

Compassion i Center for Specialpædagogiske Børnetilbud

- Hånden på Hjertet

Ann Ostefeld-Rosenthal

Antropolog, Ph.D. og certificeret MBSR-underviser

INDLEDNING

Arbejdet inden for de pædagogiske specialområder beskrives ofte som i særlig grad psykisk og fysisk krævende. Medarbejderne arbejder typisk i en omskiftelig hverdag med en udfordret børne- og ungegruppe og med familier, som kan være kendetegnet ved et højt stressniveau. Det betyder, at dagligdagen kan være præget af uforudsigelige og emotionelt drænende konflikter med børnene, både verbale og fysiske, hvilket kan betyde, at stressbelastninger ofte er et uundgåeligt vilkår i det socialpædagogiske arbejde.



Når en ansat rammes af stress, går det ud over den ansattes egen trivsel, såvel som relationen til børnene og samarbejdet med kollegaer. Faren for empatiudtrætning er betydelig. Den ultimative konsekvens af stress og udbrændthed er sygemeldinger, der indebærer menneskelige såvel som samfundsøkonomiske omkostninger. Tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) viser, at sandsynligheden for at vende tilbage til arbejde efter en langtids-sygemelding er 70 % efter tre måneder, 26 % efter et år, og 4% efter tre år. Tallene understreger den potentielle værdi i, at der sættes ind med stressforebyggende foranstaltninger i højere grad end det sker i dag, især i hjælpefagene, som vejer tungt i stressproblematikken.

Det giver derfor god mening at udruste specialpædagoger med værktøjer til stressreduktion og dermed forebygge empatiudtrætning. Effekten af MBI's (Mindfulness Based Interventions) som stresshåndterings-værktøjer i sundheds- og uddannelsessektoren er efterhånden dokumenteret gennem mange studier. Compassion-programmer som fx CCT (Compassion Cultivation Training) og nærværende compassion-forløb er ligeledes ved at vinde frem, både som stresshåndteringsværktøjer, men i lige så høj grad som en modvægt mod empatiudtrætning og udbrændthed. Empatiudtrætning skaber risiko for at forringe relationsarbejdet, som sammen med struktur og forudsigelighed, er et centralt pædagogisk redskab i arbejdet med børn og unge med ADHD og autisme. I Danmark er der ikke lavet studier af effekten af compassion-træning mod stress, udbrændthed og empatiudmattelse for pædagoger, og kun få studier i udlandet.¹ Denne lille undersøgelse er derfor af stor betydning for vidensgenerering indenfor feltet.

BAGGRUND

Der er udviklet forskellige interventioner til at træne nærvær og compassion eller mindfulness og compassion. Det gælder fx det evidensbaserede program Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR), som flere undersøgelser har vist har effekt på stress, angst, udbrændthed og depression (Kabat-Zinn, 1990; Santorelli, 1990; Fjorback 2011; Fjorback et al. 2013; Piet & Hougaard, 2011). MBSR er udviklet af Jon Kabat-Zinn og kolleger i 1979 ved University of Massachusetts Medical School i USA.

Det videnskabeligt afprøvede 8-ugers program er baseret på yoga, meditation og psyko-edukation. Programmets formål er at øge deltagerens evne til at forblive nærværende med det, man oplever, selvom det måtte forekomme ubehageligt. Indstillingen til det, man oplever, er venlig og accepterende, hvilket trænes under meditationen. Programmet indeholder således et centralt element af venlighed og medfølelse. Netop i arbejdet med børn og unge med autisme og ADHD, hvor der trækkes på medarbejdernes evne til empatisk nærvær og medfølelse, kan

¹ Der begynder dog at være opmærksomhed på hvordan compassion-træning kan være en 'modgift' mod stress, udbrændthed og især empati udtrætning som i denne artikel i Socialpædagogen: <https://socialpaedagogen.sl.dk/arkiv/2021/08/den-bedste-modgift-mod-omsorgstraethed-er-omsorg/>

denne træning aktivere den enkeltes ressourcer. Samtidig tilegner man sig redskaber, man kan tage i anvendelse i svære situationer: Opmærksomhedstræningen sikrer, at man kan bevare sin faglighed og styrke til at handle hensigtsmæssigt selv under pres. Mens træningen af den accepterende og venlige indstilling gør det muligt, at man som menneske tør være til stede med det, som er.

I Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) arbejdes fagligt med mindfulness som en del af det organisatoriske fundament, da det er en erfaring, at mindfulness understøtter både det specialpædagogiske arbejde, stressreduktion og det trivselsfremmende arbejdsmiljø. CSB ønsker at være en mindful organisation, hvor børnene, de unge, kollegaer og samarbejdspartnere mødes med en nysgerrig, ikke-dømmende intention og med en venlig, fokuseret opmærksomhed. Målet er, at CSB i det daglige organisatoriske liv og arbejde, både individuelt og fælles, arbejder med, at der sikres et helhedssyn på opgaverne og handles ansvarsfuldt.

CSB arbejder således struktureret og strategisk med mindfulness:

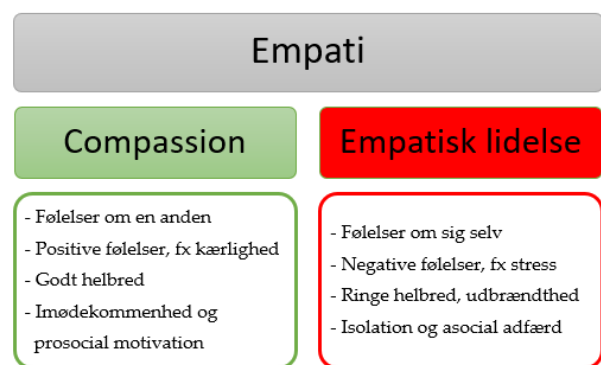
- Tilbyder fastansatte et MBSR-forløb over 9 uger
- Starter møder med mindfulness-øvelse, hvor tilstedevær og fokuseret opmærksomhed styrkes. Dette er fast på dagsorden på leder-møder, afdelingsmøder, centerdage for alle fastansatte, introduktioner for nye medarbejdere, og til alle møder med arbejdsmiljøorganisationen og MED-organisationen.
- CSB har udviklet en App: 'Mindful med CSB', som alle kan tilgå. Her findes mange forskellige guidede mindfulness- og compassionøvelser.
- Pt. er der 233 ansatte på CSB, og ca. 140 deltaget i et MBSR-forløb.
- Børnene/de unge og forældre tilbydes mindfulness-forløb.

