

# Det skal være godt for hjernen

Alle kan lære at tage stærke på arbejde og gå stærke hjem, mener psykolog Eva Hertz, der har udviklet et træningsprogram, som styrker vores mentale robusthed. Mental robusthed er ikke noget, man enten besidder – eller ikke besidder. Det er en færdighed, man kan optræne.

HELLE KJÆRULF | viva@jp.dk

**M**ental robusthed. Hvor kom det lige fra? Eva Hertz misser lidt med øjnene i det verbale spotlight. For den 54-årige psykolog er det ikke hverdagskost at være i fokus som sig selv. Men selv om hun betragter sig som en lidt introvert person, så åbner hun alligevel hurtigt op. Hun får ild i øjnene, når hun understreger, at vi selv kan gøre utrolig meget for have et godt liv. Det handler om mental fitness uden at kroppen bliver glemt.

Sidste år åbnede Eva Hertz sit Center for Mental Robusthed op og lindede dermed også en ny dør på klem som iværksætter i en lidt utraditionel karriere som psykolog.

Begrebet mental robusthed stammer fra den positive psykologi, som Eva Hertz er meget optaget af. Ikke mindst fordi fokus er på styrke i stedet for svaghed. Hun pointerer, at positiv psykologi ikke er så popsmart, som det lyder, men er et af de mest veldokumenterede områder i psykologien. Allerede i 60'erne kiggede forskerne på amerikanske skolebørn, der mod alle odds klarede sig godt i skolen og havde mange venner. Måske var børnenes forældre misbrugere eller havde andre alvorlige problemer. Og forskerne fandt ud af, at de klarede sig godt, fordi de mentalt var robuste.

## Træning i optimisme

Jo mere fit ens mentale robusthed 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. Det er noget af det, Eva Hertz selv praktiserer, og som hun har omsat i et træningsprogram til at hjælpe andre. Blandt andet træning af en realistisk optimisme, som er grundlæggende for en positiv indstilling til livet.

»Nogle er født med et optimistisk grundspejl, andre er født med et pessimistisk. Jeg må sige,

jeg er født med pessimistisk grundspejl. Jeg vil se det, før jeg tror det – og man må ikke glæde sig for tidligt. Det er ikke en hensigtsmæssig tilgang til livet, for der er masser af ting, man gerne må glæde sig til – såsom sin ferie eller en spændende opgave. Så jeg registrerer positive ting. Lægger mærke til de små ting, der virker, og træner min optimisme. Derfor ved jeg også, at det ikke er noget, der kommer *over night*, men faktisk er noget, man skal vedligeholde.«

Hun har sammensat et slideshow på sin computer med fotos af ferieminder og andre gode ting. Så hvis hun har haft en formiddag med svære samtaler, kører hun slideshowet igennem i sin frokostpause for at fylde noget positivt på og få klaret hjernen.

»Hvis jeg går ud og shopper, som jo vil være oplagt, når man har kontor i Københavns centrum, så overbelaster jeg hjernen igen – og så skal jeg forholde mig til 10.000 ting i Illum. Så jeg prøver at samle på positive følelser og bevidst putte noget godt ind i psyken.«

## Stress tog klæbehjernen

Eva Hertz oplevede for år tilbage selv at gå ned med stress. På papiret havde hun et drømmejob som leder, men hun følte, at hun druknede i det administrative og manglede kontakten med "rigtige mennesker".

»Det giver både frihed og muligheder at være chef for 12 dygtige medarbejdere og have et budget på 18 mio. kr. om året. Men jeg følte, at jeg sad og skrev notater. Det sled på min arbejdsglæde, og jeg fik stress,« fortæller hun.

»Jeg blev hårdt ramt. Jeg mistede min klæbehjerne – jeg, der elsker at læse og lære nyt. Jeg kunne ikke huske fra næse til mund. Det var så alvorligt, at jeg blev sendt til MR-scanning, fordi de troede, der var noget galt i min hjerne.«

Hun sov 14 timer i døgnet og kunne bogstavelig talt ingenting. Det tog fire måneder, før Eva

## EVA HERTZ ANBEFALER AT LÆSE:

»**At lykkes**» af Martin Seligman/Forlaget Mindspace 2011

»**Positivitet**» af Barbara Fredrickson/Dansk Psykologisk Forlag 2010

Hertz så småt kunne begynde at arbejde på deltid og et halvt år, før hun var sig selv igen.

