

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for søfarende

En dedikeret mentor giver kadetten et stort forspring 10

Det er en styrke at stille spørgsmål og bede om hjælp 06

Jeg giver det, jeg har lært, videre 08

Ny kampagne mod krænkende adfærd til søs 14

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



Det er en styrke at stille spørgsmål og bede om hjælp 04



Jeg giver det, jeg har lært, videre 08



En dedikeret mentor giver kadetten
et stort forspring 10



Spørg konsulenten 16

VOX POP PÅ VISTULA MAERSK 12

NY KAMPAGNE MOD KRÆNKENDE ADFÆRD 14

DERFOR ER LØB GODT FOR DIG 18

ARBEJDSBETINGEDE DØDSFALD TIL SØS 20

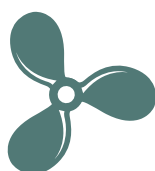
NYD EN FERIE PÅ BORNHOLM 22

GULDKORN FRA KABYSSEN 24

NYT FRA SØFARTENS BIBLIOTEK 26

Magasinet udgives af

SEA HEALTH
& WELFARE



Højnæsvej 56

2610 Rødovre, Danmark

Ansvarshavende redaktør René Andersen

Faglige redaktør

Jacob Christensen

Kontaktperson Dyveke Nielsen

dni@shw.dk / 3140 5713

Forfattere

Louise Graa Christensen, Kirstine Thye Skovhøj,
Irene Olsen, Belinda Hoff, Anne Ries, Søren Hansen,
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: Magnus Krogh Otzens privatfoto

DET ER EN STYRKE AT STILLE SPØRGSMÅL OG BEDE OM HJÆLP



43-årige Tommy Tjagvad Kristiansen, der er kaptajn på containerskibet MAREN MAERSK, vægter gensidig respekt højt, når han er mentor for nye søfarende. I sit mentorskab har han fokus på at indgyde kadetter både selvtillid og mod – og så skal de lære, at dét at spørge efter hjælp er en styrke på søen

Af journalist Kirstine Thye Skovhøj og Louise Graa Christensen

Da Tommy Tjagvad Kristiansen var kadet

for godt 20 år siden var det at have en mentor slet ikke en mulighed, og begrebet eksisterede ikke. Han var dog heldig at møde en kaptajn, der var med til både at forme og udfordre ham.

"Vi kikkede og talte godt sammen. Han var god til at inddrage og støtte mig. Det gjorde, at jeg turde meget mere. Når jeg så lavede en fejl, vidste jeg, at han ville hjælpe mig med at finde en løsning og ikke bare give mig en verbal kæberyster", siger Tommy Tjagvad Kristiansen om den del af sin kadettid, hvor han havde en dedikeret læremester.

43-årige Tommy Tjagvad Kristiansen, der i dag er kaptajn på MAREN MAERSK, har i flere år frivilligt fungeret som mentor for kadetter fra hele verden. I sit arbejde som mentor gør han en dyd ud af møde de nye søfarende lige dér, hvor de er.

"Det er vigtigt at finde ud af, hvilket niveau de er på, og hvilket ansvar de er klar til at påtage sig. Samtidig skal man også turde at sparke dem ud på dybt vand for at se, om de kan svømme – og er det for tidligt, skal man være klar til at hive dem op igen," siger han.

Tommy Tjagvad Kristiansen gør altid meget ud af at behandle kadetterne med samme respekt, som han behandler alle andre på skibet. Det kan kræve lidt arbejde at spore sig ind på den enkelte kadets udfordringer og behov, men det er arbejdet værd:

"For at man kan være på god fod, skal der være en fælles respekt. Det kan tage lidt tid at se hinanden an, men så ved jeg også,

hvor jeg skal sætte ind for at udvikle ham eller hende."

Som mentor skal man være indstillet på og interesseret i at få et langvarigt forhold til de unge. Tommy Tjagvad Kristiansen har nu været mentor for 8-10 kadetter og er altid klar til at tage imod opkald og beskeder, også selvom de ikke længere er på samme skib.

"Jeg lader dem vide, at de altid kan ringe, så kan vi vende situationen sammen. Anja (mød Anja på s.8) som jeg var mentor for, da jeg var kaptajn på GUDRUN MAERSK, og som i dag overstyrmand ved Celebrity Cruises, har jeg for eksempel stadig god kontakt til. Hun kan godt finde på at skrive eller ringe til mig og bede mig om et par gode råd".

SPREDER SIG SOM RINGE I VANDET

For Tommy Tjagvad Kristiansen er det at være mentor også en investering i et godt

arbejdsliv – både for kadetten, ham selv og de fremtidige kollegaer, kadetten vil møde: "Det at være mentor giver mig en god kollega længere fremme. Jeg kommer muligvis til at sejle sammen med dem igen, eller en kollega gør. Jeg er med til, at de får en god ballast og lærdom med sig, som de kan bruge på andre skibe".

De seneste fem år har Tommy Tjagvad Kristiansen sejlet som kaptajn, og her har han set, hvor stor en effekt det har på kadetternes trivsel og udvikling, at de lægger godt fra land, når livet på skolebænken skiftes ud med et træningsforløb på søen: "Får vi dem hjulpet og trænet, så øger vi deres livskvalitet om bord. De bliver glade. Står jeg for eksempel med en kadet under en fortøjning, og det går helt galt, så beder jeg stille og roligt kadetten om at trække vejret, få overblik og så fortsætte. Imens skal jeg nok holde skibet," siger Tommy Tjagvad Kristiansen og fortsætter:



"Det, der er vigtigt i sådanne situationer og generelt, er hele tiden at forklare, hvad der foregår. Lad kadetterne være dine øjne og ører og lad dem forstå, at det er altafgørende, at de fortæller, hvad der sker, for så kan man bedst assistere dem og give dem de bedste værktøjer til at løse opgaven."

Netop at videregive den form for ro og tryghed er én af kerneopgaverne i mentorhvervet, mener Tommy Tjagvad Kristiansen. Han tror, at mange kadetter i dag har brug for at få tydeliggjort, at det faktisk er helt i orden at spørge om hjælp. "Jeg synes desværre, at vi i vores samfund har fået

skabt en kultur, hvor man bliver set som svag, hvis man beder om hjælp. Men på søen skal man kunne bede om hjælp. Herude bliver man anset for at være stærk, hvis man kan bede om hjælp, for det er et udtryk for, at man kender sine egne begrænsninger".



Kaptajn Tommy Tjagvad Kristiansen foran containerskibet, GUDRUN MAERSK, hvorpå Tommy var mentor for kadetten, Anja Boytang.

TOMMYS RÅD TIL AT GIVE KADETTEN EN GOD OG LÆRERIG OPSTART TIL SØS

- Inddrag kadetten, forklar hvordan tingene hænger sammen, og svar på de spørgsmål, kadetten stiller.
- Brug tid på at lære kadetten at kende, find ud af hvilket niveau kadetten er på, og hvordan du bedst støtter og udfordrer vedkommende.
- Vær klar til at tage imod opkald og beskeder og have en rådgivende funktion – også når I ikke længere er på samme skib.
- Den tid, du investerer som mentor, er god investering i det fælles arbejdsliv på søen.

FAKTA:

Tommy Tjagvad Kristiansen begyndte på Kogtved Søfartsskole i 1995, fortsatte på Svendborg Navigations-skole (i dag SIMAC) og har gennem hele sin kadettid og sit arbejdsliv sejlet for Mærsk.

Blev for fem år siden kaptajn og sejler i dag på containerskibet MAREN MAERSK.

Har fungeret som mentor i 15-20 år og været mentor for 8-10 kadetter.

Var mentor for Anja Boytang på containerskibet GUDRUN MAERSK.

