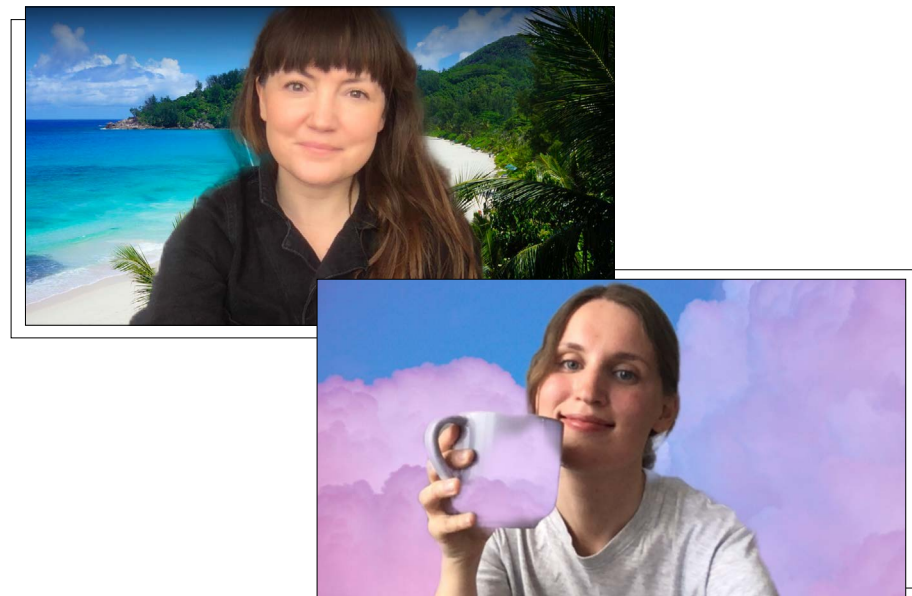


Startup

&

Chill



Velkommen til 2. udgave af Startup & Chill; et online magasin med fokus på mental sundhed hos iværksættere i Danmark - 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!

Glæd dig til at dykke ned i et overflødigshorn af dygtige og inspirerende iværksættere, der for os, repræsenterer en forfriskende tilgang til iværk-

sætteri og business og mindst lige så vigtigt: er åbne omkring at snakke om deres egen mentale sundhed i relation til opbygningen af deres virksomheder og arbejde.

I magasinet udforsker vi mental sundhed gennem interviews, artikler, kunst og poesi - med ønsket om at starte nye samtaler om alt det, der også hører med til at være iværksætter og i arbejdet omkring at bygge en virksomhed op.

Udviklingen af magasinet er støttet af Velliv Foreningen.

God fornøjelse.
Cathrine og Camilla

s. 04

Insta-terapi

Kvalificeret hjælp-til-selv-hjælp i en digital hverdag eller en pop-psykologisk "one-size-fits-all" tidsrøver? Psykolog Josephine Skovgaard giver gode råd til at navigere rundt i Insta-terapi profilerne derude.

s. 10

Langsomhed og business med Slow Studio

Mød Michael og Henrik, stifterne bag Slow Studio, til en snak om mental sundhed i arbejdslivet, investorer, at flytte fra by til land og om det overhovedet er muligt at bygge business i slow-tempo.

s. 18

Med menstruation på arbejde

Underlivsinfluent og journalist Emma Libner (@kh_underlivet) undersøger, hvorfor det er vigtigt at tale højt om menstruation på arbejdspladsen.

s. 26

Er der plads til ro og selvkærlighed i systemet?

Mød Freja Andrea der efter en ulykke fik en hjerneskada og en billet ind i et bureaukratisk system, hvor selvomsorgen efter en ulykke må afbrydes af sagsbehandlere, regler og krav.

s. 31

Grls Untamed: Et sikkert sted at lære og fejle

Vi har taget en snak med skategruppen Grls Untamed om betydningen af gode fællesskaber.

s. 42

Mød science-influencer Maria Jarjis

Lær Maria at kende og hør mere om hendes mission; at inspirere piger til at nå deres mål indenfor videnskaben.

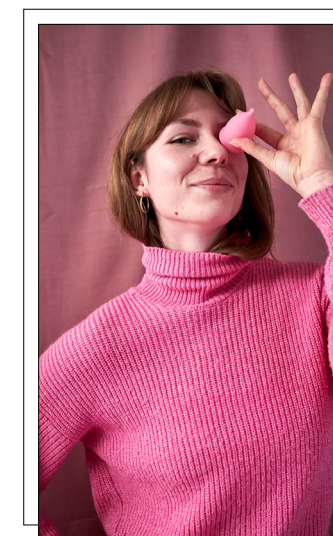
s. 48

Feminin ledelse med Una Firm

Fokus er på at udvikle og hylde de feminine sider, der nemt overses i en travl hverdag, hvor det maskuline drive ofte er det, der bliver belønnet.



Science-influencer Maria Jarjis



Emma Libner. Fotograf: Malene Nelting



Feminin Ledelse med Una Firm

insta terapi

Kvalificeret
hjælp-til-selv-hjælp
i en digital hverdag
som selvstændig eller
en pop-psykologisk
”one-size-fits-all”
tidsrøver?

Tekst:
Psykolog
Josephine Skovgaard



De seneste år har flere og flere insta-terapi-kontoer set dagens lys med fokus på mental sundhed og psykisk trivsel.

Mange af kontoerne er amerikanske, og det er som oftest også dem, der har flest følgere, men der findes også engelske, andre europæiske og danske bud på instant psykologiske og terapeutiske betragtninger, problemstillinger, råd og vejledning. Som iværksætter og selvstændig oplever mange (alt efter hvad, man laver, selvfølgelig), at mere og mere af ens arbejde foregår digitalt og på de sociale medier, eksempelvis som en del af ens forretningsmodel, for at finde

inspiration, indgå i netværk og måske som solo-selvstændig for at få fornemmelser af kolleger alene hjemme ved arbejdsstationen på spisebordet. Der kan være mange gode grunde til som iværksætter og selvstændig at bruge mange timer online, og at søge støtte, råd og vejledning i svære tider, hvor ens psykiske trivsel synes i ubalance, kan, ligesom for så mange andre, være én af dem.

Støtte, råd og vejledning om mental sundhed og psykisk trivsel er nemt tilgængeligt – og gratis – på eksempelvis Instagram, og den brede eksponering er forhåbentlig med

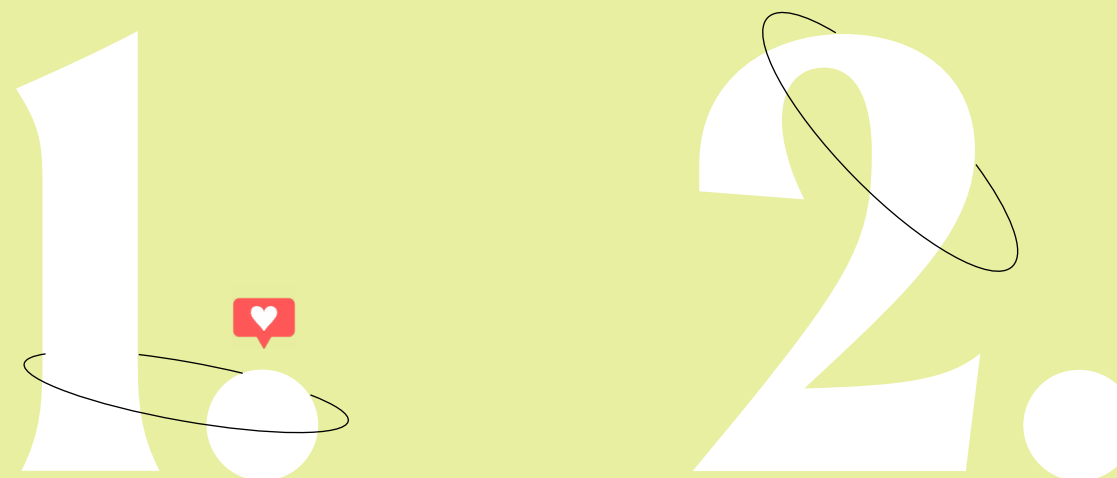
til at aftabuisere og afstigmatisere psykiske problemer og udfordringer, uanset hvordan de måtte se ud. Et af de stigma, som er allermost sejlivet, er forestillingen om, at psykisk ubalance skyldes en indre sårbarhed – eller svaghed – og at psykiske problemer og udfordringer dermed er uden en ydre kontekst og del af en større sammenhæng og flere interagerende årsager. Hér får en instaterapi-konto i de rette hænder mulighed for at sprede formidling af evidensbaseret viden og information om mental sygdom og sundhed (psykoedukation) vidt og bredt, og nå længere ud end den viden og information som eksempelvis gives i individuelle eller gruppesamtaler hos en psykolog eller en terapeut. I bedste fald kan man altså sidde derhjemme ved arbejdsstationen på spisebordet og sammen med morgenkaffen få støtte ind i det, som af den ene eller anden gode og forståelige årsag, er rigtig svært. Man kan føle sig mindre alene, læse om andre, som har det på samme måde, man kan følge med i diskussioner og oplæg live, læse kommentarer og kommentere med, dele sine egne erfaringer, blive mødt i dem og spejlet i andres. En del undersøgelser viser, at fremmedgørelse og alenehed forværrer psykisk lidelse, så den community-følelse, som kan følge med på Instagram, er ikke helt uvæsentlig, og har vist sig, hvis ikke før, så særligt under covid-19, at kunne noget helt særligt.

Der hvor det kan blive problematisk, er når vi har med instaterapi-kontoer at gøre, hvor vedkommende, der laver indholdet, har lige så gode google-evner som dig selv, men mere fritid til rådighed. Det behøver selvfølgelig i sig selv ikke at være et problem, så længe vedkommende er tydelig omkring sit udgangspunkt og sit ærinde. Det er dog også hér, det kan blive rigtig

"En del undersøgelser viser, at fremmedgørelse og alenehed forværrer psykisk lidelse, så den community-følelse, som kan følge med på Instagram, er ikke helt uvæsentlig, og har vist sig, hvis ikke før, så særligt under covid-19, at kunne noget helt særligt."

svært, da tydelighed, ærlighed og gennemsigtighed langt fra er en selvfølge på Instagram, og at den yndlings instaterapi-konto du følger måske end ikke er lavet af én med gode google-evner, men af én som formår at svøbe pop-psykologiske antagelser og betragtninger ind i de rette baggrundsfarver og skrifttyper – antagelser og betragtninger som i bedste fald er tomme og ubrugbare, og i værste fald forkerte og skadelige. Det kan være lidt nemmere at "baggrundstjekke" danske instakontoer, da der er grænser for, hvad vi må kalde os herhjemme uden at være det, men når det er sagt, er der er ikke nogen instans, som tjekker det. Det er derfor også med risiko for herhjemme, at den yndlingskonto, vi følger, ikke er drevet af en uddannet økonom, læge, sygeplejerske, sundhedsplejerske, psykolog eller terapeut osv.

Mon ikke de fleste af os hér i det kolde skeptiske nord er udrustet med en ret god "ahh hva'"-sans, mens hvis du nu alligevel indimellem, og meget menneskeligt og forståeligt, farer vild i Instaterpi-land over morgenkaffen, er hér 4 gode råd at navigere efter ->



Hav i det hele tage en sund skepsis overfor livsduelige råd i punktform :) I det individuelle terapeutiske rum vil en liste være med udgangspunkt i dig og din historik og det specifikke forløb, du har haft sammen med en psykolog eller en terapeut. På Instagram vil listerne som oftest være generelle og overordnede, hvilket sagtens kan give en masse nye perspektiver og den gode oplevelse af ikke at sidde alene med noget, da generaliserbart materiale rammer bredt og derfor kan være genkendeligt for mange. Det er dog med risiko for en one-size-fits-all tendens, hvor en masse nuancer skæres fra og alle "undtagelserne" ikke kommer med, som der alt andet lige er et væld af indenfor psykologien, fordi det er lige så mange individuelle forskelle, som der er ting, vi har til fælles.

Vær opmærksom på store kulturelle forskelle, særligt i forhold til de mange amerikanske instaterapi-kontoer. Hvis man synes, det er svært nok at gennemskue, hvad en psykolog er og kan, hvad en terapeut er og kan herhjemme osv., er det endnu mere uigennemskueligt i USA, og det kan variere meget fra stat til stat. Med et mere psykolog-nørdet blik har USA også et helt andet diagnosesystem end vi har herhjemme, og uanset hvad end man måtte tænke og føle omkring diagnoser, betyder det, at der kan være store forskelle på forståelsen af psykologiske begreber og fænomener. Du kan altså støde på begreber og fænomener, som anskues på vidt forskellige måder på tværs af lande og kulturer, eller som der slet og ret ikke er enighed om, hvorvidt de overhovedet eksisterer i den form, de præsenteres.

Instagram er et spil

Af Kira Dechau:
Mor, feminist, aktivist, vejleder og skaberen bag podcasten "ting jeg tænker".
Følg med i flere af Kiras normkritiske tanker og ærlige skriv om mental sundhed, traumer og moderskab via Instagram-profilen @kiradechau

3.

Det paradoksale ved at bruge mere tid og arbejde mere online, og muligvis skabe en succesfuld selvstændig forretning netop på baggrund af dette, er alle undersøgelserne som viser, at jo flere timer vi bruger online, særligt på de sociale medier, jo større risiko er der for ikke at trives psykisk. Der er selvfølgelig et væld af faktorer, som spiller ind på dette, men generelt er vores hjerne i langt højere grad på overarbejde online på grund af mængden og intensiteten af indtryk og information (og skærmlys, som er mange gange stærkere end naturligt lys, også på lavt blus) end i andre "offline" sammenhænge i tilværelsen. Så, selvom du følger nogle gode, brugbare instaterapi-kontoer, så tag nogle gode lange pauser fra dem, så de forbliver brugbare og hjælpsomme, og ikke en tidsrøver og en bidrager til din psykiske ubalance. Pauser er i det hele taget vigtige, også fra at forholde sig til sig selv - især som iværksætter og selvstændig, hvor meget af én selv i forvejen kan være meget i spil i løbet af ens arbejdsdag. Stilstand og en ikke-forholden-til-sig-selv kan derfor indimellem være det, der giver den største ro i maven.

