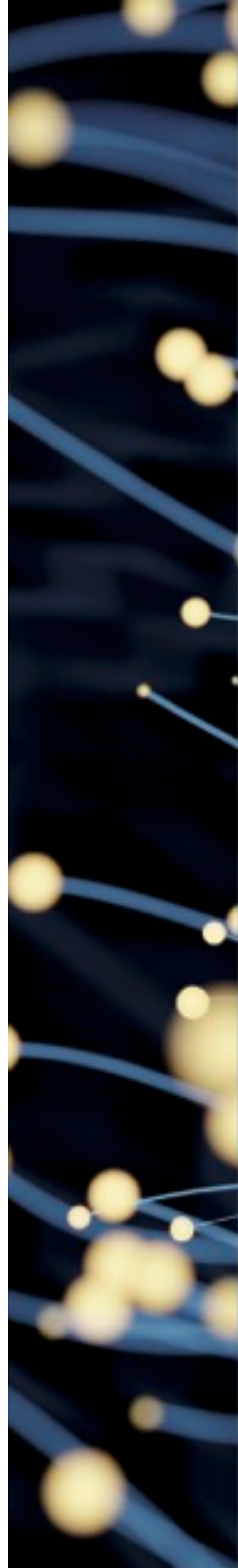


# **Pas godt på dig selv (og hinanden)**

**Egenomsorg og forebyggelse af omsorgstræthed for  
plejeforældre**

**Anne-Mette Sohn Jensen**



# Præsentation

## Anne-Mette Sohn Jensen

- Uddannet pædagog og cand.pæd. i pædagogisk psykolog
- Gift og mor til to - én med og én uden autisme.
- Kurser om omsorgstræthed, low arousal, autisme, samarbejde, egenomsorg - blandt andet
- Selvstændig kursusleder, foredragsholder, forfatter, sangerinde mv.
- Bøger:
  - Dit sensitive barn
  - Jeg ser dig (roman)
  - Arousal & Compassion
  - Omsorgstræthed - syv forebyggende principper
  - Anes Kald (roman)

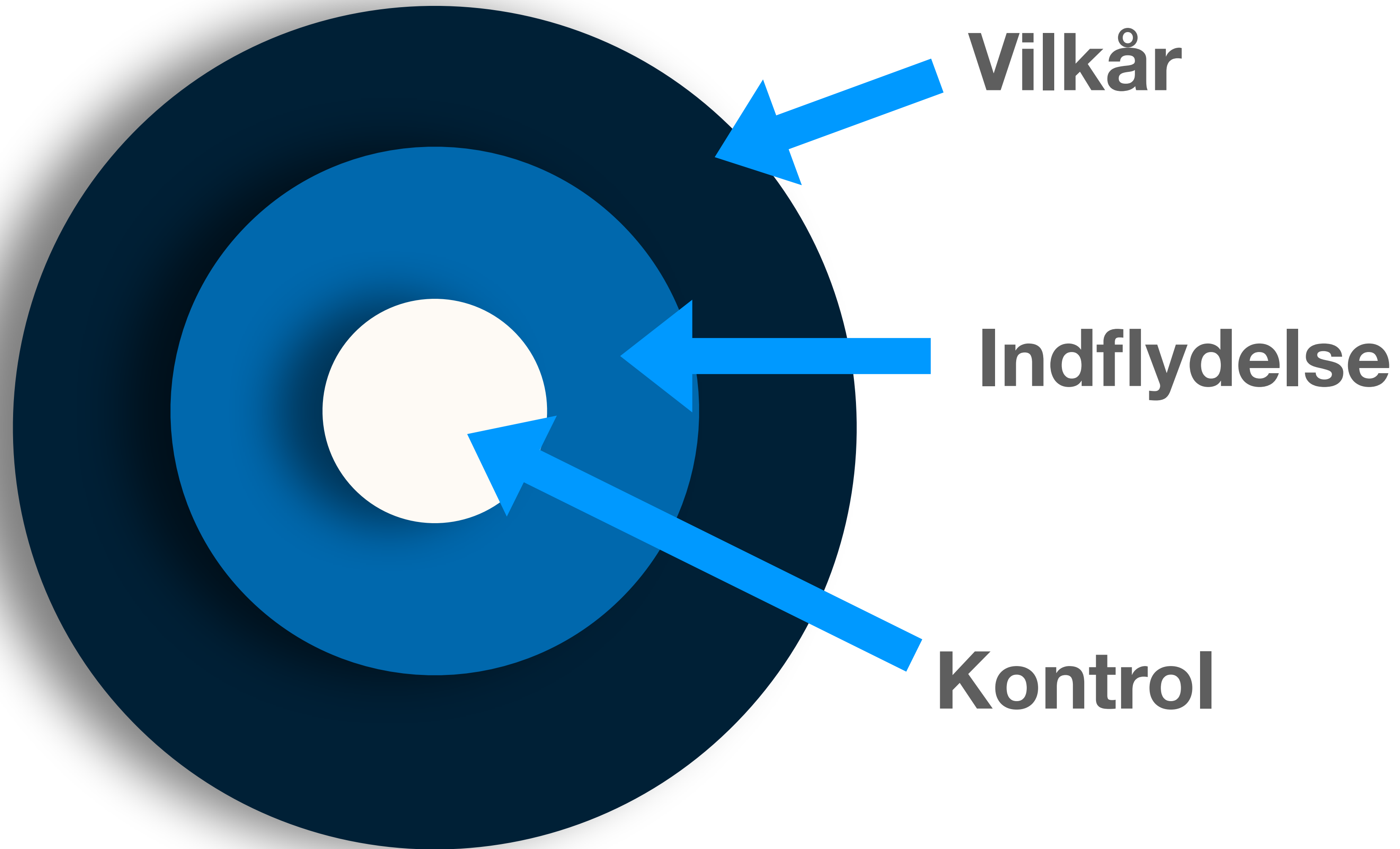


# Dagens program

## Lidt overskrifter

- VIK - vilkår, indflydelse og kontrol
- Hvad er omsorgstræthed, og hvordan forebygger vi?
- Lidt om hjerne og følelser
- Følelser smitter
- Hvad er compassion?
- En fiskerbænk
- Taknemmelighed og self-compassion