I arbejdet med børn og unge med autisme og ADHD er medarbejderne på CSB som nævnt konfronteret med både fysiske, følelsesmæssige og sociale udfordringer hos børn, unge og pårørende. At være jævnlige konfronteret med børnenes og pårørendes udfordringer kan medføre en følelse af magtesløshed, der kan lede til stress og udbrændthed. Det at være engageret i sit arbejde kan lede til 'overinvolvering' i forhold til de vanskeligheder og udfordringer andre oplever; en overinvolvering, hvor man ikke kan skelne mellem børnenes/familiernes følelser og egne (Nielsen & Tulinius, 2009). Hermed kan medarbejderne blive udsat for 'empatiudtrætning', som det kaldes, når man ikke længere formår at sætte sig ind i børns, unges og pårørendes livssituation.

Denne udtrætning har direkte indflydelse på pædagogerne faglighed og på, hvordan de er i stand til at udføre deres arbejde tilfredsstillende. Som tidligere nævnt er relations arbejdet én af pædagogerne centrale tilgange til

børn og unge med ADHD og autisme. Udbrændthed og empatiudmattelse vil forringe relationen til børnene og dermed hæmme pædagogerne vigtigste pædagogiske middel og dermed deres faglighed. Der er forskning, der fx påviser sammenhænge mellem empati blandt fx sundhedsprofessionelle og kvaliteten af behandlingen (Hojat et al., 2013). Det tyder derfor på, at det for det første er af stor vigtighed at styrke medarbejdernes evne til at håndtere stressbelastninger for at forebygge stresssygemeldinger og udbrændthed; og dermed for det andet at kunne reagere empatisk og at udvise indlevelse, uden at det fører til empati-udmattelse.

Der skelnes forskningsmæssigt mellem empati og medfølelse, der internationalt betegnes som 'compassion'. På baggrund af et tysk studie fandt nogle forskere ud af, at empati for en andens lidelse øger negative følelser forbundet med netværk i hjernen associeret med smerte. Omvendt er compassion-træning associeret med positive følelser som varme og omsorg og relateret til det netværk i hjernen, som har at gøre med belønning. Konklusionen var, at compassion-træning kan være et redskab til at modvirke omsorgstræthed og styrke mental robusthed (Klimecki et al. 2014).



Figur 1 - Kilde: Compassion og empatisk lidelse (Klimecki et al., 2014)

Forskning peger endvidere på, at systematisk træning af compassion ligeledes giver øget psykisk trivsel, nærvær, selvomsorg, modstandskraft, og social forbundethed samt nedsætter stress, angst og depression. Undersøgelser har vist, at komponenten medfølelse ('compassion') har en lige så positiv effekt på deltagerens eget helbred som komponenten, der træner opmærksomhed og nærvær (Holland Hansen 2017).

På lignende vis argumenterer samme forfatter, Nanja Holland Hansen, ph.d., i en artikel for, at hvis en andens smerte mødes med mindfulness og compassion, udmatter det ikke, men øger glæde, trivsel og mental sundhed. Hun citerer bl.a. et finsk studie, der peger på, at compassion-træning kan fungere som en slags stødpude eller forebyggende mod stress og udmattelse, som begge er symptomer på omsorgstræthed (Holland Hansen 2022).

Compassion-programmet har således til hensigt at understøtte medarbejderne med redskaber til at håndtere og forebygge stress og udbrændthed og dermed empatiudmattelse; ved at gøre dem mere resiliente og kompetente til at håndtere udfordringer i forbindelse med deres arbejde. Dermed kan der opnås et styrket psykisk arbejdsmiljø.

På baggrund af denne viden har man derfor i CSB's ledelse besluttet at supplere mindfulness-træningen i CSB med compassion-træning. Et 8-ugers forløb blev igangsat i 2022 for 14 medarbejdere og ledere. Forløbet blev primært tilbudt medarbejdere, der arbejder alene i opgaverne med børn og familier i forskellige støtte- og vejledningsroller. De har ikke i samme grad mulighed for sparring med kollegaerne i de daglige opgaver, og de tilkendegiver, at de kan opleve "slidthed", utilstrækkelighed, stresssymptomer og træthed i arbejdet med børn/unge og deres familier.²

Nedenfor præsenteres de mønstre, der står frem i det kvalitative materiale. Det er særskilte, men alligevel overlappende mønstre.

METODE - DET KVALITATIVE FORSKNINGSINTERVIEW

Det kvalitative forskningsinterview er sammen med deltagerobservation den mest udbredte metode inden for kvalitativ forskning. I modsætning til kvantitative undersøgelser, som undersøger et fænomen i bredden, undersøger man med kvalitative metoder et fænomen i dybden. Med det kvalitative forskningsinterview ønsker man således at opnå et dybere kendskab til menneskers meninger, holdninger, oplevelser og erfaringer. Det kvalitative interview giver dermed bl.a. mulighed for at opdage nye spørgsmål og betydninger inden for et felt. Det kvalitative interview er specielt velegnet til at tillade interviewpersonerne at sætte ord på kropslige oplevelser - såkaldt fænomenologisk viden, som det i princippet ikke er muligt at udtrykke med ord - i en fælles udforskning af disse sammen med interviewereren (Ostenfeld-Rosenthal A. & Johannessen H. 2014). Dette er en styrke specielt i forbindelse med dette studie af effekten af et compassion-forløb, hvor opmærksomheden på kropslige sansninger spiller en vigtig rolle.

Formålet med denne kvalitative interviewundersøgelse er at evaluere deltagerens egne opfattelser af og erfaringer med effekten af compassion-forløbet, både fysisk, psykisk, i forhold til (selv) medfølelse, samt hvorvidt der er sket en ændring i deres generelle trivsel og belastede

² Medarbejdernes udtalelser om 'slidthed' og følelse af utilstrækkelighed er symptomer på omsorgstræthed/empatiudtrætning.

arbejdssituationer, og hvordan disse håndteres efter deltagelse i compassion-forløbet.

Undersøgelsen bestod i deltagerobservation på forløbets afsluttende dag samt semistrukturerede, kvalitative interviews umiddelbart efter afslutning af compassion-forløbet. Der blev foretaget fire individuelle og et fokusgruppeinterview á ca. en times varighed. Derefter er alle interviews blevet transskriberet og materialet analyseret. Alle navne er pseudonymer for at anonymisere udtalelserne i så høj grad som muligt.

Med hensyn til validiteten af denne undersøgelse kan siges, at ud af de 14 deltagere på kurset er 10 blevet interviewet: 4 ved individuelle interviews og 6 i en fokusgruppe. Denne deltagelse er høj og sammenholdt med suppleringen med spørgeskemaer, kan validiteten betegnes som overordnet troværdig³.

RESULTATER

Selv-compassion – modgift mod empatiudmattelse

Empatiudmattelse er som nævnt en stor byrde for arbejdspladsen som helhed. Men endnu vigtigere er det, at når man ikke længere magter at sætte sig i den andens sted, når man, for at bruge en af informanternes ord, har 'slået sig' så meget på at overinvolvere sig i børnenes og de pårørendes problemer og lidelser, så går det ind og vanskeliggør et pædagogisk centralt redskab: relationsarbejdet.

