

weekend

BT

180 GRADER

Christiane fandt gnisten i erotisk webshop

LENE HANSSON

Derfor er spinat sundt for dig

Guide

Styrk din mentale robusthed
– og undgå stress

'Jeg bekymrer mig for meget'

RUNE KLAN

MODE SUNDHED REPORTAGE DESIGN KENDTE SKØNHED OG STIL

LØRDAG 7. SEPTEMBER 2013

INDHOLD



20



19



27

06 INTERVIEW
Rune Klan om højt blodtryk

12 LENE HANSSON
Spinat sænker aldringsprocessen

14 SUNDHED
Styrk din mentale robusthed

18 GRIB STILEN
Få Mad Men-stjernens kurvede stil

19 KLUMME: KATRINE HERTZ MORTENSEN
Om altid at komme bagerst i køen

27 KULTURINTERVIEW
Se Amin Jensens kulturfavoritter



14

Bliv robust

Vi har efterhånden forstået, at vi skal træne vores krop, fordi det gør os sundere og stærkere. Men vidste du også, at det er vigtigt, at du træner din mentale robusthed for blandt andet at forebygge stress? En sygdom som ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO er på vej til at blive en af de alvorligste (dette er altså på højde med malaria og hiv/aids). Hidtil har det været mere almindeligt at behandle stress frem for at forebygge. Men med en ny metode, kan man nu træne sit mentale værn mod hverdagens pres. Metoden har blandt andet været afprøvet på soldater udsendt på mission i Afghanistan. Læs om mental robusthed i denne uges magasin. Og i den lidt mere muntre ende, kan du æse om, hvorfor Rune Klan sammenligner sit parforhold med en sovs. God fornøjelse med denne uges magasin.

Mette Gert
Redaktør BT Weekend

2 | **BT** Weekend - 07.09.2013



Berlingske Media
Pilestræde 34
1147 København K
Tlf: 33757533

Chefredaktion
Olav Skaaning Andersen
(ansv.)
Anders-Peter Landert

Redaktør:
Mette Gert // mge@bt.dk

Layout:
Christina Radaic
Rune Fagerheim
Johnny Öberg

Annoncer:
Tlf: 33757500

Tryk:
Berlingske Avistryk A/S



Forsidefoto: Nikolai Linares

NY METODE MOD STRESS

Styrk din mentale robusthed



Styrkelse af mental robusthed er det helt nye værn mod stress. Metoden stammer fra USA og er netop blevet afprøvet på danske soldater. Men ifølge erhvervs-psykolog, kan metoden hjælpe alle

Af Line Felholt

De danske soldater i Afghanistan gør det. Og du kan også selv gøre det. Det helt nye indenfor stressforskning er nemlig, at du kan træne din mentale modstandskraft, så du bliver mere robust. Den mentale fitness-træning gør dig bedre til at håndtere pressede situationer, kriser og stress.

- Mental fitness-træning er det nye sort i USA. Her viser forskning, at man faktisk kan træne sine hjerneceller. Der er mange tilgange til det, en af dem er at styrke sin hukommelse. En anden er at styrke sin mentale robusthed, fortæller erhvervspsykolog Eva Hertz, der er en af hovedkræfterne bag det danske initiativ 'Center for Mental Robusthed', som kun har eksisteret et års tid i Danmark.

Ifølge hende, er der et stort behov for redskaber, som kan forebygge stress, efter at vi mange år har haft fokus på at behandle stress.

- I gamle dage arbejdede man for at leve. I dag lever vi for at arbejde. Arbejde er blevet vore personlige identitetsprojekt, et livsprojekt. Vi strækker os så langt i arbejdssammenhæng, og ofte længere end vi egentlig kan tåle. Stresskurven og vores dårlige trivsel er på vej ud over kanten. Det er uhyggeligt, som vores hjerner bliver angrebet. Hjernen er jo vores vigtigste ressource. Det er dér robusthed kommer ind. Vi har brug for at blive bedre til at passe på os selv, siger Eva Hertz.

Redskaberne er for alle

Eva Hertz's tanke med de værktøjer, hun har udarbejdet med amerikansk forbillede, er da også, at de skal bruges af helt almindelige danskere.

