Når tiden står stille, bliver vi klogere på vores (arbejds)liv

**I et syvkvinders stærkt netværk for selvstændige i Holstebro bliver tips, livserfaringer og skulderklap delt. Her er gode råd med andre ord på discount.**

Jeg træder ind i House of Powermoms. I ny og næ kan jeg godt svinge mig op til noget power, men som 30-årig far til to er jeg ikke just fast inventar i JordemoderZonen på Sct. Jørgens Bakke i Holstebro.

Her handler det nemlig om at stille mødre og de kommende af slagsen stærkest muligt både før, under og efter fødslen.

En varm velkomst kan jeg dog uden problemer få af de fem kvinder, jeg skal mødes med til en snak om deres fælles erhvervsnetværk for selvstændige. To har meldt afbud, for sådan er det med kalendergymnastikken, når man er selvstændig.

Dagens fem selvstændige er i gang med en times fællestræning ført an af netværksmedlem og power-husets mor, Nanna Morgen.

Min afbrydelse sker mere eller mindre belejligt inden den statiske øvelse Wall Sit. Du ved, den der, hvor du sidder i halvfems grader op ad væggen på en imaginær stol. Her står tiden stille. Alt for stille for dem, hvor syren i stigende grad leger kispus med musklerne.

Lige netop tiden viser sig at blive et tilbagevendende tema i de svar, netværket giver mig. For hvad er det lige, de har søgt i en tilværelse, hvor skat, moms og salg er nødvendige onder i jagten på det gode (arbejds)liv?

**Netværkets syv medlemmer**

Men lad os lige få de i alt syv kvinder i netværket præsenteret. Alle med en eller anden form for tilknytning til Holstebro. Alle fra forskellige faglige baggrunde. Fælles er det selvstændige arbejdsliv. Ingen andre end dem selv har ansvaret for virksomhedernes velbefindende.

Det kræver mod. Men ønsket om et fleksibelt, balanceret liv er definerende for dem alle.

**Nanna Morgen** er ejer af den ovenstående private jordmodervirksomhed, JordemoderZonen. **Frederikke Bjerre Flyvholm** skaber som fotograf visuelle historier om mennesker, steder og objekter. **Tine Stallkneckt Ottesen** har arbejdet med employer branding, før begrebet blev moderne, og hjælper nu virksomheder med tiltrækning og tilknytning af medarbejdere.

**Helle Heiselberg** skaber rum for ro, hjælper med balance og karriererådgivning for folk i deres arbejdsliv gennem sin virksomhed Ro Studio. **Line Maria Kühlwein Skov,** også kendt som Aktiemor, formidler investering og økonomi i øjenhøjde via sociale medier og foredrag.

**Kirstine Salling Juhl** rådgiver små- og mellemstore virksomheder inden for særligt kommunikation og indholdsproduktion. **Caroline Schack** er en af Danmarks største friluftsinfluencers ved siden af sit fuldtidsarbejde som ambulanceredder.

**Vi er små øer**

Efter hvilepulsen har fundet sig godt til rette i Powerhusets loungeområde efter den statiske øvelse fra helvede, bliver selvsamme puls igen testet af iveren for at rose, sparre og ja, bare tale selvstændige imellem.

- Hey! Dit LinkedIn-opslag var sgu da for fedt.

- Hvordan bruger I andre ChatGPT?

- Gik det godt med det projekt der?

Deres samtaler er konkrete og løsningsorienterede; Alt lige fra at være kølig i sin aflivning af con amore-projekter til det gode, sælgende pitch over for potentielle kunder. Sparringen foregår, som i dag, til et af netværkets møder, men bliver holdt konstant i hånden af en fælles Messenger-tråd, som altid er åben for deling af sejre, nederlag og gode råd.

Dagens netværksmøde, hvor jeg har fået lov til at være en flue på væggen, foregår lige midt i juletiden, hvor blandt andet den klassiske virksomhedsjulefrokost troner. Det gør den ikke for netværket, og julefrokosten er et af de steder, hvor de mærker det selvstændige liv mest.

