

 *Lev med...*

Et magasin fra Scleroseforeningen  
Januar – marts 2017

# SCLEROSE

## LÆS OGSÅ ...

Kurser. Vil du også med? · 22

Vellykkede satspuljeforhandlinger · 24

Tag med på rejse i 2017 · 47



## Hvad kan du lære af en kampsoldat?

Stort tema om mental robusthed · 6-20

 NOTER s. 44

 FORSKNING s. 26

 RÅDGIVNINGEN s. 52

STORT  
TEMA  
OM

# MENTAL ROBUSTHED







# Mental robusthed kan trænes

**Mental robusthed handler om, hvordan man møder udfordringer i livet. Det er en færdighed, der kan trænes – fuldstændig ligesom at cykle.**

Af Lotte Skou Hansen

I 80'erne var »robust« noget, man let nedsættende kunne finde på at kalde folk, der havde et par kilo for meget på sidebenene.

I dag er udtrykket positivt ladet – og det handler om at være *mentalt* robust.

Et hurtigt blik på de mange jobannoncer på jobindex.dk afslører, at i dagens

Danmark skal snart sagt alle lige fra lægesekretærer til kundefrådgivere være robuste for at kunne få et job.

Begrebet findes i jobannonce efter jobannonce, men overskrifter som »Gør dit barn mentalt robust til studiestart« og »Sådan øger du dit barns mentale robusthed« ses også ofte i aviser og blade. Og inden for sundhedsverdenen er mental robusthed eller resiliens, som det også kaldes, tilsyneladende det nye sort.

»Mental robusthed« er blevet et af tidens helt store modeord.

## At kunne håndtere udfordringer

På Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet er overlæge Poul Lundgaard Bak manden bag [www.robusthed.dk](http://www.robusthed.dk), som er en del af Forskningsprogrammet for Mental Børnesundhed. Han forklarer begrebet mental robusthed således:

»Mental robusthed er evnen til at håndtere udfordringer i tilværelsen – især når livet er svært,« og fortsætter:

»Alle vil møde modstand, sorg eller lidelse i en eller anden form på et tidspunkt i livet. Det kan være i form af dødsfald, skilsmisse eller kronisk sygdom. Når man er mentalt robust, kan man håndtere de udfordringer, man møder i livet.«

Eva Hertz er klinisk psykolog og direktør i Center for Mental Robusthed og forklarer, at mennesker, der ikke er mentalt robuste, kan ende med at blive meget psykisk sårbare.

»Typisk har de det dårligt med sig selv, bliver overvældet af deres følelser, tænker negativt om sig selv, ser ikke deres egne styrker og føler sig generelt i afmagt. Det kan føre til, at de isolerer sig og udvikler angst eller depression, og at de bliver marginaliserede både på arbejdsmarkedet og socialt.«

## Destruktive og konstruktive tanker

Men hvad er det så, man skal kunne for at være mentalt robust? Ifølge Poul Lundgaard Bak skal man besidde én klokkeklar kompetence: Man skal være god til at tænke sig om.

»Man skal kunne tænke tanker om sine egne

## Redskaber og øvelser

- På [www.robusthed.dk](http://www.robusthed.dk) kan du finde masser af viden om hjernen og mental robusthed samt en lang række øvelser og redskaber, du selv kan bruge. Hjemmesiden er en del af Forskningsprogrammet for Mental Børnesundhed, men den viden og de øvelser, der ligger på siden, er også velegnede til voksne.
- Find appen MRT ved at søge på mental robusthed i din App Store eller Google Play. Appen er gratis og indeholder blandt andet øvelsen »3 gode ting«, som du også kan læse om i boksen på næste side og i artiklen »Mental robusthed er ikke sukker on shit« på side 13.

- tanker og om andres tanker. Det kaldes at mentalisere. Og det kan man øve sig på.«

En af grundtankerne bag mental robusthed og mentalisering er, at der groft sagt findes to slags tanker her i verden: Gavnige tanker, som man kan bruge til noget, og destruktive tanker, som kan skade.

