

A woman wearing a yellow safety jacket with reflective stripes, a yellow helmet with 'DANFORD' written on it, and glasses is working on a red wooden structure. She is holding a metal bracket. The background is a clear blue sky. The red structure has a white sign that says 'Entree' partially visible.

Nye begyndelser

Maria gik fra buntmager til bygningskonstruktør.
Nicolai var skuespiller, men har netop aflagt sit lægeløfte.
Arbejdslivet følger efterhånden sjældent en lige linje:
Det snor sig, ender blindt og har bakker og dybe dale.
Og står det til eksperterne, skal vi blive bedre til at hylde
de krøllede karrierer – og til at give mulighed for
at begynde på ny senere i livet.

AF NANA TOFT FOTO: THOMAS NIELSEN

T

RÆERNE ER NØGNE og står sporadisk spredt fra venstre mod højre, når man træder ind ad indgangen til Søndermarken på hjørnet af Pile Allé og Roskildevej på Frederiksberg i København. Rundt om træerne snor stierne sig, i yderkanten til venstre bugter stien sig i et mere fladt terræn, ligesom den gør i yderkanten til højre. Og så er der én i midten, der går opad, op over en bakke og længere ind i tættere krat.

Lyden af Woody kan høres, før Woody selv kommer til syne. En gispende, tempofyldt vejrtrækning, der kun kan tilhøre menneskets bedste ven. I det her tilfælde en mellemstor, brun og krøllet cockerspaniel. Woody stopper op og kigger nysgerrigt.

Bag ham kommer Woodys ejer gående. 48-årige Nicolai Dahl Hamilton, oprindeligt uddannet skuespiller i 2002

og kendt fra både teater, film og tv, men i januar 2025 afsluttede han seks års studier på medicin ved Syddansk Universitet og aflagde sit lægeløfte.

”Jeg har altid vidst, at hvis jeg skulle være noget andet end skuespiller, skulle det være læge. Eller lærer. For mig er det de to roller i samfundet, der kommer først i forhold til at betyde noget for andre, og det har altid været væsentligt for mig.”

Woody løber utålmodigt rundt i små cirkler. Har han fået farten af noget? Nicolai Dahl Hamilton klikker hundesnoren af, og af sted er Woody.

Med snuden i sporet. Op ad stien i midten.

MARIA OTTOSEN EBBENSGAARD sad i sin sofa og så nyheder, da Mette Frederiksen 4. november 2020 meddelte, at alle mink i Danmark skulle slås ned. Det eneste, hun tænkte, var: ”Fuck.”

Snuden i sporet. Det har hunden Woody, der er stukket afsted. Og det havde Nicolai egentlig også som skuespiller. Lige indtil han begyndte at spørge sig selv, om det virkelig var det, livet havde til ham.

”Jeg havde det bare sådan: Hvad gør jeg nu? Jeg har et hus. Jeg har tre børn. Jeg har en familie. Jeg startede i faget som buntmager som 18-årig, og jeg havde aldrig lavet andet.”

I 16 år havde hele hendes liv handlet om at sy i pels og deltage i modemesser i London, Paris og Milano. Faget var nørdet, det var smalt, og hun elskede det. Nu anede hun ikke, hvad hun skulle gøre. Skulle hun finde en måde, hun kunne blive i branchen? Gå selvstændig? Hvilke andre jobs smagte lidt af det, hun kom fra? Hun kunne også tænke i baner af en helt ny uddannelse?

En jobcoach blev et vendepunkt.

”Han sagde til mig, at jeg skulle gå hjem og finde 30 jobopslag, der appellerede til mig. Der var kun én regel, og det var, at jeg ikke måtte se på uddannelseserfaring. Jeg skulle bare læse, hvad de lavede. Og lige pludselig tegnede der sig et mønster: Langt hovedparten af de jobs, der fangede mig, havde noget med byggeri at gøre.”

