

# Fælleskab i en digital tid

Get Growing Aps

CVR: 40294066

M: [mail@frederiksvinth.dk](mailto:mail@frederiksvinth.dk)

T: 29 71 13 87

Frederik Svinth.  
Foredragsholder, iværksætter  
og Forfatter.

Oplæg og workshop til arbejdspladser, for at højne social trivsel og sætte fokus på det kollegiale fællesskab under en afstandstid.

*"Et virkelig godt indslag, som gav en meget større åbenhed omkring de dybe emner kollegaerne imellem"*  
**Pia Rosenbjerg Jønsson**  
Gråkjær total interprise

*"Frederik gav os et forfriskende og berigende oplæg om hvordan vi kan få flere gode snakke. Der var ingen fine følelser, det var i bedste forstand ganske banalt, og derfor også brugbart. Vi fik set nye sider af hinanden og skabt et bedre fundament for at forstå hinanden i virksomheden. Ikke kun til arbejdslivet er Frederiks oplæg brugbart. Men også i privatlivet har vi fået et værktøj der hjælper os tættere på vores medmennesker."*  
**Mads Søborg Larsen**  
Direktør, napp.dk

*"Frederik Svinth er en levende og nærværende oplægsholder. Hans perspektiver på fællesskaber og betydningen af at høre til vakte stor genklang i vores organisation, ligesom hans tanker om at have forskellige beholdere - familie, venner, fællesskaber, mig - der skal fyldes op, skabte et godt sprog for at tale om betydningen af at indgå i forskellige former for fællesskaber og relationer samt balancerne heri. Jeg kan varmt anbefale Frederik, som trods oplæggets digitale form, brændte igennem med sine budskaber!"*  
**Marianne Berthelsen**  
Chef for Læring i Hedensted kommune.

Har i brug for et socialt indspark, hvor jeres medarbejdere for lov til at se hindanden, som de mennesker de også er i en udfordrende tid. Så har jeg lavet et lille oplæg med en samtaleworkshop.

Den gode samtale er noget vi ofte kan tage for givet, noget som vi håber kommer når den kommer. Frederik giver i dette oplæg redskaber og tilgange til den gode samtale, som kan gøre os mere bevidste om hvad vi selv kan gøre for at styrke den i hverdagen, både som kollegaer og i hverdagen med familie og venner. Frederik giver konkrete redskaber og overvejelser, der kan hjælpe med at huske på hvordan man gerne vil være når man indgår i samtaler. Det handler om fokusere på at lytte, på at til tider glemme sig selv, men også om at kræve at samtalen er god, også når den ikke umiddelbart er det.

Med til oplægget er der en samtaleworkshop, eller rettere et lille samtale spil, som man får tildelt i små grupper, i breakout rooms. Man bliver tildelt en række opgaver der både er samtale orienteret, og sjove. Det giver et afbræk på 1,5 time, som er værdifuldt og sætter fokus på relationen mellem medarbejder, og gør at man tager lidt hånd om den mentale trivsel.

Oplægget har til mål at sætte fokus på den gode samtale, men vil også komme omkring nogle af de oplevelser, som virker til at have en kollektiv effekt, som har godt af blive bragt frem og italesat.

Her vil jeg særligt sætte fokus på den ensomhed, der er en konsekvens, af en hverdag, hvor vi godt nok er i kontakt med hinanden, men hvor det fysiske sociale samvær udebliver.

*"Bente Klarlund Pedersen, professor og overlæge på Rigshospitalet og Københavns Universitet og leder af Center for Aktiv Sundhed. Vi udsætter lige nu befolkningen for et kæmpe eksperiment både med vores mentale og fysiske sundhed, som kan trække lange spor længe fremover, siger hun til Ritzau."*

Mit mål er **ikke** at overdramatisere den tilstand Coronaltiden byder, men nærmest tværtimod gøre det til noget forståeligt og alment, noget som mange oplever, og derfor ikke noget man bør skamme sig over. Jeg tror på at hvis vi tager fat nu, kan det være med til at mindske de potentielle konsekvenser man kan frygte for den mentale sundhed.

Jeg har skrevet en kronik, som jeg har vedhæftet på de to følgende sider. Efter den er der priser og praktiske foranstaltninger i forhold til et online oplæg, samt lidt om mig.

# Derfor føles Coronatiden ensom for mange medarbejder

*"Frederik holdt et levende og spændende oplæg for os, hvor vi fik sat nogle nye ord på samtalen som fænomen og nye perspektiver, vi kan tage med videre i arbejdet med at udvikle vores praksis.*

*Frederik var hyret til at give en ny vinkel på individuel vejledning, som vi gør en masse af til hverdag. Uden at være for teori-tung og vejledningsteoretisk holdte han et fængende og personligt oplæg, hvor han gav os en ny forståelse og nogle nye begreber ift. den gode samtale, som vi sidenhen har brugt i udvikling af den individuelle vejledning"*

