



”MENING HAR VÆRET BUNDET MEGET OP PÅ VIRKSOMHEDEN OG IKKE NOK PÅ MIG”

Han havde landet **drømmejobbet** i kommunikationsverdenen og var på vej op ad **karrierestigen**. Men noget var ikke, som det skulle være. Instagramkendis og forfatter Sebastian Lynggaard – bedre kendt som Herlige Svend (@herligesvend) – fik en **hjernerystelse** og **gentænkte** sit arbejdsliv. I dag har han lært at **mærke efter**.

● **Sebastian Lynggaard**
Det kan sagtens være, jeg skal ind i en eller anden form for corporate verden igen. Så må jeg på en eller anden måde gøre det sjovt, for det er jo grineren at have kolleger. Det er nok noget af det vigtigste for langt de fleste. Og det synes jeg er lidt underbelyst.

Når 33-årige Sebastian Lynggaard fremover skal vælge arbejdsplads, kommer han til at fokusere mere på kageordningen end på prestige. For han er kommet frem til, at det der med karriere handler lige så meget om de mennesker, han omgiver sig med, som om at præstere.

"For mig handler en vellykket arbejdsplads om at have en god kageordning. Det må man ikke indrømme. Med kageordning mener jeg, at det er en velfungerende social arbejdsplads. Det er ikke bare noget, der kommer af sig selv," siger han.

Vi har aftalt at tale om arbejdslivet, og hvordan rejsen ud på arbejdsmarkedet har været hos den unge forfatter og Instagramkendis, der har over 90.000 følgere på sin profil, hvor han deler memes om blandt andet arbejdsliv, hverdagen og populærkultur.

Han er også forfatter til bogen 'Mandsforræder', hvor han med udgangspunkt i sit eget liv skriver om maskulinitet, vrede og om at finde sin vej i livet.

Det hele udsprang af en uddannelse som bachelor i retorik fra Københavns Universitet og kandidat i politisk ledelse og kommunikation fra CBS. Siden har han blandt andet arbejdet med public affairs og pressearbejde.

"Jeg sad som konstitueret pressechef tidligt i min karriere og var stolt af, hvor jeg var nået til. Men jeg kom til at forveksle mine præstationer på jobbet med min værdi i verden. Det blev mit vigtigste kort at spille," husker Sebastian Lynggaard.

Arbejdede psykopatmeget

Det var en tid, hvor arbejdet fyldte alt. Han arbejdede med sine egne ord 'psykopatmeget', og det var ikke unormalt, at weekenderne blev inddraget. Det hele kørte på skinner. Indtil han en aften blev slået ned og måtte sygemelde sig med en hjernerystelse.

"Jeg havde i lang tid mærket en utilfredshed. Jeg var fornærmet over, at der ikke var andet efter uddannelsen end at knokle på en arbejdsplads. Mens jeg var sygemeldt, fik jeg tid til at mærke efter og indså hurtigt, at jeg selv havde banet vejen derhen ved ikke at stoppe op og spørge mig selv, hvad jeg havde lyst til," siger han.

Hjernerystelsen blev den pause, han havde brug for. I næsten et år var han

mere eller mindre sygemeldt, og det blev en øjenåbner for ham.

"Jeg fandt ud af, at karriere ikke er så vigtigt for mig. Det var enormt skamfuldt at indrømme, for jeg havde bygget hele min identitet op omkring at klare mig godt på arbejdet. Men jeg gider ikke have travlt. Jeg finder glæden udenfor kontoret. Det blev jeg nødt til at indse."

Den nye bog handler om en fyr, som har fået et job kort efter afslutning af sin uddannelse i et corporate miljø. Han har ligesom sporene lagt ud for sig

Sebastian Lynggaard

Måtte tage et valg

Han fik et job hos kommunikationsbureauet LEAD, hvor han ikke skulle arbejde helt så meget og skrev sin første bog, 'Mandsforræder'.

"Der var masser af arbejde, og det var skidesjovt. Jeg elsker at skrive, og det var det, jeg primært lavede der. Det var lækre tekster og ting, som, jeg syntes, var pissefede, men der var noget timing, som ikke fungerede," husker han.

Han endte han med at sige jobbet hos LEAD op for at gå selvstændig, da han fik for meget at lave. Han havde tænkt, at bogudgivelsen var den store afslutning på Instagramlivet, og at han nu skulle tilbage og have en karriere indenfor kommunikation.

"Jeg blev nødt til at træffe beslutningen, fordi jeg lige pludselig sad i en situation, hvor jeg rent faktisk havde to fuldtidsjobs. Det viste sig nemlig, at folk rent faktisk købte bogen. De ringede og syntes, det var interessant, hvad jeg havde at sige. Og jeg kunne ikke klare det. Jeg havde en hel november, hvor jeg bare var fuldstændig søvnløs."

Han måtte droppe en af delene.

"Det blev LEAD, jeg droppede, for nu havde jeg chancen for at prøve det andet, og det ville jeg ikke blive ved med at have.

Det var en beslutning om, at jeg var nødt til at gøre noget ved min situation, for ellers ville jeg få det rigtig dårligt."

Anden bog på vej

I dag er han selvstændig og snart færdig med sin anden bog, der udkommer næste år. Hans tid i 'corporate Danmark' har blandt andet givet inspiration til bogen.

