

HAR DU ELLER ER DU *dit arbejde?*

Vi skal helst have en passion for det, vi laver, og brænde for arbejdet. Nogle af os brænder så meget, at vi ender med at brænde ud. Psykologi kigger nærmere på tendensen og møder en mand, der tog en kontroversiel beslutning og gik fra at være en meget respekteret og succesfuld arkitekt til at arbejde som postbud.

AF HEIDI VESTERBERG • FOTO: BO LYNGE, CLAUD BOESEN OG SHUTTERSTOCK

Hvis du kan nikke genkendende til nogle af disse nedestående punkter, så vil dette tema gerne få dig til at tænke over, om du måske brænder lige lovlig meget for dit arbejde og måske få dig til at revurdere dit forhold til dit arbejde. Bevares, det er skønt, hvis du elsker dit arbejde, for du tilbringer mange timer der, og som Dan Turèll sagde, er hverdagen det, vi har mest af, men du skal bare passe på med, at det ikke bliver hele din identitet.

TEST DIG SELV

- Når du præsenterer dig for nye mennesker, nævner du så automatisk dit arbejde, eller spørger ind til det hos andre?
- Tænkt at dit arbejde var dit 'drømmearbejde' og måske følt, at du gerne ville bevise, at du havde fortjent det ved at præstere i top. Altid.
- Har du nogensinde sagt til en, der er blevet fyret, eller har du selv modtaget bemærkningen: »Måske er det for dit bedste, så kan du finde ud af, hvad du VIRKELIG brænder for?«
- Har du sagt til dig selv, at hvis du bare arbejder lidt mere, eller kommer lidt højere på karrierestigen eller får lidt mere i løn, så føler du, at du er mere værd.
- Kender du tanken om, at det er i orden at tage arbejdet med hjem eller på ferier, fordi det er så sjovt, at du faktisk elsker det, så det ikke føles som arbejde?

OG ET SIDSTE TANKEVÆKKENDE SPØRGSMÅL:

- Hvis du fik at vide, at du kun havde tre måneder tilbage at leve i, hvad ville du så tilbringe den med?



Vidste du

43 % ville fortsætte
med at arbejde,
selv om de vandt
5 millioner i Lotto.

Fagforbundet 3F



Nogle mennesker formår at holde pauser og lægge arbejdet fra sig. De kan være gode at tage ved lære af.

ARKITEKTEN DER BLEV *postbud*

Udadtil var Thim Rohde en succesfuld og meget lovende arkitekt. Indeni kæmpede han med præstationsangst og var ude af stand til at skelne mellem arbejdet og sig selv som person. Hele hans identitet lå i arbejdet. Han måtte lære sig selv at have et almindeligt arbejde og blev postbud. I dag ER han ikke sit arbejde. Han HAR et arbejde.

Alerede som arkitektstuderende var Thim Rohde et stort talent. Han var med til at vinde præmier, fik tilbudt drømmejobbet direkte efter skolen og masser af anerkendelse. Han havde det bare ad helvede til. Arbejdet var hele hans identitet, og han havde svært ved at skelne mellem faglige præstationer og sig selv som person. Når et menneskes identitet og arbejde flyder så meget sammen, får alle præstationer afgørende betydning. Ikke kun for værdien af dine faglige evner, men også for dit værd som menneske. Efter års kamp med stress og præstationsangst besluttede Thim Rohde sig for at skifte branche. Og blev postbud.

– Det var et meget stort skifte, men det var nødvendigt. Kontrasten mellem min ydre succes og den indre følelse af tristhed var for stor. Jeg var nødt til at lære, hvordan man har et helt almindeligt arbejde. Det er godt at have en passion og brænde for sit fag, men for sådan en som mig kan det også være farligt. Jeg kunne ikke håndtere det og endte med at brænde så meget, at jeg brændte ud, fortæller Thim Rohde, der i dag er 44 år, pakkepostbud og kunstmaler i sin fritid.

Han voksede op i et kreativt hjem i Århus, hvor faderen var arkitekt, moderen var keramikker, og omgangskredsen var fuld

af kreative mennesker, der brændte for at skabe noget. Det gjorde Thim også. Han har altid malet og vidste som 20-årig, at han ville være arkitekt. Han knoklede for at kvalificere sig til arkitektskolen, og da det lykkedes, begyndte seks år, hvor alt handlede om studiet.

