



Vi kan blive bedre – i fællesskab – til at passe på os selv og hinanden. Vi kan skabe robuste individer, fællesskaber, organisationer og samfund med større oplevelse af meningsfuldhed, skriver Eva Hertz.

Dette er et debatindlæg. Indlægget er udtryk for skribentens holdning. Alle holdninger, som kan udtrykkes inden for straffelovens og presseetikens rammer, er velkomne, og du kan også sende os din mening her.

Psykolog Eva Hertz: Det er faktisk en kærkommen livskompetence at være robust

Der florerer alt for mange misforståelser om robusthed i den offentlige debat. Gennem de seneste godt 15 år har der været en negativ udvikling, hvor stadig flere medarbejdere og ledere reagerer med alvorlig stress. Derfor bør der komme øget fokus på mental robusthed, der i høj grad handler om at kende sine egne grænser og kunne sige fra, mener Eva Hertz, der er psykolog og stifter af Center for Mental Robusthed.

DEBATINDLÆG 20. OKT. 2017 KL. 12.54

EVA HERTZ,
psykolog, ph.d. og stifter af Center for Mental Robusthed

FOR ABONNENTER

I avisen 14. oktober var der endnu en artikel om robusthed, der bidrager til at udbrede misforståelsen af, hvad det vil sige at være robust. Det tenderer i retning af fake news, når overskriften indikerer, at robuste medarbejdere er

FÅ DEBATTEN I DIN INDBAKKE

En gang om ugen får du de skarpeste og mest tankevækkende indlæg fra Danmarks bedste debatunivers

Tilmeld

- Ja tak. Politiken må lejlighedsvis gerne kontakte mig med nyheder, tilbud om gratis e-bøger og andre gode tilbud, på mail, sms og telefon. Jeg kan, til en hver tid, framelde mig. Læs mere her.

LÆS MERE

Kasseassistent: Er det fair, at jeg skal gå grædende til pause, fordi voksne mennesker hver dag sviner mig til?

52 minutter siden

Direktør i Netto: Sæt prisen på økoverer ned og giv alle råd til økologi

5 timer siden

Skuespiller og KV-kandidat: Offentlige chefer skal ikke rage til sig

I går

V-spidskandidat: Vi skal gribe hårdere ind over for kriminelle familier

Lørdag 21. oktober 2017

skyld i, at velfærdsstaten er ved at falde fra hinanden. Kan vi ikke snart stoppe ordkløveriet og få fokus på vores mentale sundhed?

Læs også: Robuste medarbejdere ødelægger velfærdsstaten

Robusthed har gennem de seneste 60 år udgjort et betydeligt forskningsområde inden for psykologien, som anvender begreberne robusthed og resiliens synonymt. I den offentlige debat florerer dog mange misforståelser om robusthed, eksempelvis at det er en slags teflon, der betyder, at man kan tåle hvad som helst, eller et udtryk for manglende empati og sensitivitet over for andre. Der er absolut *intet* i den psykologiske forskningslitteratur om robusthed/resiliens, der kan understøtte disse misforståelser.

Inden for psykologien taler man om robusthed som en psykologisk færdighed, der hjælper os til at håndtere stress, udfordringer og svære hændelser. Det er meget almindeligt at være mentalt robust, idet vi ikke kan gå gennem livet uden at møde modgang i en eller anden form. Biologi, genetik, opvækst og personlighed spiller ind, men robusthed er først og fremmest en færdighed, vi udvikler, når vi har mødt modgang og fundet en måde at håndtere udfordringerne på.

Læs også: Nej, det er ikke dig. Det er samfundet, som skaber stress og psykisk sygdom

Især offentlige arbejdspladser er blevet en kilde til stor menneskelig lidelse for mange mennesker. Vores mentale sundhed er under pres i en globaliseret verden med stigende kompleksitet og i hastig forandring. Gennem de seneste godt 15 år har der været en negativ udvikling, hvor stadig flere medarbejdere og ledere reagerer med alvorlig stress. En væsentlig forklaring er effektiviseringer og fokus på øget produktivitet frem for kvalitet, høj faglighed i opgaveløsningen, stærke fællesskaber på arbejdspladsen – krydret med fravær af god ledelse. Men at det skulle skyldes de robuste medarbejdere – nej, hold nu op!

Robuste medarbejdere bidrager med kritisk tænkning på arbejdspladsen

I dag oplever mange, at deres robusthed ikke længere rækker, og vi bliver nødt til at gøre noget. Robusthedsforskningen har formelen: Vi *kan* blive bedre – i fællesskab – til at passe på os selv og hinanden. Vi kan skabe robuste individer, fællesskaber, organisationer og samfund med større oplevelse af meningsfuldhed. Vi kan styrke vores evne til at perspektivere udfordringer, så de bliver mere håndterbare, vi kan blive bedre til at bevare håb og optimisme for fremtiden, vi kan styrke vores relationer til hinanden og vores evne til at samarbejde.

Læs også: Det strider imod alt i mig, at jeg ikke kan give den pleje, jeg ved virker

Og vi kan øge vores evne til at passe på os selv. For robusthed handler i høj grad om at kende sine egne grænser og kunne sige fra. Det er en livsopgave at fastholde vores mentale robusthed – på linje med andre strategier til at holde sig sund, herunder sund kost, en god nats søvn og passende motion.

Så nej, robuste medarbejdere ødelægger *ikke* velfærdsstaten. Tværtimod. Robuste medarbejdere bidrager med kreativitet og finder nye løsninger. Robuste medarbejdere er fænomene til at samarbejde og løse opgaver på et højt fagligt niveau. Robuste medarbejdere bidrager med kritisk tænkning på arbejdspladsen. Og robuste medarbejdere passer på sig selv og hinanden. Så lad os holde fast i, at robusthed er en kærkommen livskompetence.

Kønsforsker skriver om sugardating: Vi er nødt til at skelne mellem prostitution og gaveøkonomi
Fredag 20. oktober 2017