

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for søfarende



Tema: Søfart og familie

Familieliv i to udgaver 04

Marine HR-specialist: God kommunikation er altafgørende 08

Daglig, kærlig kontakt er vigtig benzin til langdistanceforholdet 12

Få det hele med, **når det er vigtigt for dig**

Det rigtig interessante er det meget relevante.
Derfor skræddersyr vi nyheder, informationer
og anbefalinger til dig, hvor du er i livet lige nu.

**Gå på mitpfa.dk, og giv os lov til
at kontakte dig.**

INDHOLD



Familieliv i to udgaver 04



God kommunikation er
altafgørende 08



At opleve fars hverdag til søs 10



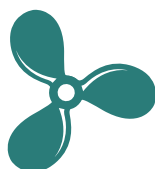
Daglig, kærlig kontakt er vigtig
benzin til langdistanceforholdet 12

VOXPOP PÅ TASING SWAN 14
SPØRG KONSULENTEN 16
VIGTIGT OM RENT DRIKKEVAND 18

NEW UPDATED FALL ARREST GUIDANCE 19
FIT4SEA OG HAVØRNEN 22
SØFARTENS BIBLIOTEK 26

Magasinet udgives af

SEA HEALTH
& WELFARE



Højnæsvej 56
2610 Rødovre, Danmark
Ansvarshavende redaktør René Andersen
Faglige redaktører
Jacob Christensen
Torsten Mathias Augustsen
Kontaktperson Dyveke Nielsen
dni@shw.dk / 3140 5713

Forfattere
Kirstine Thye Skovhøj, Belinda Hoff, Anne Ries,
Irene Olsen, Ester Ørum og Dyveke Nielsen
Design og medieproduktion Kailow A/S,
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.
Oplag 3000
Bladet udkommer tre gange om året
Tilmeld/afmeld atsea@shw.dk
Forsidebillede: Familien Muff Koføeds privatfoto

- Trivsel -

FAMILIELIV I TO UDGAVER

På trods af at familien Muff Kofoed er vant til at navigere i store dønninger af savn, og efter 13 år som søfartsfamilie stadig kan have svært ved at ramme en fælles familierytme, er det, det hele værd. For i bytte for perioder med adskillelse får familien en nærværende far og ægtefælle, der er hjemme halvdelen af året, og dér kan han investere al sin tid i familien.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist



Hun kan mærke det i kroppen allerede flere dage før, han skal på mønstre. Følelsen af, at hun endnu engang skal bestige et uoverstigeligt bjerg. Når han går ud ad døren, er det igen hende, der står alene med ansvaret for at få hverdagen med tre børn til at hænge sammen.

Allerede når han træder ud på fortovet foran rækkehuset i Odense og igen er på vej mod otte arbejdsuger til søs, kan han mærke det gnavende savn. Det vil følge ham tæt og insisterende de næste mange uger og til sidst nærmest være uudholdeligt. Men det er alligevel det hele værd. Det er ægteparret, 44-årige Hanne og 43-årige Jonas Muff Kofoed, enige om.

I 13 år har parret og deres tre børn, der i dag er 13, 12 og 8 år, haft familielivet opdelt i to udgaver: En hvor Jonas Muff Kofoed er med på langdistancen fra sit job som maskinchef på tankeren BRO NISSUM, mens familielivet derhjemme jongleres med sikker og veltilrettelagt hånd af Hanne Muff Kofoed og børnene. Og en udgave hvor maskinchefen er familiefar hjemme på matriklen med oceaner af tid til spontanitet, nybagte pølsehorn og nærvær.

"Hvad enten Jonas er her eller ej, så laver vi altid en ugeplan om søndagen, hvor børnene plotter deres fritidsaktiviteter ind, og vi får styr på madplan, indkøb og børnenes opgaver i hjemmet. Det er meget struktureret. Når Jonas er hjemme, så er det ham, der er tovholder på det, og så får jeg en pause fra at være husalf med styr på alt," fortæller Hanne Muff Kofoed.

SVÆRT AT GENFINDE DEN FÆLLES RYTME

Der er tjek på familiens hverdag, børnene har fra en tidlig alder lært at tage ansvar, og de må selv sørge for at fragte sig til og fra fritidsaktiviteter.

"Børnene bliver måske i større omfang end andre børn på deres alder ansvarliggjort for, at vi kan få hverdagen til at hænge sammen. Vi har et stort netværk, har tit gæster til aftensmad eller er ude at spise. Det er en del af det liv, vi lever. Livet kører videre, også når Jonas er væk," forklarer Hanne Muff Kofoed. Udover det altid nærværende savn, så er



Hver søndag skrives en ugeplan, så der er helt styr på den kommende uge.

det sværeste ved at have et liv med en mand, der er søfarende, at få familie- og kærlighedslivet til at fungere i overgangsperioderne. Det kan være svært at genfinde hinanden og ramme en fælles familierytme igen.

"Jeg mister fuldstændig grebet om, hvad der sker derhjemme, når jeg er afsted, for jeg kan ikke få det hele med, selvom vi kommunikerer. Der kommer altid lidt gnidninger mellem Hanne og mig, hvor vi lige har brug for at rense luften og finde hinanden igen. Børnene skal også altid lige finde ud af, at de også kan spørge mig og bruge mig, og at jeg ikke bare er en tilskuer til deres hverdag," siger Jonas Muff Kofoed.

I overgangsperioderne er det vigtigt at have øje for, hvad både børn og voksne har behov for og få forventningsafstemt, mener Hanne Muff Kofoed.

"Jonas træder ind i den film, vi nu har kørende og bliver hovedperson. Han er ventet og savnet, og vi har store forventninger til, hvad han giver af sig selv. Vi har ikke brug for en statist. Det er altid en svær omstilling, fordi Jonas skal have tid til at finde sit følelsesmæssige sprog frem igen, som han ikke

har brugt ude på skibet. Det tager også altid lige lidt tid, før børnene vænner sig til, at han er der, og de kan bruge ham, og at jeg ikke længere er den primære voksne," siger Hanne Muff Kofoed og uddyber:

"Der sker meget med børn på otte uger, og Jonas kan have haft en udmønstring, der har båret præg af én ting, så han kommer tilbage fyldt op af det. Det kan også være, at et af børnene har brug for at være mere med sin far end de andre".

Hanne Muff Kofoed har først inden for det seneste år flyttet sit arbejdsliv uden for hjemmet, hvor hun ellers har haft privat dagpleje og også passet parrets egne børn, da de var mindre. I dag er hun uddannet familierapeut og arbejder med familiebehandling i Nordfyns Kommune.

"Det har været vigtigt for os, at jeg har været fuldstændig tilgængelig for børnene, mens de var små. Derfor valgte vi også, at jeg skulle være dagplejer, for når Jonas så var hjemme, blev han en del af hverdagen med vores egne og dagplejebørnene. På den måde fik vi rigtig meget tid sammen," siger Hanne Muff Kofoed. ▶

FAKTA:

Hanne Muff Kofoed, 44 år, cand. mag og familierapeut. Arbejder som privatpraktiserende familierapeut og som familiebehandler i Nordfyns Kommune. Tidligere privat dagplejer.

Jonas Muff Kofoed, 43 år, uddannet maskinmester i 2006, har været maskinchef siden 2013. Har siden april 2019 sejlet med BRO NISSUM Bestyrelsesmedlem, Sømandsmissionen. Bestyrelsesmedlem, Svendborg Søfartsskole .

Blev gift i 2005.

Har sammen tre børn, Emilie på 13, Isak på 12 og Charlie Storm på 8.

► INGEN DISKUSSION

Da Jonas Muff Kofoed begyndte sit arbejdsliv som maskinmester for 13 år siden, var der ikke samme mulighed for at have kontakt til familien derhjemme. I dag kan de næsten dagligt være i kontakt, hvis internetforbindelsen tillader det. Ægteparret har en fast kommunikationsrutine, hvor de så vidt muligt chatter sammen, inden de går i seng. Her er det dog vigtigt at afveje, hvad der er hensigtsmæssigt at dele med hinanden.

"Jeg har efterhånden lært, at hvis Hanne fx har haft en dag, hvor hun har styrtet rundt for at få det hele til at hænge sammen, endelig har fået børnene i seng, og så har en aften fyldt med praktiske gøremål, så er det absolut ikke fedt for hende, at jeg lige deler, at nu ligger jeg på mit kammer og slapper af med en film eller en bog," siger Jonas Muff Kofoed.

