



Engang imellem skal vi være helt stille

Tiden er for hurtig til, at hjernen kan følge med, og derfor skal vi træne os selv i at styre det ydre pres

En dame et stykke over de 90 fortalte forleden, hvor stille, det bliver, når hun tager sine høreapparater af om aftenen, inden hun skal sove. Hun er altid lidt nervøs for, om der vil ske noget om natten, hvor hun har brug for at kunne høre. Men den dybe stilhed er det, der gør størst indtryk på hende. Den skræmmer hende.

Redaktøren på www.kommunikationsforum.dk Timme Bisgaard Munk beskrev i kommentaren *Sent from my Iphone*, hvordan kravet om evig online tilstedeværelse havde ændret hans og familiens psyke: Det første og det sidste, han gjorde hver dag var at tjekke Facebook, han kunne vågne ved et blått skær sent på natten; det var hans kone, som lige skulle på. Han var som besat af små opadvendte tommelfingre – I like – og han var mere optaget af fans end venner. Ingen kunne gå på toiletet uden at spille Angry Birds imens, ingen kunne koncentrere sig længere end til slutningen af næste Twitter-besked. Han længtes fortvivlet efter stilhed.

Livet kræver robusthed

Tiden er præget af mange former for ydre pres, og den moderne teknologi er en slags pres blandt mange andre. Psykolog Eva Hertz vil give danskere mulighed for bedre at kunne modstå presset og har derfor været en af initiativtagerne til at oprette Center for Mental Robusthed.

- Tilbuddet er for den brede målgruppe. Det er



Træning i mental robusthed er meget relevant for alle i udsatte jobs: Soldater, politimænd, brandmænd, reddere m.fl. Men de fleste mennesker kan have udbytte af træningen, siger Eva Hertz fra Center for Mental Robusthed.

forebyggende og hjælper til, at du bedre kan håndtere udfordringer og vanskeligheder. Vi har en kæmpe stressepandemi – vi har verdens højeste psykiske nedslidning af arbejdsstyrken – det er enormt flovt. For det er et produkt af den måde, vi organiserer vores arbejdsliv på. Vi har organiseret os i tusinder af år. I det postmoderne samfund er vi ved topmålet af, hvad vi kan kapere – bl.a. er teknologien blevet for hurtig til, at vores hjerner kan følge med, fortæller Eva Hertz.

Ideen er at vores mentale udholdenhed er noget, vi kan optræne.

Amerikanske soldater

Det begyndte i USA. Amerikanske psykologer fastslog for omtrent 40 år siden, at

mennesker kan gøre deres indre modstandsdygtighed stærkere gennem træning. Det amerikanske militær har længe givet soldaterne undervisning i mental fitness – på den triste baggrund, at de krige, amerikanerne har deltaget i har afstedkommet flere selvmord end faldne soldater.

- Man har længe vidst meget om mental robusthed i forskellige grupper. Eksempelvis har man undersøgt, hvad der gør, at nogle børn klarer sig godt i skolen og har mange venner, selv om de har alle odds imod sig, forklarer Eva Hertz. Da hun interesserer sig for emnet har Eva Hertz været på studieophold i USA, hvor hun bl.a. har deltaget i konferencer og forsøgt at aflure hemmelighederne i metoderne i den amerikanske hær.

De sidste 15 år har retnings positiv psykologi taget til i styrke herhjemme. Mental robusthed er et af fire områder, positiv psykologi beskæftiger sig med, og det er særligt den del, Eva Hertz fokuserer på.

Farlige familiefædre

I 2009 fik Eva Hertz chancen for at prøve metoderne af i det virkelige arbejdsliv hos DSB. Lokoførere oplever vold, trusler og selvmordere, der springer ud foran togene.

- Lokoførerne var dårlige til at bruge hinanden. De havde et mantra: Modstand gør stærk. At jo flere gange man har kørt en selvmorder ned, jo mere immun bliver man. Men det er en myte.

