

MESTER

MAGASINET OM GODT HÅNDVÆRK



BENTE KLARLUND

ÆRESHÅNDVÆRKER
2023

79
MEDALJER

TIL HOVEDSTADENS
DYGTIGSTE NYE HÅNDVÆRKERE

MESTER udgives af Håndværkerforeningen København

Håndværkerforeningen København er en tværfaglig medlemsorganisation for selvstændige og ejerledere og har 2.000 medlemmer. Herudover er der tilsluttet 37 laug og brancheorganisationer. Læs mere om medlemskabet, foreningen og bestyrelsen på hfk.dk/om-os

MESTER udkommer 5 gange om året og sendes gratis til alle medlemmer af foreningen samt udvalgte virksomheder og brancheorganisationer

Er du interesseret i at modtage MESTER, så ring 3312 2717 eller skriv til sekretariatet på hfk@hfk.dk

MESTER udgives med støtte fra Fonden Alderstrøst, der blandt andet yder støtte til fremme af godt håndværk

MESTER: 5. årgang nr. 26 juni 2023
Næste udgave udkommer september 2023

ISSN: 2596-7118
ISSN online: 2596-7126

Udgives af: Haandværkerforeningen i København
Dronningens Tværgade 2A
1302 København K
www.hfk.dk

Ansvarshavende: Christoffer Susé, csu@hfk.dk

Redaktion: Jakob Bo Andersen, jakob@hfk.dk
Peter Djurup, peter@djurup.com
saunte.io - tommy@saunte.dk

Design/AD: saunte.io - tommy@saunte.dk

Fotograf: Ricky John Molloy, mail@rickymolloy.com
Rie Neuchs, mail@rieneuchs.dk
Thomas Tolstrup, tt@thomastolstrup.dk

Korrektur: Søren Nørby

Annoncesalg: Christoffer Susé, csu@hfk.dk

Tryk: REDHILL
Tilsluttet: Danske Medier
Kontrolleret oplag: 3.429

Godt håndværk og dygtige håndværkere er en forudsætning for mange af de ting, som vi taget for givet hver dag; strøm i kontakten, vand i hanen, bagerens lækre brød og kager, det smukke smykke fra guldsmeden, eller frisøren, der klarer frisuren.

Derfor sætter magasinet MESTER fokus på håndværket, håndværkeren og produkterne, og vi taler om de forudsætninger der skal til, for at skabe godt håndværk.

Velkommen til, og god fornøjelse.

**HÅNDVÆRKER
FORENINGEN
KBH**

HUSK at du kan finde artikler fra tidligere udgaver af magasinet MESTER på Håndværkerforeningens hjemmeside.

Kig ind på hfk.dk/magasinet-mester eller scan qr-koden



Med en fod i fortiden rækker vi en hånd ind i fremtiden

Det er en af mine absolutte yndlingsdage på året, når vi har medaljeuddeling i Håndværkerforeningen København. At vi på 156. år kan fejre, hylde og hædre årets dygtigste nyuddannede håndværkere, er et stort privilegie og en stor fornøjelse.

Det gør ikke glæden mindre, at H.M. Dronningen er til stede, og på den måde er med til at anerkende håndværket og de dygtige håndværkere.

Med medaljeuddelingen står vi nok med en fod i fortiden, men vi rækker også en hånd ind i fremtiden. For de unge medaljemodtagere er netop en del af fremtiden. Håndværkets fremtid. Danmarks fremtid.

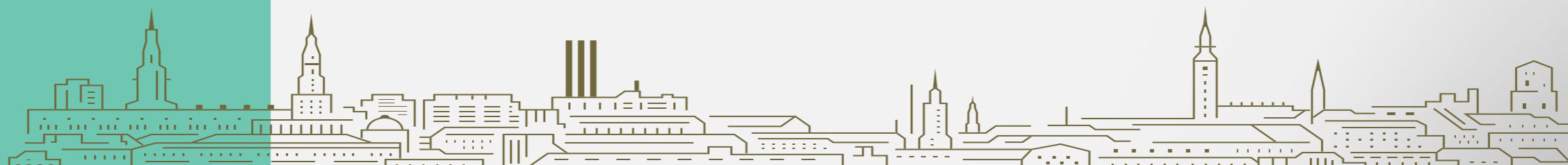
For som jeg lagde vægt på i min tale til årets medaljemodtagere: Med evnen følger også pligten.

PER VANGEKJÆR
FORMAND

Og de unge medaljemodtagere er dem, der med deres talent, dygtighed, stræben og flid, forhåbentlig kan inspirere andre unge til at se de mange muligheder i en erhvervsuddannelse. Hvad enten man ønsker at dygtiggøre sig inden for sit fag, uddanne sig videre ind i andre fag, eller ønsker at starte sin egen virksomhed.

Så tillykke til medaljemodtagerne, deres familier og deres mestre.

Og tillykke til os alle sammen med, at vi har så dygtige unge mennesker, der har Danmarks fremtid i deres hænder.





24

SUNDHEDSMISSIONÆREN

Bente Klarlund Pedersen er blevet udnævnt til årets Æreshåndværker. Mød sundhedsforskeren og -formidleren.



36

UNDER MOTORHJELMEN PÅ LANGEBRO

Det er stadig de 70 år gamle originale motorer, der hæver og sænker Langebros 1.200 tons tunge broklapper. MESTER har været på besøg på broen og har fået lov til at kigge på alt det gode håndværk, der gemmer sig under motorhjelmen.



46

VERDENSMESTERFADET

Mød guldsmed og kunsthåndværker Nicolai Appel, der er konkurrencemenneske til fingerspidserne og blandt andet står bag det serveringsfad, der var med til at sikre Brian Mark Hansen og Elisabeth Madsen førstepladsen ved Bocuse d'Or i januar 2023.

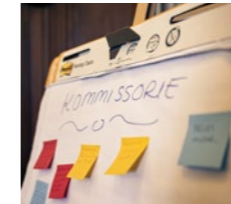


Vi hylder årets dygtigste
håndværkere

79 MEDALJER

TIL HOVEDSTADENS DYGTIGSTE
 NYE HÅNDVÆRKERE

6-23



32

BRED ALLIANCE OM ERHVERVSUDDANNELSER

Børne- og Ungdomsborgmester Jakob Næsager har samlet en lang række aktører, i et strategisk partnerskab, som sammen skal finde veje til at gøre erhvervsuddannelserne mere attraktive for unge.



medaljeuddeling

79 MEDALJER
TIL HOVEDSTADENS DYGTIGSTE
NYE HÅNDVÆRKERE

1.1 MILLION
I LEGATER TIL DEN NYE
GENERATION

HÅNDVÆRKER
FORENINGEN
KBH

next

TÈC

FONDEN
ALDERSTRØST

HÅNDVÆRKERFORENINGEN KØBENHAVN'S



700 gæster var samlet, da Håndværkerforeningen overrakte medaljer og legater til årets dygtigste nyuddannede håndværkere.

Tirsdag den 9. maj modtog 70 unge, nyuddannede håndværkersvende Håndværkerforeningens medalje i sølv eller bronze, som en anerkendelse for en særdeles veludført svendep prøve. Derudover blev 9 nyuddannede håndværkersvende hædret med Den Massmannske Sølvmedalje.

De mange medaljer blev overrakt ved Håndværkerforeningens store medaljeuddeling på Københavns Rådhus, under overværelse af Hendes Majestæt Dronning Margrethe, som hilste på hver enkelt af de unge medaljemodtagere.

Ud over H.M. Dronningen deltog en lang række prominente gæster fra 'det officielle Danmark', samt naturligvis medaljemodtagernes familier, repræsentanter for de tekniske skoler samt de lærere, der har uddannet de dygtige håndværkere.

Velkommen til en ny generation af håndværkere

Medaljeuddelingen er en tradition, der går helt tilbage til 1867, og det er håndværkets måde at byde en ny generation velkommen i håndværkets rækker.

Derfor sagde Håndværkerforeningens formand, malermester Per Vangekjær i sin tale til medaljemodtagerne blandt andet:

"Vi har en stolt håndværkstradition i Danmark. Den bygger på mange generationer af dygtige håndværkere, der har udviklet og forfinet deres metoder, teknikker og fag - og ikke mindst taget på sig at lære deres færdigheder fra sig til en ny generation. Og det er netop den nyeste generation af håndværkere, vi skal hylde i dag. Vi er stolte over, at det er jer, der er med til at føre vores fag og det gode håndværk videre."

En anerkendelse for livet

Det er en anerkendelse for livet, som årets medaljemodtagere har fået. Det understreges af en hilsen, som tikkede ind til Håndværkerforeningens sekretariat forud for årets medaljeuddeling. Hilsenen kom fra Lone Wredstrøm, der skrev, at der i boet efter hendes far, Kai Wredstrøm, som døde sidste sommer 93 år gammel, lå hans medalje og et emblem. I den originale æske og kuvert.

"Han har været stolt af det og fortalte om æren ved at få håndtryk af kong Frederik," fortæller Lone Wredstrøm.

Kai Wredstrøm modtog Håndværkerforeningens bronzemedalje i 1958.

Stort tillykke til årets medaljemodtagere!

Tillykke til modtagerne af Håndværkerforeningens sølv & bronze medaljer

DANSKE ANLÆGSGARTNERE
KØBENHAVNS KREDS

SØLV

SUSAN PANDURO
JACOBSEN

Plejeteknik

Udlært hos

J. BROCK & SØN A/S

KØBENHAVNS
AUTOMEKANIKER LAUG

SØLV

MADS
ROSBAK

Personvognsmekaniker

Udlært hos

AUTOMESTER GENTOFTE
DANSK AUTO & AUTO EL APS

SØLV

CHRISTIAN
ERIKSTRUP

Personvognsmekaniker

Udlært hos

ST.MAGLEBY AUTOVÆRKSTED

SØLV

RASMUS ROSEN LUND
BØMERVANG

Personvognsmekaniker

Udlært hos

MOLGES BILER

KØBENHAVNS
BLIKKENS LAGER- OG VVS LAUG

SØLV

LASSE GREEN
LAUMANN

VVS-energispécialist

Udlært hos

BRAVIDA DANMARK A/S

TEKNIK EL
KØBENHAVN

SØLV

SUNE
UDBJØRG

Elektriker

Udlært hos

KEMP & LAURITZEN A/S

SØLV

THOMAS
AMMUNDSEN

Elektriker

Udlært hos

JENO ELECTRIC APS

SØLV

ÁRNI BRYNJAR
DAGSSON

Elektriker

Udlært hos

ELIMAR A/S

SØLV

BORIS
VUKSANOVIC

VVS-energispécialist

Udlært hos

JOHN JENSEN A/S

SØLV

MATHIAS
PETERSEN

Ventilationstekniker

Udlært hos

E. KLINK A/S

SØLV

SØREN
STEPPAT

Elektriker

Udlært hos

ELFIRMAET PHL APS



<p>SØLV</p> <p>IRFAN KAYIRAN Elektriker</p> <p>Udlært hos LTECH A/S</p>	<p>DOFK KØBENHAVN</p> <p>BRONZE</p> <p>EMMA THALIA MØLAND LIJENBERG Frisør</p> <p>Udlært hos FRISØR ZABELL</p>	<p>GLARMESTER</p> <p>SØLV</p> <p>RASMUS MEISNER DUNAGER Glarmester</p> <p>Udlært hos GLARMESTRE SNOER OG SØNNER A/S</p>
<p>SØLV</p> <p>RASMUS ERIK RÖNNELING Elektriker</p> <p>Udlært hos EL-HJØRNET APS</p>	<p>BRONZE</p> <p>BENJAMIN BØJE TUBÆK NIELSEN Frisør</p> <p>Udlært hos STUHR HØRSHOLM</p>	<p>KJØBENHAVNS GULDMEDELAUG</p> <p>SØLV</p> <p>OSCAR HAMISH TULLOCH Guldsmed</p> <p>Udlært hos MARLENE JUHL</p>
<p>SØLV</p> <p>NICOLAJ NEPPER KOFOED Elektriker</p> <p>Udlært hos SVEND LAJER & SØN EL-ANLÆG A/S</p>	<p>BRONZE</p> <p>EDINA SMAJOVIC Frisør</p> <p>Udlært hos ZENZ NØRREBROGADE</p>	<p>HORESTA</p> <p>SØLV</p> <p>CLARA IDA JENSEN Kok</p> <p>Udlært hos ESMÉE (SOVINO)</p>
<p>SØLV</p> <p>MARCUS THORLEIF KNIPCHILDT Elektriker</p> <p>Udlært hos LTECH A/S</p>	<p>BRONZE</p> <p>NEEL MINDEN THULIN Frisør</p> <p>Udlært hos FRISØR ZACHO</p>	<p>SØLV</p> <p>MATHIAS HOLDE SVENDSEN Kok</p> <p>Udlært hos PALÆGADE 2.0 APS</p>
<p>SØLV</p> <p>RASMUS RUNGE FRYDENLUND Elektriker</p> <p>Udlært hos ELFIRMAET HJORTSKOV & JENSEN A/S</p>	<p>BRONZE</p> <p>JESSICA WIDSTRUP CLAYTON Frisør</p> <p>Udlært hos CAPALDI HAIRDESIGN</p>	<p>SØLV</p> <p>SIMON STEN ANDERSEN Kok</p> <p>Udlært hos BISTRO BOHEME</p>