»Når vi vågner om morgenen, dukker en tanke op i vores hoved. Men vi går jo ikke rundt med den tanke i hovedet resten af dagen. Morgenens tanke afløses af andre tanker. Det er noget, der bare sker, og som vi måske ikke tænker så meget over. Men man kan skærpe opmærksomheden og højne bevidstheden om, hvilke tanker man lader fylde. Man kan gå fra, at tankerne flyder automatisk, til at blive bevidst om, at de gør det. Og så kan man lære at sortere sine destruktive tanker fra sine konstruktive tanker. At vælge en god tanke frem for en tanke, som ikke er god for en. Det er svært i starten. Men man kan lære det, og man kan øve sig så meget, at det bliver lige så automatiseret som det at gå eller cykle.«

### Livskvalitet

Ifølge Poul Lundgaard Bak er det uhyre hjælpsomt at kunne flytte sig fra en slags tanker til en anden, hvis man har en kronisk sygdom.

»Det er meget slidsomt, hvis man for eksempel lider af smerter. At kunne styre og flytte sine tanker så smerterne fylder mindre, er helt enormt effektivt« siger han og uddyber, at hvis man kan påvirke sin egen oplevelse af sin sygdom,

sine smerter og livssituation, er man kommet i besiddelse af et kraftfuldt værktøj til at påvirke sin egen livskvalitet.

### Mental robusthed kan trænes

Men hvis det groft sagt ikke handler om, hvordan man har det, men om hvilke tanker man lader fylde, er det så pludselig folks eget ansvar, hvordan de har det?

»Nej, man kan ikke bebrejde folk, at de ikke bare er mentalt robuste helt af sig selv. Det er ikke alle, der er vokset op omgivet af voksne, som har lært dem de her ting helt naturligt. Men langt de fleste vil kunne lære det. Med [robusthed.dk](http://robusthed.dk) forsøger vi at give folk viden om hjernen og tankerne samt en lang række gratis øvelser og værktøjer.«

I Center for Mental Robusthed er klinisk psykolog og direktør Eva Hertz helt enig.

»Vi ved i dag, at der er mange ting, der spiller ind på ens medfødte mentale robusthed. Alt lige fra om ens forældre har haft psykiske lidelser, til hvad ens fødselsvægt var. Men 50 procent af ens mentale robusthed som voksen er færdigheder. Det vil sige, at det er noget, som kan oplæres og trænes. Og det er vigtigt. For vi kan jo ikke gøre noget ved, hvilken bagage vi hver især har med os i livet, og som altså udgør omkring 50 procent af vores mentale robusthed. Men de resterende 50 procent af ens mentale robusthed kan trænes. Her kan man gøre noget. Det vil jeg meget gerne understrege, fordi det giver håb til folk i svære livssituationer om, at de kan lære noget, så de kan hjælpe sig selv.«



## De fem robusthedsfaktorer

# 1

### **Tænkning og problemløsning.**

Her træner man for eksempel at identificere tankefælder – altså tanker om sig selv og omverdenen, der ikke er retvisende. Det handler om at imødegå destruktive tanker og finde frem til mere konstruktive tanker. For selvom de destruktive tanker og tankefælderne ikke er retvisende, så påvirker de ens følelser og adfærd.

# 2

### **At fastholde positive oplevelser.**

Negative følelser og oplevelser vejer tungere end positive, og vi husker dem læn- gere. Grublerier over for eksempel sygdom er selvforstærkende. Heldigvis kan man træne at tænke positivt. Hvis man hver aften fokuserer på tre gode ting, der er sket i løbet af dagen, så skal man huske også at tænke på, hvorfor de gode ting skete, og hvilken rolle man selv havde i det. En smuk solopgang er jo ikke nogens fortjenester, men det er din fortjeneste, at du tog dig tid til at nyde oplevelsen.

# 3

### **At dyrke positive relationer.**

Gode relationer forebygger ensomhed, depression og styrker immunforsvaret. Men man kan komme til at isolere sig, hvis man for eksempel er kronisk syg, fordi man ikke har overskuddet til at holde middagsselskaber og så videre. At holde fast i relationer kommer ikke naturligt, når man er under pres. Derfor skal man træne og huske på, at selvom man næsten ikke orker det, så er det godt at holde fast i sit netværk.

# 4

### **Selvregulering.**

Her opøver man at kunne regulere indre følelser og at bevare ro og overblik under pres. Fokus er på vejrtrækningsøvelser, ånde- dræt, meditation og så videre. Når man træner selvberoligelse og selvregulering, bliver man bedre til at huske, at ubehagelige følelser er skabt af tanker. Man lærer at kigge udefra på sine følelser og analysere dem.

