

A close-up photograph of a person's hand reaching out over a body of water. The hand is positioned as if about to touch the surface, with ripples visible in the water. The background is dark and moody, with some light reflecting off the water's surface. The overall tone is serene and contemplative.

**Omsorg i Balance**

---

***Medfølelse som immunforsvar***

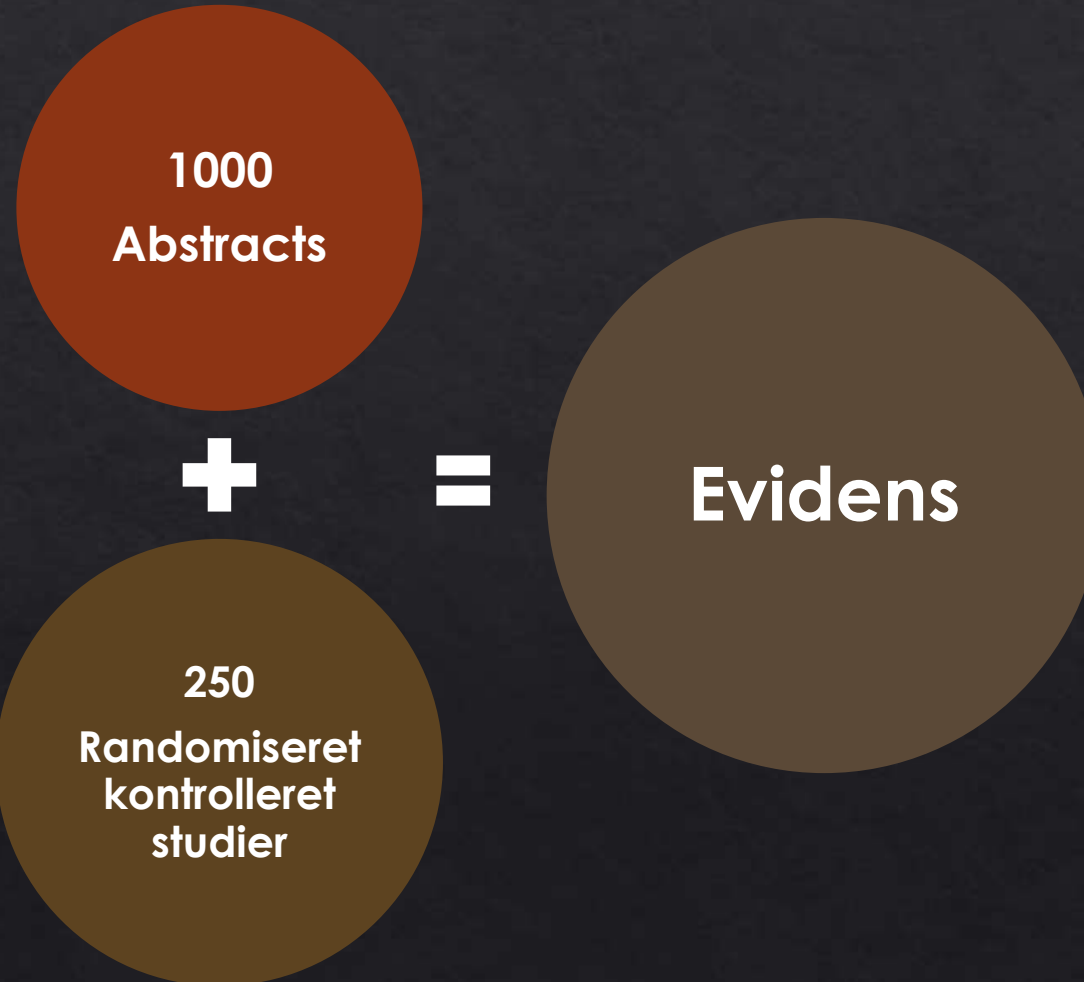
# Medfølelsens fem komponenter



A photograph showing a caregiver in a white uniform kneeling on the floor to assist an elderly person seated in a wicker chair. The caregiver is smiling and has her hand near the elderly person's face. The scene is set in a brightly lit room with a brick wall and a window in the background. The text 'Medfølelsens overbevisende kraft' is overlaid on the left side of the image.

