

Startup

&

Chill



Velkommen til 3. udgave af *Startup & Chill*; et online magasin med fokus på mental sundhed hos iværksættere og selvstændige i Danmark. Noget af det absolut bedste ved iværksætteri er muligheden for at gentænke forholdet til arbejde, produktivitet og penge, og måske i endnu højere grad muligheden for at gentænke forholdet til os selv, vores mentale sundhed og udfordre måden, vi indretter vores liv og hverdag på.

Iværksætteri handler derfor også om at turde stille nye spørgsmål; Hvad er succes for mig? Hvor meget af mit liv har jeg lyst til at bruge på at arbejde? Hvad har min krop og mine følelser behov for at jeg bruger energi på? Hvornår og hvordan giver det mest mening for mig at arbejde? Behøver jeg at være stresset lige nu? Hvad er det gode (arbejds)liv for mig? Gider jeg at arbejde med de her mennesker? Hvorfor skal jeg arbejde 8-16 hvis jeg reelt kun kan være produktiv i 3 timer?

Alle de spørgsmål, kan du selvfølgelig stille dig selv uanset om du er fuldtidsansat, medarbejder, lønmodtager eller hvilken som helst titel du giver dig selv. Og selvom livet som din egen chef ikke i sig selv er et vidundermiddel mod stress,

modgang og arbejdslede så giver det dig til gengæld muligheden (og friheden) til aktivt at udfordre alt det vi plejer at gøre. Iværksætteri kræver at du er modig nok til at forblive nysgerrig, til at være kritisk, til at eksperimentere og udfordre den traditionelle måde at gøre tingene på. Og at du tager de valg i arbejdslivet, som er gode for dig og dit mentale helbred.

Vores ønske med magasinet her er som altid at starte nye samtaler om alt det, der også hører med til at være iværksætter og samtidig inspirere dig til at stille nye spørgsmål omkring dit arbejdsliv - uanset om du allerede er iværksætter eller ej.

Glød dig til at dykke ned i et overfløddighedshorn af dygtige og inspirerende iværksættere, der for os, repræsenterer en forfriskende tilgang til iværksætteri og business og mindst lige så vigtigt: er åbne omkring at snakke om deres egen mentale sundhed som en naturlig del af deres arbejde.

Udviklingen af magasinet er støttet af Velliv Foreningen.

God fornøjelse! Kh Cathrine og Camilla

s. 04

Anti-work: Vi lever ikke for at arbejde

s. 10

Klub Venus

s. 16

Frisk luft, ro i sjælen og ilt til hjernen: Træk stikket og kom ud i naturen

s. 22

Kunst & Psyke

s. 28

Inklusion og diversitet giver en bæredygtig bundlinje

s. 34

Lad os tale om sorg: Interview med Almost a hug

s. 42

Mød skaberne af podcasten MELLEM|OS

s. 48

Hvorfor er jeg modig bare fordi jeg er mig?

s. 52

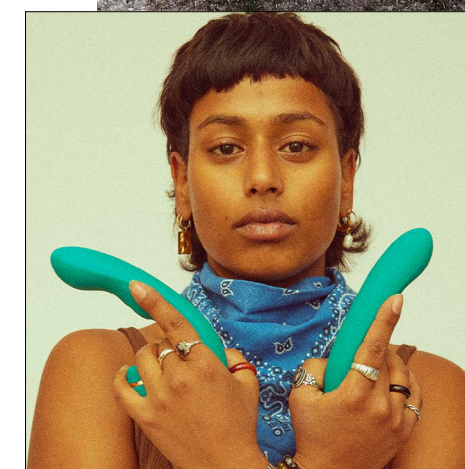
Unormal-normal i en normal verden


s. 56

Fra økonomisk stress til overskud: Budgetnørdens gode råd til nystartede iværksættere

s. 60

Livet som min egen chef





Vi står midt i en historisk stor opsigelses-bølge; en bølge - eller bevægelse, der startede i begyndelsen af 2021, primært i USA, men som nu også spirer frem i flere dele af verden. I denne artikel ser vi nærmere på anti-work bevægelsen som tendens - og kigger, med positive briller, på den kritik og det opgør som bevægelsen rummer ift. det traditionelle arbejde og ønsket om at skabe et mere meningsfuldt arbejdsliv på egne præmisser ->

Tekst
Cathrine Møller Petersen

Vi lever ikke
for at arbejde

“Arbejdet” til forhandling

Historisk set har “arbejde” som begreb været meget flydende i sin betydning, og anti-work bevægelsen minder os om den konstante forandring - og forhandling som “arbejde” er i. Bevægelsen rummer nemlig en kritik af det moderne arbejdsliv og et opgør med hele vores syn på arbejde. I hvert fald arbejde som vi kender det i traditionel forstand. I dag bruges “arbejde” især til at beskrive de aktiviteter, vi får løn for. Men samtidig bruges begrebet også om nogle af de aktiviteter og opgaver, som vi ikke får løn for, feks. i hjemmet. På den måde har grænsen mellem arbejde og ikke-arbejde løbende været til forhandling gennem historien: Hvad skal gælde som arbejde? Hvilken værdi og status tillægges forskellige typer af arbejde - og hvilken værdi burde det tillægges? Uanset hvilken betydning og værdi arbejde er blevet tilskrevet, så tillægges “arbejdet” en vigtig og afgørende rolle for det enkelte individ og har været et begreb og en aktivitet, som også er blevet brugt til at beskrive (i hvert fald store dele af) det moderne individs identitet. Arbejde har derfor også længe været betragtet som noget selvfølgelig, almindeligt og hverdagsligt.

Kollektiv karrierelede

Anti-work bevægelsen vender hele det perspektiv lidt på hovedet. De siger op - og stiller spørgsmålet, om arbejde nu også er så selvfølgelig og almindeligt som vi altid har fået fortalt. Som en del af bevægelsens arbejdskritik udtrykker de en udbredt og kollektiv karrierelede, accepterer ikke udbrændthed, finder sig ikke i dårlige arbejdsforhold, hylder pauser, uproduktivitet og retten til at sove lur (jep, også i hverdagen), siger nej, lader være og passer på sig selv - alt sammen som et opgør med det moderne arbejdsliv. Samtidig rejser de i stedet spørgsmål som: hvad er det gode og meningsfulde (arbejds)liv for mig? Hvorfor skal jeg arbejde? Skal jeg overhovedet have en karriere? Hvordan bruger jeg min tid bedst muligt - og mest meningsfuldt? Hvordan skaber jeg mig en hverdag, der ikke kører på 'work, eat, sleep, repeat' autopilot og et liv, der ikke pr. default følger “work, retire, die” stilen.

Anti-work som middel mod

udbrændthed og dårlige arbejdsforhold

Hvor mange tidligere fortsatte i et arbejdsliv, der ikke gjorde dem glade, viser anti-work bevægelsen, at flere nu

**"De siger op
- og stiller
spørgsmålet,
om arbejde
nu også er så
selvfølgelig
og almindeligt
som vi altid
har fået
fortalt."**

har fundet modet frem ved at sige op - og derigennem sige fra over for dårlige arbejdsforhold. Det tegner samtidig et billede af, at vi som “arbejdere” generelt finder os mindre og mindre i permanent travlhed, dårlig ledelse, underbetaling og forskelsbehandling. Nogle skifter selvfølgelig også til et andet job med bedre løn, bedre ledelse, bedre opgaver og bedre arbejdsforhold. Eller tager skeen i egen hånd og starter deres eget, som iværksættere eller selvstændige - med ønsket om at skabe en arbejdsplads på egne præmisser og for at styre langt uden om den udbrændthed, som nærmest kan virke som en selvfølgelig konsekvens af mange ansættelser i dag.

Kan iværksætteri og anti-work forenes?


Selvom iværksætteri i traditionel forstand forbindes med oceaner af arbejde, stress, og noget man som anti-worker måske ville gå langt uden om, så handler anti-work bevægelsen ikke kun om at være imod arbejde. Bevægelsen handler i lige så høj grad om, at arbejde skal være meningsfuldt - og gerne på flere planer. Anti-work handler nemlig også om at være loyal overfor sig selv og sine egne værdier - fremfor at lægge sin loyalitet hos arbejdspladsen eller arbejdsgiveren. På den måde viser udviklingen også en tendens til, at den eneste arbejdsgiver, som vi virkelig finder mening i at være loyale ->



Karriere:

Carrière 'løbebane'
fra middelalderlatin
carraria 'væddeløbsbane',
jævnfør carrus 'vogn'

Den Danske Ordbog



Hvad er det gode
og meningsfulde
(arbejds)liv
for dig?

over for i dag, er os selv. Og den præmis - og mulighed er jo netop til stede i iværksætteri - særligt når man husker på, at iværksætteri ikke pr. default er lig med +50 timers arbejdsuger og hustle hard-stilen. Det er i stedet muligheden for at skabe sin egen arbejdsplads, sin egen hverdag og en virksomhed, der skaber mening og livskvalitet for personerne bag. Derigennem rummer iværksætteri i høj grad muligheden for at leve og arbejde efter egne værdier, hvilket for mange bidrager til en øget følelse af mening med "arbejdet".

**Det meningsfulde,
lystbetonede og nydelsesfulde arbejde**

Men betyder det så, at man bare kan starte sin egen virksomhed, og så er man ude af alt arbejds-struggel? Det korte svar er nok nej. For selvom mange oplever en øget mening med arbejdet som iværksætter - og som egen boss, så er det et faktum, at hele iværksætter-kulturen stadig gennemsyres af de mere traditionelle arbejdsværdier, hvor knokle-mentalitet (Hej klassisk kapitalisme), og mantraer som "hustle hard" og "grind now - relax later" fortsat er det, der hyldest. På den måde ligger der også et ekstra (og ofte skjult) arbejde i at skabe et arbejdsliv på egne præmisser som iværksætter - fordi man først må aflære alle de indgroede værdier om hurtig vækst, produktivitet og hårdt arbejde, der let sniger sig ind. For hvis arbejde ikke længere er alt det, vi har fået fortalt, det er - hvad er det så? Eller hvad burde det være?

Lystbetonet og nydelsesfyldt? Fremfor hårdt og noget vi ikke bryder os synderligt meget om? Langsomt og slow-paced fremfor en hyldest af fart og hurtigt tempo? De fleste husker nok, da Statsminister Mette Frederiksen sidste år formulerede noget i retning af "at arbejde ikke skulle være lystbetonet". Udsagnet medførte stor debat - og kritik, for her kunne folk pludselig blive meget enige om, at arbejde da selvfølgelig skal være noget lystbetonet; for hvor ligger meningen i, at vi skal blive ved med at arbejde så meget og så tilmed bruge så meget af vores tid på noget, vi ikke kan lide?

Så selvom anti-work-bevægelsen i hovedtræk handler om at sige op - og gøre op med det traditionelle moderne arbejdsliv, så vidner bevægelsen måske også om at flere og flere handler aktivt hen imod at skabe et setup, hvor det lystbetonede, meningsfulde og måske ligefrem nydelsesfulde arbejde er i fokus. Og her starter endnu en ny forhandling af, hvad "arbejde" og "det gode arbejdsliv" er.

Gode insta-profiler til inspiration, hvis du synes anti-work og nye perspektiver på arbejde er nice:

@bidragtilsamfundet
@flexwerker
@nohourworkweek
@employeeetears
@rikkecollin
@bygdinbusiness :)

Klub

Melissa Hartelius står bag *Klub Venus* - en sexpositiv vibrator boutique og online univers med en vigtig mission; at bryde med tabuerne forbundet med sex og selvkærlighed ->

Tekst

Stine Emil Thorbøll

Venus

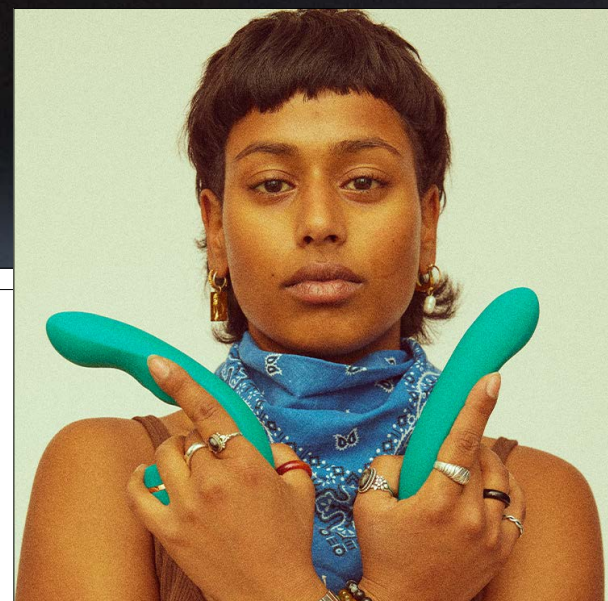


Foto Cathrine Brix

En performance for omverden

Jeg var selv 18 år gammel, da jeg købte min første vibrator. Jeg havde fået min første kæreste et halvt år inden og han var den første, jeg havde regelmæssig sex med. Jeg følte mig så voksen. I mit hoved blev jeg godkendt som et seksuelt menneske, det øjeblik min krop blev penetreret af en penis. Det var et overgangsritual, jeg havde været desperat efter at gennemgå. Så da jeg stod i min

lokale sexlegetøjsbutik i Aarhus, kiggede jeg ikke efter en vibrator til mig selv; jeg kiggede efter én, omverdenen skulle forholde sig til. Et produkt, der passede ind i den fortælling jeg havde om, at jeg nu var et seksuelt objekt i en heteroseksuel par-konstellation. Min seksualitet var en udadvendt performance; mod min partner og omverdenens opfattelse af mig - aldrig mod mig selv ->



Klub Venus sælger pleasure produkter til alle kroppe. Her ser du Buzz og Woody <3

Der er mange ting, der skal aflæres. Og det er svært, for det sidder i kroppen og vi taler ikke om det. Men det føles som om verden lige så stille er ved at være klar til at begynde samtalen. Melissa er 26 år gammel. Hun skal giftes til sommer. Hun er mild og varm og hun er sådan én, der husker interne jokes. Det er to år siden hun startede *Klub Venus* som en del af et valgfag på KEA. I dag sidder hun ved et stort, ubehandlet træbord, på sit kontor i et lyst kælderlokale på Admiralgade i Indre By. Hun har en afstøbning af en buttplug mellem hænderne, hun selv har designet.

Melissa ved godt hvordan man rent strategisk driver et firma; hvordan man driver salg og taler til sit kundesegment. Og samtidig er det så tydeligt, at ethvert valg tages ud fra et inderligt behov for at være en del af et opgør med skammen. "Da jeg var yngre havde et behov for at være en såkaldt 'perfekt pige'; at gøre alting rigtigt. Jeg var i fuld kontrol over alt hvad jeg gjorde, hvordan min krop bevægede sig og hvordan jeg blev set. Også når jeg havde sex. Det blev en performance for deres skyld; ud fra hvad jeg troede jeg skulle være. Jeg gav aldrig mig selv lov til at mærke efter hvad der fungerede for mig." Og det har vist sig, at Melissa på ingen måde kan siges at være alene med den oplevelse.

Kan man græde til Løvens Hule?

I januar 2022 er Melissa på landsdækkende TV med *Klub Venus* i sæsonens første afsnit af *Løvens Hule*. Op til optagelserne har hun forberedt sig, ved at se alle afsnittene af de foregående fem sæsoner. Flere gange. Hun havde ikke regnet med, at løverne ville være så respektfulde omkring hendes mission, men i programmet sidder Jesper Buch og aer et stykke sexlegetøj kærligt mod sin kind i bedste sendetid. Efter at udsendelsen har rullet over skærmen, modtager Melissa hundredevis af personlige beskeder i sin indbakke. "Tusind tak for det du gør", "du er så sej og inspirerende", "jeg fatter ikke, at jeg græd til *Løvens Hule*."

"Jeg blev overrasket over at der var så mange der spejlede sig i min oplevelse. Inden *Løvens Hule* har jeg jo bare arbejdet i baggrunden og ikke været en synlig del af firmaet. Det er meget vigtigt for mig, at *Klub Venus* er inkluderende, og jeg ser mig selv som et meget almindeligt og gennemsnits-agtigt menneske, så jeg var nervøs for om folk forstod hvorfor projektet er vigtigt for mig. Jeg har altid været meget bevidst om, at jeg ikke kan fortælle alles historie."

Den gode feedback fra *Løvens Hules* seere fik Melissa til endeligt at forstå, at hendes stemme er en vigtig del af samtalen. "Jeg blev meget glad og smigret. Jeg følte, at jeg rent faktisk var god nok til at lave det jeg laver. I starten troede jeg, at jeg skulle være sexolog og jeg var bange for at tage pladsen til at sige noget. Jeg blev virkelig positivt overrasket over, at folk, ud fra et kvarters sendetid på TV, rent faktisk kunne forstå hvem jeg er og hvad mine værdier er. At de forstod ærligheden og sårbarheden, og at jeg virkelig brænder for det her projekt. *Klub Venus* føles endnu mere vigtigt, når folk kan spejle sig i det. Normalt går jeg jo bare rundt i min egen virksomhedsbobbøl og kører forretningen fra min skærm. Så det at mærke, at vi er mange, der har en fælles historie, og at det betyder noget, det man laver, er virkelig overvældende."

"Der er mange ting, der skal aflæres. Og det er svært, for det sidder i kroppen, og vi taler ikke om det."

Vi sidder ved træbordet sammen. Melissa forbereder oplæg. Hun er blevet booket af flere til at fortælle om *Klub Venus*, hendes liv og iværksættereri. Hun er næsten færdig og spørger, om hun må læse op for mig. Oplægget handler om en ung kvinde, der kæmper så hårdt for at beholder kontrollen, at udvikler sig til en spiseforstyrrelse. Jeg ved det er Melissa, der fortæller, men jeg ser så mange genkendelige ansigter fortælle historien sammen med hende. Om at være skamfuld over sin seksualitet og gemme den væk. Om at skulle være jomfruelig i offentligheden, men en liderlig pornostjerne i soveværelset. Om ikke at have oplevet en orgasme. Om ikke at turde røre ved sig selv ->

Hendes histore har et lykkeligt vendepunkt, som først og fremmest får Melissa til at forstå onani som ægte selvkærlighed. Som hun selv læser op fra sit oplæg; "...så begyndte jeg, lige så småt, at onanere. Det blev vigtigt for mig at bryde med skammen og selvhadet - og når man ligger dér og mærker sig selv og giver slip for at få en orgasme, så er det svært at hade sig selv og sin krop."

