

MAGASINET

godarbejdslyst

UDGIVET AF KRIFA
Sommer 2017

Tjek hvor langt **DU** kan komme sammen med andre

Netværk kan ændre verden

Det vi ikke taler om
Tabuer på arbejdspladsen

Hella Joof

Altmuligkvinden der med årene har lært at give slip

Opgør med
8-16
Her stempler de aldrig ud

En god kollega
Tjek om du selv er det

3 ud af 4 er så tilfredse

at de vil anbefale Krifa til andre

Det er vi meget stolte over. Vi vil derfor gerne give dig en gave, når din ven melder sig ind i Krifa.

Du kan vælge mellem:

- Lillebæltophold
- SuperGavekort
- Skagen-ophold

Og din ven får selvfølgelig a-kasse og fagforening til Danmarks skarpeste pris – og inspiration til god arbejdslyst.

Læs mere på krifa.dk/ven



krifa
Kristelig Fagbevægelse

Hvad giver dig god arbejdslyst?

“JEG FINDER ENERGIEN I MIT INDRE BARN”

Mette Brich føler ikke, at hun går på arbejde. For hende er det at være hospitalsklovn mere en tilstand af at være i nuet med nærvær og empati.

”God arbejdslyst er for mig, når et lille menneske bliver glad for at se mig. Som hospitalsklovn ved jeg aldrig hvem eller hvad, jeg møder. Men mit udgangspunkt er det raske barn, der er inde i det syge barn. Når jeg ser barnet, glemmer jeg min egen situation. Ellers kan jeg ikke være noget for den anden.”

”Jeg er ikke cirkusklovn. Jeg spørger, om jeg må komme ind for at give barnet lov til at bestemme. Jeg kan være barnets allierede, være ven eller holde i hånd. Jeg finder energien i mit eget indre barn, min uddannelse og det at turde lege. Jeg er jo ikke læge, men måske en slags glædeslæge. Humor tager ikke det alvorlige væk, men gør det lettere at bære. Det er nok også derfor, at jeg kan være i det.”

METTE BRICH

63 år

► **Uddannelse:** 10. klasse

► **Nuværende job:** Hospitalsklovn i Hovedstadsområdet i 12 år under Danske Hospitalsklovne.

► **Tidligere job:** 25 år i reklamebranchen.

Er du vild med dit arbejde?

Så vil vi gerne høre mere om dit job. Send et par linjer til redaktion@krifa.dk



Giver det **mening**?

Den østrigske psykolog Victor E. Frankel observerede under sit ophold i den nazistiske koncentrationslejr Auschwitz, at de mennesker, der havde en større mening med livet, var dem, der overlevede bedst og længst. Den observation arbejdede han videre på efter krigen i sin psykologvirksomhed i Wien. Han blev en af de største tænkere omkring begrebet mening. Det var hans klare opfattelse, at mening er menneskets drivkraft!

Det er altså afgørende for det gode liv, at vi har en mening i livet. Det kan være mening ved at gøre noget bestemt eller leve efter et bestemt værdisæt. Det, som giver mening for mig, behøver ikke give mening for dig. Mening er altid for en bestemt person i en bestemt situation og sammenhæng.

For mig giver det stor mening at være formand for Krifa. Det gør det, fordi jeg oplever, at vi gør en forskel på arbejdsmarkedet og i de udfordringer, som medlemmerne har.

Det giver stor mening for mig at opleve vores trivselskonsulenter hjælpe et stresset medlem til at finde nyt fodfæste.

Det giver stor mening at opleve vores jobkonsulenter coache et ledigt medlem og give konkrete værktøjer, så medlemmet oplever fornyet energi og tro på sin jobsøgning.

Det giver stor mening for mig at opleve, når et medlem skriver sin uforbeholdne tak, fordi vi har gjort en stor forskel i hendes liv, så hun har fået arbejdslysten tilbage!

Jeg tror, at noget af det, som giver stor mening for mange, er oplevelsen af at gøre noget og at have betydning for andre mennesker. Det giver mening, at vi hører til i en sammenhæng, at vi er en del af en familie eller af et fællesskab. Med andre ord; mening skabes i høj grad i samspil og samvær med andre mennesker.

Giver det mening for dig?

Søren Fibiger Olesen

Formand, Krifa



MAGASINET GOD ARBEJDSLYST UDGIVET AF KRIFA

Ansvarshavende redaktør:

Kommunikationschef
René Brocelius Ottesen.

Redaktør: Lars Stig Madsen.

Skribenter: Anne Rahbek, Anne Bjerregaard Bang, Annelise Højrup, Lars Stig Madsen, Dorte Toft Pedersen, Cecilia Bach Baagø,

Tommy Heisz, Fie Rasmussen, Søren Staun og John Harmsen.

Fotografer: Pernille Ringsing, Ken Hermann, Lasse Hyldager, Lars Stig Madsen, Søren Staun og Thomas Tolstrup.

Illustratorer:

Peter Hermann og Jakob Roer Askholm.

Design og grafisk produktion:

Datagraf Communications.

Oplag: 183.500.

Kontakt til redaktionen:

redaktion@krifa.dk

Læserservice og annoncering:

redaktion@krifa.dk

Forside: Hella Joof fotograferet af Pernille Ringsing.

Næste udgivelse:

Oktober 2017.

krifa
Kristelig Fagbevægelse

Gå ikke glip af over 13.000 kr.

- når du er færdig med din uddannelse

Svar ja til de 5 punkter herunder. Så har du mulighed for at få gratis a-kasse, mens du uddanner dig - og over 13.000 kr. i dagpenge allerede fra dagen efter, at du har afsluttet din uddannelse.

Ja, jeg:

- er under 30 år.
- er studerende på SU og tjener maks. 18.395 kr. om måneden eller er elev/lærling og tjener ikke mere end den overenskomstmæssige løn.
- går på en erhvervmæssig og offentligt anerkendt uddannelse, der varer mindst 18 måneder (ikke gymnasiale uddannelser).
- melder mig ind i a-kassen senest et år før, min uddannelse er slut (gratis).
- får ikke penge fra kommunen.

Ring til os alle hverdage 7-20 på 7227 7227, så sørger vi for at melde dig ind. Eller læs mere på krifa.dk/nyuddannet.



SIDE

20

Hella Joof har et broget arbejdsliv. Men med årene har hun lært - at give slip.

FÅ MERE VIDEN

14 Tabuer på arbejdspladsen

Det vi ikke taler om

29 Udpluk

Ferie fra jobbet

30 Guiden

Netværk kan ændre verden

38 Analysen

Frivillige har mere arbejdslust

46 Tjeklisten

Sådan er en god kollega

50 Buzzword

Happiness Manager

53 Jobsøgning

Ryk videre i dit arbejdsliv

66 Udpluk

Sæbe

MØD MENNESKER

03 Min arbejdslust

Hospitalsklovn

08 Drømmeholdet

Teamwork bag scenetæppet

20 Hella Joof

Om at give slip

28 Min arbejdslust

Teamlederen

42 Med på job

Erhvervsdykkeren

58 Opgør med 8-16

Her stempler de aldrig ud

63 Min arbejdslust

Hundefrisøren

"Når tingene er virkelig gennemførte, er det sådan, at folk står og græder"

Kom med bag scenetæppet med scenografen Noemi og resten af teaterholdet.



SIDE

08



SIDE

56

Luft, lys og larm har afgørende betydning for dit velvære. Vi tager temperaturen på de danske arbejdspladers indeklima.

"Jeg går nærmest i bad, når jeg dykker, for vi har opvarmet vand helt inde på kroppen. Da jeg begyndte, lignede jeg en rosin bagefter. Men nu har huden vænnet sig til det."



SIDE

42

Tag med erhvervsdykkeren i dybet

Netværk kan ændre verden
Tjek hvor langt du kan komme sammen med andre
side 30

"Er alt brok en dårlig ting? Nej. Absolut ikke. Jeg er faktisk vild med brok. Positiv brok. Sund brok. Den der brok, hvor man samtidig kommer med et konstruktivt lade-sig-gøre-forslag. Det flytter nemlig noget"



Læs John Harmsens klumme på side 64

SIDE

18

Fyld madpakken med æggewrap.



MERE GOD ARBEJDSLYST

04

Leder

Formanden har ordet

18

Madpakken

Fyld din æggewrap

37

Bøger

Hold fast i at være robust

64

Ordet er mit

John Harmsen

68

Bagsiden

Giv din krop god arbejdslyst

Teamwork bag **SCENETÆPPET**

Tekst: Anne Rahbek | Foto: Lasse Hyldegger

Når publikum har sat sig, og spotlamperne bader scenen i lys, skal de være klar. Måneders forberedelser er kocht ned til halvanden times forestilling, og alt skal spille. Både musikken, lyden og lyset, men også kulisserne, kostumerne og koreografien. Derfor er teamwork altafgørende på Fredericia Teater.



Det kan tage år at forberede en ny forestilling, og hver gang skal scenen på Fredericia Teater gennemgå en stor forandring. Det er bl.a. scenografen Noemi, som står for den del.

I den store teatersal står to høje stiger midt på gulvet. Rundt på sæderne ligger tykke manuskripter smidt, og på scenen står de halvfærdige kulisser. Midt i kaosset sidder hele teaterholdet samlet. De diskuterer den seneste prøve igennem.

”Der er nerver på hele vejen rundt op til en premiere. Og det gælder ikke kun hos skuespillerne, selvom det jo er dem, der er ansigtet udadtil. Vi er alle sammen med til at fortælle historien, så vi har alle et ansvar for, at det bliver en succes,” siger Noemi Costa, der er scenograf og står for kulisserne på scenen. ▶



- Som de fleste i salen er hun fast tilknyttet Fredericia Teater og er en del af holdet bag store musicalsuccesser som Klokkeren fra Notre Dame og Shu-bi-dua – The Musical. Når tæppet ruller fra næste gang, er det med rockmusicalen LIZZIE.

Alle fortæller samme historie

Til dagens prøver medvirker flere af dem, som ellers er usynlige for publikum. Det er de færreste på tilskuerrækkerne, der bemærker scenografen, makeupartisten eller de 30 andre, der også er en del af forestillingen. De står bag scenen, men udgør en uundværlig rolle for det, publikum ser.

”Teater handler i høj grad om teamwork. Samarbejdet er så afgørende for, om det fungerer. Jeg tror virkelig, at man som publikum vil kunne mærke, når teamworket har været godt,” siger Victoria Bussert. Hun er instruktør og er rejst tværs over Atlanten fra New York for at instruere LIZZIE på Fredericia Teater.

”Det bliver bare et mere sammenhængende stykke, når vi arbejder i samme retning,” supplerer Noemi og fortsætter:

”Det er for eksempel enormt afgørende for kulisserne, hvordan lyset falder. Så hvis jeg ikke taler ordentligt sammen med lysteknikeren, vil de to ting ikke passe sammen.”

Uenighed er godt

Det tager måneder at opsætte en musical som LIZZIE. Og det hele begynder med en kreativ brainstorm. Her mødes ’det kreative hold’, som består af lys- og lydteknikere, scenograf, kostumefolk, makeupartister, instruktøren og teaterchefen, og pitcher ideer.

Teamet gør meget ud af at dele ideer med hinanden. Teaterdirektøren kan komme med ideer til scenografien, og makeupartisten kan have forslag til lyden.



1-2 uger før premieren rykker skuespillerne fra øvelokalet ind i teatersalen. Der skal både kostumer, makeup, lyd og kulisser testes af - og hvis noget ikke fungerer, skal der findes nye løsninger.

Teater handler om følelser. Og på bare en enkelt dag oplever teamet ofte at komme igennem hele følelsesregistret – lige fra frustration og afmagt til glæde og gå-på-mod.



Når skuespilleren Bjørg skal på scenen, er det afgørende for hende, at hun kan leve sig 100 procent ind i rollen. Det kræver bl.a. det rigtige hår og den rigtige makeup, og den del klarer makeupartisten Michael.

”Her byder vi alle sammen ind. Det er Victoria, der som instruktør har en overordnet idé, men hun lytter gerne til vores forslag – for vi er jo alle eksperter på hver vores område,” fortæller Michael Skytte, der er teatrets faste makeupartist.

Når så mange kreative og passionerede folk skal sidde rundt om samme bord og blive enige om samme udtryk, er det ikke svært at forestille sig, at der kan opstå konflikter. Scenografen Noemi fortæller:

”Vi er warriors alle sammen. Vi kæmper for vores egne ideer og prøver at overbevise de andre om, at de er de rigtige. Vi bruger ofte udtrykket Kill your darlings, for nogle gange er man bare brændt helt fast på en idé, og så er der nødt til at være en, der siger ”okay, kill your darlings, og så går vi med det her i stedet for.”

Heldigvis går de mange konflikter og kunstneriske uenigheder ikke ud over teamworket – faktisk tværtimod, mener makeupartisten Michael.

HOLDET BAG MUSICALEN BESTÅR AF:

- ▶ 4 skuespillere
- 1 instruktør
- 1 frisør og makeupartist
- 2 kostumedesignere
- 1 stagemanager
- 2 lys-/lydteknikere
- 1 scenograf
- 1 revisitør
- 1 animator

”Vi kan forstå hinanden, fordi vi er så passionerede alle sammen. Det gør bare noget godt, at de andre kan sætte sig ind i, hvorfor jeg kan gå så meget op i, om fletningen sidder til den ene eller den anden side. Eller at lydmanden er nødt til at tage prøven tre gange for at være sikker på, at det er helt perfekt.”

I skyggen af scenelyset

Netop den perfektionistiske tilgang til arbejdet er noget, de alle deler. For når detaljerne spiller bag scenen, gør det arbejdet lettere for dem, der står på scenen. En af dem er skuespiller Bjørg Gamst, som har hovedrollen i LIZZIE.

”Som skuespiller er man jo ekstremt afhængig af, at man kan gå ind og være den person, man skal portrættere. Og hår, makeup, kulisser, lyd – det giver bare så meget til min rolle. Så jeg er på ingen måde vigtigere end alle de andre, der arbejder bagstage – det er bare mig, der får alt kreditten.” ▶

TEATERGRUPPEN

Rockmusicalen **LIZZIE** handler om den amerikanske økse-morder Lizzie Borden. Her ses de fire hovedrolleindehavere, bl.a. danske Bjørg Gamst (nummer to fra venstre).



Foto: Søren Malmose

► Som backstage-medarbejder kan man hurtigt føle sig overset. For det er oftest først, når lyset, lyden eller rekvisitterne ikke virker, at publikum bemærker dem. Derfor er teater-folkene opmærksomme på selv at hylde hinanden. Til premiereforestilling holder teaterchefen altid en takketales til alle backstage-medarbejderne. Så får de også lidt af den anerkendelse, som ellers oftest tilkommer skuespillerne.

”Jeg kan da godt stå ude bagved og tænke ’nu går jeg snart ind på scenen og bukker sammen med skuespillerne’. Men så husker jeg på, at Bjørg ikke ville kunne lave den her forestilling, hvis hun bare stod på scenen uden kostume, kulisser, lys, orkester. Så jeg er jo en del af succesen,” siger makeupartisten Michael.

Fra gråd til glæde

På teatret er arbejdsdagene lange, og op til en premiere bruger holdet stort set

al sin vågne tid sammen. Derfor er det vigtigt, at de kommer godt ud af det med hinanden.

”Jeg går meget op i at kende alle. Der skal være en god stemning på arbejdspladsen, for så tror jeg, vi får et bedre samarbejde. Det giver bare meget mere at kunne tale med ham, der står for mikrofonerne, i stedet for bare at sige hej,” siger Bjørg.

Både på og bag scenen er der store følelser på spil. Frustrationer blandet med en brændende passion gør, at bølgerne går højt. Derfor er det heller ikke unormalt at opleve både gråd og glæde på samme dag, fortæller scenografen Noemi:

”Lige så frustrerede vi kan blive, når vi er pressede, lige så fantastisk er det, når vi lykkes. Når tingene er virkelig gennemførte, er det sådan, at folk står og græder. Så fungerer vi som team. Og så er det alle de lange arbejdsdage og den manglende søvn værd.”

Fredericia Teater opfører 2-3 musicals om året. De fleste medarbejdere bag forestillingerne er fastansatte på teatret og er derfor vant til at arbejde sammen.



Som læser af Magasinet God Arbejdslyst kan du få specialrabat på kørsel-ferier.
Oplys rejsekoden ARBEJDSLUST ved bestilling – så får du op til 200,- i rabat pr. person.

På vinhus ved Mosel



Gæstebedømmelse 4,2 af 5

WeinBergHotel Nalbach ★★★ i Reil, Tyskland

I den 1000-årige vinby Reil bor I på hotel med wellnessafdeling og swimmingpool med udsigt over vinmarkerne på verdens måske mest maleriske flodvej. Og her, hvor Mosel slynger sig forbi borgruiner og stejle vinterrasser, har I rammen om en ferieoplevelse, der inkluderer højdepunkterne på en klassisk moselferie: bådturen og vinsmagningen. I bydes velkommen hos familien Schütz, der foruden det hyggelige hotel ved flodbreden driver sin egen vingård.

Ankomst søndage 2.4.-22.10 samt mandag den 5.6.2017.

