

# Pengevirke

TEMA: DET GODE LIV

**Svend Brinkmann: Om  
trivsel og mening i livet**

© Side 04-07

**Det gode arbejdsliv**

© Side 12-17

**Vi kan spise os ud af kriserne**

© Side 28-31



# Hvad er det gode liv?

I Merkur ser vi bæredygtighed i et bredt perspektiv. Det handler om at passe på naturen og miljøet, men også om, at alle mennesker skal have mulighed for at leve et godt og værdigt liv. Men hvad er det gode liv? Det undersøger vi i dette nummer af Pengevirke. For der er desværre i disse år flere, der oplever mistrivsel, men der er også meget, vi kan gøre. Som psykologiprofessor Svend Brinkmann siger på de følgende sider, så fremmer det menneskers trivsel, når vi engagerer os i fællesskaber, fordyber os i noget meningsfuldt og gør noget godt for andre. **Vi kender opskriften på det gode liv. Så hvorfor er det så svært? S. 04-07.** Det giver mening for os i Merkur, for det er noget af det vi, og mange af vores kunder, arbejder med hver dag.



Et godt og værdigt liv for mennesker handler både om helt basale fysiske rammer, om at blive behandlet med respekt, og om at få muligheden for at udfolde sig og få inspiration gennem kultur og uddannelse. Men det forudsætter en klode i balance, hvor forbruget af ressourcer sker med omtanke og respekt for hele økosystemet. Heldigvis er høj livskvalitet og bæredygtighed ingen modsætninger. For nogen hænger det gode liv endda direkte sammen med et *lavere* forbrug, fordi de finder mening i en mere klimavenlig livsstil. **Skær ned på forbruget, og få tid og råd til det liv, du drømmer om, s. 20-23.**

## Pengevirke

**Udgivet:** November 2023 | **ISSN:** 1399-7734 | **Online ISSN:** 1901-2020 | **Udgives af:** Merkur Andelskasse | **Redaktion:** Liva Johanne Ehler Molin (ansvarshavende), Ann Hybertz Frandsen, Mette Offenberg, Emilie Lantz-Frederiksen og Robin Ismaili (pengevirke@merkur.dk)  
**Layout:** Tobias Frost, studiofrost.dk | **Forside:** Stine Heilmann | **Tryk:** KLS PurePrint A/S | **Oplag:** 16.844 | **Udkommer:** To gange om året

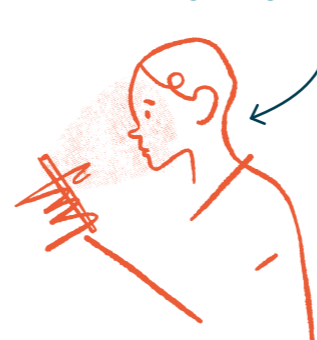
Holdninger og synspunkter, der kommer til udtryk i de enkelte artikler og indlæg, er de pågældende forfattere og kilder selv ansvarlige for. De er således ikke nødvendigvis udtryk for redaktionens eller Merkurs synspunkter.



**Klimapåvirkning:** Dette magasin er Cradle to Cradle- og FSC-certificeret. Det betyder, at det er produceret CO2-neutralt ved hjælp af 100 procent vindenergi og trykt udelukkende ved brug af cirkulære og komposterbare materialer – til glæde for vores alles sundhed og natur. Magasinet bortskaffes til genanvendelse som papir.

Når vi skal omstille vores 'ydre' samfund i en mere bæredygtig retning, er det også vigtigt, at den 'indre' bæredygtighed er på plads. I Merkur arbejder vi målrettet på at skabe en god arbejdsplads med høj trivsel. Og gennem vores forretning understøtter vi andre virksomheder i at gøre det samme f.eks. ved at stille krav om arbejdstagerrettigheder. Arbejdsmarkedet er under forandring i disse år, og vi ser nye tendenser, der lægger op til diskussion af, hvad det er for et arbejdsmarked, vi ønsker os. Det er godt, for kun sådan kan vi blive endnu skarpere på, hvad det gode arbejdsliv er i fremtiden. **Et arbejdsliv, du har lyst til at stå op til, s. 12-17.**

I arbejdslivet såvel som i privatlivet er vores forhold til skærme for alvor kommet til debat den seneste tid, for selvom de kan være en hjælp til det meste i hverdagen, kender mange nok også følelsen af, at skærmen kan være forstyrrende eller ligefrem afhængighedsskabende. Derfor tager vi også temperaturen på skærmens indflydelse på vores liv og livskvalitet. **Hvad er det gode digitale liv?, s. 32-33.**



I en helt anden boldgade kan noget så simpelt som et måltid mad spist i fællesskab også være en vigtig ingrediens i det gode liv – og et modspil til noget af det, der foregår på skærmene. Det fortæller de om på Suhrs Højskole, der er kunder i Merkur og har det bæredygtige måltid som omdrejningspunkt for fællesskabet. **Vi kan spise os ud af kriserne i fællesskab, s. 28-31.**



Sidst men ikke mindst kan du her i magasinet også blive klogere på, hvad der rør sig i Merkur, og hvilke nye projekter, vi arbejder med. **Merkur deler ud af indtjeningen, s. 08-09, Tag med Merkur på Planterejsen, s. 26-27 og Nyt fra Merkur, s. 34-35.**

God læselyst!



*Charlotte Skovgaard,*  
Adm. dir., Merkur Andelskasse



## TRIVSEL OG MENING

# Vi kender opskriften på det gode liv. Så hvorfor er det så svært?



Vi lever i et af de mest velstående og privilegerede samfund i verden. Men det mentale helbred er blevet dårligere, og særligt flere unge mennesker har det svært. Hvad sker der? Pengevirke jagter svar på livets store spørgsmål, og har opsøgt psykologiprofessor Svend Brinkmann. Han giver sit bud på, hvad det gode liv er, og hvad der kan stå i vejen for at leve det.

Af Liva Johanne Ehler Molin  
Foto: Stine Heilmann

Findes der noget, man kan kalde 'det gode liv'? Eller er vi mennesker så forskellige, at det slet ikke giver mening at spørge om?

"Folk siger, at det er helt subjektivt, hvad der giver et godt liv, og at det er forskelligt fra menneske til menneske. Men det er faktisk ikke særlig forskelligt," lyder det fra Svend Brinkmann, professor i psykologi ved Aalborg Universitet.

Psykologisk forskning har nemlig vist, at der findes nogle helt grundlæggende svar på, hvad der giver gode liv. Så selvom Svend Brinkmann har brugt mange år og adskillige bøger på at kritisere den selvhjælpskultur, som mange mennesker søger til for at finde svar på livets store spørgsmål, kan han altså med baggrund i forskning godt give no-

get, der kunne ligne en simpel opskrift på det gode liv:

"Kærlighed. Forpligtende relationer. Det at engagere sig i fællesskaber. Det er *ikke* prestige eller penge. Så længe man er over et vist grundlæggende niveau, bliver man ikke lykkeligere af at tjene flere penge."

Derudover handler det om at prioritere de ting, der har en iboende værdi:

"Når man undersøger, hvad der reelt giver mennesker et godt liv, er det systematisk de aktiviteter, som har værdi i sig selv for mennesker. Det er alt det vi gør, uden at der er et særligt formål med det, eller noget bestemt vi skal opnå. Det kan være alt fra at strikke til at gå ud i naturen, høre musik eller lege med vores børn."

## Har vi en trivselskrise?

Det lyder ligetil. Men noget tyder på, at det i disse år er svært for mange at finde den gode balance i livet. Danskernes mentale helbred er nedadgående, og antallet af stressramte stiger. Ifølge tal fra Den Nationale Sundhedsprofil er der sket en stigning på 7,4 procentpoint i andelen med en lav score på den mentale helbredsskala i perioden fra 2010 til 2021. I samme periode er der en stigning på 8,3 procentpoint i andelen med en høj score på stressskalaen.

Værst står det til for den yngste målgruppe (de 16-24-årige), og kvinderne scorer generelt lavere på trivsel og højere på stress end mænd.

Det kan være svært at måle trivsel og mistrivsel over tid, fordi måden vi måler på, forandrer sig ligesom selve opfattelsen af, hvad det vil sige at have det godt eller skidt, forklarer Svend Brinkmann. Alligevel er han ikke i tvivl om, at der er sket en reel forværring:

"Specielt de unge mennesker har det dårligere end for en eller to generationer siden. Flere får diagnoser, flere har dårligt mentalt helbred, flere lider af stress, angst, depression. Det er steget inden for meget få år."

Samtidig mener han dog, at der er en risiko for, at vi forværre problemet ved hele tiden at fokusere på det som en mistrivselskrise.

"Vi anvender et sprog for de her problemer, som falder tilbage på individet og inviterer den enkelte til at fortolke alt i psykologiske og diagnostiske kategorier. Det er der jo noget af det, der skal, fordi der desværre findes virkelige psykiske lidelser hos børn og unge, som skal udredes, behandles og hjælpes. Men når 40 procent af de unge kvinder svarer, at de selv mener, de har eller har haft en psykisk lidelse, så er det nok fordi, de også har fået en selvfortolkning, som inviterer dem til at se sig selv i det lys. Og det tror jeg faktisk kan være med til at forværre problemet."

## Udsatte grupper har det værst

Det er ikke kun de unge, der har fået det værre. Tendensen ses i alle befolkningsgrupper, men foruden de unge er

“

**Når man undersøger, hvad der reelt giver mennesker et godt liv, er det systematisk de aktiviteter, som har værdi i sig selv for mennesker.**

Svend Brinkmann, professor i psykologi ved Aalborg Universitet

“

**Alle mennesker har brug for at fornemme, at de grundlæggende er gode nok. Og det er vi bare aldrig, for vi kan altid lige performe lidt bedre.**

Svend Brinkmann, professor i psykologi ved Aalborg Universitet

der nogle grupper, der er særligt udsatte, men som ikke får ret meget opmærksomhed i den offentlige samtale.

”Det er måske i virkeligheden dem, der har det værst, vi taler mindst om,” siger Svend Brinkmann og giver et par eksempler:

”Vi taler meget om arbejdsrelateret stress, men dem, der har det højeste stressniveau, er den gruppe, der står uden for arbejdsmarkedet. Og ser man på hvem, der bruger mest psyko-farmaka, så er det de ældre. Det kan være ensomme, gamle mennesker på plejehjemmene, som er blevet deprimerede. Men det er ikke noget, vi taler ret meget om.”

Dem der har det bedste mentale helbred, er til gengæld også i den ældre del af befolkningen: nemlig gruppen af mænd på 65-75 år. Og det har fået psykologiprofessoren til at undre sig, men han har også et bud på en forklaring:

”Mange af dem har formue, ressourcer og tid. Og mange tilhører den traditionelle magt i samfundet, som rigtig meget er indrettet efter. Så spørgsmålet er, om de har fundet opskriften på det gode liv, og vi alle sammen skal til at leve ligesom de 65-årige mænd? Eller om vi har skabt et samfund, der bare passer utrolig godt til at være en 65-årig mand? Det er nok nærmere det sidste, og så kan vi jo godt overveje, om vi skulle skabe et samfund, der også passer til andre.”



#### Brinkmanns bedste råd til et godt liv:

- Søg kærlighed, forpligtende relationer og engager dig i fællesskaber.
- Prioriter aktiviteter, der har iboende værdi.
- Hjælp andre – for deres skyld, ikke din egen.
- Del dine bekymringer, og tal med andre om, hvad det gode liv er.
- Insister på, at problemerne skal løses strukturelt.

#### Den omvendte rulletrappe

Nogle af dem, der har undersøgt årsagerne til den høje mistrivsel blandt unge, er Svend Brinkmanns kolleger på Center for Ungdomsforskning på Aalborg Universitet (CeFU), der udgav bogen *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering* i 2022. En af bogens forfattere, professor Noemi Katznelson, forklarer på CeFUs hjemmeside:

”Skolen er kommet til at handle om præstation, tempoet på alle livsarenaer er sat i vejret, og de unge kigger i stigende grad indad og oplever selv at skulle lave sig om, hvis noget i omverdenen er svært. De leder efter løsninger i det psykologiske fremfor i deres omverden.”

Svend Brinkmann peger på dette forskningsprojekt, fordi det indeholder nogle vigtige forklaringer på, hvorfor så mange mistrives. Selvom det handler om de unge, ses mange af de samme tendenser hos andre aldersgrupper, bare i mindre udtalt grad.

De tre hovedbegreber er *tempo, præstation og psykologisering*. *Præstation* er ikke dårligt i sig selv, understreger Svend Brinkmann. For vi kan allesammen lide at præstere, blive anerkendt og føle, at vi bidrager. Men når præstation bliver koblet med *psykologisering*, så er det pludselig ”mig selv” jeg skal præstere. Individet bliver selv det produkt, der skal sælges og optimeres.

”Psykologisk bliver det hurtigt giftigt, hvis man er permanent utilstrækkelig, og hvis man hele tiden skal optimere og

forbedre sig. Alle mennesker har brug for at fornemme, at de grundlæggende er gode nok. Og det er vi bare aldrig, for vi kan altid lige *performe* lidt bedre.”

Og så er der selve det *tempo*, vores liv udfolder sig i, hvor ”alt skal nås hurtigere, fordi man skal hen til noget andet, og alt bliver en del af en optimeringskalkyle,” forklarer Svend Brinkmann og giver et eksempel:

”Så står jeg og laver mad, og så hører jeg en podcast, fordi jeg skal bruge den viden til noget, jeg skal i morgen. Og så afspiller jeg den lige på halvanden gangs hastighed. Det giver jo en helt anden situation end den, hvor man bare står og skræller kartofler sammen og snakker om løst og fast og ser, hvor man bliver bragt hen.”

Det høje tempo ses også i uddannelsessystemet, hvor der er meget fokus på at teste børnene og gøre dem parate til det næste trin. Og på arbejdsmarkedet hvor vi godt nok arbejder færre timer end tidligere i historien, men hvor produktiviteten til gengæld er blevet langt højere og skellet mellem arbejde og fritid for mange er blevet mere flydende. Samtidig skal vi helst være i konstant udvikling.

