

# Compassion Training mit Selbsterfahrung zu mehr Verständnis für Patient:innen

Tag der Lehre vom 17.02.2023  
Seraina Lerch (UKHD, UPD und IML)

Projektförderung durch die Universität Bern (FIL)  
Auszeichnung durch die Gesellschaft für Medizinische Ausbildung (GMA)

**u<sup>b</sup>**

b  
**UNIVERSITÄT  
BERN**



Institut für  
Medizinische  
Lehre

**INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

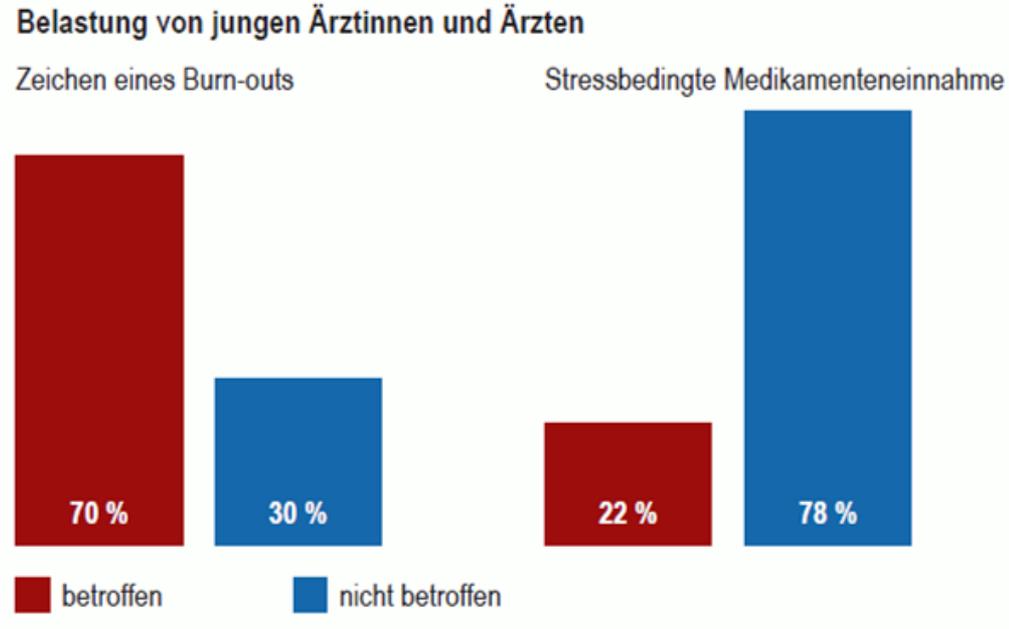


# Compassion Training mit Selbsterfahrung zu mehr Verständnis für Patient:innen

**Warum?**

**Wie?**

# Future Skills



# Future Skills

## 1. Die Fähigkeit, sich selber (psychisch) gesund zu halten

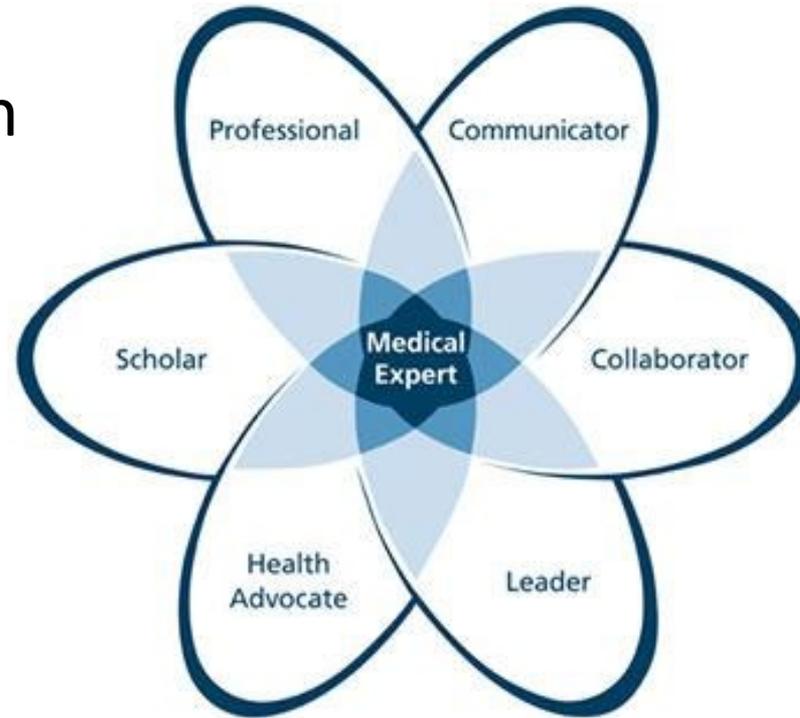
- **Selbstmitgefühl**
- Self-awareness

## 2. Mitfühlende Kommunikation

- **Empathie**
- **Mitgefühl**
- Vertrauen
- Integrität

# Future Skills

## Ärztliche Rollen



CANMEDS

# Future Skills: PROFILES

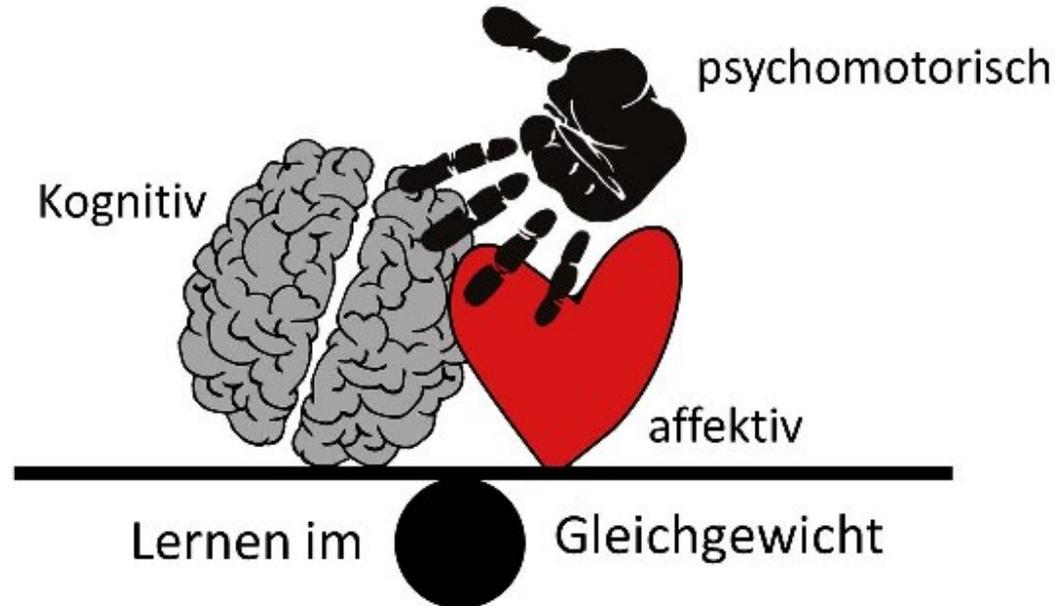
<i>Self-Compassion (Professional)</i>		
GO	7.9	allocate personal time and resources effectively in order to balance patient care, learning needs, and private activities outside the workplace, and to sustain their own health; recognize excessive stress; recognize their own substance misuse or personal illness in order to protect patients
<i>Empathy (Communicator)</i>		
GO	2.1	engage in and maintain therapeutic relationships with patients based on mutual understanding, empathy, and trust
<i>Compassion (Communicator)</i>		
GO	2.2	accurately and adequately convey relevant information and explanations to patients, families, colleagues and other professionals, foster a common understanding of issues and problems, and jointly develop a healthcare plan
PROFILES General Objectives		
COM	2.1	engage and maintain therapeutic relationships with patients based on mutual understanding, empathy and trust
PRO	7.1	display integrity, honesty, commitment, empathy and accountability in taking care of patients and communication with families and colleagues
EPA	1.3	[...] approach patients holistically in an empathetic and non-judgmental manner
GO	1.25	Narrative Medicine

