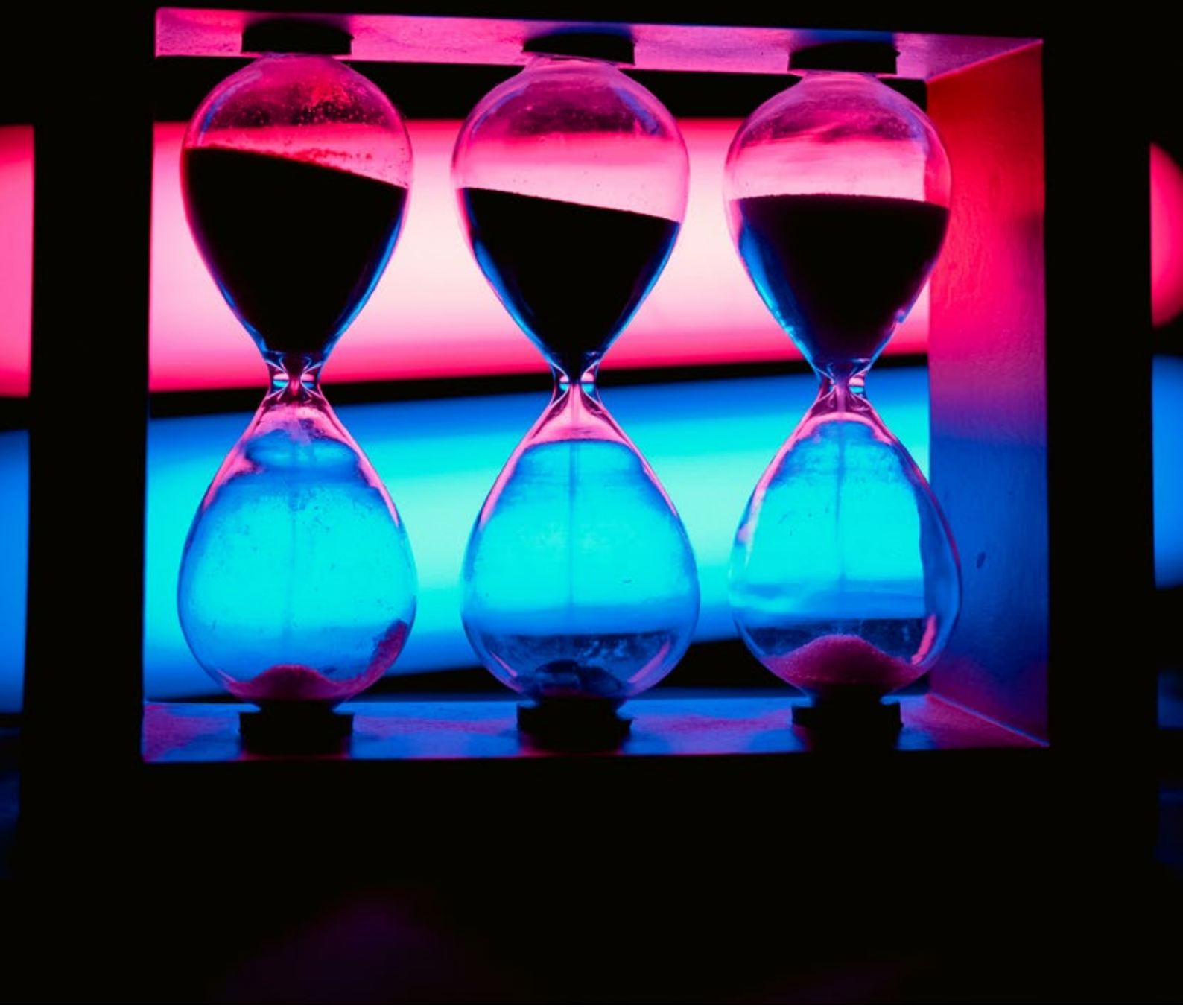
#6/2026

ANDEDAMMEN

MAGASIN OM KREATIVITET & DET DANSKE MINDRETAL



TO DO LISTER
Listen over alle lister

ALENETID OG FÆLLESSKABER
Me-time og we-time

4+1
Det er egentlig total logisk

REDAKTION

Ugeavisen Sydslesvig

ved Sydslesvigsk Forening (SSF)
og Sydslesvigs danske Ungdomsforeninger (SdU)
Nørregade 76
D-24939 Flensborg

Tlf: +49 461 14408-120, -122, -230, -233
www.ugeavisen-sydslesvig.de

redaktionen@ugeavisen-sydslesvig.de

Aktivitetshuset

Nørregade 49
D-24939 Flensborg

Tlf: +49 461 150 140
www.aktivitetshuset.de

akti@sdu.de

Åbningstider:
Ma, ti, to kl. 10 - 20
On kl. 10 - 21
Fr kl. 10 - 14

Tryk

Flensborg Avis
Wittenberger Weg 19
D-24941 Flensborg

Tlf: +49 461 5045 0
www.fla.de

info@fla.de

INDHOLD

4 Leder
Kreativitet og tid

6 Overspringshandlinger
Lad være med at tænke på det

8 En dag har 24 timer
Hvad gør vi med dem?

12 To do lister
Listen over alle lister

14 Alenetid og fællesskaber
Me-time og we-time

16 4+1
Det er egentlig total logisk

22 Kreativitet på tid
Begrænsning som frigørelse

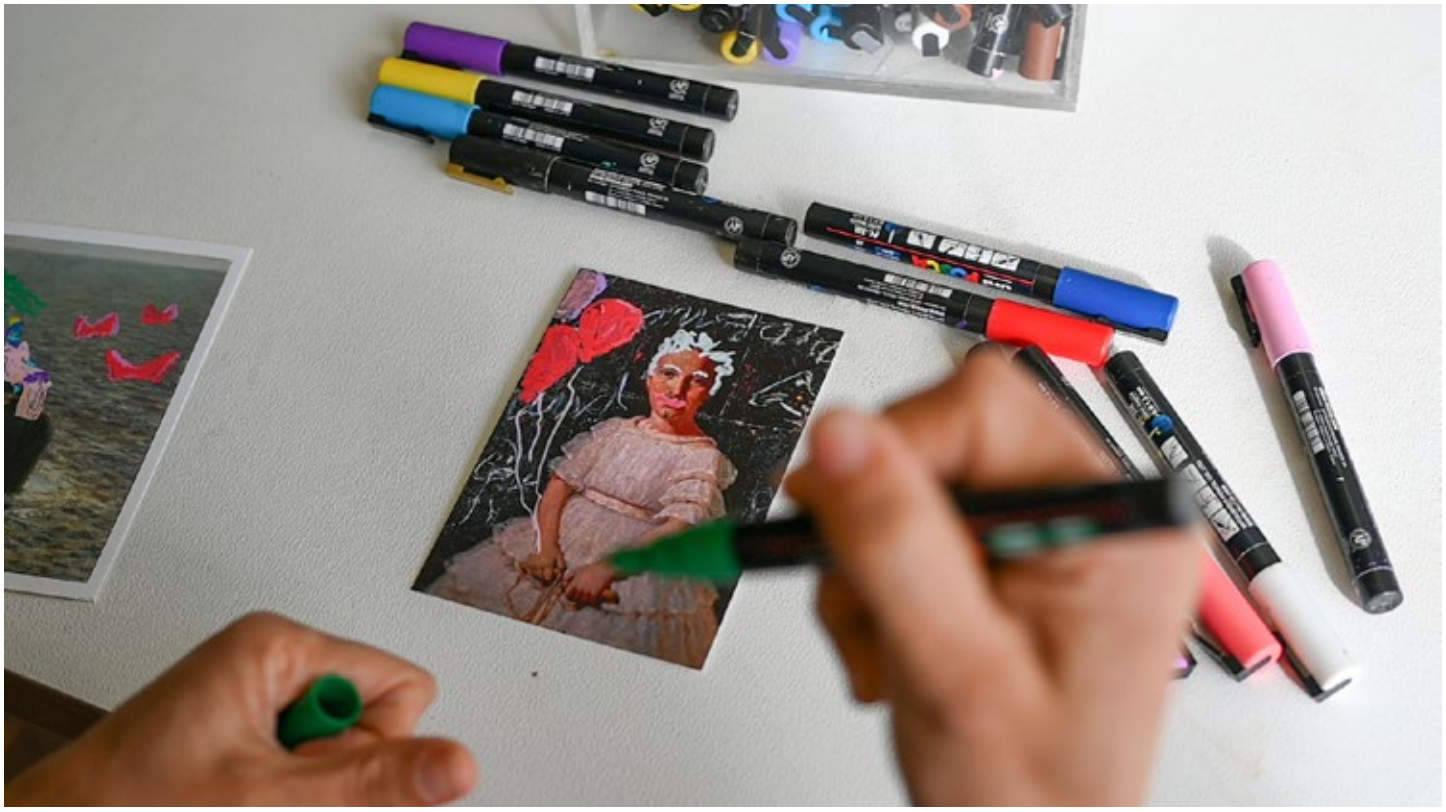
24 KI-debat
Mere tid til kunst og kultur

26 Morgensider
Vejen til din kreative kilde

30 Kunstnerportræt
Janneke Hambücher

32 Tid som ressource for et kreativt liv
Hvilken sommerfugl skal jeg blive?

38 Duften af rådne æbler
Ritualer og rutiner




Jeg har
ikke
tid

LEDER

Kreativitet og tid

Tid er en gådefuld størrelse, men én ting er sikker: Den bestemmer en stor del af vores liv. Hver af os har 24 timer i døgnet. Men hvor meget af de timer vi reelt har til rådighed, er forskelligt. Søvn, arbejde, familie, venner, husholdning, transport og alle de andre ting, der skal nås, fylder. Og oveni kommer medier, mails, beskeder og alt det vi gør, for at spare tid - ofte samtidig.

Uret dikterer livet, og hver dag kæmper vi med en lang prioriteringsliste.

Har jeg tid til at sidde og tegne? Må jeg lade opvasken stå, for at strikke sokker? Spilder jeg min tid, når jeg skriver et digt? Og får jeg egentlig ordnet de vigtige ting, når jeg også vil være kreativ - bare sådan lidt, for mig selv, uden at der nødvendigvis kommer noget konkret ud af det?

Sådan spørger mange sig selv, når lysten til at lave noget kreativt melder sig.

Derfor er det heller ikke mærkeligt, at kreativitet ofte havner langt nede på prioriteringslisten. Vi siger, at vi ikke har tid til at være kreative, eller at vi ville være mere kreative, hvis bare vi havde mere tid. Men passer det egentlig? Måske er spørgsmålet ikke kun, om vi har tid. Måske handler det også om, hvad vi synes, vores tid må bruges på.

Vi er vant til at skulle kunne retfærdiggøre vores tidsforbrug. Det er lettere at forsvare den tid, vi bruger på noget håndgribeligt, nyttigt eller målbart. Noget, der fører til et konkret resultat. Kreativ tid kan derimod være sværere at forklare. Hvad fik du egentlig ud af at tegne i en time? Hvorfor skulle du bruge en eftermiddag på at strikke en sok?

Men kreativitet er ikke spild af tid.

Ting tager tid. Man lærer ikke kreative kompetencer uden at øve sig, og gode idéer, billeder, digte eller strikkede sokker opstår sjældent af sig selv. Vi accepterer uden videre, at det kræver mange timers træning at blive god til fodbold. Hvorfor skulle det være anderledes, når vi vil lære at tegne, tage billeder, skrive, strikke eller skabe noget på andre måder? Et teaterstykke skrives ikke på en dag, og bare fordi man maler på et lærred, opstår der ikke et mesterværk.

Men tiden er ikke spildt, bare fordi resultatet ikke kan måles direkte.

For processen er mindst lige så vigtig som produktet. Det er i fordybelsen, eksperimenterne, fejlene og gentagelserne, at de kreative kompetencer og selvtilfredsheden udvikler sig. Og måske er det netop derfor, vi skal passe på med at vente på den dag, hvor vi får „mere tid". Den kommer muligvis aldrig.

I stedet kan vi begynde i det små. Afsætte en halv time. Lade opvasken vente. Tage strikketøjet frem. Tegne noget, der ikke skal bruges til noget. Skrive noget, som ingen andre behøver at læse.

Når vi vil være kreative, handler det derfor ikke kun om at lære teknikker, beherske materialer eller få gode idéer. Det handler også om at tage den kreative tid alvorlig - og tale pænt om det, vi bruger den på. At anerkende værdien i processen, og hvad det kreative gør for os. For måske er kreativitet ikke noget, vi først må gøre, når alt det vigtige er klaret. Måske ér kreativiteten det vigtige.

Det er dét, vi undersøger i denne udgave af Andedammen, hvor vi ser nærmere på kreativitet og tid. For hvordan får vi plads til det kreative i en hverdag, hvor tiden altid synes at være knap?

Lad os komme i gang - i en fart ;-)



OVERSPRINGSHANDLINGER

Lad være med at tænke på det

Skrivebordet er aldrig mere rydeligt end lige før jeg skal til at skrive noget.

Det er ikke tilfældigt. Jeg ved godt, hvad der sker: der er et tomt dokument åbent på skærmen, cursoren blinker utålmodigt, og pludselig beslutter min hjerne sig for, at nu er det helt rette tidspunkt at sortere kvitteringer, hænge vasketøj op eller finde den helt rigtige playliste til arbejdet. 30 minutter senere blinker cursoren stadig.

OVERSPRINGSHANDLINGER.
Vi kender dem alle. Det føles som arbejde, selvom det ikke er det.

Der er noget bekvemt bedragerisk over en overspringshandling. Den giver nemlig en ægte følelse af at have udrettet noget. Kaffen er lavet, skrivebordet er ryddet og du besvarede endelig den mail, du i næsten en uge har haft dårlig samvittighed over. Kroppen mærker den lille dopaminindsprøjtning, der følger med en afsluttet opgave, og hjernen lader sig narre til at tro, at vi er på rette spor.

