

# Startup

&

# Chill

Et digitalt  
*mentalt sundhedsboost*  
for iværksættere





## Hej bag skærmen :)

Velkommen til første udgave af **Startup & Chill**. Et online magasin med fokus på mental sundhed hos iværksættere - og et indblik i en lidt anden, men mindst lige så vigtig del af at bygge business.

Vi tror på vigtigheden af at skabe nye fortællinger om iværksætteri. Fortællinger, der ikke udelukkende omhandler hurtig vækst, stress, stramme deadlines og +40 timers arbejdsuger!

I magasinet møder du en række inspirerende iværksættere, der for os repræsenterer en langt mere bæredygtig og tilpas chillet måde at bygge business på. Udviklingen af magasinet er støttet af Velliv foreningens akutpulje med fokus på at støtte initiativer, der fremmer mental sundhed under og efter coronakrisen.

Vi glæder os til at chille med jer!  
God fornøjelse.

- Cathrine og Camilla  
**byg din business**

Sneak peeks

s. 04

### "Man kan sagtens være en ydmyg, introvert iværksætter"

Mød Ida Holm, der sammen med Mads Taiki vandt TV2-programmet Nybyggerne sidste år. Nu er Ida og Mads selvstændige og har et arbejdsliv efter deres helt egne værdier.

s. 14

### Meditation blev medicin for min mentale sundhed under corona

For forfatter og foredragsholder Karen Pallisgaard betød corona-lockdown i foråret, at alle planer blev lagt på hylden. Meditation blev løsningen.

s. 25

### Sæt digitale grænser

Vi arbejder hjemmefra, følger online undervisning og er sociale på facetime. Men hvad med dine grænser? Her er en række gode råd til at passe på dig selv og dit mentale velvære i en digital tid.

s. 28

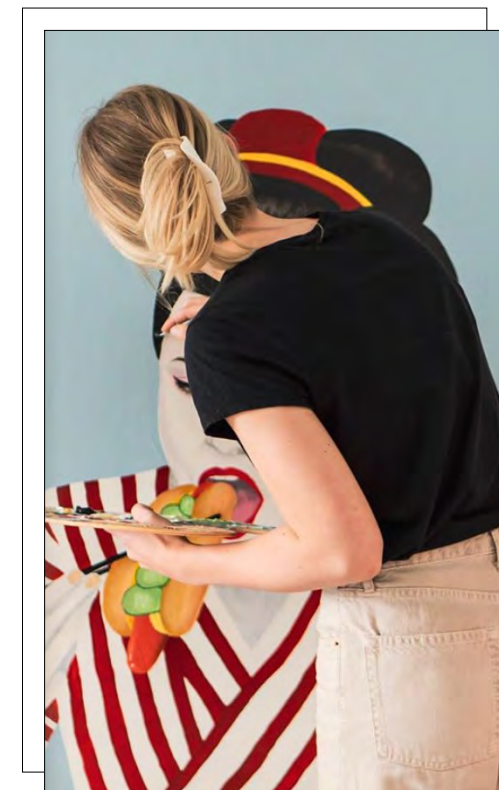
### Færre KPI'er og flere kaffepauser

Undgå at falde i iværksætteres stresscentrifuge ved at tilrettelægge dit iværksætterliv med godt flow og mentalt overskud.

s. 28

### Ambitiøs på vegne af hverdagen

Anette Gregersen, stifter af virksomheden Considershop, fortæller om sin rejse igennem arbejdslivet .





## "Man kan sagtens være en ydmyg, introvert iværksætter"

For Ida Holm, der sammen med Mads Taiki, står bag de to design- og interiørbrands Taishō og Seramikku, er mental sundhed et vigtigt fundament for måden, hun arbejder i virksomheden. Vi har taget en (digital og coronasikker) snak med Ida om at være introvert iværksætter, der gør det på sin egen måde, om at skabe kunstneriske kram under begyndelsen af coronakrisen og meget mere ->

Som iværksætter er startup-rejsen never ending! Måske er man kommet over første opstartsfase, der er gang i biksen, og man har etableret sig, men fremtiden bringer jo altid nye udfordringer og retninger. Hvis du skulle give en titel eller et navn til den her del af din iværksætterrejse, hvad ville det så være? Og hvorfor?

Jeg har svært ved at navngive denne periode, fordi den har været så omskiftelig. I så fald skulle navnet måske i virkeligheden være 'den omskiftelige periode'. Med 'omskiftelig' mener jeg, at jeg har arbejdet rigtig meget fra dag til dag. Jeg kan have en plan den ene dag, men den næste dag viser det sig, at der er vigtigere ting, der skal gøres. Som iværksætter og selvstændig vil man jo nok altid gerne være til stede, hvor 'det sker' inden for ens respektive branche, så jeg har givet mig selv lov til at vågne op hver morgen og sige: "Jeg har de her planer, men lad mig først lige undersøge, om der er andre ting, der er blevet vigtigere siden i går."

Retrospektivt har min kalender været ét stort rod de første par år, men jeg tror også, at det er den her omskiftelighed, der gør, at jeg er nået hertil, hvor jeg er i dag. Når jeg ser på min forretningsplan fra første dag, er det noget helt andet, jeg tjener mine penge på i dag, end hvad jeg troede, jeg skulle tjene mine penge på. Dette er netop fordi, at jeg har forsøgt at observere, hvad folk gerne ville have fra mig mere end at sige: "Det her er, hvad I får!".

Vi er på en måde trådt ind i en ny 'post corona' digital verden, hvor man pludselig skal drive virksomhed og sælge på andre, nye måder, hvis

samfundet lukker ned igen. Som iværksætter skal man altså tænke kreativt for at overleve. Men det er jo som sådan ikke unormalt for et typisk iværksætterliv før corona; livet som iværksætter er ikke den sikre vej at gå, økonomien kan svinge, og man kan have en følelse af at stå alene med det hele og med et kæmpe ansvar. Man er til gengæld også vant til at tænke ud af boksen, når det kommer til problemløsning. Hvordan har coronasituationen været for din virksomhed og for dig som iværksætter? Har du haft nogle særlige udfordringer, og har de lært dig noget nyt?

**"Hvis jeg er stresset eller i dårligt humør, så kommer idéerne og kreativiteten bare ikke til mig"**

- Ida Holm

Som de fleste andre iværksættere blev jeg først ramt af en frygt, da corona ramte, og i ren frygt arbejdede jeg igennem som sjældent set før. Den første uge efter nedlukningen gik vores salg næsten helt i stå, så jeg gik i 'corona-brainstorm-arbejdslejr'. Jeg lavede et linoleumstryk, der hed 'Krammet' (med et motiv, der forestiller to mennesker, der krammer), som folk kunne sende til deres kære - lidt ligesom man ville sende blomster. På denne måde kunne de 'kramme' på afstand, og det ramte lige ned i et hudsultende

behov, som mange stod med. Det satte virkelig gang i sejlene, og jeg lavede linoleumstryk uafbrudt i en uge. Det her produkt gjorde faktisk, at april blev en af mine bedste måneder til dato.

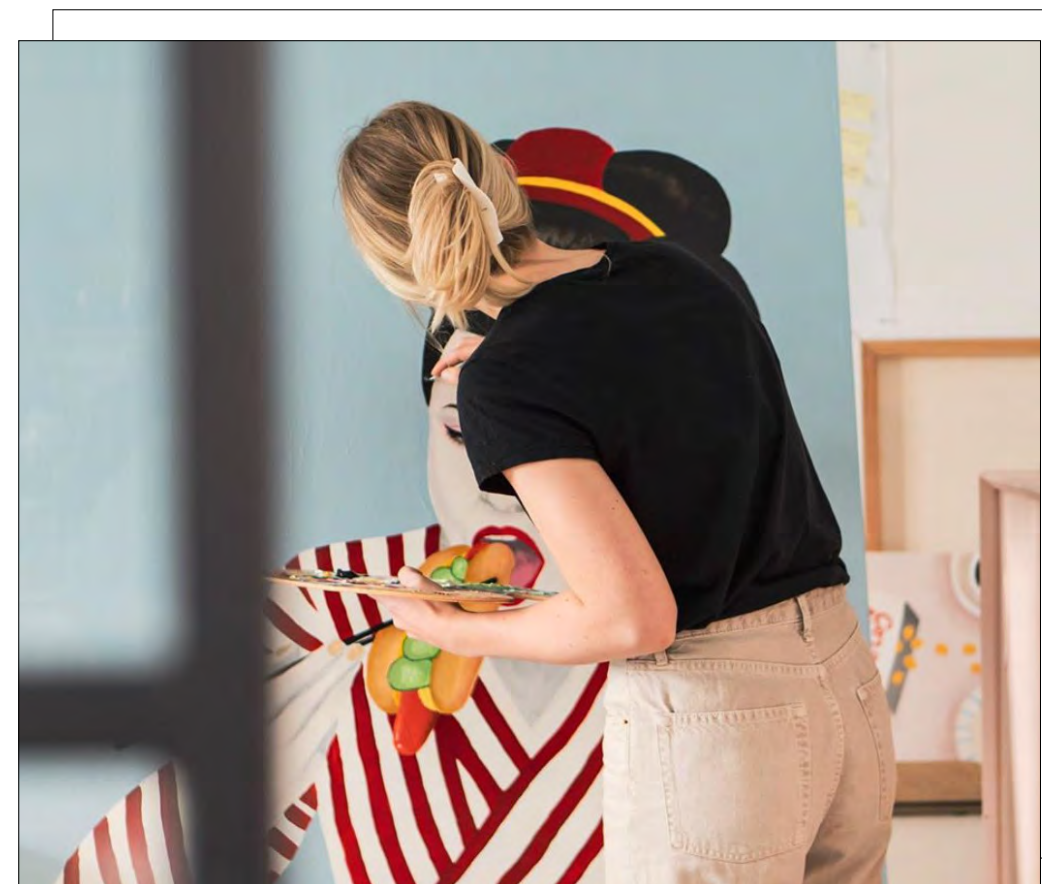
Jeg følte mig enormt 'heldig' i forhold til den her coronakrise. I og med at vi primært sælger gennem webshop, kunne vi jo fortsat nå ud til folk, selvom landet lukkede ned. Så måske var vi gode til at håndtere coronakrisen, eller måske var vi bare heldige? Eller måske var det en kombination? ->



Krammet - Linoeumstryk skabt af Ida Holm under forårets corona lockdown.