SØLV

**JONATHAN BØVING
JACOBSEN**
Kok

Udlært hos
KANALHUSET APS

SØLV

**TROELS BRANDT
JØRGENSEN**
Kok

Udlært hos
93 OPERATING APS

SØLV

**HANNAH NEERUP
AASBERG**
Kok

Udlært hos
SOPHIENHOLM CAFÈ APS

SØLV

**SARAH JOSEFINE
BIRCH MADSEN**
Receptionist

Udlært hos
60 HOTEL CITY APS

SØLV

**DANIELA
PETRE**
Receptionist

Udlært hos
IMPERIAL HOTEL

SØLV

**PAYAM
GASM**
Receptionist

Udlært hos
WAKE UP BORGERGADE

SØLV

**ANNA-FRIDA
LANDAU**
Smørrebrød/Cater

Udlært hos
KOKKENS KØKKEN
PÅ CARLSBERG

SØLV

**ROSHAN
SITOUЛА**
Smørrebrød/Cater

Udlært hos
THE CUBE

SØLV

**PATRICIA MARIE
MENDOZA PABLO**
Smørrebrød/Cater

Udlært hos
515910 COMPASS GROUP
DANMARK A/S

SØLV

**ANN-MARIE
JUHL**
Tjener

Udlært hos
MIELCKE & HURTIGKARL APS

SØLV

**CORNELIA CLAUSTRUP
KIRKETERP**
Tjener

Udlært hos
NOMA

SØLV

**CHRISTOFOROS
LAMPADARIOS**
Tjener

Udlært hos
FORMEL B

KØBENHAVNS
KONDITORLAUG

SØLV

**KATRINE
BERGMANSEN**
Konditor

Udlært hos
JOHNS KAGEHUS

KØBENHAVNS
MALERLAUG

BRONZE

**CHRIS DION
HANSEN**
Bygningsmaler

Udlært hos
GERT HANSEN & CO APS

BRONZE &
DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**RIKKE DANVØGG
KJÆR**
Bygningsmaler

Udlært hos
EGEDAL MALERFIRMA APS





BRONZE
**ANDREAS SCHMIDT
 ZIMMERMANN**
 Bygningsmaler
 Udlært hos
**MALERMESTER
 THOMAS ZIMMERMANN**

BRONZE
**HELENA
 NIELSEN**
 Bygningsmaler
 Udlært hos
JACOBSEN & PARTNERE APS

BRONZE
**THOMAS JØRGEN
 STEEN**
 Bygningsmaler
 Udlært hos
BUADES APS

BRONZE
**LOUISE ESPE
 HJORTH HANSEN**
 Bygningsmaler
 Udlært hos
STAUBO A/S

**KØBENHAVNS
 MURERLAUG**

BRONZE
**PHILLIP SØREN
 SOMMER**
 Murer
 Udlært hos
TH MUR & FLISER APS

BRONZE
**ANDREAS MØLLER
 NIELSEN**
 Murer
 Udlært hos
**MURERMESTER
 PER ANDERSEN A/S**

BRONZE
**RASMUS KAELS
 STOLZENBACH VENG**
 Murer
 Udlært hos
**MURERMESTER
 HENRIK POULSEN A/S**

**SADELMAGER- OG TAPETSERERLAUGET
 I KØBENHAVN**

BRONZE
**KATRINE SKOVLUND
 MADSEN**
 Møbelpolster
 Udlært hos
**LONNIE'S
 MØBELPOLSTRING**

SØLV
**SIMONE
 MADSEN**
 Møbelpolster
 Udlært hos
LIEBECKS

BRONZE
**FIA SPINNER
 ROSTOCK**
 Møbelpolster
 Udlært hos
**MØBELPOLSTREREN
 CHARLOTTENLUND**

**KØBENHAVNS
 SLAGTERLAUG**

SØLV
**CHRISTIAN EGEDAL
 OLSEN**
 Slagter
 Udlært hos
MUNKHOLM SLAGTEREN

SKRÆDDERLAUGET

BRONZE
**LINE
 LANGKJER**
 Beklædningshåndværker/skrædder
 Udlært hos
DET KONGELIGE TEATER

**KØBENHAVNS
 SMEDELAUG**

BRONZE
**OLIVER AUGUST
 VORK**
 Industritekniker
 Udlært hos
WIDEX A/S

SØLV
**DAWEI
 GAO**
 Finmekaniker
 Udlært hos
ELOS MEDTECH PINOL A/S

SØLV
**PAUL LOUIS ROBERT
 DESLANDES**
 Kleinsmed
 Udlært hos
**EMIL NIELSENS
 SMEDEVÆRKSTED A/S**



SØLV

**SIMON ØSTBERG
HANSEN**
Kleinsmed

Udlært hos
**EMIL NIELSENS
SMEDEVÆRKSTED A/S**

SØLV

**MAGNUS HOFFMANN
PETERSEN**
Kleinsmed

Udlært hos
**EMIL NIELSENS SMEDEVÆRKSTED
A/S**

SØLV

**DAVID BENJAMIN
MOODLEY**
Værktøjsmager

Udlært hos
OTICON A/S

KØBENHAVNS
SNEDKERLAUG

BRONZE

**JESPER TVENGE
NEERGAARD**
Møbelsnedker

Udlært hos
PP MØBLER APS

BRONZE

**JOHAN
LEHRMANN**
Møbelsnedker

Udlært hos
DEN KGL. CIVILLISTE

BRONZE

**PAULINE DAHL
NIELSEN**
Møbelsnedker

Udlært hos
**MØBELSNEDKER
MALTE GORMSEN**

BRONZE

**JAN JUEL
HANSEN**
Møbelsnedker

Udlært hos
**GRIBSKOV
INVENTARSNEDKERI**

BRONZE

**EMIL SEBASTIAN
VEDEL**
Møbelsnedker

Udlært hos
NOYER.DK

SØLV

**FRODE LANGE
SCKERL**
Møbelsnedker

Udlært hos
**RAASCHOU
INVENTARSNEDKERI**

SØLV

**CHRISTIAN
RIISGAARD**
Møbelsnedker

Udlært hos
**GRIBSKOV
INVENTARSNEDKERI**

SØLV

**MARTA
OLSSON**
Møbelsnedker

Udlært hos
**GRIBSKOV
INVENTARSNEDKERI**

KØBENHAVNS
TØMRERLAUG

BRONZE

**MARK SYLVEST
RASMUSSEN**
Tømrer

Udlært hos
HAVDRUP BYGGESERVICE APS

SØLV

**RASMUS DE DIOS
DISSING**
Tømrer

Udlært hos
**TØMRERMESTER
TROELS HANSEN A/S**

Tillykke til modtagerne af
**Den Massmannske
Sølvmedalje**

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**NICOLAJ
THAMDRUP**

Automatiktekniker

Udlært hos

FUJIFILM DIOSYNTH
BIOTECHNOLOGIES DENMARK

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**FERNANDO MARTIN
ALVAREZ SIGURD**

VVS-energispecialist

Udlært hos

DTEK A/S

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**ANDREAS EMIL
KROGSBØLL**

VVS-blikkenslager

Udlært hos

MØLBAK VVS &
ENERGITEKNIK A/S

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**JONAS BREGNHØJ
REIFF**

Låsesmed

TEC - TECHNICAL EDUCATION
COPENHAGEN

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**REMY RUDDI HERRINGSØ
ZANGENBERG ERIKSEN**

Tømrer

NEXT UDDANNELSE
KØBENHAVN

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**MADS EMIL
SELL LANGHOFF**

Fotograf

Udlært hos

KAM PHOTOGRAPHERS

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**KIM BEYER
CLAUSEN**

Motorcykelmekaniker

Udlært hos

RINGSTED
MOTOR

DEN MASSMANSKE SØLVMEDALJE

**MARK HAURITZ
LINDGREN**

Kleinsmed

Udlært hos

PMJ A/S



Se billeder af alle
medalje- og legat-
modtagere på:

hfk.dk/medaljeuddeling

FOTO
RIE NEUCHS
RICKY JOHN MOLLOY
THOMAS TOLSTRUP



To store rejselegater åbner verden



Stenhugger Johanne Ølsgaard og kok Anton Frandsen har begge modtaget A.P. Møller Fondens legat til unge håndværkeres videre uddannelse i udlandet. De to rejselegater af 100.000 kr. blev overrakt ved Håndværkerforeningens medaljeuddeling i maj.

"Håndværkere har til alle tider rejst ud i verden for at arbejde og blive inspireret. De har delt ud af deres kunnen og taget ny viden og nye metoder med hjem. Ja, man kan nærmest sige, at det gode håndværk er 'open source'. Derfor er det en fantastisk stor fornøjelse, at vi med dette legat kan give modtagerne en oplevelse for livet, og samtidig være med til at indfri deres ambitioner om at uddanne sig videre i udlandet. Til glæde for både dem selv og deres fag," siger Christoffer Susé, der er adm. direktør i Håndværkerforeningen.

"De to legatmodtagere er udvalgt, fordi de har ambitioner og vil påtage sig det store ansvar, det er at tage ud i verden og blive dygtigere og klogere. Ikke bare for deres egen skyld, men også med ambition om at tage det med hjem og dele deres viden med andre, og på den måde højne håndværket. Det kræver, at man kan rejse blikket, og at man har en grundlæggende kærlighed til sit fag," siger Christoffer Susé, adm. direktør i Håndværkerforeningen København.

Rejselegatet fra A.P. Møller Fonden kan gives til håndværksuddannede kandidater, der ønsker at dygtiggøre sig inden for deres fag gennem et uddannelsesforløb eller ophold i udlandet. Legatet skal vise, at man som faglært har gode muligheder for at rejse, arbejde og dygtiggøre sig i udlandet, og på den måde tjene som inspiration for unge til at vælge en erhvervsuddannelse. For selv om vi har nogle af verdens bedste erhvervsuddannelser i Danmark, er der megen viden, teknik, tradition og inspiration at hente i udlandet.

Legater for 1,1 million kroner

Samlet set blev der uddelt legater for mere end 1,1 million kroner ved dette års medaljeuddeling. Legaterne kommer fra virksomheder, fonde og laug, og en del af dem, som eksempelvis A.P. Møller Fondens, uddeles som rejselegater, der giver den unge legatmodtager mulighed for at tage til udlandet og uddanne sig og blive klogere på sig selv og sit fag.