**Julie Vestergaard**  
Studievalg Danmark, Østjylland

*"Vi havde fornøjelsen af at bruge Frederik til de internationale semesterprogramstuderende. De tæller både danske og udenlandske studerende fra 18 forskellige lande og adskillige venter på at kunne komme til Danmark og arbejder online hjemmefra. Alle var rigtig glade for oplægget og spillet og føler sig nu meget mere trygge ved at have nogen at tage fat i og lave online aktiviteter sammen med. Frederik formåede at lave en dejlig og tryk stemning i løbet af oplægget, og fik de studerende til at komme med deres erfaringer på tværs af forskellige kulturer."*

**Inger Munk**  
Head DMJX International / Consortium  
Coordinator Mundus Journalism  
International Department

*"Hans input til hvordan man skaber bedre samtaler blev leveret på fantastisk vis. Thumbs up for Frederik og hans mission om at få os alle til at snakke bedre sammen!"*

**Jannik Pedersen**  
Relationsfabrikken, netværksgrupper

På arbejdspladserne er mange ledere og HR folk vågnet op til en forståelse af, hvor vigtig arbejdspladsen er for mange af medarbejdernes trivsel. Flere ledere ser nu, at flere af deres medarbejders sociale liv, er bundet op på, at møde ind på arbejdspladsen. Det er dog ikke kun de få hvor det sociale liv er bundet op på arbejdspladsen, som er udfordret for tiden. Det føles for de fleste lidt som om, at vi lige har løbet et Marathon, og nu er vi blevet bedt om bare at fortsætte uden at vide hvor lang tid.

Grundlæggende er vi ikke blevet klogere, end at både Aristoteles og Platon godt kunne have fortalt os problemet med lige nu, for 2500 år siden. Det ville sige det samme som de siger i TV-serien SKAM: Mennesker, har brug for mennesker. Hvad er det mest værdifulde for mennesker, ja hvis du spørg nutidig lykkeforskning, er der faktisk ikke nogen tvivl, gode relationer til mennesker. Det er ikke bare noget af det mest værdifulde, det er DET mest værdifulde for os mennesker.

Jeg tror på at vi er udsat for en udpræget følelse af kollektiv ensomhed, ikke fordi at vi nødvendigvis er decideret ensomme, men fordi omstændighederne byder os netop de følelser som ensomhed er.

Man kan nærmest forklare det med en tjekliste for ensomhed, lad os prøve:

"Ensomhed er, når ens relationer ikke lever op til ens ønske"

at tale igennem en skærm, er bare ikke optimalt, så den kan vi hurtigt give et TJEK

"Ensomhed gør at man mister evnen til at tage initiativ"

Det ubehagelige ved denne anden omgang, at mange oplever at være mindre opsøgende denne gang, det er som vores vaner har ændret sig, og vi faktisk tager mindre initiativ TJEK

"Ensomhed er isolation" TJEK

"Ensomhed er uvished, i forhold til om det nogensinde ændre sig"

Den kan vi ikke helt give et TJEK, men usikkerheden giver i hvert fald en lignende følelse.

Min konklusion her er, at vi kan håbe at vi bag efter denne tid, står tilbage med et kollektiv minde, hvor vi fælles oplevede en følelse som mindede ekstremt meget om ensomhed.

Jeg tror dog på, at hvis det skal blive erfaringen, skal vi italesætte den nu, den skal frem i lyset NU. For ellers gør ensomheden det som den desuden også er god til, den bilder os ind, at "jeg nok er den eneste der har det på den her måde" og det er forkert, men det finder vi først ud af hvis vi bærer den frem i lyset.

Hvis ensomhed ikke skal tærer på os lige nu, skal den anderkendes, vi skal ikke tale den ned eller op, men forstå den. Det er symptomerne for netop det, som mange

*“Frederik formåede, at kommunikere klart ud til alle de mange lyttere og der var et totalt fokus. Med let humor, rolig stemme og behageligt kropssprog skabte Fredrik et rum, som vi alle havde lyst til, at være en del af. Personlige -og mere distancerede emner blev berørt varieret med fin fakta og humoristiske slides. Han betager os på en måde, som får os til at slappe af og finde det bedste frem i os selv og hinanden. En hurtigere måde at skabe følelsen af fællesskab og håb, har jeg aldrig mødt. Derfor giver jeg Frederik mine varmeste anbefalinger.”*  
**Julie Due Steffensen,**  
Stifter af GRUS

*“Foredraget med Frederik var **inspirerende, rørende** og med meget enkle øvelser, fik vi allesammen tips til, hvordan vi kan komme et spadestik dybere og give en samtale mere indhold og det skabte en fantastisk stemning til vores event. Tak, til Frederik!”*  
**Rikke Schrøder**  
LittleBigHelp Fundraiser event

*“På Danmarks Medie- og journalisthøjskole brugte vi Frederik Svinth, som en del af vores trivselsindsats her i Coronatiden. Journaliststuderende kan være et kritisk publikum, men Frederik havde dem i sin hule hånd. Han mestrer at tale i øjenhøjde med sit publikum og kombinerer sin store indsigt og faglighed med egne erfaringer. Jeg kan varmt anbefale ham til andre, der vil sætte fællesskab og ensomhed på dagsordenen.”*  
**Joan Husted**  
Studievejleder og lektor, DMJX, Journalistik

oplever nu, og det er ikke en god følelse, derfor skal den hellere ikke holdes i strakt arm, men tages helt ind.

