



Hvem er jeg

Trine Raundahl Kofoed

Præst på HEM Viborg

Optaget af eksistentiel trivsel

Jeg har kolleger på alle matriklerne, som har en tilsvarende optagethed.

Og vi møder patienter, pårørende og personale

Compassion

Definition

Compassion er at være sensitiv overfor egen og andres lidelse, og engagere sig i forsøg på at lindre eller forebygge denne

(Gilbert, 2014)

Compassion oversat til dansk

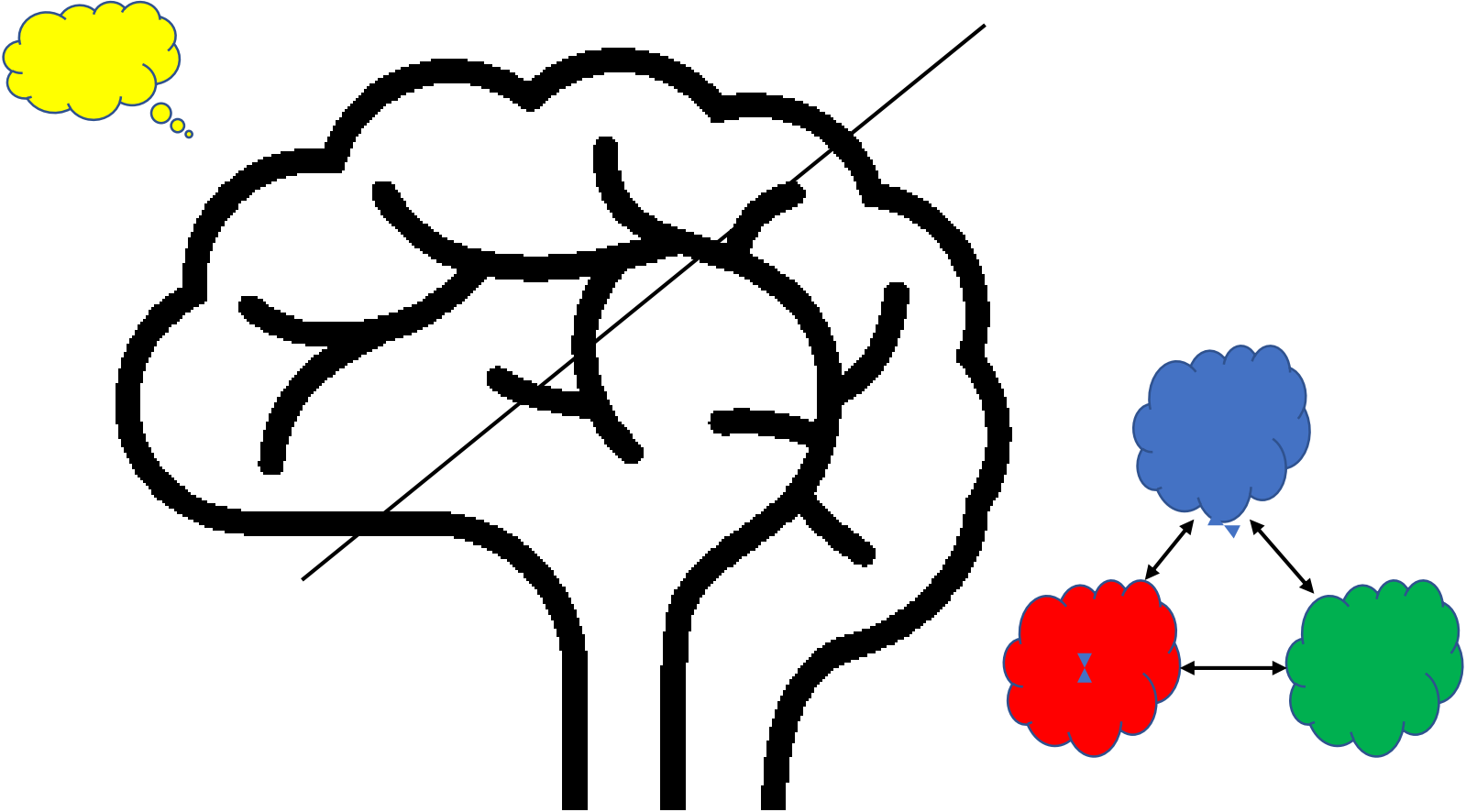
- Ordet er svært at oversætte, og derfor bibeholdes ordet i mange sammenhænge
- Men to mulige oversættelser kunne være:
 - Medfølelse – passivt
 - Omsorg – indeholder et aktivt element, som giver handlemuligheder og lindring

Lidt baggrundstanker

Mennesket er skabt til at overleve, og det med at synes at være lykkelig er noget frontallapperne har fundet på.

