

Akademikerbladet

Juni 2025

Nr. 2



Koncentration på repeat

Den rette musik kan booste din arbejdsdag.
Hjerneforsker og komponist Peter Vuust forklarer hvordan.

Indfri jeres DRØMME

FORBRUGSLÅN

– lav rente og
nul gebyrer

Står en ombygning af boligen, nye møbler eller en rejse højt på ønskesedlen?

Tjenestemændenes Låneforening formidler billige forbrugslån til de tilsluttede organisationers medlemmer.

Vores variable rente er blandt markedets laveste. Lånet har desuden ingen skjulte omkostninger eller gebyrer.

Siden 1907 har vi tildelt lån til mange typer af ønsker og behov. Måske kan vi også hjælpe dig.

Lån op til 50% af din faste årsløn, hvis du er låneberettiget.

Se lånebetingelserne og beregn nemt dit lån på tjlaan.dk

LEDER



Vi styrker medlemsdemokratiet

► Den 27.-28. september samles vi til DM Kongres 2025 i DGI-byen i København. Kongressen er DM's øverste politiske myndighed og et fantastisk medlemsdemokratisk fællesskab. De delegerede skal sætte retning for interessevaretagelsen de kommende tre år, og der vil være livlige diskussioner om, hvordan vi bedst sikrer, at DM er en stærk og relevant fagforening som gør en forskel for alle medlemmer. Og dem er der blevet markant flere af i de tre år, der er gået siden sidste fysiske kongressamling.

Behov for ny model

I kølvandet på Kongres 2022 evaluerede de delegerede kongresmodellen, og her blev det tydeligt, at der er behov for fornyelse og nytænkning af formatet. Deltagerne fandt den klassiske model tung og tidskrævende. Få kom til orde, og de fleste af timerne, vi tilbragte sammen på kongressen, gik med at behandle diverse ændringsforslag – sætning for sætning – og i langstrakte afstemningsprocesser. Formatet gav med andre ord ikke gode vilkår for en levende, demokratisk debat, hvor medlemmers erfaringer, kritikker og ønsker til interessevaretagelsen blev udfoldet og brugt godt nok. Så kongressen besluttede, at vores demokratiske ambitioner skulle være højere, og vi skulle nytænke rammerne for at indfri dem. Både politisk valgte og kongresdelegerede skulle have større og mere proaktiv indflydelse. Kongres 2025 bliver første gang, vi afprøver en ny model for det.

Inddragende og levende

Med den model bliver medlemsvalgte og kongresdelegerede mere involveret i det *politikudviklende* og *dagsordensættende* arbejde. Her i foråret har hovedbestyrelsen inddraget alle sektorer og søjler i arbejdet med at identificere vigtige temaer og indsatsområder til arbejdsprogrammet. Dem drøfter og prioriterer de delegerede i tematiske workshops, og på baggrund af dette fælles arbejde skrives det prioriterede sammen til et endeligt arbejdsprogram, som kongressen får ud til samlet godkendelse.

Lad det være sagt med det samme. Jeg tror på modellen. Den styrker kongressens rammer for politikudvikling, fordi den sætter de delegeredes store viden og engagement direkte i spil i prioriteringer af DM's interessevaretagelse.

Jeg glæder mig ustyrligt til de mange gode politiske debatter på kongressen. Og jeg synes, at vi som organisation godt kan tillade os at være stolte over, at vi i fællesskab har modet og viljen til at forny og forfine vores medlemsdemokrati, så medlemmernes erfaringer, kritikker og ønsker til forbedring kommer bedst muligt i spil.

Rigtig god sommer,
Janne ♦

Folkeuniversitetet

AARHUS – HERNING – EMDRUP – FREDERIKSBERG – ØSTERBRO – ISLANDS BRYGGE

DORRIT BØILERHAUGE

Forsker i modebranding
og aldersdiversitet

Modenhed er en styrke

**NYE FORELÆSNINGER
TILMELD DIG PÅ FUAU.DK**



Juni

52

Når man er kendt som ham samfundsrevseren, der har udgivet adskillige fagbøger om alt fra akademikernes pseudoarbejde til dårlig ledelse, kan man komme i tvivl om, hvorvidt man kan tillade sig at skrive fiktion. Derfor overvejede Dennis Nørmark at udgive sin første roman under pseudonym.



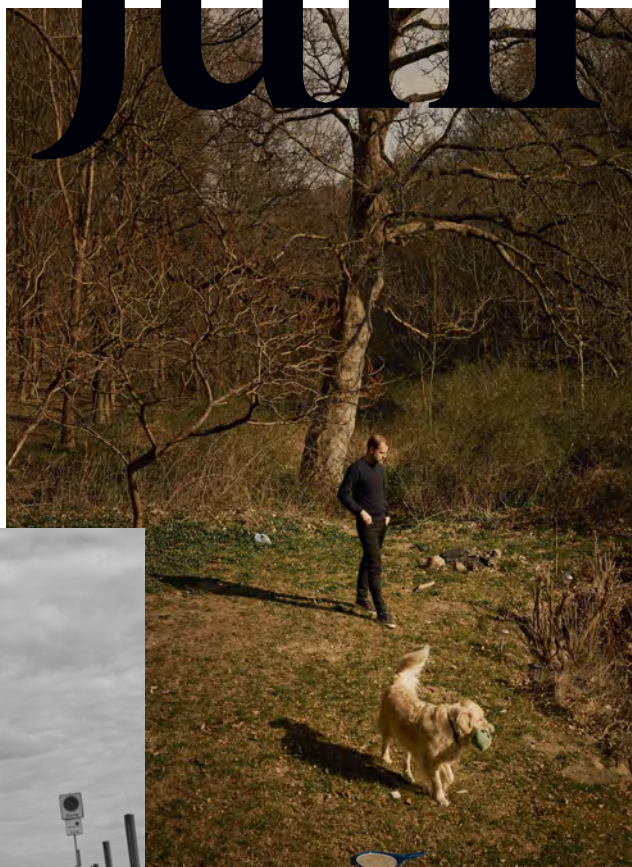
26

"Jeg ville ikke have, at andre skulle føle, at jeg var en hindring eller en besværlig kollega, og jeg har heldigvis fundet ud af, at det kun var noget, jeg selv tænkte," siger Louise Druedahl, som arbejder hos Novo Nordisk i afdelingen for Global Regulatory Affairs.



10

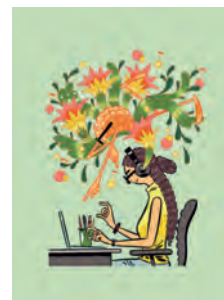
Hører du musik, mens du arbejder? Find ud af, hvad der sker i hjernen, når vi lytter til musik og forsøger at koncentrere os på samme tid.



34

Som kommunikationschef i Det Danske Hus i Palæstina er det svært for Frederik Nielbo at være vidne til den besættelse, som palæstinenserne lever under. De palæstinensiske børn har hårdt brug for åndehuller af normalitet, og det kan Det Danske Hus være med til at give dem.

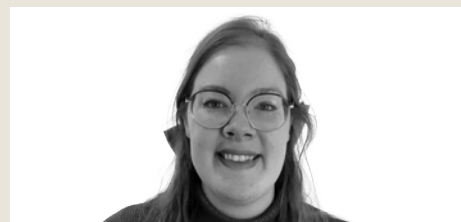
- 3 Forpersonens leder
- 6 Forbilleder
- 8 FAGLIGE FRONTER
Mange undervisere bruger PowerPoint – burde de lade være?
- 10 Hjernemusik
- 18 Kriger for det meningsfulde liv
- 20 Schleswig-Holstein gør op med techgiganterne
- 26 Louise nægter at lade kørestolen være en forhindring
- 32 Spørg om pension
- 33 EKSPERTEN ANBEFALER
3 YouTube-kanaler, du skal følge for at forstå amerikanerne
- 34 Vi minder børnene om, hvordan retfærdighed kan se ud
- 41 MIN BOGREOL
Min bogreol er et symbol på, at jeg slap ud af min stressrelaterede depression
- 42 Astrologi er blevet business
- 49 I KANTINEN
Det gode trick er at gå efter anretninger under varmelampen
- 50 ET ARBEJDSLIVER FORBI
Sporty Spice
- 52 Dennis Modsat
- 58 Chefredaktørens kommentar



Forsideillustration
Jason Ford

Forbilleder

For syv ud af ti forældre er det vigtigt at have et arbejdsliv, hvor de kan være forbilleder for deres børn. Det viser Akademikerbladets Forælderbarometer. Vi har talt med fem akademikere om, hvad de gerne vil give videre til deres børn.



Jeg vil vise mit barn, at arbejdet ikke kun skal stresse os

Stefanie Steinbeck
*Ph.d. i organisationsantropologi
og postdoc på Nationalmuseet
Mor til en på 3 år*

Det betyder meget for mig at vise min søn den glæde, jeg har ved mit arbejde, så han lærer, at arbejde ikke kun er noget, der stresser os. Jeg vil gerne vise ham, at man sagtens kan finde et arbejde, man er stolt af, men uden at det overtager hele ens liv.

Jeg arbejder med formidling, forskning og mennesker, og derfor er jeg særligt opmærksom på, hvordan jeg opfører mig – både i rollen som underviser over for mine studerende og i rollen som mor over for min søn. Når jeg underviser i etik og moral, skal jeg også selv være et menneske, jeg kan stå inde for, og som andre kan se op til.

Han har fulgt med mig på arbejde, siden han var helt lille, når det giver mening for ham. Jeg skrev om børns affektive museumsoplevelser i min ph.d. og er for nylig begyndt på et projekt om leg på museer. I begge tilfælde har han været en naturlig del af det.

“Gå, mor, du skal på arbejde,” siger han nogle gange. Det fylder selvfølgelig i mine refleksioner, men jeg håber, at det er hans måde at give udtryk for, at han ser, at jeg er glad for mit arbejde.

Fordi jeg har forelsket mig i en karriere, hvor der ofte forventes en del arbejde uden for de normale arbejdstider, har jeg løbende overvejelser om, hvordan jeg bedst muligt kan være der for ham. Jeg vil ikke være en mor, der kommer hjem udmattet og fraværende. Det vigtigste er, at han aldrig føler, at jeg prioriterer arbejdet over ham.



Jeg vil vise mine børn, at jeg har tid til andre mennesker

Mathilde Benedikte Bolt
*Stud.theol. og hovedbestyrelsesmedlem
i DM
Mor til på 1 og 4 år*

Det er vigtigt for mig at inspirere mine børn til, at de kan blive lige det, de gerne vil være. Hvis de arbejder for det, kan de også drømme stort.

Jeg er selv mønsterbryder og kommer fra en familie med udfordringer, så det var på ingen måde givet, at jeg skulle tage en aka-

demisk uddannelse. En dansklærer, jeg havde i skolen, blev min inspiration. Hun så mig, hjalp mig videre i uddannelsessystemet og fik mig til at se vigtigheden i at være noget for nogen. Vi kan måske ikke gøre en forskel for alle i hele verden, men det har lige så stor værdi i mine øjne at være noget for det enkelte menneske. Det er en af de kerneværdier, jeg gerne vil give mine børn.

Når man skal være præst som jeg selv, hænger arbejdslivet og privatlivet sammen, så for mig er rollen som forbillede for mine børn også flydende. Jeg kommer ikke blot til at være præst inden for de faste arbejdstider, men lige så meget hvis jeg har mine børn med ude at handle og møder en nede i Kvickly, hvis ægtefælle jeg har bisat. Der er det vigtigt for mig at vise mine børn, at jeg har tid til det menneske, jeg står over for, og at vi er gode mod andre mennesker.

For os handler det om at efterleve de ord, vi fortæller vores børn. Hjemme hos os har vi fokus på de helt små ting: Vi siger tak, spørger pænt og deler.



Jeg vil lære mine børn, at alle job er gode job

Christina Korsholm Mattson

Cand.mag. i dramaturgi og PR- og kommunikationsansvarlig i Syddjurs Egnsteater

Mor til tre på 2, 6 og 9 år

En af de vigtigste ting for mig er at italesætte over for mine børn, at alle job er gode job, så længe man selv synes, at det er spændende. Det er vores grundlæggende værdisæt. Det er ikke vigtigt for mig, om de bliver tømrere eller topdirektører. Når vi taler med dem om, hvad de vil være, når de bliver store, sørger vi altid for at pointere, at den akademiske vej ikke er den eneste rigtige vej – selvom både min mand og jeg er akademikere.

Jeg vil gerne vise dem vejen ved at turde gå efter de mål og drømme, jeg selv har.

For nylig valgte jeg at sige nej til at fortsætte i en stilling, fordi jobbet ændrede sig væk fra det, jeg brænder for. Det talte jeg åbent med mine børn om. Jeg vil gerne lære dem, at det er vigtigt at lytte til sig selv – også selvom det kræver mod at skifte retning.

Vi taler åbent om arbejde med vores børn, og jeg forsøger så vidt muligt at inkludere dem i arbejdet. Jeg var selv med mine forældre på arbejde, da jeg var barn, og har brugt flere eftermiddage i venteværelset i min mors lægepraksis. Derfor føles det naturligt at lade mine børn få et indblik i mit arbejdsliv, og det tror jeg kun er sundt.



Jeg vil give mine børn et positivt syn på arbejdslivet

Anders Stie Møller Tommerup

Cand.scient. i biologi og biolog hos Sweco

Far til tre på 3, 9 og 11 år

Jeg håber på at give mine børn nogle kerneværdier med videre i forhold til naturen og beskyttelsen af kloden. Jeg håber, at

“Gå, mor, du skal på arbejde,” siger han nogle gange. Det fylder selvfølgelig i mine refleksioner, men jeg håber, at det er hans måde at give udtryk for, at han ser, at jeg er glad for mit arbejde”

STEFANIE STEINBECK, MOR TIL EN PÅ 3 ÅR

Forældrebarometer 2025

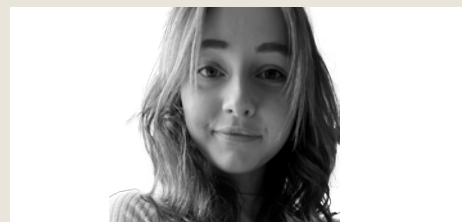
Akademikerbladets Forælderbarometer sætter fokus på balancen mellem arbejdsliv og familieliv.

Analyseinstituttet Norstat har stillet 1.034 forældre til børn på nul-seks år en række spørgsmål. Respondenterne er repræsentativt vægtet på køn, alder og region.

Svarene er indsamlet i marts 2025.

Læs alle historierne på

akademikerbladet.dk/barometer



Jeg vil lære mine børn at tage ansvar for deres arbejde

Nicoline Sølling Wegner

Kandidatstuderende i uddannelsesvidenskab

Mor til en på 5 år

Jeg føler et ansvar for at være et godt forbillede for min datter, fordi jeg er med til at forme den næste generation.

Jeg vil gerne vise hende, at når man har sagt ja til noget – hvad enten det er børnehaven eller arbejde – så har man også et ansvar. Det handler om, at jeg står op og kommer af sted, også på de dage, hvor det er lidt tungt.

For mig handler arbejdslivet ikke kun om karakterer og flotte titler. Jeg vil gerne lære hende, at karakterer ikke definerer, hvem vi er. Det vigtige er at finde noget, der giver mening for én selv, og som gør én glad. Jeg læser uddannelsesvidenskab, fordi jeg vil gøre en forskel for børn og unge. Men hvis hun en dag vælger noget helt andet, er det vigtigste for mig, at hun finder et arbejde, hun kan se sig selv i.

Noget af det vigtigste, jeg prøver at give videre, er empati. Jeg vil gerne lære hende at kunne sætte sig i andres sted og møde alle slags mennesker. Jeg tror på, at man kan komme langt i livet, hvis man er et godt menneske. Om vi smiler til folk på gaden eller køber en flaske vand til en hjemløs, så prøver jeg at vise hende, at man skal være noget for andre også.

At blive mor har også ændret mine prioriteter. Jeg tænker mere over, hvor meget tid jeg bruger på min arbejdsplads, end jeg gjorde før. Jeg vil gerne have et arbejde, jeg glæder mig til, men ikke på bekostning af at være nærværende med min datter. ♦

Mange undervisere bruger PowerPoint – burde de lade være?



FAGLIGE
FRONTER

PowerPoint-slides er blevet fast inventar i auditorier og undervisningslokaler.
Men skal man hellere holde sig til ren analog undervisning?

Kenn L. Hansen,
retoriker med speciale i PowerPoint, forfatter til bogen
‘Tænd – præsentationsteknik og PowerPoint i verdensklasse’.

Nej, en visuel dimension øger forståelsen

Don't tell it – show it

Vi ved, at visualisering er et meget effektivt supplement til det talte ord. Hvis jeg taler om aktiekurser, der går op og ned, er det mere effektivt at kunne pege på en graf, der viser det. Det forbedrer simpelthen forståelsen hos modtagerne. Det kan også noget at tegne grafen på en tavle. Men jeg mener ikke, det kan konkurrere med en PowerPoint, hvor det står knivskarpt, og man kan bruge fotos og illustrationer som metaforer for det, man taler om.

Flere følelser i spil

PowerPoint – og andre former for audiovisuel facilitering af læringen – kan virke som følelsesmæssig stimulans. Hvis man skal fortælle om anden verdenskrig, er det åbenlyst, at et billede fra en koncentrationslejr vil kunne skabe en langt større følelsesmæssig påvirkning af publikum.

Begrænsning giver balance

Det er vigtigt, at slideshowet understøtter underviseren og ikke omvendt. Paradokset er, at jo flere detaljer man har i sit slideshow, jo mere risikerer man at stå i baggrunden. Derfor er det vigtigt at balancere, for eksempel ved at bruge meget enkle slides eller måske slukke, mens man fremlægger mundtligt.

Illustration – ikke dokumentation

En PowerPoint-slide virker rigtig godt som illustrativt supplement. Men det går galt, hvis man begynder at skrive al mulig tekst, fordi det også skal kunne bruges som dokumentation. Jeg er lidt kritisk over for, at de studerende får præsentationen tilsendt. Et slideshow kan i hvert fald ikke være god undervisning og et godt notedokument på samme tid. ♦

Philip Larsen,
adjunkt ved HTX Roskilde og undervisningsassistent ved Aarhus Universitet.
Forfatter til fagartiklen ‘I projektorens skygge. Om problemerne ved PowerPoint-undervisning’.

Ja, PowerPoint stjæler nærvær og engagement

Underviserens sutteklud

Når vi husker tilbage på en fantastisk lærer, er det som regel på grund af en smittende entusiasme, som kom til udtryk i den måde, læreren var i rummet på. PowerPoint-præsentationen sender underviseren i skjul og bliver i praksis en slags sutteklud.

Flere fokuspunkter belaster koncentrationen

Med en underviser og et lærred har du to fokuspunkter, og forskningen viser, at man bliver dårligere til at optage og bearbejde viden, hvis man hyppigt må skifte fokus mellem flere punkter. Det gælder særligt, hvis underviseren taler om noget andet end det, der står på sliden.

PowerPoint øger læringsmålsstyring

PowerPoint går hånd i hånd med idéen om, at undervisning bare handler om at opnå nogle bestemte læringsmål. Projektoren oplyser det, de studerende skal vide, som de så kan terpe og sætte flueben ved. Det strider imod dannelsestanken om, at undervisning skal vække engagement, nysgerrighed og diskussion.