Parret har aftalt, at de så vidt muligt ikke længere diskuterer på skrift, for det er så let at misforstå eller fejlfortolke. Det optrapper især en diskussion, hvis forbindelsen er ustabil og den ene part kan tro, at den anden bevidst ignorerer. Der er dog typer af samtaler, der kan være svære at udskyde til de ses igen.

"Jeg er en torsk til at få købt fødselsdagsgaver til Hanne på forhånd, så det bliver

altid et eller andet med, at jeg må sende én af ungerne afsted og købe noget fra mig. Det gør, at Hanne ikke føler sig set, hun kan blive sur og skuffet, og så kan en konflikt rulle derfra. Hvis hun forventer at få en ring, så nytter det ikke noget, at hun får en køkkenmaskine. Jeg tænker, at vi har de samme problemer som andre par har, men vi bliver ofte nødt til at udsætte diskussionerne", siger Jonas Muff Kofoed og uddyber:

"Det kan nogle gange være en god ting, for så når det at løse sig selv, eller vi erfarer, at det måske alligevel ikke var så vigtigt, at det var en konflikt værd".

Parret er enige om, at det er essentielt for forholdet, at de er åbne og respektfulde over for hinanden, også selvom de er fysisk adskilt og kan miste fornemmelsen for den anden part. Netop derfor er det så vigtigt at være enige om, at ingen følelser er forkerte, mener Hanne Muff Kofoed:

"Det, der er afgørende, er, at vi har nogle tydelige rammer for, hvordan vi kommunikerer. Vi har fokus på at dele de ting, der giver mening. Det går begge veje. Vi skal have forståelse for, at de liv, vi lever, er forskellige. Hvis vi fx er til en større familiebegivenhed, mens Jonas er på udmønstring, så kan Jonas have brug for, at jeg sørger for at dele fotos og oplevelser direkte fra begivenheden. Men jeg vil bare være til stede i det. Det gør så, at Jonas kommer til at føle

sig udenfor. Jeg kan også have brug for at dele med ham, at jeg har haft en presset dag velvidede, at Jonas ikke kan gøre noget ved det".

SAVNET SOM FAST FØLGESVEND

Savnet er et grundvilkår i familien, og familiens medlemmer savner alle på hver deres måde og lader det komme til udtryk forskelligt.

"Vi sidder alle sammen i samme båd og savner, men der er ingen, der snakker om det"

"Vores teenagepige oplever, at savnet vokser, hvis der er småproblemer andre steder i hendes hverdag. Vores mindste dreng kan helt konkret sige, hvad det er, han savner. Det kan være at få en krammer eller lave noget bestemt med far," fortæller Hanne Muff Kofoed.

I takt med at udmønstringen nærmer sig sin afslutning, så tikker det indre savnur kraftigere og kraftigere, og det bliver nærmest uudholdeligt.

For Jonas Muff Kofoed er det at savne en privat sag, som han ikke deler med kollegerne til søs.

"Vi sidder alle sammen i samme båd og savner, men der er ingen, der snakker om det. Jeg har en teori om, at vi ikke vil snakke om det, fordi vi ikke vil minde de andre om deres savn. Så er det nemmere bare at sidde med det selv. Hvis der fx er sygdom i familien derhjemme eller noget andet kritisk, så kan jeg godt sige til mine kolleger, at det godt kan være, at min lunte er lidt kortere end normalt, men mere fortæller jeg ikke om det".



Når Jonas er hjemme, er der masser af overskud til hjemmebagte pølsehorn og venner på besøg.



Jonas tager afsked med sine tre børn, Emilie, Isak og Charlie Storm, inden påmønstring.

Den tilgang forsøger hans hustru at udfordre. "Jeg tror, at Jonas og hans kollegaer har en meget rationel tilgang til deres savn: De kan ikke ændre det, så hvorfor tale om det? Jeg tror, de fortæller hinanden lidt om deres familier, men jeg har ikke indtryk af, at de deler, hvad der går dem på. Jeg tror, det ville styrke deres arbejdsglæde og fællesskabet om bord, hvis de turde åbne mere op overfor hinanden".

Maskinchefen har fundet sin egen måde at håndtere det store savn.

"Det er for hårdt at tænke på savnet hele tiden. Det med at tælle dage, det skal man lade være med, så kommer der for stort fokus på savnet. Jeg overlever på, at jeg kan pakke savnet væk, så på den led passer det mig meget godt, at vi ikke taler om, at vi savner, når vi er på søen. Jeg savner det hele derhjemme, så når jeg sidder og

blæser mig med, at Emilie har vundet en skøjtekonkurrence, så river det også i savnet".

Det er ikke kun til søs, at det kan være svært at tale om savnet. Hanne Muff Kofoed føler tit, at hun skal retfærdiggøre den måde familien har valgt at leve på, og derfor heller ikke kan tale åbent om det store savn, som både hun og børnene bærer på.

"Indstillingen kan godt være, at når vi nu selv har valgt at leve sådan, så kan vi faktisk ikke rigtigt tillade os at savne. Jeg skal øve mig i at sige, at det er det valg, vi har truffet. Selvfølgelig skal børnene have lov at savne, de skal ikke spille hårde. De skal have lov til at komme af med det, og vi voksne omkring dem skal kunne rumme det".

DET ER DET VÆRD

På trods af at savnet er en evig følgesvend, når familien er adskilt, at nærheden, kommunikationen og samhørighedsfølelsen kan være svær at opretholde, så er det alligevel det hele værd.

"Når Jonas er hjemme, så er han her virkelig. Det nyder vores børn godt af, det giver dem en stor tryghed, at han står klar med pølsehorn til dem og deres venner og har tid, masser af tid. Tid til at være sammen er for mange familier en mangelvare, men vi har det i næsten uanede mængder, de perioder, hvor Jonas er hjemme".

OPBAKNING TIL FAMILIELIVET

For få måneder siden måtte Jonas Muff Kofoed hentes akut hjem fra en påmønstring, da hans svigermor døde efter kortere tids sygdom. Her oplevede familien stor støtte fra rederiet og en kollega, der tilbød at tage en uge af Jonas' vagt, så han kunne komme hjem og være til begravelsen.

"Vi mødte stor omsorg fra rederiets HR-afdeling både til Jonas og os herhjemme. Der er en stor sårbarhed i at være familie på den her måde, når sådan noget sker", siger Hanne Muff Kofoed.

Derfor kunne Hanne Muff Kofoed tænke sig, at rederierne sætter endnu mere fokus på familien som helhed.

"Vores familieliv bliver i den grad påvirket af Jonas' arbejde. Så hvorfor ikke begynde at arbejde med at udruste os som familie til at leve på den måde? Hvad er det for en sømand, de får ud, hvis han ved, familien derhjemme har det svært, eller hvis han er ved at knække midt over af savn?", spørger Hanne Muff Kofoed.

Det er vigtigt for ægteparret, at rederierne anerkender, at der er en familie bag den søfarende. Derfor satte de også stor pris på, at rederiet fx sendte en buket blomster til Hanne og en undskyldning, da en hjemkomst trak ud.

Familien deltager også, når rederiet en gang om året inviterer til julearrangement for de søfarende og deres familier.

"Jeg kunne ønske mig, at vores børn kendte andre børn, der lever på samme måde som os. Det vil give dem en følelse af, at de ikke er de eneste, der oplever et stort savn og at være i en familie som vores," siger Hanne Muff Kofoed.

JONAS OG HANNES TIPS TIL AT FÅ PAR- OG FAMILIELIVET TIL AT FUNGERE:

- Vær åbne over for hinanden, vis gensidig respekt. Der er ingen følelser, der er forkerte.
- Lav en tydelig ramme for kommunikationen. Nogle emner skal ikke tages på langdistancen.
- Hav forståelse for hinandens situation, men sig hvad du har brug for.
- Lad børnene mærke, at deres følelser og savn aldrig er forkerte.
- Bed andre om hjælp, du skal ikke klare det hele selv.



Marine HR-specialist hos Mærsk Tankers, Ingrid Suhr Olsen rådgiver og vejleder, når der opstår problemer og udfordringer for de søfarende.