Compassion giver en forklarelsesmodel og en måde at være med det vilkår, at lidelse findes, og en opmærksomhed så livet ikke tynger dobbelt.

Den lumske hjerne



De tre emotionsreguleringssystemer

Trusselssystemer

Formål: at holde os i live

Aktiverer stærke negative følelser for at vælge den mest hensigtsmæssige adfærd

Flyt, kæmp eller frys

Tunnelsyn

Det stærkeste emotionssystem

Better safe than sorry

Signalstof: adrenalin og kortisol

ALARMKNAPPEN

Motivationssystemet

Formål: at forfølge, skaffe og ønske - vitalitet

Handler om at præstere og nå mål

Aktiverer følelser som spænding, glæde og begejstring

Tunnelsyn

Stimulerer os til at skrue op for tempoet og presse os selv

Chancebetonet og energisk

Signalstof: Dopamin

STARTKNAPPEN

Speederen

Tryghedssystemet

Formål: ro og samhørighed

Modvægt til de to andre systemer

Forbundet med tilknytning, tryghed, afklarethed, kærlig venlighed

Nærvær, restitution, hvile og relationer

Lade op, forny energi, fællesskab

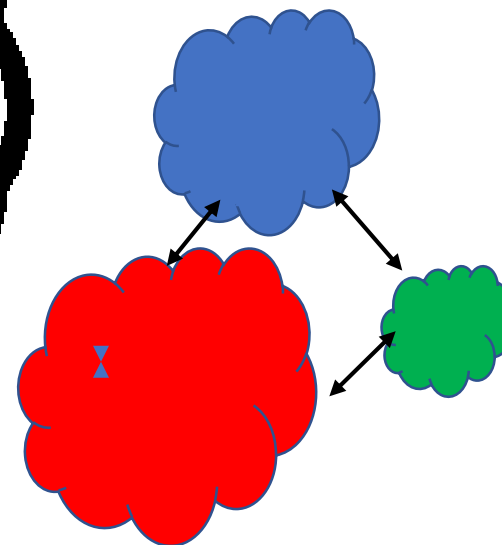
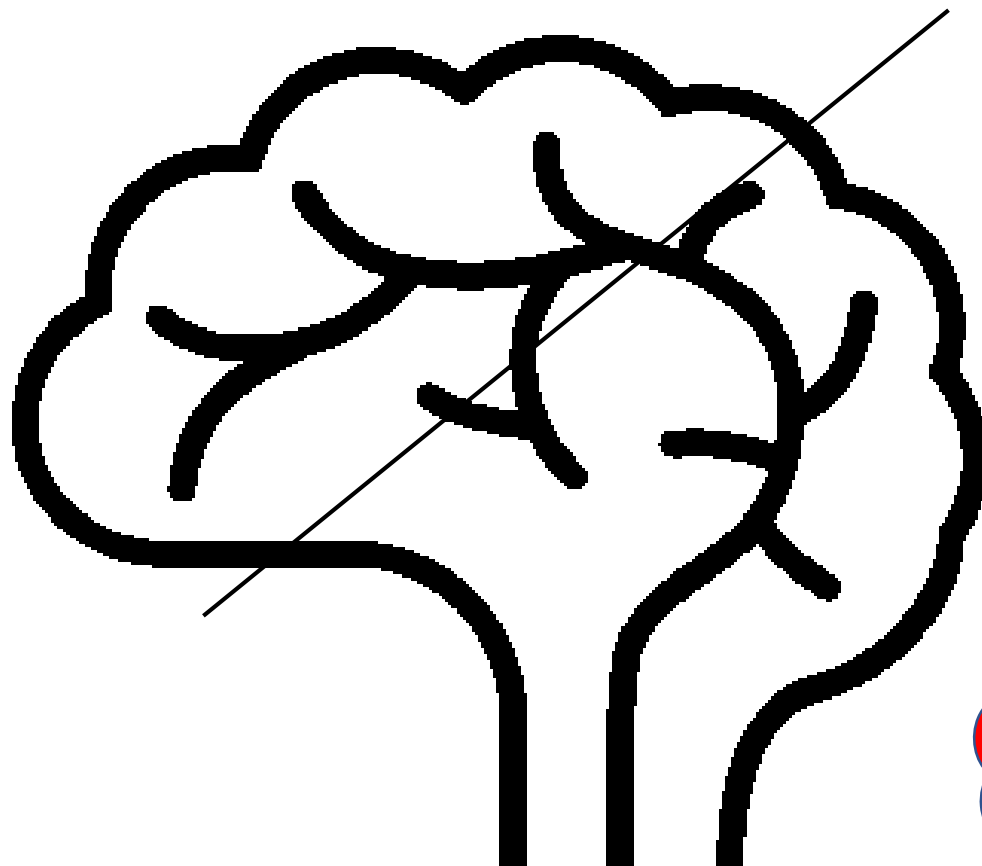
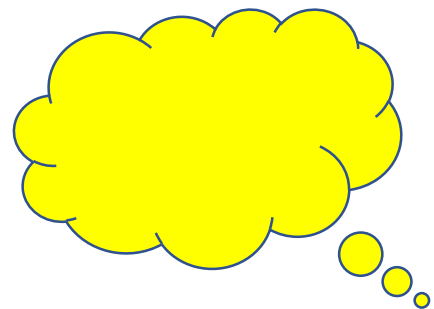
Perspektiv