Ida Holm og Mads Taiki.



Ida Holm arbejder på værket *Sulten Geisha*.

**I en startup-branche hvor arbejdsmentaliteten traditionelt set kan beskrives med ord som stress, store sats og tonsvis af arbejde, så er det ikke altid lig med en god mental sundhed og livsglæde. Tænker du din egen mentale sundhed og dit gode humør ind i dit arbejdsliv som iværksætter?**

Fra første dag vi startede vores virksomhed, har jeg sagt, at jeg nægtede at arbejde mig selv ihjel. Penge betyder utroligt lidt for mig, og det er en virkelig lav motivationsfaktor for mig. Hvad der til gengæld motiverer mig, er frihed, glæde i hverdagen og at få bekræftelse i, at folk kan lide det, jeg kreerer.

I og med at jeg arbejder inden for det kreative felt, er det desuden ganske enkelt ikke muligt at presse mig selv alt for meget. Hvis jeg er stresset eller i dårligt humør,

så kommer idéerne og kreativiteten bare ikke til mig, så jeg kan sagtens have dage, hvor jeg må se i øjnene, at 'det bliver bare ikke i dag', og i stedet går jeg en lang tur eller sætter en serie på. Det sjove i netop denne tilgang er, at dette ofte betyder, at jeg arbejder rigtig meget - fordi jeg har lyst. Fordi jeg aldrig presser mig selv til det, men gør det, når det giver mening.

Når jeg går i seng om aftenen, kribler det i mine fingre, fordi jeg glæder mig til at stå op næste dag og komme i gang med at arbejde. Jeg tror, at jeg har det sådan, fordi jeg netop har fundet ro i, at det er okay, når jeg så ikke har motivationen eller energien til at arbejde.

Jeg kunne sige utrolig mange ting om netop dette emne, for det er så ufatteligt vigtigt for mig. Jeg lever ikke for at arbejde - men jeg lever for

den frihed og den glæde, arbejdet kan give mig.

**Er følelser i business 'go' eller 'no-go' for dig? Herfra er det et 'go' og vi øver os i at hylde (og lytte til!) både vores intuition, følelser og mavefølelse, når vi skal træffe beslutninger her i butikken. Hvad med dig? Føler (!) du, at der er plads til følelser i startup-verdenen - og især i mødet med fx investorer og andre business-typer?**

Jeg ville slet ikke kunne være i det her, hvis der ikke var plads til mine følelser. Jeg er et meget følelsende menneske. Jeg har ikke selv været i dialog med investorer, men jeg har været til diverse netværksarrangementer, hvor jeg godt har kunnet føle mig lidt udenfor, fordi jeg måske netop 'føler' så meget. Som menneske er jeg meget yd-

myg, og selvom jeg ikke mener, man skal tale sin virksomhed ned, så hviler jeg meget i, at jeg ikke behøver tale den op.

Jeg taler meget ærligt om min virksomhed: Om bekymringer, om de små sejre og tvivlen på mig selv som iværksætter, men jeg oplever, at det gængse iværksættermiljø er meget stereotypt. Det handler ofte om at dele så mange visitkort ud som muligt og blæse sin virksomhed op, og jeg passer slet ikke ind i det miljø. Jeg ønsker sådan, at andre, der måske heller ikke ser sig selv som den stereotype 'iværksættertype', tør springe ud i iværksætterlivet. For man kan sagtens være en ydmyg, introvert iværksætter, der handler både på fornuft og på følelser.

**At give plads til følelser betyder også plads til de mindre positive afslagsen, fx at føle sig ->**



Sulten Geisha -  
affotograferet  
maleri (akryl på  
canvas) skabt af  
Ida Holm.



uinspireret i arbejdet selvom din business er din passion eller at føle sig ensom, når man starter op, fordi der ikke er nogen til at dele ansvaret med. Hvad gør du selv, når der kommer udfordringer, og det føles som om at det kun går op ad bakke med virksomheden?

Det kan egentlig siges meget kort: Jeg taler højt om det. Det er nemmere sagt end gjort - og sandheden er selvfølgelig, at jeg ofte panikker, græder og bekymrer mig, når det går dårligt. Men min overbevisning er, at bekymringerne kun vokser, hvis jeg går med det alene.

**Et lidt skørt spørgsmål: Har du begået kæmpestore fejl på din startup-rejse? Noget der fuckede op og gik helt i vasken? Ej, det er ikke, fordi at du skal udpensle dine eventuelle business fuck-ups her i vores snak, men når det kommer til iværksætteri og iværksættere, som har "klaret den" og bygget noget godt op, så hører vi som regel kun de rosenrøde succeshistorier og knap så mange af de uperfekte 'det gik sgu ikke så godt'-historier. For os er det også en vigtig del af snakken om at passe på sin mentale sundhed - at lade være med at købe ind i idéen om, at det altid skal gå godt!**

Vores virksomhed er jo ikke så gammel, og så arbejder vi med nogle produkter med utrolig lav risiko. Det betyder også, at vi ikke har lavet de der økonomiske 'kæmpe fuck-ups', fordi vi nok ikke er super eksponeret for de risici,

Men vi har lavet fuck-ups. Masser af fuck-ups. Jeg laver fuck-ups hver eneste dag! Vi ændrede navn midt i det hele, for så at ændre det tilbage et halvt år efter ->



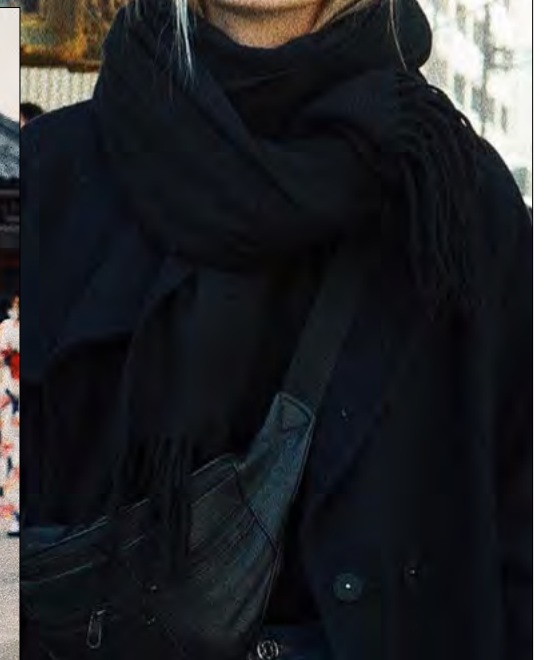
og forvirre vores kunder totalt. Vi har sendt 100 ordrer ud en dag, hvor vi kom til at 'skubbe' GLS-mærkaterne lidt, da de lå på bordet, hvorefter 100 pakker blev sendt ud til de forkerte. Vi har holdt oplæg, hvor der kun kom 3 og så på (CRINGE!!). Vi har lavet SÅ mange fejl og laver dem dagligt.

Jeg tror ikke, nogle af dem kan betegnes som "kæmpestore fejl", men jeg tror, at det også har noget at gøre med, at jeg ikke er en kæmpe gambler. Jeg kan godt lide at spille sikkert. Jeg er ikke sikker på, det er et skidegodt råd, hvis man starter ud som iværksætter - men det er den måde, jeg nyder at være i det på.

**Vi bruger vores motto 'start før du er klar' som en påmindelse om, at man ikke skal holde sig tilbage, når det kommer til at starte en virksomhed, og at man hellere skal gå i gang nu end at vente på, at alt er perfekt. Har du et motto eller en slags morale, du arbejder ud fra?**

Det må nok være den førnævnte 'Jeg lever ikke for at arbejde, men jeg lever for den frihed og den glæde, arbejdet kan give mig.' Mit mentale velbefindende er altafgørende for, at mine illustrationer bliver gode, at mine farver bliver rigtige, at min streg bliver præcis, at vores content på SoMe bliver inspirerende, og at mine idéer vokser.

**Adskiller du arbejde og fritid som iværksætter? Er det noget du prioriterer, eller har du det fint med mere flydende grænser mellem arbejde og fri? ->**



*Ida Holm og Mads Taiki er inspireret af det japanske, som samtidig rammer ned i de skandinaviske tendenser.*

*Med deres brands Taishō og Seramikku, sælges designplakater med inspiration fra Skandinavien og Japan, samt håndplukket japansk keramik.*





Både og. Jeg er bevidst om at holde fri i weekenden, men jeg tillader også idéerne at komme til mig, selvom jeg på papiret har fri. For mig er den ultimative glæde, når arbejde og fritid kan smelte sammen, uden at det er på den der stressende, altoverskyggende måde.

