

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for søfarende

Imran Rashid: På dybt vand med mobilen 04

Godt fællesskab til søs kræver en indsats 06

Nu bliver det nemmere at træne til søs 12

Ny konsulent i SEA HEALTH & WELFARE 15

www.phsport.dk



Vi siger ikke noget om, hvor tit du skal vaske den. Vi bestemmer heller ikke, om du skal have den på under kedeldragten, i et svedigt motionsrum eller i off-duty-uniformen med pistøflerne.

Til gengæld laver vi gerne fede, personlige tryk på T-shirten.
Fx med skibstegning og logo.

SEA HEALTH & WELFARE hjælper gerne med indkøb af sportudstyr, tøj og meget mere gennem Poul Holm Sport. Kig forbi www.shw.dk/skibsklubben



POUL HOLM SPORT

www.phsport.dk • E-mail: info@phsport.dk

Tlf. 46 15 24 00

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.

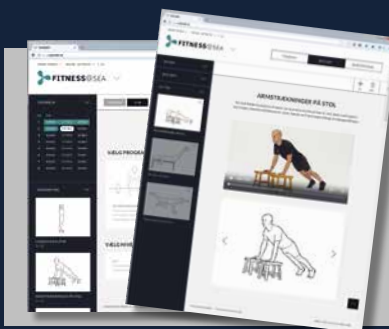
INDHOLD



På dybt vand med mobilen 04



Godt fællesskab til søs kræver en indsats 06



Nu bliver det nemmere at træne til søs 12



Ny konsulent i SEA HEALTH & WELFARE 15

VÅGEN PÅ NATTEVAGTEN 14

HUSK JULEGAVER TIL SKIBSKLUBBEN 17

NEARMISS TIL ULYKKESFOREBYGGELSE 16

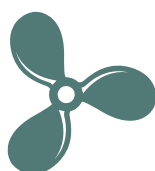
RENT DRIKKEVAND I HVERDAGEN 20

GULDKORN FRA KABYSSEN 25

NYT FRA BIBLIOTEKET 27

Magasinet udgives af

SEA HEALTH
& WELFARE



Højnæsvej 56
2610 Rødovre, Danmark
Ansvarshavende redaktør René Andersen
Faglige redaktører
Jacob Christensen
Vivek Menon

Kontaktperson Dyveke Nielsen
dni@shw.dk / 3140 5713

Forfattere
Dyveke Nielsen, Irene Olsen, Anne Ries,
Louise Graa Christensen og Belinda Hoff
Design og medieproduktion Kailow A/S,
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.
Oplag 3000
Bladet udkommer fire gange om året
Tilmeld/afmeld atsea@shw.dk
Forsidebillede: Imran Rashid

På dybt vand med mobilen

IMRAN RASHID VISER VEJ TIL SUNDE DIGITALE VANER

Læge og ekspert i sunde digitale vaner forklarer, hvad der sker med hjernen og fællesskabsfølelsen, når vi tænder mobilen. Han fortæller også, at før vi overhovedet kan arbejde med sunde digitale vaner til søs, skal basale, biologiske behov som tilstrækkelig søvn, nærende mad og rent drikkevand være dækket.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig i SEA HEALTH & WELFARE

Hvordan ser din dag ud, når vagten er slut? Er besætningen samlet i dagrummet over pandekager og is? Hepper I på skibs-assistenten, der vinder over maskinchefen i FIFA på Playstationen? Eller står dagrummet tomt, fordi alle er gået på hvert deres kammer? Og er joysticket skiftet ud med en mobil og er fodboldkampen blevet en battle om skibets ene megabit? Så læs med her.



Læge og ekspert i digital vaner, Imran Rashid.

MOBILEN KOMMER MED EN PRIS

Hvad sker der med os, når vi får en mobil i hånden? "På den ene side kan man sige, at teknologien i mobilen åbner op for, at vi kan få dækket nogle sociale, biologiske og psykologiske behov. Med mobilen kan man let få stillet tørsten efter en social interaktion. Det kan fx være at holde kontakten med familie og venner, når vi er hjemmefra. Det er der visse fordele ved, bl.a. at føle velbehag ved at vide, at de derhjemme har det godt. MEN brugen af mobilen har en pris, som de færreste er bevidste om. Nemlig at

tiden brugt foran skærmen er tid afskåret fra relationer i det virkelige liv. Relationer, der er livsnødvendige. Få mennesker er klar over, at man har brug for at være sammen med andre mennesker i den fysiske verden for at være et sundt og lykkeligt menneske. Uden menneskelig kontakt kan du blive syg, fordi du bliver ensom, og ensomhed slår mennesker ihjel. Føler man sig ensom, er mobilen bare en rigtig dårlig erstatning. Det svarer til at spise tyggegummi, når man er sulten."

MOBILEN ER EN SÆBEOPERA – OM DIG

Hvordan spiller mobilen ind på ensomhed? "Mobilens funktioner er bygget op på den måde, at du er med i et univers, hvor du er hovedpersonen. Det, som mobil præsenterer, er det bedste, eller værste om man vil, fra Hollywood, transporteret direkte ned i lommen på dig af Silicon Valley. Den giver dig en fornemmelse af, at du er med i en film, hvor du er hovedpersonen, og hvor der hele tiden sker noget omkring dig. Funktionerne i mobilen gør, at du føler, at du skal komme tilbage igen og igen. Hvem har skrevet til dig? Hvem har liket dig i dag? Hvem har reageret? Hvem af dine venner har gjort noget, som har med dig at gøre? Det eneste du skal gøre, er at trække den enarmede tyveknægt, og så kommer næste episode af dit liv. Den her sæbeopera om dig gør, at du gradvist bliver mere og mere optaget af dig selv og mindre og mindre engageret i mennesker omkring dig i det virkelige liv."

MOBILEN GØR VED OS, HVAD DEN ENARMEDE TYVEKNÆGT GØR FOR LUDOMANEN

Bliver man afhængig af en mobil? Når du er på din mobil, udløses signalstoffet dopamin i hjernen. Det er lykkehormonet, der fodrer dit ego, og som er stærkt vanedannende. Det udskilles også når man fx drikker alkohol, ryger cigaretter, når narkomanen tager stoffer, eller når man er forelsket. Fordi hormonet er så stærkt vanedannende, vil du hele tiden søge tilbage til mobilen, fordi den giver dig en følelse af velbehag. Det er det samme, der sker med ludomanen og den enarmede tyveknægt. Det er ikke gevinsten, der lokker. Det er forventningen om en gevinst, ligesom forventningen ved næste episode af din egen sæbeopera på mobilen. Når du derimod er sammen med andre mennesker i det virkelige liv, når du ser et menneske i øjnene, giver et kram eller et high-five, stiger hormonet, oxytocin. Det er det hormon, der skaber fællesskabsfølelse og får os til at knytte bånd til andre mennesker. Det svarer til at spise et sundt og nærrende måltid mad, når man er sulten. Man kan sige, at dopamin svarer til sex, drugs og rock'n'roll-følelsen, hvorimod oxytocin svarer til tro, håb og kærlighedsfølelsen, og det er den, der er essentiel for fællesskabet.

HJERNEN ER BEDST TIL DET, DEN GØR MEST

Hvad sker der over tid, når vi er meget på mobilen? Din hjerne er indrettet på den måde, at det den gør aller mest, bliver den allerbedst til. Samtidigt vil den hele tiden forsøge at gøre det, den er bedst til. Det betyder, at på et tidspunkt vil du ikke længere registrere, at når du keder dig, tager du din mobil frem, og når den ikke er der, mangler du den. Du har simpelthen trænet hjernen til, at mobilbrug ikke længere er et bevidst valg, du tager, men derimod en ubevidst vane hos dig. Det er en ond cirkel, fordi det særligt er to ting, der går fløjten, når mennesker ikke kan lade være med at være på mobilen. Den ene er evnen til at reflektere over relationer, altså den her ping-pong til at styrke relationen mellem mennesker og dermed danne oxytocin og fællesskaber. Den anden er evnen til at lære, til at koncentrere sig og at være nærværende, og det kan have alvorlige konsekvenser. Både for ens arbejdsliv, men også for ens privatliv, når man er hjemme igen hos familien og kæresten. Det er sværere for dig at være nærværende overfor dit barn, hvis du har brugt din fritid på skibet med din mobil.



Foto Gert Bjerre

Mobilen er et godt redskab til at holde kontakten med familie og venner, når man er til søs, men det er vigtigt også at være i kontakt med mennesker i det virkelige liv.

