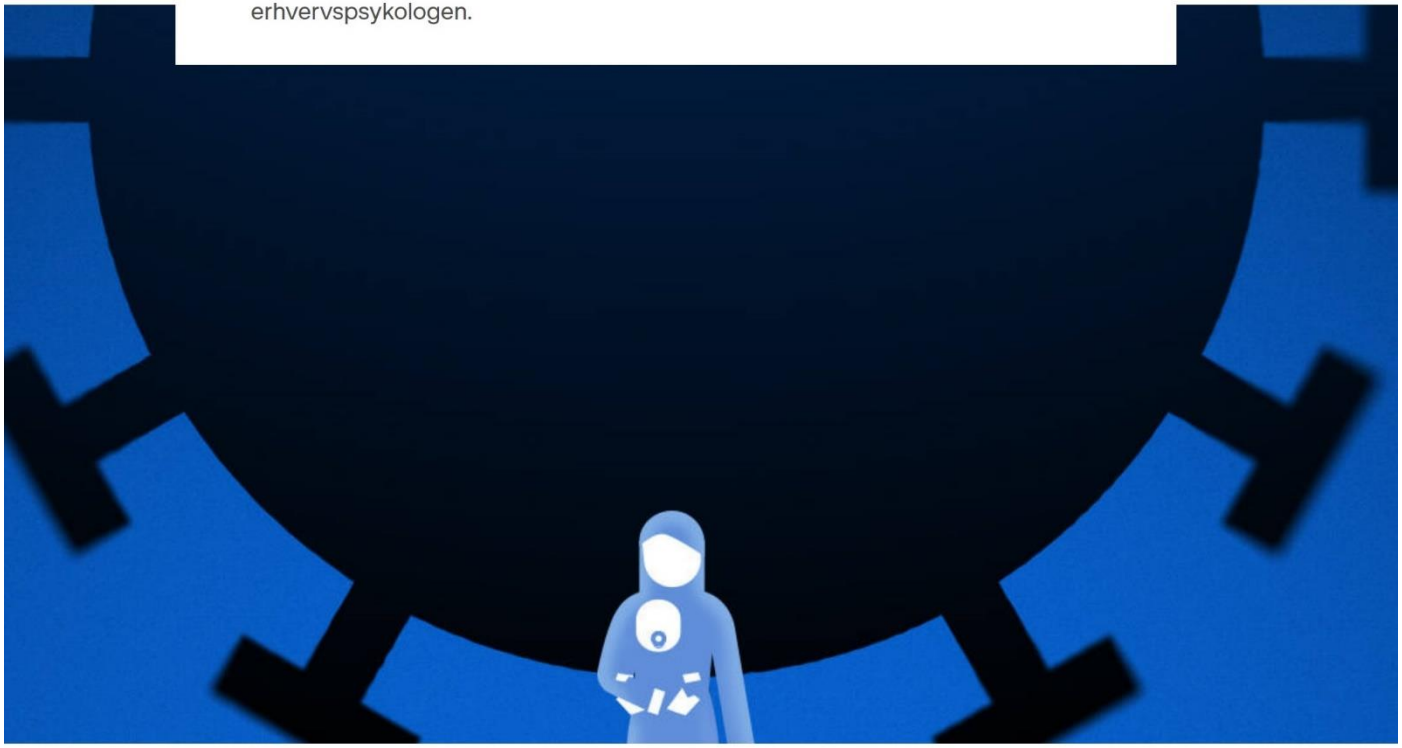
INDLAND

Ubådsofficer klarer isolation med kamp-ludo: Sådan kommer du mentalt gennem coronakrisen

Få konkrete redskaber, tips og tricks fra ubådsofficeren, sportsrådgiveren og erhvervspsykologen.



AF MADS KORSAGER NIELSEN
KL. 10.45

[AA] STØRRE TEKST [O] LÆS OP

Lukket inde i dage eller ugevis. Uden mulighed for et smut i biografen, på restaurant eller til fest med vennerne.

Dystre tanker om helbred, arbejdsliv eller blot det næste indkøb i supermarkedet. En ærgrelse over at opgive noget, du længe har set frem til.

Lyder det som beskrivelsen af din pandemi-ramte hverdag?

Det er det også. Men samtidig er det situationer, som danske fagfolk har bunkevis af erfaringer med at klare.

Ubådsofficeren har forstand på, hvordan man i ugevis bor og arbejder i de samme, snævre omgivelser.

Erhvervspsykologen ved, hvordan man skruer ned for bekymringer, og Team Danmarks mentale rådgiver fortæller, hvordan du kommer videre.

Få deres bedste redskaber fra værktøjskassen herunder.

1 Orlogskaptajn og fhv. ubådsofficer Ditte Dyreborg

Ombord på ubåden Sælen, der blev udrangeret i 2004, var måltiderne vigtige pauser i en krævende hverdag. (Foto: søren bidstrup © Scanpix)

- Når lugen blev lukket, så vi ikke solen i ugevis. Ingen vidste rigtigt, hvor længe det skulle vare. Samtidig levede vi med et pres om, at hvis vi ikke tog det seriøst, kunne det få konsekvenser.

