



Sådan lykkes
procesoptimering

► SIDE 14

Digitalisering

Marie Bjerre, Danmarks første minister for digitalisering, måtte bestille tid hos Borgerservice, før hun kunne få MitID til at fungere. Det fortalte ministeren til Aftenshowet på sin første dag i det nye job.

ILLUSTRATION: MIKKEL HENSEL



Ild uden røg

Hvordan kan man brænde for sit arbejde – uden at brænde ud? At arbejde giver it-professionelle stor tilfredshed. Men for mange kommer opgaver væltende eller snigende, og det giver grobund for stress. Mød en række it-professionelle, der har fundet deres egen vej, og få gode råd til, hvordan du tackler **det grænseløse arbejde**.

ProsaBladet, Vester Farimagsgade 37A, 1606 Kbh. V, telefon 33 36 41 41 [prosaBladet@prosa.dk]

Redaktion: Redaktør Karen Gahrn, journalist Julie Bondo Gravesen og kommunikationschef Grith Enemark (ansvarshavende). Korrektur: Lene Jensen.

Udkommer næste gang: 6. februar.

Deadline for debatindlæg: 10. januar.

Redaktionsudvalg: Christian A. Christensen (formand), Peter Ussing, Dorte Hoffmann, Erik Dahl Klausen, Mikkel Jørgensen, Tom Dalgaard Petersen og Aleksander B. Bierbaum [redaktionsudvalg@lister.prosa.dk]

Design og grafisk produktion:

vahle+nikolaisen

Forsideillustration:
Mikkel Henssel



<FUNFACT>

26 %
vurderer MitID som dårligt.

42 %
vurderer MitID som nogenlunde.

Kilde: Rambøll og Dansk IT, der har spurgt 1.000 repræsentativt udvalgte borgere. Kun 32 procent vurderer, at MitID er godt.

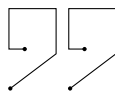


FOTO: MICHAEL JANSGAARD

FOKUS

Godt, småt, navnerobot

Medarbejderne på Familieretshusets navnekontor er sluppet for en tidsrøvende opgave: at slå op i den ene udenlandske database efter den anden for at tjekke, om et bestemt navn er godkendt og i brug. Nu klarer en robot arbejdet, og det frigør kostbar tid. Udviklingen **har bragt it og forretning tættere sammen** i et hjørne af det offentlige Danmark, hvor man konstant arbejder på at få idéer til, hvad der kan automatiseres. Men hvor succesen ligger i små, konkrete løsninger.



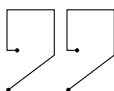
Mine venner synes, jeg arbejder for meget. Men mit arbejde er jo med til at gøre mig til det menneske, jeg er

— Trine Westhoff, account run lead, DXC Technology



14

- 04 Arbejdstid**
30-timers arbejdsuge på arbejdsplanen.
- 07 Vildledning**
Teleselskaber går sammen om at bekæmpe spoofing.
- 09 Smiley**
Et verdensberømt ikon fejrer 60-årsfødselsdag.
- 12 Av, min ryg**
AI skal hjælpe med at bekæmpe rygsmerter.
- 20 Kodekunst**
Tilfældigheder bliver til meningsfuld kunst.
- 35 Overarbejde**
Hvad er rimeligt, når vi taler overarbejde?



Så ja, måske er Twitter på vej i graven. Og så måske alligevel ikke ...

— Peter Lauritsen, professor i informationsvidenskab, Aarhus Universitet



10



Vi skal ned i arbejdstid

Flere og flere virksomheder begynder at eksperimentere med arbejdstiden. Der er jo ikke noget naturgivent i, at vi har en 37-timers arbejdsuge fordelt på fem dage. Undersøgelser viser, at på arbejdspladser, hvor der indføres muligheden for en firedages arbejdsuge, stiger tilfredsheden blandt medarbejderne. De bliver gladere, får et større overskud og får mere ro og balance.

Så nytænkning på arbejdstiden kan være en løsning. Den samlede arbejdstid har ikke været forandret siden slutningen af 1980'erne. På delegeretforsamlingen i november 2022 blev det derfor debatteret, om det ikke er på tide, at den samlede fagbevægelse tager emnet op og får fremsat forslag til en 30-timers arbejdsuge med fuld lønkomensation.

PROSA skal gerne være en uomgængelig aktør, når it-arbejdsmarkedet skal diskuteres, og løsninger på udfordringerne på it-arbejdsmarkedet skal identificeres og formuleres. Den viden, vi opsamler gennem vores arbejde, skal bruges til at rådgive medlemmerne, men også indgå i den politiske interessevaretagelse og strategiske debat om it-arbejdsmarkedets fremtid.

Særligt skal vi have fokus på, at rammevilkårene er i orden, og at dagligdagen kan hænge sammen for medlemmerne. Vi ved, at vores fag er særligt udsat for stress, dårligt arbejdsmiljø og til tider meget hektiske arbejdsvilkår. Der skal være en klart bedre balance mellem arbejde, fritid og familieliv, og vi skal komme med idéer og indspark til, hvordan tingene kan komme til at hænge bedre sammen. En mulighed er en 30-timers arbejdsuge.

Arbejdsgiverne er ikke meget for den idé. De frygter et faldende arbejdsudbud og dermed en faldende konkurrenceevne. Men erfaringer, fra sidst arbejdstiden blev sat ned, viser, at det faktisk kan lade sig gøre at øge produktiviteten og fastholde konkurrenceevnen selv med færre arbejdstimer per medarbejder. Det viser forsøgene med en firedages arbejdsuge også. Glade medarbejdere er nemlig mere produktive medarbejdere.

Fagbevægelsens opgave er at tænke stort og have visioner på lønmodtagernes vegne. Netop en 30-timers arbejdsuge kan være en sådan vision, og al erfaring viser, at den slags forandringer kun kommer gennem en fælles indsats. Goder som pension, arbejdstid, ferie og barsel er alle kommet gennem mange års hårdt slid og arbejdskampe. Og ingen arbejdsgivere vil af sig selv forære medarbejderne noget, medmindre der er et stærkt pres på dem.

Delegeretforsamlingen besluttede derfor, at vi skal sætte en 30-timers arbejdsuge på arbejdsplanen, og vi skal skabe et overblik over mulige argumenter for og værktøjer til at indføre en 30-timers arbejdsuge. Det er på tide, at vi skaber en bedre arbejdslivsbalance. ▀

Der skal være en klart bedre balance mellem arbejde, fritid og familieliv

GRÆNSELØS ARBEJDSTID

Læs meget mere om udfordringerne med arbejdstid i
Tema side 22 og Arbejdsliv side 35.

Programmeringskurser

Find dit næste kursus i C, C++, C#, Python, Java, Kotlin, Rust, Go hos SuperUsers



Der var engang et C-kursus i 1984...

Brian Eberhardt afholdt i 1984 vores første kursus i C-programmering, og siden er der kommet *mange* nye sprog til vores kursusudbud! De nyeste skud på stammen er kurser i sprogene **Kotlin**, **Go** og **Rust**. Rust anvendes i stigende grad i stedet for C og C++, og Kotlin anses af flere udviklere som efterfølger til Java.

Skræddersyede firmakurser

Har I et team på 5+ personer i organisationen, der skal opkvalificeres i et givent programmeringssprog, er der mange fordele ved at få afholdt et kursus specielt for jer. Kurset kan afholdes hos jer eller hos SuperUsers. **Kontakt os i dag for et uforpligtende oplæg!**

Vi har kurser i sprogene på alt fra grundlæggende- til ekspertniveau!

Introduktion til programmering

(SU-199, 2 dage, afh. garanti månedligt)

Kurset til dig der skal programmere for første gang! Lær begreber og teknikker, så du kan læse og skrive enkle programmer.

Introduktion til objektorientering

(SU-202, 2 dage, afh. garanti månedligt)

På kurset lærer du om kerneprincipper i objektorienterede programmering (OOP) – specielt med henblik på analyse og design af klasser og objekter.

Python Grundkursus

(SU-225, 3 dage, afh. garanti hver måned!)

Kom godt i gang med Python kodning og få solid viden og hands-on erfaring med moduler/packages samt biblioteker.

C++ Programmering Grundkursus

(SU-203, 5 dage, afh. garanti d. 9/1 og d. 8/5)

Kurset giver viden og færdigheder i at designe, udvikle og implementere C++ programmer. Der lægges specielt vægt på korrekthed og kodesikkerhed.

C# Programmering Grundkursus

(SU-207, 3 dage, afh. garanti hver 2. måned)

Kurset giver dig viden om den objekt-orienterede tankegang i C# og erfaring med C#-kodning i Visual Studio.

Java Grundkursus

(SU-210, 5 dage, afh. garanti d. 12-16/6)

Bliv fortrolig med OOP-mekanismerne i Java og lær at udvikle, designe og implementere stand-alone Java-apps, der benytter tråde, databaser og netværk.

Høj faglighed og hands-on...

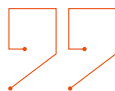


Lidt nord for **Aarhus** holder SuperUsers til på den trelængede bondegård Kampehøjgaard, der blev bygget i 1870. Gården er opført i kampesten og emmer af idyl både inde som ude.

...i unikke omgivelser



SuperUsers' hovedsæde er det unikke landsted Karlebogaard tæt ved **Hillerød**. Bygningen er opført i 1923 og er som taget ud af et eventyr med hvælvinger, søjler, stuk og smukke tapeter i de mange rum og sale.



ChatGPT er formodentlig den vigtigste teknologiske revolution i det forgangne år

— Ole Tange, it-politisk rådgiver, PROSA

<MALWARE>

Kriminelle udnytter nøgenheds-interesse på TikTok

En udfordring på TikTok bliver forsøgt udnyttet af kriminelle til at installere malware på brugere af det sociale medies maskiner.

Det oplyser The Register, der henviser til en rapport fra sikkerhedsforskerne Guy Nachshon og Tal Folkman.

Problemet er, at **folk filmer sig selv nøgne**, mens de samtidig bruger en effekt kaldet 'Invisible Body', der efter sigende udvisker kroppen fra videoen.

Fænomenet foregår under hashtagget #invisiblefilter, der sidst i november havde 27 millioner views.

Populariteten har cyberkriminelle forsøgt at udnytte ved at poste links på TikTok, der promoverer software, der hævder at kunne 'unfilter' – altså fjerne usynlighedsfilteret – fra videoer, så de nøgne kroppe bliver synlige.

Men i stedet for at få nøgenhed på nethinden risikerer brugere at få malware på computeren.

Den såkaldte unfilter-software er nemlig reelt set en datastjæler af typen WASP, der i sidste ende kan give bagmændene/-kvinderne adgang til ofrenes enheder, kodeord med videre. ■



<FREMID>

Revolutionerende chatbot

Da amerikanske OpenAI før årsskiftet lancerede deres nye chatbot, ChatGPT, nåede antallet af brugere en million på bare en uge.

– Jeg er normalt ikke en, der slynger om mig med store ord. Men ChatGPT er formodentlig den vigtigste teknologiske revolution i det forgangne år, siger Ole Tange, it-politisk rådgiver hos PROSA.

Vi har spurgt tekstrobotten selv, hvorfor den er interessant. Svaret kommer på få sekunder:

– ChatGPT er interessant, fordi det er en state-of-the-art sprogmodel udviklet af OpenAI, der er i stand til at generere menneskelignende svar på naturlige sproginput. Den er **trænet i en stor mængde data** og kan bruges i en række forskellige applikationer, såsom chatbots, kundeservice-agenter og sprogoversættelsessystemer. ChatGPT er et kraftfuldt værktøj til at forbedre menneske-maskine-kommunikation og fremme feltet for naturlig sprogbehandling, siger robotten.

Ole Tange er ikke i tvivl om, at ChatGBT er noget radikalt andet, end vi nogensinde har set før: Det er ikke en søgemaskine eller et site, der har samlet spørgsmål-svar, men en tekstrobot, der kan finde ud af selv at sætte ting sammen på nye måder. ■

<GDPR>

Facebook-ejer får milliard-bøde af irsk datatilsyn

Det irske datatilsyn har givet Facebook-ejeren Meta en bøde på 265 millioner euro, svarende til **næsten to milliarder** kroner. Det oplyser blandt andet BBC.

Datatilsynet i Irland, kaldet The Data Protection Commission (DPC), startede en efterforskning af Meta i april 2021 på baggrund af en sag, hvor data om 533 millioner brugere fordelt på 106 lande var blevet offentliggjort på et hacker-forum efter at være blevet 'skrabet' fra Facebook år forinden.

Ifølge DPC har Meta i den forbindelse forbrudt sig mod EU's persondataforordning, GDPR.

Meta oplyser, at selskabet er ved at nærstudere DPC's beslutning. ■



FOTO: KIEFER/039079/RITZAU SCANPIX



<NEDBRUD>

Alvorlige sikkerhedsfejl inden NemID-nedbrud

Da NemID i sommer blev ramt af et fire dage langt nedbrud, havde Nets ikke testet disaster recovery på det system, der fejlede, i to år inden nedbruddet.