Ekspertens fem råd til sunde digitale vaner til søs

1. Biologiske basale behov skal være på plads

Først og fremmest skal helt basale behov være dækket, før vi kan snakke om sunde digitale vaner. Her skal vi helt tilbage til Maslows behovspyramide. Den søfarende skal bl.a. have ordentlig mad, rent vand, en seng at sove i og nok søvn. Sover vi ikke nok, bliver vi mere primitive. Vi bliver mere impulsstyrede, instinktive og handler refleksorienteret, hvor vi bare gør det, vi har lyst til, fx at tage mobilen frem, når vi keder os. Når de basale behov er dækket, kan man dernæst stille spørgsmålet, hvordan vi sikrer os, at alle besætningsmedlemmer hver dag føler sig som en del af et fællesskab?

2. Samhørighed gennem makkerskaber

Alle mennesker har brug for en følelse af samhørighed. Alle har brug for at svare på, 'hvorfor er vi her?'. Det kan ske ved at indbygge nogle fixpunkter i arbejdsdagen, fx gennem teambuilding eller opgaver, der løses i makkerskaber. Dét, at man samarbejder og hjælpes ad om at løse en opgave gør, at der skabes en "vi-er-der-for-hinanden"-følelse. Vi er nødt til at snakke sammen, når vi arbejder sammen. Det vil jo være røvkedeligt ikke at snakke sammen, når nu vi alligevel skal gå op og ned ad hinanden. Fagligt giver det også meget mere mening at løse opgaver sammen. Både fordi man udveksler erfaringer med hinanden, men også fordi, at når du føler et venskab med din kollega, vil du også løse dine opgaver bedre.

3. Kulturneutrale sociale fællesskaber

Skab nogle fællesskaber gennem kulturneutrale fixpunkter, fx i sportsrummet, at spise sammen i messen eller se en film sammen. Følelsen af at være en del af et socialt fællesskab er et behov, der er ens for alle, uanset hvor i verden man kommer fra. Vi har alle behov for at føle os set, føle os hørt og føle nærvær fra andre. Dækkes disse behov ikke, vil alle kulturer få samme symptomer. Ensomhed er ligeglåd med hudfarve og kultur.

4. Potteplanter og hygge

Fællesskabsfølelsen opstår også ved at opholde sig i omgivelser, der er rare og hyggelige. Derfor kan noget så basalt som potteplanter og puder være med til at skabe bedre sammenhold om bord. Der er nogle mennesker, der fra naturens side er dygtigere til at skabe fællesskaber (se herunder).

5. Flere kvinder i søfart

Det, jeg siger nu, er for egen regning, men kvinder har en langt mere veludviklet social hjerne end mænd. De er nemlig udstyret med et mere raffineret omsorgsgen, og derfor bør skibsfarten gøres til et attraktivt erhverv for kvinder. Det vil bidrage til fællesskabsfølelsen.

GODT FÆLLESSKAB TIL SØS KRÆVER EN INDSATS

For kaptajn på DFDS' skibet KING SEAWAYS, Andreas Kristensen, er det først og fremmest de menneskelige aspekter ved at være til søs, der tiltaler ham. For ude på havet hersker et helt særligt fællesskab, der dog kan være udfordret af brugen af mobiler.

Af journalist, Louise Graa Christensen

Et helt særligt fællesskab med menneskelige værdier såsom plads til forskellighed og forståelse for andre. Der er ikke tvivl at spore, da kaptajn på DFDS' skib KING SEAWAYS Andreas Kristensen bliver spurgt til, hvad det er, der driver ham som sømand og kaptajn. Og adspurgt om, hvad der fik ham til at vælge jobbet som søfarende, kommer svaret også med det samme:

"Jeg er nok arveligt belastet, for min far sejlede, og det samme gør mine tre brødre. Når der kom breve hjem fra verden, lød det spændende, så det stod tidligt klart, at jeg ville vælge den vej," siger han.

Og ganske som forventet tiltalte livet ombord ham:

"Man lever og arbejder sammen, og derfor kommer alle også med en overordnet ide om, at det hele skal hænge sammen. For eksempel synes jeg, at filippinerne er helt enestående til at holde humøret højt, selvom de har været til søs i mange måneder, hvor vi danskere kan være trætte efter nogle uger. Men jeg føler, at langt de fleste lægger mange kræfter i, at det skal være rart at være der," siger Andreas Kristensen.

VIGTIGT AT FORSTÅ BESÆTNINGENS UDFORDRINGER

Andreas Kristensen trives også i rollen som kaptajn. Efter sin tid som styrmand i DFDS avancerede han til kaptajn i 2012, og siden 2017 har han været på KING SEAWAYS.

Når han skal sætte ord på sine største styrker som kaptajn, er det også det med at være god til "det menneskelige", der falder ham ind. At kunne lytte og forstå besætningsmedlemmernes udfordringer:

"Selvfølgelig er det centralt at holde øje med de fysiske forhold på skibet og have overblik over, hvad der foregår hvor, men at være en god kaptajn handler mindst lige så meget om at komme rundt og tale med folk," siger han.

"Desuden er det centralt, at man ikke har en kort lunte og at have forståelse for, at alt ikke altid bliver, som man havde forestillet sig. Det kan ikke hjælpe, at man hidser sig op over småting og vil gøre alting selv." Andreas Kristensen har tidligere haft mediernes bevågenhed for sin rolle som kaptajn, da han og hans besætning på DFDS-fragtskibet BRITANNIA SEAWAYS modtog en international tapperhedspris for

deres måde at håndtere en alvorlig brand på skibet på. Andreas Kristensen mener dog ikke selv, at han optrådte usædvanligt tappert, og skubber besætningen og de brandmænd, der kom til, i forgrunden.

OMBYGNING AF MESSEN TIL GAVN FOR ALLE

Selvom det giver sig selv, at der er et fællesskab til søs, kræver det stadig en indsats at skabe et godt et af slagsen. Det har man arbejdet bevidst med på KING SEAWAYS, fortæller Andreas Kristensen og forklarer, at der har været gang i en lang proces med at lave om på messerne. "Før var der en meget klassisk opdeling med en messe for officerer og en messe for menige sømænd, men vi oplevede, at der næsten ikke kom nogen om aftenen. Derfor valgte vi at lægge messerne sammen, så alle spiser sammen. Som jeg ser det, har det været en gevinst, og vi sidder mere på kryds og tværs af afdelinger og officerer og menige sammen," siger han og tilføjer, at idet støjniveauet blev hævet med sammenlægningen, har det også været nødvendigt at lave en 'quiet' messe.



Kaptajn Andreas Kristensen siger "Hvis vi skal have folk ud af deres kabiner med egne TV, er vi nødt til at tilbyde noget ekstraordinært, som fx dette 75" TV med surround-sound i dagrummet."



Messen er lagt sammen, så alle besætningsmedlemmer spiser sammen.

MOBILER KAN UDFORDRE FÆLLESSKABET

En af grundene til, at støjniveauet i messen kan blive højt, er – udover den almindelige snak fra mange mennesker – at flere også benytter pauserne til at tjekke og lave opkald fra deres mobiler.

"Skibsfarten og søens folk afspejler det øvrige samfund, og derfor møder man også de samme udfordringer, når det kommer til brug af mobiler. I forhold til sociale medier er det ikke altid et problem, fordi vi har dårligt netværk på skibet, men jeg kan se, at folk sidder en del for sig selv og bruger meget tid på deres mobiler, og jeg tjekker den da også flere gange dagligt," siger han. Andreas Kristensen har dog ingen planer om at indføre regler på området, selvom mobiler kan udfordre fællesskabet. Mobilten er nemlig også adgangen til kontakt med familie og venner:

"Vi har så mange regler ombord, at jeg nødt vil sætte regler for mobiltiden også. Når folk taler med deres familie, kan man jo ikke sige noget til det, og jeg er også ofte selv i kontakt med familien," siger han og peger på, at det er vigtigt, at besætningsmedlemmer med andre nationaliteter, der er længe væk hjemmefra, har frihed til at være i tæt kontakt. På KING SEAWAYS er der 150 besætningsmedlemmer fra cirka 10 forskellige lande, primært de skandinaviske lande, Polen, Filippinerne og Ukraine.

NÅR FÆLLESSKABSFØLELSEN PEAKER

Idet restriktioner på brugen af mobiler for Andreas Kristensen at se ikke er en god løsning, handler det om at finde en balance og tilbyde alternativer, mener han.

Og han kan pege på flere ting, der gør en forskel. Det første er skibets kondirum: "Kondirummet er et genialt sted at skabe fællesskab, for jeg ser folk på tværs af nationaliteter, kulturer og afdelinger, der træner sammen og for eksempel dyster om tider og baner på kondicyklerne," siger han.

"Det mest geniale er, når vi engang imellem spiller fodbold eller basketball på land – det skaber virkelig samhørighed. Der er jeg ikke kaptajn længere, men allernådigst venstre bak, og så træder andre måske i

karakter og styrer det hele. Man får helt andre roller på sådan en fodboldbane, og så er det bare sjovt."