Det er et smart belønningssystem, desværre ofte rettet mod de forkerte mål. Nogle kloge hoveder kalder fænomenet prokrastinering: at skubbe den primære opgave til fordel for noget, der føles nemmere og mere overskueligt. Men måske er overspringshandlingen ikke altid fjenden. Måske er den nogle gange ligefrem nyttig?

DET FRIE HOVED ER DET KREATIVE HOVED
Overspringshandlingen er ikke altid en flugt. Den kan også være en oprydning.

Jeg har lagt mærke til, at mit hoved fungerer bedre kreativt, når det ikke er fyldt med halvfærdige gøremål, uafsluttede tanker og lange to-do-lister. De småting, der svirrer i baggrunden, kvitteringerne, vasketøjet, den ubesvarede mail, fylder selv når man ikke aktivt tænker på dem. Så når jeg rydder mit skrivebord op, handler det ikke altid om at det er rodet. Det handler ofte om at frigøre hjernen til at være modtagelig for kreativitet.

Ofte finder jeg dette rum efter kl. 22. Mørket er faldet på, børnene sover, og der er ro i huset. Hvis køkkenet er rengjort og regningerne betalt, finder jeg mig selv i et flow af kreativitet netop der, hvor hjernen har ro og mental frigang. Der er plads til nye idéer, og plads til at de kan bevæge sig rundt i hjernens fjerneste hjørner.

HJERNEN HAR BRUG FOR AT LØBE LIDT
Koncentration er blevet en knaphedsvare. Notifikationer, sociale medier og andre stimuli konkurrerer konstant om vores opmærksomhed. Den kreative hjerne, der har brug for ro og rum, kæmper imod en verden, der er bygget til at afbryde den. Overspringshandlingen melder sig præcis der, hvor vi skal noget svært. Hjernen søger væk fra det ukendte og hen mod det løselige. Det kan være enkeltheden i at hænge vasketøjet op eller dopaminsuset ved at doom-scrolle timevis på Instagram.

Men der er forskel på det tilfældige og det rituelle. Det tilfældige er flugten, når man løber væk fra noget svært. Det rituelle er noget fast og velkendt, der sænker skuldrene og åbner hovedet. Nærmest meditativt. Den helt specielle kop kaffe og den helt rigtige playliste er et signal til hjernen: nu må den godt komme i stemning. Og netop i de otte minutter din slow-brew kaffe trækker, ligger der et potentiale. Det er præcis i det øjeblik, den rigtige idé



kommer. Den kom, fordi du ikke jagtede den. Den blev måske endda tændt af kedsomhed, mens du ventede på, at dråberne pressede sig igennem filteret.

Kedsomhed har et dårligt ry, men den er kreativitetens mest undervurderede motor. Når hjernen ikke har noget at forholde sig til, begynder den at lede. Den forbinder ting, der normalt ikke hænger sammen, og stiller spørgsmål, den normalt ikke har tid til. Det er ikke tomhed. Det er frirum. Og i det frirum opstår det, som pres og fokus aldrig kunne fremkalde.

FORBEREDELSE ELLER FLUGT?

Hvor grænsen går, har jeg endnu ikke fundet svar på. Det er en hårfin balance mellem der, hvor overspringshandlingen varmer hjernen op, og der, hvor den holder den helt væk fra udfordringen. Der, hvor den fjerde kop kaffe ikke længere er et forberedende ritual, men en egentlig udsættelse.

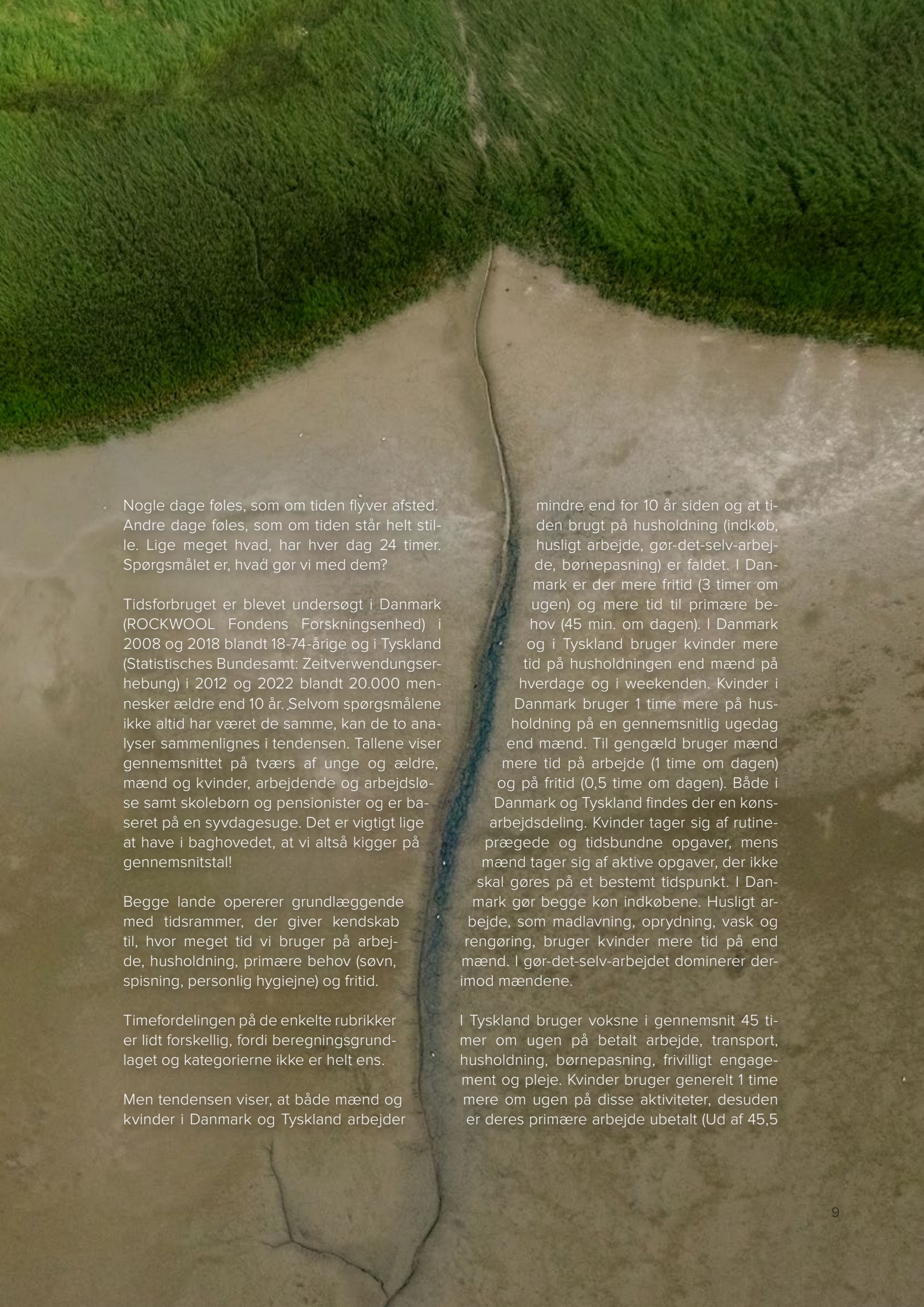
De bedste idéer kommer sjældent, når jeg stirrer på den blinkende cursor og forsøger at presse dem frem. De kommer i køkkenet. Under bruseren. I de otte minutter slowbrew kaffen trækker. Måske er kunsten ikke at undgå overspringshandlingen, men at kende forskel på den, der åbner hovedet, og den, der lukker det. Det rituelle og det tilfældige. Forberedelsen og flugten.

For der er noget smukt over, at kreativitet sjældent lader sig kommandere. Den banker på, når du mindst venter det. Når du hænger vasketøj op og lader tankerne flyde frit.

Så måske er det vigtigste spørgsmål ikke: hvordan undgår jeg overspringshandlingerne? Men: hvilke overspringshandlinger åbner mig op, og hvilke lukker mig ned?

Skrivebordet er aldrig mere rydeligt end lige før jeg skal skrive noget. Og det er måske ikke så tosset endda./Grimur Fjeldsted

HVAD GØR VI MED DEM?



Nogle dage føles, som om tiden flyver afsted. Andre dage føles, som om tiden står helt stille. Lige meget hvad, har hver dag 24 timer. Spørgsmålet er, hvad gør vi med dem?

Tidsforbruget er blevet undersøgt i Danmark (ROCKWOOL Fondens Forskningsenhed) i 2008 og 2018 blandt 18-74-årige og i Tyskland (Statistisches Bundesamt: Zeitverwendungserhebung) i 2012 og 2022 blandt 20.000 mennesker ældre end 10 år. Selvom spørgsmålene ikke altid har været de samme, kan de to analyser sammenlignes i tendensen. Tallene viser gennemsnittet på tværs af unge og ældre, mænd og kvinder, arbejdende og arbejdsløse samt skolebørn og pensionister og er baseret på en syvdagesuge. Det er vigtigt lige at have i baghovedet, at vi altså kigger på gennemsnitstal!

Begge lande opererer grundlæggende med tidsrammer, der giver kendskab til, hvor meget tid vi bruger på arbejde, husholdning, primære behov (søvn, spisning, personlig hygiejne) og fritid.

Timefordelingen på de enkelte rubrikker er lidt forskellig, fordi beregningsgrundlaget og kategorierne ikke er helt ens.

Men tendensen viser, at både mænd og kvinder i Danmark og Tyskland arbejder mindre end for 10 år siden og at tiden brugt på husholdning (indkøb, husligt arbejde, gør-det-selv-arbejde, børnepasning) er faldet. I Danmark er der mere fritid (3 timer om ugen) og mere tid til primære behov (45 min. om dagen). I Danmark og i Tyskland bruger kvinder mere tid på husholdningen end mænd på hverdage og i weekenden. Kvinder i Danmark bruger 1 time mere på husholdning på en gennemsnitlig ugedag end mænd. Til gengæld bruger mænd mere tid på arbejde (1 time om dagen) og på fritid (0,5 time om dagen). Både i Danmark og Tyskland findes der en kønsarbejdsdeling. Kvinder tager sig af rutineprægede og tidsbundne opgaver, mens mænd tager sig af aktive opgaver, der ikke skal gøres på et bestemt tidspunkt. I Danmark gør begge køn indkøbene. Husligt arbejde, som madlavning, oprydning, vask og rengøring, bruger kvinder mere tid på end mænd. I gør-det-selv-arbejdet dominerer derimod mændene.

I Tyskland bruger voksne i gennemsnit 45 timer om ugen på betalt arbejde, transport, husholdning, børnepasning, frivilligt engagement og pleje. Kvinder bruger generelt 1 time mere om ugen på disse aktiviteter, desuden er deres primære arbejde ubetalt (Ud af 45,5

timer arbejde per uge, er 29,5 timer ubetalt). Hos mænd er det kun 20,5 timer. Kvinder bruger både mere tid på madlavning, rengøring, vasketøj, børnepasning, pleje og indkøb, hvorimod mænd også i Tyskland bruger mere tid på havearbejde og håndværk end kvinder.

Mænd i Danmark har i gennemsnit 6,5 timers fritid på en ugedag, mens kvinder har 6 timer. I Danmark er fritiden blevet delt op i passiv fritid (læsning, socialt samvær, tv/streaming, computer/internet, afslapning, telefonsamtaler) og aktiv fritid (hobby, motion, underholdning/kultur, foreningsliv). Selvom mænd har mere fritid end kvinder, er fordelingen ret ens. Der bruges meget mere tid på passiv fritid end aktiv fritid: hos mænd 5,11 timer mod 1,15 timer og hos kvinder 4,45 timer mod 1,14 timer. Mest tid bliver der brugt på tv/streaming og socialt samvær. Mindst tid bruges på afslapning, underholdning/kultur og foreningsliv. Siden 2008 er der ikke sket den store forandring i brugen af fritiden.

I Tyskland er fordelingen principielt den samme. Mænd har 6,5 timer fritid om dagen og kvinder 6 timer. 1/3 af denne tid går med fjernsyn/streaming. Sociale aktiviteter tager ca. 1 time om dagen ligesom kulturelle aktiviteter også tager 1 time. 0,5 time går med motion. Prioriteringen af fritidsaktiviteter har næsten ikke forandret sig i løbet af de sidste 10 år. Fjernsyn/streaming udgør toppen, fulgt af læsning og i den aktuelle analyse er computere kommet på tredjepladsen, mens kulturelle arrangementer tidligere lå der. Resultaterne viser desuden, at mænd bruger mere tid på fjernsyn/streaming og computerspil, hvorimod kvinder læser mere.

Forældre har mindre fritid end personer uden børn. I Tyskland arbejder forældre (ubetalt arbejde) i gennemsnit 10,5 timer mere end mænd og kvinder uden børn. Enlige mænd og gifte mænd har lige meget fritid, hvorimod enlige kvinder har mere fritid end gifte kvinder. Forældre er mere stressede end kvinder og mænd uden børn. Desuden afhænger stressniveauet af mænds og kvinders uddannelsesbaggrund og arbejdstid.