- 5 overnatninger
- 5 x morgenbuffet
- 5 x 4-retters middag
- 1 x vinsmagning
- 1 bådtur på Mosel
- 1 besøg på likørbrænderi
- Chokolade på værelset

Din specialpris

2.799,-

Det lille ekstra fra Happydays

20 % rabat på billetter til KD rutebådene på Mosel (juni-sept.) og Rhinen (medio april-september)

Happydays



All inclusive for børn



1 barn 0-6 år gratis.
2 børn 7-15 år ½ pris.
Opred. fra 16 år 2.449,-

Sydsveriges største sommerresort

Ronneby Brunn ★★★★★

Tag turen over broen til ferieparadis med kæmpe udendørs vandland, shows og underholdning hele sommeren. Her er også børneklub for børn op til 15 år, mens de voksne kan nyde livet i spaens 34 grader varme indendørs pool.

Valgfri ankomst 3.7.-8.8.2017.

- 5 overnatninger
- 5 x morgenbuffet
- 5 x aftenbuffet
- Fri adgang til udendørs vandland
- Dobbeltværelser med balkon eller store familieværelser

Din special pris

3.599,-

2 overnatninger 1.749,-
3 overnatninger 2.199,-

1 barn 0-5 år gratis.
2 børn 6-14 år ½ pris.



Gæstebedømmelse 4,3 af 5

ENKELTVÆRELSE SAMME PRIS!
Prisen gælder også for
1 voksen + 1 barn med rabat

Miniferie i Mols Bjerge

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 3 x 2-retters middag/buffet
- Fri adgang til golfbane og sportshaller

Din special pris

1.249,-

Hotel Fuglsøcentret på Djursland

Hotellet ligger midt i Mols Bjerge, kun 1 kilometer fra Fuglsø Strand og med den flotteste udsigt over området, der for nylig er udnævnt til nationalpark.

Ankomst torsdage t.o.m. 27.4., valgfri i påsken 6.-13.4. og 1.5.-19.10. samt mandag til torsdag 23.10.-14.12.2017.

2 overnatninger 899,-
4 overnatninger 1.649,-
5 overnatninger 1.899,-



Gæstebedømmelse 4,0 af 5

1 barn 0-2 år gratis.
2 børn 3-17 år op til 50 % rabat.
Opred. fra 18 år fra 2.899,-
Maks. 2 opred. i alt pr. vær.

Familieferie på slot i Østrig

Family Hotel Schloss Rosenegg ★★★★★

Det bliver en helt særlig sommer i år, når I først tjekker ind til det store eventyr på den gamle middelalderborg i Tyrol. Slottet er gennemført hyggeligt med sit rustikke borgmiljø, der er ført nænsomt up to date med wellness, pool og stilfulde detaljer.

Ankomst søndage 28.5.-8.10.2017.

- 7 overnatninger
- 7 x morgenbuffet
- 6 x let frokostbuffet med suppe og salat
- 7 x 4-retters valgmenu/temabuffet
- Børnemenue til aften samt børneklub
- Rabat på lokale seværdigheder

Din special pris

3.149,-

Pristillæg
25.6.-26.8.: 550,-

Se gæstekommentarer og flere fotos

Brug rejsekoden ARBEJDSLUST på www.happydays.nu



4,1 af 5

Schleswig-Holsteins midtpunkt

Best Western Hotel Prisma ★★★

2 overnatninger inkl. morgenbuffet, 1 x 3-retters middag/buffet, velkomstdrink, 10 % shoppingrabat samt rabat på greenfee

Din special pris fra

899,-

Mulighed for
3, 4 og 5 nætter!



4,2 af 5

En særlig oplevelse i Toscana

Grand Hotel Nizza et Suisse ★★★★★

5 overnatninger inkl. morgenbuffet, 5 x 3-retters middag, 10 % rabat på entre til spa- og wellnesscenter og 2 x prøvesmagning af olie og vin

Din special pris

2.399,-

7 nætter 3.299,-



4,3 af 5

Tysk luksusliv for store og små

Best Western Plus Hotel am Vitalpark ★★★★★

3 overnatninger inkl. morgenbuffet, 2 x 3-retters middag/buffet, velkomstdrink, fri entre til badeland og 10 % rabat på wellness

Din special pris

1.599,-

2 nætter 1.049,-
4 nætter 2.149,-
5 nætter 2.499,-

Brug rejsekoden ARBEJDSLUST for at få specialprisen

Bestil på www.happydays.nu eller ring **70 20 34 48**

Afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Børnerabat gælder ved 2 voksne. Ekspeditionsgebyr kr. 99,-. Forbehold for tryk- og prisfejl og udsolgt. OBS: Nogle hoteller opkræver en mindre kurafgift/citytax.

Åbent hverdage kl. 8-17.

Vi er Danmarks bedst bedømte
kør selv-rejseekspert på Trustpilot!



Fremragende 9,2 af 10

Vind din næste ferie
Tilmeld dig
vores nyhedsbrev
www.happydays.nu

Tabuer

sæt ord på det, vi

Chefen, der lugter af sved, beløbet på din lønseddel eller det faktum, at du faktisk ikke har nok at lave. Selv på de mest åbne arbejdspladser er der emner, vi helst ikke nævner. Nogle emner er tabu – og det kan faktisk være en fordel.

Fortæller du dine kolleger, hvilket parti du stemmer på? Ved de, hvor meget rødvin du drikker til aftensmaden? Og kender de til din online datingprofil? ”Nogle fortæller gerne kollegerne om deres privatliv, mens andre holder den del helt lukket. Det afhænger både af, hvilket job man har, hvilken type man er, og hvilken dagsform man er i. Det kan være, at man har lyst til at fortælle om sit bryllup, mens man er langt mere privat, hvis man senere skal skilles,” siger Tine Ravn Holmegaard, som er autoriseret arbejds- og organisationspsykolog hos CRECEA.

Hun peger på, at grænsen mellem arbejde og privatliv flytter sig, og at det har betydning for, hvad vi opfatter som tabu.



”Det er godt at kunne lide hinanden på en arbejdsplads, men **det er ikke** en forudsætning...”

Tine Ravn Holmegaard

ikke taler om

Vi mennesker skifter nemlig mellem det private, det personlige og det professionelle. På jobbet holder vi os ofte fra det allermest private, og det er her, tabuerne har hjemme. Derfor rammer det os ekstra hårdt, hvis de bliver hevet frem på arbejdspladsen.

”Det, der er afgørende for vores psykiske sundhed, er, at vi selv kan vogte grænsen ind til det private,” siger Tine Ravn Holmegaard og forklarer:

”Der findes ikke en facitliste for, hvor grænsen går. Men tabuer har det til fælles, at de overskrider vores grænse ind til det private mod vores vilje, og at de har et element af skam.”

Frygten for at blive udstødt

Uanset om tabuet handler om alkoholvaner, børneopdragelse, frygten for at blive fyret, at man er ensom, fattig eller noget helt sjette, rammer det vores grundangst for at blive udstødt af flokken.

”Det er et menneskeligt grundvilkår at ville være en del af fællesskabet, og vi kæmper dagligt for vores position i det sociale hierarki. I den forbindelse er tabuer en selvreguleringsmekanisme, som hjælper med at fastholde nogle sociale normer. Det er for eksempel ikke rart at græde foran chefen, fordi sårbarhed – ligesom skam, lyst og drift – hører til det allermest private. Når man viser disse sider, føler man



PPP-modellen

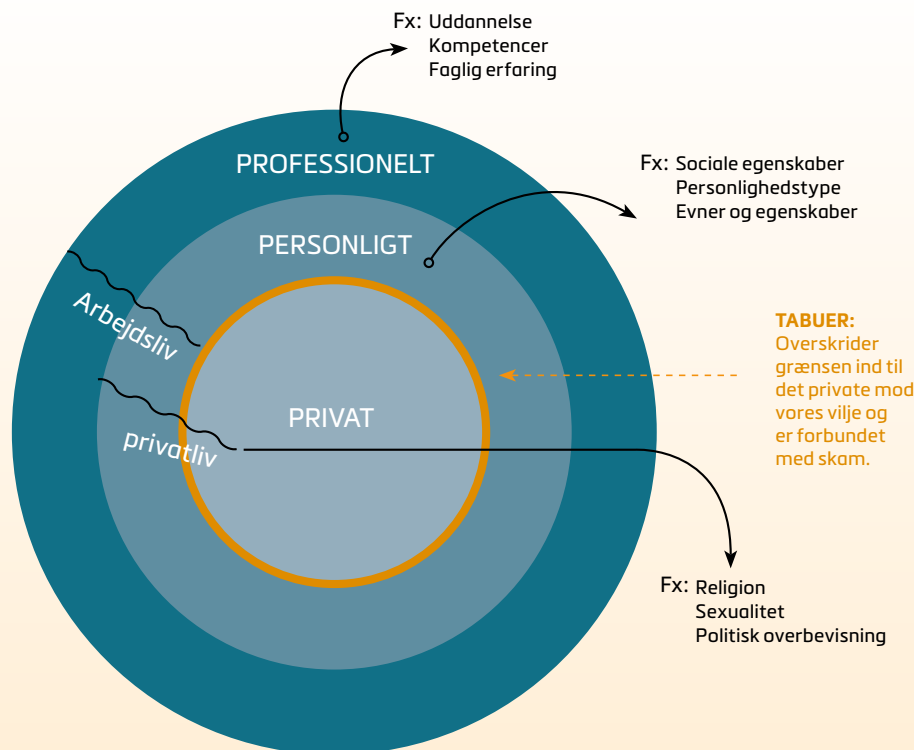
Det professionelle felt - uddannelse og erfaring, fagteori og -metoder

Det personlige felt - menneskelige egenskaber, som man vælger at bruge i sit fag, fx indlevelsesevne, kommunikationsevne, glæden ved at hjælpe andre og lignende

Det private felt - barndomsoplevelser, seksualitet, parforhold, politisk orientering, tabuer og intime oplevelser

I arbejdslivet bevæger vi os primært i det professionelle og personlige felt. Bruger vi det private felt på arbejdet, kan det gå ud over professionalismismen.

I privatlivet bevæger vi os i det personlige og det private felt. Vi skal for eksempel ikke være i vores professionelle rolle over for vores nabo og medlemmer i familien.



TABUETS HISTORIE

Ordet stammer fra Polynesien, hvor høvdingenes offerritualer blev kaldt tabu. Ingen andre måtte se, høre eller vide, hvad der foregik ved disse ritualer, og hvis nogen brød disse regler, gav det en straf.

Begrebet kom til Europa omkring år 1777, da kaptajn James Cook vendte hjem fra Tonga og brugte ordet i betydningen "det, vi ikke taler om". Siden er det blevet brugt i mange sprog som begreb for noget, der er farligt eller forbudt at omtale eller berøre.

Kilde: Gyldendals Den Store Danske og Wikipedia

sig blottet og usikker på sin plads i fællesskabet," lyder det fra psykologen.

Vi skal turde blande os

Det er heller ikke alt, vi absolut skal tale om på arbejdspladsen, mener Tine Ravn Holmegaard:

"Det er godt at kunne lide hinanden på en arbejdsplads, men det er ikke en forudsætning. Vi må også huske, at der er en opgave, som skal løses – ellers bliver vi uprofessionelle. Og her er tabuer gode, fordi det ikke nødvendigvis er alle private problemstillinger, der skal løses i arbejdstiden," siger hun.

Inden man adresserer et tabu på jobbet, opfordrer hun derfor til, at man spørger sig selv, om tabuet har indvirkning på arbejdet?

"Er svaret ja, skal man blande sig. Hvis en medarbejder ofte lugter af sved, er man nødt til at sige det til ham, hvis han skal være i nær-

kontakt med andre mennesker, for eksempel som butiksekspedient. Men hvis han skal køre alene i sin truck eller stå alene på et lager, er det måske ligegyldigt at kommentere hans personlige hygiejne."

Det ligger i sagens natur, at det er grænseoverskridende at tale om et tabu. Men det kan være nødvendigt og give fordele at nedbryde det tabubelagte. Det har Tine Ravn Holmegaard selv oplevet som krisepsykolog på en arbejdsplads, hvor en medarbejder pludselig var faldet om og død af et hjertestop.

"Nu sad medarbejderne sammen og italesatte deres oplevelse af kollegaens død. På den måde kom de til at dele noget ellers privat med hinanden. Det gav et stærkt tilhørsforhold, fordi der var en meget respektfuld tilgang til hinanden. Efterfølgende var deres opgave at få "lukket ned" for det private og igen kunne gå ud i det professionelle



SAGT OM TABUER

Helt naturligt

”Vi er som et værn mod smitsomme sygdomme fra naturens side blevet udstyret med en væmmelsesrefleks, som kommer i spil, når noget er for anderledes. Det er den væmmelse, tabuer bygger på.”

Einar Baldursson, psykolog og lektor på Aalborg Universitet (www.finans.dk)

Ærlighed er tabu

”Vi er simpelthen ikke ærlige nok, når vi giver kritik, eller når chefen spørger, hvordan det går. Konsekvensen er, at vi får en virksomhed, hvor de reelle problemer ikke kommer frem i lyset.”

Maj Bjerre, konsulent og virksomhedsrådgiver (www.jobfinder.dk)

Tabuer varsler forandring

”Et tabu er vigtig, men farlig viden om mulige forandringer ... Og pointen er naturligvis, at vi alle skal øve os i at håndtere vores tabuer. Det er OK at blive utryk, sur og fornærmet. Men det er ikke det samme som, at det er strategisk godt at stikke hovedet i sandet, skyde budbringeren eller blive blodrød i hovedet af arrigskab. For de der siger, det vi ikke har lyst til at høre, har jo desværre for det meste ret.”

Anne Skare Nielsen, fremtidsforsker og partner i Future Navigator (www.amino.dk)

- ▶ – og her viste det sig, at deres gode håndtering af situationen gav et professionelt afkast. Afdelingens produktivitet steg markant. Så det kan sagtens være godt at nedbryde tabuerne. Igen handler det om, at vi selv skal have mulighed for at vælge hvornår og hvordan, vi åbner for det private.”

Øl og smøger i frokostpausen

Tine Ravn Holmegaard er overbevist om, at der altid vil være tabuer, selvom det ændrer sig, hvad der er tabu. Tidligere var det tabu at være homoseksuel. I dag er det fuldstændig uproblematisk på langt de fleste arbejdspladser. Til gengæld kan man blive set skævt til, hvis man ryger i arbejdstiden, mens det tidligere var helt normalt at tage en øl og en smøg i frokostpausen:

”I disse år er de sociale medier med til at ændre privatsfæren, og unge, der bruger de sociale medier meget, virker ekstremt udadvendte. Men så er nogle andre ting blevet private. For eksempel sidder de hver for sig og kommunikerer over de sociale medier i stedet for at mødes. Jeg kan sagtens forestille mig, at det i fremtiden kan blive tabu at besøge hinanden og vise andre, hvordan man bor. Der er stor forskel på vores liv på ”online-scenen” og det at mødes ansigt til ansigt”



TINE RAVN HOLMEGAARD

- ▶ Autoriseret arbejds- og organisationspsykolog hos CRECEA
- ▶ Har specialisterfaring inden for konflikter, mobning, stress og motivation.
- ▶ Arbejder med grupper, organisationer og individuelt med ledercoaching, terapeutiske samtaler mm.
- ▶ Læs mere på CRECEA.dk

”Jeg kan sagtens forestille mig, at det i **fremtiden kan blive tabu** at besøge hinanden og vise andre, hvordan man bor. Der er stor forskel på vores liv på ’online-scenen’ og det at mødes ansigt til ansigt”

Tine Ravn Holmegaard



Tekst og foto: Søren Staun

Fyld din æggewrap

En lækker og anderledes wrap, der helt sikkert holder dig mæt resten af eftermiddagen.



OPSKRIFT

2 STK - ELLER 4 HALVE

INGREDIENSER:

Wrap:

- 4 æg
- 1 dl mælk
- 1,5 spsk mel
- Lidt frisk purløg
- Salt og peber

RYGEOST-CREME:

- 1 del naturel flødeost
- 1 del fynsk rygeost

FYLD:

- Røget laks
- Avocado
- Revet frisk rødbede
- Brøndkarse
- Enoki-svampe
- Koriander
- Forskellige spirer

SÅDAN GØR DU:

1. Pisk æg og mælk godt sammen. Si melet ned i æggeblandingen, tilsæt salt, peber og purløg og pisk godt.
2. Kom blandingen på en pande ved svag varme. Sæt låg på og lad det stå i ca. 5-7 min til pandekagen er helt fast. Vend den og steg den i ca. 3 min. på den anden side.
3. Lad wrappen køle af.
4. Bland rygeost og flødeost godt sammen.
5. Smør cremen på hele wrappen, inden du fylder den med dit ynglingsfyld. Rul den sammen og pak den ind i bagepapir.



SØREN STAUN

► Professionel reklamefotograf og madblogger

► **Følg Chefs Season**

chefseason.dk
Instagram: @chefseason
Facebook.com/chefseason



”Så længe du har opskriften på selve pandekagen, kan du fylde den med lige, hvad du har i køleskabet. Men du får også opskriften på mit ynglingsfyld. Der er ikke nogen mængdeangivelse på fyldet - for du kan **helt selv bestemme** hvor meget eller hvor lidt, der skal i”

Søren Staun



Giv slip

Altmuligkvinden **Hella Joof** har et broget arbejdsliv. Med årene har hun lært at prioritere sin tid hårdt, så hun bruger energien de rigtige steder. Som forfatter og foredragsholder forsøger hun konstant at give nogle af sine bedste leveråd videre til danskerne. Et af hendes vigtigste budskaber handler om at give slip.