Den skamløse lyst

Melissa er ikke alene med missionen om at bryde med tabuet omkring sex og onani. I USA har de sexpositive og normkritiske online sexlegetøjsshops allerede vundet indtog på markedet. Her behandles queer-sex, kønsidentitet, BDSM, etisk porno og tyk-aktivisme med målet om at normalisere og aftabuisere nogle af de emner, vi har været bange for at tale om tidligere. Og det er en tendens vi lige så stille også kan spotte flere steder i det danske marked.

Men. Selvom vi oplever et øget fokus på sexpositivisme, selvkærlighed og ønsket om en bredere repræsentation af kroppe og seksualiteter i vores samfund, er der stadig store benspænd forbundet med at markedsføre produkter inden for feltet.

"De største markedsføringsplatforme for en online butik er i høj grad sociale medier. Der er både på Google, Facebook og Instagram strenge retningslinjer for hvad man må poste. Og det er helt umuligt med annoncer. Instagrams algoritmer er sat op

til at spotte og flagge posts med ord som "sex", "penis", og "porno". Og billeder af mennesker, der viser meget hud, særligt tykke kroppe, får næsten aldrig lov til at blive oppe særligt længe. Det er regler der er lavet for at beskytte brugerne mod stødende indhold, men det er et misforstået hensyn, fordi det indskrænker muligheden for at dele læring om sex og seksualitet og repræsentation af forskellige mennesker. Det understreger i virkeligheden behovet for normkritiske virksomheder."

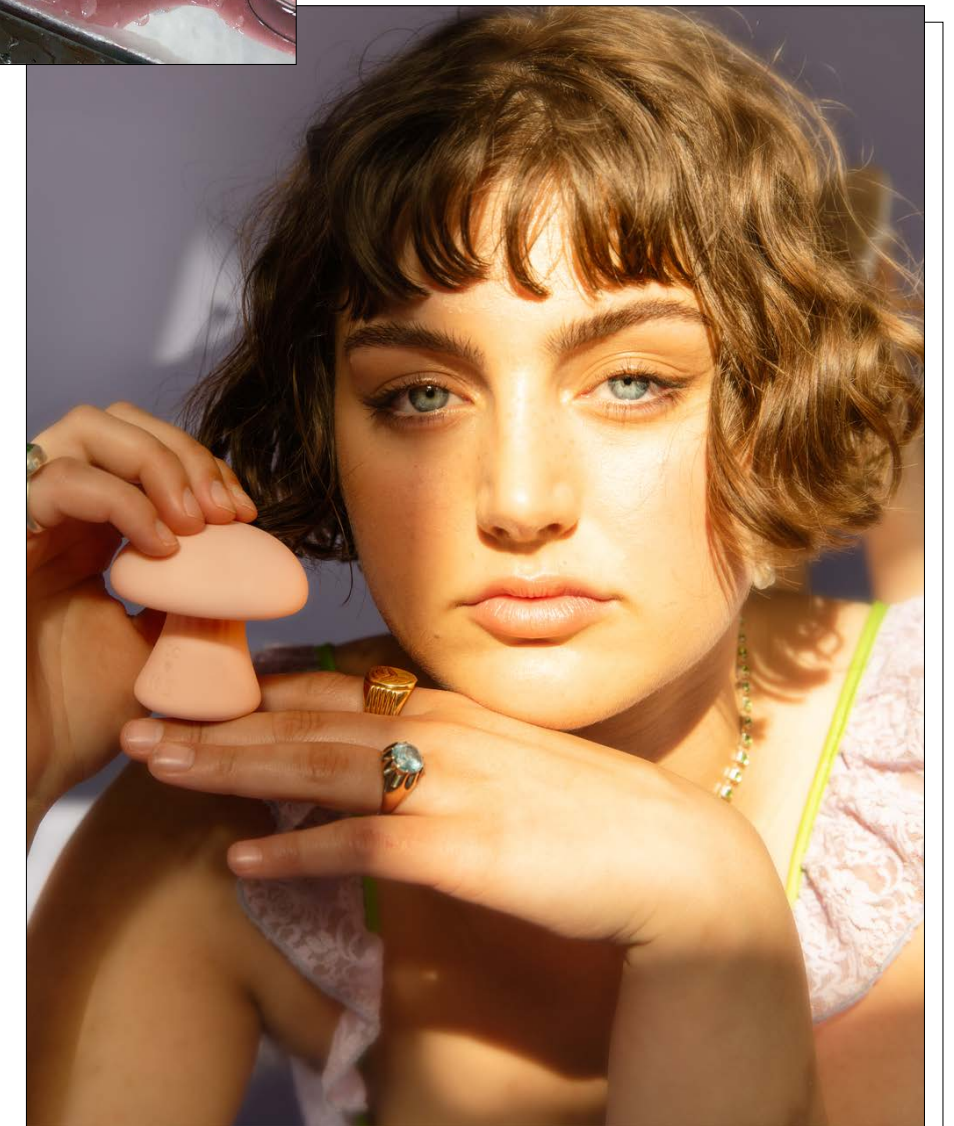
Marketingudfordringen har ikke fået Melissa til at miste modet. "Det er helt tydeligt, at vi ikke har de samme vilkår som andre virksomheder når det kommer til at få vores budskab bredt ud. Vi ser ofte unormale dyk i vores reach og oplever at vores opslag bliver skjult for nogle af vores følgere. Og så er vi altid i risikozonen for at få hele vores profil permanent slettet uden varsel. Så i stedet for kun at købe os til en plads i folks feeds, fokuser vi på at vokse organisk og lave vedkommende indhold, der netop også kommenterer på diskurser i samfundet. Og så samarbejder vi med større profiler, der deler vores værdier og har noget på hjerte. Vi bliver nødt til at tænke kreativt og samtidig lægge bånd på os selv, men *Klub Venus* insisterer på at være til stede på alle platformene og være tilgængelige for vores community."

Der er et stykke vej igen for den selvkærlige utopi. Men jeg ville ønske der havde eksisteret et *Klub Venus*, da jeg var 18 år gammel og havde brug for et trygt sted at finde svar. Et sted at blive mindet om, at min seksualitet er min egen og at jeg skal mærke efter hvad mine egne behov er.

"Ingen af os fortjener at være bange for vores krop eller vores lyst. Vi er præcis som vi skal være."



Følg *Klub Venus* på
www.klubvenus.dk
og Instagram
@klub_venus



Frisk luft, ro i sjælen og ilt til hjernen

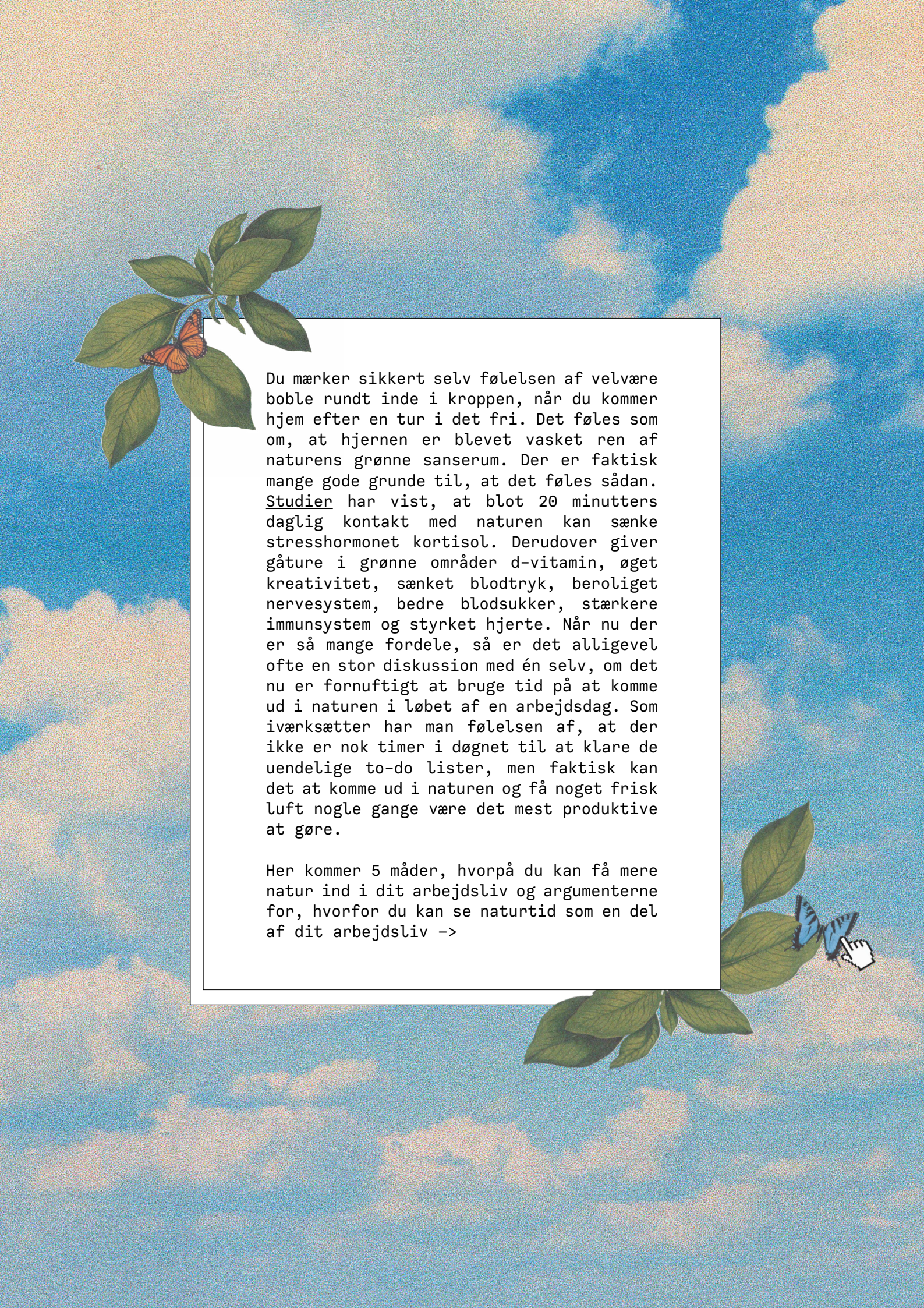
Tekst

Louise Vildmark
@nydnatur

Natur-illustrationer

Andrey Azizov

Træk stikket og kom ud i naturen



Du mærker sikkert selv følelsen af velvære boble rundt inde i kroppen, når du kommer hjem efter en tur i det fri. Det føles som om, at hjernen er blevet vasket ren af naturens grønne sanserum. Der er faktisk mange gode grunde til, at det føles sådan. Studier har vist, at blot 20 minutters daglig kontakt med naturen kan sænke stresshormonet kortisol. Derudover giver gåture i grønne områder d-vitamin, øget kreativitet, sænket blodtryk, beroliget nervesystem, bedre blodsukker, stærkere immunsystem og styrket hjerte. Når nu der er så mange fordele, så er det alligevel ofte en stor diskussion med én selv, om det nu er fornuftigt at bruge tid på at komme ud i naturen i løbet af en arbejdsdag. Som iværksætter har man følelsen af, at der ikke er nok timer i døgnet til at klare de uendelige to-do lister, men faktisk kan det at komme ud i naturen og få noget frisk luft nogle gange være det mest produktive at gøre.

Her kommer 5 måder, hvorpå du kan få mere natur ind i dit arbejdsliv og argumenterne for, hvorfor du kan se naturtid som en del af dit arbejdsliv ->

Naturtid som en del af din arbejdsdag

Der er dage, hvor energien er høj, og man på magisk vis får ordnet opgaver på den halve tid eller får taget strategiske beslutninger, der skaber solidt fundament. Og der er dage, som virker tunge, hvor opgaver tager dobbelt så lang tid, og hvor man får lavet nye hamsterhjul for sig selv. Som iværksætter afhænger din virksomheds succes af dit mindset og din energi, og derfor er det noget af det vigtigste, du har. Når du har det godt og føler dig nærmet, skaber du nemlig i et større flow og i et mere bæredygtigt mindset. Med et frisk hoved træffer du bedre beslutninger, som i sidste ende sparer dig for omveje, fejl og tunnelsyn. Når du sammensætter din arbejdsdag, så se derfor gåturen som en del af din arbejdsdag, hvor du tanker op på din energi-bank. Som en metode, hvor du enten fordøjer dagens input, får nye ideer, brikker falder på plads, og hvor du ærer din krop og alt det, den udretter.

Naturpause

Hjernen har brug at genvinde kognitiv kraft efter at have været fokuseret i noget tid. Når du husker at holde pause, holder du dit sind skarpt - og samtidig føles arbejdsdagen mere nydelsesfuld. Hvis du er vant til at køre hen over din krops signaler, der fortæller dig, at det er tid til en pause, kan du eventuelt sætte et ur, der minder dig om, at det er pausetid. Tag kaffen med udenfor og lad dine øjne vandre på naturens livlige rum. Forbind dig med stemningen i naturen og se på, hvordan naturen - ligesom du - ændrer sig dag for dag. Du kan også bruge naturens stemning til at spejle dig selv og dine dagsbehov. Har du energi som de travle arbejdsbier eller mærker du, at der er behov for mere blidhed i dag? Du kan også bare bruge stilheden til at se, hvad der dukker op. Det er dit uproduktive frikvarter.

Flyt arbejdet ud i naturen

Præstationsfrie naturrum er at foretrække, hvis du ønsker at opnå naturens sundhedseffekt, men jo mere naturtid du kan snige ind jo bedre. Et sted, hvor det kan være oplagt at komme ud, er ved at flytte møder ud i naturen. Mange møder er i dag online, og mange af dem kan godt foregå som online-walk-and-talk (hvis vejret ikke er vildt). Man vil miste det visuelle ved at kunne kigge på hinanden igennem skærm, men få en anden form for intimitet og følelse af fællesskab, fordi man deler et anderledes rum. Mange samtaler flyder også bedre i bevægelse i det grønne rum, fordi vi oplever et større følelse af flow og frihed.





Louise Vildmark er iværksætter og står bag virksomheden *NydNatur*, som er et nyt dansk interessefællesskab hvor man hjælper hinanden med at skabe plads til nærende tid i naturen.

Læs mere om Louises arbejde på www.nydnatur.dk og på Instagram @nydnatur.

Find svar i naturen

Overvejer du, om du skal det ene eller det andet, er naturen et rigtigt godt sted at søge hen. I naturens trygge rum er der ro til at tænke og mærke efter, hvad der føles rigtigt. Den nye grønne kontekst kan også få din hjerne til at tænke mere klart og i nye baner (kilde). Det får dig til at tage beslutninger, der er bedre for din egen og din virksomheds sundhed. Naturen er samtidig fuld af smukke metaforer og symbolik, der kan støtte dig i din rejse som selvstændig. De forskellige elementer i naturen kan bruges som et spejl til at lære dig selv bedre at kende. Ting, der er svære at forstå, kan blive mere tydelige, hvis de bliver eksemplificeret ved noget vi ser i naturen, f.eks. at det er naturligt at måtte give slip på noget, for at noget nyt kan vokse.

Tag et valg

Du må tage stilling til, hvilken form for iværksætter du er, og hvor vigtigt det er at have det godt i dit arbejdsliv? Hvis du starter småt og ikke lægger for stort økonomisk pres på dig, er der også plads til restitution i naturen. Ved at inkorporere tid i naturen skaber du en mere selvkærlig måde at være passager på den følelsesmæssige rutsjebanetur, det også er at være iværksætter, og det er muligvis også den hurtigste måde at komme hen til dit drømme-arbejdsliv. Er du derimod startet småt og har fået stor efterspørgsel, skal du være skarp på at sætte grænser og huske, at penge er intet værd, hvis du bliver syg. Verden kan vente - og det bliver din virksomhed ikke nødvendigvis dårligere af.



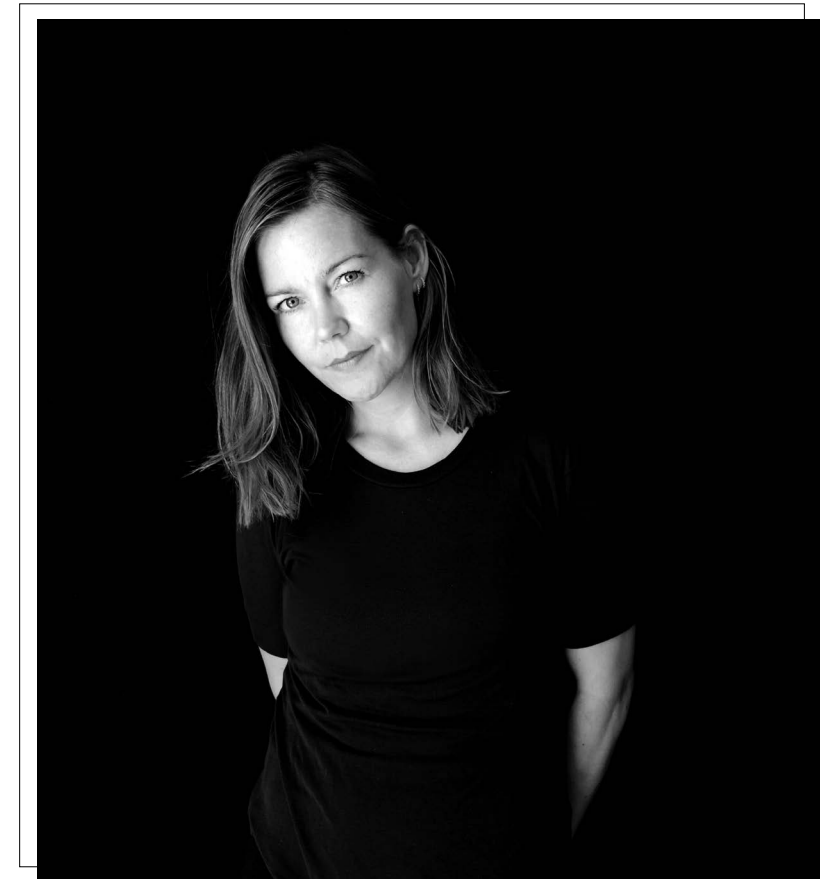
Kunst & Psyke:

“Psykisk syg, psykisk sårbar eller bare ekstra sensitiv?

Hvad kalder man det hvis ikke man lige passer ind i vores fast pace samfund hvor normalitet og succes ofte måles på en 37 timers arbejdsuge foran en computer?”