# 5

### **At fokusere på sine styrker.**

Alle har personlighedstræk, kompetencer og ting, de er gode til. Hvis vi fokuserer på det, vi er gode til, øger det vores trivsel. Selvom man er syg, så er man ikke sin diagnose. Man har stadig ressourcer, styrker, kompetencer og så videre. Dem skal man få identificeret og holde fokus på.



▶ **Jeg har lært at holde fast i virkeligheden. Jeg har lært at stoppe katastrofetankerne, så de ikke får lov til at flyve derud af. Jeg har fået nogle redskaber til at sige: Hov, lige et øjeblik, jeg tror lige, jeg holder fast i virkeligheden i stedet for at lade angsten løbe af med mig.**  
Mille Dinesen



Foto: Ditte Isager

Når sclerosen ikke lader mærke på sig, men stadig spøger i sindet, kan man have brug for hjælp til at styrke sin mentale robusthed – det fik Mille Dinesen.

Læs meget mere om hendes oplevelser her:  
▶ [www.scleroseforeningen.dk/blad171-mille](http://www.scleroseforeningen.dk/blad171-mille)



# Mental robusthed er ikke »sugar on shit«

På Sclerosehospitalet i Haslev og Ry arbejder de også med mental robusthed. Blandt andet lærer de patienterne en øvelse, der går ud på at finde tre gode ting ved deres dag – læs mere om det her.

Af Ninett Rohde

» **M**ental robusthed er en færdighed. Det er noget, man kan lære. Det er derfor, vi synes, det er interessant.«

Sådan siger rehabiliteringsleder på Sclerosehospitalet i Ry Inge Gjerrild Søgaard, der også har en master i positiv psykologi.

På Sclerosehospitalet i Ry og Haslev arbejder de aktivt med mental robusthed.

Ifølge Inge er arbejdet med ens mentale robusthed som at installere en airbag, før man har brug for den. Mental robusthed er nogle færdigheder, der er gode at have, før du pludselig bliver ramt af livet.

»Det handler ikke om at putte 'sugar on shit'. Med det mener jeg, at det ikke handler om at tænke positivt om det negative a la: 'Hvor er det dejligt, jeg har sclerose.' Det ville være tåbeligt at bede folk om. Men man skal lære at få øje på det, der er godt i ens liv, og gå efter at skabe mere af det gode,« understreger Inge.

## Laver samme arbejde som krigssoldater

Hospitalet bygger al deres arbejde med mental robusthed på den evidens, der ligger på området. Blandt andet på den amerikanske psykolog Martin Seligmans arbejde med at træne soldaters mentale robusthed, inden de skal i krig.

Seligman har arbejdet med fem forskellige elementer, der skaber trivsel, som hospitalet arbejder efter: positive følelser, engagement, mening, relationer og det at lykkes med noget. Læs også om det i artiklen på de foregående sider.

»Man skal sørge for at pleje alle elementerne samtidigt. De er ligeværdige. Hvis det ene af dem mangler, så er man ikke i trivsel,« understreger Inge.

## Tre gode ting kan gøre en kæmpe forskel

På hospitalet kan man have mental robust-

hed som fokusområde under en almindelig indlæggelse, så man kan smage lidt på emnet, eller man kan vælge at komme på et særligt temaforløb om mental robusthed, hvor man arbejder med det meget intensivt og målrettet. I begge tilfælde vil patienterne både deltage i undervisning og arbejde med forskellige øvelser, men på temaforløbet vil mental robusthed være patientens eneste fokus.

»En typisk øvelse, patienterne lærer, er at finde tre gode ting ved hver dag, inden de lægger sig til at sove. På den måde lægger de sig til at sove med et positivt sind, og de vænner sig til at fokusere på de gode ting i dagens løb, fordi de skal nævne noget om aftenen,« forklarer Inge.

Samtidig lærer de at se deres egen rolle i de gode oplevelser. Inge fortæller om en patient med sclerose, der havde svært ved at se, hvad han bidrog med i sin families hverdag. Inge satte ham til at udføre »tre gode ting«-øvelsen. Han skulle finde tingene og samtidig beskrive, hvorfor de var gode, og hvad hans rolle var i dem. Han fremhævede en dag, da han puttede sin datter. Han kunne sagtens finde ud af, hvorfor det var godt: De havde hygget sig, grinet og fortalt historier.