"Den nye bog handler om en fyr, som har fået et job kort efter afslutning af sin uddannelse i et corporate miljø. Han har ligesom sporene lagt ud for sig."

Så det er autofiktion?

"Jaaee, det er en roman," svarer han tøvende.

Han fortæller, at bogen ikke er direkte baseret på hans eget liv, men at den er inspireret af livet i corporate virksomheder i Danmark. Og i sidste ende om de ting, der kan være med til at gøre arbejdslivet meningsløst.

"Den handler om det her — faren og risikoen for at flyde med strømmen. Da jeg var færdig med at arbejde i den her corporate virksomhed, der havde jeg et helt hæfte fyldt ud med oplevelser, jeg havde skrevet ned fra min tid i den verden," siger han og uddyber:

"Det er alt fra kurser om, hvordan man går til et forberedelsesmøde for at finde ud af, hvem der skulle sende en mail om, hvilke teer der skulle være i kontorets køkkener. Alle sådan nogle helt vilde ting, der bare fjerner mening."

Det er vigtigt for forfatteren at forholde sig kritisk til sig selv og de fællesskaber, han har været en del af i sit arbejdsliv.

"Det er vigtigt at gøre grin med os selv og mig selv. Det er det, der driver meget af værket. Jeg synes, det er vigtigt at kunne grine af sig selv for overhovedet at kunne være kritisk over for det sted, man står. Hvis man ikke tager aktivt stilling til det, man er en del af, så kan man godt blive suget ned," siger han.

"Det er en grundlæggende kritik af at tage farve af sine omgivelser uden at tage stilling. Det er virkelig godt formuleret," siger han selvironisk og griner.

At dele ud af sig selv

Han ved ikke, om han nogensinde skal tilbage i et fuldtidsjob i corporate Danmark.



"Jeg ved ikke, hvad der skal blive af mig. Hvis jeg skal tænke fremad, bliver jeg rigtig nervøs, for jeg har været sygt ærlig, og for første gang i mit liv føler jeg ikke, jeg skifter maske. Jeg er den samme her, som jeg er derhjemme," siger han.

Før i tiden kunne han gemme sig bag jakkesættet og den identitet, der fulgte med, når han var på arbejde.

"Der var nogle andre spilleregler for, hvad jeg kunne dele og sige. Jeg tror ikke, jeg kan finde tilbage til det, så jeg ved ikke,

hvordan jeg skulle kunne passe ind sådan et sted," siger han.

Han har ikke planer om at være selvstændig resten af livet, men han kan være spændt på, om han kan få et job, når han nu er blevet kendt. For det kommer også an på, om der er nogen, der vil ansætte en kommunikatør, der har delt sine tanker meget ærligt med hele Danmark.

"Det kan være lidt skræmmende, at når fremtidige arbejdsgivere læser det her — det er ærligt, og jeg står ved det — men

hvad kommer det til at betyde for mine chancer? Det kan jeg ikke lade være med at tænke på. Forhåbentligt kan det også være en fordel."

Han vil dog gerne have kolleger igen.

"Det kan sagtens være, jeg skal ind i en eller anden form for corporate verden igen. Så må jeg på en eller anden måde gøre det sjovt, for det er jo grineren at have kolleger. Det er nok noget af det vigtigste for langt de fleste. Og det synes jeg på eller anden måde er lidt underbelyst," siger han og tilføjer:

"Man taler meget om purpose og alt det her, men det fedeste i verden er jo at være sammen med nogle mennesker, der pisse godt kan lide dig, og som du pisse godt kan lide. Så er det da næsten ligeegyldigt, hvad man laver. Jeg synes, mening har været bundet meget op på virksomheden og ikke nok på mig. På sagen. Fuck sagen."

Hvad er et meningsfuldt job for dig?

"Det må man spørge sig selv om. Jeg blev frustreret over ikke at være helt tilfreds med at arbejde i en NGO for en højere sag, for det burde da være et meningsfuldt job. Jeg hjalp andre. Og så er det på en eller anden måde også forkælet at indrømme, at det ikke er meningsfyldt for mig."

Han ved dog, at han skal have et job, hvor han kan være sig selv.

"Det har været en befrielse for mig at finde ud af, at jeg rent faktisk kan vælge at tage mig selv med på arbejde. At vise, hvem man er, er faktisk ofte noget, verden tager godt imod. Også på en arbejdsplads. Du skal ikke tage hele swingerklubben med, men du kan godt tage din personlighed med, og det er også en form for ærlighed."

En ærlighed, som han før i tiden ikke havde med på arbejde.

"Jeg tænkte, at jeg skulle lade min ærlighed ligge udenfor døren, når jeg kom på arbejde. Eller min oprigtighed, for jeg ville ikke give andre indblik i mig. Men man ofrer jo en masse ting ved at insistere på at opretholde en facade. Blandt andet risikerer du at glemme, at din oprigtighed også betyder, at du kan spørge folk, hvis du er i tvivl om noget," siger han og fortsætter:

"I stedet for lader man bare som ingenting for at holde facaden. Man kan komme til at reproducere en kultur, hvor det handler om at fremstå i stedet for om at være." ●