Mød Ane-Cecilie Tovgaard, som står bag eventet *Kunst & Psyke*, der hvert år markerer Verdens Mentale Sundhedsdag og som sætter fokus på den stigmatisering af psykisk sygdom, der stadig finder sted i vores ellers oplyste samfund.

Læs hendes personlige fortælling om, hvordan kunst kan gøre noget godt for psyken, og hvordan det faktisk er at leve med en psykisk sygdom i Danmark ->



Mit første glas med stemningsstabiliserende medicin og et giga selvstigma

Forhistorien til eventet *Kunst & Psyke* begynder midt juli 2019, hvor jeg oplever et point of no return i mit liv. Jeg fik stillet diagnosen bipolar affektiv lidelse type 2 i en ret sen alder på Riget. Forud har jeg haft mange depressive episoder og hypomaniske episoder, levet med et ringe selvværd og PTSD symptomer efter en voldsom trafikulykke i mine 20'ere. Ved siden af har jeg også haft et godt og temmeligt 'normalt' liv med familieliv, rejser venner, og hvad der hører til. Men med diagnosen fik jeg endelig en nøgle til, hvorfor det har været svært at være mig, og 'være i mig', og hvorfor jeg har kæmpet med at finde en plads - også på arbejdsmarkedet.

Efter jeg fik stillet diagnosen, gik jeg hjem i isolation (jeg er moderne forælder - fraskilt og har børn 7-7) med min depression og med mit første glas med stemningsstabiliserende medicin og et giga selvstigma. Jeg turde næsten ikke gå udenfor en dør i frygt for, hvordan mennesker mon kiggede på mig og havde

absolut ingen stolthed i at være mig og være sygemeldt med en skræmmende diagnose. Jeg forsøgte i lang tid at overbevise psykiateren om, at jeg havde ADHD - måske fordi det er mere 'normalt'.

Jeg vidste, jeg var nødt til at gøre et eller andet, mens jeg 'ventede på at blive rask'. Jeg var sygemeldt, men var heldig at have en socialrådgiver, der havde en veninde med samme diagnose - så hun støttede op om det, jeg kunne. Og det sted, jeg får et frirum, er, når jeg beskæftiger mig med kreativitet. Det har altid været mit frirum - og en nærmest integreret del i min personlighed. Da der ikke lige er andre tilbud til én som mig udover sygemelding, samtaler med kommunen og medicin, sælger jeg min 'skilsmissofa' og får tilmed støtte af min eksmand til at melde mig ind på daghøjskolen 'Johan Borups Højskole' midt i København.

Undervejs i min sygemelding, hvor jeg var højskoleelev, fandt jeg virkelig ud af, hvad kunst og fællesskab kan gøre for en flosset psyke. I begyndelsen fortalte jeg ikke, hvorfor jeg var højskoleelev ->

det var sindssygt angstprovokerende, og jeg påførte mig et selvstigma, der næsten gjorde mig mere syg. Jeg endte med at holde et oplæg for hele højskolen, hvor jeg fortalte min historie - det blev ren katarsis, og jeg fandt ud af, at mange af de tanker jeg gjorde om mig selv, og faktisk også om psykisk sygdom, var helt off. Jeg havde selv fordomme og angst vedrørende psykisk sygdom og besluttede at udfordre mit eget selvstigma - nemlig at man ikke duer til noget, når man er psykisk syg, og at man stikker ud.

Jeg fandt ud af, at flere omkring mig levede og dealede med psykisk sygdom - virkelig dejlige, 'normale', ikke-farlige, velreflekterede og sindssygt kreative mennesker. Så jeg begyndte at forme et projekt, hvor jeg ville møde andre af 'min slags' med mine spørgsmål og mit kamera - og lave en dag dedikeret til kunst og psyke - både til glæde for mig selv og andre. Mit projekt blev til udstillingen *Try Walking In My Shoes* og eventet *Kunst & Psyke*, som første gang blev opsat i DGI Byen, kom til at handle om kreativitet og stigmatisering, særlig med fokus på selvstigma.

Jeg erfarede, at kunst både blev min personlige terapi - men også et middel til at få skabt opmærksomhed og oplysning på en konstruktiv måde. Måske endda en udfordrende tilgang til konservativ psykiatrisk behandling. Jeg ville have ønsket, at der fandtes et stort værksted et sted, gratis og tilgængeligt, hvor jeg kunne have talt med min kedeldragt og tanker. Jeg bruger selv min kreativitet, når jeg får tankemylder - jeg har en kæmpe forkærlighed for at tegne mønstre i et frit flow - ofte inspireret fra biologien og naturen - det gør, at jeg får skabt lidt styr og ro på mit indre kaos. Men når man er syg, har man ekstra brug for nogen, der kan skubbe én igang - eller at materialerne bare ligger der klar til brug, så man ikke skal tænke for meget.

Min mission er derfor at bruge kunst og kultur til at inddrage den brede befolkning ift. at ændre blikket og forståelsen af psykisk sygdom og i det hele taget dedikere

Verdens Mentale Sundhedsdag til at skabe et mere 'muntert' event, som alle kan deltage i. Et vigtigt fokuspunkt er at skabe et fællesskab omkring dette emne, men også at skabe en business, hvor jeg selv og andre kan forsørge sig igennem, mens man laver noget spændende og meningsfyldt.

Kunst er kommunikation

Ordet "kunst" stammer fra 'communicare', som betyder 'at gøre fælles'. Kunst er ligesom billeder - og alle kender ordsproget: Et billede siger mere end 1000 ord. Kunst kan - i modsætning til den normalt faglige skriftlige kommunikation (medmindre det er medrivende litteratur) give en umiddelbar og mere følelsesmæssig reaktion og refleksion. Derfor kan kunst blive en engagerende og mere 'fri' måde at få mennesker til at samles og debattere et emne eller de indtryk og oplevelser, der opstår. Som en form for dialog og ikke en ensrettet information. *Kunst & Psyke* skal blive en åbensindet platform, som kan give ordet til dem, der ved, hvordan det er at være i deres sko, når det kommer til psykisk sygdom - og endnu vigtigere at give dem mulighed for at fortælle eller vise, hvad der er mental sundhed for dem.

Indenfor det psykiatriske hospitalsvæsen er der gudskelov mange fornuftige tiltag, så man ikke blot ser en patient, der skal have medicin. Psykisk sygdom, såvel som fysisk sygdom, er jo blot en del af et helt menneske. Og der er ikke nogen 'one size fits all' ift. behandling, Hvad der virker for mig, virker nødvendigvis ikke for dig, MEN jeg ved, der er en ting, der virkelig virker som et alternativ til den normale behandling - at blive indlemmet i samfundet - omend på andre vilkår, så længe man er syg og trænger til et afbræk fra tidens mange krav.

2 nøgleord er vigtige: fællesskab & kreativ terapi. For at citere en kæmpe kunstner, som de fleste nok kender, Picasso siger: *art washes away from the soul the dust of everyday life* - og det er lige præcis det, kunst kan - at give individet et afbræk fra det skide hamsterhjul, hverdagens støv og den stress, der ligger i at være i 'no

man's land', når man kommer i medicinsk behandling og et sygemeldingsvakuum.

At få et kreativt behandlingsforløb er et fantastisk alternativ eller en ny form for 'medicin' eller supplement til den psykiatriske behandling, og jeg har en drøm om, vi en dag kan tilbyde et ophold som det, jeg havde på Borups Højskole - ikke alle har en skilsmissofa at sælge, så man kan betale for sin egen helbredelse.

Indenfor kunst er der jo ingen rammer - du får lov til at fordybe dig - udtrykke dig uden forventninger - fokusere på noget udenfor dig selv - understøtte selvværdet, som ofte er ret flosset - give dig ro til at blive rask - et afbræk fra hjernen er en pause, der heler.

Samtaleterapi og psykoedukation, som er en del af det nuværende behandlingssystem, er også guld værd - men som min behandler meget klogt sagde, så nytter det ikke noget at arbejde med sindet med mange refleksive samtaler, når man enten er stærkt depressiv eller oppe at flyve. Det kan blot understøtte den u hensigtsmæssige tankespiral, tankemylder og tristesse - det er bedre at starte med et afbræk - en mental pause for så at understøtte og bygge op efterfølgende, når man har fået mere ro.

I kunst skal man ikke forholde sig til sin sygdom nødvendigvis, men det skal man ved samtale - man kan sige, at kunst-terapi kan fjerne fokus på det negative - også selvom man måske bearbejder sin sygdom kreativt.

Sindssygt normal

Jeg tror, der er en grund til, at jeg - ligesom rigtig mange skønne mennesker jeg har mødt på min vej - oplever et meget veludviklet selvstigma. Mange nyhedsmedier arbejder ikke efter mit journalistiske ideal - nemlig konstruktiv journalistik. Meget er ofte sensationsdrevet, fordi der i mange samfund er et kapitalistisk fundament - dvs. kan vi tjene penge på det? Og lige med psykisk sygdom er der jo desværre meget ofte en masse gru og tragedie, men der er fandeme også mange solstrålehistorier og en gigantisk styrke i sårbarheden. Mange vil grundlæggende bare gerne være som alle andre - og behandles ligeligt. Det er netop det billede, der skal gøres op med. Jeg synes, alle mennesker med lidt interesse i den mentale sundhed bør læse Lone Franks fine artikel

om normalitet kontra sindssyge 'Sindssygt Normal'.

Ifølge den forskning, der fremhæves i Franks artikel, så viser det sig, at 85% af en vestlig population i et follow up studie oplever psykisk sygdom, så det får jo én til at tænke, om man ikke skulle begynde at vende bøtten rundt. Måske er det 'os', der er de normale ;)

Kunst & Psyke har ønsket om at vise alt det normale, det konstruktive og det potentiale i mennesker, der lever med psykisk sygdom. Derudover er der også et kæmpe behov for at skabe mere nærværende og måske ligefrem underholdende udstillinger og events, der kan gøre det mere håndgribeligt at mærke og forholde sig til psyken. Som det implicit ligger i navnet *Kunst & Psyke*, så fokuserer vi jo mere på 'psyken' og hedder af gode grunde ikke *Kunst & Psykisk Sygdom*. Det interessante er vel ikke de skrækelige tragiske historier, der ofte går forud for alvorlig sygdom - det spændende er, hvordan mennesker overkommer det, og hvordan kreativitet tit får folk i en eller anden form for balance. Gad vide, om Van Gogh havde levet så længe, han trods alt gjorde, hvis ikke han havde haft sine pensler.

En hyperkreativ original

Jeg kan noget helt andet end mine kollegaer, når det kommer til at anskue verden og løse opgaver. Men det er først noget, jeg tør sige højt nu, hvor selvværdet er blevet bedre. Jeg har oplevet mange gange i mine forskellige arbejdssituationer, at jeg tænker lidt anderledes, måske lidt mere abstrakt og har fokus på nye løsninger eller veje at gå.

Jeg er ofte blevet kaldt 'en original' (hvilket jeg førhen troede var negativt) eller et 'one woman' reklamebureau og hyperkreativ. Som menneske deler jeg lige som andre, der gennemlever eller overlever psykisk sygdom, en veludviklet empatisk evne. Det vil altid være en god kompetence på en arbejdsplads, hvis man forhåbentlig også anser et godt arbejdsmiljø som en vigtig del i et arbejdsliv. Jeg er en meget, meget livsglad person og har en veludviklet humoristisk sans - det er ikke blevet mindre af, at jeg har overlevet nogle lede depressioner og faser grundet min sygdom. Når man kommer lidt ud på den anden side, opstår der en eller anden form for taknemmelighed og lettelse - og det gør kun en til en bedre ressource på ->

en arbejdsplads. Jeg tror desuden, man som arbejdsgiver skal sætte meget stor pris på ansatte, der kender deres eget værd og ikke mindst begrænsninger - der er alt for mange sygdommeldinger derude, fordi folk ikke taler ærligt og oprigtigt om, hvordan man klarer sit arbejde - eller ser hinanden i arbejdet. Jeg kommer højst sandsynligt til at styre udenom flere stress- og depressions-sygemeldinger, fordi jeg nu har en temmelig god erkendelse og derfor kan tage det i opløbet. Og så er jeg grundet min diagnose nødt til at være ærlig - jeg er i 40'erne nu og kan og gider ikke længere skjule, hvordan jeg har det med andre, mit arbejde eller mig selv - så jeg tror, man bliver lidt mere fokuseret på, hvad der er vigtigt, og hvad der ikke er.

MEN som jeg øver mig i, så siger jeg ikke, at jeg er bipolar - jeg er jo ikke min diagnose, men jeg lever med en psykiatrisk diagnose, men den har uden tvivl formet min personlighed. Jeg ser det sådan, at mange af mine evner - ukuelighed - kreativitet - energi - og min 'rend mig i traditionerne' tankegang er blevet formet af netop denne diagnose.

Indehaver af en mental overbygning

I gode faser vil jeg også kunne trække godt igennem på et projekt - især i kickstart faser. Selvfølgelig diagnosen bipolar type 2 er der ikke altid hensigtsmæssige styrker i, hvis man er rigtig syg - er man rigtig syg enten i depressiv eller manisk episode, vil man enten være hensunken i stilstand/apati og tristesse og vil ikke kunne gennemføre dagligdagen - og modsat hvis man er manisk, kører alting alt, alt for stærkt, og man går ned på søvn, appetit og vil have et vanvittigt tankemylder og idérigdom, som ikke altid kan blive udlevet. Så her er man nok ikke den bedste kandidat til et 'normcore' 37 timers job på et deprimerende storrumskontor med mange mennesker. Når hverdagen presser på, og jeg får for mange opgaver på mit bord, mærker jeg, at jeg er indehaver af en mental overbygning (psykiatrisk diagnose ;)) Jeg oplever, at jeg er nødt til på et helt andet niveau at forholde mig til min egen psyke - mit mentale helbred, hvor diagnosen faktisk er en genetisk kemisk sygdom. Hvis jeg 'skulker' fra mine daglige rutiner - min Monsenso app - mit spejlbillede - min vejrtrækning - mit arbejde mod min angst - min talen højt - så mærker jeg de dårlige tanker - og frygten for i mit tilfælde at blive fanget i depressions edderkoppespindet, hvor man pludselig

føler sig som offer og sidder fast i det hele. Arbejdsopgaver, der flagrer eller ikke har nogen relevans eller mål gør, at jeg hurtigt taber overblikket.

Jeg kan f.eks heller ikke arbejde med et fuldtids kontorjob. Jeg keder mig hurtigt og er utålmodig. Men sjovt nok betyder det ikke, at jeg ikke kan lægge RIGTIG mange timer i et arbejde - men så er det fordi, jeg er min egen boss - og et arbejde, der gør mig glad og som nok i virkeligheden også er en del af min personlige karakter.

Et godt arbejde for mig er et, hvor der er et frirum fra, hvad mon de andre tænker, hvor jeg kan arbejde uafhængigt af en masse agendaer, hvor jeg har kollegaer, der kan stoppe min til tider sygeligt perfektionistiske arbejdsmoral og alt, alt for høje forventninger. På arbejdspladser med konformitet - såsom strikse arbejdsregler, arbejdstid, ingen fleksibilitet ift. autonomi, åbne kontorer, mange møder - der fungerer jeg ikke. Her brænder jeg ofte sammen, fordi jeg indimellem ikke kan mærke min egen grænse - og jeg mangler det filter, der kan sortere i de mange indtryk og så har jeg en virkelig utålmodig karakter - jeg vil helst bare cut to the chase.

Jeg har bedst at at skulle forholde mig til overskuelige konkrete ting indenfor en mindre arbejdsgruppe. Hvis jeg er i en arbejdsgruppe, hvor man supplerer hinanden, så der er nogle til at samle op på mine ideer. Ergo det kræver nok indimellem en særlig organisation at turde favne en mere sensitiv kollega og slippe kontrollen lidt og lade personen køre sit arbejde helt efter eget hoved.

Ja til sygedage - også for mental sundhed og psykisk sygdom

Er vi et sted, hvor man åbent kan tage en sygedag fra jobbet pga. psykisk sygdom på lige fod med f.eks. en influenza? NEJ - fordi lige pt kræver det, at der er langt flere, som jeg, der insisterer på, at en sygedag er en sygedag. Det burde jo ikke være os med en psykisk udfordring, der bør oplyse og forklare om, hvorfor psykisk og fysisk sygdom bør skæres over samme kam. Det burde ligge i vores samfund og hos arbejdsgiver. Og det gode ved at tage en sygedag, når det spidser til, er, at man kommer styrket tilbage og ikke falder i det der hul 'jeg duer ikke til noget', dårlig samvittighed og i værste tilfælde en stress-sygemelding, som ofte er meget svær at komme ud af.

"Selv de gamle grækere havde styr på den del - en sund sjæl i et sundt legeme! Så måske skulle psyken ligefrem komme først - og sættes på skoleskemaet."

Jeg håber faktisk, at vi med *Kunst & Psyke* kan udfordre konventionerne. Fremvise konstruktive oplæg og events, der kan skabe debat om, om vi faktisk er det rummelige og innovative samfund, som vi bryster os af at være. Jeg oplever ikke, der er en særlig tydelig bro mellem det psykiatriske og fysiske hospitalsvæsen - hvilket jeg finder temmelig weird. Det hænger jo sammen. Alle med fysisk sygdom vil opleve deres mentale sundhed blive kompromitteret og omvendt, når man slider med sit mentale helbred går det i kroppen - psykisk sygdom er EKSTREMT kropsligt - se på anoreksi - angstreaktioner - ringe søvn etc. Selv de gamle grækere havde styr på den del - en sund sjæl i et sundt legeme! Så måske skulle psyken ligefrem komme først - og sættes på skoleskemaet.

Skæve typer i skæve jobs

Når man har psykisk sygdom, kræver det faktisk, at man er rigtig stærk mentalt - og det er man jo af gode grunde ikke. Når vi taler arbejdsmarked, synes jeg, man i første omgang skal skabe et særligt 'spor' for psykisk belastede borgere - både når det gælder A-kasse, fagforening, jobcenter og aktiveringscentre. De mennesker, man møder i systemerne, bør simpelthen vide

mere om, hvilke forudsætninger de fleste med psykiske følger lever med, og hvilke behandlingstilbud der er - også udover de medicinske. Der burde være forskellige pakkeforløb - med fokus på recovery - kunstterapi - naturterapi - et eller andet, der fokuserer mere på den enkeltes mentale sundhed. Giv lov til en legitim pause, hvor de får fred og ro til ikke at tænke på tilbagevenden for en stund.