Når det gælder tid brugt på kreative aktiviteter, kommer den danske analyse tættest på emnet under kategorien fritid og specifikt "fritidssysler/hobby". Mænd bruger 38 minutter om dagen og kvinder 36 minutter om dagen. Den tyske analyse har decideret efterspurgt "künstlerische Tätigkeiten" og det brugte mænd/kvinder i 2012 20 minutter og i 2022 23 minutter på. Opdelingen i aldersgrupper viser, at det er de 10-11-årige og 12-17-årige, der bruger mest tid på kunstneriske aktiviteter med 58 og 51 minutter om dagen. Blandt de 45-64-årige er tallet helt nede på 16 minutter om dagen./ Sarah Keppler

Passer undersøgelsens resultater til dig? Hvad bruger du dine 24 timer på? Find ud af det, ved at udfylde spørgeskemaet her:

DIT TIDSFORBRUG PÅ EN UGE:

1. Søvn og restitution	**man**	**tir**	**ons**	**tor**	**fre**	**lør**	**søn**
Søvn (om natten)	:	:	:	:	:	:	:
Middagslur/hvile om dagen	:	:	:	:	:	:	:

2. Arbejde, uddannelse og transport							
Arbejde eller undervisning (inkl. pauser)	:	:	:	:	:	:	:
Hjemmearbejde/lektier/ forberedelse	:	:	:	:	:	:	:
Transport (til og fra)	:	:	:	:	:	:	:

3. Praktiske opgaver og personlig pleje							
Madlavning og måltider (morgen, middag, aften)	:	:	:	:	:	:	:
Tjekke telefon (SMS, sociale medier, nyheder) over hele dagen	:	:	:	:	:	:	:
Husligt arbejde (fx indkøb, rengøring, vasketøj, oprydning)	:	:	:	:	:	:	:
Lede efter ting	:	:	:	:	:	:	:
Personlig hygiejne (bad, påklædning, toiletbesøg)	:	:	:	:	:	:	:
Overspringshandlinger	:	:	:	:	:	:	:
Tag sig af kæledyr/husdyr	:	:	:	:	:	:	:
Pasning og pleje af børn/familie	:	:	:	:	:	:	:

4. Fritid, hobby, frivilligt arbejde							
Skærmtid i fritiden (streaming, sociale medier, gaming, TV)	:	:	:	:	:	:	:
Motion og sport	:	:	:	:	:	:	:
Socialt samvær (familie, venner, kæreste)	:	:	:	:	:	:	:
Frivilligt arbejde/foreningsarbejde	:	:	:	:	:	:	:
Hobbyer (læsning, kreative projekter, havearbejde, musik)	:	:	:	:	:	:	:
Afslapning uden skærm (stirre ud i luften, meditation, strikke, snakke)	:	:	:	:	:	:	:

Samlet antal timer							



TO-DO-LISTER

LISTEN OVER ALLE LISTER

Jeg har mange to-do-lister. Altså virkelig mange.

De findes i apps, i bøger, på post-its, i kalenderen, i Notes, som screenshots, i Instagram-beskeder til mig selv og selvfølgelig i hovedet, hvilket nok er den mest risikable lagerplads af dem alle. Nogle mennesker leder efter det perfekte system. Jeg tror efterhånden, jeg har accepteret, at mit perfekte system er, at der ikke findes ét.

Mine lister handler nemlig ikke kun om at få styr på hverdagen. De handler også om at få fat i idéerne, før de smutter igen. En linje til en sang. En idé til et kursus. En halv tanke til et projekt. Noget, jeg lige skal huske at købe. Noget, jeg absolut ikke må glemme. Og noget, jeg med stor sandsynlighed alligevel glemmer.

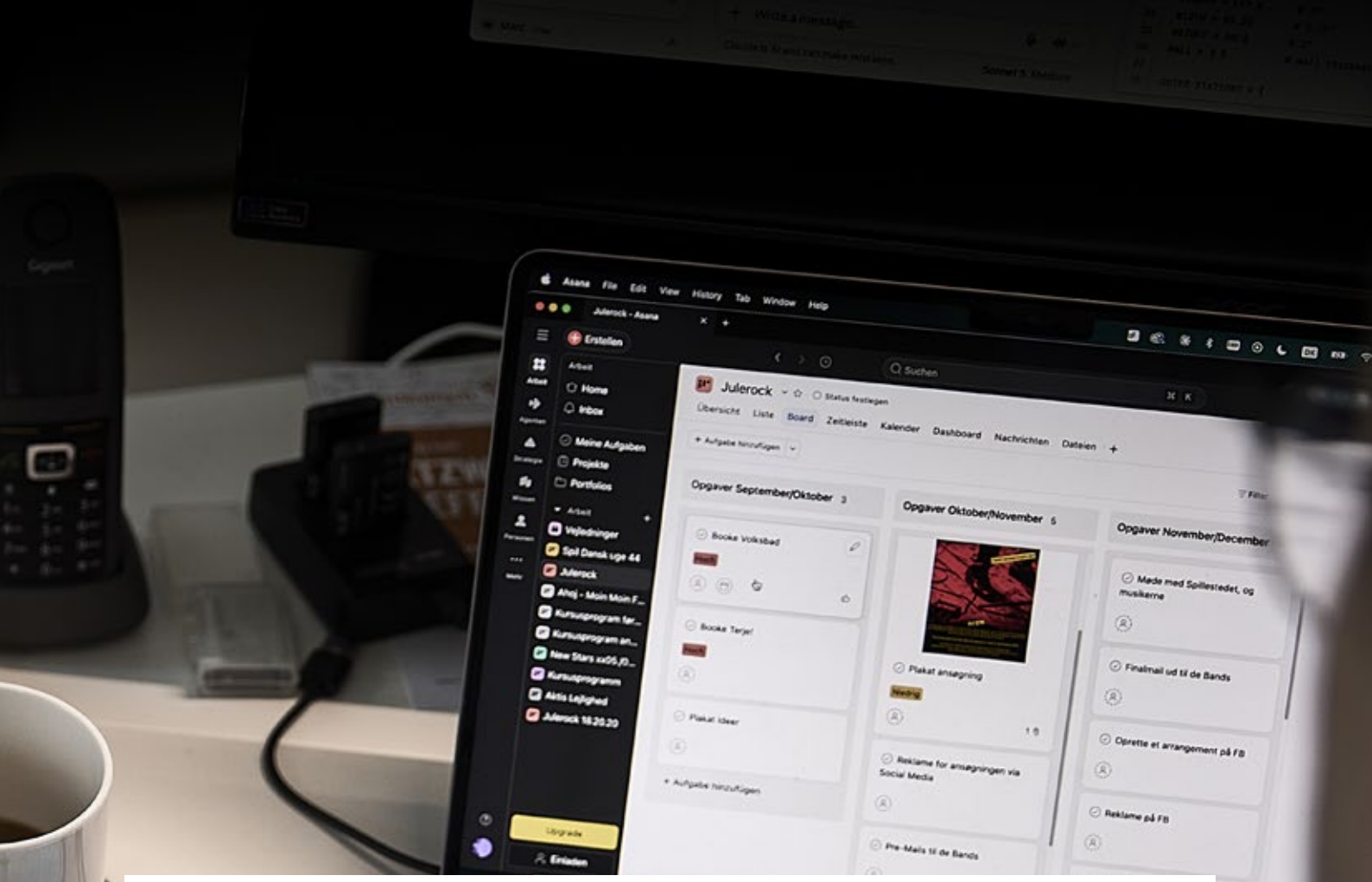
Huskelister er også et ret godt hjælpemiddel til min "ikke diagnosticerede" ADHD-hjerne, som gerne hopper lystigt fra opgave til opgave. Jeg kan sagtens begynde ét sted, få en idé til noget andet undervejs, lige ordne en tredje ting og pludselig opdage, at den første opgave stadig står halvfærdig. Her er listerne lidt som små landingsbaner. Et sted, hvor tankerne kan parkeres, så jeg ikke behøver holde fast i dem alle på én gang.

Og mange af mine lister opstår faktisk først efter at jeg har lavet noget.

Når et projekt, en koncert, en workshop eller en helt anden opgave er gennemført, laver jeg ofte en hurtig evaluering: Hvad var godt? Hvad kunne blive bedre? Hvad fungerede overhovedet ikke? Og hvad opdagede jeg undervejs, som vi skal huske til næste gang?

Det kan begynde som en enkelt overskrift. Så kommer et par stikord. Pludselig bliver det til en mindmap, som bliver delt op i forskellige rubrikker, som igen får forskellige prioriteter og - tadaaa - til sidst havner vi selvfølgelig i endnu en to-do-liste.

På den måde er mine lister ikke kun huskesedler. De er også en slags kreativ hukommelse.



De samler erfaringer op, mens jeg bevæger mig videre. De hjælper mig med at opdage mønstre, udvikle idéer og gøre næste projekt lidt bedre end det sidste. Nogle gange starter kreativiteten med en idé. Andre gange starter den med spørgsmålet: Hvorfor virkede det der egentlig ikke?

Der er lister med prioriteter, lister uden prioriteter, mindmaps, fælles indkøbslister med min kone, arbejdslister, musiklister, projektlister og små kreative rodebunker forklædt som struktur.

Og det sjove er: det virker! Ikke altid pænt. Ikke altid logisk. Men på min måde.

For mig er en to-do-liste derfor ikke kun et redskab til at blive effektiv. Den er også et kreativt mellemrum. Et sted, hvor idéer kan lande, før de bliver vurderet alt for hårdt. Nogle ting bliver til noget. Andre ligger bare og samler digitalt støv. Og det er egentlig helt fint.

Kaos har et dårligt ry, men jeg tror, kreativitet ofte begynder præcis der. Ikke i det perfekte system, men i alt det, der endnu ikke har fundet sin form. En note her, et screenshot dér, en post-it på et bord, en besked til sig selv midt om natten. Pludselig hænger noget sammen, som ikke gjorde det før.

Og så er der den måske vigtigste egenskab ved en to-do-liste: Den slutter aldrig.

Man kan strege noget ud, flytte noget, gennemføre noget og føle sig helt urimeligt tilfreds i cirka syv minutter. Og så kommer der tre nye punkter til.

Så ja, jeg har mange lister. Nogle er essentielle. Andre må jeg gerne glemme. Nogle udvikler mine projekter, andre holder bare min hverdag nogenlunde sammen. Men tilsammen hjælper de mig med at tænke, skabe, huske og komme videre.

De er ikke perfekte. Men det er jeg heller ikke. Og måske er det netop derfor, vi passer så godt sammen./Marc Rickertsen



ALENETID OG FÆLLESSKABER

ME-TIME OG WE-TIME

Me-time. Alenetid. Selfcare. At lade batterierne op. Kært barn har mange navne - og jeg er som udgangspunkt fan. Selvomsorg har vokset sig til et emne, der fylder rigtig meget i den offentlige diskurs. Og der er da noget grundlæggende positivt i, at vi er blevet bedre til at tage vores egen tid alvorligt. Vi taler om work-life-balance, om at sætte grænser og om ikke at fylde kalenderen så meget, at vi brænder ud. Vi har i det hele taget fået langt større frihed til selv at bestemme, hvad vi vil bruge vores tid på og det giver jo blandt andet rum til kreativitet.

Men parallelt med hele bølgen af selvomsorg er der opstået en anden diskussion. Den handler om, hvad der sker med vores fællesskaber, når vores egen tid og vores egne behov får stadig større betydning. På det seneste er jeg flere gange stødt på diskussioner om, hvorvidt selvomsorgen også har en bagside. Under overskrifter som "Is wellness culture making us worse friends?" (Gør wellness-kultur os til dårligere venner?) diskuteres det, om den tid og energi, vi bruger på at passe på os selv, nogle gange tages fra vores relationer og fællesskaber.

I en artikel om netop den udvikling faldt jeg over en formulering, som jeg har tænkt på flere gange siden: "Vi er blevet besat af grænser, men allergiske overfor broer." Den rammer et interessant paradoks. For vi er blevet gode til at mærke efter, sige nej og beskytte vores tid og energi. Alt sammen vigtigt. Men fællesskab kræver indimellem næsten det modsatte.

For hvor vigtigt det end er at have tid til sig selv, har mennesker også brug for fællesskab. Og fællesskab opstår ikke af sig selv. Det kræver tid - og nogle gange også den tid, som man egentlig hellere ville have brugt på noget andet. Det kræver kompromiser. Andre mennesker kommer med deres egne behov, meninger og tidsplaner. Nogle gange skal man tage telefonen, selv om tidspunktet er dårligt. Møde op til fødselsdagen, selv om man egentlig ikke orker. Hjælpe med at stille stole op. Blive lidt længere. Engagere sig i noget, selv om man ikke på forhånd ved, hvad man selv får ud af det.

Det er selvfølgelig ikke et argument for aldrig at sige nej. Grænser er vigtige, og der er en grund til, at vi har lært at sætte dem. Men måske er vi blevet så gode til at spørge, om vi har overskud til noget, at vi nogle gange glemmer, at overskud også kan opstå, efter at vi er mødt op.

Og netop her bliver det interessant i forhold til kreativitet. Me-time og kreativitet passer umiddelbart rigtig godt sammen. Kreativitet kræver ro, tid og fordybelse. Man skal have lov til at tænke en tanke færdig, prøve noget af og forsvinde ind i en aktivitet, uden hele tiden at blive afbrudt.

Men det er kun den ene del af den kreative proces.

For vi skaber ikke ud af ingenting. Det, vi får idéer af, kommer fra det, vi oplever, ser og ikke mindst fra de mennesker, vi møder. Og her har fællesskabet en egenskab, som me-time ikke har: Vi kan ikke kontrollere, hvad andre mennesker bringer ind i det.

De fortæller os noget, vi ikke vidste. De ser tingene anderledes. De er uenige med os. De misforstår måske endda det, vi prøver at sige. Og nogle gange sender en samtale eller en oplevelse vores tanker i en helt anden retning, end vi havde forestillet os. Det er ikke nødvendigvis behageligt. Men det er kreativ friktion.

Hvis vi kun bruger tid på det, vi allerede kender, vi kan lide, sammen med mennesker, vi allerede er enige med, og trækker os, når noget bliver besværligt eller ubekvemt, beskytter vi måske vores energi. Men samtidig risikerer vi at skærme os mod nogle af de inputs, som kan få os til at tænke nyt.

