

# **Styr på dit liv**

**Det handler om at vælge**



**Ideforlaget**

**Frank Bornakke**

**Aase I Madsen**

# Styr på dit liv

1. udgave 2008

Af Frank Bornakke og Aase I Madsen

© Frank Bornakke, Aase I Madsen og Ideforlaget

Trykt af Silkeborg Bogtryk

Kopiering fra denne bog er ifølge dansk lov om ophavsret kun tilladt inden for Copydans regler.

**ISBN 978-87-92279-01-9**

**Ideforlaget**

Sindbjergvej 8

8600 Silkeborg

Tlf. 30 28 51 98

**Frank@ideforlaget.dk**

## Indhold

<b>1. Livsstil</b>	Valget er dit ..... 7
	Vener betyder næsten alt ..... 15
	Vi tror det bedste om os selv ..... 20
	Lykken er et andet sted ..... 22
	Brug alle dine følelser ..... 26
	Konflikttrappen ..... 31
<b>2. Mad</b>	Interview – Carsten blev for stor ..... 34
	Mad er dit brændstof – og dit valg ..... 38
	Protein, kulhydrat og fedt ..... 40
	Vitaminer og mineraler ..... 46
	Gode råd fra alle sider ..... 50
	Mad, interesser og livsstil ..... 56
<b>3. Motion</b>	Interview – Kim svømmede når vennerne sov ... 64
	Motion er livsvigtigt ..... 68
	Motion og din krop ..... 71
<b>4. Misbrug</b>	Misbrug og afhængighed ..... 78
	Hjernen styrer ..... 82
	Sådan hjælper du en misbruger ..... 88
	Farligere at ryge end at flyve ..... 92
<b>5. Alkohol</b>	Interview – Mettes far drak ..... 94
	Værd at vide om alkohol ..... 97
	Styr dit forbrug af alkohol ..... 103
<b>6. Tobak</b>	Interview – Emils lunge punkterede ..... 108
	Tobak er livsfarligt ..... 112
	Sådan stopper du røgen ..... 119
<b>7. Narko</b>	Interview – Bo tog hash da han var 11 år ..... 123
	De narkotiske stoffer ..... 127
	Værd at vide om narko ..... 132
<b>8. Kampagne</b>	Kampagner der rykker ..... 138
	Billeder taler følelsernes sprog ..... 142
	Lav gode diasshow ..... 149
	Brochure ..... 151
	Plakat ..... 156
	Projekt opgave ..... 157
	Stikord ..... 158

# At vælge er at leve

At rejse er at leve, sagde H.C. Andersen, men man kan også sige: At vælge er at leve. Vi former nemlig vores liv efter de valg, som vi hele tiden tager. De små daglige valg, om vi skal tage en øl, en cigaret eller et stykke slik mere, sniger sig ofte uden om vores bevidste valg. Og det er de mange små valg, der i høj grad former vores liv. Om du siger ja eller nej til diverse tilbud kan komme til at styre resten af dit liv. Det er derfor vores mål med denne bog at give dig en viden, så du bliver bedre i stand til at vælge din egen livsstil.

## Vi handler ulogisk

Vi handler ofte tåbeligt og ulogisk i forhold til vores muligheder. Her er nogle af de underlige handlinger, som har sat os i gang med at skrive denne bog.

1. Hvorfor begynder nye at ryge, når hver anden ryger dør af det?
2. Hvorfor spiser vi så meget sukker, så 90.000 søger behandling mod fedme?
3. Hvorfor begynder nye at bruge narko, når de kan se konsekvensen?
4. Hvorfor dyrker vi ikke mere motion, når det gavner både krop og hjerne?
5. Hvorfor tror mange, at afhængighed ikke kan ramme dem?

## Sådan vælger du livsstil

Venner, fællesskab og en spændende dagligdag betyder næsten alt for mange unge. Derfor handler bogen også om, hvordan vi styrer vores humør og skaber spændende fællesskaber uden at bruge kunstige, kemiske stimulanser. Hvordan vi vælger det sunde liv frem for det usunde. Hvordan vi kan sætte os mål – og nå dem ved at tage et lille skridt ad gangen. Det er livsstilsændring.

## Løsningen ligger hos dig

Hvis du vil have et sundt liv uden de mange livsstilssygdomme, ligger løsningen hos dig selv. Det er dit ansvar og din mulighed, og du kan ikke lægge ansvaret over på andre. For at du kan handle klogt, kræver det viden. Men viden er ikke nok. Du skal også handle. Derfor lægger vi til sidst i bogen op til, at du sammen med andre vælger et livsstilstema, som du vil lave en kampagne om.

God fornøjelse

Frank Bornakke og Aase I Madsen

Juni 2008

# 1 – Livsstil

---

## Valget er dit

Ofte har vi svært ved at sætte ord på vores grundlæggende livsmål og undgår det derfor. Alligevel har de fleste et overordnet mål om at være glade og tilfredse med deres liv. For at blive glad og tilfreds med sin tilværelse handler det om at tage de rigtige valg. De rigtige valg af venner, vaner og livsstil er i høj grad med til at bestemme dine muligheder for at få et godt liv, hvor du selv spiller hovedrollen.

Hele tiden vælger du, hvad du gør, siger og tænker. Du vælger, hvad du bruger din tid til, hver dag, hver time, hvert minut og sekund. Du vælger, hvilke venner, du er sammen med, hvordan du bruger din krop, og hvad du putter i munden. Alt sammen valg, der skaber livsmønstre og vaner, der kan være svære at ændre. Men jo mere du bliver klar over, at du hele tiden vælger dit liv, desto lettere bliver det at tage de valg, der er rigtige for dig.

## Ikke at vælge er også et valg

Du vælger, om du skal tage et stykke slik eller et æble, om du skal se en film eller løbe en tur, om du skal prøve at ryge en cigaret eller lade være, og hvilke venner du vil være sammen med. Hvis du ikke aktivt vælger, vil andre eller tilfældighederne vælge for dig. Mange tænker knapt på de mange små valg, men det er de mange små valg, der tilsammen bestemmer, hvem du bliver, hvilken uddannelse og hvilket job du får. Jo mere dine valg foregår bevidst, jo mere kan du styre dem og tage de valg, der er rigtige for dig.

## Valg har konsekvenser

Alle valg har konsekvenser, som det er godt at kende på forhånd. Næsten alle misbrugere fortryder, at de lod deres forbrug af alkohol, tobak eller stoffer vokse til et omfang, så det tog magten fra dem. De fleste forsøger da også mange gange at stoppe, men desværre går det ofte skævt. De har taget så mange valg i en forkert retning, at de har meget svært ved at rette kursen op. Jo tidligere du sætter dig ind i konsekvenserne af dine valg, desto lettere er det at styre kursen.