»Da traf jeg en beslutning. Helbredet er det vigtigste.«

Siden har hun ikke haft en arbejdsdag med et meningsløst møde. Ikke én gang er det fløjet gennem hendes hoved: Hvad fanden laver jeg her?

»Arbejdet skal være meningsfuldt og noget, man selv føler gør en forskel. Hver eneste dag skal der være noget, der betyder noget. Jeg møder så mange mennesker, der er syge af stress – og det er mig magtpåliggende at vende det her på hovedet og sige, nu skal vi til at arbejde med trivsel og mental robusthed.«

»WHO siger jo, at hvis vi ikke knækker kurven, vil stress være den mest alvorlige sygdom i 2020. Det vil have overhalet malaria og hiv/aids. Det er hjernen, der bliver angrebet, når man får stress, for rigtig mange er den vores allervigtigste ressource. Vi har en frygtelig rekord i Danmark blandt OECD-landene – vi har den største psykiske nedslidning af vores arbejdsstyrke.«

## Mentaltrænede kampsoldater

Der er stor efterspørgsel på træning i mental robusthed. Eva Hertz har blandt andet trænet 130 kampsoldater fra Livgarden, som har været igennem et forebyggende program med 40 timers positiv psykologi. Mindfulness-meditation, vejrtækningsøvelser og positiv kommunikation er bare noget af det, soldaterne har skullet lægge hjerneceller og krop til. Nu er soldaterne på mission i Afghanistan med en specialudviklet app på smartphonen i lommen, hvor de fem robusthedsfaktorer er omsat til et konkret værktøj, så de selv kan styrke og vedligeholde de mentale muskler.

»Det handler i høj grad om at træne nye nervebaner. Det er en måde at tænke på. Hvis det skal

## BLÅ BOG

Eva Faarup Hertz  
Født 1958

Mor til fire voksne børn mellem 21-32 år – har de to ældste børn med sin eksmand og giftede sig for 15 år siden med Henrik Faarup, der havde to børn, som hun har adopteret.

Psykolog, ph.d. og direktør i Center for Mental Robusthed.

Ekstern lektor i positiv psykologi ved Aarhus Universitet

Arbejder med mental træning af robusthed, trivsel, arbejdsglæde og forebyggelse af stress med afsæt i anvendt positiv psykologi i offentlige og private virksomheder.

[www.mentalrobusthed.dk](http://www.mentalrobusthed.dk)



»WHO siger jo, at hvis vi ikke knækker kurven, vil stress være den mest alvorlige sygdom i 2020. Det vil have overhalet malaria og hiv/aids,« siger Eva Hertz, psykolog, der blandt andet er op-havskvinde til Center for Mental Robusthed.

Fotos: Bjørn Marcus Trappaud

**TRÆN DIN MENTALE ROBUSTHED****Selvregulering**

Selvregulering handler om at kende sig selv og kunne rumme egne følelser, bevare ro og overblik i pressede situationer samt at kunne berolige sig selv. Det er mental time-out i form af for eksempel yoga, meditation eller såkaldt body-scan – en afspændingsmetode, hvor man mentalt fokuserer på de enkelte dele af kroppen.

**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. Pas på med at falde i tankefælder. Det vil sige, at man konkluderer noget uden at have beviserne. Det kan for eksempel være tanke-læsning: At vi tror, vi kan regne ud, hvad andre mener om os, bare ved at kigge på dem. Men det kan ingen. Stop op og spørg, hvad beviset er for, at det forholder sig sådan. Et eksempel: Man sms'er til sin mand – han svarer ikke, og straks tænker man, at der er sket ham noget.

**Positive følelser**

Man kan være for optimistisk. Det kan være risikabelt. Positive følelser handler om at være realistisk optimist. 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. En overoptimist vil ignorere tegnene på sygdom. Man kan blive en realistisk optimist ved at træne, og det kan give et længere liv, mindre sygdom, flere ideer og bedre samarbejdsevner.

**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.

**Relationer**

At have et netværk – og bruge det i pressede situationer – har en central betydning for vores mentale robusthed. Det er nemmere at opbygge relationer til andre, når man er klædt på til at kommunikere med gode sociale færdigheder. Det gør os mere robuste både fysisk og psykisk og bedre til at arbejde i team på jobbet.



