

## DET SUNDE ARBEJDSLIV

Et sundt arbejdsliv handler ikke kun om frugtordninger og andre personalegoder. Det handler i lige så høj grad om at være mentalt sund, og om at have en god balance mellem positive og negative følelser igennem en arbejdsdag.

*I denne artikel fortæller sundheds- og erhvervspsykolog, Ebbe Lavendt, om psykisk sundhed, og hvad du selv kan gøre for at træne og komme i mental topform. Indholdet i artiklen er baseret på Ebbes forberedelse til et interview til Krifa Podcast: 'Træn dig i mental topform' (juli, 2014).*

### HVAD FORBINDER DU MED ET SUNDT ARBEJDSLIV?

Det ser jeg både som et arbejdsliv, man ikke bliver syg af – og et arbejdsliv med de rette rammer om et sundt arbejdsmiljø og gode relationer, som gør, at man trives.

### ET SUNDT LIV OG ARBEJDSLIV BLIVER OFTE SAT I FORBINDELSE MED KOST OG MOTION OG DERMED DEN FYSISKE SUNDHED. HVAD TÆNKER DU OM DET?

Kroppen og sindet hænger sammen, og fysisk sundhed er naturligvis vigtigt. Man kan ikke præstere optimalt, hvis man f.eks. sover for lidt, er i dårlig form eller spiser usundt.

### HVOR STOR EN ROLLE SPILLER VORES PSYKISKE SUNDHED I FORHOLD TIL AT HAVE ET SUNDT ARBEJDSLIV?

Den psykiske sundhed spiller en kæmpe rolle. I dag er der generelt store problemer med stress og work-life balance på danske arbejdspladser. Mange af dem, der bliver syge i dag, er ikke fysisk, men psykisk nedslidte. Det gælder f.eks. mange videnmedarbejdere.

## HVILKEN INDFLYDELSE HAR RELATIONER TIL CHEF OG KOLLEGAER PÅ DEN PSYKISKE SUNDHED?

Relationer er ofte kilden til vores største glæder, men også vores største sorger. Også på arbejdspladsen har vores relationer meget stor indflydelse. Dårlige relationer med chef og kolleger er en væsentlig årsag til, at folk søger psykologhjælp.

## HVAD KAN MAN SELV GØRE FOR AT SKABE DE BEDSTE FORUDSÆTNINGER FOR ET SUNDT ARBEJDSLIV?

For det første er det vigtigt at identificere de områder, hvor skoen trykker. Hvad er i virkeligheden det eller de reelle problemer? Dernæst må man udvælge et af disse områder og gøre noget aktivt ved det. Hvis man virkelig beslutter sig for at bruge tid på det og handle aktivt, vil man med stor sandsynlighed også se resultater før eller siden.

## HVORDAN HÆNGER PSYKISK SUNDHED SAMMEN MED TRIVSEL OG ARBEJDSGLÆDE?

Forskning viser, at psykisk sundhed på én og samme tid kan fremme din trivsel og beskytte dig imod mistrivsel. Optimisme, håb og ukuelighed giver mere gåpåmod – også når man møder modgang. Det handler bl.a. om evnen til at skabe positive følelser og nyde de gode ting i livet - herunder arbejdslivet.

## HVAD VIL DET SIGE AT TRÆNE PSYKISK SUNDHED - OGSÅ KENDT SOM MENTAL FITNESS?

At træne sin psykiske sundhed – eller mentale fitness - drejer sig om aktiv træning af sindet. Det er vigtigt at bemærke ordet 'aktiv', for mentaltræning er nemlig ikke ensbetydende med bare at sidde i lotusstilling, sige mantraer og lytte til blød musik og mentaltræningsbånd.

## HVAD VIL DET SIGE AT VÆRE I PSYKISK TOPFORM?

Det samme som at være psykisk kernesund, hvilket dog ikke er fuldstændig veldefineret. Den amerikanske VIA-styrkeprofil er et forsøg på at definere, hvad det vil sige at være psykisk sund. Når vi taler om psykisk topform er der en lang række forhold, man kan arbejde med. Man kan bl.a. arbejde på at blive mere bevidst om egne egenskaber, relationer og omgivelser, der gør, at man trives og fungerer optimalt under forskellige omstændigheder.