## Future Skills: PROFILES

“allocate personal time and resources effectively in order to balance patient care, learning needs, and private activities outside the workplace, and **to sustain their own health**; recognize excessive stress; recognize their own substance misuse or personal illness in order to protect patients”

engage in and maintain therapeutic relationships with patients based on mutual understanding, **empathy**, and trust

## Future Skills: Affektive Lernziele

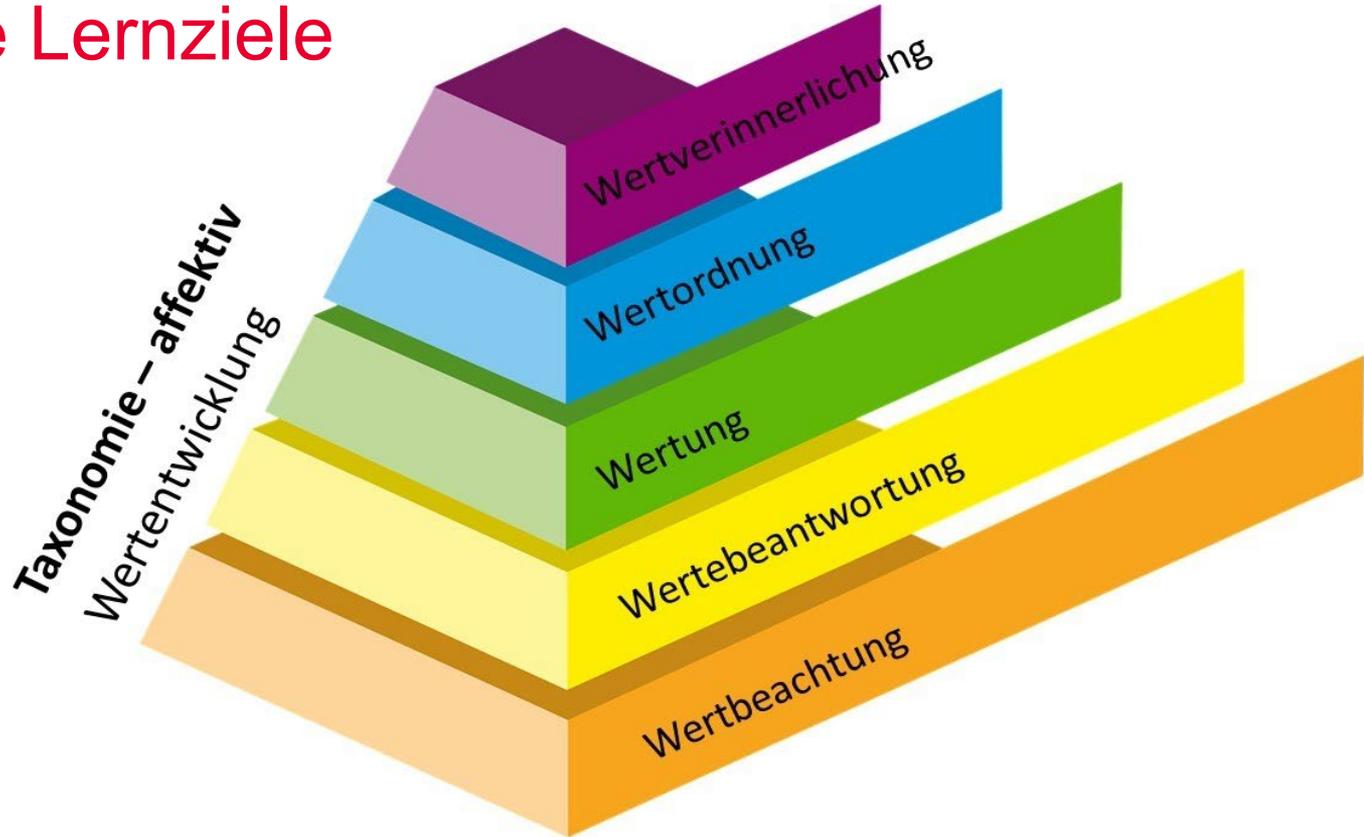


## Affektive Lernziele

### Nach der Teilnahme am Compassion Training:

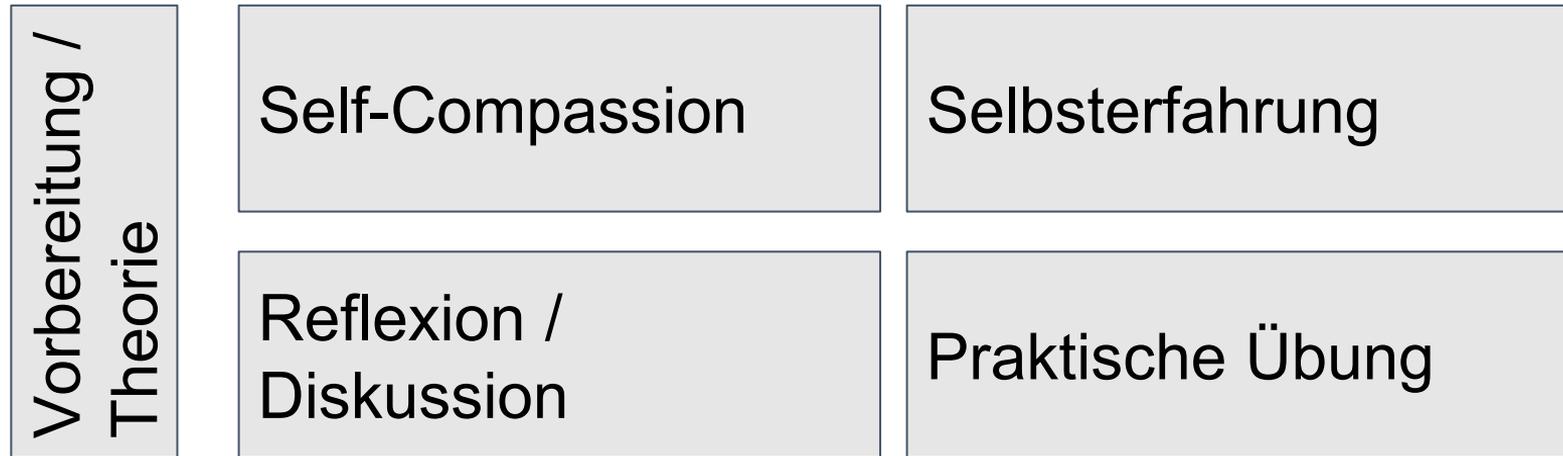
- a) realisieren die Student:innen, welche Auswirkungen Mitgefühl auf die Behandlung und die Beziehungsgestaltung hat.
- b) können die Student:innen Techniken anwenden, um ihre eigenen Gefühle zu reflektieren und angemessen mit ihnen umzugehen (self-compassion).**
- c) können Student:innen die Lebenswelt und die Wahrnehmung von Patient:innen besser nachempfinden.**
- d) können die Student:innen den eigenen Umgang mit Patient:innen sowie Mitgefühl und andere Emotionen reflektieren.
- e) können die Student:innen mitfühlender mit Patient:innen umgehen.**

# Affektive Lernziele



# Umsetzung “Compassion Training”

## Inhalte und Lehrmethoden



# Umsetzung “Compassion Training”

## Die Selbsterfahrung als Grundlage

# Umsetzung “Compassion Training”

## Evaluation

- Sinclair Compassion Questionnaire (pre / post)
- Evaluationsbogen (Gestaltung, Leitung, Lernziele, Methoden)
  
- differenziertere Wahrnehmung/ Selbsteinschätzung
- verbesserte Wahrnehmung der Patient\*innenperspektive
- vertiefende Elemente zu Self-Compassion & praktischer Übung
- Compassion als Basis für zielführendes Gespräch
- Fachperson und “Mensch”

## Ausblick Kompetenzen

**In order to have compassion for others, we  
have to have compassion for ourselves.**

**Pema Chödrön**

# Herzlichen Dank

# für Ihre Aufmerksamkeit!

**Tag der Lehre 2023**

17.02.2023 - Bern

*u<sup>b</sup>*

---

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN