



# Kære Læser

Sommeren er ikke forbi, men sommerferien er nok ved at være slut for mange af os. Så melder hverdagen sig med arbejde, skole, foreningsliv og uddannelse osv. og så er det ekstra vigtigt, at man har fået fyldt sjælens tank op med både gode oplevelser og energi, der kan lyse op, når nætterne igen bliver korte og temperaturen falder.

Selv har jeg bl.a. været i Sønderho på Fanø for første gang i mit liv. Der er husene lave og dørene endnu mindre, men stemningen og kunsthåndværket, man finder i de små huse, er upåklageligt og man kan flyve med drage på den flade og fascinerende Vadehavsstrand.

Vi var der i bare to dage, men det gav en hel del gode historier. Det viser sig f.eks. at jeg ikke skal bruge meget mere end et par minutter på at gøre opmærksom på mig selv. Måske ikke så overraskende.

Men i hvert fald var jeg på besøg i Silken på Fanø og forelskede mig i en virkelig blød cashmere poncho. Det var svært at beslutte sig for farven - men der var kun råd til en, for de var hundedyre - så bestemte mig skulle jeg.

På et tidspunkt foreslår min veninde en beige model og jeg larmer straks op om, at jeg ikke kan bruge beige, for så forsvinder mit ansigt og ingen kan se mig. Hvortil ekspedienten lidt tørt siger: "Så kan du måske gå efter lyden". Hun var ikke sur, men hun var hurtig, sjov og lidt modig. Og den historie har jeg flittigt fortalt efter vi kom hjem. Sådan husker jeg nemlig de gode og de sjove ting bedst.

Måske husker du bedre ved billeder eller ved at skrive det ned. Men denne måneds anbefaling fra mig bliver i hvert fald, at du på en eller anden facon fastholder dine gode sommerminder. Så holder de nemlig længere og det får vi brug for, når efteråret melder sig.

Kærlig hilsen Karen-Marie





# SYNG! og bliv en bedre kollega

**Fællessang er en smutvej til at styrke sociale relationer på arbejdspladsen. Optursmagasinet husjournalist Mette Oscar har talt med sociolog, sangskriver og forfatter Anette Prehn om gevinsterne ved fællessang på arbejdspladsen**


*Af: Mette Oscar*

Da jeg skulle skrive denne artikel, skete der noget enhver journalist drømmer om. At få erfaringskilderne smidt i nakken uden at løfte en finger.

Jeg havde lånt et kontor på Emdrupvej af en bekendt, fordi jeg ville have ro til at interviewe sociolog Anette Prehn om de positive effekter ved fællessang på arbejdspladsen. Jeg havde lige lagt røret på efter interviewet og gik straks igang med at skrive det rent, da jeg blev forstyrret af lyde fra gangen. En guitar? Og sang? Jeg listede ud fra mit lille lånekontor, og dér sad de ansatte simpelthen og praktiserede lige præcis det, jeg skulle skrive om. De sang morgensang.

## **En nem vej til forbundethed**

Fællessang på arbejdspladsen er en af de nemmeste veje til forbundethed kolleger imellem, mener Anette Prehn,



*Fællessang er en smutvej  
til at styrke sociale  
relationer på  
arbejdspladsen*

der er sociolog, sangskriver og forfatter til en række bøger, blandt andet "Afledte Effekter" og "Hjernesmart Ledelse".

Hun har specialiseret sig i netop de aktiviteter, der kan skabe forbundethed mellem mennesker, og hun fortæller, at der er positive følgevirkninger på både flere planer, når man synger sammen. Det kognitive, det sociale, det fysiske og det psykiske.

"De synkroniserede bevægelser, når man bevæger sig til rytmen i en sang, fremmer positive følelser for hinanden og samarbejdsevnen mellem mennesker," forklarer Anette Prehn: "Når man synger sammen, får man forærende en genvej til et positivt og velfungerende miljø. Man nulstiller det, man havde med sig og bliver i bedre humør."

## SYNG! OG BLIV EN BEDRE KOLLEGA



*Anette Prehn er sociolog, forfatter og sangskriver*

Fællessangen kan virke forebyggende på konflikter, fordi man via sangen får en større forbundethedsfølelse.

“Når vi synger sammen, udvikler vi sociale færdigheder som gruppe. Vi lærer at lytte os ind på hinanden og tage hensyn,” siger Anette Prehn, “Det er ikke altid man får sin vilje med for eksempel sangvalg. Man lærer at tune sig ind på hinanden. Individet træder i baggrunden til fordel for fællesskabet”

*“Når vi synger sammen,  
udvikler vi sociale  
færdigheder som gruppe”*

## SYNG! OG BLIV EN BEDRE KOLLEGA

### Fællessang er en tradition

På mit lånekontor i Emdrup hos virksomheden A Pure Base har de sunget fællessang de sidste 2 år.

Direktør Caroline Erup Widriksen siger: "Vi har altid haft mange traditioner her på arbejdspladsen, så for et par år siden indførte vi fællessang for at gøre morgenmøderne hyggeligere. Jeg synes, det fungerer rigtig godt".

Den 13 år gamle virksomhed har medarbejdere i hele verden, så de har nogle gange været lidt udfordret på at synge sammen over nettet: "Der kan være lidt forsinkelse på lyden, hvis man sidder i Indien, og så er det svært at synge med," fortæller Caroline, "og så er der også stor forskel på, hvilke sange man kender i forskellige kulturer. Derfor synger vi rigtig meget Beatles, for det kender de fleste".

Renata kommer fra Norge og arbejder i A Pure Base, og hun er vild med morgensangen: "Det skaber et positivt og lyst miljø. Når man har sunget sammen, taler man sammen på en anden måde som kolleger. Det kan jeg godt lide."

Akvile er fra Litauen, og har kun arbejdet i virksomheden en måneds tid: "Den første dag blev jeg meget chokeret, men på en god måde. Jeg har aldrig før haft en arbejdsplads, hvor vi har sunget. Det giver et godt fællesskab. Det forener os."



*Caroline Erup Widriksen er direktør i virksomheden A Pure Base, hvor fællessang er en del af traditionen.*

### Guitar frem for klaver

Selvom der står et stort klaver på gangen i A Pure Base, så er det guitaren, der bliver hevet frem til morgensangen. Direktør Caroline Erup Widriksen fortæller, at de prøvede med klaver i starten, men det blev for stift at stå der omkring klaveret: "Når vi bruger guitaren, så er der en mere hyggelig lejrbaalsstemning, og det er den, vi går efter" siger Caroline.

I A Pure Base er det den, der spiller, der vælger sangen, og der er mere end én medarbejder, der kan spille guitar. Sangen, der blev sunget den morgen, jeg var på besøg, var "Lemon Tree" af Fool's Garden, der har en fin tekst om kærlighed og længsel.



## SYNG! OG BLIV EN BEDRE KOLLEGA

Sociolog Anette Prehn mener, at det er vigtigt, man synger forskellige sange. "Det er så forskelligt, hvad man bliver berørt af, så det forpligter at vælge sange alsidigt", siger hun. Hun skriver selv sange, og tænker meget over teksterne: "Jeg vil gerne introducere sange, der indeholder handlekraft, livsmod og håb. Det er ikke kun melodien men også teksten, der skal berøre os".

### **Sang er lig med selvforglemmelse**


I foråret, da Danmark lukkede ned, åbnede danskerne munden. Det kom bag på de fleste, at fredagssangen på DR havde 1 million seere, og at over 300.000 danskere sang med, når Phillip Faber satte sig til klaveret om morgenen. Danskerne har fået øjnene op for alt det positive, fællessangen kan.

For Anette Prehn er fællessangen lig med selvforglemmelse:

"I vores tid er der så meget selvbevidsthed og ydre styring, men det er der ikke, når man synger", forklarer hun,

"Alle synger med sit næb, og uanset hvor falsk du synger, så får du effekten af sangen. Det handler ikke om, hvorvidt du synger godt eller ej. Effekten er den samme på alle parametre."

Anette Prehn er ved at lægge sidste hånd på sin nye bog "Det syngende menneske. Nye veje til forbundethed", der udkommer til efteråret. Her vil hun gå endnu mere i dybden med effekterne af fællessang.



*"Uanset hvor falsk du synger, får du effekten af sangen"*

# SÅDAN KOMMER I IGANG MED FÆLLESSANG

ANETTE PREHNS 5 TIPS TIL AT KOMME IGANG MED AT SYNGE MED KOLLEGERNE

Det kan være grænseoverskridende at komme i gang med at synge. Mange har måske fået at vide, at de ikke kunne synge, da de var børn. Mange sidder måske og mimer, fordi de er bange for at synge falsk. Men det er der råd for:

## Igang med sang

- Ryst skuldrene og ryst de tvivlsomme meldinger af dig. Hvis du har fået at vide, at du ikke kan synge, så ryst på hovedet og grin af det.
- Fællessangens sundhedsfremmende sideeffekter har intet at gøre med, hvordan du rammer tonen. Husk det, når du går i gang.
- Lav en lille sangbog på arbejdspladsen. Lad alle vælge en sang, og sørg for, at der er nogle forskellige typer sange. Så har I jeres eget skræddersyede produkt.
- Alt nyt er akavet. Det kræver lidt tålmodighed at vende sig til noget nyt. I kan med fordel tage fat i de formater, I alligevel har på arbejdspladsen. Hvis I har morgenmøde hver fredag, er det et fint sted at introducere fællessang.
- Når du vælger sang, så overvej, hvad sangen smitter med. For eksempel kan natursange bruges som et spejl på menneskets op og nedture i livet. Sangene må godt handle om noget. Vælg med omhu, så står I endnu stærkere sammen.