



EMPATICUS

# Project CARE

- resiliens och arbetsglädje genom medkänsla på jobbet -

Den så kallade "uppmärksamhetsekonomin" gör oss allt mer stressade och mindre fokuserade samtidigt som empatitrötthet och utmattningssyndrom tycks drabba allt fler av de som arbetar med andra människor.

I en snabbt föränderlig värld med mycket osäkerhet och många distraktioner kan kvalitén på relationerna på jobbet antingen göra påfrestningarna övermäktiga eller stärka och skydda medarbetarna från stressens potentiellt skadliga effekter. Vi vet idag att stress minskar empatiförmågan samtidigt som just medkänslan är avgörande för att skapa den psykologiska trygghet som visat sig känneteckna framgångsrika team och organisationer.

## **När empati smärtar kan medkänsla läka**

Empati kan beskrivas som förmågan att dela andras känslomässiga upplevelse och att sätta sig in i deras perspektiv. För mycket deltagande i andra människors ångest, oro och lidande leder onekligen så småningom till utmattning. Medkänsla i sin tur kan beskrivas som en känslighet inför eget och andras lidande (empati) tillsammans med ett agerande för att lindra eller mildra lidandet.

Under CARE-kursen för vården tränas deltagarna först i förmågan att avsiktligt generera tillstånd av omsorg och värme inför sig själva, vänner, kollegor och brukare eller patienter. Därefter tränas de i förmågan att med omsorgen och den kärleksfulla vänligheten som grund konfrontera och mildra både eget och andras lidande utan att överväldigas - det vi kallar för medkänsla eller compassion.

## **Vägen till arbetsglädje, motståndskraft och en kultur av välmående**

CARE-projektet initierades av professor Mary Sheeran på Chalmers CSE och har utvecklats av Empaticus. Mindfulnessbaserade interventioner (MBI) sprids i en rasande takt inom vården, företag och framtidsytande organisationer. CARE är liksom MBSR, CBMT, SIYLI och CEB en mindfulnessbaserad intervention. Det som skiljer CARE från andra MBI:er är att utvecklandet av medkänsla och en vänligare organisations- eller arbetslagskultur står i centrum.

För att öka personalens välmående inkluderar CARE-kursen färdighetsträning inom de tre områden som är avgörande för personlig resiliens. Hur vi förhåller oss till oss själva, till våra tankar och till våra känslor, har en enorm påverkan på vårt välmående. Förmågan att på ett hållbart sätt kunna hjälpa andra bygger på hur väl vi kan leda oss själva. Det ligger något i den gamla frasen: " du kan inte älska andra om du inte älskar dig själv. Modern forskning



EMPATICUS

tycks stödja detta påstående då resultaten från en studie kring träning i självmedkänsla nyligen visade på ökade nivåer av medkänsla även inför andra som positiv bi-effekt.

### **Standard kursupplägg CARE**

- 8 sessioner á 1,5h
- Varje session inkluderar
  - En Fokus/Mindfulnessövning
  - En övning på tema Känslor/Medkänsla
  - En diskussion i mindre grupper
  - Teori i form av föreläsning och video

### **Mellan kurstillfällena**

- Daglig egen meditation med hjälp av de ljudfiler som ingår i kursmaterialet.
- Videos med korta övningar att använda vid påfrestande arbetssituationer.
- Kortare läsning som ger ökad förståelse för de praktiska elementen och forskningen bakom dem.
- Enklare praktiska aktiviteter att utföra (baserade på forskning inom positiv psykologi/hälsopsykologi).

Mer läsning om forskningen som motiverat CARE-kursens starka inriktning på medkänsla i artikeln här: [När empati smärtar kan medkänsla läka.](#)



EMPATICUS

## CARE-kursens innehåll

CARE står för **C**ompassion, **A**ttention, **R**esilience and **E**motion skills training. Kursen består av färdighetsträning inom dessa fyra områden.

**Fokus** - Mindfulness är grunden för de övriga färdigheterna. Först tränas förmågan att upprätthålla fokuserad uppmärksamhet över tid, vilket inkluderar förmågan att ignorera distraktioner. Det inkluderar även färdigheten att skifta mellan olika sorters fokus och perspektiv. Med ökat fokus medvetandegörs information som tidigare passerade förbi obemärkt i det undermedvetna. Det är nyckeln till att uppfatta våra fördomar, projektioner och destruktiva tankegångar så att vi kan frigöra oss från dem. Vårt ökade fokus ökar förmågan att uppfatta inre signaler som förnimmelser, humör, känslor och är avgörande för intuition.

*“Everything we do is affected by the level of focus that we bring to the task”.*

**Känslor** - känslor är livets krydda, men de kan ställa till det för oss. Känslofärdigheter är nyckeln till att känna igen, sätta ord på, omvärdera, reglera och förstärka olika känslor. Med känslomedvetenhet utvecklar vi förmågan att hantera egna och andras känslor på ett konstruktivt sätt vilket gör det lättare att förstå och samarbeta med andra. Känslor är grunden för empati.

*“Name them (känslorna) to tame them and feel them to heal them” (Dr. Dan Siegel)*

**Medkänsla** - självmedkänsla handlar om hur vi förhåller oss och talar till oss själva. Den inre rösten kan antingen vara en källa till stress och ångest eller så kan den lugna, trösta och motivera. Medkänsla stärker våra band till andra och skyddar oss från lidandets skadliga effekter. Medkänsla är centralt för ökad tillit.

*“Compassion is the courage to descend into the reality of the human existence”  
(Paul Gilbert)*

**Resiliens** - motståndskraft är en produkt av förmågan till självreglering. Förmågan att å ena sidan avsiktligt generera positiva känslor och å andra sidan snabbt kunna komma ur destruktiva känslor genom att avsiktligt aktivera det parasympatiska nervsystemet och trygghetssystemet t.ex.

*“Resilience is the maintenance of high levels of positive affect and wellbeing in the face of adversity. It is not that resilient individuals never experience negative affect, but rather that the negative affect does not persist.”*

Dr. Richard J. Davidson, Neuroscientist, Author, and Founder of the Center for Investigating Healthy Minds



EMPATICUS

CARE-kursen baseras delvis på denna modell från Stanford Wellness MD



(med tillstånd av Patty Sue de Vries)