

# Hjernen skal styrketrænes

Nutidens arbejdsliv er meget belastende for vores hjerne. De tårnhøje krav om effektivitet og produktivitet er som en konstant undtagelsestilstand, der tærer mentalt. At vi også vil det hele i fritiden, gør det ikke bedre. Men den gode nyhed er, at alle kan lære at træne og øge hjernens robusthed.

Af Bjørn Thomsen



- Hvis soldaten for eksempel ringer hjem, og konen ikke tager telefonen, kan han begynde at tænke over hvorfor? Hvad laver hun? Er hun måske ude sammen med en anden?, siger Eva Hertz, der blandt mange andre har trænet 120 udsendte soldater til at fokusere på de ting, de realistisk kan gøre noget ved. Foto: Martin Lehmann/ Polfoto

mærkeligt i skolen, fordi han savner sin far. Her, forklarer Eva Hertz, må man fokusere på de ting, som man realistisk kan gøre noget ved. Ellers kan man ikke være til stede og udføre sit job.

## Tankefælder

Tankefælder er et andet eksempel på en måde at tænke på, som man med fordel kan ændre.

- Hvis soldaten for eksempel ringer hjem og konen ikke tager telefonen, kan han begynde at tænke over hvorfor? Hvad laver hun? Er hun måske ude sammen med en anden? Har der ikke også været noget i stemmen sidste gang de talte sammen? Er han ved at blive fyret? Når konen så ringer næste dag og forklarer, at telefonen bare var løbet tør for strøm, så virker det hele latterligt, men i det mellem-liggende døgn har han brugt ufatteligt mange kræfter. Dét er en klassisk tankefælde: det at man spekulerer sig frem til noget negativt uden at have reel viden eller belæg for det. Og det kan man også lære sin hjerne at lade være med, siger Eva Hertz og understreger, at mekanismerne ikke er forskellige fra en soldat og en mejerist.

- Det her er alment, vi er alle under stort pres på arbejdsmarkedet i dag, og de fleste vil have gavn af, at træne deres hjerne til at modstå presset.

I flere danske virksomheder er motionsrummet og kondicyklerne blevet suppleret med en mindre svedig form for styrketræning: mental fitness. Ny hjerneforskning dokumenterer nemlig, at man med enkelte værktøjer og metoder faktisk kan gøre sig mindre sårbar mentalt og dermed gøre noget aktivt for at forebygge stress og mistrivsel.

Og det er der stort behov for på mange arbejdspladser i dag, mener psykolog og leder af Center for Mental Robusthed, Eva Hertz, der som erhvervspsykolog i mange år har lagt øre til store trivselsproblemer i danskernes jobhverdag:

- Nutidens arbejdsliv er meget belastende for vores hjerne. Jeg mener, det er på høj tid, at vi fokuserer på at forebygge, at mennesker bliver syge af samvittighedsfuldt at passe deres arbejde. Og forskningen viser, at jo mere mentalt robust man er, desto bedre bliver man til at tage vare på sin egen trivsel, og jo bedre man bliver til det, desto større modstandskraft vil man få over for ydre pres, siger Eva Hertz.

Omkostningerne ved stress og mental overbelastning er da også høje - både menneskeligt og økonomisk. Ifølge Sundhedsstyrelsen er psykisk belastende arbejdsmiljø årligt årsag

til 30.000 hospitalsindlæggelser, en halv million kontakter til praktiserende læge, en million fraværsdage på arbejdet og næsten 3000 helbreds-betingede førtidspensjoner. Arbejdspladserne betaler også en høj pris, når skaden er skat.

## 10.000 nye celler

Center for Mental Robusthed har kun eksisteret et år, men Eva Hertz oplever allerede nu stigende efterspørgsel på mental robusthedstræning af raske medarbejdere, og det er vidt forskellige arbejdspladser, der finder det meningsfuldt at forebygge på denne måde: Eksempelvis DSB, Coloplast, Nationalmuseet, Finansforbundet, Københavns Universitet og dagbladet Politiken.

Også forsvaret har meldt sig under fanerne. Eva Hertz har blandt

andet undervist 120 soldater i Livgarden, før de tog af sted til Afghanistan, hvor de nu vedligeholder træningen med et øvelsesprogram på en app til mobiltelefonen - men hvad går mental robusthedstræning mere konkret ud på?

- Kort fortalt handler mental robusthedstræning om at træne nye nervebaner. Mental robusthed er ikke noget, man enten besidder eller ikke besidder, det er simpelthen en måde at tænke på, og den kan man træne. Vores træningsprogram bygger på viden, dels fra positiv psykologi, dels fra nyere hjerneforskning, siger Eva Hertz

Da hun gik på universitetet, troede man, at mennesker var udstyret med et fast antal hjerneceller, som langsomt blev forbrugt livet igennem. Siden har den amerikanske hjerneforsker

Richard Davidson påvist, at vi alle danner cirka 10.000 nye hjerneceller om dagen, halvdelen bruges til at danne flere nye celler, men den anden halvdel anvendes efter behov, for eksempel til at tilegne sig ny viden.

- Og det er utroligt godt nyt. For det betyder, at hjernen er plastisk, og at vi kan ændre vores måde at tænke på, frem for at gentage de samme negative tankemønstre, siger Eva Hertz.

## Realistisk

Mental robusthed er en af fire søjler i positiv psykologi, de andre er optimisme, positive følelser og styrker. Konkret kan de handle om, at man hver dag skriver tre gode oplevelser ned, og beskriver hvorfor de er sket.

- På den måde vænner man sig over nogle måneder til at se og bemærke, at der også sker positive ting i ens liv, ting som man selv kan påvirke, og det åbner for et felt af handlemuligheder. Det handler altså om at blive realistisk optimist,

- Mental robusthed er ikke noget, man enten besidder eller ikke besidder, det er simpelthen en måde at tænke på, og den kan man træne, fortæller erhvervspsykolog Eva Hertz. Foto: PR-foto



## STILLINGER

Find dit næste job på Jobzonen

Følg os på



Jobzonen

Viminco A/S  
Skælskør

### Udviklingslaborant

Til udviklingslaboratoriet søger vi snarest en erfaren, entusiastisk og dygtig laborant. Vi tilbyder en fast stilling i et dynamisk miljø.

VIMINCO

Læs hele stillingsopslaget på [jobzonen.dk](http://jobzonen.dk)

Jobzonen