**Når du kigger tilbage på din egen startup-rejse, er der så noget, du synes burde have været anderledes? Her tænker vi ikke på, hvad du selv kunne have gjort anderledes, men i højere grad det, som du synes burde være anderledes i startup-branchen, fx indenfor mental sundhed?**

Som I også selv er inde på, har jeg savnet en konsensus omkring, at der er flere forskellige måder at være iværksætter på. At man godt kan være en iværksætter, der vægter mental sundhed højere end vækst. Jeg bliver ikke nødvendigvis lykkelig af at vokse i virksomheden - men virksomheden har til gengæld langt større chancer for at vokse, når jeg er lykkelig. Det kan lyde som to sider af samme sag, men for mig er der en klar prioritering i, hvad der er vigtigst.

**Hvad er succes for dig?  
Og har det ændret sig gennem tiden?**

Succes for mig er, når jeg er glad. Succes for mig har intet med arbejde eller iværksætteri at gøre. For mig er der ikke ret langt mellem ordene 'lykke' og 'succes'. Forskellen er vel bare, at succes også kræver målbare resultater og anerkendelse fra omverdenen. Ved nærmere eftertanke ved jeg ikke, om jeg bryder mig specielt meget om ordet 'succes'. Det er som om, der følger utroligt mange forventninger med til det ord •



# Meditation blev medicin for min mentale sundhed under corona

**Tekst**  
Karen Pallisgaard



**D**et så lovende ud. Min seneste bog var lige kommet frisk fra tryk. Bogturnéen var lige om hjørnet. Foredragene var lige ved at være udsolgte. Jeg var klar!

Hvad, jeg derfor ikke var klar på, var, at vores land blev lukket ned kort inden bogudgivelsen.

Jeg kan stadig mærke den følelsesmæssige kvalme, der udfyldte min krop, da jeg sad med min mand i sofaen og så på Mette Frederiksen fortælle om Covid-19. Jeg kiggede på skærmen. På manden. På væggen. På indersiden af mine øjne. Og hen på Mette igen. Jeg mærkede trykken for brystet og sitren i benene. Panikangst, min gamle bekendte, truede med at vise sit fæle fjæs. Den satte sine klamme klør i brystet på mig. Jeg mærkede en snert af det, som jeg ellers ikke havde mærket, siden jeg gik ned med stress flere år tilbage. Men den der snert er faktisk god at mærke, fordi den kommer som en alarmklokke, der adviserer, at jeg skal være vagtfuld og vågen, så den ikke skal få hele mit system til at bimle og bamle.

Hvad fanden skal vi gøre? spurgte

jeg min mand, som sad og kiggede på Frederiksen og Brostrøm.

Træk vejret, sagde han. Træk vejret. Træk vejret. Træk vejret.

## **En opvågning**

Jeg trak vejret. Hele natten lå jeg med hænderne på maven og mærkede mit åndedræt løfte maven på indåndingerne og falde igen på udåndingerne. Panikangsten ville ellers så gerne hyperventilere oppe i brystet, men jeg blev liggende og gav bare plads til maven. Og et åndedrag ad gangen overgav angsten sig og gav op. Jeg kunne endelig falde i søvn.

Jeg vågnede til en på alle måder ny dag. Jeg vækkede min mand og sagde, at vi havde brug for en plan! Planer er nok det sidste, vi kan bruge til noget eller regne med lige nu, svarede han. Jeg kiggede over på bunken af mine trykfriske bøger, som var klar til foredragsrunden. Jeg vidste, at de nok ville blive liggende der længe. Aflysningerne stod allerede i kø i min mailindbakke. Jeg tog bogen og bladrede i den og indså, at den ikke kun var skrevet af mig, men også skrevet til mig. Til den her tid lige nu.

## **Mindst mulig lidelse**

Buddhas ældgamle visdom var lige hvad jeg som moderne menneske i pandemisk samfund havde brug for. Et buddhistisk ordsprog lyder nemlig, at lykken er at ønske sig det, man har, og ikke ønske sig det, man ikke har. Det opsummerer i sin essens årsagen til, at livet kan føles lidelsesfuldt, fordi vi så ofte gør præcis det modsatte.

Buddha siger, at ingen eksterne faktorer bærer ansvar for vores lidelse. Lidelsen opstår i vores sind som reaktion på det, der sker eller ikke sker, så vi må lære at forholde os til livet på en måde, der ->





skaber mindst mulig lidelse.

Meditation vil lære os at undlade at sondre så dramatisk mellem lyset og mørket, men at overgive os til det, der er. Når solen skinner, så skinner den. Når det regner, regner det. Når landet lukkes på grund af en virus, så lukkes landet på grund af en virus.

Hvis du er ligesom mig, så kender du det med at give de ydre omstændigheder skylden, men når vi lider, er det, fordi vi vil have, at tingene er på en anden måde. Den buddhistiske visdom siger, at vi er nødt til at finde lykken i os selv og i de ting, vi kan kontrollere. Selvom vi kan påvirke meget, så kan vi ikke kontrollere, om en pandemi rammer vores verden, lukker vores land og ændrer vores liv fra en dag til en anden. Det eneste, vi kan kontrollere, er, hvordan vi reagerer på og forholder os til den, når det sker.

#### **Fra opgivelse til overgivelse**

Med dette in mente blev meditation den bedste medicin for min mentale sundhed under nedlukningen. Accept af virkeligheden, som den er, hjalp mig til at holde angstens klør ude af min brystkasse og gå fra utryghed til tillid og fra opgivelse til overgivelse. Et åndedrag ad gangen. En dag ad gangen.

Jeg overgav mig til, at jeg som selvstændig journalist, forfatter og foredragsholder var blevet akut arbejdsløs. Det gav plads til noget andet. Jeg kiggede på mine børn, der var fordybet i en legoleg på stuegulvet, og jeg vidste, at nu var det nu. Den her skøre situation serverede mig simpelthen chancen for at hjemmepasse mine to små. Jeg havde længe leget lidt med den tanke, og nu fik jeg tid serveret til at tage den tanke seriøst. Med både krop, sind og sjæl begreb jeg lige der midt i corona-kaos, at de vigtigste ting i livet ikke er ting, de er mennesker. Mine mennesker. Mine to små mennesker. Derfor meldte min mand og jeg

børnene ud af deres – i øvrigt fremragende Steiner- institution.

#### **Et åndedrag ad gangen**

Foråret spirede med løftet om en ny start. Fra at have følt jeg var i frit fald, følte jeg langsomt, at min familie var i frit flow. Vi lavede bål i haven. Gravede huller. Genopfandt krea-lege. Lavede yoga. Samlede sten. Gik i skoven. Vi kom ned i tempo. Når farten i hverdagen falder, kan der komme ro på den mentale puls hos de voksne, og det generer overskud til og nærvær med børnene, som også falder til ro. Det var som om, vi alle kom i synk. Som om det altid burde være sådan. Vi lærte at leve en dag ad gangen, nogle gange bare fra time til time. Og i virkeligheden er det jo kun sådan livet kan leves, hvis vi vil være bevidst og nærværende tilstedede har det siden slået mig. Det er både, hvad Covid-19 og meditation lærer mig; at vi kun har nuet, og at vi kun har hinanden kortvarigt på denne jord. Så vi kan lige så godt få det bedste ud af vores tid sammen her. Og det har jeg fået det sidste halve år. Nu venter en ny hverdag her efter sommeren, når mit ældste barn starter i skolen. Så bliver det virkeligheden, og så møder jeg den i tillid til det bedste. Min bogen udkom, og jeg lærte, at jeg godt kunne droppe at navigere efter stramme kalenderstyringer og store fremtidsplaner. Jeg lærte at være med det, der er, også når det ikke er sjovt, eller når børnene larmer. De dage har jeg, og jeg minder mig selv om, at det ikke er for evigt. Det er der jo intet, der er. Forandring er den eneste konstant i livet. Og efter en lang mental udånding efter nedlukning er jeg klar til forandring og en dyb indånding som selvstændig i en ny verden og en ny hverdag. Uden trykken for brystet og sitren i benene. Jeg er på vej.

