



Bog anmeldelse: "Robusthed – Lær at mestre modgang"

Udgivet 04/04/2017 — af Thomas Milsted

Jobannoncer ønsker arbejdsgiverne sig robuste og hårdføre medarbejdere. Underforstået ansatte, der kan tåle mosten og helst uden brok. Efter 20 års forfejlet indsats mod de psykiske konsekvenser af det moderne arbejdsliv i form af stress, angst og depression, er håndklædet kastet i ringen, mener Thomas Milsted, der anmelder Eva Hertz's nye bog, "Robusthed - Lær at mestre modgang".

At søge efter en bogs mening er ikke nødvendigvis det samme som at spørge efter forfatterens intention, men man kan aldrig læse en forfatter uden også at være opmærksom på den tid, der skrives i.

Det gælder også "Robusthed - lær at mestre modgang," der er skrevet af Eva Hertz, psykolog, ph.d. og direktør i center for Mental Robusthed. Hun har mere end 25 års erfaring som psykolog og er ekstern lektor i positiv psykologi ved Aarhus Universitet. Det er den erfaring, hun nu deler rundhåndet ud af.

At lære at leve med lugten

Den nutid, Eva Hertz, skriver ind i, er en, hvor styringsmekanismer i måden at organisere arbejdet anstændigt på er erstattet af mekanismer, der lægger ansvaret for medarbejdernes ve og vel over på individet selv. Lederne har gjort, hvad de kunne, nu må

medarbejderne enten lære at leve med lugten i bageriet, ellers må de smutte. Den samme selvfølgelighed vil også ramme forlagene, der de næste år vil tæppebombe landet med bøger om robusthed, og hvordan individet lærer at mestre belastende vilkår.

Det skal dog straks understreges, at Eva Hertz både i sin tilgang og i øvrigt også med sit valg af Bo Netterstrøm som manden bag bogens forord gør det klart, at begrebet robusthed ikke må bruges i "den forkerte sags tjeneste."

Netterstrøm gør i sit forord først og fremmest opmærksom på, at forskningen viser vigtigheden af et godt psykisk arbejdsmiljø, hvor den sociale kapital på arbejdspladsen er kendetegnet ved samarbejde, tillid og retfærdighed. Det betyder nemlig øget produktivitet og glade medarbejdere. Derfor er det også her Netterstrøm mener, der skal sættes ind – altså på rammerne i form af et godt arbejdsmiljø – i stedet for mestendels at fokusere på den enkelte medarbejders robusthed.

“

Eva Hertz ser store lighedstræk mellem danske soldaters kampzoner og danske arbejdspladser. Mange medarbejdere befinder sig dagligt under et krydspres, der er meget lig soldaternes

Som anmelder har jeg dog vanskeligt ved at gennemskue Eva Hertz' intention. For på den ene side forsikres man hele tiden som læser om, at begrebet robusthed ikke må misbruges, så medarbejderne skal trænes i at håndtere uanstændige og urimelige vilkår; hun går endda så vidt som at ville stoppe tyven, som i dette tilfælde har stjålet vores medfødte sindsro, overskud og modstandskraft.

På den anden side er Eva Hertz også et produkt af den positive psykologi, som har det lidt anstrengt med at indbefatte menneskelivets negative sider. Alt vil her med kognitive bestræbelser fra den ene ende af skalaen kunne reduceres til et pyt eller i den tunge ende, kunne frembringe et positivt syn på selv den mest belastende struktur.

Derfor er det næppe helt urimeligt at overveje, hvorfor hendes bog kommer på markedet netop nu.

En grundig og ikke mindst velunderbygget bog

Når dette forbehold er sagt, og vi lige for en stund trækker min ovenstående bekymring ud af ligningen, sidder man dog fortsat tilbage med indtrykket af en rigtig god bog. Og ikke mindst en grundig bog, der kommer hele vejen rundt om begrebet. Det bliver ikke blot helt klart, hvad robusthed er, men også hvad resiliens er. Det er en vigtig pointe, da de to begreber ofte blandes sammen.