Demokratisk og social slagside

Vi har en demokratisk tradition for forsamlinger, hvor vi ser og lytter til hinanden – lige fra klassens time til politiske forsamlinger. Undervisningslokalet er et sted, hvor vi øver os i at være til stede og engagerede sammen. Men projektoren gør undervisningen til en biograf, hvor alle kigger på lærredet, og ingen interesserer sig for hinanden. ♦

CBS



**MASTER OF PUBLIC
GOVERNANCE**

BLIV EN LEDER DER GØR EN FORSKEL



**OFFENTLIG LEDELSE DER
UDVIKLER DANMARK**

Master of Public Governance på CBS uddanner reflekterede og handlekraftige ledere, der skaber værdi på tværs af det offentlige Danmark. Områdeleder Stine Kart Skytte blev bedre til at navigere i de kompleksiteter, offentlige ledere står over for.

Vil du også styrke dit personlige lederskab?
Læs om dine muligheder på mpg.cbs.dk

H

J

E

R

N

E

M

U

S

I

K

FOR MANGE ER MUSIK
EN FAST DEL AF
ARBEJDSLIVET.
MEN HVAD SKER DER
MED HJERNEN, NÅR
VI LYTTET TIL MUSIK
OG FORSØGER AT
KONCENTRERE OS
PÅ SAMME TID?



P

PETER VUUST ER hjerneforsker, jazz-musiker og komponist – og så samler han selv på musikalske numre til sine egne playlister, som hver især er udarbejdet til bestemte opgaver, humør eller tidspunkter på dagen. Hvis det er gråt udenfor, sætter han én playliste på, og hvis han har brug for at være mere eftertænksom, er det en anden. Fordi vi har fået så forskellig musikalsk træning gennem vores liv, er vores egne playlister nemlig langt mere velfungerende end de generiske *lofi beats* og lignende playlister, man kan finde på mange musiktjenester.

FORESTIL DIG, AT DU SER din hjerne udefra.

Ét enkelt sted er lyst op med spotlys. Det er her, hjernen lægger sit fokus. Sådan ser det optimalt ud, når vi koncentrerer os om noget. Jo færre forstyrrelser vi udsætter vores hjerne for, jo stærkere lyser spotlyset på netop det sted, der kræver vores koncentration.

Forsøger vi til gengæld at koncentrere os om for meget på én og samme tid, tvinger vi vores hjerne til at fordele spotlyset – eller koncentrationen – ud over flere områder. Det går ikke. Spotlyset begynder at flimre, vores koncentrationsevne glipper.

“Høresansen er ganske enkelt skabt for at holde os i live. Det er den eneste af vores sanser, vi ikke kan slukke for,” forklarer Peter Vuust.

“Udfordringen i dag er, at vores samfund er så langt fra det, menneskehjernen er skabt til, som man kan forestille sig. Vi går konstant rundt i en skov af opmærksomhedskrævende impulser, som vi bliver tvunget til at forholde os til.”

PETER VUUST

● Professor i neurovidenskab ved Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitet og leder af Center for Music in the Brain.

● Jazzmusiker og professor ved Det Jyske Musikkonservatorium, Aarhus/Aalborg.



HVIS DU ER EN AF DEM, der gerne vil bruge musikken i dit arbejdsliv, er der to modsatrettede mekanismer, du skal forstå, som ligger uden for vores kontrol, forklarer Peter Vuust.

Vores hjernes instinktive programmering til at opfange uregelmæssigheder, og hvordan vi følelsesmæssigt påvirkes af musikken.

Lad os begynde med den første.

“Hjernen er helt tilbage fra urskoven skabt til at afkode mønstre i lydlandskabet omkring os. Det kunne være en flok pippende fugle i træerne, og når de pludselig ikke pippede mere, var der måske fare på færde. Det er et overlevelsesmæssigt instinkt, hvor hjernen går i alarmberedskab, når den opdager afvigelser,” siger Peter Vuust.

På Center for Music in the Brain på Aarhus Universitet har han været med til at foretage en række undersøgelser af, hvordan hjernen netop reagerer på lyd-mæssige afvigelser.

Her har forskerne gennemført en række såkaldte EEG-undersøgelser, hvor elektroder sættes på hovedet for at måle de svage elektriske signaler, der hele tiden løber som små strømme mellem hjernens nerveceller. Ved at afspille en enslydende tonerække med få afvigelser kan forskerne lynhurtigt – allerede efter cirka en tiendedel sekund – aflæse hjernens aktivitet og registrere, om den opfanger afvigelsen i lyden.

“Hvis afvigelsen er stor nok, skærper hjer-



nen opmærksomheden. Det kan vi se som et ekstra udsving efterfølgende, og det kaldes en automatisk respons. Det er ikke særligt hensigtsmæssigt, hvis man skal koncentrere sig om noget, for så fokuserer hjernen pludselig underbevidst på lyden i stedet for den opgave, man sidder med.”

Af den grund er der også specifikke typer musik, som – på papiret i hvert fald – er bedre egnet til arbejde, der kræver vores koncentration.

“Der skal være så få afvigelser og overraskende elementer i musikken som muligt. Vores data peger på, at det helst skal være instrumentalmusik, fordi vokalmusik helt naturligt gør os mere engagerede og dermed mere afledt,” siger Peter Vuust.

“Der sker et vist overlap i de hjerneområder, der aktiveres. Selvom sprog og musik hører til to adskilte områder, vil de interferere med hinanden, hvis vi lytter til musik med engelske tekster, imens vi skal skrive en engelsk tekst.”

UD FRA DEVISEN OM HJERNENS instinkt til at reagere på brud i mønstre vil musik altså normalt være dårligt for vores koncentrationsevne, påpeger Peter Vuust.

Men så er der også den anden mekanisme, der handler om, hvordan vi følelsesmæssigt påvirkes af musikken, og her kan musik faktisk være en fordel for vores koncentrationsevne.

Den erfaring har Simon Kirk Nissen gjort sig som indehaver af virksomheden Mind Moving Music. Han er desuden musiker og producer med mange års erfaring fra musikbranchen. Gennem workshops og foredrag rådgiver han virksomheder om, hvordan de kan bruge musik til at øge både effektivitet og koncentration hos deres medarbejdere.

“Det vigtigste er, at vi lytter til musik, vi godt kan lide. Vi arbejder bedre og mere effektivt, når vi er i godt humør, og dér kan musik være nøglen til et godt arbejdsflow, hvis vi bruger det rigtigt,” fortæller Simon Kirk Nissen.

Når han rådgiver virksomheder, lægger han vægt på at finde den rette balance mellem koncentration og afslappethed. Derfor er det ikke ligegyldigt, hvilken musik vi lytter til.

“Hvis du sidder med en rutinepræget opgave, spiller musikvalget ikke på samme måde en afgørende rolle. Hvis du derimod skal løse komplekse opgaver eller være kreativ, skal du være langt mere bevidst om, hvad du lytter til. Musik med vokal eller store udsving kan let tage for meget af din opmærksomhed,” siger han.

Simon Kirk Nissen taler om menneskets *monkeymind* – vores rastløse sind, som relativt nemt hopper fra tanke til tanke.

“Musik kan være med til at tæmme aben og holde os fast i den opgave, vi er i gang med,” siger han.

Ved foredrag og workshops oplever han ofte, at folk bliver overraskede over, hvor stor betydning den rette musik har.

“Til et af mine foredrag kom der en fyr, som fortalte, at han lytter til *free jazz*, når han skal

“DOPAMIN FRIGIVES, NÅR VI LYTTET TIL MUSIK, VI GODT KAN LIDE. VI KAN DERFOR DIREKTE MOTIVERE OS SELV TIL AT ENGAGERE OS MERE ELLER I LÆNGERE TID I EN ARBEJDSOPGAVE VED AT LYTTET TIL MUSIK”

PETER VUUST, PROFESSOR I NEUROVIDENSKAB



koncentrere sig. Det lyder groft sagt, som om man skubber et klaver ned ad trapperne, men det virkede for ham, fordi han har ADHD og har brug for ekstra stimulering for at holde fokus,” siger Simon Kirk Nissen.

En grundlæggende misforståelse, han tit møder, er, at det er muligt at lytte til én slags musik på hele storrumskontoret, eller at man kan sammensætte “den perfekte playliste”.

“Vores musiksmag er dybt personlig, og folk har oftest meget stærke holdninger til, hvad der er god og dårlig musik. Derfor kan man heller ikke bare afspille musik ud i et rum og regne med, at det gavner alle. Tværtimod får det den modsatte effekt, fordi det forstyrrer.”

TILBAGE TIL HJERNEN.

De forskellige områder i hjernen kommunike-

rer med hinanden gennem kemiske stoffer, de såkaldte neurotransmittere eller signalstoffer. Det er balancen mellem disse signalstoffer, der er med til at bestemme, om vi er klar til at præstere eller er mere afslappede.

Det interessante er, at vi kan påvirke tilstedeværelsen af de signalstoffer ved at lytte til musik. Det handler først og fremmest om at holde to systemer i skak, forklarer Peter Vuust.

Det sympatiske nervesystem er speederen. Her drøner adrenalin, dopamin og andre signalstoffer som blandt andet stresshormonet kortisol rundt i kroppen. Det gør dig årvågen, får dig op på tæerne, gør dig klar til at præstere.

Omvendt er det parasympatiske nervesystem bremsen. Her kommer kroppen ned i gear, og vi kan fordybe os og koncentrere os om det, vi sidder med.

Med en håndbevægelse og et par fagter forsøger Peter Vuust at forklare, hvordan hjernen helst skal finde en balance mellem de to nervesystemer.

“Dopamin frigives, når vi lytter til musik, vi godt kan lide. Hormonet er i tæt samspil med belønningssystemet, og vi kan derfor direkte motivere os selv til at engagere os mere eller i længere tid i en arbejdsopgave ved at lytte til musik,” siger Peter Vuust.

“Adrenalin reguleres efter, hvor stor en *arousal*-effekt vi får ud af musikken – altså hvor meget den stimulerer kroppens systemer. Musik, der er mere intens eller energisk, skruer op for *arousal*-effekten, mens mere rolig musik dæmper os.”

Vi kan med andre ord aktivt tilvælge musik, som sætter os i det rette gear.

“Det handler om, at hjernen stimuleres, men ikke distraheres,” siger Peter Vuust.

“Hvis man sidder med en opgave, der kræver høj kognitiv kapacitet, bør man overveje stilhed eller baggrundsmusik uden store forstyrrelser. For mange vil det være akustisk eller instrumentalmusik.”

Så det giver god mening, at Peter Vuust ikke selv sætter Beethovens ‘Skæbnesymfoni’ på som baggrundsmusik, når han hiver en bog ned fra hylden derhjemme eller skal læse en forskningsartikel igennem. Der er det i stedet et stykke musik med mere *groove* og mindre vildskab, han foretrækker. ♦

“DET VIGTIGSTE ER, AT VI LYTTETIL MUSIK, VI GODT KAN LIDE. VI ARBEJDER BEDRE OG MERE EFFEKTIVT, NÅR VI ER I GODT HUMØR, OG DÉR KAN MUSIK VÆRE NØGLEN TIL ET GODT ARBEJDSFLOW”

SIMON KIRK NISSEN, MUSIKER, PRODUCER OG INDEHAVER AF VIRKSOMHEDEN MIND MOVING MUSIC



Uden musik føles tiden dobbelt så lang

GAIA MARIE RYBERG WEISSFELD

→ Studerer kommunikation og it på 6. semester på Københavns Universitet. Arbejder som studentermedhjælper på et forskningsprojekt.

→ Lytter for tiden til lofi beats, jazz og klassisk musik.

Jeg lytter til musik fra morgen til aften. Både når jeg skriver på min bachelor på Københavns Universitetsbibliotek, når jeg har fjernarbejde på mit studiejob, og når jeg løser kodningsopgaver på studiet. Jeg sidder så meget foran en skærm i løbet af dagen, at jeg endda har anskaffet mig et par *blue light*-briller.

Jeg bliver let distraheret af en, der hoster, eller af vejarbejde ude på gaden, og så hjælper musik mig med at holde fokus. Så snart jeg tager høretelefoner på, kommer jeg ind i en arbejdsboble, hvor det bare er mig, musikken og mit arbejde.

Jeg vælger altid instrumentalmusik. Hvis jeg lytter til musik, jeg kender, begynder jeg bare at synge med, og så glemmer jeg alt om, hvad jeg lige sad og læste eller skrev. Jeg skifter tit rundt mellem playlister, så jeg ikke begynder at genkende sangene.

Jeg har playlister, som jeg hører, når jeg laver italiensk eller asiatisk mad. Men det fungerer slet ikke for mig at lave mine egne playlister, når det kommer til musik til mit arbejde, fordi min hjerne lytter med, lige så snart den genkender noget i musikken.

Musik motiverer mig virkelig meget. Jeg vil næsten sige, at det er halvdelen af mit arbejde. Uden musik bliver jeg hurtigere revet ud af min arbejdsrytme, og tiden føles nærmest dobbelt så lang.

For mig hører musik og koncentration sammen

AMINE SKOUSGAARD JOHNSEN

→ Museumskonsulent og projektleder på Justismuseet i Trondheim. Cand.mag. i historie med sidefag i museologi.

→ Lytter for tiden til albummet 'Badminton' af Aske Bentzon, Khruangbin og 'Alligator Bites Never Heal' af Doechi.

Jeg er vokset op med at lytte til musik, når jeg læste lektier, så for mig hører musik og koncentration sammen. I dag hører jeg musik hver dag. Ikke nødvendigvis hele dagen, men til nogle opgaver er det essentielt.

Mine høretelefoner har fast plads ved siden af computeren på mit skrivebord. Jeg deler kontor med tre andre, så musikken blokerer alt omkring mig og hjælper mig til at fokusere på min arbejdsopgave. Hvis jeg kan høre folk pudse næse, slubre kaffe eller klampre på tastaturet, bliver jeg helt vildt forstyrret.

Jeg er meget påvirket af stemninger i musik, fordi det kan få mig til at lægge noget ekstra energi i mit arbejde. Den anden dag skrev jeg en fondsansøgning om, hvor vigtigt museumsarbejde er for at styrke demokratiet. Der var det helt essentielt at sætte 'Rage Against The Machine' på for fulde drøn.

Når jeg lytter til musik, skal det være instrumentalt eller på engelsk. Selvom jeg nu har arbejdsopgaver på norsk, kan jeg stadig ikke lytte til dansk musik. Det er, som om sprogkategorierne i min hjerne bliver blandet sammen, og så bliver det mærkeligt.

Faktisk er jeg lige gået i gang med musikmagasinet Rolling Stones 'Greatest Albums of All Time', fordi jeg gerne vil lytte til musik, men ikke musik, jeg kender. Så kan jeg altid bare spole videre, hvis et album ikke fungerer så godt.





Stilhed er en varm dyne, man kan putte sig under

ANNE WEBER CARLSEN

→ Naturfacilitator og regenerativ ledelses- og organisationsudvikler. Har en kandidatgrad i nordisk sprog og litteratur fra Aarhus Universitet.

Jeg bruger det meste af min arbejdstid på at læse, skrive og udvikle idéer fra mit hjemmekontor. Dér er der højt til loftet og meget få forstyrrelser. Alligevel tager jeg sommetider ud i mit *tiny house* ved Himmelbjerget, hvis jeg virkelig skal fordybe mig i noget. Der er naturens egne lyde nok til at holde mig fokuseret.

Jeg har aldrig haft behov for at tilføje musik til mit arbejdsliv for at kunne koncentrere mig – heller ikke før jeg blev selvstændig og delte kontor med andre. Musik forstyrrer mig faktisk i højere grad, fordi jeg får flere indtryk, som jeg skal sortere i. Det føles lidt, som om jeg bliver tvunget til at splitte min opmærksomhed i flere dele, og det er jeg ikke særlig god til.

For nogle er musik måske med til at fjerne en stilhed, som kan være svær at arbejde i. For mig er stilheden ikke anspændt eller larmende, men som en varm dyne, man kan putte sig under.

Jeg kan godt lide musik, især levende, men jeg bruger den aldrig som baggrundslyd til mit arbejde. Når jeg lytter til musik, er det vigtigt, at jeg rent faktisk lytter, og den ikke bare suser forbi mine ører. Tit går det op for mig, at jeg ikke *rigtig* lytter efter, hvis jeg for eksempel lytter til musik, mens jeg laver praktiske ting. Så vil jeg hellere lade være.

MUSIKVANER I GENERATIONER

UNGE VÆLGER I HØJERE GRAD END ÆLDRE MUSIKKEN TIL I ARBEJDSLIVET. DET HANDLER OM MERE END BARE VANER, PÅPEGER EKSPERTER.



HVIS DU OGSÅ GRIBER UD efter høretelefonerne i løbet af arbejdsdagen, er du ikke den eneste – især ikke hvis du er ung.

8 ud af 10 unge mellem 18 og 29 år lytter hver uge til musik, mens de arbejder. Det viser en spørgeundersøgelse foretaget af Norstat for Akademikerbladet. Det samme gælder kun lidt over halvdelen af de 50-59-årige.

“For mange unge er musikken et naturligt værktøj til at regulere stemninger og reducere mental støj. Musikken kan være en slags ventil, som kan dæmpe forstyrrelserne fra omverdenen. Samtidig kan den også hjælpe med at skabe en særlig stemning og derved fjerne noget modvilje mod en given opgave,” siger sociolog Emilia van Hauen.

39 PROCENT KONCENTRERER SIG
BEDRE, NÅR DE HØRER MUSIK,
MENS DE ARBEJDER.

Hun påpeger, at også kulturen omkring musik forklarer, hvorfor den i højere grad er en fast følgesvend i arbejdslivet hos de yngre generationer.

“Selvom musikken er tilstedeværende hos os alle sammen, er den i højere grad forbundet til ungdomslivet, frihed og identi-



43 PROCENT FØLER SIG MERE
KREATIVE, NÅR DE HØRER MUSIK,
MENS DE ARBEJDER.

tet. Den store forskel er så også, at vi i dag tager musikken med ud i verden, og at den er altid lige ved hånden,” siger Emilia van Hauen.

FOR DE ÆLDRE GENERATIONER er musikken ikke altid med til at øge koncentrationen. Norstat-undersøgelsen viser, at 36 procent af danskerne over 60 år aldrig hører musik. Det samme gælder kun 14 procent af de 18-29-årige.

Det handler også om hjernens biologi, fortæller Peter Vuust, der er professor i neurovidenskab ved Aarhus Universitet og leder af Center for Music in the Brain.

“Når vi er unge, er hjernen i fuld gang med at danne og afprøve nye forbindelser mellem nervecellerne. Den er mere elastisk, nysgerrig og letpåvirkelig – og derfor også særligt modtagelig for, hvordan musik kan bruges til at regulere stemninger, skærpe opmærksomheden og hjælpe med at holde fokus,” siger Peter Vuust.

Det kan være derfor, 54 procent af de 18-29-årige ifølge undersøgelsen mener, at det er vigtigt at kunne lytte til musik på arbejdspladsen, mens det gælder for 29 procent af de 60+-årige.

