



Trine Nygaard, ph.d. – Rådgiver og foredragsholder – Hjernevenligt arbejdsliv

Jeg fik selv en hjernerystelse tilbage i 2017. På det tidspunkt var jeg ansat som forsker i medicinalindustrien og arbejdede med at forsøge at finde ny behandling af hjernesygdomme. Det var et spændende job. Men det var også et job, hvor hjernen var i fokus – ikke bare som forskningsobjekt, men i høj grad også som mit vigtigste arbejdsredskab.

Hjernerystelsen var i sig selv ikke voldsom, og jeg fortsatte i første omgang mere eller mindre som før. Men som ugerne og månederne gik, og jeg ikke fik det bedre – tværtimod – endte jeg med at trappe ned i tid, før jeg igen kunne begynde at trappe op.

Jeg kom nogenlunde ovenpå igen, men aldrig helt. Det var som om, jeg altid var på bagkant. Ofte ramte jeg muren af hjerne-træthed og havde ikke nok ressourcer til at løse alle mine spændende, men krævende arbejdsopgaver og samtidig have overskud til resten af mit liv.

Så jeg trak stikket. Jeg forlod mit job for at holde en pause i håbet om for alvor at kunne restituere. Pausen blev samtidig startskuddet til at forfølge en stor nysgerrighed på, om ikke man kunne indrette arbejdslivet anderledes. Mere hjernevenligt.

Arbejdsidentiteten bliver udfordret

Udfordringer i forhold til arbejdslivet er noget, de fleste, der er ramt af længerevarende føl-

Hjernevenligt arbejdsliv

ger efter en hjernerystelse, kæmper med. Og der er et stort overlap med de udfordringer, man kan opleve efter et piskesmæld. Der er generelt sammenfald mellem de to tilstande. Nogle mennesker med piskesmæld har også symptomer efter en hjernerystelse, ligesom mennesker med hjernerystelse kan have betydelige problemer fra nakkeområdet.

Man kan opleve mental træthed, koncentrationsbesvær, problemer med hukommelse og overblik. En central udfordring er en begrænset kognitiv udholdenhed. Man kan godt udføre en krævende opgave, men ikke nødvendigvis blive ved med det særlig længe. Hovedpine, svimmelhed, synsproblemer og øget følsomhed over for lyd og andre sanseindtryk kan også bidrage til at gøre arbejdsdagen mere krævende.

Samtidig er det moderne arbejdsliv indrettet med forstyrrelser, åbne kontorlandskaber, møder uden pauser og et krav om at være konstant tilgængelig. Alt sammen noget der udtrætter hjernen og gør det endnu sværere at tænke, huske og løse komplicerede arbejdsopgaver. Det gælder i virkeligheden for alle. Men med en hjernerystelse eller et piskesmæld i bagagen kan det være afgørende for, om arbejdsdagen fungerer eller ender i udmattelse.

Gentagne oplevelser af ikke at kunne slå til kan også påvirke troen på, at man kommer ovenpå igen – og dermed gøre det endnu sværere at finde tilbage til arbejdslivet.

En træningsbane for hjernen

Efter min egen hjernerystelse fik jeg mulighed for at bringe min baggrund inden for hjerneforskning i spil på en ny måde. Sammen med ledelsesrådgiver Pia Hauge og Hjernerystelsesforeningen søgte jeg og fik bevilget fondsmidler til først ét og siden endnu et projekt om Det Hjernevenlige Arbejdsliv.

I de efterfølgende to år var vi ude på en lang række arbejdspladser. Vi talte med mennesker med længerevarende følger efter hjernerystelse og med deres ledere, og vi eksperimenterede med at ændre arbejdsvaner og arbejdsrammer, så der blev mere ro, arbejdsglæde og kognitivt overskud.

Vores hjerne er plastisk. Den forandrer sig hele livet som følge af det, vi gør, lærer og oplever. Når vi gentager en bestemt aktivitet,

kan de neurale netværk, der er involveret i aktiviteten, styrkes og gøre det lettere at udføre den igen. Omvendt kan færdigheder og funktioner, vi ikke bruger, med tiden blive mindre automatiserede. Gentagelser og erfaringer er med til at forme hjernen.

Det gælder altså om at bruge hjernen til det, man gerne vil være god til igen.

Skal man så bare klø på og knokle igennem symptomforværring til trods? Nej, de kognitive udfordringer er reelle, og gentagen overbelastning er ikke vejen frem.

Hvis man igen og igen oplever hovedpine eller massiv hjernetræthed, når man sætter sig til at arbejde, kan der opstå en stærk kobling mellem arbejde og symptomer. Arbejdet kan efterhånden blive noget, hjernen forbinder med hovedpine, udmattelse og ubehag. Det kan gøre det sværere at gå ind i de krævende arbejdsopgaver med ro og tillid.

Hvis man derimod gentagne gange oplever, at man kan koncentrere sig, komme i mål med en opgave og levere et stykke arbejde af god kvalitet uden at blive overmandet af hjernetræthed, får man en anden erfaring. Det kan være med til gradvist at gøre arbejdet mindre belastende og genopbygge troen på egne evner.

Derfor er det vigtigt at skabe nogle betingelser, hvor det er muligt at udføre krævende arbejdsopgaver og udfordre hjernen uden væsentlig symptomforværring. Man kan kalde det en form for træningsbane.