Signalstof: endorfiner og oxytocin

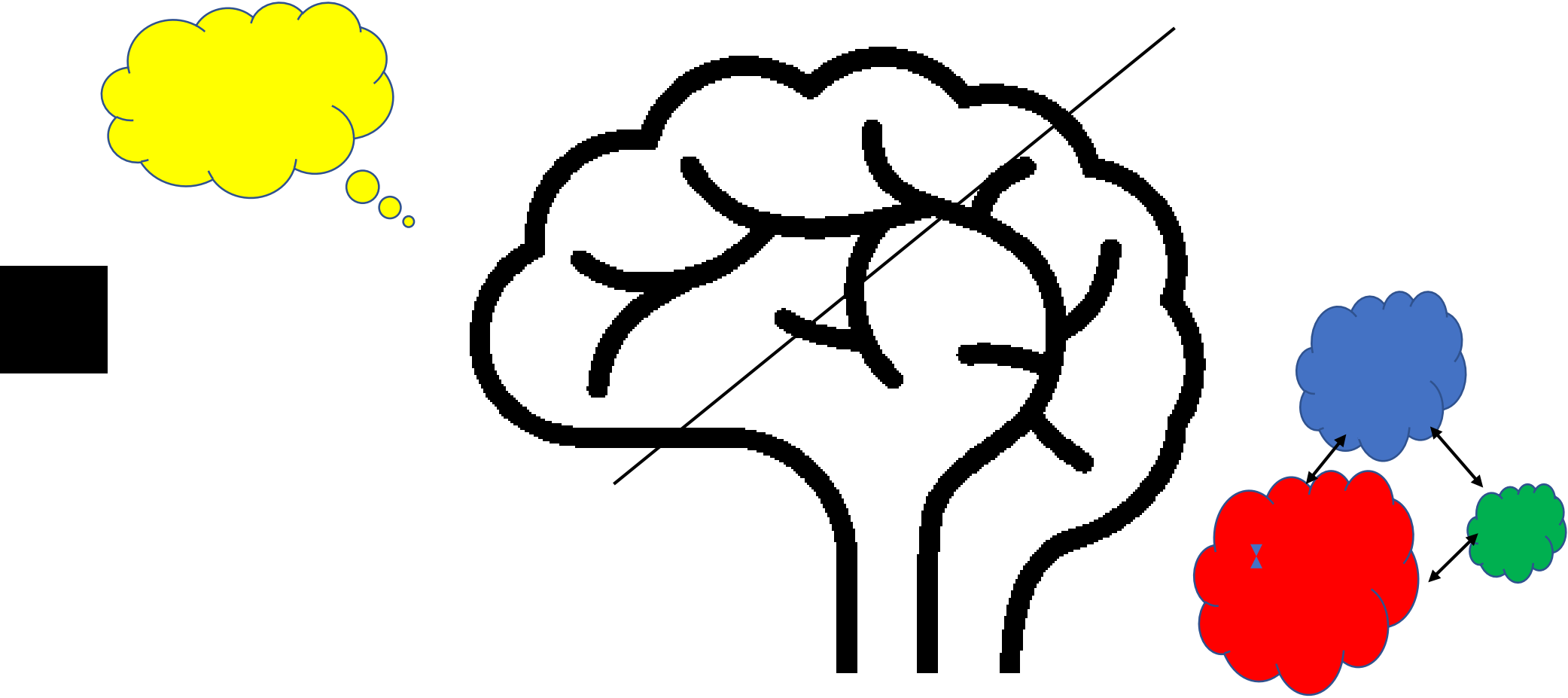
PAUSEKNAPPEN

Bremsen

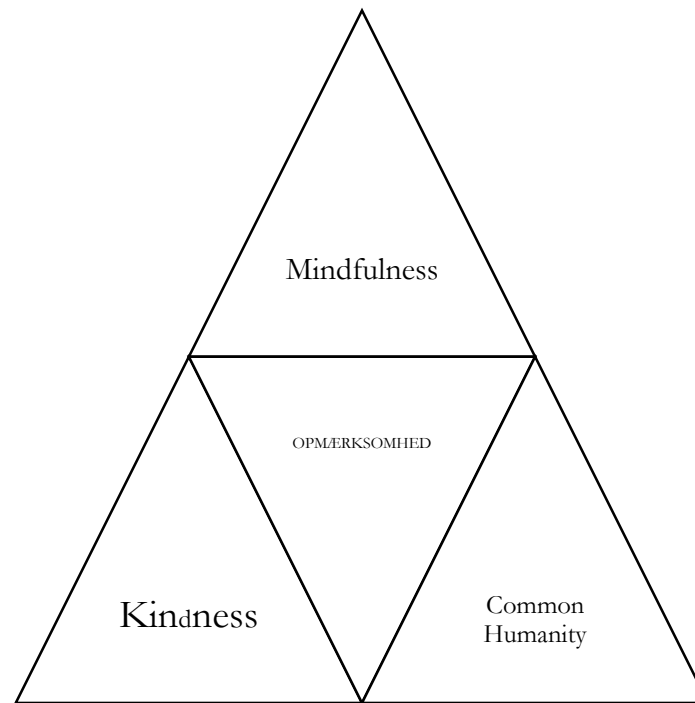
Den lumske hjerne – når vi er ramt af livet



Den lumske hjerne – når vi er ramt af livet



Øjets linse



Mindfulness



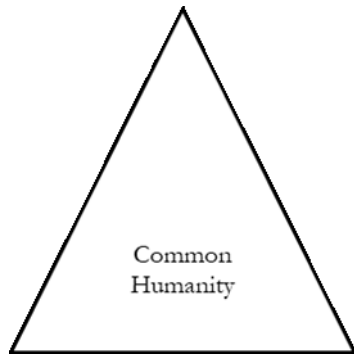
- Mindfulness – metabetragtning?
- Anamnese – se det, der er – objektivt/neutralt betragtet
- Redegørelse kommer før analyse og konklusion
- Når vi er ramt springer vi til konklusionen