”S e engang ... det er slet ikke svært.” Hella Joof holder sin højre arm strakt ud til siden. Hendes blik er fæstnet på den knyttede næve.

Så åbner hun hånden og sidder nogle sekunder og betragter sine strakte fingre med et smil:

”Giv slip! Det er så enkelt. Der er så mange af de problemer og bekymringer, vi går og omgiver os med, som kan løses på den måde. Mange flere end vi går og tror.”

Budskabet om at lade alt det uvigtige omkring os passere er et af de helt centrale i bogen Papmachéreglen, som den 54-årige skuespiller, instruktør og altmuligkvinde udkom med for nylig. Det lyder jo nemt. Men er det nu også det? I Hella Joofs øjne ja.


”Nøglen ligger næsten altid hos dig selv. Du bestemmer over dramaet, også hvor meget det skal fylde. Hvis jeg nu for eksempel har fået en urimelig parkeringsbøde, når jeg går herfra ... Jeg kan vælge at skynde mig ind på netbank og betale den, krølle den sammen og smide den i skraldespanden. Så har

den måske fået lov til at tage fem minutter af min tid. Jeg kan selvfølgelig også vælge at blive rasende og ringe og klage og gøre et stort nummer ud af det. Jeg ved godt, hvad for en af dem jeg ville vælge. Ud. Væk med det.”

Elsker mangfoldigheden

Det er den slags, der fylder Hella Joofs tanker. Overvejelser om hvordan livet er, og hvordan vi får mest muligt ud af det, mens vi er her. I parforholdet, på arbejdspladsen og i samværet med vores børn og vores venner.

Hendes på én gang skarpe og kærlige røst er blevet fast inventar i danske medier og kommer efterhånden til udtryk på mange forskellige platforme. Som filminstruktør, tv-tilrettelægger, foredragsholder, forfatter og deltager i det populære radioprogram Mads & Monopolet. For nu blot at nævne nogle få. Når man bevæger sig rundt i det danske medielandskab, skal man næsten gøre sig umage for ikke at støde på Hella Joof. ▶



”Allerede ved årets begyndelse tager jeg min kalender, og så skraverer jeg nogle uger, **hvor jeg bare vil være i fred**. Jeg er så dårlig til at sige nej, så hvis jeg ikke gør det på den måde, bliver det aldrig til noget. Pauserne kommer ikke af sig selv – hvis jeg ikke vælger dem aktivt til”

TRÆK VEJRET I TAKT

På en arbejdsplads er det vigtigt at gå i samme retning. Når Hella Joof står i spidsen for en film, begynder hun derfor med at kalibrere. ”Vi skal trække vejret i takt, og vi skal være enige om, hvad det er for en historie, vi gerne vil fortælle.”

”Det ene har ligesom grebet det andet, og så er jeg endt her. Der har ikke rigtig været nogen strategi bag, jeg har bare forsøgt at gøre det, jeg var bedst til. Da jeg for 20 år siden gik rundt og kun var skuespiller, havde jeg absolut ikke set det her komme. Men jeg elsker den mangfoldighed, der er i mit arbejdsliv nu,” siger hun.

Som at snyde

Hella Joof er nået langt, og det har krævet en arbejdsdisciplin ud over det sædvanlige. I dag er den sværeste øvelse for hende at give slip på det pres, hun udsætter sig selv for. Roen har fået en mere central plads i hendes liv. Hun er netop vendt hjem fra et længere ophold på den caribiske ø Tobago, hvor palmer, sandstrande og lav puls akkompagnerede arbejdet med hendes næste bog.

”De der sceneskift er blevet så vigtige for mig. Jeg prioriterer dem højt. Allerede ved årets begyndelse tager jeg min kalender, og så skraverer jeg nogle uger, hvor jeg bare vil være i fred. Jeg er så dårlig til at sige nej, så hvis jeg ikke gør det på den måde, bliver det aldrig til noget. Pauserne kommer ikke af sig selv – hvis jeg ikke vælger dem aktivt til, er der hele tiden noget, der æder sig ind på dem.”

Hun har brug for at melde sig helt ud fra tid til anden. Det har hun indset, efter at hun de seneste år flere gange har nærmet sig en stresstilstand.

”Jeg har prøvet at nå til det punkt, hvor jeg pludselig stod og tænkte: ”Hvor er jeg? Hvad laver jeg?” Altså ikke



Hella Joof

▶ Skuespiller, instruktør, forfatter, foredragsholder mm.

▶ Født 1. november 1962 på Rigshospitalet, opvokset i Birkerød.

▶ Hella Joof fik sit store gennembrud i satiregrupperne ’Lex & Klatten’ og ’Det Brune Punktum’. Hun debuterede i 2001 som filminstruktør og har siden lavet syv spillefilm. I efteråret 2016 udkom hendes bog ’Papmachéreglen’.

▶ Hun er gift med Henrik Jepsen, som er læge, og har en voksen datter, Olivia.

bare som en talemåde, helt konkret har jeg ikke vidst, hvad der skete. Den slags faresignaler tager jeg meget alvorligt. For at undgå at nå dertil, må jeg engang imellem trække mig helt. Flytte scenen til et helt andet sted.”

Mantraet om at give slip går igen også på det punkt. Her handler det om at slippe omgivelsernes forventninger og ikke mindst hendes egne:

”Den hårdeste pisk er den, jeg selv svinger. Jeg har en stærk indbygget forestilling om, at jeg skal arbejde hele tiden, at jeg skal præstere konstant, og hvis jeg ikke gør det, så pjækker jeg. Heldigvis er jeg med tiden blevet mere bevidst om det og kan derfor bedre håndtere det. Det er derfor, jeg kan tage på en rejse som den, jeg lige har været på. Og det er derfor, at jeg nu kan starte dagen med at sidde og læse avis eller kigge ud i luften og tænke i en hel time. Det har holdt hårdt for mig at lære det.”

En vigtig del af Hella Joofs virke er at mene noget om mange ting. Derfor er det vigtigt for hende at have tid til at læse morgenavis grundigt og tænke tanker til ende.

”Jeg skal gøre mig meget umage for ikke at bestille noget. Det er på den måde, jeg skaber det rum, hvor de gode ideer opstår. Det har jeg lært. Jeg er blevet bedre til at sige, at når jeg sidder derhjemme og drikker en kop te og læser i en bog eller en avis, så arbejder jeg. Jeg er i gang med at vande noget, så noget vigtigt kan blomstre.”

Rolleskift blev åbenbaring


Når Hella Joof i dag ser tilbage på sin spraglede karriere, er der nogle afgørende brydningspunkter. Det første ligger over 20 år tilbage i tiden:

”Lex & Klatten og Det Brune Punktum var store gennembrud for mig. Der blev jeg på en måde voksen. Før det havde jeg moslet rundt ▶

AT SLAPPE AF

Afslappetheden er noget, Hella Joof nyder ved at blive ældre: ”Da jeg var ung, var jeg ekstremt bange for at være uden for. Det betød alt for mig at være accepteret, at være en del af gruppen. Sådan har jeg det slet ikke mere.”





**STOP
TIDSRØVERE**
Hella Joof er
meget fokuseret
på at eliminere
tidsrøvere i sin
hverdag. For
eksempel er hun
ikke på Facebook.

HELLA JOOFS GODE ARBEJDSRÅD

Løs problemet – eller glem det

Hvis der på din arbejdsplads er noget, der går dig på, er det en rigtig god idé som det første at gøre op med dig selv, om det rent faktisk er noget, du har lyst til at ændre på. Det er nemlig ikke altid tilfældet. For nogle gange brokker vi os bare for at brokke os. Hvis du virkelig vil ændre det, så giv det dit bedste forsøg. Hvis du i virkeligheden ikke vil ændre det, så slet det fra dine tanker. Let it go. Det er ikke alt i denne verden, det står i din magt at ændre på – for eksempel er det svært at forandre vintervejret i Danmark – men du kan altid styre, hvor meget plads det skal have i din bevidsthed.

Birkesreglen

Den gælder kolleger imellem, men den gælder også over for din chef: Hvis nogen har birkes mellem fortænderne, skal du gøre dem opmærksom på det. Gør det på en diskret måde, hvis der er andre til stede. Hvis du er alene med dem, kan du bare sige det i et almindeligt toneleje. Hvis du ikke siger noget, er du en skiderik. Det er ikke nogen undskyldning at være konflikttsky.

Prøv tre måneder uden brok

Hvis du er utilfreds på din arbejdsplads, men ikke har tænkt dig at forandre noget, og du heller ikke har tænkt dig at sige op, så prøv den her: Lav en regel for dig selv om, at du i tre måneder ikke må brokke dig. Hverken over for kolleger eller familien derhjemme. Glid af på det, hvis nogen fisker efter brok. Du vil blive overrasket over, hvor mange problemer der forsvinder alene ved, at du ændrer din indstilling. Sikkert ikke dem alle, men nogle af dem – og du vil med garanti få en sjovere og bedre arbejdsdag.

med studiegæld, jeg var altid så ludfattig, dengang min datter var lille. Men nu havde jeg pludselig penge mellem hænderne og kunne købe en bil og ... ja, bare være voksen.”

Også på et kunstnerisk plan var den tid vigtig. Hun lærte at give slip på angsten for ikke at kunne præstere, ikke at kunne komme op med noget nyt:

”Vi var et godt hold, og det stod meget hurtigt klart, at vi kunne blive ved med at finde på noget nyt. Det var slet ikke noget problem, ikke noget vi skulle presse os selv til.”

”Jeg ville ikke kunne holde ud at lave en film, hvor alle ligger sårede eller døde bagefter. Det **interesserer mig slet ikke**. Jeg er ikke den, der vader hen over alle og siger: ’Her kommer jeg med min store vision’”

Få år senere tog hun endnu et afgørende karriereskridt, da hun i 2001 fik sin debut som instruktør med filmen *En kort, en lang*. Udover at lære et nyt håndværk indtog hun nu også en ny rolle i forhold til folk omkring sig. Hun var blevet chefen. For første gang i sit liv.

”Det var en åbenbaring. Pludselig stod det klart for mig, hvor frygtelig jeg selv havde været at arbejde sammen med som skuespiller. Det var lidt ligesom selv at blive bilist efter at have cyklet rundt i byen i mange år. Jeg havde ikke rakt hånden ud, jeg havde kørt uden

lys, og jeg havde givet strakt langemand til alle bilisterne.”

Ved at flytte sig om på den anden side af kameraet kunne hun se, hvor ofte hun havde modarbejdet de instruktører, hun havde arbejdet sammen med.

”Jeg har kritiseret meget og ofte været på tværs. Jeg kan huske, at jeg tit tænkte: ’Hey, hvis du er instruktør, så må du da kunne tåle noget kritik’. Og ja, det kan man da også godt. Men det er bare ikke særlig frugtbart, hvis nogen hele tiden er på tværs. Hvis man ikke er på vej samme sted hen.”

Den oplevelse lærte Hella Joof noget afgørende. Hun gav én gang for alle slip på rollen som brokker.

”Jeg blev virkelig tvunget til at rette blikket indad. For det var ikke kun på jobbet, men i alle livets forhold, at jeg altid endte i store konflikt-situationer med andre mennesker. Skrig og skrål og drama. De første mange år tænkte jeg, at det nok var fordi, jeg havde en tendens til at løbe ind i den slags folk, men det gik op for mig, at det nok alligevel havde noget med mig at gøre. At jeg simpelthen havde været for bramfri og såret for mange mennesker med min opførsel.”

Vis respekt for andres arbejde

Den stil kunne Hella Joof sådan set sagtens have kørt videre som instruktør. Men som leder blev hun en helt anden type:

”Jeg ville ikke kunne holde ud at lave en film, hvor alle ligger sårede eller døde bagefter. Det interesserer mig slet ikke. Jeg er ikke den, der vader hen over alle og siger: ’Her kommer jeg med min store vision’. Jeg er slet ikke kunstner

VÆR POSITIV

Start med noget positivt. Den regel kan, ifølge Hella Joof, bruges i enhver situation. Uanset om det er en kollega eller en god ven, du skal sige noget til. ”Hvis kritik er åbningen, så lukker man sit hjerte, og man begynder at forsvare sig. Så hører man kun angrebet.”

TIDSLINJE





nok til at slide folk op på den måde, og i øvrigt tror jeg heller ikke på, at det gør produktet bedre. Jeg kan meget bedre forløse min ambition, hvis skuespillerne og hele holdet omkring mig trives.”

Hella Joof vælger den favnende og rummelige ledelsesstil. Hun betegner sig selv som en kærlig chef. Den lidt moderlige type, som lytter meget og inkluderer, men som også stiller krav:

”Man skal ikke tage fejl: Jeg har altid en meget klar idé om, hvordan jeg gerne vil have tingene. Men samtidig gør jeg meget ud af at lytte til skuespillerne. Det er ikke sådan, at alting bliver afgjort i plenum – slet ikke – men jeg har brug for deres instinkter og deres særlige intelligens.”

Respekt er blevet et nøgleord for Hella Joof. Og det begrænser sig ikke til hendes eget arbejde – hun mener, at der i dén grad er brug for at give det ord en renæssance. Ikke mindst i vores syn på hinanden.

”Jeg synes, vi dømmes og nedvurderes hinanden. For eksempel er der den der arrogante forestilling om, at vi er nogle kreative folk, der går på arbejde for at realisere vores drømme, mens alle de andre almindelige mennesker sikkert gør det af nød. Da jeg engang var på turné, og vi sejlede med Storebæltsfærgen, gik jeg op i restauranten og bestilte nogle pomfritter. Hende damen, der sad deroppe, var virkelig sur, og det snakkede vi om, da vi sad ved bordet og spiste bagefter. En af de andre sagde, at vi nok også ville være sure, hvis vi skulle sidde der. Det gjorde mig så vred. Som om det skulle være synd for folk, der arbejder i servicebranchen. Det er så tarveligt at høre folk tale om ’skodjobs’.”

2009

Filmen ’Se min kjole’ viser en langt mere alvorlig side af instruktør talentet

2010

Bliver vært i ’Åbent hus’, et program om klassisk musik på P2

2011

Deltager i ’Vild med dans’ på TV2

2014

Udkommer med børnebogen ’Snitten & Kis - Frygt og bæven og en mand på strømpe-sokker’, som vinder BMF’s Børnebogspris samme år

2015

Udkommer med digtsamlingen Hellas ABC

2016

Udkommer med bogen ’Papmaché-reglen’

**FREMTIDEN**

”Hvem ved, hvad der sker om fem år? Måske er jeg begyndt at lave æblecider i stedet for alt det her,” siger Hella Joof. At flytte på landet har åbnet helt nye døre for hende.

► Stoltheden ved arbejde er i det hele taget noget, der ligger Hella Joof meget på sinde:

”Jeg tror på, at vi alle sammen gerne vil gøre os umage. Om det er et barn, der har lavet en ting i skolen, eller en voksen der passer sit job. Jeg så gerne, at der kom et fag på skoleskemaet, som hed ’Arbejde adler’. Vi burde gøre meget mere for at lære vores

børn, at det er godt at arbejde, og at man faktisk bliver glad af at udføre et stykke arbejde og gøre sig umage med det.”

Højhimmel

På privatfronten har Hella Joof fået højt til loftet. For snart to år siden byttede hun storbylivet ud med en stor gård på landet. Sammen med sin mand bor hun nu for enden af en markvej med udsigt over Isefjord. Hun roder med blomster og er begyndt at lave haveprogrammer. Bypigen er kommet i planteskolealderen:

”Det sted skaber ro inde i mit hoved. Der kan jeg opholde mig, når jeg vil væk fra følelsen af, at folk vil have en luns af mig og en tot af mit hår. Jeg elsker virkelig mit arbejde, og jeg er afhængig af, at der sker en masse omkring mig. Men med tiden er det også gået op for mig, at jeg har brug for kontrasten. Et sted, hvor jeg kan vegetere. Bare sidde og stirre. Måske kigge ud på en hjort eller en overvældende stjernehimmel. Uden musik eller noget som helst. Bare fuldstændig stilhed.”

En af de store fordele ved at have rykket sig væk fra det pulserende byliv er, at Hella Joof nu i langt højere grad selv kan styre knapperne og skrue op og ned for blusset:

”Når jeg er hjemme, er jeg ikke til rådighed. Det var jeg, dengang jeg boede i byen. Så var det bare en sms og så hurtigt ned og mødes på en café på Værnedamsvej. Nu kan jeg slukke helt.”

For fem eller ti år siden havde det været en vanvittig tanke for hende at flytte væk fra byen, men en dag virkede det bare naturligt. Og hun fortryder på ingen måde. Alderen gør en forskel. Det kan Hella Joof godt mærke. Og hun går det i møde med åbne arme:

”Jeg hører til dem, der synes, det er fantastisk at blive ældre. Når man er ung, spiser man elendigt og spilder sin tid på ligegyldige ting. Det dejlige ved at blive ældre er, at man bliver meget bedre til at bruge sin tid på det, der giver mest mening. Og så lærer man at give slip. Ikke mindst på tanken om, hvad andre mon tænker om en. Det er en stor befrielse.” ▀

Drømmer du om at starte din egen virksomhed?

