



Mental robusthed – eller kunsten at sige nej

Kurser i mental robusthed er ikke træning i at tåle mosten, men i at passe på sig selv.

Af Eva Bøgelund / Illustration Peter Hermann

Hvis du googledede begrebet 'mental robusthed' for ti år siden, fik du fire hits. I dag får du 107 mio. hits. Det dukker op i jobannoncer og efteruddannelsesprogrammer. Det er blevet det nye sort, som Djøfs Kurser og Uddannelse skriver i sit seneste katalog.

Men der hersker store misforståelser om begrebet, siger cand.psych., ph.d., Eva Hertz, som siden 2006 bl.a. har undervist hjemvendte Afghanistan-veteraner, sygeplejersker og læger samt djøfere i mental robusthed.

Den første misforståelse er, hvis arbejdsgivere tror, de kan løse problemer med et presset arbejdsmiljø ved at annoncere efter 'robuste medarbejdere'.

"Man kan ikke bare finde og plukke dem ud, som kan tåle mosten. For hvad vi kan tåle, hænger sammen med de rammer, som vi bliver udsat for på vores arbejdsplads. Der findes ingen tryllestav som svar på dårlig eller manglende ledelse, uklarhed, konstante omorganiseringer, for få ressourcer eller New Public Management i dens kontraproduktive version."

Fra pyt til nej tak

Næste misforståelse er, at kurser i mental robusthed går ud på at lære folk at klare presset uden at gå ned med stress.

De går, firkantet sagt, ud på det omvendte: At lære at passe på sig selv og sige nej på de rigtige tidspunkter.

"Det er en almen psykologisk træning i at møde livets storme ved at bruge dine psykologiske ressourcer bedst muligt," forklarer Eva Hertz.

Dét, man *ikke* lærer på et kursus i mental robusthed, er at rette ind.

"Det er det modsatte af 'pytologi' – at vi siger 'pyt', når vi

presses. Pyt med, at jeg lige kom til at arbejde ti timer over igen i denne uge, for jeg har jo heller ingen højeste arbejdstid, og det bliver nok bedre i næste uge."

Fra selvledelse til krav om god ledelse

Djøfernes største udfordring er for meget selvledelse i et enormt komplekst arbejdsliv – ofte kombineret med mangel på god ledelse, mener Eva Hertz.

"Selvledelse er den helt store motivation for jer, men det er samtidig også dét, der bringer jer ud over kanten. I er jeres egen hårdeste dommer, og uden god ledelse, som fortæller jer, hvornår noget er godt nok og nok, kan det gå galt."

Men hvordan overbeviser man sin chef om, at man skal have betalt et kursus i at sige nej?

"Mental robusthed er en arbejdsrelateret kompetence. Den gør dig skarpere til at analysere problemer og udfordringer i dit arbejdsliv. Den får dig til at bruge din analytiske tilgang og dine evner til selvledelse til at opsøge og bede om ledelse,

feedback og prioritering – hvad der er en stor fordel for din organisation."

Unge djøfere går stille med pres

Når Eva Hertz holder kurser for djøfere, er der typisk lige mange kvinder og mænd med, men en overvægt af yngre, og det er ganske fornuftigt, mener hun.

"De yngre djøfere kaster sig med 100 km i timen efter de mest ambitiøse mål, og de løber lige så stærkt i deres sociale liv og deres familieliv. Der er ikke noget galt med at være ambitiøs. Men mange af dem går stille med det pres, de lever i. De skal holde på arbejdsmarkedet, til de er 69, så der er brug for nogle redskaber til at holde sig langtidsfrisk." ■

"Det er en almen psykologisk træning i at møde livets storme"

Eva Hertz, psykolog