4.

Hvis du bliver mere tvivlende og grublende end reflekterende og let om hjertet af at følge en given instaterapi-konto, så unfollow. Et terapeutisk arbejde kan sagtens være utrolig hårdt og krævende, men til trods for at ordet instaterapi lægger op til noget andet, er det ikke terapi, du får på Instagram, men støtte, råd og vejledning. Det er alle vigtige psykologiske komponenter, og kan være virkelig brugbart, men det er så også sådan, det skal føles: brugbart, genkendeligt, anvendeligt, noget der giver dig et smil på læben, et fornyet skud energi, en ro i maven eller blot et ophør af den uro, der lå og rumsterede. Som med så mange andre kontoer, vi følger på Instagram, kan det derfor være godt med en forårsrensning ned igennem vores feed mere end én gang om året •

Du kan lære reglerne og strategierne at kende, du kan benytte taktikker, og du kan give maskinen det, den ønsker:

Din tid og energi.

Så den til gengæld vil øge din rækkevidde og synlighed og få tallene til at stige:

Følgere, seere, likes, delinger.

Men hold for øje, hvad du får, og hvad du giver.

Vær opmærksom på, om prisen er det, du giver værd.

Det er okay at spille spillet - og at nyde det og tage alt det gode med, som du kan bruge - men vær opmærksom på, at spillet ikke ender med at spille dig.

Husk, hvad din opmærksomhed og energi er værd.

Husk, at du bare er et menneske, og at de tal du ser i likes, delinger, seere og følgere også alle bare er mennesker.

Husk, at der ingen gulerod venter for enden.

At du aldrig når et mål, går til næste level, besejrer bossen.

Det bliver kun ved og ved og ved.

Så spillet i sig selv skal være sjovt og sundt og holdbart for dig - for det er det eneste, der er. Husk, at det skal være rart og let, og at det ikke må blive stressende,

hårdt og en sur pligt. Husk, hvorfor du havde lyst til at være her i første omgang.

Husk, hvorfor du deler og bidrager til at starte med.

Husk, hvem du er, og hvilke værdier du har.

Husk at dele dét, DU vil dele - og ikke dét, du tror andre vil se. Det, du tror, eller måske endda ved, vil give bonus point i spillet.

For hvad er prisen? Hvad vinder du? Hvis tallene stiger og stiger.. Men prisen du betaler er overforbrug af energi, opmærksomhed, tid og ord, som ikke kommer let og passioneret til dig - og fra dig.

Hvorfor ville du være her i første omgang? Hvilke dele giver - frem for at tage?

Husk dem, husk dig og husk din vigtige og betydningsfulde plads ude i den virkelige verden, som aldrig kan måles, vejes eller sættes tal på.

Og husk nu at trække stikket og at holde fri fra spillet. Husk at nyde virkeligheden.

Selvom det giver strafpoint, selvom du bliver slået to felter tilbage. Du må ikke lade spillet spille dig.

En kærlig reminder til alle os, som deler af os selv på sociale medier og som kan blive presset af deres metoder •

Langsomhed og business med Slow Studio



Fra allerførste gang vi så Slow Studio på skærmen i Løvens Hule, har vi været inspireret af deres tilgang til iværksætteri. Hos Slow Studio kan du skabe dit eget værk i keramik enten i studiet i København eller i dit eget hjem. Det handler om glæden ved at skabe med hænderne. At sidde og nyde det langsomme arbejde og finde ro og balance.

I interviewet her fortæller Michael og Henrik, stifterne bag, mere omkring processen med at skabe Slow Studio. Glæd dig til at høre mere om det positive i ikke at få en investering, om det overhovedet er muligt at bygge business i slow-tempo og vigtigheden af at skabe en arbejdsplads, hvor man kan være 100% sig selv ->

Det er i pauserne de mest geniale idéer opstår



Business-as-usual tanken hylder fart, stress og oceaner af arbejde. Og nogle vil måske endda sige, det er forudsætninger for at skabe en succesfuld virksomhed. Kan I fortælle lidt om jeres måde at drive virksomhed og business på?

Vi kommer nok ikke udenom, at vi i opbygningen af Slow Studio ikke har været helt så slow, som vi har kunnet ønske os. Især fordi ingen af os har specielt meget erfaring med at bygge en forretning op, har læringskurven været ekstremt stejl - og fordi vi så hurtigt blev eksponeret i medier og der, takket være nedlukningen, var kæmpe efterspørgsel på vores produkter, har vi i perioder løbet rigtig, rigtig hurtigt. Til gengæld er det meget tidligt gået op for os, at det faktisk er i de langsomme perioder, i pauserne vi tager, at kreativiteten, overblikket og ideerne vender tilbage - og på den måde forsøger vi hele tiden at pendulere mellem netop

at løbe virkelig hurtigt - og holde fuldstændig fri. Og pauserne er med til at drive os frem i opbygningen af Slow Studio, og det er dér, de mest geniale ideer opstår, som kan få kæmpestore konsekvenser for, hvilken retning vi ender med at løbe i.

For os repræsenterede I en virkelig nice tilgang til iværksætteri i Løvens Hule, så tak for at stille jer op der og vise, hvordan iværksætteri også kan se ud. I har formået at skabe en god forretning - uden at tage investorer ind tidligt i processen. Det synes vi, er så sejt. Hvad tænker I om at finde en investor ud fra, hvor I står i dag? Er I set i bakspejlet glade for, I ikke fik en investering med fra Løvens Hule?

Grunden til, at vi stillede op med Slow Studio så tidligt i Løvens Hule, var faktisk fordi vi håbede, at der var en af investorerne derinde, som vi kunne mærke, vi kikkede med - og som havde det samme purpose som os. Vi var villige til at sælge os selv virkelig billigt mod til gengæld at få en aktiv og kløgtig investor ind tidligt, for at kunne accelerere endnu hurtigere. Det har vi siden fundet ud af, man ikke

nødvendigvis behøver en investor for. Der er mange andre muligheder som fx at sætte en bestyrelse, engagere et advisory board - eller i det hele taget bare være meget åben og ærlig omkring, hvad man har brug for hjælp til. Når det så er sagt, er det klart, at det på et tidspunkt - når en forretning er klar til at blive skaleret - kan give mening at få en investor ind, for at det kan ske lidt nemmere. Omvendt har vi mødt en del skrækhistorier, som for os vidner om, at netop Løvens Hule formatet måske ikke er det mest sunde miljø at mærke hinanden af som business vs investor, netop fordi der er en hurtighed, og man skal leve op til en underholdningsværdi i programmet.

Hvordan får I, helt konkret, principperne om Slow-living til at gå hånd i hånd med et liv som iværksættere? Er jeres tilgang til iværksætteri og business også slow?

Det er vigtigt for os at tænke langsomhed og bæredygtighed ind i Slow Studio, og det betyder, at vi hele tiden udfordrer os selv på måder at gøre tingene på - fordi vi ved, at det styrker vores grund-dna og skaber en bedre mulighed for langsigtet vækst og et langt mere langtidsholdbart og solidt brand.

Vi ser iværksætteri som muligheden for at skabe sin egen drømme-arbejdsplads og en arbejdskultur, der hylder de værdier, man selv synes er vigtige. Hvilke værdier er særligt vigtige for jer i jeres arbejde med Slow Studio? Hvad er en bæredygtig arbejdskultur i jeres øjne?

Vi fortæller hele tiden vores ansatte, at de skal være sig selv 100%, og det betyder faktisk meget for os, at de føler sig hjemme, når de går på arbejde - for vi kan se, at vores kunder kan mærke

netop det autentiske og jordnære - og vi får simpelthen så meget positiv feedback. Vi har selvfølgelig også kunder, der ikke føler, vi har leveret den oplevelse, de havde håbet - men langt de fleste kan faktisk godt forstå, at vi alle i bund og grund gør vores bedste.

For mange iværksættere er succes = høj indtjening, mange ansatte, kæmpe skaleringer og fart på. Hvad er succes for jer?

Vi ville lyve, hvis vi ikke også blev tændt af ideen om skalering for jo flere, vi når ud til, jo flere kan vi fortælle historien om, hvor fantastisk det er at gå offline, skabe selv med hænderne og komme fuldstændig ned i tempo.

I er rykket fra by til land. Kan I fortælle mere om, hvad det ryk har gjort for jer? Hvilke overvejelser spillede især ind på jeres beslutning, og hvordan mærker I skiftet mentalt?

Vi har altid elsket at tage ud af byen, fordi der sker så meget fedt herude. Selvom pulsen slår en lille smule langsommere på landet, er det som om, man mærker den tydeligere. Og det er helt klart, at græs under fødderne og fuldstændig ro har været afgørende for, at vi har kunnet lykkes med at holde hovedet koldt i den her proces - og det er også derfor, at vi ret hurtigt valgte at tage springet, sælge vores lejlighed på Vesterbro og slå os ned midt i en oase af frugttræer, brombærbuske og vinranker i vores lille hus i Espergærde. I virkeligheden er vi dybt afhængige af begge dele, og derfor elsker vi bare at kunne tage frem og tilbage.

Er det lettere at leve slow på landet end i byen?

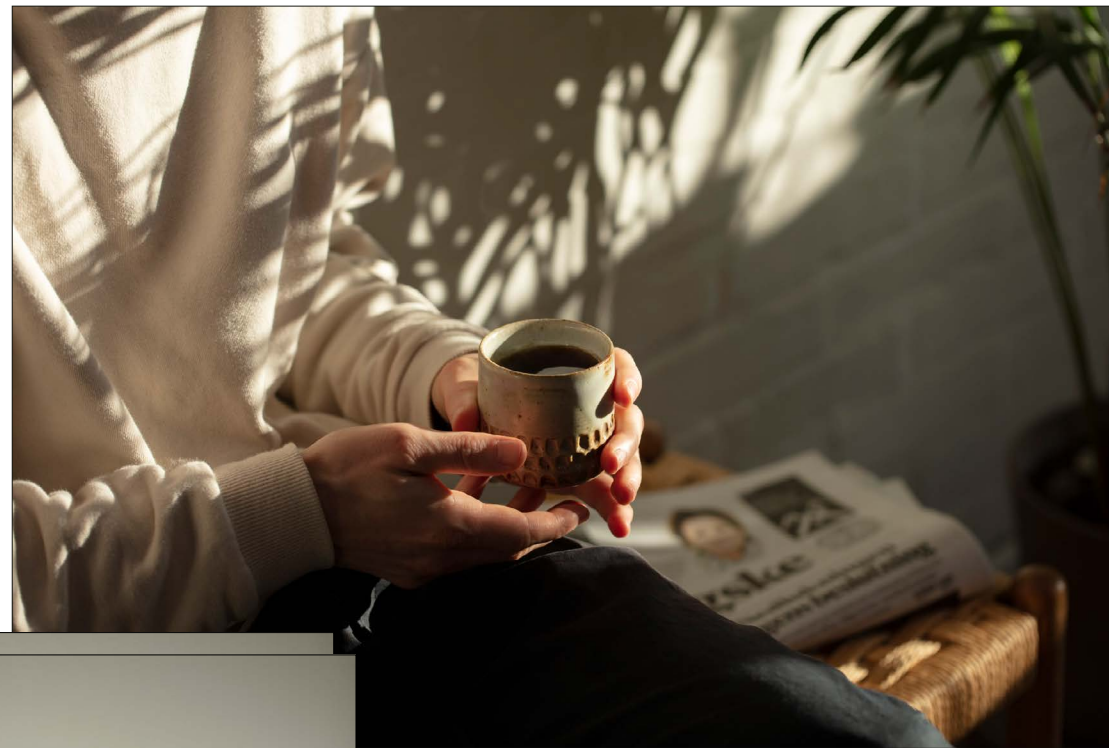
Egentlig mener vi, det kan lade sig gøre at leve slow alle steder ->

Slow er en mentalitet - en måde at dyrke hverdagens små pauser, lytte ægte til mennesker, tage sig tid til de langsomme ting - og det kan foregå alle steder. Derudover er der især i København simpelthen så mange fantastiske åndehuller efterhånden, det nye Noma, Banegaarden, parkerne, Fælleden.

Hvordan passer I bedst på jer selv, mentalt, i perioder med meget arbejde?

Vi har en god veninde, som er psykolog, og hun holder øje med os. Der har, hånden på hjertet, været enkelte gange hun har måttet skrue bissen på, for som hun siger, når først du er ramt af stress, er det simpelthen så svært at slippe af med de vaner igen. Vi er faktisk blevet sindssygt gode til at mærke efter, hvornår tingene er ved at koge lidt for meget over, og i bund og grund er der jo ikke noget, vi skal nå. Sidste vinter, hvor vi havde fuldstændig vanvittigt travlt, husker vi en kunde, der kom forbi for at indlevere noget keramik til brænding, og da vi undskyldende måtte melde, at ventetiden altså var lidt lang i øjeblikket - var hendes respons at "nåja, men altså hey, det er jo bare ler". Og det er siden ligesom blevet vores go-to sætning, når tingene blusser op. Det er jo bare ler •

Læs mere om Slow Studio på www.slowstudio.dk og på [@slowstudiodk](https://www.instagram.com/slowstudiodk) på Instagram.



