

TAG  
TEMPERATUREN  
PÅ DIT  
ARBEJDSLIV:

# Trænger du til et karriereskift?

Er der gået rutine i din arbejdsdag, og drømmer du om at skifte job eller branche? Det er aldrig for sent. Tag temperaturen på dit arbejdsliv, og få gode tips til, hvordan du kommer videre, af de to forfattere bag den aktuelle bog "Kunsten af skifte spor – genopfind dit arbejdsliv".  
Og mød Charlotte, der gik i gang med en ny karriere som 43-årig.

AF BIRGITTE BARTHOLDY & ULLA SCHADE  
FOTO: MATHILDE SCHMIDT



## FÅ INSPIRATION TIL KARRIERESKIFT

Med udgangspunkt i forfatternes personlige erfaringer og case-interviews er **Kunsten at skifte spor – genopfind dit arbejdsliv** en guide til, hvordan du kan slå ind på en ny bane og gå efter et anderledes og rigere arbejdsliv.

En række kvinder, der allerede har taget springet ud i at skifte kurs, fortæller om de erkendelser, udfordringer og glæder, de stødte på undervejs. Samtidig får du inspiration til selv at samle mod til et sporskifte. Blandt andet præsenteres konkrete værktøjer fra positiv psykologi og styrkebaseret udvikling, som kan hjælpe dig til at indkredse dine personlige styrker og bruge dem som kompas. Målet er, at du aktivt nærmer dig et liv, som giver dig mere energi og glæde. Bogen udkommer på mandag, den 14. september, på forlaget People'sPress.

## HVEM?

Charlotte Løchte, 49 år, gift og har tre voksne børn. Var i mange år deltidsansat sekretær på Aarhus Universitet.

## HVAD?

I 2009 sagde Charlotte sit job op og startede på jurastudiet på Aarhus Universitet. Hun blev færdig i september 2014 og fik i november et barselsvikariat som jurist i Uddannelses- og Forskningsministeriet. I dag er hun fastansat samme sted.

# TIL SIDST HADEDE JEG HVERT ET MINUT

**Charlotte Løchte** havde ingen glæde ved sit job som institutsekretær på Aarhus Universitet. Som 43-årig sagde hun op og virkeliggjorde sin drøm om at læse jura. I dag er hun så glad for sit job som jurist, at hun ikke har lyst til at gå hjem, når hun har fri.

**J**eg kunne regne ud, at jeg havde rundt regnet 25 år tilbage på arbejdsmarkedet. Den tanke var helt uudholdelig, og jeg var tæt på at gå i panik. I over 11 år arbejdede Charlotte Løchte som institutsekretær på Aarhus Universitet. Hun har en bachelor i engelsk og spansk og beskæftigede sig især med sprogkorrektur af forskningsartikler for det videnskabelige personale. Men hendes kompetencer blev stadig mindre værdsat. En udvikling, der langsomt tog livet af hendes arbejdsglæde.

– For nu at sige det diplomatisk så oplevede jeg, at det sprogligt korrekte ikke mere var i særlig høj kurs. I starten bed jeg det i mig. Men så kom tanken igen og igen: Jeg kan ikke holde det ud. På den anden side kunne jeg heller ikke umiddelbart se nogen alternativer. Det var ganske forfærdeligt. Til sidst hadede jeg hvert et minut, husker hun. En gammel drøm dukkede op til overfladen, drømmen om at læse jura. Den kom ikke helt ud af den blå luft, for hendes far er jurist og har en lang karriere som dommer bag sig.



← – Jeg har altid syntes, det var voldsomt fascinerende med alle de regler. I virkeligheden burde jeg have læst jura, da jeg var ung, men dengang var jeg ikke moden nok til at tage den beslutning.

At gå i gang med så lang en uddannelse var dog en lovlige stor udfordring, så hun vaklede længe imellem den mulighed og en opgradering af sin sproglige uddannelse. Det sidste ville ikke kræve helt så store forandringer i familien med de tre halvstore børn, der var vant til, at hun var ankerperson på hjemmefronten.

– Lige siden jeg fik mit ældste barn i starten af 1990'erne, har jeg været på deltid for at have tid til familien og havde det dårligt med nu at skulle prioritere anderledes. Til sidst var jeg dog så træt af mit arbejde, at der måtte ske noget alvorligt. Og jeg kunne mærke, at det var de fem år på jura, der trak mest.

#### PRIVILEGIUM AT STUDERE

I 2009 sagde hun som 43-årig sit job på Aarhus Universitet op for at blive studerende samme sted.

– Det havde min chef ikke lige set komme. Han så det vist mest som et beskæftigelsesprojekt for kvinder i panikalderen, siger hun.

Heldigvis bakkede Charlottes mand hende 100 procent op og gik med til at stå for familieforsørgelsen, mens hun gik på SU. Hun oplevede det som et kæmpe privilegium at være tilbage på skolebænken. Gymnasiet havde hun ikke taget særlig alvorligt i sin tid, og egentlig havde hun heller ikke

været specielt engageret i sin oprindelige uddannelse til tosproglig korrespondent.

– Men denne gang kastede jeg mig *all-in*, og det var fantastisk. På et arbejde får man penge for at hjælpe andre med det, de har brug for, mens man på et studium får penge for selv at fordybe sig og blive klogere. Egentlig er det en ret privilegeret egoisttilværelse. Jeg ved godt, at mange unge studerende ikke ser det på den måde, men jeg var blevet det ældre og oplevede det som en sand fornøjelse.

*Mener du dit personnummer alvorligt?* blev Charlotte spurgt, da hun ville melde sig ind i fagforeningen DJØF som studentermedlem. I det hele taget har hun måttet lægge øre til mange bemærkninger om sin alder, men det har hun valgt at tage fra den humoristiske side.

– Jeg kunne jo være mor til de fleste af mine studiekammerater og kan godt se, det er lidt usædvanligt. Når de gik til fredagsbar, gik jeg hjem og lavede mad til familien. Derfor havde jeg heller ikke regnet med at

få det store sociale liv på studiet, men jeg har faktisk fået nogle rigtig gode venner. Unge mennesker, som jeg stadig har kontakt med. De har bare brugt lidt længere tid på studierne end mig og er først ved at være færdige nu. Jeg var bekymret for, at min alder kunne blive et problem for mine jobmuligheder bagefter. For mange arbejdsgivere er der en magisk grænse ved de 50 år. Så jeg valgte at gennemføre på normeret tid.

#### HURTIGT FRA STUDIE TIL JOB

Jurastudiet er kendetegnet ved meget læsestof og udenadslære. Hendes børn fik nærmest et kulturchok, da de konstant oplevede deres mor bøjet over bøgerne. Alle som én har de udtalt, at de i hvert fald ikke skal læse jura. Men Charlotte tabte på ingen måde selv gnisten undervejs.

– Mit speciale handler om socialret, et forholdsvist nyt og spændende retsområde. Eller mere præcist om retten til sociale ydelser efter EU-retten. Min eksamen gik

## CHARLOTTE LØCHTES BEDSTE RÅD TIL ANDRE, DER ER TRÆT AF DERES JOB:

“Find først ud af, hvad du drømmer om, og hvis du virkelig gerne vil noget andet, så gør det! Også selv om det bliver økonomisk hårdt i nogle år. Tag problemerne, i den rækkefølge de opstår. Det værste, der kunne ske for mig, var ikke, at jeg blev arbejdsløs cand.jur. Det var, at jeg skulle sidde mange år endnu i et job, hvor jeg hadede hvert minut. Det har på alle måder øget min livskvalitet, at jeg realiserede min drøm.”



Det har på alle måder øget min livskvalitet, at jeg realiserede min drøm

meget fint, og min familie var meget stolte af mig.

