

“Sundhed og livskvalitet hænger sammen for mig. Det skal være sjovt at leve sundt – ellers kan det være lige meget.”
Dorte Halkjær



“At tage ungerne med på en løbetur eller ud at cykle – det er, hvad jeg forbinder med en sund livsstil.”
Ebbe Nils Ebbesen



“Jeg er livsnyder. Og naturen, rytme, bevægelse og en krop i balance giver nydelse og livsglæde.”
Marina Aagaard

“Jeg beskæftiger mig med positiv psykologi, fordi sundhed og lykke hænger sammen.”
Ebbe Lavendt

1 **Praktiserende læge DORTE HALKJÆR**

sidder stort set kun stille, når hun lytter til sine patienter i sin praksis på Amager. Ellers er den 54-årige læge i bevægelse. På vej til og fra arbejde på cykel, i løbesko ad små stier, spurtende på en spinningcykel eller i gang med at svinge ketsjeren til tennis eller badminton. For Sund Nu's ekspert i medicin er både professionelt og privat optaget af forebyggelse og sund livsstil. Hun har bl.a. været med til at skrive en manual om motion som medicin til sine lægekolleger. Og hun er medforfatter til en bog om overgangsalderen: “Fra overgang til overskud”. Mød Dorte Halkjær hver måned i vores brevkasse.

2 **Speciallæge, ph.d. EBBE NILS EBBESEN**

– har en passion for ultralydsundersøgelse af bevægeapparatet og er fascineret af knæleddet, som fungerer som det fineste urværk, når vi ellers passer godt på det. Den 40-årige speciallæge i reumatologi og intern medicin er også uddannet idrætsmediciner, og han har været konsulent på den lægefaglige del af den store artikel om knæet (side 20). Ebbe Nils Ebbesen er overlæge på Institut for Idrætsmedicin på Bispebjerg Hospital og har egen klinik “Reumatologisk og Idrætsmedicinsk Klinik” i København. Se også: www.reuma.dk.

3 **Psykolog EBBE LAVENDT**

er en glad mand. Og det er med vilje. Mens mange andre psykologer dykker ned i ulykker og traumer, har Ebbe valgt at specialisere sig i sammenhængen mellem sundhed og lykke. Den 32-årige cand.psych. arbejder som selvstændig erhvervspsykolog, er ekspert i positiv psykologi og har etableret et professionelt netværk, “Positiv Psykologi Netværket”. – Forskningen viser, at positive mennesker i snit lever 6-8 år længere end andre, fortæller han. Ebbe Lavendt har været konsulent på artiklen om, hvordan pessimister kan lære af optimister (side 60) – se mere om Ebbe på reframe.dk.

4 **Personlig træner MARINA AAGAARD**

er Sund Nu's personlige træner. Marina Aagaard, 45 år, har i over 25 år lært fra sig om træning. Hun læser lige nu til en Master of Fitness and Exercise ved Syddansk Universitet og er bl.a. certificeret fitnessinstruktør og aerobicinstruktør. Hun har været international aerobicdommer og fungeret som landstræner i sportsaerobic. Ud over sit arbejde som leder af fitness- og personlig træneruddannelsen på Trænerakademiet på Aalborg Sportshøjskole har hun sit eget konsulentfirma, Aagaard, og så har hun udgivet en række bøger om fitness og motion.



Forandringerne står i kø, når du er midt i livet. Mens du selv ramler ind i overgangsalderen, kommer børnene i puberteten, og dine forældre bliver pludselig gamle og krævende.

Overvældende, ja! Men du kan vælge at se forandringerne som invitationer til at gå nye veje i dit liv. Det gør optimister, og det virker!

Fra pessimismi

Overgangsalder. Smag lige på ordet. Smager det dig godt eller skidt? Tænk du: Farvel, ungdom, goddag, rynker, eller tænk du: Overgang – det må være begyndelsen på noget nyt?

Dine tanker om overgangsalderen er helt afgørende for, hvordan du tackler de forandringer, du møder her midt i livet. Om du føler dig tromlet ned af forandringens realiteter eller vælger at bruge udfordringerne som afsæt for at gå nye veje i dit liv.

Vi kan lære af optimisterne

Hvis du er sortseer, er det en god investering at konvertere til et mere lyst syn på livet så hurtigt som muligt. For optimister kommer bedre igennem livets store forandringer.

De lever længere, lider mindre af depressioner og er mere fysisk sunde end pessimister.

Måske tænker du, at det er hørt før: Vi skal bare melde os til et latterkursus og være jubeloptimister alle sammen, så går det nok. Men det er ikke, hvad den nyeste psykologiske forskning siger. Tværtimod afmonterer psykologerne myten om, at det er optimisternes gode humør, der gør deres liv nemmere. Hvad der karakteriserer en ægte optimist, er, at de er konstruktive, fleksible og handlingsparate.