FLOATING

letting the ways within me
take the lead

BODY

i want to listen
to your subtle messages
so you no longer need
to raise your voice

TRANSITION

in the space in between
we are still right where we need to be

*Digte af Karina Zimmer
Følg Karinas arbejde på
Instagram @karinazimmer.*

Med menstruation på arbejde

Tekst

Emma Libner/Kh UnderLivet



Fotograf: Malene Nelting

Når vi indretter vores arbejdsliv efter vores cyklus, har det ikke kun positiv indflydelse på vores arbejdsglæde og -trivsel. Det kan også mærkes på bundlinjen. Derfor er der brug for, at vi taler højt om menstruation på jobbet.

“Menstruation er ikke noget problem. Hvis man bløder, og man ikke har lyst til det, kan man bare tage p-piller”. Nogenlunde sådan lød det fra Folketingets talerstol tidligere i år, da en vis folkevalgt politiker, som jeg vil undlade at omtale ved navn her, argumenterede imod et forslag om at stille gratis menstruationsprodukter til rådighed på offentlige toiletter. Havde Politikeren, som aldrig selv har prøvet at menstruere, haft en livmoder, havde han måske forholdt sig anderledes til problemstillingen. Måske ville Politikeren da kunne nikke genkendende til menstruationssmerter, humørsvingninger og hormonelle migræner. Og måske, bare måske, var Politikeren slet ikke gået op på talerstolen til at begynde med af frygt for at bløde igennem foran sine kollegaer i Folketingssalen...

I alt menstruerer omtrent 26% af den samlede globale befolkning.

Mange flere har gjort det eller kommer til det på et tidspunkt. Alligevel er menstruationscyklussen og dens indflydelse på vores (arbejds)liv sjældent noget, vi taler om. Heller ikke herhjemme i Danmark, hvor debatten om menstruation ofte affejes med argumenter om, at det at bløde er en privat sag, præcis som det skete på Borgen tidligere i år. I mit virke som debattør med speciale i menstruation (bl.a. på instagramprofilen @kh_underlivet) støder jeg ofte på disse argumenter. Jeg vil imidlertid argumentere for, at samtalen om menstruation er vigtig. Ikke mindst i relation til vores arbejdsliv.

Smerter og skam går ud over trivsel
I Danmark bruger vi i gennemsnit 39 år af vores liv på at arbejde. Det gør os danskere til det mest arbejdsomme folk i Europa. For personer, der menstruerer, byder arbejdslivet imidlertid på meget mere end arbejde i traditionel forstand. Ud over at levere på de daglige arbejdsopgaver, som deres job stiller, skal menstruerende nemlig også sørge for at håndtere deres blødning, eventuelle smerter og ikke mindst undgå social udskamning, når de stempler ind på jobbet med en blødende livmoder.

De ekstra hensyn og bekymringer forbundet med menstruationen i en arbejdssammenhæng kaldes af nogle forskere også for blood work, altså blodarbejde. Det gør de, fordi bekymringer om menstruation, når de lægges oveni en almindelig arbejdsdag, kan opleves som en ekstra udfordring for den enkelte. For personer, der lider af menstruationssmerter, kan en bekymring for eksempel være, om man overhovedet er i stand til at arbejde, mens smerterne står på. For andre igen kan det være bekymringer om at bløde igennem, der fylder, hvis der for eksempel ikke ->

er adgang til menstruationsprodukter, hvor man arbejder.

Flere studier har vist, at manglende hensyn til menstruation på arbejdet kan kædes sammen med både nedsat livskvalitet og problemer med at engagere sig i sit arbejde. I 2017 konkluderede et hollandsk studie på baggrund af svar fra 32.748 personer, at menstruerende i gennemsnit mister knapt ni dages produktivitet om året på grund af menstruationssmerter. Samtidig betyder den herskende norm om at holde menstruationen skjult, at kun de færreste vælger at tale højt om deres menstruation i en professionel kontekst. Således viste det hollandske studie også, at det blandt de menstruerende, der tog fri fra arbejde, kun var en femtedel, der fortalte til deres kolleger, at årsagen til deres fravær skyldtes deres blødning. Det har med andre ord ikke kun konsekvenser for den enkelte, men også den enkeltes arbejde, når vi overser menstruation som en del af arbejdslivet.

Dine hormoner er altid på arbejde

I de seneste år har vi set et eksplosivt fokus på trivsel på

arbejdsmarkedet og nationale kampagner for at nedbringe stress i al almindelighed i befolkningen. Når vi nu ved, at vores menstruationscyklus spiller en ikke-ligegyldig rolle for vores sundhed og trivsel, giver det kun mening, at ethvert arbejdsmiljø, hvori menstruerende personer indgår, tager aktivt stilling til, hvordan vores cyklus spiller sammen med vores evne til at arbejde.

Her er det vigtigt at huske på, at det ikke kun er menstruationen, der påvirker os. De gennemsnitligt fem månedlige blødningsdage er kun det synlige tegn på et meget større maskineri, som altid er i gang. Du tænker måske ikke særligt meget over det til daglig, men hvis du har en cyklus, er du faktisk påvirket af den lige nu. Inde i dig suser en masse hormoner i dette øjeblik rundt i din blodbane, hvor de udfører helt essentielle opgaver, som er med til at holde dig sund og rask.

Et grundlæggende træk ved menstruationscyklussen er, at den i sin natur er designet til at gå op og ned. Det vil altså sige, at der er en mening med galskaben, når vi mærker trang til hvile op til og under menstruationen,

eller når vi kravler på væggene af idérigdom og initiativ halvvejs igennem cyklus, når vi har ægløsning. Men hvor menstruationscyklussen naturligt vægter bølgetoppe og bølgedale frem for ensformighed og high performance 24/7, forholder det sig stort set stik modsat med det moderne arbejdsliv. Her tager vi for givet, at vi skal knokle 37+ timer om ugen i fem sammenhængende dage med en halv times daglig frokostpause og en weekend til at lade op, før det hele starter forfra. Det gør det svært at lytte til vores krops behov - og endnu sværere, når vi i forvejen er stressede.

Kvinder stresser mest

Den moderne hustler-kultur og dens produktivitetsfetich har længe været udskældt for at føre til stress og mistrivsel. Men kigger man nærmere på statistikkerne for, hvem stress oftest rammer, er det ikke bemærkelsesværdigt kvinderne, der lider mest. Det viser en undersøgelse foretaget af Statens Institut for Folkesundhed i 2014. Hvis du har oplevet at være stresset i en periode, har du måske lagt mærke til, at din menstruation ændrede sig eller helt udeblev? Endeløse to-do-lister og proppede kalendere kan nemlig ikke kun gøre os syge af stress, men påvirker også vores cyklus negativt, viser forskningen.

Ud over de klassiske symptomer på stress, som de fleste af os kender til, peger flere studier på, at kronisk stress også kan ændre længden af vores cyklus, give flere menstruationssmerter og gøre det sværere at opnå graviditet. Vores moderne arbejdskultur kan med andre ord have en række ekstra, utilsigtede konsekvenser for os, hvis kroppe ikke passer til arbejdsnormen. Det skyldes blandt andet, at arbejdskulturen bygger på et maskulint ideal fra en tid, hvor det var manden, der tjente som den primære forsørger af familien. Selvom kvinderne for længst har indtaget

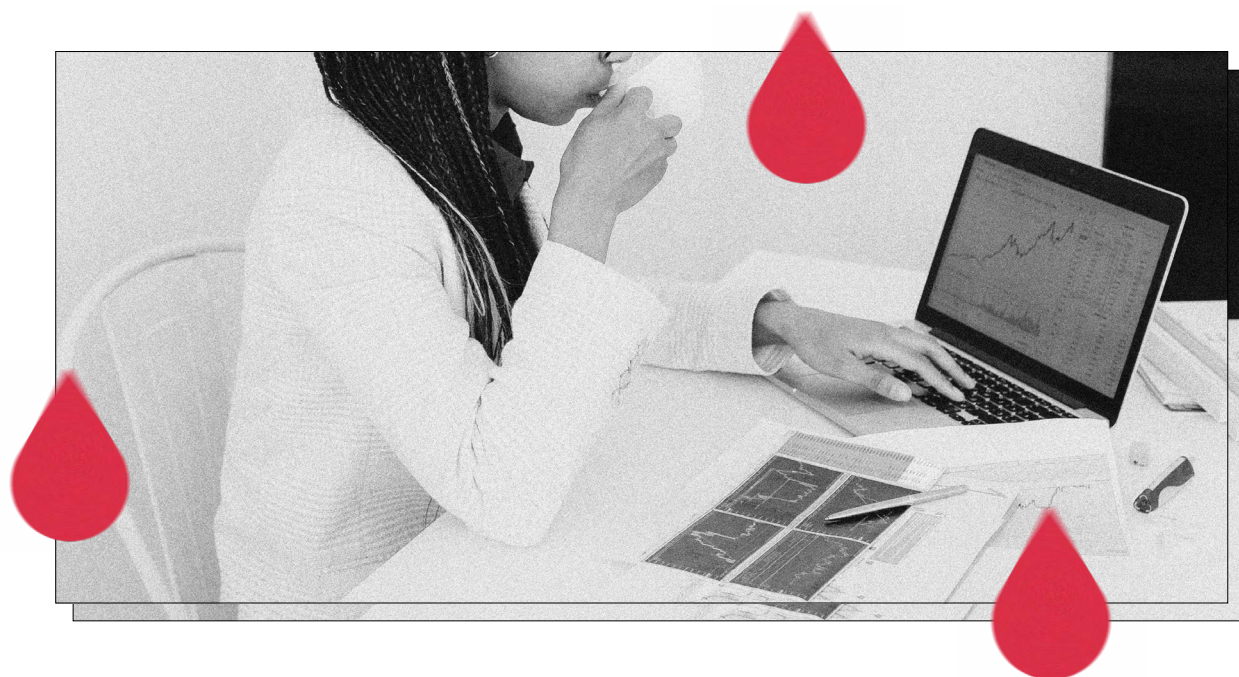
arbejdsmarkedet, er måden, vi strukturerer vores arbejdsliv den dag i dag, ikke fulgt med. Og det mærker vi altså førstehånd på egen krop.

Menstruationsfridage og cykluscertificeringer

I et forsøg på at imødekomme menstruerende personers specifikke behov, har flere lande indført såkaldt menstrual leave politikker - altså lovgivning om menstruationsfridage - på arbejdsmarkedet. Allerede i 1947 gav Japan som det første land i verden kvinder mulighed for at tage en fridag i forbindelse med deres menstruation. Siden har lande som Indonesien, Sydkorea og Mexico fulgt trop.

Man kan også gøre som i Sverige, hvor man for nylig har udviklet en officiel certificering til arbejdspladser, der sætter fokus på menstruerende medarbejderes unikke behov. Projektet, der blev sat i søen af den svenske organisation MENSEN - forum för menstruation med midler fra det svenske ligestillingsministerium, indebærer blandt andet undervisning og udvikling af interne arbejdsmetoder, der har til formål at skabe øget bevidsthed om menstruation og menstruationssundhed på arbejdspladsen. Det er ganske frivilligt at være med, og skal man tro både chefer og medarbejdere, der har deltaget i ordningen, tyder noget på, at den virker.

Derfor er et nærliggende sted at starte måske at begynde at anerkende, at vi alle er forskellige og arbejder forskelligt - og at det er okay. Ved at omfavne vores menstruationscyklus i stedet for at kæmpe imod den sender vi et stærkt signal om, at vi er mennesker og ikke maskiner og gør det samtidig lettere at gøre noget reelt ved problemerne. Det behøver slet ikke være så svært. Og p-piller behøver ikke være en del af løsningen •





IVÆRKSÆTTER-
INTERVIEW:

“Jeg har flere gange været bange for at bløde igennem til møder”

Mød 41-årige Bibbi Dimitrova, der gik fra en tilværelse som behård og højtråbende forsikringskvinde til blød og følsom iværksætter med menstruationskopvirksomheden HeartCup.

Hvad er HeartCup?

HeartCup er en virksomhed, der sælger genbrugelige menstruationsprodukter. Vores sortiment består i skrivende stund af menstruations-kopper i forskellige

modeller, størrelser og farver. Personer, der menstruerer, er alle bygget unikt og har forskellige behov - og det skal udvalget af produkter naturligvis afspejle. Derfor har jeg startet HeartCup med et ønske om at favne bredt, så endnu flere kan føle sig set og accepteret.

Hvorfor har du valgt at lave en startup, der beskæftiger sig med menstruation?

Første gang jeg prøvede en menstruationskop, tænkte jeg, at det var min krop, der var forkert, fordi jeg ikke kunne få den til at virke. Det talte lige ind i mit i forvejen meget svære forhold til mit underliv, da jeg er ufrivilligt barnløs. På det tidspunkt fandtes der kun én menstruationskop i Danmark, så kunne man ikke få den til at virke, var det bare ærgerligt. Der slog det mig, at der sikkert var andre, der havde det på samme måde som mig og som måske var faldet i samme fælde og havde tolket et mislykket forsøg med menstruationskoppen som endnu en “fejl” ved deres underliv. Det var jeg nødt til at lave om på!

Hvordan adskiller arbejdet som iværksætter sig fra dine tidligere jobs?

Jeg har været i forsikringsbranchen i mere end 16 år, så at arbejde med menstruation ligger meget langt væk fra det, jeg normalt arbejder med. I forsikringsbranchen er jeg super meget i min maskuline energi og er den, der "råber højest". Som selvstændig er jeg meget mere i min feminine energi, da det for mig handler meget mere om at vise sårbarhed og at turde tale om de svære ting.

På den måde har jeg lært en ny side af mig selv at kende, som jeg ikke vidste fandtes - eller også havde jeg bare gemt hende meget langt væk...

Hvordan har menstruation påvirket dig og dit arbejdsliv?