Eva Hertz har sammensat et slideshow på sin computer med fotos af bl.a. ferieminder fra sin rejse til Nepal i efteråret. Så hvis hun har haft en formiddag med svære samtaler, kører hun slideshowet igennem i sin frokostpause for at fylde noget positivt på og få klaret hjernen. Det er en nødvendig øvelse for alle at rense ud og skære ro i øverste etage, mener psykologen. Fotos: Privat



► virke, skal man vedligeholde det. Vi ved godt, at broccoli forebygger tarmkræft, men så nyttede det jo ikke noget at sige, at det spiste jeg som barn. Det kræver, at man gør det hele tiden, og derfor skal soldaterne selv fortsætte træningen, mens de er væk.«

»Men det er ikke forbeholdt soldater eller sportsfolk at arbejde på at øge den psykiske muskelkraft. Alle kan lære at tage stærke på arbejde og gå stærke hjem. Mental robusthed er ikke noget, man enten besidder eller ikke besidder. Det er en færdighed, man kan optræne.«

Eva Hertz ser glad ud, da hun forklarer, at den amerikanske hjerneforsker Richard Davidson, University of Wisconsin, nu har påvist, at vi dagligt danner ca. 10.000 nye hjerneceller, som deler sig i to: En del, der fortsat danner nye hjerneceller – og en del, der anvendes, hvor der er behov. F.eks. til at tilegne sig ny viden.

»Da jeg læste psykologi på universitet for over 25 år siden, var forståelsen af vores hjerne, at vi én gang for alle er udstyret med et antal hjerneceller, som vi langsomt forbruger igennem livet. Igennem de seneste ti år har vi fået ny viden om hjernens plasticitet, dvs. hjernens evne til at udvikle og ændre sig.«

Det er klart en nyhed, der får Eva Hertz til at smile. For der er ingen tvivl om, at hendes drivkraft er omsorgen for andre. Det er også empatien, der har formet hendes vej til psykologien. Hun får energi og bliver ikke slidt af at hjælpe andre.

**Empati frem for kunst**

Eva Hertz drikker te i den store dagligstue i villaen i Hellerup, hvor hun bor med sin mand gennem 15 år, Henrik Faarup, der driver rådgivningsfirmaet Faarup&Partners. Han ved blandt andet noget om, hvordan man får forandringsprocesser til at lykkes.

»Henrik er også min store inspirationskilde. Det er i høj grad hans fortjeneste, at jeg er sprunget ud i Center for Mental Robusthed. Han kan se

nogle andre muligheder med mit fag, end jeg selv kan.«

Da de mødte hinanden, krævede bruttobørneflokkene på fire mange kvadratmeter, som de fandt her. Henrik var enkemand, og Eva var fraskilt, så da de havde danset bryllupsvals på terrassen, adopterede hun Henriks to børn. Nu bor kun den yngste på 21 år hjemme, og huset begynder at runge omkring Eva og hendes mand.

Eva tænker sig om og fortæller, at hun nok har boet tyve forskellige steder i sin opvækst. Faderen var guldsmed og designer, blandt andet for George Jensen, og moderen var hjemmegående. Eva og hendes lillesøster voksede til dels op i Irland, fordi faderen arbejdede i et projekt, hvor man uddannede irske kunsthåndværkere: vævere, keramikere og guldsmede. Derfor kom der også masser af kunstnere i hendes barndomshjem.

»Jeg var den første i min familie, der fik den hvide hue, så det var en *big deal*. Der var nok en forventning til, at jeg var kunstnerisk anlagt, men jeg har bare altid haft tyve tommelfingre. Til gengæld havde jeg en stor interesse for mennesker.«

**Hjernecellerne skal svinge**

Derfor blev Eva Hertz i første omgang sygeplejerske. Men da hun i to år havde gået 35 km hver dag op ad hospitalsgangene og var totalt smadret, når hun kom hjem, lyttede hun til sin videbegærlige hjerne, der var meget sulten. Hun søgte ind på psykologistudiet og blev til sin store overraskelse optaget.

»Jeg var 25 år og kunne ikke rigtigt få det til at passe med mit selvbillede, at jeg var god nok til at komme ind på psykologi. Da jeg fik mit første 13-tal, tænkte jeg, at det kan godt være, at jeg har ti tommelfingre, men jeg har da ben i næsen,« fortæller kvinden, der stadig nyder at sætte sine hjerneceller i sving.