Jeg kan jo ikke tale for alle, men hvis jeg skal kunne fungere optimalt på et arbejdsmarked, skal jeg have lov til at være mig 100% - det kan jeg ikke, hvis jeg skal presses og ikke få den tid, det tager at forholde mig til min mentale sundhed. Og det kræver altså timer på bundlinjen. Ikke arbejdstimer, men timer i løbet af ugen på at checke ud fra kontorstolen og checke ind i krop og psyke.

Følg *Kunst & Psyke* og Ane-Cecilie Tovgaards arbejde på Instagram @kunstpsyke.dk og www.kunstpsyke.dk

Inklusion & diversitet



giver en
bæredygtig
bundlinje

Tekst
Louise Marie Genefke
og Nikoline Nybo

Vigtigheden af at hylde forskellighed og at gøre op med alt det, en arbejdsplads plejer at gøre, er nogle af budskaberne fra Louise Marie og Nikoline, der er partnere i *Ladies First*, men som senest har startet virksomheden *Inclusify*, hvor de dykker ned i, hvorfor arbejdet med diversitet og inklusion for mange virksomheder stadig er et uoverskueligt emne præget af usikkerhed og berøringsangst. Læs med og få konkrete råd til, hvordan du selv sætter arbejdet med diversitet og inklusion på dagsordenen i din egen business.

Inclusify er en rådgivnings- og konsulentvirksomhed, der, i samarbejde med virksomheder, skaber konkrete og implementerbare løsninger inden for inklusion og diversitet, så virksomheden forbliver attraktiv for medarbejdere, kunder og samarbejdspartnere.

Vi tror på, at forandring sker, når vi anerkender, at indsatsen både er en individuel, kollektiv og organisatorisk læringsproces, der kan skabe bæredygtig forandring på arbejdspladsen, hvor engagement, ejerskab og nysgerrighed er i fokus. Det gør vi gennem ledelsessparring, arbejdsmiljøundersøgelser, gennemgang af processer (eks. rekruttering og forfremmelse) for at eliminere ubevidste biases,

“I et inkluderende arbejdsmiljø lader vi ikke som om, at alle er ligestillet og har lige muligheder”

læringsforløb og workshops om f.eks. inkluderende ledelse, sexchikane samt allyship og inkluderende kollegaskab.

Udover *Inclusify* er vi partnere i *Ladies First Network*, Danmarks største netværk for kvinder i arbejdsliv. For et par år siden begyndte flere danske virksomheder at kontakte os med ønsket om at få sparring og værktøjer til at tiltrække, fastholde og forfremme kvindelige medarbejdere. Hermed blev *Inclusify* født, og vi arbejder i dag bredt med diversitet (dvs. ikke kun ift. køn) og har nu støttet mange nordiske virksomheder i deres arbejde med diversitet og inklusion, hvilket vi er meget stolte og ydmyge over.

Arbejdspladsen er et (øko)system

Når vi arbejder med systemisk forandring er det grundet en anerkendelse af, arbejdspladsen er et (øko)system, hvor alting påvirker hinanden. Når vi vil forandre noget i systemet, synliggør systemet: Vi ser pludselig, hvad arbejdspladsen “plejer” at gøre, hvilke barrierer og muligheder arbejdspladsen har/giver og ikke mindst, hvilken indstilling arbejdspladsen har til forandring. Det, der altid er interessant i vores arbejde, er at se, hvordan forandringsprocessen allerede går i gang, når det bliver meldt ud, at ->

virksomheden vil arbejde med diversitet og inklusion. Allerede her starter forandringen, da medarbejdere og ledelse nu skal tage stilling til den kommende forandring. Forandringen kan herved blive mødt med (i den ene ende af skalaen) entusiasme og villighed eller (i den anden ende) frustration og modvillighed. Hvordan forandringen bliver modtaget fortæller os, som konsulenter, meget om, hvor virksomheden er ift. deres forandringsparathed, hvilke barrierer der allerede eksisterer på arbejdspladsen, og hvordan forandringsprocessen skal være fremover, for at vi kan sikre engagement og relevans for en majoritet af medarbejdere. Indstillingen til arbejdet kan vi mærke med det samme, vi træder ind på arbejdspladsen, da vi jo på mange måder repræsenterer den forestående forandring. Så vi er meget observante ift., hvad vi møder.

Inklusion og diversitet hænger sammen

Diversitet og inklusion er et uoverskueligt emne præget af usikkerhed og berøringsangst i en dansk kontekst. Vi har brugt (og bruger stadig) meget energi på, f.eks. i den offentlige debat, at blive bevidste om, at der ikke er formel ligestilling eller ligeværd for alle i Danmark. Debatten omkring ligestilling anses af mange for betændt og ikke nødvendigvis relevant for arbejdspladser.

Vi oplever, at lysten til forandring ofte kommer af ydre motivationsfaktorer: Virksomheder mærker krav fra samfund, kunder eller samarbejdspartnere til at tage stilling til arbejdet med diversitet og inklusion. Herved bliver det noget, virksomheden "bør" og ikke noget, de "selvfølgelig skal" tage stilling til. Det resulterer i, at mange virksomheder ikke formår at forankre forandringen i deres egen forretning med blik for de specifikke værdier og den kultur, forandringen skal implementeres i. Vi møder ofte en misforståelse: Nemlig at vi skal fokusere på at øge diversiteten (f.eks. få flere kvinder i ledelsespositioner). Men inklusion og diversitet hænger sammen. Hvis arbejdspladsen ikke er gearret til at kunne inkludere diversitet eller håndtere den positive forandring, diversitet bringer med sig, så får vi ikke fordelene af diversitet.

Gevinsten ved aktivt at arbejde med diversitet og inklusion

Arbejdet med diversitet og inklusion handler om at skabe bæredygtig og positiv udvikling gennem kulturel forandring,

adfærdsdesign, håndtering af potentiel modstand og sikring af engagement og ejerskab. Vi tager vores afsæt i den bæredygtige bundlinje: Mennesker.

Når vi skal tydeliggøre fordelene ved arbejdet med diversitet og inklusion, gør vi det ofte ud fra 3 "cases": The Social Case, The Talent Case og The Business Case. The Social Case henviser til, at virksomheder er socialt og etisk ansvarlige og bidrager til at skabe en bæredygtig verden (samt arbejdspladser) med plads til alle. The Talent Case: Virksomheder får mulighed for at tiltrække, gen-tiltrække, fastholde og udvikle alsidige talenter. Og The Business Case: Virksomheder får øget innovation, bedre trivsel, engagement og team-performance og i sidste ende økonomisk vækst.

Forskellige personer skal tilbydes forskellige ting for at have lige muligheder

Et inkluderende arbejdsmiljø er kendetegnet ved en bekræftende kultur, som ikke giver plads til hverken ubevidste bias, diskrimination eller ulige muligheder. Det fejrer i stedet diversitet og dens rolle i organisationens succes.

I et inkluderende arbejdsmiljø lader vi ikke som om, at alle er ligestillet og har lige muligheder, men anerkender i stedet forskelle og systematisk differentiering ved at tage ansvar gennem skabelsen af lige muligheder for alle. Dette betyder, at vi faktisk skal tilbyde forskellige personer forskellige ting, for at de kan have lige muligheder - også kaldet et equity perspektiv frem for et equal opportunities perspektiv.

Ved at sikre et inkluderende arbejdsmiljø gør vi plads til og anerkender vigtigheden af forskellighed, herved bliver medarbejderen set som værdifuld netop på grund af den personlighed, faglighed eller andre karakteristika, personen har. Dette giver større følelse af at høre til samt øget engagement og meningsfuldhed i arbejdet.

Så ja, vi øger faktisk den mentale sundhed ved at arbejde aktivt med diversitet og inklusion på arbejdspladsen - for på sådan én arbejdsplads bliver netop dine unikke perspektiver anerkendt og hyldet, ikke overset, latterliggjort eller negligeret ->

"Vi møder ofte en misforståelse: Nemlig at vi skal fokusere på at øge diversiteten (f.eks. få flere kvinder i ledelsespositioner).

Men inklusion og diversitet hænger sammen. Hvis arbejdspladsen ikke er gearret til at kunne inkludere diversitet eller håndtere den positive forandring, diversitet bringer med sig, så får vi ikke fordelene af diversitet."

Social ansvarlighed

i både store og små virksomheder

Uanset størrelsen på din virksomhed kan du få værdi af at arbejde aktivt med diversitet og inklusion. At arbejde med diversitet og inklusion er at arbejde med social ansvarlighed, og dét kan give dig konkurrencemæssige fordele både ift. dine nuværende og potentielle medarbejdere, men også for dine kunder, uanset om de er kritiske og politiske forbrugere eller andre virksomheder.

Dog vil implementeringen af arbejdet ofte være lettere at påbegynde i mindre virksomheder, da der er kortere fra tanke til handling, omstillingsparathed er bedre, og der er øget fokus på kreativitet og innovation. Store virksomheder kan ofte være mere traditionelle og bureaukratiske, og kulturen er bygget om omkring traditioner og normer, der kan være sværere at forandre, og hvor der virkelig kræves commitment fra topledelse og strategisk forankring.

Hvis du ønsker at bygge en business, hvor bæredygtighed er et vigtigt fundament for din virksomhed, så bør du indtænke inklusion og diversitet som vigtige forhold fra starten. At indtænke inklusion og diversitet hører til den bæredygtige bundlinje, der omhandler "mennesker". Det kan være noget "fluffy" at forholde sig til, så derfor kan du brække det ned i mindre områder:

Dig selv som iværksætter: du skal gøre plads til og have respekt for din egen (indre) diversitet f.eks. arbejde med en både-og-tilgang; det kan du gøre ved at give dig selv ret til både at være stærk og hårdtarbejdende, men også arbejde langsomt og være følsom. Skab noget, der opleves meningsfuldt, og som er ansvarligt, men sørg også for, at du bliver belønnet og værdsat for din tid og indsats.

Medarbejdere: Du skal have en inkluderende tilgang til din egen ledelse, hvor du dyrker din emotionelle og kulturelle intelligens. Hvor du er modig på dine egne og andres vegne og oprigtigt prioriterer inklusion og diversitet i din forretning.

Kunder: Du skal sætte dig i deres sted, tænke bredt, og sikre, at du skaber produkter, hvor ligestilling/-muligheder inkluderes. Det kan du gøre ved at inkludere dine kunder i dine udviklingsprocesser, udvikle produkter, der kan rumme deres

3 gode råd til virksomheder, der vil arbejde mere med diversitet og inklusion - eller har brug for hjælp til at starte:

forskellighed, møde dem med nysgerrighed, hvor de er og udfra, hvad de har brug for ved at anvende inkluderende kommunikation.

Samarbejdspartnere: Samarbejdet med dine partnere bør præges af respekt for forskellighed, du kan opsøge forskellige perspektiver, men også tænke på bæredygtighed i et større perspektiv, f.eks. hvordan arbejder mine leverandører med den menneskelige bundlinje i deres virksomhed?

Men når alt dette er sagt, så er det aldrig for sent at komme i gang med at indtænke og prioritere diversitet og inklusion i din business. Arbejdet med diversitet og inklusion handler om at skabe bæredygtig og positiv udvikling, hvor du både er med til at udvikle dit eget mindset, skaber en kultur, hvor menneskers fulde talenter værdsættes, uanset hvem de er, og hvor du som virksomhedsejer tager ansvaret for at skubbe til dine interessenter, så de også 'nudges' til at bidrage til større social ansvarlighed og aktivt arbejde for din bæredygtige bundlinje: 'Mennesker'.

01. Afdæk jeres indre motivation

Find jeres eget hvorfor - hvorfor skal netop jeres arbejdsplads arbejde med diversitet og inklusion? Hvorfor er det vigtigt for jer? Det kan f.eks. være ift. talent, business og de personlige motiver.

02. Kortlæg den nuværende situation

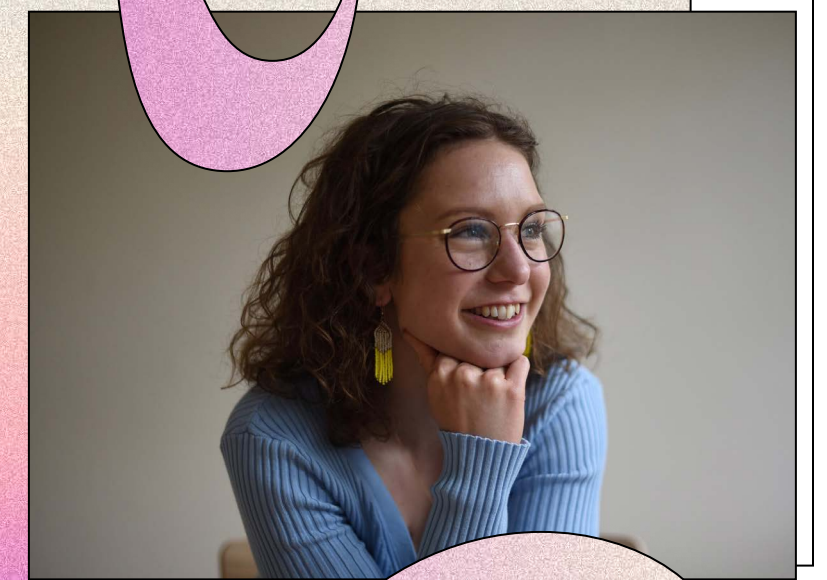
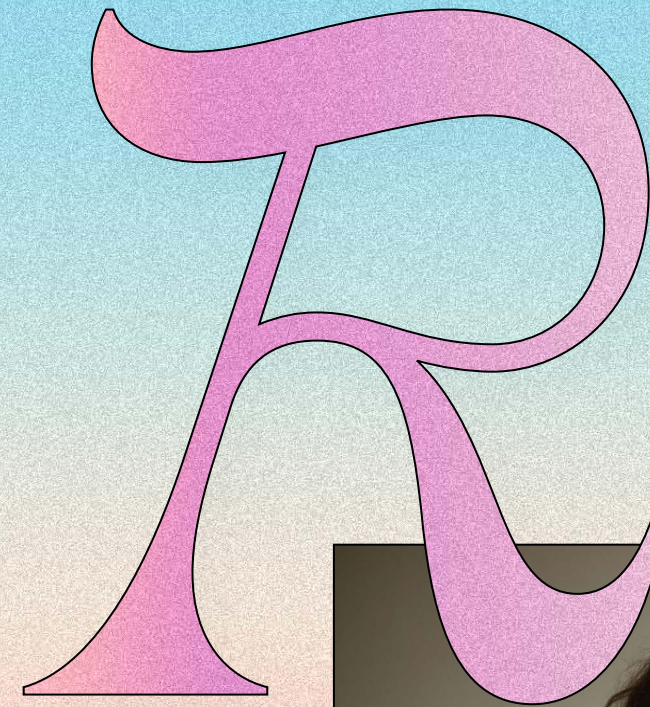
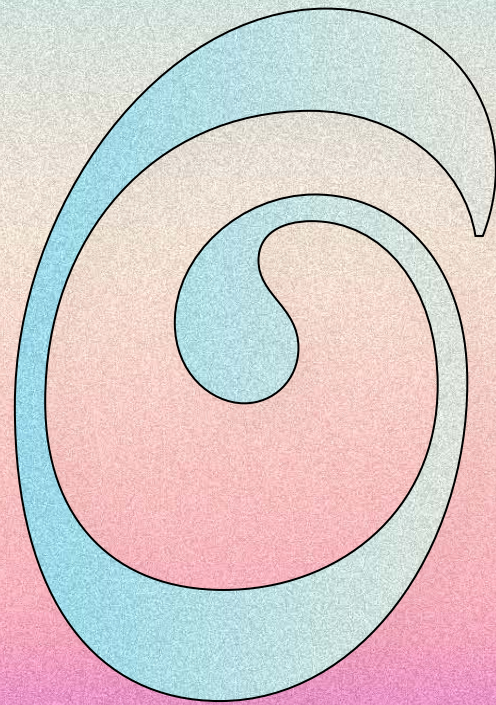
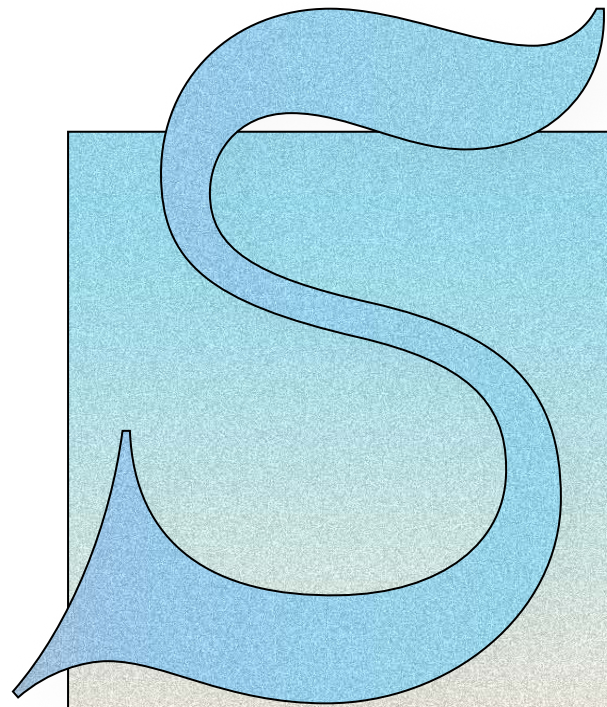
Få overblik over, hvor i virksomheden I har brug for at skabe forandring. Det er vigtigt, at arbejdet her er rodfæstet i det konkrete arbejdsmiljø og bliver relevant for medarbejdere at engagere sig i.

03. Start i det små

Alle "forstyrrelser" i systemet skaber forandringer, og vi over os på at komme væk fra, at vi skal have skabt noget stort og perfekt (f.eks. en fuldt gennemarbejdet strategi), før vi går i gang. Hav en lærende tilgang til arbejdet og start i det små.