**JOHANNE
ØLSGAARD**
Stenhugger

Johanne Ølsgaard vil med rejselegatet tage til England/Skotland, hvor hun vil fokusere på skrifthugning, som er en af hendes helt store passioner. Johanne siger:

"Jeg vil lære at mestre skrifthugning, lære nye og andre former for skrifttyper og ikke mindst lære at arbejde med andre slags sten. Forståelsen for andre kulturer - samt en forståelse for en anden måde at arbejde på, end vi gør herhjemme - vil bidrage til at udvide min horisont og mit håndværk."



**ANTON
FRANDSEN**
Kok

Anton Frandsen vil med rejselegatet søge til udlandet for at blive inspireret og dygtiggøre sig indenfor det internationale køkken. Anton siger:

"Jeg vil gerne ud og rejse for at lære en masse om madkultur, udenfor det jeg kender i forvejen, og for at lære noget andet end det man bliver lært op i herhjemme. Det handler rigtig meget for mig om at blive en bedre kok og lære nye måder at smage mad på, som jeg kan tage med mig i fremtiden."

ÆRESHÅNDVÆRKER 2023



TEKST PETER DJURUP
FOTO RICKY JOHN MOLLOY

BENTE
KLARLUND

"Det man formidler, bliver på den måde en del af politikken, og dermed er der mulighed for at ændre på noget samfundsmæssigt"

Sundhed blev hendes passion i livet. Hun skelner ikke meget mellem arbejde og fritid, men har øje for målet: At udbrede sundhed blandt danskerne. Og det kræver meget mere end en klumme i Politiken eller et foredrag i Haderslev. Mød forskeren, professoren, overlægen, formidleren og nu også Æreshåndværkeren Bente Klarlund Pedersen.

Når man besøger Bente Klarlund på hendes forskningscenter på Rigshospitalet, er det med en vis nervøsitet, når man som denne skribent ikke er i superform. Turen ad trappen til forskningscentret på 4. sal er et "must". Det står tydeligt på diverse plakater, når man går ind ad døren. Så efter en cykeltur

og trap- perne, forsøger jeg at skjule, at min puls er lidt højt oppe, da Bente Klarlund selv kommer og åbner døren til TrygFondens Center for Aktiv Sundhed. Smilende og klar til at fortælle historien om, hvordan typografdatteren fra Frelsens Hær blev læge, forsker og hele Danmarks sundhedsekspert.

Formidling på baggrund af evidens

Mange kender Bente Klarlund som en formidabel formidler af sundhedsbudskaberne: dyrk motion, spis sundt, hold op med at ryge etc. Hun står også bag de såkaldte KRAM-faktorer, der netop omfatter Kost, Rygning, Alkohol og Motion, som alle 98 kommuner tog til sig og skrev deres egen KRAM-politik ud fra. Rådene og idéen blev "født" i Det Nationale Råd for Folkesundhed, med Lars Løkke Rasmussen som indenrigs-

og sundhedsminister og Bente Klarlund som formand. Det er et godt eksempel på, at det, der bliver formidlet, også kan blive en del af samfundspolitikken. For det er dér, der for alvor kan gøres en forskel, ifølge Bente Klarlund.

"Formidlingen er for mig at være i samfundet. Det er ikke kun vigtigt at skrive klummer i Politiken og svare på brevkassespørgsmål, som jeg har gjort i mange år. Den anden del af mit formidlingsarbejde er at sidde med i relevante kommissioner og blive inviteret til udvalg, der skal give input til sundhedspolitikken både på landsplan og i kommunalt regi. Det man formidler, bliver på den måde en del af politikken, og dermed er der mulighed for at ændre på noget samfundsmæssigt, og på den måde få indflydelse på alle borgers sundhed," siger Bente Klarlund, der gennem tiden har bidraget til flere siddende regerings indsats på sundhedsområdet.

Uanset om det er som deltager i udvalg og kommissioner eller som aktivt deltagende i medierne, er udgangspunktet for Bente Klarlund altid forskningsarbejdet.

”Allerede inden jeg var færdig med medicinstudiet, var jeg i gang med at forske. Jeg syntes allerede dengang, at det var en vidunderlig verden at kunne forske og rejse ud og fortælle om resultaterne.”



Det skal holde forskningsmæssigt og være væsentligt i samfundet, før vi går ud med noget,” siger Bente Klarlund.

Opvokset i missionen

Bente Klarlunds vej til medicinstudiet og forskningen begynder et helt andet sted. Hun er vokset op i Frelsens Hær, hvor hendes forældre var såkaldte soldater, hvilket vil sige, at de var frivillige i ”hæren”. Ved siden af var faren typograf og moren kontorassistent. Bentes bedsteforældre var begge ansatte officere i Frelsens Hær, og dermed blev hun tredje generation i det, der for mange er ”dem, der synger på gaden til jul”.

Men Frelsens Hær er meget andet end det. De udfører socialt arbejde og hjælper dem, der har det svært i samfundet. Og det var en del af Bente Klarlunds barn- og ungdom, hvor hun deltog i arbejdet med at hjælpe socialt udsatte på Nørrebro og Vesterbro.

”Vi blev taget med i det sociale arbejde som børn og unge. Jeg havde det svært med det guddommelige, men godt med fællesskabet. Der var meget narko på Nørrebro og Vesterbro dengang og derfor mange, der havde brug for hjælp. Vi brugte blandt andet musik til at lave sjov med børnene, og som 14-årig havde jeg allerede stået foran en kæmpe kantine eller i Odd Fellow Palæet og sunget for 1500 mennesker. Det var med til at lære mig at stå frem foran andre mennesker og være på,” siger Bente Klarlund, der også takker sin dansklærer for at have lært hende, hvordan man står frem:

”Jeg havde en god dansklærer, der lærte mig, hvordan man skulle gå ind i et lokale, indtage lokalet og vente med at sige noget, til alles opmærksomhed var rettet mod en. Begge dele har jeg haft glæde af i mit virke, hvor jeg blandt andet holder mange foredrag,” siger Bente Klarlund.

Hun var aktiv i Frelsens Hær, helt frem til da hun var i slutningen af 20’erne, og var

blandt andet gade-missionær og med til at oprette et værested for nar-komaner på Nørrebro, da hun var 17 år. Selv om hun er ude af organisationen i dag, er der ingen tvivl om, at arbejdet med de udsatte borgere satte sig spor i hende, og at hun har taget det med sig i sit virke med sundhedsforskning og ikke mindst -formidling.

”Jeg har i mange år lagt nogen afstand til Frelsens Hær, men jeg er i dag glad for, at jeg er rundet af miljøet. Og jeg kan godt selv blive lidt missionsk i mit arbejde med at udbrede budskabet om det sunde liv,” siger Bente Klarlund.

Sundhedseksperter

Som datter af en typograf og en kontorassistent var det ikke oplagt at gå den akademiske vej. Men alligevel kastede Bente Klarlund sig ud i medicinstudiet, hvor hun specialiserede sig i infektionsmedicin og var aktiv som læge på hospitaler inden for blandt andet HIV og AIDS i 20 år. Forskningsinteressen kom tidligt ind i arbejdet.

”Allerede inden jeg var færdig med medicinstudiet, var jeg i gang med at forske. Jeg syntes allerede dengang, at det var en vidunderlig verden at kunne forske og rejse ud og fortælle om resultaterne. Så på et tidspunkt besluttede jeg mig for at gå ud af det daglige arbejde i klinikken og kaste mig over forskningen på fuld tid. Jeg fik en stor bevilling, som gav mulighed for at opbygge et grundforskningscenter, og en del af bevillingen var, at vi også skulle ud og fortælle om resultaterne af vores

forskning. ’For det nytter ikke at være verdensberømte, I skal også være kendte i Danmark,’ som det blev sagt i forbindelse med bevillingen til centret,” fortæller Bente Klarlund.

Det tog hun meget bogstaveligt, og med hendes egne ord blev hun ret hurtigt ”den, der tog telefonen”, når journalister og andre ringede og havde spørgsmål om sundhed. Og det førte også til, at hun blandt andet blev formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed og medlem af Forebyggelseskommissionen.



Første store udgivelse

En stor del af formidlingen er også blevet til en lang række bøger. Det startede med det, Bente Klarlund selv kalder en moppedreng af en videnskabelig artikel om fysisk aktivitet, der blev skrevet for Sundhedsstyrelsen og fik opbakning fra 50 videnskabelige selskaber.

"Det fik et forlag til at spørge, om jeg på den baggrund ville udgive en populærvidenskabelig bog, og det var med til at gøre, at jeg begyndte på det med at skrive bøger. Senere spurgte Politiken mig, om jeg ville være klummeskribent og brevkasseredaktør, hvilket jeg har været siden 2010," siger Bente Klarlund, der hver weekend svarer på læsernes spørgsmål om alle dele af sundhed. Jeg elsker selv at læse brevkasser, og jeg vælger breve ud, som har en bredere betydning. Og så skriver jeg gerne klummer, der kan være dagsordensættende," siger Bente Klarlund, der udover Politiken også gerne udtaler sig til så forskellige medier som Videnskab.dk, og også BT og Ekstra Bladet, for at nå bredt ud med budskaberne - indimellem med risiko for at blive fejl citeret eller -fortolket. "Man skal turde vove et øje, når man udtaler sig. Hvis man bliver for besværlig, ringer de ikke igen," som hun siger.

Hun tager også gerne ud på fabrikker og andre arbejdspladser og taler til medarbejderne. Det er typisk ikke medarbejderne selv, der har ringet, men ledelsen, der ønsker at gøre medarbejderne klogere på det sunde liv.

Motionist overbevist af fakta

En stor del af formidlingen handler om motion, alt sammen med baggrund i hendes forskningsresultater. På 1. sal i hendes forskningscenter er der et stort motionsrum med blandt andet motionscykler og andre træningsredskaber. Her kommer der hver dag forsøgspersoner ind og træder i pedalerne eller

tager en tur på løbebåndet, og på den måde bidrager med data til forskningen.

Bente Klarlund har ikke altid været motionist, men hun blev med egne ord overbevist af egen og andres forskning, da hun var omkring 40 år.

"Det begyndte med, at jeg skrev doktor-disputats om immunsystemet og blev interesseret i effekten af fysisk aktivitet. Jeg satte folk op på en cykel og så, hvordan det påvirkede immunsystemet, som en af de første i verden, der påviste det. Det førte mig ind i sundhedsområdet. Først var det fysisk aktivitet, men derefter blev det bredere i forhold til sundhed. Man kan sige, at data fra min egen forskning overbeviste mig om, at fysisk aktivitet har en effekt. Så jeg løber stadig," siger Bente Klarlund.

Hun har blandt andet løbet flere maratonløb, og hver dag begynder med en løbetur på fem kilometer fra hjemmet i indre København.

"Jeg står op ret tidligt og løber ud ad døren omkring 5.30. Jeg er som regel forbi nogle børnebørn og leger med dem på vejen. Turen herhen er enten på cykel eller gående, medmindre jeg skal ud til møde eller holde foredrag senere. Så må jeg tage bilen med," siger Bente Klarlund.

Udbredelse af budskaber via politik

Det er ikke kun i sin forskning og formidling, hun taler om sundhed og bevægelse. Hun tager sin egen medicin.