Krifa Erhverv er a-kassen for selvstændige, der tilbyder dig

- samtaler med virksomhedsrådgivere
- online sparring på din forretningsidé
- webinarer om opstart af egen virksomhed
- skabelon til forretningsplan
- juridisk hotline
- revisor-hotline
- mulighed for dagpenge og efterløn

Spænd et sikkerhedsnet ud under din drøm for kun 464 kr. om måneden.

Som medlem af Krifa Erhverv får du desuden mulighed for at købe markedets bedste løn-sikring til iværksættere, fordi du i de første fem år ikke kun er dækket ved konkurs, men også ved lukning af virksomheden.

Læs mere på krifaerhverv.dk eller ring til os på 7227 7800.

Hvad giver dig god arbejdslyst?

“ARBEJDSLYST ER IKKE LÆNGERE FLUFFY FOR MIG”

I hverdagen skal Kim Andersen både sælge køkkenløsninger og få sit team af medarbejdere til at trives.

”God arbejdslyst er for mig, at tingene lykkes. Når jeg til den aftalte tid har skaffet byggelederen den rigtige bordplade eller fundet den bedste køkkenløsning til fru Jensen, som er i gang med et husprojekt. Det giver glade kunder og en god stemning på kontoret.”

”Jeg er samtidig teamleder for ni medarbejdere, hvor jeg sætter trivsel og god arbejdslyst højt. Men det at skabe god arbejdslyst har før været lidt fluffy for mig. Derfor har jeg været på Krifas arbejdslystuddannelse og er blevet certificeret arbejdslystkonsulent. Det har sat god arbejdslyst i system for mig. Jeg har blandt andet fået indblik i de forskellige processer, der er i et team. Og det tænder mig, når jeg efterfølgende ser, at teorierne også lykkes i praksis i teamet.”

KIM ANDERSEN

36 år.

- ▶ **Uddannelse:** Teknisk designer
- ▶ **Nuværende job:** Teamleder for ni medarbejdere hos HTH Køkkener i Tilst ved Aarhus
- ▶ **Tidligere beskæftigelse:** Teknisk designer hos Nordisk Wavin

Arbejdslyst-konsulent

Læs mere om uddannelsen til certificeret arbejdslystkonsulent på arbejdslystkonsulent.dk



Ferie, ferie, ferie ...

Hvordan er det nu lige med ferie fra jobbet? Hvad er reglerne, og hvad er det, du skal gøre for at få feriepenge? Læn dig tilbage, drøm lidt om ferie, og lær mere om det her.

Kend din ferie

Hvor mange feriepenge får jeg?

Du optjener som udgangspunkt 2,08 dages betalt ferie pr. måned, du er ansat.

Hvor meget ferie har jeg ret til?

Ifølge Ferieloven har du ret til fem ugers ferie i hvert ferieår. Det svarer til 25 feriedage om året.

Optjeningsår og ferieår – hvad er forskellen?

Du optjener ferie i hele kalenderåret, men den kan først holdes i det efterfølgende ferieår, som er fra den 1. maj til den 30. april.

Hvordan og hvornår får jeg mine feriepenge?

Når du vil have feriepenge udbetalt, skal du søge om det på borger.dk. Din ferie aftaler du med din arbejdsgiver. Du har ret til at holde mindst 15 sammenhængende feriedage fra 1. maj til 30. september. Det er din hovedferie. Resten af dine feriedage har du ret til at holde sammenhængende af minimum fem dage. Det er din restferie.

Kan jeg få feriepenge som ledig?

Ja, det kan du. Når du får dagpenge, optjener du feriedagpenge, som du kan søge om at få udbetalt i forbindelse med ferie. Hvis du har feriepenge til gode fra en tidligere arbejdsgiver, skal du bruge dem først.



"Ferie handler om langsom tid, så man kan restituere fra den travle hverdag."

LOLA JENSEN, FAMILIEVEJLEDER

Kryds af og få en bedre ferie

Få en uddybning på reglerne for ferie på
▶ Krifa.dk/ferie

43%

af danskerne holder ferie
i uge 28, 29 og 30

... Slap nu af, du har fri

Det er vigtigt at slappe af og få tankerne helt væk fra dit arbejde i ferien. Det er nemlig med til at holde din krop sund og rask, og det gør dig endnu mere skarp, når du vender tilbage til arbejdet efter ferien.

Sæt X

- Sørg for at afslutte så mange opgaver som muligt inden ferien.
- Lav et automatisk mail- og telefonsvar om, at du holder ferie.
- Fortæl dine kolleger, at du holder ferie og hvor længe.
- Lav en liste over opgaver, du skal i gang med efter ferien. Det giver ro i maven og overblik, når du kommer tilbage.

Kilde: Pernille Aagaard, HR-konsulent i Krifa



DET GODE NETVÆRK

Tekst: Anne Bjerregaard Bang | Foto: iStock | Infografi: Jakob Roer Askholm

**SUSIE LYNGE**

Er netværksekspert, forfatter og partner i Netværks Akademiet

Har skrevet bogen 'DNA networking – udnyt dit netværkspotentiale' og for nylig sammen med LinkedIn-eksperten og firmapartneren Morten Vium også 'Sådan netværker du offline og online'

**CHARLOTTE JUNGE**

Er netværksekspert, forfatter og indehaver af konsulentvirksomheden JUNGE

Har skrevet tre bøger om netværk; 'Netværk – vejen til målet' og efterfølgeren '2.0' samt 'The Networking Journey' med Aarhus Universitet



GUIDE

NETVÆRK KAN ÆNDRE VERDEN

Dit netværk er et mønster af relationer til andre og ikke kun et praktisk redskab. Netværk gør, at vi når længere sammen end hver for sig, og derfor skal vi huske at møde andre, som vi gerne selv vil mødes, mener to netværksekspertter. En hurtig gennemscanning af dit netværk vil vise dig, hvor rig du er på mennesker.

Hvornår hørte du sidst ordet netværk nævnt? Ofte vil det være i en situation, hvor netværk er løsningen på et akut behov. Et nyt job, en reference til en ansøgning, et menneske du eller en anden vil have kontakt til.

Og det er OK, for den hjælp er kronen på netværket. Belønningen. Men alt for mange glemmer at spare op i netværk i hverdagen og betale tilbage på tjenester.

”Jeg oplever, at rigtig mange, der ikke desperat står og mangler noget, underkender den værdi, relationer har. Netværk kan være enormt powerfuldt, når man kan hjælpe hinanden, og netværk handler netop om at hjælpe hinanden til at opnå noget hurtigere og bedre, end man kan alene. Men man skal også gøre sig umage for at fortjene det,” siger Susie Lyng.

Hun rådgiver og underviser i netværk i virksomheden Netværks Akademiet og er meget optaget af, at netværk ikke er et tag-selv-bord, men win-win-situationer.

”Vil du opleve, hvor powerfulde dine relationer kan være, skal du vide, at jo mere, du sætter ind på kontoen hos andre mennesker, jo større forskel du gør, og jo mere værdi du skaber for dem, jo mere goodwill har du den anden vej,” siger Susie Lyng.

Vær der for andre

Det er Charlotte Junge fuldstændig enig i. I sin virksomhed JUNGE har hun gennem en del år rådgivet blandt andet professionelle og virksomheder i kunsten at netværke.

”Vi bruger vores netværk til at skaffe os viden. Man researcher, får viden, kontakter, hvis man for eksempel har brug for sit netværk til at finde et nyt job. Men andre gange er du måske i en fase i livet, hvor der ikke lige er noget specifikt, du gerne vil have. Du har det godt, tingene kører. Så skal du være der for dem i dit netværk, som kunne have brug for dig.”

Charlotte Junge kalder det for en ’i job-netværksstrategi’. At du er til stede og interesseret og ikke bare forsvinder ind i dit nye job og glemmer dine kontakter, indtil næste gang du behøver dem. Det er nemlig lidt dårlig stil, som hun udtrykker det.

Gør dig svær at overse

”Bevar din synlighed, så folk kan se, at du stadig er der. Vær åben over for at hjælpe andre, det er ret nemt i dag med de sociale medier. Man kan godt have en strategi, der udelukkende går ud på synlighed,” siger Charlotte Junge.

Det kan være at hjælpe hende i netværket, hvis søn gerne vil flytte til Aarhus. Måske kender du ▶

”Netværk kan være med til at **gøre verden til et bedre sted**, fordi vi dybest set kan hjælpe hinanden derhen, hvor vi gerne vil være”

Charlotte Junge

- nogen, der tilfældigvis har et ledigt kælderværelse. Måske er du bare hjælpsom ved at dele opslaget. Vær også interesseret i at modtage hjælp. Det kan være, at du planlægger en ferie eller weekendtur og satses på, at nogen, du kender, har været afsted før dig og kan hjælpe dig de rigtige steder hen.

Netværk kan ændre verden

Du kan også synliggøre din personlighed og de egenskaber, du har som menneske, siger Susie Lyngø.

”Du skal tænke: Hvordan gør jeg en forskel for de mennesker, som kan gøre en forskel for mig? Du kan byde ind med din viden, nærvær, din interesse, kontakter, din måde at stille spørgsmål på – at du simpelthen er spændende at tale med. Det er jo også værdifuldt.”

I virkeligheden er det simpelt. Hjælpsomme, generøse, venlige mennesker har nemmere ved at komme igennem med deres ønsker og planer, end deres modsætninger.

”Vi skal hjælpe, give, være der for hinanden. Jeg lyder måske lidt ophøjet. Men jeg mener, at netværk kan være med til at gøre verden til et bedre sted, fordi vi dybest set kan hjælpe hinanden derhen, hvor vi gerne vil være,” siger Charlotte Junge. ▀

MEN NYTTER DET NOGET?

Charlotte Junge svarer:



Betyder det overhovedet noget, at jeg kender en, som kender en? Så kan jeg vel lige så godt selv tage den direkte kontakt i første omgang?

”Det betyder faktisk noget i en verden, hvor vi har så travlt, og hvor information er noget, vi bare googler. Det har en værdi at kende nogen, der kender nogen, der kan sige dit navn, eller du kan hilse fra. Det kommer man igennem på.”



Hvis jeg ikke kender det menneske ret godt, kan han eller hun jo ikke anbefale mig videre?

”Mange tror, man skal sige god for folk, når man hjælper sit netværk, men det er at gøre netværk mere kompliceret, end det er. Mange perifære relationer har du ikke kendskab nok til at kunne anbefale, men du kan henvise dem og dermed åbne dit netværk.”



Hvordan gør jeg så helt konkret?

”Vil du gerne have fat i Berit, og har I en fælles bekendt i Jørgen, så spørg Jørgen, om han vil etablere en kontakt til hende. Måske kender Jørgen ikke Berit så godt, men har en idé om, at hun synes, det er OK at blive kontaktet. Du kan også selv sende Berit en mail og hilse fra Jørgen og sige, at det er via ham, du tager kontakt. Gå altid gennem ham, som har kontakten, og spørg, hvordan du bedst hiver fat i hende, du har brug for.”

UDFYLD DIN NETVÆRKS-RADAR

Dit netværk er uden tvivl større og bredere, end du tror. Det vil radar-skemaet vise dig, når du scanner hen over de mennesker, du kender og forbinder dig med. Find dem, der kan hjælpe dig i mål eller på vej.

- Gør dig klart, hvad du vil, så konkret som muligt, og skriv det i 'mål'
- Det kan være, du søger et helt bestemt job. Vil du have en fod ind i en bestemt branche?
- Leder du efter en forbindelse til et bestemt menneske?
- Mangler du information, som udvalgte mennesker kan give dig?

PROFESSIONELLE
LinkedIn / Facebook

BØRNS
Fritidsinteresser

NABOER

Netværksgrupper

Institution

Andre formelle netværk

Skole

FAMILIE
Fjern Nær

VENNER
Nu Dengang

MÅL

UDDANNELSE
Folkeskole

TIDLIGERE JOB
Kolleger

NUVÆRENDE JOB
Kolleger

Ungdomsuddannelse

Chefer & ledere

Tidligere kolleger

FRITID
Foreningsliv

Videregående uddannelse

Samarbejdspartnere

Samarbejdspartnere

Klubber

Online fællesskaber

Scan dit netværk og skriv navne ned

Hvem kan hjælpe dig enten direkte eller hjælpe dig videre?
Brug dine notater til at udfylde 'SMARTNu-modellen' på side 34.





SMARTNU

Brug det mål, du satte dig i din netværks-radar og de navne, du skrev ned, til at blive helt konkret i din nye netværksstrategi med SMARTNu-modellen.

SPECIFIKT – hvad er dit mål helt konkret beskrevet?

.....

.....

MÅLBART – hvordan ved du, når du er i mål? Hvad kan ses, høres, mærkes, måles?

.....

.....

ATTRAKTIVT – hvorfor er det attraktivt for dig at opnå det?

.....

.....

REALISTISK – har du ressourcerne, der skal til: tid, evner, økonomi?

.....

.....

TIDSBESTEMT – hvornår vil du være i mål? Er der delmål undervejs?

.....

.....

NETVÆRK – hvem er de rigtige at kontakte for hjælp, hvem kan bedst hjælpe i processen og med hvad? Mangler du kontakter, hvem kan hjælpe med det?

.....

.....

UDBYTTE – hvad får netværket ud af, at du inddrager dem i dine drømme og mål? Hvad kan du bidrage med den anden vej?

.....

.....



VÆLG DINE MENNESKER MED OMHU

Susie Lyngre fortæller:

” Du kan ikke være opsøgende og indlevende over for alle og drikke kaffe i hverdagen med samtlig af dine relationer. Men du kan **investere din tid i de mennesker, hvor det lige nu og i din livssituation vil give mest mening for dig.**”

” **Netværk er dynamisk, det udvikler sig.** Lige nu er jeg optaget af én bestemt ting og bestemte mennesker omkring mig, og vi giver hinanden noget. Om et halvt år glider nogle måske ud til fordel for, at andre kommer ind. Og så er der selvfølgelig nogle relationer, vi har i vores liv i lang tid.”

” Jeg kender mange, som har mange mennesker i deres netværk, men egentlig ikke bruger det til ret meget. De kender dem bare. **Et godt netværk handler om at have det rigtige netværk for dig, ikke om hvor mange der er i det.**”

” Hvor og hvem giver du værdi? Hvem giver dig værdi? **Der er tit en synergi – der opstår en merværdi begge veje.** Det er ret vigtigt, at man tør lave den kortlægning.”

” Husk, at når du rækker ud til en relation, et menneske i dit netværk, skal du signalere, at du er interesseret i at bidrage til det menneskes liv også. **Netværk er 'giv og tag', ikke bare at tage.** Investér i dine relationer.”



TRE SKØNNE GOLFRUNDER TO HERLIGE NÆTTER EN UTROLIG PRIS

TILBUD TIL
GOLF-ENTUSIASTER

KR. **1.495,-**

pr. person i
delt dobbeltværelse

Tillæg for enkeltværelse 400,-

Oplev tre golfbaner midt i den skønne natur omkring Lillebælt. Nyd samtidig et hotelophold med værelse, mad og service i topklasse. Og det hele til en pris, der er lige så sjældnen som et hole-in-one.

ALT DETTE FÅR DU

- To overnatninger i stort, lyst dobbeltværelse
- To-retters menu begge dage
- Stor morgenbuffet begge dage med brød fra eget bageri
- Greenfee til Fredericia Golf Club, Golfklubben Lillebælt og Birkemose Golf Klub

Gæsterne siger:

Vi vil sige tak for et dejligt Golfophold på Trinity, på alle måder en god oplevelse. Vi startede på Fredericias dejlige golfbane, meget fin bane. Om aftenen fik vi dejlig to-retters menu, som alle nød. Vinen var et perfekt valg, der passede til, så vi gik i seng i højt humør og så frem til næste dag, hvor vi besøgte Lillebælt golfklub og Birkemose Golf Klub. Om aftenen blev vi endnu engang forkælet af hotellets køkken samt hotellets servicemindedede tjenere. Alle var vi enige om, at det havde været en dejlig oplevelse at være på Trinity, og vi kommer igen.

På gensyn og mange hilsner
Claus, Lars, Mads og John



BOOK PÅ: 82 27 17 17 ELLER REC@TRINITY.DK

CONFERENCE HOTEL CELEBRATIONS EVENTS
GL. FÆRGEVEJ 30 · SNOGHØJ · DK-7000 FREDERICIA

TRINITY.DK



UDSIGT TIL NOGET SÆRLIGT



TRINITY
★★★★

Behøver advokat til private sager at være mega-dyr? Nej, da!

Får du brug for en advokat til testamente, huskøb, skilsmisse, personskade eller noget andet i privatlivet? Så kan du som medlem i Krifa få rabat.

Vi har netop forhandlet særligt gode priser og rabatter hjem. **Tjek krifa.dk/jura**

Hvis det er på din arbejdsplads, du har et juridisk problem, får du selvfølgelig ikke brug for rabatterne. Så får du hjælp af vores egne jurister og advokater alt efter, om du er fagforeningsmedlem i Krifa Light, Krifa Basis eller Krifa Plus.

