

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for søfarende



Vigtigt at få taget hånd om søfarendes mentale helbred 04

SEA HEALTH & WELFARE udvider psykologhjælp under coronakrisen 18

13 spørgsmål og svar til brug af sikkerhedshjelm 20

www.phsport.dk



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

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

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



POUL HOLM SPORT

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

Tlf. 46 15 24 00

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.

INDHOLD



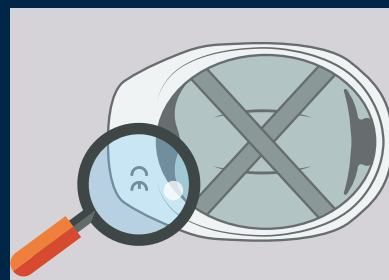
Vigtigt at få taget hånd om søfarendes mentale helbred 04



Kaptajn på M/F HAMMERSHUS:
Vær på forkant og skab tillid 06



Få hjælp til at tage de svære, men
nødvendige samtaler 10



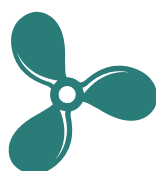
13 spørgsmål og svar til brug af
sikkerhedshjelm 20

GENSIDIG RESPEKT ØGER
PRODUKTIVITET OG TRIVSEL 08
VOX POP PÅ EMMA MAERSK 14
PSYKOLOGHJÆLP UNDER CORONAKRISEN 18

SALTTABLETTER VED SEJLADS
I VARME KLIMAER? 18
SØFARTENS ELEKTRONISKE BIBLIOTEK
ER ÅBENT! 26

Magasinet udgives af

SEA HEALTH
& WELFARE



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

Forfattere
Kirstine Thye Skovhøj, Belinda Hoff, Anne Ries,
Irene Olsen, Ester Ørum, Mads Schramm, Kasper
Hald Petersen og Dyveke Nielsen
Design og medieproduktion Kailow A/S,
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.
Oplag 3000
Bladet udkommer tre gange om året
Tilmeld/afmeld atsea@shw.dk
Forsidebillede: Christian Stan

VIGTIGT AT FÅ TAGET HÅND OM SØFARENDES MENTALE HELBRED

Det er et globalt og alvorligt problem, at 25 % af alle søfolk har følt sig nedtrykte eller modløse inden for de sidste to uger. Der skal en fælles indsats til for at skabe bedre mental trivsel, så søfarende ikke oplever arbejdsulykker, helbredsproblemer eller helt vælger at forlade faget. Sådan lyder opfordringen fra forskeren bag omfattende undersøgelse om emnet.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Der er stor forskel på søfarendes humør og mentale helbred, når de er på arbejde på søen, og når de er hjemme. Det viser en omfattende undersøgelse fra 2019, som er blevet til i et samarbejde mellem Yale Universitet og den engelske organisation Sailors' Society.

1.572 søfolk har deltaget i undersøgelsen, hvoraf 40 % af de adspurgte var fra Filippinerne og Stillehavsregionen, 29 % fra Vesteuropa, 9 % fra Nordamerika, 8 % fra Østeuropa og 5 % fra øvrige lande i Asien, primært fra Indien.

Flere end 25 % af de søfarende gav udtryk for, at de havde følt sig deprimerede flere dage i løbet af de foregående to uger. Det er markant højere end hos den almene

befolkning, hvor kun 6 % gav udtryk for det samme. 17 % af de adspurgte søfolk fortalte, at de havde følt angst og 20 % havde haft selvmordstanker.

Der findes flere forklaringer på, hvorfor det som søfarende kan være en udfordring at bevare et godt mentalt helbred. Det fortæller, professor Rafael Lefkowitz fra Yale Universitet, der siden 2012 har forsket i søfarendes fysiske og psykiske sundhedstilstand, og er én af hovedforfatterne bag rapporten:

"De søfarende fortalte os, at det er faktorer som at være isoleret fra familien, føle sig presset af sin overordnede og have søvnproblemer pga. skiftende arbejdstider, der er med til at udløse en depressiv tilstand.

De søfarende oplever også, at deres humør påvirkes negativt, når de er hjemme og tiden nærmer sig, hvor de skal på arbejde igen. Men også når de er på søen, og de får deres udmønstring forlænget, påvirkes deres humør kraftigt. Det er logisk, at de problemer kan opstå, når man har et arbejdsliv, der er indrettet på den måde".

Det er svært at fungere og passe sit arbejde, når man ikke trives mentalt. Rafael Lefkowitz forklarer, at en depressiv tilstand eller nedtrykthed kan komme til udtryk på forskellige måder:

"Den kan påvirke, hvor effektiv man er. Vi kan også se, at de personer, der følte sig deprimerede, også havde været syge eller var

kommet til skade inden for det seneste år. Og mange overvejer helt at forlade faget”.

ALENE MED PROBLEMERNE

Livet på søen kan være ensomt, og der er ofte ikke en kultur for at række ud efter hjælp og støtte, hvis man føler sig deprimeret eller nedtrykt. Undersøgelsen viser, at 35 % ikke beder om hjælp, og det kun er en ganske lille del, der beder om professionel hjælp. En tredjedel har delt deres mentale tilstand med venner og familie. Kun 21 % har snakket med en kollega om det, og det på trods af, at de tilbringer månedsvis sammen på samme skib.

Derfor opfordrer Rafael Lefkowitz også de søfarende til at bryde med den til tider hårde kultur, der kan herske om bord: "Hold øje med hinanden og vær venlige. Hjælp hinanden og lav nogle sociale aktiviteter sammen. Det er med til at skabe en mere omsorgsfuld kultur. Måske findes der også bedre løsninger på, at den søfarende føler sig isoleret fra familien?", siger han med henvisning til, at der er sket en udvikling af de digitale forbindelser til familien derhjemme, men måske kunne der fra rederiernes side gøres endnu mere.

ET PROBLEM DER KRÆVER FÆLLES HANDLING

Det er altafgørende, at lovgivere, rederier, faglige og politiske interesseorganisationer,

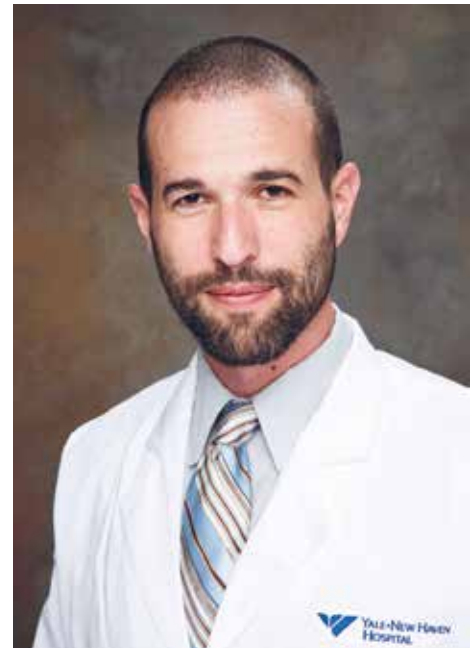
uddannelsesinstitutioner og besætninger i fællesskab får sat fokus på problematikken, lyder den klare opfordring fra Rafael Lefkowitz. Der er brug for en fælles kulturændring, hvis den mentale trivsel for søfarende skal forbedres:

”Som kaptajn har man en kæmpe mulighed for at skabe et omsorgsfuldt miljø om bord. Det kan man selvfølgelig kun gøre, hvis man har opbakning fra rederiet.”

”Det kan ikke fremhæves nok, hvor altafgørende det er, at det anerkendes, at der er et problem. Forandringerne skal starte oppefra. De søfarende spiller en altafgørende rolle og er vigtige for, at vi kan få vores globale samfund til at fungere. Derfor er det her også en global problemstilling, som der skal tages hånd om.”