Den tyske sociolog Hartmut Rosa, som CeFUs forskning også har hentet inspiration fra, har et billede, han bruger til at illustrere samfundets acceleration: Det er som om, vi står på en rulletrappe, der kører nedad, mens vi selv prøver at komme op. Vi skal være i konstant bevægelse for ikke at sakke bagud, og det kan føre til stress og meningstab.

#### Hjælp andre – men ikke for din egen skyld

Problemet med hele tiden at skulle udvikle og optimere sig selv er, ifølge Svend Brinkmann, at vi ligesom har mistet sansen for, hvad der har værdi i sig selv. Flere og flere aspekter af livet er blevet *instrumentaliseret* – altså gjort til et middel for at opnå noget andet.

Skal man helt op på den store samfundsklinge, så er der tale om en økonomisk logik, der er indbygget i det kapitalistiske samfund, hvor vi arbejder for at tjene penge. Den logik kan fungere fint på et marked, men den er knap så heldig, når det gælder menneskelige relationer og dybere eksistentielle ting, mener Svend Brinkmann.

Et godt eksempel stødte han på for nyligt, hvor han var inviteret til en konference om mistrivsel i en kommune. På nogle store bannere stod der: ’Gør noget godt for en anden. Det forbedrer din egen sundhed.’ Selv det at hjælpe andre, bliver altså gjort til noget, vi skal gøre for vores egen skyld, og ikke fordi den anden har brug for hjælp.

“

**En del af det gode liv, det er at have en samtale med andre mennesker om, hvad det gode liv er.**

Svend Brinkmann, professor i psykologi ved Aalborg Universitet

#### Hav det godt og gør det godt

Men der er faktisk noget om snakken, for man får det bedre af at hjælpe andre. Det bør bare ikke være den primære grund til at gøre det, mener Svend Brinkmann.

Det hænger sammen med to forskellige tilgange til livet, som stammer helt tilbage fra den græske filosofi: Handler livet om *at have det godt*, altså trivsel, glæde og det at være tilfreds? Eller

handler livet om *at gøre det godt*, altså at engagere sig i forpligtende fællesskaber, fordybe sig i noget, der er meningsfuldt, at udfolde sig?

”Den ene dimension handler om at være glad, og den anden handler om at leve meningsfuldt. Nogle gange gør vi det godt, selvom vi ikke har det godt, og nogle gange har vi det godt, selvom vi ikke gør det godt. Men i det bedst mulige liv for mennesker, er der en balance,” siger Svend Brinkmann og uddyber:

”De to dimensioner understøtter hinanden, så hvis man ser ud i verden og gør noget godt for andre, så har man det faktisk med at blive glad selv.”

Det at gøre noget meningsfuldt, indeholder en kollektiv dimension, som er dybt forankret i menneskets sociale natur. Men det imødekommer det moderne samfund ikke.

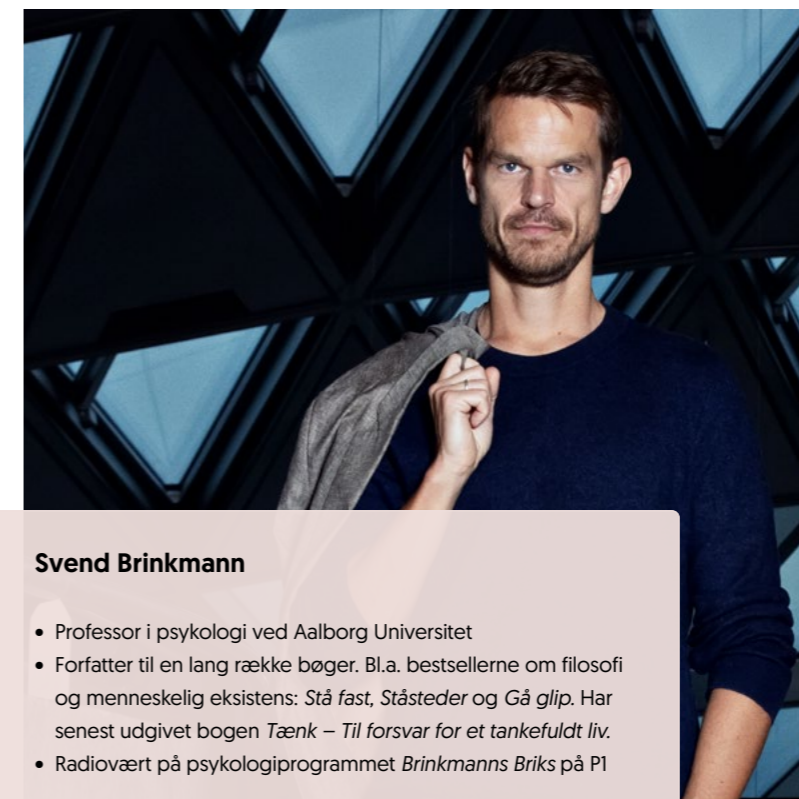
”I dag mangler vi steder, hvor vi kan mødes og tale om livet. Der er noget velgørende ved at høre, at andre mennesker heller ikke kan finde ud af det. Så en del af det gode liv, det er at have en samtale med andre mennesker om, hvad det gode liv er.”

#### Hvad er værdifuldt for dig?

I løbet af samtalen vender Svend Brinkmann igen og igen tilbage til spørgsmålet om, hvad der har værdi i sig selv, for som han siger: ”Hver gang man kan identificere det, så er man tæt på noget, der har med det gode liv at gøre.”

Det kan være når vi går en tur, fordyber os i en samtale, læser en roman, synger eller danser. Det er sjældent for at opnå noget bestemt – vi gør det bare, fordi det føles rart og meningsfuldt. Og hvis vi kan understøtte det, både i vores egne liv og vores børns liv, så er vi godt på vej.

”Det er godt at forholde sig nysgerrigt til spørgsmålet om, hvad der har iboende værdi for mig? Husk at prioritere det, og engagere dig i noget sammen med andre. Det er ikke kun vigtigt, fordi det gør dig glad, men også fordi det betyder noget for andre. Det er hele den der meningsdimension, som er så væsentlig for det gode liv.” ■



#### Svend Brinkmann

- Professor i psykologi ved Aalborg Universitet
- Forfatter til en lang række bøger. Bl.a. bestsellerne om filosofi og menneskelig eksistens: *Stå fast*, *Ståsteder* og *Gå glip*. Har senest udgivet bogen *Tænk – Til forsvar for et tankefuldt liv*.
- Radiovært på psykologiprogrammet *Brinkmanns Briks* på P1



## MERKUR VÆRDIPULJE

# Mercur deler ud af indtjeningen

**Mercur Værdipulje skal skabe værdi for mennesker, natur og miljø, og Merkurs andelshavere skal være med til at bestemme hvordan! Hvert år vil Mercur donere en del af indtjeningen til not-for-profit kunder, som på hver deres måde arbejder for en bedre verden. Merkurs andelshavere har været med til stemme om, hvordan pengepuljen skal fordeles mellem kandidaterne.**

Af Ann Hybertz Frandsen og Emilie Lantz-Frederiksen

Som noget nyt har Mercur besluttet, at andelskassen fra i år og hvert år fremover vil donere en del af netto- og rentegebyrindtægterne fra året før til fire velgørende, not-for-profit kunder samt Mercur Fonden. Konceptet hedder Mercur Værdipulje og blev skudt i gang i oktober.

Mercur har tidligere arbejdet med forskellige former for donationer og støttekonti, men Charlotte Skovgaard, administrerende direktør i Mercur, er særligt stolt af det nye koncept, som hun mener understøtter det fællesskab, Mercur har med kunderne:

”Vi plejer at sige, at som kunde i Mercur giver du dine penge mening. På den ene side gør du det muligt for os at låne penge ud til bæredygtige virksomheder og organisationer. Men du er også med til at skabe indtjening via de bankforretninger, du placerer hos os. Med Mercur Værdipulje vil vi gerne give en del af den indtjening tilbage til samfundet gennem vores not-for-profit kunder, der arbejder for bæredygtighed og social ansvarlighed.”

De fem modtagere af Mercur Værdipulje udvælges ud fra forskellige kriterier. Et udvalg i Mercur har valgt tre kandidater ud fra de tre ben i Merkurs ambition: Respekt og værdighed for mennesker, uddannelse og kultur samt mangfoldig og modstandsdygtig natur. Merkurs repræsentantskab har på vegne af andelshaverne valgt en fjerde

“

**Med Mercur Værdipulje vil vi gerne give en del af den indtjening tilbage til samfundet gennem vores not-for-profit kunder, der arbejder for bæredygtighed og social ansvarlighed.**

Charlotte Skovgaard,  
administrerende direktør i Mercur

kandidat, og den sidste kandidat er Mercur Fonden, som er Merkurs egen specialfunktion for donationer.

### Andelshaverne bestemmer

Alle kandidater er sikret 25.000 kr., men det har i høj grad været op til Merkurs andelshavere at bestemme, præcist hvordan pengene skal fordeles. Alle andelshavere over 15 år har nemlig fået mulighed for at stemme på én af de fem kandidater, og de resterende penge i puljen bliver fordelt forholdsmæssigt mellem de tre kandidater, der har fået flest stemmer.

”Vi synes, at det er helt naturligt at inddrage vores andelshavere, når det kommer til, hvordan puljen skal fordeles. Det er en del af at være en demokratisk ejet virksomhed, at vi giver medbestemmelse til vores ejere,” fastslår Charlotte Skovgaard. ■

## Mød de fem kandidater



### Alken Mejeri

→ indstillet af Mercur Andelskasse

Alken Mejeri er et nedlagt andelsmejeri, som for snart 30 år siden blev opkøbt af byens borgere og sidenhen har lagt ramme til fester og komsammener, ligesom den lokale købmand og byens bibliotek har fået plads i de gamle industrilokaler. Det meste af det, der gør Alken til en særlig landsby med et aktivt socialt liv, har Alken Mejeris lokaler og muligheder som forudsætning.



### Andelsgaarde

→ indstillet af Merkurs repræsentantskab

Hos Andelsgaarde betaler medlemmerne hver måned 150 kr. og bliver dermed gårdejere i forening. I fællesskab opkøber, forpagter og dyrker de jorden på en bæredygtig måde og sammen forsøger de at sikre, at halvdelen af den jord, de opkøber, bliver genoprettet. Med en donation fra Mercur Værdipulje kan Andelsgaarde rejse mere skov, skovlandbrug eller etablere mere natur.



### Finn Nørgaard Foreningen

→ indstillet af Mercur Andelskasse

Finn Nørgaard Foreningen blev stiftet efter terrorangrebet i København i 2015 af den afdøde filminstruktørs venner og familie. Foreningen arbejder for at fremme den menneskelige forståelse og modvirke ekstremisme og har blandt mange initiativer oprettet en ungetrup kaldet Rygtepatruljen, som rejser rundt til skoler og foreninger for at starte samtaler om emnet.



### Landsforeningen Levende Hav

→ indstillet af Mercur Andelskasse

Landsforeningen Levende Hav har siden 1995 arbejdet for at beskytte havet både i Danmark og Europa. Foreningen ønsker at skabe en større folkelig og politisk opmærksomhed om livet i havet, og hvad der skal til for at passe på livet under vand. Det sker blandt andet ved hjælp af foreningens kampagne- og miljøkutter Anton.



### Mercur Fonden

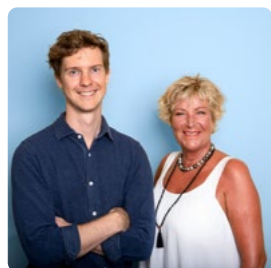
→ fast puljemodtager

Mercur Fonden, som er stiftet af Mercur Andelskasse, uddeler pengegaver til samfundsgavnige projekter indenfor kategorierne 'socialt arbejde og uddannelse', 'kunst og kultur', 'miljø og sundhed' samt 'forskning'. Mercur Fonden gør dagligt en forskel for mange mennesker og for samfundsudviklingen. Mest i det små og nære, og både i Danmark og rundt om i verden.



### Om Mercur Værdipulje

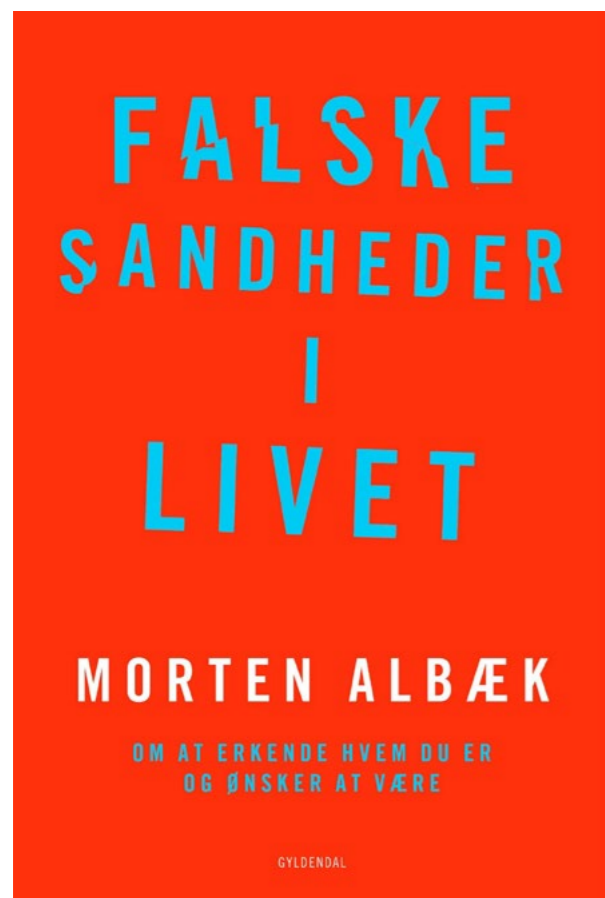
I 2023 uddeler Mercur Værdipulje 430.000 kr. Du kan læse mere om puljen og se, hvordan stemmerne er fordelt på [merkur.dk/vaerdipulje](https://merkur.dk/vaerdipulje)



**PODCAST**  
**Moster og nevø diskuterer klimakrisen**

I podcasten 'Mig & min moster' mødes to generationer for at udfordre hinandens livssyn i lyset af klimakrisen. Der er 31 år imellem moster og nevø, Hanne og Marcus Feldthus, men de har mange ting til fælles. Bl.a. en karriere inden for reklamebranchen, som de dog begge er kritiske overfor. De inviterer ofte forskellige gæster med i studiet, hvor de bl.a. taler om livsstil, forbrug, arbejdsliv, økonomi, og hvad der egentlig får os til at trives.

