

A woman with her eyes closed, sitting in a meditative lotus position on a grassy lawn in a park. She is wearing a white tank top and red shorts. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

Stress er blevet en folkesygdom og er på vej til at blive en verdensomspændende epidemi. Men den gode nyhed er, at du kan gøre noget. På samme måde som du kan få en bedre kondition af at gå i fitnesscenter, kan du forebygge stress ved at give din hjerne mental robusthedsstræning.

AF EVELINA GOLD FOTO: SHUTTERSTOCK

Styrketræen din hjerne og FOREBYG STRESS

Altid online, altid omstillingsparat, stadig mere effektiv og så hurtig som muligt. Det er kravene, som de fleste af os skal leve op til hver dag. Både på arbejdet og derhjemme. Resultatet kan blive stress og udbrændthed. Og det koster. Både på det menneskelige plan, på bundlinjen hos virksomhederne og for samfundet. Faktisk står det så slemt til, at stress på verdensplan bliver en af de væsentligste kilder til sygdom

i 2020, hvis vi ikke knækker kurven, advarer verdenssundhedsorganisationen WHO.

– Den gode nyhed er, at vi kan gøre noget. På samme måde som man kan gå i fitnesscenter og styrketræne for at komme i bedre fysisk form og mindske risikoen for skader og sygdomme, kan man også styrketræne sin hjerne, forklarer erhvervspsykolog Eva Hertz, som står i spidsen for Center for Mental Robusthed i København.

Målet med centret er at forebygge stress frem for at behandle, når skaden allerede er sket. Midlet er mental fitness.

– Vores hjerner er ikke lavet til de hyppige afbrydelser, som vi hele tiden udsættes for med mobiltelefoner, facebook og TV2 News, der kører hele døgnet. Faktisk viser forskningen, at det tager 20 minutter at komme helt tilbage til det, man lavede, inden man blev afbrudt.

Center for Mental Robusthed

Centret henvender sig bl.a. til organisationer og virksomheder med ansatte i udsatte jobs, fx soldater, falckreddere, billetkontrollører, piloter, sygeplejersker. Centerets grundtanke er at fokusere på forebyggelse af stress frem for behandling. Centerets direktør er psykolog Eva Hertz, der har 20 års erfaring med patientbehandling, forskning og undervisning. Mentalrobusthed.dk

line indimellem. Og har man haft en hård og travl periode på arbejdet, skal man ikke bruge ferien på at tage på storbyrejse i New York. Så er det bedre at tage i sommerhus og bare være, siger Eva Hertz.

– Stress er et tidstypisk problem. Vores hjerner kan dårligt holde til den høje hastighed, de mange forandringer og præstationskrav på alle livets områder. Men vi kan ikke med et trylleslag ændre den måde, vores samfund er indrettet på. Til gengæld kan vi med en række psykologiske værktøjer træne vores hjerner, styrke vores modstandsdygtighed over for stress, blive mere mentalt robuste og dermed mindske risikoen for at gå ned med flaget og brænde ud.

POSITIV PSYKOLOGI VIRKER

Programmet for mental robusthed henvender sig til medarbejdere i udsatte job, men programmets koncepter kan bruges af alle slags mennesker. Det tager afsæt i positiv psykologi, hvor fokus er et menneskes styrker og ressourcer. Frem for at se på det sygelige koncentrerer man sig om det, der virker, og videreudvikler det.

Det mentale træningsprogram består af tre til fem dages undervisning, som følges op med træningsplaner og øvelser. Ligesom med fysisk træning er det nemlig ikke nok bare at have prøvet det. Man skal blive ved med at gøre det regelmæssigt, hvis det skal virke.

TÆNK POSITIVT, MEN REALISTISK

Overordnet sætter programmet ind på fem forskellige områder – de positive følelser, de »

SYV TIPS TIL AT FOREBYGGE STRESS

- Skriv hver dag tre gode ting ned, der er sket – og skriv, hvorfor du tror, de skete.
- Prioriter at være sammen med mennesker, som du er tæt på – familie, ægtefælle, kæreste eller gode venner – uden at der skal ske så meget andet, end at I er sammen.
- Øv dig på at genkende tankefølelser – negative tankemønstre, som fører til negative konklusioner, der ikke har hold i virkeligheden. Stop op og tænk over, hvad beviset for det negative scenarie egentlig er.
- Gem ikke det, der giver dig glæde og energi til ferien. Dyrk det ofte – det er den benzin, der får din motor til at køre.
- Forsøg at koncentrere dig om en aktivitet eller et gøremål i et par timer uden at lade dig afbryde af telefonen, facebook eller tv. Det er sundt at komme ind i en tilstand, hvor du er fuldstændig optaget af aktiviteten, og din tidsfølelse forsvinder.
- Lav åndedrætsøvelser eller mediter regelmæssigt. Den nyeste hjerneforskning viser, at det har stor effekt.
- Husk indimellem at tage en dag, hvor du slukker for nyhederne, går offline og giver dig selv lov til bare at være og lave ingenting.