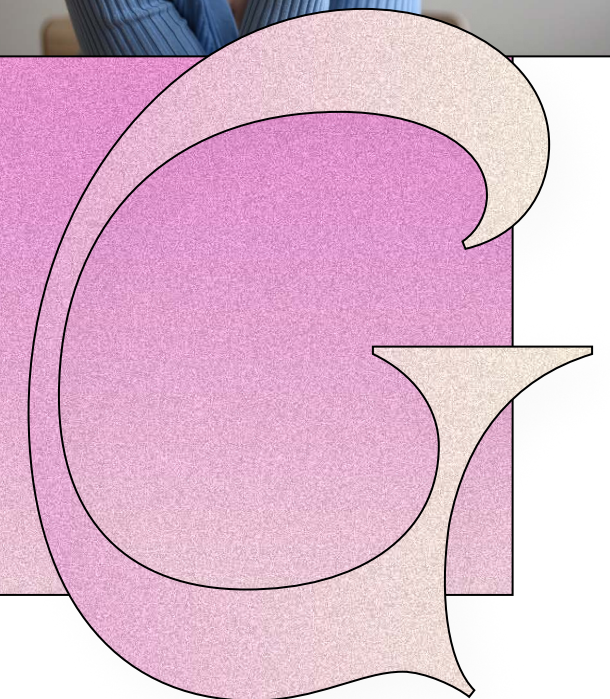
Her er nogle gode spørgsmål, du kan stille dig selv for at finde ud af, hvorfor du vil arbejde med diversitet og inklusion - ligegyldigt størrelsen på din virksomhed:

Hvilke ydre cases er vi motiveret af? Hvad er vores indre motivation? Har vi svært ved at rekruttere, fastholde og udvikle? Har vi brug for at innovere og være nytænkende i vores processer eller i f.eks. produktudviklingen? Hvilke værdier bygger vores virksomhed på? Er virksomhedens brand afhængigt af, at vi udviser social ansvarlighed - og på hvilken måde?



Selvom sorg er en af de mest intense og smertefulde følelser, man som menneske skal opleve, så er det på tide, at vi holder op med at løbe fra den. Det er budskabet hos iværksætter Sofie Theill. Da Sofie mistede sin mor, var det ikke kun den enorme sorg, som fyldte, men også det, at der kun var få mennesker i hendes omgangskreds, der kunne finde ud af at spørge ind til sorgen.

Med virksomheden *Almost a hug* arbejder Sofie nu for at omfavne alt det, der kan være svært omkring sorg og hjælper os til at blive bedre til at forstå, rumme og være der for mennesker i sorg. Vi har taget en snak med Sofie om at fjerne berøringsangsten, så vi kan give plads til omsorgen ->



Almost a hug er et online univers, hvor sorg og omsorg går hånd i hånd. Vil du fortælle om din mission, og hvordan den er opstået?

Min mission er at gøre os alle sammen bedre til at være der for mennesker i sorg. Jeg forsøger med *Almost a hug* at omfavne alt det, der kan være svært omkring sorg, og hjælpe dig til at blive bedre til at forstå, rumme og være der for mennesker i sorg. Selvom sorg er et grundvilkår i livet og noget, vi alle kommer til at opleve på et eller andet tidspunkt, så er det – for mange mennesker – noget, der er enormt svært at snakke om og svært at vide, hvordan man egentlig kan være der for et menneske i sorg. Jeg forsøger med *Almost a hug* at udstyre os med viden, råd og konkrete redskaber, sådan at vi forhåbentlig vil føle os bedre klædt på til at gøre en indsats for et menneske i sorg.

Jeg mistede min mor til kræft i hjernen d. 29. juni 2016 efter et sygdomsforløb på to år og to måneder (hvilket faktisk er mega sejt gået med den type cancer, hun havde, så jeg er meget stolt af hende!). Udover at blive fuldstændig overvældet og blæst bagover af sorgens voldsomme væsen, så erfarede jeg også, at det kun var meget få mennesker i min omgangskreds, der kunne finde ud af at spørge ind til mig og min sorg. Mange af selv mine allernærmeste

havde meget svært ved at finde ud af, hvad de skulle eller kunne sige og gøre. Det kom virkelig bag på mig, for det er mennesker, som jeg elsker og respekterer. Mennesker, som, jeg ved, har hjertet på det rette sted og som ikke er “bange” for at smøge ærmerne op og hjælpe til. Det havde jeg helt vildt svært ved at forholde mig til, og jeg husker, at jeg var enormt vred, frustreret, skuffet og ked af det over den manglende “indsats”. En vigtig indskudt note her er, at jeg i dag ikke bebrejder min omgangskreds noget! Jeg forstår godt, at det er svært! Men da jeg var midt i “orkanens øje”, kunne jeg udelukkende anskue situationen ud fra min egen følelse af svigt og var ikke i stand til at sætte mig i deres sted. I årene efter min mors død har jeg reflekteret meget over, hvorfor det er svært med sorg. Det var først i efteråret 2020, at refleksionerne udviklede sig og fik mig til at spekulere over, om det er noget, der kan gøres noget ved.

Jeg tror meget på, at hvis der er noget man godt kunne tænke sig skulle være anderledes, så kan man enten 1) forsøge at gøre noget ved det eller 2) acceptere, at tingene er som de er. Jeg har valgt mulighed nr. 1. Mit håb er, at ved at bruge min egen erfaring med sorg og min lyst til at blive klogere på alle de dynamikker, der er omkring sorg, at *Almost a hug* kan være med til at gøre os allesammen ->

“Jeg tror, at vi allesammen skal øve os i at blive bedre til at forstå, at tårer og tunge følelser ikke er “farlige”, og at de er en lige så stor del af livet som alle de lette følelser.”

- Sofie Theill

bedre til og klogere på, hvordan vi kan være der for hinanden, når vi er i sorg. Nu må det endelig ikke lyde som om, at jeg sidder her og pudser min glorie! Jeg har syntes, og kan stadig synes, at det er svært, dét der med sorg. Jeg tager stadig mig selv i både at gøre og sige ting, som jeg - efter at have oplevet sorg på egen krop - godt ved, ikke er det, man har brug for eller lyst til at høre. Men jeg øver mig!

Hvordan er det at bygge business med en så personlig og nær mission? Kan det også være svært at blive mindet om dit eget tab midt i en arbejdsdag?

Det er faktisk kommet bag på mig, hvor svært/hårdt det egentlig er. Jeg er rigtig glad for, at jeg tidligt i processen tog en beslutning om, at det gerne må gå langsomt. Det mærker jeg nemlig virkelig, at jeg har brug for. Jeg er dog blevet overrasket over, hvor langsomt jeg har behov for, at det går. Med sådan et emne som sorg, som er en så individuel oplevelse, så overmander det mig ofte og efterlader mig med følelsen af, hvad min bettigelise til at snakke om det her emne egentlig er. (En følelse, jeg tænker, mange kan nikke genkendende til - lige meget, hvad de arbejder med. Hej imposter syndrome). Når den følelse fylder, og får mig til at vakle, så tænker jeg på min mor. Jeg ved, hun ville heppe på mig og opmuntre mig til at fortsætte. Så det gør jeg. Stille og roligt.

Alle som kender en person i sorg kender nok også følelsen af ikke at vide, hvad man skal sige. Man er bange for at sige det forkerte og gøre det hele meget værre. Hvad oplever du, at pårørende til personer i sorg misforstår? Og har du et par gode råd til at være en god pårørende?

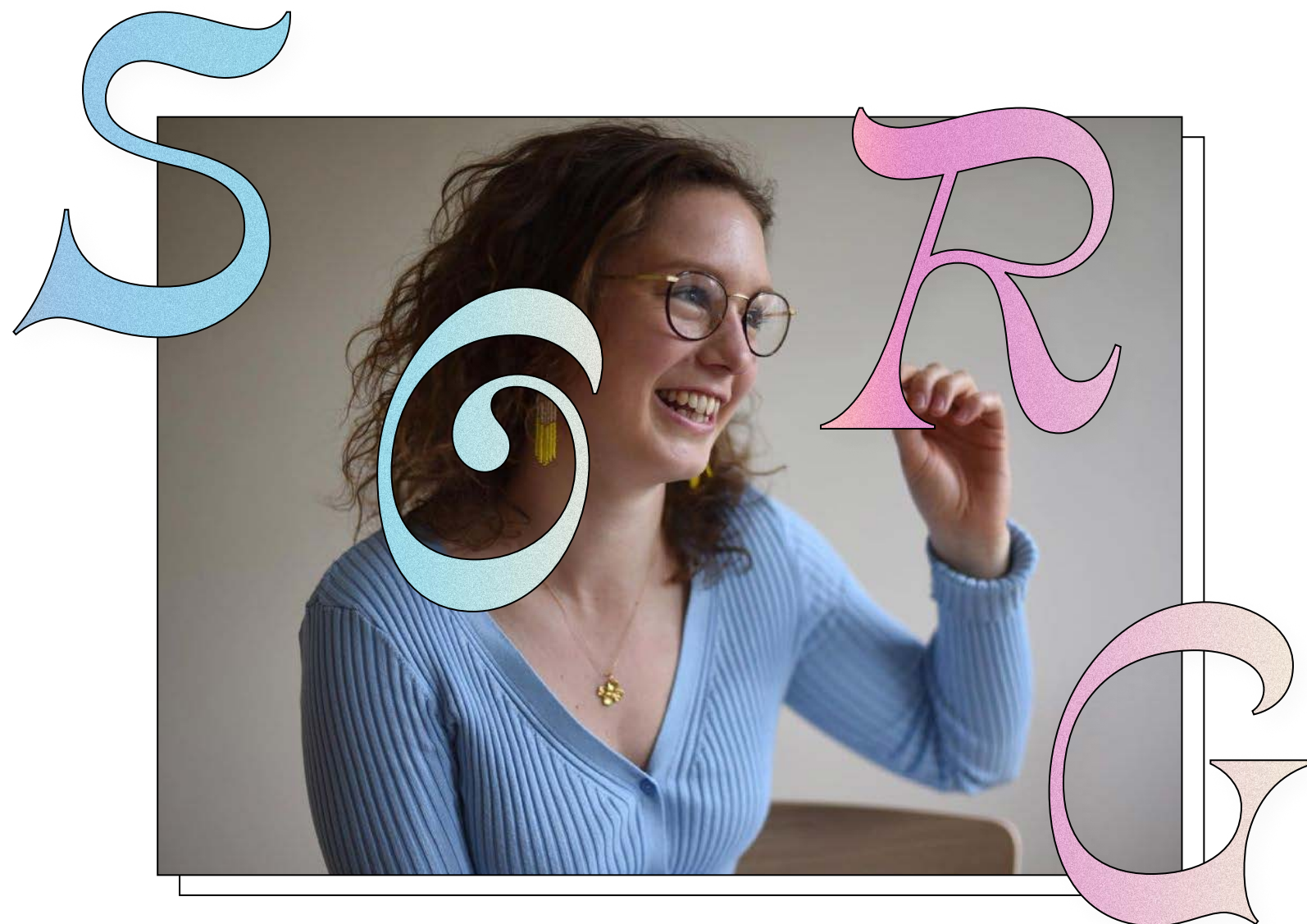
Jeg vil starte med at sige, at jeg virkelig godt forstår, hvorfor det kan være svært at vide, hvad man skal sige. Jeg tror på, at det for de fleste af os stammer fra et ønske om at ville andre mennesker det

bedste. Så når vi pludselig står overfor et menneske i sorg, så bliver vi konfronteret med vores egen utilstrækkelighed i en vis grad. Når det kommer til sorg, så er der ikke noget, vi kan sige eller gøre, som får sorgen til at forsvinde eller som gør det menneske, vi står overfor mindre ked af det. Og jeg tror egentlig, at det er det, der er mange af os, som bliver fanget af, når vi er bange for at sige noget forkert eller mærker, at vi ikke ved, hvad vi skal sige. Jeg føler, at især os danskere, er ret løsningsorienterede mennesker, så når der ikke er en løsning på det "problem", vi står overfor, så er det, at det bliver svært for os at være i.

Det, der er vigtigt at vide som pårørende er dog, at det faktisk føles endnu værre, når der slet ikke bliver sagt noget, end når der bliver sagt det "forkerte". Derfor vil mit første råd være aldrig at lade som ingenting. Det er helt okay, at du ikke ved, hvad du skal sige. Men så sig dét. Sig "jeg ved ikke, hvad jeg skal sige", giv et klem på armen, et kram, et smil. Hellere det end stilhed. Det kan i forvejen føles ensomt at være i sorg, og stilheden gør kun ensomheden større. Jeg vil også råde pårørende til at se det, at være der for et menneske i sorg, som en ny skill, du skal tilegne dig. Bliv ved med at prøve, og vær ikke bange for at træde ved siden af.

Vær ydmyg og nysgerrig i din tilgang til den sørgende. Øv dig i at italesætte det, du synes, der er svært. Øv dig i at lytte. Se om du kan undlade de (helt sikkert velmenende) råd og i stedet "bare" være der med den sørgende. Sorg hverken skal eller kan trøstes væk. For mennesker i sorg er det bedste, du kan gøre at tillade dem at have det, lige som de har det. Rum det og dem, og påtag dig ikke noget ansvar for at få dem til at få det anderledes. Jeg tror, at vi allesammen skal øve os i at give plads til de følelser, der fylder - og blive bedre til at forstå, at tårer og tunge følelser ikke er "farlige", og at de er en lige så stor del af livet som alle

Det, der er vigtigt at vide som pårørende er dog, at det faktisk føles endnu værre, når der slet ikke bliver sagt noget, end når der bliver sagt det "forkerte".



de lette følelser. De skal ikke gemmes væk eller fjernes, de skal have lov til at være der. Jeg oplever, at mange er bange for at komme til at gøre et menneske i sorg mere ked af det. Vid, at det ikke er det, at du spørger ind, der gør dem kede af det men det, at de har mistet, der gør dem kede af det. Spørg ind med omsorg og omtanke, og bliv ikke bange for tårerne, hvis de kommer.

Det er også vigtigt at vide, at sorg opleves forskelligt fra person til person. Så spørg ind og lyt til det, de har på hjertet. Det kan skifte fra dag til dag (og nogle gange fra time til time), om man har lyst til at snakke om det, at man har mistet. Acceptér, at et menneske i sorgs behov skifter, men lad det ikke afskrække dig fra at spørge ind. At de ikke har lyst til at snakke om det, lige når du spørger til det, betyder hverken at de ikke er glade for, at du spurgte, eller at de ikke vil snakke om det en anden gang. Hvis du er i tvivl, om du rammer rigtigt med det, du gør og siger, så spørg din vedkommende i sorg, om du er på rette spor, eller om der er noget, de savner fra dig. Og husk

ikke at tage det som et nederlag, hvis de giver udtryk for, at der er noget, du gerne må blive bedre til! Alt vi kan gøre er at øve os i at blive bedre til at være der for hinanden.

Sorg og død er et grundvilkår i livet! Men vi er (i hvert fald her i Danmark) ikke gode til at tale om det. I nogle kulturer har man et langt mere naturligt forhold til døden - jeg har set et tv-program, hvor de hvert år graver den afdøde op og holder en fest med dem. Det lyder ekstremt, men måske kan den åbenhed også være god for de efterladte. Har du et yndlings døds- eller sorg-ritual fra andre kulturer, som du synes, at vi kan lære noget af her i Danmark?

Haha, jeg vil medgive, at det lyder en anelse vildt ligefrem at grave afdøde op, men jeg kan egentlig godt lide selve ritualet med at holde en fest for den afdøde. Det synes jeg, der er noget ret smukt i. Og det bringer mig videre til det første, jeg kom i tanke om, da jeg læste spørgsmålet: Irland. I Irland har man netop den tilgang til døden (og ->

den efterfølgende begravelse), at det er en anledning til at fejre den afdødes liv. Mit indtryk er, at irerne har et meget mere afslappet (i mangel af bedre ord) forhold til døden. Døden er ikke en tragedie, men en naturlig del af livet. De formår at omfavne deres egen dødelighed og går til døden på samme måde som alle andre emner – med humor og “good cheer”. Ved en irsk “wake”, som det hedder, er der både plads til den intense sorg og til at fejre den afdødes liv. Der er plads til både at græde og grine højt. Der bliver delt historier om den afdøde, der skåles, spises og fejres. Derudover er det ikke kun den nærmeste omgangskreds, der er inviteret, men hele det community, som den afdøde var en del af. Generelt er sorg og døden ikke noget, man forventes at klare alene. Det, synes jeg, er enormt smukt og trygt, og det tror jeg, vi kunne lære noget af ->

Hvad er din drøm for Almost a hug og vores tilgang til sorg og døden i fremtidens samfund?

Min allerstørste drøm for *Almost a hug* er, at jeg kan bidrage til, at vi alle sammen bliver bedre til at være der for mennesker i sorg. Samtalen om sorg er, heldigvis, begyndt at fylde mere og mere i de senere år. Og jeg er langt fra den eneste, der arbejder for at gøre os bedre til at håndtere sorg – hurra! Så jeg er optimistisk og tror på, at vi som samfund bevæger os den rigtige vej.

Den amerikanske forfatter og sorgforsker David Kessler har udtalt, at “each person’s grief is as unique as their fingerprint. But what everyone has in common is that no matter how they grieve, they share a need for their grief to be witnessed”. Jeg drømmer om, at jeg med *Almost a hug* kan hjælpe til, at flere mennesker bliver set og rummet i deres sorg – ingen skal være alene i deres sorg, medmindre det er det, de vil (som jeg på et tidspunkt hørte journalisten, Sandie Westh, så fint udtrykke det). Jeg drømmer om, at sorg bliver lige så naturligt for os at tale om som kærlighed. Og jeg drømmer om, at vi tør dyrke vores mod og lyst til at være der for hinanden – selvom det kan betyde, at vi træder ud af vores komfortzone.

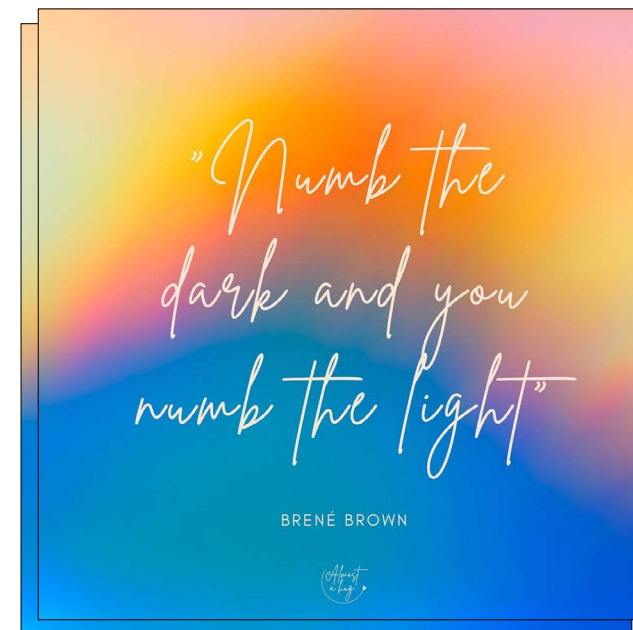
Et nørdet business bygger spørgsmål :) Når man starter en business op, så skal man også tage stilling til, hvordan man vil kommunikere budskabet ud til omverdenen

visuelt og sprogligt. Når man tænker på sorg og tab, så tænker de fleste måske, at afdæmpede, rolige farver og sprog virker oplagt. Men hvis man tager et kig på *Almost a hugs* hjemmeside og Instagram, så bliver man mødt af den mest vidunderlige og energiske farvepalette og et dejligt let og humoristisk sprog – så fedt! Hvad har du gjort dig af tanker om at bygge en farverig, energisk og positiv visuel identitet op til en virksomhed, som handler om sorg og om at miste?