For en måned siden blev Maria Ottosen Ebbensgaard færdig som bygningskonstruktør. Undervejs i sin uddannelse tog hun også en uddannelse som kloakmester, og i dag arbejder hun som entreprenør i entreprenørvirksomheden Dan Jord i Aarhus.

”Der er stor efterspørgsel på bygningskonstruktører, og vi ser kun ind i en fremtid, hvor der bliver god brug for kloakmestre med alt det vand, vi skal forholde os til. Jeg var måske ikke bevidst om det, da jeg skiftede spor for fire år siden, men jeg tror, jeg er gået benhårdt efter at sikre mig selv og min familie: Mit liv blev vendt på hovedet fra den ene dag til den anden den novemberaften. Så jeg tror, jeg mere eller mindre ubevidst besluttede, at det skulle aldrig ske for mig igen.”

FRA DE SKRÅ brædder til den hvide kittel og fra haute couture til sikkerhedssko.

Nicolai Dahl Hamilton og Maria Ottosen Ebbensgaard har foretaget det, som eksperter kalder et mere ’radikalt’ sporskifte, fordi de er så markante, som de er. Mindre kan også gøre det: En sygeplejerske kan skifte fra det offentlige til det private, man kan skifte fra lønmodtager til selvstændig i samme branche, eller en journalist kan foretage det, der umiddelbart lader til at være et mere naturligt sporskifte, som f.eks. at blive manuskriptforfatter.

Uanset hvad er sporskifte blevet det nye sort. Især i Danmark, der ad flere omgange har været blandt de lande i Europa, hvor flest skifter job, viser tal fra Organisationen for Økonomisk Samarbejde og Udvikling, OECD. Danskerne er i gennemsnit otte år på samme arbejdsplads, mens de i Norge i gennemsnit bliver ni år på samme arbejdsplads, i Holland i 10 år og i Tyskland i 11 år.

Flere faktorer er på spil. En buldrende digital og teknologisk udvikling og kravet om at blive længere på arbejdsmarkedet. Der er også et stigende ønske om mere mening i jobbet.



Corona tvang Maria væk fra buntmager-faget. Hun er stadig ved at vænne sig til hverdagen som bygningskonstruktør, men hun ved, hun kommer til at elske det.

Det er i hvert fald et par af de grundlæggende pointer fra Ulla Schade, karrierecoach og medforfatter til bogen ’Kunsten at skifte spor – Genopfind dit arbejdsliv’.

Ifølge hende er arbejdsmarkedet i en rivende forandring, hvor danskerne flytter sig mere, end de nogensinde har gjort tidligere. Det kan være af lyst, men det kan også være af nød.

”Man kan ikke føle sig sikker i sit job i dag på samme måde som tidligere. Der er fag, der forsvinder, og flere bliver tvunget ud i skift. Men der er omvendt også flere mere lystbetonede karriereskift, hvor folk søger højere grad af ’mening’ med deres arbejde, og det er nok de skift, vi typisk ser i fyrrerne og halvtredserne,” forklarer Ulla Schade.

”Midt i livet kommer mange til en erkendelse af, at hvis der skal ske noget andet, så skal det være nu. Der er flere, der går med tanker som: Hvad er værdien af det arbejde, jeg udfører? Gør det en reel forskel for andre? De har et langt arbejdsliv bag sig og massiv erfaring – også livserfaring – og den ønsker de at sætte i spil. Mange får en længsel efter at skabe større meningsfuldhed,” fortæller Ulla Schade.



”Midt i livet kommer mange til en erkendelse af, at hvis der skal ske noget andet, så skal det være nu. Der er flere, der går med tanker som: Hvad er værdien af det arbejde, jeg udfører?”

Ulla Schade, karrierecoach

NICOLAI DAHL HAMILTON var 42 år, da han startede på medicin på Syddansk Universitet. Skiftet væk fra livet som skuespiller handler om flere ting, men også om mening.

