



Compassion for praktiserende læger

12 januar 2024

Ved psykolog Lena Højgård Isager
Psykologhuset Nyt Fokus

www.pnf.dk

Lena Højgård Isager www.pnf.dk

Program for dagen

Oplæg om compassion

Øvelser med brug af visualiseringer

Øvelser i par

Drøftelser i grupper og plenum

Frokost 12-13

Pauser ca. 1 gang i timen efter behov



Pas på dig selv - ansvar



Under
oplægget
arbejder vi
med øvelser

Alle øvelser er
fuldstændig
frivillige

Du er
ansvarlig for
dit eget
velvære

Alt materiale,
der deles
mellem
deltagerne,
er fortroligt



Brainstorm:

Hvad er Compassion?



Lena Højgård Isager www.pnf.dk



Definition af compassion i Compassionfokuseret terapi



”En sensitivitet overfor egen og andres lidelse, sammen med et engagement i at forsøge at lindre og forebygge den”

Paul Gilbert 2022



Undersøgelse af compassion med guided discovery



Tænk på en situation,
hvor du har været
hjælpsom over for en
anden



Motivation



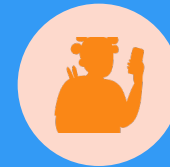
Opmærksomhed



Tænkning



Kropsposition og følelser



Adfærd



Erindring



Intension/ behov



Op at stå og gå som
denne version af dig
selv. Dit Compassion
selv.





Lena Højgård Isager www.pnf.dk



Compassion

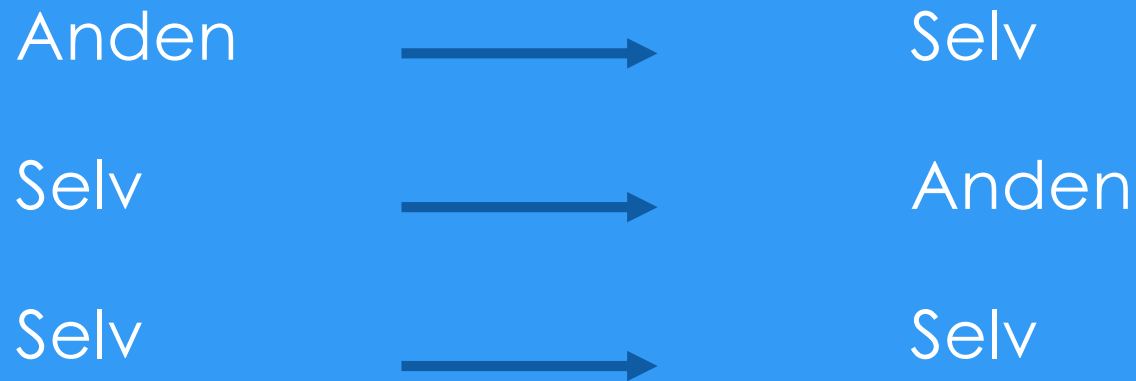
Sensitivitet over for egen og andres lidelse sammen med en forpligtelse til at prøve at lindre og forebygge

Dark Side

Ikke sensitiv over for egen og andres lidelse og ved hensynsløshed eller med vilje at være årsag til den



Compassion som flow

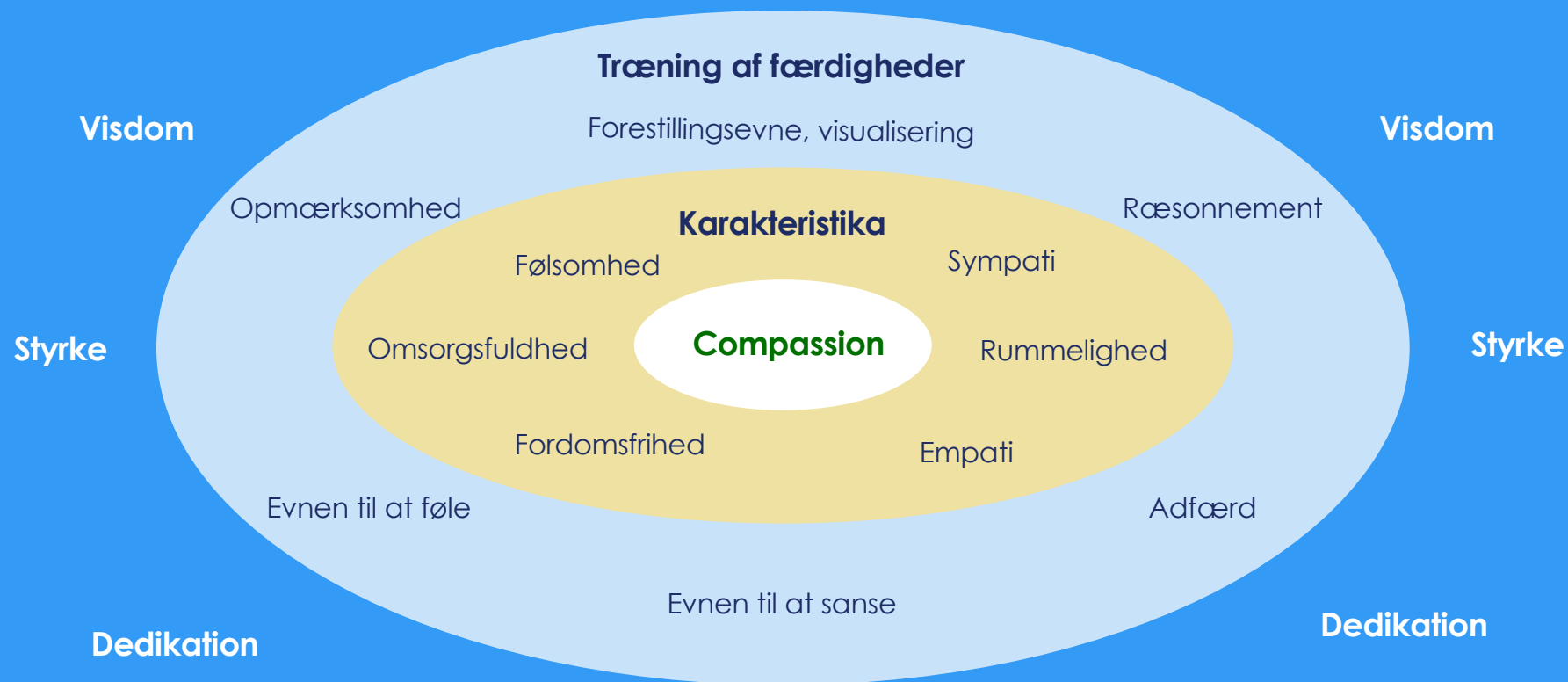


Forskellige øvelser for hver

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



Compassion sind



(Gilbert 2008/ Isager)



Karakteristika ved compassion engagement

- **Sympati:**
At være åben, i stand til at blive berørt af og i harmoni med egne og andres følelser, lidelser og behov.
- **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. Spejlneuroner.
- **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