Primært på arbejdspladser, men



Arkivfoto: Morten Stricker

Dystre tal Derfor skal du træne din robusthed

- Danmark holder en kedelig rekord blandt OECD-landene. Vi har nemlig den største psykiske nedslidning af vores arbejdsstyrke.
- Desuden mener WHO, at stress vil være den mest alvorlige sygdom i 2020. Hvis ikke kurven bliver knækket, vil stress overhale malaria og hiv/aids på verdensplan.
- Ifølge Sundhedsstyrelsen er psykisk belastende arbejdsmiljø årligt årsag til 30.000 hospitalsindlæggelser i Danmark.
- På årsplan er psykisk belastning på arbejdspladsen også årsag til, at en halv million danskere kontakter deres praktiserende læge, og at vi samlet set har en million fraværdsdage på arbejdet om året.
- Kilde: Stressforeningen.dk

Forstå mental robusthed

- Mental robusthed er ikke noget, du besidder eller ikke besidder. Men nogle mennesker er født med et optimistisk livssyn, mens andre er mere pessimistiske. Dem der er 'lyse i sindet' er som regel mere robuste.
- Men ingen af os kan gå gennem livet uden at opleve store udfordringer. Hvor godt du kommer igennem udfordringerne, afhænger af din mentale robusthed.
- Den gode nyhed er, at du kan styrke din robusthed, den kan nemlig optrænes.
- Robusthedstræning bygger på videns dels fra positiv psykologi, dels fra nyere hjerneforskning.
- Positiv psykologi handler blandt andet om samle på positive tanker i stedet for negative, fordi det mindsker risikoen for stressrelaterede psykiske belastningsreaktioner og hjælper dig til at se lysere på tilværelsen.
- Det er blevet brugt i det amerikanske forsvar. Herhjemme er træningsprogrammet udviklet i en dansk version af erhvervspsykolog Eva Hertz og er i første omgang afprøvet på et hold danske soldater som en del af forsvarets overordnede indsats 'stærke ud, stærke hjem'.
- Men mental robusthedstræning kan bruges af alle, og for dig kan hensigten med træningen fx være, at du gerne vil tage stærk på arbejde og gå lige så stærk hjem igen.
- For at opnå en veltrænet mental robusthed kræver det, at du træner målrettet især i starten. Jo mere veltrænet du er fysisk, jo mindre risiko er der for, at du får skader. Præcis det samme gælder for din hjerne.
- Kilde: Erhvervspsykolog Eva Hertz fra Center for Mental Robusthed, www.mentalrobusthed.dk

Guide: Sådan styrker du din robusthed

Når du skal styrke din mentale modstandskraft, skal du arbejde med fem robusthedsfaktorer: Tanker, styrker, positive følelser, relationer og selvregulering.

1 Tænkning og problemløsning: Her handler det om at blive bedre til at koble følelserne lidt fra i pressede situationer. Det vil nemlig hjælpe dig til bedre at analysere problemer og træffe de rigtige beslutninger.

2 Styrker: Her handler det om at blive bedre til at indse, hvad dine styrker er. Det vil nemlig hjælpe dig til at bruge dem, når du har mest brug for dem.

3 Positive følelser: Her handler det om at blive bedre til være optimistisk og se lyst på tingene. Det vil nemlig hjælpe dig til at se flere muligheder, i stedet for at stirre dig blind på én.

4 Relationer: Her handler det om at blive bedre til at bruge dit netværk i pressede situationer. Positiv kommunikation med andre er centralt for din mentale robusthed.

5 Selvregulering: Her handler det om at blive bedre til at rumme dine egne følelser. Det vil nemlig hjælpe dig til at bevare roen og overblikket i pressede situationer.

Se Erhvervspsykolog Eva Hertz', Center for Mental Robusthed, øvelser til træning af den mentale robusthed på næste side.

også i privatlivet i forbindelse med fx skilsmisser, alvorlig sygdom og andre stressede situationer i livet.

Center for Mental Robusthed er lige nu i gang med at evaluere sit første pilotprojekt på området, nemlig robusthedstræning af et hold danske Afghanistan-soldater, der netop er hjemvendt fra mission.

- Vi er startet ud med soldater, for hvis vi kan bevise, at robusthedstræning hjælper på nogle med så ekstreme arbejdsforhold, kan vi vise, at alle kan bruge det, siger Eva Hertz.