”Hvis jeg skal efterrationalisere, så var der – også – tale om en klassisk midtvejskrise: Jeg havde været skuespiller i knap 20 år, og så rammer tanken jo én: Var det dét? Var det det, der var til mig i det her liv? Skuespilfaget er også et fag, hvor rollerne bliver færre og færre, jo ældre du bliver, også som mand, og jeg kunne også konstatere, at noget af det, jeg brændte allermest for – det smalle på de mindre scener, de unikke, nye manuskripter og tekster – det blev der mindre af,” fortæller Nicolai Dahl Hamilton.

Og så ramte det ham: Vi har jo kun det ene liv.

”Måske er det plat, men det er mit forsøg på at sige, at det slog mig: Der må være mening andre steder, i en anden sammenhæng. Et andet sted, hvor jeg kan være med til at gøre en forskel, et meningsfuldt samvær med andre mennesker.”

Nicolai Dahl Hamilton holder en lille pause. Og begynder så igen.

”Ej. Måske handler det i virkeligheden om mig selv. Det er i hvert fald et interessant spørgsmål: Skiftede jeg spor, fordi jeg ønskede at gøre godt for andre? Eller fordi jeg ønsker, at det højner mig i andres øjne? Er det egentlig et egoistisk projekt?”

Endnu en lille pause.

HVILKEN ARBEJDS- TYPE ER DU?

Karrierecoach Ulla Schade fortæller, at man inden for teorien om *job crafting* opererer med tre perspektiver på dét at arbejde, der – med god vilje – også kunne være tre arketyper på arbejdsmarkedet.

1

Hende, for hvem jobbet udelukkende er en måde at tjene penge på, og hvor man således lever sit meningsfulde liv i sin fritid.

2

Hende, for hvem jobbet er en klassisk karriere: en arena, hvor man gerne udvikler sig, gerne skal opad i systemet og avancere mod mere status og højere løn.

3

Hende, for hvem jobbet mere bærer præg af at være et kald, hvor du nærmest ville gøre det gratis.

Kilde: Journalist og karrierecoach Ulla Schade

”Det er nok ikke enten-eller. Jeg kan i hvert fald konstatere, at det uanset hvad er vigtigt for mig, at når jeg er i selskab med andre, så skal de have det godt.”

DA MARIA OTTOSEN Ebbensgaard arbejdede som buntmager, begyndte dagen med ét spørgsmål: Hvad skal jeg have på af tøj? Som medarbejder i modebranchen betyder det noget, hvilket tøj du har på. Ligesom makeup. I dag samler hun det lange hår i en hestehale, tager sikkerhedshjelm, sikkerhedssko og arbejdstøj på og mødes hver morgen med de andre i en rød skurvogn på byggepladsen. Ingen høje hæle. Ingen makeup.

Men hun er glad. Også selvom hun beskriver sit sporskifte som ”at blive slået op med af en kæreste”.

”Det kan ikke være dig. Det kan aldrig mere være dig.”

Det var den følelse, jeg havde. Det var jo ikke mit valg. Mit skifte var et skifte af nød. Så selvom jeg elsker det, jeg laver i dag, tog det noget tid at komme ud af den følelse.”

For modsat Nicolai Dahl Hamilton valgte hun ikke selv, at hendes liv skulle gå i en ny retning. Men selv da hun havde fundet en retning, var det fortsat ikke et nemt sporskifte: For det første havde hun ikke en ungdomsuddannelse, og hun opfyldte dermed ikke indledningsvis kravene for optagelse. Desuden er hun ordblind. Og så skulle hun finde en løsning på det faktum, at hun pludselig skulle gå fra en forholdsvis høj løn til et liv på dagpenge og SU.

Det blev en kombination af en hel del knofedt fra Maria selv, måske lidt held og ikke mindst en familie og en mand, der bakkede op, der til sidst fik det hele til at gå op. I august 2021 havde hun første dag på studiet som bygningskonstruktør på Via University College i Horsens, og her fire år senere er hun landet et godt sted. Også mentalt.