📍 Mig & min moster kan hentes i din foretrukne podcastapp.



**DIGITAL FORTÆLLING**  
**Mental sundhed fra børnenes perspektiv**

Der er stort fokus på børn og unges trivsel og mistrivsel. Men lytter vi også til dem, det egentlig handler om? I en undersøgelse fra 2022 har Børns Vilkår spurgt 100 børn i 5. og 8. klasse om, hvad der påvirker deres trivsel. Børnene fortæller med deres egne ord om, hvordan de kæmper for at passe ind i fællesskabet og leve op til mange forskellige krav og forventninger. Undersøgelsen giver et særligt indblik i børnenes perspektiv, og den er formidlet i en let tilgængelig digital fortælling med citater, billeder og fakta, som kan ses på [bornsvilkar.dk/100born](https://bornsvilkar.dk/100born)



**BOGANBEFALING**  
**Slut med falske sandheder**

Nogle gange kan det være godt at gøre op med de eksisterende myter og normer om "det gode liv" for bedre selv at kunne finde sin egen vej. Filosofen og erhvervslederen Morten Albæk langer ud efter det, han kalder de falske sandheder i livet - dem vi fortæller os selv og hinanden om, hvordan vi skal leve. De falske sandheder kommer til udtryk gennem talemåder og normer i samfundet. F.eks. at "man kan blive, lige hvad man vil". Nej, siger forfatteren, man kan blive mange ting, men der er også begrænsninger og livs-omstændigheder, der spiller ind. Når vi kender og forstår de falske sandheder, bliver det nemmere at leve det liv, vi selv ønsker, og ikke det andre forventer.

📍 Falske sandheder i livet. Om at erkende hvem du er og ønsker at være. Forfatter: Morten Albæk. Forlag: Gyldendal

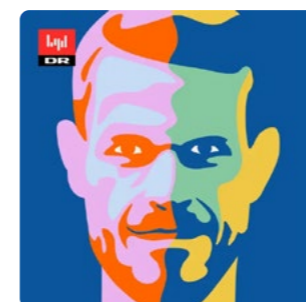


**APP**  
**Lær at meditere på en ny måde**

Meditation behøver ikke være svært. Men for mange kan det være en udfordring at skifte gear fra hverdagens høje tempo til den dybe fokusering, som meditation kræver. I appen SoundWheel er musikken og de guidede meditationer skabt af musikeren Kristian Humaidan, og tempoet er mere rytmisk og dynamisk, end det man normalt forbinder med meditation. Meditationerne kan både bruges som en pause i hverdagen, til at finde ny energi eller styrke og balancere sig selv. I appen er der forskellige forløb, som passer til det niveau og den erfaring, du har.

📍 SoundWheel Aps er kunde i Merkur

📍 Læs mere på [soundwheel.com/da](https://soundwheel.com/da) eller hent appen i App Store eller Google Play.



**PODCAST**  
**Psykologi for alle**

Psykologiprofessor Svend Brinkmann kommer hver uge omkring et nyt tema fra psykologiens verden, og det spænder bredt. Lige fra arbejdsliv til forældreskab, meningen med livet, og hvorfor du kan blive lykkelig af at strikke. Intet er for stort eller småt til at blive behandlet på briksen.

📍 Brinkmanns Briks kan høres på P1 eller hentes i din foretrukne podcastapp.



**SKÆRMBRUG**  
**Tid til nye skærmvaner?**

Hvor meget skærmtid skal børn have, og hvornår er det tid til at få sin første smartphone? Forældre har mange spørgsmål til digitalt mediebrug, og nu er der hjælp at hente. Sundhedsstyrelsen har nemlig udgivet deres anbefalinger til både børn, unge og voksne brug af skærm, som kan findes på [sst.dk](https://sst.dk).

Børns Vilkår har også lavet en 'Skærmguide', som udkom sidste år, hvor forældre kan finde gode råd og vejledning, som er opdelt i aldersgrupper, så det passer til barnets alder. Se [bornsvilkar.dk/skaermguiden](https://bornsvilkar.dk/skaermguiden)

Har din egen skærmtid taget overhånd, eller oplever du at blive forstyrret for meget af din telefon, så er der hjælp at hente i bogen 'Digital Minimalisme'. Her kan du få inspiration til, hvordan du skaber nye, digitale vaner med mere ro, fordybelse og kontrol over dit digitale medieforbrug.

📍 Digital Minimalisme. Genvind kontrollen over dit digitale liv. Forfatter: Cal Newport. Forlag: Dafolo.



ARBEJDSGLÆDE

# Et arbejdsliv, du har lyst til at stå op til



Hvordan skaber vi de bedst mulige betingelser for et bæredygtigt arbejdsliv, hvor stress, udbændthed og pseudoarbejde ikke er en del af hverdagen for hundredtusindvis af danskere? Hvordan ser de nye tendenser ud i arbejdslivet? Og hvilke løsninger skal vi kigge mod for at skabe arbejdsforhold, hvor vi mennesker trives? Pengevirke undersøger det gode arbejdsliv.

Af Ditte Hedegaard · Illustrationer: Trine Løgstrup Sørensen

Når de 40 medarbejdere i IT-bureauet Abt ion har fri, så har de bogstavelig talt *fri*. Det betyder helt konkret, at de ikke modtager eller foretager telefonopkald, ligesom de ikke sender mails efter arbejdstid. Til gengæld har de hverken fleksibel eller flydende arbejdstid.

I 2019 gik Abt ion fra en normal 37-timers arbejdsuge fordelt på fem dage til en 4-dages arbejdsuge på 30 timer med fast mødetid mandag-torsdag. I dag, fire år senere, har det resulteret i øget omsætning, større effektivitet og en større trivsel blandt medarbejderne.

Det kan helt konkret aflæses i både omsætning, trivselsundersøgelser samt virksomhedens fakturerbare timer, som er gået fra ca. 50 procent til knap 100 procent, fortæller Bo Kønskov. Han er partner i Abt ion og var én af initiativtagerne til den nye arbejdsform.

”Vi havde dengang en meget individualiseret kultur, og vi holdt utroligt mange møder, hvor vi snakkede meget *om* arbejdet i stedet for at lave arbejdet. Derfor forsøgte vi os med en 4-dages arbejdsuge, hvor vi skabte en større følelse af frihed ved at få en ekstra ugentlig fridag i stedet for at flekse arbejdstiden ud over hele ugen,” siger Bo Kønskov.

Trivsel og arbejdsglæde var og er afgørende for virksomhedens succes, men selvom virksomheden var i en periode med stor vækst dengang i 2018, var ar-



“

## Vi havde dengang en meget individualiseret kultur, og vi holdt utroligt mange møder, hvor vi snakkede meget om arbejdet i stedet for at lave arbejdet.

Bo Kønskov, partner  
i IT-bureauet Abtion

bejdsmetoderne langt fra effektive, da de nye initiativer blev iværksat.

”Nu arbejder vi mere effektivt i arbejdstiden, fordi vi er på kontoret samtidig. Og når vi har fri, så lader vi hinanden være. Pauser er vigtige, vi har fundet ud af, at vi når de gode løsninger hurtigere gennem pause og restitution end ved hård, konstant tankekraft.”

### Pseudoarbejde påvirker arbejdslysten

Arbejdslivet i 2023 er en fragmenteret størrelse. Der er selvsagt stor forskel på, om du er konsulent, lagerarbejder eller landmand; både når det kommer til arbejdsvilkår, løn, graden af selvbestemmelse eller muligheden for at tage en hjemmearbejdsdag. Men én ting er konstant opadgående: Antallet af stresstilfælde blandt danskerne.

Tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at stress udgør et stigende folkesundhedsproblem. Andelen af voksne danskere med en høj score på stressskalaen er steget fra 21 procent i 2013 til 29 procent i 2021. Tallene viser desuden, at 23 procent i beskæftigelse har et højt stressniveau.

”Det er et meget højt tal. Selvom antallet af stresstilfældene ikke kan spores direkte til arbejdsrelaterede tilfælde, så er der ingen tvivl om, at rigtig mange danskere føler sig pressede på arbejdet, og derfor er der et stort behov for at gøre noget ved udviklingen,” siger Helge Hvid, professor emeritus på RUC, som forsker i bæredygtigt arbejdsliv.

Helge Hvid er blandt den gruppe af forskere, HR-specialister og professorer, som i år udgav et manifest med syv konkrete guidelines til, hvordan vi i fremtiden kan øge ambitionerne i vores tilgang til stress, mistrivsel og mental sundhed i arbejdslivet. De syv guidelines var konklusionerne på et samarbejde i projektet *Make Life Fit*, hvor målet er en ny regenerativ tilgang til mental sundhed.

En anden ny udgivelse, som giver et fingerpeg om, hvordan det står til med danskernes arbejdslyst, er rapporten *Bæredygtige resultater – på sporet af et bæredygtigt arbejdsliv*, der er udgivet af Videncenter For God Arbejdslyst i 2023. Rapporten rummer blandt andet en Epinion-undersøgelse, hvor mere end 2.500 repræsentativt udvalgte lønmodtagere har svaret på forhold vedrørende deres arbejdsliv.

Her svarer 63 procent af privatansatte bl.a. ja til spørgsmålet om, hvorvidt de i høj eller meget høj grad skaber konkrete resultater på deres arbejde. Svaret er 56 procent blandt offentlige ansatte.

16 procent af de adspurgte oplever i høj eller meget høj grad at sidde med arbejdsopgaver, hvor de overvejer, om opgaverne overhovedet behøver at blive løst. Samtidig viser tallene, at jo mere pseudoarbejde de ansatte har, jo mindre arbejdslyst oplever de. Pseudoarbejde er en betegnelse for arbejde, der ikke skaber en reel værdi, og som derfor for medarbejderne ikke giver mening at udføre. Og netop pseudoarbejde og manglende mening er to ingredienser, der udgør en dårlig arbejdscocktail, forklarer Helge Hvid.

”Det er meget vigtigt, at man har indflydelse på, hvordan arbejdet organiseres, og det er noget, der er stor mangel på i dag på rigtig mange arbejdspladser. Kravene er høje, og man har for lidt indflydelse, fordi der er sket en standardisering af arbejdet. Og så er der et stigende antal dokumentationskrav, som virker meningsløse – især på mange offentlige arbejdspladser.”

Ifølge Helge Hvid kan man gøre en del for at reducere mængden af

pseudoarbejde, bl.a. ved at fokusere på, hvad medarbejdernes kerneopgave er.

”Man skal i højere grad lægge ansvaret af kvaliteten ud til medarbejdere og undgå at lave standarder og styringer for, hvordan arbejdet skal udføres. Det er faktisk en gammel opskrift, men som i dag mange steder bliver overtruffet af ekspertsystemer,” siger Helge Hvid.

### Et stille arbejdsoprør

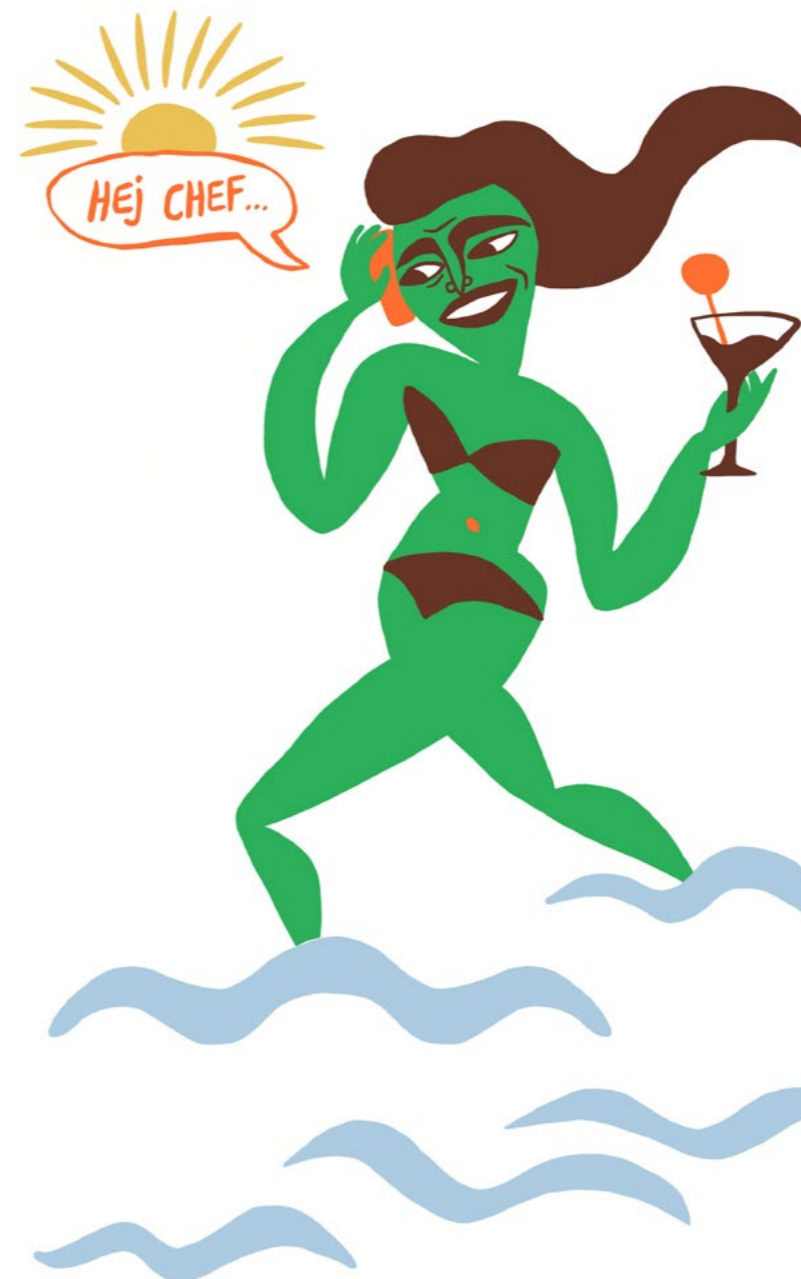
Der er flere medarbejdere, der i større grad tager aktivt stilling til deres arbejdsliv i dag. Det blev især tydeligt efter COVID-19-pandemien. Først gennem bevægelsen *The Great Resignation*, hvor en bølge af masseopsigelser fandt sted, primært i USA. Men tendensen afspejlede sig også i Danmark, hvor mange havde brugt tiden under pandemien til at tage stilling til deres arbejdsliv. Derefter opstod begrebet *Quiet Quitting*, som refererer til bevægelsen af medarbejdere, der går på arbejde og gør de ting, de får løn for – men ikke mere end det. Og senest har hashtagget *#LazyGirlJob* spredt sig på sociale medier – en trend der handler om at finde en så god balance mellem arbejde og privatliv, at det næsten føles som om, man er ”doven”.