Et skridt ad gangen. En dag ad gangen. Et åndedrag ad gangen. Det ser stadig lovende ud •



**FRA**

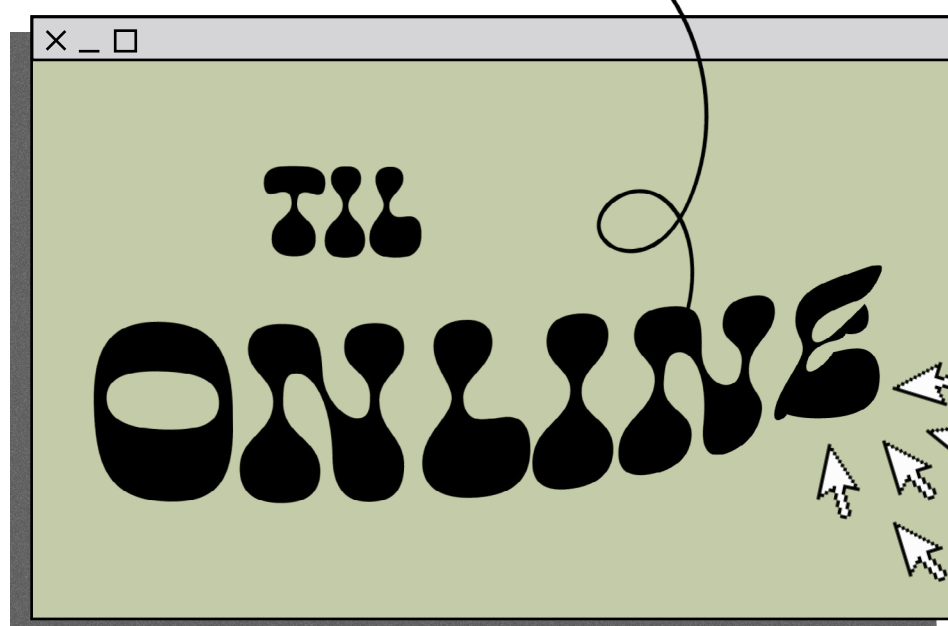
**OFFLINE**

Disse vilde og unikke tider med en global epidemi sætter mange virksomheder på en prøve.

For hvordan kan man pludselig skabe produkter og sælge dem, hvis vi - i hvem ved hvor lang tid - ikke kan mødes og se kunderne i øjnene? Nye tider kalder på nye måder at gøre tingene på - og det er vi fan af.

Her kommer 5 simple idéer til, hvordan du med kreative idéer og en digital tankegang kan opgradere din virksomhed ->

Tekst **Camilla Agerskov**





X \_ □

## > Fra offline til online

> Verden er gået i hi, men vi sidder alle derhjemme med adgang til vores computere med internet. Købelysten er der stadig. Nu foregår det bare i endnu højere grad online.

Hvordan kan du transformere og videreudvikle dine produkter eller din service, så den kan sælges digitalt og dine kunder kan gøre brug af den, hvis de evt. er i Corona-lockdown?

Er du frisør? Hvad så med at filme et video-undervisningsforløb, hvor du viser dine kunder, hvordan de klipper deres børn og ægtefællers hår selv, indtil de kan komme til frisøren igen?

Måske er du tourguide og arbejder med at vise folk rundt i den danske natur? Hop ind i det gratis designprogram 'Canva', og lav en guide til de bedste vandreture i Danmark og sælg den som en e-bog.

Hvis du har en fysisk butik, kan du skabe en webshop i 'Squarespace' og sælge dine produkter derfra.

Måske er du fotograf og kan pludselig ikke komme ud til dine kunder? Skab en blog og webshops (og en instagramprofil), hvor du kan dele og sælge prints af dine mest kunstneriske billeder.

X \_ □

## > Online nyhedsbrev!

> Dit online nyhedsbrev er en god måde at få fat i de potentielle kunder, som endnu ikke er klar til at foretage et køb, men som er interesseret og senere hen kunne finde på at købe noget. Dem kan du lige så godt få 'sluset' ind på dit nyhedsbrev, så du kan kommunikere direkte til dem og på sigt få dem til at handle hos dig.

Det kalder man en sales funnel/købstragt. En god måde at få flere ind på dit nyhedsbrev er at tilbyde en lille gratis (online) gave til de nye følgere, som tilmelder sig nyhedsbrevet. Det kan være et sneak peek på dit online kursus eller en lille og interessant e-bog, som handler om noget relevant for din business.

X \_ □

## > Hvad er missionen?

> Tag en pause fra salg og nå ind til din mission. Verden har taget en pause fra normaliteten. Nyd denne pause i hverdagen, og lad dig selv slappe lidt af. Mærk efter og tænk over, hvorfor du har din business, og hvad din mission med din business er. Er det stadig relevant i en verden med Corona? Det er netop din businessmission, at de geniale forretningskoncepter og visuelle elementer bliver skabt fra.

Det er også med din mission, at du har mulighed for at fortælle dine kunder og din målgruppe om, hvorfor din business er anderledes end konkurrenterne. Kort sagt er det med din mission, at du kan skabe en unik historiefortælling.

X \_ □

## > Gratis! Gratis!

> Det kan lyde åndssvagt at skabe gratis produkter til dine kunder, når man kæmper for at tjene \$\$\$\$. Men det, som man skal huske, er, at i krisetider er dit omdømme som virksomhed vigtigt. Du kan nemt komme til at fremstå kold og ude af trit med verden omkring dig, hvis alt du kommunikerer ud til dine kunder er: Køb, køb, køb! Vi har set det blandt den danske befolkning under corona, som pludselig hjælper hinanden mere end nogensinde før - og du kan sagtens gøre det samme med din business. Det betaler sig at være gavmild og have den hjælpsomme attitude.

Giv en lille gratis godte til dine kunder. Måske en ekstra lille gave til dem, som køber noget på din webshop under coronakrisen. Eller hvad med - hvis du fx er en blomsterhandler - at donere nogle buketter til dit lokale plejehjem? Vi skal være gode ved hinanden for tiden, og det kan du også være med din virksomhed. Måske betaler det sig endda tilbage i fremtiden?

X \_ □

## > Fokus på SoMe

> Du kan måske ikke møde dine kunder ude i den virkelige verden, men du kan sagtens møde dem online. Brug denne tid på at lære dem at kende.

Skab indhold til dine SoMe-kanaler og få flere følgere, som senere hen, når hverdagen måske er normal igen, kan blive til betalende kunder.







## Fra 100 til 0 og fra 0 til :)

Det er marts 2020 og corona-krisen har ramt verden. Tempoet er sat ned, og for Stine Thorbøll blev det anledningen til 'en gigantisk identitetskrise'. To måneder senere stod hun på sin chefs kontor og sagde sit faste job op. Vi har stillet Stine Thorbøll syv spørgsmål om, hvordan det er at starte en virksomhed under coronakrisen, og hvordan netop krisen var et spark i røven til at hoppe ud i det ->

### 01

**Du har sagt dit faste fuldtidsjob op og startet din egen virksomhed under corona-krisen!**

Ja, det har jeg! Wow, 2020 har vendt op og ned på alting. Sidste år havde jeg ingen planer om at skulle være selvstændig. Det virkede helt utænkeligt.

**"Corona-krisen og det opgør, der er fulgt i kølvandet rundt i verden, har været benzin på bålet til at udfordre status quo for mig. Det var sådan en hov, der er jo ikke nogen regler for, hvordan jeg skal eksistere i verden."**

- Stine Thorbøll

### 02

**Er det tilfældigt, at du gjorde det under Corona eller var Corona-krisen det spark i røven, som du manglede for at hoppe ud i det?**

Da verden lukkede ned i slutningen af marts, skulle jeg have været på tre ugers rejse i Japan. Jeg endte i stedet med at flytte hjem til mine forældre, hvor jeg blev ramt af en gigantisk identitetskrise, fordi tempoet i mit liv blev skruet ned fra 100 til 0 for første gang i rigtig mange år. Jeg skulle lige pludselig forholde

mig til, at min krop i et stykke tid har forsøgt at fortælle mig, at jeg ikke levede mit liv på en god måde.

Jeg var hjemme i mine forældres baghave, da jeg første gang sagde: "Jeg kan jo også starte mit eget" højt. Mest i trods. Derfra gik det rigtig stærkt, og der gik ikke engang to måneder, før jeg stod på min chefs kontor og sagde op. Uden at have en plan.

Coronakrisen og det opgør, der er fulgt i kølvandet rundt i verden, har været benzin på bålet til at udfordre status quo for mig. Det var sådan en "hov, der er jo ikke nogen regler for, hvordan jeg skal eksistere i verden". Det betyder meget for mig, at min energi bliver lagt de steder, hvor den påvirker til en positiv udvikling. Så altså, ja, jeg nåede til et punkt hvor jeg godt kunne se, at den eneste, der på nuværende tidspunkt kan skabe arbejdspladsen, der lever hundrede procent op til mine egne krav, er mig selv.

### 03

Hjemme-arbejdslivet kan være rart! Ingen stress over at komme ud af døren om morgenen. Du kan selv vælge, hvem du vil se. Dagen er lidt mere flydende, og nogle føler sig langt mere rolige og afbalancerede i hverdagen. Har du det på samme måde? Havde du lignende oplevelse af, at hjemsendelsen fra jobbet var god for dig?

Præcis! Kæmpe øjenåbner! Jeg har jo altid troet, at det eneste rigtige var at have et fuldtidsjob, møde ind på et kontor, få lagt opgaver på bordet og modtage en fast løn. Det er bare sådan mulighederne er blevet præsenteret for mig, så det har jeg troet på. I virkeligheden viser det sig,

at det er meget nemmere at være effektiv og sætte sin dag sammen på en smart måde, når man har en fleksibilitet.

Jeg er sjældent mest kreativ mellem 08 og 16, så det er stor gave at kunne gå en lang tur i for-middagssolen om mandagen og lave moodboards torsdag aften, når det regner.

Det har også givet plads til personlige projekter, hvor jeg kan eksperimentere, og hvor målet ikke er at levere et produkt til en kunde. I stedet lærer jeg en masse på en sund og givende måde.