**Vær opmærksom på**

- dine tanker, for de bliver til ord
- dine ord, for de bliver til handlinger
- dine handlinger, for de bliver til vaner
- dine vaner, for de bliver til din karakter
- din karakter, for den bliver din skæbne

**Vi vælger vores liv**

Der er to hovedmodsatninger i vores syn på muligheden for at styre og vælge vores eget liv.

1. Alt i livet er forudbestemt fra fødslen til døden af skæbnen.
2. Hver enkelt kan styre sit eget liv helt frit, uanset ens omgivelser.

Den mest interessante af de to holdninger er den, hvor vi tror på, at vi selv kan vælge og styre vores liv. På den måde bliver vi til aktive mennesker, der handler og tager ansvar i modsætning til, at vi blot venter på, hvad skæbnen og andre byder os. Hvis du tror på, at du selv styrer og vælger dit liv, vil det sikkert også ske i højere grad, end hvis du ikke tror det.

**Ingen vælger at blive misbruger**

“Når jeg bliver stor, vil jeg være misbruger”. Sådan er der ingen, der siger. Alligevel havner mange i misbrugsfælden. Det sker, fordi de valg, der leder til misbrug, ofte sker bag om ryggen på os. Den første cigaret, den første pipe hash eller det første spil om store pengebeløb opfatter de fleste som uskyldigt. De er måske sammen med gode venner og skal bare prøve det. Alligevel kan det blive første skridt til at blive afhængig af kemiske stoffer fra cigaretter, hash eller spændingsrusen fra spil. Næsten alle har i starten en sikker fornemmelse og tro på, at de kan styre det, men i praksis er der hvert år mange tusinde unge, der vurderer forkert og bliver afhængige.

**Prøve det**

Første gang, du prøver noget nyt, er du sikkert meget tændt og interesseret i, hvordan det går. Det gælder, uanset om det er første gang, du drikker, går i seng med en kæreste eller prøver at flyve. Første gang er altid noget specielt.

Det er et valg at ryge den første cigaret. Et valg som over halvdelen af den danske befolkning har taget. De færreste kunne lide smagen af den første cigaret.

Hvad var det så, som fik dem til at fortsætte med at ryge, når de ikke kunne lide smagen, og de fleste vidste, at det er skadeligt at ryge? For mange handler det sikkert om at være sej og leve op til deres kammeraters forventninger. Måske er det også et spørgsmål om at vise, at man er blevet stor nok til at ryge.



Mere end hver anden dansker har prøvet at ryge, selv om næsten ingen kan lide det i starten.

En tredje grund er, at de skulle prøve det. Prøve det! Mange har en forestilling om, at de skal prøve at ryge cigaretter, at drikke sig fuld, at ryge hash, at tage hårde stoffer og prøve at spille hasard osv. De har en forestilling om, at de bliver mere voksne af at prøve det og forventer også, at de får en større viden af det. Især blandt unge er der meget snak om de forskellige misbrugsstoffer. Derfor vil nogle gerne være "eksperter" og selv erfare, hvordan stofferne virker for bedre at kunne udtale sig om dem. Nogle vil sikkert opfatte dig som ekspert, hvis du har prøvet at ryge dig skæv eller blevet kørt til udpumpning, men andre vil se dig som et dumdrigt offer.

### Ikke alt er værd at prøve

Det er ikke alt, der er værd at prøve. Ingen ønsker f.eks. at prøve at slå sig selv i hovedet med en hammer bare for at prøve det. På samme måde er det heller ikke klogt at prøve hårde stoffer. Du kan dø af det den første gang, hvis du får en overdosis, eller stoffet ikke er rent. Mange, der prøver hårde stoffer for første gang, har heller ikke på forhånd besluttet sig til, at de ville prøve. De har bare fået det tilbudt af "venner" og har ikke haft mod til at sige nej. Hvis du på forhånd har besluttet dig for, hvad du vil prøve, og hvad du ikke vil prøve, er det lettere at holde fast i beslutningen. Derfor gælder det om, at du beslutter med dig selv, hvad du ønsker at prøve, inden du evt. får tilbudt en cigaret eller et stof af en "ven".

### Sådan bliver du vanebryder

Vi ændrer og udvikler os hele tiden, og undervejs får vi måske nogle dårlige vaner med at ryge, spise for meget eller motionere for lidt. Det er ikke let for os at lave vores vaner om, da vi har opbygget dem gennem lang tid. Vi er måske heller ikke helt klar over, at vi har fået en vane med at spise for meget sukker eller drikke lidt mere, end der er sundt. Men ved at tage udfordringen op og blive klar over vores vaner og uvaner kan

vi blive herre i vores eget hus eller rettere sagt vores egen krop. Har du en vane, som du vil have afskaffet, gælder det først om, at du bliver helt klar over, hvad det er for en vane, og hvorfor du har den.

### Planer er gode til at bryde vaner

For at bryde en vane er det godt at sætte præcise mål for, hvordan du vil gøre det. Har du ingen mål eller planer for dit liv, kommer du let til at sejle i ring som et skib uden ror. Har du derimod en præcis plan for, hvor du vil hen, kan du planlægge turen i detaljer og huske at tage proviant og søkort med. På den måde er det langt mere sikkert, at du når frem til dit mål. Hvis du først har sat dig nogle mål og taget nogle beslutninger, bliver det også lettere at handle i hverdagen. Så behøver du ikke hele tiden reflektere og overveje, hvad du skal. Du behøver ikke skrive din plan ned, for at den virker. Planen skal bare stå klart for dig.

### Vi opfinder forhindringer

Du hører måske en af dine venner sige: *Bare det var mig, der kunne gøre ligesom hende så...*

Hvis du spørger din ven om, hvorfor hun ikke kan, får du sikkert en masse undskyldninger for, at det ikke kan lade sig gøre. Det kan være økonomi, alder, kæreste eller forældre, der er forhindringen. Fælles for forhindringerne er, at de som regel ligger uden for hende selv, der så desværre er nødt til at blive i sit fængsel og drømme videre. Hvis andre prøver at hjælpe og komme med gode råd, vokser forhindringerne ofte, så din ven "beklageligvis" stadig ikke kan, selv om lysten ellers er stor...

### Du kan ændre dit liv

Vi har alle evnen til at bryde ud af mønstre og situationer, som vi troede var umulige at bryde. Alligevel opfatter nogle, at de er fastlåst i en livssituation, og derved placerer de sig selv i en situation uden fremtid. I virkeligheden har vi hele tiden mange valg, hvis vi kan få øje på dem. Du kan f.eks. i øjeblikket vælge, om du vil læse videre i denne bog eller hellere vil kigge ud af vinduet. I det større perspektiv kan du vælge uddannelse, arbejde og kæreste, samt i hvor høj grad du vil tilpasse dig andre mennesker.