49 PROCENT BRUGER MUSIK
TIL AT STRESSE AF
PÅ ARBEJDET.

“Unge mennesker lever i højere grad i en fase, hvor de hele tiden er i gang med at orientere sig i verden. Hjernen suger til sig, og det gør den blandt andet ved at reagere på input fra omgivelserne som for eksempel musik. Med alderen ændrer hjernen sig,” forklarer Peter Vuust.

“Vi får mindre behov for at regulere os selv gennem eksterne stimuli som musik. I stedet har vi brug for færre forstyrrelser for at kunne fordybe os. Særligt hvis vi heller ikke har vænnet vores hjerne til at lytte til musik, samtidig med at vi arbejder, kan det være udfordrende pludselig at ville det.”

29 PROCENT HØRER MERE
MUSIK PÅ ARBEJDET I DAG END
FOR FEM ÅR SIDEN.

58 PROCENT AF ALLE respondenterne svarer, at de lytter til musik via **høretelefoner**, når de arbejder. For de 18-29-årige gælder det for 52 procent, mens det for de 60+-årige blot gælder for 14 procent.

Og netop **høretelefoner** kan skabe udfordringer, særligt på arbejdspladser, hvor forskellige generationer mødes, påpeger Emilia van Hauen.

“Det vil for det meste blive opfattet, som om man ikke vil forstyrres, og kan derfor tolkes som uhøfligt eller ekskluderende, men inden man dømmer, er det en god idé lige at tjekke motivet hos den, der bærer **høretelefonerne**,” siger hun.

“Nogle gør det også bare for at kunne koncentrere sig og ønsker på ingen måde at fjerne sig fra fællesskabet.” ♦

Spørgeundersøgelsen er foretaget af analysebureauet Norstat i uge 13 blandt 1.000 respondenter, der er repræsentativt vægtet på køn, alder og geografi.

Kriger for det meningsfulde liv

Maj My Humaidan fik statsministeren og hendes ministre på nakken, da hun med bogen 'Ærø Manifestet' fortalte om at trække sig ud af hamsterhjulet med institutioner og faste arbejdstider. Nu er hun tilbage med et nyt kampskrift for de bløde værdier.

Jeg har aldrig nogensinde ikke arbejdet. Selv da jeg havde mine børn hjemme, arbejdede jeg og tjente, hvad der svarer til i hvert fald en gennemsnitlig løn. Så for mig har det aldrig været et mål at inspirere nogen til ikke at arbejde.”

Maj My Humaidan blev med sin bog 'Ærø Manifestet' et symbol for en tendens i samfundet, hvor flere overvejer et liv med mindre lønarbejde og mere fritid. 'Less work-bevægelsen', kaldes det af nogle. Det har givet hende megen interesse, men også kritik for at svinge det fælles ansvar for at finansiere velfærdssamfundet.

Men budskabet har aldrig været, at vi ikke skal arbejde, fortæller hun i et nyt afsnit af Akademikerbladets podcast 'Karriere på hovedet'.

Budskabet er at mærke efter, hvad der skaber værdi og livskvalitet, og forsøge at tilrettelægge sit liv efter det, siger hun:

“Det er jo ikke det samme som ikke at arbejde. For mange mennesker giver det rigtig god mening at arbejde, og for nogle at arbejde rigtig meget – måske i perioder, måske altid. Så jeg vil tro, de fleste kan være enige i, at man med god grund kan spørge sig selv: Giver det

her mening for mig? Vil det her være noget, som jeg ser tilbage på med stolthed, eller vil det blive til en fortrydelse?”

Omsorg for sig selv – og fællesskabet

Hun er netop udkommet med en efterfølger til 'Ærø Manifestet'.

Den nye bog hedder 'Blødt – Kampskrift for et meningsfuldt liv'. Her fortsætter hun fortællingen om sin families liv på Ærø, men også om den opmærksomhed og modstand, som hendes person og hendes budskaber har været genstand for de sidste to år.

“Et af de argumenter, som regeringen

brugte til at kritisere min bog, var, at så svigter man det store fællesskab. Og det har jeg lyst til at udfordre,” siger hun.

“Det er ikke min oplevelse, at regeringen eller nogle andre politikere for den sags skyld har patent på fællesskabet. Eller at der findes et stort fællesskab, der er hævet over andre.”

Kritikken har kredset om, at vi ikke vil kunne opretholde velfærdssamfundet rent økonomisk, hvis for mange skulle følge Maj My Humaidans eksempel med at flytte på landet og arbejde mindre for at kunne holde børnene hjemme.

Selv vender hun argumentationen om: At tage vare på egen travlhed er en gave til fællesskabet.

“Jeg oplever det som en stor omsorg for fællesskabet og kollektivet, når vi tager vare på os selv, så vi ikke skal leve et liv i underskud. Jeg producerer mindre, men det, jeg producerer, er af højere kvalitet. Og jeg synes, det står skrevet i sol, måne og stjerner, at det er det, fremtiden kalder på.”♦

Hør hele interviewet med Maj My Humaidan i podcasten 'Karriere på hovedet'.

**“JEG HAR ALDRIG
NOGENSINDE IKKE
ARBEJDET. SELV DA
JEG HAVDE MINE BØRN
HJEMME, ARBEJDEDE
JEG OG TJENTE, HVAD
DER SVARER TIL I
HVERT FALD EN
GENNEMSNITLIG
LØN”**

MAY MY HUMAIDAN



"Jeg oplever det som en stor omsorg for fællesskabet og kollektivet, når vi tager vare på os selv, så vi ikke skal leve et liv i underskud. Jeg producerer mindre, men det, jeg producerer, er af højere kvalitet. Og jeg synes, det står skrevet i sol, måne og stjerner, at det er det, fremtiden kalder på," siger Maj My Humaidan, som er aktuel med efterfølgeren til 'Ærø Manifestet'.



Schleswig-Holstein gør op med techgiganterne

Danmark er et Microsoft-land, og det koster os dyrt.
Men sådan behøver det ikke være.

Vi har ikke en jordisk chance for at slippe ud af Microsofts jerngreb, har det længe lydt fra danske kommuner. De har gradvist, men sikkert, låst sig selv inde i det, der er blevet kaldt Microsofts 'fængsel' af produkter – fra programmer som Word, Teams og Outlook

til de bagvedliggende servere, databaser og cloudtjenester som Azure. Det hele er integreret med kommunernes it-fagsystemer, der styrer alt fra tandpleje til beskæftigelsesindsats.

Det har gjort det uoverskueligt at forestille sig et opgør med Microsoft, som derfor kan skrue priserne op – og gør det. I 2023 betalte danske kommuner 538 millioner til Microsoft, en stigning på 70 procent fra 2018, viser en aktindsigt, som mediet Version2 har fået. Og samtidig vokser modløsheden.

"Alle de dokumenter, vi gemmer, alle de integrationer, vi har lavet, og al den udveksling af data, vi har, der har vi brugt Microsoft. Så det er en næsten fuldstændig uoverskuelig udfordring, hvis vi sagde, at vi ikke vil køre Microsoft-licenser," har Nikolaj Kolte, digitaliseringschef i Holstebro Kommune, sagt til Version2.

Men det, som ikke virker muligt i Danmark, gør man nu lige syd for grænsen.

Delstaten Schleswig-Holstein vil senest til oktober –

for der udløber licenserne – slette Microsoft Office fra 70 procent af 25.000 arbejdscomputere. I stedet vil man bruge open source-kontorpakken LibreOffice, mens det tyske militær, Bundeswehr, vil erstatte Microsoft 365 med et europæisk open source-alternativ i en ny stor aftale.

I Schleswig-Holstein har transformationen været længe undervejs.

"I løbet af de sidste ti år har vi migreret de fleste af vores styresystemer og databaser til open source, og for fire-fem år siden nåede vi så til vores desktops," fortæller Dirk Schrödter, minister for digitalisering i Schleswig-Holstein, til Akademikerbladet.

Endemålet er at blive en "digital suveræn arbejdsplads". Det betyder kontrol over data og teknologi og evnen til at handle autonomt.

"Vi skal frigøre os fra monopolerne. Som offentlig myndighed og delstat kan vi ikke tillade os at gøre os selv stadig mere afhængige af enkeltleverandører," siger Dirk Schrödter, der ser åben innovation som opskriften. Mere konkret betyder det åbne digitale protokoller og standarder.

DE SENESTE MÅNEDERS geopolitiske udvikling og udmeldinger fra den amerikanske præsident, Donald Trump, har skabt usikkerhed om den databeskyttelsesaftale mellem EU og USA, der regulerer europæiske virksomheders brug af amerikanske cloudtjenester.

Dirk Schrödter siger, at udviklingen i USA har givet projektet fremdrift.

"Men den største støtte til vores dagsorden har været de sidste 10-15 års forbedrede udbud af professionel sup-

"Det er helt enkelt. Hvis vi kan gøre det, så kan I også," lyder opfordringen til de danske politikere fra Schleswig-Holsteins digitaliseringsminister, Dirk Schrödter, om opgøret med de amerikanske techgiganter.

6 SPOR TIL SCHLESWIG-HOLSTEINS FORVANDLING

- Skift fra Microsoft Office til LibreOffice.
- Skift af operativsystem fra Microsoft Windows til Linux.
- Microsoft Share-Point og Microsoft Exchange/Outlook erstattes af open source-produkterne Nextcloud og Open-Xchange/Thunderbird i kombination med Univention AD-Connector.
- Udvikling af en open source-baseret katalogtjeneste som erstatning for Microsoft Active Directory.
- Kortlægning af fagsystemer med henblik på kompatibilitet og interoperabilitet med LibreOffice og Linux.
- Udvikling af en open source-baseret telefoniløsning som erstatning for Telekom Flexport.

FOTO: FRANK PETER/IMAGO

port til skalerbare open source-løsninger. Vi implementerer ikke nye løsninger og udvikler ikke selv, men fokuserer på genbrug af løsninger, der er gennemprøvede i praksis,” siger han.

OPBAKNINGEN TIL PROJEKTET går på tværs af politiske fløje. Delstatens it-chef fik i 2018 to år til at fremlægge en plan for en “fuldstændig erstatning af proprietær software”.

Dirk Schrödter har følgende besked til de danske politikere:

“Det er helt enkelt: Hvis vi i Schleswig-Holstein kan gøre det, så kan I også. Det kræver en del forberedelse og planlægning, men det kan lade sig gøre.”

Godt nok talte digitaliseringsminister Caroline Stage (M) i december 2024 om et nødvendigt opgør med techgiganterne. Det skete i forbindelse med en regeringsnedsat ekspertgruppes understregning af, at den offentlige sektor *skal* være uafhængig af techgiganternes tjenester.

Men den nordtyske ildhu har tilsyneladende ikke forplantet sig til København.

Caroline Stage har ikke ønsket at svare på Akademikerbladets spørgsmål om, hvilke konkrete tiltag hun vil tage for at mindske danske myndigheders big tech-afhængighed.

I stedet oplyser ministeriet, at “problemstillingen forventes drøftet som del af den pågående dialog mellem stat, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner om en ny fællesoffentlig digitaliseringsstrategi”.

Heller ikke finansminister Nicolai Wammen (S) ønsker at svare på Akademikerbladets spørgsmål om, hvorvidt regeringen har tænkt sig at afsætte penge til omstillin-

Henrik Brix er formand i foreningen af kommunale it-chefer. Han efterlyser en grundig national analyse som forberedelse til øget “digital suverænitet” i Danmark. →

gen, men henviser i stedet til Digitaliseringsministeriet, hvor der altså for nuværende ikke er konkrete bud på en løsning.

Caroline Stage foreslog ellers for et halvt år siden et pilotforsøg, hvor et lille antal kommuner skulle slå sig sammen om arbejdet for alternativer til techgiganterne.

AT DEN IDÉ ÅBENBART ER OPGIVET, overrasker ikke Henrik Brix, it-chef i Favrskov Kommune og formand for de kommunale it-chefers forening.

“Jeg stiller mig ikke ligefrem forrest i køen til at blive pilotkommune, der skal prøve at vriste os fri af løvens gab. Vi har måske 500 systemer i en typisk kommune, der er baseret på Microsoft og kører på Azure, SQL, SharePoint, Windows eller måske en kombination.”

“Og så er der myriader af integrationer mellem bagløsningerne og Office-pakkerne, Outlook og så videre. Jeg siger ikke, at vi skal starte forfra, men det er noget, der ligner. Det bliver med andre ord meget dyrt,” siger han.

For at stimulere brugen af LibreOffice i Schleswig-Holsteins administration har den åbne dokumentstandard OpenDocument siden august 2024 været det officielle filformat, men migrationen til open source-kontorpakken har ikke været gnidningsfri. Fagforeningen Verdi taler om en øget arbejdsbelastning og på nogle områder endda dobbeltarbejde, som ikke anerkendes af delstatens arbejdsgivere.

Til det påpeger Dirk Schrödter, at Schleswig-Holsteins kerneopgave ikke handler om it, og overgangen til

“Det er helt uproblematisk og ikke særlig svært.” It-chef i Aarhus Kommune Bo Fristed, har flyttet 60 it-løsninger fra Microsoft Azure til den tyske cloudtjeneste Hetzner.





FOTO: ANNE LYSA

open source skaber “derfor ikke i sig selv nogen værdi”.

“Og den bliver ikke anerkendt af vores kolleger, før den skaber merværdi,” som han siger.

HENRIK BRIX DELER Verdis betænkelighed.

“Du har nok hørt om LibreOffice, men har du fundet anledning til at prøve det af? Hvis ikke, kan det jo skyldes, at Microsoft faktisk har nogle ret gode produkter, som de har brugt 30 år på at forfine. Så jeg skal jo ud til mine brugere og sige, at de nu får noget, som måske er knap så godt.”

Ikke desto mindre er han overbevist om, at det er den vej, Danmark skal gå, og at det kommer til at ske.

“Det kan bare umuligt være kommunerne, der skal betale for konceptudviklingen. Og derfor har jeg også respekt for Schleswig-Holstein, for det er ikke uproblematisk, det, de gør. Men de har politisk opbakning, og det bliver vi også nødt til at få i Danmark,” siger Henrik Brix.

Han efterlyser et grundigt analysearbejde på nationalt niveau, der undersøger økonomiske og produktionsmæssige konsekvenser foruden den tekniske side af sagen.

“Men hvis vi virkelig skulle rykke, og det burde vi, så skal man på EU-niveau udarbejde en femårsplan for, hvordan vi frigør os fra techgiganterne.”

I **AARHUS KOMMUNE** har en it-chef demonstreret, at det ikke alene er muligt, men også ret oplagt at kvitte de amerikanske giganter. Afdelingen for Innovation, Teknologi og Kreativitet har sammen med Kultur og

“Jeg stiller mig ikke ligefrem forrest i køen til at blive pilotkommune, der skal prøve at vriste os fri af løvens gab”

HENRIK BRIX, IT-CHEF I FAVRSKOV KOMMUNE

Borgerservice flyttet 60 it-løsninger fra Microsoft Azure til den tyske cloudtjeneste Hetzner.

“Det har været helt uproblematisk og ikke særlig svært,” siger it-chef Bo Fristed. “Det har kun taget lidt tid, så vi kunne sikre alle data, og at tingene spiller i det nye setup.”

Skiftet reducerer cloudomkostningerne fra 800.000 til 225.000 kroner om året. Flytningen omfatter dog ikke data, der er knyttet til samarbejdsplatformen SharePoint og dermed Microsoft 365.

“Det er en lidt større sag, der kræver noget finansiering og måske også en form for national støtte, der går på tværs af kommuner, regioner og styrelser. Men det er slet ikke umuligt,” siger Bo Fristed, der foruden at være digitaliseringschef også er formand for foreningen OS2, der arbejder for, at det offentlige får fuldt ejerskab til sine it-løsninger via open source.

Der er dog to store udfordringer. For det første har kommunerne i årevis indkøbt en lang række fagsystemer, der ofte forudsætter, at man har en Office-pakke.

“I nogle tilfælde kan man måske købe sig fri, i andre må man vente på et genudbud, så vi kan stille de rigtige krav. Men det forudsætter en analyse og gennemgang af hele vores portefølje af systemer, som skal foretages på tværs af kommunerne,” forklarer Bo Fristed.

For det andet er kommunernes it-infrastruktur også bundet op på Microsoft. Så hvis nogle bruger eksempelvis LibreOffice og andre Microsoft Office, skal der stadigvæk være en teknisk løsning, der forbinder platformene.

“Det er ikke raketvidenskab, slet ikke, men det kræver et samarbejde kommunerne imellem,” siger Bo Fristed.

Hvor mange it-folk gruer ved tanken om en skilsmisse med Microsoft, er Bo Fristed mere frimodig. Vi behøver ikke at vente på, at EU eller Folketinget leverer en stor og forkromet plan.

“Selvfølgelig kan vi gå i gang. Men det kræver vilje. På skoleområdet brugte OS2 en del kræfter på at samle opbakning i kommunerne til et alternativ til Chromebook, men da det så endelig lykkedes, kom der en central melding om, at nu havde man indgået en aftale med Google, og så mistede nogle kommuner lysten igen,” siger han.

Hverken Finansministeriet eller Kommunernes Landsforening ønsker at svare på, om midler til øget uafhængighed af Microsoft kan indgå i de kommende forhandlinger om kommunernes økonomi. ♦

Som medlem af DM har du adgang til inspiration, ny viden og efteruddannelse

Her kan du se et udvalg af de aktiviteter vi tilbyder.
Den fulde liste finder du altid på dm.dk/kalender

Arrangementer for alle

Work– life balance

13. august 2025 – Online

Karrierebooster: Få mest ud af dit netværk

20. august 2025 – Online

Sæt ord på dine kompetencer

27. august 2025 – Online

UX Design og digitale brugeroplevelser

27. august 2025 – København

Jobsøgningsbooster: Bliv klar til jobsamtalen

28. august 2025 – Online

Sådan sikrer du følgeskab

28. august 2025 – Online

Design din karriere og dit arbejdsliv

28. august 2025 – Aarhus

PowerPoint grundkursus

29. august 2025 – Online

WordPress grundkursus

2. september 2025 – København

SEO grundkursus

2. september 2025 – Online

Rollen som den interne konsulent

3. september 2025 – Online

Survival Kit for dimittender

3. september 2025 – Online

Vil du være digitaliseringsrådgiver?

4. september 2025 – Online

Karrierebooster: Sådan lykkes du i dit første akademikerjob

10. september 2025 – Online

Humanist – Hvad kan jeg bruge det til?

11. september 2025 – Online

AI I Praksis

– Implementering af AI teknologi i organisationen
11. september 2025 – Online

Styrk dig i rollen som sparringspartner for din ledelse

17. september 2025 – Online
24. september 2025 – Online
1. oktober 2025 – Online

Få værdi ud af at være på LinkedIn

17. september 2025 – Online

Adobe InDesign

17. september 2025 – Online

Overvind impostor fænomenet

18. september 2025 – Online

Vanedyr med Nicklas Brendborg

25. sept. 2025 – Kbh./Online

Jobsøgningsbooster: Sådan bruger du jobportalerne bedst

25. september 2025 – Online

Vil du være kommunikationsrådgiver?