En digter, “Lone Munksgaard Nielsen siger i hendes digtsmaling “Hvis du møder en ensomhed” det på denne finde måde “Hvis du møder en ensomhed, skal du tage den op og kæle den under dens små vinger, til den flyver bort” Du skal ikke bare skibe den væk, men give den plads.

Mit håb er, at vi giver plads til den sårbarhed, der ligger i at italesætte ensomheden og ikke kun plads, men og tydeligt rammesætte det rum der skal til.

Mennesker på en arbejdsplads er der selvfølgelig for at løse en opgave, men de er også mennesker, og jeg tror på at vi i den her omgang har en etisk forpligtelse til at være aktivt opmærksomme på hinanden. Således at det ikke kun bliver et håb, men at der kommer handling bag. Der er lyd forude, hvis vi tør håbe, hvis vi tør være håbet (jeps, jeg stjal lige fra præsidentens indsættelsesdigt)

Dronningens nytårstale ind i til 2020, blev nærmest profetisk, hun sagde nemlig at der sneget sig en følelse af ensomhed ind i vores samfund. Men hun sagde også hvad vi skal gøre ved den. Hun sagde at vi skal tale om den. Jeg håber mit lille skriv her, har givet en start på et sprog for at gøre netop dette.

Ensomhed er ikke en objektiv størrelse, det ren subjektiv fornemmelse, som man må tale om ´, ud fra den man er og det man oplever. Kun ved at vi tillader den som netop det, kan vi nedbryde tabuet.

Min opfordring til arbejdspladser skal lyde således:

Skab rum for det sociale liv, lad ensomhedsfølelsen få sprog og sørg for at mene det når du spørg, “Hvordan går det dig” Der er mange der har brugt at du høre efter.

**Her et lidt links, til at understøtte de pointer jeg frembringer.**

Lykkeforskning:

- <https://samvirke.dk/artikler/lykkeforsker-du-er-ikke-din-egen-lykkes-smed>

- <https://www.zetland.dk/historie/soNVy004-mOJvE54P-b8034>

Flere på arbejdspladsen føler ensomhed:

- <https://nfa.dk/sites/coronatrivsel/index.html>

- <https://www.zetland.dk/historie/sOKVqzvR-mOJvE54P-beb7d>

# Frederik Svinth

*"Jeg kan varmt anbefale Frederik, som trods oplæggets digitale form, brændte igennem med sine budskaber!"*

Marianne Berthelsen, chef for Læring i Hedensted kommune.

*"Venskaber, den gode samtale og ensomheden omfavner han nænsomt og livsklogt"*

Søren Mølgaard Kristensen Forstander Egmont Højskolen

*"Han tager fat i nogle emner, som egentlig er lidt tabubelagte, men formår at formidle i øjenhøjde og i et sprog de fleste forstår."*

Alice Vad Salomonsson  
FGU Østjylland, Hadsten

*"Således går eleverne altid fra Frederiks oplæg med stort udbytte, der direkte omsættes i den efterfølgende dagligdag med en større opmærksomhed på hinanden".*

Mads Rykind-Eriksen  
Forstander Rødding Højskole

*"Frederik er en fantastisk formidler, som fanger de unge mennesker med sin umiddelbarhed, nærvær og smittende humør."*

Rikke Krogh,  
Pædagogisk leder, FGU Østjylland,

*"Det ægte menneske med styrker og svagheder får plads, og så bliver der plads til en hel anden snak. Vi kan varmt anbefale Frederik Svinth og det han har at byde på."*

Arne Kristensen  
International leder - impact.co.dk

Jeg driver virksomheden Get Growing, som er et foredragsvirker, og virksomheden SNAK som har netop udgivet 9 nye samtalepil. SNAK første samtalepilserie er solgt i 17.000 eksemplarer.

Jeg lever af at holde foredrag for virksomheder om den gode samtale, og på højskoler, efterskoler, biblioteker og dets lige om vigtigheden af gode relationer og modet til at italesætte ensomhed. Emner som kun er blevet mere relevante i denne Corona tid.

Læs mere om Frederik og SNAK

[www.FrederikSvinth.dk](http://www.FrederikSvinth.dk)

[www.SNAKSPIL.dk](http://www.SNAKSPIL.dk)

Vil du læse mere om min faglige baggrund og didaktiske tilgang, kan du finde det her: [FAGLIG & DIDAKTISK TILGANG](#)

## Praktisk

### Omfang:

1,5 time,  
Online

### Program:

35 min. Oplæg  
50 min samtale session I grupper  
5 min opsamling

### Pris:

3000 kr. ex moms

1000 kr. hvis i vil booke mig til et ægte offline foredrag efterfølgende.

### Praktisk: - ZOOM

Jeg bruger Zoom, og har adgang til op til 300 deltagere, da jeg er meget hjemme i netop det, vil jeg klart foretrække at vi afholder det derigenne. Med mindre det skaber besvær for jer, så finder vi en vej.