Få det hele med, **når det er vigtigt for dig**

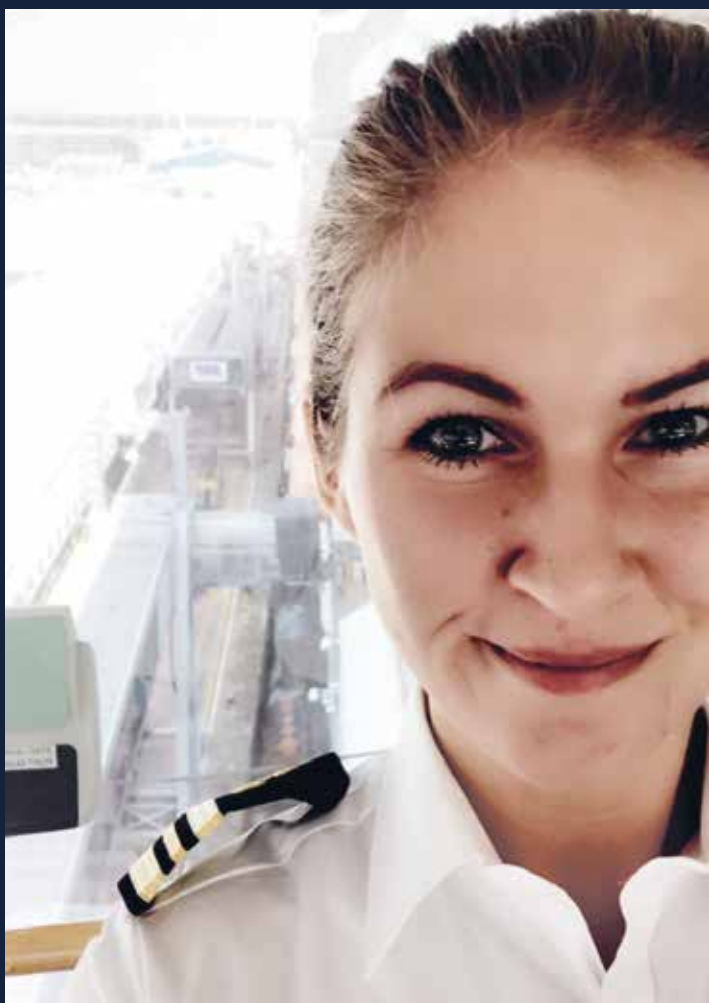
Det rigtig interessante er det meget relevante.
Derfor skræddersyr vi nyheder, informationer
og anbefalinger til dig, hvor du er i livet lige nu.

.....
**Gå på mitpfa.dk, og giv os lov til
at kontakte dig.**

JEG GIVER DET, JEG HAR LÆRT, VIDERE

Det kan være en barsk omvæltning at forlade det trygge liv på Svendborg International Maritime Academy (SIMAC) for at begive sig ud i virkeligheden til søs. For 27-årige Anja Boytang, der i dag er overstyrmand ved Celebrity Cruises, har oplæringstiden med en dedikeret læremester haft afgørende betydning. Derfor har hun også selv valgt at blive mentor for nye kadetter

Af journalist Kirstine Thye Skovhøj og Louise Graa Christensen



Anja Boytang i sin stilling som overstyrmand ved Celebrity Cruises.

De fem forskellige sejladser, hun havde som kadet, står stadig klart i Anja Boytang's hukommelse. Hun husker usikkerheden og en følelse af at være overladt til sig selv på et stort skib, der var overvældende langt fra den virkelighed, hun havde mødt på skolen.

"Lærerne på skolen sagde, at vi som nye på et skib altid skulle stikke en finger i jorden og mærke miljøet om bord. Det er et godt råd, for det er et lille samfund med uskrevede regler, som man skal lære at indgå i," siger Anja Boytang og forklarer, at livet som kadet i høj grad også handler om at lære at begå sig blandt forskellige kulturer og nationaliteter.

I perioder af sin kadettid oplevede Anja Boytang at føle sig lidt i vejen, ligesom nogle af hendes oplevelser var, at den overordnede, der havde fået ansvaret for at lære hende op, i praksis ikke tog sig tid til at påtage sig opgaven. Af flere årsager. Enten fordi officeren ikke ville eller simpelthen fordi han eller hun ikke kunne håndtere opgaven.

Det ændrede sig, da Anja Boytang fik Tommy Tjagvad Kristiansen som kaptajn under sin sidste sejlads som kadet på GUDRUN MÆRSK. Her oplevede hun, hvordan en mentor kan komme til at spille en altafgørende rolle for ens videre karriere på søen.

"Det var mit sidste forløb som kadet, og jeg havde i modsætning til mine andre forløb valgt at tage ud uden en medkadet fra skolen. Jeg ville stå fuldstændigt på egne ben, og det gav Tommy mig lov til. Han viste mig tillid og gav mig mulighed for at få mere ansvar," siger Anja Boytang.

BLEV EN DEL AF FÆLLESSKABET

Anja Boytangs nye mentor gav hende for eksempel til opgave selv at gennemgå de periodiske tjek og kontrol af skibets brandudstyr. En opgave der normalt påhviler skibets 2. styrmand.

"Jeg gennemgik månedstjekket for brandudstyret og fandt fejl og mangler, som jeg indberettede til ham. At jeg efterfølgende fik til ansvar at rette op på det, var et tydeligt bevis på, at Tommy stolede på mig. At få den opgave og det ansvar udstukket af kaptajnen betød rigtig meget for mig," siger Anja Boytang og uddyber:

"Når jeg får vist tillid på den måde, så får jeg lyst til at knokle endnu mere. Tommy formåede både at udfordre mig og hjælpe mig. Det var vigtigt for mig at afslutte min kadettid med styrket tro på mig selv og de kvalifikationer, jeg havde opnået om bord".

Tommy Tjagvad Kristiansen arrangerede, at Anja Boytang kom tilbage til GUDRUN MÆRSK som færdiguddannet styrmand efter de sidste ni måneder på skolebænken. Første tur som styrmand kan være yderst nervepirrende, og derfor gav det også Anja Boytang trykthed at vende tilbage til et skib og en person, som hun havde sejlet med før. At hendes læremester samtidig var god til også at inddrage hende i et socialt fællesskab med plads til restaurantbesøg og fælles indkøbsture på land, styrkede blot hendes lyst til at yde en indsats og fik hende til at føle sig endnu mere hjemme på søen.

"Tommy gav mig plads til at lære og forbedre mig – samt styrke min selvtillid – og det var virkelig tilfredsstillende og udviklende, at jeg kunne fortsætte, hvad jeg tidligere havde været med til at igangsætte om bord, da jeg vendte tilbage".



Anja Boytang med sin mentor Tommy Tjagvad Kristiansen på sejlture i Svendborgsund.

Læremesterens anerkendende, tillidsfulde og udfordrende tilgang har inspireret Anja Boytang til selv at tage kadetter under sine vinger. Heriblandt Magnus Krogh Otzen (mød Magnus på s. 10). "Jeg kunne mærke, at jeg gerne ville give det, jeg har lært af Tommy, videre. Så da jeg mødte Magnus, som jeg hurtigt begyndte at kalde Super-kadetten, fik jeg stor lyst til at klæde ham bedst muligt på til at uddanne sig på søen".

Magnus Krogh Otzen og Anja Boytang sejlede sammen på containerskibet AXEL MÆRSK og fandt sig hurtigt tilrette med at være elev og mentor.

"Som mentor er det helt essentielt at være med til, at nye søfarende får en god start. Man skal ikke føle sig som en klods om benet og være overladt til sig selv, når man begynder som helt ny. Det kræver forståelse, tid, respekt og ikke mindst planlægning at være en god mentor, men det er vigtigt, og det hele værd, for man får så meget igen og bliver også selv udfordret på ens arbejdsgange. Det giver mig glæde, at jeg kan være med til at hjælpe engagerede og dygtige mennesker godt i gang og klappe af deres succeser," siger Anja Boytang.

ANJAS RÅD TIL AT GIVE KADETTER EN GOD OG LÆRERIG START TIL SØS:

- Påtag dig opgaven som mentor, hvis du har lyst og overskud. Husk at du får mindst dobbelt så meget igen, som du giver ved at engagere kadetten.
- Vær enige om, hvordan I tager imod nye kadetter på skibet. Kadetterne skal vide, hvem de kan gå til, ellers kan de føle sig overladt til sig selv og ende med at opgive karrieren til søs, inden den er begyndt.
- Planlæg hver uge for kadetterne, så de ved, hvad de skal og hvornår.
- Giv kadetterne ansvar, vis dem tillid og inddrag dem i dit arbejde. De lærer intet af blot at få stukket en manual i hånden.

FAKTA:

Anja Boytang har været kadet på supply-skibet MÆRSK TRANSPORTER, containerskibene OLIVIA MÆRSK, SEAGO ISTANBUL, CORNELIA MÆRSK og til sidst på GUDRUN MÆRSK, hvor hun fik kaptajn Tommy T. Kristiansen som mentor. Tog duelighedsbevis som 13-årig og har dyrket kapsejlad. Sejler i dag som overstyrmand ved Celebrity Cruises. Påtog sig mentorrollen for kadet Magnus Krogh Otzen på containerskibet AXEL MÆRSK.