**ROBUST**

– lær at mestre modgang.

EVA HERTZ
Gyldendal

Vi er robuste – vi skal bare holde fast i det

Robust er et ord, vi ofte støder på i stillingsopslag eller til jobsamtalen. Men hvad vil det egentlig sige, og kan vi styrke vores robusthed? Det forklarer Eva Hertz i sin nye bog Robust.

”Vi skal ikke lade os forskrække af ordet robust, for de fleste af os er det. Men vi kan ikke gå igennem livet uden at opleve noget, der er svært. Og her handler det om at komme ovenpå igen,” siger Eva Hertz.

Når vi i perioder føler os mindre robuste, handler det ifølge Eva Hertz om, at vi lukker for mange ting ind, som svækker vores robusthed. Hun opfordrer til, at vi stopper op og lærer at passe på os selv i et samfund, hvor meget handler om effektivitet og præstation.

”Robusthed handler for eksempel om at sige fra på jobbet. Det glemmer mange. Hvis det er mængden af arbejde, det er galt med, så bliver man nødt til at sige fra og bede ens leder om at prioritere. For det er ikke muligt at nå det hele,” siger Eva Hertz.

Tre ting der gør os robuste

I Eva Hertz bog får du en række konkrete øvelser til at finde ud af, hvad der betyder noget i dit arbejdsliv og privatliv. Alt sammen, så du kan føle dig mere robust. Hun giver også her tre gode råd:

”Først og fremmest er det vigtigt at holde fast i dine sociale relationer og bruge dit netværk.”

”En anden vigtig ting er at holde fokus på det, der går godt. For vi har en tendens til at hænge os i de ting, vi ikke lige nåede. Det er noget, de fleste af os skal øve os i.”

”En tredje ting er at passe på sig selv. Vi skal holde pauser og huske at slappe af. Vi skal slippe tanken om, at vi både skal præstere på arbejdet, løbe halvmaraton, når vi kommer hjem, og at vores børn skal gå til tusind ting for at klare sig.”

VIND BOGEN

“10 TIPS”

Send en mail til redaktion@krifa.dk med emnefeltet “konkurrence”, og fortæl os, hvad du kunne tænke dig at læse mere om i magasinet. Vi udlodder tre bøger til en værdi af 150 kr. Vi trækker en vinder 2. oktober 2017.

3 bøger, der gør dig stærkere

Opskrift på et længere liv

Læge Bertil Marklund giver dig i denne bog 10 enkle leveregler til, hvordan du kan få et sundere og længere liv – og hvordan du bedst overholder dem i hverdagen. Det er din livsstil, der er afgørende, og som han siger: Det handler om at leve, ikke overleve.

10 TIPS – FÅ DET BEDRE OG LEV 10 ÅR LÆNGERE, BERTIL MARKLUND

Lindhardt og Ringhof

**Find gnisten**

Vil du gerne brænde mere iver? Psykolog Angela Duckworth fortæller om, hvor afgørende det er for din personlige styrke at have gnisten for det, du laver på og uden for arbejdet. Hun giver dig også konkrete værktøjer til, hvad du kan gøre, hvis du mangler gnisten.

GNIST, ANGELA DUCKWORTH

Gyldendal

**Gode råd om iværksætter**

Går du og drømmer om at blive iværksætter, eller er du det allerede? Lars Tvede og Mads Faurholt-Jørgensen deler i denne bog ud af deres vigtigste erfaringer med at starte og drive virksomheder – fra idéfase til forhandlings-teknikker og investering.

IVÆRKSÆTTER – HVAD VI LÆRTE AF AT STARTE 40 VIRKSOMHEDER, LARS TVEDE OG MADS FAURHOLT-JØRGENSEN

Gyldendal



ANALYSE

Frivillige er gladere for deres job



Det giver os energi at gøre noget godt for andre, viser forskning, og nu bekræfter Krifas God Arbejdslyst Indeks: **Frivillige mennesker har større arbejdslyst.** Men hvorfor?

77

Danskernes oplevelse af mening i deres arbejde er 77 på en 100-punktskala. Oplevelsen af balance er 67.

Kilde: God Arbejdslyst Indeks 2017.

I Danmark findes mere end 100.000 frivillige foreninger, og nogle siger halvt i sjov, at vi danner en forening, hver gang tre danskere mødes. Knap to millioner danskere deltager i frivilligt arbejde.

Vi arbejder for at gøre samfundet bedre og hinanden glattere – uden at få løn for det. Vi er spejderledere, fodboldtrænere og samtalepartnere. Vi giver et bidrag, vi giver en hånd med, og vi giver vores tid.

Frivillige oplever større arbejdslyst

Og vi bliver selv glade af det, og det smitter i vores tilværelse. Krifas God Arbejdslyst Indeks 2017 viser, at personer, der arbejder frivilligt, har større arbejdslyst på deres lønnede arbejde og er mere tilfredse med både deres kolleger, resultater, balance og måde at mestre jobbet på.

”Dem, der arbejder frivilligt, oplever større glæde ved deres almindelige arbejde. De ser mere frem til arbejdet i morgen, og de nød dagen i går. Vi kan se, at de i højere grad synes, at deres arbejdsplads er et godt sted at arbejde,” siger Gitte Krogh Nørgaard fra Krifas Videncenter for God Arbejdslyst.

Ifølge hende kan forklaringen være ’hønen eller ægget’ – det er nemlig svært at sige, om arbejds-

lysten kommer af det frivillige arbejde, eller om det at have et godt arbejdsliv giver lyst og overskud til at bidrage som frivillig.

”Vi ved fra udenlandske studier, at frivilligt arbejde giver tilværelsen mening, og at det hæver vores oplevelse af lykke. Det vil unægteligt smitte af på arbejdslivet,” siger Meik Wiking, der er direktør i Institut for Lykkeforskning, som er partner på God Arbejdslyst Indeks.

Mening smitter af

Netop begrebet ’mening’ bliver i Krifas Arbejdslyst Indeks igen og igen kåret som det vigtigste, når vi skal bedømme arbejdslyst. For at score højt på arbejdslyst skal vi opleve vores arbejde som meningsfyldt. Henter vi ikke mening i vores arbejdsliv, kan det alternativt findes i fritiden gennem frivilligt arbejde.

”I nogle jobtyper kan det være svært at finde en dybere mening og opleve, at man ved sit arbejde gør verden til et lidt bedre sted. Men de medarbejdere kan hente meningen andre steder. I spejderklubben, i byhaven, blandt de ældre og blandt dem, der har det svært,” siger Gitte Krogh Nørgaard og pointerer, at ’mening’ kan være én ting for den ene og noget andet for andre: ▶



Vi bliver i godt humør af at hjælpe andre

En gruppe forsøgspersoner fik målt deres humør og derefter udløst en kuvert med enten 5 eller 20 canadiske dollars. Halvdelen af forsøgspersonerne fik besked på at bruge beløbet på sig selv i løbet af dagen - den anden halvdel skulle bruge beløbet på andre. Om aftenen fik begge grupper igen målt deres humør.

De, der havde brugt pengene på andre, var i bedst humør. De havde købt kaffe til en ven, øringer til deres mor eller givet en hjemløs en skilling, og de følte sig glædere end dem, der havde brugt pengene på sig selv. Og det var ligegyldigt, om de havde givet 5 eller 20 dollars. Bare det at gøre noget for en anden havde værdi i sig selv.

Kilde: Harvard University og University of British Columbia

”Danskerne bidrager med 365 millioner frivilligtimer om året. Det svarer til en million timer om dagen”

Center for Frivilligt Socialt Arbejde

”Jeg tror ikke, det spiller så stor en rolle, hvor vi henter vores mening fra. Det, der har betydning, er, at vi føler, at der er brug for os, og at vi gør en forskel. Oplever vi den glæde, vil den udmønte sig på forskellige leder og kanter. Både i vores tilfredshed med livet helt generelt og i vores arbejdsliv.”

De yngste frivillige har størst arbejdslyst

Den største sammenhæng mellem det frivillige arbejde og graden af arbejdslust findes hos den yngste gruppe af de kvindelige medarbejdere. De 18-29-årige frivillige kvinders arbejdslust er 86 på en 100-skala, mens deres 50-59-årige kolleger ligger på 76. Meik Wiking forklarer:

”Det kan skyldes, at de unge føler mere overskud - måske på grund af færre forpligtelser på familiefrenten - og det kommer til udtryk gennem større arbejdslust og lyst og tid til frivilligt arbejde. Det at arbejde frivilligt kan give de unge nogle kompetencer - for eksempel projektledelse - som de kan anvende i deres almindelige arbejde. Frivilligt arbejde tæller altid på et CV. Det kan give unge medarbejdere oplevelsen af at lykkes på arbejdspladsen.”

God Arbejdslust Indeks viser, at når frivillige medarbejdere fylder 60 år, stiger deres arbejdslust igen. Og det at være noget for andre og opleve mening og lykke har da heller intet at gøre med alder eller fysiologi. Rent neurologisk

sker der det samme i hjernen hos unge som ældre, når vi hjælper andre mennesker.

Vores krop elsker at hjælpe

’Helpers high’ - inspireret af en løbers adrenalin-kick ’runners high’ - er den følelse af velvære, som en god gerning giver. Når vi har hjulpet turister med at finde vej eller holder døren for en fremmed, giver det os en god følelse i kroppen.

Neurologisk er der tale om, at endorfiner stimulerer nucleus accumbens, der også kaldes for hjernens belønningscenter. Vi er med andre ord nærmest programmerede til at få det godt af at hjælpe andre. Det kan skyldes, at det at hjælpe hinanden gennem tiden har hjulpet mennesket med at overleve, og at vi derfor belønnes af vores hjerne, når vi gør det.

Med frivilligt arbejde følger ofte også en følelse af taknemlighed, når vi møder mennesker og livssituationer, der får os til at kigge indad, siger Meik Wiking:

”Mange slags frivilligt arbejde sætter os i kontakt med folk, der har det svært, og det giver os et andet verdensbillede. I stedet for at sammenligne os selv og matche os op med personer, der har det bedre eller lige så godt som os selv, møder vi mennesker, der har det værre. Det gør os taknemmelige for det, vi har i livet, samtidigt med, at vi involverer os og hjælper mennesker, der har behov.”

Rapporten
God Arbejdslust
Indeks 2017 er
netop udkommet.

Læs mere på
krifa.dk/indeks



GOD ARBEJDSLUST INDEKS 2017

Er en omfattende undersøgelse, der for tredje år i træk analyserer arbejdslusten i Danmark ved at tage temperaturen på mere end 2700 danskere. Undersøgelsen er et partnerskab mellem Krifa og Institut for Lykkeforskning i samarbejde med Kantar Gallup. I 2017 har vi særskilt målt, hvad frivilligt arbejde betyder for arbejdslusten.

SYV

vigtige faktorer for et godt arbejdsliv

- ▶ **BALANCE**
God Balance mellem arbejde og privatliv.
- ▶ **MEDBESTEMMELSE**
Indflydelse på sin egen hverdag.
- ▶ **MESTRING**
Man oplever sig tilstrækkelig og kompetent.
- ▶ **MENING**
Arbejdet opleves meningsfyldt.
- ▶ **RESULTATER**
Det at opnå og udrette noget og nå sine mål.
- ▶ **KOLLEGER**
Det gode sociale fællesskab og de nære kolleger.
- ▶ **LEDELSE**
En faglig kompetent og socialt engageret leder.

Arbejder frivilligt



Kvinder

34 %



Mænd

30 %

Hvad er god Arbejdslyst for jer?

"At bidrage til mit firmas vækst
og til fordel for vores kunder."

Kvinde, 45 år.

"At jeg føler, jeg gør en meningsfuld
og positiv forskel for andre."

Mand, 43 år.

"At eleverne og jeg selv trives
og har udbytte af undervisningen."

Kvinde, 61 år.

"At have mulighed for at bidrage til helheden,
med det bedste af mig, både fagligt og personligt."

Kvinde, 59 år.

"At jeg er glad og tilfreds efter arbejdsdagen."

Mand, 56 år.

"At jeg har gjort noget for samfundet
og hjulpet nogle af vores svageste borgere"

Mand, 61 år.

I God Arbejdslyst
Indeks 2017 har
vi spurgt, hvad god
arbejdslyst er

**Her er nogle
af svarene**



DET LAVER EN ERHVERVSDYKKER

Erhvervsdykkere laver anlægs- og reparationsarbejde under vand. Det kan være i havne, på moler, broer og nedlægning af kloakrør. Eller man kan arbejde med at tætte fiskefartøjer og undersøge bolværker. Som dykker arbejder man under anstrengende forhold, og man skal tit udføre opgaverne i mørke og alene. Men man har altid et team, der hjælper over vand.



HÅNDVÆRKER

Tekst: Lars Stig Madsen | Foto: Ken Hermann

UNDER VAND

For *Claus Bjerrehus* betyder det ikke noget, om det regner, blæser eller solen skinner, når han er på job. For meget af hans arbejde foregår alligevel under vand. Han er nemlig erhvervsdykker.



"Lastbilen er både vores opholdsrum, værksted, kontor og omklædning. Så her dufter både af vores friskbryggede kaffe, dieselolie og våde dykkerdragter."



"Vi dykker på skift. Jeg kommunikerer med min makker Anders, der lige nu arbejder på 13 meters dybde. Den tredje i teamet sørger for, at de mange maskiner i vognen kører, og at dykkeren har det, han skal bruge."

CLAUS BJERREHUS

36 år

- ▶ **Oprindeligt** uddannet tømrer
- ▶ **Tog** for 10 år siden uddannelsen som erhvervsdykker
- ▶ **Dykker** ikke i fritiden

▶ **L**yden fra et brummende oliiefyr blander sig med en støjende generator. På monitoren på bordet er der direkte billeder af det, der bliver arbejdet med. I dybet 13 meter nede. Noget, der ved første øjekast mest minder om en eventyrekspedition ved et skibsvrag.

Men vi er bag i en lastvogn fra firmaet Nordic Marine Service A/S. Ved kajen på Prøvestenen på Amager kun få minutters kørsel fra Københavns pulserende liv. Her handler det ikke om sunkne skibe, men om at forstærke bolværket, der holder den kunstige ø adskilt fra Øresunds bølger. Vi har fulgt erhvervsdykker Claus Bjerrehus og hans to kolleger en dag på jobbet. ▀



"Jeg går nærmest i bad, når jeg dykker, for vi har opvarmet vand helt inde på kroppen. Da jeg begyndte at dykke, lignede jeg en rosin, når jeg kom op. Men nu har huden vænnet sig til det."



"Det er udfordrende at være erhvervsdykker. For der kommer hele tiden nye, sjove og spændende opgaver. Jeg opsætter havvindmøller, reparerer gammelt bolværk i Københavns kanaler og står bogstaveligt talt i lort til halsen, når jeg reparerer rensningsanlæg."

Et dykkerteam

Består af mindst tre personer: En dykker, en dykkerassistent og en hjælper. Som dykkerassistent deltager man i tilrettelæggelsen af dykkerarbejdet og er under dykningen konstant i forbindelse med dykkeren.

Kilde: Uddannelsesguiden Erhvervsministeriet

Vi er på opgaver i hele landet. Vi arbejder fra 7 til 17 mandag til torsdag og har fri fredag.



“Det mærkeligste, jeg har dykket i, er i et rensningsanlæg, hvor jeg helt bogstaveligt har stået i lort til halsen”



“Vi har tynd inderdragt på og tager den kraftigere dragt uden over plus sko, hætte og AGA-dykkermaske. Vi har også en nødflaske med atmosfærisk luft på ryggen i tilfælde af, at vores luftslange fra overfladen bliver kappet, eller vi bliver nødt til at skære den over.”

“Vores arbejde går ud på at forstærke kajvæggen. I den forbindelse skal vi blandt andet skrue gamle bolte ud. Det kan tage en time, så det kræver tålmodighed. For at holde varmen dykker vi med varmvandsdragter. Vi pumper havvand ind gennem et varmtvandsfyr, der sender det varme vand ned i min dragt.”



“Jeg er aldrig bange for at skulle ned. Der er masser af sikkerhed, og vi stoler på hinanden. Vi har et godt kammeratskab. Det er nærmest som et ægteskab, hvor vi kan skændes og være sure på hinanden, og fem minutter senere er vi gode venner igen.”

TJEKLISTE

9 KARAKTERTRÆK VED DEN GODE KOLLEGA

Hvordan er den perfekte kollega? Og hvordan kan du selv blive sådan en? Lone Aagaard, der som virksomhedskonsulent har mange års erfaring med kollega-trivsel, beskriver og guider. Opfylder du de 9 karaktertræk?



1. **Kommunikerer ligeværdigt**

Går efter bolden i stedet for manden og kommunikerer med respekt over for kollegernes behov og situation i stedet for sin egen. Tager udgangspunkt i, at vi er forskellige, og at der ikke er nogle følelser, der er bedre end andre. Er ikke nedladende, sarkastisk eller angribende.

Sådan gør du:

- Bliv på egen banehalvdel
- Tal i jeg-form
- Giv udtryk for egne behov
- Hold dig til sagen
- Lyt til din kollega med empati



2.