Det oplyser DR Nyheder på baggrund af en delvis aktindsigt i en ekstern gennemgang af hændelsen.

NemID-nedbruddet stod på fra 22. juni til 26. juni 2022. Da nedbruddet var mest omfattende, oplevede **30 procent af NemID-brugere** problemer. Der har dog også været problemer med certifikater, så blandt de 30 procent har der været større offentlige danske tjenester, som heller ikke fungerede.

Softwareudvikler Poul-Henning Kamp, der har årelang erfaring med opbygning af komplekse it-systemer, har læst redegørelsen og udtaler i den forbindelse til DR:

– I guder. Det er nærmest et monument over inkompetence, det her.

Poul-Henning Kamp kommenterer (og kritiserer) desuden Nets' ageren i forbindelse med hændelsen i mere tekniske detaljer i to blogindlæg på Ingeniørens it-medie Version2.

Nets' chef for public affairs i Europa, Peter James Stark, siger til DR:

– Vi har på nogle områder ikke levet op til hverken vores egne eller Digitaliseringsstyrelsens standarder. Det er ikke godt nok, og det har vi rettet op på. ■

0 1 0 0 1 1 1 1
1 0 1 0 1 1 1 0
0 0 1 1 0 0 0 1
1 1 1 0 1 0 0 0
1 1 0 0 1 1 0 1
0 0 1 0 0 0 1 1

<KARRIERE>

Microsoft Danmark får ny direktør

Efter tre år på posten stoppede Nana Bule ved årsskiftet som administrerende direktør for Microsoft Danmark. Det skriver Berlingske.

Bule afløstes af **Mette Louise Kaagaard**, der er hentet fra jobbet som ledende partner og leder af den danske afdeling for risikorådgivning i rådgivnings- og revisionsgiganten Deloitte.

Mette Kaagaard, der også har været hos rådgivningsfirmaet Accenture, tiltrådte 1. januar.

Hun er uddannet maskiningeniør fra DTU og har også en HD-uddannelse i organisation og it fra CBS. ■

<SPOOFING>

Teleselskaber går sammen om at bekæmpe spoofing

De danske teleoperatører Nuuday/TDC, Telenor, Telia og 3 går sammen om at bekæmpe spoofing. Det oplyser Berlingske.

Begrebet dækker over fænomenet, hvor telefonen viser et nummer i forbindelse med et opkald, men reelt set er det ikke det nummer, der bliver ringet eller sendt en sms fra.

Det er – som blandt andet Ingeniørens it-medie Version2 har demonstreret flere gange – foruroligende let at spoofe et opkald, så det eksempelvis **ser ud til at komme fra banken** eller en myndighed.

Og den slags kan selvsagt misbruges på alskens måder af folk med slet i sinde.

Men nu skal det være slut. I hvert fald i nogle tilfælde.

Teleselskaberne har i regi af brancheorganisationen Teleindustrien indgået en aftale, der i første omgang indebærer, at finansvirksomheder, politi og myndigheder kan give fuldmagt til, at der blokeres for, at bestemte telefonnumre kan misbruges, så det ser ud, som om opkaldet kommer fra dem.

– Vi ved, at svindlere i relativt stort omfang bruger spoofing som et redskab til at snyde. Erfaringen er, at når vi først blokerer for, at opkald kan se ud, som om de kommer fra et bestemt nummer, så forsvinder opkaldsforsøgene, forklarer Jakob Willer, direktør i Teleindustrien, til Berlingske. ■

Kroneloftet

Kroneloftet fastsætter beskæftigelsesministeren efter indstilling fra bestyrelsen for Arbejdsmarkedets Tillægspension og efter forhandling med finansministeren.

DYRT AT GÅ PÅ BARSEL

Lønforskellene i en barselssituation for en privatansat akademiker med fem års erhvervs-erfaring.

	Forælder 1, privatansat akademiker med fem års erhvervs- erfaring	Forælder 2, privatansat akademiker med fem års erhvervs- erfaring	Forælder 3, privatansat akademiker med fem års erhvervs- erfaring
Barselsaftale	Fuld løn	Delvis løn (svarende til refusion fra barselsfond)	Ingen løn
Månedlig lønindtægt*	50.978 kr.	50.978 kr.	50.978 kr.
Månedlig lønindtægt ved brug af ny niugers øremærket ret	50.978 kr.	29.809 kr.	19.348 kr.
	0 kr.	21.169 kr.	31.630 kr.

* Kilde: PROSA's lønstatistik

Der er vist tre forskellige situationer: Forælderen får fuld løn under barsel (cirka 51.000 kr.), forælderen får delvis løn, svarende til refusion fra barselsudligningsfonden (cirka 30.000 kr.), og forælderen får ingen løn under barsel og dermed kun barselsdagpenge (cirka 19.000 kr.).

[32.000]

kroner – så meget kan det ifølge PROSAs beregninger koste for en privatansat akademiker, hvis arbejdsgiveren ikke betaler løn under barslen overhovedet.

<BARSEL>

PROSA vil have ændret regler for lønrefusion og barsel

Hos PROSA er man rigtig glad for den øremærkning og deling af barselsorloven, som Folketinget har vedtaget.

Men der er stadig behov for forbedring, mener tidligere næstformand i PROSA Hanne Lykke Jespersen.

Hun henviser til Barsel.dk, der er en fond, hvorfra arbejdsgivere på det private arbejdsmarked kan få udbetalt lønrefusion, når en medarbejder får fuld eller delvis løn under barsel.

Som reglerne er skruet sammen nu, kan virksomhederne dog højst få en lønrefusion via Barsel.dk på omkring 88 kr. i timen. Når man trækker feriepenge fra, svarer det til, at medarbejderen kan få cirka 30.000 kr. om måneden.

Hanne Lykke Jespersen mener, det beløb er for lavt, da det kan betyde, at PROSAs medlemmer må gå betydeligt ned i løn, hvilket derfor kan betyde, at barslen bliver en dyr omgang.

– Det er i forvejen en periode, hvor man kan være hårdt presset økonomisk, siger Hanne Lykke Jespersen og henviser blandt andet til, at de kommende forældre måske skal ud og finde ny bolig.

Derfor vil PROSA have hævet det såkaldte kroneloft, så medarbejderen kan få en større del af sin løn udbetalt under barsel.

Desuden kan loftet på de 30.000 kr. også betyde noget, i forhold til om det er far eller mor, der ender med at holde barsel, fordi manden ofte tjener mest.

– Vi synes jo, det er vigtigt, at mændene også holder barselsorlov. Og krone-loftet kan gå hen og blive barrieren for, hvorvidt de får holdt barsel, fordi man måske ender med at synes, at det er for dyrt, siger Hanne Lykke Jespersen.

Ud over at der skal være højere til kroneloftet, ønsker PROSA også, at det skal være muligt for medarbejderen selv at søge om refusion fra Barsel.dk.

For at refusion overhovedet kan komme i spil, forudsætter det nemlig, at virksomheden udbetaler hel eller delvis løn under barsel, og lønnen skal i den forbindelse være højere end barselsdagpengene på cirka 121 kr. i timen.

Udbetaler virksomheden ikke løn under barsel, kommer refusionen slet ikke ind i billedet, og medarbejderen må så nøjes med barselsdagpenge.

– Som det er nu, kan man kun få penge fra fonden, hvis arbejdsgiveren synes det. Og det kan jo være, de helst er fri for, at man holder orlov. Derfor synes vi, at medarbejdere selv skal kunne søge om refusion direkte, siger Hanne Lykke Jespersen

Hanne Lykke Jespersen fortæller, at PROSA er bekendt med flere tilfælde, hvor virksomheder vælger ikke at betale løn under barsel, selv om der er mulighed for lønrefusion via Barsel.dk.

– Vi taler tit med medlemmer, som står i en situation, hvor arbejdsgiveren kan få refusion. Så anbefaler vi dem at oplyse arbejdsgiveren om, at det ikke koster noget at få. Og så er der nogle arbejdsgivere, der siger o.k., men der er også nogle, som ikke gør.

Så for at privatøkonomien ikke skal stå og falde med, om arbejdsgiveren gør brug af lønrefusion fra Barsel.dk, så ønsker PROSA, at det skal være muligt for medarbejderen selv at søge om penge direkte fra fonden. ■



Harvey Balls smiley fra 1963 kan kendes på de karakteristiske ovale øjne i lidt forskellige størrelser og det Mona Lisa-agtige halvsml.

<SMILEY>

Grinebider fylder 60

Historien bag det glade ikon er kompleks og konfliktfyldt. Men det er bredt anerkendt, at historien om smileyen begynder med reklamemanden og grafikerens Harvey Ross Ball fra Worcester, USA. I 1963 blev han bedt om at opfinde et ikon, som kunne få humøret op hos medarbejderne i et forsikringsselskab, som havde været igennem en tumultarisk tid. Ball blev færdig med designet på under ti minutter og blev betalt 45 dollar for indsatsen. The State Mutual Life Assurance Company fik lavet plakater, badges og skilte for at få deres medarbejdere til at smile lidt mere. Hverken Ball eller forsikringsselskabet tog patent eller copyright på deres design.

Det er uklart, om symbolet løftede forsikringsmedarbejdernes geist. Men det smilende ansigt blev et hit. Og kopieret i det uendelige. I begyndelsen af 1970'erne

fik ejerne af et par Hallmark-butikker, Bernard og Murray Spain, øje på smileyen, tilføjede 'Have a Happy Day' og fik copyright på det nye samlede udtryk.

Også i Europa var der nogen, der følte ejerskab til det glade ansigt. I 1972 vare-mærkeregistrerede den franske journalist Franklin Loufrani smileyen, da han begyndte at bruge symbolet til at markere en god nyhed i avisen France Soir. Efterfølgende tog han patent på smilet, som han gav navnet 'Smiley'.

Amerikaneren Scott Fahlman menes at være den første, der brugte smileyen til at udtrykke følelser. Den 19. september 1982 foreslog Fahlman at bruge ☺ for at markere, at nu kom der noget vittigt i de beskeder, der blev udvekslet på universitetet Carnegie Mellon, hvor Fahlman underviste i computer science. De *emoticons*, vi har på vores telefoner i dag, er kun løst baseret på de oprindelige design fra 1960'erne og 1970'erne. ■

Mastodon

Efter at Elon Musk købte Twitter, har en del brugere valgt at flytte til Mastodon, der lægger vægt på ikke at være centralt styret.

En rigmands legetøj



Peter Lauritsen

Professor i Informationsvidenskab
ved Aarhus Universitet

Elon Musks overtagelse af Twitter er ikke gået stille for sig. Medarbejdere er blevet fyret eller har sagt op i protest, og folk deler gerne undergangshistorier om platformens snarlige kollaps.

Om det faktisk sker, er ikke til at vide. Men umiddelbart ser det ikke ud til, at Musk har en skudsikker plan for, hvad han vil med sit nye legetøj. Tværtimod har der allerede udspillet sig flere absurde hændelser. Som for eksempel afstemningen om, hvorvidt Donald Trump skulle have lov til at komme tilbage til Twitter. Afstemningen var initieret af Musk selv og endte med en snævert flertal for den tidligere præsidents genopstandelse.

Dette fortolkede Musk med de latinske ord Vox Populi, Vox Dei eller 'folkets røst er Guds røst'. Hvilket jo lyder godt, men i betragtning af at der er tale om en afstemning på et socialt medie, hvor folk stemmer, som vinden blæser, og at et betragteligt antal vælgere er robotter, er det vist så som så med validiteten af både folkets og Guds røst.

Så ja, måske er Twitter på vej i graven. Og så måske alligevel ikke. I hvert fald skal man aldrig undervurdere en mand m/k, der har sendt en elbil ud i rummet på ryggen af sin egen raket.

Omme bag den aktuelle ballade ligger imidlertid en principiel udfordring, som vi bliver nødt til at tage alvorligt. I årevis har Twitter været en vigtig del af vores nationale og internationale kommunikationsinfrastruktur. Mange har oplevet, at der her var et sted, hvor den demokratiske samtale faktisk kunne udfolde sig og involvere både borgere, eksperter og politikere.

Samtidig bruger vidende mennesker Twitter til at øse ud af deres viden — om strikkeopskrifter, krigen i Ukraine eller tilstanden på Christiansborg.

Når Twitter er bedst, er det virkelig godt. Men åbenbart også skrøbeligt. Et enkelt ejerskifte, og straks er boldene i luften igen. Ikke som følge af en demokratisk beslutning, men udelukkende på grund af en enkelt milliardærs luner. En milliardær, som i frihedens navn risikerer at fremelske alt det, sociale medier desværre også er: had, misinformation og dårlige reklamer.

