

BØRSEN.

Ung iværksætter: Det er blevet trendy at have helt utroligt travlt, men den unge karrieremor kan jo godt finde ud af det



Johan Hygum Hillers (tv.) og iværksætterne i Individuals rådgiver til daglig unge professionelle.

Foto: Andreas Houmann

■ **OPINION** | Af Johan Hygum Hillers, iværksætter, stifter og CEO, Individuals

27. MAR. 2019 KL. 11:04

Eksklusivt for kun

Det er blevet trendy at mene, at man har utroligt travlt. I mit daglige arbejde med dygtige og ambitiøse unge hører jeg igen og igen, at de dårligt kan finde tid til at se deres venner, dyrke sport eller få nok søvn. Den gruppe, jeg her taler om og rådgiver til daglig, er mellem 28-33 år og uden børn.

For nylig kom SDU og Sundhedsstyrelsen med tal, der viste, at hver fjerde i denne gruppe har et højt stressniveau. Ifølge forskerne var det bl.a. det såkaldte karaktærræs, der har skylden, men mit perspektiv er et noget andet.

Relateret indhold

Tilføj søgeagent

Sundhedsstyrelsen
Syddansk Universitet

Organisationer

Sundhedsstyrelsen
Syddansk Universitet



Jeg er personligt meget inspireret af karrierekvinder med små børn. Tag eksempelvis en

ung advokat, der måske lige er blevet partner, og samtidig har to små børn, hun skal tage sig af. Hvis hun kan få det til at hænge sammen, hvad er det så, der gør os unge talenter så stressede, at vi bukker under på stribe?

I mine øjne er problemet ikke, at vi unge karrieremennesker har for travlt. Jeg mener heller ikke, at man bør fokusere på karaktæret, men i stedet blive langt bedre til at give unge erhvervstalenter værktøjer til at prioritere og selektere i deres hverdag og liv.

Man stirrer sig blind på at blive leder, seniorkonsulent eller iværksætter, før man er blevet 30 år, i stedet for at lære først at se på sig selv udefra

Jeg møder hvert år hundredvis af unge talenter. De kommer til mig med nogle meget konkrete ting, der optager eller frustrerer dem, men som regel ender vi i stedet med at snakke om evnen til at kunne se sig selv udefra. At få perspektiv på sin hverdag og sit liv.

Mange unge talenter, såkaldte Young Professionals eller blot Millennials om man vil, formår ganske vist at få tiden til at gå, men vi gør det uden en tilstrækkelig evne til at planlægge vores tid og være produktive nok. Derfor føler vi os konstant bagefter, overbelastede og stressede. Det starter allerede i gymnasiet.

Oftentimes oplever jeg, at vi unge talenter ikke reflekterer nok over, hvad vi egentlig vil med vores liv, og hvornår vi vil det. Derfor stirrer vi os måske blinde på, at vi vil alting på samme tid uden, at vi forinden har gjort os det klart, hvorfor og hvordan vi vil prioritere i hverdagen. Det kan føre til, at man stirrer sig blind på at blive leder, seniorkonsulent eller iværksætter, før man er blevet 30 år, i stedet for at lære først at se på sig selv udefra.

Hvordan løser vi så denne udfordring blandt de unge talenter? Én mulighed kunne være, at alle vi unge talenter går ud og finder en ung karrieremor og så lytter til hendes erfaringer og karrierevalg. Spørg ind til hvordan hun prioriterer i sin hverdag og brug det som perspektiv på, hvor privilegeret du egentlig er med al den frihed, du har netop nu i dit liv. Uden det perspektiv vil du kunne føle dig presset og stresset næsten uanset, hvordan dit liv måtte se ud.

NY PODCAST Børsen Morgenbriefing giver dig et hurtigt overblik over dagens vigtigste erhvervshistorier. På fem minutter gør vi dig klar til arbejdsdagen med en kort nyhedsgennemgang, en opdatering på aktiemarkederne og et kig på dagens vigtigste historie. Find podcasten på din foretrukne podcastafspiller.

Abonnér:



© Dagbladet Børsen