Jeg har gjort mig enormt mange tanker omkring, hvordan jeg kan “tillade” mig at kommunikere og hvilke farver, jeg kan “tillade” mig at bruge til det her emne. Det er helt bevidst, at jeg skriver “tillader” med citationstegn, for det var den følelse af, at det ikke var naturligt, at jeg selv kunne vælge, hvordan og i hvilke farver jeg ville kommunikere, jeg sad med, da jeg arbejdede med *Almost a hugs* visuelle identitet. For som I skriver, så bliver sorg, tab og død forbundet med afdæmpede, rolige farver og sprog. For mig at se, så er det en del af hele problemet med vores samfunds måde at forholde sig til netop det emne. For mig symboliserer de afdæmpede farver ikke nødvendigvis en respektfuld tilgang til emnet, men nærmere et forsøg på at dysse det ned, få det til ikke at fylde for meget. Der er ingen af os, der kommer gennem livet uden sorg – det er et af livets grundvilkår. Vi vil allesammen miste noget eller nogen med så stor en betydning for os, at vi vil mærke sorgens væsen. Så hvorfor skal sorgen være noget, vi snakker om på afdæmpet og rolig vis? Sorg føles alt andet end roligt og afdæmpet. Det er en af de stærkeste følelser, jeg nogensinde har mærket i min krop. Den er så vild, at det føles naturstridigt at skulle dysse reaktionen og snakken om den ned. Sorg er, i min optik, lige så nuanceret og spænder lige så bredt i sit udtryk som hele farveskalaen. Derfor har jeg valgt, at der hos *Almost a hug* skal være fuld smæk på farverne. Sorg er så tæt forbundet til kærlighed, at den ikke skal pakkes væk, men skal have lov til at fylde, larme og gøre et lige så stort nummer ud af sig selv som kærligheden.

For “what is grief, if not love persevering?” (citater fra tv-serien *Wanda Vision*) <3

Følg *Almost a hug* og Sofies arbejde på www.almostahug.dk og på Instagram @almost_a_hug



Billeder fra Instagram @almost_a_hug



Trøst vs. støtte	
Undlad	Prøv i stedet
At lade målet være at fjerne eller lindre deres smerte	At lade målet være at være støttende og nærværende, og en den sørgende kan læne sig op af. Tilbyd din hjælp hvornår end du kan.
At forsøge at finde en mening med tabet (ex. "alt sker af en grund")	At give plads til/tillade at sorgen fylder.
At fokusere på hvad du kan sige, der kan få den sørgende til at få det bedre. (Det fører ofte sætninger der starter med "I det mindste..." og det kommer der sjældent noget godt ud af)	Aktivt at lytte til, hvad den sørgende siger, anerkend de følelser og tanker de deler, sid i stilhed med den sørgende (nogen gange har man bare brug for selskab).
Pres den sørgende til at få det bedre. Opfordre eller opmuntre til at være stærk.	Giv plads til at sorg ser forskelligt ud fra person til person. Lad dem sørge på deres måde. Mød personen hvor de er.

@almost_a_hug



Mød skaberne af podcasten MELLEM|OS:

**Når perfektionismen
sniger sig ind i projekter,
man startede med at lave,
"fordi det skulle være sjovt"**

Mariam og Duygu er skaberne bag MELLEM|OS – en podcast, som handler om alle de ting, som vi egentlig allerhelst vil holde – netop – mellem os helt privat; at føle skam, perfektionisme, stress, mental sundhed, seksualitet mm.

Vi har taget en snak med Mariam og Duygu om at være hudløst ærlig om ting, man egentlig helst vil holde for sig selv, hvad man kan gøre, når perfektionismen sniger sig ind i projekter, man startede med at lave, “fordi det skulle være sjovt” og om det vigtige i at insistere på at lave noget på sine egne præmisser.

Hvordan opstod idéen til at skabe MELLEM|OS, og kan I fortælle lidt om missionen bag?

Vi er to veninder, der startede med at have en masse gode samtaler om den store verden, og hvordan vi kunne ændre den. Vi lærte hinanden at kende, da vi startede som frivillige hos Red Barnet Ungdom. Nogle år efter mødtes vi tilfældigt til Politikens kritikerkole, hvor vi skulle uddannes i at skrive kronikker og debatindlæg.

Vi har begge en meget stor interesse for samfundet, minoriteter, identitet og retfærdighed. Men der, hvor det virkelig gav mening for os at lave podcast, var, da vi var på et kursus hos en frivillige organisation, hvor vi havde en oplevelse af, at vi kun måtte skrive om det at være brun kvinde og ikke det at være kvinde. Selvom vi begge synes, det er vigtigt, at vi taler om den stigende racisme og diskrimination, der findes i vores lille land, synes vi i lige så høj grad, at vi kan og skal tale om meget mere end det, da vi er meget mere end vores hudfarve og etnicitet. Vi vil insistere på, at vi må være os selv, med alle aspekter og tale om alt fra vores oplevelser med racisme til vores usikkerheder af at være unge kvinder.

Vi læste et sted, at podcasten var tre år undervejs. Vi arbejder ud fra tanken om, at langsomt er godt, men samtidig er der også mange fordele ved at skabe en hurtig (forstået som ikke perfekt og ikke for gennemarbejdet) beta-version af sin idé, som man sender forholdsvis tidligt ud i verden – i modsætning til at bruge oceaner af tid og andre ressourcer på at planlægge og finpudse, særligt i din tidlige opstartsfasen. Hvordan oplevede I, at processen med at skabe podcasten strakte sig over en længere periode?

Det tog os 3 år at udkomme med vores podcast af to essentielle grunde. 1. frygten for, om det var godt nok, om vi lød “kloge” nok, om det virkelig ville hjælpe og gøre den forskel, vi ønskede, eller var det bare navlepilleri og ananas i egen juice, vi havde gang i. Så i bund og grund en stor usikkerhed på os selv. 2. Duygu var ikke helt afklaret på, om hun kunne være hudløst ærlig, og det var det, der var præmissen for podcasten. Så selvom vi til tider skal se frygten i øjnene, så skal vi også mærke vores grænser, så vi ikke laver et overgreb på os selv.

På et tidspunkt fik vi også vores ven med ombord, som så endte med ikke at turde at

deltage, og derfor måtte vi starte forfra med de optagelser, vi havde lavet. På daværende tidspunkt havde vi været i gang i 3 år uden at udkomme med nogen afsnit, og der havde vi det sådan, at det var nu eller aldrig og mindede os selv om vores mission, og hvorfor vi valgte at gøre det i første omgang. Vores mission blev større end vores frygt.

Vi elsker, at I sætter fokus på både tabuer, svære følelser og mental sundhed via jeres podcast. I afsnittet “Når kroppen siger stop” snakker Duygu især om egne oplevelser med stress og et arbejdsmarked, hvor man ikke føler sig mødt, og hvor rammerne kan gøre en syg. Vi genkender 100 % følelsen af ikke at passe ind på et traditionelt arbejde og kunne godt tænke os at høre lidt mere om den del.

Nogle gange skal ens egne grænser desværre overskrides først, før man kan forstå alvoren i, hvor usundt et arbejdsmiljø man er en del af. For Duygu var det en læring, der desværre endte i et sygdomsforløb. Dét, kombineret med en ide om, at man skal strugle, før man får succes, den historie er så indgroet i mange af os. Især hvis man allerede som en minoritet er vant til at arbejde hårdt, for at bevise sit værd overfor et samfund, der konstant sætter spørgsmålstegn ved ens eksistens. Strugle var desværre synonym for succes. Når man så finder ud af, at det er en stor fed myte, kan man begynde med at forstå, hvor usund en struktur man er en del af.

Den vigtigste læring er derfor: Sig fra og sæt dine grænser, og hvis det ikke bliver hørt, så gå fra et toxic arbejdsmiljø; det er ikke alt, der kan eller skal fikses, du skylder ingen noget, kun at passe på dig selv og dit helbred. Der findes desværre for mange ledere, der har mere fokus på vækst end glade medarbejdere. De glemmer bare at glade og motiverede medarbejdere yder langt mere og ønsker at tage mere ansvar, end hvis man kun bliver nedgjort og hakket på. Det har været en god, dog

hård læring for os begge, men vi er glade for, det var i en ung alder. Vores glæde og mentale helbred skal og må altid komme først.

I vores arbejde med *byg din business* har vi meget fokus på, hvor vigtigt det er, at man selv skal definere succes – så man ikke bare lever efter andres succes-kriterier. I MELLEM|OS snakker I om podcasten som en øvelse i at slippe facaderne og have det sjovt samt pointen med “hvem siger, vi skal nå til tops – hvorfor ikke bare have det grineren med det vi laver”. Hvornår er arbejdet med podcasten en succes i jeres øjne?

Det er en succes i sig selv, at vi i nu 1,5 år er udkommet 2 gange om måneden, kommet i diverse medier og fået fint med omtale på Instagram uden at gøre så meget for det. Dog har vi begge meget høje forventninger og standarder til os selv og det, vi udgiver, da vi ønsker, folk får noget ud af det, og samtidigt at vi ikke bliver misforstået, da vi ofte blotter os og ønsker at blive forstået og andre kan byde ind med deres perspektiver, så vi sammen med lytterne kan skabe et safe space. Derfor kan vi være ekstra selvkritiske, da vi ønsker et ekstra godt

produkt og samtidig er vant til at yde, før vi kan nyde, men nu prøver at nyde og den vej yde. For det vigtigste er, at vi kan lide det, vi laver og har det sjovt, mens vi laver det. Især fordi vi ikke tjener en krone på det.

I afsnittet, hvor I fejrer 1 års jubilæum, kommer I ind på, hvordan perfektionisme nogle gange sniger sig ind i jeres arbejde med podcasten, og at den kan tage noget af glæden ud af det, I skaber. Ser I primært perfektionisme som drænende, eller kan den også være positiv for jer?

Perfektionismen eller frygten for at blive misforstået eller ikke at kunne få alle nuancer med, kære barn har mange navne. Det er noget, vi løbende arbejder med og ->

"Strugle var desværre synonym for succes. Når man så finder ud af, at det er en stor fed myte, kan man begynde med at forstå, hvor usund en struktur man er en del af."

husker hinanden på. For nogle gange skal vi give slip og tro på os selv og det, vi laver og giver videre. Andre gange må vi gerne have standarder til, hvordan tingene skal være. Så en balancegang. Vi tror på, at learning by doing er den bedste måde at udvikle sig på, ellers sidder vi fast i vores hoveder og forestillingen om noget. Ligesom at skrive en opgave, hvor man til det sidste ikke ved, om den er god eller dårlig, så må ens venner lige læse den igennem og give feedback - sådan er det også her. Vi kan klart mærke, vi er langt mere smooth - og har vænnet os til, at der er en mikrofon - end for et år siden. Dette ville ikke være sket, hvis vi ikke havde udgivet og fået ris og ros fra vores lyttere.

Som alt andet er det en balance. Alle væremåder har en forside og en bagside. For os var perfektionismen en hæmsko for at udgive, men samtidigt en styrke for at udvikle os og gøre det bedre - ikke perfekt, men bedre fra gang til gang. En læring, der kan gavne os og blive en kompetence, som vi besidder, og som vi er gode til.

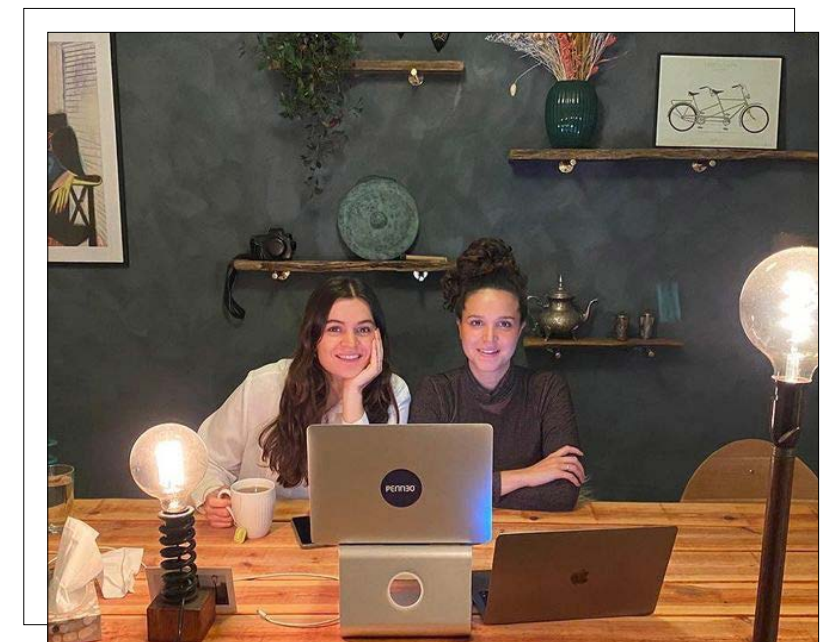
Har I nogle gode råd til, hvordan man kan slippe perfektionismen, når man starter et nyt projekt eller business? Og hvad gør I selv, når I opdager, at perfektionismen sniger sig ind?

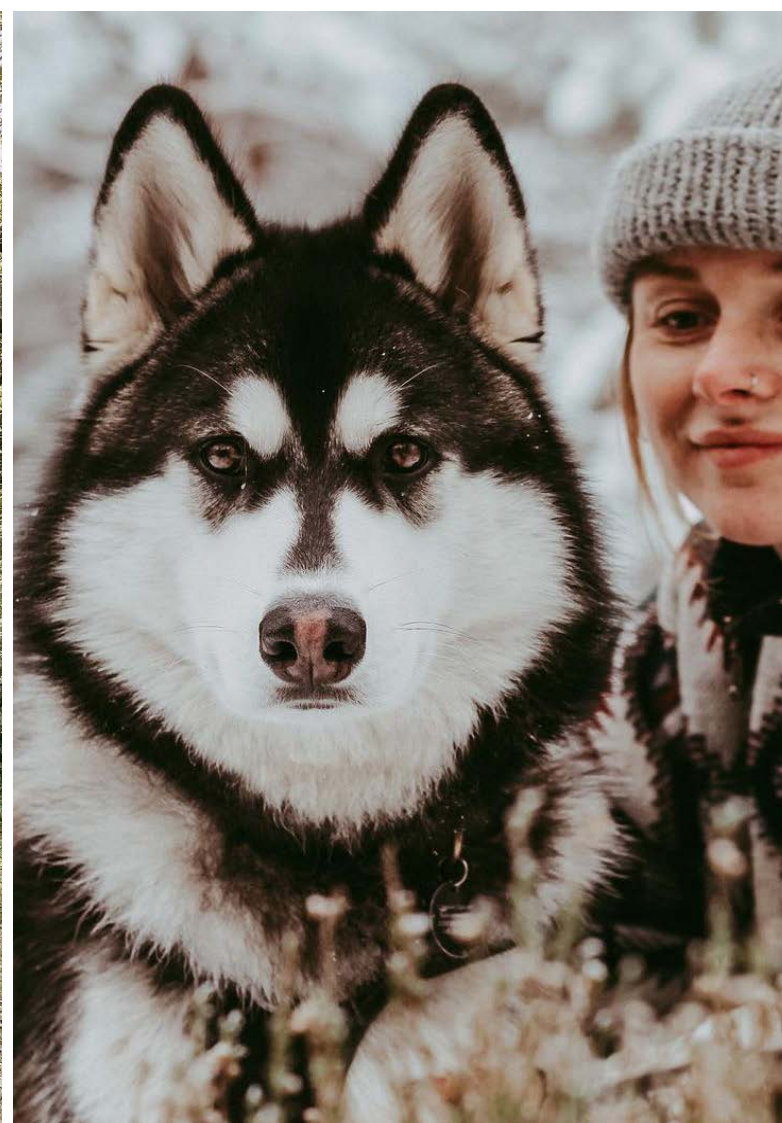
Kast jer ud i det! Der er ingen, der har den perfekte opskrift på, hvordan tingene skal gøres. Vi kan alle bage den samme kage efter samme opskrift, men resultatet kan variere fra person til person, fordi vi alle sætter vores eget præg på det. Selvfølgelig vil det give mening at lave lidt research eller blive afklaret på sin idé, men sid ikke alt for længe med den, fordi så kan den kigges og rettes til 117 gange. Nogle gange skal man bare kaste sig ud i det, være tilgivende, når det ikke går, som man ønsker, men derefter prøve igen. Learning by doing! Når den så alligevel en gang imellem sniger sig ind hos os, er vi gode til at kigge hinanden i øjnene og lave en forventningsafstemning. Det gode ved at være to om MELLE|OS, er, at vi er gode til at balancere hinanden og minde hinanden om, hvorfor vi gør det, vi gør.

Du kan lytte til MELLE|OS der hvor du lytter til dine podcast og følge med på Instagram @mellemospodcast



Veninderne Mariam og Duygu står bag podcasten MELLE|OS





Cathrine Egelund er en eventyrlysten og frihedssøgende sjæl, som i en alder af 30 endelig valgte at tage springet fra 9-17 til selvstændig. Med en baggrund fra social media-verdenen var det oplagt at fortsætte

i samme felt. Men selvom friheden og tiden til eventyret er større i dag, og hun kan arbejde hvorfra, hun vil – for eksempel i sin van – så søger hun stadig en form for mening i sit arbejdsliv.

Tekst & foto
Cathrine Egelund
@vildkvinde

HVORFOR ER JEG MODIG BARE FORDI JEG ER MIG?

Modig, bliver jeg kaldt.

Modig, fordi jeg har valgt eventyr frem for fast bopæl i en periode og boet i en van. Modig, fordi jeg har været sulten på nye oplevelser og rejst alene til den anden side af jorden. Modig, fordi jeg har indset, at fast kontortid og -plads ikke fungerer for mig og sagt mit 9-17-job op. Modig, fordi jeg er sårbar. Modig, fordi jeg er stærk. Modig, fordi jeg er alt in between. Ja, modig, fordi jeg er mig selv.

