



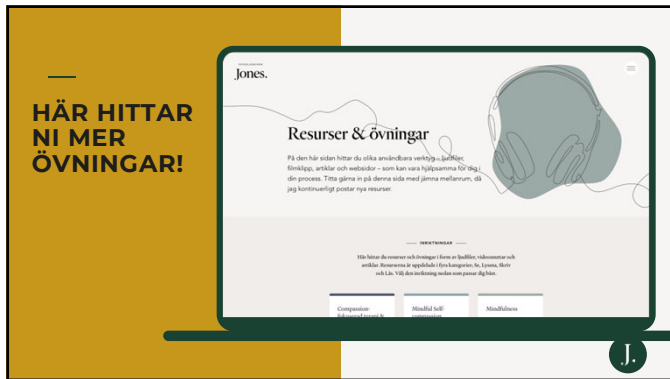
1



2



3



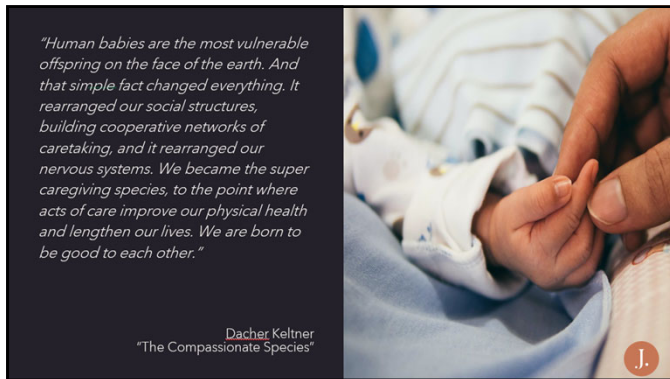
4



5



6



7



8



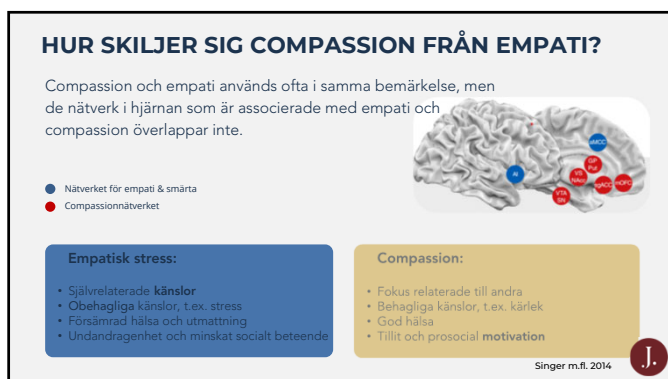
9



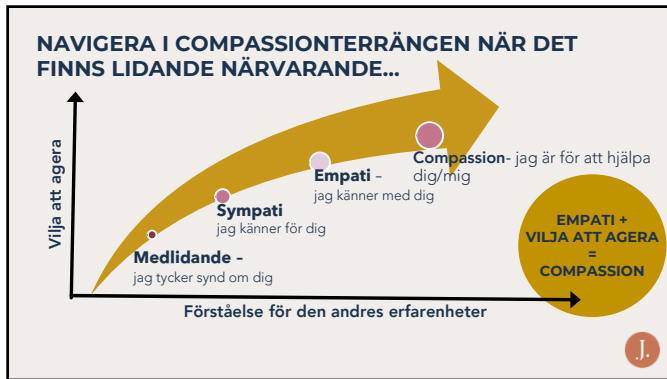
10



11



12



13



14



15

Omvårdande compassion

Karakteristika:

- Lugnade/tryggande
- Tröstande
- Validerande

- Lyhörd för lidande
- Fokus på individ



16

Modig compassion

Karakteristika:

- Beskyddande
- Tillhandahållande
- Motiverande

- Försöker undanröja orsakerna till lidande
- Ofta systemfokus/skifte



17

"Jag ber dig att ha barmhärtighet herr president, för dem i våra samhällen vars barn fruktar att deras föräldrar ska tas ifrån dem. Och att du hjälper dem som flyr krigszoner och förföljelse i sina egna länder, för att hitta förbarmande och välkomnande här. Vår Gud lär oss att vi ska vara barmhärtiga till främlingen, för vi var alla en gång främlingar i det här landet."

Biskop Mariann Edgar Budde



18



SJÄLVOMSORG

Självomsorg är medvetna handlingar och förhållningssätt som stärker hälsa och välbefinnande – fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och professionellt.

(Lee & Miller, 2013; Bloomquist et al., 2015)

19



SJÄLVMEDKÄNSLA

Compassion + självomsorg

20



SJÄLVMEDKÄNSLA

- Att uppmärksamma när man har det svårt
- Att vara sin vän i nöd
- Att känna samhörighet med andra i den svåra stunden

21

2

VAD SÄGER FORSKNINGEN?

22

TANIA SINGERS M. FL. VIKTIGA UPPTÄCKT

Vad forskningen idag säger att compassion aktiverar i hjärnan:

- Belöningssystem
- Omsorgs- och anknytningsnätverk
- System för positiva sociala känslor - värme, omtanke och motivation att hjälpa

Dessa områden är evolutionärt kopplade till föräldraomsorg och tillhörighet, inte till smärta eller stress.