”Jeg har været i sorg, og jeg er måske stadig i proces, men jeg tror, jeg er et udpræget handlemenneske. Og et menneske, der insisterer på at gøre det, jeg laver – som det, jeg har valgt nu – til noget, der giver mig glæde.”

SPORSKIFTE KAN KOMME i mange former.

De kan være små og store. De kan være tvunget af omstændigheder, og de kan være drevet af lyst. Eller ende med at blive lidt af det hele.

Fælles for mange arbejdsliv er dog, at de sjældent følger en opskrift: De er sjældent lineære. Tværtimod er manges liv – og arbejdsliv – snoede. De kan tage tre skridt frem for derefter at gå til højre, til venstre, lidt bagud og så igen ligeud.

Og netop ’det snoede’ bør vi hylde langt mere, end vi rent faktisk gør. I hvert fald hvis det står til Rie Thomsen, Danmarks eneste professor i karriere og forfatter til bogen ’Karriere’ (2022), der er en del af serien ’Tænkepauser – Viden til hverdagen’ fra Aarhus Universitetsforlag.





➔ Hun begyndte i 2018 et hashtag i et uddannelsesstillæg fra Politiken, der hed #twistedcareer, med en ambition om at lyse på alle krøllede karrierer, der – også – er derude, men som vi måske ikke altid hører så meget om. F.eks. på LinkedIn, der flyder over med beskrivelser af karrierer, der – tilsyneladende – følger en mere hierarkisk, opadstigende og, ja, lineær kurve.

Men ifølge Rie Thomsen er der meget læring i at hylde de krøllede karrierer. Det kunne være en hyldelse af Mikkel, der gik fra at være musiker i et rockband til at begynde at læse matematik. Eller af Christine, der gik fra at være minister til at starte på sygeplejerskeuddannelsen.

”Historierne er begyndt at dukke op, også på LinkedIn. Men der er stadig for få omkring tømreren, der bliver lærer, eller kasseassistenten, der bliver pædagog. Fælles for alle er dog, at jo flere vi ser og hører om, jo flere får øje på: Det kan lade sig gøre. Det kan lade sig gøre at være nysgerrig på sig selv.”

Hun fastslår, som Nicolai Dahl Hamilton og Maria Ottosen Ebbensgaard netop er eksempler på, at der er stor forskel på at have oplevelsen af, at ens arbejdsliv, ens karriere, er et resultat af bevidste handlinger, som man fortrinsvis har foretaget selv, eller om det er noget, der er ”sket med en”, som hun beskriver det.

”Vi kan ikke gøre, hvad vi vil. Alt er ikke muligt. Jeg kan f.eks. ikke blive astronaut. Men når det kommer til den her fastbrændthed, som nogle kan opleve, måske især i midten af ens arbejdsliv, kræver det et blik og en bevidsthed om: Hvad er det, jeg vil opnå?”

Det er her, Rie Thomsen pointerer, at vi skal præsenteres for et væld af muligheder, og at disse muligheder gerne må gøre op med forestillingen om, at ens liv og arbejdsliv for at være vellykket, succesfuldt eller meningsfuldt skal følge en meget snæver opskrift.

For, som der så præcist står i en artikel fra 2022 fra mediet Zetland, hvor Rie Thomsen også er kilde, så vil hun have os til at tænke på vores arbejdsliv på en helt anden måde: ”En karriere er nemlig næsten aldrig en lige, opadgående linje, og uanset om du er på deltid, er studerende eller professionel hundelufter, har du en karriere. En karriere-kurve er for det meste en mærkelig krusedulle.”