Mindfulness-træningen på CSB omfatter opmærksomhedstræning, herunder på at have en grundlæggende venlighed og medfølelse overfor sig selv. I compassion-forløbet er denne dimension yderligere accentueret.

Harald fortæller her om, hvordan det har virket for ham: *'Og compassion-delen handler jo enormt meget om og have en empati ud ad også, men som er trænet på en måde, så man ikke brænder nallerne på den. Så det, at man får styrket empatien. Men man får også lært at bruge den på en måde, så man... så man ikke slår sig på det. Og det gør jo, det der er fantastisk ved det, er jo, at det gør, at du tør bruge den mere. Man kommer til, man får lyst til at bruge sin empati mere, fordi man ved, at man ikke slår sig på det... og det kommer vores borgere til gode, fordi de oplever os turde være der, og de oplever os være autentiske. De oplever os at turde gå ind i dem og tage de svære snakke... Så jeg tænker, det kommer dem til gode.'*

Konkret fortæller han om en vanskelig kommunikation med en mor: *'Og så sagde hun: 'Det var virkelig dejligt, at du sagde det der, det var dejligt, at du var der i det.' Fordi hun er jo også en mor, der har været inde i systemet længe, og som*

³ CSB har selv foretaget en evaluering baseret på spørgeskemaer, som udsendtes til alle deltagere før og efter deltagelsen. Her blev spurgt ind til stress, udbrændthed, følelsesmæssig tilstand, well-being og selv-compassion. Spørgeskemaerne viser en generel tendens, som peger i samme retning som de kvalitative resultater.

hun siger, det der med, at alle prøver alt. Folk prøver at sige, hvad hun skal gøre. Eller så prøver folk og fikse for hende. Det der med bål og brand. Altså, bare er der, at du håber på det bedste for hende og også ønsker hende det bedste... Ja, det (compassion) kan noget. Altså, det kan helt sikkert noget.'

Interviewer: Det åbner op for en mere bæredygtig relation mellem jer, tænker jeg. Mere oprigtig?

Harald: *'Ja, ja. Ja, det gør det. Det gør også, det gør også det netop med, at jeg tør være i det, fordi hvis jeg skulle til at fikse det, så skulle jeg til at bruge mig selv på en uhensigtsmæssig måde. Og hvis jeg skulle ta afstand fra det, så vil jeg jo skulle altså... men det kan man jo ikke.'*

Rita siger noget lignende: *'At lytte det er bare guld, tale det er sølv. Det er simpelthen det, det der, at man nogle gange bare prøver at begrænse sig og bare være der sammen med dem og kunne mærke de der energier frem og tilbage. Og de kan mærke min medfølelse. Det er så vigtigt for mig, for jeg kan ikke fixe dem... Og den er jo også i mindfulness, men det bliver jo bare slået lidt mere fast. Det der med at også lige se sin omverden og også være god ved den og være god ved dig selv.'*

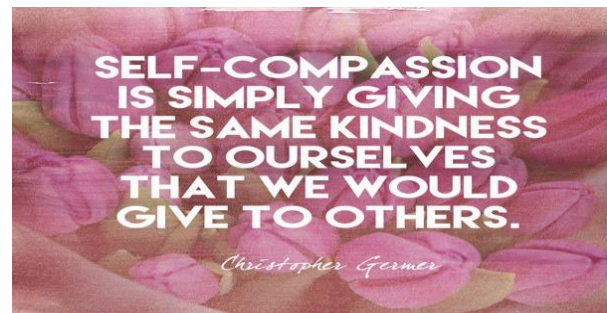
Selv-compassion som modgift mod den indre kritiker bliver også fremhævet. Som Palle siger: *'Jamen, helt klart nummer ét: Vigtigst for mig at være mere opmærksom på selvkritikeren. Og lære at elske sig selv, for man ligesom kan elske andre. Og være noget for sig selv, inden man kan være noget for andre. For ikke så længe siden var der en der sagde til mig, at hvis du plejer dit indre lige så godt, som du plejer dit ydre, så bliver du et rigtigt godt menneske.'*

'Jonathan supplerer: *'Men det der med at være opmærksom på ikke at være så selvkritisk eller i hvert fald holde selvkritikeren i hånden (er vigtigt).'*

Endelig siger Harald om (selv) compassion-delen: *'Jeg ønsker noget, som går ud mod dig (en anden person). Og i den så får jeg afløb for mit behov for at gøre noget... Og mit omsorgsbehov bliver også opfyldt. Så det kan noget. Det kan noget på mange parametre, når man som fagprofessionelle står i svære relationer, fordi man, fordi man... får nogle nye muligheder og nogle nye behandlingsmuligheder.'*

Opsamlende understreger informanternes udtalelser netop, hvordan compassion-forløbet har bidraget til at styrke deres empati og dermed deres relationsarbejde, uden at de 'brænder sig'. Desuden fremhæves et skarpere øje på ens indre selvkritiker, og redskaber til at arbejde med dette. Stressorer kan både komme udefra – fra ens arbejde fx – men også indefra en selv, som fx at være kritisk overfor sig selv. Dermed bidrager arbejdet med den

indre selvkritiker til at håndtere stress. Dette understøttes af resultaterne fra spørgeskemaerne⁴.



Det næste afsnit handler om bevidsthed, og hvordan en øget bevidsthed kan virke restituerende.

BEVIDSTHED OG VALG

Bevidst opmærksomhed på krop, tanker og følelser samt bevidsthed om, hvorvidt man er i det beroligende, motiverende eller i trusselssystemet indgik i forløbet⁵. Dette er et andet tema, som fremgår af det kvalitative materiale. Øvelsen har til formål at skabe en bevidsthed om, hvordan balancen er hos en selv, og hvordan man kan justere og restituere sig selv gennem bevidste aktive handlinger. Særligt i forhold til ens beroligende/restituerende følelsesmæssige balance.