Compassion færdigheder



- **Ræsonnement:**
At bruge sin fornuft og evne til at træde et skridt tilbage og prøve at forholde sig mere objektivt til det som sker, og at kunne bruge sin visdom. Huske sin viden om vores opståen gennem en evolutionær proces med en tricky hjerne, og alle de ting der spiller ind på, hvordan vi reagerer
- **Adfærd:**
At engagere sig og gøre det, der skal til, for at vi og andre kan trives. Også selv om det kræver mod og styrke at gennemføre handlingerne
- **Sætte sanserne i fokus:**
Vælge at bruge sine sanser, bruge naturen, finde beroligende dufte, bløde bolde / sten, musik / naturlyde, varme bade / massage, lækker mad, smukke ting, for at skabe gode muligheder for at kunne have compassion
- **Mærke sine følelser:**
Øve sig i at mærke efter hvordan man har det og tolerere følelsen, udholde den og forholde sig til den med compassion
- **Bruge sin forestillingsevne:**
Genkaldelse af støttende erindringer, billeder og / eller gode følelser af sig selv. Brug af compassion forestillinger
- **At bruge sin opmærksomhed bevidst:**
Fuldt nærvær og opmærksomhed. Bevidst rette opmærksomhed mod ting, som hjælper med at skabe ro



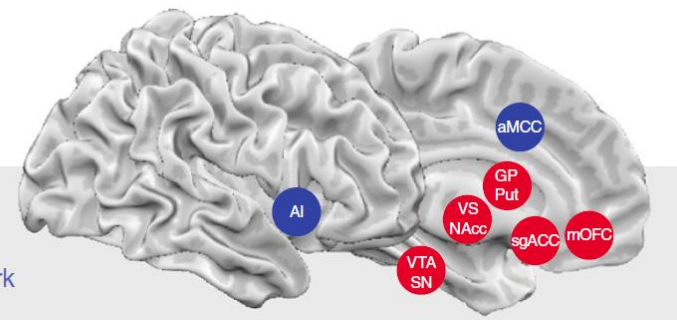
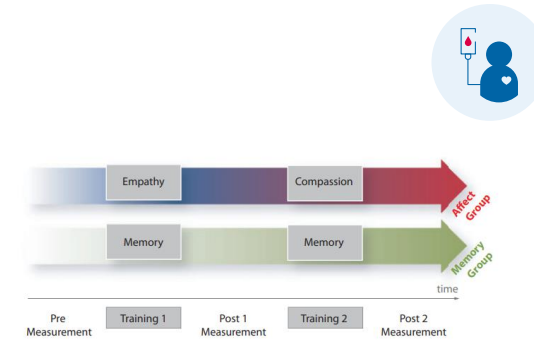
Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training

Olga M. Klimecki,^{1,2} Susanne Leiberg,³ Matthieu Ricard,⁴ and Tania Singer^{1,3}

¹Department of Social Neuroscience, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, 04103 Leipzig, Germany, ²Swiss Center for Affective Sciences, University of Geneva, 1205 Geneva, Switzerland, ³Laboratory for Social and Neural Systems Research, Department of Economics, University of Zurich, 8006 Zurich, Switzerland, and ⁴Mind and Life Institute, Hadley, MA 01035, USA

Although empathy is crucial for successful social interactions, excessive sharing of others' negative emotions may be maladaptive and constitute a source of burnout. To investigate functional neural plasticity underlying the augmentation of empathy and to test the counteracting potential of compassion, one group of participants was first trained in empathic resonance and subsequently in compassion. In response to videos depicting human suffering, empathy training, but not memory training (control group), increased negative affect and brain activations in anterior insula and anterior midcingulate cortex—brain regions previously associated with empathy for pain. In contrast, subsequent compassion training could reverse the increase in negative affect and, in contrast, augment self-reports of positive affect. In addition, compassion training increased activations in a non-overlapping brain network spanning ventral striatum, pregenual anterior cingulate cortex and medial orbitofrontal cortex. We conclude that training compassion may reflect a new coping strategy to overcome empathic distress and strengthen resilience.

Keywords: fMRI; social; emotion; insula; medial orbitofrontal cortex



Compassion network

Empathy for pain network

- fMRI-science Empathy and Compassion Research Current Biology

Anna-Marie Bloch Münster, CMO, ph.d., klinisk lektor, IRS, SDU
Compassion i Sundhedsvæsenet konference 2023

Esbjerg Sygehus
Grindsted Sygehus
Syddansk Universitetshospital



Trygt sted



Lena Højgård Isager www.pnf.dk



Frygt - blokering - modstand

Frygt:

Frygten kommer af, at man ønsker at have compassion, men frygter konsekvenser som fx at blive overvældet af svære følelser

Blokering:

Blokeringer er, når vi gerne vil have compassion, men ikke har mulighed for det eller er usikre på, hvad vi skal gøre

Modstand:

Modstand er, når vi ikke er bange for at have compassion og vi kunne gøre det, men vi opfatter det som "for dyrt" for os. Fx hvis vi ikke ønsker at betale vores skat for at støtte de fattige eller svage, eller ikke ønsker immigranter i vores samfund.



Compassion ønsker



Hvilken udgave af dig selv
ønsker du at være?



Hvad forhindrer dig i at være
på den måde?



Hvad har du brug for at
træne?



Vi er alle udviklede væsener, og vi har hver især vore egne livserfaringer



- Samme opsætning
- Det særlige for den enkelte



Realitetstjek: Livet kan være hårdt

Compassion starter med en erkendelse af livets vilkår:

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.

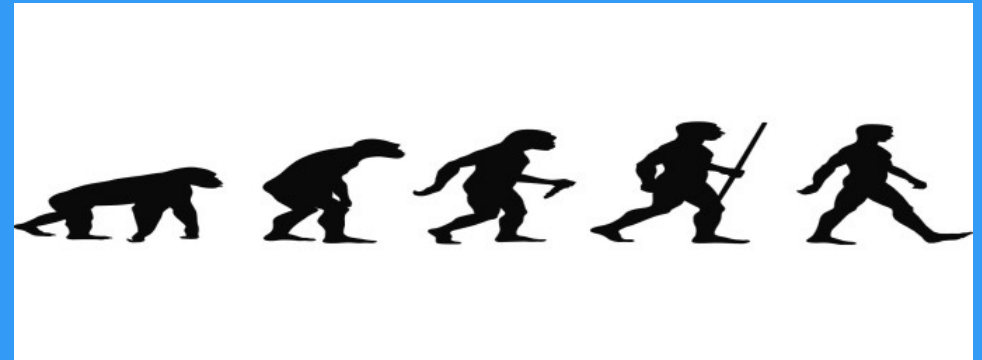


Vi er designet til at overleve,
ikke til at være lykkelige.



