

Mental robusthed er evnen til at komme sig efter svære hændelser

ERHVERVSLITTERATUR: Den mentale robusthed, der kræves i dag, kan ingen levere på lang sigt uden at blive syg eller i værste fald dø af det, mener forfatter og psykolog Eva Hertz.

"Robust – lær at mestre modgang"

Eva Hertz
Gyldendal Business
200 sider. Udkom den 23. marts.
★★★★★



ULLA BECHSGAARD

www.ledersucces.dk

Ledere, som gerne vil sikre en øget produktivitet og glade medarbejdere på arbejdspladsen, skal sørge for, at der er et godt psykisk arbejdsmiljø; den sociale kapital skal være kendetegnet ved et godt samarbejde, stor tillid og oplevelse af retfærdighed.

Arbejdspladserne bør altså rette opmærksomheden mod disse tre nøgleområder, samarbejde, tillid og retfærdighed, hvis antallet af stress-sygemeldinger skal ned og produktiviteten op. Så enkelt er det, skriver dr. med. og stresseskert Bo Netterstrøm i forordet til bogen "Robust – lær at mestre modgang".

Bogen er glimrende og skrevet af den garvede psykolog Eva Hertz, der er direktør i Center for Mental Robusthed og har arbejdet med positiv psykologi i de seneste 25 år.

Livets airbag

I bogen er hun stærkt kritisk over for den nye tendens med, at arbejdsgivere i jobannoncer efterspørger ansøgere, der er fysisk og mentalt

robuste; for hvad betyder det?

Begrebet robusthed bruges i flæng – det er blevet en slags "livets airbag", hævder forfatteren. "Vi ved først, om den virker, når vi kører galt."

Den nedslående nyhed er, ifølge Eva Hertz, at der hverken findes en robusthest eller et quickfix, som lige kan tjekke og booste den mentale robusthed. Den gode nyhed er, at man kan lære at mestre modgang, så man ikke går i stykker, når man møder den.

Ingen går igennem livet uden at opleve modgang eller svære hændelser. At miste jobbet, blive ramt af alvorlig sygdom eller dødsfald i familien er et eksistensvilkår for mennesker.

Eva Hertz fortæller, at hun ofte er stødt på den misforståelse, at mental robusthed

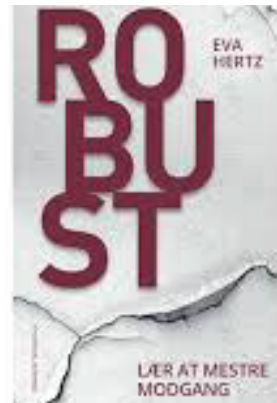
alene er en personlig egen-skab. Noget, man enten har – eller ikke har; men sådan er der ikke. Hvordan og hvor godt, man mestrer denne modgang, definerer, hvorvidt man er mentalt robust eller ej.

Livsduelighed

Robusthed er blevet et buzzword, noget alle taler om. Synonymer for robusthed er resiliens, livsduelighed og modstandskraft.

Begrebet har altid fået stor opmærksomhed, for hvad er årsagen til, at nogle mennesker klarer sig godt på trods af svære livsomstændigheder, mens andre udvikler angsttilstande eller behandlingskrævende depression?

Mental robusthed er ikke en slags teflon, som gør den enkelte mere eller mindre immun over for svære hændelser.



Mange andre forhold spiller også ind, og det er det Eva Hertz' bog handler om.

Jeg kan godt lide Eva Hertz' bog, fordi den ved hjælp af et godt sprog og gode illustrationer udfolder og forklarer begrebet robusthed og sætter det i et historisk perspektiv; men jeg mangler noget – jeg savner hjælp til den enkelte leder om, hvordan man kan skabe den robuste arbejdsplads. Jeg synes ikke, Bo Netterstrøms forord om det psykiske arbejdsmiljø er tilstrækkeligt.