# Medfølelsens overbevisende kraft

# Medfølelsens økonomi (*Compassionomics*)





Mange af os tror, at medfølelse dræner os, men jeg lover dig, det er noget, der virkelig levendegør os."

~ Joan Halifax"

Menneskelig service er den højeste form for omsorgsfuld egen interesse, for den person, der tjener"

~ Henri Nouwen"

Den glæde, som medfølelse bringer, er en af de bedst bevarede hemmeligheder, der skal genopdages igen og igen."

~ Henri Nouwen"

Det er en af de smukkeste compensationer i livet, ingen kan oprigtigt hjælpe en anden, uden også at hjælpe sig selv."

~ Ralph Waldo Emerson

"Når, vi udøver kærlig venlighed og medfølelse, er vi de første til at høste rigdom"

~ Rumi



**Hvorfor kan empati lede til**  
**Udbrændthed og Omsorgstræthed**

# Følelsesregulerende systemer

**Adrenalin/  
kortisol**



**TRUSSEL**  
Frygt/angst  
vrede/aggression  
Foragt/væmmelse

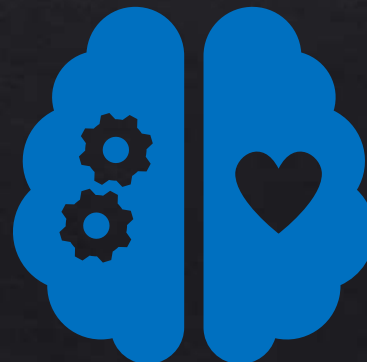
**Oxycytocin / serotonin**



**Tryghed-  
beroligende**  
Tryghed  
Omsorg  
Betydning  
Forbundethed  
Restitution

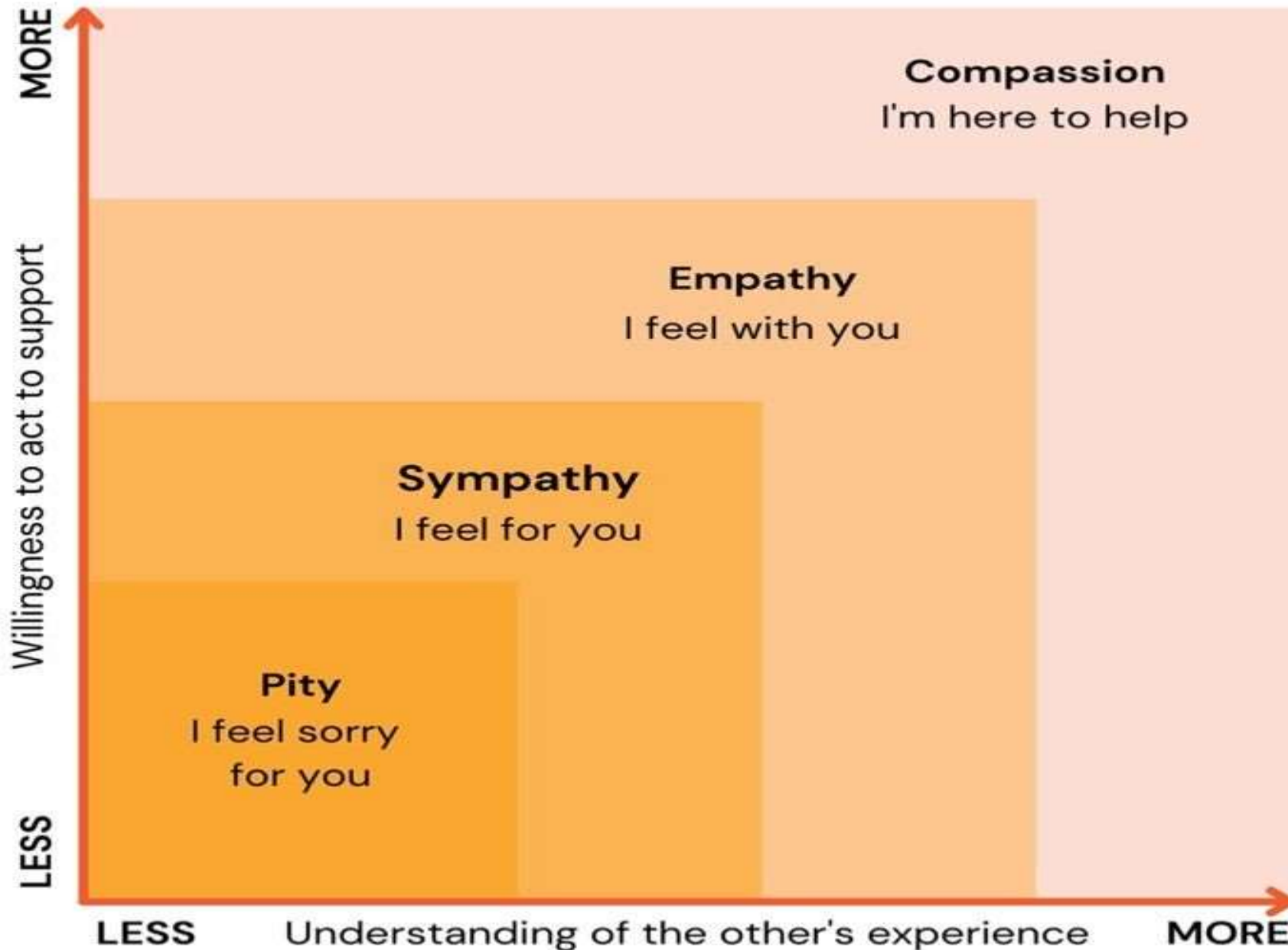
**Drive/motivation**

Glæde  
Gejst  
vitalitet



**Dopamin**

# empathy: from pity to compassion





# Medfølende Omsorgstrappe



# Medfølelsens immunforsvar



Eksposering af lidelse



Kultiverer medfølelse og selvmedfølelse



Restitution og Regenerering under tjeneste



Resiliens – Bæredygtig  
modstandsdygtighed



Fællesskab - psykologisk tryghed,  
medfølelse og generøst samarbejde



Fostre passende rammemæssige  
kapacitetsbetingelser for kerneopgaven

# Udbrændthed og Omsorgstræthed



# Medfølelsens dræn



Mitch-match i eksponering for lidelse



Utilstrækkelig træning af medfølelse og selvmedfølelse



Utilstrækkelig restitution under tjeneste



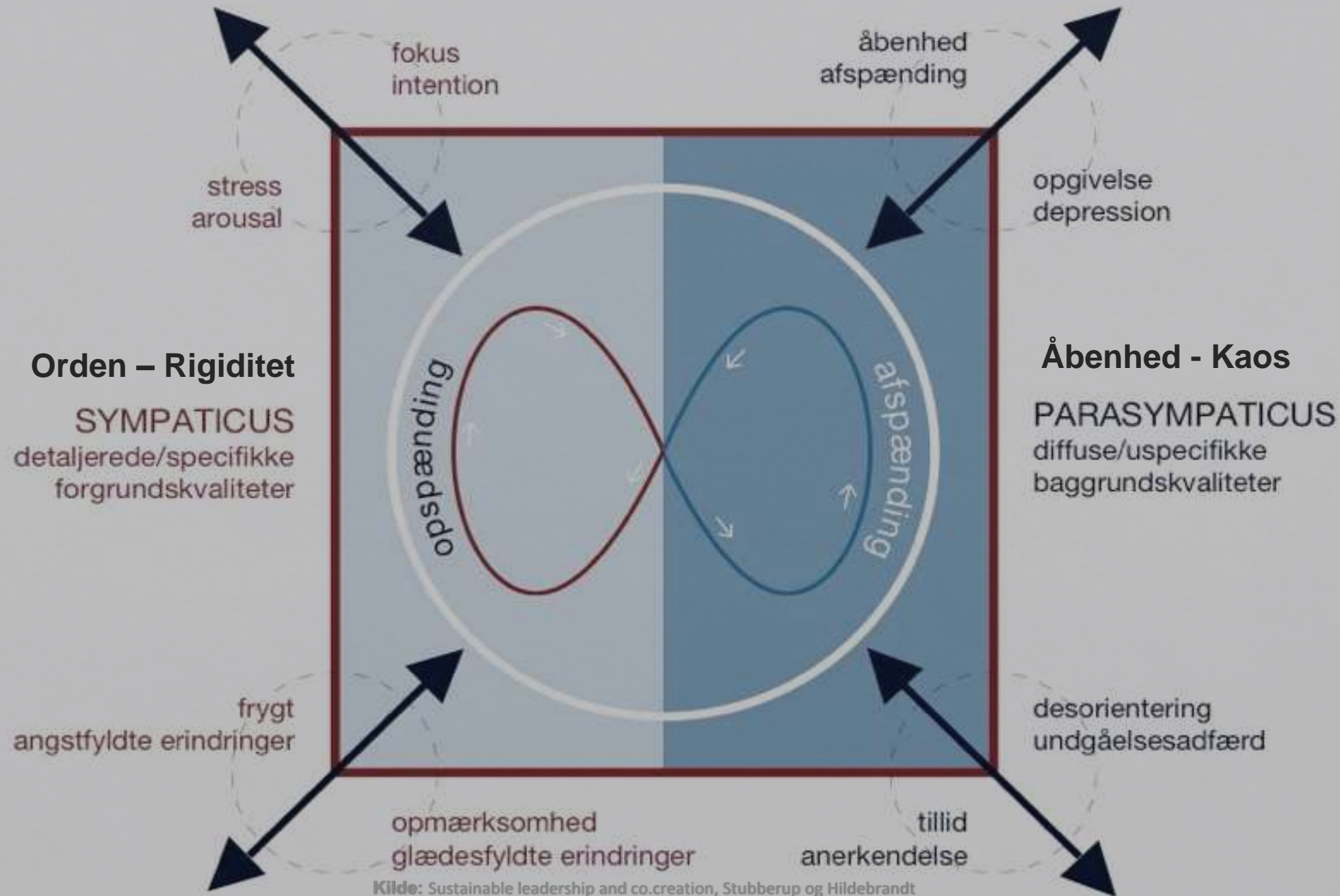
Utilstrækkelig Resiliens



Utilstrækkelig psykologisk tryghed, medfølelse og generøst samarbejde



Utilstrækkelige rammemæssige kapacitetsbetingelser



Kilde: Sustainable leadership and co.creation, Stubberup og Hildebrandt



# Medfølende lederskab



# Omsorg i Balance - Procesdesign



- ♦ Udvikling af stærkt fællesskab båret af forbundethed, omsorg, psykologisk tryghed og generøsitet
- ♦ Udvikling af større compassion, som ses ved større kapacitet til at være med lidelse uden at blive overvældet
- ♦ Genopladning og restitution er en naturlig del af hverdagen
- ♦ Udvikling af større selvmedfølelse, som ses ved større evne til at omfavne egen sårbarhed, utilstrækkelighed og afmagt med mildhed, venlighed og omsorgsfuld medfølelse