Rafael Lefkowitz har flere bud på, hvor der kan sættes ind for at fremme søfarendes mentale trivsel:

”Uddannelsesinstitutionerne skal sørge for, at især rekrutter er klædt godt på og er forberedte på, hvad der venter dem, og hvordan mental mistrivsel kan forebyg-



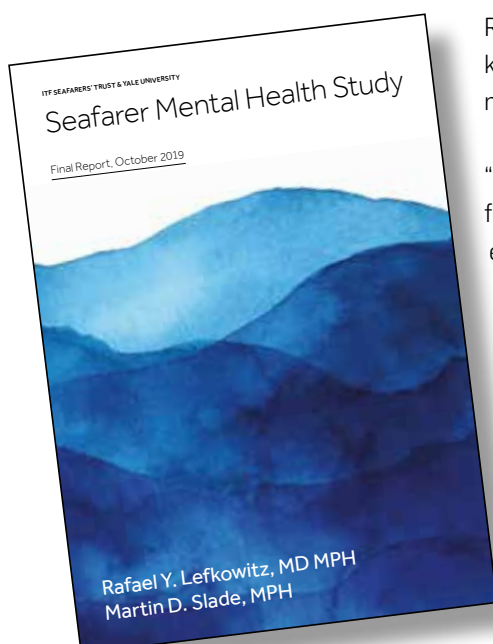
Professor Rafael Lefkowitz fra Yale Universitet er medforfatter til 'Seafarer Mental Health Study'.

ges. De skal have særlig støtte i de første år, hvor de er mere sårbare. Så skal der tillige være helt klare retningslinjer for, hvordan man håndterer mobning og vold på arbejdspladsen”.

Yale-forskeren mener, at det er altafgørende, at der skabes en ny kultur i faget. En kultur der er præget af omsorg, hvor man bekymrer sig og spørger ind til hinandens velbefindende.

”Som kaptajn har man en kæmpe mulighed for at skabe et omsorgsfuldt miljø om bord. Det kan man selvfølgelig kun gøre, hvis man har opbakning fra rederiet og den omsorgsfulde kultur præger hele virksomheden, siger Rafael Lefkowitz og uddyber:

”Hvis vi skal lykkes med at forandre kulturen, skal vi stigmatiseringen af de mentale helbredsproblemer til livs. Det bliver vi nødt til, så de mange, der oplever mental mistrivsel kan føle sig anerkendt, og så de bliver sikret behandling. Det vil være altafgørende for, at vi ser flere søfarende, der trives og dermed opnår mere effektivitet og mindre sygdom og færre ulykker”.



Seafarer Mental Health Study
ITF SEAFARERS' TRUST & YALE UNIVERSITY
Rafael Y. Lefkowitz, MD MPH
Martin D. Slade, MPH
Final Report, October 2019

VÆR PÅ FORKANT OG SKAB TILLID

Jacob Schødt Larsen, der har sejlet 10 år som kaptajn i færgefart, gør sit ypperste for at være et godt forbillede, skabe tillid og tage tingene i opløbet. Dét er med til at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø om bord.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Hvad er det for en type udfordringer, man kan møde om bord i forhold til psykisk arbejdsmiljø?

"At sejle nærfart er intenst, og vi har travlt. Vi skal sejle til tiden, levere en god service til vores passagerer og selvfølgelig sørge for, at sejladsen forløber som den skal – alt sammen inden for en forholdsvis kort tidsperiode. Det kan godt få nogle til at føle sig ekstra pressede, så lunten kan blive kort, og derfra kan der være kort vej til et dårligt arbejdsmiljø.

Vi arbejder døgnet rundt og helt naturligt er der nogle tidspunkter på døgnet – fx om natten – hvor man er mere presset og har mere behov for søvn. Det kan også være med til at skabe et dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Dårlig kemi mellem besætningsmedlemmer kan også være med til at

påvirke arbejdsmiljøet. Det samme kan optakt til konflikter eller deciderede konflikter.

”Jeg har oplevet kollegaer, der har sagt fra over for arbejdspresset, fordi der har været tillid. De turde sige fra. Det er værdifuldt, at de tør sige fra over for presset.”

Lige meget hvilket problem – og om det er i den indledende fase eller ved at

udvikle sig til en konflikt – så er det vigtigt, at jeg som kaptajn tager det alvorligt. Der er ingen, der skal gå på arbejde og have det dårligt. Det er farligt for arbejdsmiljøet”.

Hvad gør du for at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø?

"Hvis der er nogen, der ikke fungerer sammen på et hold, har vi den mulighed at flytte rundt på folk. Som ledere skal vi forsøge at være på forkant og sørge for, at folk arbejder sammen med nogen, de har god kemi med. Det er det mest optimale.

I det hele taget, så har jeg den tilgang, at hvis der er noget, der ikke fungerer, så må vi forsøge at ændre det. Det handler om at sikre, at medarbejderne har de forudsætninger til rådighed, som det kræves for at løse deres job. Har de fx brug for et hjælpemiddel eller en



Kaptajn på M/F HAMMERSHUS, Jacob Schødt Larsen.

ny procedure for at kunne udføre deres opgaver på den bedst mulige måde, eller burde der egentlig være to mand til en opgave i stedet for én, for at undgå stressede situationer, så ser vi på det sammen.

Det nytter fx ikke noget, at besætningen sover dårligt, fordi madrasserne trænger til at blive skiftet. De forhold og rammer, som besætningen arbejder under, skal være i orden.

Jeg skal også være med til at sikre, at vi skaber et godt grundlag for at samarbejde. Jeg inddrager folk, viser dem tillid og giver dem mulighed for at byde ind og tage ejerskab. Det er altafgørende at besætningen selv har noget at skulle have sagt, at de har tillid til deres leder.

Det er ikke mig alene, der bærer ansvaret for det psykiske arbejdsmiljø – den enkel-

te har også et ansvar. Derfor er det også vigtigt at inddrage besætningen, lytte til deres gode ideer til, hvordan vi kan ændre arbejdsgange og procedurer.

Hvilken ledelsesstil er med til at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø?

"Jeg prøver selv, så godt jeg kan, at være et forbillede. En leders optræden og handlinger kan tit blive afspejlet i medarbejdernes opførsel. Jeg arbejder hele tiden på at opbygge og bevare et professionelt tillidsfuldt forhold, hvor vi kan have en åben dialog om tingene. Vi skal være et team og som kaptajn er jeg i den forbindelse teamleder.

Jeg har oplevet kollegaer, der har sagt fra over for arbejdspresset, fordi der har været tillid. De turde sige fra. Det er værdifuldt, at de tør sige fra over for presset. Det vidner om, at der er tillid og tiltro til, at tingene kan ændres".

Er det svært at tale om det psykiske arbejdsmiljø?

"Jeg oplever ikke, at det er svært at tale om. Mine kollegaer og jeg har ikke været bange for at bringe emnet op. Det, der er kunsten, er at opdage, hvis der er en medarbejder, der har det skidt. Derfor er det også vigtigt at vise tillid og åbenhed, for så tør medarbejderne komme til mig, hvis der er noget, der ikke er som det skal være – enten privat eller i arbejdssammenhænge. Det tillidsfulde forhold gør det muligt at tage tingene i opløbet".

FAKTA OM JACOB SCHØDT LARSEN

45 år

Kaptajn M/F HAMMERSHUS, BORNHOLMS-
LINJEN/MOLSLINJEN

Kaptajn for en besætning på ca. 20.

Har sejlet 20 år på nær fart, omkring 10 år
som kaptajn.

GENSIDIG RESPEKT ØGER PRODUKTIVITET OG TRIVSEL

For Jørn Hovmand Larsen, der har sejlet mere end seks år som kaptajn på langfart, er tillid, respekt og den rette fordeling af ressourcer forudsætningen for, at der er et godt psykisk arbejdsmiljø om bord.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Hvad er det for en type udfordringer, man kan møde om bord i forhold til psykisk arbejdsmiljø?

"Der er nogle helt særlige forhold, der gør sig gældende, når man sejler langfart. Besætningen er om bord seks måneder ad gangen. Det betyder, at det er meget svært at afmønstre i den periode, hvis der skulle ske noget akut derhjemme. Jeg har oplevet en mand, der mistede sin hustru, mens skibet var i Kina, men han kunne først komme af i Canada. Det er barskt, men det er én af de ting, vi ikke kan gøre noget ved.

Der kan også opstå konflikter, fordi besætningsmedlemmernes kemi ikke passer sammen. Det kan være svært at løse, når man er en lille besætning og ikke kan isolere folk fra hinanden. Så må man sørge for, at samarbejdsrelationen bliver udholdelig for begge parter.