Igennem de seneste år er der opstået et helt felt inden for psykologien, som udelukkende handler om at dokumentere, hvad det er, der virker for de men-

nesker, som klarer sig godt i livet. Fokus er her på styrkerne frem for på svaghederne.

Inden for den "positive psykologi", som det nye felt er blevet døbt, prøver forskerne blandt andet at dokumentere, hvordan optimister tænker og handler, når forandringerne skyller ind over dem. Det viser sig blandt andet, at optimister er fleksible og i stand til hele tiden at finde nye veje, når de møder modstand.

Forskerne arbejder på at omsætte optimisternes livsstrategier til værktøjer, som vi andre, der ellers har mere blik for livets gråsorte nuancer, kan lære at bruge.

Ganske vist er optimisme ligesom pessimisme i nogen grad noget, man er født med, og i høj grad noget, man har lært under opvæksten. Alligevel kan vi som voksne godt ændre på vores tankemønstre. Vi kan træne os i at tænke og handle mere som en optimist: positivt og konstruktivt.

Jagt på negative tanker

Ægte optimister tænker positive tanker, men også konstruktive tanker. Pessimister er styret af negative tanker, som ofte er stærkt generaliserende og urealistiske. Og de negative tanker, som pessimismen næres ved, er derfor jaget bytte, når du vil ændre dit livssyn og handlemønster.

Det handler om at identificere de negative tanker, hver gang de dukker op, og give dem kamp til stregen. "Jeg er også altid klodset", er en typisk ne- ▶

Den sorte og hvide vej igennem forandringerne

Når hedeturene får dig til at koge

Pessimisten: Ser overgangsalderen som én lang nedtur. "Fra nu af går det bare ned ad bakke," tænker hun.

Optimisten: Ser overgangsalderen som noget forbigående. Hun vil rette blikket mod fremtiden og bruge overgangsalderen som en transformation til et nyt, spændende livsafsnit.

Når teenagedjævlen springer ud

Pessimisten: Ser problemerne med teenagerne som beviser på, at hun er en dårlig mor, der har fejlet hele vejen igennem. Problemerne er håbløse. Hun er opgivende.


Optimisten: Ser problemerne som en naturlig fase i livet, som hun skal finde ud af at tackle så konstruktivt som muligt. Det er en udfordring for hende som mor at hjælpe børnene igennem puberteten på den bedste måde for dem.

Når forældrene ryger på sygehuset

Pessimisten: Føler, at alting hænger på hendes skuldre, og at hun nu er vævet ind i et spind af bekymringer og problemer, som hun ikke kan overskue.

Optimisten: Ser det som en periode i livet, hvor hun har mulighed for at give forældrene tilbage for det, de har gjort for hende. Og hun vil bruge de tanker, hun kommer til at gøre sig om liv og død, til at afklare sit eget forhold til livets store spørgsmål.

st til ...



► gativ tanke. Modspillet kan være: "Nej, du snublede bare. Det sker for alle. Og nu har du rejst dig op og går videre." På den måde modbeviser man sine negative udsagn og lærer at tænke positivt, konstruktivt og fremadrettet.

Siger "altid" og "aldrig"

Pessimisten kan altså lære at gøre op med sin tendens til at se negative hændelser som led i en uendelig række af slagsen. Når hun holder op med at sige til sig selv, at "der er aldrig noget, der lykkes for mig", er hun godt på vej mod et mere optimistisk livssyn, for når hun generaliserer og bruger udtryk som altid og aldrig, hver gang noget går skidt, befæster hun sit negative livssyn.

Tilsvarende befæster optimisten sit livssyn, når hun bruger "altid" og "aldrig" om positive hændelser. "Jeg er altid heldig", er en typisk replik for optimisten. De negative oplevelser derimod ser hun som enkeltstående begivenheder, som man kan lægge bag sig. "Det kan godt være, at jeg er uheldig i dag, men jeg kan gøre noget ved det, og i morgen er der atter en dag." Hun tager forandringerne som udfordringer og tror på, at der er noget godt i vente. Derfor er optimisten også mere handlingsorienteret og vedholdende, mens pessimisten har en tendens til at reagere med passivitet.

Optimisten håndterer både modgang og medgang bedre end pessimisten. I modgang bliver hun stædig og bliver ved med at forsøge at finde nye

... **optimist**



løsninger, selv om hun bliver bremsede gang på gang. Hun tror på sin egen handlekraft og har håb.

I medgang får hun det fulde udbytte. Når noget lykkes for optimisten, tager hun naturligt æren for det og styrker dermed sit selvværd. Pessimisten tilskriver det tilfældet og går derfor glip af den bekræftelse, der følger af at præstere noget godt.

