

Hvad har hoppebolde og fjedre med robusthed at gøre?

Mailboksen bugner, og opgavelisten vokser. Du sover elendigt, glemmer ting og føler, at din chef ser mærkeligt på dig. Du er tyndslidt og bider af dine kolleger.

Kan du genkende dig selv? Så kan du trøste dig med, at du ikke er alene. På danske arbejdspladser hører det i dag til normalen, at stressreaktioner i forskellig grad rammer medarbejderne.

"Arbejdspresset vokser, og man knokler på, men føler sig konstant bagud. Det kan føre til mistrivsel, som kan resultere i gnidninger på jobbet, fordi folk, der er pressede, ind imellem bider af hinanden," siger sundheds- og erhverspsykolog Ebbe Lavendt.

"Folk har i dag flere forpligtelser end tidligere og stiller højere krav til sig selv. Kombinerer du så det med acceleration og uforudsigelighed på arbejdspladserne, ja, så skubbes mange altså i en retning, hvor de bliver overbelastede."

Reaktionerne på presset er dog forskellige, påpeger Ebbe Lavendt. Han deler medarbejdere op i følgende tre kategorier:

"Nogle knækker som en blyant, andre giver efter som en fjeder, og de sidste reagerer som hoppebolde og vokser faktisk med modgangen.

Den første gruppe har det som regel skidt i hverdagen og har derfor en forøget risiko for at knække under presset. De, som har det okay, kan bedre tilpasse sig presset – som en fjeder – og komme sig igen, når det letter, mens den sidste gruppe faktisk bliver klogere af skade og lærer af de negative oplevelser."

"Eksempelvis lærer de deres grænser at kende og bliver måske bedre i stand til at sige fra. Nogle præsterer endda endnu bedre i perioder med ekstra pres," siger Ebbe Lavendt.

Den gode nyhed er, at det er muligt at gøre flere mennesker til fjedre og hoppebolde – og dermed forebygge og håndtere stress. Kodeordet er robusthed.

"Gode relationer gør dig mere robust. At have en bedste ven på jobbet, som du kan dele glæder og sorger med, er med til at beskytte dig."

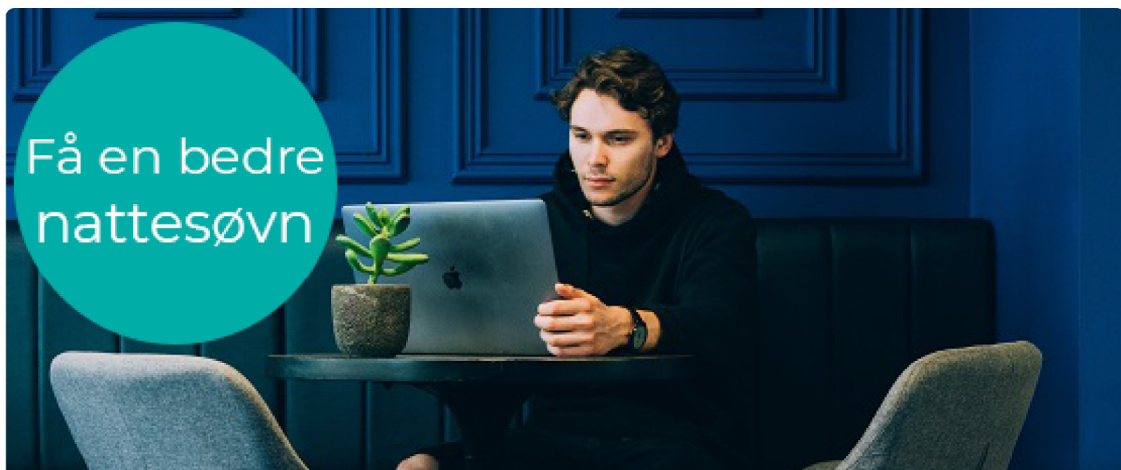
Ebbe Lavendt, sundheds- og erhvervspsykolog

"Robusthed – også kaldet resiliens – handler om at komme sig oven på modgang og måske endda komme styrket ud på den anden side. Robusthed kan hjælpe os – ikke blot på jobbet – men med at tackle modgang i livet generelt. Det er muligt at træne sig mere robust," siger Ebbe Lavendt.

"Nogle af dem, der klarer belastninger, er folk, der tænker optimistisk, positivt og fleksibelt. Det er personlige kompetencer, man kan træne, ligesom selvtillid også kan trænes. Man kan altså selv gøre meget for at ruste sig til en hektisk hverdag," siger han.

Ebbe Lavendt understreger, at det ikke handler om, at man skal acceptere hvad som helst, men om at hjælpe sig selv og hinanden til at agere bedst muligt i forhold til rammerne.

"Robusthed gør jo ikke belastningerne mindre, men det forbedrer helt sikkert mulighederne for at håndtere dem og forebygge, at man går helt ned med stress eller depression."



Robusthed

Styrk din robusthed, og øg både din fysiske og mentale trivsel og dine resultater. Lær dine styrker og svagheder at kende, og lær både at bede om hjælp, når du har brug for det og at sige fra, når dine grænser bliver overskredet.



2 dage, kl. 09:00-
16:00



København eller
Aarhus



Fra 9.500 kr. ekskl.
moms

[Læs mere](#)



Brug for hjælp til efteruddannelse?

Kontakt Tina Bergmann Olesen, kompetencekonsulent, hvis du har brug for sparring til valg af kurser indenfor kommunikation og personlig udvikling.

✉ tol@ida.dk | ☎ 3318 4684

**INGENIØRFORENINGEN,
IDA**
Kalvebod Brygge 31-33
1780 København V

Åbent kl. 9.00-16.00
Fredag kl. 9.00-15.00

Tlf. 33 18 48 48

IDA er teknologiens stemme nr. 1
- en forening for viden, netværk
og interessevaretagelse.

[Afmeld nyhedsbrev](#)

[Min profil](#)

Find og følg IDA på: