

# ROBUSTHED

## *er livets airbag*

Robusthed er det nye sort, der skal redde os fra stress og angst i et samfund under evig forandring. Men robusthed er ikke et skjold, der gør os i stand til at klare hvad som helst.

tekst **GITTE JOHANSEN** /// illustration **MORTEN VOIGT**

Arbejdsgiverne efterspørger robuste medarbejdere, og kommunerne drømmer om robuste borgere, som ikke går ned med angst og depression. Robusthed er det nye sort, der skal redde os fra de mange diagnoser. – Mange tror, at mental robusthed er et skjold eller et lag teflon, og hvis man får det på, så kan man klare hvad som helst. Men det er en komplet misforståelse. Robusthed er mere en slags airbag, der folder sig ud, når vi rammer autoværnet, siger psykolog og ph.d. Eva Hertz, direktør for Center for Mental Robusthed. Hun er lektor i positiv psykolog ved Aarhus Universitet og har arbejdet med danskernes robusthed de sene-

ste 25 år. I den periode er interessen for robusthed eksploderet.

– Robusthed er blevet et modeord, og vi skal passe på, at det ikke bliver et udtryk for, at man bare skal tage sig sammen. Robusthed er faktisk det modsatte. Robuste mennesker har lært at sige fra og sætte grænser. Robusthed betyder ikke, at man skal finde sig i alt på for eksempel jobbet, siger Eva Hertz.

Hun understreger, at robusthed ikke er en tryllestav, som med et slag kan få alle mennesker til at klare de mange udfordringer, vi møder i et samfund, der konstant forandrer sig. – Jeg hører ofte folk sige, at danskerne i dag går til psykolog, blot hanken på Irma-poseden knækker. Det passer ikke. Vi er bestemt ikke blevet mindre robuste. Men vi bliver udsat for et langt større pres, og den tid vi lever i kræver en større mental robusthed, siger Eva Hertz.

### Lidt modgang skal der til

Mental robusthed kræver ifølge Eva Hertz en passende mængde udfordringer. På den ene side har vi curlingbørnene, som aldrig har mødt modgang. Mor og far har kørt dem til svømning, hver gang det regnede, og

når de bliver voksne og ikke kommer ind på drømmeuddannelsen, har de intet at stå imod med. På den anden side er der mennesker, som livet rammer umenneskeligt hårdt. Barndommen har været utryk, de får kræft, bliver fyret, og til sidst vil konen skilles. Det er gennem kriserne, at vi bliver robuste, men modgangen må ikke blive urimeligt hård.

– Du kan ikke vide, hvor robust du er, før du har mødt udfordringer og har kæmpet dig op igen. Næste gang man slår sig på livet, ved man, at man nok skal finde en vej, fordi man har klaret det før. Men udfordringerne kan også blive for store. Livet kan knække alle, og der er ingen, der er så robuste, at de klarer alt, siger Eva Hertz.



Mange tror, at det handler om, at vi alle sammen lige skal have et lag teflon, og så kan arbejdsgiverne skrue endnu mere op for blusset. Det er ikke det, det handler om. Tværtimod.

*Eva Hertz, psykolog, ph.d.*

### ROBUSTHED

Robusthed bruges som en for-danskning af det engelske ord *resilience*, som betyder mod-standsdygtig.

Den latinske betegnelse *resilio* kan oversættes med "jeg springer tilbage" – som en elastik eller en fjeder, der presses ud af form, men springer tilbage til den oprindelige form.







## Træn din mentale robusthed

Ifølge eksperterne er mental robusthed dels noget, vi har fra naturens hånd og fra vores opvækst. Men det er også en psykologisk færdighed, man kan træne, fordi hjernen er i stand til at forandre sig, så vi bliver bedre i stand til at klare de udfordringer, vi møder.

– Det er muligt at træne hjernen langt mere, end vi troede tidligere. Det helt centrale i forhold til at være robust er at være god til at tænke sig om. Det handler om at blive god til at holde styr på sine tanker, og det er noget, man kan lære, siger overlæge og robusthedsforsker Poul Lundgaard Bak fra Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet.

Ifølge Poul Lundgaard Bak træner vi vores robusthed hele tiden. Hver gang vi møder en ny udfordring og klarer den, bliver vi mere robuste. Det afgørende er at øve sig, og derfor er overbeskyttelse ikke godt for noget.

– Når vi overbeskytter vores børn, bliver hjernens alarmcentral hele tiden bekræftet i, at verden er farlig. Overbeskyttelse fører helt sikkert til faldende robusthed, siger Poul Lundgaard Bak.

Robusthed består ifølge Poul Lundgaard Bak af flere dimensioner. Man

skal kunne tåle en rimelig mængde udfordringer, men man skal også kende sine egne grænser. Og så skal man kunne sige fra over for forhold, der er åbenlyst urimelige. Det kan være kulturen på en arbejdsplads eller et stort arbejdspress.