DET ER DET også for både Nicolai Dahl Hamilton og Maria Ottosen Ebbensgaard. De står også begge midt i hver sin krusedulle. Nicolai har ædt sig gennem en voldsom mængde læsestof, flere praktikker og eksaminer. Maria har trods sin ordblindhed, ligesom hun også lige tog en ekstra uddannelse som kloakmester undervejs i sit hovedstudie.

De kunne på mange måder godt ses som to, der var startet ved foden af et kæmpe bjerg og nu, endelig, kunne sætte flaget på toppen.

Men for Nicolais vedkommende føler han snarere, at han på mange måder starter forfra. Han er læge, han har fået en titel, men det er først nu, han for alvor starter, og han starter fra bunden.

”Langt de fleste af dem, der vil give mig supervision fra nu af, vil være yngre end mig. Patienter vil måske møde mig med en forventning om, at jeg er over- eller speciallæge pga.

HVEM SKIFTER JOB OG BRANCHE?

En undersøgelse af jobskifte fra Business Danmark viser:

➔ At de adspurgte i aldersgruppen 35-49 år i lige så høj grad som den yngre generation har gjort sig overvejelser om et jobskifte.

➔ At halvdelen af de 35-49-årige og én ud af fire af de 50-64-årige har gjort sig overvejelser om at skifte job de seneste 12 måneder.

➔ At 56 % af de adspurgte, som har overvejet et jobskifte i løbet af det seneste år, også har overvejet at skifte branche.

➔ At ud af dem, som gennem de sidste 12 måneder har overvejet et jobskifte, har danskerne i aldersgruppen 50-64 år og især de 35-49-årige gjort sig flere overvejelser om et brancheskifte end de yngre.

Kilde: Userneed for Business Danmark

min alder. Jeg kommer også til at arbejde sammen med meget erfarne sygeplejersker, hvor det, erfaringen til trods, fortsat vil være mig, der har det sidste ord.”

Maria går også ydmygt ind i sit nye fag, og heldigvis er hun, hvilket Nicolai Dahl Hamilton også fremhæver ved sit fag, kun blevet mødt af meget imødekommende og støttende kolleger. Hun vidste godt, at faget fortrinsvis var domineret af mænd, især på den udførende del – altså dem, der var på byggepladserne.

”Vi var også kun to kvinder på mit hold på kloakmesteruddannelsen. Men helt seriøst er det ikke noget, jeg tager mig af.”

Krusedulle eller ej. Både Nicolai Dahl Hamilton og Maria Ottosen Ebbensgaard fremhæver, hvor afgørende deres bedre halvdel – og hele deres familie – har været for, at de overhovedet har kunnet foretage deres sporskifte. Begge understreger, at når – og hvis – det skal lykkes, kræver det en helt klar aftale med dem derhjemme.

NICOLAI DAHL HAMILTON og hans kone Sally lavede den aftale, at de ville gøre status efter to år.

”Så ville vi tale om, hvordan det gik med mig, men også hvordan det gik med os som par og os som familie. For man skal ikke undervurdere, at i hvert fald mit sporskifte jo ikke kun kom til at påvirke mig. Det er en parforholds- og familiebeslutning. Jeg skulle personligt pendle til og fra Fyn, rollerne blev brudt op derhjemme, blev fordelt anderledes, og vi skulle også indstille os på, at vi heller ikke ville have så mange penge.”

For Nicolai personligt skulle han også se, om han rent faktisk kunne finde ud af at studere. For nok var han som skuespiller vant til at læse, men der var trods alt et stort spring fra manuskripter til omfattende faglig indsigt i fag som f.eks. anatomi, fysiologi og genetik.

”Efter to år fortsatte vi. Vi kunne godt have givet det et halvt eller et helt år, men to år føltes mere rigtigt. Så havde ➔

➔ vi givet det en chance.”

Nicolai Dahl Hamilton pointerer også, at hvis de ikke havde gjort det, havde drømmen om at blive læge ligget og gnavet lidt i ham. Som en uopnået drøm.

