

Compassiontræning for sundhedsprofessionelle

Medarbejdere inden for social- og sundhedsområdet, bliver ofte konfronteret med andre menneskers lidelse. Konstant at være eksponeret for andres lidelse kan over tid medføre en omsorgstræthed hos den professionelle. Det kan have den konsekvens at man ikke længere har ressourcerne til at sætte sig ind i borgerens og de pårørendes livssituation. Symptomer på dette kan være en forrået tone blandt medarbejderne, udbrændthed og stress samt højt sygefravær. Compassiontræning tilbyder metoder til at udvikle psykologisk tryghed i arbejdskulturen, der både understøtter faglig kvalitet - samt øger medarbejdernes og borgerens trivsel.

"Compassion eller medfølelse, som er det nærmeste danske ord, er defineret som en "følelse af omsorg, opstår, når vi er konfronteret med en andens lidelse og føler os motiveret til at lindre denne lidelse"

- Nanja Holland Hansen

Hvad er træning af compassion?

Compassiontræning handler om hvordan vi kan træne vores opmærksomhed og evne til at være centrerede og handle klogt i svære situationer.

Træningen kan foregå på flere niveauer, individ-, det relationelle - og det organisatoriske niveau.

Interventionen kan tilpasses den lokale kontekst gennem dialog og organisatorisk analyse, undervisning i konkrete øvelser, i praksisnære læringsrum og supervision.

Der arbejdes altid ud fra et dobbeltperspektiv, med henblik på både at øge borgerens, de pårørendes og medarbejdernes trivsel.

Tilgangen har baggrund i en evidensbaseret træningsform.

Et typisk forløb med Type2dialog kan indeholde

Undervisning i almene psykologiske og relationelle strategier, ud fra en bio-psyke og social tilgang.

Træning i konkrete redskaber fra mindfulness og compassion, der øger medarbejdernes ressourcer til egenomsorg og empatisk nærvær uden at brænde ud.

Praksisnær supervision i forhold til anvendelsen af kropslige metoder der støtter medarbejdernes evne til at være centreret og handle klogt i den svære samtale eller situation.

Udvikling af organisatorisk systematik og støttesystemer, med det formål at skabe en åben læringskultur, hvor medarbejderne er trygge til at dele og drøfte deres erfaringer i relation til etik og værdig praksis.

Vil du **høre** mere?
– Kontakt Type2dialog



Lone Maj Sand Clausen
Konsulent
2384 6917
lmc@type2dialog.dk

Podcast vedrørende compassiontræning

I nedenstående link finder du et afsnit af podcasten "Forbindelse" hvor Tina Gliese taler med konsulent i Type2dialog, Lone Maj Sand Clausen, om implementering af Compassiontræning i praksis.

<https://podcasts.apple.com/dk/podcast/forbindelse/id1613969528?i=1000556826023>