Jeg har flere gange været bange for at bløde igennem til møder, hvor jeg ikke har villet rejse mig op, før jeg var den sidste. Det er en forfærdelig frygt at rende rundt med. Jeg har også oplevet at have det så dårligt på grund af min menstruation, at selv mine kollegaer har spurgt mig, om jeg er ok, fordi jeg har været helt bleg og tæt på at besvime. Sidste år fik jeg så fjernet min livmoder på grund af sygdom, og nu, hvor jeg ikke længere har menstruation, kan jeg for alvor mærke, at jeg er sluppet af med alt det "ubehag", der var forbundet med min menstruation. Ikke mindst skammen omkring den.

Har du mødt modstand, fordi du arbejder med menstruation?

Det er meget sjovt at se folks reaktion, når jeg fortæller, at jeg arbejder med menstruation. Særligt mænd kan godt have lidt svært ved at se fidusen. De synes, det er mega mærkeligt, og jeg oplever indimellem at blive mødt med, at det, jeg laver, er lidt "ulækkert" og ikke en "rigtig" forretning. Men ud over det oplever jeg også, at mange faktisk gerne vil tale om det, og det beviser bare, at jeg har fat i noget rigtigt.

Hvordan mener du, at en startup som HeartCup kan være med til at ændre synet på menstruation?

At have et fysisk menstruationsprodukt gør det på en eller anden måde lettere at starte en samtale. Det har jeg oplevet flere gange, selv med folk, der til at starte med egentlig synes, at menstruation er lidt ulækkert.

Når de så står med en HeartCup i hånden, bliver det pludselig noget andet, og samtalen flyder lettere. Alene det tror jeg, er med til at gøre en stor forskel. For hver ordre, der bliver lagt på HeartCup.dk, donerer vi desuden en menstruationskop til Mødrehjælpen. Jeg håber, at det også kan være med til at nedbryde nogle tabuer og gøre det mere almindeligt at tale om menstruation.

3

råd til et cyklusvenligt arbejdsliv





Track din cyklus

Første skridt til et cyklusvenligt arbejdsliv er at begynde at lære din cyklus at kende. Måske du allerede ved, at du bliver en omvandrende bullshit-detektor et par dage før din menstruation?

Eller at du har nemmere ved at få idéer lige efter din blødning? Hvis du ikke allerede gør det, så begynd at tracke din cyklus dagligt og notér, hvordan du bedst arbejder på de forskellige dage. Du kan både skrive ned i hånden eller bruge én af de mange cyklus tracking apps, der findes. Når du har et klart billede af din cyklus, kan du så småt begynde at arbejde aktivt med den.

Arbejd klogt og hold pauser

At arbejde i sync med sin cyklus handler om at mærke efter og arbejde intuitivt - så vidt det nu er muligt. Måske betyder det for dig, at du arbejder færre timer eller holder helt fri, når du menstruerer og giver den en ekstra skalle efter din blødning. Uanset hvordan du vælger at tilrettelægge dit arbejde, er det afgørende, at du giver dig selv tilladelse til at arbejde på en måde, der passer til dig. Lidt har også ret, så selv hvis du ikke har mulighed for at tilpasse arbejdet 100 procent din cyklus, så gør det, når du kan, og nyd, at arbejde ikke altid er lig med hurtighed og handling, men om at arbejde klogt!

Planlæg, planlæg, planlæg

Jo mere du tracker og lærer din cyklus at kende, jo nemmere vil det med tiden blive at planlægge dit arbejde efter den. En erfaren cyklusnørd ved for eksempel, at det bedste tidspunkt at lægge et vigtigt møde typisk vil være omkring ægløsningen, hvor energien sprudler og talegaver og tiltrækningskraft er på sit højeste. Med lidt god planlægning kan du altså ikke kun lære at afværge kriser og burnout, men også høste masser af fordele ved at være et cyklisk menneske. Win!



Formødre
Vandfarve på papir
21x29,7cm
2021

Caroline Sofie Have



Er der plads til ro og selvkærlighed i systemet?

Mød Freja Andrea! For 5 år siden kom hun ud for en altanulykke og erhvervede sig en hjerneskade. Selvom hjerneskaden giver Freja Andrea hovedpiner og ekstrem træthed, så har den også bragt positive ting med sig; en trang til at elske sig selv højere! Men med en hjerneskade kommer også en sygdomsmedling og en billet ind i et bureaukratisk system, hvor selvomsorgen efter en ulykke må afbrydes af snakke med sagsbehandlere og uendeligt mange regler og krav. Hør Freja Andreas historie om at passe på sig selv i systemet ->

I 2016 kom jeg ud for en altanulykke, og her fik jeg en hjerneskade pga. en hjerneblødning og hjernerystelse. Efter det har jeg fundet mig selv, fundet kærligheden til mig selv og embraced den fabulous femme kvinde, jeg nu er! Jeg har lige været på arbejdsprøvningspraktik og er kommet frem til, at jeg kan arbejde 12 timer for stadig at have et velfungerende liv. Nu skal kommunen bare også lige følge med.

Mødet med systemet

Efter jeg fik min hjerneskade, flyttede jeg til København. Her fik jeg at vide, at jeg skulle melde mig ledig, fordi jeg stod uden arbejde og altså indkomst. Men jeg kom også som sygemeldt og uden videregående uddannelse. Når man melder sig ledig, skal man igennem en såkaldt "Min plan". Her skulle jeg snakke med diverse sagsbehandlere, men jeg følte, at jeg skulle forsvare min sag mere end bare komme for at få den rette hjælp. Og jeg følte ikke, at jeg blev mødt af forståelse. Deres plan er altid at få mig hurtigst muligt i gang med uddannelse. Men jeg var ikke klar til uddannelse. Jeg var nyligt hjerneskadet

og havde brug for en plan, som passede hertil. Jeg blev til sidst henvist til Center for Kompetence og Brobygning. I mellemtiden havde jeg fået min børneopsparing, fordi jeg fyldte 21 år. Hvis du har over 10.000 kr. på en konto, er du derfor formuende, og kommunen kan ikke hjælpe dig, før du har et mindre beløb stående. Så jeg blev afvist. Jeg var ked af det, frustreret og vred. Trodsigt gad jeg ikke Københavns Kommune, og det var ikke før 2018, jeg meldte mig ledig igen. På de to år havde jeg arbejdet nok med mig selv til, at jeg følte mig klar til systemet, uddannelse og ja, livet. De sidste 3 år har jeg brugt på at kæmpe for min sag. Komme til mål. Men det er svært, når man hele tiden enten får ny

sagsbehandler eller bliver sat på en ventebank.

Jeg har haft svært ved at blive mødt ordentligt i systemet. Der er så uendeligt mange regler, som selv sagsbehandlere bliver forvirrede og frustrerede over. Så selvom du møder et empatisk menneske med dig som en top-prioritet, kan du komme ud for rigtig mange udfordringer og forhindringer. Jeg selv har fået at vide af andre med hjerneskade, at jeg skulle finde en anden kommune end København. En rigere kommune med færre borgere og derfor bedre forhold/plads til dig. Jeg ved, at der er nogen, som har haft gode oplevelser og som bliver mødt med forståelse. Men det kommer meget an på, hvilken sagsbehandler man får, og hvor meget de vil gøre for en.

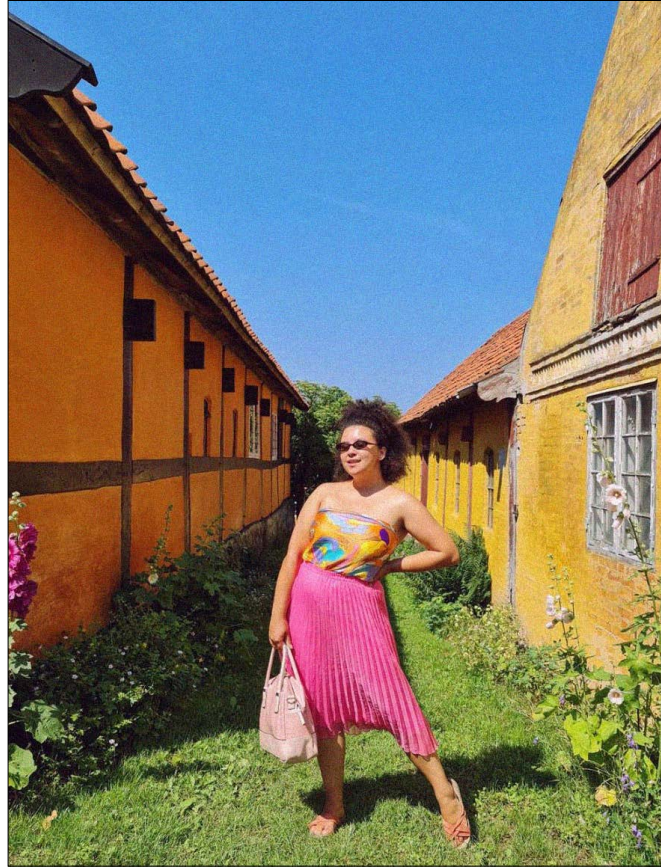
"Da jeg fik min skade gik det op for mig, at jeg var nødt til at mærke efter. Jeg havde ikke behandlet mig selv godt nok."

Ro + selvkærlighed = <3

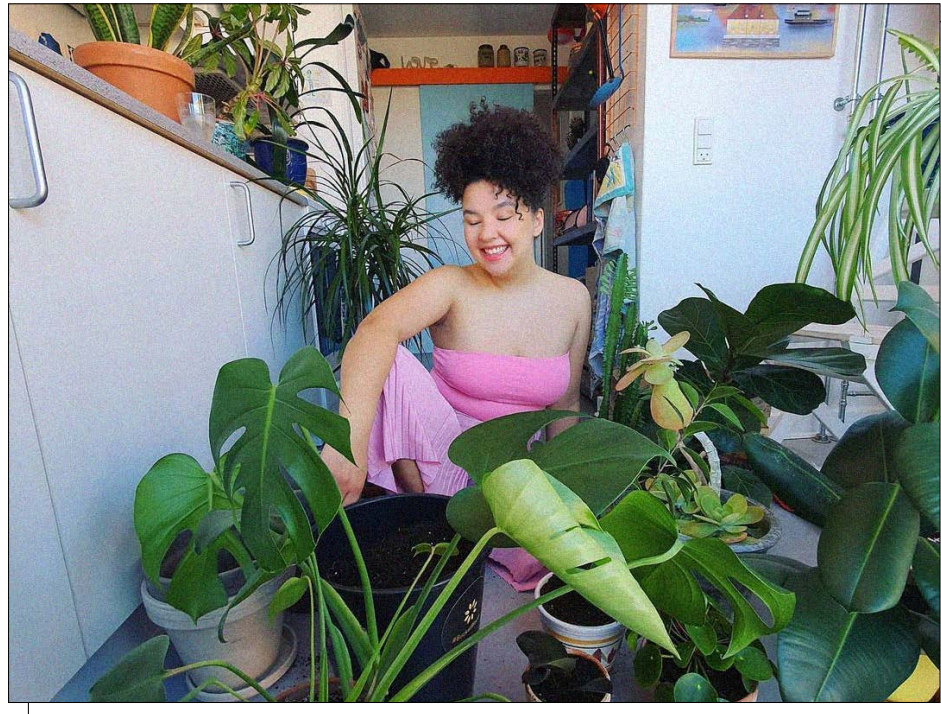
På grund af al den her modstand og kamp har jeg haft stærkt brug for ro. Jeg har siden ulykken derfor fokuseret på livskvalitet, hvad virker for mig og min kærlighed til mig selv. Jeg mener, at selvomsorg er lig med selvkærlighed. Kærlighed til dig selv er vigtig,

fordi den giver dig styrke og power til, hvad livet bringer.

Før jeg fik min hjerneskade, passede jeg overhovedet ikke godt nok på mig selv. Jeg havde svært ved at mærke efter og sætte grænser. Jeg fastede rigtig meget og havde det svært på gymnasiet. Da jeg fik min skade gik det op for mig, at jeg var nødt til at mærke efter. Jeg havde ikke behandlet mig selv godt nok. Og det var derfor, jeg fik trangen til at elske mig selv højere. Til at lære mig selv at kende, selvom det var et nyt selv med nye grænser. Jeg skulle helt ned i slow og trække vejret dybt. På den måde har det også været enormt positivt, selvom hjerneskaden har voldt mig stor smerte



Følg med i Freja
Andreas liv på
hendes Instagram
@frojathedane



i form af hovedpiner og ekstrem træthed. Men den hjalp mig til at indse en masse ting om mig selv, livet og også andre mennesker.

En ting ad gangen og 12 timers arbejdsuge

Jeg har håb og drømme for, at jeg kan komme ud på en arbejdsplads som 12 timers flex-jobber. Et sted, som både passer til mine krav og mine drømme. Jeg ved endnu ikke, hvad det har af betydning ift. at blive uddannet psykomotorisk terapeut. Enten som selvstændig i en selvstændig virksomhed eller egen praksis. Jeg kender både til andre flex-jobbere, som synes, det er svært og andre, som har fundet deres perfekte plads. Sidstnævnte håber jeg selvfølgelig selv på.

Når man havner i sådan en situation med bureaukrati og modstand, så mener jeg, at det bedste man kan gøre, er at tage en ting ad gangen. Virkelig give sig selv lov til de her off-dage, hvor alt er lort. Jeg havde det rigtig svært med alle de opkald, jeg skulle foretage mig og har været nødt til at lære mig selv at blive god til bare at ringe. Brug dine kontakter, og spørg altid, når du snakker med nogen i systemet: "Hvem kan jeg ellers ringe til, er der noget jeg kan gøre?" Det er giga hårdt, at man selv skal være sagsbehandler. Men nogle ting må man selv gøre. Husk at rose dig selv! Du gør dit allerbedste og er bare pisse sej! Sidste ting, du må altid klage! Du må altid bede om en ny sagsbehandler eller få dig en bisidder med til dine samtaler. "Det hele skal nok gå" sætningen er også guld værd. For det skal det nok. På et tidspunkt •



✦ GRLS ✦ ✦ UNTAMED ✦

ET SIKKERT
STED AT ✦
LÆRE OG ✦
✦ FEJLE ✦

Mød Grls Untamed – et All Grl Skate-community! Vi har taget en snak med Gry Emily Thelander og Maria Jernov, der står bag og glæder os til at dele deres mission og inspirerende tanker bag fællesskabet med dig.