Alenetid og fællesskab behøver ikke at være modsætninger. Kreativiteten har brug for begge dele. Vi har brug for ro til at bearbejde vores indtryk - men vi har også brug for indtryk at bearbejde.

Så behold endelig me-time. Men husk at sætte we-time i kalenderen også./Katja Domeyer



Foto: Per Bille



4+1

Det er egentlig total logisk

Hvordan skaber man et gymnasium, der både rummer klassisk undervisning, praksisnær fordybelse, mere variation og samtidig dækker elevernes voksende behov for fleksibilitet?

Det var spørgsmålet, som rektor Sune Hother Petersen på Kolding Gymnasium for snart et år siden stod overfor. Efter et forløb om trivsel, skulle Sune, skoleledelsen og bestyrelsen forholde sig til elevernes tilbagemeldinger på, hvad der kunne øge trivslen i skolehverdagen. Tilbagemeldingerne fokuserede især på ønsket om at kunne fordybe sig og have mere ro i skolehverdagen, at have mere variation i undervisningen og ikke monotone 90 minutters moduler, mere praksisorienteret undervisning og eleverne efterlyste mere fleksibilitet i hverdagen.

Elevernes tilbagemeldinger satte en masse processer i gang på skolen, fortæller rektor Sune Hother Petersen:

”Vi kunne godt følge deres tanker. Skolen er grundlagt i 1542 og siden dengang har vi egentlig fulgt samme struktur i den måde, vi laver undervisning på. Selvfølgelig har der været udvikling, men alligevel handler det meget om en lærer, der står og underviser nogle elever. Derfor begyndte vi at overveje, om det måske kan gøres på en helt anden måde.”

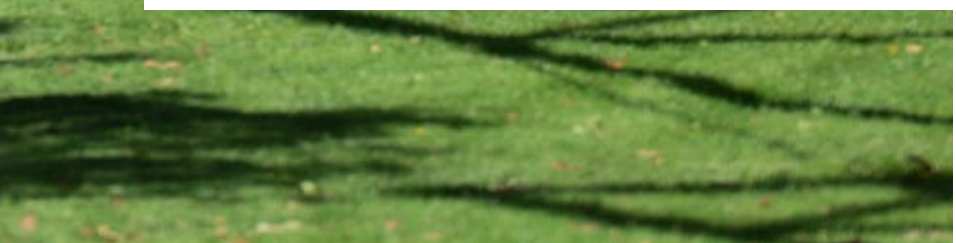
Overvejelserne førte til, at der blev holdt nogle workshopdage og Sune blev overrasket over forløbet. ”I starten troede især eleverne, at undervisningsformen er lovgivet. At lektionernes længde og formatet er mejslet i sten, at vi ikke kan lave om på det. Men da det gik op for dem, at alt er til diskussion, blev de vildt engageret. De kom selv med forslag og lavede præsentationer. Det var en super spændende proces”, fortæller han.

Ud fra elevernes tilbagemeldinger, samtaler med skoleledelsen, bestyrelsen og lærerne, udviklede skolen et nyt koncept ved navnet ”4+1“. Det dækker over, at skolens skema består af fire dage (mandag, tirsdag, torsdag, fredag) med klassisk undervisning. Onsdagene bruges skiftevis til FokusDage henholdsvis FlexDage. + 1 er betegnelsen for en særlig skoledag, hvor læringen skifter form.

På fokusdagene har eleverne en til to sammenhængende fag, hvor der kan arbejdes tværfagligt, hvor der er tid til fordybelse og hvor fagene anvendes praksisorienteret. Fokusdagene kan finde sted på skolen eller andre steder, det kan være i samarbejde med fx virksomheder eller arkiver, biblioteker, kulturhuse og undervisningen er mere undersøgende, taktil og kreativ.

Sune nævner fx sprogfag, hvor eleverne fordyber sig i en tekst. Han giver eksemplet med Ludvig Holbergs komedie Jeppe på Bjerget. Stykket blev gennemgået i danskundervisningen og på en efterfølgende fokusdag fik eleverne tid til at fordybe sig i stykket. ”De lavede en podcast og en video. De gravede sig ned i teksten og lærte, at værket er mere end ord, der skal analyseres. De begyndte selv at læse mellem linjerne og mange af dem opdagede derigennem glæden ved at læse Ludvig Holbergs komedie.”

I faget billedkunst skulle eleverne ud i nærområdet og kigge på det ud fra et kunstnerisk perspektiv. De skulle simpelthen gå ud og studere kunsten i nærområdet, som de måske har set på hver eneste dag, men aldrig tænkt over. Efterfølgende skulle de beskrive det, forholde sig til det og så svare på, hvad det gør i byrummet, at det står der. Opgaven fik tilmed den drejning, at eleverne også skulle gøre sig tanker om, hvor der manglede kunstværker.







Det vil sige, hvordan kunstværker kan berige nærområdet.

Fleksdagene kaldes for asynkron virtuel undervisning. Dvs. at undervisningen afvikles, men eleverne er ikke til stede sammen med deres lærere. De får stillet nogen opgaver om fredagen og skal aflevere nogen produkter af høj kvalitet efterfølgende. Men hvornår de gør det, er op til eleverne. Fleksdagene er skolens bud på at give eleverne mere fleksibilitet. Eleverne bestemmer selv, om de vil bruge onsdagen på opgaverne eller om de gør det på et andet tidspunkt, så de har onsdagen til noget andet.

„Det betyder, at de kan lægge køreskoletimer på en onsdag. Eller et lægebesøg. Nogle bruger tiden også på at gå på arbejde eller noget helt andet", forklarer Sune og tilføjer, at det betyder meget for eleverne at have denne frihed. Samtidig forklarer han, at de opgaver, som eleverne får til fleksdagene ikke bare er klassiske lektieopgaver. „Vi har givet os det benspænd, at opgaver skal passe ind i elevernes ønske om fordybelse samt skolens ønske om at arbejde tværfagligt. Vi er stadigvæk i udviklingsfasen. Her skal man virkelig være kreativ og lige sætte de små grå i bevægelse."

Eksempler på fleksdagenes lektier er fx i faget naturgeografi arbejdet med vulkaner og massens bevægelse. Eleverne fik til opgave at bage en chokoladekage med flydende kerne og så lave en film om, hvordan flydende masse bevæger sig over fast masse. "Bare det at bage en kage, var læring i sig selv. Plus at de mødtes, for at løse opgaven. Så der var både noget socialt og noget læringsmæssigt og noget fagligt i det", fortæller Sune.

Eller at de i faget historie undersøgte nedslag i Danmarkshistorien. Eleverne fik samlet på vigtige nedslag og fik så til opgave at tale med øjenvidner om det. Det kunne være et interview med en bedsteforælder, der har oplevet bilfrie søndage grundet oliekrisen i 1973/74 eller oplevelsen af den kolde krig og så sammenligne det med vores tid.

"Der er selvfølgelig nogle krav til, hvad de afleverer, men om eleverne gør arbejdet om onsdagen, søndag middag eller tirsdag aften, det blander vi os ikke i. Vi sætter en ramme, så de kan få noget fleksibilitet", forklarer rektoren, og uddyber, at der også er en flekscafé på skolen. "Skulle nogen have behov for at komme ind på skolen, fordi de ikke har de rette rammebetingelser eller ikke kan administrere friheden, så er den mulighed der også."

Kolding Gymnasium er en skole med 600 ele-





Fotos: Per Bille

ver og 55 lærere. Eleverne er fordelt på uddannelserne STX, HF og IB (en international baccalaureate) hvor i alt 43 nationaliteter er præsenteret. Sune understreger, at de bevæger sig i et uenighedsfællesskab, hvor de gør meget ud af demokratisk dannelse og at lære eleverne at mødes med respekt og hvor berigende det er at lære af hinanden.

Idéen om den nye skolehverdag startede med et testforløb fra 1. januar 2026 til vinterferien i slutningen af februar 2026. Efterfølgende er konceptet blevet implementeret på hele skolen. Det vil sige 1. til 3.g, alle tre uddannelser. Skolens elever og ansatte har løbende evalueret på konceptet og resultaterne tegner et tydeligt billede.

”Tilbagemeldingerne har været meget positive. Eleverne er vilde med konceptet. De har stadig klassisk undervisning, men samtidig har de fået mere tid til fordybelse og mere fleksibilitet. Derfor kom det ikke bag på os, at de vil bryde sig om konceptet. Alligevel var vi spændte på, hvordan de vil modtage det, og det er gået over alle forventninger.”

Det samme gælder for lærerne, forklarer skolelederen. ”Vi var ret sikker på, at de også vil kunne se det smarte i konceptet, men vi var dog lidt spændt på og også lidt bekymret, hvordan de ville tage imod det. Man skal huske, at det her kræver rigtig meget af lærerne. Vi har faktisk gjort alle vores lærere til nye lærere. Den undervisning, nogle af vores lærere har lavet i 20 år, virker bare ikke længere. De er blevet tvunget til at tænke i nye baner. De skal tænke tværfagligt og komme op med opgaver, så eleverne kan tilgå emner på en anden måde. Men alle vores betænkeligheder er gjort til skamme. Lærerne har på samme måde taget det her til sig. Konceptet har sat ny energi fri, mere tid til at opnå læringsmål og tværfaglighed og karrierelæring kommer helt af sig selv. På en eller anden måde arbejder vi mere rigtigt end vi har gjort før”, forklarer Sune.

Spørger man Kolding Gymnasiums rektor, hvordan forældrene har taget imod konceptet, fortæller han, at der faktisk ikke er kommet mange tilbagemeldinger fra forældrene.

”Dem vi taler med, plejer at reagere på den måde, at konceptet giver rigtig god mening, og hvis man betragter det her nøgternt, så er det jo faktisk ret banalt. Vi arbejder tværfagligt, vi laver karrierelæring, vi giver rum til fordybelse og mere fleksibilitet i hverdagen. Når man tænker over det, er det i grunden en no-brainer, at det giver rigtig god mening at gøre det på den her måde”, slutter Sune Hother Petersen af med at sige./Rasmus Meyer & Sarah Keppler



Foto: Per Bille

VI HAR SPURGT ELEVERNE

Eleverne melder tilbage til os, at det har været spændende for dem at være med til at udvikle og nu afprøve en helt ny skolegang. Pludselig har de fået en helt anden skoledag, der giver dem mulighed for at sætte sig ordentligt ind i et emne og gå i dybden. Til fleksdagene har de selv ansvaret, og de fortæller, at det er meget individuelt fra person til person, hvordan lektierne laves. De har oplevet, at nogle kammerater tager onsdagen som en fridag, men så får de både normalt og skriftligt fravær, når de ikke afleverer. Derimod ser nogle det især som en chance, fordi de bliver forberedt på studietiden, hvor de også skal lære at arbejde selvstændigt. Elever fra andre skoler har reageret med: Nå, har I bare fri om onsdagen? Men det er i elevernes øjne helt klart en misforståelse. Bare fordi de kan arbejde fleksibelt, skal de alligevel arbejde.



Kirsten Krehan



Sune Hother Petersen

VI HAR OGSÅ SPURGT LÆRERNE

Lærerne har virkelig lagt hovederne i blød, for at koble det nye koncept til deres læseplan og finde på indhold, der giver mening og ikke bare kan løses med kunstig intelligens. Fokusdagene skal gerne være bundet fagligt op, så eleverne kan se, at der er progression og at de kan fordybe sig. I nogle fag er det nemmere end i andre. Især i matematik virker det i første omgang lidt uoverskueligt at undervise fire timer i træk.

Lærerne oplever, at eleverne især kan lide fleksdagene, fordi de selv kan tilrettelægge deres tid. Men konceptet har krævet meget forberedelse og timer både i ferien og også nu i skoleåret, for at få det hele til at gå op. Lærerne oplever forandringen dog lige så positiv som eleverne. For dem har det været rart at komme ud, at have en hel dag og at man så nemt kan koble det til noget fagligt. Det har været sjovt for dem at tænke kreativt for at finde på noget, der er så anderledes, men stadigvæk fagligt.





HVAD SIGER HEINO AGGEDAM TIL DET?

”Jeg synes grundlæggende, at 4+1 er et spændende koncept og en interessant måde at gentænke skoledagen på. Det er altid relevant at spørge, om vi gør tingene godt nok, eller om eleverne kunne lære endnu mere og blive bedre forberedt til fremtiden, hvis vi organiserede skoledagen på en anden måde. Jeg kan sagtens se potentialet i mere variation, fordybelse og fleksibilitet - og også i, at det kan give både elever og lærere nye muligheder.

Men der er stor forskel på, om et koncept er spændende, og om det kan omsættes i den virkelighed, vi står i. Hos os er den største udfordring skemafleksibiliteten. Vi har et fast ugetimetal, som sætter nogle meget konkrete rammer for, hvordan undervisningen kan organiseres. Et pilotprojekt med 4+1 ville derfor kræve en helt anden fleksibilitet i både skemaer og den måde, vi planlægger undervisningen på.