Den slags bliver tungere og tungere for hver gang man oplever det. En del af robusthedstræningen over for det var at søge social støtte.

- De var mest bange for at blive slået ned af andengenerationsindvandrere. Rapporten viste, at den farligste person var en etnisk dansk familiefar lidt lavere end gennemsnittet. Derfor skulle de træne deres egne forestillinger om, hvor de skulle passe på.

Danske soldater

Henover sommeren har et kompagni soldater ved Den kongelige Livgarde, som skal til Afghanistan til februar, været gennem mental robusthedstræning.

- Vi lover ikke de fem procent noget, der statistisk set får posttraumatisk stressyndrom. For dem findes der også allerede et kæmpe hjælpeapparat, når de kommer hjem. Men der er ikke meget hjælp at hente for dem, der bare kommer hjem med dårlig trivsel: Der er irritable, rastløse og trækker sig fra familie og venner. Den gruppe er vældig stor. Mange bliver slidt på deres arbejdsglæde, siger Eva Hertz. Den gruppe skulle gerne vende hjem med psyken i behold.

Ud over et 40-timers kursus i anvendt positiv psykologi skal soldaterne selv fortsætte træningen. Derfor er centret i gang med at udvikle en app til soldaternes smartphone, hvor de kan blive mindet om, hvordan de skal gøre.

En anden gruppe, som også skal til Afghanistan bliver brugt som kontrolgruppe – og indsatsen i foråret munder ud i en evaluering for at se, om det virker så godt, at alle 9.000 i Forsvaret skal have tilbuddet.

- Men jeg har nu ikke tænkt mig at stå stille til evalueringen er færdig. Jeg er sikker på, at det virker, slår Eva Hertz fast. ■

Lederne har ansvar

Det er ikke nok at træne medarbejderne i mental robusthed – lederne skal påtage sig et ansvar for at ændre på årsagerne til stress på arbejdspladsen

Retningen positiv psykologi – og dermed mental robusthed – har fået kritik for at gøre stress til et individuelt problem. Det kan godt ende sådan, hvis ikke lederne tager det nødvendige ansvar. Flere gange understreger Eva Hertz, at metoden ikke på nogen måde bør give lederne foranledning til at vaske hænder.

- Det er mig meget magtpåliggende, at man også fokuserer på ledelse. Det er meget forkert at løse stressproblemer bare med et tilbud om yoga hver tirsdag. Det kan



Center for Mental Robusthed har en trænings-vejledning på app til smartphone under udvikling. Her studeres beta-versionen ved centrets åbning i oktober.

bestemt være med til at øge evnen til at håndtere stress, men det er ikke i sig selv kuren.

Ledere fralægger sig ansvar

Men ledere er fortsat for lidt optaget af at gå foran, når det gælder om at forebygge stress. Arbejdsmedicineren Bo Netterstrøm har i en ny undersøgelse vist, at når tre årsager til, at mennesker får stress, kommer fra arbejdslivet – så kommer der en enkelt fra privatsfæren.

- Han viser sort på hvidt, at stress er arbejdsrelateret.

Men der er stadig mange arbejdsgivere, som skyder skylden på medarbejderens privatliv, bemærker Eva Hertz.

- Man kan ikke løse stressproblemet alene ved at arbejde med medarbejdere, understreger Eva Hertz, som selv hylder det såkaldte Iglo-princip – at det er en fælles opgave at skabe og bevare trivsel på arbejdspladsen.

- I mit arbejde som klinisk psykolog kommer otte ud af 10, fordi de er lagt ned af stress - derfor ønsker jeg at bidrage til, at vi sætter flere ressourcer ind på at forebygge i stedet for at rydde op hele tiden, siger Eva Hertz.

Men det kræver, at lederne tager ansvar.

- Den mentale robusthed går mest på individ og gruppe – men vi skal også træne lederne i alt det, vi ved er med til at skabe mere trivsel, fastslår Eva Hertz. ■



Sådan foregår mental træning



Hvis du skal overleve arbejdslivet, skal du passe på dig selv

Når man træner mental robusthed er det et af midlerne til at tage vare på egen trivsel. Jo bedre man bliver til det, desto større modstandskraft vil man få over for ydre pres.