Vi dykker også ned i hvad “det gode arbejdsliv” er, at have mental sundhed som prioritet og betydningen af gode fællesskaber ->

Maria med sit surf-skateboard, som er et slags skateboard, der giver dig følelsen af at surfe på gaden.



Hey Gry og Maria! Vil I fortælle lidt om, hvad Grls Untamed er?

Gry: Grls Untamed er et skateboard fællesskab for piger & kvinder, som jeg startede august 2020 da jeg ønskede at skate og være sammen med ligesindede. Jeg havde set andre lignende skate communities i bl.a. Californien, og den følelse som strålede ud fra dem ønskede jeg også i mit liv.

Jeg havde en klar vision og et stærkt indre billede af, hvad det var for en følelse og stemning, jeg ønskede at skabe for og med andre. Men jeg havde ikke forestillet mig, at det ville gå så stærkt at skabe en ægte community, eller at jeg ville få så gode og betydningsfulde venskaber.

Har jeres liv forandret sig efter I er begyndt at skateboarde?

Gry: Mit liv har uden tvivl forandret sig siden Grls Untamed. Der er noget

fuldstændigt vidunderligt i at være god til noget og i at øve sig og forbedre sig sammen med andre. At blive rost og spejle sine begrænsninger og evner i andre, som ikke føler sig truede men derimod forstår, hvor vigtigt det er at løfte og styrke hinanden, så vi alle kan blive glattere mennesker.

Jeg har altid haft en forståelse af, vi mennesker ikke er adskilte, at vi faktisk er én, men jeg har svært ved at mærke det rent praktisk. Grls Untamed handler om forståelsen for, at vi alle er noget. Vi er ikke bedre end nogen, men vi er hver især noget helt særligt, og det har Grls Untamed givet mig. Det er det, jeg gerne vil have, at pigerne, der kommer, får en følelse af - at de bliver fyldt op af sig selv og derved kan give denne positive følelse videre til andre.

Gode fællesskaber er noget af det vigtigste, når det kommer til at have en god mental sundhed. Jeres fælles-

skab i kombination med skateboarding - hvor man er fysisk aktiv og man naturligt bliver tvunget til at lære at fejle og give slip på perfektionismen, når man pladask falder af boardet - kan jo næsten være en slags lykkepille i hverdagen ;) Hvilken forskel det gør for jeres egen og gruppens mentale sundhed at være en del af Grls Untamed?

Gry: Jeg synes, der er kæmpe værdi i fællesskaber, og jeg er sikker på, at vi vil se flere og flere af dem blomstre op. For mit vedkommende opstod Grls Untamed ud fra et personligt behov om at få venskaber, men også fra et ønske om at kunne give noget til andre. Skateboard er jo svært, så det giver selvværd at have mod til at lære det. Og selvværd at se sin egen udvikling på boardet. Jeg elsker, at vi er i bevægelse sammen, at vi griner og fjoller sammen, og at vi er udenfor, får frisk luft, og at vi sætter særligt pris på de dage, hvor asfalten er tør.

I er et All Grl Skate Sisterhood. Hvorfor all grl? Og er der plads til drenge? Med andre ord, hvad er styrkerne i at holde det all grl i en drengeverden, som skateboarding (af en eller anden grund) er blevet?

Maria: Vi er for alle, som identificerer sig som en GRL, altså er der ikke plads til drenge lige i vores gruppe, men så er der så meget andet for dem. Det er bestemt ikke arrangeret som en "GRLS klub" med det formål at hænge drenge ud eller tage et eller andet feministisk standpunkt. Vi mente blot, at der manglede et safe space for skatergrls, hvor alle kan føle sig trygge, mens de udfordrer sig selv fysisk. Der er ingen konkurrence, ingen der kigger mærkeligt og derfor intet ubehag. Du kan udfolde dig, som du vil, du er på din egen rejse, og det er helt okay bare at være dig.

Vi har fokus på mental sundhed her i magasinet - og især i forhold til arbejdslivet. Hvad er et godt arbejdsliv for jer? Hvordan prioriterer I

jeres egen mentale sundhed i jeres arbejdsliv?

Maria: Et godt arbejdsliv for mig er frihed og formål - egentlig kan jeg bedre lide det på engelsk, altså "freedom and purpose", fordi det er så smukt. Det er vigtigt for mig med en dynamisk hverdag, hvor jeg føler, jeg bevæger mig i en retning, som er spændende og tro mod den kvinde, jeg er og hele tiden er på vej til at blive. Vi ændrer os jo hele tiden. Derudover er det vigtigt for mig, at jeg har mennesker omkring mig, som jeg elsker og ser op til, der skal kærlighed ned i min urtepotte på daglig basis, ellers kan jeg ikke gro.

Gry: Jeg har arbejdet med sundhed siden år 2000 som kropsterapeut, spirituel Guide og Kundalini Yoga Lærer, og work/life balance er et emne, jeg altid har haft fokus på. Mit fokus har primært været kvinders sundhed, fordi jeg interesserer mig særligt for kvinders følelsesliv, vores sensibilitet og evne til at "skabe og bære" liv. Jeg har svært ved at forstå, at kvindens rolle i samfundet, og hermed også på arbejdsmarkedet, ikke har større værdi og prioritet. Ofte oplever jeg, at kvinder er splittede, og at de ikke får mulighed for at være tilstede 100% med hvad end, de ønsker at bruge deres liv på.

Jeg underviser i Kundalini Yoga, hvilket betyder, at jeg får mediteret og lavet åndedrætsøvelser flere gange om ugen. Vi lever i en stor sløret, men også meget urolig tid, så uden mine åndelige og mentale redskaber ved jeg ikke, hvordan mit liv ville se ud. Jeg har altid været selvstændig i et eller andet omfang, men de sidste par år har jeg fundet fuldstændig fred med, at mit arbejdsliv består af flere forskellige ting og områder. Jeg er så heldig, at jeg arbejder med nogle vidunderlige kvinder - Min gode veninde Anja Poulsen, som jeg har det nyligt opstartede bæredygtige brand Sky and The Moon og Maria, som er min wing woman i Grls Untamed ->

Gry med en lille del af Grls Untamed holdet!



“Der er noget fuldstændigt vidunderligt i at være god til noget og i at øve sig og forbedre sig sammen med andre. At blive rost og spejle sine begrænsninger og evner i andre, som ikke føler sig truede men derimod forstår, hvor vigtigt det er at løfte og styrke hinanden, så vi alle kan blive gladere mennesker.” ✨

Maria og jeg er blevet tætte veninder og er generelt begejstrede for mange af de samme ting og drømme, så vi har mange spændende projekter i støbeskeen. Mental sundhed for mig er, at jeg kan være mig selv, at jeg kan finde og udvikle mit livsformål, og at jeg deler livet med kærlige og givende mennesker.

Maria: Det er ikke så svært for mig længere at prioritere min mentale sundhed i mit arbejdsliv, men det er også først kommet, efter jeg både har haft stress og mavesår; jeg skulle lære det på den hårde måde i mine start 20'ere. Jeg fandt hurtigt ud af, at jeg havde det bedre som selvstændig end under en arbejdsgiver men har siden maj 2021 kørt lidt en kombi, og det passer mig også rigtig godt. Jeg prioriterer den ved det, jeg spiser, og hvordan jeg står op om morgenen for at være sikker på, jeg er klar til at arbejde, derudover kan jeg godt finde på at meditere efter frokost og gå tidligt de dage, hvor jeg føler, jeg har brug for det, og så er jeg jo stor tilhænger af en ugentlig fridag. Det er bestemt noget, jeg ønsker at holde fast i gennem mit liv.

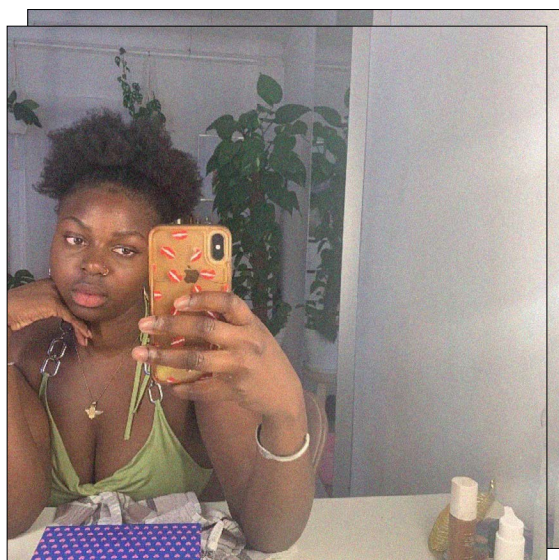
Hvordan kan man blive en del af jeres skate-fællesskab? Skal man kunne skate i forvejen eller kan man være

total nybegynder, der har brug for en hjælpende hånd?

Maria: Alle GRLS er mere end velkomne; du behøver ikke have stået på skateboard før eller have nogen som helst erfaring. Vi tilbyder både 1:1 lektioner, og engang imellem laver vi gruppe sessioner, hvor mange møder op, både nybegyndere og mere erfarne skatere. Det eneste vi ønsker for dem, som kommer, er, at de kommer med et åbent hjerte og et ønske om at bidrage til det smukke fællesskab, der er Grls Untamed.

Gry: Ja, du kan fuldstændig komme, som du er! Genert, udadventt, nybegynder, øvet, yngre, ældre. Vi vil gerne kultivere, at du kommer med et åbent hjerte, som Maria påpeger. Det betyder blandt andet, at du kommer på trods af, at du er genert, og at du hermed ansporer andre, der er generte til også at turde. Grls Untamed er os alle sammen og eksisterer udelukkende så længe, vi er et fællesskab. Det er en udveksling af god og kærlig energi •

Følg Grls Untamed på Instagram på @grlsuntamed



Kaddi skaber online rum til at italesætte tabuer

Fra strækmærker og angst til glidecreme, omskæring og samtykke. For mange unge piger er disse emner tabu at tale om, men på Instagram-profilen *Girl Cult*, skabt af Kaddi Sawaneh, tages emnerne op for at skabe et rum, hvor de kan tales om i et sikkert og støttende online miljø.

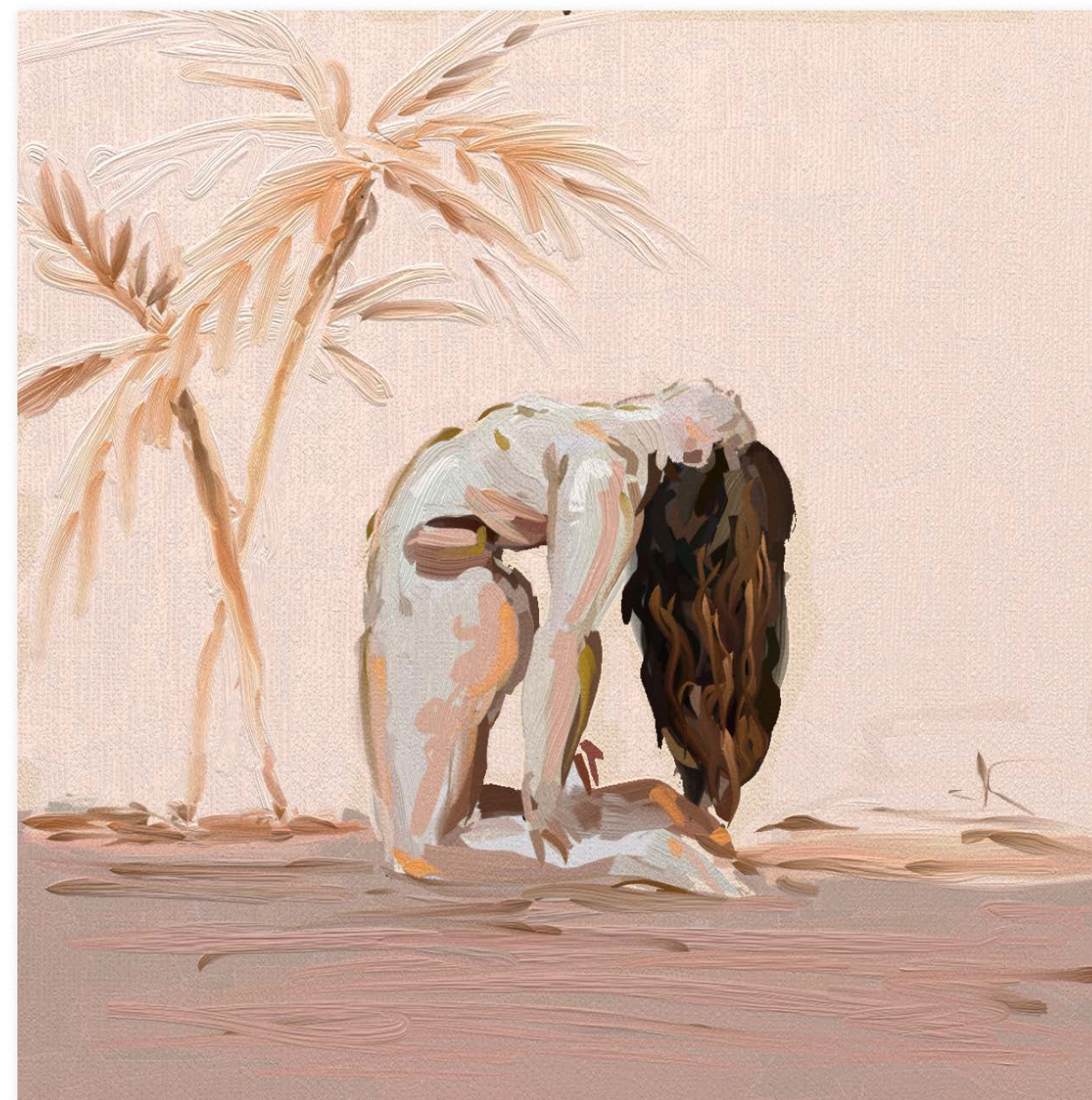
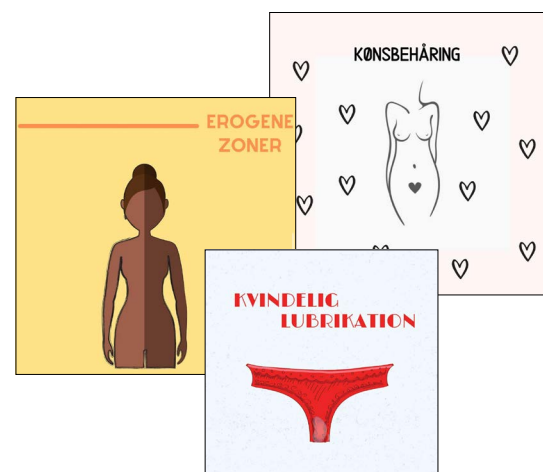
Kaddi har haft profilen i 2 år og missionen er at skabe informative og lettilgængelige opslag, som alle – men specielt unge piger – kan få gavn af.