At man har et valg til at handle, er også et tema, der bliver nævnt om end ikke på samme niveau som ovenstående tema. Fx forklarer Jonathan: *'Jeg synes jo det, som når man sidder i sådan nogle forløb, og også når man har været på mindfulness... det er jo den der øgede bevidsthed, man får... Jeg synes jo, det der med, at når man så får en øget bevidsthed, så får man også lagt mærke til: hold da op, mit åndedræt eller min puls den banker derud af i øjeblikket. Hvorfor gør den egentlig det? Og så har man jo nogle praktiske øvelser, man så kan grounde sig selv ved et eller andet ved vejtrækning, fokus på det og altså lige få pulsen bragt ned... Og det samme synes jeg jo, der er med de her med trusler, beroligende og drive, og sådan nogle ting, altså at det vigtige er altså bevidstheden om, okay jeg er i trussel lige nu. Eller er jeg i beroligende, eller er jeg i drive. Altså den øgede bevidsthed.'*

Også Harald bemærker dette: *'Men det sjove ved det er jo, at den bevidsthed, det var noget af det første, vi havde om... med Helle (underviser). Hvor man har... det beroligende system og trusselssystemet og drivesystemet. Og i starten det var sådan, at man tænkte Wauw, det her, det er jo helt vildt. En hel bevidsthed.'*

Jonathan beskriver endvidere, hvordan denne bevidsthed og muligheden for at foretage et konstruktivt valg, kan være en hjælp i arbejdssituationer: *'Så tror jeg, det er med til, at jeg måske ikke kører så højt op i puls, som jeg*

⁴ Se endvidere Pallesen, Karen Johanne et al. 2017

⁵ Denne model er udarbejdet på baggrund af Paul Gilberts model om hjernens funktionalitet med fokus på de primære følelsesregulerende systemer. Gilbert & Choden 2015

måske ellers ville have gjort. Fordi det er en bevidsthed om det, at det er det, jeg egentlig gør, når jeg sidder, og så gør jeg også det, som Palle siger med, hvis man kommer fem minutter eller 10 minutter før ud til en vejledning, så kan jeg også sidde i bilen og så bare lukke øjnene, lige lægge mig tilbage eller sådan og så et eller andet sted bare have sådan noget vejrtræknings... det synes jeg, jeg kan mærke. Det giver en anden ro, når man går ind...'

På lignende måde fortæller Niels: *'Det er en fed bevidsthed... Også med børnene på arbejde: Hvor er de henne, og jeg er også blev meget bevidst om, hvor de befinder sig mest. Og det er i hvert fald ikke i den grønne (beroligende) særlig tit og ofte, det er mest i noget blåt (motiverende/drive) noget og måske også rimeligt meget i rød (trussel). Så det at få den bevidsthed om, at vi er i de systemer...'*

Martin taler om, hvordan denne bevidsthed kan hjælpe en til at skifte fokus, og hvordan det kan være en hjælp i arbejdet med børnene og de unge:

'Så det er også det der med at (være bevidst om at) skifte fokus og få fokus over i de gode ting frem for at dvæle for meget i bekymringer. Og hvis der er nogle bekymringer, så få det ud sådan, at du kan have fokus på det, som der er rart at have fokus på - på en eller anden måde... Og så kunne hjælpe andre til at gøre det. Ja, altså, det er jo også lidt vores arbejde. Eller meget af vores arbejde er jo netop at få andre til at skifte fokus til nogle af de ting, der fungerer, så vi kan få nogle succeser ind også... for selvøvedet. Få noget glæde ind.'

Om bevidsthed og valg siger Harald: *'Altså man får nogle redskaber til at tænke på en anden måde... det bliver et bevidst valg. Altså det, det er ligesom med til at gøre det mentale konkret: Hvad er det, du har gang i NU... så det bliver ligesom at få brudt den negative spiral. Og det kræver i virkeligheden ikke så meget. Det kræver bare bevidstheden, så man ligesom får sagt: HOV stille nu. Nu er jeg lige i gang med noget andet, og så får man ligesom, og så får du skabt overskuddet, og så bliver den lidt mindre næste gang.'*

"Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom"

Viktor E. Frankl

Det der står frem som udbytterigt ved kurset i dette afsnit er 1) en øget bevidsthed⁶ og i sammenhæng hermed 2) opmærksomheden på, om man er i henholdsvis det beroligende, motiverende eller i trusselssystemet, og disse to tings betydning for både deres arbejde med børnene og de unge og for dem selv personligt.

MBSR-forløbet indeholder også en træning i opmærksomhed på og bevidsthed om, hvad der er på spil i en given situation og dermed også en mulighed for at foretage et bevidst valg. Det italesættes her, at deltagerne har fået øget denne bevidsthed og mulighed for valg gennem flere konkrete redskaber.

Det kan hænge sammen med to ting: 1) at de først har fået temaet præsenteret på MBSR forløbet og 2) at det er blevet serveret i en anden kontekst på compassion-forløbet. Sammenhængen mellem MBSR og compassion og en opmærksomhed på, at MBSR har været en virkelig god grundbyggesten for compassion, kommer jeg ind på senere.

Konkrete redskaber og handlemuligheder

At have handlemuligheder er et væsentligt menneskeligt behov. Det bliver yderligere accentueret, når man står i udfordrende situationer, som pædagogerne ofte kan gøre i deres arbejde med børn og unge med ADHD og autisme og deres pårørende. Flere af interviewpersonerne gav udtryk for, at de på compassion-forløbet havde fået konkrete redskaber, som giver handlemuligheder.

Fx siger Karin: *'Og der tror jeg, at altså den der mindfulness, altså det der med at sige ja, det er sådan, det er lige nu. Og så den her compassion til at sige: okay, du er med det, ja. Men du skal også lige kigge på hvad... hvad kan du gøre ved det. Altså uden at det tager over og bliver, hvad skal man sige, stressens logik, der bare kæmper derudaf, altså... Så ja, altså den der med at gå på to ben... det er sådan, det er lige nu, men også at det er okay at sige okay med det, vi har, hvad kan jeg så gøre? Uden at det bliver sådan noget, fikse, kun fikse mode.'*

Og Jonas supplerer: *'Vi har fået nogle mere konkrete redskaber, og det har jo styrket, at vi har fået flere copingstrategier i forhold til at håndtere, hvis man skal snakke faglighed, og egentlig er det sjovt, at det blev nævnt mange gange, nemlig at Atlans måske hang lidt sammen med det her compassion, og der var mange koblinger og mange ligheder.'*

Og Line: *'Men det jeg synes compassion har givet mig, det er mange flere konkrete redskaber, og jeg elsker konkrete redskaber.'*

Harald kobler redskaberne sammen med bevidstheden. For ham er det bevidstheden om at kunne handle, som betyder noget: *'Det, at man har eller jeg har fået nogle mentale redskaber, der har givet mig nogle måder at gribe ind i, og det at kunne gøre noget, når noget ikke er, som jeg gerne vil have det til at være... Men jeg kan mærke en forskel i, at hvis der skulle opstå mistriksel, at jeg så vil have nogle redskaber til at håndtere det i et eller andet omfang. Og man kan jo sige, at den viden eller den bevidsthed er jo nok trikselsfremmende, fordi den giver en eller anden form for sikkerhed, tryghed og*

⁶ Se endvidere Pallesen, Karen Johanne et al. 2017

robusthed. Altså den fornemmelse af og vide, at du har fat i den lange ende.

