



Foto: Thomas Tolstrup

Portræt: Helen Eriksen på livslang mission

Hele sit professionelle liv har Helen Eriksen kæmpet for det hele menneske, for øget trivsel og for mere mening på de danske arbejdspladser. Og det har den ud-af-boksen-tænkende psykolog og økonom tænkt sig at fortsætte med, uanset om det er som forfatter, kursusafholder eller foredragsholder.

Af Rasmus Kjær, journalist hos One2speak

På toppen af Nordfyn, midt ude i ingenting – og alting – bor Helen Eriksen. Faktisk er der kun tale om en køretur på godt 25 kilometer fra midten af Odense, men til gengæld snor vejene sig så meget i landskabet, at turen inviterer til lav fart, ro og eftertænksomhed.

På Kirkemosevej ligger herregården, Sandagergaard, og det er her, Helen de seneste to år har boet sammen med kæresten Thomas. Samtidig er det herfra, hun i dag driver virksomheden, *The Eriksen Institute*, som skal være landets nye kraftcenter for personlig udvikling, kreativitet, sundhed og fordybelse i mange forskellige afskygninger.

Herregårdens 430 m² højloftede rum og den omkringliggende vilde natur med de aldrende og smukke egetræer levner plads til de helt store drømme. Dem har Helen masser af for sit stadigvæk nye sted med de kolossale muligheder:

”Min vision er at omdanne Sandagergaard til et vibrerende centrum for ny forskning, som bidrager til øget trivsel, sammenhæng og mere mening i særdeleshed på landets arbejdspladser. Her skal der være plads til refleksion og til de store tanker om bæredygtig trivsel og om meningsskabende ledelsesformer. Det skal være et sted, hvor mennesker kan møde hinanden og

sammen bygge bro mellem bevidsthed og naturvidenskab. Hvor de kan drømme, finde inspiration og udvikle idéer, teorier og forskning sammen.”

Fokus på trivsel

Trivsel, sammenhæng og mening. De tre ord er vigtige for Helen Eriksen. Samtidig er de fuldstændigt uadskillelige, fortæller hun:

”Oplevelsen af at trives, hvad enten det er på jobbet eller privat, er tæt forbundet med det at kunne se mening med og finde sammenhæng i det, man laver. Samtidig er de tre dele i fællesskab meget vigtige for følelsen af at gøre en forskel for sig selv og for andre.”

Selv er Helen rundet af en forestilling om, at der skal være sammenhæng i tingene. Hun kan godt lide formuleringen *”at være rundet af”*, for det betyder noget for hende, hvor og ikke mindst hvad, hun kommer fra.

Med en opvækst midt ude på Als – så langt ude på landet, man stort set kan komme – oplevede Helen, hvordan det lille landbrugssamfund fungerede, fordi der netop blev lagt vægt på at skabe mening, sammenhæng og trivsel:

”Det står tydeligt for mig, hvordan eksempelvis høsten var et fælles projekt. Havde en af naboerne problemer med at nå i mål, så trådte andre til. Det var ikke noget, man holdt regnskab med. Det gjorde man bare, ligesom man gik over med suppe til de ældre og syge. Det gav den der helt umiddelbare følelse af mening og sammenhæng. På samme måde var det med dyrene, som fik navne og blev nusset bag ørerne og foderet, som selvfølgelig skulle være i orden.”

Det er denne insisteren på trivsel, respekten for naturen og det hele menneske, Helen har taget med sig over i sit professionelle virke, og som i dag bl.a. gennemsyrrer hendes forskellige foredrag og temadage om arbejdsglæde, medarbejdertrivsel og om evnen til at håndtere forandringer.

De seneste 30 år har Helen været landets absolut førende fortæller for etableringen af et nyt trivselsparadigme, som dog - med hende egne ord - stadigvæk lader vente noget på sig:

”Det er slående for mig, hvordan trivselen er blevet effektiviseret væk på rigtig mange arbejdspladser. Alt imens vi i mange år har været optaget af at finde ud af, hvordan vi kan presse citronen endnu mere, er forståelsen af medarbejderen som det hele menneske og arbejdspladsen som den værdibaserede organisation blevet fortrængt.”

Det er vækst før trivsel og ikke den anden vej rundt, som det burde være, lyder det fra Helen Eriksen:

”Vi har glemt at lytte til forskningen, som faktisk er præcis på det her område. Manger studier viser en meget klar sammenhæng mellem arbejdspladsens trivselsniveau og medarbejdernes mulighed og lyst til at yde.”

Helen og frugttræet

Til sine foredrag er Helen blandt andet kendt som hende med frugttræet, Frugttræ-strategien og dét at give samtidig med, at vi vokser. Og også det giver mening for hende. Som enebarn indtil hun var syv, midt på Als, var det småt med legekammeraterne, så Helen søgte træerne og naturen. Træerne blev hendes fortrolige.