Heldigvis er det ikke kun i kondirummet, som han vurderer, at cirka en tredjedel af besætningen bruger og til den månedlige kamp på land, at der opstår et særligt fællesskab. Det kan også forekomme i de daglige arbejdsopgaver.

"En almindelig travl hverdag, hvor man er afhængig af hinanden for at få tingene til at gå op i en højere enhed, giver også sammenhold. Eller når vi er i gang med en større operation – for eksempel når vi går i dok, og alle kommer lidt ud af deres vante rutiner og samarbejder mere på kryds og tværs af afdelingerne. Det kan også være der, fællesskabsfølelsen peaker," slutter han.

OM KING SEAWAYS

Skibet er bygget på Seebeckswerft i Bremerhaven i 1986 til TT-line.
I 1993 solgt til Brittany Ferries hvor den sejlede under navnet "Val de Loire".
I 2006 overtaget af DFDS som KING OF SCANDINAVIA.
I 2011 omdøbt til KING SEAWAYS.

Sejler i fast fart mellem Amsterdam og Newcastle, med daglig afgang kl. 18 og ankomst kl. 10 næste dag. Kan tage 1400 passagerer og har plads til cirka 300 biler og 30 lastbiler og trailere.

4 MAK hovedmotorer på i alt 19500 kW.

Der er 150 besætningsmedlemmer fra cirka 10 forskellige lande, primært de skandinaviske lande, Polen, Filippinerne og Ukraine.



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 GÅR DET MED MOBILEN TIL SØS?

Vi har sendt vores velfærdsrådgiver, Belinda, en tur i Rotterdam havn for at tage pulsen på digitale vaner til søs. I denne omgang blev Belinda taget godt imod på Mærsk Triple E-class container-skibet MAASTRICHT MAERSK af Leo, Alex og Mei.

Af Belinda Hoff, konsulent i SEA HEALTH & WELFARE



LEO M. NOCHE
A/B OG FRA FILIPPINERNE

"Mit mobilforbrug afhænger af signalet! Hvis mange ombord bruger forbindelsen på samme tid, bliver det sløvt og jeg kan næsten ikke komme igennem. Jeg bruger mest min mobil til at holde kontakt med familie og venner eller scrolle igennem nyheder. Men det vigtigste er kontakten til min familie!"

Hvad gør I for at være sammen i den fysiske verden, når I har fri?

"Vi spiller bordfodbold! Vi har lige haft en turnering og hele besætningen deltog. Det var så sjovt!"



MITROI ALEXANDRU, FJERDE
MASKINMESTER OG FRA RUMÆNIEN

"Hvor meget jeg er på mobilen, afhænger af, hvor lang min dag har været og hvor træt jeg er. Går det godt derhjemme, bruger jeg ikke mobilen så meget. Men hvis der er problemer, der kræver min opmærksomhed, bruger jeg den mere. Jeg bruger den til at chatte, dele, læse nyheder og til opkald. Altså HVIS forbindelse er til det!!"

Hvad gør I for at være sammen i den fysiske verden, når I har fri?

"Jeg er glad for at spille bordtennis, se film med kollegaerne eller få et godt grin med karaoke."



MEI JUN, TREDJE MASKINMESTER
OG FRA KINA

"Jeg bruger måske en times tid om dagen på mobilen. Det afhænger af, hvor travlt vi har. Jeg bruger QQ og WeChat, de mest populære chat apps i Kina. Det er sådan, jeg holder kontakten til min kone og søn."

Hvad gør I for at være sammen i den fysiske verden, når I har fri?

"Når jeg har fri, foretrækker jeg at gå en tur i træningsrummet eller spille en omgang bordfodbold."

2018 var et godt år for de aktive søfarende!

Så meget har I trænet i 2018 i forhold til 2017. Gået godt, folkens og 'keep it up'!

	2017	2018
Cross	15.732 km	16.665 km
Styrke	13.260 timer	24.002 timer
Roning	54.871 km	64.826 km
Løb	124.580 km	152.863 km
Cykling	244.699 km	316.068 km



Er du ikke kommet i gang med Fit4SEA-konkurrencen, så gå ind på www.shw.dk og se, hvordan du kommer i gang.

Fit4SEA
resultat

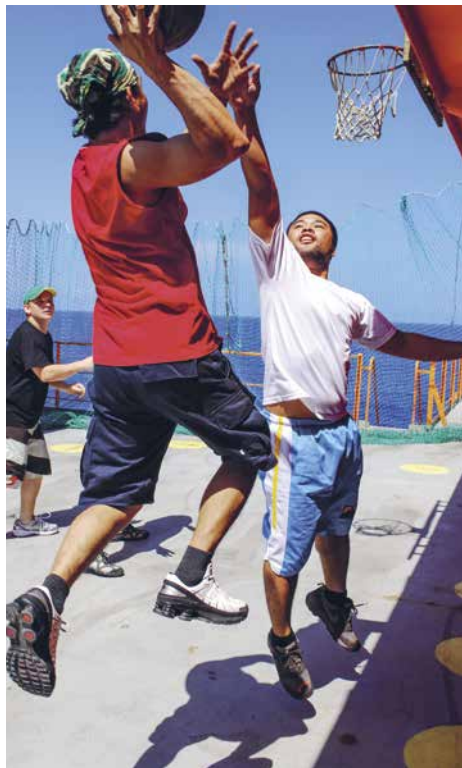
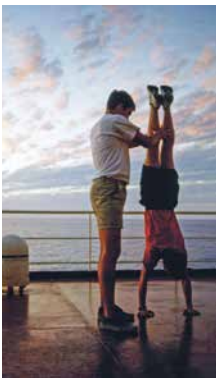


ER DU HOPPET PÅ SPORTSBØLGEN?

Hvert år modtager vi masser af
billeder fra aktive søfarende, der
deltager i Fit4SEA-konkurrencen.

Det er vi glade for!

Du kan også sende dine
fitness-selfies til atsea@shw.dk.



NU BLIVER DET ENDNU NEMMERE AT TRÆNE TIL SØS!

I sommeren 2019 introducerer vi 'fitness@sea', som er et helt nyt off- og online træningsprogram til både den rutinerede sportsmand- og kvinde og til dem, der bare gerne vil have pulsen op en gang imellem. For at komme i gang skal I blot sørge for, at 'Health and Safety at Sea' er installeret på en computer på skibet.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig i SEA HEALTH & WELFARE

Det kan være svært at komme godt fra start med træningen uden et træningsprogram. Og har du et træningsprogram, giver det bare mest mening, at du har en ordentlig internetforbindelse for at se videoer, instruktioner og resultater.

Desværre er der begrænset eller ingen internetforbindelse på mange skibe. Derfor gør vi det nu lidt nemmere at komme i gang med træningen til søs.

FITNESS PÅ SKIBET BLIVER DIGITALT – OGSÅ NÅR DU ER OFFLINE

Du kender måske allerede IT-programmet 'Health and Safety at Sea' hvor du fx kan udarbejde risikovurderinger og få viden om kemikalier til brug på skibet. Snart kan du meget mere end det. Når sommeren melder sin ankomst, vil vi kunne tilbyde sportsglade søfarende et helt nyt modul i IT-programmet, der hedder 'Fitness@sea'. Dette program vil gøre det endnu nemmere at registrere sine

resultater til Fit4SEA-konkurrencen og give inspiration til den daglige motion.

HVAD KAN DET NYE MODUL?

Med 'Fitness@sea' får du adgang til en lang række populære træningsprogrammer med instruktioner og videoer udarbejdet af Forsvarets Sundhedstjeneste. Programmerne er udarbejdet således, at de kan udføres på lidt plads og med få remedier som vægte og elastikker - eller helt uden. Der er både udfordrende træningsprogrammer til den rutinerede sportsudøver og de lidt lettere programmer til begynderen. Du kan også indtaste dine resultater i programmet og dyste med dine kollegaer.

VIND FEDE PRÆMIER

Ligesom i Fit4SEA-konkurrencen kan du vinde fede præmier i form af sportsudstyr eller abonnementer på sportsmagasiner, når du registrerer din træning i programmet. Er du

førstegangsbruger, får du tilsendt en træningst-shirt i lækker kvalitet, så snart du har løbet, cross-trainet eller roet 100 km, eller når du har styrketrænet i fire timer.

HVORDAN KOMMER JEG I GANG MED 'FITNESS@SEA'?