Jeg har også oplevet, at besætningen var utilfreds med maden. Noget så basalt, som hvad vi får at spise, er ekstremt vigtigt for besætningen og kan give rigtig dårlig stemning. Vi skal selvfølgelig ikke

”Vi, der udgør skibets ledelsesteam, skal hele tiden have fokus på, hvordan vi behandler folk.”

spise kaviar og rejer, men maden er et af dagens lyspunkter, og det skal fungere. I situationen fik jeg en snak med kokken, og vi fandt ud af at gøre noget andet med det, vi nu havde til rådighed”.

Hvad gør du for at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø?

"Vi, der udgør skibets ledelsesteam, skal hele tiden have fokus på, hvordan vi behandler folk.

Når jeg får folk om bord, så gør jeg altid meget ud af at få dem til at forstå, hvordan det er at sejle med mig. Mit krav er, at man opfører sig ordentligt og gør det bedste, man kan.

Besætningen skal stole på, hvad jeg siger og kunne regne med, at de får de ressourcer, deres job kræver. Det er vigtigt ikke at sætte folk i situationer, der presser dem ud over evne.

Derfor er jeg altid bevidst om, hvad jeg kræver, og hvad jeg stiller til rådighed. Hvis opgaven kræver tre mand, så skal man ikke bede én om at løse det”.

Hvilken ledelsesstil er med til at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø?

"Det er et spørgsmål om at få fortalt besætningen, at de kan stole på de officerer, der er om bord. Det kan være svært i en besætning, der er vant til en anden hierarkisk ledelseskultur.

Jeg gør det altid klart for mine officerer, at jeg vil have en ledelsesstil, hvor vi behandler hinanden med respekt. Gør vi det, får vi bedre produktivitet og trivsel.

Jeg gør også meget ud af, at min dør altid er åben. Hvis der er nogen, der har et problem med fx overstyrmanden eller maskinchefen, kan de altid komme og snakke med mig.

Jeg gør også altid meget ud af hele tiden at opdatere besætningen på, hvad vores

næste opgave er. Det er en god investering at bruge nogle minutter i messen og fortælle, hvad der foregår, og hvad vi forventer. Som kaptajn vil jeg være synlig, mine handlinger og beslutninger skal være transparente, og jeg skal være til rådighed".

Hvorfor kan det være svært at tale om det psykiske arbejdsmiljø?

"Blandt nogle besætningsmedlemmer oplever jeg ofte en tilbageholdende tilgang, når det kommer til at dele både faglige og personlige problemstillinger. Netop derfor gør jeg også meget ud af, at min dør altid er åben. Når der stiller et besætningsmedlem op i min kahyt, fordi han vil dele noget med mig, ved jeg, at jeg er lykkedes med min opgave.



FAKTA OM JØRN HOVMAND LARSEN

64 ÅR

Kaptajn NORD NEPTUNE, NORDEN

Kaptajn for en besætning på 20.

Har sejlet siden 1974, de seneste 6 år som kaptajn i langfart



Jørn Hovmand Larsen er kaptajn på bulk carrieren, NORD NETPUNE.

FÅ HJÆLP TIL AT TAGE DE SVÆRE, MEN **NØDVENDIGE SAMTALER**

Det kan være svært at tale om emner som depression, ensomhed og krænkelser. Men de svære samtaler er livsvigtige. For er et besætningsmedlem præget af mental mistrivsel, er der kort vej til arbejdsulykker og sygdom.

Derfor arbejder SEA HEALTH & WELFARE på at udvikle en særlig "Mental Health Toolbox", som giver konkrete værktøjer til at skabe et godt psykisk arbejdsmiljø om bord og få taget hul på de svære snakke.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Som søfarende er det livsvigtigt, at ens indsats lever op til de sikkerhedskrav, der skal følges om bord; at man kan samarbejde, være opmærksom og overskue pressede situationer. Det er svært, hvis ikke nærmest umuligt, hvis man mentalt er i ubalance og ikke har det psykisk godt. For som en del af en besætning er det altafgørende, at man ikke er uligevægtig.

Det påpeger Anna Bergmark, der er konsulent hos SEA HEALTH & WELFARE og projektleder på "Mental Health Toolbox": "Uligevægtighed smitter og kan påvirke stemningen i hele besætningen og dermed skabe et både usikkert, utrygt og farligt arbejdsmiljø. Det kan mærkes overalt om bord. Har folk det ikke godt psykisk, så sker der flere ulykker. Det er farligt derude på havet, hvor der er langt til hjælp".

KONKRETE VÆRKTØJER TIL SVÆRE EMNER

På samme måde som det er vigtigt, at de søfarendes fysiske helbred er sundt, så er det vigtigt med et godt psykisk arbejdsmiljø. Og i forhold til det psykiske arbejdsmiljø, er der plads til forbedring. En nyere omfattende undersøgelse fra Yale University og den engelske organisation Sailors' Society konkluderer bl.a., at hver fjerde sømand er deprimeret.

FAKTA OM SØFARENDE OG MENTAL TRIVSEL

- Søfarende, der lider af depression, har mere end dobbelt så stor risiko for at være involveret i en arbejdsulykke
- Søfarende med angst vil med større sandsynlighed være involveret i en arbejdsulykke
- Søfarende med selvmordstanker vil med større sandsynlighed været involveret i en arbejdsskade, dog i mindre omfang end søfarende med depression eller angst
- Søfarende med depression eller angst vil med dobbelt så stor sandsynlighed blive ramt af sygdom på jobbet

Der er i den grad brug for det nye værktøj – en såkaldt "Mental Health Toolbox", som SEA HEALTH & WELFARE udvikler i samråd med ni rederier. Med det nye værktøj, som bliver tilgængeligt for alle danskflagede skibe, kan skibets ledelse styrke besætningens mentale trivsel og få hjælp til at få taget hul på at tale om nogle af de svære emner. Begge dele skal være med til at skabe et bedre psykisk arbejdsmiljø om bord.



Konsulent i SEA HEALTH & WELFARE og projektleder på Mental Health Toolbox, Anna Bergmark.

MOTION MODVIRKER MENTAL MISTRIVSEL

Næsten halvdelen af de søfarende, der ikke lider af depression, motionerer to gange eller mere om ugen. Søfarende med depression motionerer mindre end én gang om måneden.

Hvilke problemer kan den nye "Mental Health Toolbox" hjælpe med og forebygge?

- Krænkelser på skibet – få talt med krænkeren og den krænkede
- Ensomhed
- Stress
- Depression

Den nye "Mental Health Toolbox", kommer til at bestå af fysiske vejledninger og supplerende værktøjer. Fx et værktøj til at kortlægge om der er nogen, der har det psykisk dårligt og forskellige dialogkort til at starte de svære samtaler fx om krænkelser. Derudover bliver den helpline, som SEA HEALTH & WELFARE tilbyder til søfarende, udvidet, så der også ydes rådgivning i forhold til depression, selvmordstanker, ensomhed og stress. På sigt udbygges helplinen også med en ny chatfunktion.

DET SNAKKER VI IKKE OM

Der kan være vidt forskellige måder at håndtere psykisk sårbarhed og forskellige tilgange til, hvor lidt eller meget, man vælger at dele med sine kollegaer.

"Fra min egen tid til søs har jeg oplevet, hvordan nogle har den opfattelse, at det er unødvendigt at tale om, hvordan man går og har det. Andre tør ikke beklage sig eller udtrykke, hvordan de har det, fordi de er bange for at miste deres job. Og så er der dem, der har den tilgang, at hvad der sker på skibet, bliver på skibet. Alle tre tilgange er udtryk for en meget usund kultur", siger Anna Bergmark.

SKIBSLEDELSEN SKAL GÅ FORREST

Det er skibsledelsens ansvar at sætte den nye toolbox i spil og konstant have fokus på besætningens mentale trivsel. Det kan være en udfordring at spotte den mentale mistrivsel og helt sætte fingeren på, hvad det er, der ikke fungerer. Derfor er der i toolboxen en række konkrete værktøjer til at identificere de problemer, der kan præge det psykiske arbejdsmiljø:

"Toolboxen indeholder fx et værktøj, der hedder LLS-Tool, som står for det engelske: Look, Listen and Sense. Når det bruges sammen med et vurderingsskema, vil det være et redskab til at kortlægge, om der er nogen, der har det psykisk dårligt. Registreres mistrivsel, kan der hives endnu et værktøj op af toolboxen, nemlig et dialogværktøj. Det hjælper med at få taget hul på

en samtale med besætningsmedlemmet. En dialog, der skal være med til at kortlægge, hvordan vedkommende bedst hjælpes og støttes," forklarer Anna Bergmark og uddyber:

"Dialogværktøjet kan også bruges til at få taget den svære samtale fx i forbindelse med krænkelser. Det skal være nemmere for skibsledelsen at skabe et godt psykisk arbejdsmiljø om bord. Vi ved, at der er rigtig mange, der gerne vil gøre noget, men ikke ved, hvordan de skal gribe det an. Det får de med den nye toolbox hjælp til, og så er det ellers at gå i gang".