Magnus Krogh Otzen
med sin mentor
Anja Boytang
på lystsejlad i
Svendborgsund.

EN DEDIKERET MENTOR GIVER KADETTEN ET STORT FORSPRING

Opskriften på en vellykket kadettid er at have en mentor, som har sin egen læretid frisk i erindring, tager udgangspunkt i kadettens evner og initiativer og formår at skabe en rød tråd i kadettens opgaver, mener skibsførerkadet Magnus Krogh Otzen.

Af journalister Kirstine Thye Skovhøj og Louise Graa Christensen

For 22-årige Magnus Krogh Otzens var den første del af hans udmønstringsperiode på containerskibet AXEL MÆRSK til tider præget af frustration og usikkerhed. Efter at have forberedt sig på sin første sejlad

på navigationsskolen SIMAC i Svendborg, var han sulten efter at lære nyt på søen, men han oplevede indimellem at føle sig som en klods om benet på sine overordnede. "Det havde været rigtigt fedt, hvis der

allerede fra første dag var én, der havde sat sig ned med mig og fundet ud, hvad jeg kunne, og hvad jeg var klar til," siger Magnus Krogh Otzen. I stedet valgte han at tage sagen i egen hånd og tog en snak med



Magnus Krogh Otzen under sin tid som kadet på skibet AXEL MAERSK, der her sejler gennem Panamakanalen.

skibets uddannelsesofficer. Efter en periode uden en fast mentor, påmønstrede 1. styrmand, Anja Boytang, og hun påtog sig kort tid efter rollen som mentor for Magnus Krogh Otzen.

"Anja var relativt ung sammenlignet med de andre officerer, og derfor havde hun også sin egen kadettid frisk i hukommelsen og kunne huske, hvad det vil sige at være kadet. Anja Boytang havde selv gået på SIMAC, og havde derfor kendskab til både uddannelsesforløbet og underviserne."

Med sin nye mentor oplevede Magnus Krogh Otzen, at der blev taget udgangspunkt i ham, hans viden og udviklingsområder. Anja sørgede for at fodre Magnus Krogh Otzens sult efter nye arbejdsopgaver og sørgede også for at oplære ham grundigt og inddrage ham i for eksempel fortøjningsopgaver, sikkerhedsinspektioner og vedligehold. "Det er rigtig vigtigt, at man som mentor prioriterer at tale om og vise opgaver og arbejdsgange grundigt. Det tager ekstra tid, men man kan ikke gå på kompromis med det, og næste gang vil kadetten være mere selvkørende og til sidst i stand til selv fx at risikovurdere".

SATTE OPLÆRINGEN I SYSTEM

For Magnus Krogh Otzen var det altafgørende for både hans udvikling og tilværelse om bord, at han blev mødt med tillid og fik udstukket ansvar og konkrete opgaver af Anja Boytang. Selvom deres vagter ikke altid lå samtidigt, så udviklede de et system, der gjorde, at Magnus Krogh Otzen altid havde opgaver at gå i gang med og ikke følte sig overladt til sig selv.

"Anja skrev en seddel og satte på min dør, når hun gik fra vagt kl. 4. Det betød, at jeg altid havde noget at gå i gang med om formiddagen, og når vi så mødtes til middag, kunne vi vende opgaverne og se på nye sammen," siger han.

Magnus Krogh Otzen er overbevist om, at det at have en dedikeret og engageret mentor har givet ham et stort forspring.

"Jeg er helt klart blevet meget mere motiveret, og jeg ved, jeg fik afprøvet en meget bred vifte af arbejdsopgaver, som det slet ikke forventes, at jeg kan endnu", siger han og uddyber:

"Jeg tror, at vi gik så godt i spænd, fordi jeg var initiativrig, og Anja var god til at udfordre mig og skabe en rød tråd i mine opgaver.

Vi lavede også sociale ting sammen, og det var med til at styrke vores tillid og forståelse for hinandens måder at være på".

MAGNUS' RÅD TIL NYE KADETTER:

- Gør dig klart, inden du påmønstrer, hvad du vil lære om bord og have med dig hjem af nye færdigheder.
- Tag ansvar for din egen læring – tag initiativ og vis interesse.
- Vis du er sulten efter opgaver.
- Forlang at få feedback, så sikrer du din egen udvikling.
- Før en personlig logbog, så kan du huske din egen kadettid. Når du selv bliver officer, kan du huske, hvordan det var og skabe gode oplevelser for andre kadetter.



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 ER DET AT VÆRE NY OM BORD?

Vores konsulent i Brielle har besøgt VISTULA MAERSK i Rotterdam Havn for at spørge de unge søfarende, hvordan det føles at være ny om bord og hvad man kan gøre for at give en kollega en god start på skibet.



JOSEFINE B. DRAABY,
2. STYRMAND PÅ VISTULA
MAERSK OG FRA DANMARK

'For mig er særligt kommunikationen en udfordring og så de mange ukendte faktorer så som; hvem er mine kollegaer?, hvilke nationaliteter er om bord?, Kan jeg tilpasse mig de forskellige kulturer?, Hvad venter mig?, fordi jeg aldrig ved, hvad der venter mig. Hver gang jeg påmønstrer, opstår den samme følelse som da jeg første gang skulle ud og sejle. Men ligeså snart jeg er kommet om bord og føler mig velkommen og tilpas, så er alle bekymringer faldet til ro.

Det bedste en kollega kan gøre for at give mig en god start er at være imødekomende og udadvendt. At være åben og støttende, når jeg skal gøre mig bekendt med det nye skib og de nye procedurer. Også at give mig råd til at komme ordentlig på plads og ikke antage, at jeg ved alt fra begyndelsen. Det er også vigtigt at spørge den nyankomne på skibet, om han eller hun er ok og invitere dem til en samtale – også bare lidt senere i forløbet, hvis der evt. er travlt i den meget vigtige periode, som er begyndelsen af ens påmønstring. Jeg er selv en slags vært her. Jeg er meget opmærksom på at skabe kontakt til en ny på skibet, og jeg stiller mange spørgsmål for at få dem til at føle sig tilpas. Jeg viser en interesse i de mennesker der på det tidspunkt er mine kollegaer. Det er bare så vigtigt at føle sig hjemme og tilpas, når vi alle er om bord det samme skib.'



SAM J. BRANNAN,
MASKINMESTERKADET PÅ VISTULA
MAERSK OG FRA SKOTLAND

'Det mest udfordrende ved den første sejltur – både den første sejltur og en ny påmønstring i det hel taget – er at blive fortrolig med skibet, kollegaerne og kommunikationen. Det kan være en kæmpe udfordring bare at finde rundt på skibet. Især fordi, at der kan være skilte på døre, hvor der står 'hold dør lukket under sejlads', som jeg ikke ved om jeg skal tage bogstaveligt, når jeg skal finde vej til maskinen eller mit kammer.

Det virker bedst for mig, når min kollega har tilgangen 'jeg viser dig en gang, jeg viser dig to gange, og så prøver du selv!' Med andre ord, først vises proceduren, dernæst stilles spørgsmål sådan så, at jeg er i stand til at udføre opgaven selv under supervision af min kollega(er).

Det handler om at få teori ned i praksis. Som aspirant hører og læser jeg en hel masse i undervisningen. Men det er altafgørende at forstå, at kadetter ikke ved alt om hver enkelte del i maskinen. Usikkerhed spiller klart nok ind, og samtidigt er ikke alle naturlige læremestre. Men med forståelse kommer man langt, når nye skal følge sig tilpas og føle sig trygge nok til at få omsat teori til praksis.'



DANIEL B. JENSEN,
3. MASKINMESTER PÅ VISTULA
MAERSK OG FRA DANMARK

'Det, der er mest udfordrende for mig, er når kollegaer antager, at man ved alting og at man med det samme kan indgå i rutiner og procedurer. Det er altafgørende, at kollegaer har en åben indstilling og udviser forståelse for nyankomne og nyuddannede på skibet. Bare det at finde rundt på skibet i de første dage, er en udfordring. Så gode råd og vejledning til at få mig til at føle mig sikker og tilpas er værdsat.

Tilgangen 'Jeg viser dig og så viser du mig' virker bedst for mig. Uanset hvor erfaren jeg er, så er alle skibe og kollegaer forskellige, så det hjælper at vise forståelse og have tålmodighed for at skabe en god start for en ny.

