

## REDAKTIONEN

Slotsgade 1, 3400 Hillerød  
Tlf. 48 24 41 00.

alleroed@sn.dk  
www.sn.dk/alleroed  
Områderedaktør

**Tore G. C. Rich** (rich)  
Direkte (48 22 89 03)  
Journalist

**Anne-Mette Rasmussen**  
(mette)  
Direkte (48 22 89 05)

SALG OG ABONNEMENT  
Tlf. 48 24 41 00

## TID OG STED

## ONSDAG

10.00-12.00: Engholmkirken:  
Åbent hus  
10.00-12.30: Skoven 4: Åbent  
hus med it-rådgivning til  
PC. Arr.: Senior It  
10.00-14.00: Allerød Førtids-  
pensionister, Kirkehaves-  
gaard 2, Kirkehaven 16 til  
18: Netværk for førtidspen-  
sionister, langtidssyge samt  
skåne- og flexjobbere  
14.00-19.30: Værestedet Kilen  
holder åbent  
16.00-18.00: Frederiksborgvej  
59: Åben anonym rådgiv-  
ning for unge  
17.00-19.00: Mormonkirken,  
Lyngvej 241-43: Slægtshi-  
storisk Lokalcenter åbent  
19.00: Lyng Præstegårdslæn-  
ge: Foredrag med Anders  
Thyrring Andersen om Ja-  
kob Knudsen  
19.00: Centerhallen: AFK Fod-  
boldafdelingens bankospil  
19.30: Aktivitetshuset, Skoven  
4: Mødeaften og skramme-  
lauktion i Allerød og Om-  
egns Frimærkeklub

## TORSDAG

10.00-12.30: Skoven 4: Møde i  
Sorg- og livsmødsgruppen.  
Arr.: Ældre Sagen  
10.00-14.00: Rampelyset: Ak-  
tiviteter for førtidspensio-  
nister  
10.00-15.00: Værestedet Kilen  
holder åbent  
15.00-17.00: Allerød Bibliotek:  
Strikkeklub  
18.30: Juniorskak i Allerød  
Skakklub  
19.00-21.30: Kratbjergskolen:  
Møde om grundfortælling.  
Åbent Town Hall-møde  
19.30: Seniorskak i Allerød  
Skakklub

## BIOGRAFER

## ONSDAG

**Allerød Bio**  
19.30: Fifty Shades - i mørket  
**Drive In Bio**  
19.00: Alle for tre, Logan og  
Return to Xander Cage  
21.30: John Wick 2, Under-  
verden  
22.00: Fifty shades - i mørket

## TORSDAG

**Allerød Bio**  
19.30: A cure for wellness  
**Drive In Bio**  
19.00: Alle for tre, Logan og  
Return to Xander Cage  
21.30: John Wick 2, Under-  
verden  
22.00: Fifty shades - i mørket

# Hæv pytgrænsen, øg robustheden

**MENTALT:** Krave-  
ne til at præstere  
både privat og på  
arbejdspladsen er  
blevet så store, at  
mange ikke er robu-  
ste nok. Men robust-  
heden kan trænes,  
mener tidligere  
Mærsk-direktør, der  
er medforfatter til  
ny bog om fænomen-  
et.

**ALLERØD:** I dag udkommer  
bogen »Vejen til sund ro-  
busthed - styrk dit mentale  
immunforsvar«, der tager  
begrebet robusthed under  
kærlig behandling. Den  
er skrevet af Jørgen Sven-  
strup, Mitzi Svenstrup og  
Klaus Tindborg, der sam-  
men ejer konsulent- og  
kursusvirksomheden Em-  
powerMind Danmark. Den  
har gennem de seneste 15  
år specialiseret sig i blandt  
andet robusthedstræning  
for både individer, teams og  
virksomheder.

Klaus Tindborg, der bor  
i Allerød sammen med  
sin hustru, er oprindeligt  
uddannet officer i hæren,  
og var i sine år i forsvaret  
blandt andet udstationeret  
i det tidligere Jugoslavien.  
Der stødte han selv for første  
gang på behovet for at være  
robust. Og da han i 1999 for-  
lod forsvaret, fordi han ikke  
længere havde lyst til at  
rejse ud til verdens brænd-  
punkter, når der udover en  
hustru også var to små børn  
derhjemme, fik han arbejde  
hos Mærsk. Det blev end-  
nu et karriereløb med  
robusthed i højsædet. De  
første fem år arbejdede han  
indenfor HR, men fra 2005 til  
2012 blev han udstationeret i  
Dubai.

- Vi skulle bare af sted et  
par år, men det endte altså  
med syv. Jeg var ansvarlig  
for Mærsk logistikaktivite-  
ter i Mellemøsten, og der  
mærkede jeg ud fra en er-  
hvervslmæssig vinkel behø-  
vet for at være robust. Først  
var der Muhammedtegnin-  
gerne, så kom finanskrisen,  
og lige før vi tog hjem, hav-



de jeg det arabiske forår tæt  
inde på kroppen. Der skete  
nogle voldsomme ting, som  
påvirkede mennesker, jeg  
havde ansvar for, fortæller  
Klaus Tindborg.

## Tilbage til Allerød

I 2012 flyttede familien til-  
bage til Allerød, mens Klaus  
Tindborg fortsatte med at  
arbejde for Mærsk, nu som  
direktør i Mærsk Supply  
Service. Men i 2015 sagde  
han farvel til Mærsk og blev  
i stedet medejer i Empower-  
Mind Danmark.

- Jeg var nået til et punkt,  
hvor jeg ikke rigtig længere  
kunne finde passionen og in-  
spirationen til det, jeg lave-  
de. Og så er jeg sådan indret-  
tet, at jeg gør noget ved det,

siger Klaus Tindborg, der  
i mellemtiden havde taget  
både en coach-uddannelse  
og en mentaltræneruddan-  
nelse.