Det er selvfølgelig ikke hensigtsmæssigt, for vi har brug for sociale medier, der ikke afvikler den demokratiske samtale, men tværtimod fremmer den. I den forbindelse bliver det ofte fremført, at det offentlige skal tage over. Vi skal have en statsejet løsning. Men selv om den principielle pointe — at infrastruktur ikke skal ejes af excentriske milliardærer — er rigtig, så har de, der forestiller sig et offentligt ejet Twitter, vist glemt bøvlet med MitID eller andre offentlige it-projekter. Ligesom de overser,

Noget af det attraktive ved sociale medier er deres grænseoverskridende karakter

at noget af det attraktive ved sociale medier er deres grænseoverskridende karakter. Et godt socialt medie er ikke dansk, men internationalt. Endelig er det værd at bemærke, at det langt fra er sikkert, at stater er venligere end en milliardær.

Så hvad gør vi? Svaret blæser i vinden. Men vi bliver nødt til at starte diskussionen. For at Elon Musk står i spidsen for Twitter, virker ikke til at være en gangbar løsning. ▀



IT OG MENNESKERET

I næste nummer skriver Rikke Frank Jørgensen, der er seniorforsker på Institut for Menneskerettigheder.

Få 22 % i overskudsdeling på autoforsikringen

Få del i overskuddet i et medlemsejet forsikringsselskab

GF Forsikring er ejet af medlemmerne. Det betyder, at det er dig, der får glæde af årets overskud - ikke aktionærer. Når årets skader er gjort op, får du din andel af overskuddet retur i form af billigere forsikringer det efterfølgende år, også selvom du har haft en skade.

PROSA har en gruppeaftale med følgende særlige fordele:

- ✓ **Del i overskuddet:** Overskudsdeling på 22 % på bilforsikringen og 6 % på øvrige forsikringer i 2023.
- ✓ **Samlerabat på 12 %** på alle forsikringer*
- ✓ **Udvidet vandskade-dækning for 0 kr.**, når du vælger indboforsikring.
- ✓ **Underforsikringsgaranti**, på 25 % på indboforsikringen.
- ✓ **Personlig rådgiver** og mulighed for fysisk betjening på kontor på Vennelystvej 56B, 8960 Randers.
- ✓ **Tilfredse medlemmer:** GF vurderes som 'fremragende' på Trustpilot.

*Samler du 3 forsikringer hos GF opnår du samlerabat. Samlerabatten gælder: Indbo-, hus-, ulykke-, sommerhus-, kæledyr-, og knallert-forsikring.

Få et forsikringstilbud

Hvornår har du sidst tjekket om dine forsikringer passer dit nuværende behov?



*Overskud
til hinanden*

GF Tele IT

Vennelystvej 56B · 8960 Randers SØ · Tlf. 86 10 36 00 · gfteleit.dk

HvemHvadHvorfor



Charlotte Diana N. Rasmussen

Seniorforsker. Det Nationale Forskningscenter
for Arbejdsmiljø.

selfBACK er skræddersyet
hjælp mod rygsmerter med
udgangspunkt i kunstig
intelligens.

Det kan være fremtidens **løsning**
på et stort samfundsøkonomisk
problem. Muskel-skelet-besvær
koster samfundet mere end
18 milliarder kroner om året.

Hvad er selfBack?

En ny forskningsbaseret app, som tilbyder skræddersyet hjælp mod ondt i ryggen. Appen sender hver uge individuelt tilpasset støtte i form af viden, råd og skræddersyede træningsprogrammer genereret ud fra data fra både brugeren selv og andre personer i samme situation.

Hvad er det nye?

Et af de store problemer i den måde, vi behandler smerter på i dag, er, at vi giver de samme råd til alle. Men der er stor forskel på, hvad man har brug for, afhængigt af for eksempel grad af smerte og smertens påvirkning på funktionsniveau, alder, jobtype, og hvilke belastninger man har. Og her kan kunstig intelligens være vejen frem, fordi det netop bliver muligt at beregne en skræddersyet løsning lige til den enkelte på baggrund af et stort datamateriale.

Hvordan gør man?

SelfBACK-appen er ligesom en ven i lommen, der sender reminders og vigtig viden, og man kan se øvelserne igen på video, når det passer en. På den måde får man støtte til at tage del i behandlingen og huske den mellem besøgene hos kiropraktor eller fysioterapeut.

Hvad er næste skridt?

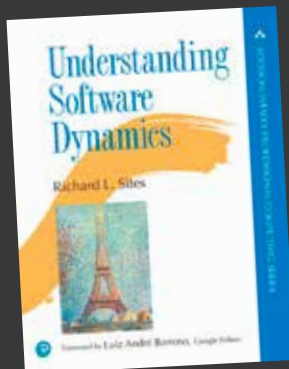
SelfBACK er udviklet på baggrund af kliniske retningslinjer i et stort europæisk forskningsprojekt og er efterfølgende blevet testet blandt 461 brugere i Norge og Danmark med gode resultater. Det vides endnu ikke, hvornår appen kommer på markedet, så alle har mulighed for at bruge den. Hvis man gerne vil have en besked, kan man skrive sig op til at modtage mere information på selfback.dk.

Hvad er perspektiverne?

Ondt i ryggen er en af de mest udbredte årsager til sygdomme og nedsat livskvalitet i Danmark. Beregninger fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at muskel-skelet-besvær koster samfundet mere end 18 milliarder kroner om året, og her er ikke indregnet tab af produktivitet og kvalitet i arbejdet eller omkostninger til private virksomheder. ▀

BØGER MED RABAT TIL PROSA-MEDLEMMER

SPAR
30%



Understanding Software Dynamics, 1ed

Author: Richard L. Sites
ISBN 9780137589739

From mobile and cloud apps to video games to driverless vehicle control, more and more software is time-constrained: It must deliver reliable results seamlessly, consistently, and virtually instantaneously. If it doesn't, customers are unhappy--and sometimes lives are put at risk. When complex software underperforms or fails, software engineers need to identify and address the root causes. This is difficult and, historically, few tools have been available to help.

Vejl pris 446,-

PROSApris 312,-

Exploring Graphs with Elixir – Connect Data with Native Graph Libraries and Graph Databases

Author: Tony Hammond
ISBN 9781680508406



Data is everywhere—it's just not very well connected, which makes it super hard to relate dataset to dataset. Using graphs as the underlying glue, you can readily join data together and create navigation paths across diverse sets of data. Add Elixir, with its awesome power of concurrency, and you'll soon be mastering data networks. Learn how different graph models can be accessed and used from within Elixir and how you can build a robust semantics overlay on top of graph data structures. We'll start from the basics and examine the main graph paradigms. Get ready to embrace the world of connected data!

Vejl pris 350,-

PROSApris 245,-

RESTful Web API Patterns and Practices Cookbook

Author: Mike Amundsen
ISBN 9781098106744



Many organizations today orchestrate and maintain apps that rely on other people's services. Software designers, developers, and architects in those companies often work to coordinate and maintain apps based on existing microservices, including third-party services that run outside their ecosystem. This cookbook provides proven recipes to help you get those many disparate parts to work together in your network.

Vejl pris 564,-

PROSApris 395,-

SQL Antipatterns, Volume 1

Avoiding the Pitfalls of Database Programming

Author: Bill Karwin
ISBN 9781680508987



No matter which platform, framework, or language you use, the database is the foundation of your application, and the SQL database language is the standard for working with it. Antipatterns are solutions that look simple at the surface, but soon mire you down with needless work. Learn to identify these traps, and craft better solutions for the often-asked questions in this book. Avoid the mistakes that lead to poor performance and quality, and master the principles that make SQL a powerful and flexible tool for handling data and logic.

Vejl pris 452,-

PROSApris 316,-

Learning Microsoft Power BI

Authors: Jeremy Arnold
ISBN 9781098112844



Microsoft Power BI is a data analytics and visualization tool powerful enough for the most demanding data scientists, but accessible enough for everyday use for anyone who needs to get more from data. The market has many books designed to train and equip professional data analysts to use Power BI, but few of them make this tool accessible to anyone who wants to get up to speed on their own.

Vejl pris 564,-

PROSApris 395,-

FACTUM BOOKS

Få 20 % rabat hos FACTUM BOOKS

– følg linket til FACTUM BOOKS via prosa.dk
og få rabat på bøgerne.

Halmstadgade 6 · 8200 Aarhus N · Tlf. 89 37 35 95
info@factumbooks.dk · www.factumbooks.dk

LILLE ROBOT, STØRT RYK

En ny robot, som kan søge efter navne i databaser, har lettet hverdagen for medarbejderne i **Familieretshuset**. Selve kodningen tog et par dage. Procesoptimeringen rundt om robotten varede et år. Besøg et hjørne af det offentlige Danmark, hvor man konstant arbejder på at få idéer til, hvad der kan automatiseres. Men hvor succesen ligger i små, konkrete løsninger.

TEKST

Julie Bondo Gravesen

FOTO

Michael Damsgaard og Magnus Møller

```
01001111
10101110
00110001
11101000
11001101
00100011
```

Familieretshusets nye navnerobot
arbejder om natten. Resultatet
ligger klar, når medarbejderen
møder om morgenen.



Kontorfunktionær Pia Jepsen og hendes kolleger i Familieretshusets navnekontor slap for en tidsrøvende opgave sidste sommer: at sidde og slå op i den ene udenlandske database efter den anden for at tjekke, om et bestemt navn er godkendt og i brug. Fra og med august 2022 er den proces automatiseret. En robot klarer arbejdet, mens medarbejderne sover. At det skulle være en milepæl, kan måske virke underligt, i en tid

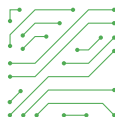
hvor RPA er blevet en naturlig ting overalt i vores samfund. Men i Familieretshuset er navnerobotten en sejr. Ikke kun fordi den frigør kostbar tid, som medarbejderne kan bruge på borgerne, men også fordi udviklingen har bragt it og forretningen tættere sammen.

— Når vi udvikler en enkelt robot, har det rigtig mange afledte gevinster. Vi bliver bedre til at få øje på nye idéer til procesoptimering, som kan bringe vores it endnu tættere på forretningen, siger Lasse Bager Jensen, it-funktionsleder i it-udvikling, Familieretshuset.

Han blev ansat som it-projektleder i Familieretshuset i 2019, og en af hans opgaver var at færdiggøre udviklingen af organisationens første robot, som kom i drift i 2018. RPA-løsningen Roberta samler og uploader materiale i de skilsmisssager, som ender i retten. Tidligere sad medarbejderne og udførte den opgave manuelt, mens de gjorde, hvad de kunne, for at holde tungen lige i munden. Der er en del på spil i de sager, som Familieretshuset behandler, og som ender i en retssag. Bunken af bilag er tårnhøj, og dokumenternes indhold følsomt. Begår man fejl i håndteringen af sådan en sag, kan det få alvorlige konsekvenser for de familier, som ligger i konflikt. Men med Roberta automatiserede Familieretshuset processen, som blev tjekket igennem i forhold til databeskyttelse, tracking og andet essentielt.

— Roberta sparer medarbejderne for en masse rutinearbejde, som er krævende, hvis det skal gøres manuelt, siger Lasse Bager Jensen.

Efter at Roberta blev sat i drift, fortsatte bestræbelserne på at procesoptimere Familieretshusets arbejde. Kontor for kontor holdt medarbejderne workshops med interne konsulenter og kom op med 70 forslag til procesoptimering, som blev syretestet af en styregruppe. »

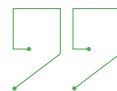


CV

Lasse Bager Jensen

ALDER: 41 ÅR.

Uddannet lærer. Projektleder, scrum master, Prince2-certificeret m.m. Fra december 2021 it-udviklingsfunktionsleder i Familieretshuset. Inden da it-projektleder samme sted.



Vi skal åbne op og demokratisere it

— Lasse Bager Jensen, it-funktionsleder, Familieretshuset

KORT OM NAVNEROBOTTEN

Hvert år behandler Familieretshuset i Danmark over 3.000 sager, hvor borgere søger om at bruge et bestemt navn. Før man kan godkende navnet i Danmark, skal det undersøges, om navnet er brugt eller almindeligt anvendt i et andet land. Den proces foregik manuelt frem til august sidste år. Det tog op mod 20 minutter per sag, og med flere tusinde navnesager om året var det en tidskrævende proces for medarbejderne hos Navne i Familieretshuset.

Men i august automatiserede man processen, så en robot nu gennemtrawler de 17 udenlandske databaser for, om navnet er godkendt i de pågældende lande.

Løsningen blev lavet som en ren RPA med søgning både i Familieretshusets ESDH-system og i udenlandske databaser. Det har en klar struktur, så man nemt kan fjerne lande eller tilføje nye.

Løsningen blev bygget i UiPath, et værktøj, der primært bruger RPA-kode, der clicker på skærm – men som også muliggør API – et program, som taler direkte med et andet program – og database, det vil sige at kunne gå direkte ind i et andet programs database.