"Man kan godt sige, at jeg blev motionsmissionær. Før i tiden var der ingen, der vidste, hvad motion gør for et menneskes sundhed, men det ved vi nu og har

vidst det i flere år. Men der er stadig brug for at udbrede budskabet om, at det er sundt at være sund. Det er en vigtig del at imødegå ulighed i sundhed. Det gør mig ondt, at vi år for år ser en større polarisering i samfundet, både når vi ser på vægt, rygning, kost og motion. Der er flere, der bliver meget sunde, men også mange i den anden ende af skalaen, der bliver meget mindre sunde. Det er med til at sprænge velfærdssamfundet, og det skal løses. Og det skal blandt andet ske strukturelt. Her er det ikke nok at skrive i Politiken eller holde foredrag. For dem der læser en klumme eller kommer til et foredrag, ved godt, hvad der skal til; de skal bare bekræftes i det," siger Bente Klarlund og uddyber:

"Synligheden påvirker normer i samfundet. Man giver værktøjer mod fake news. De der læser Politiken, påvirker også nede i børnehaven. Men man opnår meget sundhed ved lovgivning og infrastruktur. Derfor laver jeg oplæg for at inspirere sundhedstiltag i kommuner, medvirker i Podcast med Mette Frederiksen og går i dialog med samfundet. Man opnår meget sundhed ved lovgivning. Når vi eksempelvis har fået en rygelov, der gør, at der ikke må ryges på offentlige steder, bliver alle ramt positivt."

Bente Klarlund tænker tilbage på sin tid i Frelsens Hær, hvor hun stod i Baggesensgade på Nørrebro og hjalp dem, der havde det dårligere end andre. Hel-digvis er det blevet bedre, end det var dengang, men der er stadig behov for at arbejde med at fortælle, hvad der er sundt, og hvad der ikke er.

"Jeg kom en gang ud til et sted i provinsen, hvor jeg mødte en mor med sit seksårige barn, som allerede havde drukket en liter cola om morgenen. Og moren var ikke en gang flov."

I takt med, at vi som mennesker bliver ældre og ældre, er der ekstra grund til at tage sundheden alvorligt.

"Det handler om, hvad man kan gøre for at nedsætte risikoen for sygdom. Vi har en lifespan, der bliver længere, mens healthspan er kortere. Så kort sagt handler det om at sikre, at man får så få skrantear som muligt. Der er aldrig nogen garantier, og sygdom kommer ofte som sort uheld, men sunde vaner kan lægge 14 gode år til dit liv. Så der er god grund til at komme i gang. Har du ikke tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere."

Det sidste er et citat fra den britiske politiker Edward Stanley, som Bente Klarlund bruger i sit aktuelle foredrag "Yngre med årene".

Mester i at skabe arbejdspladser

Tilbage i forskningscentret er den ny-udnævnte Æreshåndværker populært sagt mester for en række svende. Som leder af forskningscentret med en lang række ph.d.-studerende, er en anden vigtig del af Bente Klarlunds dagligdag at sørge for, at der er finansiering til de mange forskere og forskningsprojekter. Hun er en af tre, der er på fast løn finansieret af Rigshospitalet, mens resten af de 60 medarbejdere er afhængige af bevillinger fra det offentlige og ikke mindst fra fonde, der finansierer hovedparten af arbejdet.

"En stor del af mit arbejde er at vejlede de ph.d.-studerende, vurdere deres projekter og søge penge til forskningsprojekter. Ofte bliver jeg hentet af min

Taler for fulde huse

Publikum er overvejende kvinder på omkring 50+. Nogle af dem har taget deres mand med, og jeg har lokket min kæreste med til en aften, der giver blå mærker i siden og et spark bagi.

Som vi talte om under interviewet, er de, der går til foredrag, godt klar over, hvad der skal til for at blive sundere. Men de vil gerne blive klogere og få et skub til at komme i gang med motionen og måske lidt kostomlægning.

Alle får udlagt KRAM-faktorerne, og lærer blandt andet, at 30 minutters rask gang eller 10.000 skridt om dagen er vigtigt. Det har en anti-inflammatorisk effekt, kan modvirke dårlig hukommelse og en lang række andre lidelser og sygdomme. Bente Klarlund kommer grundigt rundt om alle faktorer, og der bliver prikket meget i siden på skribenten, efterhånden som sandhederne om vejen til sundhed kommer frem. Deraf de omtalte blå mærker.

Om andre har samme oplevelse, ved jeg ikke. Men publikum følger opmærksomt med og reagerer, efter at de er tøet lidt op, på Bente Klarlunds spørgsmål. Det vækker glæde at høre, at forskning viser, at kaffe er godt og blandt andet kan være med til at nedsætte risikoen for demens.

"Om det er selve stoffet i kaffen eller det, at vi holder kaffepauser, har vi ikke påvist endnu," siger Bente Klarlund ærligt.

Da emnet bliver sex som motion vækker det jubel i salen, lige indtil det viser sig, at det kræver ualmindelig meget seksuel aktivitet at opnå den motion, vi har brug for.

Spørgelysten er stor efter foredraget. Pudsigt nok mest fra de mandlige deltagere. Og vi får det som Bente Klarlunds datter kalder Bentes 10 bud at gå hjem på, inden Bente Klarlund selv skal hjem efter en lang dag i sundhedens og formidlingens tegn.

Bentes 10 bud

1. **Drop tobak i enhver form.**
2. **Dyrk motion mindst 30 minutter hver dag og gerne mere. Få pulsen op mindst to gange om ugen.**
3. **Spis først, når du er sulten. Spis varieret, mest grønt, og ikke for meget.**
4. **Drik vin i moderate mængder, fordelt over hele ugen.**
5. **Minimér din udsættelse for støj og forurening.**
6. **Tag vare på din mentale sundhed. Vær optimistisk og undgå unødigt bekymring.**
7. **Sov rigeligt, mindst syv timer i døgn.**
8. **Tro på noget. Oplev ærefrygt.**
9. **Gør noget meningsfuldt for dig selv eller andre.**
10. **Dyrk familie og venner. Og sæt dem gerne i kalenderen.**

hendes sidste bog om immunsystemet er skrevet.

Hun ser selv mange ligheder mellem sit eget arbejdsliv og det liv en håndværksmester og ikke mindst kunstnere lever.

"Jeg blander det meget og har stor fleksibilitet. Jeg har ikke brug for work-life balance, og jeg bliver ikke stresset af at se e-mails i weekenden. Mit arbejde er generelt meningsfuldt og er i høj grad min passion. Som grundforskere deler vi mange kår med kunstnere. Man er på usikker grund og skal være kreativ, vi ved ikke, hvor pengene kommer fra, og skal kunne pakke det ind, så det bliver spændende, når vi søger penge. Jeg tænker, at det også ligner håndværksmesterens arbejdsliv en del."

Hun synes til gengæld ikke, at arbejdslivet som forsker ligner lægegerningen som brødfag på hospitalet meget.

"Som forsker skal det ringe for dine ører, når du tænker på at forske."

Digteren Rainer Maria Rilke skriver i "Breve til en ung digter" "Must I write?", forstået på den måde, at hvis det ikke er et kald for dig, skal du vælge noget andet," siger Bente Klarlund.

At hun citerer digtere, er ingen tilfældighed, for kunst og kultur fylder meget i Bente Klarlunds liv.

"Mange af mine venner er kunstnere, forfattere og musikere. Jeg deltager i mange forfatterarrangementer og synger selv meget, og der er mange i familien og vennekredsen, der kan spille musik. Vi synger altid, inden vi går til bords, når vi har gæster."

Det sociale liv med venner og familie fylder meget, og det er da også en af faktorerne for at have et godt liv, kan man høre til Bente Klarlunds foredrag. Man kan roligt sige, at hun lever efter sin forskning.

"En dag om ugen tager jeg tidligt om morgenen på fisketorvet og køber mad, og så tager jeg tidligt hjem og laver fisk til en masse mennesker. Gæsterne er mine fire børn og 12 børnebørn, min gamle mor og typisk også en del af vores bedste venner," slutter Bente Klarlund. Og inden hun skal afsted til Haderslev og holde foredrag, giver hun lige en invitation:

"Vil du med til mit næste foredrag i København?"

Det er svært at sige nej til, så næste uge bænker jeg mig i en propfuld sal på Nørrebro Teater for at høre Bente Klarlund "live".

faste chauffør midt på dagen, når jeg skal ud at holde foredrag, og mange af tæner er der videnskabelige møder, som jeg deltager i. Blandt andet i Videnskabernes Selskab, som holder møder hver anden uge," siger Bente Klarlund.

Som en anden håndværksmester giver hun også en del af sit formidlingsarbejde videre til sine ansatte og studerende, og sørger for, at de bliver godt oplært i at få de vigtige budskaber ud, for der er trods alt kun 24 timer i døgn for den travle forsker.

Passionen driver værket

Bente Klarlund skelner ikke meget mellem arbejde og fritid. Det flyder lidt sammen. Arbejdet bliver ofte taget med til huset i Gudhjem på Bornholm, hvor



BENTE KLARLUND
ÆRESHÅNDVÆRKER
2023

Om Bente Klarlund Pedersen, 66 år

Dr.med. Bente Klarlund Pedersen er overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet. Hun er leder af Center for Aktiv Sundhed (CFAS), der bl.a. undersøger de mekanismer, hvorved fysisk aktivitet gavner sundheden. Hendes forskningscenter har påvist, at muskler producerer hormontilnende molekyler, hvormed de kan signalere

til andre dele af kroppen. CFAS forsker i fysisk træning som medicin til patienter med kroniske sygdomme, fx type 2 diabetes og cancer.

Bente Klarlund Pedersen har været med til at sætte fysisk aktivitet og sundhed på den politiske dagsorden, bl.a. som tidligere formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed og medlem af Forebyggelseskommissionen.

Hun er forfatter til mere end 700 videnskabelige artikler og bøger. Hun har udgivet populærvidenskabelige bøger om motion og sundhed og har siden 2010 været klummeskribent og redigeret en sundhedsbrevkasse i Politiken. For sin forskningsformidling har hun modtaget Videnskabsministeriets Forskningskommunikationspris, Kulturministeriets Idrætspris, Søren Gyldendal Prisen og Rosenkjerprisen.

Partnerskab skal gøre erhvervsuddannelser attraktive

TEKST PETER DJURUP
FOTO ERIK JUAREZ

Der er brug for, at flere vælger en erhvervsuddannelse, og det skal et nyt strategisk partnerskab hjælpe med at sætte i gang. Børne- og Ungdomsborgmester Jakob Næsager (C) står bag initiativet med en bredt sammensat gruppe, der skal blive enige om en række initiativer med det formål at få hævet antallet af søgninger til erhvervsuddannelserne og sænket frafaldet fra uddannelserne. Håndværkerforeningen er repræsenteret i arbejdet.

"Jeg er meget optaget af, at vi får flere til at tage en erhvervsuddannelse og en ungdomsuddannelse. Da jeg tiltrådte, havde jeg meget fokus på, hvor mange der søger, og hvor stort frafald der er fra uddannelserne. Kun 11 procent søger ind på erhvervsuddannelserne, og hele 50 procent af dem falder fra under uddannelsen. Det gør, at kun fem procent fuldfører, og det skal vi have gjort noget ved. Der er langt til de 20 procent, som er mit mål," siger Jakob Næsager.

På den baggrund har han sammensat Det Strategiske Partnerskab med deltagere fra de relevante organisationer, uddannelsesinstitutionerne og embedsværket. Og nok så væsentligt er både ungdommen og forældrene repræsenteret. Håndværkerforeningen er repræsenteret i partnerskabet med bestyrelsesformand Per Vangkjær og administrerende direktør Christoffer Susé.

"I stedet for at sidde her på det fine rådhus ville jeg gøre noget andet og mere, end der er gjort hidtil. Jeg bad forvaltningen om bud på, hvad vi kan gøre, og vi har talt med blandt andre

Håndværkerforeningen og medlemmerne for at få input til, hvad problemerne er, og hvad der kan gøres ved dem. Det er der kommet rigtig mange gode ideer ud af, men der er behov for at få bragt hovederne sammen og idéudveksle og høre på erfaringer, i forhold til hvilke veje vi ikke skal gå," siger Jakob Næsager.