## HVAD KRÆVER DET AT TRÆNE SIN PSYKISKE SUNDHED, OG HVAD SKAL MAN VÆRE FORBEREDT PÅ?

Man skal bruge tid på aktiv træning, for resultaterne kommer ikke bare af sig selv. Her kan man med fordel vælge at træne med metoder, som har dokumenteret effekt. Ellers risikerer man at spille sin tid.

## HVORDAN HÆNGER MENTAL FITNESS OG DET SUNDE ARBEJDSLIV SAMMEN MED POSITIV PSYKOLOGI?

Positiv psykologi er psykologisk forskning i trivsel og præstationer og handler langt hen ad vejen om psykisk sundhed. Mental fitness er et underemne til den paraplybetegnelse, som positiv psykologi er. Når vi vil fremme et sundt arbejdsliv, er der rigtig meget viden og en lang række værktøjer at hente inden for positiv psykologi.

## INDEN FOR POSITIV PSYKOLOGI TALER MAN OFTE OM KARAKTERSTYRKER OG STYRKESPOTTING SOM VEJEN TIL MERE ARBEJDSGLÆDE OG TRIVSEL. HVAD DET GÅR UD PÅ?

Når man arbejder med styrkebaseret udvikling, fokuserer man på ressourcer - både de personlige, sociale og kontekstuelle. Det er de personlige ressourcer, der ofte kaldes styrker. Det er et område, som har fået meget fokus de senere år. I det omfang man kender sine styrker, kan man også oftere bevidst bringe dem i spil. Det giver en lang række fordele - herunder arbejdsglæde og trivsel.

## ER DER EN FORBINDELSE MELLEM (BEVIDSTHED OM EGNE) KARAKTERSTYRKER OG PSYKISK SUNDHED?

Kun til dels. For nogle få er det en glæde at finde ud af, at der er noget, man er god til. For langt de fleste rykker det først rigtigt, når man folder sig ud på nye måder. Dvs. at man bruger styrkerne i nye sammenhænge og dermed gør livet lidt lettere og mere lystfyldt.

## HVORDAN FINDER MAN FREM TIL SINE EGNE STYRKER?

Det kan man gøre ved at:

- skrive ned, hvad man er god til
- tage en eller flere styrketest (f.eks. VIA-testen)
- bede venner og kollegaer om konkrete eksempler

## HVORDAN KAN MAN ARBEJDE MED SINE STYRKER I FORHOLD TIL ANDRE MENNESKER - F.EKS. KOLLEGAER, VENNER, FAMILIE?

Man kan eksempelvis forsøge at løse opgaver ved bevidst at bruge sine styrker. Eller man kan fokusere på at få flere af de arbejdsopgaver, som man er god til og får energi af. Til dette formål findes en konkret metode, der kaldes "job crafting", hvor man ændrer jobbet, så det passer bedre til personen – og ikke omvendt. Du kan også vælge at give andre feedback på deres styrker.

## 5 BEDSTE RÅD

Hvad er dine 5 bedste råd til personer, der f.eks. ønsker at bruge ferien på at træne deres psykiske sundhed?

- Køb en forskningsbaseret selvhjælpsbog.
- Prøv nogle af øvelserne – viden er ikke nok.
- Vær indstillet på at bruge tid på at træne.
- Få gerne hjælp fra andre.
- Indret dine omgivelser, så tingene bliver nemmere for sig selv.

## HVORDAN KAN MAN KONKRET GÅ TIL VÆRKS?

Det afhænger af, hvad man vil arbejde med. Som regel starter udvikling med bevidsthed. Dernæst kan man ændre sin måde at forholde sig eller handle på. Gode resultater kræver næsten altid handling, og derfor er det ikke nok at gå til foredrag og læse bøger. Man er nødt til at prøve ting af og lære af det – igen og igen. Det er også en god idé at vælge særlige områder ud, som man fokuserer på.

## FINDES DER ET PAR LETTE HUSKEREGLER?

- Psykisk sundhed kan trænes.
- Viden er ikke nok.
- Bevidst øvelse gør mester.
- Use it or lose it.
- Det er aldrig for sent.

## 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.*