# VIK-modellen



# Hvad siger nogle af jeres kolleger om vilkår?

## Det, vi ikke kan ændre på

### - Samarbejde

- Forældresamarbejde
- Skiftende sagsbehandlere
- Samarbejde med skole
- Samarbejde med kommune
- Mangel på samarbejde
- Samarbejde med skole, SFO o.a.
- Skærpet underretningspligt vs. fortsat godt samarbejde med biologiske forældre
- Ansvar for et godt samarbejde omkring barnet
- Bestemmer ikke selv konsulenter og socialrådgiver
- Mangel på information

### - De biologiske forældre

- De biologiske forældres vilkår/udfordringer
- Samvær og samarbejde
- Ingen kontakt med biologiske forældre
- Børn, der bliver påvirket af forældre, som søger hjemgivelse

- At biologiske forældre ikke møder pga. misbrug
- Biologiske forældres formåen

### - Ansættelsesvilkår og overordnede beslutninger

- Lovgivning
- Ringe forhold i forhold til efterværn
- Ansættelsesvilkår
- At man kan sende nye vilkår ud på kontrakt i e-boks.
- At vi er på arbejde 24/7, 365 dage om året
- Ingen psykologbehandling
- Udredning og fremtid for 16-årig pige
- Kommunale beslutninger
- Manglende overenskomst
- Diagnoser, som pludselig glemmes
- Neutralitet

### - Plejebørnene

- Børnenes diagnoser og udfordringer
- Børn med ADHD, teenagere

- Børn, der er blevet svigtet af forældre
- Børnenes baggrund, opvækst og kompetencer
- Børn, der føler sig svigtet af forældre
- Usikkerhed i anbringelsen

### - Hverdagen

- Uforudsigelig hverdag
- Forskel på biologiske børn og plejebørn
- Alkohol
- Planlægning af hverdag (indflydelse?)
- Corona
- Få hverdagen til at hænge sammen
- At åbne sit hjem
- Egne børn og børnebørn
- Vi er "de onde" - en forlængelse af systemet.
- Andres syn på plejefamilier
- Pas/NemID
- Travlhed og tid!
- Man bestemmer ikke over sin egen fritid

**"Omsorgstræthed er en særlig form for følelsesmæssig og empatisk udbrændthed, der skyldes arbejde over tid med mennesker i lidelse."**

**Anne-Mette Sohn Jensen 2022**

# Hvad er omsorgstræthed?

## Empati fatigue blandet med udbændthed

- Høje følelsesmæssige krav i arbejdet med målgruppen (og deres pårørende)
- At det ikke er okay at tale om den følelsesmæssige belastning
- Uklarheder om rollefordeling
- Uklarheder om rammer og vilkår
- Ubalance mellem opgaver og ressourcer
- Højt arbejdstempo
- Større ansvar end man kan leve op til
- Manglende styring
- Manglende indflydelse på opgaver og planlægning
- Manglende mulighed for at komme ud af en stressende situation
- Høje følelsesmæssige krav i samarbejdet med kolleger
- Høje følelsesmæssige krav i det private liv

# Et kontinuum

På en dag, i løbet af ugen, hen over året?