### 04

**Hvad lavede du dengang i dit faste job, og hvad laver du nu i din nye business?**

Jeg kommer fra en stilling som Creative Director på pladeselskabet Copenhagen Records. Jeg har haft ansvaret for alt visuelt rundt om musikken, der blev udgivet. Jeg har lavet art works, musikvideoer, tv-shows, pressebilleder, kortfilm, live-visuals og alt muligt imellem.

Min nye business er todelt. Jeg har startet et artistmanagement, hvor jeg er manager for nogle upcoming artister, som jeg virkelig tror på. Og så er jeg startet som freelance kreativ og visuel konsulent, hvor jeg kan hyres til enkelt-opgaver eller større forløb.

Jeg har lige lavet en virkelig art musikvideo på et gammelt DV-kamera ude på et ølbryggeri. Og så er mit kreative arbejde ikke længere afgrænset til musikbranchen, så jeg glæder mig til bruge min erfaring i andre sammenhænge også. ->



## 05

Dit faste job var vel det, man kan kalde "sejt, imponerende og essensen af at være succesfuld i den verden, vi lever i". Hvorfor ikke bare fortsætte i den bane?

Ja, det er virkelig et prestigefyldt job. Det har været svært at indse, at bare fordi et job på papiret er ideelt, kan andre ting, f.eks. en bestemt arbejdsstruktur eller konfliktende firmaværdier, være en kæmpe udfordring.

## 06

Hvad drømmer du om, at livet med din egen business/freelance/selvstændig skal give dig, som det gamle ikke kunne?

Jeg vil starte med at sige, at jeg bare er helt vildt glad. Jeg håber, at det fortsætter, for det er fandme dejligt. Og så regner jeg med, at jeg kan få en hverdag op at køre med en stabil økonomi, som er sundere for min hjerne og mit hjerte.

## 07

Du er selvfølgelig stadig helt i begyndelsen af dit nye liv, men hvordan går det? Er du stadig glad for dit valg, eller tænker du lidt fuuuck, nu når det er virkelighed? Eller begge?

Jeg håber, der er rigtig mange, der har indset nogle af de samme ting som mig i denne her underlige tid. Jeg er virkelig glad, spændt og oppe at køre over livet •



# Sæt digitale grænser

– og slip for digital udmattelse

### Tekst

Cathrine Møller Petersen

Lige nu navigerer vi alle i en mærkelig og usikker tid, og derfor er det vigtigt at huske på, at vi ikke kan passe på hinanden og skabe positive (digitale) fællesskaber, hvis vi ikke passer på os selv først.

Det er ikke rocketscience, men alligevel noget der kan være let at glemme. Vores mentale helbred og grænser er stadig lige så vigtige og virkelige(!), og de fortjener at blive overholdt og respekteret, hvad enten det er digitalt eller IRL. Grænserne kan nemlig hjælpe os til at sikre, at vi ikke ender i et overload af digital mental

udmattelse. Digital mental udmattelse har helt sikkert også eksisteret før corona, men i en usikker tid har vi alle brug for at føle os forbundet og som en del af fællesskabet – der nu i stor stil er rykket til det digitale format.

På samme tid kan vores søgen efter digitale forbindelser dog også gøre os endnu mere udmattede. Vi holder social afstand IRL for at passe på hinanden, men samtidig bliver en konsekvens af dette, at vi leder efter nye og flere måder at connecte digitalt. Og selvom de digitale forbindelser på mange måder ->



er givende og nødvendige i en tid præget af isolation og usikkerhed, er det samtidig en tid, hvor mange af os skifter mellem forskellige følelser, humør og stemninger – ikke bare dagligt, men måske time for time. Derfor kan vi også godt opleve en form for digital udmattelse – især hvis vi ikke husker os selv i jagten på at føle os forbundet til andre.

Så husk det: Digital mental udmattelse er en helt reel følelse; vær der for dig selv først – før du kan være der for andre.

#### Kend dine grænser

I en ny tid skal du også lære dine (nye) digitale grænser at kende. Husk på, at de måder vi synes det er fedt at kommunikere, hænge ud og skabe fællesskab på IRL ikke altid kan oversættes direkte til det digitale format. Vi er midt i et skift, hvor vi først skal i gang med at lære, hvad de nye digitale praksisser betyder for os i hverdagen, og hvordan vi kan sætte digitale grænser i alt det nye. For at blive klogere på dine egne digitale grænser, kan du spørge dig selv:

Hvordan foretrækker jeg at kommunikere digitalt? Er der tidspunkter i løbet af dagen, hvor jeg ikke ønsker at være tilgængelig digitalt? Hvilke former for digital kommunikation giver mig mest? Hvilke giver mig mindst? Føles det bedst at kommunikere via mail, sms, Messenger, videoopkald, Instagram? Har jeg det bedst med, at telefonmøder og videoopkald er planlagt på forhånd? Hvordan har jeg det før og efter den digitale kommunikation? Er der nogle specifikke ritualer

og praksisser, der kan hjælpe mig i min digitale kommunikation? Både før og efter?

#### Kommunikér dine grænser

Dine grænser fortjener at blive respekteret. At kommunikere dem ud direkte er en del af at respektere dem. Øv dig i at formulere dem klart, så dine grænser også er tyde-

lige for andre.  
Her et par eksempler:

"Lige nu fylder X, og derfor har jeg ikke mulighed for at snakke/deltage digitalt pt." "Når du sender mig nyheder, artikler, opdateringer, osv., føles det overvældende og forstyrrende. Jeg ved, det er i god mening, men jeg vil sætte pris på, hvis du sender det afsted samlet i stedet for spredt

ud over en hel dag." "Jeg kan ikke tale i telefon pt. Skriv en sms eller mail i stedet." "Videoopkald føles overvældende og stressende i dag. Er der andre måder, vi kan holde os connectet?" "Jeg øver mig i at bruge mindre tid på at kigge på min skærm. Kan vi ringes ved i stedet? Eller kan det vente til, vi kan ses IRL?" "Jeg bingewatcher X på Netflix, men jeg kan ringe til dig senere på ugen" •





# Færre KPI'er og flere kaffepauser

Undgå at falde  
i iværksætterens  
stresscentrifuge

Tekst Rikke Bumbech Frederiksen



# Gode vaner, selvforglemmelse, struktur og bevidste valg. Nemt at tænke.

## Svært at indføre når den ivrige iværksætter bider sig selv i halen.

Her er en instant løsning til, hvordan du kan tilrettelægge dit iværksætterliv med godt flow og mentalt overskud. Du kan begynde allerede i morgen, uden dyre kurser og tidsrøvere.

Passion i særklasse, problemløsning og ukuelig optimisme. Iværksættere har meget at byde på. Men stress følger desværre alt for tit med i rygsækken. Når vi eksempelvis googler stress og iværksætteri. Så fyldes virkeligheden med ord som udbrændthed, depression, stress og nedtur. En dagligdag, som desværre er alt for virkelig for mange iværksættere. Der er mere end nogensinde brug for at pakke rygsækken lidt bedre og kalibrere kompasset på iværksætterrejsen. Alt for mange brænder

ud, og vi skal være meget bedre til at passe på ildsjælen i os selv og andre.

### Iværksætterens fortælling

Jeg kender følelsen af at have to-do's herfra til 2030. Jeg ved, hvordan det er at være drevet af en stærk følelse af formål og mening. Af passion. Jeg kender iværksætterilden. Og jeg ved også, hvor vigtigt det er at holde fast i sin egen stemme og udgangspunkt, når iværksætterilden raser.

### Værdien af værdierne

Innovation og visioner, fokus og handlinger. Gode ideer og stædighed, formålsdrevne processer og million-exitter. Hverdagen er rig på fortællinger om iværksætteri. Fortællinger, der mest handler

om bundlinje og kanalstrategier. Skalering og vækst, marketing og data. KPI'er og ROI'er. Materielle værdier, som dræner mere, end de giver. Især hvis man som mange iværksættere kender mere til røde tal på bundlinjen end overnatninger på D'Angleterre.

Og der er mange andre værdifulde fortællinger om iværksætteri, som i min verden burde fylde langt mere.

For iværksættere, der lever med kronisk pres, er risikoen for udbrændthed konkret. Vi ved, at lange perioder med pres har negativ effekt på blodtryk, stresshormoner og vejrtrækning. Pauser er afgørende. Men pauser gør det ikke alene. For at opbygge modstandskraft til at kunne stå imod de fysiske påvirkninger, som langvarigt pres har på kroppen, er vi nødt til helt bevidst at fejre de små sejre på vejen og flette glæde og tilfredshed ind i vores liv hver dag.

### Gode vibes til iværksætterliv

De, der kender mig, ved, at jeg er en kæmpefan af at flette små fornøjelser ind i hverdagen. Dem, vi finder i naturen, kulturen og i venskab. Det er på mange måder de små fornøjelser, som holder mig glad, inspireret og på sporet, når jeg stædigt bygger business for en bedre verden.

Tid til en skovtur, at læse en bog eller at være sammen med en ven betragtes tit som noget, der er "nice-to-have". Især i en verden hvor tempo, tid og timing er alfa og omega. Men flere undersøgelser peger på, at natur, kultur og venskab gør os glattere, mere produktive, kreative og modstandsdygtige.

ge. Det er da mere need end nice, synes du ikke?

### Magiske koblinger

Natur, kultur og nære relationer har gennem mange år hjulpet syge og sårbare til at komme sig hurtigere. Brugen af kultur med sundhedsfremmende effekter kan eksempelvis spores helt tilbage til det gamle Grækenland, hvor man blandt andet brugte teater i helbredelsesprocesser.