Stress er et tidstypisk problem. Vores hjerner kan dårligt holde til den høje hastighed, de mange forandringer og præstationskrav på alle livets områder.

Derimod frigiver hjernen belønningsstoffet dopamin, når man kommer ind i en såkaldt flow-tilstand, hvor man bliver fuldstændig opslugt af en bestemt opgave og koncentrerer sig om det samme i noget tid ad gangen.

– Tanken er selvfølgelig ikke, at man skal skrue tiden og den teknologiske udvikling tilbage. Det handler bare om sætte nogle grænser. At slukke for radioen og gå off-

personlige relationer, en bevidsthed om ens styrker, problemløsning og den såkaldte selvregulering, hvor man bruger kroppen til at forbedre det mentale.

– Undersøgelser viser, at der skal tre positive ting til at opveje én negativ. Det er altså afgørende vigtigt, at man 'samlere' på positive følelser. En af øvelserne går fx ud på hver dag at skrive tre gode ting ned, som man har oplevet. Og ikke mindst at reflektere over, hvorfor de skete. Nogle mennesker er fra naturens side grundlæggende optimistisk indstillet, uanset hvad livet bringer. Andre er mere pessimistisk anlagt og skal øve sig mere. Men pointen er, at alle kan træne nye nervebaner i hjernen ved at være bevidste om det gode, der sker i deres liv, siger Eva Hertz og advarer samtidig:

– Det er meget oppe i tiden, at vi skal være positive, men der vil jeg godt understrege, at det handler om at være realistisk optimistisk. De tre gode ting, man skriver ned, skal ikke være, at man bliver gift eller vinder i lotto. Det er en øvelse i at være opmærksom på de almindelige, gode ting, der sker.

FANG TANKEFÆLDERNE

En anden øvelse går ud på at lære at spotte og dermed undgå såkaldte tankefælder – negative tankemønstre, der giver negative konklusioner, som ikke har hold i virkeligheden.

– Det kan for eksempel være, at jeg har sendt et tilbud ud til en kunde. Og når jeg så ikke får svar lige med det samme, tænker jeg straks, at det nok er fordi, jeg ikke er dygtig nok. Den slags tanker har mange af os hver dag, men det kan blive en negativ spiral. Øvelsen er at blive bedre til at stoppe op og sige: »Hov, her er en tankefælde. Hvad er beviset for, at verden hænger sådan sammen? Hvorfor skulle det ikke gå godt, når nu det er gået godt i et stykke tid?« siger Eva Hertz.

Ud over de konkrete øvelser handler det om at begynde at dyrke det, der giver glæde og energi. Mange mennesker er for hårde ved sig selv og gemmer det, der gør dem glade, til ferier eller særlige lejligheder. Men elsker man fodbold, skal man skynde sig at købe et sæsonkort og tage til fodboldkamp hver søndag. Det handler nemlig om at give benzin til motoren, så man får overskud til pligterne ■



Om aftenen skriver jeg tre gode ting fra dagen ned på en app. Det hjælper mig til at koble af.

Første gang Jan Jürgensen blev præsenteret for ideen om, at hans deling i Livgarden skulle på kursus i mental robusthedsstræning, var han skeptisk. Selv om den 30-årige sergent ud over sin karriere i militæret også har læst på universitetet og taget en bachelor i idéhistorie, syntes han, det lød lige lovlig langhåret. Ikke desto mindre er han blevet en varm fortæller for det pilotprojekt, som han og de 122 andre erfare kampsoldater blev en del af inden deres udsendelse til Afghanistan.

Projektet var et forløb tilrettelagt af Center for Mental Robusthed med inspiration fra et mentaltræningsprogram, som den amerikanske hær sender sine soldater igennem. De danske soldater fik i alt 40 timers undervisning i teknikker, som skal gøre dem mere psykisk robuste og give dem værktøjer som meditation og positiv psyko-



Stærk ud, STÆRK HJEM

Sergent Jan Jürgensen er sammen med 122 andre erfarne kampsoldater på et kursus i mental robusthed, inden de blev sendt til Afghanistan. Især meditation har en mærkbar effekt og hjælper ham til at koble af.

FOTO: MARK KNUDSEN

logi til at håndtere de ekstreme oplevelser og den stress, de kan blive udsat for. Med forløbet fulgte også en smartphone-app, som gør det let at blive ved med at lave øvelserne. Hvis forløbet skal virke optimalt, er det nemlig vigtigt at fortsætte træningen.

– Indtil videre har denne udsendelse været meget anderledes end min sidste udsendelse, hvor vi var i kamp meget af tiden, siger Jan Jürgensen på en let skratende telefonlinje fra Afghanistan.

– Jeg kan klart mærke effekten af mentaltræningsforløbet. Og hvis ellers vi når at komme i kamp, tror jeg, det bliver sat endnu mere i relief. Fordi jeg netop har fået konkrete redskaber til at koble af efter en højspændt situation, og til at få noteret mine tanker ned i stedet for bare at lukke ned og ikke orke at gøre noget ved det.