Omsorgstræthed

Omsorgstilfredshed





# Dele af arbejdet med omsorgstræthed

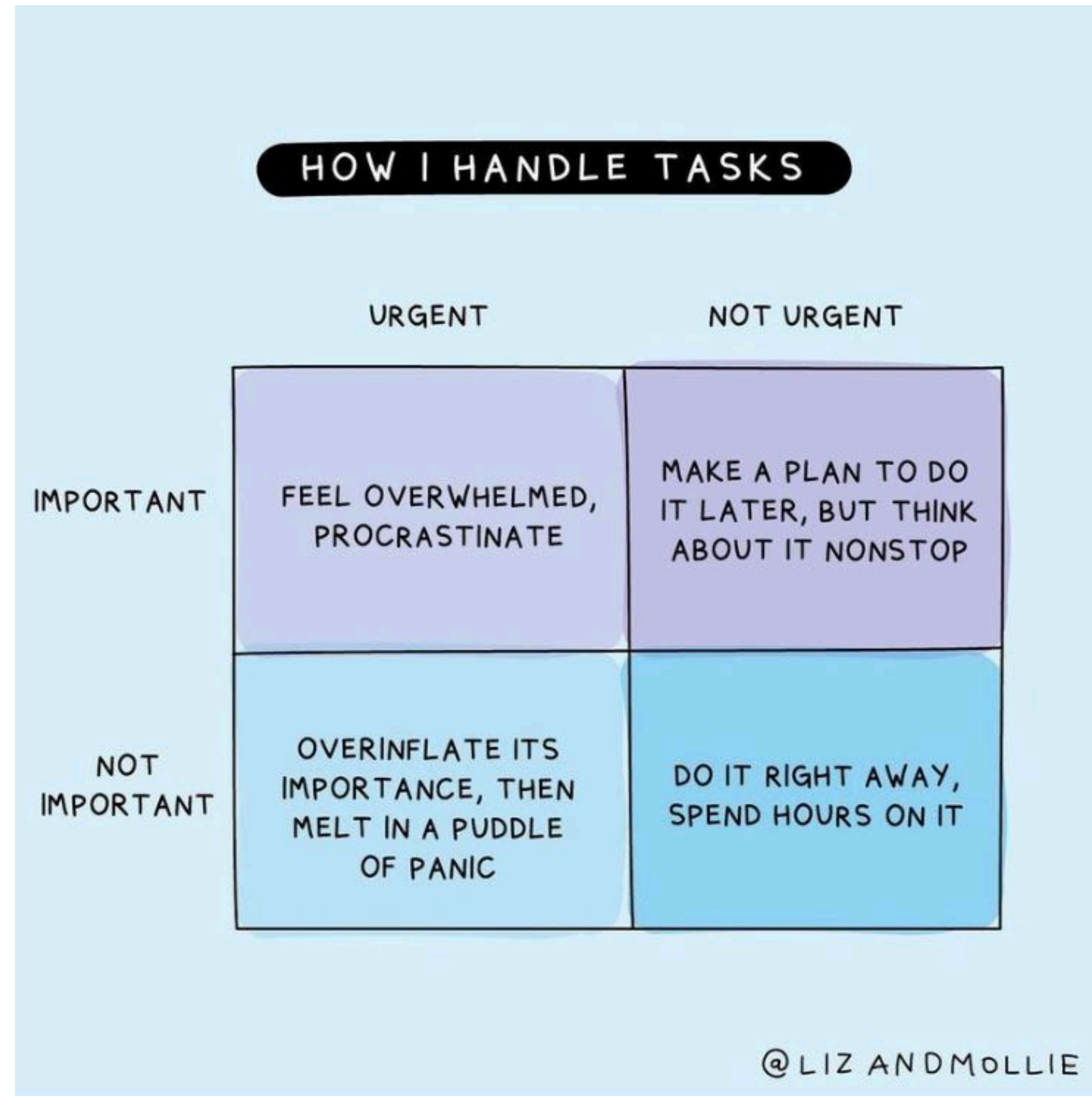
## Der er flere veje at gå

- Rolleafklaring, opgaveplanlægning og forudsigelighed i arbejdsdagen
- At forholde sig til opgaven med sin personlige bagage og personlighed
- Tage ansvar for det, du har indflydelse på og kontrol over
- Arbejde målrettet med det gode kollegiale samarbejde
- Forstå, hvor følelser hører til
- Kende din egen modstand og reaktioner på usikkerhed
- Fokus på fagligheden
- Opmærksomhed på balance og grænser
- Self-compassion og din egen afstressningsplan
- Vide, hvor tæt du er på at være omsorgstræt (fx tests som CBI og ProQOL).

# IGLO

## Niveauer i ansvarsfordeling på en arbejdsplads.

- Individet (altså den enkelte medarbejder)
- Gruppen (teamet/afdelingen)
- Ledelse
- Organisation (det store billede)