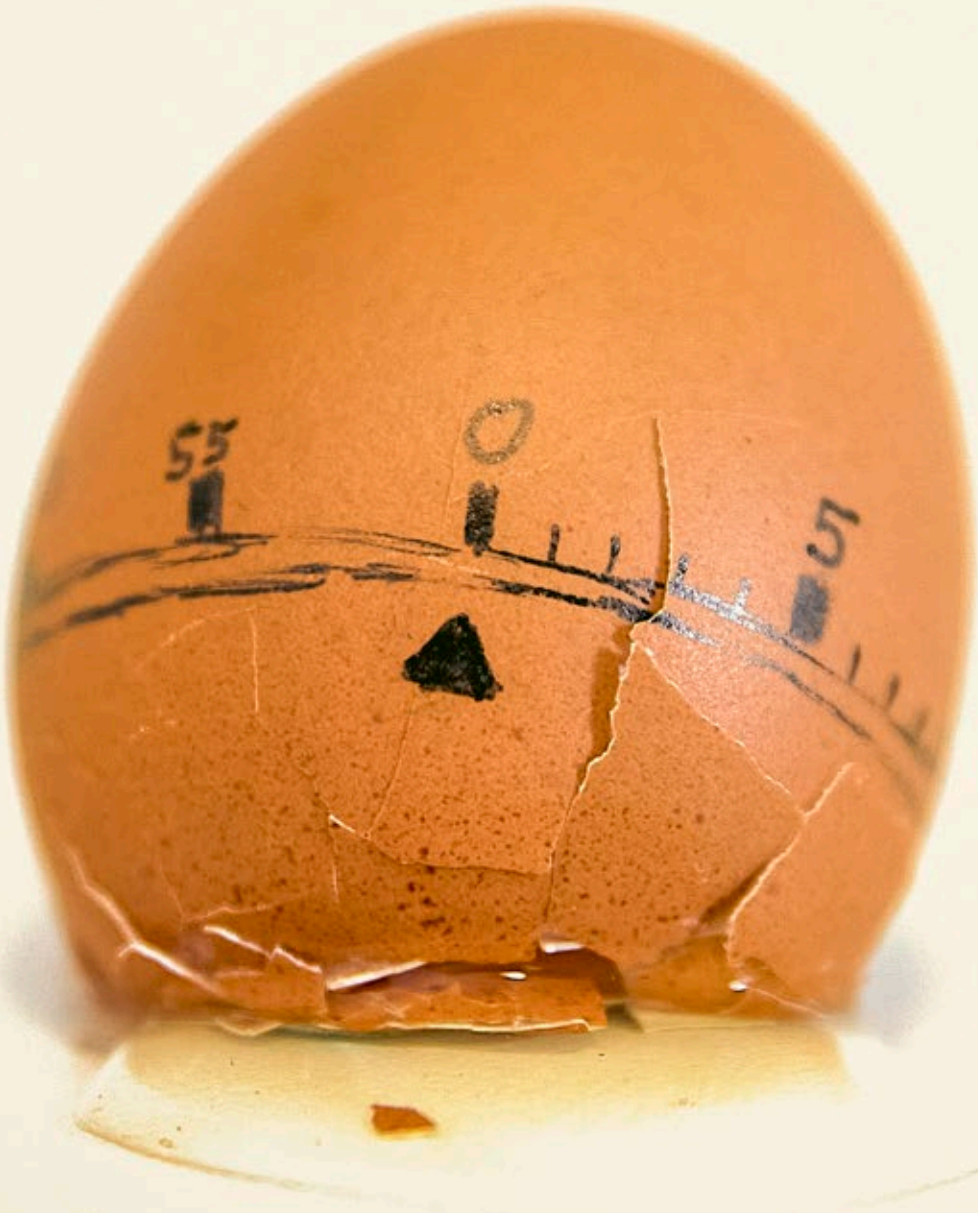
Jeg synes især, at fleksdagene er interessante, fordi de giver eleverne mulighed for at arbejde mere selvstændigt og tage ansvar for egen læring. Men det vil også være meget elevafhængigt. Nogle elever vil blomstre i den frihed, mens andre vil have brug for den faste struktur og tydelige rammer, de kender.

Så jeg er positiv over for tankegangen og synes bestemt, den er værd at undersøge. Men lige nu har vi ikke de organisatoriske og skemamæssige muligheder for at omsætte konceptet til praksis i den form, det er tænkt.”





BEGRÆNSNING SOM FRIGØRELSE



Vi tror ofte, at kreativitet har brug for så meget plads som muligt. Tid, ro, en tom eftermiddag, hvor tankerne kan folde sig ud. Det er derfor, vi udsætter det kreative projekt til weekenden, til ferien, til den dag, hvor kalenderen endelig er tom nok. Vi siger: "Jeg ville ønske, at jeg havde mere tid til at være kreativ," og synes, det er synd for os selv.

Men måske er det netop begrænsningen, der kan få os i gang.

Psykolog Patricia Stokes har forsket i kreativitet og problemløsning og beskæftiger sig i bogen Creativity from Constraints med, hvordan begrænsninger kan føre til nye idéer.

For når alt er muligt, skal vi først finde ud af, hvilken af de uendeligt mange muligheder vi skal vælge. En begrænsning fjerner nogle af dem, og giver os dermed et konkret problem at løse.

Det princip kender vi allerede fra kreative discipliner. En haiku har sin faste form. En sonet sine regler. Og Monet arbejdede bevidst inden for begrænsede motiver i sin undersøgelse af lys og farve. Begrænsningen er ikke nødvendigvis noget, kreativiteten først skal overvinde. Den kan være det, der sætter den i gang.

Der findes et sjovt eksperiment fra den amerikanske psykolog Thomas Ward, der viser, hvor svært det faktisk kan være at tænke helt frit. Da forsøgspersoner blev bedt om at forestille sig dyr fra en fremmed planet, var mulighederne i princippet uendelige. Alligevel endte mange af væsenerne med velkendte træk fra dyr på Jorden - eksempelvis symmetri, sanseorganer og lemmer. Det helt åbne felt gør os altså ikke automatisk mere fantasifulde.

TI MINUTTER PÅ URET

En af de begrænsninger, man kan sætte sig selv, er tid.

Giv mig en hel eftermiddag til at lave noget kreativt, og jeg kan bruge rigeligt med tid på først at finde inspiration, overveje forskellige muligheder, skifte mening, prokrastinere og måske endda give op undervejs.

Giv mig ti minutter, og pludselig kan jeg sagtens komme i gang. En af grundene er, at noget af perfektionismen forsvinder. Der er ganske enkelt ikke tid til den. For ingen kan seriøst forvente at skabe et mesterværk på ti minutter.

Hvis du tilfældigvis er typen, der på den tid kan fremstille noget helt unikt og fantastisk, så tillykke med det. Men det er for en gangs skyld ikke pointen. Kreativitet er en muskel. Og som alle andre muskler trænes den bedst under modstand, ikke i det uendelige, åbne rum, hvor man aldrig rigtig kommer i gang.

HVAD KAN MAN NÅ?

Her hjælper det at huske, at resultatet ikke behøver være for evigheden. En del af de ting, jeg selv har lavet på ti minutter, er røget direkte i skraldespanden bagefter. Det gør ikke øvelsen værdiløs.

Man kan skrive et digt på fire linjer. Tegne noget uden at løfte blyanten fra papiret. Male et fødselsdagskort i stedet for at købe et hos Rossmann. Tage billeder af samme objekt fra fem forskellige perspektiver. Eller sætte endnu flere begrænsninger: En enkelt farve, intet viskelæder, brugen af et bestemt ord.

Det handler ikke om det færdige produkt. Det handler om at begrænse noget for at frigøre noget andet - og om at opdage, at ti minutter faktisk kan være rigeligt til at komme i gang./ Katja Domeyer



KI-DEBAT

Mere tid til kunst og kultur

Hvordan påvirker kunstig intelligens (KI) os som fællesskab? Det vil sige vores samfund. Hvordan kommer fremtiden med KI til at se ud? Mister vi vores arbejdspladser? Får vi så tid til noget andet? Hvad kunne det være? Kreativitet? Kulturarrangementer? Hvordan påvirkes kunst og kultur af udviklingen med kunstig intelligens?

KI og påvirkningen på samfundet var på mange måder et centralt emne, da der blev holdt Folkemøde på Bornholm i juni. Flere debatarrangementer handlede om det, og selv om der ikke var nogen konkret facitliste, var debatterne alt andet end indholdsløse. For de lagde op til eftertanke, og både paneldeltagerne og det deltagende publikum var langt hen ad vejen enige om netop dette punkt - den teknologiske udvikling med KI kræver menneskelig eftertanke.

Et af de spændende spørgsmål, som flere debatter kredsede om, var arbejdstiden henholdsvis, om der på grund af den stigende brug og udvikling af KI frigøres tid, der kan bruges til at fremme andre dele af samfundet - som for eksempel kulturlivet. Sagt med andre ord - hvis vi bruger mindre tid på arbejdspladsen, kan vi så bruge mere tid på kulturen?

Spørgsmålet var rettet mod kulturkonsumenterne - altså dem, der kan bruge mere tid til at nyde kulturen - og ligeledes mod kulturskabende - altså dem, der får mere tid til at skabe kultur.

BASISINDKOMST TIL KUNSTNERE

I en af de mange interessante debatter, blev der også drøftet, om en ubetinget basisindkomst (borgerløn) kunne være del af svaret. Altså, at de mange borgere, hvis arbejdsplads er truet af KI, fremover kan få en fast månedsløn, der ikke er knyttet til deres arbejdsplads. Idéen har mange grinet lidt af, primært, fordi de regner med, at mennesker ikke vil bidrage til samfundet, hvis de ikke betales for det. Ikke



mindst derfor har debatten til tider været ophidset og præget af fordomme. Men den nye KI-udvikling ser ud til at ændre samfundet og vores måde at arbejde på, hvilket har givet borgerløns-debatten ny luft under vingerne.

I denne debat kaster man også gerne blikket på Irland, hvor regeringen i februar 2026 indførte en ubetinget basisindkomst for kunstnere. Det sker efter en projektperiode, som startede i 2022. Det nu permanente koncept går i grove træk ud på, at 2.000 kunstnere kan få en ugentlig grundløn på 325 euro i en treårig periode. Ideen er, at kunstnerne derigennem får mere tid til at fokusere på deres kunst, fordi de ikke længere behøver bruge samme tid på branchefjerne bijobs.

GODE RESULTATER

Irlands pilotprojekt gav ifølge den irske regering tilfredsstillende resultater. Blandt andet fordi kunstnerne havde mere mentalt overskud til at fordybe sig i deres kunst. De havde mindre frygt for fremtiden og de behøvede ikke at arbejde lige så meget i bijobs, de kun tog for at have noget at leve af. Samtidig fremhæver politikerne, at gadebilledet i Irland har forandret sig. Musik, malerier, billedkunst, skulpturer, forfatteraftener osv. er blevet synlige i Irlands gader.

KRITIK AF MODELLEN

Resultatet gav i grunden præcis det, man efterlyste, og netop i en brydningstid, hvor den teknologiske udvikling kan tvinge os ud i en ny samfundsordning, spørger mange ikke uden grund, om den irske model kan overføres til andre lande og/eller brancher. Det gjorde de også på Folkemødet, da emnet stod på dagsordenen. Men med til debatten hører, at der også er kritik af modellen. Det handler blandt andet om, at det kun er 2.000 kunstnere i en begrænset periode, der får mere tid til at fokusere på deres kunst og dermed beriger samfundet. Ved pilotprojektet var der 8.000 ansøgere. Det vil sige, at løsningen kun gælder nogle få udvalgte.

MERE TID TIL ANDET

Alligevel var der til debatten på Bornholm enighed om, at den irske model viser nogle interessante aspekter. For den utryghed, der følger med udsigten til at miste arbejdspladsen, bliver muligvis lidt mindre, hvis der på den anden side venter økonomisk sikring og betydningsfuld beskæftigelse. For hvis udviklingen betyder, at den tid, vi i dag bruger på kontoret, fremover kan bruges på kreativitet, fordybelse og kulturel nydelse, så er den stigende brug af KI måske mindre truende./Rasmus Meyer

VEJEN TIL DIN KREATIVE KILDE



Steffi: “Jeg står op kl. 5, laver kaffe og begynder allerede med at skrive, mens kaffen løber igennem. Jeg skriver i Leuchtturm blanko notesbøger, fordi jeg elsker dem. Jeg skriver med en mørkegrøn Lamy, med enten lilla eller grøn blæk. Jeg sidder i min grønne IKEA lænestol. Jeg sidder på sofaen. Jeg sidder i haven. Det er som en ø, jeg hurtigt kan sejle til, uden at forlade huset. Sådan har det været i syv år nu.

Jeg ved ikke præcis, hvornår det blev til en vane. Da mine børn var små, lykkedes det kun få gange, fordi der altid var pres på hverdagen. Jeg har prøvet på at skrive om aftenen, men det føltes bare som en ekstra opgave, endnu en forpligtelse. Hele mit liv har jeg skrevet, når jeg havde det dårligt, var i tvivl om noget eller bekymret.

Nu, efter alle de år, er der sket noget nyt. I weekender eller ferier bliver min mand liggende i sengen, mens jeg står op. Når vi mødes igen, siger han: Er du nu færdig med at skrive? Han ved, hvor vigtigt det er for mig og at jeg har brug for ro. Jeg hænger ikke sammen, når jeg ikke skriver om morgenen. Det er som om jeg ikke er forbundet med mig selv, som om jeg ikke står fast på jorden.”

Jule: “Jeg vågner om morgenen af lyden af vores energiske analoge vækkeur, som godt nok laver en ubehagelig lyd, men trods alt er bedre end at have telefonen i soveværelset. Det bilder vi os i hvert fald ind hjemme hos os. I bogen “The Artist´s Way” står der, at man skal skrive morgensider som det første efter at man vågner. Men jeg venter altså lige indtil min kæreste og hunden har forladt matriklen, før jeg sætter mig ned med min trofaste notesbog og en eller anden kuglepen (hvorfor skal jeg lede efter en ny hver morgen?). Jeg sidder i sofaen med en kop kaffe og gider ikke at gå i gang, men begynder rituelt at skrive, og glemmer alt omkring mig - også den kaffe, jeg har glædet mig til hele morgenen. En halv time senere er min bog et par fyldte sider rigere, mit sind mere roligt og kaffen kold.”

HVAD ER MORGENSIDER?