I dag finder du klassisk musik på intensivafdelinger, KOL-patienter til korsang, stressramte i læsegrupper og depressive på mindfulnesskurser i naturen.

Det er egentlig enkelt. I kultur og natur får man lejlighed til at fokusere på noget andet end sig selv for en stund. Her kan hjernen finde ro og rum til at stimulere modstandskraft, intuition og kreativitet. Her kan vi trække vejret og slippe tankerne fri. Her oplever mange, at de får en pause fra dem selv eller det, der er svært. Vi dyrker med andre ord selvforglemmelsen. En ofte tiltrængt feature i en hverdag og et job, hvor intet rykker, hvis ikke du rykker. Og intet virker, hvis ikke du virker.

Det sidste er afgørende.

### Fra guld til grønne skove

For enden af en grusvej. Mellem marker, træer og siv ligger et af mine absolutte yndlingssteder. Det er lidt hemmeligt. Ikke særligt stort eller nemt at google. Det ser måske heller ikke ud af så meget, er lidt slidt, men det er et sted helt i særklasse. Og det har alt det, et vaskeægte yndlingssted skal have. Overskud, ærlighed ->

og gode minder.

Hvis vi skal bryde kurven og have færre slukkede ildsjæle i fremtiden, er vi nødt til at kalibrere værdikompasset og dirigere fortællingen om iværksættere i retning af yndlingssteder og bedre vaner for selvforglemmelse og tilrettelæggelse af hverdagen. Steder, hvor vores sanser er skærpede, tempoet styret af vejr og vind og alting jordnært - i bogstavelig forstand. Steder, der minder os om, at vi er en del af noget, der er meget større end os selv. Steder, der får os til at glemme os selv. Steder, der er sunde for både hjerte, hjerne og overskud.

Det skal være naturligt at balancere både indre og ydre energi - og værdi - når vi taler om iværksætteri. Det skal være naturligt at flette ting og todos ind i hverdagen. Små fokuspunkter, der alt for ofte betragtes som ubetydelige, men som faktisk har afgørende indflydelse på vores humør og overskud.

#### Venner for livet

Bæredygtig business og bæredygtig livsstil går hånd i hånd. Og udover natur og kultur er venskab en af de mest vedvarende kilder til overskud og energi.

Utallige undersøgelser viser, at nære relationer har afgørende betydning for værdien af vores liv. »Dyrk dit netværk« har i mange år været et mantra i professionelle kredse. »Plej de nære relationer«

er mit. Deres ve og vel, inklusiv dit eget, må altid være første prioritet i en herlig og heftig hverdag. Og så må alt det andet i princippet tage den tid, ting tager.

Og det føles derfor rigtigt at runde af med et citat fra en af de fineste bøger, jeg har læst længe. I bogen »The Boy, the mole, the fox and the horse« tager Charlie Mackesy os på en rejse gennem vild natur, gennem nat, gennem dag, gennem venskab og gennem livet sådan helt generelt.

I bogen fylder kage en del. Store spørgsmål og enkle svar fylder endnu mere. Sådan har jeg det også sådan helt generelt med iværksætteri. Kage, store spørgsmål og enkle svar. Husk at sætte tid af til at gøre ingenting. Det er nemlig aldrig ingenting.

»Doing nothing with friends is never doing nothing, is it?« asked the boy. »No«, said the mole •

*Rikke står bag webshoppen Picnicle, hvor hun designer bæredygtige plakater, der sætter fokus på det, der (også) er værd at holde fokus på, når hverdagen ruller. Som for eksempel venskab, vejrtækning og verden under høj himmel.*

## Fem gode og gratis vaner for iværksættere på mental glatis

01.

Planlæg din dag.

02.

Vær ikke til stede på alle kanaler samtidig.

03.

Vælg opgaver fra - og husk at 'nice to have' er 'need to have'.

04.

Find en iværksætteren.

05.

Besøg et yndlingssted.

Tag pauser i naturen.





## Fisselfarveladebøger og funklende vulvaer i regnbugens farver. Mød Glittergrej!

For Maya Isa, kvinden bag Glittergrej, er missionen klar! Start en dialog om kvindekroppen og skab en fremtid med mindre skam. Men hvordan? Selvfølgelig ved at producere feministiske nøgleringe, illustrationer, malebøger og skåle med alverdens smukke kvindekroppe og - glem ikke - de glitrende vulvaer. Vi mødte Maya Isa til en snak om at skabe sit eget arbejdsmiljø, når man ikke kan finde sig til rette på en "klassisk" arbejdsplads ->

### Hey Maya! Hvad er din baggrund, din business og hvad arbejder på lige nu?

Jeg har virksomheden Glittergrej, der er en one-woman-business, hvor jeg laver blandet grej som f.eks. feministiske nøgleringe og en malebog. Mit ønske med Glittergrej er starte en dialog og dermed få en fremtid med mindre skam omkring kroppen.

Jeg har en cand.mag. i designledelse, hvor jeg skrev speciale om kreativitet i startup-processen, hvilket bl.a. var med til at starte et ønske om at starte mit eget.

For tiden er jeg i gang med at gøre klar til halloween- og julesalg, både i forhold til udvikling af nye produkter, men også at få skabt mere efterårsstemning på min Instagram og Glittergrejs generelle univers. Jeg elsker sæsoner, især efterår inspirerer mig meget, da jeg elsker farverne og stemningen.

**Vi har skrevet sammen om mental sundhed forud for snakken her og har været inde på - i et bredere perspektiv - at mental sundhed kan ses som at vælge det liv, der giver mest mening for én selv. Kan du uddybe dine tanker om det?**

Jeg kan godt lide at fordybe mig i ting, og jeg har altid fortrukket at arbejde alene fremfor i grupper igennem min studietid. Da jeg blev færdiguddannet, fandt jeg derfor også hurtigt ud af, at det var svært for mig at finde et arbejdsmiljø og arbejdsopgaver, som jeg ville blive glad for på sigt. Idet at der samtidig stod "ledelse" i min titel, så var der ofte en misforståelse omkring, hvad jeg kunne bidrage til inde ved job-samtalerne. Der var en forventning og

et pres i den type stillinger, som gav mening at søge i forhold til min uddannelse, men som, jeg vidste, ikke var det rigtige for mig.

Jeg har altid gået med en drøm om at starte mit eget, fordi det har givet mest mening for mig ift., hvordan jeg arbejder, hvordan jeg er og ikke gå på kompromis med det, der føles rigtigt for mig. Dét at have den frihed og ingen forventninger udefra og fuldstændig selv bestemme, det betyder meget for, hvordan jeg har det.

Jeg savner selvfølgelig nogle gange at have kollegaer, men den der følelse af aldrig ikke gide på arbejde, tælle dagene ned til ferie eller tjekke hvor mange år der er tilbage til, jeg kan gå på pension, er vigtig for mig. Hver dag er jeg glad for det liv, jeg har valgt, og selvom jeg ikke er der 100 % endnu ift. ikke at være afhængig af job ved siden af, så er jeg aldrig i tvivl om, at det er den rigtige vej, jeg er gået. Kollegaerne har jeg fundet ud af, at jeg sagtens kan få alligevel bare på en anden måde, end jeg havde forestillet mig. Derfor er jeg

også begyndt at søge ud og mødes og spare med nogle af alle de inspirerende og seje kvinder, der er derude, som også har startet deres egne virksomheder.

### Hvad virker for dig, når du skal passe på dig selv mentalt?

Jeg gør ting i mit tempo, og hvis der er ting, jeg ikke har lyst eller overskud til, så skubber jeg det til en dag, jeg har. Jeg føler mig meget privilegeret i den forstand, da jeg kan vælge ikke at arbejde et par dage, og så kører min business for ->

**"Dét at have den frihed og ingen forventninger udefra og fuldstændig selv bestemme, det betyder meget for hvordan jeg har det."**

- Maya Isa

det meste bare videre.

Nogle gange får jeg selvfølgelig flere bestillinger, end hvad jeg kan følge med, og så kan jeg ikke bare holde fri. Det er noget, jeg hele arbejder på at undgå ved at forberede og have et lager liggende af de ting, jeg laver og sælger.

I starten lavede jeg først nøgleringene, som de blev bestilt, men det blev jeg meget presset af, og derfor prøver jeg hele tiden at minimere de ting, der hindrer min frihed.

**Vi tænker også, det kunne være spændende at høre, om du gør brug af nogle techværktøjer til at passe på din mentale sundhed? Det kan være alt lige fra apps, du bruger, tracker skærmtid, mediterer eller noget helt andet.**

Jeg havde en længere periode, hvor jeg bl.a. brugte 'Forrest', der gør, at bestemte apps og internetsider ikke kan benyttes i et bestemt tidsrum på ens telefon og computer samt trackede min skærmtid. Jeg har fundet ud af, at det stressede mere, end det gavtede, for mig i hvert fald.