### Vi gentager mønstre fra barndommen

Som børn har vi en utrolig tilpasningsevne, som vi overfører til vores senere liv. Måden, du er på i forhold til andre i dag, har sikkert en del til fælles med den måde, som du indgik i din familie på i de første barnedomsår. Vi gentager nemlig ubevidst de første mønstre fra de første relationer. Hvis du vil ændre nogle mønstre, kan det derfor være en god ide at se på, hvordan du som barn indgik i din første familiesammenhæng.

For at du kan ændre dine vaner, kræver det, at du er bevidst om dem, for



ellers handler du bare, som du plejer. Især de vaner og normer, du slæber med fra barndommen, er svære at få styr på. Det første skridt er at tage dine vaner frem en ad gangen for at se lidt nærmere på dem. Beslut, hvilke der er værd at gemme, og hvilke det er bedre at kassere eller forandre. Hvis du skriver ned, hvilke vaner du har, hvilke vaner du vil beholde og hvilke du vil ændre, er du et skridt længere i at udføre dine beslutninger.

### Det egentlige mål

For nogle er det et godt mål at tabe sig, men nok ikke et mål der får dem til at rejse sig op og råbe: Yes! Hvis de derimod ser på, hvad de vil opnå ved at tabe sig, kan det blive sjovere. Deres egentlige mål vil måske være at blive smukkere, have det bedre med deres krop eller måske at få en kæreste. På samme måde har vi som regel også et dybere mål, når vi vil ændre andre vaner.

### Vælg det mindste mål

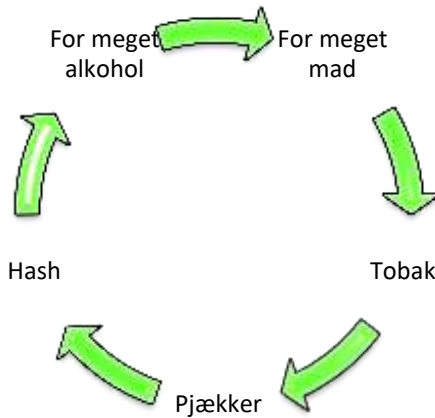
Mange laver ambitiøse nytårsforsætter om at tabe sig eller på anden måde leve sundere. Det er fint, hvis de kan leve op til deres mål, men de fleste magter det ikke, og så bliver målet bare til endnu et nederlag i rækken.

I stedet for at sætte høje og ofte urealistiske mål er det bedre at beslutte sig for det mindste skridt, du kan tage i den rigtige retning. Hvis du f.eks. vil tabe dig, kan du beslutte dig for at undgå smør på brødet, men ellers spise helt som du plejer. Hvis du kan gennemføre det, får du en lille sejr, og det giver dig automatisk lyst til at gå videre. Ved at vælge de små sikre mål får du sejre, der i det lange løb holder. Derfor er det for de fleste bedre at tabe et kilo i vægt på en måned end på en uge. Det drejer sig jo ikke om at nå et mål så hurtigt som muligt, men derimod om langsomt at ændre sin livsstil, så forandringen varer ved.



Skal du ændre din livsstil, skal du vælge det mindste mål, der gør en forskel. Så kan du tro på målet – og sejre.

## Positive og negative cirkler



Den negative cirkel her kan du måske gøre positiv ved at lave den mindste ændring, der gør en positiv forskel på et enkelt felt.

Problemer med mad, motion og misbrug følges ofte ad, så det er de samme der har problemer på flere felter. En af grundene er, at de næsten forventer, at det vil gå galt for dem, da næsten alt andet også er gået galt. De er kort sagt kommet ind i en dårlig cirkel, der virker selvforstærkende. Deres selvtillid er i bund, og de tror ikke, at de har mulighed for at ændre deres situation. Men det gælder for dem om at bryde den dårlige cirkel bare et enkelt sted. Bliver de en smule bedre på et enkelt område, kan det smitte af på alle de øvrige. En, der stopper med at ryge, får ofte mere energi og et bedre humør, hvis det lykkes. Det giver tro på at leve sundt på andre områder, og så er den gode cirkel skabt.

## Du er den første der skal tro på målet

Om det er en fordel at fortælle andre om dine mål eller mere holde dem for dig selv afhænger af, hvem du er, og hvilke mål du har sat dig.

Hvis du sætter dig et mål og fortæller alle om det, kan det være med til, at du virkelig arbejder for at nå dit mål. Det er dog ikke sikkert, at det gør dig bedre til at gennemføre dit mål, for du får sikkert ros og anerkendelse, allerede inden du går i gang. Det kan betyde, at dit engagement for at holde dit mål bliver mindre, for du har jo allerede modtaget din belønning. Det kan også betyde, at et nederlag bliver større, da alle kender til dit mål og vil spørge til, om du holder det.

I stedet for at fortælle andre om dine mål kan det måske være bedre at vise det. Vise, at du kan tabe dig 10 kg, eller hvad du nu har brug for. På den måde beholder du energien i dig selv, og det bliver mere klart for dig, at den eneste, der kan nå dit mål, er dig selv.

Uanset hvilken strategi du vælger, skal du grundigt overveje, hvor mange og hvem du vil indvi i dine mål.

## Sådan bliver du vinder

For at du bliver en vinder, er det vigtigt, at du selv opfatter dig som sådan. Hvis du selv tror på, at du er en vinder, handler du på en anden måde, end hvis du tror, at du er en taber. Du kommer til at udstråle, at du har tjek på det hele, og andre vil i højere grad opfatte dig positivt. Det sætter en positiv cirkel i gang, så du i højere grad bliver en vinder.

Vindertræk	Tabertræk
Er sig selv	Spiller roller
Viser følelser, glæde, vrede osv.	Viser sjældent følelser
Er spontan	Er stiv
Tør gennemleve konflikter	Bange for konflikter og undgår dem
Tager ansvar for sig selv	Lægger skylden for sit liv på andre
Bearbejder fortiden, når nødvendigt	Hænger fast i en ubearbejdet fortid
Planlægger fremtiden	Frygter fremtiden, planlægger ikke

## Opgave – gruppediskussion

1. Hvad ønsker du at prøve, og hvad ønsker du ikke at prøve? Hvorfor?
2. Hvor stor indflydelse har venner og familie på dine valg?
3. Er det de mange små valg, der afgør din livsbane?
4. Nævn nogle valg, der er vigtige for dig, og som du har taget eller overvejer at tage.

## Opgave – prioritér din tid

Vi ved, at vores liv på et tidspunkt slutter, så derfor gælder det om at nå det, der er vigtigst for hver især af os. Vi ved ikke, om vores liv stopper om ti minutter eller om hundrede år, og derfor gælder det om at vælge det vigtigste først. Alligevel går mange af os rundt og gør en hel masse uden rigtig at prioritere, hvad der er vigtigst. Vi gør det måske af vane, eller fordi andre forventer det af os.