GOD KOMMUNIKATION ER ALTAFGØRENDE

Som søfarende kan man føle sig både tilsidesat, magtesløs og frustreret, når livet hjemme hos familien ændrer sig. Gensidig kommunikation er den vigtigste ingrediens for at få et langdistance-familieliv til at fungere.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Et arbejdsliv på søen påvirker hele familien, og nogle gange er der brug for vejledning og rådgivning, når der sker uforudsete ting i familien eller længerevarende udfordringer eskaleres. Ingrid Suhr Olsen, der er Marine HR-specialist hos Mærsk Tankers for 100 skandinaviske søfarende og 65 kadetter, rådgiver og vejleder, når der opstår problemer og udfordringer.

"Vi oplever alle svære perioder i livet, men for søfarende, er det en ekstra udfordring,

når man samtidig befinder sig fysisk langt fra familien. At kunne få sådan et familieliv til at fungere kræver, at familien har en fælles forståelse for, hvad det at være søfarende har af indvirkning på familien," siger Ingrid Suhr Olsen.

Hun oplever, at de søfarende kontakter hende for at få hjælp og støtte til forskellige typer af små og store familielivsudfordringer.

"Det kan være, at konen beslutter sig for at gå, og manden sidder ude på et

skib uden at kunne gøre hverken fra eller til. Det kan være et alvorligt sygt familiemedlem, der dør, og hvor det ikke er muligt at få den søfarende hurtigt hjem. Det kan være problemer med ens børn og frustrationen over, at man ikke kan tage del i dialogen med fx kommune eller skole," siger Ingrid Suhr Olsen.

De søfarende kontakter både Ingrid Suhr Olsen, når de er på søen, og når de er hjemme på orlov.

"En svær periode i en families hverdag

bliver selvfølgelig endnu sværere at gennemleve, når man sidder ude på et skib og føler sig afkoblet og magtesløs. Jeg bliver en slags ventil, som de søfarende kan vende situationen med. Jeg lytter, men spørger dem også om, hvordan de har tænkt sig at gribe situationen an. Nogle har brug for hjælp til at overskue situationen og til at få lavet en liste over de praktiske ting, de skal tage fat i. Andre har brug for at blive henvist til en psykolog - eller - at få psykologhjælp gennem vores sundhedsforsikring," forklarer Ingrid Suhr Olsen.

Det er en generel tendens, at de søfarende først tager fat i HR-specialisten, når problemerne er opstået og måske ligefrem eskaleret.

"Hvis det er de samme problematikker familien kæmper med igen og igen, er det vigtigt at få gjort noget ved det og forsøge at forebygge. Det kan være, at jeg opfordrer til, at man fx opsøger en parterapeut, eller jeg vejleder dem i, hvor de kan få videre hjælp".

Handler det om at få den søfarende hjem så hurtigt som muligt, så henviser hun den søfarende til den afdeling, der står for at planlægge skibets rute og mandskabets vagter.

"Jeg opfordrer også altid til, at man tager fat i sin kaptajn og en anden på skibet, man er fortrolig med. Det er vig-

tigt at involvere andre i situationen. Det er selvfølgelig også vigtigt at få klarhed over, hvorvidt den søfarende er i stand til at varetage sit job uden at bringe sig selv eller andre i fare".

” Det er en generel tendens, at de søfarende først tager fat i HR-specialisten, når problemerne er opstået og måske ligefrem eskaleret ”

DET KRÆVER SIN FAMILIE

I særlige tilfælde kan der opstå situationer, hvor det fx ikke er muligt at få den søfarende hjem til familien i tide, eller der kan være tilfælde, hvor den søfarende bliver spurgt om at påmønstre tidligere.

"Det er en præmis, man kender, når man vælger at blive søfarende. Men derfor forsøger vi at trække i de tråde, vi nu kan for at få den søfarende hjem.

Nogle gange kan vi finde på at give et lille plaster på såret og vise vores opbakning til familien derhjemme," siger Ingrid Suhr Olsen.

I helt specielle tilfælde har Mærsk fx sendt blomster til en ægtefælle, fødselsdagsgave til et barn eller gjort noget andet for at anerkende, at familien i den grad bliver påvirket af, at deres planer må ændres eller aflyses. Hvert år inviterer Mærsk Tankers til julefester for de søfarende og deres familier på Færøerne og i Danmark. Her er der mulighed for, at familierne kan dele erfaringer og knytte bånd. Mærsk tilbyder også medsejladser som en mulighed for at give familierne en større forståelse for et arbejdsliv på søen og en fælles oplevelse, der kan være med til at styrke familielivet.

Den allervigtigste ingrediens for at få et langdistance-familieliv til at lykkes, mener Ingrid Suhr Olsen, er kommunikation. "Det er altafgørende, at man får afstemt forventninger til hinanden, inden den ene part tager afsted. Viser det sig, at man ikke kan finde en fælles form for kommunikationen, så må man få hjælp fra en tredje part til at etablere faste rammer for, hvordan kommunikationen skal foregå. Derudover er det vigtigt at have et netværk bag sig, som både søfarende og familie kan trække på".



TIL SKIBSLEDelsen: FOKUS PÅ TRIVSEL TIL SØS?

Det gode arbejdsliv til søs

-En håndbog om at skabe og vedligeholde trivslen om bord

www.shw.dk/webshop

AT OPLEVE FARS HVERDAG TIL SØS

Da sømandskonen Kalyani Mukherjees familie tilbragte 42 dage sammen om bord på ét af verdens største containerskibe, blev deres hverdag fyldt med eksotiske destinationer og uvejr, samtidig med at hendes døtre fik set en hel ny side af deres far.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Det var fjerde gang i 40-årige Kalyani Mukherjees liv, at hun foretog en sejlads sammen med sin mand, da hun gik om bord på ét af verdens største containerskibe. Til daglig bor Kalyani sammen med sine to døtre i deres hus i det vestlige Indien, og hver 12. uge får de besøg af hendes mand, når han har orlov på land.

Det er nu femten år siden, at hun for første gang begav sig ud på en sejlads sammen med sin mand. Denne gang blev Kalyani Mukherjee og hendes døtre, Kiyara (12) and Annanya (7), taget imod på et Triple-E skib, MAASTRICHT MÆRSK, i Rotterdam i Holland – udgangspunktet for deres 42 dage lange eventyr til søs. Hendes mand, Shounak Mukherjee, som er overstyrmand på MAASTRICHT MÆRSK, begyndte sin karriere som sømand i 1999, da han startede som kadet hos Mærsk.

Hvad var grunden til du valgte at tilbringe mere end en måned til søs sammen med din familie?

"For os er det vigtigt at vise vores børn, hvordan deres fars liv ser ud, når han er ude at sejle. Når vi er samlet hjemme, går vi i feriemode. Hver dag føles som en helligdag – tingene bliver gjort langsomt, vi

laver kun det vi bedst kan lide, såsom at gå på vandretur, og pigerne gider ikke rigtigt at gå i skole, bl.a. fordi det er så rart, at far er hjemme. Men det ligeså vigtigt at vise dem, hvordan det er for deres far at være til søs, hvorfor han elsker sit job så højt, og hvordan det føles at styre et skib som MAASTRICHT".

” Vores døtre oplevede deres far fra en helt anden side end derhjemme ”

Hvad har dine døtre lært?

"De lyttede til forskellige sprog, smagte mad fra forskellige lande og oplevede forskellige kulturer, så det var overvældende langt fra vores hverdag i Indien. De var især glade for Holland, hvor vi opholdt os i nogle dage i Rotterdam. Det gik op for min ældste datter, hvorfor det er så vigtigt at lære

fremmedsprog. Og det er først nu, at hun gerne vil lære fransk, hvor det førhen har været en kamp at få hende til at engagere sig. De har oplevet stormfuldt vejr, samt set skiftende landskaber, da vi sejlede forbi forskellige lande mellem Holland og Hong Kong. Det var en perfekt lektion i geografi, som de ellers aldrig ville have fået i skolen".

Hvad har de lært om deres far og hans liv til søs?

"Vi oplevede, at det er et hårdt arbejde at være på et stort skib: at laste og losse i store havne, at kravle op og ned og lange vagter. Vi var vidne til, hvordan han håndterede uvejr sammen med sine kollegaer, klarede skæve arbejdstimer og sejlads i farlige farvande – alt det er jo utrolig hårdt og stressende. Vores døtre oplevede deres far fra en helt anden side end derhjemme, den modsatte side af deres far på ferie. De var meget stolte af ham og havde ikke lyst til at forlade skibet. Det var der ingen af os, der havde. Det har været en kæmpe oplevelse at være omgivet af søde og imødekommende mennesker. Pigerne havde masser af underholdning: bordtennis, swimmingpool, bibliotek – de blev virkelig forkælet.