Øvelsen morgenside stammer oprindeligt fra bogen “The Artist´s Way” fra 1992. I bogen skriver den amerikanske forfatter Julia Cameron en detaljeret guide til, hvordan man finder frem til sin egen kreative kilde. Bogen henvender sig til alle og til alle former for kreativitet, lige meget om du er maler, musiker eller advokat. Bogen består af en dybdegående intro til Ca-



merons møde med sin egen kreativitet og beskriver den kreativitetsforståelse hun har udviklet gennem årene som coach og underviser. Selve kernen af bogen består af et tolv uger langt program med den daglige rutine om at skrive morgensider, samt ugentlige øvelser og "kunstnerdates".

HVORDAN DU SKRIVER MORGENSIDER

Morgensider skal efter den oprindelige vejledning skrives som det første, lige efter du vågner. Hvis du ikke er hardliner, må du gerne børste tænder eller lave en kop kaffe (det er jo dig, der bestemmer). Du går bare i gang med at skrive i hånden og stopper først, når du har fyldt tre A4 sider uden at løfte din pen. Det skal ikke være pænt, du skal ikke tænke på retskrivning eller grammatik. Du må ikke stoppe, heller ikke for at tænke, mens du skriver. Hvis du ikke ved, hvad du skal skrive, skriver du, at du ikke ved, hvad du skal skrive. Du læser det ikke igennem efterfølgende og du viser det ikke til nogen.

Vores bedste råd: Køb bogen "The Artist´s Way" og læs den! Der er mange andre kreative og kunstnere, der har videreudviklet på Camerons idéer og hurra for det - men vi synes nu, det bedste du kan gøre for dig selv, er faktisk bare at købe bogen.

Jule: "Det føles SÅ egoistisk at sætte mig ned og tage 30 min. for at skrive. Jeg fanger mig ofte i at skippe morgensider når vi har gæster, jeg er ude for at spille koncerter eller i weekender, når min kæreste gerne vil sidde sammen i sofaen og snakke over en kop kaffe. Det føles utrolig egoistisk at tage sig selv alvorlig nok. "Jeg kan bare skrive senere" kan være så nemt at sige - men i virkeligheden vælger jeg mig selv fra.

Når jeg ikke skriver i et par dage, plejer det at have en grund. Jeg tilsidesætter mig selv for andre, jeg undgår at skrive, fordi jeg inderst inde ved, jeg burde tage mig af mig selv, eller fordi jeg undgår en sandhed, jeg inderst inde kender. Dette går ofte hånd i hånd med at jeg ryger og drikker mere eller har en alt for travl hverdag, hvor jeg bruger mere energi på andre mennesker, end jeg har overskud til.

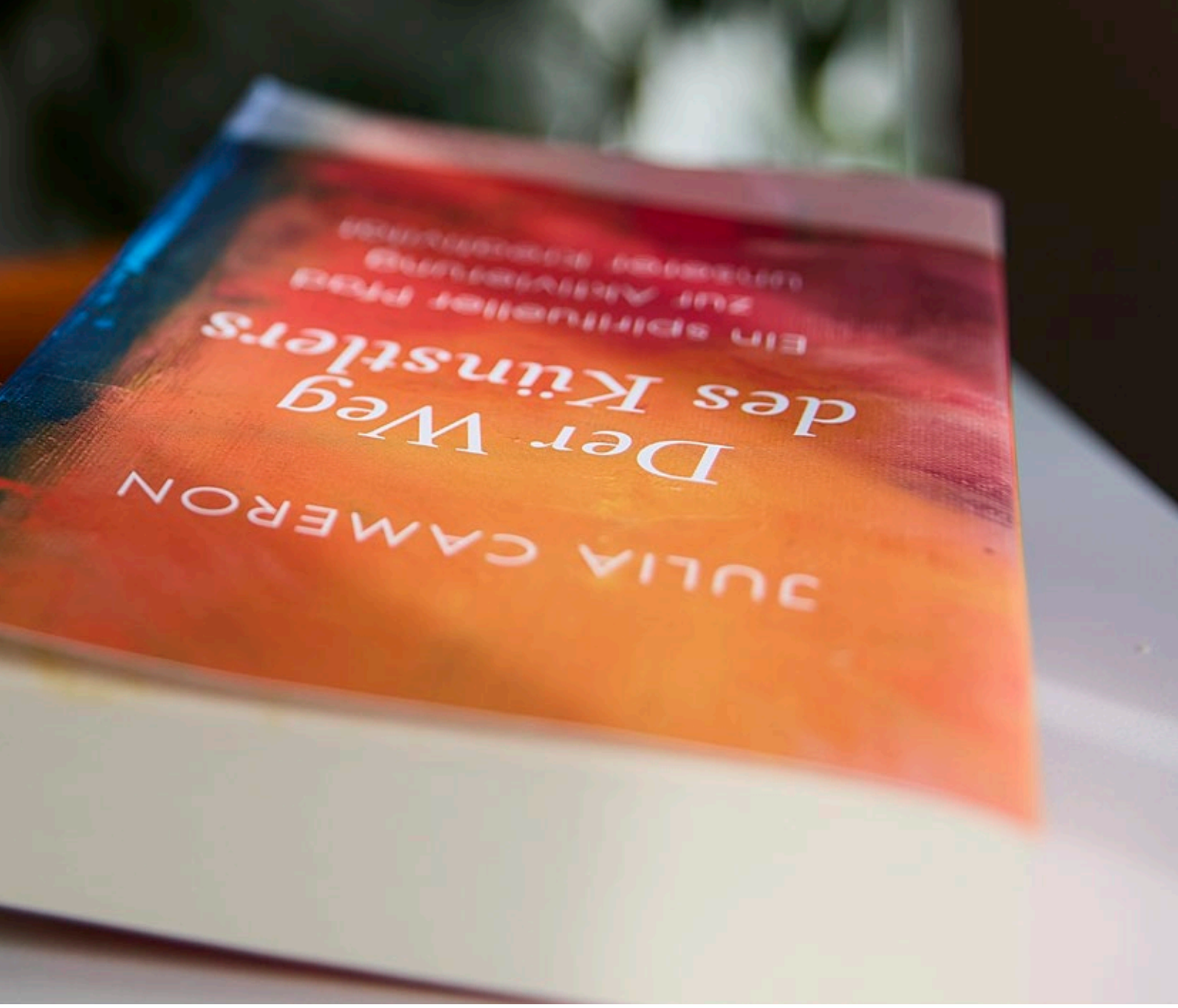
Morgensiderne er benhård ærlige. Når du skriver dem, er det svært at blive ved med at lyve overfor dig selv. Hvis jeg gentagende gange brokker mig over noget, der går mig på, ender jeg til sidst med at indse, at jeg bliver nødt til at gøre noget anderledes. Sjovt nok: Siden jeg i sommers begyndte at skrive morgensider, har jeg sagt mit job op, to gange."

Steffi: "I mange år har jeg prøvet at gennemføre "The Artist´s Way", men jeg har haft svært ved at forene mig med ordet "Gud", som er en central betegnelse i bogen for at beskrive den kreative energi.

Der er dage, hvor jeg slet ikke tænker, at jeg har noget, jeg gerne vil skrive om, hvor jeg er tilfreds med mig og mit liv, hvor jeg tænker, det er jo bare pjat, det her. Det er de dage, hvor jeg skriver noget, der overrasker mig selv. Emner dukker op, som jeg ikke har regnet med, ønsker, jeg ikke vidste, jeg havde. Kreative idéer, som pludselig kommer til live.

Efter mange år ved jeg, at jeg kan stole på de emner, der dukker op. Det er virkelig svært at lyve for sig selv, mens man skriver hurtigt i hånd og uden at tænke for meget.

Det er rengøring i hjernen og hjertet. Det er ikke, at jeg altid kan lide, hvad der dukker op.



Mange ting jeg helst ikke vil vide om mig selv, mine vaner eller mine beslutninger. For seks år siden er jeg stoppet med at ryge og drikke."

OG HVAD SÅ NU?

Vi har begge ikke formået at gennemføre det beskrevne tolv ugers forløb endnu. Og vi har begge kun nået hen til omkring uge fire. Det har været for svært at forpligte sig til at møde op for sig selv tolv uger i træk. Men vi tror på, at vi en dag lykkes med det, at vi arbejder nok på os selv, til at turde at skabe den plads. Til ikke blot at skrive morgensider, men at arbejde intensivt med os selv og vores egen kreativitet i tolv uger. Det kræver mod, viljestyrke og kræfter (og måske et sabbatår?). Vi tror på, at det er okay at tage tilløb et par gange.

Her er tre litteraturanbefalinger for dig, der gerne vil komme i gang med morgensider:

Julia Cameron - The Artist´s way

Cecilia Krill - Skrivesansen
https://ceciliakrill.dk/skrivesans

Doris Dörrie - Leben, Schreiben, Atmen

/Jule & Steffi Sösemann


ET NEJ TIL DIG
ER
ET JA TIL MIG



Janneke Hambücher

Janneke er sydslesvigsk kunstner og arbejder med bl.a. grafik, mixed media, tegning og fotografi, hvor hun udforsker materialer, teksturer og udtryksformer. Hendes arbejde tager ofte udgangspunkt i det indre - en følelse, en tanke eller et øjeblik i nuet. Der findes en del ord i Jannekes værker. Det kan både være enkelte vendinger og tekstfragmenter eller poesi og hun er fascineret af det øjeblik, hvor ord og billeder mødes.

@jannekesmusik

INTET ER INTET

Vil du træde frem i lyset, her til mig?
Så jeg kan se i dine øjne,
Se det du skjuler dybt i dig.
Vil du træde frem fra mørket her til mig?
Så jeg kan stå ved din side
Den hele mørke vej.

Kom et skridt tilbage her til mig
Så min krop kan give dig læ
Mens du læner dig ind til mig
Kom og mærk mit hjertets banken i mit bryst
Du kan høre livet kalde
Her i min favn er der trøst.

Selv en skygge skal have et modstykke
Og mørket rammer der, hvor der var lys
Natten følger dagen, blomsten af et frø
Intet er intet, alting er.

Giv mig de svære ord ud af din mund
Jeg kan tie her og lytte
Jeg kan bære dem en stund
Let dine tårers vægt, giv nu slip
Jeg kan holde dig i stormen
Det er virkelig helt i orden.

Vid du ikke er alene
Vid, det går nok snart igen
Tiden går også når du føler
At mørket aldrig
Slipper dig igen.

Selv en skygge skal have et modstykke
Og mørket rammer der, hvor der var lys
Natten følger dagen, blomsten af et frø
Intet er intet, alting er.

Find sangen her.





TID SOM RESSOURCE FOR ET KREATIVT LIV

Hvilken sommerfugl skal jeg blive?

”Jeg har set frem til at gå på pension, lige siden jeg var 30“ - den sætning har jeg sagt mange gange i løbet af de sidste 25 år. Som reaktion får jeg for det meste et grin og en undren, et „ser man det“, som om det er noget mærkeligt at sige.

Jeg har 15 år tilbage i mit arbejdsliv, som jeg har brugt på at uddanne mig i forskellige retninger, hvor jeg kom hele vejen rundt i forhold til de job-rollemodeller, jeg havde i min familie. Jeg har prøvet at træde i min fars spor, i min mors spor og i min farmors spor, men har aldrig fundet den ene ting, der udfylder mig - mit helt personlige kald. For jeg er et menneske, der aldrig rigtig vidste, hvad jeg skulle blive, og som aldrig brændte for noget bestemt, sådan som andre gør - dem, der helt fra barndommen har vidst, at de fx skal være fysiker eller skuespiller.

Jeg har altid syntes, at det var spændende at udforske mig selv, og altid været overvældet af de mange måder, der er at leve livet på. Jeg har kunnet se mig selv som alt muligt. Det har sikkert været en form for søgen, hvor jeg har prøvet at finde ud af, hvem JEG er: Hvilken sommerfugl jeg skal være eller blive til en dag. Og på en eller anden måde er det nok det, der er blevet min opgave her i livet: at finde mit eget udtryk, min helt egen signatur.

Og nu er jeg trådt ind i en ny livsfase. Hvor overgangsalderen føles som en metamorfose. En forvandling, hvor jeg finder det indre barn frem igen, det legende, det nysgerrige og kreative barn. For mine forventninger til min egen kreativitet har forandret sig. Jeg har lært, at det ikke handler om at producere noget og om, hvad andre synes om produktet, men at værdien ligger i at fejle og stadig kunne holde af det, man har lavet - for måske at opnå den dygtighed, jeg ønsker for mig selv. Som bliver til mit helt eget sprog.

Kunne man så i sidste ende ikke bare sige: Hvorfor ikke tjene pengene med at være kreativ i stedet for?

Det gør jeg allerede. Som grafiker skal jeg udvise kreativitet hver eneste dag. Men det er ikke det samme. Det har ikke lige så meget med mig selv at gøre. Jeg føler ikke, at jeg bliver den sommerfugl, jeg så gerne vil være, igennem mit arbejde, hvor jeg holder mig til en designguide, en strategi og en kommunikationsplan - fine nok at arbejde med, men det er ikke mine egne spilleregler, jeg spiller efter. Og arbejdslivet udvikler sig mere og mere til en hverdag, hvor kvantiteten vægtes højere end kvaliteten, fordi vores samfund helst vil presse mest muligt ud af den tid, det betaler os for.

Så hvis det ikke er mit lønarbejde, der udfylder mig og er det sted, hvor jeg kan udfolde mig som person, så er problemet, at det stadig kræver størstedelen af dagen. Det kræver ca. otte timer fem dage om ugen. Og det kræver netop de timer, hvor jeg fungerer bedst. Når jeg kommer hjem om eftermiddagen, har jeg ikke mere energi på kontoen til at gå i gang med de kreative projekter jeg drømmer om, hvor jeg kunne udvikle mig personligt og fortsætte min metamorfose.