Personligt går jeg meget op i at have en åben indstilling, og vise de nye kollegaer, hvad der er spændende og endnu vigtigere; at hjælpe dem til at blive en del af besætningen. Jeg er nok sådan en slags teambuilder.'

BE A BUDDY

- NOT A BULLY

*Det skal du gøre, hvis du oplever
chikane og mobning*



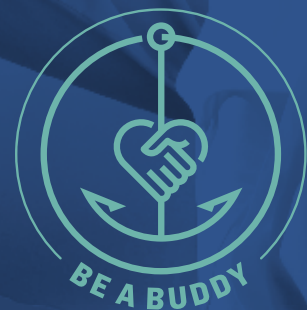
VIL DU VÆRE EN GOD KOLLEGA?

Du kan gøre en forskel, hvis du oplever chikane og mobning.
Få vejledning online www.shw.dk/chikane-og-mobning

HELPLINE

Vi tilbyder søfarende og rederier fortrolig, uvildig rådgivning
og vejledning om chikane og mobning til søs
Ring eller send en SMS: +45 6015 5824
Send os en mail: helpline@shw.dk

SEA HEALTH & WELFARE



SEA HEALTH & WELFARE LANCERER

'BE A BUDDY - NOT A BULLY' KAMPAGNE

Det kan siges meget simpelt. Det er i ingens interesse, at chikane og mobning finder sted på arbejdspladsen. Det gælder også i den danske handelsflåde. Et dårligt arbejdsmiljø er dyrt for rederiet og kan have vidtrækkende og alvorlige konsekvenser for den søfarende.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig i SEA HEALTH & WELFARE

SEA HEALTH & WELFARE ønsker en handelsflåde, hvor der er plads til alle - uanset køn, etnicitet, hudfarve, seksuelle orientering, religiøse overbevisning m.m. Derfor har vi igangsat kampagnen 'Be a buddy - not a bully', der sætter fokus på chikane og mobning til søs. Budskabet er, at vi passer på hinanden og at vi alle har et ansvar for at skabe et sundt og sikkert arbejdsmiljø til søs. Kampagnen lanceredes september 2019.

'BE A BUDDY - NOT A BULLY' VEJLEDNING TIL SØFARENDE OG REDERIER

Hvordan kommer man chikane og mobning til livs? SEA HEALTH & WELFARE har som en del af 'Be a buddy - not a bully'-kampagnen udviklet en vejledning henvendt til både søfarende og rederier. I vejledningen findes eksempler på, og løsninger til at stoppe, krænkende adfærd. Vejledningen findes på dansk og engelsk og kan downloades på www.shw.dk.

KAMPAGNEPAKKE SENDES UD I EFTERÅRET 2019

I løbet af efteråret vil rederier med skibe, der sejler på dansk flag modtage en kampagnepakke med vejledning, plakater og andet materiale til at skabe opmærksomhed omkring krænkende

adfærd til søs. Det vil være muligt at bestille yderligere kampagne-materiale gennem SEA HEALTH & WELFARE.

HELPLINE FOR SØFARENDE

Hvor skal man gå hen, når man er blevet udsat for krænkende adfærd til søs? Det kan være svært at finde ud af, hvad man skal gøre, hvis man er blevet udsat for, eller har været vidne til, krænkende adfærd om bord på skibet. SEA HEALTH & WELFARE har derfor åbnet en helpline, hvor søfarende kan søge fortrolig og uvildig støtte og vejledning. Helplinen kan kontaktes via mail, SMS og opkald.

Se mere på www.shw.dk/chikane-og-mobning

NY HELPLINE

Vi tilbyder søfarende fortrolig, uvildig støtte og rådgivning i sager om chikane og mobning til søs.

Ring eller send en SMS til +45 6015 5824.

Skriv en mail til helpline@shw.dk

SPØRG DIN KONSULENT

I SEA HEALTH & WELFARE modtager vi ofte spørgsmål fra rederier og søfarende, som mange andre kan have glæde af. Derfor bringer vi i 'at SEA' spørgsmål og svar om alt inden for arbejdsmiljø og velfærd til søs. Du kan også sende dit spørgsmål til info@shw.dk.

Hepatitisvaccine ved håndtering af sort spildevand

KÆRE SEA HEALTH & WELFARE

Skal besætningsmedlemmer, der arbejder med sort spildevand, vaccineres mod hepatitis? Skal maskinmesterstaben? Skal rengøringspersonalet?

Venlig hilsen

Peter

G.I.ant Shipowner

Svar

KÆRE PETER

Ja, det er et spørgsmål vi får fra tid til anden. Arbejder de pågældende jævnligt med ilandpumpning af sort spildevand fra større grupper af personer – og medfører arbejdsprocessen en reel risiko for eksponering – bør de tilbydes vaccination mod hepatitis A (hepatitis B er ikke relevant i denne sammenhæng).

Det bør i vurderingen indgå, hvad det er for et skib. Er der tale om et skib, som sejler med mange passagerer, vil der være en større sandsynlighed for en reel risiko end et lille skib med fast besætning, hvor maskinmesterens job består i at tømme en holding-tank. Sandsynligheden for, at én af dem pludselig skulle have hepatitis A er tæt på nul.

Hvis det vurderes, at der er behov for vaccination, skal denne betales af arbejdsgiveren. Reglen findes i Meddelelser fra Søfartsstyrelsen A Kapitel IX afsnit A regel 2.2.

Medarbejdere beskæftiget med rengøring henhører ikke under denne kategori. De bør være godt instrueret i høj hygiejnisk standard, da opkast og afføring som bekendt kan udgøre en række andre og til tider noget større sundhedsrisici end smitsom leverbetændelse. Denne viden kan I bruge i forhold til udarbejdelsen af en risikovurdering for rengøringsarbejdet om bord – og selvfølgelig i oplæring og instruktionen af medarbejderne.

God arbejdslyst

Anne Ries

Seniorkonsulent i SEA HEALTH & WELFARE

Brug af vibrerende værktøjer

KÆRE SEA HEALTH & WELFARE

Jeg ser på jeres hjemmeside under vibrerende værktøjer, at ved brug af værktøj med en vibrationsstyrke på 10 m/s², så er den maksimale daglige arbejdstid 0,5 time.

Hvis der bruges Anti Vibration Gloves, hvor lang kan den daglige arbejdstid så være?

Findes der nogle regler for det, og i givet fald hvor findes de?

Tak på forhånd

Susanne,

S.M.all Shipowner

Svar

KÆRE SUSANNE

Jeg har kigget i Søfartsstyrelsens regler om vibrationer i Meddelelse A kapitel III B-2 og her står der ikke noget specifikt om vibrationsdæmpende handsker.

Derfor har jeg kigget i Arbejdstilsynets vejledning om vibrationer*. Her står der i afsnit 6 om tekniske og organisatoriske foranstaltninger i de to sidste afsnit, hvorfor vibrationsdæmpende handsker ikke kan nedsætte den arbejdstid, man kan arbejde med værktøjet.

Derfor må I enten indkøbe nyt værktøj med en mindre vibrationsbelastning eller organisere arbejdet, således at flere må dele arbejdet. Se herunder vores tegning om langtidsvirkninger ved hånd-arm vibrationer, hvis du skal forklare dette.

God arbejdslyst

Ester Ørum

Konsulent i SEA HEALTH & WELFARE

At-VEJLEDNING
ARBEJDETS UDFØRELSE - D.6.2.3

Regler ændres skal forstås som "gennemført" over en arbejdsdag. Korrekturproblemer med langtid vibration er derfor tillade.

6.1. Adfærdsmæssigt

Arbejdsvarer på 2,5 m/s² eller derover stoppes. Hvis der skal handles i forhold til vibrationsbelastningen. Overvåges værden, skal ansagen undertrykkes, og der skal pålægges en gennemført tekniske og organisatoriske foranstaltninger for at begrænse belastningen mest muligt.

Der vil ikke blive tale om, at arbejdet stoppes. Hvis der ikke opnåede foranstaltninger, kan arbejdet fortsætte, så længe arbejdsvarer overvåges.

Endelig noteres visse, hvor lang tid man dagligt må arbejde for vibrationer, hvis vibrationsbelastningen på 2,5 m/s² ikke skal overvåges.

2,5 m/s ²	8 timer
3,5 m/s ²	4 timer
5 m/s ²	2 timer
7 m/s ²	1 time
10 m/s ²	30 minutter

6.2. Gennemsnitligt

Gennemsnit for vibrationsbelastning på 5,0 m/s² må under ingen omstændigheder overvåges.