Navnerobotten sættes til at asøge på et navn i løbet af natten. Processen køres tre gange om natten for at sikre, at den har været rundt i alle databaser. Næste morgen ligger resultatet klar som en akt på sagen.

Er en database ikke tilgængelig, eller finder robotten ikke det pågældende navn, melder den fejl. Herefter dobbelttjekker en medarbejder efterfølgende den pågældende database for at sikre, at robotten ikke har mistet noget. I testfasen udførte man manuelle søgninger for at sikre, at robotten tog alt med. Det har den gjort uden problemer.

I modsætning til Roberta, som samler og uploader materiale til retssager i skilsmisser, har navnerobotten ikke noget navn.



Kunne idéen realiseres teknisk, GDPR-mæssigt og DPO-ansvarligt? Gik det an rent forvaltningsretligt? Kunne man spare penge, nedbringe sagsbehandlings-tiden, aflaste medarbejderne? Styregruppen endte med at udpege to idéer: navnerobotten og en robot, som rutinemæssigt screener offentligt ansattes bør-neattester. Navnerobotten var oplagt at udvikle, fordi dens proces ikke rummede behandling af GDPR-data.

Teknisk var den relativt simpel at bygge, og der var ge-vinst at hente på effektiviseringen. Businesscasen vi-ste, at den kunne tjene sig selv hjem relativt hurtigt.

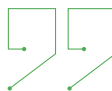
— Det koster rigtig mange arbejdstimer og rigtig meget båndbredde at finde den rigtige idé til, hvilke processer det giver mening at automatisere. Vi har en tendens til overvurdere, hvad teknologien kan i en of-fentlig kontekst som vores — og undervurdere, hvor



stort et apparat det kræver at finde idéerne, siger Lasse Bager Jensen.

Brugerne bliver inddraget

1. august 2021 ansatte Familieretshuset programmøren Anders Nørlev Hartvigsen. Han havde 120 robotter under bæltet fra sin tid i PostNord og brændte efter at komme til at arbejde med noget, som gav mening for andre



Udfordringen her og nu er at turde stole på en robot 100 procent

— Pia Jepsen, kontorfunktionær, Familieretshuset

mennesker på et dybere plan. To andre programmører var allerede en del af it-udviklingsteamet, og de var alle tre ivrige efter at lægge fingrene på tastaturet og kode.

— Men vi løber ind i det problem, at Familieretshuset ikke er klar til at automatisere, siger Anders Nørlev Hartvigsen.

I syv-otte måneder pressede han på for at få lov til at udvikle en af de robotter, som var blevet godkendt. På grund af den langsommelige proces valgte han at søge en stilling i Københavns Kommune. Men få uger inden han stoppede, fik Lasse Bager Jensen hul igennem i organisationen. Anders Nørlev Hartvigsen kunne omsider sætte i gang.

— Der var meget på spil. Den skulle sidde i skabet og bygges efter det princip, at den skal stoppe, hvis den kommer i tvivl. Den skal kun løse opgaven, hvis den er 100 procent sikker, siger Anders Nørlev Hartvigsen.

I begyndelsen af juli 2022 satte han sig på sit kontor i Familieretshusets afdeling i København og udviklede en foreløbig RPA-løsning. Derefter kom den vigtigste del af arbejdet. Programmøren kørte ned til Familieretshusets afdeling i Nykøbing Falster, hvor han brugte tre dage på at endevende robotten sammen med Pia Jepsen og de øvrige sagsbehandlere. Hvordan så deres behov ud? Hvad ville konkret

give bedst mening for dem, der skulle bruge robotten? Alt blev endevendt, helt ned til de farver og skrifter, som møder medarbejderen, når hun logger på.

Efter en testperiode på 14 dage kom navnerobotten i drift i august 2022.

— Det vigtigste for at få succes er, at brugerne skal inddrages, så de ikke bagefter sidder og laver *workarounds* for at få teknikken til at virke. Man skal lave noget, folk kan bruge, siger Anders Nørlev Hartvigsen.

Demokratisering

Navnerobotten har gjort en kæmpe forskel for sagsbehandlere i Familieretshuset.

— Robotten frigør virkelig mange ressourcer. Før har vi skullet sidde og skrive ned i hånden, hvor og i hvilke

CV

Pia Jepsen

ALDER: 43 ÅR.

Uddannet kontorassistent.
Kontorfunktionær i
Familieretshuset siden
november 2014.



Brugerne skal inddrages, så de ikke bagefter sidder og laver workarounds for at få det til at virke

— Anders Nørlev Hartvigsen,
programmør, tidligere ansat i
Familiereetshuset

CV

**Anders Nørlev
Hartvigsen**

ALDER: 45 ÅR.

Uddannet datamatiker.
Programmør i Familie-
retshuset fra 1. september
2021 til 1. august 2022.
Arbejder i dag som pro-
grammør i Koncern IT,
Københavns Kommune.

Familieretshuset

Familieretshuset åbnede 1. april 2019 og afløste Statsforvaltningen. Familieretshuset hører under Social- og Ældreministeriet. Familieretshuset behandler sager om familien i bred forstand: faderskab og medmoderskab, adoption, forældremyndighed, navne, skilsmisse. Familieretshuset er fordelt på ni adresser overalt i Danmark. Hovedkontoret ligger i Aabenraa.

3.000 sager om navneskift behandles hvert år i Familieretshuset.

databaser vi havde fundet navnet. Nu gør robotten det for os og lægger det samtidig ind på sagen, så det også kan bruges videre, hvis nu en sag ender i retten. Udfordringen her og nu er at turde stole på en robot 100 procent. Vi vil nok altid i nogle af sagerne lige skulle lave en stikprøve undervejs, men ellers er den et vigtigt redskab, der kan gøre et stykke arbejde for os, ovenikøbet mens vi sover. Og gøre det på en ensartet måde, siger kontorfunktionær Pia Jepsen.

Men et er den direkte konsekvens af navnerobotten: frigørelsen af medarbejdere, som så kan bruge tiden på noget mere meningsfuldt. Noget andet er de afledte gevinster af forløbet, mener it-funktionsleder Lasse Bager Jensen.

Det lille, men vigtige skub videre i den løbende procesoptimering, som er en del af hverdagen for alle 950 medarbejdere i Familieretshuset, fra den øverste direktør til sagsbehandleren på kontoret Børn og Forældre Øst. Jurister, hk'ere, socialrådgivere og psykologer, som hver dag går på arbejde for at hjælpe borgerne i Danmark igennem de mest komplekse og sårbare situationer, familier kan have i. Men som gang på gang er blevet kritiseret for langsom og dårlig sagsbehandling. Hvilken del af arbejdet tør man betro teknologien i et hus, hvor en fejl i en sag kan få katastrofale konsekvenser for et lille debarn? Workshop efter workshop sidder Familieretshusets medarbejdere med interne forretningskonsulenter og brainstormer på, hvad man kan gøre for at gøre arbejdet smartere, levere højere kvalitet og ikke mindst nedbringe borgernes ventetid.

Navnerobotten har vist, at automatisering kan give mening i helt konkrete og rutinemæssige sammenhænge. Organisationens har fået styr på governance, altså den interne ansvars- og rollefordeling. De seks medarbejdere på navne-kontoret er blevet superbrugere af robotten og kan bruge deres erfaringer fra udviklingsprojektet til at tænke med på nye løsninger.

— Vi er blevet meget klogere, siger Lasse Bager Jensen.

I hans øjne er processen omkring navnerobotten et lærestykke i intelligent innovation, som bringer teknologi og forretning tættere på hinanden. It-specialisterne skal bevæge sig ud i virkeligheden, åbne øjnene, stille spørgsmål og forstå præcis, hvordan medarbejderne

Familieretshusets hovedkontor ligger i Aabenraa. Frem til 2022 stod huset selv for RPA. I dag ligger opgaven hos Statens Informations it-afdeling.

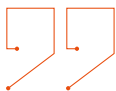


derude tænker. Og medarbejderne derude skal have ansvar for den daglige drift og fejlfinding. De skal tilegne sig en vis forståelse for it, så de kan være med til at få brugbare idéer til, hvor i deres hverdag it kan gøre en forskel, mener Lasse Bager Jensen.

— Jeg har en baggrund som skolelærer og har på en måde tvunget mig ind i it-verdenen udefra. Måske er det derfor, jeg er så optaget af, at vi skal væk fra enhver form for dem og os-tankegang. Vi skal åbne op og demokratisere it, siger Lasse Bager Jensen. ▀

MATTER WAVES

Serien Matter Waves er inspireret af kvante-partiklers bevægelser. Værket blev til med p5js. I liveversionen loader værket løbende over tid, mens forbindelser opstår, gentages og spredes. Kunstneren Amy Goodchild bruger kode og andre teknologier til at lave kunst, som folk vil engagere sig i. Mange af hendes værker er interaktive og rummer et interface, som gør det muligt for mennesker at få forbindelse med hinanden og dele oplevelser. Balancen mellem kaos og kontrol spiller en stor rolle i hendes kodekunst. Hun er optaget af, hvordan tilfældigheder kan bruges til at lave meningsfuld kunst. ■



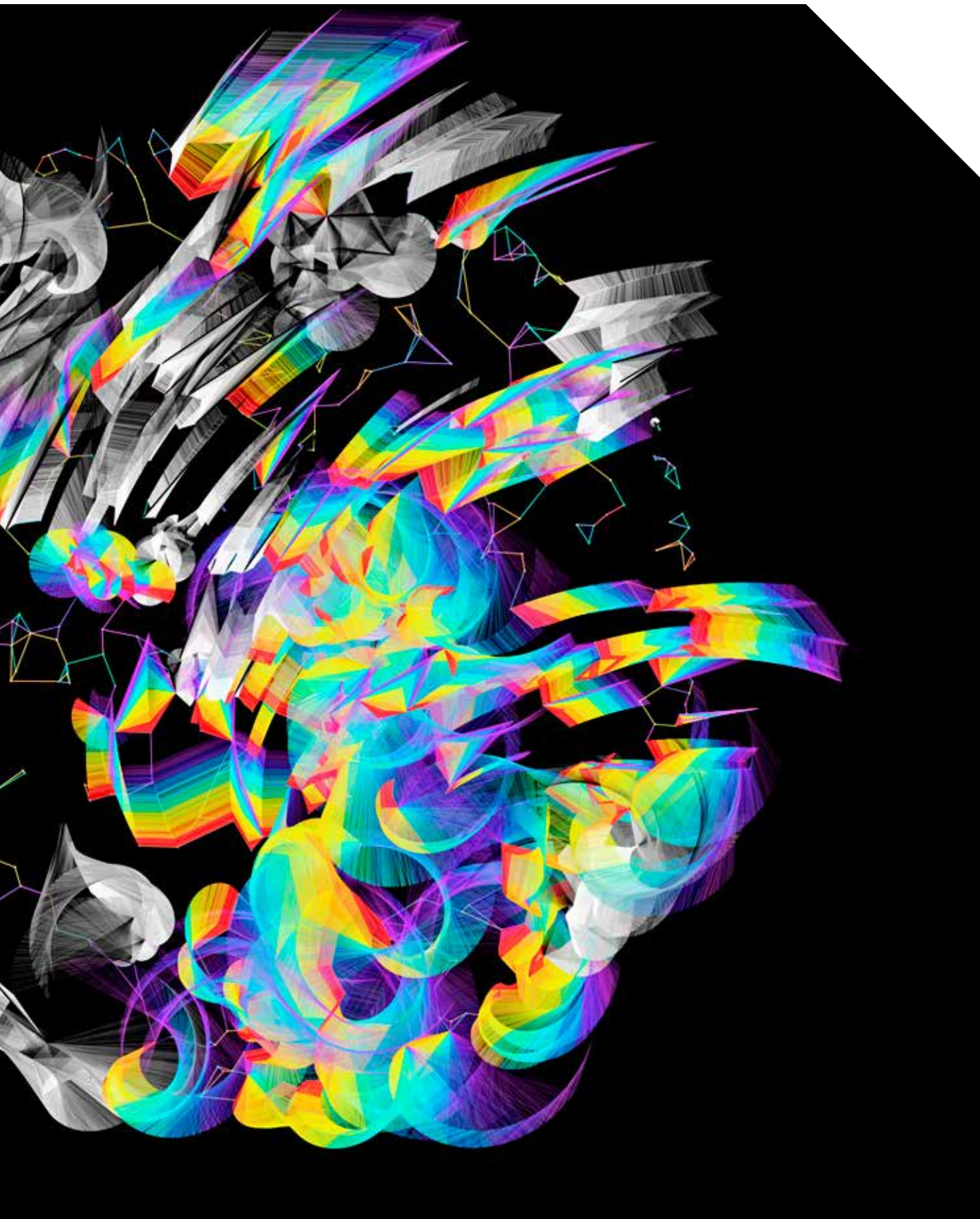
Jeg er optaget af, hvordan tilfældigheder kan bruges til at lave meningsfuld kunst

Amy Goodchild er inspireret af geometri, fysik, filosofi og naturens algoritmer samt malere som Hilma af Klint og Kandinsky. Hun bor i London og har en grad i design for performance and interaction fra The Bartlett, UCL og en baggrund i ux-design.