– Det var mit drømmestudie, så jeg gik 100 procent ind i det. Jeg tog kun hjem for at sove. Vi skulle brænde for projekterne. »Jeg skal se ild i dine øjne,« sagde underviserne, og middelmådighed eksisterede ikke. Alt, hvad vi lavede, skulle bare være det allerbedste. Det var ikke skolens ansvar, men det var meget usundt for mig. Jeg var





I starten slæbte jeg rundt på en gigantisk stolthed. Det lå ikke ligefrem i kortene, at jeg skulle blive postbud, og når kunderne ikke sagde tak for pakkerne, kunne jeg godt tænke: Du skulle bare vide, hvem jeg i virkeligheden er.

for ung til at håndtere det og for optaget af, hvad andre mente om mig. Jeg var bange for, at de skulle opdage, at jeg ikke var så dygtig, som de troede. Jeg fremstod selvsikker, men indeni var jeg et rystende espeløv.

MØNSTERELEV PÅ DRAMASKOLEN

Under studiet mødte han sin kæreste Jens, der kom fra en helt anden og mere jordnær verden. Han fik hurtigt omdøbt arkitektskolen til dramaskolen, og på den skole var Thim en mønsterelev.

– Vi var en gruppe, der lavede et kæmpestort drama hver gang, vi skulle aflevere en opgave. Jeg sov under skrivebordet på »

Det var mit drømmestudie, så jeg gik 100 procent ind i det. Vi skulle brænde for projekterne. »Jeg skal se ind i dine øjne,« sagde underviserne, og middelmådighed eksisterede ikke. Alt, hvad vi lavede, skulle bare være det allerbedste. Jeg var for ung til at håndtere det.

skolen natten før afleveringen, og hver gang vi skulle bedømmes, troede jeg, at hele min verden ville falde sammen. De fleste tænkte sikkert: Jamen, så slap dog af, mand. Du er ved at tegne en børnehave. Get a life. Men det kunne jeg ikke finde ud af.

Usikkerheden og præstationsangsten fulgte Thim Rohde gennem hele studiet og videre ud i branchen. Han blev tilbudt drømmestillinger, hvor han fik lov til at lege med store kreative visioner og ideer først i Århus og senere i København. Han fik alle mulighederne og arbejdede sammen med dygtige og søde mennesker, der gav ham masser af chancer og støtte.

– Alligevel havde jeg det som en fange i et fængsel. Jeg var ekstremt selvkritisk, arbejdede konstant og kunne arbejde tre dage i træk uden at tage hjem. Det kørte hele tiden oppe i mit hoved, og jeg var ude af stand til at have et almindeligt liv. Jeg led af en sygelig form for perfektionisme, og det endte selvfølgelig med, at jeg klapsede sammen. Jeg kunne ikke mere og måtte trække stikket på grund af stress.

KLAR TIL SPORSKIFTE

Stressammenbruddet førte til fire måneders sygemelding og mødet med en terapeut, der lærte den på det tidspunkt 36-årige Thim Rohde at trække vejret rigtigt, mærke kroppen og give slip på mange års anspændthed. I den periode tilbragte han timer med at høvle gulve i sommerhuset, male eller anlægge have og oplevede for første gang nogensinde i sit voksenliv, hvordan det føles bare at have det godt uden at skulle præstere noget. Han fik det så godt, at han gradvist forsøgte at vende tilbage til branchen, men nervøsiteten kom hurtigt tilbage.

– Jeg var nødt til at stoppe helt op og gøre noget helt andet, ellers ville det ende med at æde mig op. Det paradoksale var, at alt på overfladen så fantastisk ud, men jeg følte ingen glæde ved det. Jeg var bare utilfreds og bange hele tiden. Det var hverken bran-

chens, skolens eller nogen andres skyld. Der var bare noget, jeg ikke havde lært. Uden mit arbejde anede jeg ikke, hvem jeg selv var.

I samråd med sin partner besluttede han sig for at skifte til et simpelt arbejdsliv, hvor han også fik tid til at fortsætte arbejdet med sin personlige udvikling. Hans nærmeste bad ham tænke meget grundigt over sin beslutning, og det var kloget af dem, mener Thim.