For at komme i gang med 'Fitness@sea', skal skibets computer have installeret 'Health and Safety at sea' version 5.0. Har I ikke allerede installeret programmet, kan I få hjælp til dette ved at skrive til support@shw.dk. Vil du gerne bruge din mobil eller tablet i træningsrummet eller på kammeret, skal du sørge for, at denne er koblet på samme wifi som den computer, hvor programmet er installeret. Du kan herefter indtaste url'en i computerens browservindue ind på en Safari- eller Chrome-browser på din mobil eller tablet. Nu kan du få adgang til 'Fitness@sea' og se træningsprogrammer og registrere dine resultater.

IT-programmet for søfarende

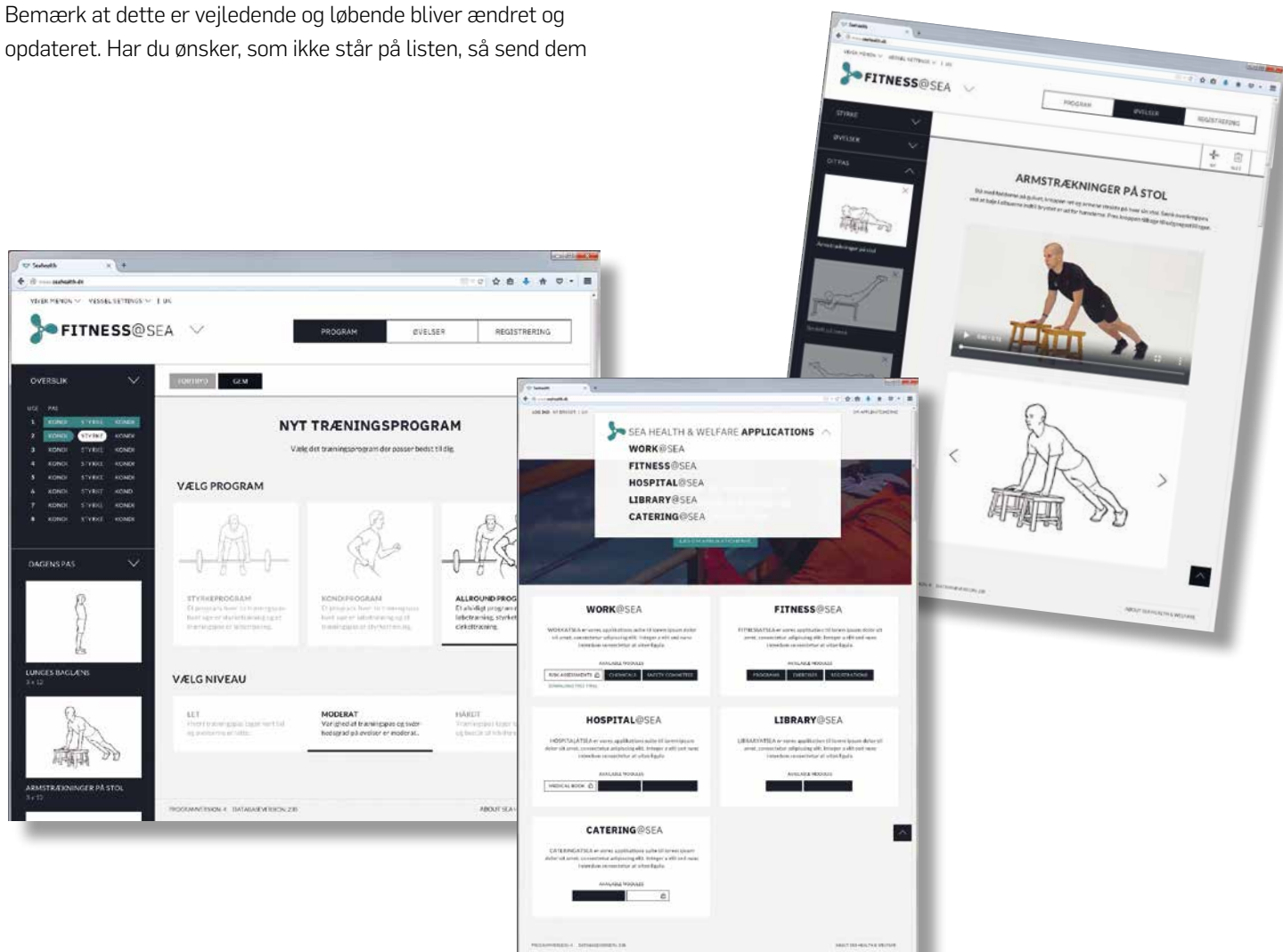
'HEALTH AND SAFETY AT SEA' HAR FÅET VOKSEVÆRK

IT-program til skibet 'Health and Safety at Sea' er under udvikling, netop fordi søfarende i højere grad efterspørger muligheden for at være online på en ofte offline arbejdsplads. Det betyder, at programmet i fremtiden bliver til en *platform* med en lang række tilbud til arbejdsmiljøet og fritidslivet til søs. Den kan desuden fungere som en kommunikationsplatform mellem skib, rederi og SEA HEALTH & WELFARE. Brugere vil opleve et mere moderne og tidssvarende 'look' og samtidigt vil navigationen ligne det, man er vant til fra normale hjemmesider.

Her kan du se, hvad platformen vil tilbyde kommende tid. Bemærk at dette er vejledende og løbende bliver ændret og opdateret. Har du ønsker, som ikke står på listen, så send dem

til os på support@shw.dk. Vi lytter til de søfarende, rederierne og erhvervets interessenter, så hold dig ikke tilbage – din mening tæller!

- Forbedret synkronisering og opdatering af database.
- Et lækkert nyt design og navneforandring til '@sea' og '@shore'.
- Registrering af resultater til Fit4SEA.
- Databasen vil fylde 85% mindre.
- Søfarende kan modtage nyheder fra hele verden.
- Deling af risikovurderinger mellem skibe.



VÅGEN PÅ NATTEVAGTEN

Vidste du, at risikoen for ulykker er større, hvis du er træt? Når du er vågen i 17-19 timer, svarer det til en promille på 0,5.

Er du bundet til fysisk passivitet og mørke – fx ved arbejde på broen – er det særligt svært at holde sig kvik. Du kan prøve følgende:

- Lav lidt fysisk aktivitet, fx 100 hop på stedet. Det aktiverer kroppen og trækker hjernen lidt med.
- Spis lidt frugt eller gulerødder. Smagsoplevelser stimulerer et område i hjernen og tyggeaktiviteten et andet område.
- Drik én kop kaffe eller te – det virker opkvikkende og stimulerende.



OBS! Kemikalier og varme overflader

Af Anne Ries, seniorkonsulent i SEA HEALTH & WELFARE

I SEA HEALTH & WELFARE er vi blevet kontaktet af et skib, der har oplevet, at et rengøringsmiddel, baseret på råolie (Naphtha) ved afrensning af en varm maskine i maskinrummet, er brudt i brand.

I overensstemmelse med CLP-reglerne advarer sikkerhedsdatabladet ikke mod brandfaren, da flammepunktet for produktet er over 60°C. Desuden indeholder produktet ikke stoffer, som er defineret som organiske opløsningsmidler, der normalvis kategoriseres som brandfarlige.

Vi mener dog, at eftersom det er leverandøren, der er ansvarlig for at produktet anvendes korrekt, bør der være en advarsel i sikkerhedsdatabladet, der gør opmærksom på dette.

Vi har nu i 'Kemikaliedatabasen' i 'Health and Safety at Sea'-programmet flyttet produktet til, i stedet at anvende en arbejdspladsbrugsanvisning for produkter indeholdende *organiske opløsningsmidler*. På den måde sikrer vi, at brugeren advares. Desuden vil vi gennemgå de øvrige produkter i denne gruppe i 'Kemikalie-

databasen' for denne særlige anvendelse på varme overflader.

Hvis produktet har et kodenummer, skal man derudover huske, at man ved brug på varme overflader (over 35 °C) skal forhøje det forreste tal (indåndingsfaren) med 1.

Har du spørgsmål relateret til brugen af kemikalier til søs, kontakt da Anne Ries på ari@shw.dk

SEA HEALTH & WELFARE byder ny konsulent velkommen

Ester Elizabeth Ørum er i marts 2019 startet i SEA HEALTH & WELFARE som konsulent med særligt fokus på ulykkesforebyggelse. Ester har en lang og alsidig karriere bag sig i den maritime branche. Hun startede som aspirant på container- og tankskibe hos A.P. Møller Mærsk, derefter som dual-officer og 1. styrmand. Siden hen har Ester arbejdet i færgefarten, bl.a. som overstyrmand hos Sundbusserne og 1. styrmand/overstyrmand på POVL ANKER hos Bornholmerfærgen. Når vi spørger Ester om livet til søs, lyder svaret: *"Jeg har været på skibe, der føltes som et andet hjem. Hvor besætningen var som familiemedlemmer og hvor man havde øje på hinanden og passede på hinanden uanset køn, rang og nationalitet. Der var høj grad af tillid, og man kunne til hver en tid komme frem med sine bekymringspunkter. Det kunne jeg godt tænke mig var gældende for alle skibe."*

FOKUS PÅ ULYKKESFOREBYGGELSE
Ester vil med sin solide erfaring bl.a. som Designated Training Officer og instruktør i bl.a. søsikkerhed og redningsmidler rådgive skibe og rederier til en sund sikkerhedskultur ombord. *"Noget af det jeg kan tage med mig til SEA HEALTH & WELFARE er mine mange års viden omkring forebyggelse af ulykker. Der er ingen tvivl om, at tidsmangel er en af de centrale udfordringer,*

når vi oplever ulykker. Ingen medarbejder går på arbejde og beslutter sig for at lave fejl eller ulykker. Nej, det handler i høj grad om, at der ikke er tid nok til at arbejde sikkert. Desuden skal vi have lavet om på det her med, at ingen længere kan se værdien i at lave hændelsesrapporter. Vi er nødt til at kunne være ærlige og åbne, og måske åbne op for en ny måde at indrapportere hændelsesrapporter, der ikke fokuserer på individer, men på strukturer."

Har du brug for rådgivning om sikkerhed og ulykkesforebyggelse til søs, kan du kontakte Ester Ørum på est@shw.dk eller mobil +45 6015 5823.



Ny arbejdsmiljøkonsulent, Ester Ørum.



Handsker er engangshandsker

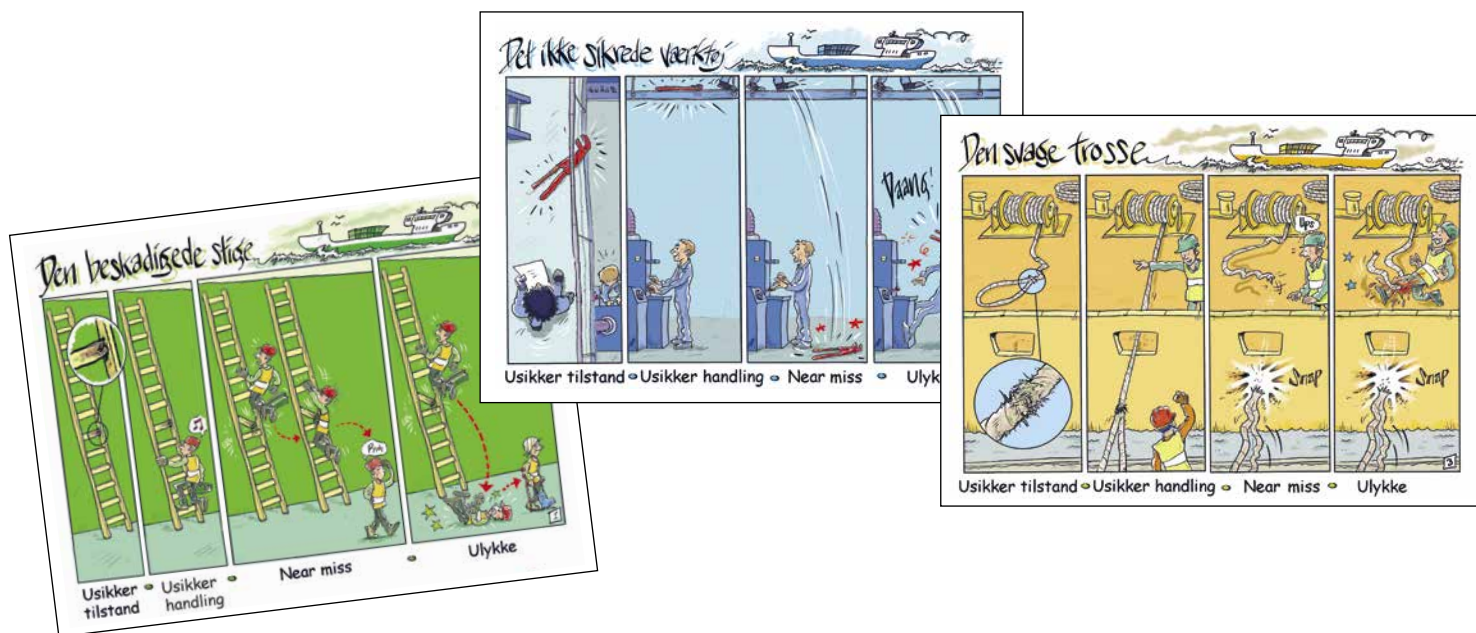
Det er næsten umuligt at tage en brugt handske på igen uden at komme i kontakt med de kemikalier eller den smitekilde, som kan sidde på handsken fra den tidligere anvendelse.

Handsker må ikke rengøres med det formål at anvende dem på et senere tidspunkt, fordi man mister kontrollen over, om gennembrudstiden overskrides, så snart de har været brugt én gang.

Handsker er derfor engangshandsker! I helt særlige tilfælde kan handsker til rengøring anvendes mere end én gang, men dette skal baseres på en konkret vurdering og skal altid være i overensstemmelse med leverandørens anvisninger. Som minimum skal følgende være opfyldt, før handsken kan anvendes igen:

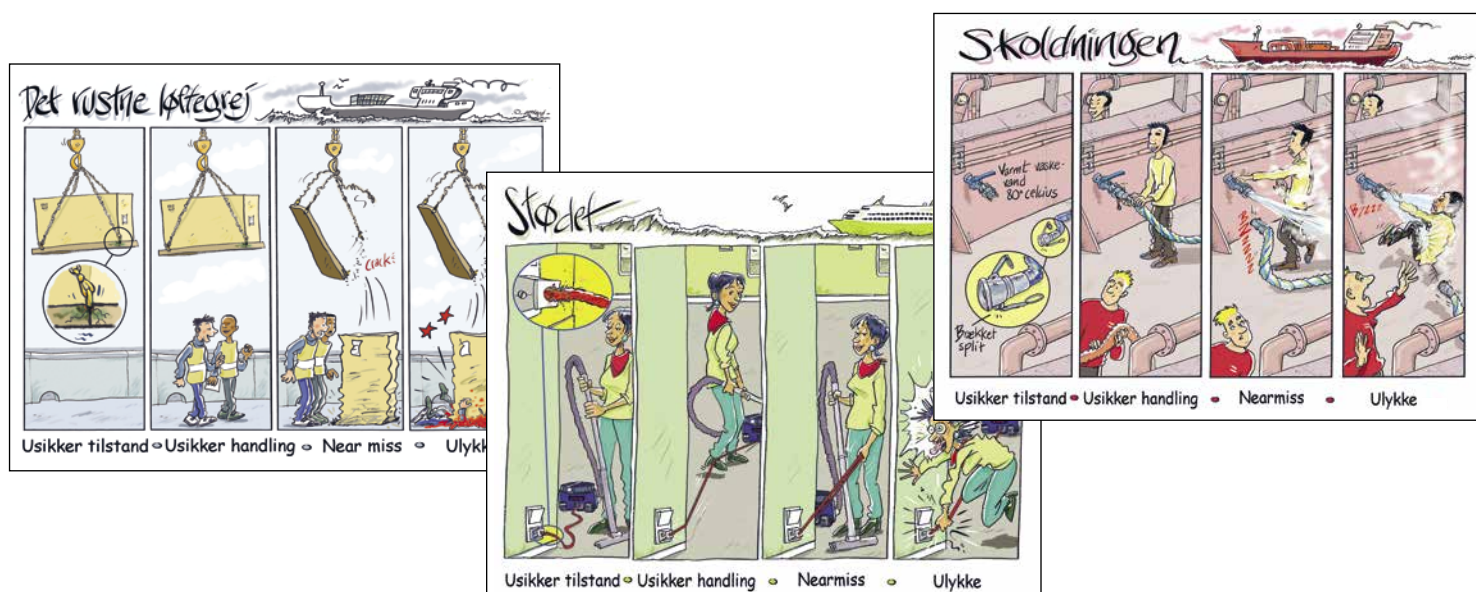
1. handsken har ikke været anvendt til at håndtere farlige kemikalier.
2. handsken skal være ren.
3. handsken skal være tør.

(kilde: Arbejdsmiljø i industrien, bfa-i.dk)



NEAR-MISS-TEGNINGER til forebyggelse af ulykker

For at nedbringe og forebygge ulykker til søs er det nødvendigt, at vi har kendskab til hvilke slags hændelser, der finder sted på skibene. På den måde kan vi blive bedre til at lære af hinandens fejl - både de tekniske og de menneskelige. Vi har udarbejdet tegninger med en lang række near-miss-situationer, der benyttes som dialogskabende undervisningsmateriale i arbejdet med ulykkesforebyggelse. Bestil dine på salg@shw.dk.