Bogen er også enkel og læsbar. Den kræver ikke en ph.d. af sin læser, hvilket er dejlig befriende. Med udgangspunkt i en metamodel, altså en model for modeller om robusthed, introduceres vi for de fem faktorer, Eva Hertz mener har betydning for udviklingen af robusthed:

1. Tænkning og problemløsning. Det handler overordnet om, hvordan vi analyserer verden omkring os. Her handler det blandt andet om at kunne perspektivere de hændelser, vi oplever, så de ikke overfortolkes og får utilsigtede negative konsekvenser
2. Positive følelser. Ifølge Eva Hertz er vi mennesker udstyret med et såkaldt "negativitetsbias", der betyder, at vi husker negative oplevelser i længere tid end de positive. Evnen til at få de

positive følelser træde frem og de negative i baggrunden, skulle være med til at give et mere retvisende billede af omverden.

3. Positive relationer og positiv kommunikation. Betydningen af omsorg og støtte fra nære relationer for at udvikle mental robusthed er nok den robusthedsfaktor, der er bedst belyst i forskningen. Ja, det kan lyde helt banalt, men et barn vokser, når man taler og støtter det kærligt.
4. I sin enkelthed handler det om at kunne passe på sig selv og tage ansvar for sine behov. Det kunne f.eks. være for at sove, spise og slappe af. Videre er selvregulering også kendetegnet ved, at man til en vis grænse kan styre og kontrollere sine følelser blandt andet ved også at kunne udsætte sine behov.
5. Inden for den positive psykologi opfattes styrker som en forudeksisterende evne, der dybest set skal kunne få mennesket til at fungere, så det kan præstere og udvikle sig og nå sine mål.

Det er disse fem robusthedsfaktorer, som er bogens egentlige omdrejningspunkt, med teorier og ikke mindst en masse øvelser tilknyttet.

“

D en samme selvfølgelighed vil også ramme forlagene, der de næste år vil tæppebombe landet med bøger om robusthed, og hvordan individet lærer at mestre belastende vilkår.

Eva Hertz ser store lighedstræk mellem danske soldaters kampzoner og danske arbejdspladser. Mange medarbejdere befinder sig dagligt befinder under et krydspres, der er meget lig soldaternes, skriver hun.

Det er en stærk og modig sammenligning. Og som jeg læser hendes bog, er det at udvikle robusthed kun en del af svaret. Hendes konklusion på de udfordringer, vi står med i dag, kan kun løses ved at stoppe op og ændre retning. Væk fra kun at tænke i økonomiske rationaler med hidsigere krav og hen til mere tid og overskud til stærke, meningsfulde sociale fællesskaber.

Eva Hertz: Robust – lær at mestre modgang, 200 sider, 270 kroner, Gyldendal Business, er udkommet.

Topillustration: Fra bogen.

Kan du lide POV formatet, så skulle du tage at [klikke her og like vores Facebook-side](#). Her får du også alle links til vores nye artikler. Del os gerne med andre. Du kan også tegne et abonnement til 20 kr. om måneden via PayPal under 'Hold POV.International i live' eller via din netbank. Vores kontonummer er: 3409 12107307. Du kan også donere til hele POV.International via MobilePay på 40 12 19 68. Vi udkommer uden annoncer og modtager ikke mediestøtte.



Thomas Milsted

Thomas Milsted er forfatter og rådgiver. Er medlem af Dansk Journalistforbund og har skrevet adskillige bøger og artikler om og omkring det psykosociale arbejdsmiljø. Har i mere end tyve år arbejdet som rådgiver og foredragsholder. Tidligere leder af Center for Stress og Trivsel A/S, nu freelance og Generalsekretær i Stresstænknetken. Sidder og har siddet i diverse tænketanke med hovedvægt på at få løst stressproblematikker i danske organisationer og samfundet generelt. Har blandt andet udgivet: Stress. Sådan tackler du det. (1999) Børsens