Kilde:

Seafarer Mental Health Study
The ITF Seafarers' Trust & Yale University:
Rafael Y. Lefkowitz og Martin D. Slade
Final Report, October 2019

”At dele hvordan du har det, gør dig ikke til mindre mand. I den sidste ende har det indflydelse på din mentale sundhed, uanset om du er klar over det eller ej.”

Colin Dmello, 1. styrmand på EMMA MAERSK

HVAD KAN DEN ENKELTE GØRE FOR AT MEDVIRKE TIL ET GODT ARBEJDSMILJØ OMBORD?

Af Mads Schramm, erhvervspsykolog

> VÆR EN GOD ROLLEMODEL

Det er svært at ændre på andre mennesker, men ved selv at gøre noget aktivt kan du ændre relationen eller situationen. Hvis du fx smiler og er åben om, hvad du tænker på og hvordan du har det, så smitter det af på andre. Det kan inspirere til at ændre stemningen og gøre det ok at tale om ting, der frustrerer eller ikke er i orden.

> KONFLIKT PÅ VEJ?

Er der optræk til konflikter eller fornemmer du en utilfredshed om bord? Hjælp med at finde en løsning. Du behøver ikke løse problemerne selv, men få gjort opmærksom på de mulige problemer. Spørg om du kan hjælpe din kollega med at bringe det videre til rette vedkommende. Gør din leder opmærksom på, at der er noget murren i krogene. Bring arbejdsmiljøet og trivslen op på et sikkerhedsudvalgsmøde om bord, fx i samarbejde med et par kollegaer.

> RÆK UD

Tag fat i en kollega eller nærmeste leder, hvis du selv ikke trives, er stresset eller har problemer derhjemme eller med en kollega. Det "smitter" også, hvis du tør gøre noget ved det, hvis du ikke trives eller der er noget i arbejdsmiljøet, der går dig på.

> VÆR SOCIAL

Det sociale liv om bord er afgørende for arbejdsmiljøet. Er det længe siden, I har gjort noget sammen, så tag selv initiativ eller spørg din leder om ikke en grillaften, en spilleaften eller en filmaften var en idé. Invitér folk om bord til at byde ind med tiltag og idéer til at lave noget socialt sammen. Tilbyd at hjælpe eller at være tovholder, evt. sammen med en eller flere kollegaer.

> SNAK OM ANDET END ARBEJDE

Vær opmærksom på værdien af den uformelle snak. Sæt dig hos den kollega, der ofte sidder alene og spørg til familie, venner, interesser. Spørg til hvordan det går. Inddrag gerne andre så ikke er splittet i mindre grupper hele tiden. Der skal meget lidt til for at opløse "dem" og "os"-grupperinger.

Ledelsen har et stort ansvar for arbejdsmiljøet om bord, men du kan også påvirke det. Vær modig og gør opmærksom på hvad du ser og oplever på en konstruktiv måde. Selv små ting kan gøre en forskel.

BE A BUDDY – NOT A BULLY: FOREBYG CHIKANE OG MOBNING MED DIALOGSPIL

Du grinede af kollegaens sjofle vittighed, selvom du egentlig følte, at den var upassende. En nyansat kollega blev overfuset af en leder foran alle de andre besætningsmedlemmer, og nu sidder han altid alene i messen under måltiderne.

Kender du det, når man ikke lige får sagt fra på det rette tidspunkt, og nu er krænkende handlinger gået hen og blevet 'normal' opførsel på skibet?

For at forebygge og gøre op med chikane og mobning på skibe i den danske handelsflåde, har SEA HEALTH & WELFARE udviklet et dialogspil, der opfordrer deltagerne til at italesætte grænser og sund kultur på arbejdspladsen. Ved at snakke om og sætte fokus på chikane og mobning, er I allerede godt i gang med at forebygge, at det finder sted.

Dialogspillet kan downloades gratis – både på engelsk og dansk. www.shw.dk/be-a-buddy



Dialogspillet er udarbejdet med inspiration fra: Branchefællesskaberne for arbejdsmiljø i samarbejde med arbejdsmiljørådet og Arbejdstilsynet, Hvor går grænsen?, København 2019



VOX POP

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

.....

HVORDAN HOLDER MAN SKIB OG SIG SELV OVEN VANDE I EN UDFORDRENDE TID?

Mens COVID-19 har lukket store dele af verden ned, holder tapre søfarende forsyningskæderne i gang. Vores velfærdsrådgiver i Brielle, Rotterdam, har været i tæt dialog med besætningen om bord EMMA MAERSK, som deler inspirerende råd til mental trivsel i en svær tid.

Af Belinda Hoff, konsulent i SEA HEALTH & WELFARE



**JENS F. BOYSEN
KAPTAJN OG FRA TYSKLAND**
Det at have en god og sikker "mental base" derhjemme er altafgørende for mental overlevelse til søs. Det betyder at adgang til kommunikationsplatforme (e-mail, internet, WhatsApp osv.) er essentiel. Desuden er det vigtigt med gode relationer til de mennesker om bord, som du arbejder med og er så afhængig af, så du kan undgå bekymringer og have overskud til at lære nye ting.

Jeg forsøger, så vidt det er muligt, at have samtaler med alle besætningsmedlemmer. At stille åbne spørgsmål om alt fra hobbyer, familie eller nyheder er en god start på gode relationer, nye inputs og læring. En ugentlig tur i fitnessrummet, en tur på dækket eller i maskinrummet og sociale begivenheder har en god indflydelse på mig som individ, og hvordan vi har det som team. Når det er muligt, tvinger jeg mig selv og andre til at gå i land for at få adspredelse efter mange dage om bord.

Mental trivsel afhænger af det sociale liv, og hvordan du kan bidrage positivt til det. Derfor er det vigtigt at opretholde gode relationer til dem derhjemme såvel som til besætningen. Det er for let at gemme sig på kammeret. At være engageret i andre og skabe gode relationer tager tid – men det har som minimum den samme positive effekt på dig som god mad eller fysisk træning.

Desuden er det vigtigt at være informeret om, hvad der foregår omkring dig. At have en fornemmelse af, hvad der sker med dem, der er tættest på dig, beroliger sindet, eftersom du har mulighed for at forberede dig selv og andre på ubehagelige situationer.



COLIN DMELLO OVERSTYRMAND OG FRA INDIEN

Jeg er et familiemenneske, og min hustrus sikkerhed, samt min familie og venner er det vigtigste for mig i den aktuelle pandemisituation. Jeg er glad for, at de kan arbejde hjemmefra og at vide, at de er i sikkerhed derhjemme. Det er en stor lettelse for mig. Følelsen af at være hjælpeløs og halvvejs over kloden, når din familie har brug for dig, kan være psykisk hårdt.

Jeg holder kontakt med familie og venner gennem sociale medier eller chats. Vi mennesker er trods alt sociale væsener, og det er vigtigt at forblive sociale, selv når verden er under lockdown. Også selvom det betyder at gå digitalt.

Et godt råd til at opretholde mental trivsel ville være at begrænse sit medieindtag.

Dermed ikke sagt, at man ikke skal læse nyheder, men nøjes med at åbne nyhedsappen måske en gang om dagen eller to gange. Mængden af negative nyheder, falske nyheder og COVID-19-dækning kan gøre dig skør.

Vær ikke bange for at åbne op for nogen, hvis der er noget, der går dig på. Det kan være arbejdsrelateret eller et personligt problem derhjemme. At dele hvordan du har det, gør dig ikke til mindre mand. I den sidste ende har det indflydelse på din mentale trivsel, uanset om du er klar over det eller ej. Selvfølgelig kan kulturforskelle af og til vanskeliggøre det at dele sine problemer med andre, men prøv det af og se om det ikke gør en forskel alligevel.