Overvåges værden, skal der derfor straks tages initiativ til at bringe belastningen under gennemsnit. Samtidig skal bruges til overvåges på over og der skal tages organisatoriske og tekniske forholdsregler med en gennemført af overvåges.

Gennemsnit trækker først i kraft 6. juli 2010 for arbejde med arbejdsværktøjer, der:

- blev udført af arbejdsgiveren tidligere end 6. juli 2007, og
- som ikke under betingelser den relevante tekniske udvælgelse og organisatoriske foranstaltninger kan overvåges gennemværdien.

For landbrugs- og skovbrugsværktøjer løber overgangsperioden på de samme betingelser frem til den 6. juli 2014.



*Arbejdstilsynets vejledning om vibrationer

Derfor er løb godt for dig

Løb gør dig glad, sund og fit, og så er det en nem og effektiv måde at holde sig i form på.

GØR DIG GLAD

Dyrker du i forvejen regelmæssig motion, ved du det nok allerede. Uanset hvor nedtrykt og flad, du føler dig, kommer du automatisk i et bedre humør af at dyrke motion. Et studie fra 2006 udgivet i Medicine & Science in Sports & Exercise viste, at blot 30 minutters gang på et løbebånd gjorde med det samme humøret bedre hos personer, der led af depression. Så har du en dag med dårligt humør og med tanke-mylder, kan det være en god idé at hoppe en tur i løbeskoene. Også bare for en kort fornøjelse.

NEMT OG BEKVEMT

Alle kan finde ud af at løbe. Også dem der siger, at de ikke kan. De kræver blot lidt omstilling og tålmodighed. Start blødt med fx 2 min løb og 1 minuts gang x 4 og skru stille og roligt op for tid, distance og tempo. Løb er bekvemt. Du kan løbetræne de fleste steder. Mange skibe har løbebånd i træningsrummet, og ellers kan skibsklubben få hjælp til indkøb og levering af træningsudstyr gennem SEA HEALTH & WELFARE. Er skibet i havn, så benyt muligheden for en løbetur på fast jord. Måske arrangere en løbetur for dig og dine kollegaer?

EFFEKTIVT

Løb er en af de mest energikrævende fysiske udfoldelser. Du brænder kalorier af helt fra start og på blot 30 minutter har du gennemført en supertræning, der gavner vægt, humør og konditionen. Og løber du med høj intensitet, vil du samtidigt få gavn af en højere efterforbrænding af kalorier.



FLERE GODE GRUNDE TIL AT LØBE

- Løb er effektiv kredsløbstræning. Det styrker hjertet, sænker blodtrykket og mindsker risikoen for blodpropper og hjertestop.
- Løb forbrænder masser af kalorier og er derfor et effektivt våben mod fedme.
- Løb styrker kroppens evne til at regulere blodsukkeret til et passende niveau og modvirker effektivt sukkersyge.
- Løb er såkaldt vægtbærende træning, hvor du for hvert skridt skal flytte din egen vægt. Det styrker knoglerne og modvirker knogleskørhed.
- Løb giver hjernen en pause og frigiver samtidig en række hormoner, der bekæmper stress og depression.
- Løb sænker kolesteroltallet og modvirker derfor hjertekarsygdomme.
- Løb og anden motion mindsker generelt risikoen for at udvikle kræft, og ny forskning viser, at motion i særlig grad modvirker kræft i lever, mave, tyktarm og bugspytkirtel.

(Referencer: Runner's world, August 2018, Løberne.dk, ernæringseksperter Camilla Spagner og Aktiv Træning, marts 2019).

Fit4SEA LØB

I Fit4SEA-konkurrencen har vi nogle super løbere blandt de søfarende. Her kan du se, hvor mange kilometer top-10-skibene har løbet siden årsskiftet.

THOR R	654 km	654 points*
BRO DESIGNER	568 km	568 points
ESVAGT DON	4152 km	374 points
ESVAGT AURORA	3971 km	328 points
ESVAGT CAROLINE	2206 km	272 points
FREJA	1041 km	206 points
ESVAGT BERGEN	2299 km	188 points
ADRIAN MAERSK	2820 km	187 points
FICARIA SEAWAYS	2233 km	186 points
CARRIER EXPRESS	1610 km	143 points

*Vi har udregnet pointsystemet ud fra en formel, så skibe med få besætningsmedlemmer også kan være med i konkurrencen. Det handler altså ikke om, hvor mange er med, men hvor meget de løber.

Du kan finde de dugfriske tal og tilmelde dig Fit4SEA-konkurrencen på www.shw.dk/motionskonkurrence



Fit4SEA

ARBEJDSBETINGEDE DØDS

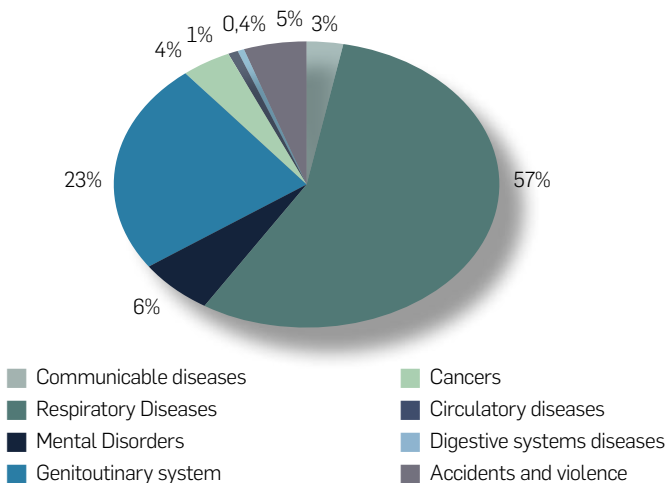
HAVES: FOKUS PÅ 5 % · ØNSKES: MERE FOKUS PÅ DE 95 %

Af Anne Ries, seniorkonsulent i SEA HEALTH & WELFARE

Der er meget fokus på ulykker til søs. Især de ulykker der har en dødelig udgang for de ansatte. Det er en god ting. Det er jo ikke meningen, at man skal give "sit liv" til arbejdet. Det skal gerne være et gensidigt udbytte, man får ud af sit arbejdsliv. Der mangler dog ofte fokus på de langtidspåvirkninger, der også findes til søs. I 2009 offentliggjorde EU OSH tal der viste, hvad folk døde af i deres arbejdsliv. Tallene er generelle for alle arbejdstagere – så mon ikke også de meget godt afspejler forholdene til søs? Men for at vi kan sætte ind på de rigtige steder, mangler vi i høj grad nogle valide tal for de arbejdsbetingede sygdomme for den danske handelsflåde.

Det er på tide, at alle vi som arbejder med arbejdsmiljø, sætter større fokus på langtidsvirkningerne – selvom det er meget mere vanskeligt end at opklare og forebygge ulykkerne.

Hvis du vil se de nyeste tal fra EU og hvad det koster
<https://visualisation.osha.europa.eu/osh-costs#!/>