Bred repræsentation skal udforske udfordringer

Det gælder om at få vendt hver en sten, når det gælder udfordringerne med at få flere til at vælge at gå håndværkervejen. Alt fra viden om fagene til mere praktiske ting som mødetider skal drøftes i partnerskabet.

"Vi skal blandt andet tale om mødetider på håndværksarbejdspladser, og også om at jargonen på værkstederne er meget voksen og derfor ikke appellerer til de unge," siger Jakob Næsager, som eksempel på noget af det han gerne vil tale med virksomhederne om.



Udover Håndværkerforeningen er der en række andre erhvervsorganisationer og ikke mindst virksomhedsrepræsentanter, som er dem, der har brug for flere nye håndværkere, med i partnerskabet.

Det er selvsagt også vigtigt at have uddannelsesstederne med i arbejdet, da det er dem, der har ansvaret for at gøre uddannelserne interessante og synliggøre dem over for de potentielle elever. Derfor er de forskellige erhvervsuddannelser repræsenteret.

Det samme er folkeskolerne via tre skoleledere, Uddannelsesvejledningen UU, og eleverne i form af repræsentanter fra Københavns Fælles-elevråd og Ungerådet og ikke mindst Skole og Forældre i København.

"Forældre træffer valg i forhold til uddannelse for mange unge. Men ved de nok om mulighederne? Der er sket meget, siden de selv modtog erhvervsvejledning, så hvordan klæder vi dem på til at sparre med de unge," spørger Jakob Næsager.

Idéerne skal kvalificeres

Første møde i Det Strategiske Partnerskab blev holdt i marts. Her arbejdede gruppen med at udvikle en lang række idéer til, hvordan man kan tiltrække flere unge til både erhvervs- og ungdomsuddannelserne. Idéerne bliver nu bearbejdet i borgmesterens forvaltning, hvor embedsmændene



arbejder sammen med partnerskabets medlemmer om at kvalificere og gruppere det, som partnerskabet kom frem til.

"Vi er nået et godt stykke efter første møde, og vi arbejder nu videre frem mod september, hvor vi har næste

møde med alle deltagere. I den mellem-liggende periode kontakter forvaltningen de enkelte medlemmer, der er kommet med de gode idéer, for at kvalificere idéerne og folde dem ud. Så jeg er spændt på, hvor langt vi kan drive det," siger Jakob Næsager.

Fremmedgjort overfor håndværk

En af de udfordringer Jakob Næsager kan se, i forhold til at unge fravælger håndværksuddannelserne, er, at de er fremmedgjorte overfor almindelige, dagligdags problemer.



"Er der noget, der går i stykker i hjemmet, ved de så, hvem der skal lave det? Hvem er det, man skal ringe til, hvis der skal repareres noget? Brug og smid væk-kulturen er med til at skabe en fremmedgørelse overfor håndværk. Det skal vi gøre noget ved, for det giver en personlig tilfredsstil-

else at vide, hvordan man reparerer noget, og så er det også vigtigt ud fra et klimaperspektiv. Eleverne skal have praktisk dannelse, så de kan se håndværksfagene som en karrierevej," siger Jakob Næsager.

Han vil gerne have eleverne ud og se, hvordan man arbejder med håndværk, så de kan se, hvor der er spændende job. Det er ikke nok at komme på besøg på en arbejdsplads. Der skal mere til.

"Vi er i gang med en helhedsrenovering af 14 skoler i København. Her skal eleverne ud og se, hvem der laver hvad inden for de forskellige håndværk. Det kan åbne elevernes

blik og gerne lede hen til, at de kan se de forskellige uddannelser som en mulighed for dem selv," siger Jakob Næsager.

Et konkret eksempel på et initiativ på området er, at en klasse fra Gasværksvejens Skole har være ovre

og se byggeriet af deres nye skole i Kødbyen. Her kunne de blandt andet se, hvordan man beregner, hvordan soklen skal støbes, hvordan man laver el-arbejde og VVS, og i det hele taget hvordan bygningen opføres, helt ned til projekteringen af kantinen og madfaciliteterne på den kommende skole.

Et andet konkret eksempel kan være at vise en virksomhed som Tivoli frem, i forhold til hvor mange forskellige uddannelser og arbejdspladser der er repræsenteret i en virksomhed, som de fleste kun kender fra ture i haven.

Formand for Håndværkerforeningen, Per Vangekjær, er enig i, at der er behov for at give unge mere viden om håndværksfagene allerede i folkeskolen, men ikke nødvendigvis fordi de skal tage

beslutning om uddannelsesvalg så tidligt, som det er tilfældet i dag:

"Vi skal huske at være selvkritiske i forhold til, hvor problemerne er, og ikke mindst åbne for, hvad vi i fællesskab kan gøre ved dem. Vi har indrettet vores uddannelsessystem på, at unge skal træffe deres uddannelsesvalg meget tidligt i livet. Men det



kan være, at beslutningen skal udskydes, for at de så bedre er i stand til at vælge," siger Per Vangekjær og fortsætter:

"Vi skal give de unge en viden om, hvilke muligheder der er i håndværksfagene, som en del af deres generelle dannelse i folkeskolen," siger Per Vangekjær.



En uddannelse er ikke et evighedsvalg

Noget af det, der kan skræmme skoleelever, når de skal vælge uddannelsesretning, er, at det kan virke uoverskueligt, hvis man vælger et håndværksfag, og det så er det håndværk, man skal lave resten af livet. Her mener Jakob Næsager, at det er vigtigt at se valget på en anden måde, og det var et andet af de emner han bragte op overfor Det Strategiske Partnerskab.

"Noget af det jeg er blevet endnu mere optaget af, er, at uddannelsesvalget ikke er et fatalt evighedsvalg. Man behøver ikke at lave det samme i hele ens liv, til man er 72. Derfor er det vigtigt at vide, hvad man kan lave til at begynde med, indenfor den uddannelse man vælger, og hvad man kan lave på længere sigt. Det kan være skræmmende at vælge, men hvis man kun tænker 15 år frem, i stedet for at tænke frem til pensionsalderen, kan det være et mere overskueligt valg. Så hvordan kan vi gøre tærsklen lavere, så det bliver lettere at tage et valg, og se hvad der er af muligheder? Her er det væsentligt at få input fra de unge, der er med i partnerskabet," siger Jakob Næsager.

Ikke et kvikfix

Arbejdet i Det Strategiske Partnerskab fortsætter ind i 2024. Foreløbig er der fastlagt tre møder mere med ca. et halvt års mellemrum. Her skal der arbejdes konkret med de initiativer, der kommer frem.

"Det er ikke et kvikfix. Vi skal have gennemarbejdet forslagene, og jeg forventer, at der er nogle ting, der skal udvikles i processen, og vi skal have prøvet forskellige initiativer af. Forvaltningen har sat en tentativ møderække med seks måneder mellem møderne. Og der foregår meget mellem møderne. Det skal ikke bare blive en snakkeklub. Det er altafgørende, at det er på et kvalificeret og oplyst grundlag, at folk mødes, når så mange store kapaciteter sætter sig sammen," siger Jakob Næsager.

Han ønsker, at arbejdet skal være med til at få unge mennesker til, af sig selv, at vælge erhvervsuddannelserne og gennemføre dem af egen lyst.

"Vi forsøger med guleroden og vil gøre det attraktivt at vælge erhvervsuddannelserne. Lige nu ser det ud til, at regeringen vil forsøge med tvang ved at lave højere adgangskrav til gymnasierne, men jeg tror på, at guleroden er nødvendig for at mindske frafaldet. 16 procent fødes her i hovedstaden, så hvis det lykkes her, kan det forhåbentlig få en afsmittende effekt i resten af landet," siger Jakob Næsager.

Medlemmerne af Det Strategiske Partnerskab

Folkeskoler

Kristian Mehlsen. Konst itueret Skoleleder, Husum Skole

Peter Aksten. Skoleleder, Korsager Skole

Thomas Bisgaard. Skoleleder, Nørre Fælled Skole

Erhvervsskoler

Anne-Birgitte Agger. Direktør, Hotel- og Restaurantskolen

Anya Eskildsen. Administrerende direktør, Niels Brock

Camilla Saebel. Uddannelsesdirektør, NEXT Uddannelse København

Jens Christian Christensen. Uddannelseschef, SOSU H

Lise Mundt. Vicerektor, FGU Hovedstaden

Morten Emborg. Direktør, TEC

Organisationer

Eskild Jansen. Næstformand med ansvar for politik, Erhvervsskolernes ElevOrganisation

Jannik Bay. Uddannelses- og integrationschef, Dansk Arbejdsgiverforening

Katrine Fylking. Formand, Københavns Lærereforening

Linda Hilskov. Forperson, Skole og Forældre København

Marius & Metta. Medlemmer af Københavns Fælleselevråd

Nicole Bing & Isabella Maimann. Medlemmer af Ungerådet

Peter Schantz. Centerchef, UU København

Virksomheder og organisationer

Anders Haarlov. Public Affairs Chef, AG Gruppen

Anja Trier Wang. Seniorchefkonsulent, DI

Cecilie Lykkegaard. Vicedirektør, Danske Maritime

Christoffer Susé. Adm. Direktør, Håndværkerforeningen København

Jens-Jacob Paludan. Næstformand i DI Byggeri, Salgs- og udviklingschef Øens Murerfirma A/S

Jens-Ole Nielsen. Vice president, Head of Production - MAN Energy Solutions

Kasper Palm. Forbundssekretær, Dansk Metal og Formand, Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier

Lars Børsting. Politisk Chef, REKOM Group A/S

Louise Pihl. Direktør, Byggeriets Uddannelser

Mads Raaschou. CEO Raaschou Inventarsnedkeri og Formand for DI Byggeri Hovedstaden

Marianne Kragh. Chefkonsulent, Dansk Erhverv

Maria Hamm. Chef for HR Udvikling, Coop og HR-chef, Irma

Mette Lundberg. Direktør for Politik og Kommunikation, IT-Branchen

Michael Gatten. Direktør, KBH Commerce & Culture (KCC)

Per Vangekjær. Malermester og Formand for Håndværkerforeningen København

Robert Thomsen. COO og Koncerndirektør for Drift & HR, Arp-Hansen Hotel Group

Ron Amir. Chefkonsulent, DI

Ivan Stubbe. Murermester/ejer, P. Winther Jespersen (PWJ) A/S

Under motorhjelm

Det er stadig de 70 år gamle originale motorer, der hæver og sænker Langebros 1.200 tons tunge broklapper. MESTER har været på besøg på broen og har fået lov til at kigge på alt det gode håndværk, der gemmer sig under motorhjelm.

TEKST JAKOB BO ANDERSEN
FOTO RIE NEUCHS



Langebro er et af Københavns mest markante vartegn, og broen blev udødeliggjort i Gasolins ikoniske sang fra 1971.

Siden da er der kommet mange flere broer til på tværs af havneløbet, og i alt er der flere end 100 broer i København.

BRO

DIN FART
TILLADT
MAX 6 KNOB



Udsigten fra brotårnet er ikke sådan at kimse af. Men vi er også kommet op i 3. sals højde, hvor vi har udsigt over hele havneløbet fra nord til syd. Det er her, brovagterne har stået de sidste 70 år, når de har skullet åbne Langebro for den sejlene trafik gennem havnen.