”Jeg har været overrasket over, hvor uvidende folk er, når det kommer til sex, både yngre og ældre. Det viser bare, hvor stort et problem vi har, og hvor vigtigt det er, at vi snakker om sex. Den seksualundervisning vi har i Danmark,

er ekstremt mangelfuld på mange punkter, så det var vigtigt for mig at lave en side, hvor folk kunne komme og få noget ordentligt info,” fortæller Kaddi og fortsætter: ”Da jeg startede siden, var min primære målgruppe unge piger med ikke-vestlig baggrund, da jeg følte, at det var den gruppe, der manglede mest information, men det fandt jeg hurtigt ud af, ikke var rigtigt. Jeg fandt ud af, at det var noget, der bare manglede generelt.”

Åbenhed og fællesskaber er vigtige for højere mental sundhed – det er netop følelsen af, at man ved, at der er andre derude, som oplever det samme og at tabuer tages ud i åbenheden. På Instagram kan man nå ud til mange og følgerne kan følge med helt for sig selv, og det er, ifølge Kaddi, netop grunden til, at *Girl Cult* eksisterer på Instagram: ”Jeg valgte Instagram, fordi jeg ved, at sex er et meget tabubelagt emne. For mange er det ”skamfuldt” og ”flovt” at tale om, så det var vigtigt for mig at skabe et rum, hvor man ikke behøvede at være der fysisk, men bare kunne gå ind og finde den information, man havde brug for.”

Du kan følge Girl Cult på @girlcultdk på Instagram og lytte til Girl Cults spritnye podcast på din favorit podcast-tjeneste.



000 (Out Of Office)
Maria Møller Petersen
2021

Web: www.mariamoellerpetersen.dk
Instagram: @mariamoellerpetersen

/Syg'sé/

FRA YDRE UR TIL
INDRE KOMPAS

Af Hannah Bergqvist

Succes. Smag lige på det engang. Suc-ces. Hvilke associationer og billeder får du, når du lukker øjnene og hører dig selv sige det højt?

/Syg'sé/

Er der lyst eller mørkt, varmt eller koldt? Ser du en bestemt farve for dit indre øje, eller mærker du en særlig stemning? Dufter det godt, eller smager det bittert? Bliver du glad indeni, og kildrer det lidt i maven, eller føler du dig en lille smule overvældet og handlingslammet? Får du præstationsangst?

Succes er en sjov størrelse, som langt de fleste forbinder med medgang og fart over feltet, lykke, medvind, sejr, triumf, guld og grønne skove, stjernestøv, gennembrud, rampelys, opmærksomhed, bestsellers, imponerende vækstkurver, høje ambitioner og synlige resultater, investeringsafkast og mange monetos i los bankos, status og materiel-

le goder, dyr vin og fede biler, en toppræstation: Vores sejrs- gang, når vi endelig har bestegit bjerget og er nået i mål, og klapsalverne lyder. Vi forestiller os selv stå der på toppen og smage på den succes, vi så inderligt ønsker, og vi vil allerhelst have, at vores succes- historie er en solstrålehistorie, som andre kan komplimentere os for. For så føler vi os seje - så er vi "nogen", der har opnået "noget". Når vi har vind i sejlene og klarer os godt, giver vi samtidig omverden et indtryk af, at vi har styr på tingene, hvilket vi håber udløser ros og anerkendelse - en indikator på, at vi er gode nok eller har gjort det godt nok. Så føler vi os set og hørt. Connected med omverden.

Men hvad vil det egentlig sige, at nogen eller noget er "godt nok" - og hvem afgør det?

Succes kan være mange ting for vidt forskellige mennesker. Helt grundlæggende kan man sige, at det handler om håb og retning.

Tager vi de etymologiske briller på, kan vi se, at det kommer af det

latinske "succedere", som betyder 'at følge efter'. Dvs. noget, der følger efter noget andet, aka: succes er handlingsbaseret. "Jeg gjorde X, og så skete der Y." Det er i sig selv ikke værdiladet, hverken positivt eller negativt, men blot en konstatering af, at der efter en aktion kom en reaktion, et udtryk, et resultat, som er noget andet, end det, der var.

Men i den handling skete der en bevægelse henimod noget andet. Og eftersom livet i alle dets facetter handler om evolution og udvikling, ligger det lige for at tænke på den bevægelse som stræbsom og fremadrettet, en opadgående kurve, som akkumulerer flere og flere på hinanden følgende handlinger og resultater, som igen avler mere og mere ... succestrang. Vi vil så gerne lykkes med den udvikling, og i den ambition ligger også et håb og et ønske om, at det svært tilgængelige eller opnåelige faktisk kommer til at ske.

Succes er i høj grad noget vi måler (på).

Kunde- og medarbejdertilfredsheden skal gerne ligge i top, vi går

efter 5 ud af 5 stjerner og taler om årlige procentvise vækstrater, mervækst, ROI, omsætning, dækningsbidrag, KPI'er og øget omsætning, fra mere til lidt mere... allerhelst MEGET mere. Alt hvad vi indtil nu har sagt om succes handler om at holde hamsterhjulet kørende, udnytte (og dræne) menneskelige og naturlige ressourcer til det yderste in the holy spirit of mamon, vurdere og holde vores succeskriterier op imod et ydre parameter, et ydre ideal. Rigtig mange mennesker (inkl. mig selv i en yngre udgave) definerer og måler succes i forhold til andre - andres holdninger, forventninger, måden de opfatter os på, en forestilling om, hvem vi gerne vil være i andres øjne.

Men hvorfor er succes egentlig ikke i højre grad noget, vi først og fremmest mærker i os selv?

I stedet for at være drevet og forsøgt motiveret af et usundt udefrakommende succesideal, tror jeg, at der vil være meget mere oplevet succes hos den enkelte, hvis vi hvilede bedre i vores egen kerne og holdt op med at lede efter vores værdier alle andre steder end hos os selv.

Jeg tænker, at vi har stillet os selv de "forkerte" spørgsmål. Og grunden til det er måske, at vi er flasket op med den kulturelle norm, at man uddanner sig til at kunne bestride en bestemt funktion. Tidligere skulle man finde sin plads og spille en samfundsbærende rolle. Der var et facit for, hvad man skulle med sit liv, finde sin plads eller "den rette hylde". Og derfor spurgte vi alle sammen hinanden, "hvad skal du være, når du bliver stor?" Og når det så ændrede sig eller af forskellige grunde ikke skete, så var vi jo en fiasko og ikke "gode nok". Men i takt med at arbejdsmarkedet ændrer sig, og vi udvikler nye og smartere måder at holde hjulene kørende på, frigiver vi også noget energi til at fokusere mere på det, der virkelig giver mening for os som mennesker.

Hvorfor stiller vi ikke i stedet spørgsmålet: "Hvem vil du være, når ->

Hvad er succes?

du bliver stor? Hvilke problemer vil du løse? Hvem kan og vil du hjælpe?"

I den brydningstid, vi lever i nu sådan post-Corona, er alle boldene på en måde kastet op i luften. Vi udforsker nye måder at samarbejde på, fordi vi under lockdown har snuset til det muliges kunst. I kølvandet på det følger et stigende fokus på de resultater, der er lidt mindre synlige og målbare og mere mærkbare: trivsel, velvære, arbejdsglæde. Nu kigger vi i stigende grad indad og spørger os selv, hvordan det gode liv ser ud, hvordan føles det, hvad giver mening for mig, hvilken forskel kan jeg gøre ... for andre?

Flere og flere (også arbejdsgivere) ser værdien af en mere fleksibel hverdag, hvor man både kan flekse ind og ud af kontoret, men også tænker i flere indtægtskilder og tilknytningen til arbejdspladserne som noget, der tager udgangspunkt i opgaven i stedet for den fysiske arbejdsplads. Det åbner arbejdsmarkedet op og skaber nye, hybride muligheder for, hvad det vil sige at have et nice og sejt arbejdsliv.

Måske skal vores solstrålehistorier om succes derfor i højere grad være noget, som andre kan spejle sig i og lade sig inspirere af – først og fremmest fordi det er meningsfuldt og skaber værdi for os selv og for den enkelte. Måske behøver succes ikke være noget imponerende og sejt i andres øjne. Måske er det helt okay, at det ikke skal føles op ad bakke, før man kan sige, at man er "rigtigt" i mål. Måske var det en kæmpe succes bare at komme i gang, sætte fra og starte den biks?

Men hvor er så den gulerod, som vi skal løbe efter, hvis ikke vi har noget synligt at overvinde, stræbe efter og måle på? er der sikkert nogen, der vil indvende.

Der er masser at stræbe efter, som jeg ser det. Alene det at finde sin indre retning er et livsprojekt i sig selv. Det ligger indkodet i os at stræbe efter de ideelle forhold, der lader os udleve vores "højeste potentiale". Vi vil mere end bare at overleve, vi vil leve! Men hvad vil det egentlig sige? Mon ikke vi har fået så meget fokus på

målet, at vi glemmer at mærke og nyde nuet? For nogen af os er succes ikke (kun) mange penge, store huse, fede biler, en såkaldt prestigefyldt karriere. Jeg plejer at sige, at jeg stiller langt højere krav til livet end det. Don't get me wrong, hvis succes er det samme som ovenstående for dig, er det helt perfekt. Hvis det (også) er noget andet, er det det, du skal gå efter. Det er jo det, der er pointen. Succes er en subjektiv og multidimensionel størrelse, som vi må måle op imod det fundamentale paramenter, at det skal være meningsfuldt og skabe værdi for dig selv og andre.

Mit eget håb for fremtiden er, at succes ikke bliver mere, men at det bliver bedre. Jeg tror på, at vi går fra at måle alting i mere, større, flere og hurtigere til at mærke efter og måle på bedre, dvs. på kvalitet og reel positiv indvirkning på os selv og vores omverden. I fremtiden kommer succes til at handle om meningsfuldhed og bæredygtig værdiskabelse, fordi vi har smidt uret og Excel-arket som de primære måleenheder ud med badevandet og i stedet finder retning og styrer efter vores indre kompas, hvor bedre løsninger, meningsfulde relationer og connectedness bliver vores primære succeskriterier. I fremtiden vil det ikke blive anset som mindre ambitiøst at gå ned i tid (eller sige sit job helt op) for at prioritere familien, fritid eller noget andet, man hellere vil bruge sin energi på. Tværtimod. Og hvorfor så det? Jo, fordi Return on Investment i fremtiden netop bliver meningsfuldheden i at give for at kunne modtage. En cirkulær og bæredygtig forretningsmodel, hvor man først vinder, når vi alle inkl. vores smukke Moder Jord vinder.

I fremtiden får kindness sin egen currency.

Og hvordan gør vi så det?

Når jeg lukker øjnene og siger det højt, succes, bliver jeg varm og fortrøsningsfuld, glad. Det kildrer lidt i maven, fordi jeg er mega spændt og har meget på spil. Og er fuld af håb. Fordi jeg er på rette vej. Og dét er mere end godt nok i min bog. Succes er sådan set bare en beslutning væk. All I'm sayin'!



"Jeg vil inspirere unge, især piger og især dem, der ligesom jeg, har en anden etnisk baggrund, til at nå deres drømme og mål indenfor videnskab"

Maria Jarjis er fuldtids-videnskabs-youtuber, Science-Influencer og skaberen bag "WTF er det?" som hun har kørt som selvstændig virksomhed i 4 år. Hun laver alt fra kampagnofilm om rumforskning, videoer om jagerpilot-uddannelsen til samarbejder med DTU Space, Dansk Industri og Flyvevåbnet.

Vi har taget en snak med Maria om både de positive og negative følger af at være et kendt ansigt, og hvordan man bedst muligt kan værne om sit privatliv og passe på sig selv som influencer.

Vil du fortælle lidt om, hvordan du startede op?

Det har altid været min ambition at dele viden på en lettilgængelig og farverig måde, til børn og unge. Grunden til jeg valgte at lave en vidensbaseret kanal, er fordi, jeg i folkeskolen havde svært ved at følge med i timerne. Jeg kunne ikke rigtig forstå den måde, lærerne formidlede stoffet på. Senere fandt jeg ud af, at det ikke behøver at være svært eller kedeligt at lære noget nyt. Og så tænkte jeg, at der må være flere børn og unge, som har det på samme måde.