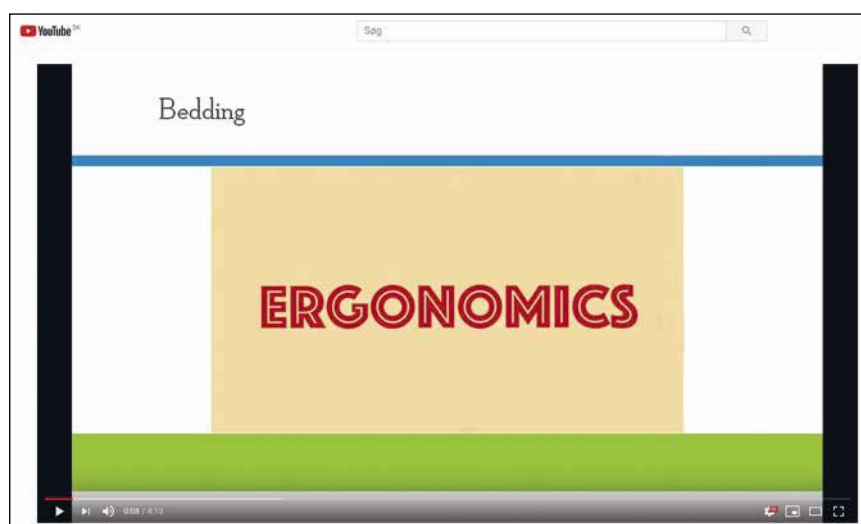


PAS PÅ DIN KROP

- den skal holde resten af livet

Reder du en seng på 96 sekunder? Løfter du det tunge topstykke eller bærer 25-liters smøreolie-dunke igennem maskinrummet? Eller bærer du kasser med tunge kålhoveder ind i kølerummet?

Vi har udviklet ergonomi-videoer, der skal hjælpe dig til at udføre dit arbejde og samtidigt passe på din krop. Du kan bestille videoerne på USB på salg@shw.dk (gratis) eller du kan se dem på Youtube her www.shw.dk/ergonomi-film.



Julegaver og bingopræmier

Husk at vi hjælper skibsklubben med indkøb af julegaver og bingopræmier, men bestil i god tid!

Vi sender gaverne med stores, så I skal selv være opmærksomme på, hvornår gaverne skal være rederiet/agenten i hænde for at nå ud til jer inden jul.

Man kan vælge gaver inden for tre forskellige prisgrupper:
Prisgruppe A – 200,- DKK pr. pers.
Prisgruppe B – 300,- DKK pr. pers.
Prisgruppe C – 500,- DKK pr. pers.

Vi har brug for at vide:

Hvor mange julegaver I ønsker og i hvilken prisgruppe.

Husk at skibsføreren skal underskrive en erklæring om at gaverne er til brug i skibsklubben – find erklæringen på vores hjemmeside under "Skibsklubben".

Bestilling med oplysning om skib, kontaktperson og forsendelsesadresse sendes til skibsklub@shw.dk.



AB'er i arbejdstiden og skibsbygger i fritiden

“Da jeg var barn, ville jeg være arkitekt, for jeg var vild med at tegne. Men nu bygger jeg små modeller i stedet. Jeg bliver så glad, når andre begejstres over mit håndværk. Det giver mig inspiration til at bygge flere. En dag når jeg ikke længere sejler, vil jeg fortsætte med at bygge træmodeller, og sælge dem som legetøj.

Min egen favorit er olieriggen (MAERSK ENDURER), fordi den har mange detaljer som fx helipadden og den lille helikopter.” fortæller Rogel P. Manalastas, A/B på MAASTRICHT MAERSK, da vi møder ham på vagt på gangbroen i Rotterdams havn. Rogel designer og bygger træmodeller af forskellige Mærsskibe og -platforme samt helikoptere m.m. i sin fritid.





Mervin Dawson David, 2014



Vi ved desværre ikke, hvornår dette billede er fra. Men gammelt er det.

Vidste du, at 'Fotokonkurrencen for Søfarende' startede helt tilbage i 1952, og at vi hvert år modtager vi hundredvis af billeder fra livet til søs?

Vejr og dyr er populære motiver blandt søfarende.

Vil du også være med i konkurrencen? Alle kan deltage. Send dine bedste billeder til foto@shw.dk. Vi kunne godt tænke os at se flere billeder af hverdagen og menneskene til søs.

A clear glass bottle is tilted, pouring water. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and ripples on a reflective surface. The background is a soft, out-of-focus white.

Rent drikkevand
til søs – husk
opmærksomhed
i hverdagen

Alle om bord bør være opmærksomme på, om vandet smager forkert, lugter eller bliver uklart. Især har kokken et ansvar som den, der bruger vand jævnligt til madlavning.

Af Anne Ries, seniorkonsulent i SEA HEALTH & WELFARE

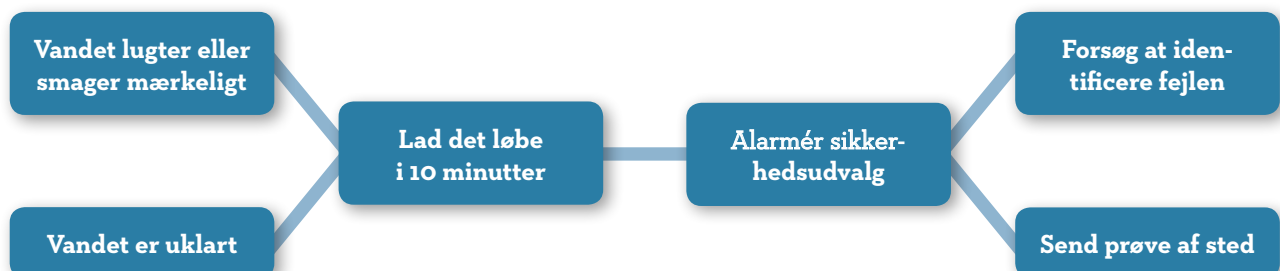
Rent drikkevand er en særlig udfordring om bord på et skib. Det må enten produceres af havvand eller bunkres, når man ligger i havn. Det er yderst vigtigt, at det vand, man enten selv producerer eller tager om bord, er rent, og at tanke og rørsystemer også er det. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på følgende i hverdagen:

- Vandet skal generelt ikke have nogen farve. Nogle gange kan man se en let rødlig farve i vandet. Det skyldes ofte jern, der er kommet løs fra fx rust i et af vandrørene. Hvis det ikke forsvinder, efter vandet har løbet i ca. 10 minutter, så bør det undersøges, hvor forureningen kommer fra.
- Vandet skal være klart og gennemsigtigt. Hvis vandet er uklart, skyldes det som oftest også indhold af jern eller mangan. Det kan også være biofilm, hvis der ikke har været flow gennem denne del af rørsystemet i et stykke tid. Det betyder, at vandet indeholder mikroorganismer, som i værste tilfælde kan gøre jer syge.
- Vandet skal ikke lugte. Da vandet opbevares i tanke, kan vandet tage smag fra tankene. Det kan være tegn på kemisk forurening fra coatings.

- Hvis I oplever en lugt af "rådne æg" (svovlbrinte), når I bruger den varme hane, kan det skyldes manglende vedligehold af varmtvandsanlægget. Ovenstående vil de fleste besætningsmedlemmer lægge mærke til og stille spørgsmål til. Er nogen om bord bekymrede for vandkvaliteten, skal de kontakte skibets sikkerhedsudvalg, som skal vurdere, om vandet skal kontrolleres eller der skal tages andre forholdsregler. De fleste sundhedsmæssige problemer med metaller opstår, fordi rør og armaturer afgiver metal. Mindsk problemet ved altid at lade vandet løbe lidt inden det aftappes til indtagelse, fx vand til kaffefremstilling mv. Det er specielt relevant, hvis en taphane ikke har været anvendt i længere tid, men også ved første aftapning om morgenen.

Du kan læse mere om rent drikkevand i 'Drikkevand - skibe. En vejledning om at sikre kvaliteten af drikkevandet'. Den kan bestilles på www.shw.dk/webshop

Hvornår skal vandet undersøges - ud over de regelmæssige undersøgelser?



Serietid eller sengetid?



Har du din pension i PFA? Så kan Sundhedslinjen hjælpe dig med at få en sundere hverdag, hvor en god nattesøvn går hånd i hånd med din mentale balance, kost og motion.