Har selvindsigt

Kender sig selv og kan formulere egne behov. Tør bede om hjælp og være åben om egne synspunkter og behov. Er ikke tve-tydig eller bortforklarende.

Sådan gør du:

- Husk, at det er en menneskeret at tænke, føle og tro, hvad du vil
- Øv dig i at formulere, hvad du tænker, føler og har behov for





3. Er en teamspiller

Har tillid til og respekt for kollegers indsats. Er solidarisk og arbejder for det fælles bedste. Er ikke konkurrerende, selvhævdende og egoistisk.

Sådan gør du:

- Afstem forventninger med dine kolleger
- Bidrag med det bedste, du kan
- Anerkend dine kollegers bidrag



5. Er betænksom

Har empati for andre og udviser rummelighed, omsorg og forståelse for andres behov og måder at handle på. Er ikke egocentreret eller kynisk, og overser ikke andres behov.

Sådan gør du:

- Spørg andre, hvordan de har det
- Øv dig i at opfatte og aflæse andres kropssprog
- Vis respekt for andres kultur, holdninger og måder at gøre tingene på



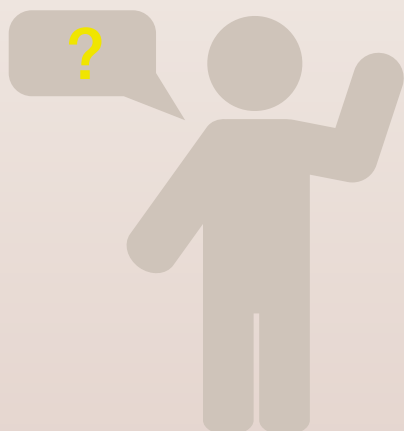
4.

Tør udfordre og give feedback

Tør stille kritiske spørgsmål. Giver konstruktiv feedback. Bliver stadig på egen banehalvdel, men har mod til at udfordre, være direkte, konkret, ærlig og tydelig i sin feedback til kolleger. Er hverken konfliktsky eller sladrer.

Sådan gør du:

- Overvej tid og sted, og giv kun feedback, når du selv har overskud
- Spørg først, om det er okay at give feedback
- Hold dig til sagen, og giv kun feedback på noget, der kan gøres noget ved
- Vær konkret, og tag afsæt i, hvad der allerede er godt - dernæst forslag til forbedringer





6.

Er ansvarlig

Er kaptajn i eget liv, proaktiv og tager ansvar for egne handlinger og udfordringer. Er ikke opgivende, beklagende eller giver andre skylden.

Sådan gør du:

- Stå ved dine egne fejl og ret op på dem
- Gør noget ved dét, der ikke fungerer for dig
- Sig fra, hvis du bliver behandlet dårligt



7.

Er fleksibel

Vælger sine kampe med omhu. Kan indgå aftaler og kompromisser, være fleksibel og kan sige 'pyt'. Er ikke stædig, ufleksibel, krigerisk eller nærtagende.

Sådan gør du:

- Gå ikke ind i alle uenigheder eller kampe, hvis de ikke er afgørende for din eller fællesskabets trivsel og præstation
- Lyt til dine kollegers synspunkter. Udarbejd for eksempel et sæt spille-regler eller 'en psykologisk kontrakt' med dine kolleger



Ta' siderne med til dine kolleger, og tjek, om I sammen kan udvikle jer



8. Er positiv

Spredt god energi og har ja-hatten på. Bidrager med godt humør. Er ikke negativ, sur eller spredt dårlige vibrationer.

Sådan gør du:

- Start dagen med at hilse på dine kolleger
- Vær glad og smilende – det smitter
- Bidrag til godt humør og socialt samvær



9.

Er lærevillig

Er nysgerrig og engageret i andres synspunkter og nye vinkler. Er interesseret i at udvikle sig og tør forlade egen komfortzone. Holder ikke fast i 'plejer' eller har modstand mod forandring.

Sådan gør du:

- Hav mod til at træde ud af din komfortzone
- Vær nysgerrig, og undersøg nye muligheder
- Stil åbne spørgsmål



LONE AAGAARD

- ▶ Ejer og konsulent i virksomheden KOMMITMENT International.
- ▶ Strategisk sparringspartner og coach for direktioner og ledergrupper.
- ▶ Underviser på skræddersyede forløb og kurser inden for kulturforståelse, konflikthåndtering, kommunikation og samarbejde.

Den professionelle GLÆDESSPREDER

Er en **Happiness Manager** bare et poppet modebegreb, eller virker det faktisk at ansætte en person, hvis stillingsbeskrivelse lyder på at gøre medarbejderne glade? Bliv klogere på det, når vi her går i dybden med begrebet.



TUNE HEIN

Ledelsesrådgiver, foredragsholder og konsulent inden for erhvervslivet.

Kendt fra DR's Mission Ledelse og forfatter til en række bøger – sidste nye "Disrupt eller Dø".

Forestil dig, at der på din arbejdsplads bliver affyret konfetti og spillet musik, hver gang I når et mål. Det lyder måske overdrevet, men det er faktisk, hvad en Happiness Manager er ansat til at gøre. At have en Happiness Manager som en fast del af teamet på arbejdspladsen er blevet mere og mere populært. Store virksomheder som Google og Zappos har længe haft en Happiness Manager til at gå rundt på gangene.

Hvad er en Happiness Manager?

"En Happiness Manager er ansat i en virksomhed til at sprede glæde. Målet er at skabe positiv stemning og glade medarbejdere og på den måde skabe højere produktivitet og motivation," forklarer Tune Hein, der er ledelsesrådgiver og forfatter. Han fortsætter:

"En Happiness Managers opgaver kan være at sørge for fødselsdagskagen, fredagsølten, sommerfesten, god modtagelse af nye medarbejdere og at fejre, når virksomheden når nye mål."

Det er ting, mange af os sætter pris på, og som skaber god arbejdslyst. Men vi ved måske ikke altid, hvem der egentlig står for det på arbejdspladsen. Typisk ender det med at være den samme, der bruger tid på det, eller måske bliver det slet ikke gjort.

Hvor kan vi bruge en Happiness Manager?

"Det er klart i salgsorganisationer, at en Happiness Manager vil virke godt. Og også i virksomheder, hvor der er mange unge ansatte, og hvor der er en stor personaleudskiftning. For en Happiness Manager har lidt karakter af en gim-mick, som man synes, er rigtig sjov og effektiv i en periode - over længere tid er det måske en, vi kunne gå hen og blive trætte af," forklarer Tune Hein.

Hvorfor trender begrebet?

"Mange ledere og medarbejdere har fået så travlt, at de ting, som faktisk gør det lidt ekstra sjovt

Fun facts

I flere firmaer har man udnævnt en hund som Happiness Manager.

Hos den danske virksomhed Ageras har Happiness Manageren en DJ-pult i stedet for et skrivebord.

Ved det amerikanske flyselskab Southwest Airlines ansætter de ud fra, hvor glade folk er - kvalifikationer kommer i anden række.

BUZZWORD MANGE TALER OM DET, MEN HVAD BETYDER DET, OG HVORFOR ER DET POPULÆRT LIGE NU? VI ZOOMER IND PÅ ET ORD ELLER BEGREB, DER DANNER MODE PÅ ARBEJDSPLADSER LIGE NU.



at gå på arbejde, bliver glemt eller sat til side. Derfor kan det være en god idé at ansætte en Happiness Manager til at sørge for det,” siger Tune Hein og tilføjer, at det er vigtigt, at vi ikke ser en Happiness Manager som en erstatning for ledelsen – men som noget ekstra.

Men virker det?

”Det er min overbevisning, at virksomheder kan lære meget af en Happiness Manager. Selvom virksomheden ikke ansætter en, så kan den bruge flere af de ting, som en Happiness Manager arbejder med. Fx at huske at fejre når der er sket noget godt, eller når en kollega har fødselsdag,” siger Tune Hein.

”Research, fra den amerikanske psykolog Sean Achor, viser, at hvis folk er i et positivt mindset, så er man 31 procent mere produktiv,” tilføjer han.

Og hos den danske virksomhed Ageras, som hjælper folk med at komme i kontakt med revisorer, bogholdere og advokater, har man

DET KAN DU LÆRE AF EN HAPPINESS MANAGER:

- ▶ Tænk over, hvilke ting der gør dig glad på arbejdet og hjemme - og gør mere af det!
- ▶ Find ud af, hvad der motiverer dig. Du kan fx give dig selv belønninger. Men husk, at det er noget, der skal gøre dig glad og ikke give dig dårlig samvittighed bagefter – for eksempel alt for mange stykker kage.
- ▶ Giv dig selv tid til at grine med dine kolleger og spørge ind til andet end arbejde. Det betyder mere, end du lige tror.

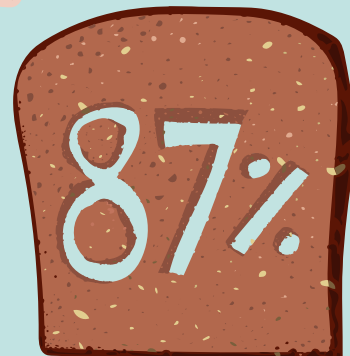
også kunnet se en forskel på bundlinjen, efter de ansatte en Happiness Manager. Deres omsætning er steget med 40 procent, og sygefraværet er faldet markant.

”Teoretisk har begrebet Happiness Manager sine rødder i positiv psykologi. Det er der jo mange delte meninger om, men hos Ageras kan man ikke udelukke, at det har virket, selvom nogle vil betegne det som noget poppet party-halløj,” konkluderer Tune Hein. ▀



Madpakken

Vi åbner låget til danskernes frokost



af de voksne danskere, der typisk spiser madpakke til frokost, har rugbrød med.

Top 3: Det har vi med på madpakken

1. Rugbrød eller groft brød
2. Kød pålæg i form af fx leverpostej, rullepølse og kyllingepålæg.
3. Grønt i form af fx gulerødder, salat eller kartofler.

11,7 millioner madpakker smører danskerne hver uge på landsplan. Mere end hver 5. dansker har madpakke med på job.

Hver 8. dansker spiser leverpostej til frokost på en gennemsnitlig dag



Øhhhhh...Mere end hver anden mangler inspiration, når de smører madpakke til andre. Heldigvis finder du inspiration til [en anderledes madpakke på side 18](#).



Fund: Danmarks ældste madpakke!

For godt 30 år siden fandt man Danmarks ældste madpakke bag et skab på Rosenborg Slot. Den var 128 år gammel og var så tør, at rugbrødet nærmest var blevet til sten, og avispapiret omkring den var ved at mørne væk.



Vidste du, at...

Mænd oftest har rugbrød og kødpålæg i madpakken, mens kvinder oftere har frugt og grønt med?



Historie: Madpakker gennem 200 år

Madpakkens historie går tilbage til 1800-tallet.

Førhen havde danskerne lange frokostpauser på op til en time og kunne derfor nå hjem og spise et varmt måltid mad til frokost. Men i 1880'erne blev arbejdstiden forkortet, og det betød, at frokostpausen blev halveret. Nu var der ikke længere tid til at nå hjem til frokost – og derfor begyndte vi at medbringe madpakker. En tendens, der holder ved her 200 år senere.

Find dit perfekte jobmatch

Hver time – døgnet rundt – begynder 100 mennesker i nyt job i Danmark. Det åbner en utal af ledige pladser for dig, der overvejer at rykke videre i dit arbejdsliv.

Under overfladen på arbejdsmarkedet er der en konstant strøm af jobs, der skifter hænder. I tredje kvartal af 2016 satte jobmarkedet sig i bevægelse 215.000 gange i form af mennesker, der skiftede job. Den såkaldte jobomsætning.

Det svarer til, at op mod 800.000 danskere begynder i nyt job hvert år. Det svarer til hver fjerde lønmodtager.

Gør dig tanker, når du rykker

En undersøgelse foretaget af Yougov for Krifa har vist, at 37 procent af danske lønmodtagere overvejer at søge et nyt arbejde i 2017.

Er du en af dem, er du altså en blandt mange. Måske er du den type, der altid er på vej videre. Måske tager du dig god tid til at finde det helt rigtige nye arbejde. Du kan være aktivt jobsøgende med ansøgninger ude.

De tanker, du bør gøre dig, og de værktøjer, du kan gøre brug af, er de samme. ▶

Sådan **spotter** du dit næste job



Mit nye job:

"Det var den stilling, jeg allerhelst ville have"

Dyrlæge Marie Klintø Jakobsen fra Silkeborg behandlede gennem ti år dyr på klinik, indtil hendes faglige ambitioner ændrede retning:

"Jeg tænkte, at hvis jeg ser tilbage på mit arbejdsliv om tyve år, vil jeg fortryde, at jeg ikke prøvede noget andet også. Noget, der måske også kunne matche livet i en børnefamilie bedre."

Det ultimative var et job som veterinærdiagnostisk konsulent – en stilling, hvor 38-årige Marie

Klintø Jakobsen primært kunne beskæftige sig med netop dét, hun syntes bedst om som dyrlæge: diagnosticering af dyr.

"Jeg har altid godt kunnet lide at tage prøver – væv, blod, urin - og stykke svarene sammen. Det er mysterium-løsning, man står i. At få ligningen til at passe, det er spændende."

Marie henvendte sig direkte til hende, som kunne give hende jobbet. Desværre havde virksom-

heden ikke en åbning, og Marie Klintø Jakobsen søgte gennem et år andre steder.

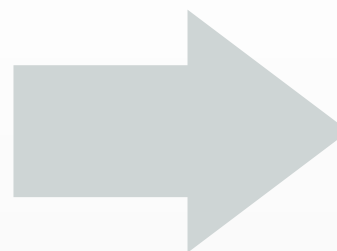
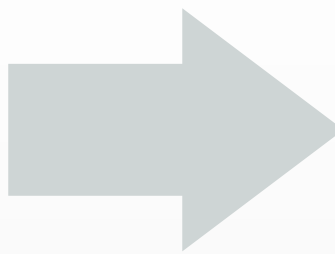
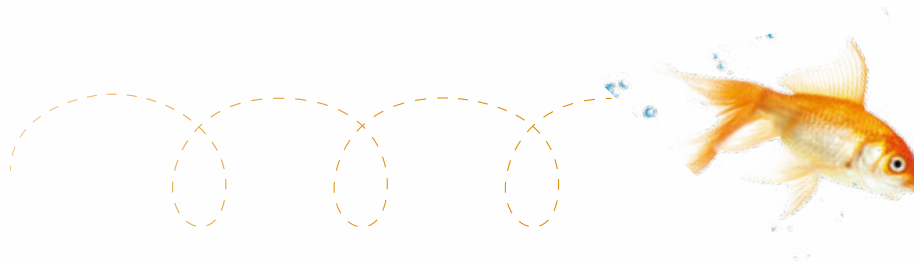
Men så vendte den første virksomhed tilbage med en åben plads i drømmestillingen.

"Nu får min dyrlægehjerne lov til at arbejde med dét, den allerhelst vil. Jeg starter fra bunden, men det er ok, for jeg har den stilling, jeg allerhelst vil have. Jeg kan næsten ikke tro, hvor heldig jeg har været."

Hvad giver dig god arbejdslyst?

Livet er for kort til det forkerte job. Du skal helst opleve mening, medindflydelse og balance i dit job. For det er vigtige ingredienser i oplevelsen af god arbejdslyst. Vi ønsker, at du går på arbejde og oplever trivsel og glæde.

Overvej: Hvad er et godt job for dig, og hvad giver dig arbejdslyst?



Hvad er det vigtigste for dig i dit næste job?

- Stor/lille virksomhed
- Offentlig/privat virksomhed
- Kollegerne og fællesskabet
- Cheftypen/ledelsesstilen
- Transporttiden
- Timetallet
- Lønniveauet
- Mulighed for at avancere
- Nye faglige udfordringer

Hvad er muligt for dig i dit næste job?

- Hvor meget kan din økonomi bære?
- Hvordan hænger jobbet sammen med dit privat- og familieliv?
- Hvor langt vil du pendle for det rigtige job?
- Hvad kan du holde til fysisk og mentalt?



Mit nye job:
Skæbnen ville, at de rigtige folk var i huset den dag

"Min udfordring var, at det er svært at slå igennem, når man er 50 år og ikke har papir på det, man kan. Så du skal have mulighed for at præsentere dig selv face to face," siger Per Knudsen.

Hans nuværende arbejdsgiver spottede ham netop ansigt til ansigt, da han på eget initiativ havde rejst sig og holdt et kort foredrag for sine med-kursister under et jobvejledningsforløb hos kommunen i Kolding.

Per Knudsen havde da været uden arbejde i næsten et år efter

et langt karriereforløb med titler af alt fra professionel i ridesport over produktionsmedarbejder til butikschef.

Per Knudsen gik med seriøse overvejelser om at stoppe sin ledighed ved at starte som selvstændig salgskonsulent, da hans Power Point-show om menneskers uudnyttede potentiale uventet vakte interesse hos jobcentret. De stod og manglede en virksomhedskonsulent og opfordrede Per til at søge. Efter ansøgningsrunden fik Per

Knudsen det job, som han mener indeholder al muligt potentiale til at blive hans drømmejob.