Livets strøm

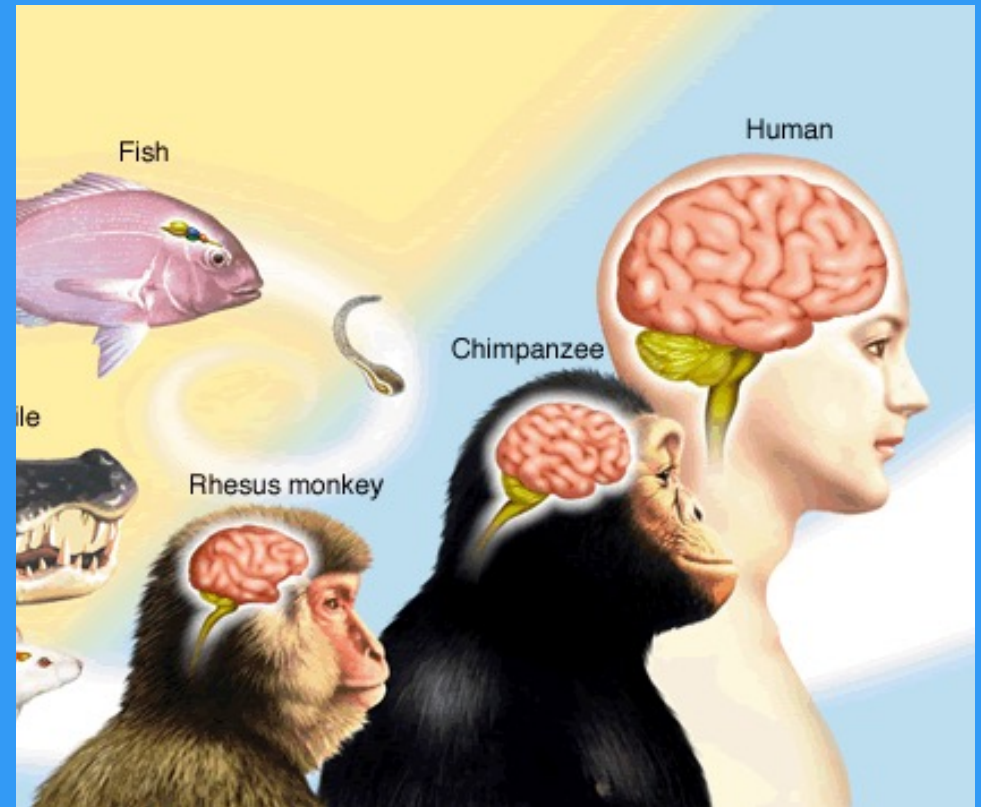
- Vi "finder" bare os selv her
- Vi har ikke selv valgt at blive født eller valgt de gener, vi er lavet ud fra
- Vi har ikke selv valgt vores følelser
- Vi har ikke selv valgt vores grundlæggende temperament
- Vi har ikke selv valgt vores krop og den måde, den fungerer
- Vi har ikke selv valgt vore basale menneskelige ønsker og behov
- Vi har ikke selv valgt det tidspunkt i historien, vi blev født på
- Vi har ikke selv valgt vores familie
- Vi har ikke selv valgt, hvor vi blev født



Vores biologiske selv

Vi har sind, hjerner og kroppe, der er udviklet gennem millioner af års evolution.

Vi er designet til at føle, ønske og have behov for bestemte ting.



Vores udviklede følelser

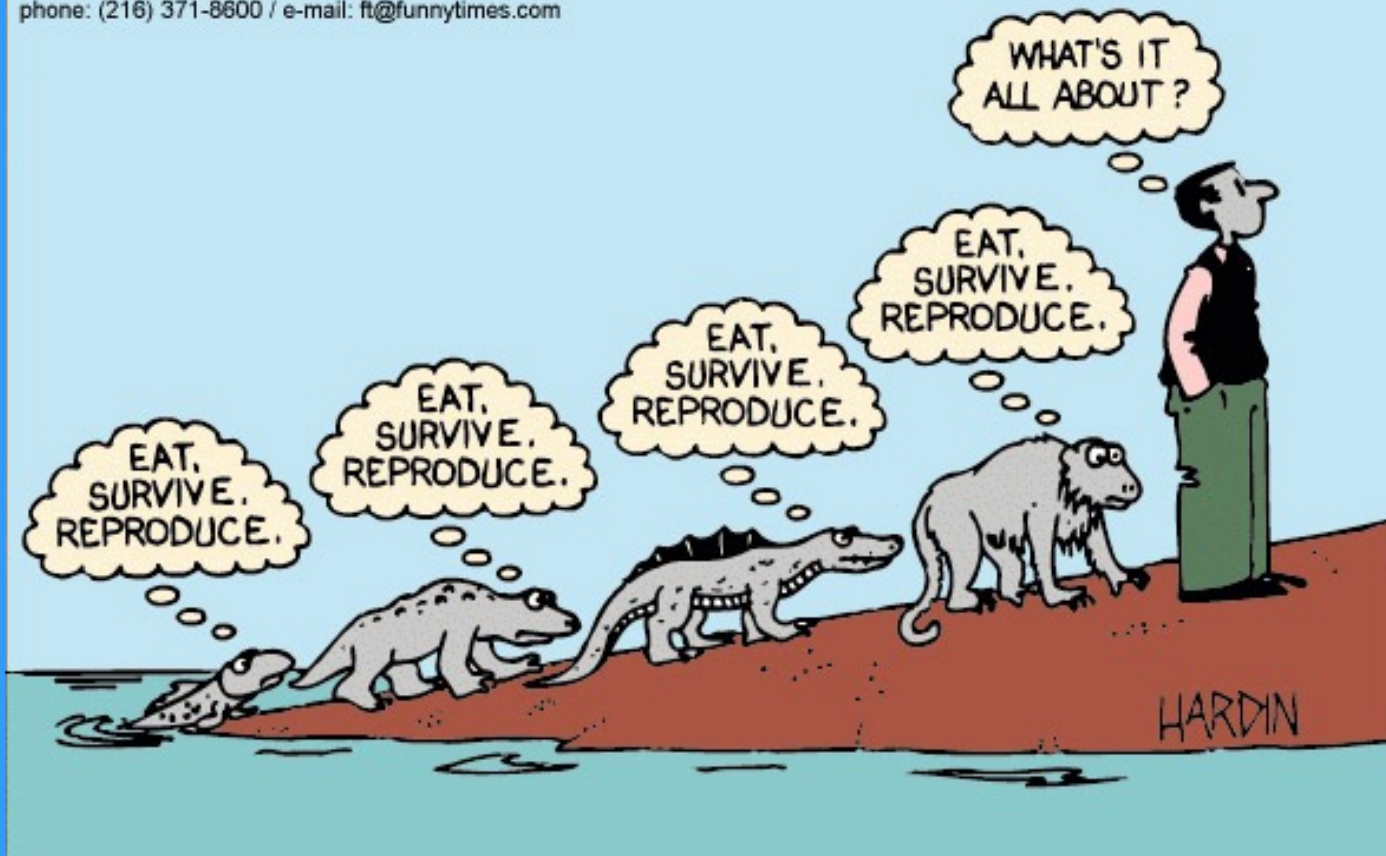
Følelser som vrede, angst og lyst er udviklede i vores hjerner for at motivere os, gøre os agtpågivende, drive os og beskytte os. På samme måde er smerte en del af vores naturlige beskyttelsessystem, selv om det føles så ubehageligt. Både smerte og følelser er udviklede til at beskytte os, til at få os til at reagere, og samtidig kan begge dele være svære at have med at gøre.



Hvorfor bliver vi som mennesker vrede? Kede af det? Angste?