Kalyani med sine døtre, Kiyara og Annanya foran MAASTRICHT MAERSK



Familien Mukherjee sejlede fra Rotterdam i Holland til Spanien, og bagefter gennem Suez-kanalen til det Røde hav, og derefter over til Singapore for at afslutte rejsen i Hong Kong.

Hvordan holder I kontakt med hinanden i de tolv uger, din mand er ude at sejle?

"Det at være gift med en søfarende kan sammenlignes med et endeløst lang-distanceforhold. Vi begyndte at date et par måneder efter at han var blevet søfarende – så vi har aldrig prøvet andet. I starten var det ikke nemt at være i kontakt med hinanden. Vi var nødt til at skrive breve, sende dem og vente i hundrede år. Det var hårdt ikke at vide, hvordan den anden havde det. Men med tiden blev internetforbindelsen bedre og vi begyndte at sende e-mails. I dag taler vi dagligt via WhatsApp. Det er helt uvurderligt for os, idet vi har mulighed for at dele vores hverdag med hinanden.

Hvordan håndterer dine døtre at have en fraværende far?

"Da de var små, plejede de at blive kedede af det og savne deres far. Der var perioder, hvor vi ikke kunne tale sammen i flere uger i træk. Det var en meget hård tid for dem bl.a. fordi de så andre børns fædre og kunne ikke rigtig forstå, hvor deres egen far var blevet af. Da børnene var små, blev vi enige om at jeg skulle være hjemmegående og tage et års orlov fra mit fuldtidsarbejde, mens deres far var ude at sejle i lange perioder. På den måde havde børnene i

løbet af deres dannelsesår altid én af deres forældre at læne sig op af.

Desuden valgte vi at flytte tættere på min mor, så hun kunne støtte os. Allerhårdest ved at være adskilt var nok, når børnene blev syge eller skulle på hospitalet, eller hvis andre i familien var syge."

Vil du tage ud at sejle sammen med dine døtre igen?

"Helt sikkert. Vi kan forhåbentligt gentage vores eventyr næste år i løbet af pigernes

sommerferie. At sejle falder åbenbart naturligt for os. Vi elsker det og vil gøre det igen. Der er mange andre sømandskoner, der ikke bryder sig om at sejle. De bliver søsyge og aner i det hele taget ikke, hvad de skal foretage sig om bord på et skib. Ikke desto mindre opfordrer jeg altid andre kvinder til at gøre det, fordi du lærer utrolig meget af en oplevelse som denne, bl.a. om din mand, din familie og om dig selv. Vores døtre er meget stolte af deres far, og i deres skole er han kendt som 'den seje far'.

FAKTA OM FAMILIEN:

Kaylani (40) og Shoukak Mukherjee (41) har været gift i 17 år. De var ved at gå glip af deres eget bryllup, da brudgommen blev forsinket pga. et manglende visum i Gibraltar.

Da deres døtre startede i skole, stiftede Kalyani Mukherjee sin egen virksomhed, som handler med kunst, indretningsartikler og forskellige livsstilsprodukter. Hun planlægger selv sit arbejde, og det giver familien friheden til at være sammen, hver gang Shounak Mukherjee er hjemme.

Familien Mukherjee sejlede fra Rotterdam i Holland til Spanien, og bagefter gennem Suez-kanalen til det Røde hav, og derefter over til Singapore for at afslutte rejsen i Hong Kong.

DAGLIG, KÆRLIG KONTAKT ER VIGTIG BENZIN TIL LANGDISTANCEFORHOLDET

Hvordan får man et langdistanceforhold til at fungere, både når man er sammen og hver for sig? Få parterapeut Gitte Sanders råd til, hvordan nærvær, kommunikation og samhørighed genfindes og bevares.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Hvad er det allervigtigste for at kunne få et langdistanceforhold til at fungere?

"Grundstenen for et parforhold er, at man kan føle sig tryk ved hinanden og regne med hinanden. Så hvis man ønsker et godt stabilt parforhold, så er det for de fleste par nødvendigt at vedligeholde kontakten. Det handler ikke, om at man skal hænge i røret tre timer hver dag, men om at bevare – helst daglig – kærlig kontakt".



Parterapeut Gitte Sander har mange års erfaring med langdistanceforhold.

Hvilke problemer kan par i langdistanceforhold typisk opleve?

"Parterne kan tro, de er mere ligegyldige og betydningsløse for hinanden, end de reelt er. Når ens partner er væk i lange perioder gang på gang, er man i det tidsrum overladt til sine egne fantasier, tanker og følelser. Nogle kan have svært ved at opretholde følelsen og oplevelsen af at være betydningsfuld for den anden, når man ikke har fysisk kontakt. De tror måske, at

fordi de er ude af øje, er de også ude af sind, for den anden. Hvilket hænger tæt sammen med ens selvværdsfølelse. Typisk kan det udløse følelser af usikkerhed eller måske jalousi, hvis man er i tvivl, om man stadig betyder noget for den anden. Hvilket igen kan videreudvikles, hvis den anden ikke kontakter en som før, eller hvis kontakten bliver mindre kærlig".

Hvordan får man en kæresterektion til at fungere på langdistancen?

"Det er vigtigt at være nogenlunde enige om rammerne for, hvordan og hvornår vi kontakter hinanden, når vi er adskilte. Det er også vigtigt at give plads til hinandens reaktioner. Det vil kitte forholdet sammen og styrke det, når man tør give udtryk for de sårbare følelser".

Hvordan undgår man at glide fra hinanden, når man er fysisk adskilt så længe?

"Nogle par er rigtig gode til at holde kontakten på telefon, Skype eller Facetime og bruger på den måde dagligt tid sammen, selvom de er adskilt. De har som regel forståelse for, at der ikke nødvendigvis er de store nyheder hver eneste dag, men så kan de fx bare sætte Skype på, imens de går og laver mad eller lignende. De taler om hverdagsting, som basalt set er ligegyldige, fx hvad er der blevet handlet ind af gode tilbud, eller at man har repareret den

samme maskine på skibet nok en gang. Men det er ikke ligegyldigt for relationen, om man gør det eller ej, fordi man bevarer kontakten med hinandens liv. Det vigtigste er, at man ikke kommer ind i et dårligt mønster med sporadisk kontakt".

Hvad betyder det, at man kan "regne med hinanden"?

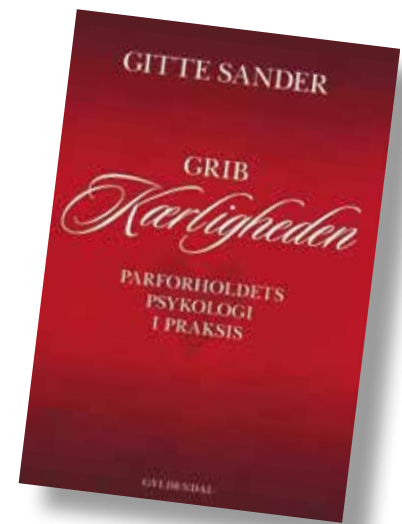
"For at få parforholdet til at fungere er det vigtigt, at man viser hinanden, at man er tilgængelig nu, klar til at være der for hinanden, og at man er engageret i hinanden. Især mænd, der rejser ud, kan være meget handlings- og målorienterede. Når de kommer hjem, kan de nærmest slide sig selv halvt ihjel i praktiske gøremål for at gøre det godt for partneren. De forstår ikke, at det at yde en praktisk indsats ikke er nok. I stedet er det vigtigt, at de viser, de er tilgængelige, parate til at respondere på følelser og vise følelsesmæssigt engagement. Det kan man selvfølgelig også gøre ved at engagere sig i husførelsen. Men ofte betyder det mere for kvinderne, at manden er parat til for eksempel at ligge i ske, eller lytte til hvor hårdt det har været at være adskilt".

Hvordan tackler man bedst den store grad af uforudsigelighed, der ofte er i forhold til afmønstring?

"Det kan hjælpe at kende den andens sårbare følelser. Det er lettere at acceptere, at ens partner ikke kan afmønstre, hvis man ved, at partneren er dødtæt af det, end hvis man tror, at det skib er det eneste i verden, der betyder noget, og det der-hjemme er blevet ligegyldigt. Igen er det væsentligt at vise, at man betyder noget for hinanden. Sørg for at sende en besked, der fortæller, at man ikke ved, hvornår der kan afmønstres, men at man glæder sig til at se sin partner. Sådant en besked kan gøre hele forskellen. Det samme kan selvfølgelig tålmodigheden vist den anden vej".

