

# Lær at stortrives og bliv langtidsfrisk

*For 2 år siden i efterårsferien 2007 stod jeg i den hektiske kommandocentral i SAS. Her stillede jeg for første gang to ledere spørgsmålet: "Har I nogle medarbejdere, der er langtidsfriske?" - De kiggede lidt desorienteret på mig, og den ene svarede "Det ved jeg ikke, men vi har frugtordning".*

*Af Henrik Krogh, trivselsrådgiver, foredragsholder og kropsterapeut*

**S**å jeg måtte forklare, at en langtidsfrisk medarbejder er en som meget sjældent er syg, som stortrives i virksomhedens travlhed og som virker til at have en meget høj livskvalitet. De kiggede på hinanden, og sagde i kor: "Britt". Netop langtidsfriske medarbejdere som Britt er dem, som kan vise vejen fra stress til at stortrives i en hverdag, som er ren kung fu.

## Fra overlevelse til overskud

Du kender det sikkert selv fra din hverdag som leder. Bedst som man er optaget af én opgave, angribes man bagfra af to nye. Den ene kommer på mail og den anden på mobilen. Så åbner der sig en lem i loftet, og ned på skrivebordet dumper en organisationsændring. Hjemme overfaldes man frontalt af to børn, mens partneren indkalder til planlægningsmøde i samtalekøkkenet. Der er ikke noget at sige til, at mange oplever livet som ren kung fu!

Alligevel er der en gruppe mennesker, som på trods af krævende og belastende jobs stortrives midt i travlheden. Deres personlige overskud er stort, og deres livskvalitet er høj – det er dem, der kaldes for de langtidsfriske. Hvordan gør de? Og måske vigtigst af alt – hvad kan vi lære af dem?

Langtidsfrisk er et forholdsvis nyt begreb, som er skabt af den svenske idrætslæge Johnny Johnson, der i dag er bedriftslæge i den svenske kartonvirksomhed Stora Enso Fors i Stockholm. Det er en fællesbetegnelse for mennesker, der i flere år i træk har et meget lavt sygefravær.

Definitionen på at være langtidsfrisk er: "At man har under fem dages sygefravær om året i mindst to år i træk, og højest har et tilfælde af sygenærvær om året". Sygenærvær er også et nyt begreb her i Danmark, som betyder: "At man er på sit arbejde, selvom man er så syg, at man burde blive hjemme.



## Sæt fokus på at stortrives

Jeg har selv lært en masse af de 50 langtidsfriske mennesker bl.a. fra SAS, Nørrebro Teater og Danmarks bedste arbejdsplads, Middelfart Sparrekasse, som jeg har brugt de seneste 2 år på at undersøge og undervise. Jeg har afkodet en række af deres trivselsstrategier til at bevare overskuddet, bl.a. ved at iagttage, hvordan de oplever og tackler deres travlhed. I min nye bog, "Fra overlevelse til overskud" er denne viden nu blevet tilgængelig for andre via syv inspirerende cases fra det virkelige liv og en lang række kraftfulde teknikker og trivselsstrategier. Tre af bogens vigtigste pointer er, at du for at stortrives skal have:

- indsigt i den nyeste viden om trivselsstofferne i hjernen
- det sorte bælte i grænsesætning
- en mastergrad i nydelse

Undervejs har jeg opdaget, at de langtidsfriske i deres travlhed er særligt gode til at skabe forudsætninger for fire af de stærkeste trivselsstoffer i hjernen, som udgør den ultimative trivselskvartet. Det gør de ved at bruge trivselsstrategien "Humor, håb og handlekraft", som de kombinerer med den samme strategi som kung fu munkene bruger, når de bliver angrebet fra vinkler på en gang: de bevarer roen, bevarer troen og tager den værste først.

## 5 tiltag der gør dig langtidsfrisk

### 1) Gå ud efter kulturoplevelser

De langtidsfriske ser mindre fjernsyn end kollegerne, men går mere ud for at få kulturoplevelser, f.eks. til koncerter, til stand-up, i biografen, i teatret eller ud for at opleve sportsbegivenheder live. Ved at grine og opleve drama og spænding med andre produceres det ultimative trivselsstof dopamin, som giver et sus og skaber en fornemmelse af at stortrives.

### 2) Motionér moderat i det fri

De langtidsfriske bruger ikke tiden på at presse sig selv maksimalt på spinningscyklen i det lokale fitnesscenter, men dyrker motion i det fri

i gennemsnit 5 gange om ugen i 30 minutter. De motionerer i et moderat tempo, hvilket øger produktionen af det afslappende trivselsstof oxytocin, der halverer indholdet af stresshormoner i blodet.

### 3) Hold 1 minuts stolthed

De langtidsfriske oplever, at de har mulighed for at gøre en arbejdsindsats, som de er stolte af. Når du har fået ros, og har klaret noget rigtig godt, er det derfor en god ide en gang imellem at stoppe op i hverdagens travlhed, trække vejret dybt og holde 1 minuts stolthed. Ved at slappe af imens du tænker på det, som du har klaret rigtig godt øges både produktionen af dopamin og oxytocin.

### 4) Tag et personlig ansvar for at det bliver en god dag

De langtidsfriske tager et stort personligt ansvar for at skabe et positivt arbejdsmiljø af den simple grund, at deres egen arbejdsdag derved bliver sjovere og mere meningsfuld.

### 5) Få det sorte bælte i grænsesætning

De langtidsfriske der stortrives i en travl hverdag er superfleksible og forandringsparate, men grunden til, at de ikke går ned med stress er, at de har et sort bælte i grænsesætning. Brug en simpel kulturtest på dit job og i dit privatliv: Hvad sker der, når du siger nej?

*Henrik Krogh, født 1965 er kropsterapeut, trivselsrådgiver og stresseskspert med 20 års professionel erfaring. På grund af sin store humor, viden og værktøjskasse er han en elsket foredragsholder, der er blevet kendt for at kunne begejstre en flok vestjyder, selvom de lige har spist. Han arbejder desuden som rådgiver for en lang række virksomheder bl.a. SAS, Novo Nordisk, Topdanmark, og Coca-Cola. Han har medvirket som ekspert i en række af DR's sundhedsprogrammer bl.a.: "Stress - den moderne syge" og "Det gode liv". Henrik har de seneste 3 år jævnligt afholdt åbne foredrag i Cirkusbygningen.*