



2/3

Carsten Haugaard og Mette Balslev Lorenzen har lavet udviklingsforløbet Pilgrim, der blander forskellige grene af terapi og understøtter det med konkrete data. Foto: Mathias Banke

LEDELSE

Carsten fik en blodprop, og Mette gik ned med stress: Nu hjælper de ledere med at tage ansvar for sig selv

Torsdag 2. feb. 2023 kl. 05:15

Mathias Banke masba@erhvervslivodense.dk

Militærledelse og mindfulness smelter sammen i et udviklingsforløb for ledere, som Mette Balslev Lorenzen og Carsten Haugaard står bag. Med i samarbejdet er også virksomheden Sensae, der har udviklet udstyr, der gør Mette Balslev Lorenzen og Carsten Haugaard i stand til at skræddersy forløbet til den enkelte.

VELVÆRE: Der går meget historie forud for, at Mette Balslev Lorenzen og Carsten Haugaard nu har slået pjalterne sammen, men lad os starte med det seneste.

De to har nemlig sammensat forløbet Pilgrim for ledere, hvor tanken bag kort sagt er at kombinere introspektiv mindfulness-terapi med ledercoaching.

Med i samarbejdet er den københavnske virksomhed Sensae, der har udviklet teknologi til at måle biometrisk data - såsom blodtryk og puls - og samle det i en rapport, der kan understøtte de bløde terapi- og coachingsessioner med hårde tal.

Mette Balslev Lorenzen er terapeut med speciale i mindfulness-terapi, og tidligere har hun også arbejdet med sårbare unge. Hun er selvstændig, og med tiden har hun vinklet sin forretning på virksomhedsledere, for kan du øge deres trivsel, øger du også trivslen for dem, de har ansvaret for.

Carsten Haugaard har samme målgruppe men en helt anden baggrund. Gennem en karriere i forsvaret og hos FN har han fået et syn på ledelse, hvor grundtanken er, at en leder ikke skal lede ved magt, men ved at gå forrest. Den filosofi forsøger han at udbrede til andre ledere gennem coaching og sparring i sin virksomhed Activator Group.

Men samarbejdet er ikke bare en kombination af to faglige grene. Det er også sammenfletningen af to vidt forskellige historier, hvor fællestrækket er et ønske om at kunne hjælpe andre til en bedre tilværelse.

Fra krig til detailhandel

Allerede som 17-årig meldte Carsten Haugaard sig ind i forsvaret. Det førte til en karriere, hvor Carsten Haugaard tog fra den ene konfliktzone til den anden for både forsvaret, hvor han fik rang af major, og FN.

I 90'erne var han blandt andet med til at evakuere den georgiske præsident Eduard Shevardnadze, håndtere udveksling af krigsfanger, etablere flygtningelejre i krigshærgede Tjetjenien og afvæbne børnesoldater i Angola efter en borgerkrig. Sidstnævnte operation stoppede for Carsten Haugaards vedkommende efter otte måneder, da han blev ramt af malaria.

Tilbage i Danmark fik han et tilbud om et radikalt brancheskifte.

- Jeg blev kaldt til samtale hos Herman Salling, for på det tidspunkt tog Dansk Supermarked mange ind fra forsvaret. Min første tanke var, at jeg fandtme ikke skulle arbejde i detailhandel, men han var en fascinerende mand, så da jeg tog fra mødet, havde jeg sagt ja til at stå for at ændre Dansk Supermarkeds lederuddannelse. I den tid lærte jeg rigtig meget om købmandskab, fortæller Carsten Haugaard.



Carsten Haugaard har skrevet bogen "Mit liv med ledelse - i krig og fred"

Derefter tilbragte han tre år som ansvarlig for Thulebasen i Grønland.

- For mig har den røde tråd gennem alt det her været mennesker og ledelse. Evnen til i forskellige situationer - også de lidt mere hardcore - at få mennesker til at arbejde fuldstændig vanvittigt for en, samtidig med at de synes, de har verdens bedste chef og det fedeste job, siger Carsten Haugaard.

Derfor valgte han i 2006 at stifte virksomheden Activator Group, hvor han netop vejleder og sparrer med ledere ved at trykprøve deres beslutninger i forhold til forretningsstrategier og ansatte.

Manglede værktøjer

Interessen for at arbejde med mennesker var også det, der fik Mette Balslev Lorenzen til at uddanne sig til lærer.

I ti år arbejdede hun så som efterskolelærer på to forskellige efterskoler, og i løbet af de år var hun mange gange nødt til at køre unge på skadestuen, fordi de havde det skidt. Hun skulle ikke bare uddanne de unge, hun skulle også forholde sig til unge med spiseforstyrrelser, tvangstanker og selvmordstanker.

- Jeg oplevede, at jeg kom til kort. Jeg manglede de rette værktøjer som efterskolelærer, og det gjorde mig både stresset og ked af det, for jeg kunne ikke hjælpe dem på den måde, jeg gerne ville, forklarer Mette Balslev Lorenzen.



Mette Balslev Lorenzen har studeret mindfulness med både Saki Santorelli og Jon Kabat-Zin, der er ophavsmænd til terapiformen i vesten. Foto: Mathias Banke

Derfor brugte hun et år på at videreuddanne sig inden for udviklings- og personlighedspsykologi, hvorefter hun blev ansat i Odense Kommune som vejleder og mentor for sårbare unge, der blandt andet afsonede domme, kæmpede mod misbrug eller havde flere diagnoser.