På spørgsmålet om compassion-forløbet gav flere konkrete redskaber til at være handlingsorienteret, siger han: *'Men da jeg var færdig med mindfulness-kurset, så havde jeg lidt den samme fornemmelse. Men, men altså det der med, at man har ligesom får nogle redskaber til at kunne håndtere modgang og får redskaber til at håndtere udfordringer på en anden måde... Ja, det synes jeg, jeg har fået. Men jeg tror... det er noget med det handlingsorienterede, for jeg synes også, der er noget bevidsthed omkring det, fordi den robusthed, der fulgte med mindfulness, var mere ubevidst.'*

Glennie gør sig overvejelser over, hvordan hun kan bruge de konkrete redskaber med de unge: *'Altså, jeg sad faktisk lige før og tænkte på det der med, at der blev snakket om noget konkret. Altså det tror jeg, at vi har brug for at kunne tage det med ud til de unge. Det er så konkret fx at lægge hånden på hjertet og mærke, hvad der sker der...'*

Også Line reflekterer over om og hvordan de konkrete redskaber kan bruges i arbejdssammenhæng: *'Og hvor jeg også tænker, der er nogle leveregler i vores små afdelinger, som kunne være sjove at kigge på og tale om. Det er også noget konkret, hvor jeg tænker, at det for vores kollegaer, som ikke har mærket nogen hjerter og eller strålende... eller noget som helst, kan forholde sig til, fordi det er faktisk meget konkret og lige til.'* Afsluttende opsummerer Mette: *'... men jeg synes egentlig også, at vi fået en hel masse fantastiske redskaber... Men det der med at acceptere, at det har været en proces og mærke processen i gruppen og virkelig finde ud af, at vi har rigtigt mange muligheder her.'*

I dette afsnit om konkrete redskaber fremgår det, at de både understøtter og supplerer det faglige fundament, der arbejdes med i CSB (Atlass⁷). Desuden at de udgør yderligere redskaber til personlige udviklings- og handlemuligheder. Der har også været refleksioner over forskellen på MBSR- og compassion-forløbet. I et senere afsnit vil jeg gå videre med denne sammenligning og med spørgsmålet, om det har været en fordel at have deltaget i et MBSR-forløb først.

Hånden på hjertet

Et af de fremtrædende mønstre, der viser sig i analysen af de kvalitative data, er effekten af 'hånden på hjertet' eller hjertekohærens øvelse.

Hjertekohærens-træning er udviklet af HeartMath Institute <https://www.heartmath.org/> Den refererer til, at vores følelsesmæssige tilstand og grundlæggende attituder er af afgørende betydning for vores fysiske og mentale

helbred, vores trivsel, vores energiniveau og vores kognitive funktioner. Træningen kan øge evnen til selv-regulering af tanker, følelser og adfærd og fremme en øget synkronicitet mellem hjertet og hjernen, som kan skabe en øget balance i aktiviteten af de to dele af det autonome nervesystem og et generelt skifte i retning af øget parasympatisk aktivitet. Hjertekohærens kan trænes ved at sanse sit hjerte(rum), både ved at placere hånden på brystbenet og ved at fokusere på hjertet og nærende følelser på samme tid. Denne øvelse udføres med forskellige guidede teknikker (Doc Childre et al. 2016).

Harald, som har haft voldsomme stresssymptomer, fortæller om denne for ham vigtigste øvelse: *'Det der med, at jeg har fået koblet mine unger på min hjertefølelse, og hvordan det har ... Det bibringer enormt meget lykke, fordi jeg bliver bekræftet i det hver gang, at jeg ser mine unger smile.'*

Og han fortsætter: *'... den oplevelse der skal kobles på hjertefølelsen, ... det er jo i den grad trivselsfremmende, fordi jeg får jo mange øjeblikke i løbet af en dag, hvor jeg får det der... Den der lykke ... altså lykke bad nærmest. Når man ser ungerne smile, og du kommer direkte ned.... (Jeg vil) øve mig i at lægge mærke til de her lykkestunder med hjertefølelsen, og hvor meget juice der er at hente i dem.'*

I samme tråd forklarer Rita, hvordan hun både bruger 'hånden på hjertet' i privat og arbejdsmæssig sammenhæng: *'Og så synes jeg helt sikkert, det her hjertekohærens er stort. Jeg har altid kunne mærke, at det var rart, både hvis det er en selv, men også hvis andre lægger en hånd her (på hjertet). Men det har aldrig været italesat på den måde, at det rent faktisk er en metode, det rent faktisk er noget, som virker. Så når bilen, den går i stykker, og børnene skrider på bagsædet og nogle forældre, de er sådan lidt urimelige... altså så er mit nervesystem... det kører hurtigt op. Både sådan med glæde og med vrede og med frustration, PUFFFF så eksploderer det. Men der synes jeg helt klart, altså det der med at lægge hånden på hjertet. Det er så dejligt, og det tager ikke ret lang tid. Så kan du mærke, hvordan det hele drosler ned igen. Det der med at kunne mærke, hvordan det hele stråler ud i min krop, det synes jeg var en vild oplevelse.'*

Flere taler også om at kunne bruge hjertekohærens øvelsen sammen med børnene og de unge. F.eks. siger Glennie: *'Altså, det tror jeg, at vi har brug for at kunne tage det med ud til de unge. Det er så konkret at lægge hånden på hjertet og mærke, hvad der sker der.... Men jeg tænker, det er derfor, at vi især vil have noget, der er så konkret, fordi det kan alle gøre, uanset hvad man mærker, kan man lægge hånden på hjertet.'*

⁷ Atlass tager udgangspunkt i et helhedsorienteret menneskesyn og arbejder med: hvordan stress påvirker krop og psyke; at stress smitter mellem mennesker og fokus på hvordan copingstrategier har indflydelse på,

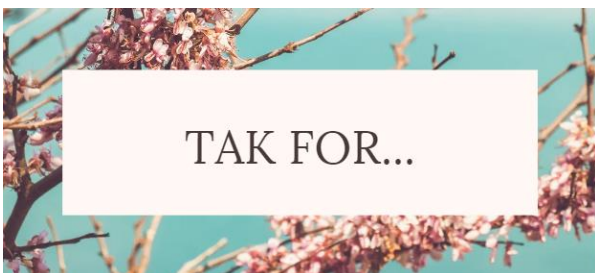
hvordan vi trives. Se mere på: [The Atlass Programme | Studio 3 Crisis Management Training](#)

Og Line: *'Og det er jo den, hvis man kan det, altså man kan vise det til vores unge, og de kan opleve det. Så vil det hurtigere kunne give mening for dem.'*

Så selvom compassion-forløbet primært var tænkt som et redskab til pædagogerne, er der allerede nogle, der tænker videre i form af at kunne anvende denne lille nemme, men meningsfulde øvelse sammen med børnene; både for at hjælpe børnene til at finde mere ro, men også, og relateret til dette, at opnå en generelt lavere arousal i ellers tilspidsede situationer.