Lettere ved at sove

Den foreløbige evaluering af soldaterne er da også klar. De har på en række områder haft rigtig god gavn af den mentale fitnessstræning.

- Indtil videre er der kun tale om delresultater, men det tegner rigtig godt. Soldaterne har haft lettere ved at falde i søvn og sove igennem, hvilket

er en af de fineste temperaturmålinger på stress. Desuden har de haft flere positive følelser og en større social støtte i hinanden. Og det er alt sammen kæmpe robusthedsfaktorer, forklarer Eva Hertz.

At træningen har gjort en forskel for de 135 soldater, bekræftes af deres chef, oberstløjtnant og bataljonschef ved Den Kongelige Livgarde Anders Mærkedahl Pedersen.

- Soldaterne har adopteret værktøjerne meget forskelligt. Nogle har haft stor gavn af de meditative øvelser, som handler om at bevare roen, mens andre i højere grad har brugt de øvelser, der handler om at styre sine tankeprocesser hen i en positiv retning. Andre igen har taget øvelser med hjem til familien. For man behøver ikke være soldat. Stress er fællesnævneren for rigtig mange almindelige mennesker, påpeger Anders Mærkedahl Pedersen.



5 øvelser, der styrker din robusthed

Øvelse 1

Slip af med 'tankefælder'

Tankefælder er negative tanker og bekymringer, der automatisk dukker op, når du står i en problematisk situation. De forhindrer de positive tanker i at få plads, og derfor handler mental robusthed blandt andet om at slippe af med dine negative tankefælder. Denne øvelse hjælper dig med at analysere problemer, du står i, koble følelserne lidt fra, og i stedet forholde dig til, om der nu også er sammenhæng mellem dine bekymringer og virkeligheden.

Sådan gør du: Tænk på et konkret problem eller en udfordring, du står overfor. Gennemgå spørgsmål 1-7 for dig selv, og revurder til sidst problemet eller udfordringen:

1: Overvej, om du drager forhastede konklusioner. Spørg dig selv, om der er objektive beviser for, at det hænger sådan sammen, som du frygter?

2: Stress, frygt og bekymringer giver tunnelsyn. Se dig derfor omkring og spørg dig selv, hvad har jeg overset?

3: Når du er presset, har du en tendens til at forstørre visse ting – fx specifikke bekymringer – og formindskede andre. Byt lidt rundt på dit fokus, og se tingene fra begge sider.

4: Vi er de første til at bebrejde os selv, når noget går skævt eller ikke lykkes. Prøv i stedet at se dig omkring – og spørg dig selv, hvad har andre bidraget med?

5: Har du i stedet en tendens til at be-

brejde andre, så prøv i stedet at kigge lidt indad – hvad har jeg bidraget med?

6: Vi har også en tendens til at overgeneralisere, når vi skal finde en forklaring på, at tingene ikke går som planlagt. Prøv i stedet at være mere konkret. Kig på din egen og andres adfærd – er der en konkret forklaring på problemet?

7: I stedet for at ty til tankelæsning – 'det, han mener, er nok...' – så spørg i stedet direkte om en uddybning. Eller omvendt, spørg selv, om du har udtrykt dig tydeligt nok?

Øvelse 2

Bliv bevidst om dine styrker

Forskning, viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge, er mere robuste, oplever mindre stress, er mere engagerede på arbejdet og performer bedre. Men mange mennesker er uklare på, hvad deres styrker er. At have indsigt i dine egne styrker er forudsætningen for, at du også kan bruge dem. Denne øvelse hjælper dig med at finde dine styrker, så du i højere grad kan gøre brug af dem.

Sådan gør du:

Find papir og kuglepen frem og noter så detaljeret som muligt, hvilke styrker du bruger i følgende positive scenarier for dit liv:

- Forestil dig, hvordan dit liv ser ud næste år på denne tid. Prøv at være specifik og visualiser et helt bestemt sted og tidspunkt.

- Forestil dig, at alting går godt for dig – derhjemme, på dit arbejde, og med dine nærmeste venner og familie.

- Forestil dig, at du er meget engageret i det, du laver, og i de mennesker, du er i kontakt med.

- Forestil dig, at du har opnået alt det, du håber på. Og forestil dig, hvad du tænker, hvad du føler og hvad du gør i den situation.