I dag er hun slet ikke i tvivl om, hvor meget vi i studiet af den menneskelige trivsel kan lære af naturen, som hendes anerkendte bog "Frugttræ-strategien" også er et vidnesbyrd på:

"Frugttræet er på så utroligt mange måder unikt. Det blomstrer, giver frugter, går i dvale for derefter at starte forfra og blive endnu stærkere året efter. Frugttræet giver altså, mens det vokser, og det har et meget klart formål."

"På samme måde er det værdifuldt at betragte mennesket som en organisme i et større sammenhængende kosmos, som finder sin mening, trives og udfylder sit potentiale, når det giver samtidig med, at det vokser, og når det, præcist som frugttræet, ikke bliver underlagt et større krav om at skulle toppræstere hele tiden."

For Helen Eriksen handler det om at gentænke forbindelsen og balancen mellem økonomi og trivsel i erhvervslivet:

"Det bliver rigtigt farligt, når det altoverskyggende spørgsmål på arbejdspladsen bliver, "hvor kan vi NU, eller hvor kan vi MERE spare?", for så glemmer vi meget af det, trivsels- og motivationsforskningen siger. Blandt andet at arbejdspladsen fungerer langt mere optimalt, når medarbejderne får mulighed for at bruge deres faglighed, når der også frigøres tid og ressourcer til at dyrke de sociale relationer og ikke mindst, når der eksisterer vedvarende feedback, åben dialog og klar, ærlig tale mellem medarbejderne indbyrdes og mellem medarbejder og leder."

At navigere i modstand

Som fortaler for et trivselsparadigme, som både rokker ved det dominerende vækstparadigmes stramme effektiviseringsmål, administration og kontrol, er modstand et uomtvisteligt vilkår. For hvad nu med den økonomiske bundlinje, Helen?

"Det hører jeg nogle gange, og det er også et vigtigt spørgsmål. Men her er det så, jeg svarer, at når vi opprioriterer trivslen, så kan det også mærkes på bundlinjen økonomisk i hvert fald på den lange bane. Det handler for mig om at skabe bæredygtig og langtidsholdbar vækst i stedet for hårdnakket at insistere på kortsigtede resultater."

Selv er Helen meget bevidst om sin formidling og om at møde mennesker, hvor de er – og ikke – hvor man gerne vil have, de skal være. Det handler om helt grundlæggende respekt, mener hun:

"Det er klart, at siger eller gør du noget, som ikke plejer at blive sagt eller gjort, så skal du også være parat til en vis portion modstand – omvendt er det ubegavet at skabe for meget. Samtidig kræver det den største respekt for de holdninger og grundantagelser, folk møder dig med. Hvis jeg kan nå så langt, som til at få folk til at stoppe op og tænke over, hvad det nu egentlig er

trivsels- og motivationsforskningen siger om forholdet mellem krop, psyke og bevidsthed, og hvordan vi muligvis kan bruge den viden til at skabe endnu bedre arbejdspladser, så er jeg meget taknemmelig. Det handler for mig om at inspirere og motivere til øget trivsel og livskvalitet, og så er det helt op til folk selv at vurdere, hvordan de vil bruge mine ord og tanker.”

”Grundlæggende synes jeg, det er sundt med jævne mellemrum at stoppe op både som medarbejder og leder, men også i alle mulige andre sammenhænge og spørge sig selv: jamen hov, hvorfor er det nu lige, vi gør det her sådan? Kunne vi måske gøre det på en anden måde?”

Det med at stoppe op og mærke efter er også noget, Helen tvinger sig selv til at gøre. Hun insisterer på, at der skal være plads til – indimellem - at trække stikket, pakke bilen og køre helt ud til Vesterhavet for at lave det, hun kalder for et reality-tjek:

”For mig handler det om at sætte mig selv i en situation, hvor jeg alene og uden påvirkning fra alle mulige ydre faktorer kan mærke efter, om det jeg har gang i nu også stadigvæk giver mig mening. Jeg er stor tilhænger af at bruge meditation samt af dét at turde følge sin intuition – også i forhold til de store beslutninger.”

”Ligegyldigt hvem du er, og hvor du er i livet, er det min erfaring, at vores intuition giver os en sund måde at styre på, som leder os i retning af vores kald. Det har aldrig været vigtigere end det er i dag, at man gør sig i stand til at mærke efter i kroppen. Følger man sin intuition, og bruger man den til at finde mening, sammenhæng og trivsel, kan man ikke andet end at vokse af det på en måde, hvor man samtidig er givende for sin medmennesker og det omgivende samfund.”

For Helen er det at turde arbejde med sin egen bevidsthed og stille spørgsmål ved sig selv, sine valg og følge sin intuition helt afgørende for, hvordan hun er tilstede i nuet - som når hun eksempelvis stiller sig på foredragsscenen foran flere hundrede forventningsfulde deltagere.

