

## Vi kan træne vores evne til at håndtere kriser og uforudsete hårde tider

Af Lone Duerlund, Duerlund Organisations & Ledelse ApS

**At være "mentalt robust" er blevet en meget eftertragtet kompetence, og i CORAVID19 tiden skrives og tales der meget om mental robusthed. Heldigvis er mental robusthed også noget, man kan træne op, nøjagtig som man kan lære at spille trommer eller blive en nærværende leder.**

Mental robusthed er en psykologisk færdighed, der hjælper os til at håndtere uforudsete udfordringer, svære hændelser og stress. Du kender måske fra dig selv, at du oplever, at du bliver presset, fordi du har en svær opgave, eller skal indgå i nogle forandringer, du slet ikke havde set komme. Her vil man tale om, at din mentale robusthed er styrende for, hvor godt du klarer dig. Eller om du for eksempel vil føle dig stresset.

Set i lyset af COVID19 situationen, er formlen for robusthed mere aktuel end nogensinde. Flere og flere oplever, at deres iboende robusthed ikke længere rækker i den situation, som verden og vi som danskere står i. Robusthed, som en psykologisk færdighed, betyder, at det er noget, vi kan udvikle eller træne. Ligesom vi kan lære alt muligt andet. Det skyldes hjernens evne til at forandre sig. Forskerne kalder det hjernens plasticitet, og det er noget, man først har fået indsigt i inden for de seneste godt 15 år. Altså at vi virkelig kan lære gennem hele livet! YES WE CAN!

Andre faktorer som vores biologi, genetik, vores opvækst og personlighed spiller naturligvis ind, når vi taler om robusthed. *Men som psykologisk færdighed er det først og fremmest noget, man udvikler, når man har mødt modgang og fundet en måde at håndtere udfordringerne på.* En kæmpepointe – vi kan træne det!

### Hvad er robusthed?

Man definerer robusthed hos voksne som den psykologiske færdighed, der hjælper os til at håndtere udfordringer, store forandringer, svære hændelser og stress. Men også som evnen til at 'bounce back'. Det vil sige evnen til at komme sig, efter at man har oplevet noget svært.

Det er meget almindeligt at være robust. For det er en del af menneskets livsbetingelser, at vi ikke kan gå igennem livet uden at opleve større udfordringer. Eller måske ligefrem svære hændelser.

Det er individuelt, hvad vi hver især kategoriserer som en svær hændelse. For nogle vil det eksempelvis være at gennemgå en stor organisationsændring, hvor man oplever tab af indflydelse, tab af status, tab af karrieremuligheder. Det kan være skilsmisse, at blive afskediget, eller det være at blive ramt af en livstruende sygdom selv, eller en i familien. Robusthed er primært noget, vi udvikler og opbygger. Robusthed kan også beskrives som resiliens, livsduelighed, modstandskraft.

*“Men som psykologisk færdighed er robusthed først og fremmest noget, man udvikler, når man har mødt modgang og fundet en måde at håndtere udfordringerne på. En kæmpepointe – vi kan træne det!”*

### **Fakta om robusthed**

Vi opbygger robusthed i samspil med vores omverden.

Forskningen i resiliens eller robusthed undersøger, hvilke faktorer der har betydning for, at børn og unge klarer sig igennem kriser – og hvorfor nogle klarer sig godt på trods af svære belastninger i opvæksten, mens andre får problemer - eller udvikler psykiske lidelser. Evnen til at tilpasse sig, når livet er svært, er almindelig og vigtig for alle, når vi vokser op.

### **Robusthed på arbejdspladsen**

Begrebet robusthed eller resiliens bruges af virksomheder, organisationer og politikere til at beskrive, hvordan et system eller et land kan overleve kriser, gendanne sig selv og klare sig godt. Her er tankegangen, at kriser er uundgåelige, så det handler om at opbygge modstandsdygtighed.

Det er vigtigt at notere sig, at vi som mennesker opbygger robusthed i et samspil med vores omverden. Vi kan for eksempel ikke ruste os imod at udvikle stress eller blive mere resiliente i et dårligt arbejdsmiljø. Forestillingen om, at robusthed er et skjold eller et lag teflon, som gør den enkelte mere eller mindre immun over for eksempelvis at reagere på dårlige arbejdsforhold, er en misforståelse. Et robust menneske kan nemlig udmærket reagere med mistrivsel og stress. F.eks. hvis det udsættes for dårlig ledelse, mangel på kollegial støtte eller en urealistisk forventning til, hvor meget vedkommende kan nå at udrette i sit arbejde.

Det er det også en misforståelse, når man på arbejdspladser ser ledere sende deres medarbejdere på kurser for at blive mere robuste i et dårligt arbejdsklima. Lad være med det. Sæt fokus på og brug tiden på at udvikle et godt arbejdsmiljø i fællesskab på arbejdspladsen.