Reprinted from The Funny Times / PO Box 18530 / Cleveland Heights, OH 44118
phone: (216) 371-8600 / e-mail: ft@funnytimes.com



Vores personlige historie

Vores værdier, følelser og fornemmelse af hvem vi er bliver formet igennem vores opdragelse og konkrete kulturelle sammenhæng

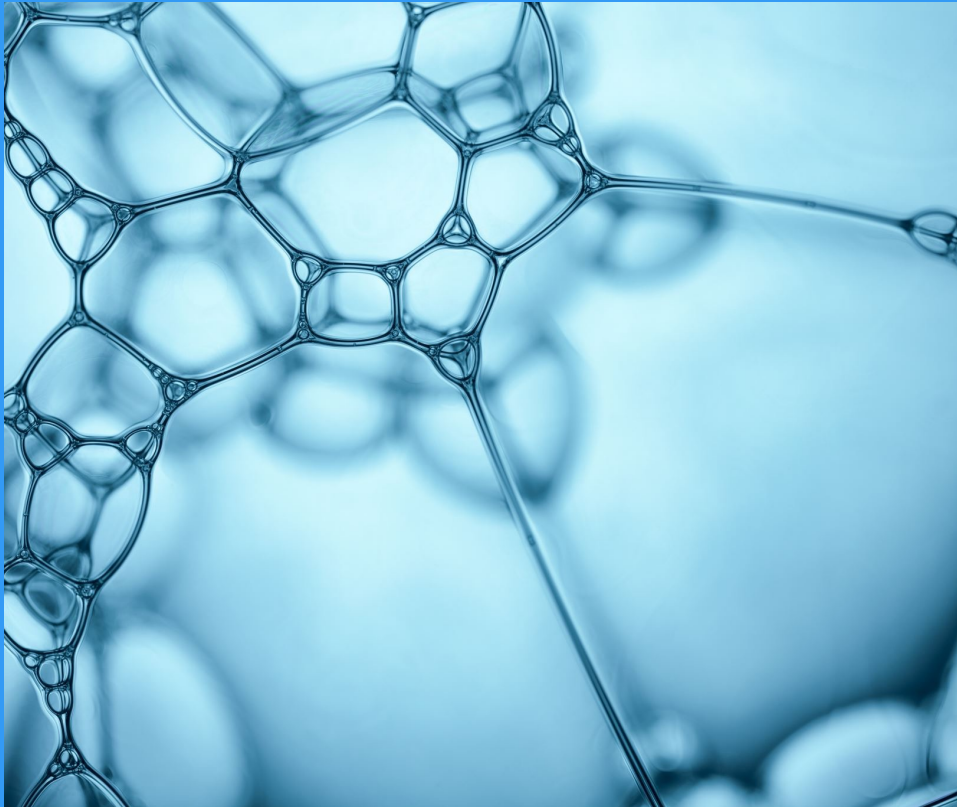
Vores konkrete vilkår er bestemmende for, hvilken udgave af os selv, vi bliver. Vi udvikles til at overleve bedst muligt i forhold til de krav og trusler, vi mødes af



*Hvordan mon denne baby vil udvikle sig, hvis den kidnappes af en narkobande?
Hvordan var du blevet, hvis du var vokset op inde hos naboen?*



Hvorfor er du her?



- Tænk et øjeblik over, om der er særlige oplevelser i dit liv, der har medvirket til, at du har valgt at blive læge?
- Vælg det mest betydningsfulde ud.
- Hvis du vil, del det med din gruppe 4 i hver. Fortæl det kort med vægt på, hvad der var betydningsfuldt. De andre lytter bare medens der fortælles en af gangen.
- Læg sammen mærke til, hvordan det er at vide det om hinanden



Indlæring af følelser

Tænk over, hvad du har lært om dine følelser:

- Hvordan blev vrede håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev vred?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familien blev vrede?
- Hvordan blev angst håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev angst?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familien blev angst?
- Hvordan blev ked af det håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev ked af det?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familien blev kede af det?
- Hvordan blev glæde håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev glad?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familien blev glade?