2. oktober 2025 – Online

Karrierebooster: Sæt retning på din karriere

8. oktober 2025 – Online

Få styr på din senkarriere

9. oktober 2025 – Online

Uddannelser / Workshops

ESG i Praksis

19. august – København

Sådan løser du vilde problemer

26. august 2025 – Online

Præsentationsteknikker der virker

4. september 2025 – Online

SoMe Manager

– Online miniuddannelse

Opstart 9. sept. 2025 – Online

Præsentationer der huskes

25. september 2025 – København

Netværksdanneruddannelsen

27.-28. september 2025 – Horsens

Kursus i kommareglerne

7. oktober 2025 – København

Introduktion til Klimakompasset

7. oktober 2025 – København

Fremtidens frivillighed: Skab et bæredygtigt frivilligmiljø

9. oktober 2025 – København

Records Manager

– Miniuddannelse

Opstart 27. okt. 2025 – Kbh.

DM Selvstændig

Hvordan udvikler, plejer og fastholder du dine kunderelationer?

23. september 2025 – Online

DM Kultur

Digital gennemslagskraft for biblioteker og kulturhuse

17. juni 2025 – København

Ophavsret for biblioteker

26. september 2025 – Online

DM Leder

Leder, er du klar til medledelse?

3. september 2025 – Online

Morgenmøde: Moralsk stress

10. september 2025 – Online

Ledelse af de nye generationer

– hvordan lykkes vi med det?

11. september 2025 – København

Ny i rollen som leder: Bliv klædt på til dit første lederjob

7. oktober 2025 – København

DM Digi

Opdag Perplexity

– et AI-værktøj til

informationsøgning og analyser

28. august 2025 – Online

Ophavsret, digitalisering og AI

29. august 2025 – Online

31. oktober 2025 – København

Opdag Le Chat – det europæiske AI-alternativ

2. september 2025 – Online

Digital forretningsudvikling

11. september 2025 – København

Computerworld Cloud & AI Festival

17. september 2025 – København

Masterclass: Kunsten at

kommunikere effektivt med AI

23. september 2025 – København

Digitalk 25

8. oktober 2025 – København

DM Kommunikation

Canva – Online design og bannere

25. august 2025 – Online

Sådan skriver du en effektiv overskrift, der fanger læserens opmærksomhed

25. august 2025 – Online

Er du også forført af humor?

26. august 2025 – København

Datavisualisering og storytelling

28. august 2025 – København

Effektmåling for kommunikatører

10. september 2025 – Online

17. september 2025 – Online

24. september 2025 – Online

DM Bio

Nyt stærkt værktøj til risiko-håndtering og klimatilpasning i forvaltningen

15. august 2025 – Online

Danmarks farligste dyr: Flåten

28. august 2025 – Skodsborg

Lavbundsprojekter med klimaeffekt – i teori og praksis

18. september 2025 – Online

Introduktion til Klimakompasset

7. oktober 2025 – København

Vilde Akademikere #19: Bygninger, havvand og klimatilpasning

22. oktober 2025 – København

Louise nægter at lade kørestolen være en forhindring

LOUISE DRUEDAHL VIL IKKE LADE SIG BEGRÆNSE AF SIT HANDICAP.
HUN KÆMPER FOR AT FÅ LOV TIL AT UDFØRE SIT ARBEJDE SOM ALLE ANDRE.

Tekst Amalie Saldern Mikkelsen (akademikerbladet@dm.dk)
Foto Karen Rosetzsky





D

a Louise Druedahls sygdom begyndte at vise sig, var DMI Vejr den mest brugte app på hendes telefon.

“Så kunne jeg se, hvor meget det blæste. Jeg vidste, at hvis vindstødene var mere end 12 meter i sekundet, kunne jeg ikke gå udenfor selv,” fortæller hun.

Benene var langsomt begyndt at blive svagere og balancen mere ustabil, og det gjorde alt mere besværligt. “Det er utroligt anstrengende at leve sit liv efter,

hvornår det blæser,” bemærker hun.

Louise Druedahl er 36 år og uddannet farmaceut fra Københavns Universitet, hvor hun også har skrevet sin ph.d. i regulatorisk viden-skab. Siden 2023 har hun arbejdet hos Novo Nordisk.

Og så er hun en af de få mennesker i verden, der har den yderst sjældne muskelsvindsygdom Limb-girdle muskeldystrofi type 2M, der angriber musklerne i særligt skuldre, hofter og lår.

At have et fysisk handicap har ændret Louise Drue-dahls livssyn, men særligt ét sted har givet hende en følelse af at være sig selv. Hendes arbejde.

LOUISE DRUEDAHL HAVDE EN HELT almindelig barndom, og hun gik både til badminton og dyrkede karate.

Men i teenageårene begyndte det at ændre sig. Hun begyndte gradvist at gå mere ustabil, og det blev svært for hende at løbe op ad trappen. I starten troede hun, at det var dårlig form, men hun trænede flere gange om ugen, så der måtte ligge noget andet bag.

Som 20-årig løb hun sidste gang, og få år efter blev hun diagnosticeret med en særlig genetisk muskelsygdom.

“Det er ikke lige den måde, man har lyst til at være unik på,” griner hun i dag.

Louise Druedahl har brugt kørestol, siden hun var 27 år.

“Det er ikke en identitetsting,” siger hun, “det er noget, jeg bruger. Jeg har et handicap, jeg er ikke handicappet. Det er en del af mig, men det er ikke hele mig.”

DA LOUISE DRUEDAHL HAVDE færdiggjort specialet, var hun kortvarigt ledig og derfor til møde med både jobcenteret og a-kassen.

Her søgte hun svar på et af de spørgsmål, der rumsterede i baghovedet: Hvordan skulle hun fortælle om sit handicap, når hun søgte job?

“Jeg spekulerede på, hvad folk ville tænke, og om der overhovedet var nogen, der ville ansætte mig,” siger hun.

Til mødet i a-kassen blev Louise Druedahl rådet til ikke at nævne kørestolen i sin ansøgning. I stedet skulle hun før samtalen kontakte virksomheden for at spørge ind til, om der for eksempel var elevator eller døråbner. Det kan nemlig være svært for arbejdsgivere at overskue tan-

Louise Druedahl var bekymret for, hvad folk ville tænke, og om der overhovedet var nogen, der ville ansætte hende. Hun landede sit første job efter få uger, og siden 2023 har hun arbejdet hos Novo Nordisk.

“JEG HAR ET HANDICAP, JEG ER IKKE HANDICAPPET. DET ER EN DEL AF MIG, MEN DET ER IKKE HELE MIG”

ken om de ting, der følger med, når man ansætter en, der bruger kørestol, og ofte kender de ikke til de hjælpemidler, der findes.

“Det kan være skræmmende som arbejdsplads, at man ikke ved, hvad man går ind til, når man ansætter en medarbejder med et handicap,” siger Louise Druedahl og smiler. “Jeg tror simpelthen bare, at mange ikke aner, hvad det er for en fisk.”

Til at starte med anede Louise Druedahl intet om, hvad virksomheder har af muligheder for at tilpasse arbejdspladsen. Hun har senere lært, at arbejdspladser for eksempel kan få støtte fra staten til at fjerne dørtrin, installere døråbner eller montere et elektrisk toilet, der kan justeres i højden.

Som nyuddannet farmaceut var Louise Druedahl også nervøs for, om hun ville passe ind.

“Jeg ville ikke have, at andre skulle føle, at jeg var en hindring eller en besværlig kollega. Jeg har heldigvis fundet ud af, at det kun var noget, jeg selv tænkte,” siger hun.

Louise Druedahl nåede kun at være ledig i få uger, før hun landede sit første job som videnskabelig assistent på Københavns Universitet.

LOUISE DRUEDAHL HAR EN SÅKALDT personlig assistentordning og en hjælperordning gennem kommunen. Det betyder, at hun har faste hjælpere omkring sig 24 timer i døgnet.

“De er mine forlængede arme og ben, og det er dem, der gør, at mit praktiske liv hænger sammen.”

Hjelperne har deres eget værelse hjemme hos Louise Druedahl, og de er med hende på arbejdet, hvor de blandt andet pakker hendes arbejdscomputer ud, assisterer til møder og hjælper hende med at få frokosten på tallerkenen i spisepausen.

“Jeg er jo helt vildt glad for at have mulighed for hjælpeordningen, for ellers kunne jeg ikke have det arbejde, jeg har i dag,” fortæller hun.

Louise Druedahl er et travlt menneske, og kørestolen gør, at der skal sættes ekstra tid af til selv de små ting i dagligdagen.

Hun står typisk op ved halvsektiden om morgenen, da hun skal bruge længere tid på at få tøj på og gøre sig klar til dagen.

“Jeg foretager kun det mest nødvendige som at få tøj og makeup på og spise morgenmad. Og når jeg går ud ad døren, er klokken allerede syv.”

Med morgentrafikken fra Amager til Søborg er Louise Druedahl fremme på arbejdet lidt i otte, og derfra går dagen med skrivebordsarbejde og møder.

Arbejdsdagen slutter ofte sidst på eftermiddagen, og Louise Druedahl går tidligt i seng for at være klar til at stå op igen dagen efter.

LOUISE DRUEDAHL

Uddannet farmaceut fra Københavns Universitet. Ph.d. i regulatorisk videnskab.

Arbejder hos Novo Nordisk i afdelingen for Global Regulatory Affairs.

Har muskelsvindsygdommen Limb-girdle muskeldystrofi type 2M.

36 år. Begyndte at bruge kørestol som 27-årig.

Louise Druedahls budskab til andre med handicap: “Det er ikke pinligt, og man skal ikke undskylde for, at man har brug for hjælp. Find frem til det, der lægger forhindringer for dig i arbejdet, og gør noget ved det.”

Det er den nørdede side, Louise Druedahl kan udfolde på sit arbejde: "Der er jeg bare Louise og bliver anerkendt for det, jeg kan, mine kompetencer, mine evner og det, jeg laver. Man ser ikke min kørestol."



"Det hele tager lidt længere tid, men det er jo en del af det. Jeg synes jo bare, at det er et privilegie at have et arbejde, man holder af," siger hun.

Louise Druedahl beskriver sig selv som en nørdet person, og det er netop den side, hun kan udfolde på sit arbejde.

"Der er jeg bare Louise og bliver anerkendt for det, jeg kan, mine kompetencer, mine evner og det, jeg laver. Man ser ikke min kørestol," forklarer hun.

"Jeg ved jo godt, at jeg har et handicap, men min passion for mit arbejde får mig til at glemme det."

RUMMELIGHED ER EN KERNEVÆRDI for Louise Druedahl. Det er vigtigt for hende, at kollegerne ved, at de altid kan spørge, hvis der er noget, de undrer sig over.

"Man kan ikke sige noget til mig, jeg ikke allerede ved. Jeg ved jo godt, at jeg bruger kørestol."

Åbenheden gør det nemmere at være på arbejde. Hun oplever, at

kollegerne er opmærksomme på at spørge ind til, om hun har brug for hjælp, eller om hun vil have en kaffe med fra maskinen.

Louise Druedahl husker særligt en forskningskonference, hvor fremmede kom hen for at sige, at hun var sej for ikke at lade sig begrænse af sit handicap.

Det har sat sig som et personligt mantra.

"Ting skal kunne lade sig gøre," siger Louise Druedahl.

"Nogle gange kan man gøre ting på en lidt anderledes måde, men de skal nok kunne lade sig gøre."

AF OG TIL SÆTTER KØRESTOLEN sine begrænsninger for Louise Druedahls arbejdsliv.

Tilbage i 2022 skulle hun have været på en arbejdsrejse i 10 dage i forbindelse med sit arbejde på Københavns Universitet. Men jobcenteret vurderede, at det ville blive for dyrt med Louise Druedahls assistanceordning, da hun ikke kunne tage på forretningsrejse uden to af sine hjælpere, og der dermed skulle betales for ekstra flybilletter og hotelværelse.

"Jobcenteret mente, at det var mit arbejde, der skulle dække udgiften, men hvis mit arbejde altid skal betale ekstra, når jeg skal rejse, så kan man jo hurtigt regne ud, at det ikke er attraktivt at have mig som medarbejder."

Der er ikke meget viden om den muskelsvinddiagnose, Louise Druedahl har, og derfor ved hun ikke, hvordan fremtiden ser ud. "Man må jo bare tage tingene, som de kommer," som hun siger.

En ting ved hun dog: "Jeg elsker mit arbejde."

Louise Druedahl drømmer om at skabe den bedste karriere, hun kan, og udfolde sine evner mest muligt. Det inkluderer også kampen for at kunne tage på arbejdsrejser.

"Det er jo også her, man udvikler sine kompetencer og skaber et netværk, der giver værdi til arbejdet," siger hun.

"Det er et eller andet sted ironisk, at jeg skal kæmpe så meget, fordi jeg bare gerne vil passe mit arbejde og gøre det, så godt jeg kan."

Louise Druedahl har et budskab til andre, der måske føler sig begrænset af et handicap: "Det er ikke pinligt, og man skal ikke undskylde for, at man har brug for hjælp."

Find frem til det, der lægger forhindringer for dig i arbejdet, og gør noget ved det, er Louise Druedahls bedste råd. Man kommer langt med en åben dialog, pointerer hun.

"Jeg håber jo på sigt, at det ikke er så usædvanligt at se et menneske, der bruger kørestol, på arbejdspladsen. Jeg tror bare, vi har brug for mere åbenhed, for at det kan ske." ♦

PERSONER MED HANDICAP I BESKÆFTIGELSE

I Danmark har 968.000 personer mellem 16 og 64 år et handicap. 62 procent af dem er i beskæftigelse.

For hver tredje har en nuværende eller tidligere arbejdsplads foretaget tilpasninger på grund af deres handicap.

28 procent af personer mellem 16 og 39 år med et handicap oplever i nogen eller høj grad udfordringer med at finde eller beholde et arbejde.

KILDE: VIVE. TAL FRA 2023.

NYT NETVÆRK

Akademikere med fysisk handicap er et nystartet DM-netværk, som mødes online samt fysisk i Odense. Tjek netværket på

dm.dk/amfh

Kan et netværk gøre en forskel for dig?

Er du interesseret i at få faglig sparring og inspiration eller vil du være med til at påvirke udviklingen inden for et vigtigt område?

Har du lyst til at danne et netværk, vil vi gerne hjælpe dig i gang.

Du har også mulighed for at deltage på en gratis todages uddannelse i at blive netværksdanner. **Læs mere på dm.dk/netvaerk**

Eksempler på eksisterende netværk

NUSAK: Netværk for unge samfundsvidenskabere i starten af karrieren

Netværk for projektledere uden fagfæller

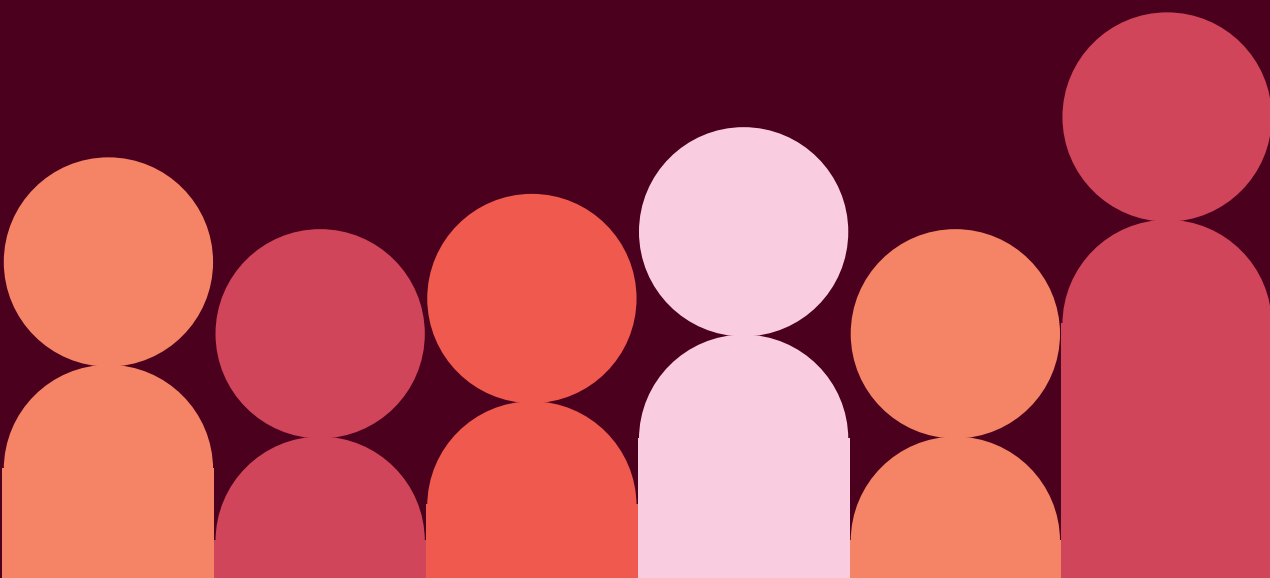
Karrierekompasset: Netværket for nye kommunikatører

Online ledernetværk

Netværket HR-professionelle på Fyn

Netværk for humanister, der arbejder med informationssikkerhed

Kontakt os og få sparring på din netværksidé på netvaerk@dm.dk



Spørg om pension

SPØRGSMAÅL

Jeg har hørt, at det nu er muligt at få nogle af pensionspengene ud, så jeg kan bruge dem på en orlov eller til en længere ferie. Er dette korrekt?

Venlig hilsen

Daniel

PENSION



Kenneth Petersen,
markedschef i Akademiker-
Pension
kep@akademikerpension.dk
Tlf. 21 49 21 61

SVAR FRA AKADEMIKERPENSION

Hej Daniel

Ja, den nye overenskomst giver mere fleksibilitet, så du for eksempel kan spare op til en pause fra dit arbejdsliv, boligforbedringer eller andet.

For den andel, der ligger over 15 procent af din pensionsindbetaling, har du tre muligheder:

1. Du kan bede din arbejdsgiver om at udbetale beløbet med din løn, så du har flere penge nu og her. Men du skal være opmærksom på, at det vil betyde, at du sparer mindre op til den dag, du går på pension. Er du for eksempel 35 år og sætter dine indbetalinger til pension ned med 2,5 procentpoint frem til din folkepensionsalder, forventer vi, at du vil få 12 procent mindre udbetalt i pension fra os.

2. Du kan bede din arbejdsgiver sætte beløbet ind på AlfaPauseopsparing, hvor du kan få det udbetalt, når det passer i dit liv. Dog mindst 20.000 kroner ad gangen.

3. Hvis du ikke gør noget, fortsætter indbetalingen automatisk til pension, og du fastholder den høje opsparing, der giver dig mest muligt til pension.

Om det er en god idé at få udbetalt andelen, afhænger af, hvad du bruger pengene på. Vi vil altid gerne rådgive dig personligt på mail, online eller telefon. Og du kan finde svar på flere spørgsmål om den nye fritvalgsordning og se flere eksempler på beregninger ud fra alder på akademikerpension.dk/alfapauseopsparing

Ny Carlsbergfondets Forskningspulje 2025

Ny Carlsbergfondet opslår hermed forskningsstipendier inden for fondets fundatsbestemte arbejdsområde. Ny Carlsbergfondet virker til gavn for billedkunst samt kunstindustri, arkitektur og havekunst.

Formålet med Ny Carlsbergfondets Forskningspulje er at generere ny kunstvidenskabelig viden og samtidig bygge bro mellem universiteternes og museernes forskning.