### **Hvordan træner man sig mere robust?**

Forskningen har identificeret en lang række evidensbaserede øvelser, der – hvis vi bruger dem som mental træning – kan forbedre vores færdigheder. Både til sammen og hver for sig har de betydning for vores mentale robusthed. Vi kan træne og indarbejde disse færdigheder i vores liv. Dermed kan vi blive bedre til at mestre modgang på konstruktive måder – uden at gå i stykker.

## **Sådan træner du din robusthed:**

### **Øv dig i at perspektivere udfordringer**

Du kan for eksempel spørge dig selv: Hvad er det værste, der kan ske? På den måde bliver mange tilsyneladende store udfordringer mere håndterbare og overkommelige. Det er også vigtigt at bevare håb og optimisme i svære situationer – at kunne sige til sig selv, at selv om det er slemt nu, så skal det nok blive bedre. Og gerne holde bevidst fast i, at de tanker skal fylde mere. Hvis du kæmper med det negative perspektiv, så skriv listen over det, som er godt og som fungerer godt i dag – lige nu. En opgave, der gerne må gentages hyppigt.

### **Hold fokus på de positive følelser**

Det tager længere tid for hjernen at lagre følelser som glæde og taknemmelighed end de negative følelser, der lejes hurtigt og huskes bedre. Det kaldes et negativitets-bias. Man bliver bedre til at modstå udfordringer, hvis man evner at stoppe op og glæde sig – også over de små ting i hverdagen. Og dermed kan vi påvirke vores egen trivsel. Hvad nød du denne morgen? Hvad gjorde dig tilpas eller måske glad i går?

### **Gode relationer gør os mere robuste**

Hvad enten du har et lille eller et stort netværk, er kunsten at række ud og tale med andre, når du oplever udfordringer eller svære ting i dit liv, fremfor at isolere dig, fordi du tror, det er dig, der er noget galt med. Det er vigtigt, også selvom du måske bor alene, og det vil kræve psykisk energi at tage fat i andre. Man bliver mere sårbar, hvis man isolerer sig. Ring, skriv, brug alle de digitale medier og langt mere end du plejer, for at få følelsen af, at du er i kontakt med dine få eller mange relationer.

### **Værn om din egen energi og husk at holde pauser**

Vi er omgivet af teknologi, der hele tiden kræver vores opmærksomhed og har speed iboende. I modsætning hertil kan fordybelse være meget givende og opbyggeligt. Lær for eksempel at meditere. Forskning har vist, at blot 10 minut-

ters daglig meditation styrker din robusthed. Det behøver ikke være den klassiske meditation, det kan også være at gå i et dedikerings-mode, med at male din carport, ordne haven, læse en gribende skønlitterær bog, strikke en trøje efter opskrift, løbe en tur hvor du giver maks. opmærksomhed til alle de dufte du møder på den vej, høre skøn musik med ørebøffer på.

Det kan i særdeleshed også være et fagligt fordybelses mode, hvor du arbejder i dybden med en faglig opgave, uden forstyrrelser og med et behov for en vis grad af udfordring, altså ikke en rutineopgave. Det handler om at give hjernen et frirum for de flyvske og nogle gange negative tanker og spekulationer. Det handler om at føle tilpashed, at føle et frirum og gerne glæde ved det, du er fordybet i.

### **Hold fokus på dine styrker**

Mange mennesker er selvkritiske og fokuserer på de ting, de ikke er gode til. Øv dig i at lægge mærke til dine styrker, og prøv at bruge dem – både i dit arbejdsliv og privatliv. Det, du kan gøre, er at reflektere over dine styrker – gerne notere dem ned – og huske på dem. F.eks. Jeg er god til at være alene, danse, skrive, være til stede i en snak/samtale, skabe en let og positiv stemning, planlægge, samle mine venner, lave italiensk mad, få børnene til at falde ned, osv. Du må også meget gerne folde alle dine faglige styrker ud, og ikke lade dig begrænse af dig selv. Giv den gas på styrkerne fordi den hjælper os med at få øje på, hvad vi også er og hvad vi også kan i en tid, hvor der er mange usikkerhedsfaktorer, og situationer vi ikke selv kan styre.

### **SÅDAN TRÆNER DU DIN ROBUSTHED:**

- **Sæt dine udfordringer i perspektiv**
- **Hold fokus på positive følelser**
- **Tal med andre om dine udfordringer**
- **Værn om din energi - og hold pauser**
- **Hold fokus på dine styrker**

**DUERLUND**  
ORGANISATION & LEDELSE

**Duerlund Organisation & Ledelse**

+45 61 60 68 10  
lone@duerlund.com  
www.duerlund.com

**DUERLUND**  
ORGANISATION & LEDELSE

**DUERLUND**  
ORGANISATION & LEDELSE