# Hjernens opgave

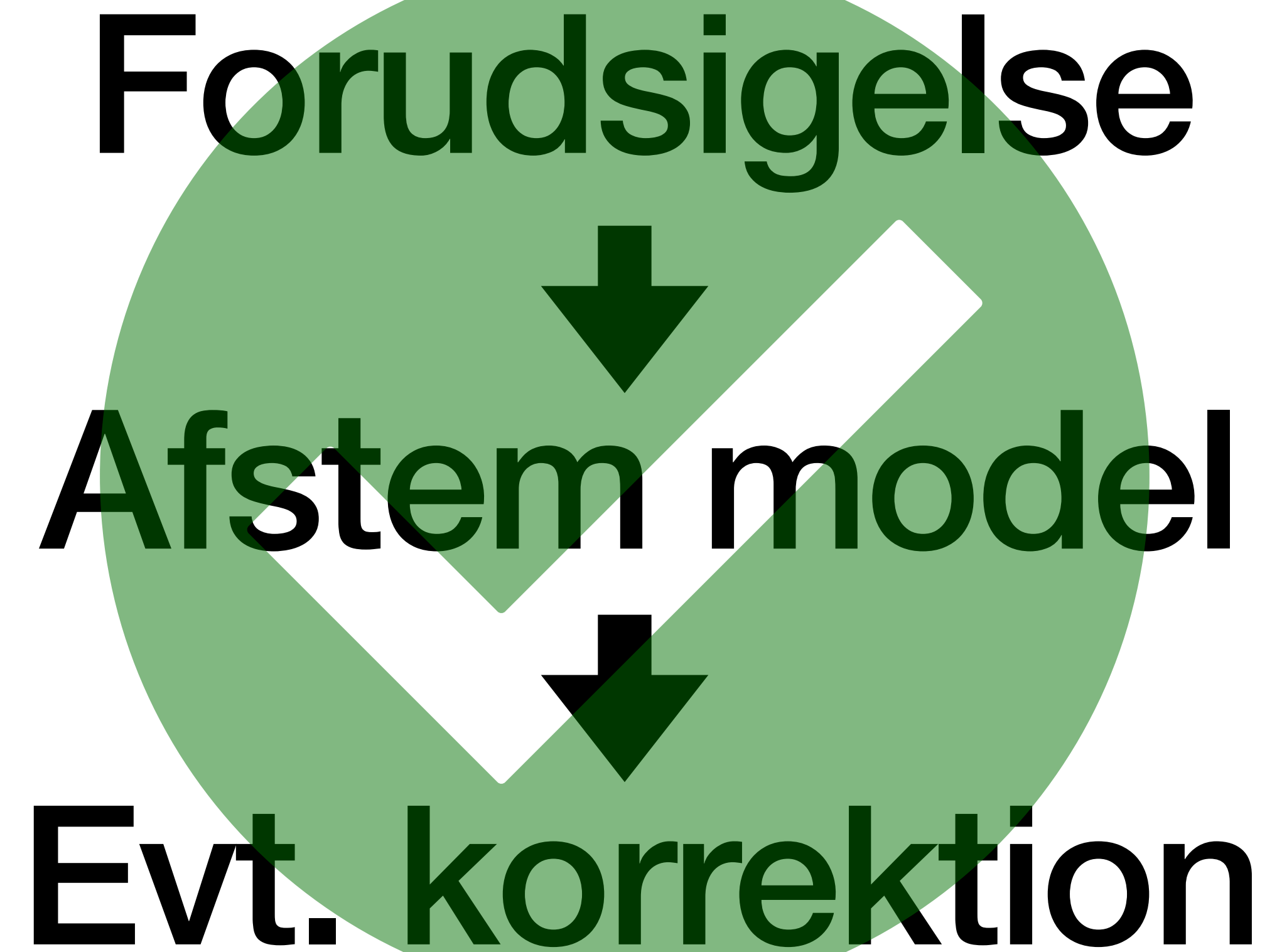
**FORUDSIGE**

**KORRIGERE**



# Den intuitive vs. den faktiske proces

Hjernens opgave



# Sanser - information udefra og indefra

## Der er flere end du tror

Fjernsanser (stimuli kommer udefra)

- Visuel (synssans)
- Lugtesans
- Auditiv (høresans)
- Smagssans

Nærsanser (stimuli kommer indefra)

- Taktil (berøring/følesans)
- Muskelledsans
- Vestibulær (balancesans)
- Interoceptiv (fornemmelse for kroppen)