Det har jeg ikke altid været – altså mig selv. Som nu 30-årig kan jeg kigge tilbage på mit liv og se, hvordan jeg har brugt størstedelen af det på at udleve andres drømme, have andres holdninger og passe ind i en af de kasser, samfundet har stillet op til mig.

Først i mine slut tyvere gik det op for mig, at jeg ikke var tro mod mig selv. Men det krævede mod at gøre op med det liv, jeg troede var mit. Et lille modigt skridt ad gangen, tog jeg, for at nå til det her punkt, hvor jeg endelig kan kalde mig selv autentisk.

Men hvorfor er det egentlig modigt at være autentisk? Slår du ordet ‘modig’ op i en ordbog, beskrives det således: “Ikke bange for at udsætte sig for farer, løbe en risiko eller blive udsat for misbilligelse”. Hvorfor lever vi i et samfund, hvor autenticitet er en fare, en risiko, en invitation til misbilligelse – og ikke bare normalen?

Jeg tror svaret på det spørgsmål har mange facetter og er individuelt. Og jeg tror i rigtig mange tilfælde, at det er vores egne begrænsende overbevisninger, der spænder ben for os, og det, at vi skal gøre os selv sårbare – for det bliver vi, når vi viser vores sande jeg. Det er nemlig også først her, at det gør rigtig ondt, når vi bliver dømt.

Lige nu står jeg selv i en situation, hvor det føles farligt at træde yderligere ind i min autenticitet. Helt konkret handler det om mit arbejdsliv. Da jeg sagde farvel til mit gode, trygge job som Social Media Manager i et bureau, virkede det som det mest oplagte at fortsætte med at sælge mine kompetencer indenfor det felt ->

Men det mest oplagte er ikke nødvendigvis det, der er mest rigtigt. Sådan har det i hvert fald været i mit tilfælde. Jeg er endda nået så langt, at jeg ved, hvad jeg ønsker, mit næste skridt skal være. Men jeg er bange for at owne det. Hvorfor det? Fordi professionen trigger noget sårbart inde i mig.

Jeg vil gerne hjælpe andre med at træde ind i et mere autentisk selv, fordi jeg har mærket glæden i det på egen krop, og jeg er derfor gået i gang med at undersøge mulighederne for at uddanne mig i en holistisk og terapeutisk retning.

Men der findes allerede så mange derude, så hvem skulle dog ville lytte til mig? Er den slags mennesker egentlig ikke bare sådan nogle irriterende typer, der sælger luft?

Kan man overhovedet leve af det – er det et rigtigt job? Har jeg spurgt mig selv.

Jeg er bange for at fejle, jeg er bange for at blive dømt, og jeg gør mig selv sårbar. Det er ikke professionen som, der er problemet. Det er mine egne begrænsende overbevisninger, der spænder ben. Og det er dem, jeg skal arbejde med.

På samme måde vil jeg invitere dig til at kigge nysgerrigt på, hvorfor du er bange for at træde ind i den, du er. Og lad os sammen være modige nok til at gøre autencitet til normalen.

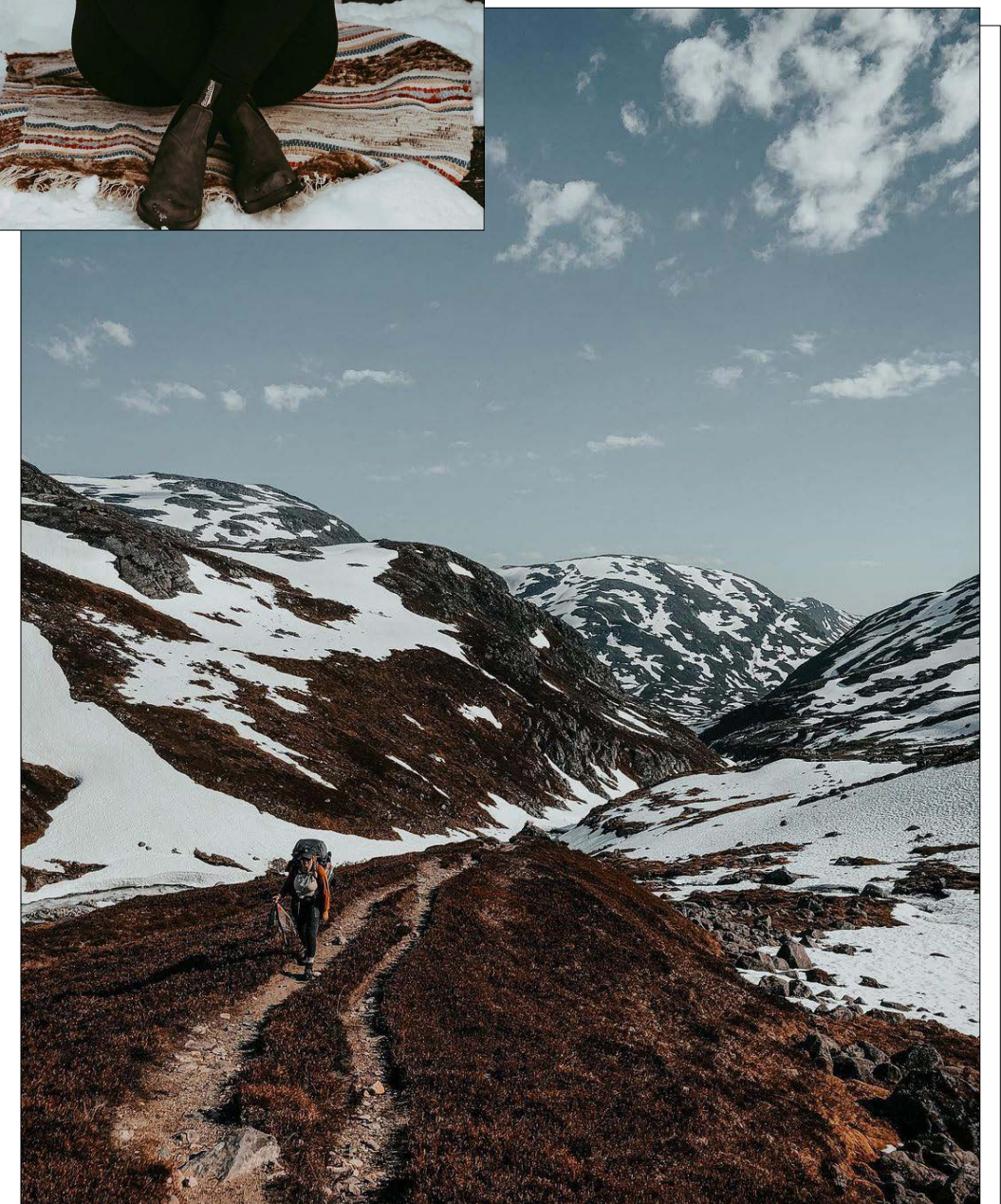




Foto Christian Stæhr

Unormal-normal i en normal verden

Tekst

Emma Nørskov Boxill

Med virksomheden SMÅT ønsker Emma Nørskov Boxill, der står bag, at sætte fokus på livet som unormal-normal ved at dele sin egen historie og viser med sin inspirerende og ærlige tilgang, hvordan alt det uperfekte er noget, vi skal værne om og være stolte af fremfor at sætte sit eget lys under en skæppe, bare fordi man måske ikke passer ind i en firkantet kasse af, hvad der er "normalt" ->

Jeg hedder Emma, 31 år, og jeg har virksomheden SMÅT. Jeg bor i Århus, hvor jeg har boet i over 10 år. For snart 5 år siden fik jeg en PBA i Digital Konceptudvikling og tænkte, nu lå verden endelig åben for mig, og jeg skulle igang med arbejdslivet, tjene penge, afdrage på SU-lån, spare op og indfri drømme og planer. Inden jeg fik set mig om, var der gået 1, så 2, 3 og 4 år. Jeg gik fra dagpenge til kontanthjælp. Men hvordan går man fra kontanthjælp og til at være selvstændig?

Jeg er født med achondroplasi, i folkemunde kendt som dværgvækst. Jeg er lige knap 140 cm. høj. Derudover er jeg også mulat, fordi jeg er et godt mix af to verdener - min mor er dansk og lys i huden, og min far er trinidadere, fra Trinidad & Tobago, og er mørk i huden. De to ting gør, at jeg stikker ret meget ud fra den typiske mængde. Jeg er for det første ret lille og har, som mange siger, en lækker chokoladebrun hud. Jeg har altid stået ved, hvem jeg er, ikke skammet mig eller været flov, snarere tværtimod. Jeg har aldrig ønsket at være en anden eller ændre mig. Men igennem de sidste år har jeg oplevet mere og mere, hvordan jeg skiller mig ud fra "det typiske" og fundet ud af, at jeg er unormal-normal i en normal verden. Jeg føler mig selv som

værende normal, hvad end det er. Jeg lever et normalt liv med venner og familie, jeg bor i min lejlighed, har bil, uddannelse osv. - men jeg er også gevaldigt unormal i manges øjne, fordi jeg er 20-30cm mindre, har nogle andre proportioner, mørk hud og ikke mindst et fysisk handicap. Følelsen af at være unormal-normal ramte mig for alvor, da jeg følte mig fanget i det offentlige system som arbejdssøgende. Jeg blev fanget mellem to stole, hvor jeg på den ene side var for god og på den anden side for dårlig.

Psykisk og fysisk helbred

Det tærer ufatteligt meget på én at være fanget i systemet. Og i efteråret 2019 fik jeg det at føle på den hårde måde. Jeg blev

hårdt ramt af stress og svær depression og blev sygemeldt i 3 måneder. På det tidspunkt var jeg på kontanthjælp.

Jeg fik et gevaldigt knæk og selvom jeg kom mig okay hurtigt, har jeg indset nu, at jeg aldrig rigtig helt bliver 100% mig selv igen, lidt som den typiske forklaring med et stykke papir, der bliver krøllet helt sammen og ikke kan gøres glat igen. Oveni det følger der også nogle fysiske udfordringer med det at have dværgvækst, udover det åbenlyse som ikke at kunne nå højt op, begrænsninger i bevægelse osv. Især min ryg er ramt. Jeg har i 5 år gået til fysioterapeut med både behandlinger og træning. Men i det seneste år især er mine smerter og gener taget til. Jeg tog

mig sammen i slutningen af 2021 og fik snakket med min læge. Her fik jeg en henvisning til MR-skanning af hele min rygsøjle. Resultaterne kom tilbage, og nu forstår jeg med god grund, hvorfor jeg kæmper så meget.

"Følelsen af at være unormal-normal ramte mig for alvor, da jeg følte mig fanget i det offentlige system som arbejdssøgende. Jeg blev fanget mellem to stole, hvor jeg på den ene side var for god og på den anden side for dårlig."

Perfekthedskultur

Det har aldrig været nogen hemmelighed, at jeg nærmest afskyr den kæmpe store perfekt-hedskultur, vi lever i og som fik sit enorme indtog med sociale medier. For mig er det enormt falsk og klinger hult, når danskerne aldrig før har kæmpet så meget med diverse diag-

noser, stress, depression, dårligt selvværd og selvtillid - men mange lever igennem sociale medier, og her vises alt det gode, alt det perfekte.

Først de seneste år er strømmen ved at vende, og nu bliver der også delt fra bagsiden og realiteterne. Dog ser jeg stadig en masse ting, som vi skal være og gøre, vi skal gerne passe ind i kasser og alle sammen gå efter nogenlunde de samme mål i livet.

Samtidig skabes der et utroligt forvrænget billede af, hvordan man ser ud, når mange kendte og influencere er professionelle brugere af diverse filtre og apps, får operationer og behandlinger, der ændrer deres naturlige udseende enormt ->

Alt skal være perfekt, og hvis ikke det er det inden, så bliver det det på deres profiler både gennem deres udseende, men også livsstil med alt, hvad der hører til.

I mine øjne og fordi jeg selv er en del af denne gruppe, er der særligt en gruppe i samfundet, der stikker ud og på mange måder aldrig kommer til at passe ind. Vi er atypiske, unormale, nogle særlinge. Jeg snakker om personer med et handicap og ville med min virksomhed bryde med perfektionskulturen.

Om at starte SMÅT og lukke igen - Da jeg havde været på kontanthjælp i over et år begyndte jeg at undersøge en masse for at komme ud af den situation. Jeg fandt ud af, at Århus Jobcenter havde tilbud om at gå fra ledig til selvstændig og derfra gik en lang, sej kamp igang for at komme med.

Jeg holdt mig hele tiden til tanken om, at hvis andre ikke ville ansætte mig, så må jeg fandeme selv lave mit eget job og vise, hvad jeg duer til og gøre op med en masse.

SMÅT var født i min bevidsthed, og det hele formede sig for mig. Jeg vidste, hvad jeg ville og hvorfor. Min mission var klar. Og jeg blev godkendt til at komme med i tilbuddet.

Med SMÅT ønskede jeg at give en ny og stærk stemme indenfor foredrag, hvor jeg ville fortælle om livet som unormal-normal, hvordan jeg lever og tænker, hvordan alt det uperfekte også er godt og noget vi skal værne om og være stolte af. Hvordan vi kan stå stærkt, hvis først vi tror på os selv, følger mavefornemmelsen og ikke sætter vores lys under en skæppe, fordi man måske ikke passer ind i en firkantet kasse, når man har en anden facon og form. Hvordan de sociale medier og smartphones på mange måder fucker godt og grundigt med os bl.a. gennem perfektionskulturen, og hvordan særligt unge bliver udsat for massiv påvirkning.

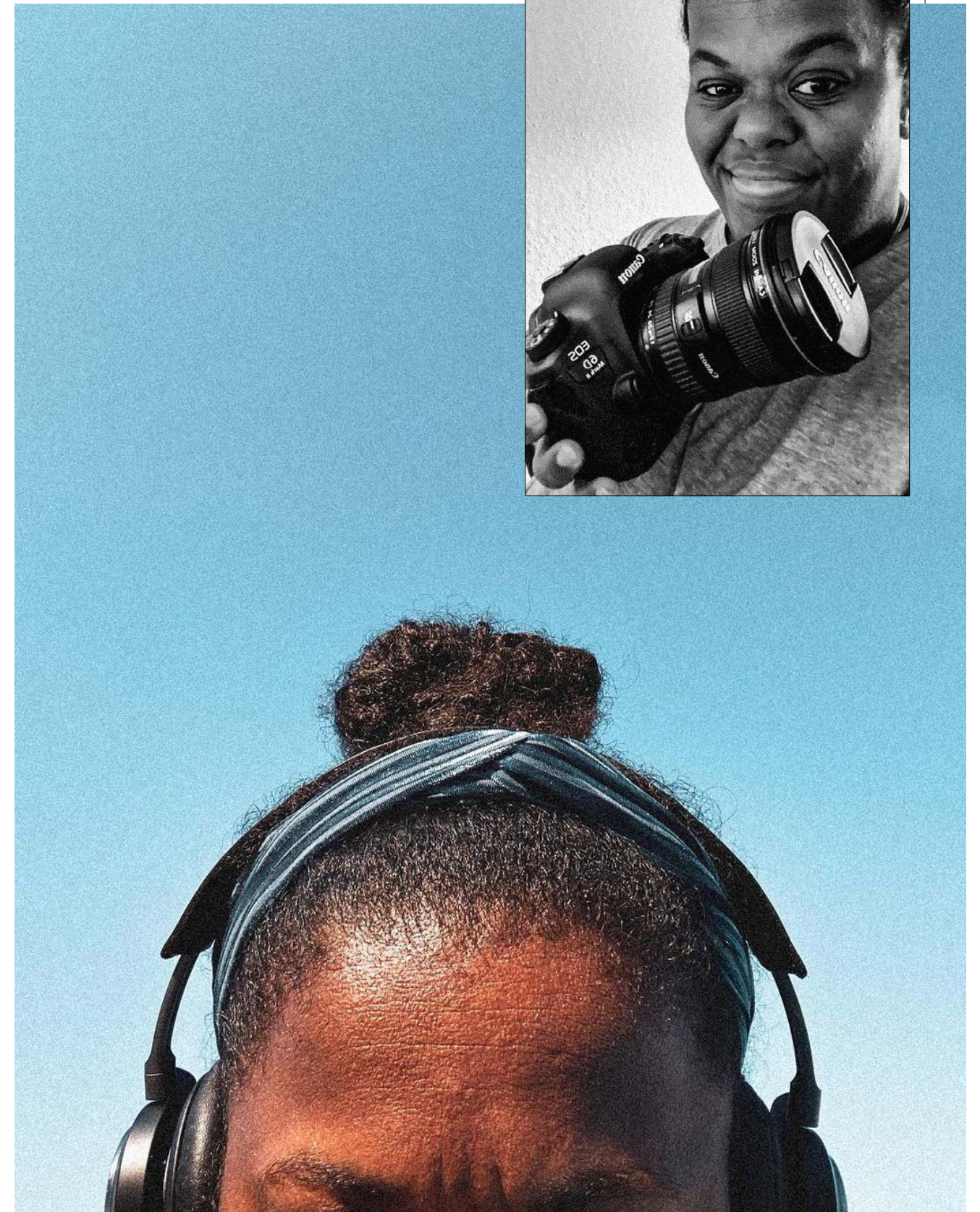
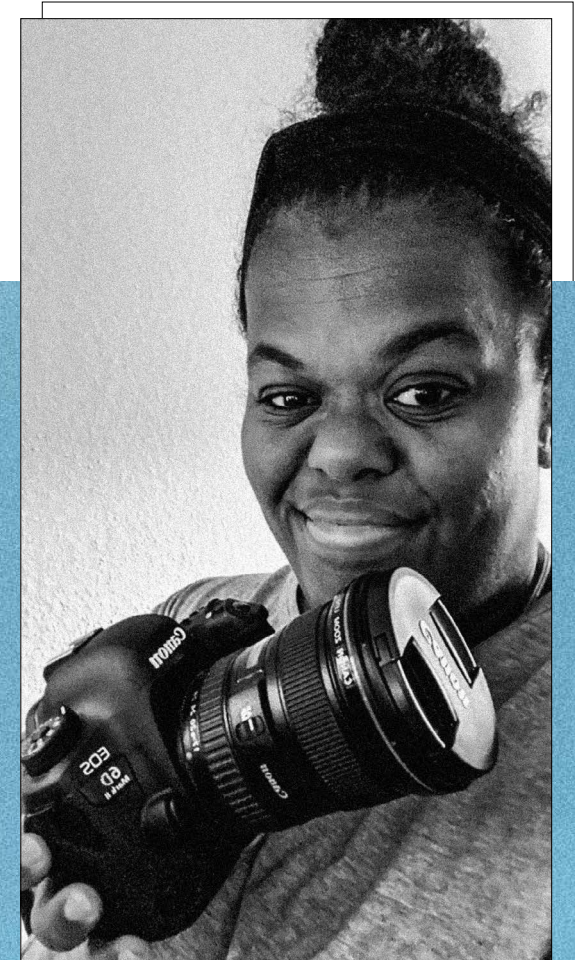
SMÅT skulle også indeholde fotografi-business. Jeg ville tage flotte og gode billeder af alle, både personer med og uden handicap. Fordi jeg er af den klare mening, at alle fortjener at kunne have gode billeder at kunne gemme, vise frem og give til dem, de har kær. Og især være en fotograf, der viser de billeder frem online, så det bliver normalt at se personer med handicap, normalisere at vi har et fint

broget samfund med høje, tynde, tykke, mørke, lyse, med og uden et handicap etc.