1. Du skal nu prøve at finde ind til det, der er vigtigst for dig. Du skal derfor forestille dig, at du kun har et år mere at leve i. Det kan enten være, fordi jorden går under, eller fordi du får konstateret en uhelbredelig sygdom. Du skal derfor finde ud af, hvad der er vigtigst for dig at nå i det næste år. Du må ikke snakke med de andre under forløbet, og du skal skrive resultatet ned.
2. Du får nu meddelelse om, at eksperterne “desværre” har lavet en lille fejlberægning, så du kun har en uge tilbage, inden Jorden går under, eller du dør af din sygdom. Du skal derfor beslutte, hvad du vil bruge den næste uge på.
3. I grupper sammenligner I nu, hvad I hver især har skrevet og diskuterer det.

### Opgave – vaneændring

Skriv hver i sær jeres overvejelser og beslutninger ned til denne opgave.

1. Sæt dig et mål for en vane, du gerne vil ændre.
2. Hvad er det egentlige mål, som du vil opnå ved at ændre din vane?
3. Hvilke fordele vil du have ved at nå dit mål?
4. Hvad er det mindste skridt, som du kan tage i den rigtige retning for at nå dit mål?
5. Hvad skal du gøre for at nå målet? Nu? I dag? I denne uge? I denne måned?
6. Hvem vil du eventuelt fortælle om dine mål.

### Gruppeopgave – vaneændring

I denne opgave er det vigtigt, at ingen forsøger at presse andre til at ændre vaner. I det hele taget er det vigtigt, at I lytter til hinanden uden at afbryde. I kan evt. vælge en ordstyrer.

1. I sammensætter nogle grupper efter tilfældighedernes princip. På den måde har I allerede brudt vanen med at være sammen med dem, som I plejer. Dem, I plejer at være sammen med, kender I jo godt i forvejen, så udfordringen ligger i at få flere, som I kender godt.
2. Alle i gruppen nævner to gode vaner ved hver af de andre.
3. Alle i gruppen nævner en vane ved hver af de øvrige i gruppen, som de kan have fordel af at ændre.

## Venner betyder næsten alt

Vores venner og familie er de to faktorer, der har størst betydning for, hvordan vi udvikler os. Din familie kan du ikke vælge på samme måde, som du kan vælge dine venner, og derfor er det venner, som vi fokuserer på her.

Mens du er ung har venner en ekstra stor betydning, og det er derfor meget vigtigt, at ens venner bekræfter og påskønner en. Det betyder, at unge i høj grad udvikler sig i forhold til de grupper eller sammenhænge, som de indgår i. Grupper udvikler mere eller mindre fælles livsstil og normer til tøj, alkohol, tobak, fester osv. De fleste har en sund udvikling, hvor de ved at forholde sig til deres venner udvikler egne holdninger til livet. Men i nogle tilfælde går tilpasningen til gruppen derimod for vidt.

### Vi vælger venner der ligner os

Fortæl mig, hvem dine venner er, og jeg skal fortælle dig, hvem du er. Venner har det nemlig med at ligne hinanden. Det sker, både fordi vi vælger venner, der ligner os på en lang række felter, og fordi vi gensidigt påvirker hinanden i en gruppe af venner. Vi tilpasser os hinanden, fordi vi ønsker, at venskabet skal bestå. Da vi er sociale væsner, har vi nemlig et stort behov for at indgå i relationer med andre.



Venner ligner tit hinanden på flere felter. Stil, alder, tro, hudfarve og køn.

### Vi ser vores liv med andres øjne

Vi ser i høj grad os selv ud fra, hvordan andre opfatter os. Hvis en anden opfatter os som klog, tror vi også, at vi er kloge. Men hvis vi tror, at den anden opfatter os som dum, kommer vi også let til at tro, at vi er dumme.

Personer, der i for høj grad ser sig selv med deres venners øjne, har svært ved at hvile i sig selv. De forsøger at leve op til deres venners forventninger. De spiller roller, nemlig de roller, som de tror gør dem populære hos deres venner. Jo mere de spiller en rolle, desto sværere bliver det for dem at skaffe sig dybe venskaber, som de kan være sikre på i det lange løb, for hvem vil være ven med en rolle?



Når vi ser os i spejlet, ser vi efter hvordan andre opfatter os.

For dem, der er i udkanten af en gruppe, kan det være ekstra vigtigt at leve op til gruppens udtalte normer for at komme til at tilhøre gruppens kerne. Det kan betyde, at én der brændende ønsker at blive accepteret i en gruppe, er villig til at give køb på sine principper. Hvis gruppen er sammen omkring et misbrug, kan personen let få et misbrugsproblem uden at have gjort sig de store overvejelser omkring det. I forhold til at blive accepteret af gruppen har misbruget blot været en mindre ting.

### Venner er bedre end kopier

Valg af udseende i form af tøj, piercinger, hår og make-up hører til de mere harmløse ting, hvor det ikke har de store konsekvenser, at vi tilpasser os hinanden. Til gengæld er vores valg af udseende let at aflæse. Ved at studere hinandens udseende kan vi se, at venner vælger inden for samme overordnede stil. Det er f.eks. sjældent at se en gruppe venner, hvor én går i flot jakkesæt og en anden i gammelt, laset tøj. På den anden side kræver gruppen også, at hver enkelt udvikler sine egne særlige egenskaber. Det er f.eks. de færreste, der ønsker, at en anden i gruppen kommer til en fest med præcis det samme tøj, som de selv har på. Tøjet må gerne være samme stil, da det understreger fællesskabet, men det må ikke være ens. På samme måde er det med andre forhold blandt venner. Man må gerne have samme grundholdning, men man må ikke kopiere hinanden.

## Vi tilpasser os ubevidst til hinanden

Tilpasning til en gruppe sker i høj grad på det ubevidste plan, uden at vi er klar over det. Derfor er det også svært for os at erkende, at vi tilpasser os hinanden. Alligevel sker tilpasningen hele tiden. Hvis du bemærker de grupper, du kender fra fritiden eller skolen, kan du se, at hver gruppe har sine egne normer og stil.

Mange vælger ukritisk at følge en gruppes normer, da det at tilhøre gruppen betyder mere for dem end hvilke normer, der styrer. Jo mere sikker en person føler sig i en gruppe, desto mere fri er personen også til at finde sine egne normer og holdninger uafhængigt af gruppen. De sikre opnår dermed at blive mere sig selv frem for at spille en rolle. De begynder at leve deres liv ud fra deres egne ideer, og på den måde kan de få hovedrollen i deres eget liv frem for at spille tilfældige biroller i andres liv.

Der er ikke noget forkert i, at vi tilpasser os hinanden, for gjorde vi ikke det, ville det være meget svært at danne grupper eller par. I de vennergrupper, der overlever i lang tid, sker der en stor tilpasning. Omvendt kan tilpasningen til en gruppe også blive så stor, at den enkelte glemmer sig selv og sine egne holdninger. Det kan på lidt længere sigt true forholdet til de andre, for der er ikke meget ved en ven, der ikke tør være sig selv og skille sig ud.