Twitter: [\[@amygoodchild\]](#)
Instagram: [\[@amy_goodchild\]](#)
Web: [\[www.amygoodchild.com\]](#)









BRAÆND (IKKE UD)

At arbejde giver it-professionelle stor tilfredshed. Men for mange opgaver kommer væltende og snigende, og det giver grobund for stress. Chefen har et vist ansvar, og fælles rutiner hjælper. Men at navigere i **det grænseløse arbejde** kræver også, at man lærer sig selv og sine værdier at kende.

TEKST

Julie Bondo Gravesen

ILLUSTRATION

Mikkel Henssel

```
01001111
10101110
00110001
11101000
11001101
00100011
```



Charles Chaplin viste det i en ikonisk scene i filmen 'Moderne Tider': I industrisamfundet var mennesket et tandhjul i kapitalistens profitskabende maskineri. Den lille mand stemplede ind, tog uniform på, gik hen til samlebåndet, bevægede arme og ben, som man skulle, og havde fri bagefter. Arbejde var hårdt for kroppen, men nemt at forstå.

I dag er billedet et andet, i hvert fald for gruppen af vidensarbejdere, som mange it-professionelle tilhører. En mand i en sofa besvarer en mail på sin mobil, mens børnene ser YouTube-videoer på laptoppen. Manden sidder i sofaen med fødderne på kanten af sofabordet og ungen i armhulen. Men han er samtidig på arbejde. Arbejde er blevet en mere lumske og flydende størrelse.

Fed gensidig fleksibilitet i et gennemdigitaliseret samfund? Eller et familieliv, som er ved at erodere, fordi arbejdet æder sig ind overalt? PROSAbladets læserpanel er delt i synet på det fænomen, man under et kunne kalde 'det grænseløse arbejde', det vil sige arbejde, som flyder ind over og sammen med privatlivet. Nogle oplever frihed og føler sig rigeligt belønnet for indsatsen: "Jeg synes, at det er superfedt at kunne lave det, man vil, og selv planlægge det under frihed fra arbejdsgiveren". Andre gisper efter vejret. "Arbejdet er der hele tiden", skriver en paneldeltager og fortsætter: "Folk arbejder i forskellige tidszoner og kulturer, der gør, at det er o.k. at skrive fredag aften, lørdag morgen eller søndag eftermiddag, for slet ikke at tale om hverdagene".

I foråret viste undersøgelsen National Overvågning af Arbejdsmiljøet, foretaget af Arbejdstilsynet, at medarbejdere i it-branchen generelt har en relativt høj jobtilfredshed sammenlignet med medarbejdere i andre brancher. It-folk ligger også over gennemsnittet, når de bliver spurgt, om de har indflydelse på deres arbejdstider og på, hvordan deres arbejde tilrettelægges. Folk i it-branchen svarer i højere grad, at deres arbejdsindsats bliver anerkendt, og at de har gode fremtidsudsigter i deres job. Alt i alt et grundlæggende positivt mønster.

Men noget får også alarmklokkerne til at ringe hos PROSA, som arbejder for de danske it-professionelles vilkår. For medarbejdere i it-branchen rapporterer, at det er svært at holde trit med arbejdet. It-professionelle melder,

at de kommer bagud, får uventede arbejdsopgaver og har tidsfrister, som er svære at overholde. Sammenlignet med andre brancher har de i højere grad en oplevelse af, at de arbejder på dage, hvor de har fri, og at de skal stå til rådighed uden for normal arbejdstid. Organisatorisk næstformand i PROSA Curt Kjærsgaard Raavig siger:

-Der er ingen tvivl om, at selvledelse og indflydelse på, hvordan man løser sine opgaver og planlægger sin arbejdstid, er fremtiden. Slagsiden er dog, at arbejdet bliver flydende og uden bagkant, og det giver grobund for udvikling af stress.

Hvad er arbejde?

Anders Raastrup Kristensen, forfatter til bogen 'Det Grænseløse Arbejdsliv', mener, at det kræver en stor personlig indsats af den enkelte at forholde sig til det grænseløse arbejde.

-Det grænseløse arbejde er et problem for mange mennesker. De kan ikke håndtere det. Tid, sted og roller udgør ikke længere en fast ramme om arbejdet. Det betyder,

at vi skal kunne lede os selv og vide, hvordan, hvor og hvornår vi er produktive, siger han.

Han er ph.d., forsker ved Københavns Universitet og ekstern lektor ved Copenhagen Business School. Igennem de sidste 15 år har han forsket i balancen mellem familie- og arbejdsliv, det grænseløse arbejdsliv, ledelse af selvledende medarbejdere og betydningen af rutiner i organisationer. I 2011 udgav han bogen 'Det Grænseløse Arbejdsliv', som er baseret på flere end 70 interview med medarbejdere i store danske virksomheder

Hvis man forsøger at afgrænse sig, risikerer man at miste de opgaver, som er udviklende og giver arbejdet mening. Det er et kæmpe dilemma

— Anders Raastrup Kristensen, ph.d., Københavns Universitet

om deres forhold til arbejde. I bogen beskriver Anders Raastrup Kristensen, hvordan det at være vidensarbejder indebærer, at man konstant skal fortolke sit arbejde: Hvad går den enkelte opgave ud på, og hvordan skal den løses i forhold til virksomhedens strategi? Og på et overordnet plan: Hvilke forventninger og ambitioner skal man have for at kunne arbejde i virksomheden?



Udfordringen er at finde balancen mellem passionens to sider: at realisere sin lidenskab, uden at det slår om i lidelse

— Anders Raastrup Kristensen, ph.d., Københavns Universitet



CV

Anders Raastrup Kristensen

ALDER: 47 ÅR.

Ph.d., forsker, Københavns Universitet, og ekstern lektor, Copenhagen Business School. Han har gennem mange år forsket i selvledelse, grænseløst arbejdsliv, strategi og ledelse i krydsfeltet mellem praksis og forskning. Forfatter til 'Det grænseløse Arbejdsliv – at lede de selvledende medarbejdere' fra 2011 og 'Strategisk Selvledelse – Ledelse mellem frihed og forretning' fra 2012 (i samarbejde med Michael Pedersen) samt en række artikler.

Anders Raastrup Kristensen kalder det grænseløse arbejde 'det spørgsmål, som de selvledende medarbejdere må lære at besvare'. Den læreproces er spækket med dilemmaer, som kun er vokset, efter at coronaen har gjort hjemmearbejdspladsen til en selvfølge. At arbejde hjemmefra gør alting mere flydende. Men om det føles som frit eller truende – eller et eller andet midt imellem – afhænger fuldstændig af virksomhedens kultur og den enkelte medarbejders jobfunktion og personlighed. En deltager i læserpanelet skriver, at udfordringer med grænseløst arbejde er steget de sidste år, og uddyber: "Større mængde af 'hjemmearbejdspladser', hvor grænsen mellem fri og arbejde er udvisket, gør, at mange arbejder sent om aftenen, og nogle glemmer, at andre ikke arbejder på det tidspunkt". En anden skriver, at vedkommende forsøger at se bort fra presset, men "det bliver mere og mere svært, i takt med at arbejdstiden ikke er bundet til et kontorsted, men mere flydende".

Industrisamfundets definition af arbejde som noget, man gør på faste tidspunkter i løbet af dagen, har ligget dybt i os længe. Mødte man til direktørtid, fik man det at vide. Men coronaen kom og vendte op og ned på alt og tvang os til at spørge os selv, hvordan vi kunne udføre arbejdet på nye måder, og dermed også hvad det i det hele taget var, vi gjorde, da vi gik på arbejde. I et langsigtet perspektiv var det en hjælp, mener Anders Raastrup Kristensen.

For du skal forholde dig til, hvad arbejde er for dig, og hvordan du vil fylde dit job ud, hvis du vil navigere i det grænseløse arbejdsliv.

- At finde sin vej i det grænseløse arbejdsliv er ikke bare et spørgsmål om at definere, hvornår man har fri, og hvornår man arbejder. Man bør faktisk også tænke over, hvad en arbejdsaktivitet overhovedet er. Er det at

Anders Raastrup Kristensen understreger, at ledelsen bør hjælpe medarbejderen med at reducere kompleksitet.

FOTO: SILLE VEILMARK



Korthuset kan falde helt sammen, hvis chefen pludselig lukker en dør, fordi man er presset

— Anders Raastrup Kristensen, ph.d., Københavns Universitet

HØJ JOBTILFREDSHED, STORT PRES

Rapporten National Overvågning af Arbejdsmiljøet blandt Lønmodtagere er en del af Beskæftigelsesministeriets overvågning af arbejdsmiljøområdet. Undersøgelsen blev offentliggjort i juni 2022 og giver et billede af arbejdsmiljøet i første halvdel af 2021. Resultaterne kan derfor være påvirket af covid-19-restriktionerne.

85 procent svarer, at de i meget høj grad eller i høj grad har indflydelse på, hvordan arbejdsopgaver løses.

78,3 procent angiver, at de har indflydelse på, hvilken rækkefølge opgaverne løses i.

46,5 procent angiver, at de ofte eller altid står til rådighed uden for normal arbejdstid.

24,6 procent svarer, at de altid eller ofte ikke når alle arbejdsopgaver.

37,8 procent svarer, at de altid eller ofte får uventede arbejdsopgaver, som øger tidspresset.

22,1 procent svarer, at de altid eller ofte arbejder på dage, hvor de har fri.

arbejde at sende en mail via sin telefon, mens man ser fjernsyn? At læse en artikel i sengen, før man sover? At tænke over et fagligt problem, når man går søndagstur? Kun hvis vi får defineret, hvad arbejdet er for os, kan vi få arbejdet afgrænset.

Arbejde skal udvikle

At se en mening i sit arbejde handler også om, at arbejdet skal være udviklende. Flytte en nye og spændende steder hen. Her ligger en vigtig grund til, at det er så svært at sætte grænser, når arbejdet kører en over.

— Hvis man forsøger at afgrænse sig, risikerer man at miste de opgaver, som er udviklende og giver arbejdet mening. Det er et kæmpe dilemma, siger Anders Raastrup Kristensen.

Ifølge forskeren duer det ikke nødvendigvis at bruge logikken fra industrisamfundet og afskærme den presede medarbejder ved at tage opgaver væk. Det kan tværtimod få medarbejderen til at opleve, at meningen forsvinder.

— Korthuset kan falde helt sammen, hvis chefen pludselig lukker en dør, fordi man er presset. Man føler sig lukket ude, føler, at man går glip af at være med der, hvor det er fedt, siger Anders Raastrup Kristensen.

Så i stedet for at tænke i afskærmning er det efter hans vurdering lederens vigtigste opgave at hjælpe medarbejderen med at reducere kompleksitet. Det duer

HAÆNGER DET SAMMEN FOR DIG?

Når du skal se på, om dit arbejde og dit privatliv hænger sammen, kan det være en hjælp at bruge billeder til at sætte tankerne i gang.



VÆGTEN

Hvad vejer tungest
– familien eller
arbejdet?



DEN INDRE BALANCE

Er der ro i maven?

PROSA vil arbejde for en 30-timers arbejdsuge

Med stort flertal vedtog PROSA på delegeretforsamlingen i 2022, at fagforeningen skal arbejde for en 30-timers arbejdsuge. Vi har brug for tid til andet end arbejde, sagde en nyvalgt forbundssekretær, Amanda Christiansen, i den forbindelse og tilføjede: - Hvis ikke fagbevægelsen har visioner og drømme på lønmodtagernes vegne, hvem skal så have det? Vi skal kæmpe for vores medlemmer. Det er os, der skal skubbe på for, at folk får en kortere arbejdsuge. Det skal vi ikke overlade til den enkelte. Læs Synspunkt side 4.



ikke at blive ved med at åbne muligheder, som vi ofte tænker, at al medarbejderudvikling handler om.

-Det er afgørende, at man får talt om, hvad det er, man ikke skal gøre. Hvad skal vælges fra? Hvad skal jeg ikke lave? Hvad er væsentligt? siger Anders Raastrup Kristensen.

For selv om det grænseløse arbejde kalder på selvledelse, har chefen i allerhøjeste grad stadig et ansvar for at rammesætte arbejdet. Anders Raastrup Kristensen ser nogle spændende tiltag her, og it-virksomheder er faktisk gået foran. I en branche med hård konkurrence om de dygtige medarbejdere ser vi, at virksomheder indfører det, man kalder 'dynamiske rutiner', som medarbejderen kan trække på, når hun skræddersyr sin egen tid. Rutinerne gør, at virksomhederne skiller sig ud og kan holde på de højtspecialiserede medarbejdere.