– Netop den dimension kræver virkeligt mod. Fællesskabet er helt fundamentalt for mennesker. Det stammer fra dengang, vi skulle overleve i naturen. Hvis man blev ekskluderet fra sin gruppe, var det den visse død. Derfor er det livsvigtigt for os at være i et fællesskab, siger han.

Derfor er gode fællesskaber i skolen, foreninger og på arbejdspladsen afgørende for, at mennesker kan udvikle en sund robusthed.

– Hvis man er i et utrygt fællesskab, hvor man ikke er sikker på at blive accepteret, så bliver evnen til at tænke sig om reduceret, og man bliver mindre robust, siger Poul Lundgaard Bak.

## Kommunal post fredag aften

Men hvorfor rammes så mange danskere af stress? En af forklaringerne er ifølge Eva Hertz de tårnhøje krav om effektivitet og omstillingsparathed, som new public management har trukket ned over arbejdsmarkedet.

– Der er så stor forandringshastighed, at det sætter os i en konstant undtagelsestilstand. Rigtig mange medarbejdere især i det offentlige bruger meget af deres tid på at registrere, måle og veje. Men det er jo ikke for at sidde på kontor og udfylde skemaer, at man blev lærer eller sygeplejerske. Medarbejderne skal hele tiden lave noget andet end det, de virkelige gerne vil, og det presser folk, siger Eva Hertz.

Når den effektive arbejdsdag er forbi, skal der også præsteres. Weekender og ferier er pakket med oplevelser. Der skal løbes halvmarathon, bages boller og ses kunst-udstillinger.

– Vi lever i en præstationskultur. Det er ikke nok at ligge hjemme på sofaen. Vi vil det hele. Vi vil have et spændende og udfordrende arbejde, men vi vil ikke betale prisen og hvile ørerne, når vi har fri, siger Eva Hertz.

## ORD I STILLINGS-OPSLAG 2015

Selvstændig 24%  
Engageret 20%  
Fleksibel 13%  
Dynamisk 10%  
Målrettet 9%  
Solid 9%  
Robust 5%

KILDE: UGEBREVET A4 I SAMARBEJDE MED JOBINDEX.

Hun fremhæver også den digitale udvikling, som betyder, at vi er tilgængelige 24 timer i døgnet, og det er med til at udfordre vores hjerner, som ikke kan tåle, at vi skal være på hele tiden.

– Skærmen trækker i os hele tiden, også når mobilen er på lydløs. Selv når vi sidder fredag aften i sofaen og får sms'er om e-post fra kommunen. Det gør noget ved os. Vi kommer i en stressagtig tilstand. Vi skal huske at være offline indimellem, siger Eva Hertz. ■ [gij@kl.dk](mailto:gij@kl.dk)

## FARVEL TIL MÆLKEBØTTEBØRN

Der har været forsket i robusthed siden 60'erne. I begyndelsen særligt om børn og unge.

**60'erne og 70'erne:** Man mente, at de børn, som klarede sig godt trods dårlige odds, besad nogle særlige egenskaber. Såkaldte mælkebøttebørn.

**80'erne:** Det står klart, at robusthed handler om mere end en stærk personlighed. Man begynder at se på de faktorer, der påvirker robusthed i både positiv og negativ retning.

**90'erne:** Man arbejder med, hvordan man ved hjælp af forbyggende tiltag kan styrke børns robusthed.

**Fra år 2000:** Begyndende opmærksomhed om genernes og neurobiologiens rolle.

## SAGT OM

### GRANATCHOK

Da vi trænede metal robusthed for kampsoldater i livgarden, var der mange af de ældre, som sagde: "Skal det nu være nødvendigt? Sådan var det ikke i gamle dage". Men det passer ikke. Dengang led soldater også under at være i krig. Det hed bare ikke PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) – men granatchok. Vi er ikke blevet svagere, men vi er blevet mere opmærksomme på mental trivsel.

### ROBUSTE MEDARBEJDERE

Mange kommuner vil gerne have robuste medarbejdere. Men hvad er det egentlig, de vil? De vil gerne af med et højt sygefravær, men det er ikke sikkert, det er mental robusthed, der er hele løsningen. Måske handler det om et højt arbejdspress eller dårlig ledelse.

### SØVN

Vi lever i et samfund af søvndepriverede mennesker. Folk står op, længe før de er friske. For at nå det, vi skal, skærer vi ned på nattesøvnen. Det tærer på vores mentale robusthed.

## PLEJ DIN ROBUSTHED

- Øv dig i at fokusere på det positive. Vi husker bedst de negative følelser. Tænk på dengang, du fik madforgiftning. Du glemmer aldrig, hvad du fik at spise, mens du har glemt mange andre skønne måltider.
- Pas på negative tankefælder. Hvis kollegaen ikke hilser, er det ikke sikkert, hun er sur på dig. Måske er hun blot morgensur.
- Plej dine relationer. Prioritér at være sammen med mennesker, du er tæt på.
- Husk at holde helt fri. Hold pauser, og kom ud i naturen.
- Gør de ting, som giver dig glæde og energi. Det er ikke egoistisk, tværtimod er det med til at øge din mentale robusthed.