

Træn dig til bedre trivsel og mere arbejdsglæde med positiv psykologi

Du kan selv gøre noget for at komme til at trives bedre på arbejdspladsen og se mere positivt på tilværelsen. Men det kræver et kontinuerligt fokus.



"Man ved, at hvis man har for mange af de negative følelser, så trækker det humøret ned. I en test for negative og positive følelser, skal du helst have flere af de positive. At have to positive følelser for hver negativ er meget almindeligt. Har man tre til én, begynder man at trives. Fem til én, otte til én, så hedder du Ole Henriksen ... det behøver man ikke. Men har du lige mange negative og positive følelser, er det et tegn på, at du mistrives," forklarer Ebbe Lavendt, der er autoriseret psykolog og leder af Center for Positiv Psykologi.

Når han underviser eller holder workshop hos arbejdspladser eller organisationer om trivsel og arbejdsglæde, begynder han ofte med at "måle", hvor mange positive og negative følelser, der ruller gennem medarbejderne i dagligdagen.

Er der overvægt af de negative følelser, kan man groft sagt gå to veje – forsøge at nedbringe nogle af de negative følelser eller arbejde med at øge antallet af positive. Begge dele fungerer fint, men er den belastning, de ansatte oplever, et vilkår, kan man ikke nødvendigvis få de negative følelser væk, og de må lære at leve med situationen på anden vis.

"Folk, der laver frivillig socialt arbejde - f.eks. er vågekoner for døende - eller pårørende til svært syge kan ikke komme ud af belastningen, men kan i stedet lære at opbygge mere af det positive som en modvægt," siger Ebbe Lavendt og understreger, at alt inden for positiv psykologi er evidensbaseret.

Relationer og mening

Trivsel på arbejdspladsen inddeles i fem områder, man samlet set helst skal kunne sætte flueben ved.

Arbejdsglæde – at man har en god tone og griner lidt sammen hver dag.

Engagement – at man ikke bare går på job for at få løn, men også for at hjælpe nogle patienter, for eksempel. **Gode relationer** - hvis man har giftige relationer, hader ledelsen eller ikke samarbejder særligt godt med en anden afdeling, slider det. **Mening og fællesskab** – at man er en del af en afdeling, holder sammen og bakker hinanden op. At man **udretter noget** - når i mål med sine opgaver.

Det er med Ebbe Lavendts ord ikke "raketvidenskab", der er med til at øge trivsel og arbejdsglæde, men udfordringen kan være, at det kræver vedholdenhed at fokusere på det positive – og det løber ud i sandet, hvis tiden er knap i hverdagen.

"Bare ved at se en lille sjov video fra YouTube med en hundehvalp, der leger med en bold, kan man måle positive følelser. Spil, leg, små "energizers", smil eller kram skaber det også," siger Ebbe Lavendt.

Brokkestol

Hans værktøjskasse er omfattende, men forskellige, mindre tiltag på en arbejdsplads, kan ændre noget.

"Nogen vender den om, når de holder møde og i stedet for at starte med at tale om alt det, de ikke har nået, prøver de at tale om, hvad de rent faktisk *har* nået? Eller hvis man brokker sig rigtig meget over at være underbemandede, kan man vælge at sige, at man må brokke sig til klokken 10. Og herefter må vente til i morgen," siger Ebbe Lavendt og fortæller om en arbejdsplads, der havde indført en brokkestol, man kunne sætte sig på.

"Det er faktisk okay at brokke sig over noget, der ikke er i orden, men omvendt bliver vi også nødt til at begrænse det rent tidsmæssigt, fordi det er ødelæggende for en arbejdsplads, hvis vi hele tiden skal tale om det, der ikke fungerer."

Men hvordan tager man så ansvar for sin egen trivsel som individ?

"Hvis de andre ikke er med på den, kan det være lidt op ad bakke. Ofte er det en god idé, at man er to, der læser den samme bog, eller to, der tager det samme kursus. Men derudover kan man spørge sig selv, hvad giver mig god energi, og hvad dræner? Og hvordan kan jeg få mere af det gode. Det kan være at arbejde sammen med en bestemt person eller komme med på et nyt projekt," siger Ebbe Lavendt.

Omvendt synes han ikke, at man skal være naiv og tro, at man på egen hånd kan løse alle problemer ved blot at øve sig i at tænke positivt.

"Hvis man har udtømt mulighederne for at ændre på de ting, der dræner, synes jeg, det er rimeligt nok, at man overvejer, om man har lyst til at blive på den arbejdsplads, hvis man går fladmast hjem hver dag."

[Læs, hvordan chefsygeplejerske Christina bruger positiv psykologi overfor sine medarbejdere.](#)

(Artiklen er skrevet af journalist Dorte Mosbæk)

Øv dig i at få flere positive følelser

Ebbe Lavendt understreger, at øvelserne ikke løser strukturelle problemer eller kan ændre tunge vilkår. Det er øvelser, der kan hjælpe dig til at være i det, selv om det er svært.

Find de øvelser, der virker for dig, og træn dem så ofte, du har lyst. Husk at skifte mellem øvelserne, så du ikke vænner dig så meget til dem, at de mister deres effekt.

- Øv dig i at tænke positivt – der findes også flere apps, der stimulerer den tankegang – søg på "happiness", "attentional bias training" eller "cognitive bias modification".
- Tænk på tre gode ting, du har oplevet i løbet af en arbejdsdag. Skriv dem ned, og svar også hvorfor det er gode oplevelser, eller hvad du selv gjorde for at opleve dem.
- Lav en lang liste over ting, som du er taknemmelig for ved dit arbejdsliv.
- Brug tid på at lære noget nyt inden for dit fag, så du mærker engagement.

- Find ud af, hvad du er god til, og brug én af dine styrker på en ny måde i en uge på arbejdet.
- Nyd noget – måske et glas vin fredag eftermiddag – eller andet, der udfordrer sansoplevelserne - et stykke chokolade, et æble eller lignende.
- Få berøring eller massage – giv eller få et kram til en kollega.
- Plej dine nærmeste kollegiale relationer. De mest lykkelige mennesker har tætte relationer.
- Gør noget godt for kolleger eller patienter, for det øger ikke bare andres positive følelser, men også dine.
- Omgås folk, som giver dig god energi. Energi smitter – ligesom det smitter, når nogen gaber, smiler og så videre.

Kilde: Ebbe Lavendt/Center for Positiv Psykologi

Om positiv psykologi

Positiv psykologi blev grundlagt af amerikaneren Martin Seligman som et nyere forskningsområde inden for psykologien, der i stedet for at fokusere på studiet af menneskers psykiske lidelser fokuserer på, hvordan mennesker opnår trivsel, velvære, lykke, opblomstring og positiv udvikling i det hele taget.

Denne gren af psykologien har fundet stor anvendelse inden for fag, der arbejder med at udvikle såvel individer som fællesskaber.

Positiv psykologi handler om psykisk sundhed – og herunder især forebyggelse, sundhedsfremme og udvikling, men også behandling.

Betegnelsen positiv psykologi bruges til daglig som paraplybegreb for en lang række forskningsområder inden for psykologi, hvor man studerer det meningsfulde, fremadrettede, potentiale- og ressourcerorienterede i menneskets psyke og undersøger de forhold, der gør livet værd at leve – såsom succes og kærlighed mv.

(KILDE: Center for Positiv Psykologi m.fl.)