For at finde ud af, hvordan det kunne være at have et kreativt talent, som jeg kunne dyrke som levebrød - og hvordan det kunne være at droppe ud af jobbet og gøre det, jeg havde lyst til - har jeg været en tur på Mandø, en lille og meget smuk Vadehavs ø. Her bor Lotte, der er keramiker og for nogle år siden sagde sit job som specialepædagog op, for at arbejde med ler.

LOTTE OG LERET

Da jeg kommer ind i Lottes hyggelige, gamle og velholdte hus, dufter der intenst af friske krydderier. Lotte fortæller, at hun altid har arbejdet med ler, lige fra barnsben. Det begyndte med, at hendes mor af og til kom hjem med en klump ler fra det keramikkursus, hun gik til, da Lotte var en lille pige - og som Lotte så sad og legede med ved køkkenbordet. Senere gik Lotte selv til keramik for børn og sidenhen for unge på ungdomsskolen. Da hun fyldte 18 og egentlig ikke længere måtte deltage, fik hun lov til at være med på dispensation, hvis hun selv betalte for materialerne.

Da jeg spørger hende, om hun altid ville være specialpædagog, siger hun, at det egentlig mere var en tilfældighed. For da hun som ung var færdig med skolen, skulle hun jo finde et arbejde, og hun endte i en børnehave. Hvilket sidenhen blev til en pædagoguddannelse med linjefaget i billedkunst. For de praktiske fag var helt klart hendes. Hun trivedes bedst på værkstedet og i projekterne. "Det var ligesom der, jeg vækkede leret igen. Hvor jeg kom lidt i gang, kom til at dreje lidt og lavede nogle frygtelig grimme ting."

Gennem årene har Lotte haft gang i massevis af projekter: filtning, broderi, restaurering af gamle møbler. Men hun var hele tiden nødt til at minde sig selv om ikke at starte for mange ting på én gang. For det kunne hovedet ikke overskue. Kun én ting ad gangen. Og det blev keramikken, som hun altid vendte tilbage til.

Mens jeg sidder og lytter, kan jeg mærke, at jeg er lidt misundelig på Lottes vedholdenhed - på den måde, hvorpå keramikken har løbet som en rød tråd gennem hendes arbejdsliv. Helt modsat mig. Der droppede ud af det ene gymnastikhold efter det andet, mistede interessen, skulle videre til noget nyt for at starte forfra. Ja, det at starte forfra blev et slags gennemgående tema for mig - set i bakspejlet. Hvor jeg har prøvet virkelig mange ting. Men aldrig blev rigtig god til noget af det.

TINGENE VÆLTER

Jeg spørger Lotte, hvad det var, der fik hende til at stoppe som specialpædagog og i stedet blive keramiker. "Jeg gik ned med stress. Simpelthen. Da jeg fik brystkræft for 10 år siden." Hun fik kemoterapi i et halvt år. Hendes arbejdsgiver sagde, at hun skulle tage den tid, hun havde brug for. Men fordi hendes kræft var østrogenfølsom, blev hun sat i overgangsalder. Det skete nærmest fra den ene dag til den anden. Der skete noget i hendes hoved, og da hun til sidst vendte tilbage på arbejde, kunne hun pludselig ikke holde til det. Alt væltede. "Jeg blev hurtigt udmattet. Når jeg kom hjem fra arbejde, kunne jeg ingenting. Jeg var så brugt op. Jeg havde givet al min energi til børnene. Og så skulle jeg bare sove. Jeg kunne intet."

Sådan fortsatte det i ti år. Indtil hun som 60-årig blev diagnosticeret med ADHD. Der falder tingene pludselig på plads. "Jeg troede, det var senfølger efter kræften. Det var det ikke. Når man har adhd og kommer i overgangsalderen oplever man at det kvindelige østergen falder drastisk. Østergen er stilladset i en adhd kvinde krop. Når det forsvinder vælter korthuset, fordi østergen fungerer som et slags stillads. Det skete så for mig da jeg startede på arbejde igen. Mit overskud var væk, og jeg brugte al min energi på arbejde. Mine batterier var flade, eller i minus når jeg kom hjem."

Efter ti år med meget lidt overskud, hvor hun brugte weekenderne på at komme nogenlunde ovenpå igen, for så på ny at slæbe sig gennem endnu en uge, gik det op for hende, at sådan skulle det ikke være. "Hvor blev livskvaliteten lige af, når jeg kom hjem fra arbejde? Der var ikke mere at tage af. Der var intet overskud. Jeg var fuldstændig tabt. Virkelig. Og pludselig kunne jeg se et mønster i det. Og


KERAMIK




Mauds
Sale
50i
Citronelle
Citronelle
MOR
MOR



jeg tænkte: „Det er jo ikke sundt, det her. Sådan skal det ikke være."

ET KERAMIKERLIV PÅ MANDØ

Så Lotte stopper med at arbejde og flytter ud i sin mand Jørgens barndomshjem på Mandø, hvor hverdagen ikke er fyldt med møder, blink, støj og byens larmende sus. Her får Lotte indrettet en lille, fin butik, og der kommer heldigvis mange turister til øen, som køber hendes keramik.

Jeg ville egentlig spørge, hvordan det føles pludselig at skulle leve af det, men jeg ved jo, at hun også udlejer ferieboliger og tilbyder østersture for turisterne. Og hun supplerer med, at hun har mange flere idéer og projekter i støbeskeen, der kan holde tilværelsen kørende. Hun har tiltro til, at det hele nok skal gå, for de har skruet udgifterne så langt ned, at det er til at overskue.

Da jeg selv drømmer om at kunne bruge de aktive timer af min dag på min egen kreativitet, spørger jeg, om og hvordan hendes arbejdsrytme har ændret sig, efter at hun holdt op som pædagog. Hun svarer, at hun nu kun arbejder et par timer om dagen, helst efter morgenmaden. Så kan hun enten dreje, brænde eller glasere. Men kun én ting ad gangen.

"Hvad er det, der inspirerer dig og hvad gør øen ved din kreativitet", spørger jeg til sidst. "Det er nok naturen. Det er havet. Det er skyerne. Vi har jo fantastiske skyformationer her på stedet. Havet og farverne er smukke. Og formerne i naturen. I skallerne. Det er smukt. Og enkelt. Og fint. Og det er noget, man kan videreudvikle. Og så kan jeg bruge en hel dag på vores matrikel uden at blive forstyrret eller involveret i noget med mennesker. Hvilket jeg virkelig værdsætter ind imellem", siger hun med et smil.

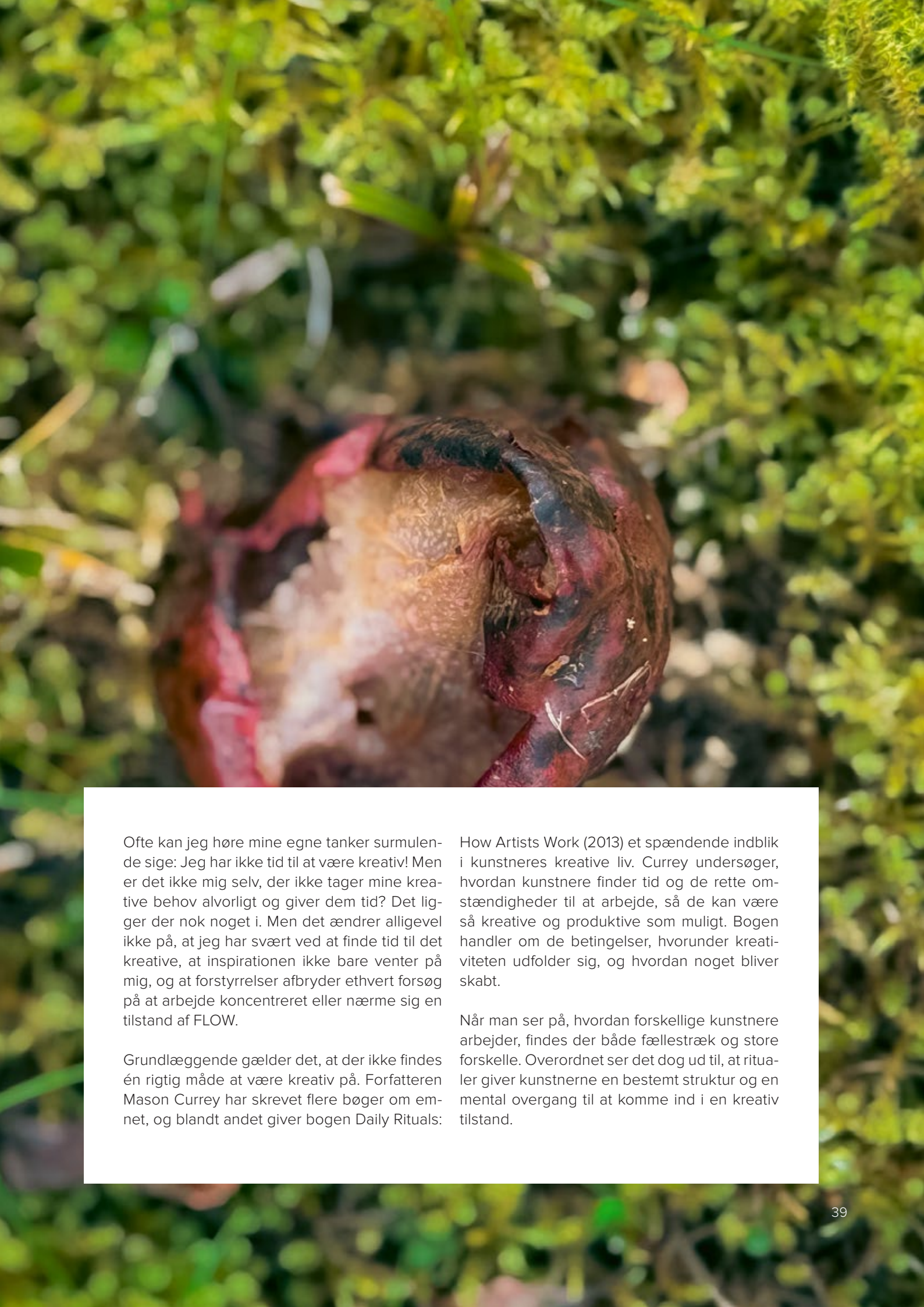
Da vi er færdige med interviewet, banker det på døren og en flok turister kommer og spørger, om de må købe noget. Rutineret viser Lotte dem rundt i butikken. Måske køber de en af de kopper, hvis hank er formet som en drejet musling?

Lottes historie er et eksempel på, at det er muligt at gøre tingene anderledes. At prioritere livet frem for arbejdet. At droppe ud af det, vi kalder hamsterhjulet, hvis vi ikke trives i det. Men det kræver mod. Tro på, at det hele nok skal flaske sig. Og der er jeg ikke endnu. Jeg går ud i haven, hvor min hund ligger i græsset og nyder tilværelsen, og jeg har tænkt mig at prøve at gøre det samme. På godt og ondt med mit arbejde. At flette så meget kreativitet ind, som overhovedet muligt. Indtil jeg måske en dag er modig nok til at tage skridtet. Når muligheden viser sig./Zora Rubahn



DUFTEN AF RÅDNE ÆBLER

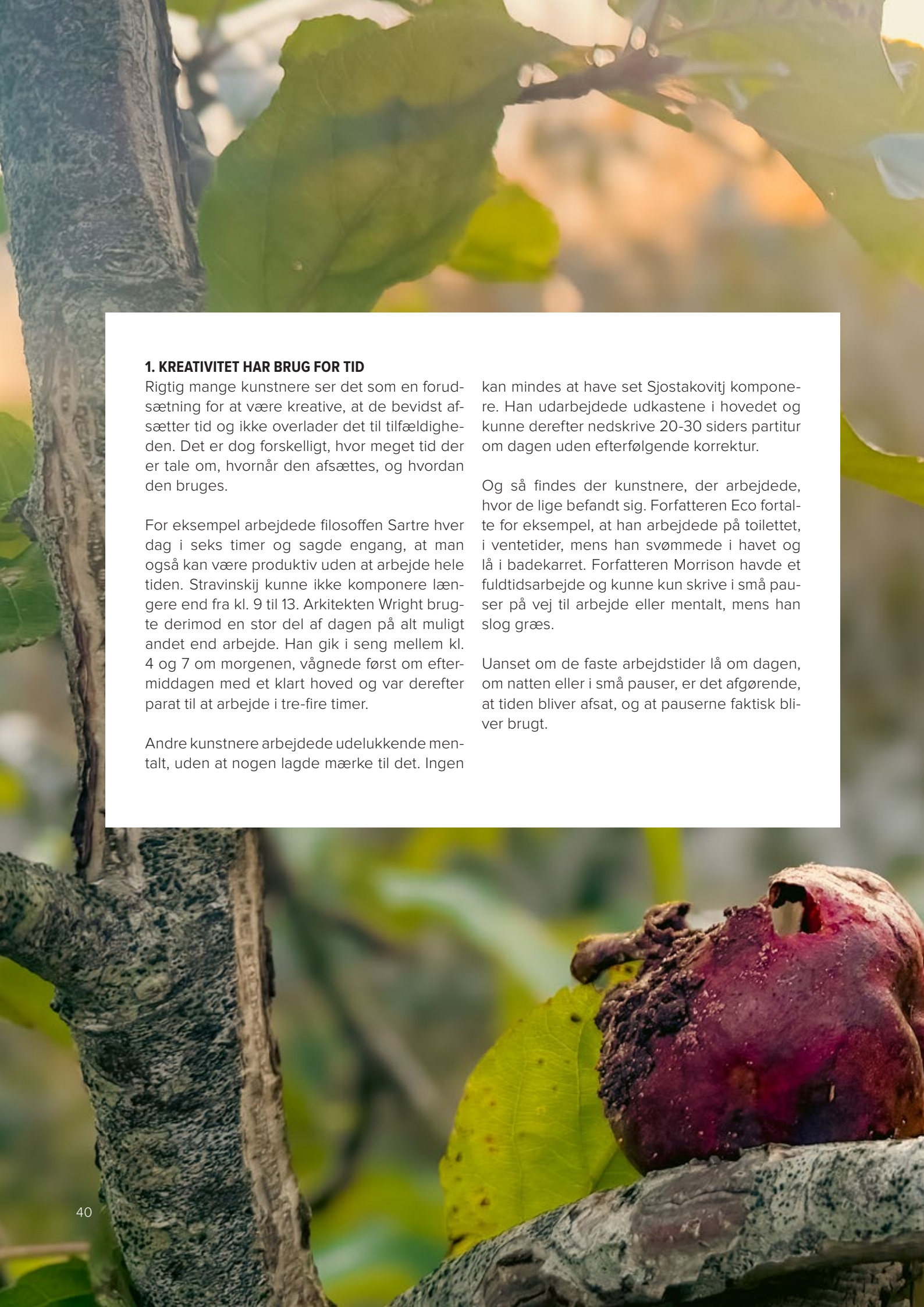
RITUALER OG RUTINER



Ofte kan jeg høre mine egne tanker surmulende sige: Jeg har ikke tid til at være kreativ! Men er det ikke mig selv, der ikke tager mine kreative behov alvorligt og giver dem tid? Det ligger der nok noget i. Men det ændrer alligevel ikke på, at jeg har svært ved at finde tid til det kreative, at inspirationen ikke bare venter på mig, og at forstyrrelser afbryder ethvert forsøg på at arbejde koncentreret eller nærme sig en tilstand af FLOW.