De nye fænomener er alle en del af det, man kalder *anti-work* bevægelsen, og kan forstås som en stille protest mod stigende vækst- og produktivitetskrav på arbejdspladserne.

“

## Det er meget vigtigt, at man har indflydelse på, hvordan arbejdet organiseres, og det er noget, der er stor mangel på i dag på rigtig mange arbejdspladser.

Helge Hvid,  
professor emeritus på RUC



At medarbejdere i dag – under en højkonjunktur – tør stille større krav til deres arbejdspladser er for længst gået op for de fleste virksomheder, som flere steder kæmper med at tiltrække dygtige medarbejdere og arbejdskraft.

Den tendens mærker Pernille Garde. Hun er rådgiver, forfatter til tre bøger og grundlægger af virksomheden TAKE BACK TIME, hvor hun hjælper virksomheder med at implementere 4-dages arbejdsuger i forskellige former.

Ifølge Pernille Garde er der kun ’win-win’ for alle parter ved en 4-dages arbejdsuge: Arbejdslysten stiger hos medarbejderne, som bliver mere effektive ved at overgå til 4-dages arbejdsuge, ligesom omsætningen og den generelle produktivitet i virksomhederne stiger.

”Men der er ikke tale om én skabelon, som passer til alle virksomheder – tværtimod. Jeg plejer at sige, at *one size fits none*. Alle virksomheder er forskellige, og derfor skal værktøjerne til en 4-dages arbejdsuge også gribes forskelligt an.”

### Mødefri blokke i kalenderen

Når virksomheder henvender sig til Pernille Garde om interessen for en 4-dages arbejdsuge, skyldes det flere årsager.

I 80 procent af tilfældene er det private virksomheder, som ønsker at bruge en 4-dages arbejdsuge som en gulerod til at fastholde og rekruttere dygtige medarbejdere. Mange af dem er små eller mellemstore virksomheder, som ikke altid kan matche lønniveauet,

som de store virksomheder tilbyder. Derfor prøver de at tilbyde et alternativ – herunder kortere arbejdstid og bedre arbejdsvilkår. Og så er der de virksomheder, som er nysgerrige på, hvordan det kan lade sig gøre at arbejde mindre – uden at miste effektiviteten.

Ét af de værktøjer, der tit bliver taget i brug, især i vidensvirksomheder, er tiltag, som effektiviserer arbejdstiden. At prioritere fokustid og fordybelse: Møde- og forstyrrelsesfrie timer i kalenderen for alle i hele virksomheden med færre, kortere møder og mere effektive møder.

”Noget af det, der tager rigtig meget af vores tid på mange arbejdspladser, er forstyrrelser. Vi forstyrrer hinanden med mails og afbrydelser, tit forstyrrer vi også os selv, fordi vores koncentrationsevne gradvist er blevet forringet. Det helt store greb ved 4-dages arbejdsuge er at løfte det fra at være et individuelt problem til et kollektivt problem. Og når vi justerer nogle af de tiltag, får jeg altså nogle vilde og positive tilbagemeldinger fra medarbejderne,” siger Pernille Garde.

Men hvad så med arbejdspladser, hvor mails og møder langt fra er en del af arbejdsdagen? I brancher, hvor det fysiske arbejde er udgangspunktet, er der helt andre greb, der gælder.

Oftest er det medarbejderne, der kommer med de gode løsninger, fortæller Pernille Garde. Et eksempel er en el-installatør-virksomhed, som satte deres arbejdstid op med en enkelt time hver dag fra mandag-torsdag fra 7-16 i stedet for 7-15. Det gjorde, at de kunne nå et kundebesøg mere hver dag og dermed holde fri hver fredag.

”Tit er det nogle enkle knapper, der skal skrues på,” siger Pernille Garde, som også nævner en daginstitution som - på frivillig basis - har afprøvet en 4-dages arbejdsuge med succes.

Her tilbød lederen sine medarbejdere en vagtplan med 37 timer fordelt på en 4-dages arbejdsuge. Det var lange dage, men medarbejderne og forældrene var positive, fordi det på den måde var den samme pædagog, der var til stede både om morgenen og om eftermiddagen, og





### Anbefalinger til det gode arbejdsliv

Du kan læse mere om Videncenter For God Arbejdslyst samt projektet *Make Life Fit*, og de anbefalinger, de er kommet med på

© [merkur.dk/arbejdsliv-anbefalinger](http://merkur.dk/arbejdsliv-anbefalinger)

derfor var der en god overlevering hver dag ved samme pædagog. Nogle af medarbejderne konverterede desuden fra en deltidsstilling til en fuldtidsstilling for at være med i projektet.

Pernille Garde har med få undtagelser kun oplevet positive tilbagemeldinger med implementeringen af 4-dages arbejdsuge. Ét af eksemplerne, hvor forsøget blev sat på pause, var en privat virksomhed, hvor initiativet kom fra medarbejderne og ikke fra ledelsen.

### Det frie arbejdsliv er i høj kurs

Og så er der dem, som helt bevidst fravælger det etablerede arbejdsmarked. Nyeste tal fra Vellivforeningen viser, at det især er erhvervsaktive i alderen 18-34 år, der scorer højest, når det handler om mistrivsel på arbejdsmarkedet. Her føler 30 procent af de unge sig stressede. Tallet for alle erhvervsaktive er 25 procent.

Måske netop derfor ser vi en stigning i kurser og rådgivning målrettet personer, som efterspørger friere rammer i deres arbejdsliv. Kurser med overskrifter som 'Hvordan du får et arbejdsliv, du elsker at stå op til' eller 'Sådan bliver du en succesfuld freelancer eller digital nomade' bliver i dag udbudt til dem, der ønsker et arbejdsliv uden chefer, faste arbejdstider og ugentlige statusmøder.

En af de kursusudbydere er Cathrine Møller Petersen. Sammen med sin partner Camilla Agerskov driver hun Byg Din Business, der med virksomhedens egne ord er målrettet dem, "som ønsker at skabe et roligt arbejdsliv på egne præmisser og selv definere succes". Byg



“

**Noget af det, der tager rigtig meget af vores tid på mange arbejdspladser, er forstyrrelser. Vi forstyrrer hinanden med mails og afbrydelser, tit forstyrrer vi også os selv, fordi vores koncentrationsevne gradvist er blevet forringet.**

Pernille Garde, grundlægger af virksomheden TAKE BACK TIME

Din Business er inspireret af *anti-work* bevægelsen, som har fokus på at skabe et meningsfuldt arbejdsliv på egne præmisser.

"Vi ser et stort behov hos vores kursister for at skabe et arbejdsliv, hvor det gælder om at være loyal over for sig selv

og sine egne værdier i stedet for at være loyal over for en arbejdsgiver. Før tænkte man i højere grad, at livet skulle dreje rundt om arbejdet, og nu ser vi det modsatte – at livet kommer før arbejdet. Generelt oplever vi, at flere og flere af vores kursister stiller spørgsmålstegn til, hvad det gode og meningsfulde arbejdsliv er," siger Cathrine Møller Petersen.

### Skal vi arbejde mere eller mindre?

Tendenser og velmenende initiativer er én ting, politik er noget andet. Idéen og perspektivet i at arbejde mindre i fremtiden har ikke vundet indpas på Christiansborg. Tværtimod.

"Der er alle mulige mennesker, der mener, vi kan arbejde mindre. Glem det, venner," var det kontante budskab fra statsminister Mette Frederiksen, da hun tilbage i marts deltog på konferencen *Impact X Future of Denmark*. Hun henviste til, "at der ikke er nogen vej uden om mere arbejde, hvis samfundskagen skal gøres større".

Samme budskab har flere økonomer og senest overvismand Carl Johan Dalgaard været ude at sige. Men det behøver ikke være modsætningsfyldt, mener Pernille Garde.



“

**Når vi som samfund bliver rigere, bliver der andre prioriteringer hos medarbejdere end at tjene penge. Dengang man ikke kunne få mad på bordet, var det noget andet.**

Helge Hvid, professor emeritus på RUC

"Jeg er enig i, at vi skal gøre samfundskagen større, ikke mindre. Jeg ser modsat statsministeren intet modsætningsforhold mellem effektivitet og arbejdstid. Jeg mener ikke, vi kan fortsætte som nu, for så fortsætter sygdomskurven. Man bliver ikke mere effektiv ved at arbejde +40 timer om ugen, tværtimod. Og vi har ikke reguleret arbejdstiden siden 1987, hvilket i sig selv er interessant, for jeg kan da godt komme i tanke om et par teknologiske opfindelser, der gør, at vi i dag kan arbejde langt mere effektivt end i 1987," siger Pernille Garde.

Lidt flere nuancer er der hos Helge Hvid. Han mener, der er "interessante aspekter ved at kigge på en 4-dages arbejdsuge", men at det på den anden side ikke nødvendigvis er arbejdstidene, der er belastende, men snarere den måde vi arbejder på.

"Der er ikke entydig sammenhæng mellem stress og antallet af arbejdstimer. Men derfor kan der alligevel være gode grunde til at nedsætte arbejdstiden. Når vi som samfund bliver rigere, bliver der andre prioriteringer hos medarbejdere end at tjene penge. Dengang man ikke kunne få mad på bordet, var det noget andet. Den økonomiske gevinst ved at lægge ekstra timer på arbejdet bliver mindre og mindre. I dag prioriterer vi tiden væk fra arbejdet højere, end vi nogensinde har gjort før. ■

## Hvad gør Merkur for at være en god arbejdsplads?

**Katrine Rosengren Norup, HR chef i Merkur, fortæller her om nogle af de tiltag, der sikrer, at Merkur er en god arbejdsplads med høj trivsel blandt medarbejderne.**

### Trivsel og mening

"Merkur har generelt en høj trivsel med en medarbejdertilfredshedsscore på 85 procent. Der er et stærkt fællesskab i Merkur, hvor alle arbejder for et højere formål. Det er meget synligt for den enkelte medarbejder, hvordan det daglige arbejde bidrager til det store fællesskab, og hele 96 procent er stolte af deres arbejde.

### Fleksibilitet

Der er mulighed for at tilrettelægge arbejdsdagen og -livet, så det passer til den enkeltes behov, f.eks. med hjemmearbejdsdage og fleksibel arbejdstid. Der kan være særlige hensyn i forskellige livsfaser, og derfor er der 25 procent af medarbejderne, der arbejder på deltid.

### Forebyggelse af stress

Vi har ikke et højt sygefravær grundet stress, men vi kan godt have travlt i Merkur. Derfor har vi et stort fokus på at forebygge og mindske stress og skabe en sund balance mellem arbejdsliv og privatliv.

### Respekt for forskellighed

Merkur vægter mangfoldighed og plads til forskellighed højt. Alle skal føle sig velkomne i Merkur, og vi har bl.a. underskrevet Diversity Charter Denmark for at forpligte os til fortsat at arbejde med diversitet og mangfoldighed.

### Ledelse og feedback

Merkurs ledere er engagerede i medarbejdernes trivsel. I stedet for den årlige MUS-samtale har vi indført kvartalsvise feedback-dialoger, hvor der bliver givet mere relevant og hyppig feedback. Der er fokus på dialog frem for at måle den enkeltes præstation, og det oplever vi skaber større tilid og psykologisk tryghed.

### Trivsel er en prioritet

Trivsel kommer ikke af sig selv, og derfor er det også positivt, at Merkurs topledelse prioriterer HR-området og medarbejdertrivslen højt. Der vil altid være steder, hvor vi kan forbedre os, så vi arbejder løbende på at gøre Merkur til den bedste arbejdsplads – selvfølgelig med input fra medarbejderne."

# Inge Røpke-pris hylder økologisk økonomi

Vi har brug for naturen for at overleve, og derfor må vi sikre os, at vores forbrug ikke overstiger jordens ressourcer. Økologisk økonomi har netop fokus på at begrænse vores ressourceforbrug, og den tradition blev i oktober måned hyldet, da Inge Røpke-Awarden officielt blev uddelt for første gang med støtte fra Merkur Fonden.

Af Emilie Lantz-Frederiksen

Simon Fløjl Thomsen blev valgt som den første officielle vinder af Inge Røpke-Awarden af et enstemmigt bedømmelsespanel for sit spændende speciale, som forsøger at undersøge forholdet imellem politiske miljøregu-

leringer og teknologisk udvikling i en makroøkonomisk model. Awarden uddeles af Rethinking Economics Danmark med støtte fra Merkur Fonden til en studerende, som har skrevet speciale inden for økologisk økonomi,

og Simon Fløjl Thomsen havde ifølge panelet lavet en særlig original og kreativ opgave.

Grundtanken bag den økologiske økonomi er at forstå økonomien som indlejret i jordens biofysiske sfære, og målet er at begrænse vores ressourceforbrug, så vores forbrug ikke overstiger jordens ressourcer. Prisuddelingen skal hyld netop den økologiske økonomiske tradition og er derfor opkaldt efter Danmarks første økologiske økonom, Inge Røpke.