Et eksempel er firedages arbejdsugen, som IHH Nordic indførte for nogle år siden. For at medarbejderne kan nå deres opgaver på 30 timer i stedet for 37 timer, skal de være 20 procent mere effektive. Her tilbyder IHH Nordic medarbejderne en række rutiner, som medarbejderne kan vælge imellem, for at kunne lave deres arbejde mere effektivt. Det kan være, at de skal holde interne møder på 22 eller 42 minutter. Bruge den såkaldte pomodoro-metode, hvor de veksler mellem 25 minutters fordybelse og pause. Rutinerne

$s \ n \ qubits =$
 $Jbits = 2n \ b$
 $1 \ qubits = 2$
 $ts = 2n \ bits$
 $2n \ bits \ n \ qu$

bruges til at forandre måderne, medarbejderne arbejder på. Samtidig kan medarbejderne delvist vælge, hvilke typer af rutiner de bruger for at være effektive, og hvordan de bruger dem. Vil de lave fem eller ti pomodoroer i løbet af en uge? Bruger de fordybelsestid til at planlægge et møde, svare på mails eller brainstorme på en ny idé?

-De dynamiske rutiner er udtryk for nogle nye tanker om, hvordan virksomheden hjælper medarbejderen. En ny balance mellem det kollektive og det individuelle. Det er et nybrud i forhold til den klassiske ledelse, som i højere grad har fokus på at hjælpe medarbejderen til at sige fra og sætte grænser, siger Anders Raastrup Kristensen.

Han understreger, at det grænseløse arbejdsliv rummer en så stor kompleksitet, at vi bliver nødt til at gå eksperimenterende til værks. Og blive ved med at forsøge at finde og holde balancen. Der findes ingen snup-tagsløsninger, hvis man hører til dem, som er havnet på den rette hylde, men har sit hyr med at få tingene til at hænge sammen:

— Man skal tage det alvorligt, hvis man oplever, at arbejde og privatliv hænger dårligt sammen. Men det her handler ikke om at optimere. Det handler om at forsøge at finde tilfredsstillende løsninger. Udfordringen er finde balancen mellem passionens to sider: at realisere sin lidenskab, uden at det slår om i lidelse. ▀



JONGLERING

Hvor mange bolde kan du holde i luften på en gang?



LINEDANS

Er du i stand til at holde balancen mellem de forskellige områder i dit liv?



PUSLESPILLET

Mangler du nogle brikker i det samlede puslespil, dit liv udgør?



VALGET

Ved du, hvad dit grundlæggende valg er, og hvilke principper du vælger efter?



REGNSKABET

Er der overskud på bundlinjen?

KILDE: ANDERS RAASTRUP KRISTENSEN
ILLUSTRATION: MIKKEL HENSEL



GODE RÅD OM GRÆNSER

Hold fri, når du holder fri. Det er lettere sagt end gjort, men din hjerne har brug for at holde pauser, og der er ikke nogen, der betaler dig for at sidde og tænke på arbejdet, mens du formålsløst skubber frikadellen rundt på din tallerken om aftenen.

Hold øje med din arbejdstid. Notér, hvor meget du arbejder, så du selv får et overblik over omfanget og kan sige fra, hvis det stikker helt af. Du får højst sandsynligt kun løn for 37 timer om ugen, og der er ingen, der klapper dig på skulderen og ønsker dig tillykke, når du brænder ud.

Tag fat i din chef. Hvis du oplever at få henvendelser på skæve tidspunkter af døgnet, fordi dine kolleger/kunder enten sidder i en anden verdensdel eller bare aldrig holder fri, så få afklaret med din chef, hvad der egentlig forventes af dig, så du ikke bliver stresset over at skulle være online konstant, fordi der sidder en emsig kollega i marketing og tripper utålmodigt for at få et svar søndag formiddag.

Mærk efter. Det kan godt være, det lyder lidt grøn linsesuppeagtigt, men kroppen har det med at sige fra, hvis du bliver for presset, og det er på tide, at du får skruet lidt ned for tempoet.

KILDE: PROSA.

5

VIGTIGE SPØRGSMÅL

1. HVORDAN KOMMER DU I BALANCE?

Vi skaber balance mellem familie- og arbejdsliv på to måder. Enten skaber vi balance ved at adskille arbejdsliv fra fritidslivet, når vi deler vores liv op i arbejdstid/fritid, arbejdsplads/hjem, og arbejdsrolle/privatrolle. Eller også integrerer vi ved at have et liv, hvor vi oplever balance, når der er plads til de ting, vi gerne vil have i vores liv.

2. HVAD GIVER DIG FRIHED?

Oplever du frihed, når du får handlemuligheder? Eller oplever du frihed, når du kan være fri for andres indflydelse på dig?

3. ER OPGAVEN VIGTIG FOR ALLE?

Nogle opgaver er udviklende og spændende for den enkelte, men ikke vigtige for fællesskabet. Hvis den ekstra tid, du lægger i opgaverne, ikke værdsættes af andre, så overvej at droppe den.

4. ER DINE RELATIONER I ORDEN?

Spørgsmålet om balance mellem familie- og arbejdsliv handler til syvende og sidst om vores sociale relationer. Ubalance opleves altid i forhold til andre mennesker eller os selv. Har jeg tid nok til børnene? Tid nok til venner? Tid nok til mig selv?

5. HJÆLPER DIN CHEF DIG MED AT VÆLGE FRA?

Det er din leders ansvar, at du får de rigtige muligheder for at organisere din produktivitet. Bed din leder om hjælp til at reducere kompleksiteten. Spørg: Hvad skal vælges fra? Hvad skal jeg ikke lave?

KILDE: ANDERS RAASTRUP KRISTENSEN

SUPPORTER I KLEMME



Jeg er mega passioneret omkring mit arbejde. Jeg får rigtig meget ros fra mine kolleger, og jeg synes selv, jeg er god til det. Men indimellem kommer jeg i klemme med mig selv. For eksempel har jeg fri i dag. Men jeg arbejder faktisk, fordi jeg lavede noget i går, som jeg ikke blev færdig med. Jeg synes, det er spændende, og jeg vil gerne have det færdigt. Men jeg bliver også lidt sur på mig selv, for det kan faktisk vente.

Vi er en global virksomhed med kolleger i Nordirland, Letland, Brasilien, USA og Kina, og i disse år ekspanderer firmaet helt vildt. Jeg er i et 24-timers fleksjob, så jeg skal gå klokken 14. Men jeg kan ikke bare sige, at jeg kun arbejder om dagen, for så er der nogle af mine kolleger, som aldrig får support. Så vi har aftalt, at det foregår klokken 22, hvis der er brug for det. Jeg arbejder i snit en aften om ugen en til tre timer. Jeg er B-menneske og har en regel om, at jeg møder senere, hvis jeg har siddet sent. Så det går, men folk kan da godt finde på at sige: "Nå, kommer du dinglende her klokken 10 om formiddagen?"

Dengang jeg havde små børn, var det en udfordring. For så kom jeg sent i seng og skulle meget tidligt op. Jeg har mange gange sagt til min chef: "Det her stikker af". Jeg ville gerne have, de meldte ud, at det ikke var en selvfølge, at Mai-Britt sad der hver aften. Så kunne chefen sige: "Du kan da bare lade være". Men det kan jeg jo ikke



FOTO: PRIVAT

bare. For så passer jeg ikke mit arbejde. Jeg har lige fået en support-kollega, men i 24 år har jeg været alene om at supportere omkring 150 kolleger.

Vi supportere har et gen, som handler om, at vi gerne vil hjælpe. Jeg har sommetider været ved at knække. For jeg har aldrig nogen sinde haft oplevelsen af, at jeg kom i bund. Der er altid nogle ting, jeg ikke når, og det er jeg ikke ret god til. Det plager mig at gå hjem klokken 14, hvis der ligger en hastebesked fra en kollega, som skriver: "Please, can you help me?". Det er en kamp, man har med selv.

Jeg har et iltet temperament og kan godt skælde rigtig meget ud. Det gør, at der bliver åbnet lidt for ventilen. En anden måde at komme af med aggressioner på er ved at lave handy-arbejde og slå nogle søm i. Det hjælper. Jeg er ikke god til at sige fra, men jeg øver mig. Jeg har lavet et regelsæt for mig selv. Jeg arbejder aldrig mere end to aftner om ugen. Og hvis jeg arbejder sent en aften, arbejder jeg hjemme og tager det lidt roligt eller møder senere dagen efter.

Man vil så gerne give noget tilbage, når kolleger anerkender en og siger, at man er skidegod. Men der må også være en grænse. Og det er mig selv, der er nødt til at sige stop. ■

Mai-Britt Bak Buus, 59 år

ERP-supporter i mellemstor produktionsvirksomhed.
Gift og mor til to voksne børn.



Jeg duer ikke til at rejse mig og forlade mit skrivebord, hvis jeg ved, der ligger noget og venter på mig

— Trine Westhoff, account run lead, DXC Technology

DERHJEMME ER DET MERE FLYDENDE

Efter corona blev Trine Westhoff *virtual worker*. Tre dage hjemme og to dage på kontoret har skabt en ny balance i hendes arbejdsliv. Hun er stadig online 24/7. Men hun har regler og rutiner for sig selv, som gør, at hun får tingene til at hænge sammen. Bedre end nogen sinde før.

Driftsansvarlig i DXC Technology med ansvar for SKATs it-løsninger. 40 timers obligatorisk efteruddannelse om året. DBU-certificeret fodbolddommer på breddeniveau og eliteobservatør i kvindeligaen. Mor til hjemmeboende søn på 18 år. Gift.

Der er nok af bolde, både på græsset og i luften, for 50-årige Trine Westhoff. Men hun smiler bredt, når man spørger hende, hvilken plads arbejde har i hendes liv.

— Mit arbejde fylder meget i mit liv, og det kan jeg godt lide. Det er udviklende, og jeg lærer hele tiden noget nyt. Mine venner synes, jeg arbejder for meget. Men mit arbejde er jo med til at gøre mig til det menneske, jeg er. Og det betyder meget for mig at føle, at jeg er med til at løfte noget, som har betydning i samfundet. Som nu med SKAT eller dengang jeg arbejdede med projekter for Scandinavian Airlines eller på atomkraftværket Ringhals. Jeg tror

Trine Westhoff, 50 år

2021: Account run lead i DXC Technology.

2017: Transition and transformation program manager, DXC Technology.

2006: Senior project manager, CSC.

Har arbejdet med it siden 1993.

2003 Datanom i systemudvikling.

1994 Kontoruddannet.

Gift og mor til en søn på 18.

ikke, jeg ville kunne arbejde på en fabrik, som producerede vegetarretter, siger Trine Westhoff.

I sit tidligere job som senior projektleder og transition and transformation program manager arbejdede hun fem år i Sverige. Afsted mandag morgen klokken 5.22. Hjem igen fredag. Op hver dag og startede klokken 8. Køre på til klokken 18. Ud at spise sammen med kollegerne. Arbejde et par timer på hotellet om aftenen.

— Og så kørte møllen forfra igen. Det var bare sådan, kulturen var. Og det gav mig energi. Det var fedt.

Trine Westhoff holder meget af intense situationer, hvor hun får ting til at ske i samarbejde med kolleger fra forskellige områder. Men der har været perioder, hvor balancen mellem arbejde og privatliv var skæv. Hvor Trine Westhoff var kørt på arbejde, når resten af familien stod op, og først kom hjem, når de sov. Faktisk var Trine Westhoff allermest presset, i en periode hvor hun havde en chef, som insisterede på, at hun kun måtte arbejde 37 timer om ugen.

— Jeg duer ikke til at rejse mig og forlade mit skrivebord, hvis jeg ved, der ligger noget og venter på mig, når jeg kommer igen. Det stresser mig. Jeg vil gerne have en tom mailboks og et ryddet skrivebord, når jeg går hjem. Når noget er landet på mit bord, skal det væk. Jeg melder også altid ud, at jeg går på ferie, to

FOTO: PRIVAT





FRIHEDEN KOMMER MED ET ANSVAR



Generelt er jeg rigtig glad for mit arbejde. Jeg kan lide at gå hjem med en oplevelse af, at jeg har løst en problemstilling og givet værdi til forretningen og i sidste ende medlemmerne. Jeg er engageret i mit arbejde og det er vigtigt for mig, at det giver mening. For mig giver det grænseløse arbejde en frihed, som jeg sætter pris på. Hvis jeg skal gå tidligt en dag, lægger jeg nogle flere timer dagen efter. Friheden kommer selvfølgelig med et ansvar.

Jeg har været i PensionDanmark i to år og klarer som regel tingene inden for normal kontortid. Under første coronanedlukning kom arbejdet til at fylde alt for meget for mig, fordi der var så mange ting, man ikke måtte socialt. Der blev arbejdet alt for mange timer. Sådan er det ikke længere — det er tilbage på et fornuftigt niveau. Jeg har altid min bærbare med hjem, men bruger den sjældent om aftenen og tjekker normalt ikke mail på mobilen om aftenen. Sker der noget akut på arbejdet, kan man altid ringe. Men det sker stort set aldrig.