Øvelse 3

Saml på positive følelser

Det er et medfødt karaktertræk, hvor 'positiv' du er i dit livssyn. Nogle har et lyst sind, andre er mere skeptiske. Men forskningen viser, at du kan træne dig til en mere positiv livsindstilling. Positive følelser modvirker, at du stirrer dig blind på én løsning, og hjælper dig i stedet til at se flere muligheder, når du står overfor udfordringer. Denne øvelse hjælper dig til at få de positive følelser til

at fylde mere. Dermed bliver du bedre til at løse opgaver, mere kreativ og mere social. Og du bliver bedre til at håndtere modgang.

Sådan gør du:

Før din egen positivitetsjournal nogle gange om ugen i 10 uger. Skriv tre gode ting ned, du har oplevet i dag. Beskriv, hvorfor det skete. Giv dagen stjerner på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er dit livs værste dag, og 10 dit livs bedste dag.

Øvelse 4

Brug dit netværk

At have et netværk – og bruge det i pressede situationer – har en central betydning for din mentale robusthed. Positiv kommunikation styrker dine relationer til andre og øger din 'team-performance'. Et godt netværk har i det hele taget en stor betydning for vores sundhed. Christopher Petersen, der er forsker indenfor positiv psykologi, mener ligefrem at andre

PLUS

Læs mere om stress på Bt.dk/plus



mennesker er den bedste modgift til livets udfordringer. Denne øvelse hjælper dig til at bruge dit netværk.

Sådan gør du:

Brug tid sammen med dine nærmeste. Snak om det, du er optaget af – i stedet for ligegyldigt smalltalk. Lyt til dine nærmeste. Lær at sige 'nej' – og prioritér herefter hvad og hvem du vil bruge energi på.

Øvelse 5

Bodyscan dig selv

Robusthed handler om at kunne bevare ro og overblik i pressede situationer. Det gør du blandt andet ved at blive bedre i stand til at rumme dine egne følelser og at kunne berolige dig selv, når du er under pres. Det kaldes også i den psykologiske verden for 'selvregulering', og forskning viser, at meditation styrker din selvregulering. Denne øvelse lærer dig en enkel metode til at bevare roen vha. et såkaldt bodyscan, hvor du 'tænker' din

krop igennem fra isse til fod.

Sådan gør du:

Tag et tæppe og find et uforstyrret sted. Læg dig ned. Der er ingen opgaver, du skal løse. Ingen ting du skal nå. Du skal bare koncentrere dig om at slappe af. Forestil dig, at du slapper af i panden – at alle musklerne i din pande bliver slappe og glatte. Slap af i kæberne – og slap af i tungen. Prøv at sænke dine skuldre, og slap af i nakken. Slap af i dine overarme, underarme, håndleddene og helt ud i fingerspidserne. Slap af i brystkassen, i maven – i dine skulderblade og over lænden. Og prøv så at slappe af i dine hofter, i dine lår, i dine lægge, dine hæle og helt ud i tåspidserne. Læg mærke til, at din krop føles rolig og afslappet. Og nyd nu denne tilstand af fuldkommen ro – fuldkommen afslapning – i nogle minutter.

Alternativ mentaltræning

- Som privatperson kan du ikke henvende dig direkte til Center for Mental Robusthed. Centret kan kun hyres af din arbejdsplads eller fx fagforening til at lave et kursus for medarbejderne eller medlemmerne.

Her er 3 andre muligheder:

- Mindfulness
Videnskabelige undersøgelser viser, at jævnlig træning i at være mindful giver mental styrke, skarphed og øger modstandskraft i forhold til stress og sygdom. Mindfulness er både noget, du kan gå til hos en terapeut eller coach, men du kan også kaste dig ud i det på egen hånd ved at søge vejledning på nettet og i bøger med øvelser.

- Stress-coaching
Formålet med stresscoaching er i høj grad at genopbygge din mentale modstandskraft. Stress-coaching modtager du hos en uddannet coach. Sådan en finder du ved at google dig frem.

- Sund fornuft
Du kan også gøre en del selv for at styrke din mentale modstandskraft. Sørg for at passe på din krop, ved at have et stabilt søvnmønster, få motion samt spise varieret og sundt. En god fornemmelse af kroppen er ifølge Psykiatrifonden godt for velvære og modstandskraft.