Det handler ikke om at undgå det, der er svært. Tværtimod skal hjernen udfordres, hvis den skal blive bedre til noget. Men det kræver, at udfordringen foregår under nogle betingelser, hvor hjernen kan arbejde med det svære uden at blive væsentligt overbelastet.

Tid, rum og ro til fordybelse

At skabe bedre betingelser for det arbejde, man gerne vil kunne udføre, var udgangspunktet for et af vores projekter. Vi kaldte det "Fordybelsestid for hjernerystelsesramte", og her deltog 16 personer, der alle havde længerevarende følger efter en hjernerystelse, og alle var tilbage i arbejde i større eller mindre grad.

I fire uger skulle deltagerne hver dag afsætte én time af arbejdsdagen til fordybelse. De skulle sætte timen i kalenderen, så tiden

rent faktisk var reserveret. På forhånd skulle de beslutte, hvilken arbejdsopgave de ville bruge tiden på, så de ikke begyndte timen med at skulle prioritere mellem forskellige opgaver.

Under fordybelsestimen måtte de kun arbejde med én opgave ad gangen. Telefonen skulle være slukket, mailen lukket, og anden digital støj som sociale medier og nyheder skulle væk. De skulle desuden finde et sted med så få forstyrrelser som muligt.

Det lyder måske enkelt. Men på mange arbejdspladser kan både evnen til fordybelse og at finde tid og rum til formålet være en udfordring.

I fordybelsestiden oplevede deltagerne, at de i højere grad kunne løse krævende arbejdsopgaver uden at blive udtrættede. De oplevede mere ro i hovedet og samtidig en større effektivitet. Flere beskrev også betydningen af at kunne komme i mål med en arbejdsopgave, få lov til at gå i dybden med deres faglighed og levere noget, de selv var tilfredse med.

Det havde betydning for mere end selve arbejdsopgaven. Det påvirkede arbejdsglæden, den faglige identitet og troen på, at man stadig kunne noget.

Gode hjernepauser

Et andet element i et hjernevenligt arbejdsliv er pauserne.

Hjernen har brug for perioder, hvor den ikke skal være fokuseret på en bestemt opgave. Det giver mulighed for mental restitution og kan være med til at bevare koncentrationen, når arbejdet genoptages. Pauser giver samtidig plads til, at tankerne kan vandre, at ny information kan bearbejdes, og nye ideer opstå. Pausen kan synes som spild af tid eller dovenskab, men er i min optik en forudsætning for den gode præstation.

Både korte og lidt længere pauser kan være værdifulde. De korte pauser skal helst holdes flere gange i løbet af arbejdsdagen. Det kan være 5-10 minutter, hvor man strækker kroppen, går kort udenfor eller henter en kop god kaffe. Gør gerne noget, der gør dig glad. Det kan være med til at skabe en mere positiv erfaring med arbejdsdagen og dermed understøtte den kobling mellem arbejde, mestring og glæde, som er så vigtig, når man skal tilbage efter et længere sygdomsforløb.



En gåtur er en fantastisk hjernepause.

Hvis pausen er længere – typisk 20-30 minutter – er en gåtur en særlig god hjernepause. Det giver ro at komme væk fra kontoret og skærmen. Samtidig har fysisk aktivitet en positiv effekt på humøret og en lang række kognitive evner. Man får frisk luft, og dagslys påvirker blandt andet døgnrytmen og kan have betydning for søvnen. Kan man finde noget natur i nærheden, og det kan de fleste, har det en stressreducerende effekt.

Den gode hjernepause er dog individuel. For nogle vil en gåtur være det rigtige, mens andre har mere brug for at sidde stille, lukke øjnene eller være et sted med få sanseindtryk.

Det er vigtigt at holde pausen på forkant, før man er helt tømt. Når man først er kørt helt i bund, kan det være langt sværere at komme tilbage i balance. Det kan også blive sværere at træffe beslutningen om rent faktisk at få holdt en pause, hvis først man er meget træt.

En hjernevenlig arbejdsplads

At skabe hjernevenlige rammer kan være let-

tere sagt end gjort. Hvis kalenderen er fyldt med møder, mailboksen konstant kræver opmærksomhed, og arbejdspladsen er præget af forstyrrelser, kan det være svært at holde fast i et behov for pauser og tid til fordybelse. Det kan derfor ikke være op til den ramte alene at få et hjernevenligt arbejdsliv til at fungere.

Lederens opbakning er vigtig. Muligheden for at have faste fordybelsestider, færre møder, roligere omgivelser eller fleksibilitet i forhold til arbejdssted og arbejdstid kræver ofte, at lederen forstår behovet og er med til at skabe rammerne.

Det er ikke nødvendigvis et spørgsmål om at gøre arbejdet mindre ambitiøst. Tværtimod kan det handle om at skabe bedre betingelser for at bruge den kapacitet, der faktisk er til rådighed.

Og måske kan det inspirere resten af arbejdspladsen. Et hjernevenligt arbejdsliv er godt for alle, der gerne vil give hjernen de bedste arbejdsbetingelser og samtidig opretholde et bæredygtigt arbejdsliv.

Trine Nygaard har en ph.d. i neurobiologi og har arbejdet med hjerneforskning i +15 år. Trine er i dag selvstændig rådgiver og foredragsholder med fokus på at indrette arbejdslivet hjernevenligt. Læs mere om Trines arbejde her: www.trinenygaard.dk
Her kan man desuden finde links til podcast om de projekter om hjernerystelse og det hjernevenlige arbejdsliv, der nævnes i artiklen