

Øg din livskvalitet:

# Tag livet i dine egne hænder

Af journalist Maibrit Jürs

**Selvom livet ikke altid byder en de bedste vilkår, kan man sagtens have høj livskvalitet alligevel. Med lidt øvelse kan man lære sig selv at fokusere på de positive ting fremfor de negative, og det får livsglæden til at vokse.**

Man kan godt have masser af livsglæde, selvom man lever med kroniske smerter. For selv om man måske ikke kan de ting, man kunne tidligere, kan man alligevel lære at se positivt på livet, og det er en vigtig forudsætning for høj livskvalitet. Det mener psykolog og forsker i positiv psykologi, Ebbe Lavendt.

– Se for eksempel på folk, der lever i Calcuttas slumkvarterer. Mange af dem ejer kun ganske lidt. Men selv om de lever i stor fattigdom og usikkerhed, er mange af dem faktisk lykkelige, siger han.

Forskning viser, at man selv kan gøre rigtig meget for at skabe kvalitet i sit eget liv, også selv om ens vilkår er svære. Tanker, følelser og kropsfornemmelser hænger nemlig sammen, og derfor vil man lettere komme i dårligt humør, hvis man har smerter. Men det betyder samtidig, at man også kan bringe sig selv i godt humør ved at fokusere på det positive, handle derefter og skabe fysisk velvære for sig selv, mener Ebbe Lavendt.

– Man har selv indflydelse på sin egen glæde og livskvalitet, og derfor behøver ens humør ikke være dikteret af, hvor store smerter, man har. Der er mange måder, man kan skabe livskvalitet for sig selv på, og hver enkelt person må finde det, der gør ham eller hende glad. Men hvis man ikke gør noget, kan det være svært at bevare det gode humør, når det gør ondt, siger han.

## Gør, hvad du kan

– Det værste man kan gøre, når man har det dårligt, er at sætte sig i sofaen. Det mener Mikkel Salling Holmgaard, der er foredragsholder og motivator og hjælper trafik- og voldsofre med svære mén med at få et godt liv. Ligesom Ebbe Lavendt mener han, at det, der betyder mest er, at man handler.

– Det, der oftest gør folk kede af det, er, at de ikke gør, hvad de kan for at forbedre deres situation, siger han.

Mikkel Salling Holmgaard overlevede som 19-årig et knivstik i halsen. Han vågnede op med en lam venstre arm og skulder og beskeden om, at der højst var fem procent chance for, at han ville komme sig over lammelsen. I dag er han elitesportsudøver, livredder og manden bag The Back to Life Project. Dertil holder han foredrag om at tage ansvar for sit eget liv, hvor han deler ud af sine egne erfaringer og hjælper andre til at hjælpe og motivere sig selv.

– Du kan godt have et godt liv, selvom du har fibromyalgi. Det eneste, du skal gøre, er at gøre noget. Hvad som helst. Jeg siger ikke, at det ikke er hårdt at have en smertesygdom, men jeg ved, at man kan få et godt liv, selvom man har smerter, siger Mikkel Salling Holmgaard.



## Det handler om fokus

Da Mikkel Salling Holmgaard stod midt i sit livs krise, var der ingen, der troede på, at han nogensinde ville få sin førlighed tilbage. Derfor måtte han selv iværksætte sin genoptræning, og han trænede hver dag i tre år, før han igen kunne bruge sin arm.

– De første to år var der stort set ingen resultater, men jeg troede på, at det nok skulle komme og jeg var hamrende motiveret af at ville vise lægerne, at de tog fejl. Det handler om at fokusere på det, man kan fremfor det, man ikke kan.

Og netop dét at bevare troen og kæmpe videre er afgørende. For det giver i sig selv livsglæde at føle, man gør noget for at få det bedre.

– Det kan godt være, man ikke kan blive smertefri, men man kan altid arbejde på at få det bedre på en ene eller den anden måde. Uanset hvor små resultater, man opnår, vil det føles godt at vide, man gør en indsats. Det eneste, man ikke må gøre, er ingenting. Så tag ansvar, tro på det, vær positiv og husk at grine lidt af dig selv undervejs! Så får du et bedre liv uanset hvad.