Kom i gang med en sundere hverdag

PFA Sundhedslinje 70 26 99 70 · pfa.dk/sundhverdag

PFA: ET ÅR MED STYRKET FOKUS PÅ BÆREDYGTIGHED OG SAMFUNDSANSVAR

PFA har ikke blot ansvar for at få pensionskundernes penge til at vokse men også for, at det sker på en ordentlig måde, så den værdi, der skabes i dag, ikke går ud over det, vi skal leve med i morgen. Det sker bl.a. gennem en systematisk indsats indenfor områderne: ansvarlig værdiskabelse, samfund og kunder, hvor der også i det seneste år er blevet gennemført en række initiativer, der skal være med til at understøtte en bæredygtig samfundsudvikling

ANSVARLIG VÆRDISKABELSE: GRØNNERE AKTIER END GENNEMSNITTET

Ansvarlighed er en kerneværdi for PFA, som ønsker at drive en virksomhed, hvor kommercielle interesser og samfundshensyn går hånd i hånd. Det sker bl.a. gennem ønsket om at være en aktiv ejer, og PFA er derfor løbende i dialog med de virksomheder, som selskabet investerer i. Det gælder både i forhold til klimahensyn, skattepraksis og menneskerettigheder. I 2018 var PFA samlet set i kritisk dialog med 56 selskaber, ligesom PFA har givet deres holdning til kende på generalforsamlinger hos 70 virksomheder herhjemme og i udlandet. PFA har også valgt at revidere deres Code of Conduct og øge de krav, som stilles til deres investeringspartnere. På klimaområdet indførte PFA desuden en ny metode til at klimascreene deres aktier for CO₂-aftryk, og den viste blandt andet, at PFA's aktier ved årets udgang var 14 procent grønnere end verdensindekset.

SAMFUND: 33 ANBEFALINGER TIL DET GODE SENIORLIV

PFA ønsker at bidrage til at finde løsninger på de udfordringer, som følger med samfundsudviklingen. Det gælder blandt andet på seniorområdet, som bliver stadig vigtigere i takt med, at vi får flere ældre i arbejdsstyrken og i samfundet generelt. Derfor har PFA i de seneste år arbejdet med, hvordan der kan skabes bedre rammer om både sen-karriere og pensionisttilværelse – og ikke mindst en bedre overgang herimellem. I 2018 har PFA blandt andet været i folketinget for at præsentere resultaterne af arbejdet i PFA Tænketanken - Den nye 3. alder, som udmundede i 33 anbefalinger til et bedre seniorliv. Selskabet har også lanceret Studie60+, som

er et netværk med deres virksomheds- og organisationskunder, hvor man i fællesskab ønsker at gentænke sen-karrieren for medarbejdere over 60 år.

KUNDER: FOKUS PÅ DIGITALE FORDELE SÅVEL SOM ULEMPER

PFA er drevet for at skabe værdi til sine kunder og ønsker i stigende grad at inddrage dem i udviklingen af deres løsninger, så de bedst muligt rammer kundernes behov. I 2018 har PFA derfor etableret et PFA Kundepanel, som har inddraget 250 kunder i udviklingen af nye digitale løsninger. Samtidig har PFA haft fokus på de udfordringer, som også følger med digitaliseringen, og selskabet har blandt andet tilbudt kurser og online-forløb, som skal hjælpe medarbejderne hos deres virksomheds- og organisationskunder med bedre digitale vaner. Arbejdet med bedre digitale vaner er en naturlig del af PFA's fokus på sundhed og forebyggelse hos deres kunder, der også i 2018 har fået hjælp til sundhedsindsatser, som har været med til at øge medarbejdernes arbejdsglæde og performance samtidig med at reducere sygefraværet.

Læs mere om PFA's arbejde med ansvarlighed i CR-rapporten, som du kan læse på pfa.dk eller få hos din kundechef.

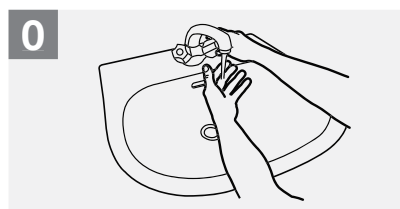


SÅDAN VASKER DU HÆNDER

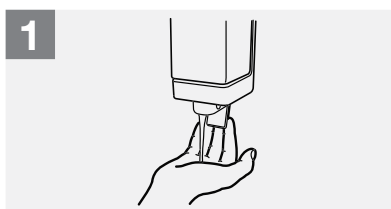
Enhver, der tilbereder måltider, skal have en ordentlig personlig hygiejne. Særligt dine hænder kan være med til at sprede bakterier. Derfor er det meget vigtigt, at du vasker dine hænder ofte og korrekt. Her får du en vejledning i, hvordan du vasker hænder. Du kan klippe vejledningen ud af bladet, og hænge den op nær en vask på skibet.

WASH HANDS BEFORE AND DURING FOOD HANDLING - SERVING TOO

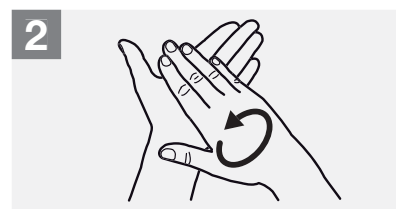
 **Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



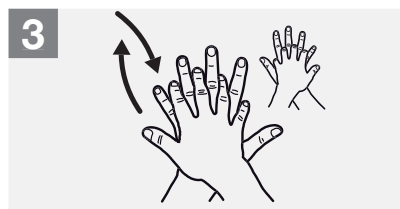
0 Wet hands with water;



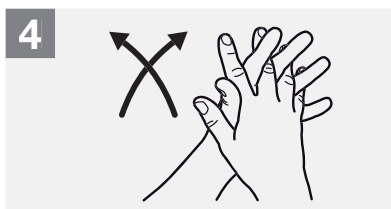
1 Apply enough soap to cover all hand surfaces;



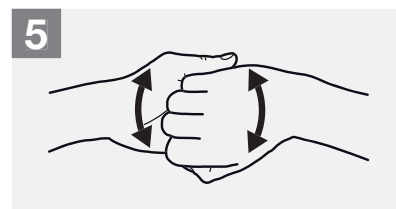
2 Rub hands palm to palm;



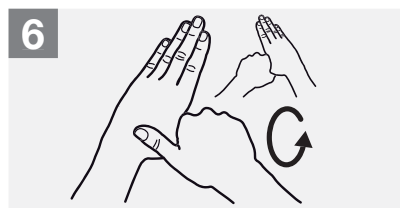
3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



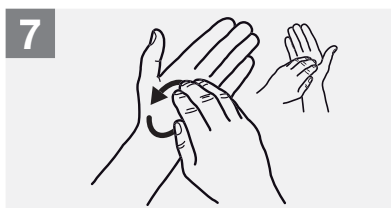
4 Palm to palm with fingers interlaced;



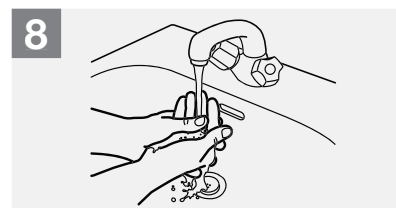
5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



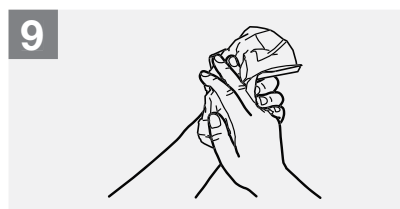
6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



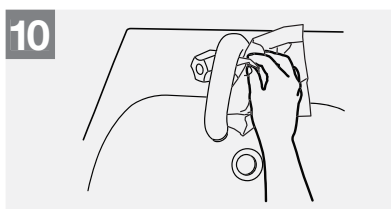
7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



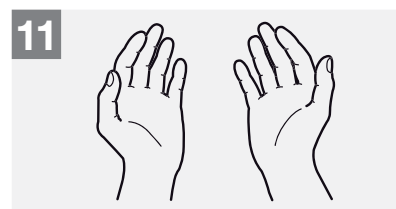
8 Rinse hands with water;



9 Dry hands thoroughly with a single use towel;



10 Use towel to turn off faucet;



11 Your hands are now safe.

ÆBLE BONNE FEMME

Vi har modtaget en lækker dessertopskrift fra 'kogemand bedste-far' også kendt som Anders Hjarsø, skibskok på VUOKSI MAERSK.

SÅDAN GØR DU

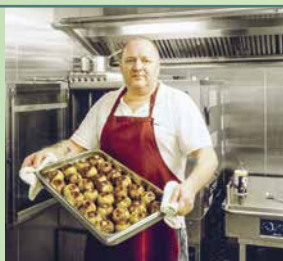
1. Æbler udhules med en kernehusdstikker.
2. Bunden af æblet fyldes med lidt marcipan, så det lige dækker hullet.
3. Sprøjt remonce (1 del smør, 2 del brun farin og lidt kanel rørt sammen) i hullet fra toppen.
4. Æblerne kan evt. drysses med mandelflager/splitter.
5. Æblerne bages i ovnen ca. 12-15 min ved 170 grader. Pas på! Det går stærkt, når de bliver møre/bløde.