Der kan søges støtte inden for tre forskellige puljer: (1) ph.d.-stipendier, (2) postdoc-stipendier samt (3) individuel projektstøtte.

Der uddeles op til 20 mio. kr. i dette års forskningspulje.

Ansøgningsfrist 6. oktober 2025

For ph.d.-stipendier gælder det, at et kunstmuseum/udstillingssted (evt. flere i fællesskab, i særlige tilfælde også kulturhistoriske museer) ansøger Ny Carlsbergfondet om at få tildelt et projekt. Projektforslaget skal indeholde en beskrivelse af projektets faglige område, dets relevans for kunstmuseet/udstillingsstedet samt henvise til en foreløbig aftale med et universitet om ansættelse/

forskeruddannelse.

Postdoc-stipendier ansøges af individuelle kandidater. Forskningen skal finde sted i et samarbejde mellem en forskningsinstitution og et udstillingssted, og ansættelsesstedet skal være enten et dansk universitet eller et statsanerkendt museum. Postdoc-ansøgninger gennemgår faglig bedømmelse foretaget af en kunstvidenskabelig komité.

Den individuelle projektstøtte kan gives til et forløb på 3-12 måneders varighed og ansøges af individuelle ansøgere. Ansøger skal have en tilknytning til en institution (museum, universitet eller lignende), der står for administration af stipendiet. Ansøgere skal i ansøgningen dokumentere relevante faglige kvalifikationer for projektet.

Oplysninger om ansøgningsprocedure, formalia og behandlingsforløb findes på ny-carlsbergfondet.dk/forskning

Ansøgningen indsendes digitalt via Ny Carlsbergfondets ansøgningssystem. Fondet åbner for ansøgninger fra 8. september 2025. Der kan forventes svar medio december 2025.

NY
CARLSBERG
FONDET

NEW CARLSBERG FOUNDATION

EKSPERTEN ANBEFALER

3 YouTube-kanaler, du skal følge for at forstå amerikanerne

Vil du forstå, hvorfor amerikanerne har valgt en så uforudsigelig og kontroversiel person som Donald Trump, på en måde, der er til at holde ud? USA-forsker Inger H. Dalsgaard kommer med tre bud på YouTube-kanaler, du bør følge.

YouTube-kanalen, der giver specialiseret indblik

Planet America. Kan ses gratis på YouTube (på kanalen ABC News In-Depth).

Et magasinprogram, der udkommer to gange om ugen, hvor værterne, Chas Licciardello og John Barron, veloplagte og velinformerede kommenterer på aktuelle situationer i amerikansk politik. Trods de ofte tunge emner byder 'Planet America' på skæve smil, skarp analyse, baggrundsstatistik, relevante interview og oftest et historisk temaindslag. Chas Licciardello skabte programmet for otte år siden for at vise, at det var muligt at lave a show that is entertaining and at the same time genuinely informative and not partisan hackery.



Satire, der finder den medmenneskelige vinkel frem

Josh Johnson. Kan ses på YouTube og joshjohnsoncomedy.com.

Brændstoffet til politisk satire i USA er ofte indignation, og den "sjove" vinkel er derfor ikke nødvendigvis den bedste mentalhygiejne. Derfor er min anbefaling til en satirisk kilde Josh Johnsons standup. Den sænker faktisk temperaturen på den politiske diskurs, sætter farten ned og genintroducerer den medmenneskelige vinkel på amerikanernes aktuelle situation.

Det er humor, der tager udgangspunkt i hverdagssituationer og de udfordringer, som almindelige mennesker oplever, og kobler dem til storpolitik. Og det er humor, der ofte appellerer til gensidig forståelse og empati som starten på at reparere et polariseret samfund ved at genopbygge tillid og sammenhængskraft.



En podcast med maratonsæancer på fire timer

PEP with Chas and Dr Dave. Kan høres (og ses) gratis på YouTube eller alle podcastplatforme.

To-fire timers fordybelse i *all the stuff that's too nerdy for TV*, og som der ikke var plads til i ugens to udgaver af 'Planet America', inklusive pensumliste med anbefalede bøger for dem, der ikke fik nok. Værten Chas Licciardello er et skønt eksempel på, hvad neurodivergent hyperfokus kan udrette. Podcastens maratonsæancer bliver sommetider lidt fjollede eller *tired drunk*, fordi det ikke bliver til mange timers søvn for Chas Licciardello.

Som forsker har jeg den dybeste respekt for folk, der sætter sig så dybt ind i emner, læser selv de mest obskure kilder og forholder sig kritisk til både dem og til egne bias og er under søgende i forhold til flere mulige fortolkninger.



Om Inger H. Dalsgaard

Lektor i amerikanske studier ved Aarhus Universitet med speciale i Thomas Pynchons forfatterskab. Har i de seneste år beskæftiget sig særligt med amerikanske førstedamer og emner som kønsforskning, politisk diskurs og konspirationsteorier. Uddannet ph.d. fra King's College, University of London og M.I.T.

► Jeg har dækket flere præsidentbesøg i medierne de sidste 20 år og har oplevet, hvordan forskere, der kommenterer i offentligheden, i stigende grad tiltrækker sig polariseret opmærksomhed fra befolkningen.

Da George Bush besøgte Danmark i 2005, modtog jeg for eksempel et spøjst brev i mit dueslag (skrevet på farvet karton og med bibelcitater og glansbilleder). Men allerede da Trump blev valgt i 2016, var tonen mærkbart skærpet, også i Danmark. Nu fik jeg skældud per e-mail og chikaneopkald i privaten, fordi jeg havde udtalt mig om Melania Trump på live-tv. Nu har jeg hemmeligt nummer og skjult adresse og takker nej til interview til radio og fjernsyn for ikke at tiltrække mig aggressiv opmærksomhed.

Min forskning er også blevet påvirket direkte. Jeg blev opfordret til at bidrage med en forskningsartikel til et amerikansk tidsskrift dette forår, men redaktøren måtte aflyse det, godt en måned efter at Trump blev indsat som præsident. Redaktørens arbejdsplads måtte nedlægge afdelinger, initiativer og konkrete stillinger, der pludselig var kommet under angreb fra regeringen for at være "DEI" (diversity, equity, and inclusion) og derfor truede universitetets statsstøtte. Min artikel handlede om både køn og handicap og brugte ord som repræsentation af minoriteter i uddannelsessammenhæng og var pludselig en konkret risiko.

Mine amerikanske kolleger oplever ikke bare et atmosfærisk skift, men en helt anden virkelighed i deres ansættelsessikkerhed nu. Oplevelsen har også været kuldslående for mig. Jeg bekymrer mig nu om, hvorvidt der i mine e-mailkorrespondancer er formler eller meninger (om udsatte minoriteter eller om Trump), som kan blive brugt mod akademiske kolleger i USA, når klapjagten går ind. Jeg skal i hvert fald ikke rejse til USA igen i mange år. ♦



VI MINDER
BØRNENE OM,
HVORDAN
RETFÆRDIGHED
KAN SE UD



DET ER SVÆRT AT VÆRE VIDNE TIL DEN BESÆTTELSE, SOM
PALÆSTINENSERNE LEVER UNDER PÅ VESTBREDDEN.
BØRNENE HAR HÅRDT BRUG FOR ÅNDEHULLER AF NORMALITET, SIGER
FREDERIK NIELBO, KOMMUNIKATIONSCHEF I DET DANSKE HUS I PALÆSTINA.

M

IDT I RAMALLAHS GAMLE bydel Al-Tahta ligger en lille hyggelig café, som har været Frederik Nielbos stamsted, siden han kom til byen i marts 2024.

Caféen holder til lige rundt om hjørnet fra Det Danske Hus i Palæstina (DHIP) og ejes af den eneste violinbygger på Vestbredden.

Af og til arrangerer violinbyggeren små koncerter, hvor ven-

ner af huset kommer og spiller. På programmet er udelukkende musik, der forholder sig til den kritiske situation i det besatte område. En del er skrevet af komponister, som enten er blevet fængslet eller slået ihjel.

Det Hamas-ledede angreb 7. oktober 2023 ind i Israel og den efterfølgende krig i Gaza eskalerer spændingerne på Vestbredden, så der i dag er langt mellem kulturbegivenheder både i og omkring byen Ramallah, som er hjemsted for 60.000 indbyggere og det palæstinensiske selvstyres regering.

Fra at være en meget livlig by med masser af mennesker på markedet og fyldte fortovscaféer, festivaler, koncerter og teaterforestillinger er Ramallah blevet en mere stille by, og stemningen er trykket.

“Alle former for underholdning og fejring anses for at være upassende under de nuværende omstændigheder. Lige nu stiger nervositeten endda dag for dag. Når der endelig afholdes et kulturelt arrangement, starter det altid med et minuts stilhed for at mindes ofrene for

krigen i Gaza,” forklarer Frederik Nielbo, som i lidt mere end et år har været kommunikationschef i Det Danske Hus i Palæstina.

Efterhånden er den humanitære krise så desperat, at Frederik Nielbo og hans kolleger er begyndt at iværksætte egentlige nødhjælpsindsatser: indsamling af mad, tøj og tæpper til palæstinenserne, der bor i flygtningelejrene mod nord.

“På Vestbredden er mere end 40.000 palæstinensere lige nu fordrevet fra deres hjem. Helt tilbage til 1948 har mange boet i lejre, som efterhånden har vokset sig til små byer. Netop nu er familier i området omkring Jenin og Tulkarem under belejring, og mange bliver tvunget til at flygte med det, de kan bære. Det er i flygtningelejrene, at modstandsbevægelsen står stærkest, så det er helt standard, at det israelske militær gennemfører angreb der med jævne mellemrum,” fortæller han.

DET DANSKE HUS I Palæstina støtter projekter for børn og unge. Og projekternes betydning er kun vokset, i det år Frederik Nielbo har arbejdet som kommunikationschef for den lille NGO:

“Vores projekter er iværksat for at minde børnene om, hvordan fairness og retfærdighed kan se ud. Børn og unge har enormt

FREDERIK
NIELBO

Cand.mag.
i kognitiv semiotik

-
40 år
-

Kommunikations-
chef i Det Danske
Hus i Palæstina.



“EFTERHÅNDEN HAR
JEG UDVIKLET ET
SØVNMØNSTER, HVOR
JEG SOVER I KORTE
PERIODER, OG SÅ ER
JEG NØDT TIL AT STÅ
OP OG RYGE EN SMØG.
FOR LIGE AT FALDE
LIDT TIL RO”

FREDERIK NIELBO

begrænsede muligheder for bevægelse og for fri udfoldelse her i området. Og de kender kun til en virkelighed, hvor alle aspekter af deres liv er kontrolleret af andre,” fortæller Frederik Nielbo.

Vejen til jobbet i DHIP har været utraditionel for den 40-årige Frederik Nielbo.

Han læste musikvidenskab på Københavns Universitet og var tæt på at færdiggøre en ph.d. i kognitiv semiotik fra Aarhus Universitet, da han blev ramt af stress og måtte sadle om.

I syv år arbejdede Frederik Nielbo som lyd-designer og klipper for podcastproducenten Third Ear, før et stillingsopslag fangede hans interesse.

“Jeg var til min første samtale med DHIP om jobbet som kommunikationschef den 4. oktober 2023, tre dage før Hamas’ angreb ind i de israelske territorier. Først fem måneder senere var visum og andet papirarbejde på plads. Og selv om jeg var aktiv i Palæstinabevægelsen i København, var marts 2024 første gang, jeg satte mine fødder på Vestbredden,” fortæller han.

DHIP STØTTER BLANDT ANDET Den Palæstinensiske Cirkusskole, et teater i Betlehem, der arrangerer klassiske forestillinger og psykosociale aktiviteter for børn, samt Film-lab Palestine, der arbejder for at understøtte en uafhængig filmindustri i landet.

“Vi forsøger at skabe nogle små åndehuller af normalitet og give Palæstinas børn og unge en sjælden mulighed for bare at grine, lege og være i fantasien. Der er hårdt brug for pauser fra en brutal hverdag, selv

om det kun er for en kort stund,” forklarer kommunikationschefen.

Det kan måske lyde fjollet at bruge bistandskroner på at lære ungerne på Vestbredden cirkusfærdigheder, men pengene er virkelig godt givet ud:

“Når du koncentrerer dig om at træne, giver det dig en oplevelse af autonomi og selvkontrol, og det styrker din mentale sundhed,” forklarer han.

Traumerne sidder dybt i de fleste palæstinensere. Uden for de større byer oplever mange for eksempel daglige angreb fra bosættere.

Få uger inden Akademikerbladet talte med Frederik Nielbo, besøgte han et beduinsamfund lige uden for Jeriko sammen med cirkusskolen:

“Deres moské var netop blevet brændt ned, og gederne, som er deres vigtigste eksistensgrundlag, bliver bevidst forgiftet af bosætterne, så de har svært ved at producere nok mælk og ost. Det er farligt for børnene at forlade området, så det var meget bevægende at se dem grine og bare være børn under cirkusforestillingen,” fortæller han.





et checkpoint, og det er utroligt dyrt at passere grænsen til Jordan”, siger han.

DET DANSKE HUS i Palæstina har været på finansloven siden 2014, og det har ikke noget med den aktuelle situation at gøre, at organisationen med udgangen af 2025 mister sin årlige bevilling på godt tre millioner. Dog blev finanslovsstøtten sat på pause i slutningen af 2023, hvilket lammede alle NGO'ens aktiviteter i næsten et år.

“Da kassen blev lukket i, var det tæt på at slå organisationen ihjel, men samtidig gav det os en anledning til at gentænke fremtiden. Det er meget skrøbeligt at være afhængig af finanslovs-midler i en tid, hvor de politiske vinde kan skifte retning fra det ene øjeblik til det andet,” siger Frederik Nielbo.

I dag arbejder DHIP på at gøre sig uafhængig af danske bistandskroner:

“Vi har tidligere haft held med at rejse penge i civilsamfundet, og vi arbejder på at opbygge en medlemsbaseret økonomi med faste donorer. Vi satser også på, at der vil være flere fonde, som kan se værdien i at støtte husets projekter.”

Også DHIP har lyttet til kritikken af NGO-verdenen for at være alt for donorstyret.

“Vi bruger muligheden til at styrke vores partnerskaber, så det i endnu højere grad er lokale behov i Palæstina – og ikke udenrigspolitiske interesser – der sætter dagsordenen. Det er sådan, vi kan skabe forandring, der rent faktisk gør en forskel,” siger kommunikationschefen.

→

BORGERNE I RAMALLAH ER mere forskånede for sammenstød med bosættere og israelsk militær end i andre områder. Men ellers er det efterhånden vanskeligt at skelne situationen i Gaza fra situationen på Vestbredden.

Og som observatør bliver man mærket, både fysisk og mentalt. Det er svært at være vidne til den systematiske ydmygelse og den mentale besættelse, som palæstinenserne lever under, siger Frederik Nielbo:

“Jeg græder en del, og jeg har af og til svært ved at sove. Efterhånden har jeg udviklet et søvnmønster, hvor jeg sover i korte perioder, og så er jeg nødt til at stå op og ryge en smøg. For lige at falde lidt til ro,” siger han.

De begrænsede bevægelsesmuligheder udfordrer også ham.

“Jeg kan føle mig fanget og isoleret, fordi det er så svært at forlade byen. Selv en simpel ting som at planlægge en ferie er svært, når man bor her. Du ved aldrig, om du bliver forsinket i timevis eller dagevis ved



“VI FORSØGER AT SKABE NOGLE SMÅ
ÅNDEHULLER AF NORMALITET OG GIVE
PALÆSTINAS BØRN OG UNGE EN SJÆLDEN
MULIGHED FOR BARE AT GRINE,
LEGE OG VÆRE I FANTASIEN”

FREDERIK NIELBO

DET DANSKE HUS I PALÆSTINA

Huset har eksisteret som NGO siden 2005 og som fysisk hus siden 2010. DHIP har været støttet på forskellig vis gennem årene, de seneste år med tre millioner kroner årligt via dansk udviklingsbistand.

Det blev stiftet for at øge samarbejdet og den kulturelle dialog mellem palæstinensere og danskere.

DHIP holder til i et hus i Ramallahs gamle bydel og står bag en lang række aktiviteter, som skal fremme børn og unges modstandsdygtighed gennem kunst, uddannelse og samfundsen-gagement.

I dag modtager DHIP cirka tre millioner kroner i dansk støtte, men aftalen udløber i 2025.



MOTIONSØBBER EN DEL af Frederik Nielbos daglige rutine. Han er også begyndt at brodere som en måde at finde ro på i hverdagen.

“Jeg bruger meget tid på at reflektere over det, jeg oplever. Jeg har kontakt til en psykolog, jeg taler med mine venner i Danmark, og på kontoret holder vi ugentlige møder, hvor vi diskuterer vores mentale velbefindende og prøver at støtte hinanden,” fortæller han.

I modsætning til sine kolleger kan han forlade Vestbredden og rejse hjem igen.

“Jeg er meget bevidst om, at min situation er helt anderledes, end den er for de mennesker, jeg arbejder sammen med. Jeg har adgang til ressourcer og en støtte, som de kun kan drømme om. Og jeg kan trods alt bevæge mig rundt, selvom det er besværligt. Derfor føler jeg også et særligt ansvar. Mine privilegier skal bruges til at gøre en positiv forskel,” fastslår Frederik Nielbo.♦

VESTBREDDEN

Vestbredden dækker et område vest for Jordanfloden, som er mindre i areal end Region Nordjylland.

Det er hjemsted for cirka tre millioner palæstinensere.

I 1967 blev Vestbredden besat af Israel i forbindelse med seksdageskrigen.

Siden er antallet af israelske bosættere vokset støt, og i dag anslås det, at der bor over 700.000 israelere på Vestbredden og i Østjerusalem.

Det israelske mili-

tær yder ofte støtte til bosætterne, og der bliver stadig oftere rapporteret om voldelige sammenstød og angreb på palæstinensernes ejendom og infrastruktur. Samtidig oplever palæstinenserne restriktioner i deres adgang til jord og vand.

I februar måned blev 40.000 palæstinensere fordrevet fra deres hjem i Jenin, Tulkarm og Tubas. Og for første gang i to årtier satte det israelske militærkampvogne ind i området.

 ajob@dmfnet.dk

Find din nye kollega her

På udkig efter et nyt job?

Akademikerjob.dk er DM's egen jobbørs, der løbende bliver opdateret med nye og relevante akademikerjob. Vi har herunder udvalgt nogle af de seneste stillinger, som du kan læse mere om ved at indtaste det tilhørende quicknummer i søgefeltet på siden.

Lad en jobagent arbejde for dig

For at sikre, at du altid er opdateret med de nyeste og mest relevante akademikerjob, så kan du med fordel oprette en jobagent på akademikerjob.dk og få direkte besked i din indbakke, næste gang der bliver slået et job op, som matcher dine krav og interesser.

Er du på udkig efter en ny kollega?

DM tilbyder en bred vifte af løsninger til at hjælpe dig med at finde den rette medarbejder til din virksomhed. Du kan eksempelvis annoncere i DM Akademikerbladet og nå ud til de 81.000 læsere (ifølge Gallup). Du kan også placere en annonce på Akademikerjob.dk, som månedligt besøges af hele 25.000 brugere.