Mod forventning skulle netop det at få job vise sig at gå hurtigt. Og det til trods for at der er arbejdsløshed blandt de nyuddannede. Kun to måneder efter sin dimission startede Charlotte i et barselsvikariat i Uddannelses- og Forskningsministeriet med ansvar for behandling af klager fra studerende på de videregående uddannelser.

– Allerede da jeg startede på studiet, overvejede jeg meget, om den juridiske verden mon var klar til at tænke ud af boksen og fatte interesse for at ansætte en som mig. Men der viste sig heldigvis at være undtagelser. Min chef har fortalt mig, at hun blev fascineret af, at jeg havde taget initiativ til at uddanne mig i så moden en alder, og hun tænkte, at det kunne være spændende at møde mig. Og det endte med, at jeg fik jobbet!

At være nyansat som 48-årig og lige så uerfaren som de alleryngste på arbejdspladsen er en speciel oplevelse. Men bestemt af de gode. Flere af cheferne på hendes nye arbejdsplads er også langt yngre end hende, og det har hun det fint med.

– De er stadig mine overordnede og ved meget mere, end jeg selv gør. Det handler om faglig respekt. På andre områder har mine gamle kompetencer fået en renæssance. Selv om mit nuværende arbejde handler om jura, kan jeg gøre brug af nogle af de samme kontorrutiner, jeg har på ryggraden fra før. Der skal skrives meget i behandlingen af klagesager, og det har jeg let ved. Jeg har også mange års erfaring

med at omgås kolleger på en arbejdsplads, og jeg har tjek på, hvordan kopimaskinen fungerer. Det har i det hele taget været relativt ukompliceret for mig at starte i ministeriet, og den tilbagemelding, jeg får, er også, at det går rigtig fint.

#### TÆT PÅ LYKKELIG

Selv om det er et vikariat, Charlotte Løchte har, og hun bor i København i hverdagene, er hun så tæt på lykkelig, som man kan være. Indtil videre ser hun kun sin familie i Aarhus i weekenderne. Men det går fint, for de to ældste er flyttet hjemmefra, og den yngste datter er næsten 16 og går i gymnasiet, så hun er alligevel meget lidt hjemme. Det har overrasket Charlotte Løchte, at hun har fundet så altopslugende en interesse som jura midt i livet. Og også at hun befinder sig så godt med en arbejdsuge på mere end 37 timer.

– I mange år var jeg mor med stort M og har brugt utrolig meget tid på mine børn på bekostning af karrieren. Nu har jeg fundet et arbejdsfelt, der er så vanvittigt spændende, at min familie – lidt brutalt sagt – skal kæmpe mere for at få min opmærksomhed. I de fem år jeg læste, prioriterede jeg mig selv og studiet behårdt og har tilsidesat mange ting. Der var også familiearrangementer, jeg ikke kom til. Jeg gjorde det med hjertet og valgte det, jeg helst ville. Det havde jeg aldrig troet.

Det er helt fint med hende, når fremtidssforskerne spår, at vi alle kan regne med at blive længere på arbejdsmarkedet end før. Om alt går vel, kan hun se frem til i hvert

fald 20 år mere med sit nye fag, og det passer hende fint.

– Jeg har ikke lyst til at sætte en sidste salgsdato på min arbejdskraft længere. Allerede nu synes jeg, det er så spændende, at jeg har problemer med at holde mig inden for 37 timer om ugen. Jeg er fuldstændig grebet af mine opgaver og har slet ikke lyst til at gå hjem. Så jeg bliver nok ved, så længe jeg overhovedet kan, og mit helbred vil.

#### GLADERE OG MERE INTERESSANT

Udfordringerne på studiet har på alle måder forandret hende. Ud over den viden, hun har fået, har hun også udviklet sig personligt. Hun er blevet mere selvsikker og handlekraftig og har fået en fornyet tro på, at hun kan noget, der har værdi for andre. Det har også været en stor befrielse at slippe ud af sekretær- og servicefunktionen.