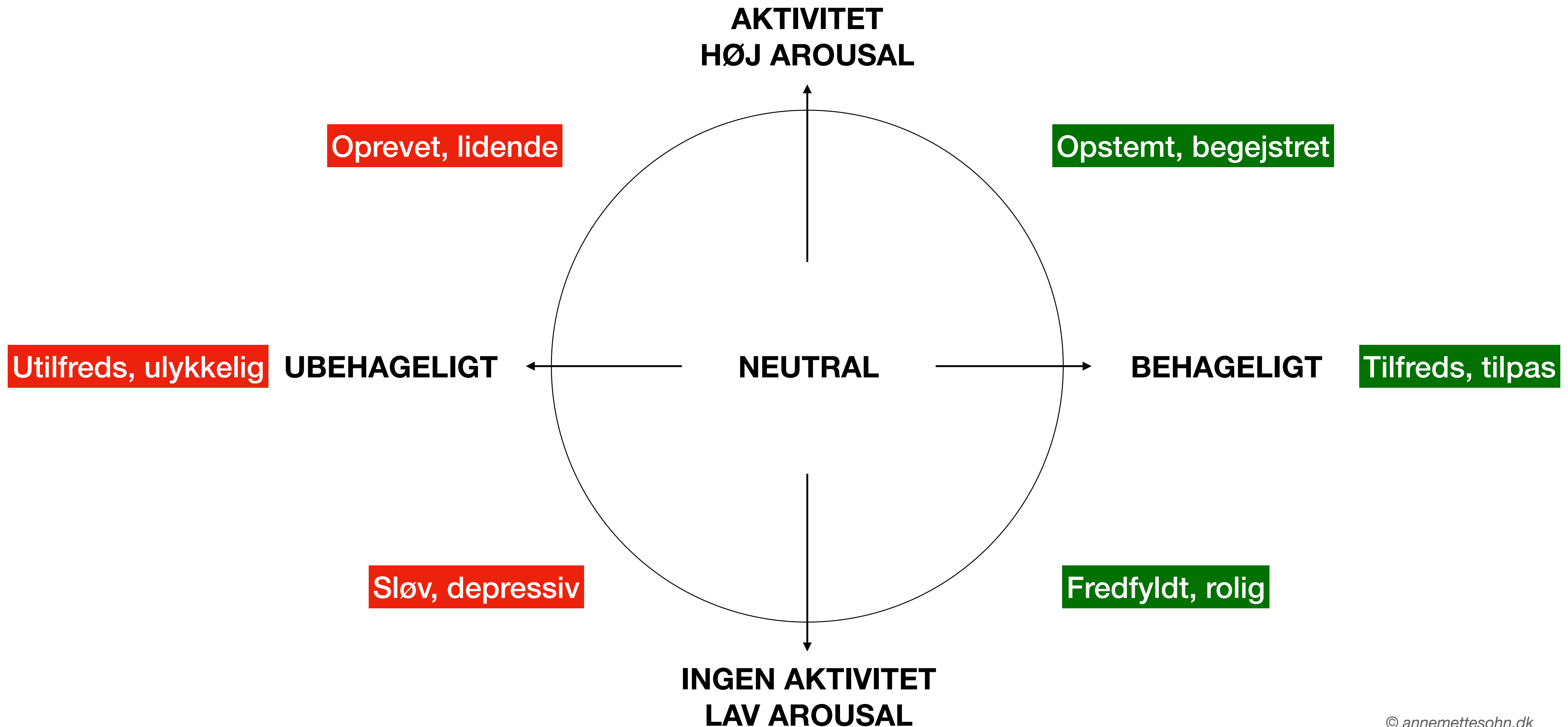
# Sanseanalyse og virkeligheden

## Fortolkning og styring af ressourcer

- Hjernen er ikke designet til at føle eller til at tænke med.
- Hjernens opgave er at forsøge at forudsige og forberede kroppens behov, før de opstår.
- Hjernen sidder i et helt sort rum og aner INTET om, hvad der foregår.
- Tænk hjernen som regnskabsfører for “Firmaet Din Krop”.
  - Der er **indskud** i form af sund mad, søvn (nok), psykologisk tryghed, hvile, gode relationer.
  - Der er **udgifter** i form af læring og bevægelse, for lidt søvn, høj arousal, travlhed og stress, usund mad, forandringer, farer og trusler (både faktiske og tænkte).

# Den affektive cirkel - information til din hjerne

Egenskaber ved sindsstemning eller humør



**Følelser** er *data* og  
*handleanvisninger*, som guider  
dig i specifikke situationer.

**Lisa Feldman Barrett**



# I trafikken

## Følelser i kog eller?

- En bil skrår ind foran mig på motorvejen, lidt for tæt på, for at komme til afkørsel.
- Scenarie 1: Jeg er lidt forsinket på vej til færgen, har ikke spist eller drukket i noget tid, har ikke sovet så godt.
- Arousal i den høje ende og på den lidt ubehagelige måde = ubalance i kropsbudgettet.
- Følelse = frustration, vrede, irritation.
- Handleanvisning til...



# I trafikken

## Følelser i kog eller?

- En bil skrår ind foran mig på motorvejen, lidt for tæt på, for at komme til afkørsel.
- Scenarie 2: Jeg har ikke travlt, har lige fået en god frokost med en veninde, solen skinner, jeg hører god musik.
- Neutral mod lav arousal på den behagelige måde = balance i kropsbudgettet.
- Følelse = omsorg, tålmodighed, behag.
- Handleanvisning til...



# Misforståelser om følelser

- Følelser er IKKE kodede hjernereaktioner fra vores gamle reptilhjerne.
- Følelser kan IKKE opdages, ses eller påvises i bestemte ansigtsudtryk.
- Følelser er IKKE universelle på tværs af mennesker, kulturer, nationer.
- Følelser er IKKE reaktioner på eksterne situationer. De er handleanvisende.
- Der findes IKKE bestemte steder i hjernen, som er dedikeret til bestemte følelser (som amygdala og frygt).
- Ovenstående bakkes op af massiv forskning gennem mange årtier.

**Det handler om følelser!**

**Du sidder i din bil og venter på din kollega...**

# Affektsmitte

## Følelser smitter

- Ubevidst (og nogle gange bevidst) smitter du andre med vores følelser.
- Især negative følelser og stemninger kan sprede dårlig energi blandt mennesker.
- Du kan komme til at tage andre som gidsler i dit eget dårlige humør, hvis du ikke er opmærksomme på smittefaren - og omvendt
- Negative følelser smitter helt ud i tredje led.
- Negativ følelsesforurening kan suge arbejdsglæden ud af dig.
- Andres negative følelser handler ikke om dig!
- Men følelser smitter også på den fede måde...

# Compassion er...

En definition

**Compassion er  
anerkendelse af og  
sensitivitet overfor  
lidelse hos os selv  
og andre med et  
dybt ønske om at  
lindre smerten.**



# Compassion med andre ord

Medfølelse, omsorg, forbundethed, trivsel, beroligelse, sikkerhed, tryghed, barmhjertighed, medlidenhed, forbarmelse, sympati, række ud til én, som lider, nænsomhed, hengivenhed, deltagelse.