Kindness



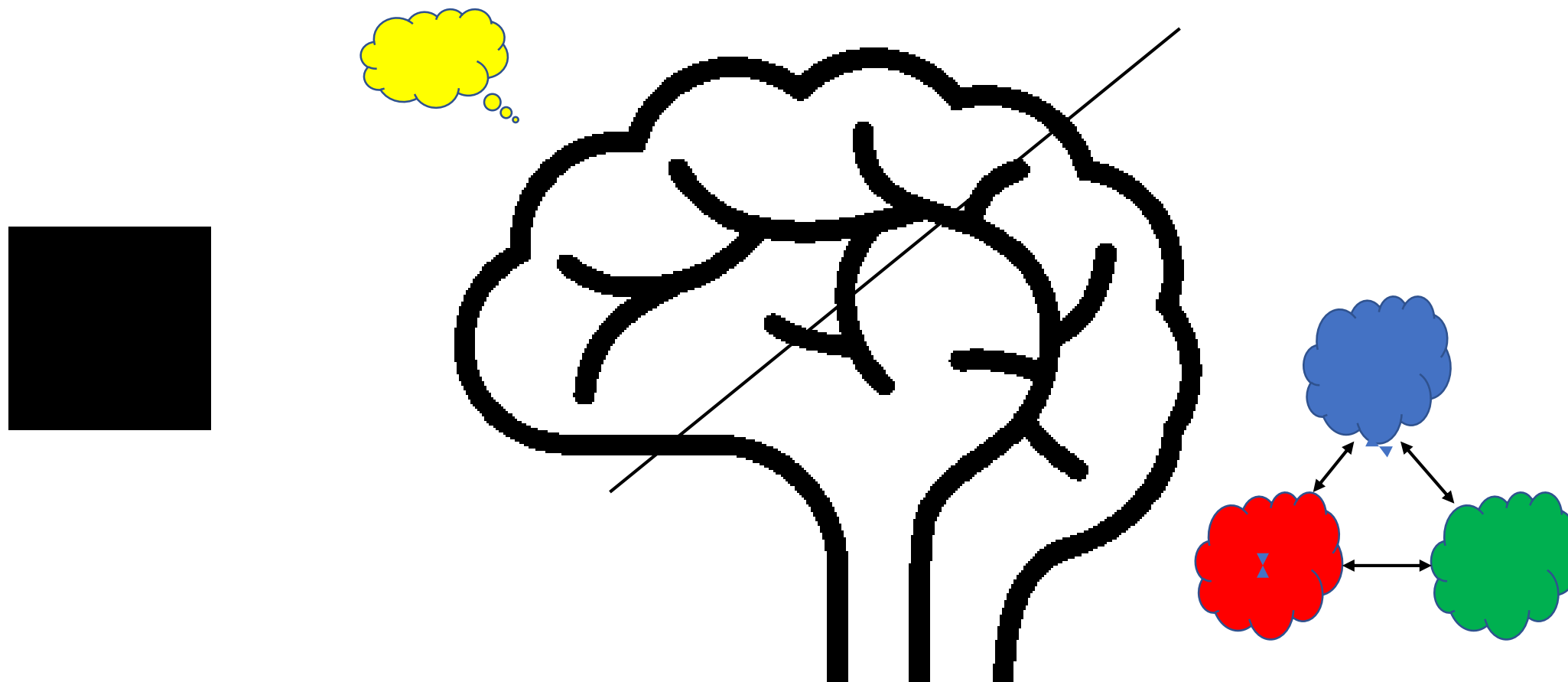
- Venlighed
- Loving-Kindness meditation
- Hjertebøn
- Må jeg ...

Common humanity



- Fælles menneskelighed
- Skabt i Guds billede
- Sådan er vi skabt
- Vi har flere fællestræk end forskelligheder
- Vi gør det så godt vi kan, ud fra hver vores givne forudsætninger

Den lumske hjerne



Compassion er blandt andet:

- Opmærksomhed på, at lindring af lidelse både kan være direkte og indirekte
- Aktivering af det grønne emotionssystem, som i sig selv er lindring af lidelse
- At give mulighedens mulighed plads
- At give livet plads
- Ikke mig mod dig, men mig og dig

Opsamling

Compassion er sensitivitet overfor lidelse og ønske om at lindre den

Den lumske hjerne

Øjets linse: mindfulness, venlighed, menneskelighed

Lindre det vilkår det er, at være menneske, så vi ikke forsøger at fikse noget, der er et vilkår.

Og lindring kan være direkte og indirekte – og bare også lave noget som bringer glæde i sig selv, uden andet formål end det.

Så skal du tage noget med fra i dag, så er det, at aktivere det grønne system. Leg lidt mere.