Så meget af mit arbejde består i at bruge min telefon, og det gider jeg ikke gå og have dårlig samvittighed over. Hvis jeg har lyst til at sidde 10 timer på min telefon en dag, så gør jeg det uden den dårlige samvittighed. Men da meget af mit arbejde består af at sidde foran en skærm, så er jeg gået mere væk fra det, når jeg ikke arbejder, og mit kreative fag gør også, at jeg ofte har brug for se ting mere visuelt og have tingene i hænderne •





# Hvad du skal være opmærksom på – og kan gøre – for at passe på dit mentale helbred som selvstændig i krisetider



Tekst  
Josephine Skovgaard,  
aut. psykolog og selvstændig

I en evig foranderlig og tempofyldt verden, som stiller store krav til præstation i en tidligere og tidligere alder, kan det at passe på sit mentale helbred generelt være en udfordring. Ligesom vores fysiske helbred er vores psykiske helbred under indflydelse af et væld af biopsykosociale faktorer, og dét at være mental sund giver derfor nødvendigvis ikke sig selv.

At være selvstændig kan have indflydelse på de faktorer (på godt og ondt), fordi der i en selvstændig tilværelse kan mangle helt grundlæggende og menneskelige tryghedsskabende og beroligende forhold, som f.eks. vished, forudsigelighed, genkendelighed og stabilitet.

Dette – og en masse andet som frihed, fleksibilitet og selvbestemmelse – kan selvfølgelig være årsagen til, at du valgte at blive selvstændig til at starte med. Og der er selvfølgelig store individuelle forskelle på, hvordan vi bedst trives i vores arbejdsliv, men eksempelvis at have et nogenlunde flow i indkomst, at vide at man kan betale sine regninger og

forsøge sin familie, at finde en mening med det man laver og at have en oplevelse af indflydelse på sin hverdag er (som regel) ret universelle faktorer, som har indflydelse på arbejdsglæde og generel psykisk trivsel hos de fleste.

Alt efter hvordan din selvstændige virksomhed så ud, da coronaen ramte, kan du derfor allerede have været "kriseram" eller haft besøg af følelsen i ny og næ – helt normalt, og nok meget uundgåeligt, når man lever en selvstændig tilværelse. Men så kom coronaen og med den fulgte en masse uvished, usikkerhed og utryghed, og det reagerer vi selvfølgelig på som mennesker – hvilket faktisk er sundt, for reaktionerne fortæller os noget om alvoren af, hvad der foregår.

Som du måske kan genkende fra din egen rejse gennem de seneste måneders coronalandskab, så kan de psykiske (og fysiske) reaktioner i en krisetid være uvirkelighedsfølelse, tankemylder, anspændthed, årvågenhed ("at være ekstra meget på dupperne"), øget irritation, skyldfølelse, svimmelhed, kvalme og søvnproblemer. Det er alle sammen ganske almindelige menneskelige reaktioner, som vi alle får besøg af igennem et langt liv, men som kan opleves ekstra intense og vedvarende i en krisetilstand. Dette påvirker, at vi som mennesker bl.a. bliver udfordrede på vores evne til at varetage langsigtede interesser – det kan give alle udfordringer, og særligt dig som selvstændig, fordi du netop i en krisetid kan befinde dig en situation, hvor du nu og her skal tage højde for, hvordan din virksomhed på kort, ->



men sørme også på lang sigt, klarer sig godt igennem.

Måske du den seneste tid har oplevet, i forsøget på at tage hånd om den aktuelle situation og din virksomhed, at veksle imellem at blive (eller at falde mere i den ene kategori end den anden) handlingsorienteret og at blive overvældet. Den ene dag prøver du måske at finde løsninger og at planlægge dig ud af situationen. Den næste dag føler du dig måske passiv, usikker og tvivlende. Det kan endda skifte fra det ene øjeblik til det andet, hvorfor man kan få tanken om, man er ved at blive helt skør. Det er du ikke. Men vi har en hjjerne, som er skabt til simple tider, færre inputs, stimuli og krav samt mere stabilitet, forudsigelighed og et langsommere tempo. Og en tid, hvor krisen skyldtes, at vi havde en sabeltiger eller en fjendtlig stamme i hælene. En grusom måde at ende sine dage på, men meget håndgribeligt.

Det "smarte" ved at blive handlingsorienteret er, at det måske lykkes dig at slippe væk fra sabeltigeren i tide. Og det "smarte" ved at blive overvældet er, at du forstår faren ved den trussel, du står overfor, og at det måske en anden gang ikke er så smart af jage på sabeltigerens territorium.

Vi kan som mennesker godt holde til dette på kort sigt, men som vi også har været vidne til fra flere kanter under coronaen, så udtrættes vi på længere sigt, hvis vi bliver ved med at være i et handlings-modus, og vi kan blive ramt af håbløshed og opgivenhed, hvis overvældelsen ikke er aftagende. Vi har som mennesker brug for at føle os afslappede og trygge, at falde til ro igen, at føle os tilknyttede til andre mennesker, og at være til stede nu og hér. Det er selvfølgelig vældig meget lettere sagt end gjort, også fordi faren endnu ikke er ovre, idet sabeltigeren - coronaen - fortsat lusker rundt derude et sted i buskadsen •

**Ting, der kan være godt at gøre for at passe på dig selv som selvstændig og dit mentale helbred i krisetider ->**

Vid, at du er helt normal, hvis du kan genkende noget af ovenstående. Det kan ikke siges nok. Skriv det evt. på en post-it, og sæt den på køleskabet, på badeværelsesspejlet, i panden om nødvendigt. Alle psykiske reaktioner, udfordringer og selv diagnoser er i virkeligheden "helt normale", når vi ser dem i deres kontekst og sammenhæng forstået på den måde, at der altid er en god forklaring på dem. At vide (eller at arbejde med at vide), at man er helt normal, får ikke nødvendigvis selve ubehaget ved eksempelvis hjertebanken og uroen i maven til at gå væk, men det kan gøre det nemmere at holde ud og navigere i. F.eks. at komme i kontakt med, hvad der er godt for mig at gøre, når jeg får det sådan. Og så er det bevist, at evnen til selvmedfølelse (at møde sig selv udømmende, rummende, nærværende og med en god portion varme) virker beroligende og dermed også "beroligende" på psykiske reaktioner.

Beskæftig dig med noget andet end din virksomhed. Det kan måske virke lidt som at bede dig om at sætte dig ned, mens sabeltigeren sulten slikker dig i nakken, men ikke desto mindre - og eftersom sabeltigeren er uddød - er det ret så vigtigt for din psykiske sundhed at få stimuleret andet end dine handlingsorienterede problemløser-færdigheder. Gør som Daisy sagde i 2017: Prøv at gøre noget unyttigt.

Når du beskæftiger dig med din virksomhed, så træk tempoet ud, og tag pauser. Du kan selvfølgelig have en deadline, som skal nås, et produkt der skal være færdigt, et tilbud til en kunde, der snart skal ligge klar, etc. Men vi har brug for restitutionen for at kunne blive ved med at performe og præstere, særligt i en krisetid, hvor vi som nævnt allerede kan være udfordrede på dette. Pas på dig selv ved at være opmærksom på, hvor tempofyldt du kommer igennem en dag, hvor hurtigt du slår i tasterne, hvor hurtigt du får spist din mad, mens du arbejder videre, om du sidder med flere opgaver samtidigt, om du tjekker både din mail, din telefon og din Facebook på én og samme tid. Tag pauser og mere end en i løbet af dagen. Skift f.eks. setting, og gå ud i haven med bare tæer, sæt dig ned i parken eller gå ud og gå en tur i skoven (forskning viser, at vi reagerer godt på grønt og planter, og at hjernens blodgennemstrømning f.eks. ændrer sig på en måde, der indikerer beroligelse, når vi går igennem en skov - modsat når vi f.eks. går igennem en storby), sæt musik på som taler ind i et roligere arbejdstempo, lav dig en ekstra kop kaffe (du behøver ikke at drikke den), sæt dig ned, læg dig ned, gå lidt rundt - og når du får tanken "så er jeg vidst også ved at være færdig med det", så træk den lige 5 min. længere. Det nemme i en krisetilstand er at lave en ekstra to-do liste - det svære er at bruge tid på at få restitueret ordentligt.



Tal om det. Det kan selvfølgelig være, at du tænker "med hvem?", og måske du som selvstændig er ene om at være det i venneflokkene eller din familie stadigvæk ikke har forstået, hvorfor det lige er, du ikke vil have fastansættelse, løn under sygdom og frugtordning. Nu hvor du har brugt en dag offline og siddet med tæerne dypet i en skovsø, så gå online igen og gå i et digitalt fællesskab. Det er ikke sikkert, du har lyst til at deltage aktivt i det, det kan være, det er rart og bekræftende at være med på sidelinjen, det kan også være, du finder én eller flere, som du kan dele din glæde og sorger over at være selvstændig med. Find evt. én, som beskæftiger sig med noget helt andet end dig, eller har en helt anden faglighed med sig end dig, men som er imødekommende, varm, venlig og lydhør (ligesom din begyndende evne til selvmedfølelse). Det kan give nogle andre perspektiver, samtidig med at man bliver (positiv) overrasket over, hvor genkendelige ens tanker, følelser og fornemmelser omkring det at drive selvstændig virksomhed ofte er.