Kontakt os på

ajob@dmfnet.dk eller 7022 4088

for at høre mere om dine muligheder, og hvordan vi kan hjælpe dig med at finde din næste medarbejder.

Min bogreol er et symbol på, at jeg slap ud af min stressrelaterede depression

Min bogreol

Mange DM'ere har et særligt forhold til bøger og litteratur. I denne serie inviterer et medlem indenfor og viser bogreolen frem. Kontakt Anna Dalsgaard, ada@dm.dk, hvis du vil dele din.

► **Mine studiebøger fylder** forholdsvis meget i min bogreol, og det er helt bevidst, at jeg ikke har skilt mig af med en eneste.

Jeg startede med at læse biologi på Aarhus Universitet, men måtte droppe ud efter to år, da jeg fik en stressrelateret depression.

Vejen til bedring var for mig at komme ud i naturen og arbejde praktisk. Jeg meldte mig på skovhuggeruddannelsen, og det var ren terapi at sidde omkring et bål med nogle af skovhuggerne, drikke en øl og have dybe snakke til langt ud på natten om noget af det, som kan være svært og tabubelagt. Det var her, jeg kom ovenpå igen og fandt mit kald, så jeg fortsatte på skov- og landskabsingeniøruddannelsen og sluttede med en kandidat i naturforvaltning.

Mine studiebøger er et symbol på den vandrang og den person, jeg er. At det var muligt at få styr på belastningerne, som udløste stressreaktionerne. Bøgerne står i den ene side af min træstigerreol, som jeg har arvet fra min far, der har sæbebehandlet og brugt den i årtier. Hylderne kan flyttes, så man kan indrette den, som man vil have den, og den er dyb, så der er plads til opbevaring bag ved bøgerne.

Jeg er naturnørd helt ind i sjælen, og det afspejler sig i reolen og i mit liv. Når jeg har fri, pakker jeg felttasken med forskellige bestemmelsesnøgler, kamera og kikkert, så jeg kan identificere planter, svampe og insekter. Min 'Dansk Flora' er totalt slidt ned og holdt sammen med gaffatape.

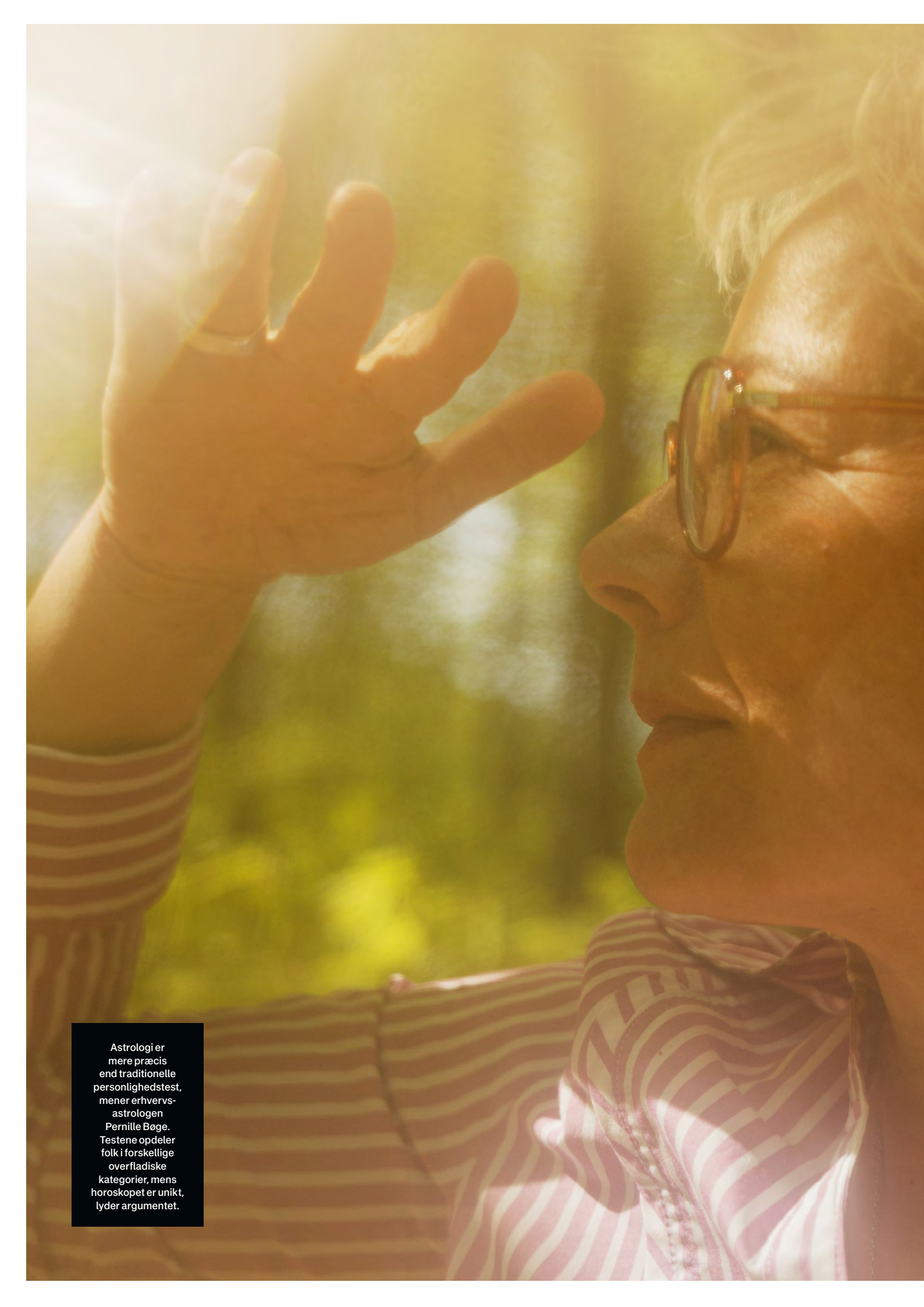
Om min 'Grønlands Flora' har masser af patina, da jeg brugte den i mit masterprojekt om vegetationsforandringer i Grønland.

Jeg har også de fem bind af 'Vilde planter i Norden' og nogle rigtig gamle fagbøger såsom Louis Figuiers 'Histoire des Plantes' fra 1865 og Hoffmans 'Plante Atlas' fra 1885.

I den anden side af reolen har jeg en masse kogebooks, sankebøger og bøger om udeliv, musikkens historie, norsk og græsk mytologi samt skønlitteratur, primært fantasy af forfattere som Tolkien og R.R. Martin. Når jeg er interesseret i biologi, er det altid sjovt at finde ud af, hvordan en forfatter har opfundet en ny fantasyfigur. Det er ofte nye væsener inspireret af de dyr, vi kender i vores egen verden. ♦

Birk Fogde Ørnskov

- Cand.scient. i Nature Management
- Naturmedarbejder hos Naturstyrelsen Sønderjylland. Har ansvaret for at føre forvaltningsplaner for urørt skov ud i livet.



Astrologi er
mere præcis
end traditionelle
personlighedstest,
mener erhvervs-
astrologen
Pernille Bøge.
Testene opdeler
folk i forskellige
overfladiske
kategorier, mens
horoskopet er unikt,
lyder argumentet.

Tekst Serge Savin ssa@dm.dk
Foto Tilde Døssing

ASTROLOGI ER BLEVET BUSINESS

HVER 10. DANSKER HAR BRUGT HOROSKOPER I
KARRIEREN. ASTROLOGI HAR FÅET EN RENÆSSANCE
OG ER PÅ VEJ IND I ARBEJDSLIVET.



PERNILLE BØGE HAR NETOP REJST sig fra et minimalistisk mødebord og nærmer sig papirplanchen i hjørnet af sit kontor. Inden længe har hun skitseret to grønne grafer, og duften af sprittusch breder sig, mens hun holder et kort foredrag om grafernes betydning. Hendes arm – omgivet af lyserød cashmere – peger med sprittuschen på grafen.

“Det er overgangen fra en lineær model for forståelse af verden til en cyklisk, der er grundlaget for min forståelse af astrologien,” forklarer hun.

Hendes hornbrille og kortklippede frisure leder tankerne mere hen på en HR-leder i en C25-virksomhed end stjernetegn og det underliggende perspektiv, hun netop har forklaret.

Tidligere i år udgav ledelsesrådgiveren og erhvervsastrologen bogen ‘Ledestjerner – Din guide til karrieren i et astrologisk perspektiv’ på det hæderkronede forlag Gyldendal.

Udgivelsen er et af mange eksempler på, at astrologi synes at gå sin sejrsgang – og nu gør den tilsyneladende også for alvor sin entre i arbejdslivet.

En spørgeskemaundersøgelse, som Norstat har foretaget for Akademikerbladet blandt 1.000 repræsentativt udvalgte danskere, viser, at knap hver tiende har brugt horoskoper til at vejlede sig i forhold til karrieren inden for det seneste år. Og kun knap hver tredje af dem mener, at astrologien ikke har haft en effekt på deres karriere.

Også internationalt ses tendensen. En undersøgelse fra skriveplatformen EduBirdie viser, at blandt 2.000 amerikanske unge (16-34 år) med et åbent syn

på astrologi, mener 63 procent, at astrologi har haft en positiv påvirkning af deres karriere. 36 procent føler, at astrologi vejleder dem i deres karrierevalg.

Men hvad er det lige, der får astrologien til at brede sig så meget for tiden, at den træder ind på de danske arbejdspladser?

SAMMENFLETNINGEN af astrologi og arbejdsliv genkender Astrid Krabbe



INGEN VIDEN- SKABELIGE BEVISER

Flere videnskabelige studier af astrologi har ikke fundet nogen videnskabelig evidens for dens evne til forudsigelser.

Et eksempel er artiklen ‘A Scientific Inquiry Into the Validity of Astrology’ af John H. McGrew og Richard M. McFall fra 1990, der undersøger det videnskabelige grundlag for astrologi gennem et eksperiment med seks ekspertastrologer.

Astrologerne forsøgte uafhængigt at matche 23 astrologiske fødselshoroskoper med personlige oplysninger og livshistorier for 23 frivillige. Resultaterne viste, at astrologerne ikke klarede sig bedre end tilfældighederne, og at de ikke var bedre til at matche fødselshoroskoper med personlige data end en kontrolperson, der ikke var astrolog. Derudover var der ingen signifikant sammenhæng mellem astrologernes overbevisning i deres forudsigelser og deres nøjagtighed.

Studiet konkluderer, at astrologi ikke har et videnskabeligt grundlag for sine påstande om at kunne forudsige personlige træk eller livsbegivenheder baseret på stjernepositioner ved fødslen.



Trolle, der forsker i samtidsreligion ved Københavns Universitet og følger den internationale forskning om astrologi.

“Astrologi fungerer som et værktøj til selvoptimering og personlig udvikling, og det passer rigtig godt til arbejdslivet. Sådan en astrologiapp, der giver dagens gode råd ud fra stjernerne, kan næsten fungere som en slags coach, der hjælper dig med at forstå, hvilke styrker og svagheder du skal være opmærksom på i dit arbejdsliv,” siger hun.

Indtil for få år siden var det da også lidt mere almindelige konsultationer, ledelsesrådgiveren og erhvervsastrologen Pernille Bøge tilbød. Dengang stod den udelukkende på ledelsesrådgivning og “facilitering af strategier og forandringsprocesser”, som hun forklarer. Men tiden er en anden, og horoskoper er blevet endnu et værktøj, når hun vejleder ambitiøse akademikere, selvstændige iværksættere og topledere.

“Jeg har ikke præsenteret det for alle og enhver, men kun når jeg har fornemmet, at en leder kunne være åben for det astrologiske perspektiv. Og når jeg så har introduceret det, har ingen afvist idéen. Uden undtagelse har de efterfølgende været overraskede og positive, når de oplever, hvad horoskopet kan pege på af ressourcer og potentialer – også jordbundne ledelses-djøl’ere i jyske kommuner og andre, man umiddelbart skulle tro var skeptiske,” siger Pernille Bøge.

Faktisk vil hun argumentere for, at horoskoper for eksempel er langt mere effektive end traditionelle personlighedstest, som hun også er uddannet i at foretage.

“Testene opdeler måske folk i 16 forskellige overfladiske kategorier – hvis konsulenten ikke er dygtig. Men horoskopet er baseret på helt unikke data – nemlig dine – og det kan jeg bruge til for alvor at skræddersy en dialog om, hvad du står over for i din karriere.”

PÅ ET HJØRNEKONTOR et andet sted i byen ligger Pernille Bøges bog henkastet mellem kuglepenne og papirbunker på et skrivebord. I AstrologiHuset på Østerbro er det ikke papirplancher og sprittuscher i minimalistiske lokaler, der dominerer.

Indehaver Karl Aage Jensens hjørnekontor er i stedet fyldt med stakke

Astrologi har kurs mod stjernerne, mener astrolog Karl Aage Jensen: “Lige nu er Pluto skiftet til Vandbærerens tegn, og det betyder, at vi står over for nogle helt vilde skift i samfundet.”

af bøger og papirbunker spredt ud over alle overflader og dele af gulvet.

“Den er god,” lyder dommen over bogen med et lille bank i bordet.

Vurderingen kommer ikke fra hvem som helst. Karl Aage Jensen udgav selv en kommercielt succesfuld astrologibog på Gyldendal i 1989, da astrologien sidst havde sin storhedstid. Dengang gik det så godt, at han arrangerede fashionable receptioner med

havfruer, der spillede på harpe, og han lagde horoskoper for kultur-spidsere som Klaus Rifbjerg.

Senere faldt interessen – særligt i 00’erne – men nu mærker han igen, at astrologien er blevet populær. Karl Aage Jensen kniber øjnene sammen bag sin aflange brille og kaster ud med armene.

“Denne gang er jeg ikke så meget i midten af det hele. Vi har ikke engang fået et anmeldereksemplar til mit magasin *Horoskopet*, så jeg har ydmygt måttet snige mig ud i min boghandel og låne et eksemplar,” forklarer han.

Med sine 500 kvadratmeter rummer AstrologiHuset foruden et “astrologisk-publicistisk hus” også kursuslokaler og et astrologisk museum fyldt med teleskoper og himmelglobusser. Og så er der kontorerne for en håndfuld andre astrologer, healere og en sportszoneterapeut, der lejer sig ind.

“Jeg er efterhånden i høj grad blevet en ejendomsadministrator, men der er heldigvis også stadig tid til horoskoperne,” fortæller Karl Aage Jensen, der siden 1970’erne har dedikeret sig til astrologien efter en karriere som mellemlider i Post- og Telegrafvæsenet.

Men snart skal de mange plakater med budskaber om chakraer og energier pakkes ned. Et andet lejemål på 200 færre kvadratmeter venter, fordi den nye ejer af bygningen har fordoblet huslejen.

“Men det vidste jeg jo godt. Neptun er på spil i mit horoskop for tiden, og den har det med at skabe opbrud. Det er også altid den, der skaber rod i karrieren,” forklarer han.



PERNILLE BØGES FØRSTE MØDE med astrologien var mere end 30 år før, hun sprang ud som astrolog. I slutningen af 80'erne gik den dengang 20-årige studerende på Roskilde Universitet ind i et lille antikvariat i København på jagt efter nogle bøger til sin opgave på samfund og historie-studiet. Hun var optaget af oplysningstidens perspektiv på naturen omkring os.

“Fra og med oplysningstiden satte vi pludselig mennesket i centrum som en rationel størrelse, der gradvist kan tage mere og mere kontrol over sine omgivelser. Da jeg var ung i 80'erne og starten af 90'erne, var der fokus på blind vækst og kapitalisme, men det var også her, Brundtland-rapporten udkom og talte om bæredygtighed. Det var jeg vældig optaget af, for jeg syntes, at vi som moderne mennesker helt glemte at se os selv som dybt forbundet med verden omkring os.”

I jagten efter bøger, der kunne se vores forståelse af naturen i et andet perspektiv, faldt hun først over værker af Platon og Aristoteles. Men pludselig fangede en lilla og pink bog med titlen ‘Astrologiens ABC’ hendes blik.

“Astrologi sagde mig ingenting, så jeg ville normalt ikke have kigget efter sådan en bog, men jeg var nysgerrig, og da jeg åbnede den, blev jeg grebet af forordet, der var en diskussion om menneskets og naturens cykliske frem for lineære natur.”

Her kommer vi tilbage til den lineære kurve og den cykliske model, Pernille Bøge har tegnet på papirplanchen på sit kontor med sin grønne sprittusch. Den lineære kurve repræsenterer oplysningstidens idé om en stigende rationalitet og beherskelse af naturen og os selv og verden omkring os, forklarer hun.

“Men før oplysningstiden tænkte vi cyklisk. Der var sæsoner, der kom igen og igen, og vi var en del af en verden, vi ikke nødvendigvis kunne styre. Den tilgang, der også ses i astrologien, giver så meget mere mening.”

For erhvervsastrologen er oplysningstidens idé om total beherskelse af naturen og os selv endt i en form for ultraliberalisme, stik modsat astrologiens mere ydmyge verdenssyn.

“Vi har fået at vide, at vi kan, hvad vi vil, hvis vi har fornuft og vilje nok. Det er klart, at det er noget, der gør mennesker forvirrede og fortvivlede – for sådan hænger det ikke sammen. Vi er en del af en verden omkring os – naturen, stjernerne og kosmos – der afgør vores eksistens.”

Men Pernille Bøge skyder ikke kun mod den sekulære verden. Hun er også kritisk over for det, hun kalder *pseudospiritualisme*.

“Da jeg bladrede videre fra forordet i ‘Astrologiens ABC’, gik der hurtigt dameblad i den. ‘Hvis du er tvilling, er du sådan’ og den slags. Det er en overfladisk forbrugstilgang til astrologien, hvor man ikke for alvor behøver at tage ansvar for at arbejde med sig selv.”

SPØRGER MAN FORSKER ASTRID Krabbe Trolle, er det netop den uforpligtende natur i astrologien, der giver den så meget medvind.

“Du behøver ikke at dukke op et sted en søndag morgen, og der er ikke en eller anden højere magt, der straffer dig, hvis du bryder et sæt regler. Du kan bare åbne en app om morgenen og så bruge det, den fortæller dig, som en slags samtalekort med veninderne.”

Det er særligt akademikere, astrologen Pernille Bøge har arbejdet med, fordi de ofte er i de karrierestadier, hvor de opsøger hende.

Men skal man tro Astrid Krabbe Trolle, er der også nogle demografiske træk ved akademikere, der overlapper med dem, der sandsynligvis er interesserede i astrologi og det bredere spirituelle og holistiske miljø.

“Det er praksisser, som forskning har vist særligt appellerer til kvinder, der måske har følt sig begrænsede i deres selvbestemmelse, og som har anvendt astrologi som et redskab til empowerment og en dybere forståelse af deres plads i universet. Når man så tilføjer selvudvikling, en tryghed i det digitale og relationsperspektivet, så kommer man



“DET ER ALT FRA PRÆSTER OG FRISØRER TIL LÆGER OG ADVOKATER, DER VIL VIDE, HVORNÅR DET ER GAVNLIGT FOR DEM AT EKSPANDERE DERES VIRKSOMHED ELLER FORETAGE STØRRE FORANDRINGER I KARRIEREN”

KARL AAGE JENSEN, INDEHAVER OG LEDER AF ASTROLOGIHUSET

hurtigt hen til, at astrologi taler til den urbane, yngre kvinde. Og det er hende, der i tiltagende grad er at finde på universiteterne,” siger Astrid Krabbe Trolle.