## Stå ved dig selv

De fleste af os har prøvet at være uden for en gruppe, som vi gerne ville være en del af. Derfor er mange også bange for at gå imod den gruppe, som de indgår i. De er bange for at være anderledes og blive udstødt af gruppen og vælger derfor i mere eller mindre grad samme tøj, holdninger og livsstil som de andre.

Hvis andre forsøger at få dig til noget, som du inderst inde ikke ønsker, er det vigtigt, at du tør stå ved dig selv og sige nej og holde fast i det. En væsentlig grund til at mange begynder med cigaretter og stoffer er, at de har svært ved at sige nej. Du kan roligt sige nej til det, som du ikke ønsker, for dine venner vil respektere dig mere for et nej frem for et ja, som du ikke mener.

I første omgang kan det give en konflikt, hvis du ikke vil det samme som dine venner, men i længden giver det respekt. Det giver selvrespekt og respekt fra dine venner, der også sætter pris på, at du tør være dig selv.

## Venner fører ikke regnskab

I et godt venskab er man villig til at gøre noget for den anden uden nødvendigvis at få noget igen. Derfor holder gode venner heller ikke regnskab med, hvem der foreslår, at de skal lave noget sammen. I et godt ven-

**Dine venner vil respektere dig mere for et nej frem for et ja, som du ikke mener.**

skab er det helt OK, at det er den samme, der oftest tager initiativ. I forhold til en ven behøver du nemlig ikke føre regnskab med, om I begge tager lige meget initiativ til at gøre ting sammen.

### Konflikter kan give udvikling

En åben konflikt kan betyde knald eller fald for et venskab. Men hvis man er oprigtigt indstillet på både at fortælle åbent og ærligt og lytte til hinanden, finder man næsten altid en forståelse. En konflikt, vi kommer godt igennem, udvikler ofte vores relationer. Omvendt kan en konflikt, der ligger og ulmer under overfladen, uden at nogen tør tage den op, betyde en langsom afvikling af venskabet.

Du skal heller ikke være bange for at blande dig, hvis du oplever, at dine venner gør noget, som du mener er dumt. Rigtige venner er jo netop nogen, der forsøger at blande sig og hjælpe hinanden.



Mange har svært ved at stå udenfor, hvis alle de andre drikker, ryger eller tager stoffer. Det hjælper at fastsætte dine grænser, inden du går til fest.



### Opgave – stå fast

Besvar spørgsmålene og skriv dine svar ned til denne opgave.

1. Går du med den samme type tøj som dine bedste venner?
2. Du er sammen med en gruppe af dine venner. En af dine venner deler cigaretter ud, og alle de andre tager en, men du har ikke lyst til at ryge. Vil du føle et pres til også at tage en? Hvad vælger du?
3. Prøv at finde eksempler, hvor du har fulgt én person eller en gruppe, selv om du egentlig ikke havde lyst.
4. Find eksempler på, at du tilpasser dig de sammenhænge, som du indgår i.
5. Hvordan kan du komme til at stå mere ved dig selv og dermed få hovedrollen i dit eget liv?

### Gruppeopgave – stå fast

Prøv at danne mindre grupper, hvor I efter tur fortæller, hvad I hver især er kommet frem til i den foregående opgave. Du behøver kun at fortælle det, som du har lyst til.

### Klasseopgave – dit mest kiksede tøj

1. Klassen vælger en dag, hvor I alle kommer i skole i det mest kiksede tøj, som I kan finde – og som I tør tage på.
2. Diskuter, hvordan reklamer, venner og vaner spiller ind på det tøj, som vi vælger at have på.

## Vi tror det bedste om os selv

Vores hjerner udvikler historier, der sætter os selv i et gunstigt lys, og som er til vores egen fordel. Vi tror gerne på, at vi er dygtige, smukke og charmerende. Undersøgelser viser, at langt over halvdelen af os opfatter os som væsentligt dygtigere, smukkere og mere charmerende end gennemsnittet. Det kan selvfølgelig ikke være rigtigt. Det er godt, at vi kan lide os selv og tror på os selv. Men det er selvfølgelig skidt, hvis det går over gevind, så vi tror, at vi kan gå på vandet.

### Det er mine forældres skyld

Forældre er sjældent perfekte. Vi kan bebrejde dem, at de er for hårde, og hvis de ikke er for hårde, kan vi bebrejde dem, at de er for bløde, for smarte eller for pinlige. Men når vi bebrejder vores forældre, er det typisk udtryk for, at vi søger efter forklaringer på vores nederlag uden for os selv. Når vi vælger at give vores forældre skylden for vores problemer, er det et forsøg på stadig at være børn. Børn, der er fritaget for ansvaret for deres eget liv. Det er derfor vigtigt, at vi hver især arbejder på at tage ansvaret for vores liv, uanset hvad vores forældre har gjort eller ikke gjort ved os. Det er ikke kun forældre, vi bruger til at forklare, hvorfor ting mislykkes for os. Også andre personer som søskende, venner, kærester og lærere forsøger vi at skyde skylden på. Men de har naturligvis heller ikke ansvaret for dit liv. De kan være gode eller mindre gode, men uanset hvad er det stadig dig, der har ansvaret for dit liv.

### Vi ser en sag fra vores egen side

Vi opfatter os selv som dem, der naturligvis altid arbejder for det gode. Men i vores indbildske hjerne bliver det gode ofte til det, der er til fordel for os selv. F.eks. føler de fleste lønmodtagere, at det er godt og retfærdigt, hvis lønnen stiger. Omvendt mener de fleste arbejdsgivere, at det er godt og nødvendigt, hvis lønnen falder. Personer, der ulovligt kopierer musik, laver også teorier om, at musikindustrien vælter sig i penge, og at pengene fra cd'er alligevel ikke kommer ud til kunstnerne. De, der selv laver musik, som andre kopierer, opfatter det derimod ofte som tyveri. Som skoleelever udvikler vi teorier om, at vi ikke lærer noget ved at forberede os eller følge med i undervisningen. Og hvis vi lærer noget, er det ubrugeligt. Vi udvikler nemlig i høj grad de historier, der passer os.

### Vi undgår modspil til vores historier

Historier kan udvikle sig grotesk, hvis de ikke får et modspil enten fra andre eller fra ens egen logiske sans. Mange undgår desværre at få modspil til deres historier ved at holde dem for sig selv. Personer, der er afhængige af f.eks. sukker, alkohol eller spil, fortæller helst ikke om deres forbrug til andre, som er kritiske over for deres forbrug. De forsøger

nemlig ubevidst at undgå modspil, så de kan holde fast i deres historie om, at de ikke er afhængige. De kommer derfor ofte til at leve i deres egen verden, hvor de tror på historien om, at de kan stoppe den dag, de beslutter sig til det. På den måde opdager dem, der er omkring den afhængige, ofte problemet, før den afhængige selv. Derfor er det også vigtigt at handle, hvis du opdager, at en ven er blevet afhængig. Den afhængige kan eller vil nemlig som regel ikke selv.

