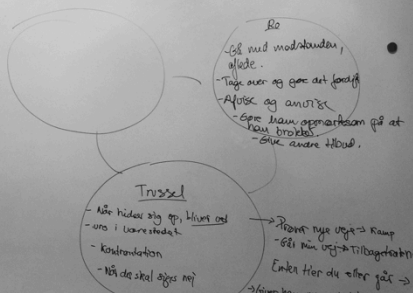


- Knap 3 år med månedlig supervision 3 timer pr. gang med hele det faste personale – startende med visualisering hver gang.
- 4 kursusdage – intro og særligt fokus på svære relationer og kognitive funktionsnedsættelser
- Tæt samarbejde med ledelsen
- Tværfaglig gruppe: sygeplejerske, pædagoger, sosu assistenter, pedel, kok, ergoterapeut, ufaglært værestedsmedarbejder

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

20



The diagram consists of three circles connected by lines. The top circle is labeled 'Ræ' and contains the text: 'Går ind mod skabene, åbner dem', 'Tager over og gør det godt', 'Afviser og anerkender', 'Gør ham opmærksom på at han brokker sig', 'Gør andre tilbøjede'. The bottom-left circle is labeled 'Trussel' and contains: 'Atte hider sig op, bliver rød', 'oro i konfrontation', 'Konfrontation', 'Når det skal gøres med'. The bottom-right circle is labeled 'Kamp' and contains: 'Kæmper nye uger → Kamp', 'Går ind i kamp', 'Emner Her du eller går → Kamp', 'Gør ham mere elsket'. Arrows point from the top circle to the bottom-left circle, and from the bottom-left circle to the bottom-right circle.

Robert: Problemet:

- Irritation over hans virkelige holdning til tingene. Kan ikke trænge ind til ham.
- Spredes drols stemning
- Han bliver rød, stopper ikke, hider sig op
- Bliver personlig, 'hvende' → urede.
- Spørgsmål til hans oplevelser → urede.

Robert: So at +, var det altid...

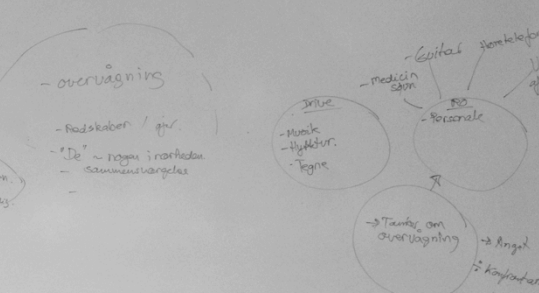
- Hjemsøg, ~ mærke, funktionel hjemsøg.
- 1/2 måned.
- Vrangforestillinger, fortæller 'historier'
- Kan ikke læse kropssprog
- Ironi.
- Tjener ansigtsafsløring.
- Mistrøer alt... betragter juletræ, alkohol, hader funktioner
- Tager hvad der er at af.

3 cirkler på personalets reaktioner

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

21



The diagram consists of three circles connected by lines. The top circle is labeled 'overvågning' and contains: 'Raskere / gnr.', 'De ~ nogen i nærheden', 'Sammenhængende'. The bottom-left circle is labeled 'Trusel' and contains: 'Trusler', 'Trusler', 'Trusler'. The bottom-right circle is labeled 'Kamp' and contains: 'Kamp', 'Kamp', 'Kamp'. Arrows point from the top circle to the bottom-left circle, and from the bottom-left circle to the bottom-right circle.

Kim:

- Oberbeviser ham,
- i kontakt
- Ikke kan hjælpe ham
- Skælder andre ud.
- Bliver frustreret.
- Risiko for skæmmel / konfrontation
- Han drømt sig
- Svært ikke at kunne hjælpe på forvirringen / ønsket.

Beboer: Paranoid

- Blodprop i hjerne.
- Pensionersøgning?
- Tidligere aktivitet.
- Enke om Aalborg.
- 15 år.

Tre cirkler på beboerens reaktioner

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

22

Hvad kom der ud af det for personalet?



- Fælles strategier
- Man kan stole på de andre, fokus på samarbejde
- Fælles forståelse
- Fællesskabsfølelse – føles lidt som en familie
- Homogenitet
- Højet fagligt niveau

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

23

Hvad fik brugerne ud af det?



- Færre konflikter
- Et mere roligt og hyggeligt værested
- At blive mødt med bedre humør af personalet

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

24



Beroligende åndedræt

Sæt dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, med hovedet opret på kroppen.

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme, når du trækker vejret.

Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere end du plejer at gøre.

Prøv især at fokusere på udåndingen og se om du kan få fornemmelsen af at give lidt slip på udåndingen.

Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at trække lidt på smilebåndet, bare så det føles behageligt. Læg mærke til hvordan det er.

Ret opmærksomheden mod kroppen, læg mærke til hvordan der er i kroppen, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så giv det lidt venlig opmærksomhed, måske du kan blødgøre lidt omkring det.

Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.

Prøv på samme måde om du kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet.

Ret opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil, og gør dig klar til at komme ud igen.

Lydfil: <http://pkf.name/lena-hojgard-isager/lydfiler-til-traening/>

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

25

Referencer og kilder til inspiration

Powerpoint fra i dag og andre undervisningsmaterialer :

<http://pkf.name/lena-hojgard-isager/powerpoints-fra-kurser-og-foredrag/>

Bog:

Paul Gilbert: Medfølelse og mindfulness – fra selvkritik til selvværd. Klim 2009

Alle litteraturhenvisninger kan findes på:

<http://www.compassionatemind.co.uk/resources/books.htm>

Paul Gilbert: Compassion Focused Therapy, kapitel i "Kognitiv terapi nyeste udvikling", Rosenberg og Arnt Ed.

Hjemmesider m. videoer og meditationer til download:

<http://pkf.name/lena-hojgard-isager/lydfiler-til-traening/>

<http://www.compassionatemind.co.uk/resources/video.htm>

<http://www.self-compassion.org/guided-self-compassion-meditations-mp3.html>

http://www.mindfulnesscompassion.org/meditations_downloads.php

www.compassionforvoices.com Animeret film om Stuart der lærer at håndtere stemmer ved at bruge CFT

27/04/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

26