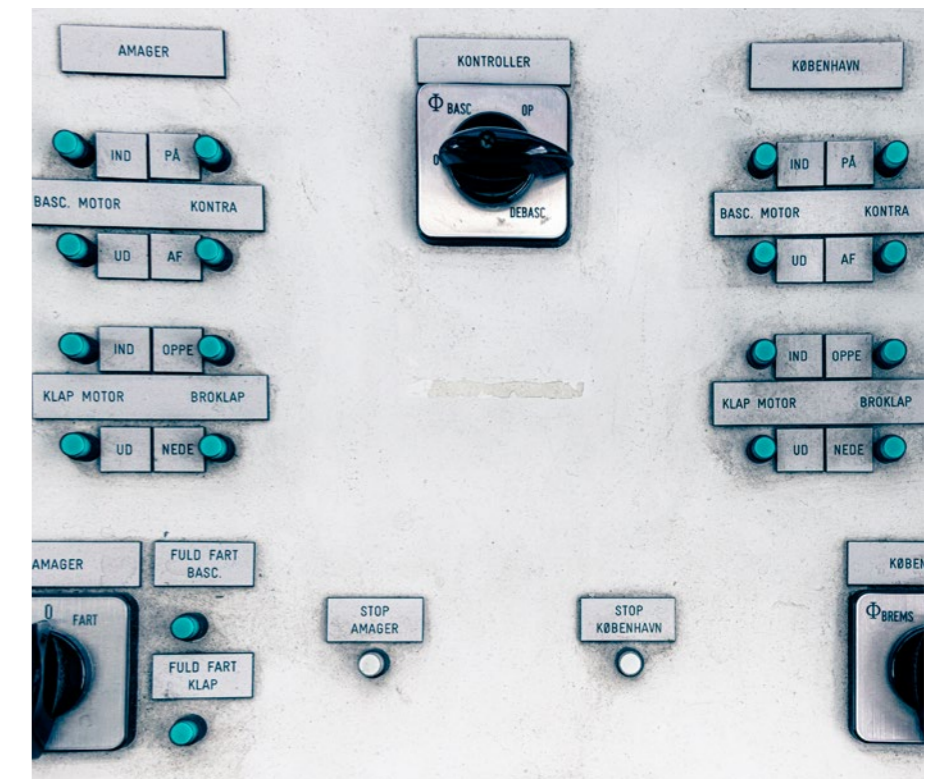
Tidligere åbnede broen mange gange om dagen, men i takt med at industri- virksomhederne og kulpladserne ved H.C. Ørstedværket er flyttet ud, er den kommercielle skibstrafik stoppet. Så nu åbner broen kun et par gange om ugen.

På broen møder vi Peter Hammer de Jong, der er broansvarlig i Københavns Kommunes Teknik- og Miljøforvaltning. Herudover er han teamkoordinator for et team på fire medarbejdere, der står for drift og vedligeholdelse af Københavns mere end 100 broer samt en del andre bygværker. Titlen som broansvarlig betyder dog ikke, at Peter Hammer de Jong er certificeret til at åbne Langebro. Så i dag må vi nøjes med at kigge.

I dag styres broåbningen af et PLC-anlæg, som er programmeret til at hæve og sænke broklapperne. Der er dog altid en brovagt fysisk til stede i brotårnet, når broen åbnes og lukkes.

Flashback til Olsen Banden

Fra brotårnets vagtstue går turen ad cirkeltrappen fem etager ned til selve maskinrummet. Her står den originale motor, fra da broen blev bygget og indviet i 1954.



Der har været en fast broforbindelse mellem Sjælland og Amager siden 1690, men den nuværende Langebro blev indviet i 1954.



Vi møder elektriker Søren Pedersen, der foretager et af sine regelmæssige eftersyn. Motorens forskellige dele bliver tilset og afprøvet hver måned, for at sikre at alt virker, som det skal.

Den irgrønne farve og de mange synlige tandhjul vækker mindelser tilbage til Olsen Bandens storhedstid. Men selvom maskinen nærmer sig 70 år, så er mekanikken stadig tiptop.

Søren Pedersen har arbejdet med at servicere broen de sidste 27 år, så han har været rundt i alle hjørner af det store maskinrum. Han fortæller, at motoren stort set står som original, bortset fra enkelte steder, hvor en kontakt er blevet skiftet eller et relæ fornyet.

Kraft svarende til 16 parcelhuse

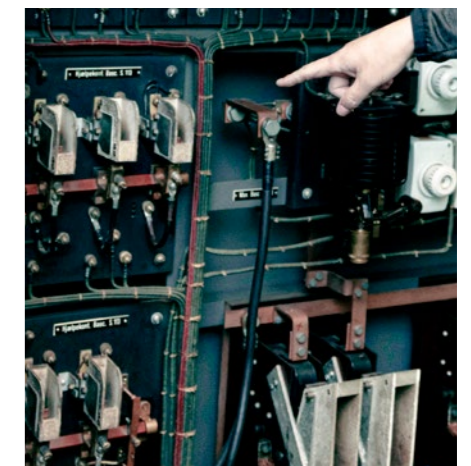
Broen åbnes og lukkes, ved at man flytter en kontravægt, der får broklapperne til at blive omtrent vægtløse, hvilket muliggør at hæve og sænke de tunge klapper. Der skal en enorm kraft til at flytte kontravægten – og ikke mindst

bremse broklappen, når den skal sænkes. Så motorerne til at betjene kontravægte og klapper har hver henholdsvis 50 hk og 120 hk. Dette svarer ca. til 16 almindelige parcelhuses strømforbrug.

Motorerne er bygget så kraftige, at de til daglig kun skal bruge ca. 65 procent af deres kapacitet på at hæve og sænke broklapperne. Det skyldes, at man skal kunne tage højde for vejr og vind. Hvis der for eksempel ligger sne på broen, eller det blæser, så vil broklapperne være tungere.

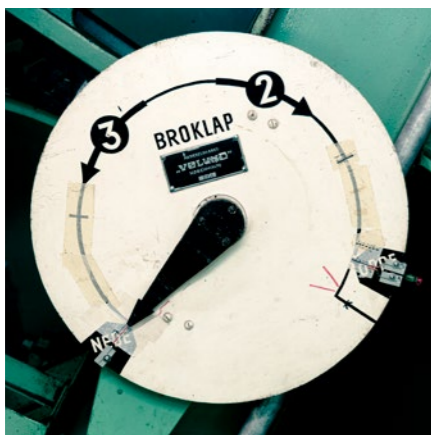
Kraften kommer ind via et vekselstrømsanlæg, der omformer strømmen til jævnspænding. På landsiden har broen to 10 kV transformestationer, som trækker strøm fra hvert sit kraftværk, henholdsvis Svanemølleværket i nord og H.C. Ørstedværket i syd. Tilsvarende er der to systemer af motorer i motorrummet, sådan at hvis det ene system skal serviceres, så tager det andet system over.

Og i tilfælde af at begge hovedmotorer står af, eller strømmen svigter, så er der faktisk en tredje nødmotor. Nødmo-



Det er den originale motor fra 1954, der står på Langebro

Den enorme klapkælder er 35 meter bred, og går under vandspejlet



toren udgøres af en benzindrevet Ford Escort 1,3-bilmotor, som altså i yderste tilfælde kan bruges til at løfte og sænke broklapperne.

Hele motorsættet i maskinrummet er duplikeret på den anden side af vandet – i det motorrum, der løfter og sænker broens østlige broklap. Strømmen hertil går fra det vestlige maskinrum, via søkabler, til det østlige motorrum på Amagersiden af sejlrenden.

Kæmpe klapkælder

Fra motorrummet går vi ind i den enorme klapkælder. Det er her, broklappens hale/kontravægt kører ned, når broen åbnes.

Den store kraft, der skal bruges til at åbne broen, kommer ind fra maskinrummet til en central gearkasse midt under broen. Herfra fordeles kraften ud via to aksler til begge sider af selve broklappen, sådan at den bliver løftet ligeligt over de ca. 35 meters længde, som broklappen har.

Klapkælderens er så dyb, at den går under vandspejlet, og i bunden af kælderen er der bygget en rendesten, hvor det affald, der måtte være på broen, når den åbnes, falder ned. Affald mv. samles i en container, som efterfølgende kan løftes op og blive tømt.



Der er over hundrede broer i København, og heraf er 11 oplukkelige over vand. Fem af dem går over det store havneløb i Inderhavnen.

For skibe der er højere end 3 meter, er det kun muligt at sejle ind i Inderhavnen nordfra. For at få åbnet en bro skal man kontakte brovagten med mindst 2 timers varsel. Københavns Kommune tilbyder, at

man kan få åbnet broerne gratis på hverdage uden for myldretiden samt i weekenderne.

Langebro har flere nabobroer: Kigger man mod syd ses **BRYGGEBOEN**, som er en gang- og cykelbro – også kaldet en stibro. Den er designet med et enkelt drejefag af arkitektfirmaet Dissing og Weitling i år 2006. Broen forbinder Kalvebod

Brygge med Islands Brygge, hvilket har inspireret til navnet.

Lidt nord for Langebro ses **LILLE LANGEBO**, som er en gang- og cykelbro designet med fire brofag. Heraf kan de to midterste dreje til siden for at åbne for gennemsejling af store fartøjer. Broen er designet af de britiske arkitektfirmaer WilkinsonEyre og

Urban Agency i år 2019 og var en gave fra Realdania til Københavns Kommune. Åbning af Lille Langebro styres via en betjeningspult i "Store" Langebros tårn.

Længere mod nord ses **CIRKELBROEN** fra 2015, der blev formgivet af kunstneren Olafur Eliasson, og som var en gave fra Nordea-fonden til Københavns Kommune.

Knippelsbro er en klapbro bygget efter samme princip som Langebro og designet af den samme arkitekt, Kaj Gottlob, i 1937. I 1992 blev motorer og mekanik udskiftet og erstattet med hydraulisk betjening. Det venstre brotårn på Københavnssiden kan ses afbildet på 200 kr.-sedlerne.

Længst mod nord ses den yderste stibro i havneløbet, **INDERHAVNSBROEN**. Den er designet af den engelske tegnestue Studio Bednarski, indviet i 2016 og udformet som en dobbelt skydebro; populært kaldet en "kyssebro".



Få MESTER i postkassen

Gratis magasin om det at MESTRE et godt håndværk

Godt håndværk og dygtige håndværkere er en forudsætning for mange af de ting, som vi tager for givet hver dag: strøm i kontakten, vand i hanen, bagerens lækre brød og kager, frisøren, der klarer frisuren, det ombetrukke møbel fra møbelpolstreren, og selvfølgelig det smukke stykke keramik fra keramikeren.

Alt det sætter vi fokus på i MESTER.

Modtag MESTER
Scan QR-koden eller gå på
hfk.dk/magasinet-mester



Du kan tegne et GRATIS abonnement på magasinet MESTER. Så modtager du magasinet i din egen postkasse 5 gange om året.

Derfor tilbyder vi MESTER gratis

I Håndværkerforeningen København er vores mission at fortælle omverdenen, at en mangfoldig by under konstant forandring har brug for dygtige håndværkere, der brænder for høj faglighed og viden. Derfor har vi brug for, at flere unge vælger håndværkervejen, og vi deltager i den politiske dialog om, hvordan vi skaber en by, der gør alt det muligt. Det har vi faktisk gjort med succes siden 1840.



Pension for Selvstændige

Godt håndværk handler også om at passe på sig selv

Husk at forsikre dig, mens du arbejder,
og husk at spare op, til du er færdig med at arbejde.

Hos Pension for Selvstændige får du rådgivning
og hjælp til at finde din løsning.

Book et møde på www.PFS.dk – eller ring på 33 93 86 00

Verdensmesterfadet

Mød guldsmed og kunsthåndværker Nicolai Appel, der er konkurrencemenneske til fingerspidserne og blandt andet står bag det serveringsfad, der var med til at sikre Brian Mark Hansen og Elisabeth Madsen førstepladsen ved Bocuse d'Or i januar 2023.