Derudover er der også flere, der oplever en fysisk beroligende effekt af at lægge hånden på hjertet. F.eks. fremhæver Palle, at 'jeg har den følelse af, at min puls den bliver sænket på en eller anden måde... Og så gør det et eller andet med det samme med, at man bliver mere rolig.'

Opsummerende kan siges, at øvelsen med at lægge hånden på hjertet, refererende til ens hjertekohærens, er en stor hjælp i stressende/potentielle konfliktsituationer til at få ro på både sig selv (og dermed eventuelt et barn eller en pårørende), til at få pulsen ned og dermed forebygge, at pågældende situation ikke eskaleres. Dermed må det antages, at øvelsen virker befordrende i retning af at undgå omsorgstræthed og dermed understøtte styrken i relationen til barn/pårørende.



Taknemmelighed

En anden af øvelserne i compassion-forløbet var en taknemmelighedsøvelse. I denne øvelse skal deltagerne 5 gange om ugen fokusere på 2-3 ting i deres liv, som de er taknemmelige for. Øvelsen består både af at skrive tingene ned i en bog samt genkalde følelsen af taknemmelighed og sanselse kroppen for hvert element.

Værdien af denne er ligeledes et fremtrædende mønster i de kvalitative data.

Som fx her hos Palle: *'Så har jeg skrevet, at jeg skal huske at dele den taknemmelighed, fordi det gør... jeg har oplevet det sidste stykke tid, mens vi er i gang her, alt det kommer positivt tilbage at fortælle folk, det jeg er taknemmelig for. Altså bare det med at kigge nogle gutter i øjnene. Og sige: hold kæft jeg synes, det er fedt at være sammen med jer.'*

Og Jonas supplerer: *'Og som de andre også nævner den taknemmelighedsdel der med lige at stoppe op, og hvad er man*

egentlig lige glad for og mærke det, mærke at man er sindssygt glad for det, man fået i dag...de små ting... som er en stor ting.'

Harald får tillige koblet taknemmelighedsøvelsen på sine arbejdsrelationer: *'Ja - og så det med taknemmeligheden også, at når man om aftenen, der får man sagt tre ting til sin kone, at det her er jeg glad for i dag, at det er sket, også selvom det var nogle små ting. Også til sine kollegaer: Jeg er jo glad for, at du gjorde det der er for mig dengang, for det har betydet det her i dag - agtigt. Det er også en ting, jeg vil tage med. Som jeg egentlig altid har været ret god til, men det er godt at være bevidst om det.'*

Lines ord peger ligeledes på taknemmelighedsøvelsens evne til at hjælpe med at rette opmærksomheden mod de ting, man kan være taknemmelig for, og som altid er der: *'Jamen, jeg tror noget af det, jeg har taget med, det er mere den her måde at være opmærksom på nuet og den der, hele den der taknemmelighedstilgang og prøve at vinkle. Når jeg står i noget, der er svært, så prøve at vinkle det på en anden måde. Og det er egentlig altså både privat og i arbejdssituationer.'*

Da et af spørgsmålene i undersøgelsen drejede sig om medarbejdernes trivsel, må disse udtalelser siges at være af stor betydning for denne og dermed det psykiske arbejdsmiljø.

Samtidig med taknemmelighedsøvelsens evne til at støtte medarbejdernes bevidsthed om at skifte perspektiv, har Karin en lidt anden vinkel på den: *'Ja, altså, jeg tror, jeg har... det er blevet mere bevidst for mig, at nogle af de ting, der vender tilbage, at det er nogle traumer, som stikker hovedet frem en gang imellem, og derfor så har jeg sværere ved at slippe det. Men altså det her med at tænke om det på en anden måde og få den her taknemmelighed ind. Det her med at sige ja, det er svært lige nu, men du kan godt. Og der har også været mange gode ting i løbet af i dag, og ja, du er ked af det. Men det er ikke det samme, som at hele dit liv er noget lort. Altså de der ting. Ja, det har jeg øvet før. Men jeg tror, at det der med har betydet, at jeg har fået mere sprog for det. Altså ja. Og altså på både det kropslige, men også fået sprog for. Ja, hvad det er, jeg gør..., måske i virkeligheden.'*

Med sine ord får Karin tydeliggjort, hvordan taknemmelighed tillige kan virke som modvægt mod 'den indre kritiker', et emne der også er blevet arbejdet med på compassion-forløbet.

MBSR - compassion

Der er bred enighed blandt interviewpersonerne om, at det har været en stor fordel at have deltaget på et MBSR-kursus før compassion-kurset. De taler fx om, at det har kørt dem i stilling, det har 'candlet' dem, MBSR er en slags grundsten, som compassion bygger videre på. Fx Rita, som har været meget glad for begge forløb, og som udtrykker denne sammenhæng mellem de to forløb helt klart: *'Men man kan også sige, hvis vi ikke havde haft mindfulness først, så kan det være, vi slet ikke havde reageret på det*

her. Altså, det er jo fordi, tingene går hånd i hånd, og det er jo fordi de skal følges ad. Og det er jo fordi, det her er jo et eller andet sted noget, der styrker det andet... Altså de hjælper jo hinanden... Altså for at det her ligesom skal få noget liv, jamen, så bliver vi nødt til at holde det i gang, og vi skal finde en måde, hvorpå vi får det implementeret. Og jeg synes netop, at vi har haft de her to ting. De komplementerer jo bare hinanden så godt, de styrker hinanden, og det giver os...et 'pep'. Altså, vi bliver jo lige 'candlet'. Vi bliver jo sådan ligesom tændt igen, og så får vi lige noget mere oven på og især denne her med hjertet.'

Og Jonathan supplerer: 'Jeg er 100 procent sikker på, at det at vi har haft mindfulness tidligere gør, at man har altså tuner ind hurtigere... og det synes jeg er meget interessant. Altså kroppen lærer også... det hjælper... Så det syntes jeg, var sådan en opløftende situation. Det der med, at man ret hurtigt finder ind i det igen.'

Og Niels: 'Jeg blev hurtig opmærksom på, at ja, man kommer jo meget mere ind i de her øjeblikke, som Helle (underviser) gerne vil have, at vi kom ind i. Jeg kunne koncentrere mig meget mere end første gang til MBSR, hvor det var sådan lidt 'fluffy'. Man tager det meget mere seriøst, fordi man ved okay, der er faktisk noget ved det her MBSR/compassion, der fungerer. Så man skal ikke have så meget indkøring... Det er også blevet sagt tidligere, jamen, det er en meget fin efterfølger og en overbygning på MBSR-forløb.'

