Vi kan **alle blive VINDERE**

Hvis du træner til at blive mentalt robust, træner du til at blive en vinder

Af Eva Hertz

Eva Hertz er psykolog, ph.d og direktør i Center for Mental Robusthed. Hun arbejder med træning af robusthed, trivsel, arbejdsglæde og forebyggelse af stress med afsæt i anvendt positiv psykologi i offentlige og private virksomheder og er endvidere ekstern lektor i positiv psykologi, Aarhus Universitet.

130 mentalt trænede kampsoldater fra Livgarden er netop nu på mission i Afghanistan. Måske lykkes det dem ikke helt at vinde krigen mod Taleban, men i slaget i det indre mod personlig frygt, mismod og ensomhed er det målet, at de skal klare sig bedre end det foregående hold, der rejste ud uden mental træning. De 130 soldater rejste stærke ud – og vender efter planen mindst lige så stærke hjem.

Center for Mental Robusthed har stået for at styrke soldaternes mentale robusthed – en psykologisk færdighed, der hjælper os, når vi skal håndtere udfordringer, svære hændelser og stress.

Sporten kom først

Professionelle atleter har vidst det i et stykke tid; toppræstationer handler ikke alene om at forberede sig gennem fysisk træning. Det er ofte atleternes mentale parathed, som bestemmer, hvem der havner øverst på podiet. Med det første danske 40-timers undervisningsprogram med afsæt i positiv psykologi for soldater er Forsvaret nu nået til en lignende erkendelse. De foreløbige resultater af træningen viser, at flertallet af soldaterne i højere grad end før oplever

- at de nok skal klare sig, når de møder vanskeligheder
- at de har nogen at støtte sig til, når der er brug for det
- at de sjældnere føler sig paniske, rædselsslagne, fortvivlede eller fortabte
- at de har lettere ved at falde i søvn eller sove igennem

Fortsættes på side 36 »

» Soldaternes selvtræning

Et 40-timers undervisningsprogram, før man begiver sig ud til fronten, lyder ikke af meget, og det er det heller ikke. Fidusen ligger i, at soldaterne efter de 40 timer er i stand til at træne sig selv. Center for Mental Robusthed har i tilknytning til undervisningsprogrammet lavet en specialudviklet app til smartphones, som med instruktioner og påmindelser støtter soldaterne i at styrke og vedligeholde de mentale muskler, mens de er i Afghanistan, så effekten bliver varig.

Alle kan træne

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.
Denne glade nyhed om, at mennesker kan træne hjernen, har kun været på lystavlen i ganske få årtier. Da jeg læste psykologi på universitet for over 25 år siden, var forståelsen af vores hjerne, at vi én gang for alle var 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. Fx har den amerikanske hjerneforsker Richard Davidson, University of Wisconsin, 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, eksempelvis til at tilegne sig ny viden.

Den plastiske hjerne

Vore hjerner er med andre ord plastiske: Livet igennem danner vi nye hjerneceller, og det har stor praktisk betydning. Vi kan ved at træne de nye hjerneceller blive bedre til at score direkte på et frispark, bedre til at observere, hvem af de autonome der kaster med brosten, eller bedre til at lytte til gennemgangen af oplysninger om patienter på morgenmødet på sygehuset. Det har afgørende betydning for kvaliteten af vores arbejde.

Positiv psykologi

Mange nikker genkendende til begrebet positiv psykologi. Mental robusthed udgør en del af positiv psykologi, der er en nyere retning inden for psykologien, der fokuserer på faktorer, der har betydning for optimal trivsel hos individer, i organisationer og i læringsmiljøer. Mental robusthed er en af de fire grundpiller inden for den positive psykologi; de øvrige er optimisme, positive følelser og styrker. Positiv psykologi udgør et paradigmeskift inden for psykologien: Væk fra en interesse i sårbarhed, dårlig trivsel og diagnoser, til en interesse i de faktorer, der har betydning for "well-being".