- Vi boede tæt. Man arbejdede, spiste og holdt fri sammen. Man kunne ikke rejse væk eller tage en øl ude i byen. Alt foregik inde i båden på ned til 100 meters dybde.

- I den situation er faste rutiner meget vigtige. Det handler om at skabe nogle ritualer, der bryder døgnet op i overskuelige perioder.

Gør som i ubådene

- Gør måltiderne til faste samlingspunker.
- Lav lækker mad, man kan glæde sig til.
- Skab traditioner, der giver sammenhold og glæde.
- Få renset luften - på alle måder.

- Et morgenritual for hele familien at starte dagen på for eksempel. Vi havde 'morgenskafningen', det betyder morgenmad. Måltiderne betød rigtig meget på ubådene. Det var noget, man kunne glæde sig til og samles om. På den måde flød tiden ikke sammen til en grå masse. Det var højdepunkter i løbet af dagen.

- Så man skal sørge for at lave nogle gode måltider sammen og glæde sig til det.

- Opfind nogle traditioner, der går sport i. På ubådene satte man en bestemt film på, når der blev skrællet kartofler. Så blev den sure pligt til en sjov tradition. Det lyder banalt, men det var noget at samles om, som spredte humør.

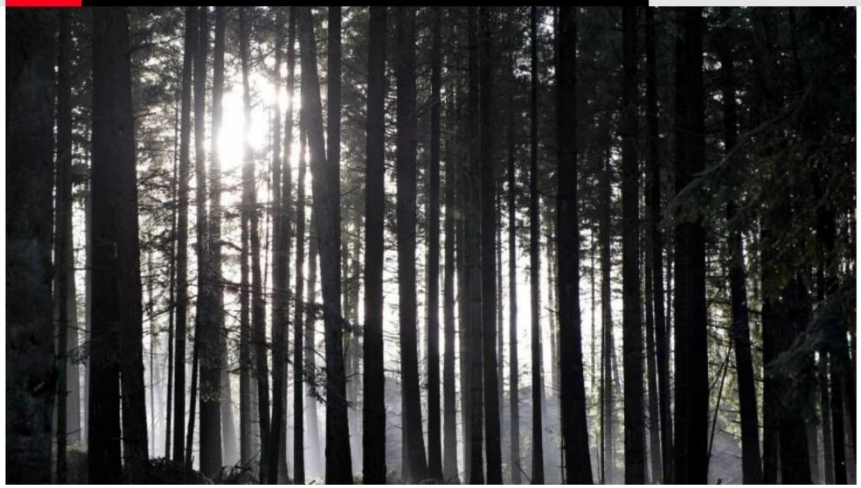
- Vi havde en fast ludo-turnering. 'Kamp-ludo', hed det. Men det særlige var, at man spillede i hold, to og to. Turneringen blev ved i ugevis, så længe vi var under vandet. Det vindende hold fik en præmie, når vi kom i land. Alle gik op i det med liv og sjæl.

- Gør det samme ude i familierne. Lav en skør turnering. Spil en hurtig runde efter frokosten. Børnene mod far og mor. Dem, der vinder, får en præmie, når alt det her er forbi.

- Åben vinduerne og luft ud. Få noget frisk luft ind til besætningen. Men sørg også for at få renset luften mellem jer. Så alle kan få afløb for det, der stresser og presser dem.

- På land havde vi det, vi kaldte 'Blåt Øje'. Det var sociale arrangementer, hvor ordet var frit. Nogle blev kærlige, andre råbte. Men alle fik afløb for det, de brændte inde med. Så var man klar til at kravle ned i båden igen for i ugevis at dele den samme lille 'potte' med 24 andre.

2 Erhvervspsykolog Ebbe Lavendt



Ved hjælp af enkle øvelser kan man selv medvirke til, at man trives bedre. Det handler om at holde regnskab med de negative og positive følelser. (Foto: Henning Bagger © Scanpix)

- Du mistrives, hvis du har nøjagtigt lige mange positive og negative følelser. De negative varer nemlig længere og er mere intense. Så enkelt er regnestykket faktisk. Sørg for at opleve flere positive end negative følelser.

- Går man og bekymrer sig over helbred, familie eller økonomi i denne tid, kræver det faktisk ekstra arbejde at holde de positive følelser i overtal. Den bedste vekselkurs er tre positive for hver negativ. Så det kræver en indsats.

- Men det er heldigvis enkelt. Først og fremmest kan man forsøge at begrænse sine negative tanker. Man skal ikke forsøge at slukke helt for dem, men blot begrænse dem. Aftal med dig selv, at du holder fri for bekymringerne i løbet af dagen. Afsæt i stedet en time om aftenen til at bekymre dig. Opstår der tanker i løbet af dagen, så skriv dem ned og tag dem frem i 'bekymringstimen'.