Mange par oplever, at det kan være svært at få hverdagen til at fungere, når familien samles efter i en periode at have levet adskilt i hver sin type af hverdag. Hvordan finder man sammen igen og forener de to udgaver af hverdagen?

"Det handler om at få omstillet hele sit indre system til at være i en ny situation. Det er vigtigt, at man sætter tid af til at få nogle fælles vaner og rutiner på skinner



Gitte Sander har skrevet bogen 'Grib Kærligheden - Parforholdets psykologi i praksis'. Lån den gennem Søfartens Bibliotek, se mere s. 26.

igen. Mange begår den fejl, at de regner med, at hverdagen vil fungere uproblematisk uden, at man behøver bruge tid på den slags banaliteter. Men hvis man ikke prioriterer først og fremmest at få parforholdet og familien til at fungere, så får man i sidste ende meget større udfordringer".

PARTERAPEUTENS ANBEFALINGER TIL LANGDISTANCEPARFORHOLDET

HVERDAG HVER FOR SIG:

- Hold kontakten dagligt. Tal hvis muligt 15 min om dagen, gerne via Facetime. Det styrker relationen at kunne se og/eller høre hinanden. Vælg et tidspunkt der passer begge parter, hvor der er ro på, og hvor I ikke er for trætte.
- Mød altid hinanden med et kærligt goddag og farvel. Husk at det er individuelt, hvad et kærligt goddag og farvel består af.
- Tal ikke om frustrationer vedrørende jeres parforhold, når den ene part er på søen. Vent til I er fysisk sammen.
- Kommer I til at skændes eller såre hinanden, så forsøg at reparere det: Gør noget, som kan få den anden til at føle sig mere tryk i forholdet igen.
- Forsøg ikke at løse konflikter via sms eller e-mail. I de fleste tilfælde optrappes de eller forværres.
- Hav forståelse for hinandens liv og behov. Anerkend den anden.

SAMMEN IGEN:

- Sørg for at få sat tid af til bare at være sammen, hvor I også kan snakke om det, der er svært i fred og ro.
- Lav ikke aftaler det første døgn parret/familien er samlet igen. Lav et "helle" for jeres familie, hvor I kan "falde til" med hinanden.
- Tilbring sidste dag inden afrejse sammen uden aftaler med andre.
- Sig altid et kærligt farvel og på gensyn.



VOX POP

Betegnelsen voxpop stammer fra det latinske vox populi, der betyder folkets stemme, og det er præcist det, man forsøger at gøre i voxpoppen: Give folket taletid ved at interviewe en række mere eller mindre tilfældige personer om deres mening eller viden om et bestemt emne.

HVORDAN HOLDER DU KONTAKTEN MED FAMILIEN, NÅR DU ER TIL SØS?

Vores velfærdsrådgiver i Brielle, Rotterdam, har besøgt kemikalietankeren, TASING SWAN. Vi har spurgt besætningen, hvad de gør for at holde en god kontakt med familien derhjemme.

Her er, hvad de svarede.

Af Belinda Hoff, konsulent i SEA HEALTH & WELFARE



RONILO GAYUTIN

1. STYRMAND OG FRA FILIPPINERNE

Vi bruger Messenger til at holde kontakten. Jeg forsøger at kontakte min familie hver dag, når jeg har fået fri, og når internettet virker.

Kontrakten jeg er på nu, er på 6 måneder til søs og 2 måneder hjemme. Og jeg er ret godt tilfreds med den og den tid jeg har fri med familien.



ELIZSA D. CHOMI

2. MESTER OG FRA FILIPPINERNE

Vi holder kontakten gennem Messenger. Det er den mest brugte og populære sociale medietjeneste på Filippinerne. Hvis der er internet, ringer vi til hinanden gennem app'en. Men hvis der ikke er forbindelse, er der ikke nogen kontakt til familien.

For at holde en god work-life-balance ville det være rart, hvis rederiet kan sørge for, at man bliver afløst til tiden, så man kan afmønstre som planlagt.



JEREMY ROWIN R. FLORES

2. STYRMAND OG FRA FILIPPINERNE

Vi holder kontakten med hinanden gennem internettet. Jeg kan kun bruge det, når jeg har fri, og så vil jeg gerne tale med min familie. Rederiet er nu i gang med at opgradere forbindelsen, og det er godt.

SPØRG DIN KONSULENT

I SEA HEALTH & WELFARE modtager vi ofte spørgsmål fra rederier og søfarende, som mange andre kan have glæde af. Derfor bringer vi i 'at SEA' spørgsmål og svar om alt inden for arbejdsmiljø og velfærd til søs. Du kan også sende dit spørgsmål til info@shw.dk.

Arbejdsmiljøkursus (§16) til arbejdsleder og sikkerhedsrepræsentant

KÆRE SEA HEALTH & WELFARE

Vi har nu i vores besætning udpeget en arbejdsleder og valgt en sikkerhedsrepræsentant til sikkerhedsgruppen. Ifølge vores ISM skal begge besætningsmedlemmer udføre præ-kurset 'Kom godt i gang i din sikkerhedsgruppe', men jeg kan ikke finde kurset i jeres webshop, hvordan kan det være?

Mvh
John



KÆRE JOHN

Der er kommet nye regler for uddannelse af sikkerhedsgruppen. Ændringerne medfører, at sikkerhedsrepræsentanten og arbejdslederen nu kan tage et af Søfartsstyrelsen godkendt §16-kursus, enten som e-learning, online eller som klasserumsundervisning. Jeg kan i den forbindelse anbefale vores 'Arbejdsmiljøkursus som e-learning', der udføres om bord på skibet. Kurset består af 14 moduler, hvoraf 1/3 udføres på computeren og resten er øvelser, der udføres i samarbejde med resten af besætningen på skibet. Derved bliver teorien ført ud praksis på det enkelte skib og arbejdsmiljøet samtidig forbedret.

E-learningkurset dækker også de internationale krav, der er fastsat i Maritime Labour Convention, 2006, Regulation 4.3 – Health and safety protection and accident prevention og Guidelines for implementing the occupational safety and health provisions of the Maritime Labour Convention, 2006, Section 5.7.

Derudover kan du finde reglerne om §16-kursus i bekendtgørelse nr. 846 af 25/6/2018 og bekendtgørelse nr. 795 af 22/6/2017.

Vær opmærksom på, at et arbejdsmiljøkursus skal gennemføres af arbejdsleder og sikkerhedsrepræsentant inden for tre måneder, når disse er udvalgt.

God arbejdslyst
Anne Ries
Seniorkonsulent i SEA HEALTH & WELFARE

Hvem skal betale for mine sikkerhedsbriller med styrke?

KÆRE SEA HEALTH & WELFARE

Min alder har indhentet mig og mit syn er ikke så godt, som det var engang. Jeg har derfor været forbi optikeren for at få briller med styrke og glidende overgang.

Da det er et krav fra min arbejdsgiver, at jeg skal bære sikkerhedsbriller på min arbejdsplads, anskaffede jeg mig ved samme lejlighed også et par sikkerhedsbriller med styrke.

Jeg havde forventet, at udgiften til sikkerhedsbrillerne ville blive dækket af min arbejdsgiver, da de skal stille værnemidler til rådighed. Dog har min arbejdsgiver afvist at dække hele udgiften, da de kun giver et mindre fastsat tilskud.

Kan det være rigtigt, at jeg selv skal stå for størstedelen af udgiften til sikkerhedsbriller med styrke?

Mvh
Poul

KÆRE POUL

I 'Bekendtgørelse nr. 1246 Meddelelser fra Søfartsstyrelsen A, tekniske forskrift om arbejdsmiljø i skibe' står, at arbejdsgiveren skal stille værnemidler til rådighed for den ansatte med reference til arbejdstilsynets regler. Derfor skal vi kigge i 'Arbejdstilsynets vejledning D.5.8 - 1. april 2007 om øjenværn' hvor der står følgende vedrørende anskaffelse og tilpasning:

Hvis brugeren har behov for at anvende synskorrigerende briller, skal øjenværnet være stort nok til, at der er plads til brillerne, eller man kan bruge øjenværn med korrigerende linser.