Den skarpe læser har nok bemærket, at jeg snakker om det i datid. For sagen er nemlig den, at jeg pga. mit fysiske og psykiske helbred har været nødt til at dreje nøglen om og lukke døren til min lille virksomhed SMÅT. Min MR-skanning gav mig en brat opvågning. Jeg skal passe på mig selv og den krop, jeg har fået tildelt. Jeg kan ikke yde det, der skal til for at holde en virksomhed igang, hvor jeg skal kunne leve af det. Det har været utroligt hårdt at erkende, at mit handicap og min krop kan komme og sætte en stopper for det, når jeg virkelig ønsker at gøre op med fordomme, stigma og en perfektionskultur, der gør mere ondt end godt.

Drømme kan være store og meningsfulde og på samme tid kan de blive afbrudt af ting, der kommer i vejen, som man bliver nødt til at tage sig af. For nu er døren lukket i, men i mit drømmeunivers har jeg allerede lagt en ny kurs. Jeg vil søge om fleksjob ved kommunen og går det igennem, vil jeg, når tiden og overskuddet er der, starte en hobbyvirksomhed, så drømmen igen kan få vinger og engang imellem forhåbentligt nå ud til andre gennem foredrag og billeder. For vores samfund er uperfekt-perfekt, og det skal vi sætte pris på og lære af, skabe forståelse og plads til alle.

Find flere af Emmas skriv og billeder på Instagram @emmaboxill og @smaat.dk



Fra økonomisk stress til overskud

Tekst
Elizabeth Frank Nebeløng
@budgetnoerden

Budgetnørdens gode råd til nystartede iværksættere

Hvornår kan jeg udbetale løn til mig selv? Hvor meget kan jeg tillade mig at udbetale? Kan jeg betale alle mine regninger? Skal jeg gå på kompromis med drømmene i min virksomhed eller i mit privatliv?

Listen af økonomiske bekymringer kan blive lang, også som iværksætter. Der findes et hav af regler at holde styr på, og det kan være udfordrende at have overblikket over alt fra moms til budgetter, regnskaber og lønudbetalinger. Du frygter måske for, hvordan du skal betale alle dine regninger og bruger mange timer på at tænke over din økonomi.

Det er ingen hemmelighed, at det kan være hårdt at se realiteterne i øjnene, hvis man har rod i økonomien, men gemmer du pengeproblemerne væk, vil de højst sandsynligt dukke op et andet sted – måske i form af stresssymptomer. Økonomisk stress kan komme til udtryk på mange måder, men hvis du sveder bare ved tanken om et budget, så er det næste måske særligt vigtigt for dig.

Hold det simpelt og skab overblik

Mit første råd til dig, der vil undgå at stresse over din økonomi, er at holde det så simpelt som muligt. Mange transaktioner,

bilag og komplicerede budgetter kan virke uoverskueligt, hvis du ikke har arbejdet med det før. Hvis det er muligt, så kan det være en god idé at undgå for høje udgifter i starten, så du ikke bliver presset til at påtage dig flere opgaver, end du måske har lyst eller kapacitet til. Det kan i starten kræve behård prioritering af dit pengeforbrug. Men på den lange bane vil det belønne sig, da du i langt højere grad kan vælge dine arbejdsopgaver, når presset for at skulle dække høje omkostninger i din virksomhed vil være lavere. Måske finder du ud af, at du kan klare dig med færre udgifter og opleve en større frihed i dit arbejdsliv.

Det kan være, at du har en mindre opsparing, du kan tære på i din private økonomi, indtil du får gang i virksomhedshjulene. Det fjerner en del af det økonomiske pres, der kan være i forbindelse med opstart af ny virksomhed. Opsparingen i din private økonomi kan også fungere som en ekstra forsikring, hvis du i perioder får færre arbejdsopgaver, end du havde forventet. Det er væsentligt for både overblikket og roen i maven at vide, hvor langt opsparingen rækker, i tilfælde af at du må vente længere end først antaget med at udbetale drømmelønnen til dig selv, eller hvis arbejdsopgaverne udebliver →

Adskil din privatøkonomi fra din virksomhed

Det er vigtigt fra start at adskille din private økonomi fra din virksomheds økonomi, så du ikke får rod i dine bilag og skaber flere økonomiske udfordringer for dig selv. Det er overblikket, som giver dig råderum til at leve og arbejde på den måde, som giver mening for dig.

En plan kan hjælpe dig på vej

Lav gerne både en kort- og langsigtet økonomisk plan for dine indtægter og udgifter, samt hvad du ønsker at udbetale dig selv i løn. Vær realistisk omkring, hvor mange opgaver du kan påtage dig, hvor nogle opgaver vil være nye for dig eller under andre forhold, end du er vant til. Som solo-selvstændig kan du have følelsen af, at du skal stå for alting selv, men fylder økonomien for meget og står den i vejen for din kreative arbejdsproces, så er det måske godt givet ud, at du finder en til at holde styr på den del for dig.

En kortsigtet økonomisk plan kan være for op til 6 måneder, og her kan det være en fordel at visualisere ved hjælp af et budget, hvordan du får et forspring og føler økonomisk

overskud. Det betaler sig både på bundlinjen og for dine øvrige arbejdsprocesser at kende dine tal. Hvilke regninger skal du betale de næste 3 måneder, og kan du allerede dække dem?

Et simpelt virksomhedsbudget giver dig hurtigt et overblik over dine pengestrømme og måske også pengeslugere – det samme gælder i øvrigt for din private økonomi.

En langsigtet plan kan være for 1-3 år og indebærer, at du forholder dig til dine drømme for virksomheden, men i høj grad også dit privatliv. Hvis du ønsker at kunne leve af din virksomhed, så er det en god start at vide, hvad du rent faktisk kan leve for. Det kan slide hårdt på privatlivet, hvis du ikke føler, at pengene slår til, og det lægger et unødigt pres på din iværksætterdrøm.

Det koster ikke noget at drømme, så forestil dig, hvilken betydning det ville have for dit liv at gå fra x antal kroner pr. måned, som du akkurat kan leve for, til at udbetale 10 - 20 - 30.000 kr. mere om måneden.

Om Budgetnørden:

Bag Budgetnørden finder du Elizabeth Frank Nebelong, iværksætter og formidler, som på Instagram fortæller ærligt og detaljeret om sin økonomi og målet om økonomisk frihed. Følg med i rejsen på @budgetnoerden

Livet som min egen chef



Et bæredygtigt samarbejde mellem mormor og barnebarn, lokale omvisninger på Lolland-Falster og en mission om at forbinde os mennesker til hinanden.

Under online forløbet *byg din business: fra idé til web* arbejder vores businessbyggere med vidt forskellige idéer, men fælles for dem alle er, at de bygger på deres drømme-business.

Vi har taget en snak med Anne-Mette, Signe og makkerparret Ida og Anna om, hvorfor de har valgt at hoppe ud i livet som iværksættere, missionerne bag deres virksomheder, og hvad de nyder allermost ved livet som deres egen chef ->

Rumlig: Meningsfulde samtaler og inspiration til refleksion

Hvorfor har I valgt at starte Rumlig? Og hvad er jeres mission?

Vores mission er at minde os alle om, at vi ikke er alene, og at vi hører til blandt hinanden. Rumlig er til for, at vi kan dele vores erfaringer med hinanden og føle os set, hørt og inspireret af andres liv og historier. Gennem vores events og forløb vil vi gerne skabe meningsfulde møder, der skaber stærkere forbindelser mellem mennesker, så vi kan udvikle både idéer, os selv og vores fællesskaber.

Vi valgte at starte Rumlig, fordi vi ikke kunne slippe de idéer, vi udviklede som en del af vores speciale, som vi skrev sammen. Vi lavede et samarbejde med Fries Before Guys og hjalp dem med at udvikle formater for interaktion og fællesskab mellem deres lyttere. Det blev til et helt konceptkatalog af måder til at mødes og connecte på. Da vi havde afleveret, og der var gået et par måneder, mødtes vi til en kaffe og havde begge følelsen af ikke at kunne lægge de idéer væk - og at savne at arbejde sammen med hinanden - så derfor besluttede vi at starte Rumlig sammen.

Hvad nyder I mest ved at arbejde med Rumlig for tiden?

Vi nyder altid at arbejde sammen med hinanden -

også når bølgerne går højt eller motivationen varierer. Derudover er Rumlig skabt ud fra ideen om at skabe en legeplads for os selv, hvor vi kan prøve ting af, lære nyt og være nysgerrige. En af de ting, Anne nyder meget for tiden er at lære nye skills ift. sociale medier og kommunikation, mens Ida er helt vild med at udvikle på vores kerne og nye ideer til events og formater. Og så er vi begge ret så glade for at kunne holde events igen og møde de søde mennesker, der møder op til dem.

Hvad er jeres yndlingsevent som I udbyder?

Vores yndlingsevent er nok vores 'aftener om', der giver deltagerne mulighed for at bruge en aften sammen med andre på at dykke ned i et bestemt tema, f.eks. voksevnenskab, kvartlivskrise, eller hvordan man designer et godt arbejdsliv for sig selv. Vi har lige holdt 'En aften om mod' og 'En aften om voksevnenskab' - begge i Absalons tårnværelse.

Vi er også ret oppe og køre over at udbyde vores første forløb af 5 gange, som handler om at leve et (endnu) mere modigt liv. Det er et helt nyt koncept med en meget mindre gruppe, som bliver mere intimt og trygt, og som vi håber kan være et stærkt fællesskab for deltagerne, når de skal øve sig på at være mere modige.



Foto Martin Junkerby



Bag Rumlig finder du Ida og Anna. Følg med i deres arbejde på www.rumligcph.dk og Instagram @rumlig.cph

Foto Tobias Valentin



bluey:

Langsom mode og upcycling af elsket vintage tøj skabt på tværs af generationer

Hvorfor har du valgt at starte dit eget firma? Og hvad er din mission med virksomheden?

Min mission med *bluey* er, at skabe smukt tøj på en 100% bæredygtig måde ud fra materialer der allerede eksisterer. *bluey* er også et projekt om at få noget af det gamle smukke håndarbejde ud og leve. Min mormor har lavet håndarbejde hele hendes liv og jeg har startet *bluey* i samarbejde med hende, bl.a. med noget af det smukke håndarbejde hun har lavet. Vi skaber ting som ikke belaster miljøet, naturen eller de mennesker der producerer det.

Jeg har startet mit firma fordi jeg havde brug for at prøve at skabe noget selv og at være min egen chef, det er der sindssygt meget læring i. Det er en konstant afsøgning af kompetencer, grænser og balance. Og så ville jeg gerne prøve noget helt andet end det jeg har lavet før. Jeg fandt ud af at jeg havde en kreativitet som jeg aldrig har taget alvorligt, men som gav mig så meget god energi når jeg fandt den frem, den skulle firmaet give plads til.

Hvad nyder du mest ved at være iværksætter for tiden?

Jeg nyder at skabe noget selv, det føles ret sejt, og jeg havde meget brug for den erfaring. Jeg nyder også friheden til at bestemme selv, arbejde ud fra min egen rytme. At kunne ændre kurs og prøve noget helt nyt. Og jeg nyder alt det, jeg lærer ved det, det er en vild proces og bestemt ikke nemt. For tiden sætter jeg også meget stor pris på den fleksibilitet, der er i at have et

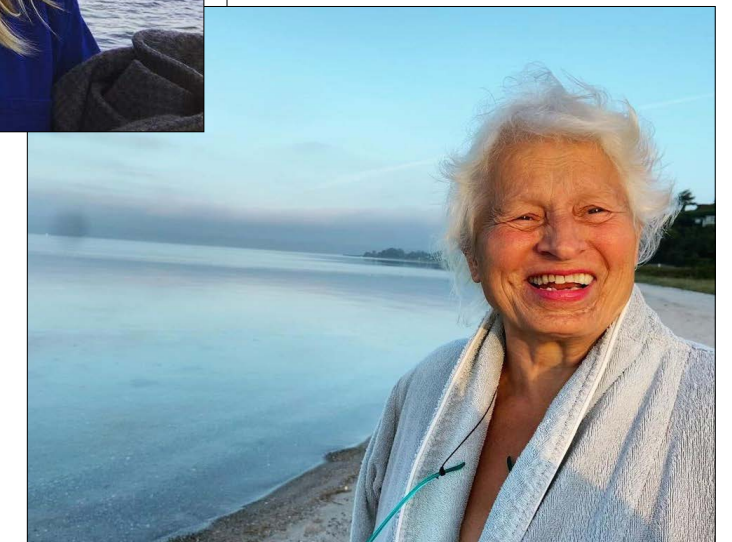
arbejdsliv i en ramme, som jeg definerer og som jeg kan forsøge at få til at passe til mit øvrige liv. Arbejde er ikke og skal ikke være alt. Jeg har en datter på to år, og det er den højeste prioritet for mig at være en sund og nærværende udgave af mig selv med hende. Det kunne jeg ikke der, hvor jeg var, så jeg måtte gøre noget nyt. Samtidig vil jeg gerne have et arbejdsliv, der er spændende og meningsfuldt for mig. Det er en svær balance, og jeg nyder lige nu at have muligheden for at teste forskellige rytmer og tempoer af, jeg lærer meget om, hvad jeg er god til, hvad der er udfordrende for mig, og hvor jeg er helt håbløs. Sidst, men ikke mindst, nyder jeg at have det her projekt sammen med min mormor, det er der utrolig meget mening i.

Hvad er dit yndlingsprodukt eller service som du sælger?

Vi laver både jakker, skjorter og halskæder, men jakkerne har en særlig plads i mit hjerte. De er tidsløse, bærer meget historie og kan bruges til alt. Og så er de ikoniske i deres udtryk, men samtidig så forskellige alt efter, hvilket liv de har levet, inden de lander hos mig. Jeg elsker at skabe et nyt udtryk ud fra jakkens stand, farve og form og finde det håndarbejde, der passer dertil. Mine jakker med de håndbroderede anatomiske hjertter er også blevet en favorit. Det er normalt min mormor, der er ekspert, når det kommer til udførelsen af håndarbejdet, hun er helt selvlært, og det er så sejt! Men lige hjertterne har jeg broderet med mine nybegyndersting, og jeg kan godt lide, at de er uperfekte og forskellige.



Bag *bluey* finder du Signe og hendes mormor. Følg med på Instagram @bluey_bluey_bluey



Agdal Tours: Oplev Lollands fine kyster og flade landskaber med en professionel lokal guide

Hvorfor har du valgt at starte *Agdal Tours*? Og hvad er din mission?

Da jeg i 2016 flyttede til Lolland, voksede idéen om at arbejde selvstændigt med egen turismevirksomhed. Jeg fik på et tidspunkt mulighed for et forløb via jobcentret, hvor jeg arbejdede videre med tanken og blev endnu mere tændt på, at det var den vej, jeg skulle gå. Nu fik firmaet navn "Agdal Tours" og logo, og i første omgang var det min bibeskæftigelse.

I februar 2020 fik jeg CVR-nummer, og på trods af Corona har jeg netværket og arbejdet med hjemmeside, sociale medier og deltaget i forskellige online-kurser, så det i dag ser lyst og lovende ud.

Min mission er at arrangere oplevelser for grupper, som bringer glæde, humør og ny viden om historien og livet på Lolland og Falster. På den måde kan jeg udleve min drøm om at glæde og berige andre mennesker.

Hvad nyder du mest ved at være iværksætter for tiden?

Jeg nyder, at jeg selv kan bestemme, hvordan min hverdag skal se ud. Jeg nyder også, at danskerne har fået mere lyst til at opleve Danmark – en kæmpe glæde for mig.

Jeg arbejder om vinteren, hvor der ikke er så mange grupper på tur, med forskellige temaer,

og er i dialog med min forretningsudvikler ift. fastholdelse af initiativer og målsætninger. Jeg fastholder mig selv i at bruge tiden på at gøre klar til forårets komme og arbejder både med netværk, produkt, markedsføring, branding og kundeportefølje. Jeg nyder at kunne arbejde, når jeg er motiveret, og fordi jeg kun er mig selv, kan jeg også selv planlægge alt. Jeg har på intet tidspunkt fortrudt min beslutning om at blive iværksætter.

Hvad er dit yndlingsprodukt eller service som du sælger?

I øjeblikket er det tunnelbyggeriet under Femern Bælt, som er det mest efterspurgt, og jeg glæder mig over at kunne formidle dette kæmpe projekt og vise, hvordan arbejdet skrider frem dag for dag. Lollands godser er også fulde af spændende historier, som jeg elsker at formidle, ja, der er virkelig mange spændende oplevelser her på øen.

Årets gang i naturen og de lollandske lækkerier giver stof til mange udflugter og gode måltider.

Udover fornøjelsen ved at formidle og at se interesse og glæde i gæsternes øjne er min yndlingsservice at sætte udflugtsdagen sammen, så gæsterne får de optimale oplevelser, som interesserer dem mest. At give dagen et naturligt flow og at sørge for, at alting glider og tidspunkterne passer, er også en service, som jeg gerne lægger navn til.



Bag *Agdal Tours* finder du Anne-Mette Agdal. Følg med på www.agdaltours.dk og på Instagram @agdaltours




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 finde frem til din mission, til alt det tekniske og kreative med at skabe din visuelle identitet og bygge din hjemmeside. Det hele er med til at få din business til at flyve i cyberspace og dermed også i den virkelige verden. Techskills giver iværksætter-superkræfter og 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