I 2022 modtog Inge Røpke selv awarden for sin livslange indsats med forskning indenfor økologisk økonomi, men Simon Fløjl Thomsen fra Aalborg Universitet blev altså den første studerende, som kunne modtage prisen sammen med et legat på 5.000 kroner for sit spændende speciale. ■



## Om Merkur Fonden

I Merkur Fonden kan du give dine penge en retning, og lade dem virke for en bedre fremtid for alle! Merkur Fonden formidler nemlig dine og andres pengegaver til små og større projekter indenfor kultur, miljø, forskning samt socialt arbejde og uddannelse.

**Vil du støtte Merkur Fonden?** Med din hjælp kan Merkur Fonden støtte initiativer, der skaber håb, fornyelse og omstilling. Gå ind på [merkurfonden.dk](http://merkurfonden.dk) og se, hvordan du kan bidrage.

Her ses vinderen af Inge Røpke-Awarden 2023, Simon Fløjl Thomsen (i midten), i selskab med forperson for Rethinking Economics Maj Larsen-Lechuga (til højre), samt Danmarks første økologiske økonom, Inge Røpke (til venstre), som også har lagt navn til awarden.

FOTO: RETHINKING ECONOMICS DANMARK



## MERKURS BREVKASSE

# Klog opsparing og fordele ved testamente

Vil du spørge Merkur om noget? Så skriv til Pengevirkes brevkasse om bæredygtig økonomi. Merkurs eksperter er klar til at svare på spørgsmål om stort og småt. Skriv til [pengevirke@merkur.dk](mailto:pengevirke@merkur.dk)

### ✉ Betale gæld af eller investere?

Jeg vil gerne i gang med at investere, men jeg er i tvivl om, hvad der giver bedst mening. Skal jeg hellere betale lidt ekstra af på min boliggæld og studiegæld? Eller er det bedre at komme tidligt i gang med at investere? Jeg er 35 år gammel, ejer en andelsbolig i Aarhus, som jeg betaler af på hver måned, og har en studiegæld på omkring 30.000 kr.

Venlig hilsen

Thomas

### ☐ Kære Thomas

Svaret på dit spørgsmål er meget individuelt, fordi det afhænger af flere forskellige ting: hvilken type gæld du har, hvad renten er, hvad din indkomst er, og hvilket rådighedsbeløb du har. Samt dine formue- og pensionsforhold.

En tommelfingerregel er, at det er en god ide at starte med at betale gæld af, hvis man har 'dyr' gæld, altså lån med en høj rente. Når den dyre gæld er væk, kan man begynde at sætte penge af til investering. Uden at kende din situation helt præcist, vil mit bud være, at det er en god ide at komme af med din studiegæld. Boliggælden er en anden sag. Her kommer det an på, hvad renten er, og hvor stor gælden er i forhold til værdien af din andelsbolig. For nogle kan det være en fordel at afdrage lidt mere i en periode, og dermed bringe gælden ned, for andre er det en udmærket løsning at bevare boliggælden og bruge de frie penge på langsigtet opsparing og investering. Som sagt, handler det om renten og de andre faktorer, men også om hvor risikovillig du er.

Jeg vil klart anbefale dig at kontakte din rådgiver, så I kan få lavet de rette beregninger og lægge en god plan, som passer til din økonomi. Held og lykke med det!



Venlig hilsen  
Helle Juul Lyngbe  
Direktør, investering og pension

### ✉ Har vi brug for et testamente?

Jeg er i tvivl om, om det er nødvendigt at oprette et testamente, når vi er gift. Min mand og jeg har to fælles børn på 1 og 4 år. Er der nogle væsentlige fordele for os ved at lave et testamente allerede nu, eller er vi sikret godt nok, når vi er gift?

Venlig hilsen

Sara

### ☐ Kære Sara

Mange tror ikke, at det er nødvendigt at oprette et testamente, hvis man er gift og kun har fælles børn, men det kan alligevel være en god ide at overveje det. Et testamente kan nemlig være med til at sikre jer de bedst mulige vilkår, hvis den ene går bort.

Det er sådan, at dine børn arver på lige fod med din ægtefælle, hvis det f.eks. er dig der går bort først. Det betyder, at halvdelen af arven efter dig går til din ægtefælle, og halvdelen går til børnene. Hvis I derimod opretter et testamente, har I mulighed for at sikre jer sådan, at det er den længst levende ægtefælle, der arver den største del. Med et testamente kan I sikre jer, at den længst levende ægtefælle får op til 87,5 procent af den samlede formue. 12,5 procent er såkaldt tvangsarv til børnene.

I Merkur samarbejder vi med TestaViva omkring al juridisk rådgivning, så I har mulighed for at oprette et testamente (og andre juridiske dokumenter) gennem dem. For en familie som jer, kan det også give rigtig god mening at se på børnetestamente og fremtidsfuldmagter. Start med at tage en snak med en af Merkurs rådgivere, så hjælper vi jer videre i processen.



Bedste hilsner  
Mogens Mosgaard,  
Pensionschef



## BÆREDYGTIG LIVSKVALITET

# Skær ned på forbruget, og få tid og råd til det liv, du drømmer om

De vil ikke være rige på penge, men på andre værdier som tid, ro, overskud, relationer og nærvær. Flere og flere vender ryggen til forbrugersamfundets normer og finder værdi i at forbruge mindre. De fortæller, at det giver højere livskvalitet, men hvordan gør de?

Af Liva Johanne Ehler Molin

Ville dit liv blive bedre, hvis du havde færre ting? Eller lyder den ide som det rene vrøvl? For mange mennesker er det forbundet med glæde, overskud og måske endda lykke at have råd til at købe nyt tøj, møbler, elektronik, og hvad hjertet ellers kan begære.

Men en stadigt voksende gruppe har vendt forbrugersamfundet ryggen. Ikke af nød, men af lyst. De stræber ikke efter at eje det nyeste nye, men vælger i stedet at skille sig af med overflødige ting. De tilhører forskellige strømninger og bevægelser med navne som 'minimalisme', 'simple living' og 'zero waste'.

Fælles for dem er et farvel til ideen om, at du kan købe dig glad og til følelsen af at halse afsted i livets hamsterhjul.

### Mindre forbrug giver mere energi

For 42-årige Jane Ibsen Piper startede det med en kartoffelskræller. Eller det vil sige, det startede med, at hun var blevet mor til to små drenge. Hun er uddannet advokat og arbejdede dengang som advokatfuldmægtig med mange timer på kontoret hver uge.

Hun boede sammen med sin kæreste i en treværelses lejlighed, og alle de ting, de var flyttet ind med som studerende, havde de stadigvæk, foruden alt det der var kommet til med drengene. Så der var "ting i lag", som hun formulerer det. Og samtidig skulle de til at definere, hvordan deres nye hverdag med job og små børn skulle se ud.

“

**Jeg var så presset. Jeg kunne mærke, at det var svært at have plads til mig selv også, samtidig med at jeg havde to små børn og job.**

Jane Ibsen Piper, formidler, forfatter, podcaster mm.

”Jeg var så presset. Jeg kunne mærke, at det var svært at have plads til mig selv også, samtidig med at jeg havde to små børn og job. Og så fandt jeg det her begreb, der hedder minimalisme, som i bund og grund bare handler om at fjerne overfloden og kun beholde det, der er vigtigt,” fortæller Jane Ibsen Piper.

Det ændrede langsomt hendes liv. Hun begyndte at rydde op og startede med køkkenskuffen, der ikke kunne lukkes. Hun fandt fire forskellige kartoffelskrællere, gemte de to og smed resten til genbrug. Og sådan fortsatte hun med at gennemgå først køkkenet, så børnenes tøjskuffer og dernæst resten af hjemmet.

”Det var bare så frigørende,” husker hun, for det blev ikke bare nemmere at finde sine ting og hurtigere at rydde op. Hver gang hun bar ting til genbrug, gav hun også slip på gamle ideer om, hvad det var for et liv, hun skulle leve.

”For eksempel det gamle kontortøj, der var meget stramt, og som gjorde, at jeg ikke kunne cykle børnene i børnehaven om morgenen. Det var ikke det, jeg skulle mere.”

Men for at lejligheden ikke bare blev fyldt op med nye ting igen, måtte hun kombinere oprydningen med det, hun kalder købestop. Det handler om ”at lave et skjold”, så man ikke får for mange nye ting ind. Derfor købte hun i en periode ikke noget nyt – bortset fra det, der er livsnødvendigt. Det hun opdagede var, at livet med færre ting frigav energi, tid og overskud i en ellers presset hverdag.

”Jeg har fra starten nægtet at være en del af den der ide om den stressede børnefamilie. Jeg gider det ikke. Jeg vil kunne have job og børn og hobbyer og stadigvæk have ro. Så det har egentlig været lidt et oprør mod den der ide om, at det skal være så hårdt.”

*Men frigiver det virkelig så meget tid og energi – bare det at have færre ting omkring sig?*

”Ja, altså det gør det bare,” lyder svaret kort og godt.

### Del af en større bevægelse

Jane Ibsen Piper er ikke den eneste, der oplever frigørelsen fra det materielle liv. I 2017 startede hun facebookgruppen 'Minimalisme og købestop', som i dag har over 36.000 medlemmer. I gruppen deler de tips, deltager i fælles udfordringer og udveksler erfaringer.

”Minimalisterne” er meget forskellige, nogle tjener mange penge og investerer overskuddet, andre har meget små økonomier og bruger minimalismens værktøjer til at få enderne til at mødes. Nogle vil gerne leve mere klimavenligt, andre vil kunne gå tidligt på pension eller hjemmepasse deres børn. For Jane Ibsen Piper er det en vigtig pointe, at minimalisme ikke er et mål i sig selv, men et middel til at nå derhen, hvor man gerne vil være.

”Det handler om at finde ind til kernen af, hvad der er vigtigt for dig, stoppe op og tage aktivt stilling til, hvad du vil med dit liv. Det kan være forskelligt i forskellige livsperioder, så nogle



### Jane Ibsen Piper

- Uddannet advokat, arbejder i dag med klimaformidling.
- Forfatter til flere bøger om økonomi, bæredygtighed og minimalisme.
- Podcastvært og initiativtager til Facebookgruppen 'Minimalisme og købestop' med 36.000 medlemmer.

gange skal man genforhandle med sig selv: hvad er det gode liv nu?”

### Stress blev vendt til tid og ro

En anden, der også har valgt at skære ned på forbruget for at komme et andet sted hen med sit liv, er forfatter og journalist Nanna Hyldgaard Hansen. Hun blev syg med stress i en periode, da hendes to børn var små. Det var kombinationen af et travlt arbejdsliv og livet med små børn, der gjorde, at læsset væltede.

”Det var svært at få en hverdag til hænge sammen. Der var masser af sygdom, mange deadlines, en følelse af at være konstant bagud og ikke at slå til nogle steder.”

Samtidig var hendes børn startet i en institution, hvor det følte utrygt at aflevere dem, fordi der ikke var voksne nok. I den periode følte Nanna, at samfundskontrakten om, at ens børn bliver passet godt på, mens man arbejder, blev brudt. Børnene blev senere flyttet til en bedre institution. Men undervejs i disse år besluttede Nanna sammen med sin mand at ændre på deres økonomi med det formål at arbejde mindre og få en hverdag uden stress.

”I løbet af et år tog vi et emne hver måned i vores budget. Januar: tøjforbrug. Februar: mad. Marts: sommerferie.”

Sådan fortsatte de med at endevende hvert hjørne af deres økonomi, og det

“

### Det var svært at få en hverdag til hænge sammen. Der var masser af sygdom, mange deadlines, en følelse af at være konstant bagud og ikke at slå til nogle steder.

Nanna Hyldgaard Hansen, forfatter og foredragsholder.

lykkedes dem at skære så meget ned på forbruget, at de kunne leve for det halve, arbejde mindre og få ro til at komme ovenpå igen. I dag er børnene blevet større, og de har begge skruet lidt op for arbejdet, men ikke for deres forbrug. Det er blevet en ny vane at finde genbrugsgaver, cykle når det er muligt, rejse på ferie med tog og købe flere ting brugt.

”Hvis vi vil købe noget nyt, har vi en tænkepause på en måned, hvor vi tænker over, om vi virkelig skal bruge det og undersøger, om man kan skaffe det brugt. Vi bliver tit spurgt om vi savner noget, men det synes jeg ikke. Det er nemt at finde ting brugt, og vi har lavet et genbrugsrum med nogle naboer.” Færre ting giver også mere tid og overskud, fortæller Nanna Hyldgaard Hansen, og så er det samtidig bedre for klimaet:

”At leve med et lavere forbrug giver mening på så mange planer. Der er en enkelthed i, at nu har jeg kun tøj i skabet, som jeg kan passe og er glad for. Jeg har en anden ro, fordi der er færre ting igennem systemet. Ting tager tid. Vi ville gerne ændre så mange vaner som muligt og samtidig leve et godt liv. I dag lever vi et bedre liv end før, og vores klimaaftryk er halveret.”

### Et bedre arbejdsliv

Når man først går i gang med at rydde ud i tingene, kan det føre mange andre nye vaner med sig. Ikke mindst i arbejdslivet. Nanna Hyldgaard Hansen sagde sin faste stilling som journalist op og blev selvstændig.

”Ved ikke at have brug for så mange penge hver måned, kan jeg leve et mere frit og usikkert arbejdsliv. Med de fordele og ulemper, der er ved det,” forklarer hun.

I dag lever hun af at skrive bøger og holde foredrag. Hun er med på, at livet som selvstændig ikke er for alle, men hun tror, at den frihed, det giver at skære ned på forbruget, kan være gavnlige for mange. For eksempel, hvis man ønsker at skifte spor i sin karriere eller tage en helt ny uddannelse.

”Jeg har ikke en drøm om at være helt fri og bare ligge på en strand. Eller gå tidligt på pension. Jeg tror, det er vigtigt at bidrage og være nyttig i verden - også fagligt. Det er mere handlefrihed, der er vigtigt,” forklarer hun.

Og den har hun brugt til at skabe sig et nyt arbejdsliv med nye vaner. Hun gik fra et job præget af mange møder og hyppige forstyrrelser - både fra andre og hende selv - til et nyt liv som selvstændig, hvor hun ville genvinde koncentrations- og fordybelseevnen, skrue ned for arbejdstiden og arbejde på en bedre måde.