»Hele mit arbejdsliv har været præget af pionerprojekter. Da jeg skrev en ph.d. om psykosocial støtte til aidspatienter fra det sundhedsvidenskabelige fakultet, var det ret unikt at

beskæftige sig med det, fordi al fokus var på at opfinde medicin.«

Eva Hertz forskede også nogle år i selvhjælpsgrupper, da det var helt nyt i Danmark.

»Dengang mødtes grupperne næsten i smug i opholdsstuerne på hospitalerne. De var nærmest persona non grata i forhold til hospitalsledelsen, fordi det var alternativt,« forklarer hun.

**Fart over feltet**

Selv om der er stor efterspørgsel på træning i mental robusthed, sørger Eva Hertz stadig for at gøre plads i kalenderen til klienter. Hun tager det meget alvorligt, at hver dag skal være meningsfuld, og at hun beskæftiger sig med det, hun brænder for.

»To dage om ugen er afsat til de syge og de sårede – i min praksis. Det er et endeløst hav. Dem introducerer jeg også for noget mentalt robusthed. Resten af tiden fokuserer jeg på MR og laver workshops, foredrag, kurser,« siger Eva Hertz, der selv dagligt træner sin mentale robusthed.

Vejen fra Hellerup ind til kontoret i hjertet af København foregår ofte i den røde sportsvogn, en Mazda MX5 med 156 hestekræfter, der holder uden for hjemmet med kalechen slået ned. En 50-års fødselsdagsgave fra hendes mand. Som regel er det terrieren, Lucy, der får lov til at sidde på forsædet.

Eva Hertz indrømmer velvilligt, at hun går vildt meget op i biler. Og at det røde lyn med stofkaleche ikke kan tåle at komme i vaskehallen, så den står hun og håndvasker og støvsuger.

»Da jeg var 18 år, tog jeg buskørekort. Jeg var på Tvind lige efter gymnasiet og startede med at køre en bybus, der havde kørt i Haderslev, fra Ulfborg til New Delhi. Vi var to piger, der kørte. Der fik jeg en forkærlighed for biler og motorer. Vi lærte af nødvendighed, hvordan man skiftede toppakning.«

Både Tvindopholdet og opvæksten i Irland har givet hende troen på, at det hele nok skal lykkes.

Hun kan også fremvise kørekort til store kræver. Og da børnene var små, var det også hende, der tog dem med til monstercarshow og opvisning af Jægerkorpsset.

#### Hold næsen i sporet

I julegave af sin ældste søn fik Eva Hertz opskrift, surdej og alle materialerne til at bage rugbrød. Da hun havde gjort det to gange, tænkte hun, det her er alt for tidskrævende, og Gentoftebageren har fået sølvmedalje i rugbrød. Hun fokuserer så meget på sit arbejde, at der er meget mere end rugbrødsbagning, hun har skåret fra.

I tråd med den positive psykologi giver det mere mening at fremhæve det, Eva Hertz går op i. For eksempel siger hun altid ja, uanset hvor travlt hun har, når et af børnene ringer for at høre, om de må komme og spise. Og barnebarnet Sigurd på otte måneder er der selvklaart plads til.

»Jeg har en sulten hjerne. Jeg er fagnørd, så jeg har ikke rigtig andre interesser. For mig er det en nydelse at læse mange videnskabelige artikler, gå på konferencer og kurser. Min mand siger nogle gange til mig, "Du er da klog nok, lille skat", men det er en drivkraft hos mig. Det giver mig energi og glæde at lære noget. Arbejdet har hele tiden fyldt rigtig meget, men jeg er også mor med stort M – jeg interesserer mig meget for mine børns liv og har mange meningsfulde samtaler med dem.«

»Jeg er ikke sådan en eller anden *superwoman*, der kan gabe over det hele. Det vil jeg gerne understrege. Det handler i høj grad om at prioritere og holde fokus og næsen i sporet – ikke mindst som iværksætter.«

Nogle af hendes bedste arbejdsdage foregår ved skrivebordet på hjemmekontoret oppe under de store tagbjælker, hvor tibetanske bedeflag hænger. Her sidder hun med hunden liggende under bordet og en kande te og designer et kursus, et undervisningsprogram eller læser artikler.

»Så flyver dagen af sted og pludselig er klokken seks. Og jeg har bare haft det fremragende.«

#### Stilheden er vigtig

Det indre rum trækker flere gange om dagen. For stilhed er utrolig vigtig for hende.