TEKST JAKOB BO ANDERSEN

FOTO CREATIVE REPUBLIC / JESPER BØJLUND, RIE NEUCHS

Prøv at tænke tilbage til din barndom. Dengang du første gang kan huske, at du var på stranden, og hvor dine bare tæer første gang mærkede de små ribbler, der bliver skabt i sandet i mødet mellem vand og strand.

Det er den følelse, som guldsmed og kunsthåndværker Nicolai Appel har stræbt efter at genskabe, da han skabte det serveringsfad, som den danske kandidat ved Bocuse d'Or 2023, Brian Mark Hansen, brugte til sin fadserving.

"Den følelse er en fællesmenneskelig hukommelse, vi har i Danmark. Det er samtidig en meget poetisk fortælling. Om strand, kyst og hav. Ja, kort sagt, om Danmark. Derfor var min vision at genskabe den følelse, og jeg er supertaknemmelig over, at Brian Mark Hansen gav mig plads til at realisere den," fortæller Nicolai Appel og fortsætter:



"I mit arbejde er jeg meget optaget af at finde den poetiske kerne i et værk. Jeg har noget på hjerte, og for mig handler det om, at et værk er et ligeværdigt indlæg i debatten. Det skal tale for sig selv," siger Nicolai Appel.

Visuel konkurrence

Fadservingen er en af de to discipliner, der indgår i Bocuse-konkurrencen. Og når vi er i den liga, er præsentationen af maden og den visuelle fremtoning næsten lige så afgørende som smagen. Det understreger Brian Mark Hansen i TV-dokumentaren 'Verdens Bedste Kok', der kan ses på TV2 Play. Her siger han:

"Det er det her, hele konkurrencen drejer sig om, faktisk. Det er det her, de kommer for at se ... Altså det er jo en visuel konkurrence

det her også, ikke. Og det er det, de vil se fra os hernede. Dermed er det også vigtigt, at det så bare står, som det skal."

Nicolai Appel supplerer: "Folk kommer fra hele verden til Bocuse d'Or for at se dansk og international gastronomi, og vores udgangspunkt for fadservingen har været, at vi skulle vise dommerne noget, som de aldrig har set før. Men du vinder kun Bocuse, hvis du kan vise, at du behersker en masse forskellige teknikker. Så det går igen i fadet, hvor der også bliver vist en masse forskellige sølv-, guld- og kunstneriske teknikker."

Derfor har der været et tæt samarbejde mellem Brian Mark Hansen og Nicolai Appel om, hvordan fadet og maden spiller bedst muligt sammen. Samtidig er der indbygget en række 'skjulte' funktioner, som er med til at gøre den lillebitte forskel, der kan betyde, om du ender på første- eller andenpladsen.

Nicolai Appel har stræbt efter at genskabe de ribbler som vi kender fra de danske sandstrande.



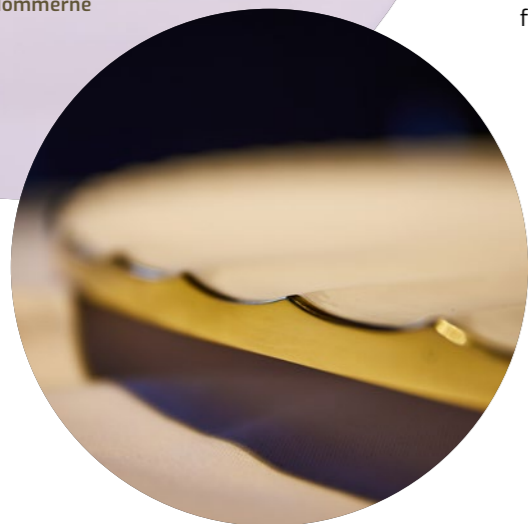
"Jeg har blandt andet lavet nogle algeformede kobberlegemer til garnituren, som jeg udstak og efterfølgende har slebet en runding på, så det giver indtryk af, at de svæver en lille smule. Men de fungerer også som varmelegemer, og de er dimensioneret efter, at maden skal være så og så varm, når dommerne får den," forklarer Nicolai Appel.

Ikke bange for stilhed

Temaet for Brian Mark Hansens fadservering, og Nicolai Appels fad, er den danske kystlinje, med de føromtalt sandribler som det centrale element. Men tematikken understreges også af den resterende udsmykning.



Kobberlegemerne fungerer også som varmelegemer, og de er dimensioneret efter, at maden skal være så og så varm, når dommerne får den.



For eksempel i de to opsatser, hvor Nicolai Appel har udhamret i alt 300 sølvtråde samt ca. 80 små skålformede perler med en finguldspillet i centrum og 80 lancetformede blade på andre strå, så det forestiller ålegræs.

"Det har været vigtigt for mig at skabe et fad, hvor der er ro på, og hvor vi ikke er bange for stilheden. Det er poetisk på en nordisk måde. Og netop fordi fadet skaber den ro, så er der plads til, at Brian og Elisabeth har kunnet skrue op for detaljerne på serveringerne og give dommerne en ekstra oplevelse på tallerkenen," fortæller Nicolai Appel.

Lidt atypisk er fadet ovalt, hvilket har givet Nicolai mulighed for at placere opsatsen i baggrunden. Det betyder, at fadet får en 'forside', og at det faktisk ser større ud, end hvis det var rundt (der er regler for størrelse og vægt af fadet).

I dialog med materialet

Nicolai Appel har arbejdet intensivt med fadet i tre måneder.

"Jeg arbejder altid i hånden, og derfor er der en naturlig langsommelighed i processen. Og i den langsommelighed opstår der en form for dialog med materialet, som føder nye idéer. Derfor tegner jeg stort set aldrig noget på forhånd," forklarer Nicolai Appel og fortsætter:

"Normalt går en sandrible lige på stranden, men på fadet har vi et ovalt centrum. Så jeg havde lavet et par forskellige prototyper på forhånd, hvor jeg havde prøvet teknikken af.



Men den endelige form opstod først i mødet med materialet, og det er en gave til værket, når det sker," siger Nicolai Appel.

Selve fadet er lavet af Corian, som Nicolai Appel har behandlet og fræset, så der er en lille forhøjning i kanten ind mod opsatsen, hvor der er lagt en sølvplade i bunden.

"Det lille swung, der afslutter corianfladen, gør det det hele værd. Det er igen en af de gaver, der er kommet til i dialogen med materialet," fortæller Nicolai Appel.

Sølvpladen i bunden af opsatsen er ikke banket spejlblank, og det er for at undgå den spejling, der ellers vil opstå.

"Hvis sølvpladen var spejlblank, ville man kunne 'kigge op under skørterne' på opsatsen. Derfor har jeg banket den, så den giver en fornemmelse af en lidt urolig vandoverflade," fortæller Nicolai Appel.

Færdig dagen før

Nicolai Appels arbejde på fadet er sket sideløbende med, at Brian Mark Hansen og kommissis Elisabeth Madsen har trænet.

"Ligesom jeg har været i dialog med materialet undervejs, har de også været i dialog med deres råvarer, og de

har udviklet og forfinet deres opskrifter gennem hele træningen. Så selvom hovedlinjerne var på plads, var der mange detaljer, der pressede sig på i de sidste uger og dage op til konkurrencen," fortæller Nicolai Appel.

Blandt de detaljer, der kom til i sidste øjeblik, er den blomsterkrans, og særligt den lille åbning i blomsterkransen, der ligger rundt i kanten ved sølvfadet. Derfor blev der arbejdet lige op til deadline.

"Jeg oplevede en helt enorm gensidig respekt. Vi er vilde med hinandens håndværk, og det giver vinger at få anerkendelse fra så dygtige folk. Jeg er et stort konkurrencemenneske, men til daglig arbejder jeg alene. Så jeg har stor optur over at arbejde sammen med hele Bocuse-teamet og opleve den holdånd og de sociale kompetencer, de har," slutter Nicolai Appel.

Nicolai Appel har arbejdet sammen med Bocuse d'Or Danmark siden 2016, og han har derfor også skabt serveringsfade til Morten Falk og Kenneth Toft-Hansen.

Bocuse d'Or kaldes det uofficielle VM for kokke, og her kæmper verdens dygtigste kokke om det prestigefyldte trofæ. Danmark har vundet Bocuse d'Or tre gange: I 2011 vandt Rasmus Kofoed, i 2019 vandt Kenneth Toft-Hansen, og tidligere i år vandt Brian Mark Hansen. Derudover har Danmark taget sølv fire gange og bronze en enkelt gang, hvilket betyder, at Danmark samlet set er den nation, der har taget tredjeflest medaljer.

✿ NICOLAI APPEL ✿

MEDLEM AF

KJØBENHAVNS
GULDSMEDELAUG

HÅNDVÆRKER
FORENINGEN
KBH

UDSTILLING

ROCKS OF GREENLAND

Nicolai Appel er aktuell på en ny udstilling, der åbner den 21. juni på Designmuseum Danmark.

Udstillingen giver et spændende indblik i den gigantiske, koordinerede arbejdsindsats, som går forud for smykker og genstande i ædle materialer, og ser også nærmere på minedriftens indflydelse på det grønlandske samfund, og de spor som efterlades i den vilde, arktiske natur. Også relationen mellem den grønlandske lokalbefolknings småskala-minedrift og de geopolitiske interesser, som har med storskala-minedrift at gøre, tages op.

Udstillingen viser blandt andet smykkekreationer med grønlandsk guld og smykkesten af guldsmed Nicolai Appel, herunder også det diadem, som Nicolai Appel har skabt af grønlandsk guld til H.M. Dronningen.



1 Vi elsker at konkurrere, og vi bliver dygtigere af det

TEKST PETER DJURUP
FOTO PRESSEFOTO

I håndværksfagene har det at dygtiggøre sig altid været vigtigt. Derfor er og har der altid være konkurrencer inden for fagene. Helt tilbage fra Fagenes Fest, som Håndværkerforeningen i sin tid stod bag, frem til Skills i dag. Rasmus Lyhne coacher kokke, sportsfolk og andre, der gerne vil præstere optimalt. Her giver han sit bud på, hvorfor vi konkurrerer.

"Der er mange motivationer for at konkurrere. Nogle gør det for at opnå ros og anerkendelse fra deres familie eller fra andre. Nogle gør det for at bevise noget overfor sig selv. Andre gør det for hele tiden at forbedre sig indenfor deres felt," siger Rasmus Lyhne.

Han har blandt andet hjulpet kokken Brian Mark Hansen og hans assistent Elisabeth Madsen med at blive mentalt klar til at deltage i den prestigefyldte Bocuse d'Or, populært kendt som VM for kokke, som Brian Mark Hansen vandt i januar.

Bjergbestigning fordi vi kan

Rasmus Lyhne ser det som en naturlig menneskelig egenskab, at vi har behov for at opnå noget. Hvilket vi kan gøre med konkurrencer eller, for den sags skyld, ved at bestige et bjerg. Engang

havde vi behov for at kæmpe for at skaffe dagens mad. Der skulle skydes et dyr, fanges en fisk eller plukkes bær på en skrånning. Men det er der ikke på den måde brug for, når det gælder en stor del af moderne mennesker. I stedet har vi kastet os over konkurrencer.

"Vi har som mennesker behov for at opnå noget. Der er ingen, der har behov for at bestige et bjerg, men vi gør det, fordi vi kan, og for at bevise at vi kan. Dyr går ikke op på et bjerg uden grund. De gør det for at skaffe mad eller for at komme væk fra en farlig situation. Men vi gør det af egen drift uden praktisk grund," siger Rasmus Lyhne.

Hvis man sammenligner dyre- og menneskeborn, er der både forskelle og ligheder i deres grund til at lege.