Derfor har hun sat fast tid af i kalenderen til fordybelsesopgaver hver morgen, før hun tjekker mails. Telefonen lægger hun ned i en skuffe, så den ikke forstyrrer. Rutineopgaver samler hun sidst på dagen. Og gåture i skoven og træning er en fast del af hverdagen. De nye vaner gør både, at hun kan nå

mere på mindre tid, og at hun har det bedre.

”Vi skal kunne holde til et langt arbejdsliv, og det handler også meget om, hvordan man arbejder,” understreger hun.

Jane Ibsen Piper har ikke haft behov for at arbejde mindre, men hun har skiftet job fra den finansielle sektor til en organisation, hvor hun i dag arbejder med klimaformidling.

”Jeg er gået ned i løn, men ikke ned i tid. Min kæreste og jeg lever for én løn, så vi kunne sagtens gå på deltid, men jeg synes også, der er en værdi i at have en fuldtidsstilling, hvis man kan. Og så arbejder vi begge to med noget, vi synes er spændende.”

I stedet for at bruge overskuddet på at købe ny sofa, nyt tøj eller en dyr rejse, så har de betalt af på deres boliggæld og

er også begyndt at investere i grønne investeringsfonde, som stemmer overens med deres værdier.

### Tid til hvad?

Hvis de nye vaner med lavt forbrug giver mere tid, hvad skal den tid så bruges til?

For Jane Ibsen Piper har det vigtigste været tid til familien og ”oplevelser med børnene”. Men hun har også brugt tid på at skrive bøger, lave podcast og drive facebookgruppen, og det har været muligt, fordi andre ting er blevet prioriteret fra.

For Nanna Hyldgaard Hansen har det en stor værdi, at tiden indimellem får lov til at gå lidt langsommere.

”Man får tid til at opleve sit liv. Mærke årstiderne skifte, være i sine sanser, være taknemmelig for alt det vi har. Når

“

### Jeg tror, det er vigtigt at bidrage og være nyttig i verden - også fagligt. Det er mere handlefrihed, der er vigtigt.

Nanna Hyldgaard Hansen, forfatter og foredragsholder.

jeg har travlt lukker jeg lidt ned for alt det. Så det at sidde og nyde aftensmaden, uden at alle er helt kørt over af træthed. Så kan der ligge noget dyrebart en tirsdag aften. Små glimt af taknemmelighed. Det har jeg fået mere af. ■

## Livskvalitet og bæredygtighed er ingen modsætninger

Simon Elsborg Nygaard er selvstændig bæredygtighedspsykolog med en ph.d. i bæredygtighedspsykologi og bæredygtig trivsel fra Aarhus Universitet. Her fortæller han om sammenhængen mellem højere livskvalitet og et lavere ressourceforbrug.

”De vigtigste årsager til trivsel er ikke et højt forbrug. Det er derimod psykologiske faktorer som samhørighed, frihed, relationer, meningsfuldhed, tillid, tryk og anerkendelse. Så hvis man indretter sit liv efter det, der reelt giver trivsel, kan man skære meget af sit ressourceforbrug væk, uden at det går ud over trivslen.

I Danmark mener 61 procent af befolkningen, at klimakrisen er den mest presserende krise, vi står overfor. Men samtidig har vi et højt klimaaftryk i Danmark. Så der er en kløft imellem vores holdninger og vores livsstil. Det, der sker, når vores holdninger og handlinger ikke stemmer overens er, at der opstår det, man kalder kognitiv disso-

nans. Når vi har den holdning, at bæredygtighed er vigtigt, men vi samtidig kan se, at vi selv er en del af problemet med den måde, vi lever på, så opleves det ubehageligt for os.

Vi vil forsøge at komme ud af den følelse ved enten at ændre holdning til klimaspørgsmålet, at ignorere konflikten eller at tilføje forklaringer, der undskylder for eller forklarer vores adfærd, f.eks. ’det gør alligevel ikke nogen forskel, hvad jeg gør’. Men der er også en fjerde vej til at reducere dissonansen, som man både selv får det bedre af, og som gør noget godt for verden. Det er at handle. Derfor får vi det tit også bedre, når vi gør noget godt for klimaet, hvis det stemmer overens med vores holdninger.

Man har undersøgt det, der kaldes ’voluntary simplicity’. Altså mennesker der frivilligt lever et mere enkelt liv med et lavt forbrug. De oplever bl.a. at have mere tid, at kompleksiteten i deres liv bliver reduceret, at de får et økonomisk overskud, som giver basal tryk, og at de er en del af en større bevægelse, hvilket giver en oplevelse af meningsfuldhed. Kort sagt viser det sig, at de både lever mere bæredygtigt og har en højere grad af trivsel.”



Nanna Hyldgaard Hansen

- Uddannet journalist, arbejder i dagsom selvstændig forfatter og foredragsholder.
- Forfatter til flere bøger bl.a. *Lev for det halve* og *Rig på tid*, der handler om at finde balancen mellem familieliv, forbrug og arbejde.



## HER ARBEJDER DINE PENGE

# Merkurs bæredygtige fællesskab

Her kan du møde nogle af de bæredygtige, sociale og kulturelle virksomheder, som Merkur låner penge ud til. Vi går ind for genomsigtighed, og derfor kan du altid følge med i, hvad dine penge arbejder for, mens de står i Merkur. På den måde kan du være sikker på, at dine penge fremmer en bæredygtig udvikling.



FOTO: MORTEN KNUDSEN, PEGASUS REKLAME

## MENNESKER OG SUNDHED

## Frejas Have

I naturskønne omgivelser på Fyn ligger Frejas Have, et opholds- og behandlingssted for piger og unge kvinder med psykiske og sociale problemstillinger. Frejas Have byder på lyse og åbne lokaler, smuk natur og fællesrum med masser af aktiviteter som musik, yoga, afslapning, boldspil m.m. Personalet arbejder ud fra grundlæggende værdier om ligestilling, fællesskab og individuel udvikling og tilbyder behandlingsmetoden dialektisk adfærdsterapi. De unge bliver hjulpet til at få en god hverdag med struktur, relationer og fritidsinteresser, og samtidig bliver de klædt på til at møde fremtidens udfordringer. Frejas Have er et sted, hvor omsorg og professionalismisme går hånd i hånd, og hvor naturs ro kombineres med menneskelig varme og støtte.

🌐 [www.frejas-have.dk](http://www.frejas-have.dk)

## FØDEVARER

## CleverCoffee

Da CleverCoffee startede i 2014, havde de ét mål: at sikre transparens i kaffehandlen. I dag står virksomheden ikke kun som bannerfører for kvalitet, men også som en frontløber inden for bæredygtighed og social ansvarlighed. De leverer samlede kaffeløsninger med både udstyr, rådgivning og kaffe til eksempelvis hoteller, caféer og kaffebarer i hele verden. Retfærdig betaling til kaffefarmerne er centralt i CleverCoffee's arbejde. Det er med til at sikre, at farmerne ikke bare overlever, men trives og har overskud til at investere i ansvarligt landbrug med skovdyrkning, øget biodiversitet m.m. CleverCoffee er B Corp-certificeret og har tidligere i år udgivet en net-zero kaffe med en reduktion i CO<sub>2</sub>-udledning på over 90 procent.

🌐 [www.clevercoffee.dk](http://www.clevercoffee.dk)



FOTO: CLEVERCOFFEE

## HER ARBEJDER DINE PENGE

## FÆLLESSKABER

## Grønne Engs delebiler

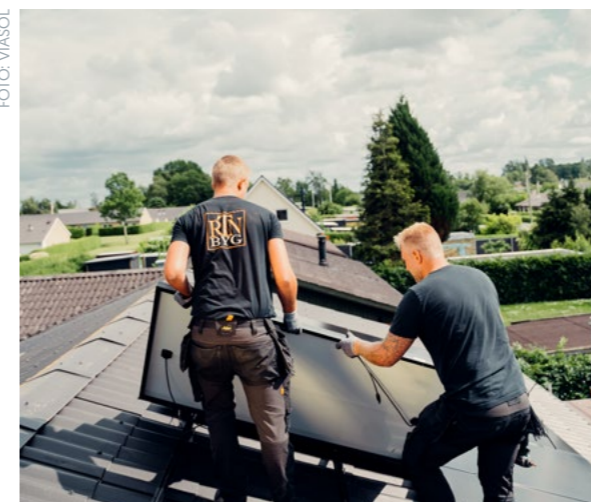
Grønne Eng er et nystartet bofællesskab lige ud til det grønne område Kalvebod Fælled i København. Bofællesskabet har fælles faciliteter som gæsteværelser, værksted, kontor - og selvfølgelig store spisesale til den hjemmelavede fællesspisning mandag-torsdag. Men fællesskabet på Grønne Eng strækker sig endnu længere, de har nemlig også startet deres egen delebilsordning. Beboerne er gået sammen om at købe elbiler for at få en fælles, grøn transportløsning. Delebensordningen gør, at flere kan dele færre biler, hvilket mindsker forurening, miljøpåvirkning og giver alle færre udgifter. Beboerne har lige nu tre elbiler, men glæder sig allerede til, at bil nr. fire og fem bliver en del af fællesskabet.

🌐 [www.gronneeng.dk](http://www.gronneeng.dk)



FOTO: GRØNNE ENG

FOTO: VIASOL



## MILJØ OG ENERGI

## Viasol

Viasol har markeret sig stærkt på det danske marked som en frontløber inden for solcelleteknologi. De betjener både private og erhvervs-kunder, der ønsker at producere deres egen grønne strøm. Firmaet kombinerer teknologisk ekspertise med en stærk miljøbevidsthed. Når kunder vælger solceller fra Viasol, tager de et stort skridt mod at nedsætte deres CO<sub>2</sub>-aftryk. Det er både godt for planeten, men også for pengepungen, da kunderne ofte kan spare mange penge på elregningen. For Viasol handler det ikke kun om at levere klimavenlig solenergi; det er lige så vigtigt, at deres produkter er ansvarligt produceret, og derfor sikrer de ordentlige arbejdsforhold og bæredygtighed i alle dele af produktionen.

🌐 [www.viasol.dk](http://www.viasol.dk)

## UDDANNELSE OG KULTUR

## Børnenes Friskole

På Børnenes Friskole i det nordlige Århus er der 220 elever og 35 dedikerede ansatte. Skolen har en særlig tilgang, hvor børnenes nysgerrighed og kreativitet bliver næret dagligt gennem musik, leg og kreativ udforskning. Det er et sted, hvor læring ikke kun sker gennem bøger, men hvor børnene engageres med alle deres sanser. Skolen bygger på tre søjler: Musik, Billedkunst og Natur. Sidstnævnte kommer i øjeblikket til udtryk ved, at skolen er i gang med at få installeret solceller på taget og anlagt en blomstereng i skolegården. Det stærke fællesskab på Børnenes Friskole er bygget på nære relationer og dialog, og børnene lærer både at bidrage til og modtage fra fællesskabet. Det skaber et miljø, hvor både hjerte og hjerne kan blomstre i en atmosfære af tillid, gensidig respekt og nysgerrighed.

🌐 [www.boerrenesfriskole.dk](http://www.boerrenesfriskole.dk)



FOTO: BØRNEENES FRISKOLE



NYT KLIMATILTAG

# Tag med Merkur på Planterejisen

**Røde bøffer, store pølser og saftige kyllingelår er for mange af os en helt naturlig del af menuen. Men samtidig er det madvaner, der sætter et enormt klimetryk. Vores forbrug af kød udgør nemlig hele 15 procent af den globale CO2-udledning. Der er derfor et stort potentiale i at skifte det store kødforbrug ud med mindre klimabelastende fødevarer – og det skal Merkurs projekt Planterejisen bidrage til.**

Af Emilie Lantz-Frederiksen

Gennem Planterejisen vil Merkur skubbe den danske fødevarerproduktion i en mere plantebaseret retning. Og den rejse er de helt med på, på det fynske mikrolandbrug Palleshavegaard, hvor beskeden er klar: Det er vigtigt, at nogen går forrest for at passe på naturen!

”Der er ingen undskyldning for, at vi har behandlet jorden dårligt i så mange år, men vi vil gerne være med til at give det, naturen har brug for, tilbage.” Ordene kommer fra Mathias Olsen, landbrugskunde i Merkur, som sammen med sin far forpagter den biodynamiske og økologiske Palleshavegaard. Det midtfynske landbrugssted har altid naturen og den størst mulige hensyntagen til jorden i fokus.

**Et landbrug i forandring**

Siden Mathias Olsens familie overtog Palleshavegaard i 2020, har der været stort fokus på planteverdenen i den daglige drift. De dyrker en hel hektar planter med håndkraft og stor omtanke for naturen. På gårdens marker dyrker

familien grøntsager, urter og bladgrønt, men også grise, kaniner og får hører hjemme på gården. Dyrene lever under så naturlignende forhold som muligt og har så meget plads til at boltre sig på, at Palleshavegaard aldrig ville kunne leve af deres kødproduktion alene. For Mathias Olsen er det den eneste rigtige måde at drive landbrug på:

“**Der skal ske ændringer i landbruget. Det er ikke bare vigtigt, det er livsnødvendigt. Og hvis vi skal rykke os, er pengeinstitutterne nødt til at investere i det!**

Mathias Olsen, landbrugskunde i Merkur og forpagter af Palleshavegaard

”Jeg tror ikke, at det er meningen, at man skal leve af at producere kød. Jeg tror, at kød skal være en ekstra ting på tallerkenen, ligesom grøntsagerne og urterne er det hos den brede befolkning i dag. Der er kun én måde at drive landbrug på, og det er med så store hensyntagen til naturen som muligt.”

Men Mathias Olsen ved godt, at Palleshavegaards 20 hektar ikke alene ændrer det store billede, og derfor falder Merkurs nye plantekoncept i god jord hos ham.

”Der skal ske ændringer i landbruget. Det er ikke bare vigtigt, det er livsnødvendigt. Og hvis vi skal rykke os, er pengeinstitutterne nødt til at investere i det!”