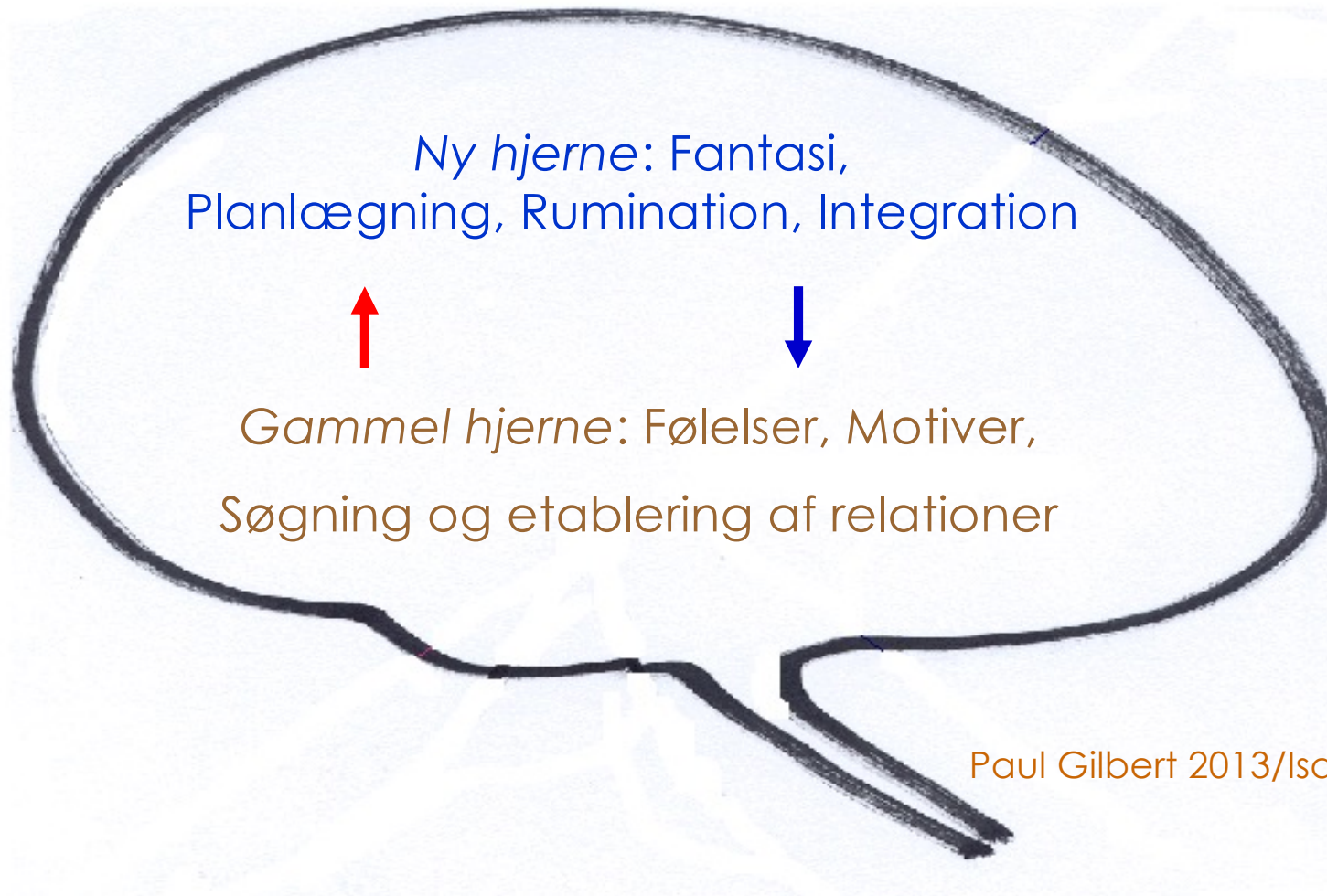
En version af os

- ✿ 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

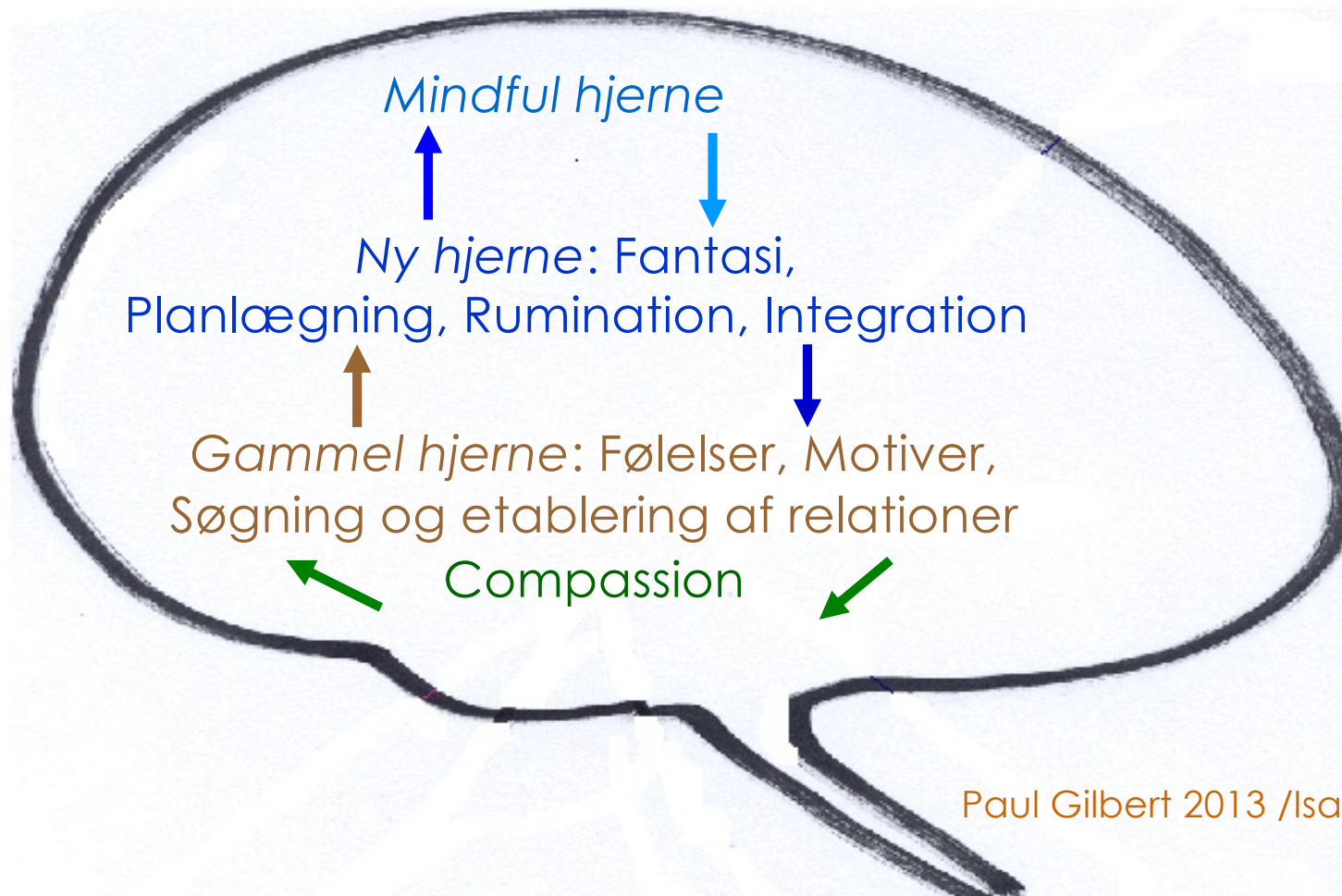
✿ Det er ikke vores fejl!



Vi behøver compassion for en meget *tricky* hjerne

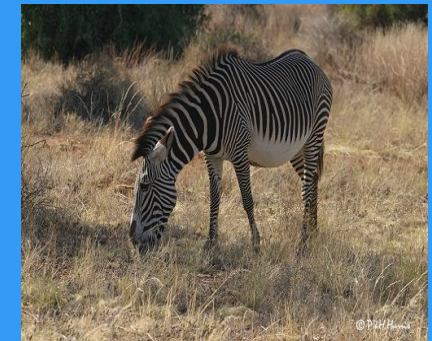
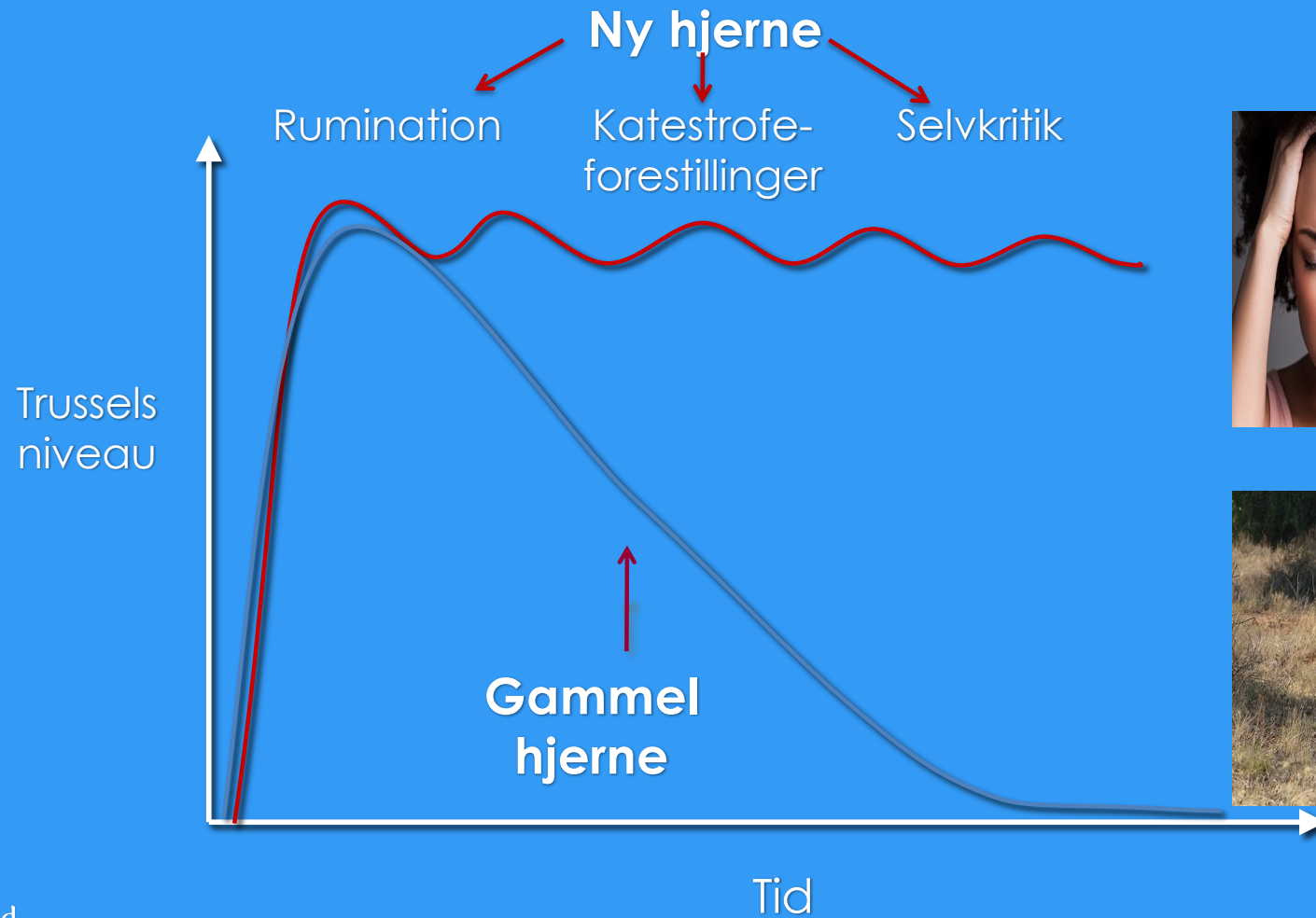