Mange, der misbruger alkohol, tobak eller stoffer, mener typisk, at de har en stor viden om det produkt, de tager, men det er ikke altid, at deres viden er rigtig. Ofte stammer deres kundskaber fra andre misbrugere, og de har en fælles interesse i at udvikle bestemte teorier, f.eks. om at deres misbrug er uskadeligt.

### Overspringshandlinger

Hvis misbrugere endelig beslutter sig for at stoppe, har de ofte udviklet forskellige vaner til at springe de svære handlinger over, hvor de skal holde fast i deres beslutning. Vi kalder det overspringshandlinger.

De skal lige have den sidste øl, eller de skal lige vente til næste uge. Selv om de hver gang lover, at denne gang holder de det, så sker det alligevel tit, at der "helt ekstraordinært" kommer et eller andet i vejen.

Vi laver alle overspringshandlinger i forhold til opgaver, som vi ikke kan lide eller er for svære. Det kan være lektier, motion, stoppe et misbrug eller noget helt andet, som vi har svært ved at få gjort. Hvis vi tror, at en opgave er svær, har vi ofte endnu vanskeligere ved at komme i gang med den. Derfor er en del af løsningen på overspringshandlinger, at vi forestiller os, at opgaven er let.

Har du en svær opgave, som du skal i gang med f.eks. at motionere eller stoppe med at ryge, gælder det om at sætte så små mål, at du helt sikkert kan klare dem. Hellere sætte målet lavere, end du regner med – og så måske overraske positivt.

### Gruppeopgave – ærlighed og historier

1. Find eksempler på, at andre udvikler historier til deres egen fordel.
2. Find eksempler på, at du selv udvikler historier, til din egen fordel.
3. Find eksempler på, at du giver andre skylden for dine nederlag.
4. Nævn eksempler på andre, der foretager overspringshandlinger.
5. Nævn eksempler på, at du selv laver overspringshandlinger.
6. Fortæl om et mål du har sat dig – og nået.

## Lykken er et andet sted

Vi har vidt forskellige mål i vores liv. Nogle tænker hele tiden på at score i et boldspil, andre på at score en kæreste eller score kassen. Uanset hvad vi stræber efter at score, har vi sikkert det overordnede mål – at blive lykkelige. Vi taler sjældent om at være lykkelige, men alligevel er det et overordnet mål for mange af vores tanker og handlinger.

For at være lykkelige er forskerne enige om, at vi har brug for at høre sammen med andre mennesker, som vi kan lide og har tillid til. Det viser sig, at de personer, der har den højeste grad af lykke, er dem, der ikke kun tænker på sig selv, men også har tanke for f.eks. sine venner og familie. Tryghed og sundhed er også vigtigt, for at vi er tilfredse. Vi skal være sikre på at få hjælp, hvis vi bliver syge. Vi skal føle os sikre på ikke at blive slået ned, når vi går uden for en dør. Endelig mener forskerne, at det tæller at have frihed til at vælge og tid til at gøre, hvad vi har lyst til.

### Det skaber lykke

- Tryghed
- Tillid
- Sundhed
- Frihed
- Venner
- Motion
- Tænker på andre

### Danmark er lykkeland

Danmark er på mange måder et sikkert og trygt land uden store og uløselige konflikter. Det er sikkert derfor, at vi i mange undersøgelser af lykkeniveauet ligger forrest sammen med de øvrige nordiske lande. Sandsynligvis spiller det også ind, at vi har en høj grad af tillid til hinanden. Vi regner med, at et ord er et ord, når vi handler. Vi tror på, at de, der arbejder med sundhed og uddannelse, gør deres bedste for at levere en god service til os – uden at vi skal give dem penge under bordet. Vi stoler kort sagt på hinanden.

Hvordan vi har det sammen i skolen eller på arbejdet er også med til at bestemme vores lykkeniveau. I en brokkekultur, hvor det gælder om at finde en sydebuk frem for en løsning, har man ikke tillid til hinanden, og de færreste føler sig trygge.

### Lykken er en proces

Når vi stræber efter noget og gør os umage, får vi det bedre med os selv. Hvis målet, kæresten eller kassen er scoret, er det selvfølgelig en god fornemmelse, men processen hen imod målet er vigtigere for at give os følelsen af tilfredshed eller lykke. Lykken er derfor et sted, som vi kan besøge, men ikke blive kon-

**– Du ved først,  
hvad du har, når  
det er væk.**

stant. Når vi er rigtig engagerede, og det går godt, glemmer vi tid og sted og er bare til stede i nuet. Det er måske den mest præcise definition på lykke, men samtidig betyder det jo, at når vi er lykkelige, er vi ikke klar over det.

### Kemisk lykke virker ikke

Antidepressive piller, der også bliver kaldt for lykkepiller, kan i mindre grad påvirke stemningen hos stærkt depressive personer. Til gengæld viser en undersøgelse i 2008 fra University of Hull i Storbritannien, at pillerne ingen virkning har på personer, der kun er svagt depressive eller "bare" er kede af det.

Vi er nødt til i perioder at opleve, at ikke alting går, som vi ønsker. Det er helt naturligt i perioder at være ked af det, og for at kunne opleve glæde og lykke er vi også nødt til at kende sorgen og nedtryktheden. Kontrasten mellem dårligt og godt humør er med til at give dybde og fylde i livet og gøre os mindre overfladiske og lalleglade.

Forskere kan måle lykken med en skanner. Når vi føler glæde, sker der en øget aktivitet og blodgennemstrømning i den forreste del af hjernen.

### Din grundstemning

Vi vælger forskellige grundholdninger til os selv og andre mennesker. Nogle placerer alle fejl hos sig selv og påtager sig skylden for andres fejltagelser. Andre gør det modsatte og ser sin ven, forældre eller lærere som skyld i alle ulykker. Når du er sammen med andre, har du altid en følelse af, om du er tilpas med dem, du er sammen med eller ej. Vi kalder det en grundstemning eller grundholdning. Du har også altid en grundholdning til, om du selv føler dig OK, og om dem, du er sammen med, er OK. Det kan godt være, at du ikke er bevidst om, hvilken grundholdning du har, men hvis du stiller spørgsmålet til dig selv, kan du altid besvare det.

### Fire grundstemninger

1. Jeg er OK du er OK	En sund grundstemning, hvor du tror både på dig selv og dine medmennesker.
2. Jeg er OK du er ikke OK	Du tror, at du selv er fejlfri, og at andre er skyld i dine problemer.
3. Jeg er ikke OK du er OK	Du tror ikke på dig selv. Trækker dig ofte væk fra fællesskabet.
4. Jeg er ikke OK du er ikke OK	Du tror, at det er nytteløst at leve og har mistet interessen for livet.