**En grønnere verden**

Ideen om Planterejisen udspringer af et ønske om at støtte virksomheder som Palleshavegaard, der enten har eller ønsker at få en mere plantebaseret produktion. Med Planterejisen håber Merkur, at flere virksomheder vil se poten-

tialet i at dyrke og producere plantemad.  
 ”Vi vil gerne gøre noget for, at danskerne kan spise en mere plantebaseret kost. Den kost, vi spiser i dag, er meget kødbaseret og dermed også CO2-udledende. Gennem Planterejisen vil Merkur gerne bidrage til at nedbringe den

“**Vi er et pengeinstitut, så den måde, vi kan rykke ved udviklingen, er ved at kanalisere pengene derhen, hvor de gør en positiv forskel. Nu skal vi også kanalisere dem til plantemadsproducenter.**

Ole Mathiassen, direktør for Erhverv i Merkur

del af CO2 udledningen, der kommer fra vores mad,” fortæller Ole Mathiassen, direktør for Erhverv i Merkur.

Formålet med Planterejisen er at støtte landbrug og fødevarerproducenter, som gerne vil lave plantemad til mennesker. Som navnet antyder, handler Planterejisen om at hjælpe virksomheder på vej mod en mere grøn produktion, og dermed er det altså ikke vigtigt, om man i forvejen er en veletableret plantevirksomhed, men derimod at man ønsker at gøre produktionen mere plantebaseret.

På Palleshavegaard fastslår Mathias Olsen, at det er nødvendigt, at landbrug og fødevarerproducenter tager større hensyn til naturen, og derfor er det vigtigt, at der er nogen, som tør gå forrest:

”Når jeg planter et valnøddetræ, så er jeg klar over, at jeg nok ikke kommer til

at have den store høst fra det, men det gør mine børn og børnebørn til gengæld. Det gør mig glad at tænke på, at vi på den måde kan skabe liv på jorden til de næste generationer. Jeg kan godt have en fornemmelse af, at der er lang vej igen, men jeg glæder mig over, at der sker en masse nyt, og at mange ændrer kurs.”

Det er en rejse, som Merkurs Ole Mathiassen glæder sig til at tage del i:

”Vi er et pengeinstitut, så den måde, vi kan rykke ved udviklingen, er ved at kanalisere pengene derhen, hvor de gør en positiv forskel. Nu skal vi også kanalisere dem til plantemadsproducenter, fordi det er en del af Merkurs DNA at passe på klimaet, miljøet og naturen. På den måde bruger vi penge som et middel til at forandre verden til et bedre og grønnere sted.” ■



FOTO: PALLESHAVEGAARD



MADKULTUR

## 'Vi kan spise os ud af kriserne i fællesskab'

At spise sammen er løsningen på en lang række af samfundets problemer. Det mener Rasmus Willig, ny formand på Suhrs Højskole og medstifter af foreningen Andelsgaarde. Her får du hans bud på, hvorfor måltider, tilberedt og spist i fællesskab, er så vigtige.

Af Rie Helmer  
Foto: Lau Toft Haslund

Der er kun 50 meter mellem 7-Eleven-kioskens reklamer for nem og hurtig mad og det gule skilt med teksten "Suhrs Højskole" på facaden af en smuk, gammel ejendom i indre København. Men der er verdener til forskel.

Mens kiosken slår på *convenience*: effektiv og hurtig frokost, du kan spise alene på farten, går højskolen den modsatte vej. Her tilberedes bæredygtige festmåltider, der samler folk, udvikler dem og giver dem fast grund under fødderne i form af fællesskabet.

Ifølge højskolens nye formand, Rasmus Willig, der også er sociolog og medlem af Etisk Råd, er det gode, delte måltid nemlig vores bedste værn mod tidens store udfordringer som ensomhed, mistrivsel, klimakrise og manglende sammenhængskraft.

### Fra enebarn til fællesskabsentusiast

Netop lysten til fællesskab har været definerende for Rasmus Willig helt fra barnsben. Begge hans forældre var enebørn. Det samme var han selv. Derfor har han alle dage kompenseret for aleneheden ved aktivt at opsøge foreningsliv, frivilligt og politisk arbejde og en lang række arbejdsfællesskaber.

“

**Det, at vi bare lige møder hinanden og får et måltid mad sammen, det er hele grundlaget for, at vi kan lære hinanden og hinandens små skævheder at kende, og så kan vi løse tingene sammen på tværs af køn, klasse, etnicitet og alle de der ting.**

Rasmus Willig, formand på Suhrs Højskole og medstifter af Andelsgaarde



I sin egen familie med hustruen og to teenagedøtre, har de også altid spist sammen, for "familier, der spiser sammen, bliver sammen", som han siger.

Rasmus Willig beskriver selv sit nye job på Danmarks eneste madhøjskole som "øjeblikkeligt afhængighedsskabende". Og han ligner da også en, der altid har hørt til blandt råvarer, gryder, pander og unge mennesker, der laver mad med høj musik til.

Men faktisk har han en lang karriere som sociolog og anerkendt forsker på Roskilde Universitet i bagagen og har kun siddet i forstanderstolen på Suhrs siden 1. august 2023.

### Det dannende fællesskab

"Højskolen skal være et laboratorium, hvor vi kreativt eksperimenterer med alt det, måltidet kan," forklarer Rasmus Willig.

Mens han sætter flere ord på, hvorfor fællesskabet omkring måltiderne er vejen til mere bæredygtighed på alle måder, får vi syn for sagen.

Et hold elever er netop gået i gang med at tilberede dagens frokost. Den skal laves af de svampe, de selv har været ude og hente i naturen tidligere samme dag. Her handler hvert minut på dagen nemlig om smag, sanselighed, kreativitet og grøn bevidsthed. Og ikke mindst om det at indgå i et fællesskab.

"I et højskolekøkken er man jo nødt til at tage hensyn til dem, der står ved siden af ved kogeblusset," som Rasmus Willig formulerer det. På den måde lærer man som individ at indrette sig, så gruppen fungerer bedst muligt. Det samme gør sig gældende på samfundsplan, påpeger han.

"Det, at vi bare lige møder hinanden og får et måltid mad sammen, det er hele grundlaget for, at vi kan lære hinanden og hinandens små skævheder at kende, og så kan vi løse tingene sammen på tværs af køn, klasse, etnicitet og alle de der ting."

### Fællesskab skal forberedes og faciliteres

Men det duer ikke bare at bænke en flok mennesker om et bord og tro, at fællesskabet af sig selv tager form. Det opstår netop ikke, hvis vi kun mødes med det, som eneste formål, siger Rasmus Willig.

Tværtimod gror det bedst, når vi samles om noget andet. Helst noget, der indebærer praktisk arbejde, hvor vi gør noget sammen og ikke bare snakker om alt det, vi kunne gøre.

"For så ender man let med den type fællesskab, hvor alle sidder og ser på hinanden til hver eneste generalforsamling og siger ting som "Åh, bare vi havde mere fat i ungdommen", eller "Hvorfor var der ikke nogen, der tropede op til sidste arbejdsdag?"





FOTO: KASPER KRISTOFFERSEN FOR 5 MEDIA

### Lad os købe Danmark tilbage

Det, at *gøre* noget sammen, er også kongstan-ken i det andet fællesskab, som Rasmus Willig står i spidsen for som forperson og medstifter. Nemlig foreningen Andelsgaarde, et fællesskab for mennesker, der vil gøre en positiv forskel gennem fælles opkøb af jord.

Rasmus Willig og hans hustru fik ideen, efter de længe havde talt om, at de gerne ville bidrage mere til en grønere fremtid sammen med ligesindede. Men hvordan?

En aften faldt samtalen på, hvad det egentlig ville koste, hvis man skulle købe hele Danmark tilbage og omlægge al landbrugsjorden til vild natur og bæredygtig dyrkning. En idé var født. Men ægtefællerne blev hurtigt enige om, at visionen ikke skulle ende som endnu en bog i rækken.

”Dem havde vi, som forskere begge to, skrevet så mange af i forvejen”, som Rasmus Willig siger.

Nej, denne gang skulle det være noget mere konkret, noget man kunne gøre sammen. Nu.

I dag, fem år senere, ejer de næsten 3000 medlemmer af Andelsgaarde til- sammen tre gårde og er på udkig efter den fjerde.

### Opskriften på gode fællesskaber

Men hvad er det så, der skal være til stede, for at man får skabt de gode, givende fællesskaber?

Ifølge Rasmus Willig, skal der blandt andet være mulighed for at deltage i både forpligtende og uforpligtende fællesskaber.

I Andelsgaarde består det forpligtende i, at man betaler for sit medlemskab hver måned, mens det uforpligtende består i, at man som medlem selv vælger fra gang til

gang, om man vil deltage i en markvan- dring eller et foredrag.

Og der er brug for begge slags fælles- skaber, siger Rasmus Willig, fordi vi er så pressede på tid. Derfor skal det også være så nemt som muligt at deltage i fællesskabet.

Når Andelsgaarde for eksempel holder en arbejdsdag, hvor der skal plantes træer, så er det på forhånd forberedt, hvad der skal ske. Der er sørget for, at træerne er købt. Der er lagt en plan for, hvor og hvordan de skal plantes. Der er styr på frokosten og alle de andre detal- jer, som danner rammen om det, der skal ske.

”Så skal vi ikke først diskutere, hvilke træer vi skal plante, eller hvem vi skal købe træerne af. Alt det skal være på plads, så vi kan undgå de mange ord og i stedet komme til sagen: At få plantet nogle træer sammen og se resultatet med det samme,” siger Rasmus Willig.

”Folk bliver så lettede, når de ikke møder op til endnu en ny, fantastisk idé, som først skal gøres håndgribelig, før de kan handle på den.”

### Vi har brug for andres feedback

Men hvorfor er fællesskaber egentlig så vigtige?

”Fordi vi ikke kan svare på spørgsmå- let ”Hvem er jeg?”, uden at der er en an- den, der bekræfter det,” forklarer Ras- mus Willig.

”Vi har brug for anerkendelse for alt det, vi er gode til. Men vi har også be- hov for at få feedback på alt det, vi ikke er gode til. Når vi er sammen med andre, får vi en ramme til at forstå, hvem vi selv er. Jo mere vi er sammen med andre, desto stærkere bliver vores selv- forståelse og desto mindre bliver vores usikkerhed og følelse af meningslø- shed.”

Det er også derfor Rasmus Willig ikke er bleg for at sige, at måltidet er svaret på mange af de store kriser, vi er ramt af i øjeblikket. For ham er det egentlig ganske enkelt: Vi behøver ikke flere ord, vi skal i gang med at handle. Og det, vi skal gøre, er at skabe fællesskab omkring den mad, vi spiser.

“

**Jo mere, vi er sammen med andre, desto stærkere bliver vores selvforståelse og desto mindre bliver vores usikkerhed og følelse af meningsløshed.**

Rasmus Willig, forstander på Suhrs Højskole og medstifter af Andelsgaarde



FOTO: ANDELSGAARDE

”Men vi mangler folkekøkkenerne. Vi mangler fællesspisningen, som man kan bevæge sig ind og ud af. Vi mangler de strukturelle rammer og en politisk erkendelse af, at det er det, måltidet kan,” siger han.

### Vi skal kende hinanden for at løse ting

Men hvordan kan det, at vi mødes over et måltid mad, løse store, komplekse problemer i samfundet?

Rasmus Willig uddyber:

”Vi ved, at vores landbrug og det, vi spiser, står for op imod 50 procent af det samlede CO2-aftryk. Hvis vi mødtes et par gange om ugen og spiste noget fantastisk, grøn, veltilberedt mad med et meget lavere CO2-aftryk end det, vi spiser i dag, ville vi kunne få den grønne omstilling, vi taler så meget om, i løbet af ganske få år. Vi ville desuden kunne spare på sundhedsudgifterne, dæmme op for ensomheden og give unge et modspil til det, der foregår på skærmen.”

“

**Vi skal have mange flere nemme, bæredygtige og velsmagende retter, vi kan nyde sammen. På den måde, ja, der kan vi faktisk spise os ud af kriserne. I fællesskab.**

Rasmus Willig, forstander på Suhrs Højskole og medstifter af Andelsgaarde

Men hvis det er så enkelt, hvorfor sker det så ikke? Fordi, siger Rasmus Willig, vores politikere har valgt noget andet.

”De har valgt, at der er Burger King og McDonalds over alt. Der ligger en 7-Eleven på hvert eneste gadehjørne. Det er politisk besluttet, at den slags skal have mere plads i bybilledet. Men man kunne jo sagtens beslutte noget andet. Så der er en form for strukturel tvang over det. Jeg tror ikke, at vores politi- kere – og det gælder dem alle, fra højre til venstre – for alvor har øje for, hvor meget det her betyder for vores måde at tænke på, være i verden på, for hvad vi spiser, for hvad vi gør. Når noget bliver så dominerende, mister vi evnen til at se de andre muligheder.”

Men de er der, de andre muligheder. Vi skal bare få øje på dem. Og det behø- ver ikke være hårdt eller besværligt. Heller ikke i en travl hverdag.

### ’Spis og skrid’ er vejen frem

Hjemme hos Rasmus Willig har de f.eks. indført SOS-middage. SOS står for ”Spis Og Skrid”. Her bliver venner og bekendte inviteret forbi til et simpelt måltid mad – måske bliver de endda bedt om selv at tage den veganske pizza med? Og så går de igen et par timer senere, uden at skulle tænke på opvasken. Konceptet giver mulighed for at føre den kontinuerlige samtale, der er nød- vendig, når vi skal finde løsninger i fæl- lesskab.

”Men det er som om, vi kun har to eks- tremere, enten fastfood eller det meget opstyltede måltid, at mødes om,” siger Rasmus Willig.

Derfor har vi brug for færre ord og mere konkret handling. Ligesom An- delsgaarde, der køber Danmark tilbage, én gård ad gangen, skal Suhrs Højskole inspirere til, at vi, ét måltid ad gangen, får løst de store samfundskriser i fæl- lesskab.