”Det er måske ikke den vigtigste pointe i forhold til det her med at skifte spor. Og så alligevel. For når du er en del af en familie, er et sporskifte ikke kun noget, du selv foretager.”

Maria er meget klar, når hun skal karakterisere sin mand.

”Jeg har en meget god mand,” som hun siger. Da hun gik med overvejelserne om at starte på uddannelsen som bygningskonstruktør, var det samtidig udsigten til et liv på dagpenge og SU i tre et halvt år.

”Jeg kiggede min mand dybt i øjnene, og så sagde han: ’Vi gør det.’ Det var heldigt. For der er virkelig mange, der er kommet og har sagt til mig: ’Hvor er du sej, Maria.’ Og igen. Jeg gør aldrig noget halvt. Men jeg kan sige med sikkerhed, at jeg ikke kunne have gjort det uden ham.”

DANMARK ER ÅBENBART et af de lande, hvor allerflest skifter job. Hertil kommer alle dem, der går med overvejelserne – om både de små og store spring – men ikke sætter af. For det kan være svært, og for nogle uoverskueligt, at handle på sine drømme.

Karrierecoach Ulla Schade forklarer, at folk ofte stopper, så snart de indser, at deres drøm f.eks. kræver en ny uddannelse.

”Det kan handle om økonomi, manglende opbakning, mange ting. Jeg vil dog sige, at mange drømme ikke nødvendigvis kræver radikale løsninger, men kan forløses af mindre ændringer. Alligevel synes jeg, at det er tankevækkende at registrere, at der tydeligvis er barrierer i samfundet, der fungerer som store bremseklodser.”

F.eks. mener Ulla Schade, at det kunne være en idé, at ’fjumreår’ ikke er begrænset til de helt unge.

”Det kunne være en idé at få et andet styresystem, hvor man i højere grad kunne få lov til at holde pauser undervejs i sit arbejdsliv. Måske få udbetalt noget af sin pension og bruge 1-2 år som en slags fjumreår midt i livet. Det ville åbne op for, at flere ville blive længere på arbejdsmarkedet.”

”På den måde ville vi have flere, der var i bevægelse. For det er noget af det, jeg hører mest om fra mine kunder: følelsen af, længslen efter, at være i bevægelse. De kommer ofte og siger til mig: ’Jeg er utilfreds i mit liv. Jeg ved ikke, hvad jeg skal. Det virker uoverskueligt.’ Hvis man havde drømmen om en ny uddannelse, ville fjumreår gøre det mere overskueligt.”



Samtidig giver det også noget på den personlige konto at turde tage springet, fortæller karrierecoachen.

”Det giver et boost. En følelse af at være den, der sidder i førersædet. Jeg ser tit, at når der kommer en retning, så lyser øjnene igen. Modet og handlekraften vender tilbage.”

BÅDE NICOLAI DAHL Hamilton og Maria Ottosen Ebbensgaard er i bevægelse. Med to nye uddannelser i bagagen og med hovedet vendt mod endnu flere kapitler, de ikke ved, hvor begynder eller slutter.

Nicolai glæder sig, men er også fuld af ærefrygt.

”Jeg har heldigvis stået i den her situation tusind gange før som skuespiller. Med følelsen af: ’Er jeg nu god nok?’ Den følelse forventer jeg at få mange gange som læge. Jeg ved ikke, hvad jeg havde forventet, da jeg i januar modtog en konvolut med et underskrevet lægeløfte, men jeg er ikke blevet en anden. Jeg kan mere, og der er måske kommet ekstra lag på mig, men min banale erkendelse er, at jeg er mig selv hele vejen igennem.”

For Maria er det nogenlunde det samme.

”Mit gamle fag var mit liv, og det var en passion. Men jeg kan mærke, at det her fag, bliver et, jeg får lige så svært ved at lægge fra mig, når jeg kommer hjem. På godt og ondt. Jeg har måske skiftet ham, men jeg er stadig bare Maria.” ■