»Da jeg spurgte ham, hvad hans rolle i hyggen var, så vidste han det ikke. Jeg spurgte: 'Var du sur?' 'Nej ...' sagde han. 'Var det din datter, der fandt på, at I skulle fortælle historier?' 'Neej, det var nok mig,' indså han. Så fandt han frem til, at han faktisk havde haft en rolle i, at de havde hygget sig,« fortæller Inge.

Hun understreger, at det gode ved øvelsen netop er, at man kan opdage, at man har noget at gøre i sin familie og i selskab med sine venner og at det, man gør, ikke er ligeegyldigt. Det er noget af det, der kan være med til at skabe en ny identitet og give livet mening. ☺





# Rejsen fra livet *mod* sclerose til livet *med* sclerose

Elsebeth Bandholm fandt den rette melodi, da hun så sig selv i øjnene og lærte begrebet mental robusthed at kende.

Af Peter P. Christensen

**D**a »Lev med SCLEROSE« taler med Elsebeth Bandholm, har hun to dage tilbage på sin arbejdsplads. Hun er blevet fyret i en sparerunde. Da hun fik meldingen sidste forår, blev hun ked af det og vred. Men i dag har hun et andet syn på det og føler sig klar til sin nye livsfase.

Hvad der har ændret hendes syn på tingene, vender vi tilbage til.

## Tårer fra tiende etage

Elsebeth Bandholm er 59 år og gift med Peter. Sammen har de to børn på 29 og 33 år. Elsebeth har arbejdet som musiklærer og har altid været en udadventt person, der har sunget i kor og spillet i orkester.

Men en martsdag i 1997 ændrede sclerose

hendes liv. Hun oplevede pludselig en voldsom snurren i kroppen. Kom via lægen til neurolog og husker i dag stadig turen ned fra 10. etage på Aalborg Sygehus i elevatoren med sclerosediagnosen som medpassager.

»Jeg satte mig ned i elevatoren og græd hele vejen ned til udgangen og hele vejen hjem til Løgstør,« siger hun.

Alligevel var hun stålsat, da hun kom hjem:

»Jeg skal vise dem, at man kan leve almindeligt med sclerose, tænkte jeg. Det varede et halvt år, så gav det bagslag, og jeg fik et attack igen.«

## Orkestret spillede ikke sammen

Elsebeth Bandholms musikalske interesse og baggrund gør, at hun beskriver symptomerne gennem musikken. Hun har altid spillet musik og



Jeg er i dag mere opmærksom på positive følelser, på mine styrker, på egenomsorg og positive tankemønstre. Mit syn på mig selv er virkelig blevet forbedret.

gør det stadig i dag, men nu spiller sclerosen med.

»Snurren i min krop er blevet hverdag i dag. Jeg spiller ikke længere trompet, da læberne er følelsesløse. Jeg spiller ikke de større klaverstykker, fordi fingrene bliver trætte og stive,« siger hun. Aligevel føler hun i dag, at hendes indre orkester spiller sammen igen. Det skyldes et bryllup i Ry ...

»Jeg manglede erkendelse. Jeg har forsøgt at holde sclerosen væk fra mig, men en dag i 2015 skulle vi til bryllup i Ry, og jeg sagde: 'Jeg kan da godt lige gå ned og se Sclerosehospitalet.' Og det så jo ikke så skræmmende ud, som jeg havde forestillet mig. Jeg gik derefter til min læge og fik en henvisning og blev indlagt for første gang i maj 2016,« fortæller hun.

Opholdet på Sclerosehospitalet i Ry blev et vendepunkt.

### Du skal på et ophold mere

»Det var en øjenåbner for mig. Jeg var bange for, hvad jeg ville møde, men blev meget positivt overrasket. Personalet er topprofessionelle, og alle medpatienterne var dejlige mennesker,« siger hun.

Efter førstegangsopholdet vurderede personalet, at Elsebeth havde brug for et ophold mere, som skulle være på det forløb, der hedder »Mental robusthed«. Det kom hun på i oktober/november 2016, og det ændrede for alvor hendes liv med sclerose.