Igen oplevede hun at komme til kort, så hun uddannede sig til psykoterapeut ved siden af sit fuldtidsarbejde og blev derefter ansat i et psykologfirma, hvorefter hun blev selvstændig.

- Omdrejningspunktet for min behandling har altid været stress og angst, som jeg oplevede meget hos de unge. Dem fokuserede jeg også på i min klinik i starten, men efterhånden måtte

jeg erkende, at voksne har det lige så skidt, siger Mette Balslev Lorenzen, der med tiden er begyndt at fokusere på erhvervsledere.

Fandt deres grænser

De to samarbejdspartneres fokus på erhvervsledere kommer af den samme idé om, at hvis ledere er i stand til selv at undgå og håndtere stress, kan de skabe et bedre arbejdsmiljø for de ansatte, de har ansvaret for.

- Hvis du som leder ikke sørger for, at du selv har overskud, så har du heller ikke plads til at tilgodese andres behov. Så ender du i en situation, hvor du ikke er i stand til at hjælpe andre, fordi du ikke har hjulpet dig selv, og så skubber du dig selv ud over din egen grænse, siger Carsten Haugaard.
- Problemet er, at mange først kender deres grænse, når de falder, pointerer han.

Det kender både han og Mette Balslev Lorenzen også til.

Ved siden af at drive virksomheden trænede Carsten Haugaard til et maraton og tog en MBA. Han følte sig på toppen. Men en morgen faldt han om. Han havde fået en blodprop i hjernen, og pludselig skulle militærmanden lære at gå og løfte kopper igen.

Mette Balslev Lorenzen fandt sine grænser, da hun to gange gik ned med stress. Det var en giftig cocktail at ville hjælpe og være der for mange, mens hun samtidig led under en følelse af magtesløshed, der fik hendes krop til at sige stop. Samtidig er hun flere gange kommet uheldigt afsted og har brækket flere knogler, så hun i dag er diagnosticeret kronisk smertepatient.

I dag kan man ikke se på Carsten Haugaard, at han har haft en blodprop i hjernen, og Mette Balslev Lorenzen har fundet sin indre ro gennem mindfulness-terapi, som hun også har specialiseret sig i, og som også har hjulpet hende med at håndtere smerterne uden medicinering.

Forløb, der bygger på data

Det er alle de erfaringer, som Mette Balslev Lorenzen og Carsten Haugaard nu kombinerer i lederforløbet Pilgrim.

Forløbet strækker sig over fire måneder, og holdet vil bestå af 12 deltagere. I løbet af de fire måneder skal deltagerne blandt andet coaches af Mette og Carsten, lave fysisk træning med en professionel træner, deltage i et forløb med en jægersoldat og tilbringe fem dage i Sydfrankrig.

- Der har vi dem 24 timer i døgnet, så det bliver intenst på den gode måde, siger Mette Balslev Lorenzen.

Ved at kombinere mindfulness og terapi med en ledelsestilgang, der er formet af militæret, håber de to, at de kan ramme klienternes behov bredere.

- Vi kommer til at have mange individuelle samtaler, der som udgangspunkt er lige delt mellem os. Men nogle har måske brug for at arbejde med Mette 70 procent af tiden og 30 procent med mig, andre har det omvendt. Det kommer vi til at justere i forhold til individet, pointerer Carsten Haugaard.

"De skulle gerne blive klogere på dem selv, og hvad der er vigtigt i livet, så de kan blive den leder, alle går og leder efter."

Pilgrim bygger også på et samarbejde med københavner-virksomheden Sensae, der har udviklet teknologi, der ved hjælp af vibrationer kan måle biometrisk data - såsom hjerteslag, kropstemperatur og åndedræt - og sammenholde det med Mette og Carstens psykologiske vurderinger.

Alle data bliver samlet på en platform og bliver brugt til at udvælge de bedst egnede metoder og træningsteknikker for den enkelte.

- Stress er en stille dræber, og vi tror, at mental velvære kommer til at fylde langt mere for mange i fremtiden, skriver Olivier de Simone, direktør og medstifter af Sensae, i et skriftligt svar.

- Vi har indgået partnerskaber med flere coaches, der fokuserer på ledere, og et samarbejde med Mette og Carsten giver mening for os i kraft af deres baggrunde og netværk, og så har vi samme målgruppe. Vi har samme mission, når det kommer til håndtering af stress og mental velvære, så det er helt naturligt for os at arbejde sammen, uddyber han.

Følelser og evidens

Carsten Haugaard sammenligner de biometriske data med en personlighedstest. Den slags test kan give en idé om, hvilke typer arbejdsopgaver der passer bedst til bestemte personer, og på samme måde kan han og Mette Balslev Lorenzen finde frem til den bestemte tilgangsmåde for den enkelte klient.

- Det er nyt for os, at vi kommer til at have data før og efter en behandling. Normalt er det, Mette og jeg laver, ikke en eksakt videnskab. Det baserer sig meget på stemninger og følelser, men nu kan det gå hånd i hånd med videnskabelig evidens, understreger Carsten Haugaard.

Det kommer til at være en vigtig del af forløbet, hvis han og Mette Balslev Lorenzen skal indfri deres ambitioner for Pilgrim.

- Ugen i Frankrig kommer især til at være livsændrende. De kommer ikke hjem som de samme mennesker, der tog afsted, siger Mette Balslev Lorenzen.

- De skulle gerne blive klogere på den selv, og hvad der er vigtigt i livet, så de kan blive den leder, alle går og leder efter, siger Carsten Haugaard.