Sources: Härmäläinen P, Takala J, Saarela KL; TUT, ILO, EU-OSHA

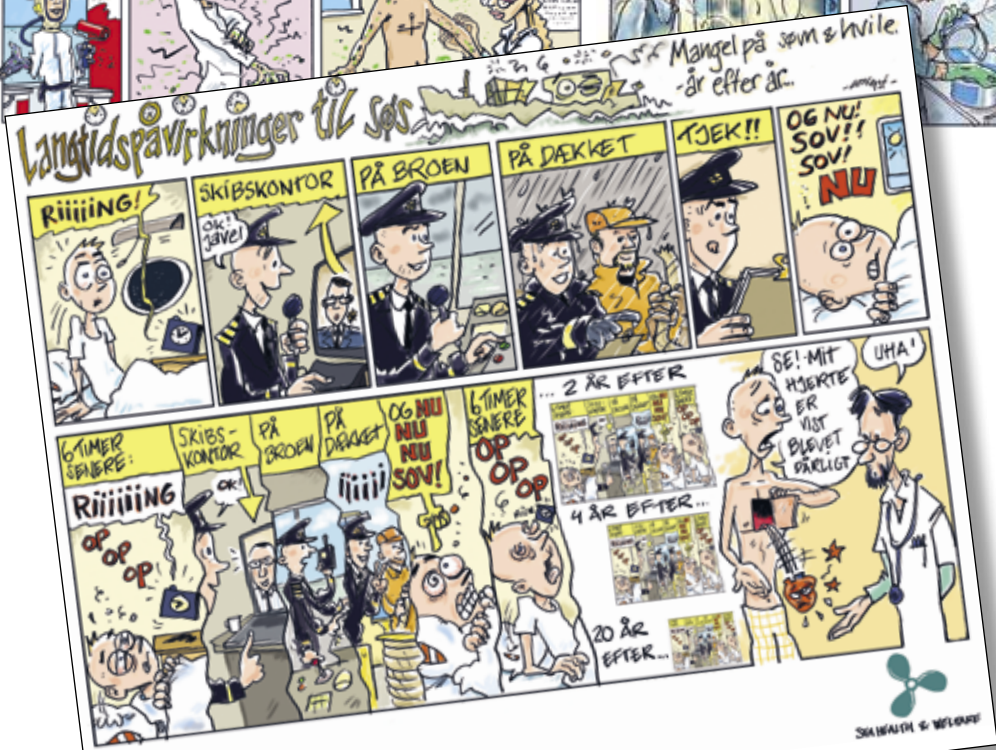
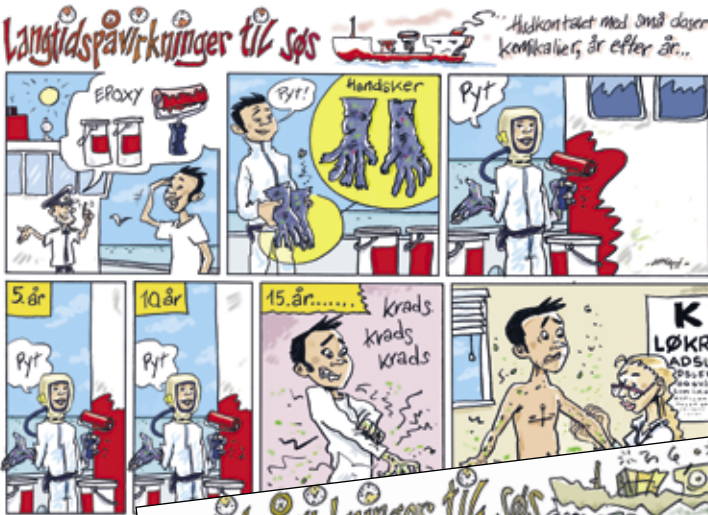
LANGTIDSVIRKNINGER-TEGNINGER TIL FOREBYGGELSE
 For at undgå langtidsvirkninger i søfarten er det nødvendigt, at vi har kendskab til arbejdssituationer, der kan forårsage fysisk og psykisk slid på os. Vi har udarbejdet tegninger med en række langtidsvirkninger, der kan bruges som dialogskabende materiale. Bestil dine tegninger på salg@shw.dk

Viste du at ...

Hvert år dør 142.400 personer i EU som følge af erhvervsbetingede sygdomme – og 8.900 personer dør som følge af arbejdsbetingede ulykker.

Statistik fra det Europæiske Arbejdsmiljø Agentur fra 2009

FALD TIL SØS





VIDSTE DU, AT DU SOM SØFARENDE KAN LEJE EN AF VORES HYGGELIGE FERIEBOLIGER I DANMARK?

Du kan fx leje en skøn ferielejlighed med havudsigt i Sandvig på den skønne solskinsø, Bornholm.

VORES BIBLIOTEKAR, Irene, har været et smut på Bornholm og er kommet med følgende anbefalinger, hvis din ferie går til Sandvig.

En ting, man ikke skal snyde sig for, er turen rundt om Hammerknuden, som man kan se fra ferielejligheden, og den stejle gåtur ned til Helligdomsklipperne (tag nedkørslen ved Bornholms Kunstmuseum, der også er et besøg værd). Ellers kan man høre fede danske bands og spise lækker mad på Gæsten i Allinge (i juli og start august) vi hørte Go Go Berlin og spiste grillet laks, tog

til Hønseskidning i Svaneke, og har man børn med skal man tage i den hyggelige forlystelsespark, Brændegårdshaven, og nyde den børnevenlige Balka Strand. Så er der selvfølgelig Hammershus, med det flotte nye og spændende besøgscenter og de fire rundkirker. Derudover er der jo masser af keramikværksteder og glaspu-stere, hvor mange værksteder er åbne for publikum. Eneste lillebitte ulempe er, at der ikke er nogen indkøbsmuligheder i Sandvig, men nærmeste købmand er dog kun 2 km væk, til gengæld er der en dejlig stor kiosk ved stranden med lækker softice.

SÅDAN KAN DU LEJE EN FERIEBOLIG

Alle søfarende, der inden for de sidste to kalenderår har arbejdet på et skib under dansk flag i mindst seks måneder kan komme i betragtning ved udlejningen.

OM FERIEBOLIGEN I SANDVIG PÅ BORNHOLM

Lejligheden er på 68 kvm og fem sovepladser fordelt på to værelser. Der er alt nødvendigt inventar samt TV og wifi.

Udlejningsprisen er kr. 3.500 i ugerne 22-34 og kr. 2.300 i de øvrige uger. Depositum kr. 1.000.

Du kan også leje feriebøliger i Skallerup Klit og Holmsland Klit.



KOGEMAND BEDSTEFAR SERVERER GULDKORN

Kogemand bedstefar, også kendt som skibskok Anders Hjarsø, sejler i disse dage på VUOKSI MAERSK. Sidst vi hørte fra ham, var han på vej til Klaipeda i Litauen og har fuld gang i gryderne. Du kan også følge Anders på Instagram, hvor du kan få inspiration til madlavning i kabyssen, og gode idéer til trivsel og hygge til søs.

I denne omgang serverer Kogemand Bedstefar lækre fiskeretter med makrel og Anders' kone inviterer os med i det filippinske køkken med fiskesuppen 'Fish Sinigan'.



TOMATSTEGT MAKREL

4 PERSONER

SÅDAN GØR DU

Tænd ovnen på 175 grader

Salt de rensede makreller både indvendig og udvendig og læg dem i en bradepande med 1 fed hvidløg og 1 laurbærblad inde i hver fisk.

De resterende hvidløg og skalotteløg hakkes fint og fordeles over fiskene. Bøftomater skæres i skiver og lægges oven på fiskene. Olivenolie hældes forsigtig ved.

Oregano, spidskommen og peber drysses sparsomt på. Drys hakket persille over. Hæld forsigtig vandet ved i det ene hjørne, men sørg for at krydderurter stadig er fordelt over fiskene.

Sæt bradepanden i ovnen og bag fiskene i ca. 30-40 minutter (afhængig af størrelsen på fiskene). Makreller er færdige, når fisken slipper benene. Serveres med citron og ris.

.....

Ingredienser

4 rensede makreller	Frisk oregano
Salt	Lidt spidskommen
10 fed hvidløg	Peber
4 laurbærblade	1 bundt persille
2 skalotteløg	2 dl vand
2 bøftomater	2 citroner
2 dl olivenolie	Ris

.....

.....
Ingredienser

250 g tilapiafilet skåret i store stykker
1 lille pak choy hoved skåret i store stykker
2 mellemstore tomater skåret i kvarte
300 g kinaradise skåret fint
85 g tamarindpasta
1 l. vand
2 tørrede røde chilipebre (valgfri)

.....

FILIPPINSK FISKESUPPE 'FISH SINIGAN'

4 PERSONER

SÅDAN GØR DU

I en mellemstor gryde svitses tilapia, pak choy, tomater og kinaradise sammen.

Bland tamarindpasta og vand sammen, og hæld i gryden.

Tilsæt chili.

Lad det hele koge op og lad det simre i 5 minutter eller indtil fisken er gennemkogt.

Selv frossen fisk tager mindre end 10 minutter at koge igennem. Vær opmærksom på ikke at koge for længe, for så falder fisken fra hinanden.

Øs i en skål og servér.



.....
Ingredienser

4 makreller
Salt
2 løg
2 fed hvidløg
1 bundt persille
Saft af 2 citroner (fordeles indvendig og udvendig makrellen)
Revet citronskal
4 skiver toastbrød uden skorpe
Groftkværnet peber
1 tomat grofthakket
2 laurbærblade
Olivenolie

.....

CITRONMAKREL

4 PERSONER

SÅDAN GØR DU

Tænd oven på 175 grader. Rundrens fiskene. Det vil sige de renses, uden at skære bugen op. Skær op ved hoved/gæller og tag indmad ud den vej. Det kræver lidt tålmodighed, men nemmere når fisken skal fyldes, og så bliver fyldet inde i fisken.