Og Line: 'Jeg er enig med Niels; alle de øvelser kom vi meget hurtigere ind i. Hvis vi ikke havde været på MBSR, eller hvis nogen i gruppen ikke havde været på MBSR, så det der med, at vi altid startede med lige at tjekke ind... Altså, vi kom blæsende fra personalemøder og frokostpauser, og hvad ved jeg. Og så startede vi jo lige så meget med at tjekke ind... Altså det havde man ikke fået noget ud af, hvis man ikke har været på MBSR-forløb... Så på den måde har vi jo haft et forspring.'

På spørgsmålet, om det har været en fordel at have deltaget i MBSR før compassion-forløbet, taler Harald om, hvordan den samme øvelse gjorde, at det virkede kendt: 'Det synes jeg, det har. Både i forhold til, at Marianne (underviser i MBSR) har, hun havde en loving-kindness-øvelse på MBSR-kurset... Det var faktisk den samme, som Helle (underviser compassion) brugte... Så der er nogle elementer, der går igen i det. Men, men, men. Det vildeste er jo det der med at opleve, hvordan meditationsdelen at den hurtigt, man hurtigt hopper tilbage ind i den.'

Man 'hopper hurtigt tilbage ind i meditationsdelen', 'kroppen husker', 'vi har haft et forspring'. Disse udtalelser vidner om, at det er en klar og fælles opfattelse blandt interviewpersonerne, at det har været en stor fordel at have været på MBSR-kursus først.

Det sidste mønster der træder frem, er refleksioner over, hvordan man får vedligeholdt træningen i både mindfulness og compassion samt ønsket om, at CSB yder en indsats i den forbindelse.



Vedligehold af træning: personlig og CSB indsats

Endelig var det vigtigt for dem alle, at træningen bliver vedligeholdt, for de ved af erfaring, at effekten kun opretholdes ved fortsat træning. Der er forskellige overvejelser omkring, hvordan dette kan foregå. De fleste ved godt, at det kræver en personlig indsats, struktur og prioritering at få trænet regelmæssigt, men også at det er udfordrende at få det gjort i en travl hverdag. Derfor peger de også på CSB, som de ønsker skal stå for en del af vedligeholdelsen af compassion-forløbet, som det er tilfældet med MBSR-forløbet. Der er også overvejelser over, hvordan de selv kan inkorporere små øvelser i fælles kontekster.

I forhold til den personlige indsats både hjemme og på arbejdspladsen kommer Harald faktisk med nogle konkrete forslag: 'Og så tror jeg, at man... jeg er jo sådan en med vaner, der har rigtigt svært ved at skabe vaner. Jeg skal have hjælp af andre... Ligesom når man styrketræner, det kan jeg godt tage mig sammen til, fordi jeg har brugt mange år på at gøre det til en vane, som jeg stadigvæk ryger ud af en gang imellem... ligesom vi går op og spiller dart en gang imellem. Så skulle man måske sige: skal vi lige lægge os ude på græsplænen sammen og lytte til denne her syv minutters meditation, what ever et eller andet. Ti minutter før frokost eller ti minutter før et personalemøde. Eller man kunne også sige til personalemøde: vi skal lige sige nogle ting, vi er taknemmelige for på vores arbejdsplads, et eller andet. At vi har fået noget nyt, lækkert gear eller sådan noget. Så tror jeg, det som Kasper også siger, at vi skal være gode til at hjælpe hinanden med at få gjort det levende, ellers vil det også forsvinde for mig.'

Også Palle gør sig tanker om, hvordan både han selv og CSB kan bidrage til at vedligeholde træningen: 'Og jeg har skrevet, at så jeg bliver nødt til at lægge det i min kalender, når jeg planlægger min uge om søndagen, og så få langt det ind på en eller anden måde. Ellers glemmer jeg det. Så det er mangel på struktur, der lige skulle gøre, at det ikke kunne fortsætte... Men jeg har egentlig som Kasper, og jeg snakker om, at jeg har brug for sådan lidt mere noget kontinuerligt, noget fast igennem arbejdspladsen, for det er sådan, at man får en fællesskabsfølelse omkring det, så man sådan kan snakke videre om det.'

Og Jonathan: 'Og jeg ved ikke, hvordan man skal få sådan noget til at leve, fordi de har gjort tusinde ting med mindfulness, og det lever også stadigvæk. Men det handler f... også om, at vi

selv lige tager noget ansvar og får lagt det lagt ind på vores personale møder, og hvad man ellers kan gøre. At man selv får det dyrket det derhjemme.'

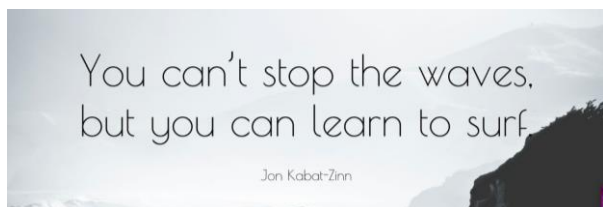
Og så er der dem, der eksplicit tænker vedligehold ind i organisatoriske sammenhænge. Fx Karin: *'Jeg sidder med i den lille ressourcegruppe. Og det er da noget af det, jeg vil tale ind i. Det er, hvordan vi holder det ved lige. Så ja... En af vores funktioner er, hvordan vi breder det ud i centret. Vi skal til stadihed prioritere, at det er der nede i hverdagen også.'*

Og Niels: *'Ja, ja, jeg har brug for, at arbejdspladsen er en stor spiller... i, at vi kommer til at få (det) vedligeholdt. Og så at vi også får det udbredt i resten af udgående. Fordi vi taler sådan lidt samme sprog og kan få snakket om at få det afmystificeret, så at alle forstår, hvad det er, vi egentlig har været på. Så for mig er det vigtigt, at arbejdspladsen gør en stor del i at få det vedligeholdt.'*

Jonas tænker også lige i forhindringer, og hvad der ellers bliver prioriteret: *'Vi har det (træning) på de der møder og de store møder... Men sådan de der onsdagsmøder og sådan noget, der bliver ved med at være noget, fordi der kan man godt mærke, at drengene godt vil gå over til tipsfodbold, og så ja, der skal man sådan lige sige: Nå, vi tager lige fem minutter. Men ja, for jeg tænker også sådan på det organisatoriske niveau, ikke? Det er jo ekstremt vigtigt og fastholde det i organisationen og udbrede det.'*

Endelig forklarer Line i samme tråd og lægger vægt på *'alle de fede ting, vi har lært': 'Og så tror jeg også, det for mig kommer til... altså, hvordan kommer det til at leve efterfølgende her i centeret... har en stor indvirkning på, hvordan jeg kommer til at tage det med videre. Om det bliver noget, der varer i otte uger, eller det bliver noget, jeg kan tage med, fordi jeg bliver nødt til at skal have nogen, der hjælper mig med at huske mig på alle de fede ting, som vi har lært nu.'*

Opsummerende kan man sige, at der både peges på den enkeltes ansvar, men mere konkret på CBS som hovedansvarlig for at gøre træningen levende, at få skabt en fællesskabsfølelse omkring det, få træningen fortsat og inkorporeret i organisationen.