Vi behøver compassion med en meget *tricky* hjerne

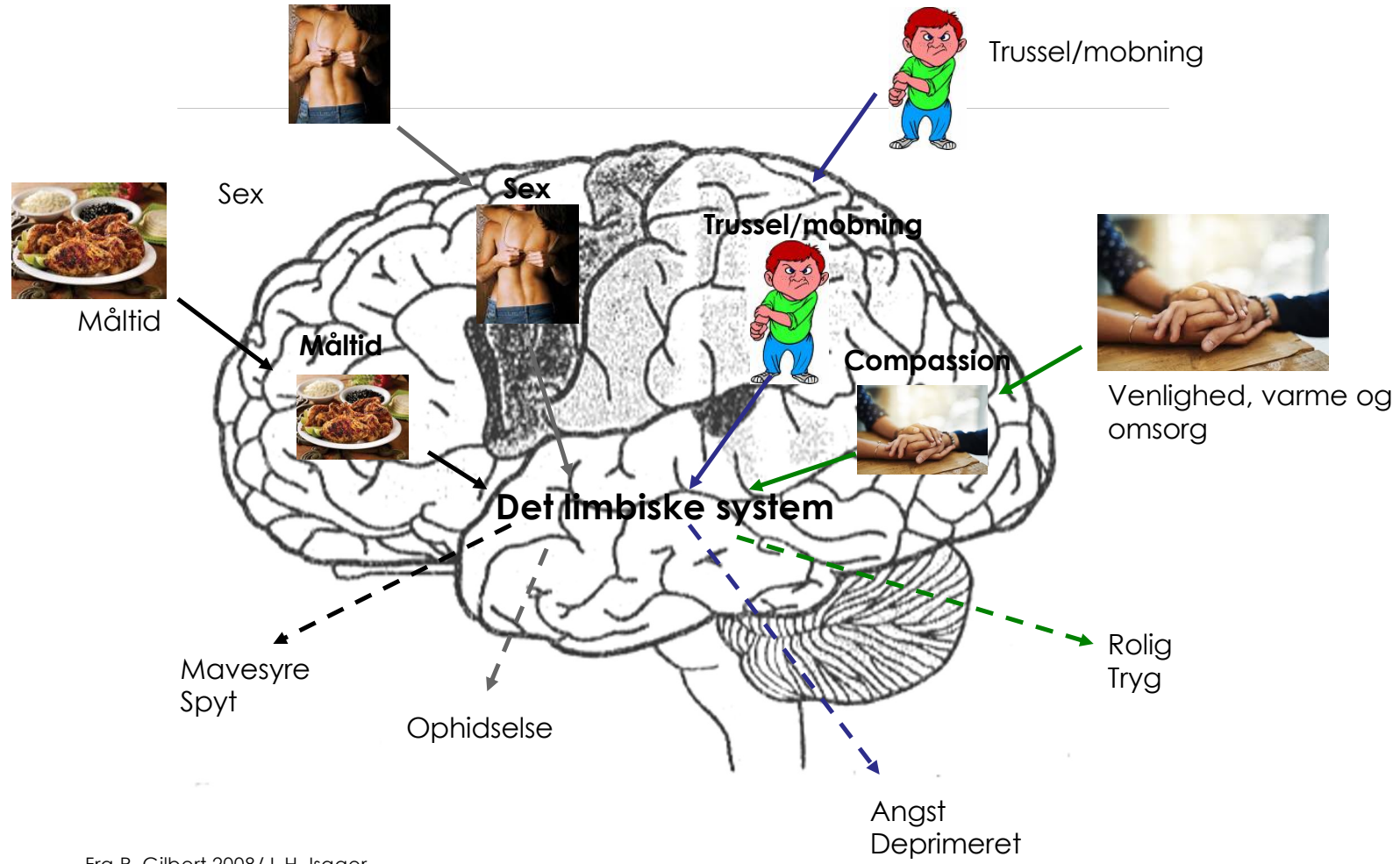


Paul Gilbert 2013 /Isager

Den nye hjerne – vedligeholdelse af trussel



Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli



Den indre stemmes tonefald



Lena Højgård Isager www.pnf.dk



Typer af affektreguleringsystemer

Drevet/ spænding / vitalitet

Tilskyndelses/ resursefokuseret

At ønske, forfølge,
opnå og konsumere noget

Aktiverer

Tilfredshed / tryk / forbundet

Uden-ønsker/ tilknytnings- fokuseret

Tryghed - venlighed

Beroliger



Trusselsfokuseret

Aktiverer søgning af beskyttelse og
sikkerhed

Aktiverer / hæmmer

Vrede / angst / afsky



THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

Lena Højgård Isager www.pnf.dk





Trusselsfokuseret

Aktiverer søgning af beskyttelse og sikkerhed

Aktiverer / hæmmer

Angst

Krop / følelser

- ▶ Spændt
- ▶ Hjertebanken
- ▶ Tør i munden
- ▶ "Sommerfugle i maven"
- ▶ Bange

Opmærksomhed / tænkning

- ▶ Smalt fokuseret
- ▶ Fare - trussel
- ▶ Scanner - søger
- ▶ Internt vs. externt