Gå offline. Det er måske et lidt spidsfindigt råd at læse i et onlinemagasin. Og i en tid, der for mange har stillet krav til digital omstillingsparathed. Ikke desto mindre, eller måske netop derfor, bliver det endnu vigtigere at slukke for din computer og lægge din telefon fra dig. Vores hjerner er ikke skabt til at være online, og selvom det bringer en masse godt med sig og et væld af muligheder, både personligt, privat og arbejdsmæssigt, så skal vi huske os selv på, at vores hjerner er skabt til at sidde i en lille hule tæt med de (få) mennesker, som vi er med i vores hverdag, og hvor vi kan sanse, føle, mærke, smage, dufte det (dem), vi beskæftiger os med. Vi udvikler os hele tiden, og hvem ved, hvor digitalt tilpassede vi bliver en dag, men vores hjerner er f.eks. ikke skabt til mængden, hyppigheden og intensiteten i de nyhedsflows, der efterhånden er allestedsværende i vores hverdag. Ej heller til at bearbejde alle de mange inputs og stimuli som vi f.eks. udsætter vores hjerne for ved at scrolle ned af vores Insta-feed. Det skal ikke læses sådan, at du skal slette dine sociale medier og flytte til den fjerneste afkrog af landet uden internetdækning (yayks), men at du eksempelvis ligesom med din søvn, din kost, din hygiejne, din tandbørstning osv. skal være bevidst om sunde vaner, da det kan have indflydelse på din psykiske og fysiske trivsel. Gå gerne offline en hel dag, og sluk altid for mobilen og øvrig skærmsaktivitet min. en time, inden du går i seng.

# Hvad er mental sundhed for dig?

- "Meditation hver aften og at have tid med en tom kalender" •
- "Balance" •
- "Jeg træner (tid til mig selv). Så kan jeg bedre være nærværende med mine børn, på job etc" •
- "At have rolige, klare og positive tanker" •
- "De dage jeg skrotter det jeg burde lave og dovner og er kreativ" •
- "At man reflekterer over sine valg, stopper op hvis nødvendigt og sætter grænser" •
- "Bruger tid på det, der giver mening for mig: skrivning, kreativitet, læsning, folk og søvn" •
- "Learning to say no to keep your mental balance" •
- "Når der er balance i work-life-familie-fritid-livet" •
- "Jeg bruger yoga og meditation i min hver dag. Starter helst med yoga inden arbejdet" •
- "Når jeg har det godt med mig selv og ikke hele tiden synes jeg er dum" •
- "Siger til mig selv, at det hele nok skal lykkes. Og synger - musik er terapi" •
- "Gåtur i naturen" •

Udpluk af svar fra  
@bygdinbusiness' følgere  
på Instagram



# Ambitiøs på vegne af hverdagen

**Tekst**  
Anette Gregersen



**F**ølelser, mental sundhed og en hverdag, hvor vi trives, er ikke noget vi - min businesspartner og jeg - forsøger at væve ind i arbejdet med vores virksomhed. Det er kernen af den. Det skal være muligt at kombinere "selvstændig med en webshop" med et, for os, godt liv.

Hvis det ikke kan lade sig gøre, er det ikke interessant at være selvstændig med en webshop.

Jeg er startet op som selvstændig i en sen alder af 50+, efter et arbejdsliv hvor jeg altid har arbejdet med lidt stress i baglommen, været i den røde zone mange gange og i flere jobs.

Jeg har været sygemeldt med stress og kan ikke længere arbejde indenfor "mit sidste fag". Det har både skyldtes unimelige arbejdsforhold, men også ting, jeg bærer med mig, som jeg tror mange af os, bærer med os.

Efter mit seneste lønarbejderjob startede jeg en butik op alene - det var en fejl. Efter et stykke tid gik det op for mig, at det var kedeligt at være alene om alle beslutninger-

ne. Alene om alle opgaverne og alene med alle tankerne. Og jo mere jeg fik at lave - jo mere succes butikken fik, om du vil - jo mere tid måtte jeg bruge alene, fordi opgaverne lå i min mands og min families fritid.

Jeg opdagede, at et godt liv for mig er at have tid til relationerne, og de ting jeg nyder at lave: Min mand, min familie og mine venner, min have, hund og kreative projekter.

I dag ser jeg ikke butikken som en fejl - snarere som en erfaring. Jeg lærte noget om mig selv, som jeg har brugt efterfølgende. Jeg fandt ud af, at hvis jeg skulle være selvstændig, skulle det være sammen med en anden. Så nu har jeg stiftet en webshop sammen med min datter. Og vi er ambitiøse, men nok ikke på den måde man forventer.

#### **Værdi; for os og verden**

Webshoppen, og det vi vil med den, er værdibaseret. Vi vil bidrage til en mere bæredygtig verden. Det kræver beslutninger, som nogle gange må baseres på vores egne følelser og intuition, fordi der ikke er nogen klare svar at finde andre steder. Vi må med andre ord lægge hånden på hjertet og vælge det, der for os føles rigtigt.

Samarbejde og valg af samarbejdspartnere er også baseret på følelser og intuition (og lidt pris), fordi vi selv får det bedre af at arbejde sammen med andre, som, vi synes, er spændende og rare at samarbejde med. Det er ikke særlig klassisk business, og det er heller ikke altid nemt - men det giver et resultat, som vi kan stå inde for, og som bidrager til en hverdag, vi trives med.

#### **Nissens skygge**

Succes med shoppen skal ikke måles i, om vi tjener mange penge, eller om vi kan vækste, men at vi





Foto: Feteme Fuentes

- i arbejdet med shoppen - kan leve det liv, vi har brug for. Det ville da selvfølgelig være fedt at tjene mange penge, ingen tvivl om det, men det er ikke et succeskriterie. Tænk på alle de timer og dage, vi ender med at have brugt på webshoppen; selv hvis det aldrig bliver en "succes" har de dage og timer bidraget til et godt liv og været en del af en bæredygtig udvikling - det er tid godt brugt, hvis du spørger os.

Men jeg har mærket, at nissen nemt flytter med. Efter i mange år at have tænkt at jeg altid kunne og burde gøre det lidt bedre, skal jeg tit huske mig selv på, at jeg gør, hvad jeg kan, og det er godt nok. Det kan nu være svært at frigøre sig fra tanker om stort økonomisk overskud og vækst, som de vigtigste succeskriterier. Det er så indgroet en del af alles og også mine tanker om, hvad "man" arbejder for i det private, men det har vi valgt, at det ikke skal være.

Så det prøver vi at huske hinanden på jævnlige. Vi synes, at det vi gør, gør en forskel - og det er vigtigt.

Når det ikke går godt med salget - eller der er mange tekniske problemer, eller det er kedeligt, det vi laver, så prøver vi at bruge tid på at lave noget helt andet, der kan minde mig og os om, hvorfor vi laver, det vi gør. Walk and talk er ret gode til den slags; så snakker vi om det, der er svært, kedeligt eller andet. Så ja, følelser i business er helt klart et go herfra.

#### **Byrden løftet**

Jeg laver stadig rigtig mange opgaver alene, men jeg er ikke alene om beslutninger og snakke om shoppen og dens vej. Og jeg kan i dag være

sammen med mine kære, når de kan være sammen med mig. Win win!

Jeg har ikke længere forskel på arbejde og fritid, men der er forskel på hverdage og weekend, hvor min mand er hjemme. Nu prioriterer jeg at lave det i weekenden, som kun kan laves i weekenden sammen med ham.

Jeg kan sagtens finde på at lave opgaver i forbindelse med webshoppen, men kun dem der er akutte eller nødvendige, eller fordi jeg har brug for hans hjælp. Det føles ikke som et problem.

Så ja, mental sundhed er utrolig vigtigt. Hvis ikke det virker, det vi laver, min samarbejdspartner og jeg, så må vi lave det om. Det skal være mentalt sundt, det vi laver, og det liv vi lever.

Livet er for kort til andet. Menneskerne i mit liv er for vigtige til andet.

Et råd til alle der har haft stress - Læs Emilia Van Hauens bog "Succes-tyranniet - og vejen ud".

Den har gjort underværker for mig! Givet mig en forståelse for, hvordan jeg påvirkes af værdier, jeg ikke har været opmærksom på, og hvordan jeg selv kan begynde at tænke anderledes. Ikke fordi det at blive stressramt er mit eget ansvar, men fordi det kan hjælpe med at forstå hvilke kæmpestore byrder, mange af os lægger på vores egne skuldre. Og på vores børns, hvis vi ikke er opmærksomme •

*Anette Gregersen er medstifter af webshoppen Considershop, hvor hun, sammen med datteren Line, sælger bæredygtige gaver og gaveindpakning.*



# Vil du bygge din business med os?



I løbet af **6 LEVELs** guider og underviser vi dig i, hvordan du bygger din business – helt fra at komme på et business-navn og skabe et logo, til alt det tekniske og kreative med at bygge din hjemmeside i Squarespace. Det hele er med til at få din business til at flyve i cyberspace og dermed også i den virkelige verden.

Efter online forløbet står du med dit eget smukke og prof website – bygget med afsæt i din idé, troen på at du kan bygge business på din egen måde og i dit eget tempo, en masse nye skills og adgang til vores fællesskab og support gruppe 24-7.

Næste holdstart: **16. oktober 2020**

Der er mulighed for at dele betalingen op i 4 eller 12 rater.

Læs mere på [www.bygdinbusiness.dk](http://www.bygdinbusiness.dk)



Stor tak til

Velliv Foreningen  
Ida Holm  
Karen Pallisgaard  
Stine Thorbøll  
Rikke Bumbech Frederiksen  
Maya Isa  
Josephine Skovgaard  
Anette Gregersen  
Julie Birksteen Hansen