MEDITATIONEN VIRKER

Allerede nu har Jan Jürgensen mærket forandringer. For eksempel er han blevet

bedre til at kontrollere sit temperament, og han bruger de meditationsteknikker og øvelser i positiv tænkning, som han er blevet introduceret for.

– Om aftenen bruger jeg den app, vi har fået, til at skrive tre gode ting ned. Jeg får måske kun gjort det hver anden dag eller hver tredje, men jeg synes, det er en rigtig god mulighed. Og især meditationen har en mærkbar effekt. Jeg bruger den til at koble af og kan mærke, at jeg bliver mere rolig bagefter, siger Jan Jürgensen.

Han understreger, at han også tidligere har fokuseret på at bruge sit netværk til at få bearbejdet det, der er svært. De såkaldte back briefinger, hvor man gennemgår en mission og analyserer soldaternes oplevelse af den, er et værktøj, man i forvejen har benyttet sig flittigt af i hans deling. Men mentaltræningen har understreget vigtigheden af det.

– Netværket er vigtigt, og som befalingsmand er en af mine vigtigste opgaver

at observere konstabelgruppen og se, om folk lukker sig inde i sig selv, siger Jan Jürgensen, der skal på Officerskolen, når han kommer hjem til sommer, og fortsætter:

– Jeg har kammerater, der er gået ned med posttraumatisk stresssyndrom, og det er virkelig uhyggeligt at se. Man har selv en vis frygt for, at man kan få psykiske problemer, når man kommer hjem fra en udsendelse og skal tilpasse sig det normale samfund igen. Ofte ved den enkelte soldat jo ikke på forhånd, om han er i farezonen. Som kampsoldater oplever vi nogle meget absurde og groteske situationer, hvor civile eller kammerater mister lemmer eller i yderste konsekvens livet. Det kan man ikke forberede sig på. Men hvis man kan optræne et mentalt overskud, så man kan stå bedre imod, er meget vundet. Ingen ønsker jo at se soldater blive psykisk lemlæstet, så hvis det her kan hjælpe bare én soldat, er det guld værd. ■

FOREBYG STRESS

Helle Hvidkjær er en af 300 DSB-ansatte, der har været på kursus i mental robusthed og konflikthåndtering. Det har både givet hende større trivsel på arbejdet og skabt positive forandringer derhjemme.

FOTO: STINE HARBØLL-ASMUSSEN



EN GLADERE *togfører*

Smil til verden, og verden smiler til dig. Det kan Helle Hvidkjær skrive under på. Selv om sætningen er tyndslidt, er den ikke mindre sand, når man afprøver den i praksis. Og det har hun fået konkrete værktøjer til at gøre efter at have været på et kursus i mental robusthed, konflikthåndtering og positiv kommunikation.

53-årige Helle Hvidkjær er togfører. Hun tjekker billetter og serverer kaffe i de jyske regionaltog, og det kan der komme en del ubehagelige konfrontationer med billetløse passagerer ud af. Derfor gav DSB 300 af deres mest udsatte medarbejdere mulighed for at lære at forebygge tress, kommunikere positivt og undgå at optrappe konflikter på et kursus, som Center for Mental Robusthed udbyder.

Forandringerne er til at tage og føle på.

– Når jeg møder på arbejde om morgenen, er jeg blevet mere bevidst om, at jeg skal have en positiv attitude, uanset hvordan min morgen har været. Det skal ikke gå ud over passagerer eller kollegaer, hvis

jeg for eksempel har haft et sammenstød derhjemme, siger Helle Hvidkjær.

IKKE LÆNGERE FORUDINDTAGET

Især den del af kurset, der handlede om konflikthåndtering, har været brugbar. For eksempel har den såkaldte konflikttrappe – en model for, hvordan en konflikt kan trappes op, og ikke mindst, hvordan den kan trappes ned – været til stor hjælp.

– Det er rart at vide en masse om, hvordan man skal tale til folk, og hvordan man kan afværge konflikter. Noget af det handler om ikke at lægge negativt ud. Før i tiden kunne jeg godt se på en bestemt type passager og tænke: »han har garanteret ingen billet« eller »ham bliver der ballade med.« Og så er man jo allerede i gang

med at skabe en konflikt. Nu er jeg slet ikke så forudindtaget, og jeg er også blevet meget bedre til at tackle dem, der faktisk viser sig ikke at have billet. I stedet for at køre situationen op fokuserer jeg på at tale med passageren, siger Helle Hvidkjær, der både på sig selv og sine kollegaer tydeligt kan mærke, at værktøjerne har givet en bedre trivsel.

De positive forandringer rækker faktisk ud over arbejdstiden. Konflikterne derhjemme er også blevet færre af.

– Ikke at jeg tidligere decideret havde problemer med at styre mit temperament, men privat er der også blevet færre skændier. Nok fordi vi har talt om de her værktøjer derhjemme, og fordi jeg er blevet bedre til ikke at hidse mig op, men i stedet tale konstruktivt om tingene, siger Helle Hvidkjær. ■

Konflikttrappen – en model for, hvordan en konflikt kan trappes op og ikke mindst ned – har været til stor hjælp for mig både på job og derhjemme.