

Det skal være en fornøjelse at gå på arbejde

Trivsel. Psykologien har traditionelt fokuseret på menneskers fejl og mangler. En ny gren af psykologien, *positiv psykologi*, fokuserer i stedet på de styrker, mennesket rummer, og viser vejen til bedre trivsel i hverdagen.

Af **Mette Gregersen**
Tegning: **Lillian Brøgger**

Når dit arbejde går ud på at yde omsorg til børn, er det vigtigt, at du føler dig godt tilpas. Som professionel omsorgsperson må du kende dine egne styrker og vide, hvordan de gode sider kan bruges aktivt i arbejdet. Daglejere, pædagoger og pædagogmedhjælper yder deres bidrag til, at vores samfund kan fungere. De præger hverdagen for de mange børn, som hver dag bliver passet uden for hjemmet. Derfor kan det ikke understreges nok, hvor vigtigt det er, at de også trives og oplever at gøre det, de er bedst til.

Netop det at identificere, hvad det enkelte menneske er bedst til, er et centralt tema i positiv psykologi. For at gøre det muligt har forskerne inden for denne nye gren af psykologien udviklet en styrketest, som kortlægger 24 karakterstyrker. Ved hjælp af denne test er jeg blevet klar over, at mine egne mest karakteristiske styrker er taknemmelighed, ægthed, evnen til at elske og blive elsket, social intelligens og retfærdighed. Det kendetegner mig og fortæller noget om, hvorfor jeg har valgt

at blive sygeplejerske. Testen fortæller mig også, hvilke ting i mit liv jeg tillægger stor værdi. Når jeg får lov til at bruge disse styrker i mit job, vil jeg ifølge den psykologiske forskning opleve større arbejdsglæde og jobtilfredshed.

Forskning inden for positiv psykologi viser, at det kan gøre en stor forskel, hvis man har mulighed for at udnytte sine personlige styrker på sin arbejdsplads. Man bliver simpelthen lykkeligere. Og vi ved alle, at når vi trives som mennesker og er i vores es, så yder vi også bedst.

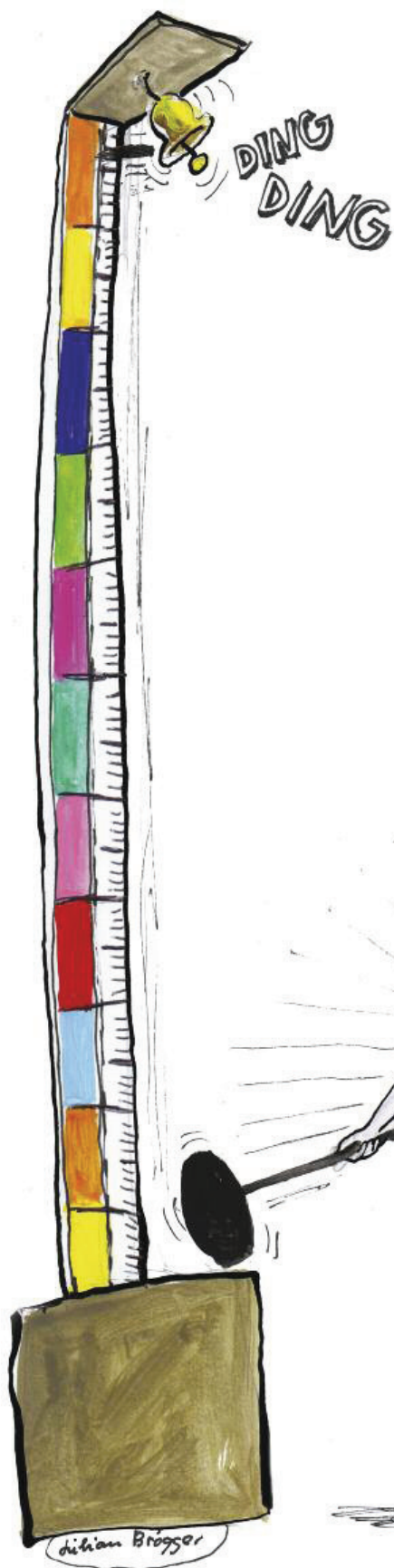
Arbejdsgiverne vil kunne glæde sig over, at man på den måde får mere effektivitet, større arbejdsglæde og færre sygedage. Det er en meget mere visionær måde at udnytte ressourcerne på end bare at skære ned og tvinge personalet til at løbe hurtigere.

»Desværre investerer mange arbejdspladser megen tid og mange ressourcer i at identificere medarbejdernes svagheder og efterfølgende forbedre dem ved at sende de ansatte på kurser i det, de er dårlige til,« siger psykologen *Ebbe Lavendt*, en af de danske psykologer, der har specialiseret sig i positiv psykologi.

Mens denne metode længe har været den gængse måde at skabe udvikling på, peger Ebbe Lavendt på, at det er både lettere, hurtigere og forbundet med større arbejdsglæde at lade medarbejderne dyrke det, de i forvejen er gode til.

Han henviser til den amerikanske psykolog og forfatter, *Martin Seligman*, som er en af pionererne inden for positiv psykologi. Gennem videnskabelige forsøg har Seligman vist, at man ved at identificere og bruge sine største styrker på en ny måde hver dag i en uges tid, kan blive mere lykkelig. Men ikke nok med det. Man bliver også fysisk sundere og opnår en modstandskraft over for en udbredt sygdom som depression. Ifølge Martin Seligman har optimister i gennemsnit 19 procent længere levetid end pessimister.

Jeg er selv mor og kommer ofte i en børnehave. Her kan jeg på nærmeste hold se, hvad besparelserne gør ved personalets rammer. Hvis en pædagogmedhjælper er alene på stuen med 15 børn, fordi kollegerne er syge, og vikarbudgettet er brugt op, behøver man ikke at undre sig over, at der ikke er tid til det enkelte barn. Pædagogmedhjælperen må give køb på



Vi ved alle, at når vi trives som mennesker og er i vores es, så yder vi også bedst.

METTE GREGERSEN

den personlige kontakt, omsorgen og det overskud, der skal til for at gøre noget aktivt for børnenes trivsel. Og hun oplever dag efter dag at gå hjem fra arbejde med en følelse af ikke at have gjort det godt nok. Det går ud over humøret, det går ud over helbredet – og det går ud over kollegerne den dag, hun selv melder sig syg.

Hvis samfundets fremtid, børnene, skal udvikle sig godt og kunne gå fremtiden i møde med en stærk og veludrustet personlighed, bør de mennesker, der passer dem, selv trives og have det godt. Som forælder kan man ikke være tilfreds med, at vores børn bliver passet af mennesker, der oplever større og større nedprioritering af ressourcer. Vi bør tage vare på de mennesker, som tilbringer det meste af hverdagen sammen med vores børn. Det kan positiv psykologi hjælpe med til. ■

Mette Gregersen er sygeplejerske og stud.pæd.psyk. Læs mere om positiv psykologi på www.reframe.dk eller på www.authenticchappiness.com, hvor du kan prøve en række gratis test.