# Nylige forskningsresultater for CCT

## Compassion Cultivation Training

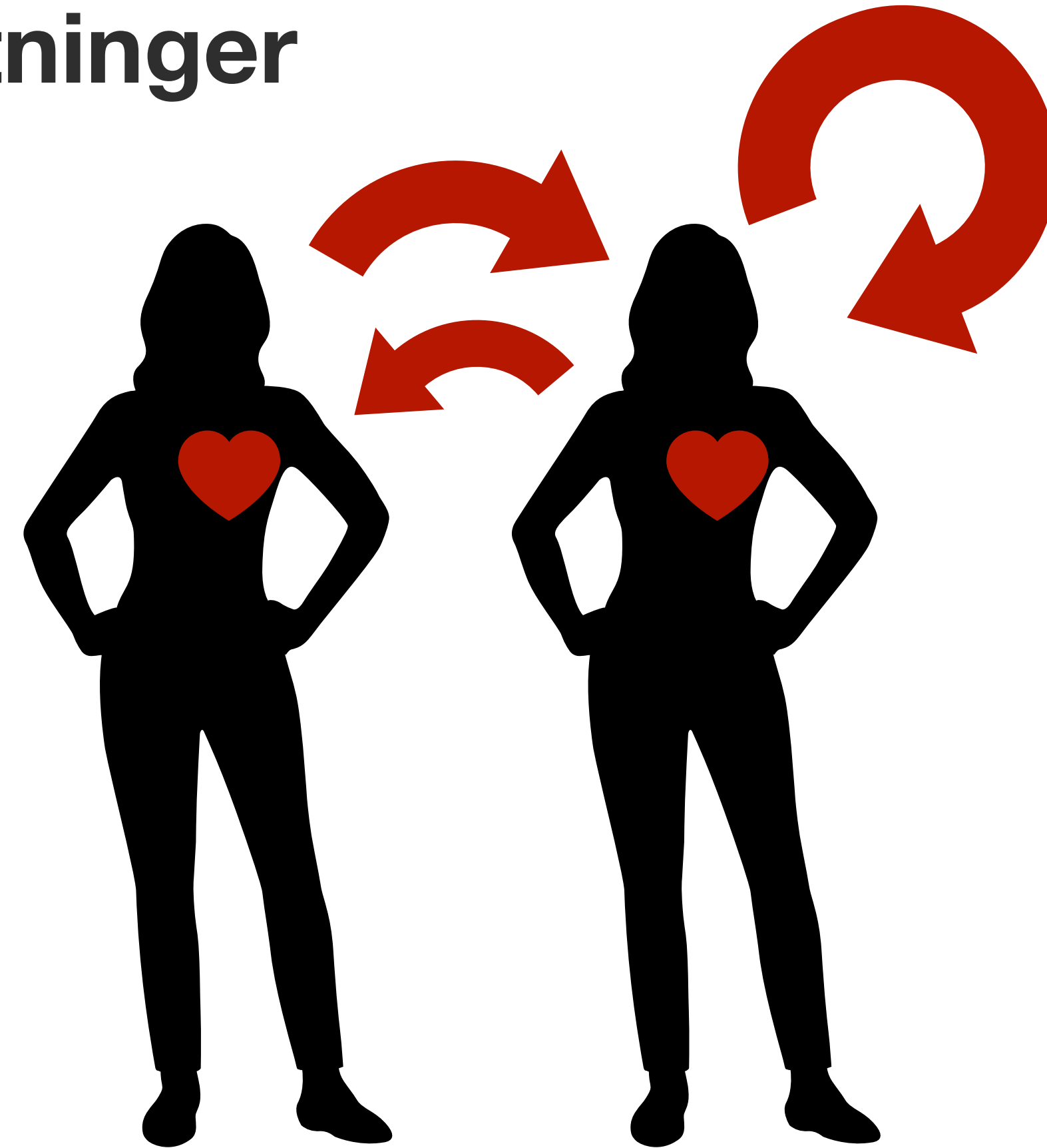
- Nanja Holland Hansen PhD. i Compassion
- CCT træning for pårørende til mennesker med psykiske vanskeligheder.
- Verdens største studie af sin art.
- Et otte ugers manualbaseret interventions program
- Trænes bl.a. via meditationer: mindfulness, compassion for andre, self-compassion
- Reducerer tegn på stress, depression og angst - også ved opfølgning efter seks måneder.
- Hjælper med at regulere svære følelser og forbedre overordnet velbefindende.
- Højere resiliens, mindre undertrykkelse af egne følelser, mere compassion for andre



# Compassion flow

## Omsorg og nænsomhed i tre retninger

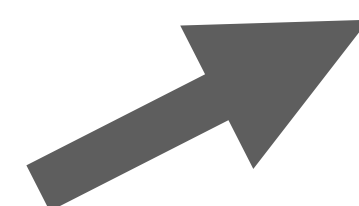
- Compassion fra dig mod andre
- Compassion fra andre mod dig
- Compassion fra dig til dig



# Empati som udbændthed og compassion

Hvor hører følelserne til?

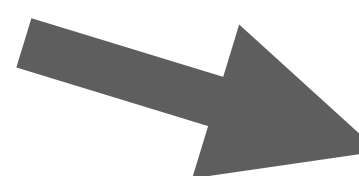
**Empati**



**Emotionel empati/  
personlig  
bekymring og lidelse**

- Følelse i forhold til dig selv
- Negative følelser: stress og overvældelse
- Dårligt helbred, udbændthed
- Over/underinvolvering

**Føle som**



**Compassion  
Empatisk bekymring og  
omsorg**

- Følelse i forhold til den anden
- Positive følelser: venlighed
- Balance
- Motivation til at støtte

**Føle med**

# Self-compassion

## Omsorg, nænsomhed og venlighed mod dig selv

- **VÆR TIL STEDE**  
Mindfulness frem for at overidentificere sig selv med og blive viklet ind i følelser og situationer - huske at ting går over.
- **VENLIGHED MOD DIG SELV**  
En nænsomt blik på dig selv fremfor at dømme dine handlinger, ord og tanker.
- **DU ER IKKE ALENE**  
Vise, at du er et menneske præcis som alle andre fremfor at føle dig isoleret og gå alene med tanker, følelser og bekymringer.