Grundlæggende gælder det, at der ikke findes én rigtig måde at være kreativ på. Forfatteren Mason Currey har skrevet flere bøger om emnet, og blandt andet giver bogen Daily Rituals: How Artists Work (2013) et spændende indblik i kunstneres kreative liv. Currey undersøger, hvordan kunstnere finder tid og de rette omstændigheder til at arbejde, så de kan være så kreative og produktive som muligt. Bogen handler om de betingelser, hvorunder kreativiteten udfolder sig, og hvordan noget bliver skabt.

Når man ser på, hvordan forskellige kunstnere arbejder, findes der både fællestræk og store forskelle. Overordnet ser det dog ud til, at ritualer giver kunstnerne en bestemt struktur og en mental overgang til at komme ind i en kreativ tilstand.



1. KREATIVITET HAR BRUG FOR TID

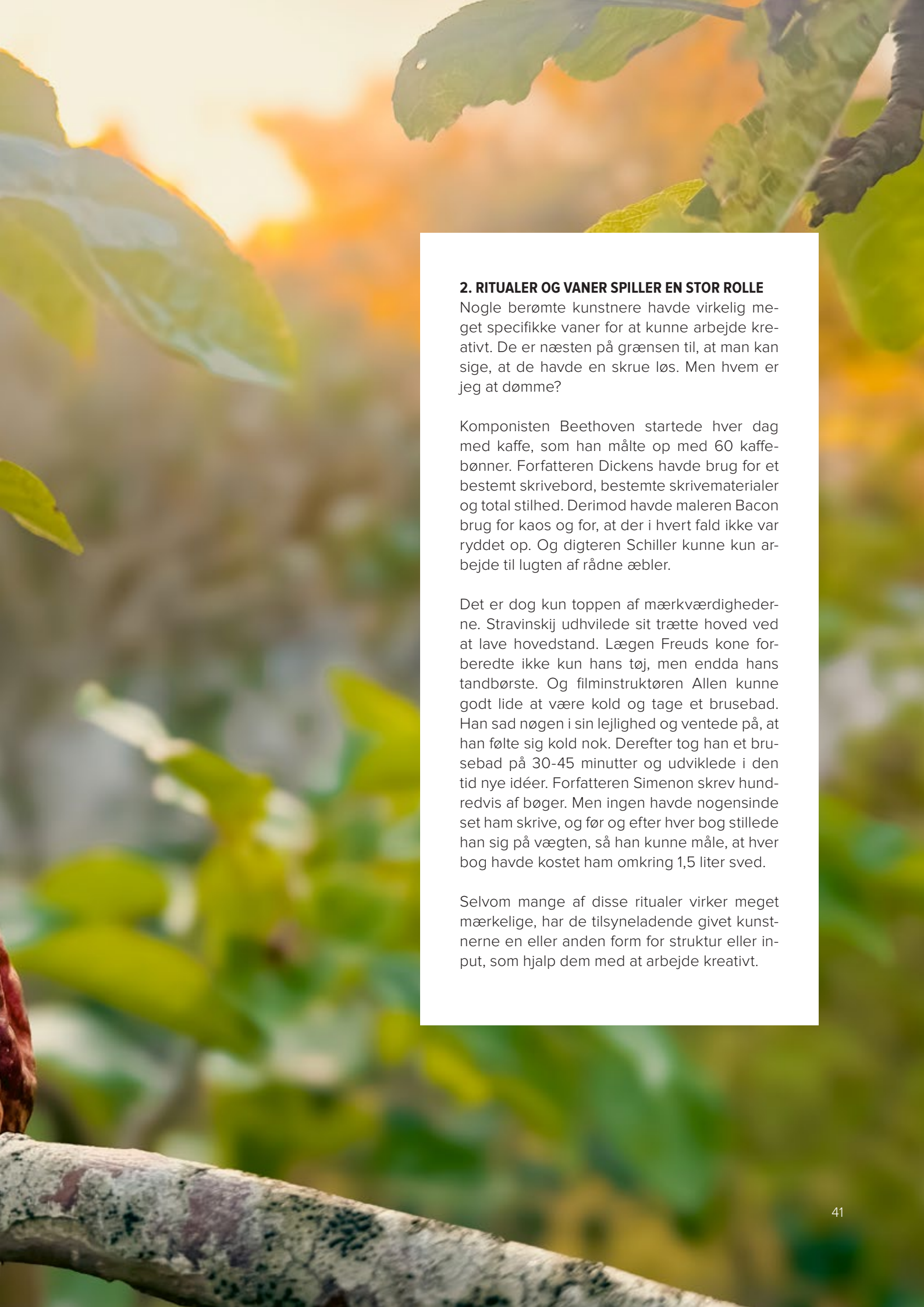
Rigtig mange kunstnere ser det som en forudsætning for at være kreative, at de bevidst afsætter tid og ikke overlader det til tilfældigheden. Det er dog forskelligt, hvor meget tid der er tale om, hvornår den afsættes, og hvordan den bruges.

For eksempel arbejdede filosoffen Sartre hver dag i seks timer og sagde engang, at man også kan være produktiv uden at arbejde hele tiden. Stravinskij kunne ikke komponere længere end fra kl. 9 til 13. Arkitekten Wright brugte derimod en stor del af dagen på alt muligt andet end arbejde. Han gik i seng mellem kl. 4 og 7 om morgenen, vågnede først om eftermiddagen med et klart hoved og var derefter parat til at arbejde i tre-fire timer.

Andre kunstnere arbejdede udelukkende mentalt, uden at nogen lagde mærke til det. Ingen kan mindes at have set Sjostakovitj komponere. Han udarbejdede udkastene i hovedet og kunne derefter nedskrive 20-30 siders partitur om dagen uden efterfølgende korrektur.

Og så findes der kunstnere, der arbejdede, hvor de lige befandt sig. Forfatteren Eco fortalte for eksempel, at han arbejdede på toilettet, i ventetider, mens han svømmede i havet og lå i badekarret. Forfatteren Morrison havde et fuldtidsarbejde og kunne kun skrive i små pauser på vej til arbejde eller mentalt, mens han slog græs.

Uanset om de faste arbejdstider lå om dagen, om natten eller i små pauser, er det afgørende, at tiden bliver afsat, og at pauserne faktisk bliver brugt.



2. RITUALER OG VANER SPILLER EN STOR ROLLE
Nogle berømte kunstnere havde virkelig meget specifikke vaner for at kunne arbejde kreativt. De er næsten på grænsen til, at man kan sige, at de havde en skrue løs. Men hvem er jeg at dømme?

Komponisten Beethoven startede hver dag med kaffe, som han målte op med 60 kaffebønner. Forfatteren Dickens havde brug for et bestemt skrivebord, bestemte skrivematerialer og total stilhed. Derimod havde maleren Bacon brug for kaos og for, at der i hvert fald ikke var ryddet op. Og digteren Schiller kunne kun arbejde til lugten af rådne æbler.

Det er dog kun toppen af mærkværdighederne. Stravinskij udhvilede sit trætte hoved ved at lave hovedstand. Lægen Freuds kone forberedte ikke kun hans tøj, men endda hans tandbørste. Og filminstruktøren Allen kunne godt lide at være kold og tage et brusebad. Han sad nøgen i sin lejlighed og ventede på, at han følte sig kold nok. Derefter tog han et brusebad på 30-45 minutter og udviklede i den tid nye idéer. Forfatteren Simenon skrev hundredvis af bøger. Men ingen havde nogensinde set ham skrive, og før og efter hver bog stillede han sig på vægten, så han kunne måle, at hver bog havde kostet ham omkring 1,5 liter sved.

Selvom mange af disse ritualer virker meget mærkelige, har de tilsyneladende givet kunstnerne en eller anden form for struktur eller input, som hjalp dem med at arbejde kreativt.



3. KREATIVITET KRÆVER IKKE ALTID INSPIRATION

Der findes forskellige holdninger til, hvordan inspiration opstår. Er det en passiv proces, hvor man bare venter på, at noget dukker op? Eller skal man arbejde sig frem til, at inspirationen kommer?

Stravinskij komponerede for eksempel dagligt, uanset om han var inspireret eller ej. Digteren Yeats sagde også, at han skrev, lige meget om han havde lyst eller ej. Forfatteren Tolstoj skrev dagligt for ikke at komme ud af rutinen. Forfatteren Updike sagde, at en fast rutine gjorde, at han ikke gav op.

Derimod fik komponisten Chopin sine idéer spontant og nærmest som om de kom flyvende.

I det hele taget virker det til, at disciplin og regelmæssighed er lige så vigtige for at være kreativ som inspiration. For mange kommer inspirationen, mens de arbejder intenst. For andre dukker den bare op. Bemærkelsesværdigt er også, at rigtig mange kunstnere går ture og udvikler idéer, mens de går. Samlet set er det nok vigtigt at forstå, at kreativiteten ikke altid bare venter på én. Nogle gange er det nødvendigt at arbejde, for at få den frem.



4. TVIVL OG BLOKADER

Mange berømte kunstnere fortæller, at de ikke er permanent kreative, men oplever tvivl og blokader og må acceptere uproduktive perioder.

Forfatteren Kafka havde lange tørkeperioder, spildte sin tid og oplevede pinefulde blokader. Richter ventede til tider i flere uger, før han malede igen, og kunne i stedet bruge dage på at sortere sine ting. Goethe anbefalede ikke at fremskynde og kreere noget, man bagefter ikke kan lide.

Det kreative arbejde består altså ikke kun af gode idéer og produktive timer. Tvivl, ventetid og perioder, hvor der tilsyneladende ikke sker noget, er også en del af processen.

5. RO OG ENSOMHED

Nogle kunstnere besluttede at fokusere næsten udelukkende på deres arbejde. Andre havde brug for intense sociale relationer som modvægt til deres ensomme arbejde.

Forfatteren Beauvoir havde for eksempel et meget ordentligt liv uden fester eller mange møder, men med fokus på det eksistentielle. Med vilje havde hun opbygget sit liv, så hun i høj grad kunne koncentrere sig om sit arbejde. Også forfatteren Murakami beskriver, hvordan han har en fast daglig rytme, der næsten umuliggør et rigt socialt liv. Pianisten Gould beskriver på samme måde, hvordan arbejde og liv er blevet ét. Han har ingen fritidsaktiviteter og taler primært med venner og kolleger i telefon.

At fokusere på sit kreative arbejde og reducere de sociale relationer er dog kun én mulighed. Andre kunstnere havde brug for meget kontakt med andre mennesker, fester og sparring for at kunne arbejde.

Ud fra eksemplerne bliver det tydeligt, at der ikke findes én rigtig måde at være kreativ på. Nogle måder ligner hinanden, mens andre er helt enestående. Der findes ikke et bestemt tidspunkt, hvor man er mest kreativ. Nogle har brug for daglige rutiner, mens andre arbejder bedst i intensive perioder. Nogle har brug for orden og system, mens andre fungerer bedst i kaos. Nogle venter på, at kreativiteten kommer, mens andre arbejder aktivt og intenst på at få den frem. Nogle har brug for pauser, gåture og sociale aktiviteter, mens andre har brug for ro og tid alene.

Enhver må finde sin egen individuelle rutine og måske nogle enestående ritualer, der hjælper kreativiteten på vej.

For mig er det nok de små daglige skridt, der gør, at der overhovedet sker noget. Måske handler det ikke om at finde den perfekte rutine eller vente på det perfekte tidspunkt. Måske handler det bare om at finde noget, der ikke stresser én, men som gør, at man bevæger sig fremad - også selvom det kun er med små skridt./Sarah Keppler

VIL DU VÆRE MED?

Det er sjovt at arbejde kreativt, og produktionen af et magasin byder på en masse kreative muligheder til det.

Fotografering, skriveri og tekstbehandling eller layout. Der er mange perspektiver i det.

Kunne du tænke dig at være med til at lave Andedammen - magasin om kreativitet & det danske mindretal? Du behøver ingen erfaringer på området - bare du har lyst til at arbejde kreativt.

Næste udgave af Andedammen udkommer formentlig i foråret 2027.
Det overordnede emne er ”Kreativitet og nyskærrighed”.

Hør mere om, hvordan du kan bidrage ved at tage kontakt til

sarah@sdu.de eller redaktionen@ugeavisen-sydslesvig.de