

PSYKISK ROBUSTHED I HVERDAGEN

Vi kan ikke komme igennem et helt liv uden at opleve modgang. Psykisk robusthed hjælper os med at tackle modgang og dårlige oplevelser. Arbejdspladsen har et stort ansvar for at skabe rammer for sunde og robuste fællesskaber. Men vi kan også selv gøre meget for at blive mere robuste.

Indholdet i denne artikel er baseret på sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendts forberedelse til et interview til magasinet Q: 'Få mere magt over dine følelser' af journalist Annette Aggerbeck (december 2013).

HVAD DET VIL SIGE AT VÆRE PSYKISK ROBUST?

Psykisk robusthed er et af de tre områder, der er interessant i forhold til robusthed. De to andre er relationer og omgivelser.

Psykisk robusthed handler om rent mentalt at kunne komme sig oven på modgang og dårlige oplevelser. Nogle mennesker lader sig slå ud af modgang. Andre mennesker kommer sig - nemlig de robuste. Nogle mennesker vokser endda med modgang. De mennesker, som klarer den, har en lang række karakteristika. De er f.eks. kendetegnet ved udadvendthed, optimisme, positive følelser, turde stå ansigt til ansigt med frygt, evne til at bede om hjælp, altruisme osv. Det er alt sammen forhold, som kan udvikles.

HVAD ER PSYKISK ROBUSTHED IKKE?

Robusthed er *ikke* kun psykologisk. Man kan godt være robust uden at være hårdfør som individ – f.eks. hvis man er særlig sensitiv. Robusthed handler i allerhøjeste grad om noget socialt og interaktion med omgivelserne – dvs. psykisk robusthed er kun en del af forklaringen på robusthed. De, som klarer sig bedst, har især gode meningsfulde relationer. De, som ikke er robuste, klarer sig generelt dårligere i forhold til mental sundhed, fysisk helbred, sociale relationer og præstationer på uddannelse og arbejde.

Social støtte er uvurderlig, når det kommer til robusthed. Det er måske endnu mere vigtigt for de følsomme typer, der ikke er så hårdføre og derfor i højere grad skal beskytte sig via relationer og sunde omgivelser.

HVORFOR ER DET VIGTIGT AT VÆRE PSYKISK ROBUST?

Man kan ikke komme igennem et helt liv uden at opleve modgang. Psykisk robusthed hjælper os med at tackle vanskelige situationer i livet. F.eks. er der flere og flere, som bliver stressede. Her er det en fordel, hvis man har "beskyttelsesudstyret" i orden til at tackle turen gennem livet. Hen ad vejen får man nogle ar på sjælen, men man kan godt leve videre alligevel. Derfor betyder det noget, om man er psykisk robust.

ER PSYKISK ROBUSTHED ET NYT BEGREB?

Forskningsmæssigt er det ikke et nyt begreb. Man har forsket i emnet i mere end 60 år. I jobannoncer har der tidligere stået fleksibel og forandringsparat. Det minder en del om robusthed. Psykologerne bruger oftere udtrykket resiliens. Det handler så at sige om at kunne 'rette sig ud' efter pres. Ordet adaptation bruges også inden for forskningen. Så i en vis forstand er der tale om noget, vi har set lidt til før. Men til forskel fra begreberne fleksibilitet og forandringsparathed er robusthed bakket op af en masse forskning (- dog ikke altid med udgangspunkt i arbejdsmarkedet).

ER VI MERE ELLER MINDRE ROBUSTE I DAG END TIDLIGERE?

Jeg har ikke set tal for det, så jeg ved det faktisk ikke. Men samfundet er blevet mere individualiseret, og vi bor ikke længere sammen i storfamilier, som kan passe på os. Der er flere, som bliver stressede. Der er flere, som udvikler depression. Så noget kunne tyde på, at vi bukker mere under end tidligere.

Omvendt har vi en historisk stor velfærdsstat, som forsøger at samle os op. Vi har lovgivning, som beskytter kvinder og børn mod overgreb. Vi har lovgivning, som beskytter arbejdstageres rettigheder. Vi har også en del kontakt til vores netværk gennem sociale medier; men om det er en hjælp, eller om det betyder, at vi rent faktisk ser dem mindre, er jeg ikke helt klar over.

HVORDAN MAN KAN HJÆLPE SIG SELV TIL AT BLIVE MERE ROBUST?

Man kan gøre rigtig meget selv. Man kan inddele sin indsats i tre områder: Sig selv, sine relationer og sine omgivelser. Det betyder dog også, at det kan være svært at være robust, hvis relationerne og omgivelserne trækker i en anden retning eller decideret spænder ben for én.

GODE RÅD TIL HVORDAN MAN KAN ARBEJDE MED SIG SELV

- Man kan fake udadvendthed og få nogle af de samme benefits som udadvendte mennesker.
- Optimisme kan trænes ved at begrænse skader – f.eks. at tænke om de dårlige situationer, at de går over, og at de kun berører få livsområder. På samme måde kan man forsøge at få gode hændelser til at vare ved længst muligt.
- Opbyg din selvtillid igennem succesoplevelser, sammenligning med jævnbyrdige og selvovertalelse.
- Tal med andre om, hvordan du ser på ting, som piner dig. Det er nemlig svært selv at få øje på, hvor du tager fejl eller har overset noget i forhold til din måde at opfatte belastende situationer.
- Vær ikke for stolt til at tage imod al den hjælp du kan få.
- Husk også at gøre noget ved dine relationer og dine omgivelser.
- Husk at pleje dine relationer – også i travle perioder.
- Sørg for ikke at spænde buen så hårdt, at du ikke har overskud til at tackle modgang - f.eks. ved at sætte dig i en alt for dyr bolig, som tvinger dig til at løbe hurtigt i et ubarmhjertigt hamsterhjul.

HVORDAN KAN VI BEDST HJÆLPE VORES BØRN MED AT BLIVE PSYKISK ROBUSTE?

Du kan sikre dine børn på en lang række måder:

- Sørg først og fremmest for at passe på dig selv, så du kan være der for dine børn i mange år.
- Det er også vigtigt at lære dem optimisme, som forebygger depression.
- Lær dem impuls kontrol – f.eks. ved at holde vejret i fire sekunder, puste ud i fire sekunder, trække vejret ind i fire sekunder.
- Giv dem søskende, de kan få glæde af resten af livet.
- Dyrk de nære relationer til familie og venner, så børnene får et godt og stort netværk.
- Sørg for, at de omgås nogle prosociale voksne.
- Flyt evt. hen til et velfungerende boligområde med gode skoler.
- Lav en forsikring mod tab af erhvervsevne og en livsforsikring, hvis du skulle falde bort før tid osv.

Der er virkelig mange ting, man kan gøre for sine børn. Men at presse citronen i et hamsterhjul, så du selv bliver stresset og presset, hjælper ikke dine børns robusthed – tværtimod. Pas også på med at være curlingforælder. Mange robusthedskompetencer bliver kun udviklet ved brug. Så sunde frustrationer er godt for dine børn. Det kræver dog, at du selv har overskud til at udholde, at dine børn giver udtryk for, at de oplever ubehag ved læringssituationen. Det er nemmest, når du selv har overskud i hverdagen.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.