Når man ser videoerne på min kanal, så er det ikke bare undervisning. I stedet går mine følgere og jeg sammen på opdagelse og udforsker emnerne i fællesskab. For det skal være hurtigt, sjovt og nemt at lære noget nyt. Det var det, jeg selv ønskede, da jeg var yngre. Mange børn og unge skriver til mig, at jeg forklarer tingene for dem tydeligere end deres lærer. Der er således mange folkeskolelærere, som

bruger mine videoer i deres undervisning i dag. Mange af dem, som har taget min kanal til sig, siger, at de er begyndt at få bedre karakterer.

Det er vigtigt for mig at lægge fokus på, at vi piger godt kan. Jeg vil med min historie hjælpe og inspirere unge piger med at vise vejen. Og så er det på samme tid vigtigt for mig at vise, at kvinder ikke behøver at lave traditionelle pigeting, og at de kan andet og meget mere end makeup og fashion (især på de sociale medier og internettet).

Fra kampagnofilm om rumforskning, videoer om jagerpilot-uddannelsen til samarbejder med DTU Space, Dansk Industri og Flyvevåbnet. Du laver nogle vanvittigt seje ting, og vi har egentlig lyst til at høre mere om det hele. Men hvis du skulle vælge; hvad er så det absolut mest spændende projekt, du har arbejdet på?

Jeg er stolt af dem alle, og jeg synes, det er svært at udvælge netop et projekt, dog vil jeg mene at videoen med Flyvevåbnet klart er noget af det største, jeg har opnået, og som jeg er meget stolt af. Jeg fik lov til at sidde i et rigtigt F-16 jagerfly, med G-drage på og pilothjelm. Videoen handler om, at kvinder også kan blive jagerpiloter, og det var en kampagnofilm i samarbejde med det danske flyvevåben for at få flere kvinder ind på jagerpilot-uddannelsen.

Dit arbejde foregår i en meget mandsdomineret branche. Oplever du ofte mansplaining?

Jeg vil ikke sige ofte, men ja, jeg oplever det. Når det sker, vælger jeg nogle gange at vende det døve øre til. Men hvis det bliver for meget, er jeg ikke bange for at sige fra. Og det vil jeg også ønske, flere kvinder gjorde. Det er desværre noget, som ligger i mange mænds natur på grund af kulturarv. Men vi skal alle gøre en indsats for at få ændret det.

At være "boss lady" i en mandsdomineret branche, kan til tider blive trættende og udfordrende, fordi jeg ->

gennem tiden har oplevet lidt af hvert. Det har været en hård kamp på mange måder. I al den tid jeg har arbejdet som videnskabs-influencer, har der ofte været midaldrende mænd, der enten under påskud af at ville hjælpe eller "rådgive", i stedet ender med at mainsplaine på en meget nedladende måde. De ser, at jeg er en ung kvinde, der laver videnskab på SoMe, og så tror de, at jeg har brug for hjælp og prøver at påvirke mig. F.eks. de fleste midaldrende mænd jeg har mødt med erfaring fra TV-branchen, fortæller mig som regel, hvordan jeg, efter deres mening, meget bedre kunne køre min kanal osv. Men de ved intet om, hvordan YouTube og SoMe fungerer. Og så er der også en del gange, hvor jeg har fået at vide, at jeg er "for smuk" til at lave videnskab, og at jeg burde fokusere på make up og fashion. Jeg tænker tit, at hvis jeg var en mand, så ville de aldrig have den mulighed at snakke sådan til mig.

De negative oplevelser har dog ikke ændret, hverken min måde at gøre tingene på eller min mission. Nemlig at inspirere unge, især piger og især dem, der ligesom jeg, har en anden etnisk baggrund, til at nå deres drømme og mål indenfor videnskab.

Oplever du generelt din branche som inkluderende?

Jeg betragter snarere YouTube og SoMe, som min branche end videnskab. Jeg er ikke uddannet indenfor videnskab og arbejder ikke i den branche, så jeg ved ikke som sådan, hvor inkluderende den er. Jeg er til gengæld autodidakt formidler af videnskab, og i mit arbejde har jeg besøgt en masse videnskabelige instanser, arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner. Her oplever jeg ikke, at man ekskluderer nogen. Videnskabsbranchen virker inkluderende efter min mening, men er ikke så søgt, som den burde være. I mit eget felt på dansk YouTube og sociale medier, ser man til gengæld ikke så mange med min baggrund og hudfarve. Jeg har selv hjulpet en del med anden etnisk

baggrund med at komme i gang, så jeg håber, at det billede kommer til at ændre sig i den nærmeste fremtid.

For et par måneder siden var du udsat for et overfald i metroen. Vil du fortælle mere om episoden her - og hvordan du har bearbejdet det?

Det er langt fra første gang, jeg er blevet udsat for (mild)-chikane og stalking, men metro-episoden er helt klart den hårdeste og mest skræmmende og traumatiserende.

Jeg var lige blevet færdig med en optagelsesdag med en af mine sponsorer og på vej hjem i metroen. Alt var godt, og jeg var tilfreds, men selvfølgelig træt efter en hel dags arbejde. Idet jeg trådte ind i metroen, bemærkede jeg straks en ung mand, der hele tiden stirrede på mig. Nu jeg tænker over det, så ved jeg ikke, om han havde stalket mig, inden jeg gik ind, men han vidste åbenbart godt, hvem jeg var, og hvor jeg befandt mig i metroen. I starten troede jeg, at det måske bare var en fan, der genkendte mig. Men det eskalerede ret hurtigt, da han efter 2-3 min. begyndte at råbe mit navn på en aggressiv måde.

"Din f**** kendis", "Hvor bor du henne?", "Hvor skal du hen?", var nogle af de ting, han råbte rigtig højt. Jeg prøvede at få øjenkontakt og bede om hjælp fra andre passagerer, men der var ingen, der gjorde noget. Alle i metroen var lige så chokerede, som jeg var.

Jeg begyndte at føle mig truet, da han kom tættere på mig med sin aggressive adfærd. Og pludselig fasede jeg helt ud. Han truede mig flere gange, mens han fulgte efter mig ned ad gangen i metroen. Hans kropssprog var også truende. Jeg kan bare slet ikke huske, hvad han sagde efterfølgende for min hjerne slukkede helt. Jeg kan kun huske, at jeg begyndte at gå ned gennem metrovognene for at komme væk fra ham. Jeg forstod ikke, hvad det var, han ville med mig.



Det tager kun 2-3 min. til næste stop, men det føltes som en evighed. Da metroen endelig stoppede og dørene åbnede op, var der en vagt, der lagde mærke til det. Da jeg prøvede at forklare vagten, hvad der skete, stak manden af. Jeg ringede hurtigt til min manager, og han skyndte sig hen til mig. Derefter meldte vi det til politiet.

Det har også givet fysiske skader at være under det pres, at være udsat for chikane og stalking. Jeg har ofte døjet med spændinger i kroppen, især mine hænder og arme. De har nogle gange spændt så meget op, når jeg sover, at jeg ikke kunne gøre noget ved det.

Som YouTuber og influencer er man kendt på en anden måde end sangere, skuespillere, TV-værter, osv. Man er i meget nærmere og jævnlig kontakt med sine fans og åben omkring den person, man er. Som YouTuber og influencer har man bygget sit publikum fra bunden af. Jeg føler, at jeg ikke har råd til at miste en eneste fan, derfor er det også vigtigt for mig at hilse på mine fans, når de stopper mig på gaden. Og jeg bliver så glad for at møde mine trofaste følgere i den virkelige verden. Det er det mindste, jeg kan

gøre for dem. For uden dem ville min kanal slet ikke eksistere. Det var også meget vigtigt for mig at huske på, at det positive opvejer de få negative episoder, jeg har haft som en offentlig person.

Du er en vanvittig god formidler og som science-influencer og som youtuber bruger du i høj grad din egen person i dit arbejde. Hvordan passer du bedst muligt på dig selv i det setup?

Jeg er bare mig selv. Jeg gør det, jeg er bedst til at gøre, det jeg bedst kan lide og ikke mindst, det, jeg mest har lyst til, og så prøver jeg så meget som muligt at undgå ting, som jeg ikke har lyst til at gøre. Jeg kan helt klart mærke, jeg er blevet rigtig god til at sige fra gennem tiden og bare have fokus på det, der er vigtigt, hvilket er for mig at have det godt og være omgivet af noget positivt. Selvom alle mine dedikerede følgere godt ved, hvem jeg er i virkeligheden, så har jeg skabt en fiktiv karakter (Videnskabs-Maria), som har hvid kittel og sikkerhedsbriller på. Det er faktisk hende, man ser på min YouTube kanal. På den måde holder jeg lidt afstand mellem mit privat liv og mit online liv. Jeg har også fået adressebeskyttelse nu.

Til slut; har du et godt råd, du vil give med på vejen til andre piger og kvinder, der overvejer at skabe en karriere indenfor mandsdominerede områder?

Lyt til din mavefornemmelse, hvis der er noget, du har det dårligt med, så lad være med at gøre det. Vores mavefornemmelse tager aldrig fejl. Og lad være med at gå på kompromis med dine egne værdier, det er så vigtigt at have sig selv med hele vejen. Tro også på du kan, ligemeget hvad andre siger •

Følg Marias arbejde på WTF er det? på Youtube og @wtferdet på Instagram.

Om at være selvstændig

Tekst
Nanna Hofman



Jeg har været selvstændig i et år nu og har fundet ud af, tydeligere end nogensinde før, at hvad du gør - har ikke en skid, at gøre med, hvem du er. Det er et ret populært statement, men alligevel ser jeg så mange, der LÆNGES efter at "turde tage skridtet".

Som om dét at tage skridtet mod selvstændigheden, vil være det, der endeligt vil lade os være os. Det vil måske skabe omstændighederne til at leve et liv, som føles som dit, men i sig selv, vil den jobtitel altså ikke ændre noget som helst. Det er en pisse sexet drøm, og jeg forstår godt, at den er tilløkkende. Men dét at stoppe med at være revisor og starte med at være bager, kommer ikke til at ændre DIG. Det vil kun ændre, hvad du gør.

Du er så mega elskelig lige fucking nu. I det her job. I denne her krop. I det her øjeblik.

Det selvstændigheden kunne gøre for mig, var at give mig et andet miljø og nogle andre muligheder, hvor det især er nemmere at passe på mit

mentale helbred. Det betyder skide meget. Dét, at jeg kan have fridage i løbet af ugen til at skrive, være "uproduktiv", sove og græde redder mig igen og igen. Men ærligt, så kunne det kunne nok også være løst med et deltidsjob, en vikarstilling, en ansættelse på time-basis.

Det er bare ikke lige så sexet at være deltidsansat. det er mere samfunds-prestige-agtigt at blive selvstændig. Så det er det, vi gør. Det er det, vi drømmer om. Som om at det ikke er mega underordnet, hvad vi egentligt laver. Som om at vi uden lige præcis dét job, eller dén selvstændighed, så ville være... ingenting? ingen?

Vi sælger os selv for kort, hvis vi tror, at hvilken som helst jobtitel, vil være det, der maker eller breaker vores liv. Der er så mega meget magi bag jobtitlen, og kæft hvor vil jeg bare invitere dig til at finde ud af, hvad den magi indeholder. Måske endda før du bestiller dit CVR-nummer.

Du er så elskelig lige fucking nu. I det her job. I denne her krop. I det her øjeblik.

(Ja, også i det her øjeblik, hvor det måske er mega svært at holde fri) (det synes jeg i hvert fald) (for hvem fuck er vi når vi holder fri?) (i virkeligheden er dét nok det allervigtigste at finde ud af)

Følg Nanna Hofman på @ord.fra.nanna og @_justnanna på Instagram, hvor du også kan holde øje med, hvornår Nannas kommende bog "Ikke Alene - Sammen" udkommer.



Feminin Ledelse med Una Firm

Virksomheden Una Firm har som mission at skabe en ny og sundere måde at lede sig selv og andre på. Hos Una, og særligt via deres kursus i feminin ledelse, er fokus på at udvikle og hylde de feminine sider, der nemt overses i en travl hverdag, hvor det maskuline drive ofte er det, der bliver belønnet. Glæd dig til at dykke dybere ned i deres perspektiver her og mød et virkelig forfriskende perspektiv på alt det, god ledelse også kan være ->



"Unas mission er at skabe en ny, sundere måde at lede sig selv og andre på ved at fokusere på vores feminine sider"

Vil I starte ud med at fortælle lidt om, hvordan idéen til at skabe Una firm opstod?

Vi kommer begge fra mange år i en branche, hvor tingene går hurtigt og har sideløbende fokuseret på selvudvikling via uddannelser i bl.a. yoga og mindfulness.

I takt med at vi lærte os selv bedre at kende, ikke gik på kompromis med vores sundhed og værdier, blev vi også mere kreative og lykkeligere mennesker, og det blev tydeligt, at vi blev nødt til at skabe plads til den udvikling for andre, som en del af et sundt arbejdsliv. Tanken med Una er at bygge bro mellem de to verdener og adressere den indre og ydre ubalance, der forårsager stress og uudnyttet potentiale.

Unas mission er at skabe en ny, sundere måde at lede sig selv og andre på ved at fokusere på vores feminine sider, der nemt kan overses i en travl hverdag, hvor det maskuline drive, der handler om at præstere og opnå resultater er dét,

vi efterstræber og dét, der bliver belønnet.

Vi vender den virkelighed om, og arbejder med ledelse baseret på tillid, nærvær, intuition og kreativitet. Det gør vi bl.a. gennem kurset Feminin Ledelse, der finder sted på forskellige smukke lokationer og med alternative læringsmetoder og inddragelse af temaer som krop, mindfulness og kommunikation. Meget af dét, vi ikke taler om eller måske ikke engang lægger mærke til i hverdagen, er vaner og dynamikker, der er afgørende for vores trivsel og succes. Vi skaber plads til, at hver enkelt kan lede sig selv og andre på autentisk vis.