”Jeg håber og tror, at fremtiden inde- holder langt flere nye typer af fælles- skaber, der handler om mad. Vi skal have mange flere nemme, bæredygtige og velsmagende retter, vi kan nyde sammen. På den måde, ja, der kan vi faktisk spise os ud af kriserne. I fælles- skab,” slutter Rasmus Willig. ■

♥ Andelsgaarde og Suhrs Højskole er kunder i Mercur.



### Vil du være gårdejer i Andelsgaarde?

For 150 kroner om måneden kan du blive medejer af de tre gårde, som foreningen ejer. Jo flere medlemmer, jo flere gårde kan foreningen købe - og derved omlægge mere jord til natur og regenerativt landbrug. Som medlem kan du deltage i frivillige arbejdsdage, fællesspisninger og foredrag.

© Læs mere på [andelsgaarde.dk](http://andelsgaarde.dk)



## SKÆRME TIL DEBAT

# Hvad er det gode digitale liv?

'Ingen skærm til børn under to år' og 'telefonen ud af soveværelset'. Sådan lyder nogle af rådene i Sundhedsstyrelsens nye skærmanbefalinger til børn, unge og voksne. Og de er ikke de eneste, der er blevet mere kritiske over for, hvordan og hvor meget vi bruger vores skærme. **Camilla Mehlsen**, digital medieanalytiker, udlægger skærmdebatten og fortæller om det gode digitale liv.



Af Liva Johanne Ehler Molin

**Hvordan har debatten om skærmb brug forandret sig i de år, hvor du har arbejdet med digital dannelse?**

"Tech-kritikken er vokset de senere år, og den har også ændret karakter. Tidligere handlede den mere om demokratiet, og hvordan sociale medier påvirker vores politiske valg. I dag er der meget mere fokus på afhængighed, mistrivsel og alle teknologiens skyggesider, især i forhold til børn og unge. Politisk ser vi også, at der lige nu er mange, der har børn og unges digitale liv som et fokusområde, og flere mener, at det er et politisk ansvar at gøre noget ved det. Det er relativt nyt."

**Hvad er det for nogle skyggesider, som det digitale liv har medført?**

"Mange har en oplevelse af, at vi bruger for meget tid på det digitale, og at det går ud over det gode liv. Vi ser også en trivselskrise blandt børn og unge. Det er svært at påvise, præcis hvad digitale mediers negative påvirkning er over en bred kam, men vi ved, at jo flere timer du bruger på sociale medier, jo større sandsynlighed er der for, at det har en

negativ påvirkning, fordi du bliver udsat for mere af det, der kan være negativt. Det kan være social sammenligning, følelsen af at være uden for, eller hvis du ser skadeligt indhold. Og så er der alt det, du går glip af, hvis du f.eks. bruger fire timer på sociale medier hver dag. Hvad kunne du ellers have brugt den tid på, som ville gavne din trivsel? F.eks. at gå til sport, være fysisk sammen med familie og venner eller få noget mere søvn. De digitale medier er også blevet mere udspekulerede, bl.a. i forhold til datahøst og algoritmernes måde at fastholde vores opmærksomhed på. Og i skolerne er der kommet en større kritik af, at der er for mange digitale forstyrrelser."

**Hvordan har digitale medier og skærme ellers ændret børn og unges liv?**

"Jeg mener, at digitale medier er den faktor, der har ændret børn og unges liv allermost på allerkest tid. Det har ændret den måde, man kommunikerer med vennerne og hænger ud på, de fritidsinteresser man dyrker, og det man leger. Der er flere, der hænger ud sam-

men online, f.eks. når man gamer, så det har ændret børn og unges fællesskaber markant, og det er ikke entydigt negativt. Der er masser af læring og gode fællesskaber i det her. Men skyggesiderne er blevet for store, fordi vi bruger for meget tid på skærme."

**Hvad er det gode, digitale liv for både børn og voksne?**

"Der findes ikke én enkelt opskrift, der passer til alle. Men det gode liv er at finde en god digital balance. Det kræver, at vi laver nogle rammer og regler i hjemmet og får nogle nye vaner. Det handler også om værdier, f.eks. hvis man gerne vil kunne spise aftensmad sammen, uden at alle sidder med en skærm. Der skal være steder og tidspunkter på dagen, hvor vi begrænser vores skærmb brug. Samtidig må man anerkende, at vi har skabt en norm i dag, hvor du går glip af mange fællesskaber, hvis du som teenager ikke er på sociale medier. Så det gavner ikke nødvendigvis en teenagers trivsel slet ikke at være med. Det handler om at få den mængde, der er lige tilpas. Sociale medier er ikke

sunde i sig selv, men det er alligevel sundt for et ungt menneske at have noget kontakt med venner gennem sociale medier, fordi prisen for at stå uden for ellers vil være endnu højere."

**Hvad kan forældre gøre, for at hjælpe deres børn med at finde den gode balance?**

"Det er vigtigt, at vi har viden om, hvad der kan være skadeligt for at kunne dæmme op for det. Men vi skal også passe på med, at pendulet svinger for meget over i den kritiske retning. Lige nu ser vi, at børn og unge er ret meget på digitale medier. Det gavner ikke dem, hvis forældrene bliver for bekymrede og står med løftede pegefingre. Det der gavner børn er, at de kan tale med deres forældre. Men det digitale liv er for mange blevet afkoblet fra børn og unges samtale med deres forældre, og det er et problem. Mange børn og unge oplever ikke, at deres forældre interesserer sig for deres digitale liv, og forældre synes, det er super svært at komme ind i det rum. I stedet for at problematisere de digitale medier over for børnene, er det en god ide at være nysgerrig og lyttende, så det bliver noget, man kan snakke om på samme måde som andre aspekter af barnets liv. Så kommer barnet også hellere til dig, hvis der opstår problemer online. Jeg mener også godt, at man som forælder kan trække tiden mere ud, i forhold til hvornår børnene kommer på sociale medier eller får deres første mobiltelefon. Samtidig med, at man skal have blik for, hvornår det at komme på de digitale medier gavner ens barns adgang til fællesskaber. Når barnet begynder at komme på, skal man tage barnet i hånden og tale om det, hjælpe med at sætte restriktioner op og lave indstillinger for de enkelte profiler."

**Hvor vigtig er forældrenes egen måde at bruge skærmene på?**

"Der er en tendens til, at vi taler meget om børn og unge og knap så meget om forældrenes digitale dannelse. Men de er de vigtigste rollemønstre i barnets liv, og det gælder også med en skærm i

hånden. Mange børn oplever, at forældrene bliver irritable, når de bliver forstyrret, mens de er på deres mobil. Så når man er sammen med særligt de mindre børn, skal man være opmærksom på at lægge mobilen væk i nogle situationer, f.eks. når man henter. Ellers går det ud over nærværet med barnet. Det gælder også i forhold til adfærd omkring billeddeling af børn: hvis man vil lære sit barn om samtykke, må man starte med sig selv og spørge børnene om lov til at tage og dele billeder."

**Er det noget af det, som de nye anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen kan hjælpe med?**

"Vi har manglet noget vejledning til forældre, og derfor er det positivt, at Sundhedsstyrelsen er kommet med nye anbefalinger, der både handler om forældrenes og børnenes skærmb brug. Men

jeg mener, at der alt for meget ansvar, der er lagt op til forældrene i dag. Vi har brug for noget mere regulering, f.eks. i forhold til datahøst og aldersverificering på sociale medier og gaming-platformer. Ansvar for at skabe et bedre skærmliv ligger både hos familierne, institutionerne og politikerne."

**Hvad gør du selv for at leve et godt digitalt liv?**

"En af de helt store syndere er digitale forstyrrelser. Så for mig virker det godt at koble af i perioder ved at sætte min telefon på flytilstand (funktion, der slår telefonens signal fra, red.), slå notifikationer fra og lægge telefonen væk fysisk. Det handler om at skabe noget modstand, noget der gør det lidt mere kedeligt eller besværligt at bruge telefonen, for de fleste af os synes, vi bruger for meget tid på skærmen." ■



## Camilla Mehlsen

- Digital medieanalytiker og indehaver af Mehlsen Media.
- Forfatter til flere bøger og undervisningsmateriale om digital udvikling.
- Tidligere talsperson og digital medieekspert for Børns Vilkår.

## Sundhedsstyrelsens skærmanbefalinger

### Anbefalinger til børn, unge og voksne:

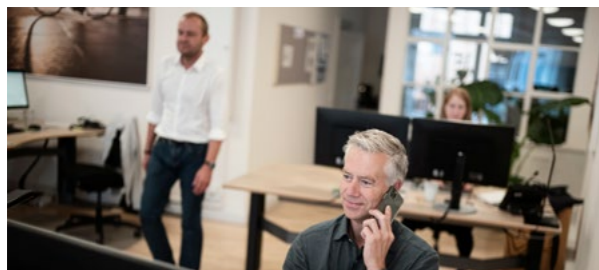
- Brug ikke skærm op til sovetid.
- Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset.
- Brug tid væk fra skærmen, og husk at være fysisk aktiv.
- Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel.

### Anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn:

- Skærmanbefalingerne ovenover gælder også for denne gruppe.
- Børn under 2 år bør ikke bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen.
- Begræns brug af skærm, når du er sammen med dit barn.
- Interesser dig for dit barns digitale liv.
- Lav aftaler om skærmb brug i familien, som gælder både barn og voksen.

© Se mere på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).





## ARBEJDSMILJØ

## Glade medarbejdere i Merkur

Merkur arbejder aktivt for en verden med værdighed, respekt og omsorg for hvert enkelt menneske – også når det gælder vores egne medarbejdere. I år kan vi glædeligt fortælle, at Merkur er blevet certificeret med HappyIndex®AtWork for 2023. Certificeringen gives til virksomheder med et bemærkelsesværdigt godt arbejdsmiljø, og den undersøgelse der ligger bag certificeringen viser, at Merkurs medarbejdere er engagerede i og stolte af deres arbejde. De lægger især vægt på, at arbejdsmiljøet er godt, og at de gør en forskel i deres arbejde. Som en medarbejder udtrykker i undersøgelsen:

“

**Jeg er stolt af at arbejde i Merkur, både grundet de værdier Merkur arbejder ud fra, men også det store fokus der er på trivsel.**

Medarbejder, Merkur Andelskasse

## NYT NETVÆRK

## Mere mangfoldighed og diversitet

Det er en vigtig samfundsopgave at skabe et mangfoldigt og inkluderende arbejdsmarked. I Merkur har vi allerede stort fokus på ligestilling og diversitet, men vi kan gøre det endnu bedre. Derfor har vi forpligtet os til at tage skridtet videre mod en mere inkluderende arbejdsplads ved at tilslutte os den danske del af EU's mangfoldighedsnetværk *Diversity Charter Denmark*. Fremover skal vi leve op til charterets ambitiøse arbejde for et mangfoldigt og inkluderende arbejdsmarked, hvor alle har lige muligheder.



## MEDLEMSDEMOKRATI

## Vil du sidde i Merkurs repræsentantskab?

Repræsentantskabet fungerer som sparringspartner for bestyrelsen ved vurderingen af strategiske og udviklingsmæssige spørgsmål, og som ambassadører for Merkur. På generalforsamlingen vælger andelshaverne et repræsentantskab på højst 25 medlemmer, og fem er på valg hvert år. Repræsentantskabet vælger seks medlemmer til Merkurs bestyrelse. Derudover vælger Merkurs medarbejdere tre medlemmer. For at opstille som kandidat til repræsentantskabet skal man ifølge Merkurs vedtægter:

- Være andelshaver
- Anbefales af en stiller, som også er andelshaver
- Være opstillet inden den 15. januar 2024

Opstilling afleveres eller indsendes skriftligt til en af Merkurs afdelinger, eller sendes til Karin Svane på [ksh@merkur.dk](mailto:ksh@merkur.dk). Du er også velkommen til at kontakte Karin Svane, hvis du vil vide mere om, hvad det indebærer at være repræsentantskabsmedlem. Selve valget sker på generalforsamlingen den 13. april 2024.

- 📍 Er du endnu ikke andelshaver? Se hvordan du kan blive det på [merkur.dk/andele](https://merkur.dk/andele)



## DIN MENING TÆLLER

## Vær med til at skabe det nye Pengevirke

Merkurs kundemagasin er under udvikling, og vi har brug for din hjælp! I fremtiden vil Pengevirke overgå til et nyt, digitalt format. Det giver os flere muligheder for at formidle viden, inspiration og nyheder om Merkurs arbejde og værdier på nye måder og gøre brug af flere forskellige medier og formater som f.eks. video og lyd. Samtidig får vi mulighed for at udkomme med indhold, der er endnu mere aktuelt, fordi produktionen er mere fleksibel. Sidst men ikke mindst sparer vi miljøet for ressourcer ved ikke længere at sende mange tusind trykte magasiner ud hvert år. Vi ved, at mange kunder er glade for Pengevirke, og vi arbejder derfor på at skabe det allerbedste produkt til jer. Der vil gå et stykke tid endnu, før vi er klar til at lancere det nye Pengevirke, men i mellemtiden har vi brug for dine input! Vi håber derfor, du vil deltage i vores spørgeundersøgelse og hjælpe os med at blive klogere på, hvordan Pengevirke skal se ud i fremtiden.

- 📍 Deltag her: <https://merkurandelskasse.typeform.com/Pengevirke>



Scan QR-koden med din telefon for at deltage i spørgeundersøgelsen.

## MENINGSMÅLING

## Merkur er Klimabank nr. 1

For tredje gang i træk ligger Merkur helt i top i analysevirksomheden Voxmeters undersøgelse af, hvor troværdige danske virksomheder er, når det gælder klimaindsats og grønt image. Vi kan dermed igen kalde os Klimabank nr. 1, og det er vi selvfølgelig meget glade for og stolte af.

- 📍 Læs mere på [merkur.dk/klimabank-nr-1](https://merkur.dk/klimabank-nr-1)



# Tag med Merkur på Planterejsen



“

**Gennem Planterejsen vil Merkur gerne bidrage til at nedbringe den del af CO2-udledningen, der kommer fra vores mad.**

Ole Mathiassen,  
direktør for Erhverv i Merkur

© Læs mere om Merkurs nye  
plantekoncept på s. 26-27