LAD OS ALLE VINDE

Robuste medarbejdere er vindere – og mental robusthed kan trænes.
Gevinsten ved at optræne sin mentale robusthed begrænser sig ikke til at undgå mén af negative oplevelser. Mental robusthed hos et menneske

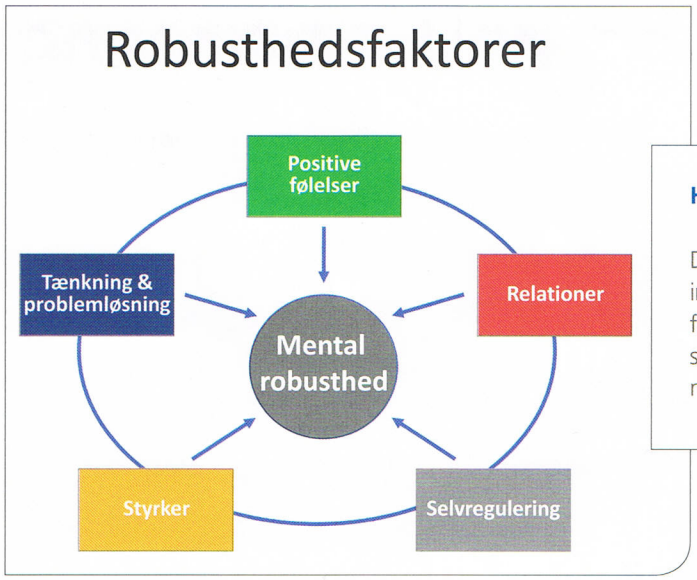
- forebygger stress
- øger trivsel og arbejdsglæde
- øger performance
- styrker en samarbejdskultur
- styrker fokus og målorientering
- styrker innovation og kreativitet i opgaveløsning

De store tab

Psykisk belastende arbejdsmiljø giver **store tab** på både samfunds- og individplan. Det er **årsag** til **30.000 hospitalsindlæggelser**, en halv million kontakter til praktiserende læge, en million fraværsdage på grund af sygdom og næsten 3.000 helbredsbetingede førtidspensioner årligt – **svarende til ca. 855 millioner kr.** i merforbrug i sundhedsvæsenet som følge af psykisk arbejdsbelastning

Kilde: Sundhedsstyrelsen 2012

Fortsættes på side 38 »



Hvad ved vi om mental robusthed?

Der findes en række robusthedsfaktorer, som er indbyrdes forbundne – og mental robusthed som færdighed handler dybest set om, at man er i stand til at bringe færdighederne samlet i spil, når "det brænder på".

» Robusthedsfaktorerne

Tænkning og problemløsning

Tænkning og problemløsning er at kunne analysere problemer og koble følelserne lidt fra, fx at være opmærksom på, hvornår der er tale om en tankefælde, og hvornår der er objektivt bevis for en sammenhæng. At vide, at vi ikke ER vores følelser, giver et større perspektiv på udfordringer og hjælper os til at træffe rigtige beslutninger.

Positive følelser

Realistisk optimisme gør os i stand til at holde fokus på det, vi rent faktisk kan kontrollere. Positive følelser modvirker, at vi stirrer os blinde på én løsning. De indvirker på hjernen, så vi kan se flere muligheder, når vi står overfor udfordringer, og giver os derved et bredere handlings-repertoire. Herudover er positive følelser associeret med øget performance i arbejdssammenhænge.

Relationer

At have et netværk – og bruge det i pressede situationer – har en central betydning for vores mentale robusthed. Øgede sociale færdigheder i forhold til kommunikation styrker relationer til andre, øger vores fysiske og psykiske robusthed samt øger team-performance i arbejdssammenhænge.

Selvregulering

Selvregulering handler bl.a. om at kende sig selv og kunne rumme egne følelser, bevare ro og overblik i pressede situationer samt at kunne berolige sig selv.

Styrker

Forskning viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge, er mere robuste, oplever mindre stress, er mere engagerede på arbejdet og har højere performance. «