De fleste som har oplevet Helens foredrag kender også hendes karismatiske fortællestil, hvor alle kroppes led spiller med og bliver en del af fortællingerne og hendes store viden om den menneskelige bevidsthed, om de dominerende grundantagelser, hjernens fantastiske muligheder samt om trivsels- og motivationsforskningen. Helen er ikke særligt høj, men hendes udstråling er som en kernereaktor, som Politikens journalist, Kjeld Hybel, så skarpt formulerede det efter at have hørt et af hendes foredrag om stress for 70 ledere.

Helen holder cirka 100 foredrag om året, og hun er i dag i særdeleshed én af Danmarks mest populære og afholdte foredragsholdere.

Forsat på sagen

Helens mission og engagement for øget trivsel fortsætter. Det er hendes livsprojekt:

”Jeg kan huske, hvordan min ekskæreste, som jeg har en rigtig god relation til, ringede til mig tilbage i 2004. Vi havde ikke talt sammen noget tid, og det første han sagde var, ”Er du stadigvæk på sagen, Helen? Det var ikke sådan ’få-et-liv-agtigt’ men en kærlig og velmenende interesse fra en rigtig god og nær ven, som ved, hvor meget jeg kaster mig ind og kæmper for det, jeg brænder for.”

Ekskærestens spørgsmål har siden sat sig i Helen, og hun har smagt på det mange gange. Det hurtige svar har hun dog aldrig været et sekund i tvivl om:

"Jeg vil altid være på sagen. Det er simpelthen mit liv og det, som giver mig mening."



Sandagergaard (2015), The Eriksen Institute. Foto: Thomas Tolstrup

Blå bog: Helen Eriksen

- Helen Eriksen, født 1962 er uddannet Cand. psych og Akademiøkonom. Hun arbejder i dag som erhvervspsykolog med helhedsorienteret fokus på arbejdsstrivsel, forandringsprocesser og stressforebyggelse.
- Helen holder hvert år en lang række foredrag i ind- og udland. Derudover rådgiver hun større og mindre private og offentlige virksomheder i Danmark, Schweiz og Tyskland.
- Hun er forfatter til en række bøger om arbejdsglæde, mere mening og om, at forandringer ikke spørger om lov men bare kommer og om medarbejdertrivsel. Til foråret 2016 genudgives hendes anmelderroste bog *"Frugttræ-strategien – Når nu alt hænger sammen – hvorfor så ikke la' det."*, som giver et opløftende og nytænkende perspektiv på den nye tids leder DNA. Bogen er første gang udgivet i 2002 hos JP/Politiken/Jyllands-Postens Forlag.
- Hun etablerede Eriksen Institute på Sandagergaard i begyndelsen af 2014 efter i en årrække at have drevet egen psykologisk praksis i Aarhus. På Sandagergaard tilbyder Helen i dag en række forskellige stressforebyggende, bevidsthedsskabende og sundhedsopbyggende kurser samt en trivselscoach-uddannelse for medarbejdere, ledere og privatpersoner. Derudover udbyder hun rådgivning og coaching med forskellige formål.
- Helen Eriksen arbejder altid på at holde sig skarp og opdateret i forhold til den nyeste forskningsmæssige viden. I øjeblikket er hun i færd med en uddannelse i MBSR

(mindfulness baseret stress reduktion) på Aarhus Universitet i samarbejde med University of Massachussets samt i funktionel, holistisk medicin i USA.

- Helen Eriksen er mor til to voksne børn og er kæreste med arkitekt og kunstmaler Thomas Christoffersen.
- Læs mere om Helen Eriksen på www.heleneriksen.dk
- Læs mere om Helen Eriksen forskellige foredrag via www.athenas.dk

Sagt om Helen Eriksens foredrag

"Læn dig trygt frem i stolen og lyt til Helens energifyldte inspiration om dit enorme potentiale til at møde forandringer og forstå forandringens psykologi. Din proces er startet, når du rejser dig fra stolen."

Ledernes Hovedorganisation, Ledelsesrådgiver Nikoline Meyer

"Helen formidlede et relevant og svært emne med humor og en enorm energi, og med mange hverdagseksempler gav hun god inspiration, som alle følte kan bruges tilbage i hverdagen."

Køge kommune, Jeanette Chawes, Organisations- og ledelseskonsulent

"Helen formår på en underholdende og befriende facon at aflevere vigtige og relevante budskaber vedr. vores ageren og håndtering af forandringer, samarbejde, arbejdsmiljø og trivsel og får sat deltagerne i gang med en refleksion over egen adfærd og handlinger. Helen kan begejstre og fastholde 150 mennesker med forskellige fagligheder i 1,5 time med et intenst foredrag."

Arbejdstilsynet, Anne Therese Schultz-Petersen, Tilsynschef