Konklusion

Formålet med denne undersøgelse var at undersøge, om compassion-forløbet kunne være en vej til forbedringer i medarbejdernes generelle trivsel, særligt med henblik på at forebygge og håndtere stress, udbrændthed og empatiudmattelse blandt pædagogerne, og dermed skabe en forbedring af og forebyggelse imod omsorgstræthed; og i

sidste ende medvirke til at sikre et centralt pædagogisk redskab: relationsarbejdet.

Det kvalitative materiale viste, at der stod seks tydelige mønstre frem:

- Selv-compassion – modgift mod empatiudmattelse
- Bevidsthed og valg
- Konkrete redskaber og handlemuligheder
- Hjertekohærens
- Taknemmelighed
- MBSR-Compassion herunder vedligehold af træning både individuelt og CSB.

I afsnittet om *Selv-compassion - modgift mod empatiudmattelse* (eller omsorgstræthed, som det også kan kaldes), viste det sig, at compassion-forløbet har bidraget til at styrke medarbejdernes empati og dermed deres relationsarbejde, uden at de 'brænder sig'. Desuden fremhævedes en større opmærksomhed på den indre selvkritiker og redskaber til at arbejde med dette.

Det, der stod frem som udbytterigt ved kurset i afsnittet *Bevidsthed og valg*, var en øget bevidsthed og i sammenhæng hermed opmærksomheden på, om man er i henholdsvis det beroligende, motiverende eller i trusselssystemet samt betydningen heraf for både arbejdet med børnene og de unge og for pædagogerne personligt.

Mønsteret, *Konkrete redskaber og handlemuligheder* viste, at disse både understøtter og supplerer det faglige fundament, der arbejdes med i CSB (Atlas). Deltagerne oplever generelt, at de forskellige redskaber øger deres evne til at håndtere udfordringer og modgang herunder ens egen mistrivsel.

I afsnittet om et andet fremtrædende mønster, *Hjertekohærens*, fremgik det, at øvelsen med at lægge hånden på hjertet, refererende til ens hjertekohærens, var en stor hjælp i stressende/potentielle konfliktsituationer til at få ro på både sig selv (og dermed eventuelt et barn eller en pårørende), til at få pulsen ned og potentielt sikre sig, at pågældende situation ikke eskalerede. Dermed må antages, at den virker befordrende i retning af at øge trivsel, forebygge omsorgstræthed og dermed undgå en forringelse af relationen til barn/pårørende.

I afsnittet om *Taknemmelighed* vistes, hvordan taknemmelighed bl.a. ved at være en modvægt mod 'den indre kritiker' kan forbedre både relationen til en selv og andre, både i privat og arbejdssammenhæng. Endvidere skaber bevidsthed og opmærksomhed på taknemmelighed over små og store ting både i ens arbejds- og privatliv generelt glæde og tilfredshed og giver nye perspektiver og handlemuligheder.

Udtalelserne i *MBSR-Compassion* afsnittet vidner om, at det er en klar opfattelse blandt interviewpersonerne, at det har været en stor fordel at have været på MBSR-

kursus først. Endelig i det afsluttende afsnit om *Vedligehold af træning: personlig og CSB-indsats* peges der både på den enkeltes ansvar, men mere specifikt på CSB som hovedansvarlig for at få træningen fortsat og inkorporeret i organisationen.

Overordnet kan konkluderes, at compassion-forløbet har bidraget til at give redskaber til en forbedring i medarbejdernes generelle trivsel, særligt i forhold til at forebygge og håndtere stress, empatiudmattelse og udbrændthed. Herved styrkes relationsarbejdet, som er et centralt pædagogisk redskab i løsning af opgaverne i CSB.

Fakta

Underviser på afholdte 8 ugers compassion-forløb var Helle Lisle, psykiater og uddannet i blandt andet MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy), CFT (Compassion Focused Therapy) og Hjertekohærens-træning.

Helle Lisle har udgivet bøgerne:

- Mindfulness og compassion – en vej til mere nærvær og livsglæde
- Mit taknemlige hjerte

Se mere på <https://www.heartbasedlife.com>

Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) er et center for børn og unge med handicap og deres familier.

CSB er en del af Børn, Familier og Fællesskaber (BFF) i Magistratsafdelingen for Sociale Forhold og Beskæftigelse i Aarhus Kommune.

For mere information om arbejdet i CSB kontakt:

Marianne Andreassen, arbejdsmiljøkoordinator i CSB på mariandr@aarhus.dk på telefon 8713 2525

Referencer

Childre, Doc et al. 2016. Heart Intelligence. Connecting with the Heart's Intuitive Guidance for Effective Choices and Solutions. HeartMath Institute

Fjorback, Lone Overby (2011) Mindfulness. Psykiatrifondens Forlag.

Fjorback, Lone Overby et al. 2013. God effekt af mindfulness ved symptomer på stress, angst og depression. Ugeskrift for Læger.

Gilbert, Paul & Choden 2015. Mindful Compassion. How the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present and connect deeply with others. Robinson. London

Hojat M, Louis DZ, Maio V, Gonnella JS. Editorial: Empathy and Health Care Quality. Am. J. Med. Qual. 2013;28(1):6-7. doi:10.1177/1062860612464731.

Holland Hansen, Nanja 2022. Compassion udmatter ikke. Fagligt Selskab for Kræftsygeplejersker.

Kabat-Zinn, Jon (1990) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to face Stress, Pain, and Illness. New York, Delacourte. Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. 2014. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social cognitive and affective neuroscience, 9(6), 873-879.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. 2014. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social cognitive and affective neuroscience, 9(6), 873-879.

Nielsen HGH & Tulinius C. Preventing burnout among general practitioners: is there a possible route? Educ. Prim. Care 2009; 20(5): 353-359.

Ostenfeld-Rosenthal A, Johannessen H. How to capture patients' concerns and related changes: Comparing the MYCaW questionnaire, semi-structured interview and a priority list of outcome areas Complementary Therapies in Medicine. 2014.

Pallesen, Karen Johanne et al. 2017. Erfaringer med Mindfulness Baseret Stress Reduktion på Center for Specialpædagogiske Børnetilbud. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet.

Piet, Jacob og Hougaard, Esben 2011. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, Vol. 31(6) 1032-104

Santorelli, Saki: Heal Thy Self 1990. Lessons on Mindfulness in Medicine. Three Rivers' Press.