»Efter jeg har haft stress, er jeg nok stadig sådan lidt støjsensitiv. Jeg bruger meget energi på at være og har virkelig brug for komplet stilhed. Og selv om der er relativt stille herhjemme, sover jeg først rigtig igennem i sommerhuset, hvor der helt stille.«

På hjemmekontoret ligger også hendes runde meditationspude. Det er snart 40 år siden, hun fik et mantra, og hun mediterer 20-30 minutter en-to gange om dagen. Men der ligger ikke noget religiøst i det, understreger Eva Hertz.

»Jeg har holdt fast i det – og ikke mindst nu, hvor der er videnskabelige belæg for det. Jeg dyrker også andre meditationsformer som f.eks. mindfulness-meditation.«

Hun var på studieophold i Katmandu i Nepal i efteråret for at få forfinet sin meditationspraksis.

»Meditation fylder så meget for mig, at jeg også trænede soldaterne i en simpel åndedrætsmeditation. Jeg var lidt bekymret for, om de synes, det var langhåret. De blev undervist i grupper på 25 og lå på måtter i fuld kampuniform og lavede en bodyscan, som bringer kroppen til ro. De var helt vilde med det. Der får du gevinsten med det samme og mærker pulsen kommer helt ned, mærker roen. Det er let at lære, men det tager lang tid at berolige nervesystemet under pres. Det er også derfor, at de skulle trænes lang tid, inden de skulle udsendes. Man kan ikke tage det frem, når kuglerne ryger om ørerne. Jeg kan heller ikke lære mine stressede klienter at meditere. Det er først, når de er ovenpå, at jeg spørger, om de har lyst til at prøve.«

Eva Hertz tænker i det hele taget meget på, hvad man skal byde sin hjerne. Hun understreger over for soldaterne, at når de kom hjem fra patrulje og ser thrillers og krigsfilm, så belaster de deres hjerner yderligere. De skulle se "Den blå planet" eller "Spise med Price".

»Det handler om at bevare kontakten med sig selv. Der er mange små ting, man kan gøre. Hvis man har haft rasende travlt, skal man ikke på storbyferie til New York eller Berlin, men to uger i sommerhus, selv om det måske er kedeligt, er det godt for hjernen. I en storby får du en masse indtryk, som hjernen skal bearbejde og analysere – og hvis du i forvejen er udmattet, kan harddisken blive for fuld.« ■



#### EVA HERTZ' RÅD

##### Husk:

At ikke én opskrift passer alle – jeg ved, at mange elsker havearbejde, men jeg får stress af det, fordi det føles, som om jeg bliver målt på, hvor mange affaldssække jeg kan producere.

At tænke på dig selv som den vigtigste ressource.

At tænke på, hvor du får din energi fra og prioritere det. For nogle er det at være uadvent, for andre fordybelse alene.

At sove nok (otte timer), at spise sundt.

At det er dårlig stil for hjernen, hvis fjernsynet kværner uafbrudt.

At multitasking ikke er sundt.

At holde fri – vi har brug for pauser og fritid.

At være tilstede i nuet og ikke gøre to ting ad gangen. Ikke stå og lave mad og samtidig snakke med dine veninder i telefon.

At bede om hjælp – også når man er ansat i store organisationer.

At øve dig på at sige f.eks.: Det kan desværre ikke lade sig gøre. Jeg ville ønske, jeg kunne hjælpe dig, men det bliver først på fredag.



**2.450 kr.**

Normalpris 3.500 kr.  
**Spar 30%**

## Livsnyderophold med kokkeskole i Toscana

Tag på et vidunderligt to-dages ophold, inklusive kokkeskole, i det skønne Toscana. Er du det ikke allerede i forvejen, så kan du godt forberede dig på, at du bliver vild med Toscana efter et 'livsnyderophold' hos det danske værtspar Majbritt og Roald Solberg. Opholdet er for 1 person og omfatter bl.a. 2 overnatninger i delt suite, morgenbuffet, kokkekursus og vin ad libitum. Normalpris: 3.500 kr. SPOTpris: 2.450 kr.

Køb senest **7. juni 2013** på [spotdeal.dk](http://spotdeal.dk)

Se alle vores andre gode tilbud på [spotdeal.dk](http://spotdeal.dk). Her finder du bl.a. tilbud på rejser, skønne weekendophold, storbyferier, wellness, spiseoplevelser og kvalitetsprodukter. Tilmeld dig i dag og få tilbud tilsendt på e-mail allerede i morgen.

**SPOTdeal**  
[www.spotdeal.dk](http://www.spotdeal.dk)