



Med et specielt computerprogram og en pulsmåler på fingeren kan læge Poul Lundgaard Bak afløre, hvor stresset man er. Computeren aflæser hjerterytmen, som ved stress er uregelmæssig og harmonisk ved velbefindende og glæde.

Læge sælger kørekort til hjernen

Forebyggelse

AF MARIANNE GREGERSEN

Selv om læge Poul Lundgaard Bak er uddannet helt traditionelt, har han valgt at bruge sit fag på en højt utraditionel måde. Sammen med sin kone Liser Lundgaard Bak står han bag Sundhedsværkstedet i Ry ved Århus, hvor han sælger viden om sundhed til erhvervslivet med fokus på forebyggelse.

Grundstenen i Sundhedsværkstedet er et transportabelt eksperimentarium, som Poul Lundgaard Bak har opfundet. Derudover sælger han foredrag, kurser og privatkonsultationer.

»Mange virksomheder sender deres medarbejdere på kursus for at tage et pc-kørekort. I Sundhedsværkstedet kan de få et kørekort til hjernen. Det er mindst lige så vigtigt, for der er i høj grad brug for mental stryketræning i dag med højt tempo og høje krav i arbejdslivet,« siger Poul Lundgaard Bak.

De høje krav får mange til at bukke under med stress. Sundhedsværkstedets mål er at klæde kursisterne på til at blive bedre til at undgå stress, opleve øget velvære og blive bedre til at få ideer og føre dem ud i livet.

»Stress er ikke dårligt i sig selv. Men det er vigtigt ikke at stresse hele tiden. Kun når det

er væsentligt for ens præstation. At lære at slappe af og være fokuseret indimellem toppræstationerne er nødvendigt,« understreger Poul Lundgaard Bak.

I en af opstillingerne i eksperimentariumet er det muligt at måle fra sekund til sekund, hvordan ens tanker påvirker hjerterytmen. Hvis tankerne er påvirkede af stress, er hjerterytmen uregelmæssig, mens den er harmonisk ved velbefindende.

Ved at træne i at tænke afslappende tanker, kan man mindske stress i kroppen og direkte aflæse på computeren, om det virker.

Tanker påvirker kroppen

En rundtur gennem de mange opstillinger i eksperimentariumet er både spændende og tankevækkende. For eksempel på opdagelse, hvor meget ens tanker påvirker kroppen. Med et simpelt termometer fra et bygge marked er det muligt i løbet af få minutter at få kropstemperaturen til at stige, hvis man tænker »varme« tanker. Som for eksempel, at man sidder på en sydhavsø i bagende sol. Og at vores tanker påvirker kroppen, viser sig blandt andet, når mundvandet begynder at løbe ved tanken om en flødeskumkage eller en lækker oksemørbrad.

Et sundheds-eksperimentarium skal lære virksomhedernes ansatte at stresses af. Opfinderen, som er læge, mener et kørekort til hjernen er lige så vigtigt som et pc-kørekort

»Det er virkelig interessant, hvad vi kan med kroppen og vores tanker. Og tåbeligt at vi ikke udnytter det mere,« mener Poul Lundgaard Bak.

Ud over at sælge kurser tilbyder han privatkonsultationer til mennesker, som for eksempel plages af stress, smerter og angst.

I hans klinik i Ry kommer flere yngre succesrige erhvervsledere. De henvender sig på grund af symptomer på stress. Flere er ansat i virksomheder med forkromede sundhedsor-

ganisationer, men vælger alligevel at køre til den anden ende af landet og betale af egen lomme, fordi de ikke vil blotte deres svaghed internt i virksomheden.

Store krav til ledere

»Det er hårdt at være en succesrig erhvervsleder. Flere af dem er yngre med et stejlt karriereforløb. De er dygtige og klarer sig godt, men de føler, at filmen er ved at knække, fordi kravene er så store. De skal stå så meget på tæer, at de mærker kropslige symptomer på stress som hjertebanken, angst, uro. De har brug for redskaber til at håndtere stress og for en avanceret form for coaching,« forklarer Poul Lundgaard Bak.

Professor Steen Hildebrandt fra Handelshøjskolen i Århus er ikke i tvivl om, at Sundhedsværkstedet er et tilbud, som erhvervslivet har brug for.

»I dag er virksomhederne i stigende grad afhængige af mennesker og i mindre grad af maskiner. Derfor breder erkendelsen af at medarbejdernes sundhed bidrager positivt til bundlinjen,« siger professor i organisations- og ledelsesteori Steen Hildebrandt.

Han påpeger, at virksomhederne tidligere udelukkende har interesseret sig for medarbej-

dernes sundhed, når lovgivningen har tvunget dem til det. Men den situation er ved at ændre sig.

»Ikke mindst på grund af stress, som er en af vor tids alvorlige sygdomme. I og med at vi skal være fleksible og forandringsvillige konstant, har vi behov for professionelle hjælpere,« fastslår Steen Hildebrandt.

Han fremhæver, at Poul Lundgaard Bak har en klassisk lægeuddannelse og dertil supplerende alternativ uddannelse, så fagligheden er i orden.

Selv lægger Poul Lundgaard Bak stor vægt på, at alt hvad der præsenteres i Sundhedsværkstedet, er videnskabeligt dokumenteret.

Manden bag

- Poul Lundgaard Bak er uddannet læge i 1980.
- 1996-2004 børne- og ungelæge i Silkeborg, hvor han bl.a. har arbejdet med hypnose.
- 2004-06 chef for udviklingsprojektet »Silkeborg – velvære og sundhed i verdensklasse«.
- Gæsteforelæser på medicinstudiet på Århus Universitet.