Der er fem grundlæggende faktorer inden for mental robusthed, og de skal alle trænes på forskellig vis.

Selvregulering

Den første faktor er selvregulering. Det

er mental timeout i form af fx yoga, meditation eller såkaldt body-scan – en afspændingsmetode med mental gennemtænkning af kropsdele.

Tænkning og problemløsning

Man lærer at bruge sin analytiske sans i stedet for følelserne.

- Når man er under pres, vælger man tit at lytte til maven. Men mavefølelsen er ikke særlig pålidelig – slet ikke, hvis man er presset. Derfor gælder det om at bruge hovedet og analysere, hvad der er bedst, siger Eva Hertz.

- Vi kender alle til at falde i en tankefælde. Det kan fx være tankelæsning: At vi tror, vi kan regne ud, hvad

Medarbejdere hos DSB var de første, som Eva Hertz trænede i mental robusthed. Foto: Jens Hasse/Chili foto



andre mener om os, bare ved at kigge på dem. Men det er der ingen, der kan. Selv ikke psykologer.

Positive følelser

Man kan sagtens være for optimistisk: Naiv, dumdristig eller lalleglad. Det kan være risikabelt. Positive følelser handler om at være realistisk optimist. Dvs. At man forholder sig konstruktiv til de gældende kendsgerninger.

- Hvis en realistisk optimist vågner med en knude i brystet, vil hun gå til

lægen og sige: Hvad gør vi? En pessimist vil sige åh nej og skrue sig ned under dynen, forklarer Eva Hertz. En overoptimist vil ignorere tegnene på sygdom. Man kan selv blive en realistisk optimist ved at træne det, og det kan give et længere liv, mindre sygdom, flere ideer og bedre samarbejds-evner, siger forskningen.

Positiv kommunikation

Er du i deep shit? Brug sunde mestringsstrategier, opfordrer Eva Hertz.

- Mænd har tre typiske reaktionsmønstre. De benægter, isolerer sig eller foretager selvmedicinering med alkohol og stoffer, påpeger hun. Positiv kommunikation kan fx sige, at man ringer til en ven, når man har det skidt.

Styrker/mening

Man skal have mulighed for at gøre det, man er god til. Og det skal give mening.

- Det er dybt centralt, at mennesker skal kunne se et større perspektiv i det, de gør. Danske Bank skal fyre 3.000 medarbejdere i stedet for de 2.000, de først meldte ud om. Det giver reaktioner. Vi har brug for at opleve forudsigelighed og kontrol: At tingene går den rigtige vej – at vi ikke er på vej lige lukket i helvede – for så kan man ikke slæbe sig på arbejde. Virksomhederne må tage hånd om den slags ting, så det giver mening, erklærer Eva Hertz. ■

Mød Eva Hertz på ArbejdsmiljøNETs årskonference i Kolding den 17.-18. april 2013.



ENDELIG
EN MILJØMÆRKET
HÅNDRENS, DER HAR
BESTÅET HVERDAGSTESTEN



Med Premium siger du farvel til både ekstremt snavs og opløsningsmidler

Hos Audi i Fredericia arbejder 27 mand hver dag med klargøring, service og reparation. De er begejstrede for Premium. Eller som værkstedschef Erling Pedersen siger: – Her er kun det bedste godt nok. Håndrengen skal både være effektiv og skånsom mod hud og miljø. Premium gør hænderne rene, virker mild og udtørre ikke huden.

Audi har i samarbejde med Plum sat håndhygiejnen i system og anvender både håndrens, sæbe og creme før og efter arbejdet. Produkterne er naturligvis svanemærkede.

Skal vi hjælpe din virksomhed til en god og miljørigtig håndhygiejne?



plum

Kontakt os på tel. 6471 2112
info@plum.dk • www.plum.dk