"Når menneskeborn leger, træner de i at blive bedre. For eksempel til at løbe eller spille fodbold. Når dyreunger leger, er det for at lære at slås, hvilket de har brug for for at overleve. I begge tilfælde er det drevet af et overlevelsesinstinkt. Det handler om survival of the fittest. Dem der er bedst til at løbe i skolegården, eller til at spille fodbold, overlever bedst, forstået på den måde at de vinder konkurrencen eller bliver valgt til fodbold," siger Rasmus Lyhne.

Hvem er bedst?

Det at konkurrere i et håndværk er en gammel tradition helt tilbage fra Fagenes Fest, afholdt af Håndværkerforeningen tilbage i 1930'erne. Men håndværkskonkurrencer lever i bedste velgående den dag i dag. For eksempel for frisører, der konkurrerer om, hvem der er bedst med saks og kam, og vognmænd der har DM for transportlærninge. Endelig er der Skills, som den helt store konkurrence for lærninge i alle håndværksfag, og som hvert år tiltrækker stor opmærksomhed til fagene. Selve svendeproven er for lærninge deres mulighed for at bevise for sig selv og andre, at de er gode til deres fag. Af samme grund bliver de bedste svendeprover belønnet med medaljer. Og det giver god mening, at man konkurrerer i håndværksfagene, hvis man spørger Rasmus Lyhne:

"Der er en pointe i det, at man konkurrerer i et håndværk. For her kan man se forskel på resultaterne. Man kan se forskel på en klipning eller på hvilke mursten, der er lagt bedst. Det er jo vigtigt, at det er målbart, så man kan se, hvem der er bedst. Det adskiller håndværk fra kunst, der ikke på samme måde kan vurderes i forhold til, hvad der er bedst."

Når det er sagt, mener Rasmus Lyhne dog, at der er områder, hvor håndværket og kunsten overlapper hinanden.

"Når håndværket bliver så excellent, er det nærmest kunst. Det er et håndværk at bygge et hus, men er det kunst at bygge en katedral?"

Zlatan og Bendtner

Det kræver noget at konkurrere, uanset om du er 100 meter-løber, fodboldspiller eller vil være verdens bedste kok. Derfor kræver det træning i den disciplin, du dyster i, men også mentalt. Det gælder om at være motiveret og sulten efter at vinde. Hvis du ikke er det, er det ikke sandsynligt, at du vinder, uanset hvor god du er teknisk.

"Det handler om, at du skal være målrettet, at du sætter dig noget for, og går efter det uanset hvad. De mennesker, der konkurrerer, skal have et særligt mindset. Deres motivation kan godt være forskellig for det er individuelt, hvorfor konkurrence trigger dig," siger Rasmus Lyhne, og kommer med et par eksempler:

"Den amerikanske fodboldspiller Tom Brady blev valgt som nr. 199 i draften som collegespiller, men endte med at slå alle rekorder i sporten. Han ville bevise, at han kunne meget mere. Tennis spilleren André Agassi har beskrevet, hvordan han blev presset af sin far, på trods af at han hadede tennis. Så man kan sige, at han blev god på trods."

Man skal selvfølgelig tro på sig selv, og det er blandt andet det, Rasmus Lyhne arbejder med, når han mentaltræner mennesker, der skal i konkurrencer. Men selvsikkerheden er ikke nok i sig selv.

"Hvis man ser på to fodboldspillere som Zlatan Ibrahimovic og Nicklas Bendtner, er der ingen tvivl om, at de begge er selvsikre. Men de er alligevel på to forskellige niveauer. Det der adskiller de to, er, at Zlatan hele tiden vil forbedre sig. Han bliver ved med at træne, og kæmper for at spille på topniveau, selv om han efterhånden er en af de ældste spillere på det niveau. Bendtner ser mere ud til, at han tidligt havde en indstilling om, at han nærmest ikke kunne blive bedre. Derfor fokuserede han ikke på sin træning på samme måde som Zlatan. Og det gør en forskel," siger Rasmus Lyhne.

Find dine styrker og svagheder

Når Rasmus Lyhne træner sine klienter, tester han blandt andet deres kompetencer for at skabe en bevidsthed hos dem i forhold til, hvor deres styrker og svagheder ligger.

"En del af mit arbejde er at finde frem til, om en person er bevidst kompetent og bevidst inkompetent. Størstedelen af dem der har succes, er ikke bevidste om deres kompetencer. Men hvis de bliver det, kan de nå længere. Jeg skaber bevidstheden om det hos dem, jeg arbejder med, og på den måde bliver de bedre til at arbejde med deres kompetencer. De tre kokke jeg har arbejdet med, er alle målrettede, men deres øvrige kompetencer er forskellige, og derfor er der forskel på, hvad vi arbejder med for at gøre dem klar til konkurrencer," siger Rasmus Lyhne.

Og så er det selvsagt ikke alle, der er gode til alt. Man skal derfor udnytte de områder, man er bedst til, når man vil være den bedste til noget.

"Husk, at man altid skal bedømme mennesker ud fra det, de er gode til. En filosof og en murer vil typisk have vidt forskellige kompetencer, og derfor vil det ikke give mening at bedømme dem overfor hinanden. Man siger, at hvis du bedømmer en fisk på dens evne til at klatre i træer, vil den altid være en fiasko."



400 år med organiserede mursten

Murede bygninger står stolt og synligt rundt i det københavnske gadebillede. Mange af dem har stået der i flere hundrede år. Og det samme har Københavns Murerlaug. Murerlauget kan nemlig fejre 400-års-jubilæum i år, og det fejrer de blandt andet med en spændende bog om faget, byen og lauget.

Bogen, der meget sigende bærer titlen "Københavns Murerlaug 1623-2023", blev officielt præsenteret ved en reception på Københavns Rådhus med næstforperson for Borgerrepræsentationen Lars Weiss og oldermænd for Københavns Murerlaug, Christian Dahl Pedersen, som værter.

I sin tale sagde Christian Dahl Pedersen blandt andet:

"I 400 år har murermestre under laugets fane, bygget og bevaret vores kære by, København. Det har de gjort med lige dele flid, glæde, omhu og stolthed. Kig bare på de omgivelser vi befinder os i nu ganske vist er rådhuset ikke lige så bedaget som lauget, men uden murerne, havde rådhuset ikke været det samme."

Han kom med en række synlige eksempler på, hvor byens murere gennem de mange år har sat deres præg på København:



"Murerlaugets lange tidsrejse er startet på opfordring af Christian IV, med byggerier som Rundetårn, til i dag, med nye bydele som Nordhavn og lige straks Lynetteholmen, og ej at forglemme alle bygværkerne, som er blevet vedligeholdt undervejs - det er næsten ikke til at forstå. Men omfanget af mursten, der hver og en er "håndlagt" gennem tiden, taler for sig selv - om laugets rækkevidde og dets betydning for vores hovedstad," sagde Christian Dahl Pedersen.

Murstenene taler

Københavns Murerlaug har alle dage arbejdet for at bevare og værne om de stolte byggetraditioner. Jubilæumsbo-

gen sætter fokus på de mange forskellige aspekter af murværk og af faget, fra den gang lauget blev stiftet, frem til i dag og ikke mindst ind i fremtiden.

Bogen har en række bidragydere, der hver især giver deres bud på murerens betydning ud fra forskellige vinkler. Bidragyderne er professor Thomas Bo Jensen, museumsleder Søren Mentz, lektor Ida Juul, seniorrådgiver Jens Klar-skov, journalist Anne Kathrine Spangsborg Rosener, lektor Pelle Munch-Petersen, professor Anne Beim og oldermænd Christian Dahl Pedersen.

Som oldermænd sagde til udgivelsen, er der "ikke tale om en mursten af en bog":

"Bogen tager udgangspunkt i stofligheden ved en mursten, hvorefter læseren besøger bygværker opført ved brug af murerkunsten igennem 400 år. Fortællingerne spænder vidt. De kommer lige fra murerne, mestrene, bygherre og enkelte steder, fik jeg den opfattelse, at det hele blev så livagtigt, at det var selve fugerne i murværket, der fortalte historien," siger Christian Dahl Pedersen.

Bogen, der også giver et sjældent og enestående indblik i laugets dagligdag, virke og traditioner, er udgivet på Gads Forlag og kan blandt andet købes i Bog & Idé.



JUNI
8

DANSK ARKITEKTUR CENTER (DAC)

”Copenhagen in Common”, en udstilling inkl. guidet tur & fællesspisning

Vi besøger Dansk Arkitektur Center. Gå på opdagelse i København og udforsk, hvad byen betyder for dig, mig og os. Vi slutter med fællesspisning.

JUNI
15

SÆROMVISNING PÅ
DESIGNMUSEUM DANMARK

”DE GLEMTE HÅNDVÆRK”

Hvordan arbejder en buntmager? Hvorfor er dansk møbelsnedkeri kendt over hele verden? Bliv klogere på det og meget mere.



DEC
3

FOLKETEATRET

Skatteøen - en musical for hele familien

Kom med os en tur til Det Caribiske Hav, når vi sammen rejser til Skatteøen og oplever Folketeatrets forrygende familiemusical!



hfk.dk/aktivitetscenter



DIVELLO
MOBIL SIKKERHEDSMAKULERING

Nyager 6 - 2605 Brøndby
Tlf: 43 96 71 41 - Fax: 43 96 71 51
DS/EN ISO 14001 certificeret
www.toftena.dk

Følg Håndværkerforeningens arbejde

Hvis du har lyst til at følge med i Håndværkerforeningens arbejde for at sætte fokus på godt og smukt håndværk, på at sikre en erhvervsvenlig hovedstad og få flere unge til at vælge en erhvervsuddannelse, så kan du følge os på hhv. Facebook, Instagram eller LinkedIn

 facebook.com/haandvaerkerforeningenkbh

 instagram.com/haandvaerkerforeningenkbh

 linkedin.com/company/haandvaerkerforeningenkbh

HÅNDVÆRKER
FORENINGEN
KBH

PÅ FALDEREBET

Det er surt at skulle betale for andres dårlige planlægning

Vejarbejde. Opgravninger. Afspærringer.

Det er historien om København i disse år. Ingen bydele går fri, og så langt øjet rækker, ser man de rød-hvide afspærringer. Alene i 2022 blev der givet 11.000 gravetilladelser i kommunen.

Det enorme gravearbejde går hårdt ud over det lokale erhvervsliv, og det er virksomhederne, der betaler prisen for kommunens dårlige planlægning. En chef fra Teknik- og Miljøforvaltningen skrev for nylig på LinkedIn, at forvaltningen 'arbejder intenst på at blive bedre til at koordinere'. Man kan sige, at det manglede da også bare i en forvaltning med 2.400 ansatte. Det er flere ansatte end i hele Herlev Kommune.

Men det handler om meget mere end dårlig planlægning. Distancen fra det kommunale skrivebord til virkeligheden er blevet for stor, og man har ikke forståelsen af de konsekvenser, ens beslutninger har. For når man spærrer en hel gade af i tre måneder (og efterfølgende to-tre måneders forsinkelse), generer man ikke kun beboerne. Man tager

levebrødet fra de butikker og virksomheder, der ligger i gaden. Det er Pouls VVS-butik, Bentes bageri, Louises guldsmedeværksted og Sørensen café, det går ud over.

De lokale ugeaviser bugner hver uge med historier om tomme butikslokaler, uvarslede opgravninger og forsinkelser. Også de kørende håndværkere er stærkt generet af lukkede veje og omkørsler og deraf følgende trængsel og forsinkelser.

Kommunen har ansvaret for at skabe rammerne for, at vi har en velfungerende by. Men jeg savner, at kommunen begynder at stå på mål for at sikre, at byen overlever. For hvad hjælper det, at vi har nyt fibernet, hvis alle de lokale virksomheder er lukket, imens det blev gravet ned?

CHRISTOFFER SUSÉ
ADM. DIREKTØR