Æblerne serveres med en vaniljecreme lavet på 3 dele syrnede fløde + 1 del piskefløde, som smages til med limeskal - korn fra vaniljestang (evt vaniljesukker) samt lidt flormelis.



Lækkert, siger vi bare!

Tak for at dele opskriften,
Kogemand Bedstefar.
Har du også en opskrift, du gerne vil dele?
Så send den til atsea@shw.dk.



ADOBO

– Filippinernes nationalret

Pork Adobo er saftigt svinebryst (flæsk) braiseret i eddike, sojasovs, hvidløg og løg. En skøn balance mellem salt og umami. Der er god grund til, at denne ret er filippinernes nationalret.

INGREDIENSER

- 1 kg svinebryst (flæsk) skåret i store tern (ca. 5 cm.)
- 1 løg, skrællet og skåret fint
- 1 helt hvidløg, skrællet og hakket
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. salt
- 1/2 tsk. peber
- 1 spsk. olie
- 1 kop eddike
- 1/2 kop sojasovs
- 2,5 dl vand

SÅDAN GØR DU

Bland svinekød, løg, hvidløg, laurbærblade, salt og peber i en skål. Sæt skålen i køleskabet og lad kødblandingen marinere i ca. 30 minutter.

Varm olien op i en tykbundet, stor stegepande på middelvarme. Tilsæt kødblanding og steg. Rør af og til i blandingen indtil kødet er let brunet.

Tilsæt eddike og kog ind under låg og uden omrøring i ca. 3 til 5 minutter.

Tilsæt sojasovs og vand og rør. Kog ind i yderligere 3 til 5 minutter. Skru ned for varmen, læg låg på og lad simre i ca. 40 til 50 minutter, eller indtil kød er mørt og sovsen kogt ind.

Servér med ris.

(Source: kawalingpinoy.com)

"Livet har ingen
anden mening
end den,
vi giver den."

(Visdom.dk)



"Pas på dig selv"-bøger kunne man kalde emnet for bøgerne, vi har valgt ud denne gang. Har du lyst til at læse nogle af nedenstående, noget der ligner – eller noget helt andet, så skriv til biblioteket på bibliotek@shw.dk. Husk at vi også har bøger på engelsk og polsk.

Sluk – kunsten at overleve i en digital verden

Imran Rashid

I bogen anklager speciallæge og it-iværksætter, Imran Rashid, de globale sociale medier og tech-firmaer for helt bevidst at forvandle os til digitale junkier på evig jagt efter de næste kemiske belønning i hjernen, der kan udløse en kortvarig lykkefølelse. Læs interview med Imran Rashid side 4.

Jeg slukker nu! – få et sundt forhold til din telefon

Catherine Price

Elsker du din mobil, men synes at den stjæler for meget af din tid? Forfatteren fortæller i bogen, hvor hurtigt og effektivt vores smartphones har overtaget vores liv – og hvorfor vi bliver så afhængige. Hun beskriver, hvordan denne afhængighed opstår, og hvordan man på 30 dage kan få et bedre og sundere forhold til sin telefon.

OFFLINE – digital manipulation på smartphone og sociale medier

Imran Rashid & Søren Kenner

I OFFLINE, som er en selvstændig opfølger til bestselleren SLUK fra 2017, graver speciallæge Imran Rashid og marketingekspert Søren Kenner endnu dybere ned i tech-industrien for at afdække alle dens psykologiske virkemidler samt de helbredsmæssige konsekvenser, som brugen af smartphones og sociale medier har for

mennesker. OFFLINE er et skarpt, grundigt researchet og tankevækkende bevis for, at digitaliseringen i dens nuværende form er skadelig for mennesker, og at der er brug for handling nu. I bogen beskrives disse skadelige påvirkninger, og den viser, hvordan vi som individer kommer tilbage på sporet igen.

Kunsten at være f@*cking ligeglåd – en anderledes guide til et godt liv

Mark Manson

Er du også dødtræt af selvhjælpsbøger, der fortæller dig, at bare du er glad og positiv, så skal det nok gå alt sammen? I bogen her finder du den stik modsatte tilgang: Livet er fyldt med problemer, og du slipper aldrig for dem. Kunsten er at finde ud af, hvad der er vigtigt for dig. Du er nødt til at vælge, hvilke problemer du vil have i dit liv, og hvilke du bare vil springe op og falde ned på.

12 regler for livet – en modvægt til kaos

Jordan Peterson

Forfatteren bevæger sig i bogen rundt i tilværelsens mange kringelkroge og diskuterer på sin helt egen informative og morsomme facon disciplin, frihed, eventyrlyst og ansvarlighed, og formulerer på den baggrund 12 praktiske og dybsindige leveregler, der kan skabe lidt orden i vores kaotiske verden.

Slow living – sænk tempoet og lev et liv med mening

Ole Ditlev Nielsen

Bogen handler om, hvordan du kan sætte farten ned og vælge at leve et liv med mindre stress og mere mening. Mantraet er, at det ikke handler om at gøre tingene hurtigt eller gøre dem mere, men om at

gøre dem bedre. Du får en introduktion til Langsombevægelsen og dens filosofi, og du lærer, hvordan du kan bruge filosofien i din hverdag. Ved bogens slutning står du tilbage med et nyt perspektiv på begrebet tid, en ny måde at prioritere din tilværelse på og en helt konkret opskrift på et langsomt liv.

Meditation – en rejse tilbage til dig selv

Svend Trier

Bogen giver en overskuelig introduktion til de forskellige meditationsformer, der findes, og er fyldt med forfatterens erfaringer indenfor området, og på den medfølgende cd er der praktiske øvelser og teknikker, der kan hjælpe dig til at blive en trænet meditationsudøver.

Hvad er et menneske?

Svend Brinkmann

I sin første roman stiller professor i psykologi, Svend Brinkmann, det helt store spørgsmål: Hvad er et menneske? Bogen handler ikke om, hvordan du bliver den bedste udgave af dig selv, men om det alment menneskelige og om selve den menneskelige natur. Bogen danner ramme for en slags dannelsesfortælling med seks menneskebilleder. Disse menneskebilleder har haft betydning for vores selvforståelse fra bl.a. filosofien, biologien, religionen og kunsten. Romanen har en faglitterær tekst inde i den skønlitterære ramme. Vi kommer som læsere med på en ung mands dannelsesrejse, der foregår i tog rundt i Europa under vejledning af den unge mands bedstemor.

Bogen udkommer 23.8.19, men skriv gerne og bestil bogen allerede nu.



Noget at tænke over, hver på sin måde! Denne gang har vi valgt en podcast, som måske kan hjælpe dig med at komme af med din mobilafhængighed, en podcast om personlig udvikling, og sidst en mere afslappende podcast, om dejlige danske sange, sat ind i sin samtid af musikanmelder Klaus Lynggaard.

NØGLEN TIL DIN HJERNE

I denne podcast tilbyder mentaltræner Jørgen Svenstrup fra EmpowerMind, svar på spørgsmål, indenfor alle aspekter af personlig udvikling, og kommer med helt konkrete anvisninger til, hvordan du kan komme godt ud af udfordrende situationer. Serien øger din bevidsthed og styrker dit mentale immunforsvar, så du bliver bedre rustet til mødet med virkeligheden. Serien er en del af Empowermind Podcast, der udgiver fem forskellige podcasts, der giver en indsigt i hjernens kompleksitet.



DEN DANSKE SANG MED KLAUS LYGGAARD

Weekendavisens musikanmelder Klaus Lynggaard gennemgår i denne serie sine ni personlige favoritter blandt nutidens danske sange. Her er både Trilles hverdags-tristesse, C.V. Jørgensens verdslige salmer, Natasjas genopfindelse af protestsangen og Peter Sommers midtlivsviser. Den danske sang er også fire københavnske fyre på vej over Langebro og en liderlig kvinde, som glør på vinduer og en sang om sommerens komme, der slog benene væk under Klaus Lynggaard. Den danske sang har både skiftet toneart, instrument, køn og hudfarve utallige gange.



JEG ER MOBIL- AFHÆNGIG – MED THOMAS SKOV

I denne podcastserie i fem dele prøver DR-værten Thomas Skov at komme over sin mobilafhængighed. Han gennemgår en fem ugers nedtrapning sammen med speciallæge Imran Rashid og han taler med personer, der har lært at sige fra og kede sig. Thomas besøger forfatter Leonora Christina Skov, hjernekirurg Janus Brennum, skuespiller Bodil Jørgensen, filmand Poul Nesgaard og psykolog Peter Elsass.