Adfærd

- ▶ Passiv undgåelse
- ▶ Aktiv undgåelse
- ▶ Viser underkastelse
- ▶ Dissocierer

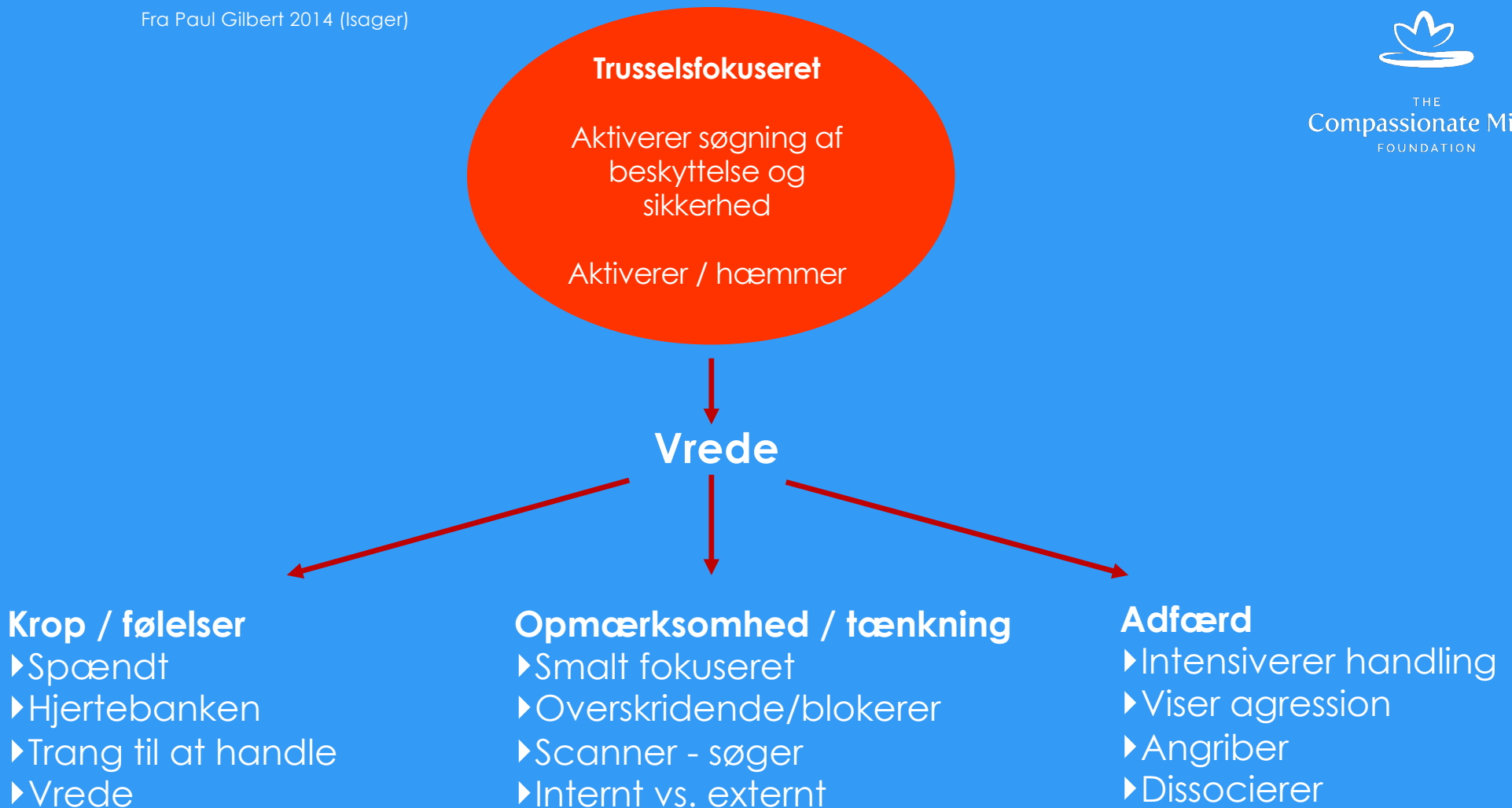




www.pnf.dk

Lena Højgård Isager www.pnf.dk





Lotterigevinst



10 millioner kr.!!!!





THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Lena Højgård Isager www.pnf.dk