# Forebyggelseslisten

## Her er, hvad du kan gøre. Lav din egen prioritering.

- Pas på kroppen med mad, søvn og motion.
- Hold pauser i løbet af dagen.
- Vær bevidst om overgange.
- Brug dit netværk til at give plads til at komme lidt væk ind i mellem.
- Respekter andres og (især) dine egne grænser.
- Gør en indsats for at få et godt forhold til konsulenter, ledere og kolleger.
- Hav opmærksomhed på din vejrtrækning - især dybe udåndinger.
- Vær bevidst om påvirkning af rod.
- Træn compassion.
- Sig nej, når det er nødvendigt for dig.
- Brug musik til glæde, afspænding, dans og energi.
- Hav en hobby, hvor du glemmer dig selv. Dyrk den.
- Øv kontakt med din fysiske krop flere gange om dagen.
- Grin og fokuser på det lette og det sjove.
- Bed nogen om at lytte.
- Find personlige ventiler og læg dem i kalenderen.
- Skab et fysisk og/eller mentalt safe space.
- Skriv dagbog.
- Bliv ikke en del af sladderklubben og klagekoret.
- Bed om hjælp og sig ja, når den byder sig.
- Søg vejledning.
- Brug naturen til at nulstille.
- Tænk langsigtet. Du skal holde i lang tid.
- Dyrk dine personlige relationer.
- Skab plads til fordybelse, restitution og langsommelighed.
- Få en massage.
- Køb praktisk hjælp.
- Lad andre overtage ind i mellem.
- Tænk, at du har ét liv. Brug det med omtanke.
- Husk at sige TAK!

# Grænser

## Det handler om, hvad er okay, og hvad er ikke okay?

- Grænser er nødvendige for dig, men de kan gøre det besværligt for andre.
- Du er måske “opdraget til” at tage hensyn til andre før dig selv.
- Du vil ikke være til besvær, derfor gør du ting, som ikke er okay for dig.
- Men det er NØDVENDIGT at have den vanskelige snak om, hvor dine grænser går.
- Gør det måske først for dig selv og så start i det små med at øve at sige det højt.
- Gælder privat og på arbejde...

# Grænser hos os - et par eksempler

## Det er okay

- At være vred, ked af det og have andre vanskelige følelser.
- At gå væk eller tage en pause, når ting bliver for meget.
- At have forskellige måder at reagere på.
- At vi har det sjovt, grine og glæde over vores hverdag, at være taknemmelig for alt det, der er godt.
- At lave sig en mad og bruge alt i køleskabet.

## Det er ikke okay

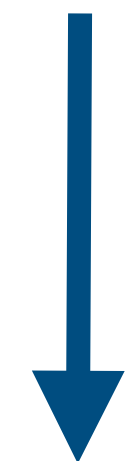
- At give mig skyld, skam og lade ting gå ud over mig.
- At forhindre mig i at komme væk fra en svær situation, hvis jeg har brug for en pause.
- At insistere på, at der er en rigtig og en forkert måde at reagere på.
- Kun at fokusere på alt det, der er dårligt og som vi ikke kan ændre på.
- At lade være med at rydde op efter sig, når man har været i køkkenet.

Vilkår og byrder  
Sådan som ting er  
Realiteterne



**VIRKELIGHED**

Reaktion på ubehag  
Svære følelser  
Ønsker om en anden virkelighed



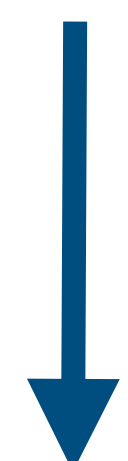
**x**

MINDRE MODSTAND

=

MINDRE LIDELSE

Det er ikke meningen  
Det skal ikke føles  
sådan her



# Utilstrækkelighed, usikkerhed og overvældelse

## Lækre følelser, eller dem, vi gerne vil væk fra.

- **Overvældelse** er, når tingene sker hurtigere end vores nervesystem og sind kan følge med.
  - Modvægt er at øve selvregulering med vejrtrækningen som anker.
- **Afmagt** er følelsen at ikke at kunne handle i situationen.
  - Modvægt er at være med følelsen, bære den uden at fikse noget (lyder nemt, men er svært i virkeligheden)
- **Utilstrækkelighed** er følelsen af ikke at slå til.
  - Modvægt er mindfulness og self-compassion - altså nænsom omsorg for dig selv.
- **Kontrol** er ønsket om at vide, hvad der skal ske, hvornår og hvordan - helst efter den plan, jeg har lagt.
  - Modvægt er at give slip og fokusere på det, der lykkes.



