***Compassion som værktøj til at arbejde med høje følelsesmæssige krav.***

*I forbindelse med at der i Region Syddanmark er afsat midler til håndtering af ’Høje Følelsesmæssige Krav’ har OUH via FMU valgt bl.a. at sætte fokus på Compassion, som et værktøj til at forebygge udbrændthed og øge trivsel i klinikken.*

*CFPK har budt ind på denne opgave, og i samarbejde med HR, er vi nu i gang med at planlægge en række compassion aktiviteter på OUH for medarbejdere og ledere. Aktiviteterne omhandler bl.a. inspirationsmøder, udarbejdelse af værktøjskasse, workshops og undervisning. Fra august 2023 bliver undervisning i compassion desuden en del af supervisoruddannelsen på OUH.*

*Træning i compassion kan bidrage til at forbedre den mentale sundhed og øge medfølelse.*

*Forskning viser, at compassion træning reducerer symtomer på stress og udbrændthed og øger trivsel og robusthed.*

*Compassion opstår, når vi er konfronteret med egen eller andres lidelse og føler os motiveret til at lindre denne lidelse.*

*Compassion kan beskrives som evnen til:*

*• forstå og erkende det universelle i menneskelig lidelse*

*• tolererer ubehagelige følelser*

*• føle varme, omsorg, bekymring eller tilknytning til den, som*

 *lider*

*Ledsaget af et dybtfølt ønske om til at lindre lidelsen og en villighed til at handle*

*Compassion kalder på styrke og mod til at turde være med det, der er svært og smertefuldt – og til at turde møde det uperfekte i os selv og andre. Vores evne til selv-medfølelse, selvaccept og selv respekt kræver ofte en bevidst træning, da vi som mennesker evolutionsmæssigt helst undgår det, der er smertefuldt eller følelsesmæssigt svært.*

http://ccare.stanford.edu/research/wiki/compassion-definitions/compassion/

*Det kræver at vi anerkender vores egen menneskelighed, og at vi anerkender, at vi som mennesker rummer tanker, følelser og adfærd, som vi ikke nødvendigvis er stolte af.*

*Heidi Faurholt, projektmedarbejder ved CFPK er tovholder for udvikling og udbredelse af compassion aktiviteterne på OUH.*