"Når jeg står på jobcentret, kan jeg relatere til alle mennesker. Jeg har selv været fabriksarbejder. Jeg har selv været på strategi-seminarer og ved, hvad KPI'er er. Ud over at have en bred viden om virksomheder i Kolding, har jeg også en viden om de mennesker, der gerne skal ansættes i dem. Det er et meget spændende arbejde, jeg har været heldig at få."



Hvad så nu?

- Vil du vente på det helt rigtige job – og hvor længe?
- Hvor meget tid vil du sætte af til at søge job?
- Hvordan finder du de steder og mennesker, der kan hjælpe dig?



HANNE BJERG

Jobrådgiver i Krifa

8 råd til dig, der er ledig

1. Overvej hvilket job, der giver dig arbejdslyst, og hvordan du finder det
2. Sæt struktur på din jobsøgning fx i et skema
3. Husk at holde fri og belønne dig selv undervejs
4. Få sparring og hjælp til dine ansøgninger og CV
5. Omgiv dig med mennesker, der giver dig energi og opmuntrer dig
6. Scan dit netværk efter relevante relationer og lav aftaler og hold kontakt med dem
7. Tænk skævt og anderledes – det er du uden tvivl lykkes med før
8. Det er normalt at være frustreret, stig af den døde hest og op på en ny



Mit nye job:

Ny viden gav nyt job

Da 44-årige Christina Mosegaard begyndte at se sig om efter et nyt job, så hun først indad på sig selv og sine kompetencer. Hvilken pakke ville hun sælge? Autodidakt skribent, grafiske kurser, marketingansvarlig, mangeårig underviser i billedkunst.

”Jeg kunne stå på flere ben. Hvordan kunne de kombineres og optimeres? Lige nu efterspørges der folk, der kan noget med storytelling, æstetik og grafik, og mange vil gerne have

en med en digital profil,” siger Christina Mosegaard fra Give.

Hendes ræsonnement førte hende til et seks ugers uddannelsesforløb inden for digital marketing og sociale medier. Den nyeste viden på området, som hun endda kronede med et 12-tal til slut. Og et job.

Nu står hun bl.a. for gode marketingfortællinger, hjemmeside og sociale medier i virksomheden ’av form’, der sælger kreative undervisningsmaterialer og legetøj til skoler og institutioner. Det

passer som fod i hose, siger hun selv og anbefaler andre at genopfinde sig selv.

”Jeg kunne mange ting i forvejen, men jeg fik papir på det og fik det opdateret, så jeg fik en tidssvarende profil med den nyeste viden. Jeg kunne søge nogle andre jobs, end jeg ellers ville have kunnet,” siger Christina Mosegaard.

Er du **Plus-medlem**, har du mulighed for en karrieresamtale med vores rådgivere. Ring på **7227 7227**

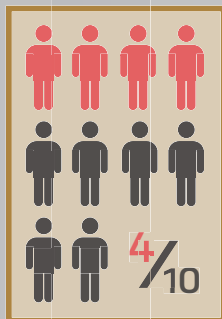
HOVEDPINE ELLER GLAD I LÅGET?

Vi tager temperaturen på de danske arbejdspladser indeklima.

Hvad er indeklima?

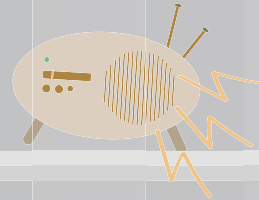
Flere faktorer spiller ind i forhold til indeklimaet:

- Støj • Varme, kulde og træk • Luftkvalitet
- Arbejdslys • Rengøring • Fugt og skimmelsvampe



4 ud af 10 arbejder i dårligt indeklima

38 procent af danskerne er utilfredse med indeklimaet på deres arbejdsplads, og det er især medarbejdere i storrumskontorer, der oplever problemer



85 decibel

Arbejds miljølovens grænse for støj på arbejdspladsen er 85 decibel. Det svarer til at stå på en travl, trafikeret gade. Arbejder man i mere larm, kan det give høretab og -skader som tinnitus. Skolelærere, pædagoger og pædagogmedhjælpere er de faggrupper, som er mest generet af støj. Hvert år bliver der anmeldt over 2.500 arbejdsbetingede høresygdomme.

Kender du tegnene?

4 typiske symptomer på dårligt indeklima er:

- Hovedpine
- Træthed
- Tørre, irriterede, kløende øjne
- Problemer med skuldre og nakke



Goddag, vi kommer fra Arbejdstilsynet ...

594 gange reagerede Arbejdstilsynet på dårligt indeklima i 2016. I langt de fleste tilfælde handlede problemet om luftkvalitet, temperatur eller træk. Desuden reagerede Arbejdstilsynet 453 gange på støj.

Frisk luft giver færre sygedage

Medarbejdere i virksomheder, der kører med lavt blus på ventilation, er oftere syge. Ved at skrue ventilationen op til det dobbelte, falder antallet af sygedage med 10 procent.

Det bedste indeklima er udenfor

Postbude, gartnere og pædagoger, som opholder sig udendørs mindst to timer om dagen, har 40 procents mindre risiko for nedtrykthed, dårligt humør og depression.

Hvem vil have vinduespladsen?

Vi har alle individuelle ønsker og behov. Det kan derfor give god mening at tage en snak om, hvordan du og dine kolleger oplever indeklimaet. Måske skal I bytte pladser, så dem, der har det varmest, sidder tættest på vinduer eller udluftningskanaler, mens dem, som er mest kuldkær, kommer længst væk.

Bedre indeklima betaler sig

Når virksomheder investerer i bedre indeklima, er omkostningen typisk tjent hjem i løbet af 1-5 år. Forskning viser nemlig, at frisk luft og optimal temperatur gør medarbejdere 5-10 procent mere effektive.

Kilder: Helsinki University of Technology, Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital, Civilingeniør og ph.d. Kasper Lyng Jensen m.fl.

"HER STEMPLER VI

IT-virksomheden Daxiomatic har ingen fast arbejdstid eller chef til at holde øje. Samtidig ligger de øverst på listen over gode arbejdspladser. På landsplan gør flere og flere virksomheder op med 8-16-tankegangen.

Der går ikke mange sekunder i IT-virksomheden Daxiomatic, før man bliver budt velkommen med en latte i cafékvalitet og kæmpestore smil fra medarbejderne i kontorfællesskabet. Man skal lede længe efter hjørnekontorer, for der er ingen chef – kollegaerne leder nemlig hinanden.

På væggene hele vejen rundt i virksomheden hænger store, indrammede billeder af de ansatte, som hver især har valgt et billede, der betyder noget for dem. Børn, ferier, eventyr og hobbies, som minder medarbejderne om, at arbejde og privatliv hverken kan eller skal opdeles i en virksomhed som Daxiomatic. Her skal hjertet være med i alt, hvad du laver, og måske er det derfor, virksomheden har vundet den attraktive pris "Great Place to Work" i kategorien "Danmarks bedste mindre arbejdsplads".

Fraværende forældre

På landsplan bliver der mere og mere fokus på balancen mellem privatliv og arbejde – såkaldt work-life-balance. For nyligt viste en undersøgelse fra Børnerådet, at mange børnehavebørn oplever, at deres forældre ikke rigtigt er til stede, når de endelig er hjemme. Mor eller far skal altid

lige tjekke en mail eller skynde sig at arbejde videre, når ungerne er puttet.

Ifølge Krifas store undersøgelse God Arbejdslyst Indeks 2017 betyder følelsen af balance meget for vores arbejdslyst. Netop derfor begynder flere og flere virksomheder at udfordre 8-16-tankegangen og eksperimenterer med alternative måder at se arbejdstid på, så den enkelte medarbejder kan få en hverdag, hvor der både er tid til fordybelse på jobbet og kvalitetstid med familien.

Værdier skal med på job

Men i Daxiomatic arbejder de ikke med balance mellem job og fritid. Her er de skridtet videre.

"Det er ikke work-life-balance. Det er life-balance. Jeg vil gerne, at vi skal have vores værdier med på job. Man skal ikke være en anden, når man går hjem og omvendt", lyder det fra Pia Tasiør, som arbejder med trivsel og rekruttering i Daxiomatic.

"Folk er ofte parate til at give afkald på deres værdier, når de for eksempel er til samtale. De vil gøre hvad som helst, hvis bare de får jobbet. Det er langt fra det, jeg går efter", fortsætter hun.

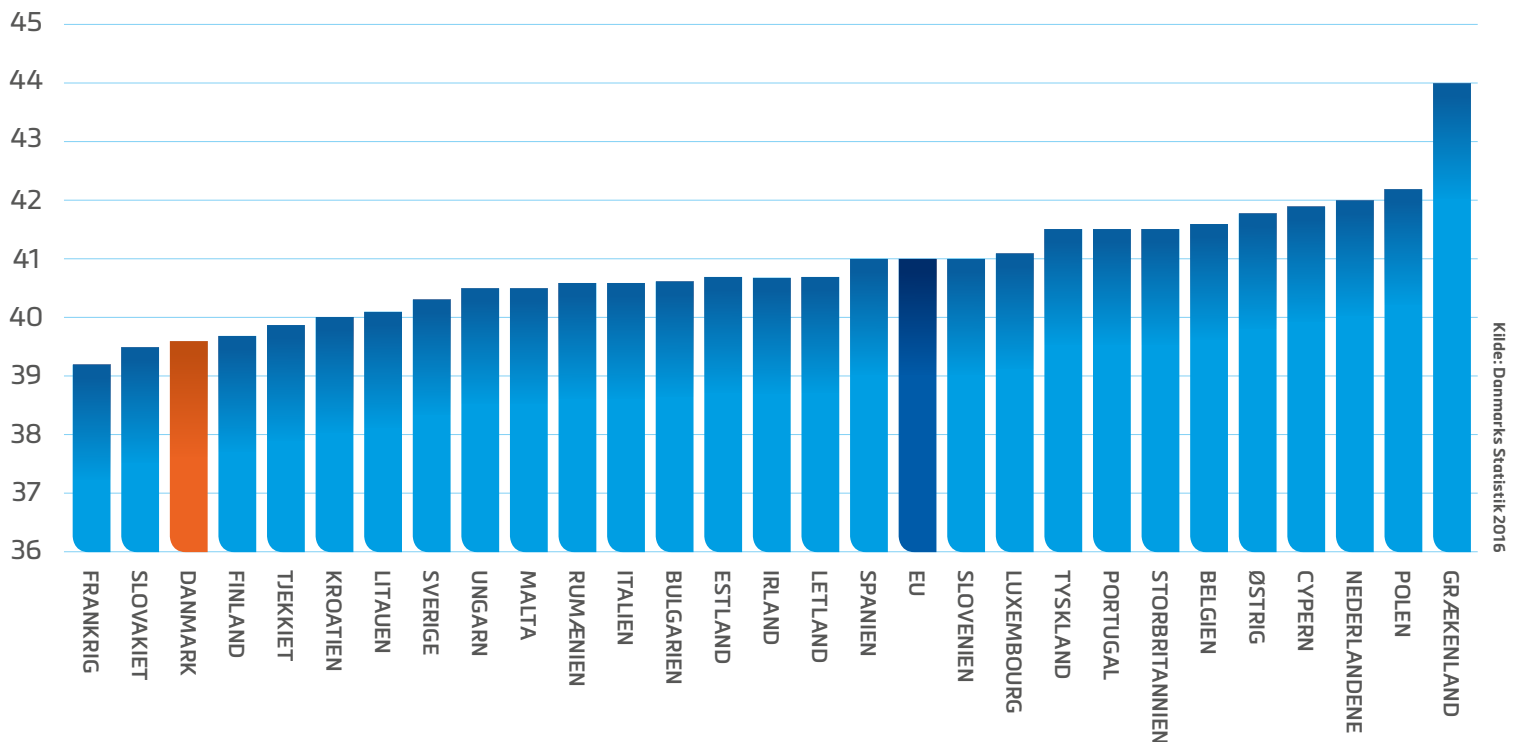
ALDRIG UD"



Familien med

Alle medarbejdere har medbragt et privat billede, som betyder noget for dem. De hænger rundt i hele virksomheden, og her er det Lars Skovlys familie, der spreder glæde.

Så meget arbejder vi i EU



Når man ikke har en overordnet chef at brokke sig til, bliver man nødt til at vælge sine kampe og være god til at indgå kompromiser.



► Pia Tasiør spørger da næsten heller ikke ind til faglighed, når hun har folk til samtale. Hun vil meget hellere vide, om de kan se sig selv i Daxiomatics formål.

”Det faglige, må man formode, er på plads, når de søger jobbet. Men forestil dig, at du møder op på arbejde, og der bliver sagt: ’Nu handler det ikke længere om penge. Hverken for dig eller virksomheden. Hvorfor er du her så?’ Det skal vores medarbejdere gerne kunne svare meget hurtigt på”, siger Pia

Tasiør, der selv brænder for at gøre en forskel, når det kommer til arbejdsglæde.

Lars Skovly, der er konsulent i Daxiomatic, stempler heller ikke ud mentalt, når han kører hjem fra arbejde.

”Jeg har med glæde mit job med hjem. Jeg er på arbejde hele tiden, fordi jeg elsker det. Jeg er en del af organismen, og der ville mangle noget, hvis jeg ikke var her, og det giver mig god arbejdsglæde”, siger han.

Lykken er ikke 37 timer

I flere virksomheder har man valgt en 30-timers uge, som skal give medarbejderne tid til at pleje familien og så give den fuld gas, når de er på arbejde. Hos Danmarks største arbejdsplads – Københavns Kommune – har ledelsen med succes gjort op med fastlåste del- eller fuldtidsstillinger. Ud fra holdningen om, at fleksibilitet skaber bedre arbejdsglæde, er der åbnet op for, at nogle ansatte kan skruer op og ned for arbejdstiden – og lønnen – alt efter, hvor de er i deres liv.

I Daxiomatic er der heller ikke noget, der hedder 37 timer.

”I princippet kan de jo have en to-dages arbejdsuge”, lyder det fra Pia Tasiør, som har udskiftet den traditionelle ansættelseskontrakt med en frihedskontrakt.

I kontrakten står der stort set ikke andet, end at medarbejderne bliver tilbudt at rejse i forbindelse med jobbet, men at der ikke er nogen tvang.

Magasinet sendte var en smule skeptisk inden mødet med Daxiomatic. For hvordan når de nogen sinde noget, hvis de kan komme og gå, som de vil, og hvis de oven i købet ikke har nogen chef til at

holde øje med, om de når det, de skal? Et kig i medarbejdernes kalendere afslørede dog hurtigt, at de er ligeså fyldt op, som de fleste andre steder.

”Det er jo ikke sådan, at vi kun arbejder 20 timer om ugen og så overlader arbejdet til sidemanden. Men der er en fleksibilitet og forståelse, som gør, at hvis der for eksempel er en krisesituation derhjemme, som kræver, at man er mere til stede i en periode, så gør man bare det. Og det er fantastisk”, siger Lars Skovly.

”Det handler mindre om timer og mere om, at man føler, at man har løftet sin del i løbet af ugen”, fortsætter han.

Ingen chef

God Arbejdslyst Indeks 2017 viser også, at medbestemmelse på jobbet betyder noget for, om vi har god arbejdslyst. Så det, at vi selv har indflydelse på beslutninger, gør en forskel for, om vi går glade på arbejde. Undersøgelsen viser desuden, at der er en sammenhæng mellem stress og manglende

indflydelse. Det hænger godt sammen med, at ordet ”selvledelse” vinder frem i de danske virksomheder. Ifølge Anders Raastrup Kristensen, der er Ph.d. og ekstern lektor ved Copenhagen Business School, leder du dig selv, hvis du selv tilrettelægger din arbejdsdag og prioriterer dine opgaver.

I Daxiomatic er de igen skridtet videre. På de fleste arbejdspladser har hver medarbejder en chef, de refererer til, selv om de i høj grad selv styrer deres hverdag. Hvis de ansatte i Daxiomatic har et problem, så må de tage den med hinanden.

”Det er faktisk en svær udfordring at skulle være så selvkritisk. Men det er ikke, fordi jeg ikke har nogen at gå til - nu har jeg bare 20 chefer i stedet for én, og så er der frit valg på alle hylder,” siger Lars Skovly.

Medarbejderne i Daxiomatic har fået undervisning i at kommunikere med hinanden, så de fx kan give og modtage kritik på en god måde.

”Det kræver en enorm tillid at lede hinanden. Det er en rejse, vi er på nu, og senere skal vi så måle på,

► Daxiomatic har både en fuldstids-fe og -alf, der går rundt med forfriskninger i løbet af dagen. Grethe spreder hygge og glæde og leverer brændstof til kollegaerne.



DAXIOMATIC

- ▶ Stiftet i 2010
- ▶ IT-virksomhed med base på Fyn
- ▶ Arbejder med Microsoft Dynamics AX - et omfattende, globalt system, der kan optimere og effektivisere en virksomheds ressourcer og processer og synliggøre virksomhedens resultater.
- ▶ Har 40 medarbejdere



Måske har du mødt denne i byggemarkedet eller på apoteket, når du går ud af døren. I Daxiomatic bruger de den til at få et øjebliksbillede af, om de har det godt, eller om der er et eller andet, de skal forholde sig til hurtigt.



I Daxiomatic er de skrappe til det med teknik.

Så skrappe, at en af de ansatte selv har bygget en spillemaskine med alle de gode, gamle 80'er-arkadespil. Her kan de gå hen og få ny energi.