»Vi var otte personer på holdet, der sammen arbejdede med forløbet. En psykolog, en ergoterapeut og en fysioterapeut ledte os igennem en række samtaler og øvelser, der ændrede vores måde at se os selv på. Positiv psykologi var det overordnede tema. Det fokuserer blandt andet på, hvad lige netop dine styrker er,« fortæller Elsebeth.

### Livsledsager, der er med

Opholdene ændrede Elsebeths måde at tænke på – og mest måden, hun tænker om sig selv på.

»Jeg er i dag mere opmærksom på positive følelser, på mine styrker, på egenomsorg og positive tankemønstre. Mit syn på mig selv er virkelig blevet forbedret. Jeg har tidligere ikke følt mig så meget værd som andre. Jeg har fået en livsledsager, jeg gerne var foruden, men som jeg nu kan leve et liv med. Jeg har ændret min måde at se livet på. Som et liv *med* sclerose i stedet for et liv *mod* sclerose,« siger hun.

### Se styrken i det negative

Og så er vi tilbage ved fyringen fra arbejdspladsen:

»Jeg havde levet meget lang tid uden erkendelse og opbygget en kamp og en modstand. Jeg har kæmpet med negle og kløe for at holde fast i mit tidligere jeg. I forhold til min fyring ser jeg nu med nye positive øjne på fremtiden. Jeg har før ikke været så god til at tackle modgang, men jeg har nu efter det seneste ophold med mental robusthed lært, hvordan jeg kan håndtere modgangen,« siger hun.

Uden opholdene i Ry ville hun ikke have kunnet tackle tingene på en god måde, og hun ved i dag meget bedre, hvad hun gør, og ikke mindst hvad hun vil gøre.

»Jeg har en stor taknemmelighed over for personalet på hospitalet. Det eneste, jeg kan sige, er, at jeg bare skulle have været der for mange, mange år siden,« siger Elsebeth. ☺



# Hvad kan du lære af en kampsoldat?

Risikoen for død og invaliditet findes næppe større og mere snublende nær end for en kampsoldat. Det stiller krav om høj ydeevne under ekstrem stress – og om målrettet mental træning. Læs hvordan, og få tips til at forbedre dit mentale kondital.

Af Gitte Rudbeck

**K**an almindelige mennesker lære af kampsoldatens mentale træningsprogram? Ja, lyder det korte svar fra Elias Kristjánsson fra Veterancentret. Han er militærpsykolog og leder af INTOPS, forsvarets missionsforberedelse af soldater, der udsendes til internationale operationer.

Psykologen med det islandske navn har indvilliget i at fortælle, hvordan kampsoldater trænes til mental robusthed. Dog virker det, som om han undgår udtrykket mental robusthed, der i dag har sneget sig ind alle vegne. Det gælder ikke mindst i stillingsannoncerne, hvor efterlysningen af robusthed taler højt om et arbejdsmarked, der sender stadig flere til tælling.

Kampdygtighed synes at være et ord, der falder Elias Kristjánsson lettere, når han skal forklare formålet med at udstyre soldater med mentale værktøjer til øget selvkontrol og selvværd.

## Alle kan knække

Verden over er bestræbelsen stor på at få mere viden om, hvad der gør soldater syge, og hvad der beskytter dem imod det. Det er Danmark også i gang med at undersøge sammen med det canadiske forsvar, fortæller Elias Kristjánsson.

Det gængse billede af, at soldaten enten er en stærk soldat, eller også knækker han, holder ikke. Den stærke soldat, der ifølge alle statistikker skulle have de helt rigtige forudsætninger for at komme godt igennem en udsendelse, kan også knække.

## Beskyttende faktorer

Men militærpsykologen medgiver, at der er bestemte faktorer, der beskytter soldaten – og alle os andre – mod at bukke under for voldsomme hændelser. Det er bare vigtigt for ham at understrege, at der ingen garanti er imod



det. Når det er sagt, er de beskyttende faktorer ifølge ham:

»At du kan forholde dig til dine følelser og tanker, at du er åben om dem og kan tale om dem. Og at du har et bagland, der også giver lov til at tale om de her ting – både internt i enheden og privat.«

Derfor er det også disse færdigheder, der kigges efter, når der skal screenes og udvælges kampsoldater.