Hos Karl Aage Jensen er den tilbageværende kundekreds ofte lidt ældre. De senere år er det særligt virksomhedsanalyser og firmahoroskoper, der i stigende grad er rykket i fokus.

“Det er alt fra præster og frisører til læger og advokater, der vil vide, hvornår det er gavnligt for dem at ekspandere deres virksomhed eller foretage større forandringer i karrieren,” siger han og lader fingrene glide gennem sit grålige skæg.

Han mener, at astrologien kommer til at blomstre endnu mere i fremtiden end i den gyldne periode i 80’erne og 90’erne. Stjernerne peger på, at astrologien vil, ja, “have kurs mod stjernerne” i fremtiden, lyder det.

“Lige nu er Pluto skiftet til Vandbærerens tegn, og det betyder, at vi står over for nogle helt vilde skift i samfundet. Og her kommer astrologien til at have en vigtig rolle med at vejlede os i, hvordan og i hvilken retning vi skal gå frem.”

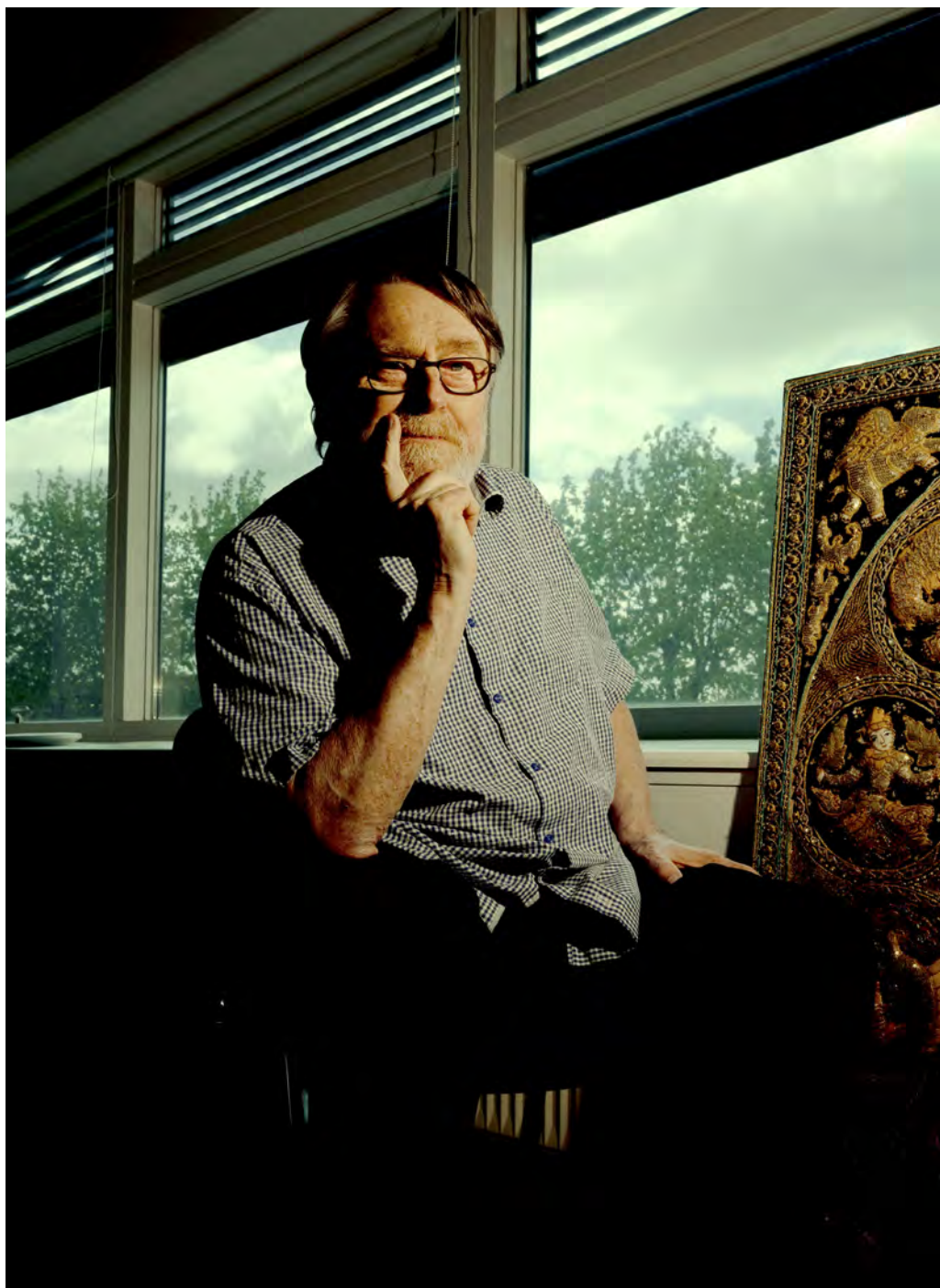
Pernille Bøge forudser også, at astrologien som værktøj i tiltagende grad vil komme til at høre til i de danske kontorlandskaber. Hun finder et billede frem på sin telefon fra en Arnold Busck-butik, hvor hendes bog ligger blandt ledelsesbøger i sektionen Erhverv og økonomi.

“Engang var mindfulness noget Buddha-fis, men i dag er det helt normalt på ledelsesgangene. Men det kræver også, at astrologi kommer væk fra at blive forbundet med englekort og røgelse,” siger hun.

At blive set som en pseudospirituel uden jordforbindelse var hendes frygt, da hun i 2020 efter mere end 30 års interesse

sprang ud som erhvervsastrolog på LinkedIn. Hun frygtede, at hendes hidtidige kunder ville afskrive hende. Men reaktionen gik en helt anden vej.

“Der er mindst lige så mange kunder i den del af boksen som før – og de udtrykker også interesse for det andet, jeg kan.” ♦



“Neptun har det med at skabe opbrud, og det er også altid den, der skaber rod i karrieren,” forklarer astrolog Karl Aage Jensen, indehaver af AstrologiHuset.



Vil du grine hele vejen til banken?

Som kunde i Lån & Spar er du en del af noget særligt. Lån & Spar er nemlig ejet af en række fagforeninger, som ønsker at give deres medlemmer særlige fordele, når de går i banken. Det er medlemmer som dig, og det er fordele, der er til at forstå. For eksempel får MedlemsKunder Danmarks højeste rente på deres lønkonto. Det betyder, at medlemmer af DM i januar fik udbetalt over 11 mio. kr. i renter.

Sammen med din fagforening mener Lån & Spar nemlig, at det er kunderne, der skal grine hele vejen til banken – eller i det mindste trække på smilebåndet.

**Udnyt de fordele, der følger med dit medlemskab af DM
– bliv MedlemsKunde i dag.**

Gå ind på lsb.dk/dm eller ring 3378 1952.



Det gode trick er at gå efter anretninger under varmelampen

► Kræftens Bekæmpelses kantine åbner egentlig først klokken 11.30, men allerede fem minutter før har Lone Holm og Jakob Skjold fra afdelingen for Patientstøtte og Frivillig Indsats taget plads i den knap eksisterende kø. Det er fredag, og det betyder køddag – så foran dem venter omkring 20 næsten identiske anretninger med skipperlabskovs i hvide, sandfarvede og stengrå dybe tallerkner.

“Det er dårlig stil at svæve lidt for lang tid her og lede efter den bedste af dem – så kan kokkene godt kommer ud med en hævet pegefinger – men jeg gør det alligevel nogle gange,” indrømmer Jakob Skjold.

Det er særligt mængden af topping – en chilolie eller kruspersille – der kan variere fra tallerken til tallerken, og som han kan spejde efter i spillet om at vælge den bedste.

“Og så er der selvfølgelig det gode trick med at gå efter dem under varmelampen,” forklarer han.

Fra varmelamperne går rejsen til de andre stationer, hvor den blege ret toppes med farver i form af rucolasalat, bulgursalat, syltede rødbeder, gulerødder og tomater.

“Man kan godt mærke, at vi arbejder i en organisation med fokus på sundhed,” konstaterer Lone Holm, da hun har sluttet sig til sin afdeling, som hun typisk spiser med, ved et bord i hjørnet.

“Men de kæler virkelig for maden, så det bliver ikke kedeligt. Tværtimod er min største anke nok, at man ikke kan tage en ekstra portion, for det kan man godt få lyst til. Men man sørger selvfølgelig også for at få nok grøntsager med.”

Jakob Skjold gør et nummer ud af at påpege, at skipperlabskovs ikke er så repræsentativt for deres mad. En af kokkene har arbejdet på Noma, og der er blevet serveret både kombucha – fermenteret te – og okonomiyaki – en slags japansk madpandekage.

Kokkenes faglige stolthed fik en dramatisk kulmination omkring surdejsbrødet, som kokkene satte til at hæve i flere dage. Før fik medarbejderne selv lov til at skære det, men en dag var det blevet skåret grimt nok for mange gange.

“Så kom kokken ud. For hvad fanden bilder folk sig ind at skære det så forkert? Først tro-

ede han på, at han kunne lære de 700 medarbejdere at skære det rigtigt. Men håbet er vist tabt,” fortæller Jakob Skjold og peger på, at brødet i dag er skiveskåret på forhånd.

En halv time er gået, og de nu tomme dybe tallerkner bliver sat til opvask.

“Sådan en halv time, hvor vi kan snakke om alt muligt andet end arbejde, er guld værd. Også det, at vi spiser det samme og har det til fælles at snakke om, frem for at man har hver sin sure madpakke med.

Jeg har tidligere været på arbejdspladser uden den slags kantine – og det er godt nok en gamechanger med så lækker mad,” afslutter Lone Holm. ♦

I kanten

Hvad betyder kanten for fællesskabet og trivslen på arbejdspladsen? Vi besøger kantiner på DM-arbejdspladser, denne gang hos Kræftens Bekæmpelse.



Sporty Spice

Både som forsker, som embedsmand, som Team Danmark-direktør og som flittig debattør har Søren Riiskjær sat sit markante præg på årtiers idrætspolitik i Danmark. Først nu trækker den 72-årige samfundsvidenskabeligt uddannede helt arbejdsticket for at hellige sig familien.

Søren Riiskjær

- Født 1953
- Er uddannet i samfundsvidenskab fra Aarhus Universitet
- Gik på pension fra arbejdsmarkedet i 2017 og fra den idrætspolitiske debat i januar 2025.

► Søren Riiskjær tøver ikke, hverken når han skal pege på sin største bedrift i et langt arbejdsliv – eller pege på den største fejltagelse.

Fejltagelsen er, heldigvis, en mindre parentes i en mangeårig karriere som både forsker, embedsmand og ivrig debattør i idrættens tjeneste, siger han selv.

Året var 2005, da den samfundsvidenskabeligt uddannede Søren Riiskjær sagde farvel til et job som kontorchef i Kulturministeriet for at blive direktør i Team Danmark, hvor han skulle sætte kursen for udvikling af eliteidræt i verdensklasse.

Men det blev kun til lidt over et år, så måtte Søren Riiskjær forlade posten igen i utide. Et farvel, han var godt træt af.

I dag vil han til gengæld godt tage sin del af æren for, at dansk idrætspolitik er gået fra at være et inferiørt appendiks til at blive en fuldt integreret del af den siddende kulturministers portefølje på lige fod med kunsten og kulturen.

Idrætten aktiverer flere end nogen anden kulturel aktivitet og bibringer mennesker både skønhed og en mening med livet, mener Søren Riiskjær. Og arbejdet med at forankre idrætten i kulturpolitikken er løbet som en rød tråd igennem alt, han har beskæftiget sig med, siden han afleverede sit speciale på Aarhus Universitet i 1978.

“Jeg er et af de sjældne eksempler på, at et speciale kan sætte kursen for et helt arbejdsliv,” siger Søren Riiskjær.

Specialet handlede om sporten som en socialiserende faktor, og hvordan det påvirker individers udvikling og bidrager til integrationen i sociale fællesskaber. Det var et område, ingen rigtigt havde afdækket før, men allerede året efter blev han ansat i det nyetablerede institut Idrætsforsk på Gerlev Idrætshøjskole. I de næste 17 år gik Søren Riiskjær og det øvrige forskerhold – bevæbnet med data – i kødet på de etablerede idrætsorganisationer. Deres monopol på at modtage offentlige tilskud gjorde det vanskeligere for idrætten at nå ud i andre områder, hvor den også virkelig kan betyde noget, dokumenterede de. Og de bevilgende myndigheder lyttede.

Længe inden Søren Riiskjær mødte universitetets klassekamp og diskussioner om social retfærdighed i start-70'erne, lå han et godt stykke ude på venstrefløj. Når han ikke dyrkede atletik i barndomsbyen

Hobro, arrangerede han demoer og aktivisme sammen med sine langhårede venner.

Da byens borgmester på et tidspunkt kaldte dem for aber, mødte de op på rådhuset med skilte, hvorpå der stod: “Jeg – en abe”. Den aktion skabte en del spændinger ved middagsbordet hjemme hos Søren Riiskjær. Han førte i det hele taget lange, intense diskussioner med faren, der – ved siden af jobbet som tjenestemand i DSB – både var formand for den lokale kunst- og teaterforening og byrådsmedlem for Det Radikale Venstre. I dag er det tydeligt for Søren Riiskjær, hvor meget farens engagement i kultur og politik smittede af på hans egen vej i verden.

Som konsulent og siden som kontorchef i Kulturministeriet var hans opgave at styrke eliteidrættens vilkår, blandt andet ved at reformere Team Danmark og oprette Antidoping Danmark og Idrættens Analyseinstitut – institutioner, som han vurderer har været vigtige for idrættens udvikling. I sit sidste lønmodtagerjob som idrætspolitisk chef i DGI i 10 år vendte Søren Riiskjær tilbage til sit udgangspunkt: arbejdet for at styrke breddeidrættens bidrag til både sammenhold og identitetsfølelse.

Engagementet slukkede langtfra, selv om han forlod DGI for otte år siden. I en årrække har Søren Riiskjær både drevet en blog og været medvært på et radioprogram om idrætspolitik. I 2021 udgav han en bog om højdespringeren Ivar Vind, der vandt guld i fire danske mesterskaber og blev et magtfuldt medlem af den olympiske komite. I 2023 udgav han et stort værk om idrætspolitik igennem 50 år, skrevet i samarbejde med Claus Bøje, som han har kendt siden dagene på Gerlev Idrætshøjskole.

Alle arbejdsaktiviteter er nu sat endeligt på pause. Som 72-årig og officiel pensionist skal Søren Riiskjær bruge kræfterne på børnebørnene og de udfordringer, som alderdommen bringer. Lige nu pakker han og hustruen deres hus i Rørvig sammen for at flytte tættere på familien i Roskilde. Han er glad for at trække stikket på et tidspunkt, hvor der er kommet langt flere dygtige og forskningsbase-rede stemmer i den idrætspolitiske debat. Og hvor både bredde- og eliteidrætten i Danmark står et langt bedre sted, end da han begyndte sin karriere som forsker. ♦



Et arbejdsliv er forbi

Hver måned går sne-sevis af DM-medlemmer på pension. Hvad er det for et arbejdsliv, de siger farvel til, og hvad står især tilbage hos dem, der er på vej til at forlade det? Det undersøger Akademikerbladet i denne serie.

Tekst Troels Kølln tko@dm.dk
Foto Martin Bubandt

Dennis modsat

SAMFUNDSREVSEREN

DENNIS NØRMARK

HAR EFTER OTTE FAGBØGER UDGIVET SIN
FØRSTE ROMAN. SET UDEFRA ER DET ET
UVENTET SPORSKIFTE. FOR HAM SELV
ER DET SOM AT VENDE HJEM.



P

å afstand er Dennis Nørmark en mand, der er nem at forestille sig.

Som liberal debattør og forfatter er han kendt for at gå i flæsket på alt, fra akademikernes pseudoarbejde til danskernes konforme kristendom. Man forventer at se ham udfordre de etablerede meninger med det modsatte synspunkt, som dengang han spidde de "såkaldt pressede børnefamilier" i en klumme i Politiken eller fremlagde drejebogen for nedskæringer på universiteterne, længe før

Socialdemokratiet opfandt kandidatreformen.

Billedet af Dennis Nørmark som en velbjerget, borgerlig type med sit på det tørre bliver bekræftet, når man taster hans hjemmeadresse ind i GPS'en: 2800 Kongens Lyngby. Her bor han med sin hustru, der er underdirektør i Cepos, 600 meter fra det mest overklassede naturområde i Danmark, Dyrehaven (Frederik III indhegnede området i 1669, så han kunne jage hjorte i ro og mag).

Men når du træder tættere på manden, bliver billedet sløret. Hans hjem er oprindeligt et sommerhus med den ene tilbygning lagt til den

"Når du skriver fagbøger, kan du holde emnet ud i strakt arm. Den går ikke længere. Når du skriver skønlitteratur, vil folk have det til at handle om dig, og du skal svare på meget private spørgsmål. Det har jeg skullet vænne mig til."

ALT ANDET LIGE KAN DER SIGES ÉN KLAR TING OM DENNIS Nørmark: Når han byder en gæst på kaffe, måler han en passende portion maledede bønner op i stempelkanden og hælder så nøjagtig den mængde vand op, der er brug for til to kopper. Den form for selvkontrol er ikke alle forundt.

Det er detaljer som denne, man må hæfte sig ved i forsøget på at blive klogere på mennesket Dennis Nørmark, for der er ikke meget hjælp at hente i hans bøger. Han identificerer sig ikke med nogen af personerne i 'Harare', siger han selv, og da slet ikke hovedpersonen Annika Sand, selv om de begge er fra Østjylland og begge er antropologer.

I bogen forsvarer Annika specialet 'Familieværdier – et studie i uoverensstemmelsen mellem vestlige opfattelser af familieliv og den "moraliske" karakter af afrikanske familierelationer og seksualadfærd i relation til udviklingsbistandens begrænsninger'. Selv skrev Dennis Nørmark speciale om kognitiv antropologi og *parallelt distribueret processering*, der førte til debutbogen 'Det virkelige menneske – Sjælens og kulturens naturhistorie', en mursten på 576 sider.

"Det er sådan en bog, man skriver, når man er 27 år gammel og synes, man har regnet det hele ud," griner Dennis Nørmark.

Selv om Dennis Nørmark distancerer sig selv fra karaktererne i 'Harare', er han alligevel at skimte mellem linjerne. På et dunkelt NGO-kontor i Zimbabwe må Annika Sand "sidde længe oppe og gran-

"JEG GIK IND I DET HER MED EN KÆMPE USIKKERHED. KAN JEG SKRIVE SÅDAN NOGET? MÅ JEG SKRIVE SÅDAN NOGET?"

anden, som et liggende tårn i klodsmajor. Og selv om det sorte træhus er omkranset af bøgetræer, hænger der en konstant summen i luften fra den nærliggende motorvej. Bedre beliggenhed er det heller ikke. Og jo vist, i stuen står designermøbler i sort træ, sågar et flygel. Men sengen i soveværelset er uredt, på gulvet kryber sorte ledninger ud af en blå Ikea-pose, og i køkkenet står både Nesquick og Nutella fremme.