Det betyder, at arbejdsgiveren kan vælge kun at dække udgiften til sikkerhedsbriller, som kan anvendes i kombination med dine normale briller. Dog har flere arbejdspladser med årene indgået firmaaftaler med optikerkæder, så en medarbejder kan få dækket størstedelen af udgifterne til anskaffelse af sikkerhedsbriller med styrke.

Vær opmærksom på at reglerne om sikkerhedsbriller og skærmbiller ofte bliver blandet sammen. Hvis en medarbejder skal have skærmbiller, skal arbejdsgiver dække alle omkostningerne til glasset og give et rimeligt tilskud til stel. Dette gælder ikke for sikkerhedsbriller med styrke.

God arbejdslyst
Ester Ørum
Konsulent i SEA HEALTH & WELFARE



OPDATERING AF NYE REGLER FOR RENT VAND OM BORD

Søfartsstyrelsen har offentliggjort nye regler for rent drikkevand om bord på skibe. Det sker i forbindelse med den nye bekendtgørelse om kost og drikkevand, BEK nr. 1519 af 13/12/2019.

Som en konsekvens heraf har vi i samarbejde med Miljø- og Fødevarerministeriet opdateret bilag 1 C i 'Drikkevand - Skibe - En vejledning om at sikre kvaliteten af drikkevandet, 2. udgave'.

HVAD BETYDER DET I PRAKSIS?

Det betyder, at skibets drikkevandsvejledning side 27 skal erstattes med et opdateret 'rettelsesblad'. Rettelsesbladet kan downloades på www.shw.dk/drikkevand

HVAD OMHANDLER DE NYE REGLER?

Grænseværdierne for drikkevand er nu skrevet ind i reglerne.

HVORFOR MODTAGER VI IKKE BARE EN NY OG OPDATERET VEJLEDNING?

Der er flere nye regler på vej, hvad angår rent drikkevand til søs. Derfor venter vi med at sende en ny version af hele vejledningen ud til skibene. Vi forventer, at de nye regler offentliggøres i slutningen af 2020, hvorefter de opdateres i en ny 'Drikkevandsvejledning 3. udgave.'

Har I spørgsmål til rent drikkevand til søs, er I velkomne til at kontakte seniorkonsulent, Anne Ries, på mail ari@shw.dk eller telefon +45 7240 2610.





NYT PÅ SØFARTENS BIBLIOTEK E- OG LYDBØGER

Søfartens Bibliotek tilbyder fra foråret 2020 e- og lydbøger på engelsk til alle søfarende på danske skibe.

Gennem app'en Libby kan du downloade e- og lydbøger direkte til din enhed og læse dem offline.

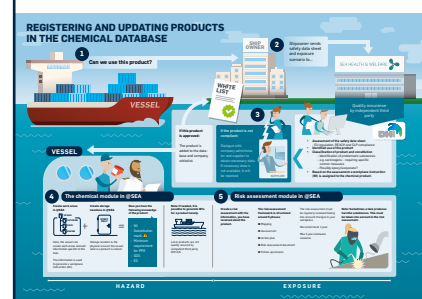
Biblioteket er gået i gang med at udvælge og indkøbe bøger, men vi vil meget gerne modtage bogønsker fra jer.

For at kunne låne bøger gennem Libby, skal man oprettes som låner. Skriv til bibliotek@shw.dk både hvis du har forslag til bøger, og hvis du vil oprettes som låner.

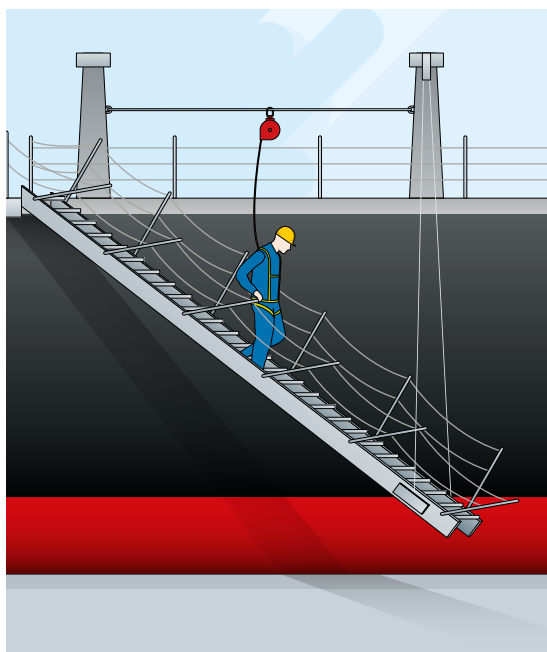
Hvis du ikke allerede kender Libby, har du har mulighed for at lære app'en at kende via dit lokale folkebibliotek, der tilbyder e- og lydbøger på engelsk gennem ereolen på www.ereolen.dk/global.

HAR DU STYR PÅ,
HVORDAN MAN
REGISTRERER OG
OPDATERER KEMIKALIER
I KEMIKALIEDATABASEN?

TJEK MIDTERSIDEN,
RIV PLAKATEN UD OG
HÆNG DEN OP DÉR,
HVOR DU REGISTRERER
KEMIKALIER.



Ny opdateret version af 'FALDSIKRING'



En ny og opdateret branchevejledning er på vej. Vejledningen er opdateret med nye regler og viden, fx hvad gør man, når ulykken er sket, faldsikringens 10 tommelfingerregler og beregning af faldlængde. Vejledningen indeholder også nye regler for bl.a. eftersyn af faldsikringsudstyr.

GODT AT VIDE OM NYE FALDSIKRINGSREGLER

Skibets besætning må ikke længere selv udføre årligt eftersyn på kompliceret faldsikringsudstyr såsom faldtaljer eller andet udstyr, som skal skilles ad. Dette skal fremover udføres af personer, som er uddannet og certificeret dertil af fabrikanten eller dennes

repræsentant. Det er dog muligt at komme på kursus og opnå en sådan certificering. Vær opmærksom på at denne certificering kun gælder til den pågældende fabrikants udstyr og ikke er en generel certificering, selvom udstyret kan være sammenligneligt. Det er også vigtigt at bemærke, at fastinstallerede faldsikringssystemer skal være opsat og testet af en godkendt virksomhed og ikke af skibets besætning selv. Desuden skal faldsikringsudstyr være CE-mærket.

Den nye branchevejledning forventes klar i foråret 2020.

Health and Safety at Sea har fået en makeover – og flere funktioner

Programmet hvor du kan registrere og håndtere kemikalier og fx lave risikovurderinger har fået nyt navn, @SEA-@SHORE.

HVORFOR NU DET?

Vi vil gerne give dig en bedre brugeroplevelse. Derfor har vi lavet et helt nyt intuitivt design, der er meget nemmere at navigere rundt i. Og så fylder databasen 85% mindre.

HVORFOR SKAL JEG INSTALLERE PROGRAMMET?

Fordi, du kan meget mere end før. Du kan fx læse nyheder fra det meste af verden. Du kan finde træningsvideoer, registrere fitnessresultater i Fit4SEA-konkurrencen og vinde fede præmier.