Salt fiskene indvendig og udvendig

Fyld til fiskene

Hakket løg, hvidløg, persille, citronskal, citronsaft, udblødt brød og peber blandes sammen.

Fyldet kommes i bugen på fisken.

Fiskene kommes i en smurt bradepande. Der kommes 1 laurbærblad mellem fiskene. Drys med de grofthakkede tomater blandet med olie.

Fiskene bages i ovnen i ca. 30-40 min.

Fiskene serveres med citron samt et drys hakket persille. Hertil linser eller ris.



Snart modtager du dine nyheder i @SEA

I november kan du forvente at modtage dine nyheder direkte i IT-plattformen for søfarende, @SEA. Du kan abonnere på nyheder fra det meste af verden og på mange forskellige sprog.

@SEA nyheder tilbyder både globale og lokale nyheder såvel som sport, politik, underholdning og meget mere.

For at få adgang til nyheder skal skibet have installeret @SEA. Har du spørgsmål eller brug for hjælp, kontakt da support@shw.dk eller besøg vores FAQ <https://seahealth.zendesk.com/hc/en-us>.

Golfturneringer i 2020

Vi vil gerne spille golf i Svendborg i 2020, og er i gang med at stable en turnering på benene. Turneringen vil blive afholdt medio/ultimo maj, og vi opfordrer alle golfspillere til at holde

øje med vores hjemmeside for yderligere oplysninger. Vi sender dig gerne en mail, så snart vi ved mere, hvis du skriver til sport@shw.dk, skriv "golf i Svendborg" i emnefeltet.

Vi spiller stadig golf i Vestjylland i 2020. Det kommer til at foregå på Kaj Lykke Golfklubs bane i Bramming d. 19. august.





Styrmænd Klaus Tørrsø t.h., henter bøger hos bestyrer Søren Hansen til NUKA ARCTICA under skibets anløb i Aasiaat.

DE GRØNLANDSKE SØMANDSHJEM

BLIVER BOGDEPOTER FOR DANSKE SKIBE

Af Søren Hansen, bestyrer på Aasiaat Sømandshjem

De grønlandske sømandshjem i Aasiaat, Nuuk og Sisimiut har formaliseret et mangeårigt samarbejde med Søfartens Bibliotek og er nu blevet officielle bogdepoter for den danske handelsflåde. Det betyder at søfarende i danske skibe kan få byttet og suppleret bøger på sømandshjemmene i Grønland.

"Der har i mange år eksisteret et uformelt samarbejde, hvor skibene af sig selv har byttet bøger via sømandshjemmene. Der ligger også en lang tradition bag at man på sømandshjem og i sømandskirker over hele verden kan bytte bøger til skibene. Derfor så vi det som en helt naturlig ting at formalisere samarbejdet til glæde og gavn for de søfarende" udtaler Søren Hansen, bestyrer på sømandshjemmet i Aasiaat.

Med titlen som bogdepoter for Søfartens Bibliotek bliver de grønlandske sømandshjem bundet sammen i et netværk af bogdepoter på Sømandshjem, Sømandskirker og Velfærdsstationer i hele verden og bygger dermed videre på et arbejde som Sømandsmissionen har drevet i snart 115 år. Helt fra begyndelse har en af Sømandsmissionens kerneydelser været at tilbyde de søfarende muligheden for at læse.

Aasiaat Sømandshjem:
+299 89 27 11 / aasiaat@soemandshjem.gl
Nuuk Sømandshjem:
+299 32 10 29 / nuuk@soemandshjem.gl
Sisimiut Sømandshjem:
+299 86 41 50 / sisimiut@soemandshjem.gl



NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET



Husk at du altid kan få nye bøger til dit skib.

Kontakt Søfartens Bibliotek på iol@shw.dk





DEN RØDE BRÆNDING

Jakob Tøstrup Kjærsgaard

I 2019 er det 75-året for D-dag, og bogen her er en fortælling om de danskere, der kæmpede for de allierede før, under og efter invasionen i Normandiet. Mange af dem deltog også på D-dag d. 6. juni 1944 på og ved Normandiets kyst. Bogen er bygget op over førstehåndsbeskrivelser og dagbogsoptegnelser fra søfolk, piloter, faldskærmsoldater og infanterister på invasionsstrandede og i den efterfølgende offensiv af invasionen. Afsluttende belyses effekten af at være en del af krigen, og hvordan det var at vende tilbage til Danmark. Bogen er rigt illustreret med historiske billeder og nutidsfotos.

OFFER 2117

Jussi Adler-Olsen

Vi er nået til bind 8 i serien om Carl Mørck, Assad og resten af Afdeling Q.

I romanen bliver Assads dystre hemmeligheder udfoldet. Assad kender vi som en mand med en veludviklet humor, et imponerende sprogøre og formidable nærkampsevner. Men hans mørke fortid har indtil nu været ukendt.

Med "Offer 2117" stifter vi nærmere bekendtskab med Assads voldsomme forhistorie, personlige historie og baggrund.

MØRKELAND

Niels Krause-Kjær

Thrilleren her er en selvstændig fortsættelse til forfatterens populære debutroman "Kongekabale", der i 2004 blev filmatiseret.

Også denne bog er en politisk thriller, der udspiller sig i gråzonen mellem presse og politik. Dagen før der udskrives folketingsvalg, bliver en ung fuldmægtig fra indenrigsministeriet fundet myrdet. Den arbejdsløse journalist Ulrik Torp, der af Jobcenteret er blevet sendt i praktik hos Dagbladet, beslutter sig for at dække mordsagen.

Sammen med en ung praktikant kommer Torp hurtigt på sporet af omfattende svindel inden for den politiske sfære, samt en lille mystisk kreds bestående af forhenværende politikere og førende embedsmænd.

VINTERLAND

Kim Faber & Janni Pedersen

"Vinterland" er krimidebuten fra de to kendte journalister, Janni Pedersen og Kim Faber, og er en gribende fortælling om ensomhed, terror og nynazisme i et iskoldt Danmark.

Martin Juncker er politikommissær i København, da han bliver tvunget til byen Sandsted, hvor han sammen med to urutinerede politifolk skal løse problemerne omkring et asylcenter. I København rammes et julemarked af et bombeattentat, som hans forhenværende kollega, Signe Kristiansen, skal efterforske.

Da Martin får til opgave at opklare et brutalt drab med forbindelser til et nynazistisk miljø, opstår pludseligt en skræmmende sammenhæng mellem forbrydelserne.

FEEDBACK GENTÆNKT – PROFESSIONAL FEEDBACK, DER SKILLER SIG UD

Redigeret af Anders Trillingsgaard

Der er ikke det felt, hvor god feedback ikke er afgørende for et godt arbejdsmiljø samt dygtige og glade medarbejdere. I bogen gentænker en række forfattere feedback, og den er skrevet til dem, der skal modtage eller give feedback i professionel kontekst, og godt kunne tænke sig viden og inspiration til at gøre det bedst muligt.

I bogen får man metoder, der virker og hjælp til at give en brugbar og betydningsfuld feedback, men også råd til hvordan man forbereder sig på selv at få feedback.

”Dagen før der udskrives folketingsvalg, bliver en ung fuldmægtig fra indenrigsministeriet fundet myrdet.”

Fra bogen "Mørkeland"
af Niels Krause-Kjær

KNIV

Jo Nesbø

I den nye roman om Harry Hole møder vi en Harry, der er slået tilbage til start. Rakel har smidt ham ud, og han bor igen i Sofies gate. Alkoholen er også tilbage i hans liv, men da han vågner en morgen med tømmermænd og blod på hænderne, kan han ikke vide, at hans livs største personlige helvede er begyndt.

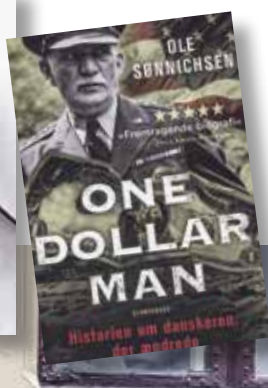
Jagten på en gammel fjende sætter ind, og Harry må samle alle sine kræfter for at bekæmpe ikke bare de ydre, men også de indre dæmoner. Selv om vi efterhånden er nået til 12. bog om Harry, så holder Nesbø sit sædvanlige høje niveau, og man er både glad og trist når sidste side er vendt.

