

Alle fortjener at blive ven med hjernen

HJERNEN: Skovstier og hjerneforbindelser har en del tilfælles. Anette Prehn sætter billeder på hjernens funktioner. Mød forfatteren fra Fredensborg.

FREDESBORG: - Du behøver ikke fjerne mine rynker i redigeringen af billederne – de må gerne kunne ses. Anette Prehn står smilende foran kameraet. Frederiksborg Amts Avis' fotograf står måbende bag ved det.

- Det er du den første kvinde, der siger til mig, svarer han forbavset tilbage.

Handler på ideer

Anette Prehn vil gerne ligne en, der er 42 år. En, der har udtrykt sine tanker og følelser gennem folder i huden i ansigtet. En, der har tænkt og handlet på de ideer, hun har fået. For Anette Prehn handler på ideer. Hun er selvstændig på 13. år, formidler hjerneforskning på et niveau, så alle forstår det og kan bruge det i hverdagen.

Den seneste ide, Anette Prehn har handlet på, er ideen om små pixibøger, der formidler hjerneforskning til børn. Foran kameraet står hun nu med den første pixibog i hånden, og lidt før fotograferingen fløj hun med et stort smil ind ad døren. I morgen flyver hun til Indonesien for at tale på en konference. Til daglig tager hun rundt til kunder i hele landet. Tager toget til Kolding. Taxaen til Vejle. Bytter om på dagene. Ugerne. Men lige nu sidder hun i en sofa på Store Kro i Fredensborg med en kop grøn te foran sig, der kan smøre ganen under interviewet.

- Min base er Fredensborg. Jeg elsker naturen og nyder



Anette Prehn har virksomheder som Bosch, Nordea, Novo Nordisk og Siemens som kunder og formidler, hvordan hjernen bliver en medspiller i hverdagen.

Foto: Allan Nørregaard

at puste ud ved Esum Sø, siger Anette Prehn.

Skovstierne i hjernen

Anette Prehn er uddannet sociolog og er forfatter til fem bøger til voksne om hjernen og dens spilleregler. I slutningen af september udgav hendes forlag den første bog i en serie, der formidler viden om hjernen i børnehøjde. Bogen hedder 'Stierne i hjernen' og forklarer blandt andet, hvordan hjernen består af en masse forbindelser, der hele tiden ændrer sig. Et af bogens budskaber er, at hjernens forbindelser er ligesom skovens stier; De forbindelser, man ofte bruger, bliver stærkere og fungerer bedre - ligesom stier i skoven, mens dem man sjældent bruger,



Fredensborg har været Anette Prehns hjem de sidste fire år. Her bor hun med sin mand, to børn og to bonusbørn.

fungerer dårligere - ligesom stier, der aldrig betrædes, men gror til.

- Alle - også børn - fortjener at kende deres hjerne og blive ven med den. De skal kende den for at kunne handle konstruktivt på de udfordringer, de møder i hverdagen, siger Anette Prehn og taler om sit projekt med så stor iver, at den grønne te står ignoreret på bordet og bliver kold. Hun giver et eksempel fra hendes eget liv, hvor hun i forbindelse med en forældredag i hendes datters klasse hjalp en af datterens klassekammerater.

- Han kunne ikke forstå, hvorfor han skal lære at skrive a'et på en bestemt måde, når nu hans måde var lige så nem. Det viste sig, at han i sin fritid dyrker svøm-

ning, og det hjalp mig til at lyse nogle nyttige stier op for ham. Jeg forklarede ham, at det er ligesom i brystsvømning - der er også én måde at gøre det på. Pludselig lyste han op og fangede, hvorfor det gav mening at lære at skrive a'et på en bestemt måde også. Jeg lyste her bevidst på relevante og succesfulde erfaringer fra barnets 'rygsæk', fortæller Anette Prehn og påpeger, at børn bør lære deres hjerne at kende for at kunne give sig selv nyttige værktøjer, der er dem til gavn livet igennem.

Nervøst barn

Hendes egne erfaringer har udløst interessen for hjernen og dens måder at spille følelselivet et puds på.

- Det var ikke altid nemt at

være barn. Jeg bøvlede en del med nervøsitet og var ofte i kamp imod den, fortæller Anette Prehn.

Da hun skulle vælge uddannelse var skibingeniør en af de veje, hun overvejede at gå.

- Da jeg fandt ud af, at afhandlingen skulle præsenteres i et auditorium, valgte jeg tanken om uddannelsen fra, fordi det var uoverskueligt for mig, siger Anette Prehn, der i dag holder foredrag foran flere hundrede mennesker.

- Jeg har siden lært at trække på andre spor og erfaringer, når jeg bliver nervøs. Jeg har trænet andre stier i hjernen. Hvis man fokuserer på nervøsiteten, så skaber det mere nervøsitet, siger Anette Prehn.

Volapyk-tårn

Det er i høj grad et public service ideal, der driver Anette Prehn. At få anvendelig videnskab ud til almindelige mennesker er hendes store motivation.

- Vi er i år 2017. Det er 500 år siden, at reformationen fik kristendommen ud af volapyk-tårnet. Det er på tide, at det samme sker for videnskaben. Almindelige mennesker fortjener at kende til hjernens spilleregler i et sprog, de kan forstå, huske, bruge og have gavn af, siger Anette Prehn.

Der kommer yderligere seks pixibøger for børn om hjernen. Den næste handler om hjernens alarmklokke, 'amygdala'. Da interviewet sluttede hivede Anette Prehn straks computeren op af tasken. Hun skal lige lave de sidste godkendelser, før bogen sendes til tryk.

- Den kommer til at gøre en forskel for mange mennesker, siger hun, alt imens kruset med teen står halv fyldt på bordet og er blevet kold.

Sørensen