I en alder af 46 har Dennis Nørmark nu selv bidraget til at mudre billedet af sin offentlige persona ved at udgive romanen 'Harare', der med krimien som fortællegreb stiller skarpt på Vestens udviklingsbistand til Afrika. Det sker efter syv faglitterære bogudgivelser og et endeløst hav af debatindlæg og kronikker, der ellers har defineret ham som en af Danmarks fremtrædende meningsmagere.

"Jeg kender rollen som debattør til hudløshed. Den er nem for mig at spille," siger Dennis Nørmark og læner sig tilbage i stolen.

ske stakkevis af dokumenter med hundredvis af forkortelser" og studere "afrapporteringer, der nøjagtigt, men ofte i et søvndyssende sprog redegjorde for de tidligere fremskridt og de fremtidige mål og milepæle", der i sidste ende er til ingen verdens nytte.

Den slags beskrivelser giver flashback til Dennis Nørmarks populærfaglige udgivelser, særligt 'Pseudoarbejde – hvordan vi fik travlt med at lave ingenting'. Det føles, som om romanen trækker på hans og filosofen Anders Fogh Jensens angreb på den administrative overklasse og dens meningsløse bureaukrati fra 2018.

"Men faktisk er det lige omvendt," forklarer Dennis Nørmark. "'Harare' er på mange måder forarbejdet til 'Pseudoarbejde'."

Mens Annika Sand tager til Zimbabwe for at redde verden, tog Dennis Nørmark af sted for sjov og ballade, da han for 10 år siden besøgte en af sine ældste veninder, der arbejdede i hovedstaden Harare.





“Jeg var bare dernede for at drikke bajere og se Victoria-vandfaldene, men det endte med at blive mere seriøst. Jeg var til cocktailfester med folk, der arbejdede i NGO-verdenen, og på et tidspunkt sagde en af dem til mig, at arbejdet åd hans sjæl. Det overraskede mig. Altså ... det her skulle være det mest meningsfulde arbejde i verden. Hvor kom den desillusion fra?”

Han begyndte at spørge andre *expats*, om de kunne genkende oplevelsen, og mange stemte i: De følte ikke, at deres arbejde gjorde nogen forskel. Overhovedet.

Dennis Nørmarks nysgerrighed var pirret. Det oplagte ville være at gå til emnet ved at skrive en af den slags populærformidlende fagbøger, der er blevet hans kendetegn. Men det har så mange gjort før ham (en af de mest kendte bøger opsummerer allerede i titlen Dennis Nørmarks syn på udviklingsbistanden ganske præcist: ‘The White Man’s Burden: Why the West’s Efforts to Aid the Rest Have Done So Much Ill and So Little Good’).

Nørmark gik modsat til værks. Han lod sig fascinere af de personlige skæbner i branchen og begyndte at digte.

“For mig var det mere interessant at gå tæt på det som en psykologisk udviklingshistorie i stedet for at skrive endnu en bog om bistand i krise,” fortæller han.

Der er enkelte passager i ‘Harare’, der føles som pen-

BLÅ BOG: DENNIS NØRMARK

Født 2. april 1978.
Antropolog, forfatter
og foredragsholder. Fast
klummeskribent hos
Politiken og Berlingske.

Tidligere ekstern lektor
ved Aarhus Universitet
(2006-2011) og
næstformand i
DR’s bestyrelse som
repræsentant for Liberal
Alliance (2019-2024).

Tidligere politisk aktiv
i Radikale Venstre og
Liberal Alliance. Har været
med til at stifte partiet
Borgerligt Centrum
(2009) og foreningen
Humanistisk Samfund
(2008).

Gift med Mia Amalie
Holstein, underdirektør
i Cepos.

sum til et introduktionskursus i internationale udviklingsstudier på Roskilde Universitet, og hvor den ideologiske kritik træder så tydeligt frem, at tanken presser sig på: Er romanen en let måde for Dennis Nørmark at komme med endnu mere kritik af det offentlige uden at skulle bøvl med at finde belæg for påstandene?

“Nogle vil sige, at jeg fedtspiller den og gemmer mig bag fiktionen,” siger Dennis Nørmark.

“Men sådan hænger det ikke sammen. Der ligger enormt meget research bag. Og det gode ved skønlitteratur er, at du gerne *må* sætte tingene på spidsen, kondensere oplevelserne, forstørre verden.”

Han kigger ud mod haven gennem det store vindue i stuen.

“Så giver ‘Harare’ et ét til ét-billede af situationen i sin helhed? Nej, selvfølgelig ikke. Det er fiktion. Men som al fiktion er der en del sandhed i det.”

I FLERE ÅR OVERVEJEDE DENNIS NØRMARK at udgive sin roman under pseudonym af frygt for reaktionerne fra omverdenen. Ville han blive anerkendt som en forfatter til en roman i egen ret? Eller ville han snarere blive portrætteret som endnu en mediedarling, der scorede en nem forlagskontrakt på baggrund af sit navn?

“Jeg gik ind i det her med en kæmpe usikkerhed. Kan jeg skrive sådan noget? *Må* jeg skrive sådan noget?” siger han.

Han vidste med sig selv, at grundmaterialet var i orden. Men han kender anmelderne godt og ved, at forfatter og tekst ikke altid kan skilles ad.

“Kunne mit tidligere arbejde få lov til at træde i baggrunden nu, hvor jeg har skiftet retning? Kunne bogen bare blive behandlet på sine egne præmisser? Det vidste jeg ikke,” forklarer han.

Forløsningsen kom, da Weekendavisen fremhævede ‘Harare’ som en af “de bedste bøger lige nu”, mens Jyllands-Posten kvitterede med fem stjerner og Politiken med fem hjerter.

“Jeg græd af glæde,” siger han og lægger hovedet lidt på skrå.

“Altså, jeg *var* virkelig berørt til tårer. Der havde bygget sig et pres op i mig i 10 år, og at få den anerkendelse var simpelthen så forløsende,” siger han.

Dennis Nørmark blev hurtigt klar over, at hans hoved kunne producere historier. Som ung østjyde instruerede han revyer og skrev musik til teaterforestillinger. Han blev især opslugt af *impro*, hvor skuespillerne improviserer dialog, handling og karakterer uden manuskript. Selv en krimi har han digtet spontant fra scenekanten.

“Det er en ekstremt krævende mental disciplin,

“DET GODE VED SKØNLITTERATUR ER, AT DU GERNE MÅ SÆTTE TINGENE PÅ SPIDSEN, KONDENSERE OPLEVELSERNE, FORSTØRRE VERDEN”

DENNIS
NØRMARKS
9 BØGER

Det virkelige menneske
– Sjælens og kulturens
naturhistorie
(med Lars Andreassen,
2007)

Friheden flyver
– en debatbog om
mangfoldighed
(2010)

Kulturforståelse
for stenalderhjerner
(2011)

Humanistens guide
til det private erhvervsliv
(2016)

Pseudoarbejde
(med Anders Fogh
Jensen, 2018)

Tilbage til arbejde
(2021)

Ufrihedens pris
– Hvordan vi lærte at tro,
at vi ingenting kan
(2023)

Gid min chef var høvding
(med Christian Groes,
2024)

Harare
(2025)

og derfor er det så super stimulerende og super angstprovokerende på samme tid,” siger Dennis Nørmark.

Han dyrkede ekstremteateret i 12 år. Men da han fik børn, flyttede fra Aarhus og fik travlt med alt muligt andet, stoppede livet i fiktionens verden. Nu er han retur.

“For mig har det været fuldstændig naturligt at gå tilbage til skønlitteraturen. Fiktionen har været en stor del af mit liv. Jeg er kommet hjem,” siger han.

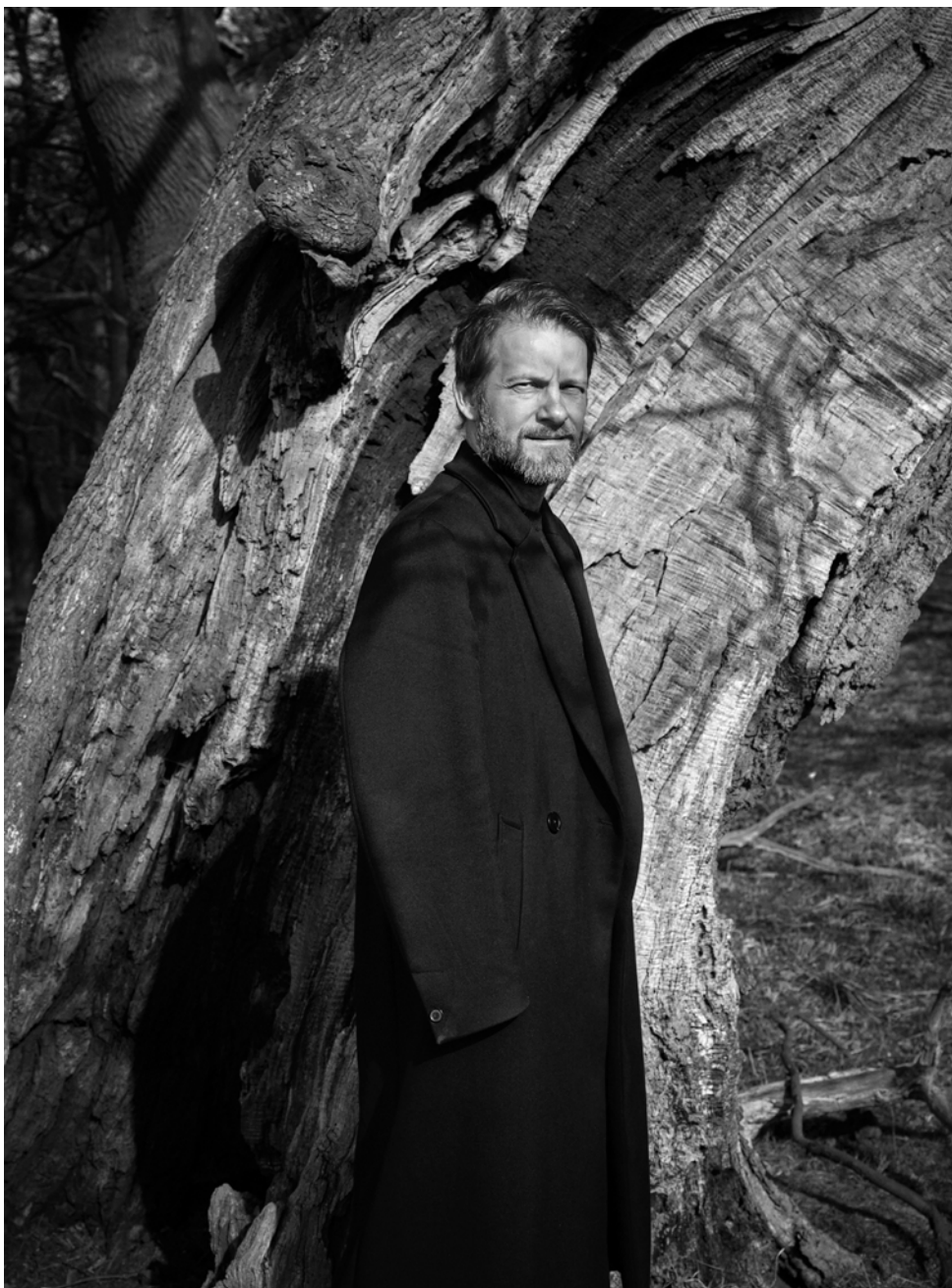
For Dennis Nørmark leder den ene bog til den næste. Al den overskydende research og de nye ideer, der bobler op under arbejdet med den ene bog, flyder over i den næste. Nu skriver han på sin næste roman, der skal udgives om et par år.

“Det er ikke, fordi jeg aldrig vil skrive fagbøger igen, men lige nu vil jeg hellere skrive skønlitteratur. Det er sjovere,” siger han.

På vej ud af stuen kan han ikke lade være med at stoppe op ved den store bogreol, der opdeler bagvæggen i små kvadrater. Blandt bogryggene står titler som ‘I en dråbe’ af Sissel Jo Gazan (“helt vildt god”) og ‘De første sten’ af Carsten Jensen (“kæmpe inspiration”).

Dennis Nørmark husker også en anden bestseller, ‘Stå fast’, hvor Svend Brinkmann kommer med følgende formaning: “Læs en roman – ikke en selvhjælpsbog eller en biografi”. Dennis Nørmark erklærer sig enig.

“Fiktion er et laboratorium,” siger han, “hvor du tester ting af, som andre mennesker gør, og som du kan genkende hos dig selv og spejle i dit liv. Den gør dig klogere på livet.” ♦



Jeg er et selektivt uambitiøst menneske

► Der var dage, hvor jeg som otteårig dreng tog skoletasken på ryggen, traskede op til stoppestedet klokken halv syv om morgenen, hoppede på bus 354 fra Nivå til Holte, fandt S-toget videre til Lyngby Station og derefter bevægede mig på gåben de sidste femten minutter af rejsen. Når skoledagen var slut, gik jeg tilbage til stationen og ventede på, at min mor fik fri fra arbejde, og vi kunne følges hjem. I tasken havde jeg et kort til telefonboksen, som jeg kunne bruge i nødsituationer, men jeg kan ikke huske nogensinde at have brugt det. Jeg var i praksis alene og uden umiddelbar mulighed for at få fat i mine forældre.

Min barndom var aldrig gået i dag. Den erkendelse fik jeg, da vi for nylig udgav undersøgelsen Forælderbarometer 2025, der sætter fokus på balancen mellem familieliv og arbejdsliv hos danske forældre til børn under syv år. 43 procent oplever, at de har svært ved at få hverdagen med børn og arbejde til at hænge sammen, og 60 procent, at det stresser dem, at de både skal være en god forælder og en god medarbejder.

Antropologen Dennis Nørmark bemærkede engang, at "såkaldt presede børnefamilier" som regel har en arbejdsuge på små 40 timer, fleksible arbejdstider, omsorgsdage, barns sygedage, fri på utallige helligdage og dertil en ordentlig omgang ferie. Og fagforeninger, vil jeg tilføje, der hver dag kæmper for endnu større fleksibilitet. Så hvad er det egentlig, vi klager over?

Svaret findes i de voksende krav, vi stiller til os selv og hinanden. Det, der var acceptabelt for mig som barn, er det ikke nu, hvor jeg er blevet far til tre. Det er utænkeligt, at jeg ville lade min søn på syv år tage samme rejse, som jeg gjorde som barn. Tvært-

imod ræser jeg eller min kone tidligt hjem fra job for at hente børn kl. 15.30, og det føles som et decideret svigt, hvis klokken en sjælden gang skulle blive 16 – fordi sådan gør de andre forældre også. På den måde er det blevet en hel del sværere at leve op til succeskriterierne for både en god forælder og en god medarbejder, end det var for generationen før.

År for år optimerer vi ikke bare vores arbejds-gange, men også familielivet, fritiden, følelseslivet. Det er ikke nok at være forælder. Du skal være en god forælder. En bedre forælder. Og det er ikke nok at have et job. Det skal være et godt job, som du skal blive bedre og bedre og bedre til. Optimalt set har du også løbet mindst et enkelt maraton i en europæisk storby på under fire timer. Barren bliver konstant hævet. Hvor stort kan det blive?

Jeg tror, vi har nået grænsen, og det må være tid til en modreaktion. Det kræver en fælles indsats at slå kontra og skabe rammer og normer, der giver rum til ro, stilstand og fejl. Men som alle ved, tager den slags kollektive forandringer tid, så mens jeg venter, har jeg startet mit eget træningsprogram, hvor jeg øver mig på ikke at leve op til andres forventninger: Jeg

møder på job med pletter på skjorten. Jeg kommer for sent til de møder, der ligger for tidligt, og jeg smutter tidligt fra dem, der ligger for sent. Jeg forsøger personlighedstest og personlig udvikling og ser 'Bachelorette' om aftenen i stedet for at læse Børsen. Og jeg gør mit bedste for at sige til dem omkring mig, at det er sådan, jeg gør. Med andre ord: Jeg tillader mig selv at være et selektivt uambitiøst menneske.

Vil du med på træningsholdet? Send mig gerne dine personlige tricks til at overleve karrierepresset – så samler jeg ind og deler ud af de bedste. ♦

CHEFREDAKTØRENS
KOMMENTAR



Her ses Troels Kølln, muligvis 7-8 år og helt sikkert kontrær.

DM Akademikerbladet
Peter Bangs Vej 30
2000 Frederiksberg
Telefon 38 15 66 00 (kl. 9-16)
www.akademikerbladet.dk
akademikerbladet@dm.dk

Alt henvendelse vedr. abonnement og adresseændring: 38 15 66 00 (spørg efter medlemservice). Abonnement på DM Akademikerbladet koster 300 kr. per år.

Redaktion
Troels Kølln,
ansvarshavende chefredaktør
tko@dm.dk

Anna Dalsgaard,
bladredaktør
ada@dm.dk

Benedicte Borelli,
digital redaktør
beb@dm.dk

Martin Ejlersen,
journalist
me@dm.dk

Pernille Siegmundfeldt,
journalist
psi@dm.dk

Thomas Böttcher,
journalist
tb@dm.dk

Serge Savin,
journalist
ssa@dm.dk

Malou Frejdahl Marker,
journalistpraktikant
mfm@dm.dk

Stinne Varming,
illustrator
svl@dm.dk

Sidse Rølle Jakobsen,
sekretær
srj@dm.dk
38 15 66 52

Annoncer
Dansk Mediaforsyning ApS
Tlf. 70 22 40 88

Design og produktion
Julie Frölich og Sune Ehlers / River

Oplag
49.000 eksemplarer

ISSN 2597-2227
Kontrolleret af
Danske Mediers Oplagskontrol

Kontrolleret oplag
51.445 i perioden 1.7.2023-30.6.2024

Produktionsplan
Nr. 3
Udkommer:
Fredag 12. september
Deadline tekst- og stillingsannoncer:
Onsdag 13. august
Deadline debat:
Fredag 8. august

DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL



DM Akademikerbladet har redaktionel frihed

DM Akademikerbladet har redaktionel frihed. Det vil sige retten til at udvælge, prioritere, producere, redigere og udgive journalistisk indhold. Det sker under hensyntagen til DM's mål og værdier og den overordnede kommunikationsstrategi.

STATUS QUO ER IKKE EN MULIG HED



Mange akademikere oplever, at jobbet kræver mere end deres oprindelige faglighed. Med en HD2-uddannelse fra CBS kan du opbygge specialiseret viden inden for blandt andet økonomistyring, ledelse, regnskab, innovation eller supply chain – og få redskaberne til at navigere og tage ansvar på tværs af faggrænser.

HD2 er en fleksibel deltidsuddannelse, der giver dig mulighed for at styrke din profil og udvikle dine kompetencer – mens du arbejder. Læs mere på hd.cbs.dk.



Gratis pensionsrådgivning og gode vilkår

Hos os får du de samme gode vilkår, uanset alder og om du er fastansat, projektansat eller selvstændig.

Sådan er det ikke alle steder. Derfor er vi stolte af at give dig gratis pensionsrådgivning og lave omkostninger.

Sådan er det hos os, fordi AkademikerPension er skabt på et fundament af fællesskab, hvor kollektivet tager hånd om den enkelte.

Sammen gør vi hinanden stærkere.



Akademiker
Pension