– Jeg har netop skrevet min egen første afgørelse i en klagesag. Ved korrekturlæsningen dukkede de gamle rutiner op, for ville nogen nu blive sure, hvis jeg rettede i teksten? Så gik det op for mig, at jeg bare kunne lave teksten om, så meget jeg ville. Det er faktisk mig, der bestemmer ordlyden, og jeg skal ikke spørge nogen. Det at være med til at bage kagen og have indflydelse er meget motiverende for mig. Det har været en utrolig øjenåbner og givet mig nyt mod på livet. Jeg er blevet et gladere menneske – og min mand siger, at jeg også er blevet mere interessant at tale med. →

### TEST DIG SELV:

## Er du tilfreds med dit job?

Undersøgelser viser, at over 20 procent af os går rundt med en drøm om at beskæftige sig med et helt andet fag, og at mange flere er trætte af deres job. Tag temperaturen på dit eget arbejdsliv. Kan du svare ja til alle spørgsmålene her, er tiden nok inde til, at du finder et andet job eller skifter fag.

- Føler du i stigende grad, at du er ligeglad med, hvad der foregår på dit arbejde?
- Brænder du ikke det mindste for det, du laver?
- Er alt for få af dine styrker og kompetencer i spil?
- Bliver du hurtigt irriteret på din chef og dine kollegaer?
- Bruger du det meste af din søndag på at frygte mandag morgen?
- Ligger du tit søvnløs og spekulerer på dit arbejde?
- Er du begyndt også at isolere dig i din fritid, og taber du nemt humøret?

KILDE: "KUNSTEN AT SKIFTE SPOR – GENOPFIND DIT ARBEJDSLIV"



De to forfattere bag "Kunsten at skifte spor" deler i bogen også ud af deres egne erfaringer med at finde nye karriereveje og ny arbejdsglæde. Ulla Schade var først direktionsassistent, senere uddannede hun sig til journalist og kommunikationsrådgiver. Inden for de sidste 10 år har hun yderligere uddannet sig til kognitiv coach og taget en master i positiv psykologi. Birgitte Bartholdy blev efter 22 år i det samme job fyret i en alder af 50 og tvunget til at tænke i nye baner. Hun har siden opbygget en alsidig karriere som freelancejournalist og forfatter.

## 5 tips til at forny dit arbejdsliv

### 1 SPRING UD I DET – OG HOLD UD

Vær forberedt på, at et karriereskift oftest er en langvarig og til tider besværlig proces, hvor du er nødt til at prøve flere forskellige ting af og lære af dine erfaringer undervejs.

### 2 SE PÅ DIG SELV I "BREDDEN"

I stedet for at grave dybt efter dit sande jeg, så prøv at få øje på alle de mange forskellige sider og styrker, du rummer, og vær åben for muligheder, du aldrig har overvejet før.

### 3 BRUG DINE STYRKER SOM KOMPAS

Bliv mere bevidst om, hvad du brænder for, hvad du bliver glad og får energi af, og brug denne viden som et kompas, der kan guide dig i den rigtige retning.

### 4 SPØRG ANDRE TIL RÅDS

Find mod til at tale åbent om dine drømme og spørge andre til råds. Led gerne aktivt efter rollemodeller, der har gjort noget i stil med det, du gerne vil. Det er godt at have nogen, du kan læne dig lidt op ad, når du skal ud i fremmed land.

### 5 HUSK AT FEJRE DINE SUCCESER

Der er grund til at klappe dig selv på skulderen, hver gang du har overskredet en ny grænse eller er lykkedes med en ny udfordring. Succesoplevelser styrker din handlekraft.

KILDE: "KUNSTEN AT SKIFTE SPOR – GENOPFIND DIT ARBEJDSLIV"