## Optimister har det bedre og lever længere

Det kræver ikke specielle forudsætninger eller et stort overskud at vende negative følelser til positive. Det kræver bare, at man er bevidst om sine følelser og er villig til at gøre en lille gentagen indsats.

– Der kan godt være en barriere for nogle, når de begynder at arbejde med sig selv, men der kan ikke ske noget ved at prøve. Hvis man derimod ikke kaster sig ud i det, ja så er det i hvert fald sikkert, det ikke virker, siger Ebbe Lavendt. Selvom det kan være svært at kontrollere sit humør, kan man altid påvirke det i en eller anden grad, og øvelse gør mester.

– Ligesom en surfer ikke kan kontrollere bølgerne, kan vi heller ikke kontrollere vores tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Men ved at lære, hvordan bølgerne bevæger sig, kan surferen øve sig i at navigere på dem. På samme måde kan vi lære at navigere rundt i de tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der dukker op i os, så vi kan påvirke, hvordan vi reagerer på dem.

Man kan med andre ord lære at styre, hvilke tanker man vil fokusere på, og hvilke man ikke vil fokusere på. Forskning viser, at man via øvelser kan skabe flere positive følelser og derved få det bedre på trods af omstændighederne.

– Man ved blandt andet, at folk, der er meget optimistiske, i gennemsnit lever seks til otte år længere.

## Det kan du selv gøre for at skabe mere glæde i din hverdag

Der er mange måder, hvorpå man kan påvirke sine egne følelser, og man skal vælge at gøre det, der føles rigtigt for én selv, mener Ebbe Lavendt. Han har nogle helt konkrete forslag til, hvad man kan gøre for at øge sin livsglæde.

### Lav taknemmelighedsøvelser

– Det er vigtigt at minde sig selv om det gode i livet. Så inden du falder i søvn, så tænk på tre gode ting, der er sket i dag, og hvorfor du værdsætter dem. Du kan også lave en liste over alt det, du er glad for, eller tænke på en ting, du glæder dig til.

### Få kropslig velvære

– Alt, hvad der giver dig kropslig velvære og nydelse, vil gøre dig gladere. Det kan være massage, kram eller sex. Motion i sig selv er en af de hurtigste veje til mere lykke, og du behøver ikke løbe et maraton. En gåtur i solen kan også gøre underværker for dit humør. Søvn påvirker desuden både vores humør og energiniveau, så sørg for at have en stabil søvnrhythme og sov ca. syv til ni timer hver nat.

### Gør noget godt for andre

– Man bliver glad af at gøre andre glade. Noget af det, der har allerbedst effekt er at hjælpe andre mennesker. Det kan være alt fra at udføre frivilligt arbejde til at holde en dør for din nabo.

### Få støtte af dine omgivelser

– Vi bliver påvirket af de mennesker, vi omgås, så hvis vi omgås glade mennesker, bliver vi også lettere selv glade og omvendt. Så prioriter de relationer, der gør dig glad og giver dig energi.

**Ebbe Lavendt** er en af Danmarks største kapaciteter inden for det man kalder resiliens. Resiliens er et udtryk for vores psykologiske robusthed, hvor godt vi modstår stress og pres. Han er leder af Center for Positiv Psykologi og stifter af Selskab for Evidensbaseret Coaching under Dansk Psykolog Forening.

**Mikkel Salling Holmgaard** er i dag professionel foredragsholder, ambassadør og initiativtager i The Back To Life Project. Mikkel's historie er både voldsom og livsbekræftende på én gang. Stukket ned en kold aften i marts 2006, mens han forsøgte at redde en gymnasiekammerat fra et voldsomt overfald. Kammeraten mistede sit liv, men Mikkel overlevede på trods af hans svære skader og stort blodtab. Det blev starten på næsten ti års kamp for at komme tilbage og få det liv han gerne vil leve.