Jeg arbejder som regel med en håndfuld store projekter ad gangen, og de kan vare fra en måned til et år. Så der ligger altid arbejde og venter på mig, når jeg møder på kontoret. Men det er der ikke noget negativt i. Min chef er realistisk omkring, at vi selvfølgelig ikke kan løse alle opgaver på en gang. Han regner med, at jeg prioriterer, og er meget tilbageholdende med at blande sig. "Du siger til, hvis der er noget", siger han, og så gør jeg opmærksom på det, hvis jeg mener, vi er nødt til at få styr på vores prioriteringer. Jeg synes, det er superfedt at lave det, man vil, og planlægge det under frihed. ■

Jens Peter Rosenkvist, 37 år

Enterprise architect i PensionDanmark. Bor på Østerbro.

dage før jeg egentlig gør det. For så har jeg tid til at få gjort rent bord.

I og uden for zonen

I sin tidligere funktion havde Trine Westhoff 20-30 timers overarbejde om ugen. Men i foråret 2021 ændrede hendes arbejdsliv sig radikalt. Efter corona skulle Trine og hendes 600 kolleger vælge, om de ville være 'physical workers' eller 'virtual workers'. Trine Westhoff valgte den virtuelle model, som betyder, at hun har fået indrettet en fuld arbejdsstation med hæve-sænke-bord og to specialskræme derhjemme.

I sit nye job som account run lead fik hun tre faste hjemmearbejdsdage om ugen og langt større fleksibilitet. Det giver tid til tandlægebesøg og til at dømme fodboldkampe på mærkelige tidspunkter. I dag har hun fem-ti ugentlige overarbejdstimer. Hendes mand arbejder tre dage om ugen, og når han er på basen i Solrød, er Trine Westhoff på kontoret på Retortvej i Valby. De dage er det nemmest at skille arbejde og privatliv ad.

— Når jeg kører hjem efter en dag på kontoret, arbejder jeg ikke om aftenen. Så er det delt op. Men hvis jeg arbejder derhjemme en dag, er det hele lidt mere flydende. Og hvis jeg sidder hjemme og skal have noget færdigt, og jeg bliver forstyrret af støj i baggrunden, kan jeg godt finde på at tage ind på kontoret. Og så kan jeg arbejde ti-tolv timer i træk, når jeg først er inde i zonen.

Som så mange andre i branchen skal Trine Westhoff registrere sin tid på specifikke opgaver og kunder. Men det er ikke altid 100 procent indlysende, om en konkret aktivitet er arbejde. Det gælder for eksempel, når hun gennemfører et af sine certificeringskurser, som er obligatoriske. Om hun minutiøst registrerer den tid, hun bruger på at læse, er hun usikker på.

Trine Westhoff er online 24/7. Det lever hun med, fordi hun ved, at hvis nogen skulle finde på at kontakte hende om noget jobmæssigt om aftenen, er det, fordi det er vigtigt. Men der er situationer, hvor hun insisterer på at være utilgængelig.

— Jeg skal ikke besvare mail og sms, når jeg sidder med et glas rødvin og hygger mig. For så er der en risiko for, at jeg ikke har den rette dømmekraft. Og så har jeg et andet princip: Jeg tager ikke telefonen med på toiletet. For så er jeg altså uden for zonen. ■

Hold fri, når du holder fri. Det er lettere sagt end gjort, men din hjerne har brug for at holde pauser

— Signe Rasmussen, jurist i PROSA

RIMELIGT MEGET OVERARBEJDE

Begrebet **rimeligt omfang** kan være svært at overskue, når vi taler om arbejde ud over en 37-timers arbejdsuge. Det er vigtigt at dokumentere overarbejde i samarbejde med arbejdsgiveren og sige til, hvis du mener, du arbejder for meget.

Du kender det godt ... Du vågner mandag morgen og opdager, at der i hvert fald er 37 arbejdstimer, til du har weekend igen. Arbejdstiden er noget af det, vi alle bliver nødt til at forholde os til i vores arbejdsliv.

For de fleste af PROSAs medlemmer er den ugentlige arbejdstid aftalt til 37 timer. Det kan være med eller uden betalt frokost, men for langt størstedelen af PROSAs medlemmer står der i kontrakten, at der er en pligt til at påtage sig overarbejde i rimeligt omfang, og at betaling for overarbejdet er indeholdt i din løn.

Begrebet 'rimeligt omfang' er som elastik i metermål, og derfor må vi skele til den sparsomme lovgivning, der er på området. EU-lovgivningen indeholder regler for, hvor meget du må arbejde. Det er blandt herfra, at vi har fået 48-timers-reglen. Den betyder, at du ikke må arbejde mere end 48 timer om ugen i gennemsnit set over en periode på fire måneder.

— Der er til gengæld ikke nogen regler, der siger, at du også skal have løn for de timer, du lægger ud over den aftalte arbejdstid, siger Signe Rasmussen, jurist i PROSA.

Du vil derfor kun få løn for dit overarbejde, hvis det er aftalt med din chef,

eller hvis der gælder en overenskomst på din arbejdsplads, der giver dig ret til det. Er der ikke nogen aftaler eller overenskomst, kan det groft siges, at du arbejder gratis de timer, der ligger ud over din normale arbejdstid.

— Det er meget forskelligt, hvor meget arbejdsgiverne forventer, at du arbejder over, og hvordan de håndterer det, understreger Signe Rasmussen.

At en mail er modtaget klokken 6 om morgenen, betyder ikke, at arbejdstiden begynder der

— Signe Rasmussen, jurist i PROSA

I en sag i Østre Landsret fik en lønmodtager ikke medhold i, at hun havde arbejdet mere end de 48 timer om ugen. Hun var ansat i en stilling, hvor hun selv skulle tilrettelægge sin arbejdstid og ikke havde faste mødetider, og havde

efter sin opsigelse opgjort sin arbejdstid fra tidlig morgen til sen aften.

Det underkendte Østre Landsret, da der ikke var andet end hendes egen opgørelse af arbejdstiden, der kunne understøtte opgørelsen af arbejdstimer. Ligesom tidspunktet for den sidst sendte mail ikke nødvendigvis kunne anses for at være der, hvor arbejdsdagen sluttede. Derudover havde lønmodtageren heller ikke i løbet af ansættelsen gjort sin leder opmærksom på, at hun arbejdede mere end de tilladte 48 timer.

— Dommen er i overensstemmelse med en anden sag, som PROSA har ført for et medlem. At en mail er modtaget kl. 6 om morgenen, betyder ikke, at arbejdstiden begynder der. Det er først, når du rent faktisk begynder at arbejde, at din arbejdsdag begynder, og her kan der være nogle udfordringer, hvis din arbejdsgiver ikke er enig, siger Signe Rasmussen.

Det er heldigvis langt fra alle arbejdsgivere, der ikke har tillid til, at deres medarbejdere tidsregistrerer korrekt, men som både dommen og PROSAs erfaringer viser, så findes de derude.

PROSA ser ofte, at der i kontrakter står, at medlemmet er ansat uden højeste arbejdstid, på jobløn eller har en selvstændig tilrettelæggelse af arbejdet. For dem, der har den slags formuleringer i kontrakten, ligger der også en forventning fra arbejdsgiveren om, at man som medarbejder har et ansvar for at sikre sig, at arbejdstiden ikke overstiger de 48 timer om ugen. Det er dog aldrig alene dit ansvar at sikre dette. Det er helt klart også arbejdsgiverens. ■

Læs også stort tema om det grænseløse arbejdsliv side 24-32.

46,5

procent angiver, at de ofte eller altid står til rådighed uden for normal arbejdstid. National Overvågning af Arbejdsmiljøet blandt Lønmodtagere. Tal for it-branchen, første halvdel af 2021.

Tekst >
Karen Gahrn

3

gode råd mod arbejde

1. REGISTRER

Registrer din arbejdstid i tidsregistreringssystemet, hvis der er sådan et på din arbejdsplads.

2. SIG TIL

Tal med din chef, og gør hende opmærksom på, hvis din ugentlige arbejdstid er oppe over de 48 timer.

3. AFTAL

Hvis du arbejder med produktion og derfor ikke har mails eller andet til at dokumentere, hvornår du begynder arbejdet hjemmefra, så aftal med din chef, hvordan I registrerer hjemmearbejdets begyndelses- og sluttidspunkt.

KILDE: PROSA

HVILE OG FRIDØGN

Arbejdsmiljøloven indeholder også regler om, hvor lang tid du har til at hvile mellem arbejdsdagene. Blandt andet har du ret til 11 timers hvile per døgn, ligesom du også har ret til et ugentligt fridøgn. Det er PROSAs oplevelse, at de fleste vagt- og rådighedsaftaler glemmer at tage højde for netop de to regler.

STRØMTYVERI FRA DIN ARBEJDSPLADS

De **høje elpriser** har sat fokus på, hvilken elektronik medarbejderne oplader på arbejdspladsen.

Du har fået den nyeste el-regning, og det ser ikke for godt ud. Men inden du tænker, at du da lige så godt kan hapse noget strøm fra din arbejdsgiver til at lade mobilen op, så er det nok en god idé lige at spørge din chef, om det også er o.k.

En afdeling i Frederiksberg Kommune har netop meddelt sine an-

satte, at de anser det for at være tyveri fra arbejdspladsen, hvis medarbejderne lader deres private telefoner, tablets, batterier til cyklen eller løbehjulet op på arbejdet. Hvis der er tale om devices af rent privat karakter, kan din arbejdsgiver godt forbyde dig at lade dem op via dennes stikkontakt. Rent lavpraktisk kan man sige, at den, der betaler, bestemmer. Og i den her situation er det din arbejdsgiver.

Hvis der derimod er tale om en telefon, du har fået stillet til rådighed af din arbejdsgiver, men som du også må bruge privat, så er det PROSAs vurdering, at den må du gerne lade op på din arbejdsplads, da den er et arbejdsredskab.

Men for god ordens skyld så spørg din chef, inden du får lyst til at slæbe alle dine elektroniske dimsedutter med på arbejde for at få dem ladet op.

— Så kan man diskutere, om det ikke kan blive en tand for småligt. Det er ikke PROSAs opfattelse, at der har været særlig mange arbejdsgivere, der omvendt tilbød deres ansatte et løntillæg som kompensation for det øgede strømforbrug, da de fleste af os blev sendt på hjemmearbejde under nedlukningerne, siger Signe Rasmussen, jurist i PROSA. ■



Det er ikke PROSAs opfattelse, at der har været særlig mange arbejdsgivere, der omvendt tilbød deres ansatte et løntillæg som kompensation for det øgede strømforbrug, da de fleste af os blev sendt på hjemmearbejde

— Signe Rasmussen, jurist i PROSA

AKTIVT SENIORLIV

Fra 1. januar 2023
er PROSAs seniorer
medlem af Faglige Seniorer.

PROSA-medlemmer, der er
fyldt 60, er omfattet af
medlemskabet.

Faglige Seniorer er fagbevægelsens ældreorganisation med masser af aktiviteter, rådgivning, gode tilbud og tips til livet som senior.

Er du senior, så glæd dig: Fra 1. januar er PROSAs seniorer også medlem af Faglige Seniorer, der er fagbevægelsens ældreorganisation og Danmarks næststørste fællesskab for seniorer med over 260.000 medlemmer.

– For mange er arbejdet en stor del af deres identitet, og når vi samtidig har bedre helbred end tidligere, så er der god grund til at blive længere på arbejdsmarkedet. Seniorer på arbejdsmarkedet skal ikke lade sig stoppe af fordomme om seniorer på arbejdsmarkedet – du kan sagtens gå efter det arbejdsliv, du drømmer om, også når du er oppe i årene. Det handler om at kende dine ønsker, muligheder og udfordringer. Derfor er jeg rigtig glad for, at PROSA nu kan tilbyde gratis medlemskab af Faglige Seniorer og de tilbud og det fællesskab, som organisationen tilbyder, siger Niels Bertelsen, formand for PROSA.

Faglige Seniorer tilbyder aktiviteter, der hvor du bor, fællesskab med andre seniorer og arrangementer med både politisk og socialt indhold.

Desuden er der gratis rådgivning fra eksperter om alt, der vedrører seniorlivet, en fordelsklub med gode tilbud og arrangementer, og hver uge udkommer et nyhedsbrev med tips til din økonomi og dit seniorliv. Her kan du også se, hvad der er af aktiviteter i dit lokalområde.

Faglige Seniorer varetager samtidig seniorernes interesser over for politikerne på Christiansborg, i regioner og kommuner.