– Hvis jeg stod af arkitekttoget, ville toget køre videre uden mig. Jeg ville ikke få mulighed for at stå på igen, og det skulle jeg

være klar til. De bad mig også tænke over, om jeg ville være bitter, når mine jævnaldrende ville udvikle sig til at blive store arkitektstjerner. Jeg kunne tydeligt mærke, at jeg var klar til at stå af det tog. Jeg var et helt andet sted, og der var noget vigtigt, som jeg skulle lære først.

DE SKULLE BARE VIDE

En tidlig morgen for seks år siden mødte Thim Rohde på sit nye arbejde som pakkepostbud. Han opdagede hurtigt, at kolleger og kunder ikke gik op i hans fortid som suc-



Min kreativitet og mit ego er ikke syltet ind i mit arbejde længere, og jeg behøver ikke at have en mening om alt, hvad jeg laver. Jeg har stor respekt for mine kolleger. De er ikke noget i kraft af deres arbejde, men i kraft af deres personlighed.

cesfuld arkitekt. Det handlede om at løse opgaverne og levere pakkerne til kunderne.

– I starten slæbte jeg rundt på en gigantisk stolthed. Det lå ikke ligefrem i kortene, at jeg skulle blive postbud, og når kunderne ikke sagde tak for pakkerne, kunne jeg godt tænke: Du skulle bare vide, hvem jeg i virkeligheden er. Det grinede min partner meget af, og det var da også komisk. Jeg følte nok, at jeg havde taget et langt skridt nedad på statusstigen, og det har jeg jo også. Og jeg er så glad for, at jeg gjorde det, siger Thim Rohde.

Når Thim Rohde trækker i posttøjet for at gå på arbejde, er han ikke personen Thim Rohde eller den særligt talentfulde arkitekt. Han er postbud. En mand, der fylder postbilen med pakker, og når bilen er tom, er arbejdet gjort, og han kan tage hjem for at leve sit liv. Næ-

ste dag begynder han forfra. Han tænker ikke på arbejdet udenfor arbejdstiden og behøver ikke at have en passioneret holdning til pakkerne eller investere hjerteblod og kreativitet hver dag. I dag ER han ikke længere sit arbejde. Han HAR et arbejde.

– Om morgenen skriver jeg dagens opgaver på en mental tavle, og når dagen er slut, er opgaverne løst, og tavlen visket ren. Det er så rart og befriende. Som arkitekt vidste jeg aldrig, hvordan min dag ville se ud, og der var ingen rutine, men det hjælper mig med struktur, rutiner og helt konkrete opgaver. Min kreativitet og mit ego er ikke syltet ind i mit arbejde, og jeg behøver ikke at have en mening om

alt, hvad jeg laver. Hele den forenkling har været ekstremt befriende, og mit ego står ikke i vejen for mig længere. I dag er jeg glad, når jeg går på arbejde, og lige så glad, når jeg går hjem igen.

I LÆRE SOM POSTBUD

Thim Rohde kunne nemt blive lige så perfektionistisk som postbud, som han engang var som arkitekt. Forandringen er også et resultat af hans personlige udvikling, men det enkle arbejdsliv gør det nemmere at skelne mellem arbejdet og hans person. I dag lever han ikke af sin kreativitet, men to dage om ugen arbejder han med sine malerier i parrets sommerhus, og de øvrige tre dage er han postbud i København.

– Det kan kun lade sig gøre, fordi vi har en rimelig god

indkomst i husstanden, og det er så ikke mig, der bidrager mest til den. Jeg er klar over, at jeg er meget privilegeret. Jeg har også været heldig at få den rette hjælp og vejledning på det rigtige tidspunkt, og det er jeg meget glad for.

Thim er ikke det eneste pakkepostbud med en anden baggrund. Kollegerne tæller alt fra en filminstruktør, en bankmand, en bager, en direktør og mennesker, der har været postbude, siden de var 17 år, eller bevidst valgt et enkelt arbejdsliv og tid til familien.

– Jeg har stor respekt for mine kolleger. De er ikke noget i kraft af deres arbejde, men i kraft af deres personlighed. Og det

Jeg var ekstremt selvkritisk og kunne arbejde tre dage i træk uden at tage hjem. Det kørte hele tiden oppe i mit hoved, og jeg var ude af stand til at have et almindeligt liv. Jeg led af en sygelig form for perfektionisme, og det endte selvfølgelig med, at jeg klapsede sammen.

LÆNGES DU EFTER ET SIMPELT ARBEJDSLIV?