Sidst men ikke mindst; hav altid noget at se frem til. En drøm, en ambition, en bøn, eller det kan være så simpelt som at se en god film på din fridag. Noget, der holder dig motiveret og klar til de udfordringer, der må komme din vej.



DANGIL T. TENAJEROS UBEFAREN SKIBSASSISTENT OG FRA FILIPPINERNE

For at holde sig mentalt stærk, skal man for det første undgå negativitet! Både i form af negative mennesker, negative nyheder, negative idéer og negative rutiner. De er tidsrøvere og fuldstændig spild af mental energi.

For det andet: bøger! Jeg læser ikke-skønlitterære bøger og kommer altid om bord med en eller to bøger, der handler om håndtering og udvikling af det indre potentiale. For det meste handler de om gode

attituder og mindset, og håndtering af mennesker. Du kan altid finde guld i bøger. For det tredje: træningscentret! Det at styrke det fysiske helbred er også at styrke den mentale energi. Det at slå på en boksebold i en runde (3 min) er næsten det samme som 15-17 minutter på løbebåndet! Hvis du tilføjer sparke- og hoppeøvelser, vil træningen helt sikkert slå luften ud af dig.

Et godt råd til at opretholde mental trivsel vil være; undgå dine sædvanlige rutiner, lav nye! Med pandemien der raserer verden og kontrakter der bliver eksponentielt forlænget, er det en god idé at gøre ting på en ny måde. Find noget nyttigt eller gør noget du engang havde planlagt, du kan gøre nu. Du kan altid prøve.

For det andet; skriv en dagbog! Jeg har altid en dagbog, hvori jeg skriver alt ned såsom indkøbslister, til når jeg afmønstrer, to-do-lister, mit "løn-flow" som jeg altid opdaterer, det næste land jeg gerne vil besøge og måske citater og udtryk, som kan inspirere mig. Det, der MOTIVERER dig, vil altid være en drivkraft.

Husk at blive ved med at lære. Det kan være manualer eller bøger mod din næste fremmelse eller et kommende forretningseventyr. Stop ikke med at vande dit hjerne-træ.

Til sidst, spild ikke din tid med at spekulere over ting, du ikke kan kontrollere (fx for varmt vejr i Mellemosten eller for koldt vejr i Europa eller forlængelsen af din kontrakt grundet den globale pandemi). Lad ikke situationen stresser dig helt ud. Situationer kan ændre sig på et øjeblik. At håndtere dem på den rette måde, er den bedste indstilling.

Husk at Belinda kan kontaktes, hvis man har brug for assistance i Brielle på +31(0)62040 6860 eller på mail rotterdam@shw.dk.



Juniormester smed 15 kilo over bord med nye sunde vaner

På kemikalieskibet LESSOW SWAN har Kasper Hald Petersen på 12 uger tabt 15 kg ved at sætte sig konkrete træningsmål, begrænse sit madindtag og ved at teame up med skibets kaptajn. Læs Kaspers egen beretning om at træffe valg mod en sundere hverdag til søs.

Af Kasper Hald Petersen

"Jeg har tidligere arbejdet som elektriker og været værnepligtig i Trænregimentet, hvor jeg var vant til at være på benene dagligt. Efter jeg startede på maskinmesterstudiet, steg min vægt langsomt, idet jeg begyndte at sidde stille i dagligdagen. Når jeg kom hjem, prioriterede jeg at være familiefar.

Lige inden afrejse til min første udmønstning på langfart, steg jeg op på vægten. Den viste 93 kg og jeg var chokeret og

overrasket, da jeg aldrig havde været så tung før. Med en højde på 176 cm er 93 kg i mine øjne for meget. I dag, efter 12 uger, er min vægt nede på 77,7 kg.

Jeg havde besluttet mig for, inden jeg tog afsted, at jeg ville holde igen med maden, der blev serveret, og alt det søde. Jeg er ikke på nogen speciel kost om bord, dog tænker jeg en del over, hvad jeg fylder på tallerkenen.

Vi har ikke et træningsrum på skibet. Dog har vi en motionscykel i converterrummet og et løbebånd på broen. Jeg besluttede mig for, så vidt det var muligt, at jeg skulle cykle ca. 40 minutter hver dag, og når vi var i havn, skulle det blive til en lille tur på løbebåndet.

Efter lidt tid faldt jeg i snak med kaptajnen om vores træning som vi hidtil havde gjort hver for sig. Jeg havde bidt mærke i, at han ofte havde en T-shirt på med Fit4SEA-



konkurrencen, som han introducerede mig for. Det giver lidt ekstra blod på tanden, at man kan vinde præmier. I mit tilfælde, besluttede jeg mig for at løbe en halvmaraton på broens løbebånd.

Min aftale med kaptajnen i dag er, at vi træner på broens dæk hver anden dag, hvis vejret tillader det og vi ikke ruller for meget. På de dage, hvor vi ikke styrketræner sammen, cykler eller løber vi hver især, men vi taler dagligt om dagens mål og resultatet af turen. Kaptajnen har styrketrænet lidt længere tid, end jeg selv. Det er med til at motivere os begge, idet han presser sig selv, for hele tiden at være et skridt foran, og jeg selv for at nå op på samme niveau. Jeg finder lige den ekstra energi, der skal til for at nå igennem en øvelse. Træner jeg alene, er jeg let tilbøjelig til at sige, "det var udmærket for nu". Det sker ikke her, fordi man vil helst ikke tabe ansigt. Når træningen er overstået, er lettelsen og følelsen fantastisk, og der afsluttes altid med en high-five og ordene "well done" og "thank you". Når vi træner sammen glemmer jeg, at jeg "kun" er juniormester og han er kaptajn, hvilket gør, at arbejdet lægges på hylden i mellemtiden, så der kun fokuseres på træningen."

Fit4SEA

Join Kasper og kaptajnen på LESSOW SWAN i Fit4SEA-konkurrencen!
Se mere på www.shw.dk/motionskonkurrence

Kasper er juniormester på LESSOW SWAN, et Unitankers kemikalieskib med 15 besætningsmedlemmer. Du kan læse meget mere om Kaspers hverdag til søs på www.shw.dk/nyheder

"EVEN MILES APART WE STAND TOGETHER"

Hver dag deler søfarende over hele verden billeder på sociale medier, der skaber optimisme, smil og sammenhold i en udfordrende tid for mange til søs. Tusind tak for at dele med os!

Vil du også dele dit billede? Tag os på Facebook eller Instagram med #shwsocial eller send dine billeder til atsea@shw.dk



SEA HEALTH & WELFARE UDVIDER PSYKOLOGHJÆLP UNDER CORONAKRISEN

Coronakrisen har store konsekvenser for de søfarende. Vi ved, at mange af jer oplever et stort mentalt pres i denne tid. Arbejdsdagene er lange, arbejdsbetingelserne er svære og usikkerheden stor. På mange skibe bliver der ikke skiftet besætning, ingen ved hvornår situationen normaliseres og mange oplever et savn til familie og venner.

Vi i SEA HEALTH & WELFARE ser det derfor som vores helt naturlige opgave at hjælpe jer i denne vanskelige situation. Derfor udvider vi søfarendes 'Helpline' til også at omfatte psykologhjælp til at håndtere udfordringer, der er opstået i forbindelse med Coronakrisen.

Det vil være muligt at få hjælp til egne problemstillinger, ligesom man, som leder om bord, kan få sparring til at håndtere ud-

fordringer med besætningen. Den udvidede service skal ses som et ekstra tilbud til jer. Vi henstiller til, at I selvfølgelig stadigvæk gør brug af jeres lokale ledere, kollegaer, HR-afdeling, osv.

Kontakt 'Helpline for søfarende' på +45 6015 5824 (ring eller send SMS) eller skriv til helpline@shw.dk. Herefter aftales der hurtigst muligt, om konsultation skal ske via mail, telefon eller skype.

Der kan aftales hjælp og sparring i alle døgnets timer. Således sikrer vi, at man uanset arbejdssted og tidszone, kan komme i kontakt med os. Det er anonymt at henvende sig.

GODE RÅD UNDER CORONAKRISE

På www.shw.dk kan du finde gode råd til håndtering af udfordringer, der kan opstå på skibene i forbindelse med coronakrisen. Du kan også downloade plakater om god hygiejne og få inspiration til fælles aktiviteter til søs.