ONE DOLLAR MAN

– historien om danskeren, der ændrede Anden Verdenskrig

Ole Sønnichsen

I bogen fortælles den fascinerende historie om dansk-amerikaneren William S. Knudsen, som kom helt til tops i det amerikanske samfund og militær. Knudsen immigrerede i 1900 til New York. Her tog hans viljestyrke, personlighed og usædvanlige talent for masseproduktion og ledelse ham helt til tops hos Ford og General Motors, hvor han blev direktør med ansvar for 250.000 medarbejdere. Herfra blev han headhunnet af præsident Franklin D. Roosevelt i 1940, som ønskede Knudsens kompetencer til at styre organiseringen af amerikansk krigsmateriel. Knudsen blev udnævnt til generalløjtnant, og modtog symbolske én dollar om året for sin vigtige og ærefulde indsats som ændrede Anden Verdenskrig.



Sofies gate 5 i Oslo. I den 12. Krimi om Harry Hole "Kniv" er Harry flyttet tilbage til Sofies gate. Hvorfor skal ikke afsløres her, kun at historien igen er superspændende! – siger bibliotekaren.

NORDSTJERNEN STÅR HØJT

– søfolk og ekspeditioner i arktis gennem 500 år.
M/S Museet for Søfarts årbog 2018

Årbogens emne er denne gang søfartens arktiske historie. Artiklerne strækker sig fra 1400-tallets karakterer til fremtidens isbrydende krydstogtskibe, og vi møder søfolk, der af mange forskellige årsager vovede livet i nordens is.

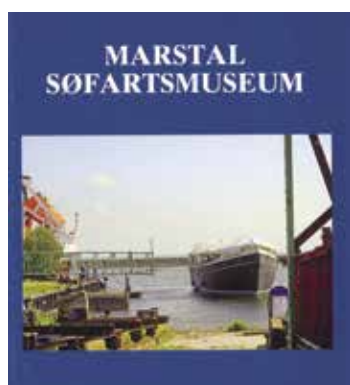
Med bådsmanden og dæksdrengen om bord på MS NELLA DAN kommer vi endda til verdens ende, indefrosset i isen og omgivet af pingviner. Vi ser Grønland med kunstneren Carls blik, der ændres, i takt med at hans sind formørkes, og døden alene i den store natur

føles som den eneste udvej. Årets årbog er redigeret af museumsinspektør Thorbjørn Thaarup, og den indeholder bidrag fra bl.a. historikerne Carsten Jahnke, Jannik Hartrup og Karsten Hermansen, pensioneret søofficer Per Herholdt Jensen, tidligere dæksdreng Rasmus Nygaard, shippingmand Christian Bonfils og journalist Martin Breum. "En af de allersmukkeste og mest fascinerende årbøger, som Museet for Søfart har udsendt" - historie-online.dk



Marstal Søfartsmuseum

ÅRBOG 2018



Igen i år spænder artiklerne i museets årbog vidt, læs bl.a. Holger Munchaus Petersens artikel "Barkskibet MARCELO" som er en gennemgang af skibets historie.

MARCELLO var hjemmehørende på St. Thomas, i Ærøskøbing og på Nexø, og sejlede mellem Caribien og Europa, f.eks. fortæl-

les det at halvdelen af mandskabet på barken døde af gul feber i 1882.

"LINDHARDTs krigsfortis 1917" af Flemming Boye, om skibet, der uretmæssigt blev sænket af tyskerne under 1. verdenskrig, og som det faktisk lykkedes ejerne at få erstatning for.

"Ærø under 1. Verdenskrig" af John Kristensen, fortæller om øen under krigen, hovedsageligt via udpluk fra Ærø avis. "Sejlads med småskibe under II. Verdenskrig" af Bent R. Pedersen, er uddrag af forfatterens beretning om sin barndom og ungdom i Lohals og sin tid i småskibene fra hjembyen.

SJÆK'LEN.

Årbog for
Fiskeri- og
Søfartsmuseet
2018

Sjæk'len

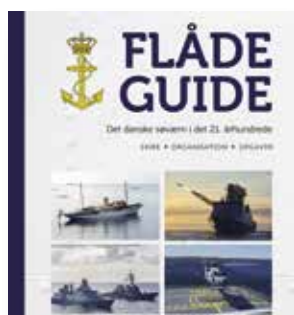
ÅRBOG FOR FISKERI- OG SØFARTSMUSEET 2018



For første gang udkommer Sjæk'len kun i digitalt format, og den kan læses direkte på museets hjemmeside.

I årets årbog kan man bl.a. læse artiklerne "Skibsfarten omkring Tønder i 1700-tallet" af Mette Guldborg, der viser handlen og skibsfarten ved Tønder Toldsted. "Broen til Fanø – 100 års mislykkede planer" af Jørgen Burchardt, som opridser historien om de mange kuldsejlede planer om at bygge en 2 km lang bro mellem Esbjerg og Fanø. Sidst skal nævnes "Historien om N8 og historien om mærkning af danske fiskerfartøjer i 1800-tallet", artiklen opruller den indviklede historie om mærkningen af danske handelsskibe og fiskerbåde i 1800-tallet og er skrevet af Nick Nyland.

På hjemmesiden ligger også de tidligere årbøger, og der er masser af spændende artikler at dykke ned i. Find årbogen på dette link: <http://pub.fimus.dk/Sjaeklen2018/6/>



FLÅDEGUIDE: Det danske søværn i det 21. århundrede.

Skibe, organisation og opgaver

Søren Nørby

Denne rigt illustrerede bog beskriver Søværnets opgaver, organisation samt ikke mindst flådens skibe. Søværnet har i 2019 37 orlogsskibe og cirka 2.400 ansatte. Skibene og deres besætninger løser et væld af opgaver i danske og internationale farvande – fra suverænitethåndhævelse over fiskeriinspektion til forureningsbekæmpelse og uddannelse af personel. Bogen er for alle med interesse for det danske forsvar og dets virke i det 21. århundrede, og er illustreret med over 100 billeder, hvoraf mange ikke tidligere har været offentliggjort.



Vi elsker stadig podcasts, og vi vil gerne minde om, at der er uendeligt mange derude. Denne gang har vi valgt en podcast om arbejdslivet, en om vores fantastiske og kaotiske hjerne og en til at slappe af på med masser af musik. Lyt til podcasts via iTunes eller Spotify, en af de gratis Apps som Stitcher eller Podcast Addict eller direkte via din computer.



HJERNEN PÅ OVERARBEJDE

Menneskehjernen er fantastisk. Menneskehjernen er noget rod. På én og samme tid er den vores allerstørste ressource – og mest fundamentale problem. Den gamle menneskehjerne udfordres grundigt i det moderne (arbejds)liv, og for flere og flere mennesker bliver det at få en helt almindelig hverdag til at hænge sammen et forhindingsløb med chikaner som perler på en snor. Psykologerne

Vibeke Lunding-Gregersen og Henrik Tingleff taler med udgangspunkt i deres bog "Hjernen på overarbejde" om, hvordan vi bedst tager hensyn til vores egen og hinandens hjerner – og derigennem skaber trivsel, balance og bæredygtige præstationer. Både privat og professionelt.

Du kan også låne værternes bog "Hjernen på overarbejde - derfor er compassion vores vej til et bæredygtig liv og samfund" via Søfartens bibliotek.

ROCKHISTORIER

De to garvede musikanmeldere Henrik Queitsch og Klaus Lynggard udfolder sig i podcasten som levende rockhistorieleksikoner. Deres langvarige kærlighedsforhold til musik gør, at de har oceaner af viden at øse ud af. De går altid tematisk i dybden med en specifik genre, artist eller tidsperiode, og dykker både ned i ny og gammel musik. Lyt bl.a. til udsendelser om rockikoner som The King of rock'n'roll, Elvis Presley, Elton John og Niels Skousen, og udsendelser med temaer som "Drabelige debutsingler fra Bessie Smith til Billie Eilish", "Sange om virkelig, virkelig, virkelig ulykkelig kærlighed" og "Sange om druk og hvad der deraf følger". Det er voldsomt underholdende og samtidig god inspiration til at opdage ny og gammel musik.



WORK IN PROGRESS

En podcast på dansk om ledelse, udvikling og mennesker, som er på vej et sted hen. I podcasten undersøges det, hvordan vi kan fungere optimalt som team og individ i vores arbejdsliv. Emnerne er: kommunikation, kultur, samarbejde, mindset, relationer og performance. I hver episode er der en gæst i studiet, som er ekspert i et specifikt område. Man kommer langt omkring i emnerne, med udsendelser som "Millennials på arbejdspladsen", "Tillid & samarbejde", "Fremtidens arbejdsmarked" og "Arbejdsglæde".