

## **PRESSEMEDDELELSE**

# **Kendt Skagen-iværksætter udgiver bog om at slippe fri af sig selv**

**Hans Christian Lundholm, født og opvokset i Gl. Skagen, har brugt de seneste mange år på noget helt andet end forretning. Nu udkommer bogen FRIGJORT, med hans eget maleri på forsiden.**

Skagen, 28. september 2026.

Mange Skawboer kender Hans Christian Lundholm, tidligere Andersen, som manden, der altid havde gang i noget. Han drev i en årrække det Gamle Vandrerrhjem i Gl. Skagen, han startede i 2006 netavisen SkagensAvis.dk, og siden har han også drevet IT firma i byen.

Men de seneste ti år har kronisk sygdom lagt en dæmper på tempoet. I stedet har han kastet sig over maleriet og over et spørgsmål, der har optaget ham i næsten tyve år: Hvorfor bruger vi et helt liv på at bygge og forsvare en forestilling om, hvem vi er?

Det er det, hans nye bog FRIGJORT handler om.

"Jeg har været den driftige type hele mit liv. Altid et nyt projekt, altid det næste. Men glæden varede aldrig længe," fortæller Hans Christian Lundholm. "For atten år siden skete der så et skift, som jeg stadig kun kan kalde et mirakel. Siden har jeg prøvet at forstå, hvad det egentlig var, der skete."

Bogen handler om de ting, der styrer os indefra: frygten for hvad de andre tænker, jagten på anerkendelse, den stemme i hovedet, der aldrig holder kæft, og modstanden mod tingene, som de er.

"Det er ikke en selvhjælpsbog," understreger han. "Selvhjælp går ud fra, at der er noget galt med dig, som skal fikses. Jeg mener det modsatte. Der er ikke noget galt med dig. Du kan bare ikke længere se dig selv for alle de lag, du er blevet pakket ind i."

Læseren får ikke svarene serveret. Hvert kapitel rummer små undersøgelser, man selv skal prøve af.

"Noget, du bare tror på, er ikke meget værd. Noget, du selv har efterprøvet, er dit. Så har du hverken brug for mig eller bogen," siger han.

### **Maleriet på forsiden**

Forsiden er et af Hans Christian Lundholms egne geometriske malerier, en

komposition af trekanter, der skifter udtryk alt efter, hvor øjet lander.

"Der lå faktisk et andet omslag klar, men det lovede noget, bogen ikke holder. Så jeg startede forfra," siger han. "Jeg har malet geometrisk i mange år. For mig er det det samme arbejde som at skrive: at fjerne alt det, der ikke skal være der, indtil det, der er tilbage, kan stå alene."

Hans Christian Lundholm laver Podcast og holder også foredrag om bogens emne for foreninger, biblioteker og kulturhuse.

Følg via [Facebook.com/HansChristianLundholm](https://www.facebook.com/HansChristianLundholm) og se mere.

FRIGJORT kan købes hos alle landets boghandlere og direkte hos Forlaget Zkagen på <https://zkagen.dk>

## FAKTA OM BOGEN

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| <b>Titel</b>     | FRIGJORT                |
| <b>Forfatter</b> | Hans Christian Lundholm |
| <b>Sideantal</b> | 225 sider               |
| <b>Format</b>    | Paperback, 14 × 22 cm   |
| <b>Pris</b>      | 248 kr.                 |
| <b>Udgivelse</b> | September 2026          |
| <b>ISBN</b>      | 9788799925025           |
| <b>Forlag</b>    | Forlaget Zkagen         |
| <b>Forside</b>   | Værk af forfatteren     |

---

## KONTAKT

Hans Christian Lundholm Telefon: 2320 9494

E-mail: [hanschristianlundholm@gmail.com](mailto:hanschristianlundholm@gmail.com)

*Anmeldereksemplar kan rekvireres. Forfatteren står til rådighed for interview.*