### Du kan selv påvirke dit humør

De kemiske stoffer kan ikke hjælpe dig til at få et bedre humør. Til gengæld kan du selv vælge at handle på andre måder, så du bliver i bedre humør. Det kan du gøre ved at fokusere på det, som du kan, frem for det du ikke kan. Engager dig i det, du er i gang med, søge venner og bruge kroppen aktivt.

Skemaet herunder viser nogle tendenser for, hvilke tegn der er typiske for personer, der har det godt og personer, der har det skidt med sig selv. Alle oplever i perioder at være i begge grupper. Er du i en periode ked af det og føler, at du mest hører til i gruppen med dårlig trivsel, kan du se på, om du måske i nogle felter kan flytte dig fra "Tegn på dårlig trivsel" og over til "Tegn på god trivsel".

Tegn på god trivsel	Tegn på dårlig trivsel
Følger dit hjerte og er dig selv	Følger andre og deres forventninger
Indgår i fællesskaber	Er meget alene
Har tillid til andre mennesker	Mistillid til andre
Føler dig tryk	Føler dig utryk
Fokuserer på det positive	Fokuserer på det negative
Engagerer dig	Uengageret
Bruger din krop	Inaktiv
Giver dig tid til at holde fri	Arbejder konstant
Spiser det, kroppen har behov for	Spiser for meget eller for lidt
Er ansvarlig i trafikken	Er uansvarlig i trafikken
Respekterer andre og er respekteret	Mobber eller bliver mobbet
Åben og fortæller sandheden	Lukket og finder på historier
Er i godt humør	Er trist
Føler du har indflydelse	Føler dig uden indflydelse
Føler dig værdsat	Føler dig ikke værdsat
Lille fravær fra skole eller arbejde	Stort fravær fra skole eller arbejde

### Den der giver meget får meget

Vi får ofte det samme tilbage, som vi sender af sted. Når du f.eks. smiler og siger hej til dem, du møder på din vej, opdager du hurtigt, at du får de samme reaktioner tilbage. Hvis du omvendt ikke smiler og ikke siger noget, vil du til gengæld blive overset.

### Opgave – positive tanker

Her er en nem øvelse med stor virkning. Du skal i et døgn slippe alle negative tanker. Hvis du får en negativ tanke, stiller du dig straks de tre spørgsmål herunder. Den næste dag i skolen snakker I om, hvordan døgnnet er gået.

1. Hvad er det gode ved udfordringen, som gav den negative tanke?
2. Hvad vil jeg gøre ved udfordringen for at få det, som jeg vil have det?
3. Hvad kan jeg glæde mig over ved at løse udfordringen?

### Gruppeopgave – stemninger

1. I små grupper skriver I ned, hvad der gør jer glade og tilfredse.
2. Prøv at beskrive, hvordan stemningen er i klassen. Er I trykke, og har I tillid til hinanden?
3. Skriv episoder ned, der har gjort dagen god/sjov.
4. Overvej hvilken grundstemning du mest har, når du er sammen med:
  - Venner fra skolen/arbejdet?
  - Venner andre steder fra?
  - Din mor?
  - Din far?
  - Dine lærere
  - Søskende?
  - Ledere?

## Brug alle dine følelser

Hvis du blander alle farver sammen, bliver det brunt og kedeligt, men bruger du derimod farvepalettens mange farver hver for sig, kan du skabe et flot kunstværk. På samme måde er det med følelser. Her gælder det om at bruge hele dit følelsesregister. Hvis du ikke viser, når du er glad, gal, sur eller trist, opfatter andre dig let som en, der bare er grå og ligeglad. For at være glad er det nødvendigt, at du også tør vise dine mere negative sider som vrede, bekymringer og tristhed. Du skal kort sagt være dig selv. Huske at græde, når du er ked af det, og skælde ud, når du er gal, for ellers kan du ikke grine igennem, når du er glad.

Det er vigtigt at lære at styre sine følelser på en hensigtsmæssig måde. Vi er nemlig i høj grad i vores følelsers vold, så vi lader os styre af følelser og stemninger i stedet for fornuften. Jo mere sikker du er på dig selv, desto mere tør du sikkert også vise, hvad du føler for dem, du er sammen med.

### Hellere glad end ligeglad



Den korteste vej mellem to mennesker er et smil

I nogle grupper er det ikke sejt at vise, når man er rigtig glad. Det kan være på grund af en holdning om, at man ikke griner af bestemte ting. Det kan være, fordi gruppen har en norm om, at bestemte personer griner man ikke af, eller det kan være, fordi normen siger, at det er barnligt at grine og udtrykke glæde. På samme måde kan nogle grupper også have en norm om, at man ikke engagerer sig rigtigt. Men uanset hvilke sammenhænge vi indgår i, har vi alle en forpligtelse til at turde engagere os og vise vores følelser.

### Er du forelsket?

Du skal altid være tro mod dine følelser og ikke bare spille den rolle, som dine omgivelser forventer af dig. Møder du f.eks. en person, som er noget helt fantastisk, og som du dagdrømmer om, er det sikkert, fordi du er forelsket. Lige som det er vigtigt, at du giver udtryk for din vrede, er det også vigtigt, at du tør fortælle i hvert fald din udvalgte om dine følelser.

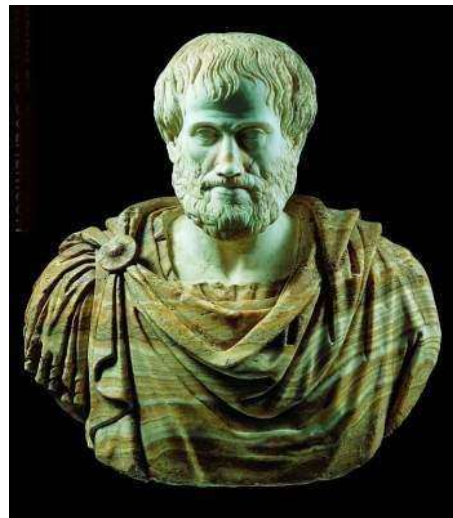


Specielt den første gang frygter mange at fortælle den anden, at man er forelsket, for hvad sker der, hvis den anden bare griner eller afviser en. Selv om det er svært, er det vigtigt at du kommer igennem processen og får sat ord på dine følelser – også når du er forelsket.

Som regel er de følelser, du har for en anden, gengældte. En, du sætter pris på, har sikkert også varme følelser over for dig. Omvendt vil én, du ikke sætter pris på, sikkert heller ikke være vildt begejstret for dig. Vi udtrykker nemlig i høj grad vores følelser på et ubevidst og kropsligt plan. Derfor har du sikkert også en fornemmelse af, hvad dem du kender, mener om dig, uden de har sagt det direkte.