**Soften, soothe, allow**

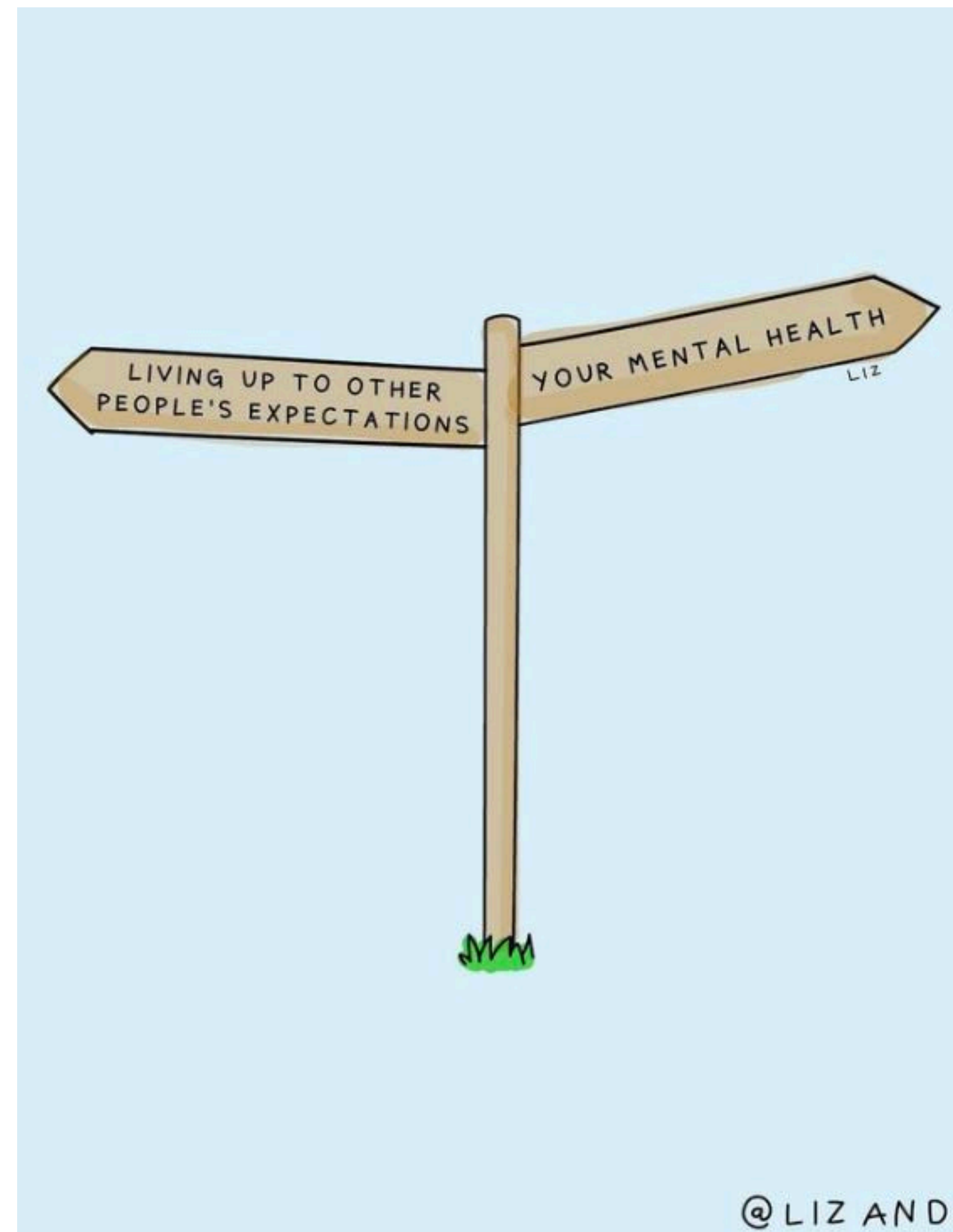
-

**Mildne, lindre, give plads**

# Tilstrækkelighed

## Du gør det godt (nok)

- Hvornår oplever du følelsen af tilfredshed/tilstrækkelighed på arbejde?
  - I øjeblikket
  - Efter dagen, der er gået
  - Over tid - i forhold til den langsigtede opgave, du er ansat til



# Kunsten at være åben og lytte

## Uden at ændre noget...

- En ventil for andre
- Give slip på forestillinger om, hvordan andre bør gøre eller være
- Ingen forforståelse
- Ikke overtage den andens fortælling
- Lytte uden at dømme
- Afholde sig fra kritik eller vurdering
- Ikke definere, hvad den anden føler
- Bare være med det der er
- “At bære med”

# En fiskerbænk

## Sådan gør I

- Idéen er IKKE at fikse noget, komme med gode råd eller idéer til handling.
- Find et roligt sted, hvor I kan sidde ved siden af hinanden (IKKE overfor hinanden). I kan også gå en kort tur.
- Start med et par dybe vejrtrækninger, før den ene fortæller om en oplevelse, han eller hun har haft for nyligt, som har gjort indtryk.
- Den anden skal blot lytte (hm, ja, okay og anden gestik/ord, som tilkendegiver, at der lyttes). Lidt som at lytte åbent til musik.
- Når fortællingen er slut, takker fortælleren for at den anden lyttede, for nærvær og for mulighed for at dele oplevelsen. Modtageren takker for, at den anden ville dele deres historie.

# Din indre selvkritiker

## Har en funktion

Evolutionært har selvkritik en funktion:

- At være på forkant
- At få ting gjort
- At præstere
- Undgå at blive for magelig og doven
- Undgå at lave og gentage fejl
- Undgå at falde udenfor flokken.

Men self-compassion viser sig at være en bedre løsning for os.

# Selvkritikeren kan se ud som...

## Forskellige måder at vise sig på!

- Perfektionisme og frygten for at fejle
  - ➔ Modvægten er “godt nok”, pyt og self-compassion
- Sammenligning og hvad vil andre dog sige/tænke
  - ➔ Modvægten er at se på ALT det, du selv har og ikke det, du mangler
- Kontrol og micro management
  - ➔ Modvægten er at stole mere på intuition og kreativitet, at give slip
- Ikke god nok og at du skal gøre dig fortjent til...
  - ➔ Modvægten er at se alle de tegn, der er på, at du ER god nok præcis, som du er!

**“Vær taknemmelig for det du har, og du vil ende med at få mere.  
Hvis du fokuserer på det, du ikke har, ender du med aldrig nogensinde at have nok”**

**Oprah Winfrey**

# TAK for i dag

God fornøjelse med at passe godt på dig selv

Anne-Mette Sohn Jensen