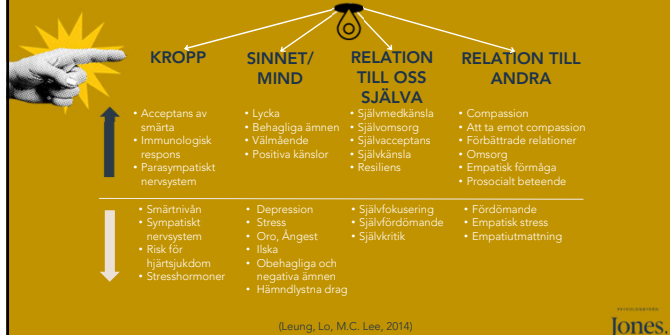
Empati för andras lidande aktiverar hjärnans "smärtresonansnätverk" – samma områden som aktiveras när vi själva upplever smärta.



J.

23

VAD SÄGER FORSKNINGEN OM COMPASSION?



24



COMPASSION FÖR INDIVIDEN VISAR PÅ ÖKAD FÖRMÅGA ATT:

- Fatta kloka beslut och lösa problem, även under press (Liu et al., 2023)
- Hantera komplexa och krävande situationer med större lätthet (Andersson, 2024)
- Behålla känslan av syfte och mening, även i motgångar (Dunn et al., 2013)



COMPASSION I ORGANISATIONER VISAR PÅ:

- Stärkt samarbete, lojalitet och tillit mellan medarbetare (Dutton et al., 2014)
- Ökad innovation och kreativitet (Worline & Dutton, 2017)

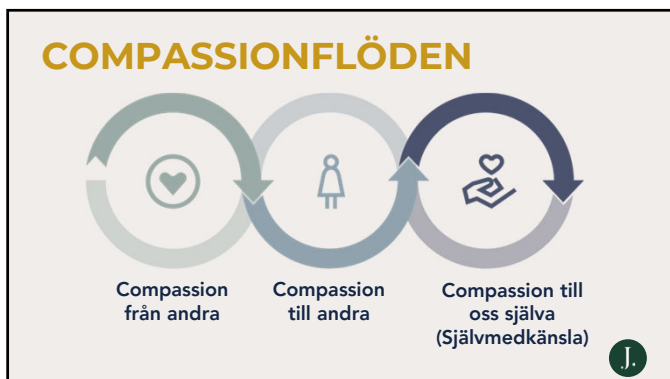


25

3

COMPASSION & SJÄLVOMSORG GÅR ATT TRÄNA

26



27

TOOLS
OF THE
TRADE

DISCIPLINE

ENERGY

100% PURE
BACKBONE
100% GUARANTEED

Patience

EXHAUSTION

EXTRA
STRENGTH
GRIT

FRICTION
PROOF

PATIENCE

J.

[illegible]

J.

MIKROHANDLING: SJÄLVMEDKÄNNANDE BERÖRING

- Deltagarna gjorde en 20 sekunders övning varje dag i en månad
- En hand över hjärtat, en över magen
- Tänkte vänliga, medkännande tankar om sig själva

Syfte: att främja självmedkänsla genom beröring

- Effekter: minskat kortisol, ökad lugn och trygghet – liknande en kram
- Övningen var flexibel – varje person valde den beröring som kändes mest stödjande

Kalia, El, Suman, (2022). A Single Session Intervention Leveraging an Ultra-Brief Exercise for Building Self-Compassion Habits – A Randomized Controlled Trial



J.

31

HJÄLPSAMMA FRASER SOM KAN LINDRA...

Några compassion fraser

- Nu vill jag vara snäll & varsam med mig själv...
- Nu behöver jag min varma sida...
- Alla gör misstag...
- Det var modigt att försöka...
- Jag gör så gott jag kan...
- Det går bättre nästa gång
- Ta en paus innan du fortsätter...
- Ta det mjukt och varligt...
- Ibland blir det fel...det är ok...
- Ta en självmedkänslopaus
- Du vet vad du ska göra om du tar dig lite tid att fundera...

(Fyll på med egna fraser som passar dig!)



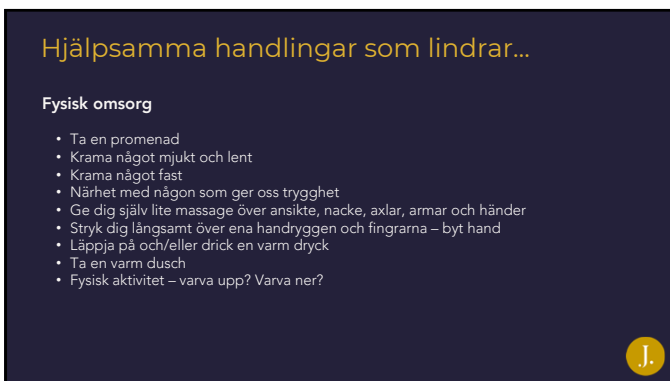
J.

32

Hjälpsamma handlingar som lindrar...

Fysisk omsorg

- Ta en promenad
- Krama något mjukt och lent
- Krama något fast
- Närhet med någon som ger oss trygghet
- Ge dig själv lite massage över ansikte, nacke, axlar, armar och händer
- Stryk dig långsamt över ena handryggen och fingrarna – byt hand
- Läppja på och/eller drick en varm dryck
- Ta en varm dusch
- Fysisk aktivitet – varva upp? Varva ner?



J.

33



34



35



36



37



38