Vil I fortælle lidt mere om tankerne bag feminint lederskab? Hvordan kan man, helt konkret, forsøge at integrere nogle af jeres tanker om feminint og holistisk lederskab i sit eget arbejde?

For os er feminin ledelse ensbetydende med ledelse med bevidsthed og balance. Ledelse på et fundament af ->



selvindsigt og velvære, kombineret med høj følelsesmæssig intelligens. Vi ønsker at udfordre det hurtige arbejdsliv, den frembrusende lederprofil og perfektions-kulturen. Der skal fokus på, hvem vi hver især er som leder. Hvilke individuelle behov, der gør, at vi hver kan udleve vores fulde potentiale. Hvad der skal til, for at kreativiteten kan blomstre, og vi kan være nærværende i måden, vi arbejder med os selv og andre på. Fordi, det er derfra, vi kan skabe forandring og sund succes til gavn for alle.

Meget af det, vi arbejder med på kurset i Feminin Ledelse, handler om at mærke og reflektere, hvilket typisk også sker, når vi trækker os tilbage på en ferie eller i weekenden. Her kan et godt spørgsmål at stille sig selv omhandle definitionen af succes. Hvad betyder succes for mig, hvis jeg ikke skal

måle mig med andre eller leve op til ydre krav og målsætninger? Vi starter altid med at fokusere på kroppen, Kroppen glemmer vi ofte i en travl arbejdsdag. En fin start er at lære at lytte til kroppen, selv når tingene går stærkt. Det er her stressen først viser sig. Prioritér en stund før, under og efter arbejdsdagen til en kort meditation med fokus på din holdning og din vejrtrækning. Vær vågen på de signaler din krop giver, når du er i dialog med dine kollegaer, din chef eller skal tage vigtige beslutninger. Ofte er der meget information at hente fra kroppens sprog, hvis vi formår at lytte.

Er I stødt på fordomme og misforståelser omkring feminint lederskab? Eks. personer, der tror det kun er relevant for kvinder? Og har I oplevet, at nogle virksomheder eller personer er skeptiske over for betegnelsen "feminint lederskab"?

Ja, men vi har primært oplevet interesse og nysgerrighed. Mange vi møder er begejstrede for tanken om at skabe balance gennem Feminin Ledelse. Ofte hører vi sætningen "min chef kunne godt bruge det kursus", og vi møder opbakning omkring vores mission, der ifølge flere sætter ord på noget, der er svært at konkretisere, fordi udfordringen er mere subtil, mellem linjerne, i dynamikkerne, i kulturen.

Hvis nogle forholder sig kritisk, bruger vi det som anledning til at forklare betydningen af maskulint og feminint som yin og yang. At vi lige nu afvikler kurser for kvinder, betyder ikke at vi ikke ønsker at udbrede det på tværs af køn i fremtiden. Tværtimod. Det feminine og maskuline handler for os ikke om køn. Det handler om balance. Sommetider kan betegnelsen Feminin Ledelse virke forvirrende og endda provokerende for nogle, men vi mener, at der er behov for at gøre hverdags-dynamikker og strukturer explicitte for at kunne ændre dem til det bedre.

Er tankerne omkring feminint lederskab linket til feminisme for jer? Hvordan definerer I, hvad der er feminint?

Vores mission er bestemt feministisk og vi mener at der er brug for flere kvindelige ledere og generelt større diversitet i ledelsen og på arbejdsmarkedet. Det starter for os med at integrere feminine værdier i den måde, vi arbejder og leder os selv og andre på. Evnen til at lytte, kommunikere konstruktivt, udvise empati, nærvær og bruge intuition og bevidsthed til at skabe succes - kigge indad, og ikke bare at storme derudad og gøre som vi plejer.

I skriver om working wellness og sustainable success. Hvad er working wellness og sustainable succes for jer?

Working Wellness er et arbejdsliv i flow, i tråd med egne værdier og

vision, uden kompromiser for ens velbefindende. Sustainable Success handler om at skabe et arbejdsliv, der hænger sammen på den lange bane. At have succes i livet, ikke kun arbejdslivet. Definitionen af succes er forskellig for alle, men lige nu er over 50% af alle stress-tilfælde i Danmark relateret til dårlig arbejdskultur. Dét, at vi ræser afsted efter ydre krav, men glemmer at mærke efter i egen krop og sjæl, gør os syge. Sustainable Success er langsigtet succes med udgangspunkt i egne behov, kompetencer og værdier.

Er det en myte, at man skal knokle som iværksættere?

Det er jo fedt at knokle for dét, man tror på. Men at der bliver stillet ekstreme, urealistiske forestillinger op omkring, hvornår man er en succes, kan koste arbejdsglæden - og uden den er der ingen virksomhed. Frygten for at fejle kan nemt blive drivkraften, og det er et trist udgangspunkt.

I Una er den ene halvdel, Maria, lige nu på barsel. I den forbindelse skulle vi forventningsafstemme, hvor hurtigt vi ville have, at udviklingen af virksomheden skulle gå i mellem-tiden. Nogle ting skulle udsættes, mens andre kunne køre videre. Vi valgte at lave realistiske mål med plads til at have det godt, være vågen i processen med plads til at gribe de uventede muligheder, der viser sig undervejs. Tid er for os den mest værdifulde ressource.

Vi har begge oplevet stress fra tidlige jobs og prioriterer derfor et sundt arbejdsliv meget højt. Det er også noget, vi taler åbent om på kontoret, hvis det sommetider bliver travlere, end hvad godt er, eller vi kommer til at udsætte vigtige behov. Vi er meget opmærksomme på at practice what we preach, og det kan sommetider vække undring, da forestillingen for nogle er, at det skal være hårdt hele tiden at have sin egen virksomhed. ->

Op til kurser og workshops arbejder vi mere intensivt og tager som regel væk fra byen, men vi er også gode til at tage korte dage, når der er mindre aktivitet. Vi arbejder fleksibelt, fra udland, prioriterer ferier, tager gode frokostpauser, meditation, yoga og frisk luft i løbet af en arbejdsdag. Vi har også kendskab til hinandens cyklus og arbejder også med udgangspunkt i denne, så vi bruger vores evner på bedst mulige måde i løbet af måneden.

I forhold til konkurrencementaliteten, hvilket jo også er et tema indenfor iværksætteri, har vi fra begyndelsen været meget rolige omkring ikke at skulle nå noget før nogle andre. Vi har oplevet at blive beriget med fonde og støtte fra nye bekendtskaber, der tror på vores koncept. Bl.a. har vi beundringsværdige eksperter med på kurset, der deler deres viden i en ny kontekst, til gavn for alle. Det fortæller os, at hvis man kigger op og inviterer nysgerrige med ind, er der plads til organisk udvikling med flere ombord, hvilket vi har brug for, hvis vi gerne vil rykke ved noget større.

Hvordan tror I bedst muligt, man kan forklare og vise alle de mange fordele, der er i at tænke blødere værdier ind i arbejde og business? Tænker I at et fokus på feminint lederskab kan være med til at skabe bedre plads til mental sundhed i virksomheder?

Det er et emne, der er nemmere at mærke end at forklare. Derfor arbejder vi meget interaktivt, så det gøres meget tydeligt, hvilke ændringer vi ønsker at implementere. Kursisterne drager selv deres konklusioner, så vi undgår for lange forklaringer. Hvert individ rummer selv svarene, og vores opgave er at lede hver enkelt i retning af, hvilket værdisæt deres ledelse skal baseres på. Mental trivsel er en stor del af

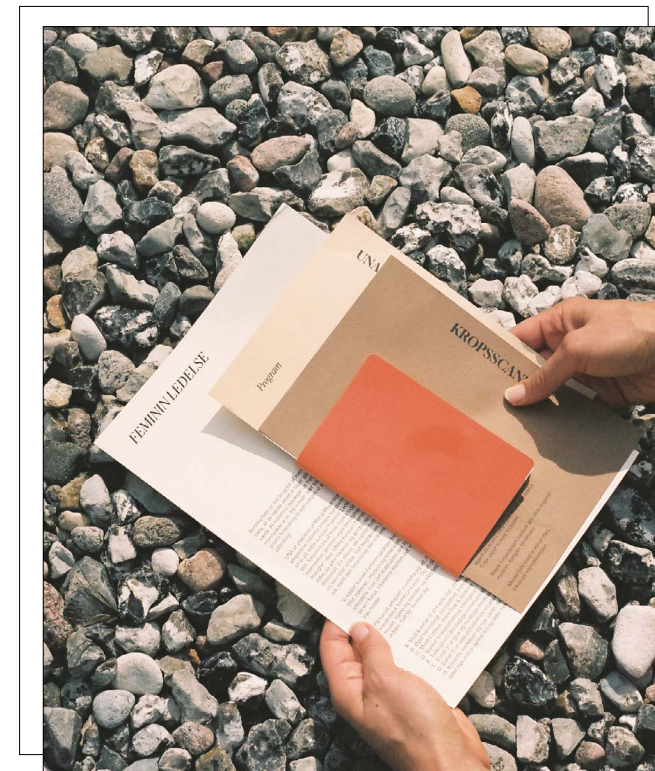
vores agenda. Som led i Feminin Ledelse kigger vi holistisk på trivsel og undersøger det fra flere vinkler: Mentalt, fysisk, kreativt og følelsesmæssigt.

Hvordan prioriterer I jeres egen mentale sundhed i arbejdet med Una? Oplever I, at det er let at prioritere mental sundhed som iværksættere og i arbejdet omkring at bygge Una Firm op?

Vi prioriterer vores mentale sundhed rigtig højt. Det er noget, vi værner om og italesætter som del af planlægningen af vores arbejdsdag, såvel som i undervisningen. Hvis vi ikke trives og er i flow, kan vi ikke lave det, vi laver. På den måde kan man sige, at vores virksomhed er et sundt bånd. Via vores samarbejdspartnere udvikler vi os løbende og har lært så meget om os selv i den tid. Det er en spændende selvudviklingsrejse at bygge virksomhed, især med ledelse og trivsel som omdrejningspunkt. Vi har også mange iværksættere på kurset, der ønsker at strukturere deres hverdag og passe bedre på dem selv. Som iværksætter har man jo netop muligheden for at skabe den virkelighed, man ønsker sig. Ikke kun fagligt, men også i format og med udgangspunkt i egne behov. Derfor er det også særligt vigtigt at kende de behov for at skabe en sund hverdag, hvor man passer på sig selv og bliver sin egen bedste chef.

Hvorfor tror I, mange af de bløde værdier ikke tidligere har fået lov at fylde i hele business-as-usual verdenen? Oplever I de fylder mere nu end tidligere? Oplever I at corporate verdenen er bange for følelser og bløde værdier?

Patriarkatet. Men ja, der er bestemt kommet en øget bevidsthed omkring behovet for det bløde, sammenhæng mellem trivsel og performance og enighed om, at medarbejdernes udvikling er virksomhedens udvikling. I mange virksomheder klares det dog



med en årlig teambuilding, ugentlig yogatime eller massageordning. Vi håber, at de bløde værdier kan få lov til at blive en integreret del af arbejdslivet og måden, vi leder os selv og andre på. Med øget bevidsthed, sundere dynamikker, bedre kommunikation og færre kompromiser, både MeToo og Corona-nedlukningen har da også medvirket til, at mange traditionelle virksomheder har åbnet op for nye måder at tænke arbejde på. Vi taler også med virksomheder i overtal af mænd, der ønsker at tiltrække kvinder og andre køn, og her er der et tydeligt ønske om, at det bløde skal influere kulturen og tiltrække en mere divers gruppe af medarbejdere.

Det feminine supporterer et mere effektivt og kreativt arbejdsliv og for nogle virksomhedsejere kan det være svært at få øje på det lighedstegn. De fleste nikker genkendende til behovet, men kan være usikre på, hvordan det skal gribes an, hvilket er det, vi håber at kunne hjælpe med.

Kan følelser og bløde værdier forenes med hele business-as-usual tanken (for os er business-as-usual fokus på hurtig vækst, stress, knock-mentalitet osv.)? Eller skal man finde en helt ny måde at tænke business og arbejdsliv på?

Man skal finde sin egen måde at tænke arbejdsliv og business på. Vi er vidt forskellige individer med forskelligt potentiale og behov. For generation Z er kravet til arbejdskultur, personlig udvikling og work/life balance langt større end kravet til løn, så ydre omstændigheder og den vågne ungdom støtter heldigvis op om forandringer på den front. Vi tror på, at det hele starter inde fra, og at vi skal se hinanden og være vågne for at skabe bedre business. Ideelt set talte vi slet ikke om work/life balance, men om life balance •

Læs mere om Una Firm på www.unafirm.com og Instagram [@unafirm](https://www.instagram.com/unafirm).

Vil du bygge din business med os?



Vi udfordrer den traditionelle definition af succes indenfor business og iværksætteri; via undervisning, forløb og fællesskab viser vi at iværksætteri ikke pr. default er lig med +40 timers arbejdsuger og hustle hard-stilen. Det er i stedet muligheden for at skabe sin egen arbejdsplads, sin egen hverdag og en business, der bidrager positivt til verden og livskvaliteten for founderne bag - med fokus på at leve og arbejde efter egne værdier, i eget tempo og selv definere succes.

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. Tech-skills giver startup superkræfter - for når din business findes digitalt, vil du hurtigt opleve at den pludselig bliver endnu mere håndgribelig og klar til at støtte dig på rejsen som selvstændig iværksætter (\$\$\$).

[Få info om kommende hold her](#)

Stor tak til

Velliv Foreningen