1 Når du vælger at forlade din branche, står du af et tog, og toget kører videre uden dig. Vær helt sikker på, at du er klar til at stige af toget. Det er ikke sikkert, at du nogensinde kan vende tilbage igen. Eller har lyst.

2 Vær forberedt på, at et skifte kan virke meget skræmmende i starten. Du forlader hele den verden, du kender, og bevæger dig ud i totalt ukendt land. Og hvis du føler, at dit arbejde er en stor del af din identitet, er det ikke underligt, at det er skræmmende at forlade det. Det er ikke så farligt, som du tror. Tværtimod.

3 Vær ikke bange for rutinearbejde. Før mente jeg, at rutiner er kedelige, ensformige og ikke særlig kreative, men jeg fandt ud af, at det var omvendt. Jeg har fået meget mere struktur, faste rammer og rutinearbejde i mit liv, og det gør, at jeg har mere overskud til kreativitet, når jeg har fri.

Kilde: Thim Rohde

har været meget lærerigt for mig. Jeg har lært mere af mit job som pakkepostbud end af seks år på arkitektskolen. Vi er født i en tid, hvor arbejde og identitet er to sider af samme sag, men sådan behøver det ikke at være. Mange går på arbejde for at tjene penge og ikke for at skabe sig en identitet. Du kan bruge din passion et andet sted i dit liv. Vi har for meget fokus på, hvad vi laver. Vi skal hellere fokusere på, hvordan vi er som mennesker. ■

THIM ROHDE

Læs mere om Thim Rohde og se nogle af hans malerier på: thim-rohde.dk

DIT ARBEJDE ER *bare et arbejde*

Din karriere og uddannelse er i dag blevet et visitkort for din personlighed, men det kan skabe stress og mindreværd. Sænk dit ambitionsniveau, og find passionen udenfor dit arbejde, rådgiver stressekspert Thomas Milsted og coach Pernille Melsted, der tidligere var fortalere for, at du skulle finde dit kald og brænde for det, du lavede.

Engang gik vi mest på arbejde for at tjene penge til huslejen. Vi udførte en række opgaver for penge, og når vi var færdige, gik vi hjem. I dag er arbejdet en meget stor og vigtig del af vores identitet. Det skal også helst være en passion, et kald eller være noget, vi brænder for. Det lyder jo meget godt, men ifølge Generalsekretær i Stresstænk tanken Thomas Milsted kan det være med til at udløse stress. Mange af os brænder nemlig så meget for vores arbejde, at vi ender med at brænde ud.

– I Danmark har vi en meget stærk arbejdsidentifikation. Jeg 'er noget' qua det, jeg laver, og vi vedligeholder på en måde vores identitet ved at vedligeholde vores arbejde. Derfor bliver det også meget vigtigt, at det, jeg laver, er optimalt, og at jeg løser opgaverne perfekt hele tiden. For hvis ikke det er o.k., så er jeg ikke o.k. Det er et kæmpestort problem i Danmark og en vigtig del af forklaringen på, hvorfor så mange danskere lider af stress, siger Thomas Milsted, der er foredragsholder og forfatter til flere bøger om stress, arbejdsglæde og motivation.

Alternative veje til identitet er blevet svækket. Den traditionelle familie er un-

der opløsning, lokalmiljøet, foreninger og religioner har ikke så stor betydning som tidligere. Derfor bruger de fleste af os karrieren eller uddannelsen som en slags visitkort for vores personlighed, og arbejdet spiller en stor rolle i vores sociale liv. Enhver, der har været ledig i en periode, ved, at det er stort set umuligt at gennemføre et helt middagsselskab eller en fest uden, at vi på et eller andet tidspunkt skal besvare spørgsmålet: »Og hvad laver du så?«

Det er også forklaringen på, at mange ledige får stress, mener Thomas Milsted. De har nemlig ikke kun mistet deres arbejde, men også deres identitet.

– Derfor kan det også være svært at få stressramte mennesker til at holde op med at arbejde. Tanken om at slippe arbejdet kan virke meget skræmmende, og det

kan jeg godt forstå. For når jeg beder dem slippe arbejdet, beder jeg dem i virkeligheden om at slippe deres identitet. For uden deres arbejde, hvem er de så?

Det er ikke nødvendigvis sandt, at du skal være drevet af en stor passion for at være glad for dit arbejde. Det kan jo lige så godt være, at du er drevet af en forpligtelse, siger Thomas Milsted.