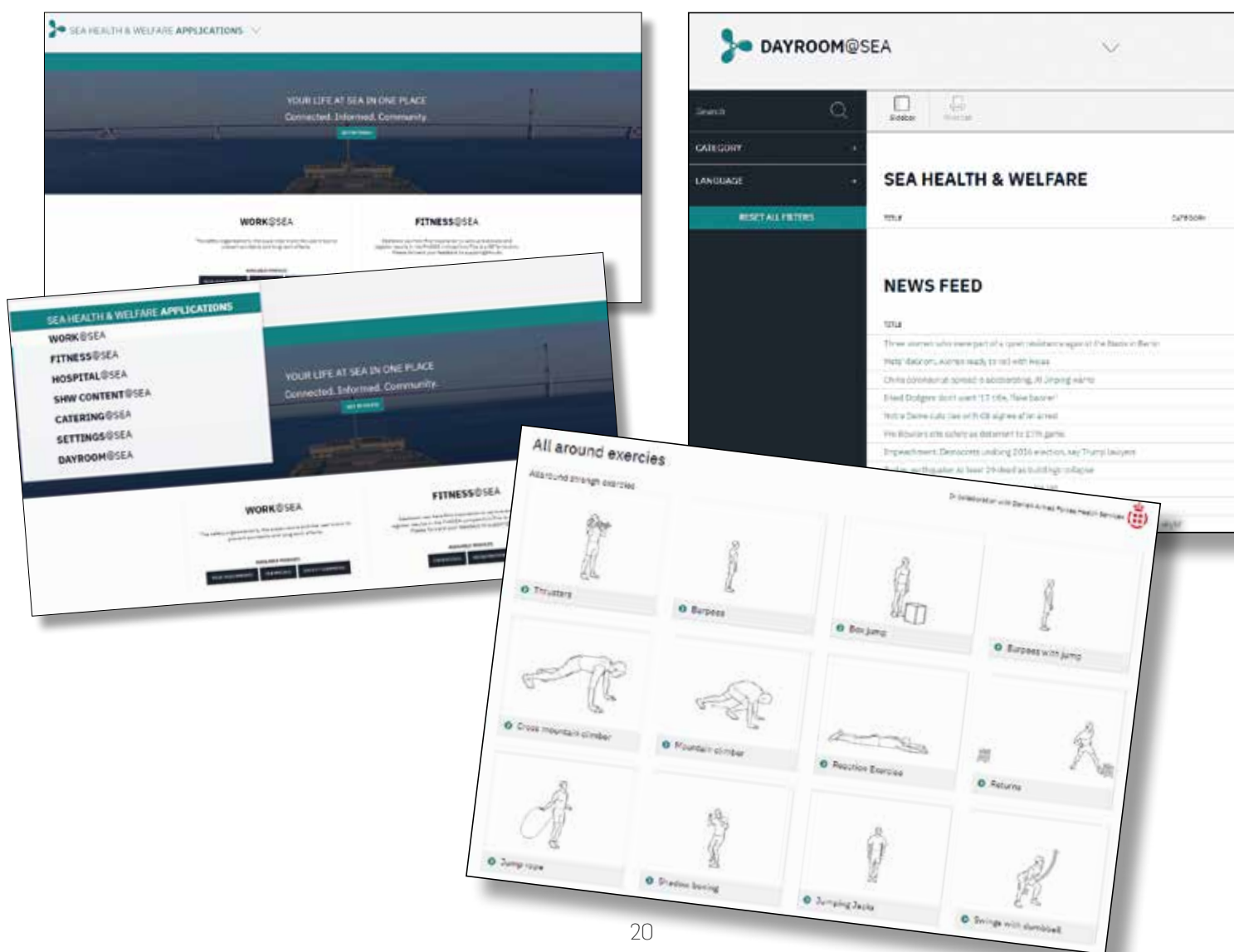
MEN JEG KAN JO IKKE TRÆNE VED SKIBETS COMPUTER

Du kan tilgå @SEA-@SHORE fra din mobil eller tablets browser og tage den med dig rundt på hele skibet. Du skal blot være forbundet til skibets wifi.

HVAD NU HVIS DER IKKE ER FORBINDELSE PÅ SKIBET?

No worries. Det hele virker offline. Når skibet er i havn og har forbindelse, bliver du opdateret med helt friske nyheder og opdateringer.

Vil du høre mere om @SEA-@SHORE, så gå til www.shw.dk/seashore.



BE A BUDDY

- NOT A BULLY

*Det skal du gøre, hvis du oplever
chikane og mobning*



VIL DU VÆRE EN GOD KOLLEGA?

Du kan gøre en forskel, hvis du oplever chikane og mobning.
Få vejledning online www.shw.dk/chikane-og-mobning

HELPLINE

Vi tilbyder søfarende og rederier fortrolig, uvildig rådgivning
og vejledning om chikane og mobning til søs
Ring eller send en SMS: +45 6015 5824
Send os en mail: helpline@shw.dk





Hvor der er vilje, er der vej. Fra HAVØRNENS interimitiske træningslokale.

I 2019 brød søfarende rekorder i motionsrummet!

Fra januar til december cyklede søfarende samlet **385.094 km**.

Det er ca. 70.000 mere end i 2018 og svarer til at køre **rundt om jorden 30 gange**.

Det skib der har cyklet flest kilometer i 2019, er fiskerikontrolskibet HAVØRNEN, hvor 6 besætningsmedlemmer til sammen har cyklet 9.436 km.

	2018	2019
Cross	16.665 km	22.093 km
Styrke	24.002 timer	35.467 timer
Roning	64.826 km	62.561 km
Løb	152.863 km	167.898 km
Cykling	244.699 km	385.094 km

Vil du også være med i Fit4SEA-konkurrencen og vinde fede præmier?
Så gå ind på www.shw.dk/fitness-og-events og se, hvordan du kommer i gang.

Fit4SEA
resultat



DERFOR ER CYKLING GODT FOR DIG

- Cykling brænder kalorier. Jo længere og jo hårdere, du cykler, desto flere kalorier brænder du af.
- Cykling giver dig stærkere muskler og lavere puls.
- Cykling mindsker risikoen for at blive overvægtig og for at udvikle højt blodtryk, højt kolesteroltal og forstadie til diabetes.
- Cykling kan mindske risikoen for hjertesygdomme.
- Cykling er som al motion godt for din hukommelse og koncentrationsevne.
- Cykling er skånsom mod dine led og særligt knæ.
- Cykling blot én time om ugen har effekt.





LÆKRE VITAMINRIGE JUICES

◀ **RØDBEDE OG GRANATÆBLE**

- 4 glas
- 2 æbler
- 2 rødbeder
- 1 stykke ingefær

DET ER EN GOD IDÉ AT ANSKAFFE SIG EN JUICER TIL KABYSSEN. DET ER IKKE BARE SUNDT, DET NEDSÆTTER OGSÅ SPILD AF GRØNTSAGER OG FRUGT.

◀ **SUPER GRØN DETOX** ▶

- 4 glas
- 1 grønt æble
- 1 agurk
- 3 stængler bladselleri
- 1 håndfuld broccoli
- 1 stykke ingefær
- 1 salathoved
- 1 citron uden skal



TIPS TIL EN MERE FIBERHOLDIG JUICE VIL DU HAVE FLERE FIBRE, SÅ BLEND CA. 1/3 AF GRØNTSAGERNE OG BLAND I JUICEN.

ET GLAS JUICE
tæller for én ud af de '6 om dagen' anbefalet af de officielle Kostråd.



◀ **GULEROD OG ÆBLE**

- 4 glas
- 2 æbler
- 10 gulerødder
- 1 stort stykke ingefær
- 1 stykke gurkemejerod
- Lidt friskkværnet peber

Én stor tak til Anders Hjarsø, hovmester på VUOKSI MAERSK, for at dele opskrifter. Du kan også dele dine på atsea@shw.dk.





SØFARTENS BIBLIOTEKS BØGER HØRER TIL UDE HOS JER PÅ SKIBENE!

Søfartens Biblioteks bøger hører til
ude hos jer på skibene!

Vi har mange gode bøger på hylderne, så sig til, hvis
I trænger til nyt læsestof. I kan bestille nye bøger
direkte fra biblioteket og få dem sendt ud med stores,
eller I kan få nye bøger på en af SHWs stationer,
havneservicer i Danmark og sømandskirker verden
over. Skriv til bibliotek@shw.dk.



GRIB KÆRLIGHEDEN – PARFORHOLDETS PSYKOLOGI I PRAKSIS

Gitte Sander

Hjælp og inspiration til en positiv udvikling i parforholdet. Mange mennesker oplever i dag perioder, hvor parforholdet ikke arter sig så positivt, som de kunne ønske sig. De fleste ønsker sig et kærligt, varmt og inspirerende forhold med deres partner, men det kan være svært at vide, hvordan man griber det an. Mange oplever, at det de gør for at skabe en positiv forandring, bare ikke lykkes og at de som par kommer til at sidde fast i vanskelige situationer. Gennem bogen får du mulighed for at se kærligheden i et nyt lys og få indsigt i, hvad fagkundskaben har at bidrage med, når det kommer til forståelsen af, hvad der sker i parforholdet. Du får mulighed for gennem nye refleksioner at genfinde troen på en mulig forandring og opdage nye retninger at gå, når det er svært.

Læs interview med Gitte Sander s. 12.

HOLD MIG – EN VEJVISER TIL VARIG KÆRLIGHED

Sue Johnson

Et parforhold kan blive uhensigtsmæssigt; følelserne kan forsvinde og kampene blive for mange. Men langt de fleste af os vil gerne holde gang i kærlighedslivet og der er heldigvis hjælp at hente. "Hold mig" er skrevet af Sue Johnson, og indeholder historier og øvelser, der hjælper par med at bevare kærligheden.