Forlag. Stress. Grib chancen for et bedre (arbejds)liv. (2006) Jyllandspostens/Politikens Forlag. Lykke. Er der en vej til det gode liv? (2008) Jyllandspostens/Politikens Forlag. Trivsel. En guide til motivation og arbejdsglæde. (2009) Jyllandspostens/Politikens Forlag. Ned og op med stress. (2011) En samtale-bog med Pernille Rosenkrantz-Theil. Gyldendal. Arbejdsglad. - sådan skaber du bedre resultater med glade medarbejdere. (2014) Gyldendal. Skab værdi med trivsel og empati. (2015) Gyldendal. Stedbørnene. En guide til sammenbragte familier. (2015) People's Press. Stresset. (2017). People's Press. Mobile Pay: 31418376

FACEBOOK

TWITTER

GOOGLE

PINTEREST

TAGS:

BOGANMELDELSE

EVA HERTZ

FÆLLESSKABER

ROBUSTHED

STRESS

THOMAS MILSTED

ANBEFALET TIL DIG

Stress handler ikke om at placere skyld – men om at tage ansvar

NY BOG: Stresset – hvornår har du selv et ansvar

Serie, del 5: Robuste organisationer skaber tilfredse medarbejdere

F Ø L G O S

Synes godt om

Del

42 tusind personer synes godt om dette.
[Opret en profil](#) for at se, hvad dine venner synes godt om.

Follow @pointofviewint

H O L D P O V I N T E R N A T I O N A L I L I V E

Vi har valgt ikke at modtage mediestøtte eller overlæse siden her med forstyrrende reklamer. Vi gemmer os heller ikke bag en betalingsmur. I disse tider er der mere end nogensinde brug for kritik, debat og oplysning. Det vil vi gerne levere til alle POV's læsere – også dem, der ikke har råd til at betale.

Hvis du nyder at læse os, kan du støtte ved at blive medlem, støtte os med et enkelt beløb, når du har lyst, eller støtte den enkelte skribent via deres infobokse.

Sådan kan du støtte os:

MobilePay

40 12 19 68

Bankoverførsel

Reg. nr. 3409 Kontonr. 12107307

PayPal

Herunder kan du melde dig ind hos os via Paypal, så dit månedlige støttebeløb bliver trukket automatisk. Det kan vi endnu ikke med MobilePay.

Donations-niveau

Glad bruger : 20.00 DKK pr. måned ▼

Abonner



Q U I C K P O V



26/04/2017

C'est la vie



06/04/2017

POV's Dansk Vestindien-kalender – april-juni 2017



16/04/2017

Jeff Koons og Louis Vuitton indgår samarbejde



10/04/2017

DR's 'Historien om Danmark' del 1 skuffer – igen skal vi høre (mest) om mænd fortalt af hvide mænd



30/03/2017

Har Trump givet militæret frie hænder?

N P R O V E R S K R I F T E R

- Recordings Reveal Baby Humpback Whales 'Whisper' To Their Mothers
- Milwaukee Prosecutors Weigh Charges In Inmate's Dehydration Death
- Supreme Court Justice Breyer Guilty Of Not Silencing His Cell Phone
- Confirmed: Mountain Lion Took Pescadero, Calif., Dog While Owner Slept
- What This Doctor Is Going To Do With His \$1 Million TED Prize

B B C O V E R S K R I F T E R

- China launches aircraft carrier, boosting military presence
- Serena Williams: World number two revealed pregnancy news by accident
- Thaad: US moves missile defence system to South Korea site
- French mayor fined for 'too many Muslim children' comment
- Uber plans to test on-demand flying cars network by 2020

D R O V E R S K R I F T E R

- No items found in feed URL:
<http://www.dr.dk/nyheder/service/feeds/indland>. You requested 5 items.

◀ FOREGÅENDE
**Fjerner man
kaffepausen, fjerner
man trivsel og
effektivitet**

NÆSTE ▶
**Det er muligt: Et
dramatisk og positivt
comeback for Europa**

S E N E S T E I N D L Æ G F R A

**Fashion Revolution Day i
modeindustrien: Hvem laver dit**