Vi ville være gladere, hvis vi fandt vores identitet udenfor arbejdet. Hele illusionen, om at vi skal udleve hele vores passion gennem arbejdet og finde den fulde eksistentielle forløsning i arbejde, er ikke realistisk mere.

Pernille Melsted, passionscoach

VI ER MERE END ARBEJDET

Pernille Melsted er coach, skyggeekspert og forfatter med speciale i passion. Når hun er til middagsselskab eller deltager i sammenkomster, skifter hun bevidst spørgsmålet 'og hvad laver du så' ud med spørgsmålet 'hvad interesserer du dig for'?

– Jeg prøver konsekvent at få folk til at tale om deres interesser i stedet for deres arbejde. Vi lægger sindssyg

Mange af os brænder for vores arbejde. Nogle gange brænder vi dog så meget, at vi brænder ud.
Modelfoto.

Vidste du

På dødslejet spurgte man folk om, hvad der havde været vigtigste i deres liv. Alle svarede deres nære relationer. Ingen svarede arbejdet.

meget identitet i vores arbejde, og det er jo absurd, for vi er jo ikke kun vores arbejde. Vi er meget mere end det, og jeg tror, vi ville være gladere, hvis vi fandt vores identitet udenfor arbejdet, siger Pernille Melsted.

Med sin bestsellerbog *Find din passion på fire uger* fra 2007 var Pernille Melsted ellers med til at fyre op under danskernes jagt på den store passion i arbejdslivet, men finanskrisen har ændret meget, mener hun.

– Dengang var der overskud og opsving overalt, og meget handlede om at realisere sig selv. Den globale finanskrisen har givet os en mere realistisk og måske også mere klædelig indstilling. I dag kan du ikke bare gå i banken og låne penge til at starte din egen børnetøjsforretning og ligegyldigt, hvor meget du vil have det job, så er der

altså stadig 800 andre ansøgere til jobbet. Markedet er anderledes og hele illusionen, om at vi skal udleve hele vores passion gennem arbejdet og finde den fulde eksistencielle forløsning i arbejde, er ikke realistisk mere, siger Pernille Melsted.

KVALT I PASSION

Det er heller ikke nødvendigvis lykken at leve af sin passion. Pernille Melsted har set mange blive kvalt i deres passion, fordi de insisterede på at leve af den. Det er ikke sikkert, du skal være kok, fordi du elsker mad, eller blive feng shui-indretningskonsulent, fordi du har blik for indretning.

– Tusindvis af mennesker har for eksempel taget en coachuddannelse, men langt de fleste finder ud af, at der slet ikke er et

UDLEV DIN PASSION – I FRITIDEN

- Hvad interesserer du dig for? Gør plads til det i din fritid.
- Hvad har du drømt om at lære mere om? Fordyb dig i det i din fritid.
- Hvad giver dig energi og glæde? Gør plads til det i din fritid.
- Hvad ved du meget om, som andre kunne få glæde af? Del din viden uden at tænke på, at du skal tjene penge på det.
- Tag så meget ansvar som overhovedet muligt for, hvordan du forvalter din fritid.

Pernille Melsted, passionscoach

marked for det. Eller at de ikke kan holde ud at være coach otte timer om dagen. De har fået et fantastisk godt redskab og en stor passion, men det er ikke sikkert, at de skal leve af det, men derimod dyrke den i fritiden på hobbyplan. Det er ikke så vigtigt, om du kan leve af din passion. Det vigtige er, at du finder ud af, hvad din passion er og gør plads til den i dit liv, siger hun.

FIND ANDRE ARENAER

Hvis Thomas Milsted kunne få fat i en særlig magisk megafon, der kunne få alle danskere i tale, ville han sige, at vi skulle øve os i at betragte arbejdet som et arbejde og ikke så meget mere end det.

– Jeg ville sige, at det er meget vigtigt at finde andre arenaer i livet end arbejdet. Det er fint at være glad for sit arbejde, engageret og passioneret, men vi skal også kunne slippe arbejdet og huske, at døgnnet kun har 24 timer. Mange medarbejdere tager uddannelser samtidig med, at de har et fuldtidsjob. Det er godt at forny sig og vedligeholde sin værdi på arbejdsmarkedet, men du behøver måske ikke altid være den bedste. Mindre kan måske gøre det. Vi kunne godt sænke ambitionsniveauet lidt og være lidt mere dovne. ■