- Man kan også lave de positive følelser selv. De forsvinder dog hurtigt igen, så det er en produktion, du skal holde i gang. Det svarer til, at du skal træne ofte, hvis du vil i god form. Ikke bare en gang om måneden.

- Der findes over 50 dokumenterede øvelser til at skabe positive følelser. Her er et lille udpluk af dem:

Hold regnskab med følelserne

- Sørg for at have flere positive end negative følelser.

- Gem de negative tanker til en 'bekymringstime' en gang om dagen.

- **Tanker:** Tænk på tre gode ting, der dog trods alt er sket i dag, og hvad du selv gjorde for at opleve dem. Det kan f.eks være, at du har mere tid sammen med familien nu.

- Skab selv flere positive følelser, så regnskabet gør dig glad, med nogle enkle øvelser.

- **Følelser:** Skab nydelse - på engelsk 'savouring' - ligesom til vinsmagning, hvor du bruger alle dine sanser for at få hele oplevelsen med. Betragt det som en vinsmagning, når du smager, dufter, mærker eller ser. Eller som på ferie, hvor du tager et feriebillede eller køber en souvenir, som senere minder dig om og genvækker den gode oplevelse.

- **Adfærd:** Vær flink til at hjælpe andre. Det er en af de bedst dokumenterede metoder til selv at få det bedre. Du skal bare sikre dig, at din hjælp ikke bliver afvist, for så risikerer du at få det værre. Så find nogle 'nemme ofre' at hjælpe. Eller skriv et takkebrev til en person, som har hjulpet dig, men som du aldrig har fået sagt ordentligt tak til. Kontakt personen og læs brevet højt som en overraskelse. Det giver en enorm effekt hos begge parter, som kan måles i en hel måned.

- **Krop:** Smil mere. Spis eller drik noget lækkert. Gå en tur i den friske luft. Sov noget mere, hvis du kan. Dyrk motion.

3 Team Danmark-konsulent Anders Flemming Bendixen

Første skridt er at acceptere, at man er skadet og ikke kan ændre det. Derefter kan man komme videre. Her er det den tyske tennisspiller Dustin Brown under OL i 2016. (Foto: Kevin Lamarque © Scanpix)

- Først og fremmest skal man acceptere, at der ikke er noget at gøre. Uanset om man råber eller skriger, kan man ikke ændre på, at vi alle skal blive hjemme de næste uger. Nøjagtigt samme situation, som når atleter bliver skadede. Første skridt er at acceptere tingenes tilstand.

- Derefter kan man se på, hvad man kan foretage sig indenfor rammerne. Hvis en løber ikke kan løbe, så kan løberen måske lave rygøvelserne, som ikke bliver gjort til daglig. Det samme gælder her. Danskerne skal fokusere på, hvad de *kan* gøre.

- Læs den bog, du fik i julegave. Ryd op på loftet. Sortér billederne. Arbejder man hjemme, så har man måske chancen for at sætte en ny slags skibe i søen.

Gør som olympiske sportsfolk

- Accepter at du ikke kan ændre noget.
- Se dernæst på, hvad du *kan* gøre.
- Skriv de tanker og ting ned, du ikke har kontrol over.
- Nogle af punkterne kan du - måske - alligevel gøre noget ved.
- Tænk på hvad du vil gøre, hvis det allerværste skulle ske.

- Sport på eliteniveau er fuld af ting, man ikke er herre over. Dygtige atleter er gode til at rette fokus mod det, man kan påvirke.

- Prøv at skrive alle de tanker om ting ned, som du ikke kan kontrollere. Nogle af dem er ude af dine hænder. Dem kan du ikke påvirke. Slut fred med dem.

- Måske viser det sig, at du godt kan påvirke andre af dem. Lad mig blive i sportsverdenen:

- Mange atleter er nervøse for, om OL bliver afholdt, for hvad betyder det for deres karriere og sponsorer. De kan ikke påvirke, om OL bliver til noget. Men de kan indlede dialogen med sponsorerne allerede nu. Om hvad det betyder, hvis OL bliver udskudt. Så er der måske en bekymring mindre. Uanset hvad hjælper øvelsen accept-delen på vej.

- På et tidspunkt beder jeg skadede sportsfolk tænke på det værste, de kan forestille sig. Det er typisk, at de aldrig bliver lige så gode som før eller må stoppe karrieren. Selv om man tænker på det, går det ikke i opfyldelse. Det gør bare, at vi er bedre forberedt, når vi har forholdt os til det.

- Det samme her. Hvad nu, hvis Danmark skal være lukket ned i tre uger mere. Hvad gør man så? Hvilke ting kan man selv gøre ude i familierne?

- Man må ikke stædigt holde fast i et håb, fordi man ikke tør tænke på alternativerne. Hvis det værste sker, og man ikke er forberedt, så er det ikke et gunstigt psykisk sted at være.

■