De har ikke ondt af sig selv, skal understreges. Men det er et billede på de små øer, som de ser sig selv som. Derfor er netværket og det fællesskab, som følger med i sidevognen, yderst vigtigt. Man kan nærmest sige, at alene af den grund har kvindernes møder en berettigelse.

- Det giver så meget. Vi har forskellige faglige baggrunde, så det er virkelig værdifuldt med det her rum. Her er der plads til det hele og de forskelligheder, vi hver især rummer, siger de.

Virksomhederne, som kvinderne driver, *er* forskellige, men hyldevarerne har samme formål. De gør livet nemmere og mere inspirerende for kunder og samarbejdspartnere, om det er i billeder, ord, strategi eller rådgivning.

**Friheden til at vælge selv**

Selvom netværkets julefrokost for 2025 er så godt som kalendersat, lever netværkets kvinder stadig ikke et arbejdsliv som de fleste. Ganske glædeligt er antallet af kvindelige iværksættere stigende på landsplan, men Danmark er – kan vi ikke komme uden om – et lønmodtagerland med færre selvstændige end for 20 år siden.

Så hvorfor er det lige, at det selvstændige liv har tiltrukket dem?

For Frederikke Bjerre Flyvholm, der skaber varige minder gennem sin linse, var det ikke svært at tilvælge det selvstændige liv som fotograf, efter hun ellers havde uddannet sig som sygeplejerske.

- Det handlede 100 procent om friheden. Jeg trives ikke med, at andre skal styre min tid. Det handler om frihed, især når man har børn. Jeg kunne simpelthen ikke se, hvordan vi skulle finde tid til det hele og til vores hobbyer, siger hun.

Det var også et ønske om mere frihed, der fik Nanna Morgen til at kvitte sit lønmodtagerjob som jordemoder på sygehuset tilbage i 2019 til fordel for livet som privat jordemoder. Og fordi hun ville stille kvinderne stærkest muligt både før, under og efter fødslen.

- Jeg begyndte som selvstændig, fordi jeg havde en masse idéer. Det var utilfredsstillende for mig, at jeg på sygehuset ikke havde tid til at klæde kvinderne godt nok på til fødslen. Nu flytter jeg virkelig mennesker, fordi de får den styrketræning og fødselsforberedelse, de har brug for, siger hun.

- Men det var hårdt i begyndelsen at være soloselvstændig, for med hold hver dag og alt det andet, der følger med driften af en virksomhed, levede jeg under et ganske stort pres. Der er ingen tvivl om, at den bedste kur mod sygdom er et cvr-nummer.

I dag er holdene bedre fordelt, for Nanna Morgen har fået tilknyttet ansatte i JordemoderZonen. Hun bruger i høj grad netværket for fællesskabets skyld og for at dele nogle af de ting, der gemmer sig på bagsiden af medaljen.

**Et liv i balance**

Fælles for netværkets kvinder er, at de alle har dyppet tæerne i lønmodtagerlivet. Du ved 8-16, faste retningslinjer og fleksibilitet der nogle gange bliver stående på papiret. Ingen af netværkets medlemmer dømmer 8-16-jobbet, men de søgte selvstændigheden for at sikre friheden og et liv i balance.

Helle Heiselberg har en baggrund inden for corporate communication og HR og bruger i dag den viden og erfaring til at hjælpe kvinder med eksempelvis samme baggrund som hende selv til at skabe bedre balance i livet.

- Jeg hjælper kvinder, der har brug for hjælp til at få skabt mere ro og balance mellem familie og karriere, for det hører sammen, også som lønmodtager. Jeg hjælper både med forebyggelse, men også hvis kvinderne er brændt ud.

- Det har stor betydning for mig, at jeg kan være med til at skabe psykologisk tryghed, så karriereskiftet, jobjagten eller den personlige udvikling forløber godt og trygt, siger hun.

Det med karriererådgivningen er en anden af netværkets medlemmer i den grad også hjemme i. Tine Stallkneckt Ottesen, der både har en baggrund inden for marketing- og rekrutteringsbranchen, skrev om employer branding i sit første semesterprojekt for 15 år siden – og hun har elsket disciplinens muligheder lige siden.