– Spørg konsulenten –

Om brug af saltabletter ved sejlads i varme klimaer

KÆRE ANNE

Vores unge 3. mester har rejst spørgsmålet om "hvad det er for noget med de der saltabletter?", fordi vi ved 10-kaffen kom vi til at snakke om fyrbødersygdom, eller miner's cramp, og symptomerne på saltmangel.

På sit sidste skib havde han arbejdet under meget varme himmelstrøg og havde faktisk oplevet de symptomer, som vi beskrev. Han havde troet, at det var normalt, når det var varmt, og blev dengang ikke anbefalet at indtage saltabletter.

Hvad er egentlig fagkundskabens anbefalinger?

Mike, Maskinmester

KÆRE MIKE

Salt indtages lettest og bedst som almindeligt bordsalt. Saltabletter, som tidligere var meget anvendte, har man helt forladt. De bliver liggende i lang tid i maven, hvor de vil suge vand til sig og give anledning til mavebesvær.

Spiser man almindelig varieret kost, vil man stort set kunne dække sit saltbehov. Ved at strø lidt ekstra salt på maden, vil behovet i de fleste tilfælde være dækket, når I arbejder under varme omgivelser.

Anne Ries, seniorkonsulent i
SEA HEALTH & WELFARE

Hurtig hjælp hvis du bliver sygemeldt



Få et EarlyCare forløb specielt til dig, hvis du bliver sygemeldt

PFA EarlyCare kan hjælpe dig fra første dag i en sygemelding. Vores team af social- og sundhedsfaglige specialister kan ud fra din diagnose hjælpe med at sammensætte et PFA EarlyCare forløb, så du får de bedste muligheder for at komme godt tilbage.

Ring på 70 80 75 05 • pfa.dk/earlycare

13

SPØRGSMÅL TIL BRUG AF SIKKERHEDS- HJELM

Hvad skal jeg tage højde for, så jeg får den bedst mulige beskyttelse af mit hoved? Her har vi samlet 13 svar, der kan hjælpe dig sikkert på vej.

Af Ester Ørum, konsulent i SEA HEALTH & WELFARE



1. HVORNÅR SKAL JEG BÆRE HJELM?

Du skal bære hjelm, hvis der er risiko for, at dit hoved kan blive skadet af:

- Materiel, værktøj eller andet, der vælter eller styrter ned.
- Genstande, der rager ud, eller tunge materialer eller tungt udstyr, der hænger eller svinger.
- El-ledninger, der ikke er isolerede.
- Trange pladsforhold, der gør det vanskeligt at bevæge sig uden at støde imod.
- Alle steder hvor der er opsat skilt om hjelmpåbud.



2. HVORDAN VÆLGER JEG DEN RIGTIGE HJELM TIL ARBEJDET?

Når du vælger hjelm, skal du stille dig selv tre spørgsmål:

- Hvilket arbejde skal udføres?
- Hvordan ser arbejdspladsen og omgivelserne ud?
- Hvem skal anvende hjelmen?

Som du kan se, har arbejdssituationen betydning for valg af hjelmen.

- Elektrikerens hjelm skal fx kunne modstå elektricitet fra ikke-isolerede kabler.
- I situationer hvor der er risiko for, at dit hoved kan komme i klemme, skal hjelmen være sikret mod dette.
- Ved arbejde i koldt vejr skal der være plads til en hue under hjelmen eller den skal være forsynet med isolerende overtræk eller indvendig isolering.
- Ved arbejde i blæst skal hjelmen kunne forsynes med hagerem.
- På arbejdssteder med fx støj, støv eller risiko for indånding af farlige stoffer, skal der være mulighed for at montere høre-, øjen- eller åndedrætsværn på hjelmen eller at de øvrige værnemidler kan anvendes sammen med hjelmen.

Det er derfor vigtigt, at du gennemgår skibets risikovurderinger for de forskellige arbejdsopgaver, inden du vælger type af hjelm.

HUSK: Når du har taget stilling til **HVOR** og **HVORDAN** der skal arbejdes, er det vigtigt at huske, **HVEM** som skal udføre opgaven, da hovedstørrelsen varierer og hjelmen selvfølgelig skal passe til hovedet.

3. HVORDAN KAN JEG SE OM MIN HJELM ER GODKENDT SOM SIKKERHEDSHJELM?

Alle sikkerhedshjelme skal være godkendt iht. EN 397 og CE-mærket, og en godkendt hjelm skal have følgende mærkninger:

- CE-mærket
- EN 397 (standard nummer)
- Fabrikantens navn eller bomærke
- Produktionsår og -kvarter, eventuelt måned
- Hjelmtype, angives på såvel hjelmskal som indtræk
- Størrelse i centimeter, angives på hjelmskal såvel som indtræk



Det er arbejdsgiverens ansvar at forsyne ansatte med en egnet sikkerhedshjelm.

4. HVAD BETYDER DE FORSKELLIGE MÆRKNINGER I MIN HJELM?

Følgende mærkning findes på hjelmen, hvis den lever op til testbetingelserne for mærket:

-20°C = Modstandsdygtig over for kulde ned til - 20°C

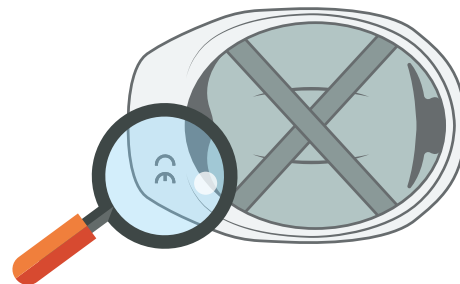
-30°C = Modstandsdygtig over for kulde ned til - 30°C

+150°C = Modstandsdygtig over for varme op til +150°C

LD = Opfylder krav i forhold til sidepåvirkning

MM = Modstår stænk af smeltet metal

440 V ac = Elektrisk isolerende



5. HAR HJELMENS FARVE EN BETYDNING?

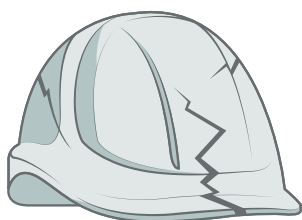
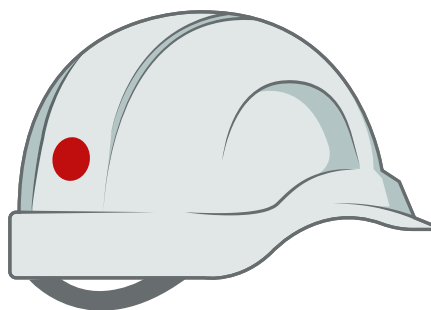
Hjelmens farve har i de fleste tilfælde ikke en betydning. Der er dog nogle arbejdsfunktioner, hvor det er vigtigt med en hjelm, der er nem at se. Hvis der fx arbejdes med kran, skal anhuggere have en synlig hjelm, så kranføreren nemmere kan se ham eller hende.





6. HVORFOR HAR NOGLE HJELME EN RØD PLET?

På nogle hjelme kan du finde en rød plet. Den indikerer hjelmens UV-beskyttelse. Jo mere UV-stråling hjelmen bliver udsat for, jo blegere bliver den røde farve. Når hele den røde plet er blevet afbleget, har hjelmen mistet sin UV-beskyttelse og så er det tid til at udskifte den.



7. HVORDAN PASSER JEG BEDST PÅ MIN HJELM?

Din sikkerhedshjelm skal være hel og ren. Det er derfor vigtigt, at du regelmæssigt kontrollerer hjelmen for revner, sprækker, slitage samt andre fejl og mangler. Hvis sikkerhedshjelmen har revner eller været udsat for en kraft påvirkning, skal den kasseres. Det er også vigtigt, at du rengør din hjelm, hvis du har svedt eller den er blevet beskidt. Det gør du med vand op til 45 graders varme og med rengøringsmidler, som er egnet hertil, fx sæbevand o.l.

8. HVORDAN TILPASSER JEG MIN HJELM?

Når man vælger hjelm, er det vigtigt at huske på, at hjelmen skal kunne tilpasses brugeren, så den både med og uden hagerem sidder fast, når du bevæger hovedet. Hjelmen skal derfor kunne justeres i størrelse, både når det gælder omkreds og afstand imellem issen og hjelmen.