I EmpowerMind arbejder  
han blandt andet med ro-  
busthedsuddannelse, både  
i virksomheder og for en-  
keltindivider. Og da med-  
forfatterne og medejerne,  
Jørgen Svenstrup og Mitzi  
Svenstrup, har specialiseret  
sig i blandt andet mental-  
træning, coaching og stress-  
coaching, virkede det som  
et naturligt skridt for dem  
at kaste sig over det ofte ud-  
skældte robusthedsbegreb i  
bogen, der altså udkommer  
i dag.

- Den ene vinkel på det er,  
at vi ser flere og flere, som

sygemeldes med stress og  
bukker under for det pres,  
der er. Der stilles højere og  
højere krav til at præstere  
på arbejdspladsen, og i man-  
ge tilfælde pålægger mange  
sig selv lignende pres for at  
præstere i privatlivet, hvor  
vi vil være perfekte foræl-  
dre, perfekte partnere og  
samtidig udleve alle vores  
drømme. Vores erfaring,  
når vi ser tilfælde af stress,  
er, at det er helheden, der  
gør det lidt for komplekst for  
nogle. Og det er også derfor,  
vi siger, at ansvaret ligger  
både hos arbejdspladsen  
og hos os selv. Det er vores  
egne tanker og følelser, som  
vi skal styre for at få det or-  
dentligt indeni, og det er det,  
vi gerne vil give folk nogle

*Klaus Tindborg har blandt  
andet været ansat i forsvaret  
og haft en længere karriere i  
Mærsk. Nu er han medejer af  
konsulentvirksomheden Em-  
powerMind Danmark og har  
sammen de to øvrige ejere  
skrevet bogen »Vejen til sund  
robusthed - styrk dit mentale  
immunforsvar«. Bogen ud-  
kommer i dag.*

redskaber til at gøre, siger  
Klaus Tindborg om bogen.

## Det kan trænes væk

For den gode nyhed er, at  
robustheden kan trænes.  
De senere år har mental-  
træning vundet indpas også  
udenfor idrætsverdenen, og  
et forskningsprojekt, som de  
tre forfattere til bogen står  
bag, har vist, at otte ud af ti,  
som mentaltrænede, efter få  
måneder oplevede forbed-  
ringer. Blandt andet ved, at  
det man kalder pytgrænsen  
blev hævet, både markant og  
permanent.

- Pytgrænsen markerer  
grænsen for, hvornår man  
bare kan sige pyt til ting,  
fremfor at lade dem påvirke  
en i negativ retning, og en  
høj pytgrænse er det tydelig-  
ste tegn på robusthed. Jo hø-  
jere pytgrænse, desto mere  
mental modstandskraft og  
dermed robusthed er du i  
besiddelse af, siger Klaus  
Tindborg.

Men hvor robust føler men-  
taltræneren sig egentlig  
selv?

- Jeg har jo arbejdet meget  
målrettet med blandt andet  
mentaltræning, så jeg føler  
mig meget robust. Men jeg  
kan da også have perioder,  
hvor jeg ikke rigtig får gjort  
de ting, jeg sætter mig for.  
Og så går jeg i gang med de  
små øvelser, der skal være  
med til at give fornemmel-  
sen af, at man kan få succes  
med det, man sætter sig for.  
Det handler i meget høj grad  
om at være bevidst om, hvad  
man gør i stedet for at leve  
sit liv som en søvngænger,  
siger han.

»Vejen til sund robusthed.  
- styrk dit mentale immun-  
forsvar« udkommer i dag på  
forlaget saxo.com.

mette

## Foredrag om slaveriets glemte spor

**ALLERØD:** Den danske sla-  
vetid og dens spor i nutiden  
er i fokus som aldrig før.  
Det skyldes markeringen  
af 100-året for salget af de  
dansk-vestindiske øer til  
USA. Den 31. marts er det  
nemlig 100 år siden, at det  
danske flag blev sænket  
på St. Thomas, og det ame-  
rikanske flag i stedet blev  
hejst.

Danskerne havde ved lan-  
dets første folkeafstemning  
solgt øerne til USA efter  
næsten 200 års ejerskab, og  
derved blev et langt kapitel  
i dansk historie afsluttet. På  
listen over slavehandlere  
over Atlanterhavet var Dan-  
mark nummer syv lige efter  
USA som nummer seks.

Som så mange andre begi-  
venheder kom historien om

Dansk Vestindien og Dan-  
mark som kolonimagt op på  
hylden og blev en del af en  
lang og kompleks Danmarks-  
historie. Danmark har ver-  
dens bedste slavearkiver og  
tusinder af nulevende efter-  
kommere af danske slaver.  
Men hvad betyder slaveriet  
for nutiden og for vores na-  
tionale bevidsthed? Hvorfor  
ved vi så lidt om dette dra-

matiske kapitel i vores hi-  
storie, som statsministeren i  
sin nytårstale kaldte »skam-  
meligt«?

Alex Frank Larsen er  
prisbelønnet journalist og  
forfatter, og han tager ved  
et foredrag på Allerød Bib-  
liotek deltagerne med tilbag-  
e for at se på »Danmarks glemte  
slaver: Slavernes Slægt«. Alex  
Frank Larsen har pro-

duceret tre udsendelser for  
DR om slavetiden i historien  
og i nutiden, og han er ligele-  
des forfatter til tre bøger om  
emnet.

Foredraget på Allerød Bib-  
liotek finder sted torsdag  
den 9. marts klokken 19.30,  
og billetter kan købes på bib-  
lioteket eller på Allerød Bib-  
lioteks hjemmeside.