- Jeg arbejder på begge sider af rekrutteringen, hvor jeg både hjælper virksomhederne med deres employer brand, men også kandidaterne med karriererådgivning. Det gør, at jeg kan holde mig bundaktuel hele tiden, hvilket kommer begge sider til gode.

- Det er den fine balance ved at vide, hvad kandidaterne gerne vil have, og hvad virksomhederne søger, siger hun.

**Investering i sig selv**

Line Maria Kühlwein Skov, der i flere år arbejdede som udviklingskonsulent inden for det kommunale og regionale, stoppede for et par år siden op og satte to mål for sit arbejdsliv: Det skulle give mening, og det skulle frigive tid til familien.

Det faldt sammen med, at hun i en periode havde observeret, at ret mange – især kvinder – havde mange bekymringer og tanker om det at investere. Derfor var det oplagt for Line Maria Kühlwein Skov at blive selvstændig under aliasset Aktiemor og stille kvinderne stærkest muligt økonomisk.

- Jeg har ikke kun startet virksomheden, fordi jeg selv synes, investering er sjovt, men fordi jeg havde et ønske om at formidle det til kvinder, så det var til at forstå. Jeg ville samtidig gerne have mere tid og fleksibilitet i mit familieliv. Nu har jeg et meningsfuldt arbejde, der fint balancerer med familien, fortæller hun.

**Det stærke bagland**

Flere gange undervejs i netværksmedlemmernes samtale med hinanden bliver der henvist til baglandet. Naturligvis i form af den fleksible tid, der kan bruges med familien, men i høj grad også de mænd, som har købt ind på det selvstændige liv.

For den vigtigste økonomiske og psykologiske støtte er den derhjemme, ifølge de fem kvinder.

- Det kræver utrolig meget, for det er hele familien, der er selvstændig. Der kan være erhvervsnetværk om aftenen, jeg skal deltage i, så det handler om balance. Og så er der naturligvis den økonomiske usikkerhed, siger Tine Stallkneckt Ottesen.

- Er du cool med ikke at tage i biografen de næste tre år? Min kæreste er også selvstændig, så det er ret fedt, vi begge har hånden på kogepladen. Det er lækkert, men hårdt, siger Line Maria Kühlwein Skov.

- Det kan være tough, så det er dem derhjemme, der trækker en op, når det bliver hårdt. Det har man brug for, siger Frederikke Bjerre Flyvholm.

- Hvis jeg mødte en, der gerne vil det her selvstændige liv, ville jeg sige: ’Få nu lige talt om det derhjemme’. Basen og aftalerne skal være helt på plads, siger Nanna Morgen.

**Når tiden står stille**

Men de er glade, de fem stærke selvstændige. De er glade for den fleksibilitet og selvbestemmelse, det selvstændige arbejdsliv giver dem. For de skaber på hver sin måde deres helt eget arbejdsliv, hvor de vigtigst af alt selv bestemmer over tiden.

Netop tiden er omdrejningspunktet for det sidste emne, jeg som flue på væggen får mulighed for at overhøre. Det var nemlig ikke helt uden grund, at Nanna Morgen havde valgt en fire minutters lang statisk styrkeøvelse som Wall Sit, da træningen skulle rundes af en times tid tidligere.

- Om du er arbejdsløs, selvstændig eller lønmodtager handler det nogle gange om at holde dig statisk i livet. Stoppe op og kigge dig rundt. Er jeg det rigtige sted? fortæller Nanna Morgen om øvelsens overførte betydning.

- Du behøver ikke flytte dig fysisk for at skabe et bedre arbejdsliv, tilføjer Tine Stallkneckt Ottesen.

- Stop op, hvis du sukker efter noget i din hverdag, og ta’ et objektivt kig på dit liv. Lykken er i sig selv ikke det at være selvstændig, men det liv, vi skaber. 8-16-jobbet kan være helt fint, men det kan være din oplevelse af det arbejdsliv, som skal have et eftersyn, siger hun.

Overvej det, næste gang du fyrer en Wall Sit af i frokostpausen, for måske er det ikke så slemt at sidde stille et kort øjeblik?