Det er blandt andet i spørgsmål om et fleksibelt senior-arbejdsmarked, et rigt og varieret seniorliv, seniorboliger, ældrepleje, pensionsalder, sundhed med videre.

Faglige Seniorer søger indflydelse blandt andet gennem ældrerådene i kommunerne og sidder med i en række udvalg og kommissioner på landsplan.

– Vi er mange, når vi står sammen. Ingen skal tromle os. Det skal politikerne vide – uanset om det er på Christiansborg, i regionen eller på rådhuset, siger Mette Kindberg, der er landsformand for Faglige Seniorer.

FAGLIGE SENIORER

Har over 260.000 medlemmer fra 19 fagforbund.

Der er over 600 seniorklubber og lokalforeninger over hele landet.

Landskontoret ligger i København og har telefon 33 63 24 50.

Hjemmeside: fagligsenior.dk

Facebook: facebook.com/fagligsenior

Accessibility for designers and developers

Learn how to apply the web content accessibility guidelines in design and development.

Are you aiming to comply with the European digital accessibility act? Or interested in making your website or application accessible but don't know how? This course is for you. Accessibility can be overwhelming if it is seen as a list of requirements without knowing what their purpose is. In this training you will learn what accessibility means, who is it for and what are the legal requirements. You will also get a lot of practical information on the Web Content Accessibility Guidelines (WCAG), how to design and implement content that complies with the guidelines, and how to evaluate your own work.

Prerequisites

Basic understanding of web technologies (HTML, CSS, JavaScript).

Instructor

Timo Övermark is digital accessibility lead & senior UX specialist at Eficode.

Dato: Tuesday, January 17 from 17.00-20.00.

Sted: Online. Direct link will be sent on the day of the course.

Threat detection and response

Et crash course i at opdage og håndtere hackerangreb. På dette foredrag gennemgås nogle af hackerens oftest anvendte teknikker, og hvordan de opdages. Hør om:

- > Hvordan vi skaber den rette visibilitet.
- > Relevante logs og sikkerhedsværktøjer.
- > Threat intelligence og threat hunting.
- > Forensics og root cause-analyse.

Fokus vil være på at give lige dele strategisk input og teknisk knowhow til, hvordan det kan gøres hos jer selv i praksis bagefter. Målgruppe er alle, der er interesserede i sikkerhedsovervågning og håndtering af hackerangreb, enten til eget brug eller styring af leverandører.

Underviser

Troels Langkjær er cybersikkerhedseksperter med afsæt i egen virksomhed. Troels er datalog og har arbejdet med cybersikkerhed i mere end 15 år med erfaring fra forsvaret, som iværksætter og fra stillinger i det private erhvervsliv. Troels er hyppig oplægsholder og underviser i cybersikkerhed og er ekstern lektor ved Københavns Universitet.

Datoer/sted: Torsdag 2. februar kl. 17.00-20.00 – online.
Torsdag 8. juni kl. 17.00-20.30 – fysisk i PROSA København, Vester Farimagsgade 37A, 1606 København V.

Kubernetes security

Vi ser på Kubernetes med sikkerhedsbrillerne på. Kubernetes er blevet en af de mest populære cloud-teknologier både til self-hosted og hos cloud-leverandører. Vi vil i dette foredrag se på infrastrukturen i cloud med Kubernetes som eksempel. Det er emner som netværksovervågning, stresstest, muligheder for beskyttelse og isolering samt forensik og opklaring af hændelser.

Deltagerne vil efterfølgende kunne opsætte miljø tilsvarende underviserens og træne sikkerhed i et lukket miljø. Fokus vil være på best current practice med rigeligt med referencer til dokumenter og teknisk know-how, hvordan det kan gøres hos jer selv i praksis bagefter.

Målgruppe: Alle, der er interesserede i overvågning af cloud, men primært Kubernetes.

Nøgleord: Cloud security, DDoS protection, load balancing, logs and audit, cloud monitoring, performance testing.

Underviser

Henrik Kramselund (@kramse) er internet-samurai, netværks- og sikkerhedskonsulent. Har arbejdet med sikkerhed siden midten af 1990'erne.

Dato: Mandag 6. februar kl. 17.00-21.00.

Sted: Online. Direkte link sendes pr. mail senest på kursusdagen.

Workshop i skriftlig kommunikation for unge

Kom og skærp din politiske pen til vores workshop i skriftlig kommunikation

Vær med til vores hel-dagsworkshop i skriftlig politisk kommunikation, når arbejds-markedskommentator Lawand Hiwa Namo gør os alle klogere på den politiske debatkunst. Arrangementet er målrettet unge mennesker, der gerne vil forbedre deres debattevner og skriftlighed.

På dagen vil du:

1. Blive klogere på kravene til forskellige typer skriftlige indlæg.
2. Gennemgå sjove og lærerige retoriske øvelser.
3. Modtage 'Den Retoriske Håndbog', som du kan bruge som opslagsværk.
4. Få tips og tricks til skriveprocessen, hvis du er gået i stå.
5. Have mulighed for at fordybe dig i dit eget skriftlige projekt.

Du får derudover også individuel feedback på det debatindlæg, som du skriver og sender til Lawand efter kursusdagen.

Overordnet program

9.00-10.00: Ankomst
10.00-12.00: Oplæg og øvelser
12.00-13.00: Frokost
13.00-18.00: Oplæg, øvelser og mulighed for skriftlig fordybelse
18.00-21.00: Aftensmad og hyggeligt samvær

Dato: Lørdag 11. februar
kl. 10.00-21.00.
Sted: Millington Park Hotel, Fyn.

GirlzNight: Lær at investere bæredygtigt

Få tips til de første skridt ud i investeringsuniverset såvel som en introduktion til, hvordan man griber investering an fra en bæredygtig vinkel. Efter foredraget vil du kunne gå direkte hjem og gå i gang med at investere på egen hånd. Alle, lige fra den helt grønne til den lidt erfarne, vil få noget ud af at deltage.

Underviser

Sarah Ophelia Møss, founder & CEO, Ophelia Invest, er kommunikør, sociolog og bestsellerforfatter. Hendes passion er via inkluderende kommunikation at udbrede kendskabet til nye områder på en måde, som alle kan forstå. Hun er forfatter til en række bøger, og uanset om det er i rollen som skribent, ekspert eller facilitator, er fokus altid på at skabe et kærligt og nærværende rum for læring. I 2019 blev Sarah valgt af Berlingske som en af landets 100 mest indflydelsesrige kvinder og bliver ofte anvendt som ekspert i kommunikation om finansiel inklusion af de store danske medier.

It-kvindenetværket i PROSA, GirlzNight, har eksisteret i 16 år. Vi mødes til foredragsaftener eller sociale arrangementer om alt fra it og kunst til job og teknologi. Så kom og netværk med andre it-kvinder.

Dato: Tirsdag 7. februar
kl. 17.00-20.00.
Sted: PROSA, Vester Farimagsgade
37A, 1606 København V.

SharePoint Online – byg et intranet fra bunden

MS SharePoint Online i Office 365 er et redskab til at dele og samarbejde, og hvor det er muligt at oprette tilpassede løsninger. Indhold i kurset:

- > Introduktion til SharePoint Online.
- > Kommunikationssite over for teamsites.
- > Oprettelse af sites.
- > Konverter og par HUB-sites.
- > Rediger forsiden.
- > Webdele.
- > Opret nyhedsside.
- > Filtre nyheder.
- > Dokumentbiblioteker og lister.
- > Visninger.

Forudsætninger

Deltagerne skal på forhånd have oprettet en Trial Account til SharePoint.

Underviser

Ulrich Klausen, MS certified trainer fra konsulenthuset Segment med erfaring fra blandt andet PowerShell, System Center, Microsoft Office 365 og Microsoft Azure.

Dato: Onsdag 1. februar
kl. 17.00-20.00.
Sted: Online. Direkte link sendes pr. mail senest på kursusdagen.

Kalender marts 2023

Få taget CV-portræt af en professionel fotograf, og skaf drømmejobbet!

Dato: 01.03 **Tid:** kl. 16:30 **Sted:** København

Pentest-cases

Dato: 06.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

TR-introduktion, København

Dato: 07.03 **Tid:** kl. 10:00 **Sted:** København

Sådan siger du nej på jobbet – uden skyld, skuffelser og sure miner

Dato: 07.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

TR-introduktion, Aarhus

Dato: 09.03 **Tid:** kl. 10:30 **Sted:** Aarhus

Gør dig synlig

Dato: 09.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Få en bedre nattesøvn (online)

Dato: 13.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Getting started with Python (workshop I)

Dato: 14.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Get started with Docker

Dato: 15.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Introduktion til test i et agilt setup

Dato: 16.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Forensics – Hvordan sikrer man beviser på computere?

Dato: 21.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Sådan får du mere i løn

Dato: 22.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Aarhus

Sådan får du mere i løn

Dato: 22.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** København

Introduktion til C#

Dato: 23.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

END_IT

Dato: 24.03 **Tid:** kl. 18:00 **Sted:** Ry

Data Structures & loops (Python workshop II)

Dato: 28.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Get started with Kubernetes

Dato: 29.03 **Tid:** kl. 17:00 **Sted:** Online

Kontakt

Formand, næstformand, forbundssekretærer og lokalafdelinger

Henvendelse omkring hastesager kan uden for PROSAs åbningstider ske direkte til de fagligt valgte.

Niels Bertelsen

Formand
Direkte: 33 36 41 11
Mobil: 40 11 41 23
E-mail: nib@prosa.dk

Curt Kjærsgaard Raavig

Næstformand
Mobil: 29 23 53 96
E-mail: ckr@prosa.dk

Henrik Jacobsen

Forbundssekretær, Aarhus
Mobil: 25 22 17 22
E-mail: hja@prosa.dk

Amanda Christiansen

Forbundssekretær, Odense
Direkte: 33 36 41 27
Mobil: 20 96 84 97
E-mail: ach@prosa.dk

Morten Rønne

Forbundssekretær, København
Direkte: 33 36 41 21
Mobil: 27 10 78 86
E-mail: mbr@prosa.dk

Mirza Cirkinagic

Forbundssekretær, København
E-mail: mic@prosa.dk

København – Forbund og Min A-kasse

Vester Farimagsgade 37A,
1606 Kbh. V
Kontortid: kl. 9-15
mandag dog kl. 10-15
Tlf.: 33 36 41 41

Aarhus

Søren Frichs Vej 38 K th.,
8230 Åbyhøj
Kontortid: kl. 9.30-15

Odense

Overgade 54
5000 Odense C
Kontortid: kl. 10-15

PROSA/SAX

Vester Farimagsgade 37A,
1606 Kbh. V.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/OFFENTLIG

Vester Farimagsgade 37A,
1606 Kbh. V.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/STUD

Overgade 54,
5000 Odense C.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/VEST

Søren Frichs Vej 38 K th.,
8230 Åbyhøj.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/ØST

Vester Farimagsgade 37A,
1606 Kbh. V.
Tlf.: 33 36 41 41

E-mail:

medlemsreg@minakasse.dk
prosa@minakasse.dk
formand@prosa.dk
faglig@prosa.dk
prosa@prosa.dk

PROSA

Forbundet af It-professionelle

Afkodet

Tekst >
Karen Gahrn

2

Jeg har altid kæmpet mest med HTML og CSS, fordi jeg aldrig rigtig har haft tålmodighed til at lære at lave positionering, runde bokse og skygger på visuelle elementer. Og egentlig heller ikke har interesse for det.

1

Mit første sprog var VIC-20 BASIC, som jeg lærte som 11-årig. Jeg hyggede mig med at lave [meget] simple spil med de kun 3,5 KB (!) hukommelse. Fik så i julegave hele 16 KB. Verden virkede pludselig nærmest uendelig stor.

3

Jeg vender altid tilbage til C++, fordi det var det første sprog, som jeg lærte helt til bunds. Kraftigt, lynhurtigt, fleksibelt – og til tider ret farligt, fordi man kan bøje de fleste konstruktioner på mange måder!

```
contin  
(qF1$N),",",  
nd(100*sum(qF1$  
m_text(aes(labe  
hjust =  
positi  
lip())
```

6

Til begyndere vil jeg anbefale Python, fordi det er intuitivt og let at lære, fordi det kan læses lidt som naturligt sprog.



Jeg elsker C#, fordi det er multiparadigmatisk og ufatteligt rigt. Man kan på en let måde tænke både procedurelt og funktionelt, som det passer bedst, og sproget udvikler sig hele tiden med tidens trend.

5

Jeg hader Java, fordi en i virkeligheden god grundtanke for mig aldrig kom helt ud af starthullerne, før jeg opdagede C# og Visual Studio.

Jesper Gulmann Henriksen er uddannet ph.d. i datalogi. Han har været freelance-udvikler og tilknyttet Teknologisk Institut som underviser på kurser i blandt andet C#, Design Patterns, SOLID og Clean Architecture. Han arbejder som principal engineer i software-afdelingen hos Envidan.

4