Pessimisten tager skylden

Når noget går skidt, forholder optimisten sig konstruktivt til det. Hun kan konstatere, at en tabt tenniskamp skyldes modstanderens gode serv, og så må hun jo øve sig i at serve. Pessimisten derimod påtager sig skylden for den tabte kamp og erklærer for sig selv, at hun er elendig til tennis. Det er ikke svært at forestille sig, hvor fatal den indstilling er i tilfælde af skilsmisse, ulykker eller dødsfald.

Men det er ikke udelukkende et spørgsmål om at gøre op med sin negative indre dialog. Optimisten har en lang række andre strategier, som man kan lære af. Det handler blandt andet om at leve et aktivt liv og om at engagere sig i sit arbejde og sine relationer til andre. Og om at være parat til at omdefinere sig selv og sætte nye mål, når ens livsvilkår ændrer sig.

Medmindre du altså elsker dit sortsyn, holder af at svælge i melankoli og helst ikke vil gå glip af en bekymring, så er der ingen undskyldning for ikke straks at lære dig selv at tackle forandringer som en ægte optimist. ■

6 kvaliteter, du kan lære at udvikle som optimisten

Fleksibilitet

Brug fantasien

– læg mærke til dine egne reaktioner. Går du i baglås, når noget ikke kører, som du gerne vil? Flipper du ud, når din teenager ikke smider sit tøj til vask? Prøv en anden strategi. Gør fx ingen ting i en periode. Kun din fantasi sætter grænser for, hvordan du kan vælge at reagere.

Positive følelser

Skriv glad dagbog

– find ud af, hvad der gør dig glad, og fasthold følelsen. Vælg at fokusere på det positive ved dig selv, andre og de situationer, du kommer i. Skriv dagens positive oplevelser ned hver aften.

Konstruktive tanker

Udtænk løsninger

– tænk på, hvad du kan gøre, i stedet for, hvad du ikke har gjort. Hvis du ikke har besøgt dine gamle forældre længe, fordi det er besværligt, så få dem til at komme på besøg hos dig. Gør noget i stedet for at dyrke din dårlige samvittighed.

Engagement

Giv dig selv 100 pct.

– beskæftig dig med noget, som du virkelig kan leve dig ind i, og koncentrer dig så 100 pct. om det. Det handler om at opleve fænomenet "flow", hvor man er så engageret, at man glemmer tid og sted.

Meningsfuldhed

Gør noget for andre

– tro på, at du kan gøre en forskel. Mennesker, der føler, at de udretter noget meningsfuldt, trives godt. Du gør sikkert en masse for dine nærmeste, men måske har du brug for at gøre noget i et større perspektiv. Det kan være, at du skal melde dig ind i en miljøorganisation eller blive besøgsven.

Handling

Vær aktiv

– tag fat om det, som du kan gøre noget ved. Selv om der er ting, vi ikke kan ændre, er der næsten altid noget, vi kan gøre. Det gælder fx vores alder. Ældningsprocessen kan du ikke stoppe, men hvis du motionerer og spiser sundt, kan du undgå at ældes før tiden.

Kilde: Bearbejdet af redaktionen ud fra Martin Seligmans teorier

Den positive psykologis opfinder er pessimist

Professor Martin Seligman fra University of Pennsylvania, der regnes for at være en af den positive psykologis fædre, er efter eget udsagn selv den fødte pessimist. Han hævder, at kun pessimister kan sige noget seriøst om optimisme.

Selv har han trænet sig til at være en "fleksibel optimist", og han understreger, at der er situationer, hvor opti-

misme ikke duer. Han kan identificere de situationer, hvor han har brug for at være optimistisk, og de situationer, hvor hans realitetssans er afgørende.

– Hvis der er noget afgørende på spil, skal jeg lægge mere vægt på min realitetssans end på min optimisme. Ingen vil fx ønske, at en pilot er optimistisk, når han står ved baren i lufthavnen og

overvejer, om han skal tage en drink, inden han skal ud at flyve, har Seligmann udtalt.

Seligman har bl.a. udgivet bøgerne "Learned optimism" og "The New Science of Happiness" og har etableret et center for positiv psykologi ved University of Pennsylvania: www.ppc.sas.upenn.edu.

Flere psykologer herhjemme har specialiseret sig i området blandt andre Psykolog

Ebbe Lavendt, der har været faglig konsulent på denne artikel. Han har stiftet et netværk for positiv psykologi. Ebbe Lavendt har hjemmesiden www.reframe.dk.

En anden dansk psykolog, som har sat fokus på optimisternes livsstrategier, er Sahra Zobel Kølpin, der i foråret udgav bogen "Lev dig lykkelig - med positiv psykologi" på Gyldendals forlag.