Sue Johnson mener, at vi på rigtig mange måder kan redde og bevare kærligheden i et parforhold; men det drejer sig om at have styr på metoderne, og det kan man bruge "Hold mig" til.

HVOR PEBERET GROR – OM LIVET SOM DANSKER I DET BRITISKE STYRE I ØSTEN UNDER 1930'ERNES DEPRESSION OG ANDEN VERDENSKRIG

Anna Prai Olsen

Bogen er en skildring af livet som dansker i briternes kolonistyre i Østen - fra 1920'ernes privilegerede overklassetilværelse til 1930'ernes dybe økonomiske – og sociale - nedtur. Samtidige kilder, breve og dagbøger giver os første parket til vor tids største dramaer med en række danskere, særligt handelsmanden Johs. Olsen fra Det Østasiatiske Kompagni, og andre, der var udsendt til den britiske kronkoloni, Straits Settlements og British Malaya, i årene 1923-1946. Vi får et indblik i tilværelsen, og medaljens bagside som udsendt hvid mand i slutningen af imperialismens æra, og hvad det betød for det lille samfund at verdensmarkederne brød sammen en oktoberdag i 1929.

BYENS SPOR – ROMANTRILOGI

Lars Saabye Christensen

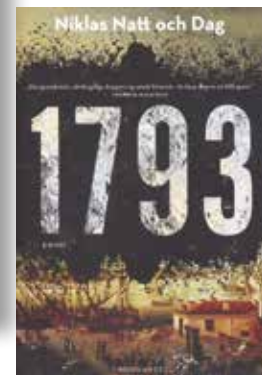
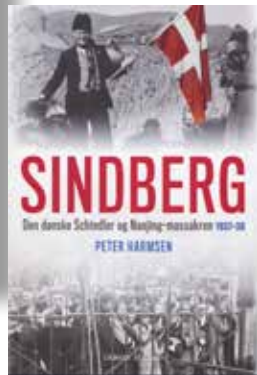
Da forfatterens mor døde for nogle år siden, fandt han hæfter med hendes optegnelser om arbejdet som frivillig i

Røde Kors. Disse notater er udgangspunktet for en medrivende historie om Oslo i efterkrigstiden, hvor pengene var små, livet forudsigeligt og den hedeste drøm var at få telefon. Omdrejningspunktet er familien Kristoffersen, vi hører om deres hverdag og udvikling, ligesom vi lærer deres venner og bekendte at kende. Det lyder ikke ophidsende, men Saabye Christensen skriver smukt og hjertevarmt, og med humor og vemod, så man bliver fuldstændig revet med af fortællingen.

Sidste bind udkom tidligere i år, og fik 5 stjerner og hjerter i både Berlingske Tiden, Fyens Stiftstidende, Nordjyske Tidende og Politiken.

”De fleste ønsker sig et kærligt, varmt og inspirerende forhold med deres partner, men det kan være svært at vide, hvordan man griber det an ”

Fra "Grib Kærligheden - parforholdets psykologi i praksis" af Gitte Sander



DEN RØDE BRÆNDING – DANSKE BERETNINGER FRA D-DAG OG INVASIONEN I NORMANDIET 1944

Jakob Tøtrup Kjærsgaard

Bogen er skrevet i anledningen af 75-året for D-dag, og fortæller om de danske allierede, der kæmpede under den skæbnesvangre invasion. I bogen er samlet en række danske ikke tidligere fortalte øjenvidneberetninger om tiden op til invasionen, den livsfarlige krigsdeltagelse og livet hjemme i Danmark efter krigens rædsler. Beretningerne fortælles i sammenhæng med beskrivelsen af D-dag, et af moderne tids vigtigste slag.

SINDBERG – DEN DANSKE SCHINDLER OG NAJING-MASSAKREN 1937-38

Peter Harmsen

For første gang fortælles historien om en af de største humanitære skikkelser i det 20. århundredes Danmarkshistorie: Bernhard Arp Sindberg. I december 1937 falder den kinesiske hovedstad, Nanjing, og den japanske hær går amok i et orgie af vold, mord og gruppevoldtægter. I løbet af seks uger bliver hundredtusindvis af civilister og krigsfanger myrdet. Deling opsynsmand på F.L. Smidths cementfabrik, åbner fabrikkens porte, og 10.000 civile kinesere slår sig ned på området uden for japanernes rækkevidde. I bogen følger vi Sindberg fra hans barndom i Aarhus og på hans første eventyr som sømand til de dramatiske 104 dage som redningsmand for tusindvis af mennesker.

TEORIEN OM ALT

Holger Bech Nielsen & Jonas Kuld Rathje

I fysikkens verden har man længe beskæftiget sig med store spørgsmål om, hvorvidt verden, tiden og Gud egentlig findes eller ej. I bogen, fortæller højenergifytiker, Holger Bech Nielsen, hvad han efter en lang karriere er nået frem til. Han kommer med sit bud på, hvordan universet hænger sammen, samt hvordan mennesket spiller ind i det, og giver os et indblik i livet som fysiker og især i det evige forsøg på at finde en teori om alt.

1793 – ROMAN

Niklas Natt och Dag

Thrilleren foregår i Stockholm i 1793. Byen er efter kong Gustav III's død i kaos, og der er ikke længere nogen, som stoler på hinanden. Et skamferet lig bliver fundet i en sø på Södermalm, og det er op til den tidligere anklager Cecil Winge at finde ud af, hvad der er sket. Han får hjælp af den enarmede soldat Mickel Cardell, og sammen bliver de viklet ind i mørke hemmeligheder og uventede intriger.

Politiken skrev: "Fremragende læsning: Der er næppe skrevet så god en historisk krimi siden Umberto Ecos Rosens navn."

Vi har bøger på SHW's stationer i Brielle/Rotterdam og Port Said, i sømandskirkerne i Gøteborg, Hamborg, Rotterdam, Algeciras, Jebel Ali/Dubai, Singapore, Tanjung Pelepas og Hong Kong. I Danmark har vi bøger hos havneservicerne i Esbjerg, Aarhus og Aalborg og i Grønland på sømandshjemmene i Nuuk, Sisimiut og Asiaat.



Vi elsker stadig podcasts, og minder om at der findes podcasts for enhver smag. Husk at flere podcastproducenter har en samlet oversigt over deres pod-

casts på deres hjemmeside, se f.eks. Heartbeats.dk, hvor man finder podcasts om mange forskellige emner fra mandesamtaler i barbershoppen til hvad gør man, når man er blevet

for tyk. Lyt til podcasts via iTunes eller Spotify, gennem en af de gratis Apps som Stitcher eller Podcast Addict eller direkte via din computer.



MANDFOLK.NU

Otte mænd fortæller om deres kampe med alkoholmisbrug, ensomhed og utroskab, sorg, savn, sygdom, hjemløshed og fødselsdepression. Da livskrisen rammer dem, og det liv, de kendte til, forsvinder, gør de noget, mænd sjældent gør.

De taler med nogen om deres problemer, og de forsøger at skabe en ny identitet som mennesker, mænd og fædre.

<http://mandfolk.nu/>



KÆRLIGHED MED VILJE

Parforhold og kærlighed er et emne, der fylder meget i vores liv. Ligeværdige relationer starter med selvværd og relationen til os selv. Christiane Meulengracht er parterapeut og sexolog og har i denne podcastserie gæster i studiet, der alle har personlige historier at fortælle. Podcasten handler om vores samliv, hvordan vi kan få et bedre sexliv, mere lyst, bedre intimitet og hvordan vi kommer

igennem kriser. Christiane Meulengracht har også udgivet bogen "Kærlighed med vilje – sådan fornyer du nærværet, lysten og intimiteten."

<https://christiane.nu/>



MEDIANO HEALTH

er en podcast, hvor vi sammen med træningsfysiolog, forfatter og fitness-instruktør Henrik Duer sætter fokus på det, der giver os et sundere og ofte bedre liv. Podcasten har flere overordnede emner, f.eks. "Træningstimen", der handler om det fysiologiske, træning og sundhed og "Vægttabshistorier", hvor vi følger forskellige personer og får gode råd og inspiration, hvad enten man vil lave den store

livsstilsændring eller bare smide de sidste kilo. Derudover sætter værten fokus på forskellige emner, som f.eks. fødevarerindustrien og man kan få klar besked om protein, overspisning og træningsmyter.

www.mediano.nu/oversigt/2019/1/5/mediano-health-vores-nye-kanal-om-sundhed-trning-ernring-og-velvre