- ♦ Et rimeligt immunforsvar imod omsorgstræthed (survey)

”Jeg har fået sprog og ord for de følelser, jeg mærker i både privatliv og arbejdsliv - og jeg har fået redskaber til at være med det eller handle på det, når jeg trænger til selvomsorg. Det gør mig til et menneske med større tolerance, rummelighed, mildhed, venlighed over for mig selv og andre, og det kommer mig selv og mine medmennesker til gode både for patienter, kolleger og netværk i mit privatliv. Det har bidraget til større arbejdsglæde og færre sygedage.”

”Det giver en fælles kultur og sprog for det, der er svært i omsorgsfaget, og vi kan derfor bedre dele, rumme og forstå hinanden. Desuden kan det fysisk og psykisk mærkes, når compassion integreres i det daglige. Det er tilladt at være med, hvad der er og at have det, som vi har det, og det anerkendes helt op på ledelsesniveau. Det giver frihed, tryghed, større arbejdsglæde, og ofte er der overskud til lige at være der lidt ekstra for familierne, fordi vi også er noget for os selv og hinanden.”



”Jeg har heldigvis omgivet af gode kollegaer, så vi planlagde os ud af det – så effektivitet, indsats, kvalitet, fokus og energiniveau efterfølgende var helt i top og koncentrationen omkring en bestemt opgave var løftet”