Tilskyndelses/ resursefokuseret

At ønske, forfølge,
opnå og konsumere noget

Aktiverer

Glæde / Lyst

Krop / følelser

- ▶ Aktivitet
- ▶ Hjertebanken
- ▶ Trang til at handle
- ▶ Forstyrret søvn

Opmærksomhed / tænkning

- ▶ Smalt fokuseret
- ▶ Undersøgende
- ▶ Køber
- ▶ Internt vs. externt

Adfærd

- ▶ Engagerer sig
- ▶ Er social
- ▶ Går igang
- ▶ Rastløs
- ▶ Fester





Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

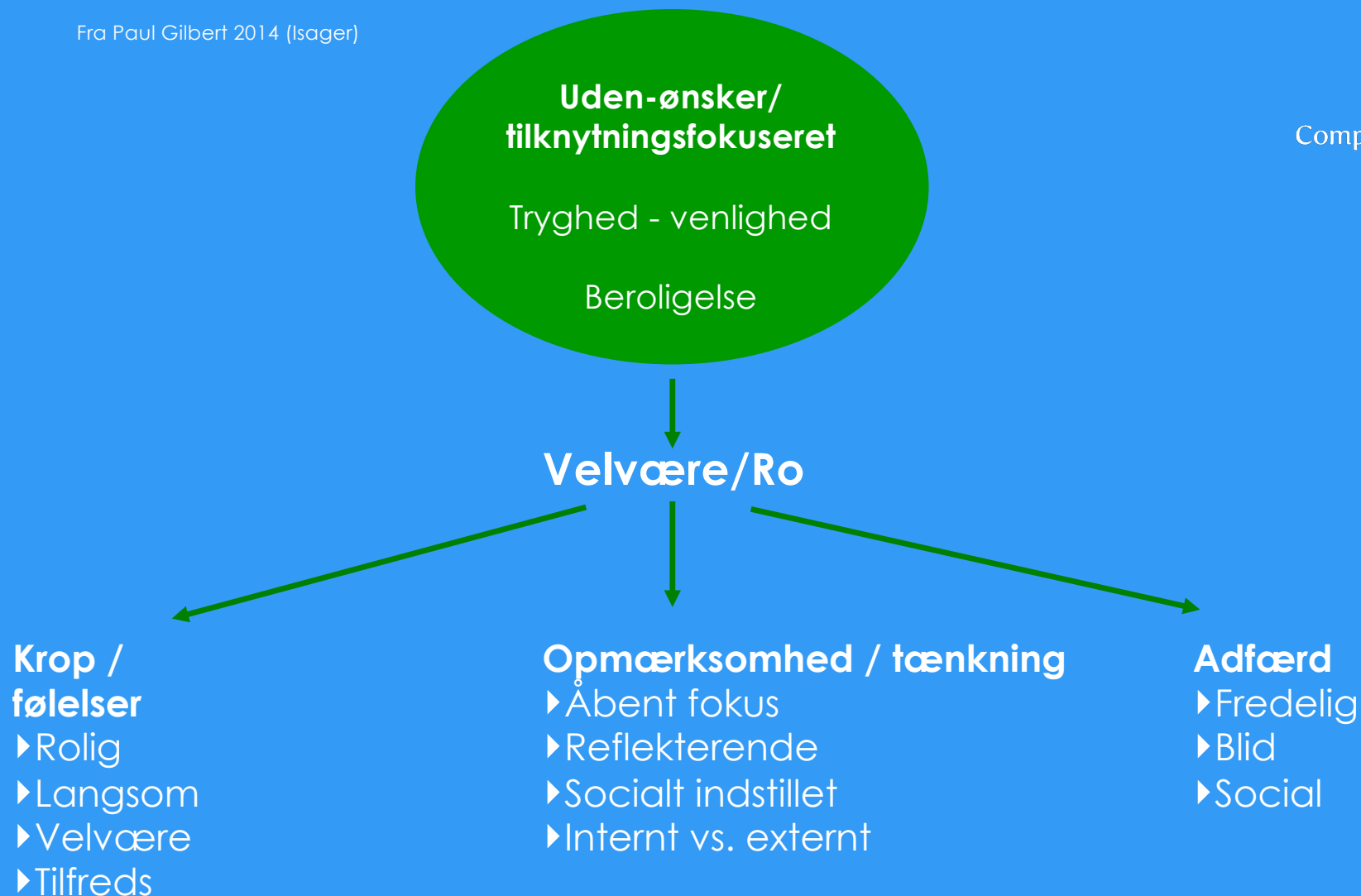
Lena Højgård Isager www.pnf.dk





Lena Højgård Isager www.pnf.dk





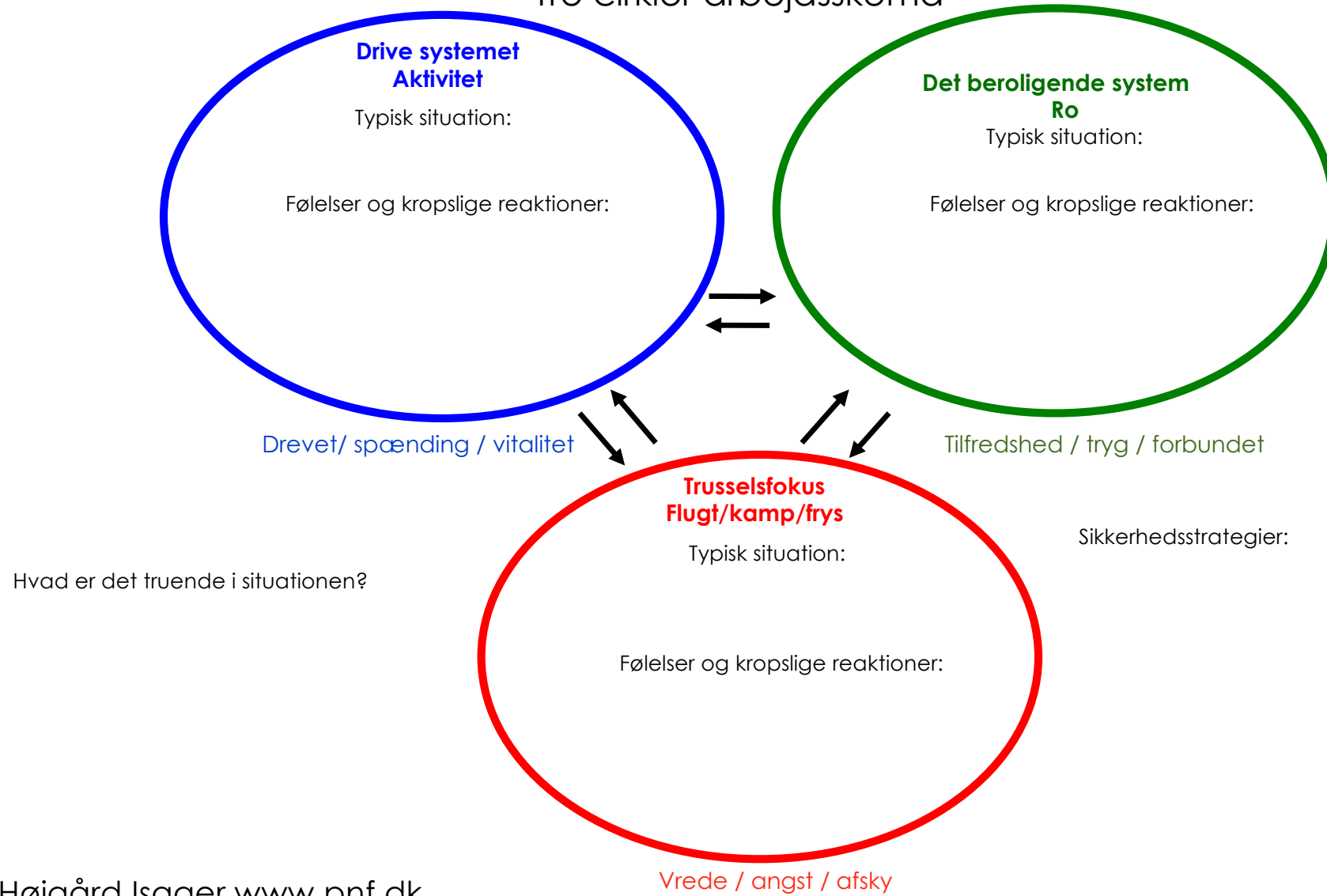
Hvordan ser jeres tre cirkler ud

Arbejd to og to

- Prøv at finde situationer på arbejde, hvor du befinder dig i de forskellige cirkler.
- Tænk over, hvad du vil have brug for fra andre eller dig selv, når du får aktiveret dit trusselssystem
- Hvad kan du evt. gøre for at forebygge, at du kommer i trussel?
- Hvem kan eventuelt hjælpe?



Tre cirkler arbejdsskema



Grundtilstandsnetværket i hjernen

- Aktivt når opmærksomheden er åben og ikke fokuseret
- Holder os "på tæerne" i forhold til at søge information om noget, vi skal være opmærksomme på, noget lidt truende eller lidt aktivitet
- Hænger sammen med vores evner til at tænke, planlægge og forestille os ting
- Netværket kan være med til at køre os op, hvis vi konstant lader os rive med af følelsesimpulser uden at forholde os til dem, så kommer vi hele tiden til at stimulere trussels- og drivesystemet
- Mindfulness meditation ser ud til at kunne få mere ro på dette grundtilstandsnetværk og kan dermed danne grundlag for at stimulere det beroligende system



Sociale mentaliteter

Mentalitet	Selv som	Anden som	Monitorering Trussel/ tryghed
Omsorgssøgende	Med behov Søgende	Givende Lindrende	Tilgængelighed Adgang
Omsorgsgivende	Givende Lindrende	Med behov Søgende	Andres nød Empati
Samarbejde	Delende Hørende til	Delende Hørende til	At der snydes Lighed
Rang/Status Konkurrence	Magtfuld Sammenlignende	Magtfuld Sammenlignende	Relativ magt Talent, evner
Sexuel	Attraktiv Tiltrukket	Attraktiv Tiltrukket	Tiltrækningskraft



Compassionate mind træning



- Beroligende åndedræt
- Trygt sted
- Compassion figur
- Compassion selv

- Alle ligger på:
- <https://www.pnf.dk/lena-hoejgaard-isager/downloads/>



Opbygning af en compassion figur

Hvordan vil du gerne have din compassion figur til at se ud?

Hvordan vil du gerne have din compassion figur til at lyde (fx. stemmeleje)?

Hvilke andre sanselige kvaliteter kan du give din compassion figur?

Hvordan vil du gerne have din compassion figur til at forholde sig til dig?

Hvordan vil du gerne forholde dig til din compassion figur?



Referencer og kilder til inspiration

<https://compassionatemind.co.uk> Kik der for inspiration, videoer, kurser og konferencer, bøger og artikler☺

Forslag til bøger på dansk:

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

Paul Gilbert: Compassion-fokuseret terapi, Dansk Psykologisk Forlag 2018

H. Tingleff og V. Lunding-Gregersen: Kort og godt om Compassion, Dansk psykologisk Forlag 2019

H. Tingleff og V. Lunding-Gregersen: Hjernen på overarbejde, Mindwork 2018

Andre hjemmesider m. videoer og meditationer til download:

<https://www.pnf.dk/lena-hojgaard-bøger/downloads/>

<https://www.compassionatemind.co.uk/resource/audio/>

<https://self-compassion.org/category/exercises/#guided-meditations>

<https://christygemer.com/meditations/>

<http://compassionforvoices.com>

<https://balancedminds.com/compassion-focused-therapy-audio/>