Afstanden mellem issens højeste punkt og undersiden af hjelmskallen skal mindst være 25 mm og højst 50 mm for at beskytte mod stød. Derudover må afstanden mellem hjelmskal og svederem på ingen steder hjelmen rundt være mindre end 5 mm. Hvis du bruger hagerem, skal denne kunne justeres.

9. HVOR TIT SKAL MIN HJELM UDSKIFTES?

Din sikkerhedshjelm har en levetid på fem år fra produktionsdatoen. Der er dog forhold som kan bevirke, at hjelmen skal skiftes ud oftere end hvert 5. år. Producenten har fx lov til at have hjelmen på lager i op til tre år efter produktionsdatoen, hvilket bevirker at din hjelm allerede skal skiftes efter to års brug.

Din sikkerhedshjelm skal du altid opbevare på et tørt sted. Og så må den ikke opbevares i direkte sollys.

10. HVAD HAR INDFLYDELSE PÅ HJELMENS LEVETID?

Materialet som sikkerhedshjelmen er lavet af, bliver påvirket af kulde, varme, stærkt lys, fugt og sved, men der er særligt tre faktorer, som du skal være ekstra opmærksom på, da de har indflydelse på, om din hjelm skal skiftes før tid:

- **Kemikalier:** Hjelmen må ikke udsættes for kemikalier, såsom maling eller opløsningsmidler, da dette nedbryder hjelmskallens styrke, som dermed ikke yder den samme beskyttelse. Når hjelmen har været udsat for kemikalier, bliver den skinnende, blanke overflade mat i farven. Når dette sker, skal hjelmen skiftes.
- **Solens stråling:** Bruger du hjelmen udenfor, udsættes den for solens UV-stråler, som forringer hjelmens sikkerhedsevne hurtigere end ved indendørs brug. Ved udendørs brug anbefales det, at hjelmen skiftes hvert 3. år.
- **Slag:** En hjelm som har været udsat for et kraftigt slag, tryk, klem eller fald fra større højde, skal du omgående skifte, også selvom der ikke er synlige skader. En beskadiget hjelm yder aldrig en tilstrækkelig beskyttelse.

Det er en god idé IKKE at skrive med tusch eller sætte ikke-godkendte klistermærker på hjelmen, da dette ned sætter din helms levetid.

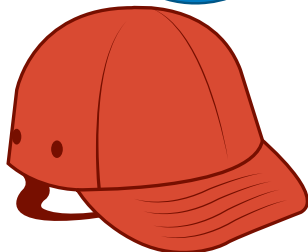
11. HVOR OFTE SKAL INDTRÆK SKIFTES?

Indtræk er en vigtig del af hjelmen, da det fungerer som energiabsorberende i tilfælde af stød. Indtrækket skal udskiftes oftere end selve hjelmen, da det udsættes for sved, snavs og varme, der hurtigere nedbryder materialet. Indtrækket skal du med jævne mellemrum kontrollere for slitage og om det er intakt. Hvis der er tegn på slitage eller defekter, skal det udskiftes. Er man i tvivl, skal indtrækket udskiftes.

Husk altid at følge leverandørens anvisninger ved skift af indtræk.

12. KAN JEG GENBRUGE INDTRÆKKET I HJELMEN TIL ANDRE PERSONER?

En hjelm er et personligt værnemiddel og indtræk bør skiftes, hvis hjelmen skal anvendes af en anden person, af hygiejniske årsager. Det er dog ikke nødvendigt, hvis hjelmen kun kortvarigt udlånes til en anden person.



13. HVAD ER EN BESØGSHJELM?

Besøgshjelmen kaldes også en 'hård arbejdschat', 'sikkerhedscap' eller 'bump cap'. Ens for dem alle er, at de ikke er sikkerhedshjelme, da de ikke giver den samme beskyttelse af dit hoved. En besøgshjelm beskytter kun mod skader, der opstår, når man rammer stillestående objekter eller en skarp kant. Den yder ingen beskyttelse fra faldende objekter eller objekter i bevægelse, og må kun anvendes:

- hvor sikkerhedshjelmen ikke er obligatorisk.
- hvor der ikke er fare for faldende objekter, men fortsat er fare for at støde hovedet.

En besøgshjelm kan kendes ved, at den er godkendt iht. Standard EN 812 og at der i hjelmen er advarselsteksten "Dette er ikke en industri-sikkerhedshjelm".

Læs mere om sikkerhedshjelmen her 'BEK1246 Meddelelser fra søfartsstyrelsen A, teknisk forskrift om arbejdsmiljø i skibe, kapitel VII Afsnit A'

Brug af værnemidler og AT-vejledning D.5.7. Beskyttelse hjelmen fra marts 2007.



Opskrift lånt af skibskok på ESVAGT INNOVATOR Kenni Vilstrup

VERDENS BEDSTE BROWNIE

- med jordbærcoulis og vaniljeis

BROWNIE

100 g smeltet chokolade
100 g hakket chokolade
600 g sukker
400 g smør
5 æg
225 g mel
25 g kakao
75 g hakkede valnødder
2 ½ tsk vaniljesukker

GLASUR

2 dl piskefløde
100 g chokolade

FREMANGSMÅDE:

Forvarm ovnen til 180°C

Bland smør og sukker sammen i en stor skål med en håndmixer. Hæld derefter æg og vanilje i, og mix i 1-2 minutter indtil blandingen er luftig og lys i farven.

Pisk den smeltede chokolade i (vær sikker på det ikke er for varmt, da æggene ellers vil koge). Si derefter melet og kakaoen i.

Vend kagedejen forsigtig sammen og sørg for ikke at røre for meget, da dette vil medføre at brownierne bliver mere kageagtige i teksturen.

Vend chokoladestykkerne og de hakkede valnødder i dejen. Hæld derefter dejen i kageformen.

Bag i 30-40 minutter, alt afhængig af ovn og hvilken tekstur du foretrækker i dine brownies. Køl dem derefter helt af.

Glasur: kog fløden op og hæld den hakkede chokolade i. Pisk til en cremet konsistens. Køl ned og fordel på toppen af brownierne.

Servér med vaniljeis og bær.

HJEMMELAVET FLØDEIS MED CHOKOLADE

Til 10 personer

- 2 dl pasteuriserede æggeblommer
- 1,2 l piskefløde
- 150 g sukker
- 1 vaniljestang
- 150 g marcipan eller mandler, hakket groft
- 150 g chokolade, hakket groft
- 150 g smeltet chokolade

FREMGANGSMÅDE:

1. Æggeblommer, sukker og vaniljekorn piskes til det bliver hvidt og sukkeret er opløst.
2. Fløden piskes let og halvdelen vendes i æggeblandingen.
3. Hakket chokolade og mandler samt den smeltede chokolade vendes i resten af flødeskummet.
4. Begge dele vendes forsigtig sammen.

Isen kan fryses i folieforme. Det bedste resultat fås ved at røre i iscremen under indfrysning, så undgår man, at den krystalliserer. Velbekomme!

Opskrift lånt af hovmester på VUOKSI MAERSK Anders Hjørnsø (kogemand bedstefar)



HINDBÆRROULADE

- 8 æg
- 225 g sukker
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- 150 g mel
- 1 tsk bagepulver
- 200-300 ml piskefløde
- Hindbærsyltetøj
- Flormelis
- Friske hindbær

FREMGANGSMÅDE

1. Forvarm ovnen til 170° varmluft. Læg bagepapir i en rouladeform på 23x33cm.
2. Bland æg og sukker sammen i en skål. Pisk det sammen indtil det tykner og er lyst og luftigt.
3. Si mel og bagepulver i og fold det forsigtigt i. Hæld blandingen i formen og jævnt det ud med en dejskraber.
4. Bag i 10-12 minutter, eller indtil den kun lige føles fast at røre ved.
5. Læg et stykke bagepapir, en smule større end formen, ud på bordpladen og drys det med flormelis.
6. Vend kagebunden ud på bagepapiret på bordet, og tag det bagepapir af som sidder på bunden af kagebunden. Sæt den til side til afkøling.
7. Bland piskefløden og vaniljeekstrakten i en stor skål. Pisk det til en luftig flødeskum.
8. Spred hindbærsyltetøj udover hele bunden, men lad et mellemrum være på 2 cm i kanten. Spred flødeskummet ovenpå syltetøjet, kun ud til mellemrummet. Drys friske hindbær udover flødeskummet.
9. Start fra den længste side af kagebunden og, ved hjælp af bagepapiret under, rul rouladen sammen ret stramt. Vær sikker på at fyldet bliver indeni!
10. Rul rouladen af bagepapiret. Drys den med ekstra flormelis og skær den i skiver.