- ▶ hvad det her gør ved vores arbejdslyst”, siger Pia Tasiør og fortsætter:

”Vi føler os frem uden helt at vide, hvor det fører os hen. Vi skal byde en ny generation velkommen, og så må vi retænke den måde, vi gør tingene på, og inddrage hele organisationen”.

Bedste arbejdsplads

Går man en tur rundt i huset hos Daxiomatic, finder man mange beviser på, at det er et sted, hvor god arbejdslyst er en prioritet, og hvor man ikke er bange for at

prøve noget af. Hver gang de oplever succes, drikker de champagne, og beholderen med de aflagte propper ved siden af champagneskæbet viser, at det er en virksomhed i vækst, hvor det batter at investere i god arbejdslyst.

”Vi ser det for eksempel som en selvfølgelighed, at man skal kunne få brændstof til hjernen, og derfor går vores fuldtidsfe og -alf rundt med forfriskninger i løbet af dagen”, siger Pia Tasiør og tilføjer, at virksomheden hvert år vokser og vokser, blandt andet fordi en attraktiv virksomhed tiltrækker de dygtigste folk. ▀

*Er du vild
med dit arbejde?*

Så vil vi gerne høre mere om
dit job. Send et par linjer til
redaktion@krifa.dk

Hvad giver dig god arbejdslyst?

”JEG GIK FRA HERRETØJ TIL HUNDEHÅR”

Jette Boysen skiftede for halvandet år siden branche og åbnede egen salon som hundefrisør – og det har givet pote.

”For mig er god arbejdslyst den frihed, der er i selv at bestemme min arbejdsdag som hundefrisør. Jeg kan lide at arbejde med hundene og at opbygge et forhold til både dem og deres ejere. Min arbejdsdag er varieret, for der er ikke to hunde, som skal klippes og plejes ens.”

”Jeg elsker hunde. En god dag er en travl dag, hvor jeg har hjulpet en hund til at blive dejlig veltilpas. Man kan se og mærke det på hunden, når pelsen er væk.”

”Da jeg valgte at gå fra at sælge herretøj til at blive hundefrisør, var jeg over 55 år. Uddannelsen ville tage tre år i Danmark. Det var for længe. Derfor tog jeg til London, hvor uddannelsen kan tages på tre intensive måneder. Jeg har selv betalt den, men det var min måde at komme hurtigere i gang med det, jeg brænder for.”

JETTE BOYSEN

59 år.

- ▶ **Uddannelse:** Uddannet hundefrisør på skole i London.
- ▶ **Nuværende job:** Indehaver af Vovsesalonen i Roskilde
- ▶ **Tidligere beskæftigelse:** Stewardesse, Check-in Agent i Københavns Lufthavn og indehaver af herretøjsforretning.

KLUMMEN SKRIVES PÅ SKIFT AF NOGLE AF LANDETS DYGTIGSTE FORMIDLERE INDEN FOR ARBEJDSLIV, KARRIERE OG UDVIKLING. KLUMMEN ER UDTRYK FOR SKRIBENTENS EGEN HOLDNING, OG HER ER GARANTI FOR SKARPE MENINGER OG PERSPEKTIV - RESTEN ER HELT UFORUDSIGELIGT.

JOHN HARMSSEN HAR ORDET

BROK FÅR DIN HJERNE TIL AT SKRUMPE

Du skal ikke finde dig i noget, sagde min mor altid. At brokke sig er en kultur, vi har udviklet igennem mange år. Brok er blevet en dansk omgangsform.

”H ar du hørt, hvad hun gjorde?” ”Og så sagde han...” ”Er det ikke bare for dårligt?”
Vi danskere brokker os højlydt til andre mennesker igen og igen.

Nr. 1 på listen over brokkeemner er andres opførsel i det offentlige rum. På de næste pladser kommer politik, forhold eller personer på arbejdspladsen, familierelaterede ting, trafik, vejret og venner.

For varmt og for meget sand

Jeg hørte engang, at en kunde brokkede sig til et rejseselskab over, at vejret var for godt. Der var for varmt på ferie-destinationen! En anden brokkede sig over, at sandet fra stranden ikke var til at få af, og nu lå rundt på gulvet i hotelværelset.

Det, at vi lever i et samfund, der har lært os at være kritiske og at stille krav, gør, at der ikke skal meget til, før at fx forholdene på jobbet ikke lever op til vores forventninger - og så brokker vi os.

Brok er i virkeligheden utilfredshed tillagt afmagt og mangel på evnen til at ændre det. I stedet for at gøre noget ved problemerne, brokker vi os.

Pas på brokkehovedet

Ikke alle er lige glade for at høre på andres brok. Hos nogle er brok destruktivt for deres humør, for andre er det guf.

Vi skal passe på brokkehovederne. De er direkte farlige for både dit helbred og din egen adfærd. Jeg har set mange eksempler



JOHN HARMSEN

Født i 1964

- Foredragsholder og forfatter
- Driver virksomheden Arbejds-glæde Ministeriet og har de sidste 15 år inspireret arbejdspladser til et bedre arbejdsliv
- Har medvirket i tv-programmer på både DR og TV2
- Har netop udgivet 2. oplag af bogen "Verdens Bedste Kollega & Arbejdsplads"
- Hans filosofi er: Jeg ville aldrig turde lægge alt ansvaret for min egen livs- og arbejdsglæde i hænderne på andre. Andre kan hjælpe – men hovedansvaret sidder jeg med selv

på, at vi tilegner os adfærd fra andre kolleger. At vi bliver lige som dem. Det er helt fjong, hvis vi er sammen med positive, dynamiske, skabende og idérige mennesker. Men knap så positivt, hvis vi er sammen med de modsatte typer.

Vi bruger vores energi de forkerte steder

Mange af os bruger vores energi på ting, vi dybest set godt ved, at vi alligevel ikke kan ændre. Hvis en "smart" leder eller kollega så vover at sige: "Er det ikke mere hensigtsmæssigt, at du bruger dine kræfter på de forhold, du rent faktisk har mulighed for at påvirke? I stedet for at du bruger din energi på de ting du ikke kan påvirke?" Så er det forbavsende sjældent, at vi siger: "Jow, det har du da egentlig ret i. Tak for det gode råd". Det er ofte en lidt anden reaktion, den velmenende kollega får.

Brok kan være sund og godt

Er al brok en dårlig ting? Nej. Absolut ikke. Jeg er faktisk vild med brok. Positiv brok. Sund brok. Den der brok, hvor man samtidig

"Er al brok en dårlig ting?"

Nej. Absolut ikke. Jeg er faktisk vild med brok. Positiv brok."

kommer med et konstruktivt laden-sig-gøre-forslag. Det flytter nemlig noget. Og som leder er det megavigtigt, at man lytter til det. Det vidner nemlig om en engageret og ansvarlig medarbejder, der ikke er ramt af ligegyldighed.

Jeg coachede for nylig én, der havde svaret en brokkende kollega: "Hvad tænker du, at vi skal gøre ved problemet, du påpeger?" Kollegaen svarede: "Nej nej – det får jeg slet ikke løn for at komme med løsninger på. Jeg ville bare lige nævne problemet for dig." Og så vendte han rundt og gik igen. Det er det, jeg kalder usund brok. At man lige skal smitte en kollega med sin utilfredshed. Iihh, det er dejligt. Synes nogle...

Hvad driver en "brokker"?

For nogle er brok deres benzin. Det er langt bedre end en is på en varm sommerdag. At man lige kan komme af med sin brok. Og så genfortælle historien til andre kolleger, og i aften til en ven eller veninde. Og så er det, at de spørger: "Sagde du så ikke noget?" Lige præcis det spørgsmål er fedt for dem. De kan næsten ikke være i deres krop af bare begejstring for at dyrke brokkeriet yderligere. Nu kan de med stor energi i stemmen og lynende øjne svare: "Jo, det kan du tro, jeg gjorde. De er vidst ikke i tvivl om, hvad jeg mener om den sag".

Lige præcis der er mange af brok-elskerne i mål. Det er for dem en fed følelse. Og casen er nu sparket til hjørne. Man har brokket sig og genfortalt et par gange over for sine nærmeste, at man gjorde det. Nu ligger den så bare og venter, indtil en anden måske tager emnet op igen næste dag. Så er brokkeren klar igen.

Lad ikke det negative smitte dig

Mange ser sig selv som handlekraftige mennesker, der ikke finder sig i noget, når de brokker sig.

Hvad gør du ved det, hvis du er i farezonen for at blive smittet? Du skal gøre opmærksom på, at brokkeren smitter dig negativt og håbe, at det kan ændre en adfærd hos en kollega. Hvis det ikke hjælper, må du rette blikket mod dig selv.

Det handler om, at du så vidt muligt flytter dig selv væk fra den negative energi, som brok giver. Enten fysisk eller psykisk. Spørg dig selv, hvor længe den brokkende kollega skal have lov til at påvirke dit humør. Glæd dig i stedet over, at det ikke er dig, der fylder de fleste af dine vågne timer på jobbet med brok og negativitet.

Jeg har læst forskning, der viser, at negative mennesker med tiden risikerer at få en mindre hjerne. Brok og negativitet gør simpelthen, at de mister hjerneceller. Det betyder ikke nødvendigvis, at de er dumme. Slet ikke. Det betyder bare, at de ikke har overskud til så mange andre ting og tanker, fordi deres psyke er fyldt op med negative, drænende ting. Så kan du jo – imens du fløjter og smiler lidt for dig selv – tænke over det.

Pas godt på dig selv, og omgiv dig med de mennesker, du helst vil smittes af. ■

Sæbe

Vi bruger det flere gange om dagen på arbejdspladsen. Men hvad er det egentlig for en størrelse? Vi kigger nærmere på sæbe.

For de rige

I 1600-tallet begynde man at fabriksfremstille sæbe i Danmark. Indtil da havde det kun været en luksusvare for de rige. De, som ikke havde sæbe, vaskede sig med vand og knofedt.

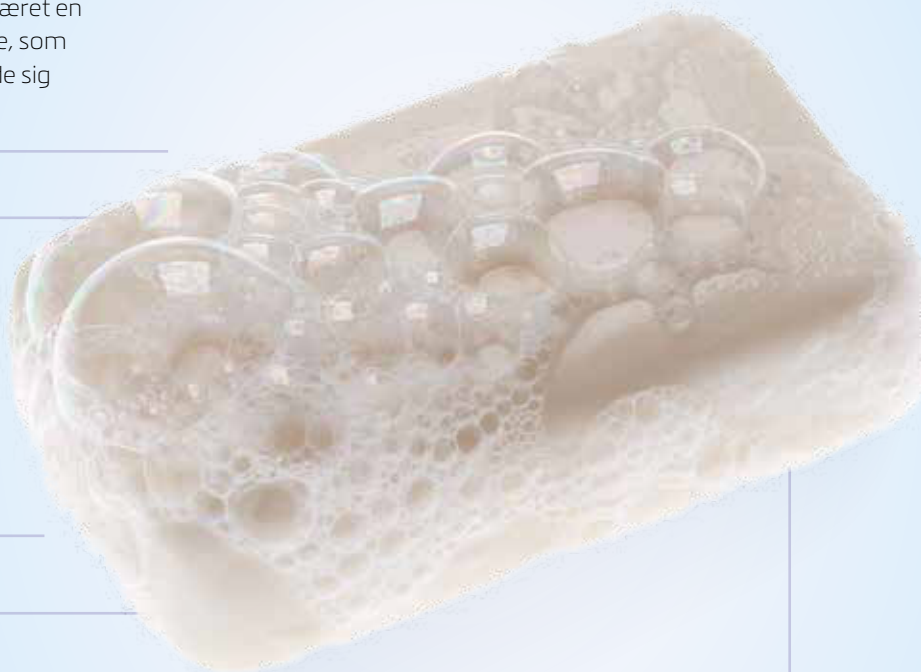
Flot frisur

De første til at bruge sæbe var gallerne. De brugte den ikke til at vaske sig med men til at holde håret blankt.



Flydende eller fast?

Det er bedst at bruge flydende håndsæbe. På et stykke fast håndsæbe kan der nemlig samle sig lige så mange bakterier, som der er i afføring. Bakterierne udvikler sig i en voldsom fart på den våde overflade.



Håndsprit på jobbet

Du er hele tiden i konstant berøring med bakterier. For eksempel når du tager fat i et håndtag, trykker på tastaturet eller tager en kollegas telefon. Brug derfor håndsprit, hvis du på din arbejdsplads går forbi en håndspritautomat. Det sænker risikoen for at blive syg. Men håndsprit kan ikke erstatte en håndvask med sæbe, da det ikke fjerner skidt fra hænderne.

Sæbeskræk

Hver femte dansker bruger ingen sæbe, når de vasker hænder på jobbet. Det viser en undersøgelse fra YouGov.



Der er svin i

Vi smører os dagligt i svin. Sæbe fremstilles nemlig af fedtsyrer fra blandt andet svin.

Tekst: Anne Rahbek | Foto: iStock

Derfor skal du træne på jobbet

5 stærke grunde

1.

Du bliver stærkere og får færre smerter

Ved at lave træningsøvelser på jobbet kan du blive stærkere og forebygge smerter i muskler og led. I et forsøg fra 2015 oplevede de medarbejdere, der trænede på jobbet, at deres smerter i nakke og skuldre blev nedsat med 50 %, mens deres muskelstyrke steg med 9 %.

4 ud af 10 danskere i job har haft smerter i nakken og/eller skuldrene inden for de seneste 3 måneder.

2.

Du styrker forholdet til dine kolleger

Det er ikke kun musklerne, du styrker, når du laver træningsøvelser på jobbet. En gruppe forskere fandt i 2015 frem til, at fysisk aktivitet med kollegerne på jobbet kan styrke jeres relation, så I arbejder bedre sammen.

3.

Du bliver mere effektiv

Den tid, du bruger på at træne på jobbet, er på ingen måde spildtid. Et svensk studie viser nemlig, at de medarbejdere, der træner på jobbet, er mere effektive og når flere opgaver end dem, der skipper træningen.

4.

Du bliver mindre syg

Vil du undgå sygedage, skal du huske træningsøvelserne. Dansk forskning viser, at motion kan mindske dit sygefravær – og får du smerter, går de hurtigere væk igen, når du husker motionen.

5.

Du bliver gladere og får mere overskud

Når du har ondt, går det ofte ud over humøret. Derfor kan træning være en kilde til at sikre det gode humør og overskud – både fordi du afhjælper smerterne, men også fordi det får hjernen til at frigive endorfiner og dopamin. Og det gør dig gladere.

Sig **farvel** til din ømme krop med 3 effektive øvelser





GIV DIN KROP GOD ARBEJDSLYST:

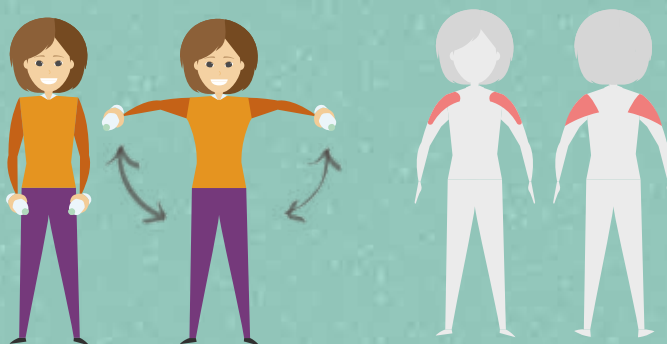
3 øvelser I kan lave på jobbet

Du får her tre simple træningsøvelser, som du kan klippe ud, hænge op – og gøre til dit og kollegernes faste eftermiddagsritual.



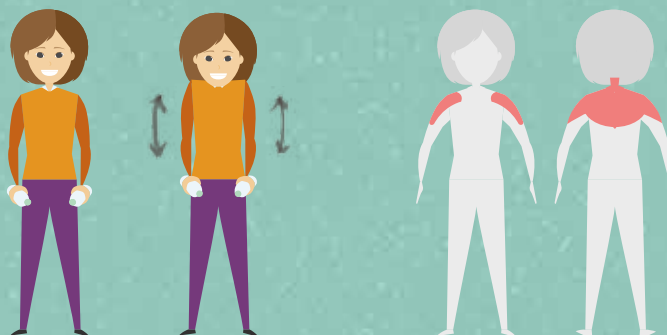
Redskaber: To flasker vand eller lignende **Tid:** Max. 5 minutter

Styrk skuldrene



Sådan gør du: Tag en flaske vand i hver hånd og stil dig med armene ned langs siden. Bøj let i albuerne. Nu løfter du armene ud fra kroppen og opad – dine albuer og lillefingre skal vende opad. Pas på ikke at hæve armene for højt, da det kan give forstrækninger. Gentag 8-10 gange.

Ret ryggen



Sådan gør du: Stil dig med armene ned langs siden og med en vandflaske i hver hånd. Løft skuldrene op til ørerne, og hold stillingen i tre sekunder. Sænk langsomt skuldrene og gentag øvelsen 8-10 gange.

Træn nakken



Sådan gør du: Sæt dig foroverbøjet på en kontorstol og lad armene hænge ned mod fødderne. Løft nu vandflaskerne ud til siden og op. Gentag øvelsen 8-10 gange.