Fem robusthedsfaktorer

Forfatteren gennemgår de fire pionerer, som har forsket i robusthed: Norman Gar-mezy, Emmy Werner, Ann Masten og Martin Seligman. Hun skriver åbent om sin egen kolaps, og hun gennemgår de fem robusthedsfaktorer:

1. Tænkning og problemløsning.
2. Positive følelser.
3. Positive relationer og positiv kommunikation.
4. Selvregulering
5. Styrker

Gå på mediediæt

Mere end halvdelen af bogen bruges til gennemgang af de fem robusthedsfaktorer. Under robusthedsfaktor 4, selvregulering, opfordrer hun til, at man går på mediediæt. Den, der bruger tid på at meditere og skruer ned for medieforbruget, er nemlig over for sig selv, hævder Eva Hertz.

Selvregulering handler om, hvordan man først vurderer og siden reagerer på

forhold i den ydre verden – og ikke om, hvad der objektivt sker i den ydre verden. Det er med andre ord ens personlige tolkning af udfordringer og belastninger i livet, som afgør, om de slider på ens mentale robusthed, forklarer Eva Hertz.

Bogen er en rigtig god brugsbog med en række beskrivelser af dilemmaer i hverdagen, som sættes i relation til de fem robusthedsfaktorer.

Mere end halvdelen af bogen bruges til en grundig gennemgang af de fem robusthedsfaktorer.

Hun beskriver de færdigheder eller konstruktive måder at mestre modgang på, som kan forebygge, at den enkelte går i stykker; og hun er god til at vise, hvad den enkelte skal holde fast i.

Selvom Eva Hertz understreger, at det er arbejdspladsen og ikke den enkelte, der har ansvar for robusthed, så skal man som læser være vågen for ikke at læse bogen som en lang opfordring til selv at tage ansvar for sin robusthed.

Til sidst i bogen beretter hun om de mange mennesker, der i dag giver udtryk for, at de længes efter et samfund, hvor vi har mere tid til hinanden. Et liv i balance, hvor vi plejer vores relationer, og hvor vi oplever mening i arbejdet. Hun taler om, at tyven skal stoppes:

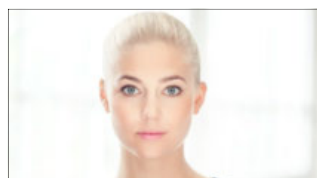
»Nogle eller noget er løbet med vores medfødte sindsro, overskud og modstandskraft – og det vil vi have tilbage.«



Bogens forfatter, psykolog Eva Hertz. Foto: Marcus Trappaud Bjørn

BØGER

Erhvervsbøger til anmeldelse sendes til:
Ulla Bechsgaard
Engblommevej 63
2400 NV



Nina Brønden Jakobsen, 33 år, er ansat som konsulent hos Ulveman & Børsting pr. 1. maj 2017. Hun kommer fra en stilling som pressekonsulent hos eksportvirksomheden København Fur. Nina Brønden Jakobsen er uddannet cand.comm. fra Roskilde Universitet, og i 2015 var hun på Berlingske Business' top 100-liste over danske erhvervstalenter under 35 år.

Hos SFB Elite ApS er **Lars Ammitzbøll Krammager** indtrådt i direktion og bestyrelse.

Aleksandar Jankovic har stiftet Umbrella Connection IVS. Han er, sammen med **Lucas Philipp M. Savel**, indtrådt i direktion og bestyrelse.

Hos Xterna A/S har **Derek James Madden** overtaget direktørposten efter **Thomas Kvolbæk Hansen**.

Iulia Codruta Cruceru har stiftet 123D IVS. Hun er indtrådt som direktør og i bestyrelse.

Hos Amrop A/S er **Thomas Jon Diderichsen** indtrådt i direktionen, og **Peter Kuske Christiansen** og **Ulrich Dade** er blevet valgt ind i bestyrelsen.