Opskrift lånt af hovmester på
ESVAGT CHRISTINA, Andrezej Perlínski

SØFARTENS BIBLIOTEKS BØGER HØRER TIL UDE HOS JER PÅ SKIBENE!

Vi har mange gode bøger på hylderne, så sig til, hvis I trænger til nyt læsestof.

I kan bestille nye bøger direkte fra biblioteket og få dem sendt ud med stores, eller I kan få nye bøger på en af SHWs stationer, havneservicer i Danmark og sømandskirker verden over. Skriv til bibliotek@shw.dk.



SØFARTENS ELEKTRONISKE BIBLIOTEK ER ÅBENT!

Biblioteket tilbyder nu elektroniske bøger og lydbøger på engelsk til alle søførende på danske skibe uanset nationalitet.

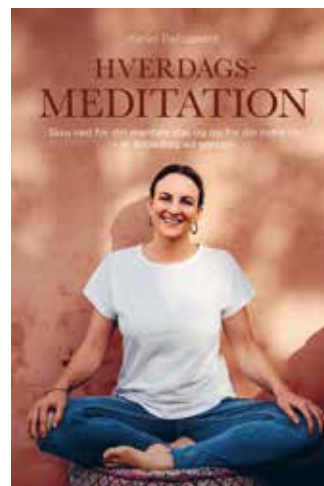
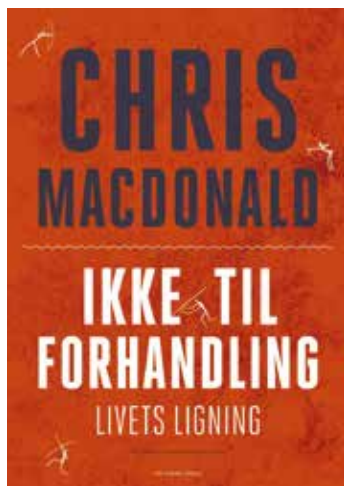
Bibliotekets bøger ligger i app'en Libby. Når du har installeret den, og oprettet dig som låner, kan du downloade e- og lydbøger direkte til din enhed og læse dem offline. Du skal dog være online, imens du downloader.

Find vejledning til hvordan du registrerer dig som låner og kommer i gang med at bruge Libby på Søfartens Bibliotek (www.sbib.dk) og find biblioteket i Libby ved at søge på The Seafarers' Library.

Kontakt også gerne biblioteket for yderligere information, spørgsmål, kommentarer eller forslag til bøger på bibliotek@shw.dk.

Folkebibliotekerne tilbyder også engelske e- og lydbøger gennem Libby. Find dem på eReolen Global. Du kan have en bruger til begge biblioteker og skifte mellem bibliotekerne.





Bøgønsker er altid velkomne, men trænger du blot til en generel fornyelse af skibsbiblioteket, er du også meget velkommen til at bede om en blandet omgang. Drejer det sig om specifikke ønsker på bøger, forfattere eller emner, skal ønskerne omkring biblioteket, men trænger biblioteket til en opdatering, kan du også henvende dig til et af vores depoter rundt omkring i Danmark og resten af verden.

IKKE TIL FORHANDLING – LIVETS LIGNING

Chris MacDonald

Chris MacDonald har brugt 20 år på at finde svaret på, hvorfor stadigt flere af os bliver syge, stressede og angst, selvom vi aldrig har haft bedre muligheder for at stortrives, både fysisk og mentalt. Svaret bunder i menneskets urgamle genetik, og i denne bog er hans bud på en løsning – et monumentalt og personligt manifest, fyldt med tankevækkende humor og håb.

Du får et nyt syn på dig selv som menneske, og bliver rustet til at blive en bedre overlever. Du får råd om, hvordan du siger fra, inspiration til at tage de gode valg i dagligdagen, ikke mindst når det gælder kost, motion og søvn. CM har en baggrund indenfor træningsfysiologi, sportspsykologi og ernæring, bl.a. på Københavns Universitet.

"Denne bog er måske den vigtigste bog, du nogensinde kommer til at læse om vores fysiske og mentale sundhed." - Bente Klarlund, professor og overlæge.

DET HELE HANDLER IKKE OM DIG – ANTIKKE PRINCIPPER FOR ET LIV MED SINDSRO, FRIHED OG MENING

Niels Overgaard

Den vestlige verden har aldrig haft større velstand, frihed og fred. Alligevel lever mange en stresset tilværelse med angst og depression. I vores higen efter selvrealisering i en verden af uendelige muligheder mister vi meningen.

I denne tankevækkende, humoristiske og til tider provokerende bog giver Niels Overgaard med udgangspunkt i den stoiske filosofi fra antikken og sit personlige liv et svar på, hvordan vi finder ind til et mere balanceret, frit og meningsfyldt liv.

Bogen er en introduktion til de antikke principper for et liv med sindsro, frihed og mening.

” I vores higen efter selvrealisering i en verden af uendelige muligheder mister vi meningen.”

Fra "Det hele handler ikke om dig – antikke principper for et liv med sindsro, frihed og mening", af Niels Overgaard

HVERDAGSMEDITATION – SKRU NED FOR DIN MENTALE STØJ OG OP FOR DIN INDRE RO – ET ÅNDEDRAG AD GANGEN

Karen Pallisgaard

I bogen deler forfatteren Karen Pallisgaard sine enkle råd og teknikker til, hvordan du i en hektisk og travl hverdag kan finde øjeblikke af ro og nærvær gennem meditation.

"Hverdagsmeditation" er ikke højtravende spiritualitet, men konkrete meditative øvelser alle kan lave, og som giver mindre stress, angst og depression og mere livsglæde og fokus.



RADIOFORTÆLLINGER

er en udsendelsesrække fra DR, der har kørt i mange år. Nogle af historierne fortælles på den halve time, hvert afsnit varer, mens andre historier er serier på op til flere afsnit. Det er en blanding af sørgelige, uhyggelige, hemmelige og til tider sjove historier. Du kan f.eks. høre en serie om en kvinde, der fortæller om sin psykiske sygdom, og der er en serie om ung mand,

hvis bror begik selvmord. Over et enkelt afsnit fortæller en kvinde "live", hvordan hun er i gang med at skrive sit testamente, og du kan høre historien "I en danskers blodspor", der handler om den danske tækkemand og våbenhandler, Peter Frederiksen, som myrdede adskillige mennesker i Sydafrika.

<https://www.dr.dk/radio/p1/radiofortaellinger>



VILD HISTORIE

hvis du ikke kan få nok af gode historier, kan du tage fat på Vild historie fra Heartbeats. De to værter, Simon Kratholm Ankjærgaard og Tommy Heisz dykker i hver udsendelse ned i en spændende historie.

Der er to krav til historierne: De skal have fundet sted i virkeligheden, og de skal være vilde. Lyt f.eks. til "Dengang hundredvis af hjemløse skabte panik ved at marchere gennem landet", "Frækkere end politiet tillader" om pornopolitiet, der blev oprettet i 1902, "Danskeren fra Nanjing der reddede 20.000" og historien om den store danske opdagelsesrejsende, Jens Munk.

<https://heartbeats.dk/series/vild-historie/>



NØGLEN TIL DIN HJERNE

Jørgen Svenstrup er mentaltræner og har skrevet (ti) bøger om hjernens potentiale, mentaltræning og coaching. I podcasten 'Nøglen til din hjerne' udforsker han hjernens mange kinkelkroge og kommer med konkrete anvisninger til, hvordan du kan komme ud af udfordrende situationer. Hør f.eks. hvordan du vha. mentaltræning kan øge dine sportspræstationer i afsnittet "Massér løbehjernen hurtigt". Hvordan du bliver påvirket af at omgås kollegaer og nære relationer med stress, og hvordan du håndterer det, i afsnittet "Stress smitter som byldepest".

Eller blev klogere på fordele og faldgruber ved brugen af ironi i afsnittet "Hvad gør ironi ved hjernen" – eftersom vores ironi er et kodesprog, kan det være svært at forstå for andre kulturer.

<https://podtail.com/da/podcast/noglen-til-din-hjerne/>