### Screening

Modsat de beskyttende faktorer ser tidligere traumatiske hændelser ud til at give en øget sårbarhed. Det vigtige er dog, hvordan soldaten forholder sig til hændelserne:

»Det er ikke så meget, hvad du har oplevet, men hvordan du forholder dig til de oplevelser, du har haft, som vi kigger på: Er du afklaret?

Kan du tale om det uden at gå i chok? Man kan sagtens have traumer og have oplevet dødsfald og ulykker, og så kommer det an på, om man har en sund følelsesmæssig reaktion på oplevelserne, om man kan tåle at blive spurgt til dem, er afklaret og kan redegøre for dem.«

Screeningen, af om de psykologiske forudsætninger er til stede, er en proces, som starter hos militærets rekrutteringspsykologer og fortsætter gennem hele soldatens uddannelse og virke. Her holder chefer og ledere i de enkelte enheder skarpt øje med, hvordan soldaten klarer sig. Kun få udvalgte ender med at sendes af sted på internationale operationer.

En visuel stressskala med fire felter, der går fra grønt over gult og orange til rødt, fungerer som et kompas, der hele tiden hjælper lederen, soldaten selv og kammeraterne med at spotte normale og unormale reaktioner på normale og unormale





- hændelser. Formålet er at opdage uhensigtsmæssige reaktioner, inden de forvolder skade.

### Operativ stresskontrol

Operativ stresskontrol er betegnelsen for den mentale træning, der indgår i missionsforberedelsen af kampsoldaten, og på de psykologiske færdigheder, der arbejdes på at opnå gennem undervisning og træning.

Konceptet stammer fra US Navy Seals, og dets elementer kan tælles på én hånd. De lyder navnet The Big Four (se boks herunder), og de svarer til fire færdigheder, der sammen skal give soldaten en oplevelse af kontrol i ekstreme situationer.

1. Nedbrydning af mål i delmål hjælper med at undgå at give op. Det er der risiko for, hvis man ikke kan overskue målet.

2. Visualisering har som formål at forberede sig mentalt til fingerspidserne på, hvad der kan eller skal ske. Ved at visualisere, hvad man vil gøre, og gennemføre det i tankerne skabes der en slags »kunstige« erfaringer. Det trigger hjernen til at tro, at man allerede har gjort det – og har styr på det.

»I stedet for at tænke: 'Jeg vil ikke kunne gøre det her, det kan ikke lade sig gøre,' så får man positive billeder ind, hvor man ser for sig, at man har gjort det, at man har gennemført målet,« fortæller Elias Kristjánsson, der forklarer, at visualise-

ring også er et aspekt i sportpsykologi, hvor det længe har været brugt at forestille sig, hvordan sejren vil se ud, og derigennem opnå en følelse af kontrol.

Det tredje element går ud på at lære at kontrollere sit autonome nervesystem gennem vejrtækningen. At kunne berolige sig selv, når det gælder. Det fungerer som en lynafleder i situationer, hvor frygt eller stress truer med at få overtaget. I kampsoldatens konkrete virkelighed gør det ham i stand til øjeblikkeligt at skifte mellem at agere lynhurtigt og gøre noget, der kræver fuldkommen ro på nerverne, som at løbe hurtigt hen til en post, smide sig ned for dernæst at skyde mod et mål og ramme det.

### Tal ordentligt til dig selv

Det sidste element i The Big Four hedder på engelsk *Self talk*. Det handler om ikke at nedgøre sig selv og tale pænt om sig selv og til sig selv. For vi ender med at tro på det, vi fortæller os selv.

»I stedet for at dunke sig selv oven i hovedet med, at der er noget, man ikke kan, så bør man minde sig selv om, at der kan være en lang indlæringskurve indimellem. Man skal huske sig selv på, at hvis Jensen kan, så kan Hansen også. Det kan være, Jensen skal øve sig 100 gange mere for at lære det, men lære det kan han godt.«

Og chancerne for, at Hansen lærer det, bliver kun større, hvis Hansen selv tror på det. Soldat eller ej. ☸

## The Big Four:

Inddel mål i overskuelige delmål  
Visualisér, hvordan du løser opgaven succesfuldt  
Opnå ro gennem kontrolleret vejrtækning  
Tal pænt til dig selv.