I Brother Nordic A/S er **Isao Noji** blevet valgt ind i bestyrelsen.

John Gerard Noone er tiltrådt som direktør for C&D Foods (Denmark) A/S. Den nye direktør er desuden blevet valgt ind i bestyrelsen sammen med **Mogens Jensen** og **Robert John Reynolds**.

Mark Omoruyi Lund Edobor og **Rasmus Malthé Schjerning Beck** har stiftet Danish Cookery IVS. De er begge indtrådt i bestyrelsen, og **Mark Omoruyi Lund Edobor** har indtaget direktørposten.

East End Holstebro ApS er blevet stiftet. **Jonas Koldsø Pedersen** og **Rune Bach Jakobsen** er begge indtrådt i direktion og bestyrelse. **Jørgen Mundbjerg Koldsø** og **Per Okkerstrøm Meklenborg** er også indtrådt i bestyrelsen.

Torbjørn Gerner Laursen er genindtrådt i direktionen hos Fire Eater A/S.

I Go Hotels Copenhagen ApS har **Michael Halborg-Bendtsen** sat sig i direktørstolen efter **John Alexander Campbell**. **Glenn Steven Nielsen** og **Steen Lorenz Johan Hansen** er, sammen med den nye direktør, blevet valgt ind i bestyrelsen.

Hos **Hilding Anders Danmark A/S** er **Kirsten Sønderkov Andersen** indtrådt som direktør efter **Lars Brødsgaard**. Hun er derudover blevet valgt ind i bestyrelsen sammen med **Joanne Clare Bennet**.

Jutlander Group ApS er blevet stiftet. **Anders Jeppesen Kousgaard** er tiltrådt som direktør, og en bestyrelse er blevet grundlagt bestående af **Anders Jeppesen Kousgaard**, **Dinny Mark Eriksen**, **Ismail Faizi** og **Ronny Dohm**.

June Weybøl Grøn Techt og **René Ernst Techt** har stiftet Klinik Bella IVS. **June Weybøl Grøn Techt** er indtrådt i direktionen og **René Ernst Techt** i bestyrelsen.

Anthony Michel Patrick Ledru er indtrådt som direktør og i bestyrelsen i Louis Vuitton Danmark A/S.

Dennis Würtz har overtaget direktørstolen i Møldrup VVS A/S efter **Mogens Kastrup Nielsen**. **Lonnie Würtz** er blevet valgt ind i bestyrelsen.

Kim Michél Gravesen og **Martin Ventker** er indtrådt i direktionen i Nagel Danmark A/S. Derudover er **Anders Smedegaard** og **Tobias Nagel** blevet valgt ind i bestyrelsen.

I **Pentagon Freight Services A/S** er **Lars Reidar Grimstad** tiltrådt som direktør efter **Allan Sandgren**, og **Brian Aage Kastberg Hinrichsen** er blevet valgt ind i bestyrelsen.

I Randers HK A/S er **Svend Aage Jensen** indtrådt i direktion og bestyrelse.

Hos Siemens Wind Power A/S er **Michael Heiko Krause** blevet valgt ind i bestyrelsen.

David Lee Lester har overtaget direktørstolen efter **Richard William Maccachiero** i Taconic Biosciences A/S. Den nye direktør er ligeledes indtrådt i bestyrelsen.

I Vinolicious ApS har **Klaus Lundgren Graversen** overtaget direktørposten efter **Kristian Petersen**. Den nye direktør er, sammen med **Klaus Byskov Pedersen**, også blevet valgt ind i bestyrelsen.

WeThink P/S er blevet stiftet. **Hans Patrik Martin Thelin** er tiltrådt som direktør og i bestyrelsen. Bestyrelsen består desuden af **Ghita Algreen Holst** og **Thomas Hostrup Allerup**.

ROKADER

Pressemeddelelser om udnævnelser og rokader i virksomheder bedes sendt til erhvervnyhed@jp.dk