### Vrede

Vrede er en voldsom følelse, der kan være svær at styre. Det er vigtigt, at du tør vise det, når du er gal, for vrede, som du ikke retter udad mod den person, der er skyld i din vrede, kommer du let til at vende indad mod dig selv. Det kan også være, at vreden kommer til at gå ud over en helt anden. Det er bedst, hvis du kan give udtryk for din utilfredshed på så tidligt et stadium som muligt, inden din vrede får lov til at vokse sig stor og uoverskuelig. Du har sikkert også oplevet at få det bedre, efter du har fået givet udtryk for noget, du var gal over.

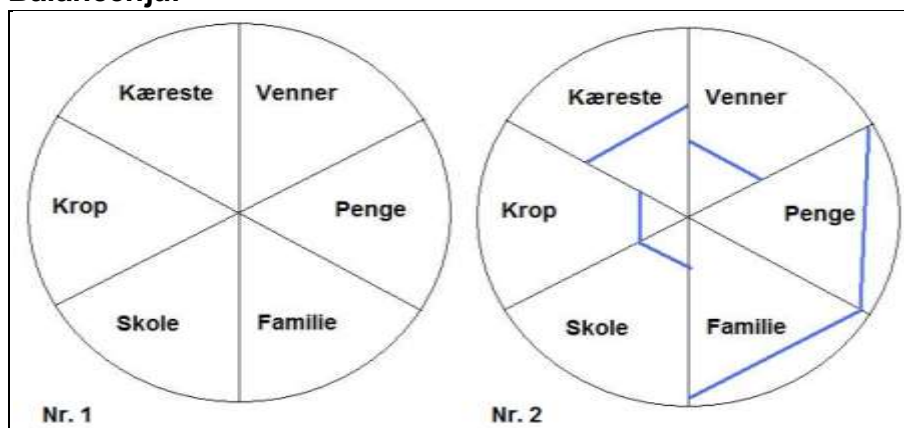


“Enhver kan blive vred – det er let. Men at blive vred på den rette person, i det rette omfang, på det rette tidspunkt, med det rette formål og på den rette måde – det er ikke let!”  
(Aristoteles år 384 – 322 før Kristi fødsel).

### Balancehjulet viser hvordan vi har det

Et balancehjul kan på en hurtig måde give dig et billede af, hvordan du eller en anden har det på forskellige områder. Du tegner et balancehjul som nr. 1. Udfyld balancehjulet med dine første indskydelser, da de som regel er de mest rigtige. Jo mere tilfreds du er med dig selv på et felt, desto nærmere på centrum tegner du stregen. I balancehjul nr. 2 er personen f.eks. meget tilfreds med sin krop, skole og venner, men mindre tilfreds med sin familie og penge. Kæresten er midt imellem.

## Balancehjul



### Rusen fra spænding

Vi har alle brug for at opleve noget nyt og spændende i vores hverdag. Det kan være at gøre noget, vi ikke har prøvet før og aldrig troet, at vi kunne. Det er forskelligt, hvad der tænder os, men vi har alle brug for at være engageret og få nogle udfordringer. Hvis vi ikke magter at engagere os i en positiv sag eller et fællesskab, søger vi lettere spændingsrusen i et miljø med høj risiko, som misbrug af alkohol/stoffer, hasard, vold, kriminalitet osv. Det er særlig drenge, der udvikler en adfærd med en høj grad af risiko.

### Tre hovedtyper af spænding

1. Fællesskab. Når vi er i et godt fællesskab, bliver vi glade.
2. Engagement. Når vi engagerer os, bliver vi opstemte.
3. Risikoadfærd. Når vi handler dumdrigt, giver det spænding.

### Rusen fra fællesskabet

Vi bliver opstemte og i godt humør, når vi er sammen med nogle, som vi rigtig godt kan lide. Det gælder derfor om at turde opsøge et fællesskab med personer, som vi sætter pris på. Et stærkt fællesskab blandt unge kan opstå alle steder. Det kan f.eks. opstå på en efterskole, hvor man er sammen i døgn drift eller i en gruppe, der dyrker den samme interesse. Uanset hvor du er, kræver et fællesskab, at én tager initiativ til, at man skal være sammen.

### Rusen fra engagement

Engagement er udtryk for at være tændt, at have lyst til noget og have et mål. Som regel kan vi godt lide personer, der er tændte. Det er nemlig mere spændende at være sammen med én, der har planer om at rejse hele jorden rundt eller blive rockstjerne frem for én, der ikke har andre mål end at tænde for fjernsynet.

Engagerede personer har et mål, som de vil nå, og for at nå målet bliver de ofte mere direkte i deres væremåde. De kræver noget af deres omgivelser.

De går ofte selv foran og viser med eksemplets magt, at de forventer, at andre også yder alt, hvad de kan. På den måde kommer deres engagement til at smitte.

Engagement er ikke bare noget, som tilfældigvis kommer. Vi oplever mest, at vi brænder for noget, når vi gør det, som vi inderst inde gerne vil. Når vi tør forfølge vores egne drømme og mål i stedet for at forsøge at gøre som venner, familie og normer forventer, at vi skal. Jo mere vi tør at engagere os i fællesskabet, jo lettere er det at undgå risikoadfærd.

### Rusen fra risikoadfærd

Risikoadfærd handler om at overskride nogle grænser og føle, at man tager chancer. Det kan f.eks. være at køre vildt, have ubeskyttet sex, bruge ulovlige rusmidler, grov mobning, vold og kriminalitet. Misbrug starter ofte, fordi man ønsker et fællesskab eller spænding i dagligdagen. Ved de fleste misbrugsformer sætter man tid af til at misbruge sammen, og det skaber en form for fællesskab, hvilket de fleste af os sætter pris på. Hvis misbruget er ulovligt eller på anden måde stærkt risikofyldt, kan det give et stærkere fællesskab, så længe det går godt. Misbrugerne sætter nemlig hele deres liv ind som indsats.



**Kan vi få en positiv spænding, er risikoen mindre for, at vi søger spænding i kriminalitet, misbrug og anden risikofyldt adfærd.**

### Opgave – balancehjul

1. Lav et balancehjul og udfyld det.
2. Beslut dig for på hvilke felter, du har mest lyst til at skabe ændringer. Prøv også at lave nogle konkrete planer for, hvordan du vil sætte ind.
3. Prøv også at lave dit eget balancehjul med nogle andre felter f.eks. slik, alkohol, cigaretter, motion osv.
4. Sammenlign dit balancehjul med et par andre fra klassen.

### Opgave – dine følelser

1. Tror du, det er vigtigt at kunne vise alle sine følelser?
2. Hvilke følelser har du sværest ved at vise?
3. Hvilke følelser vil du gerne være bedre til at vise?
4. Tænk på den sidste gang, du var vred. Lykkedes det for dig at blive vred på den måde, som Aristoteles foreslår.
5. Hvordan finder du spænding i hverdagen?
6. Hvilken af de tre spændingstyper fællesskab, engagement og risiko bruger du mest?
7. Hvornår mener du, en aktivitet går fra at være sjov og spændende til at blive for farlig? Find eksempler.

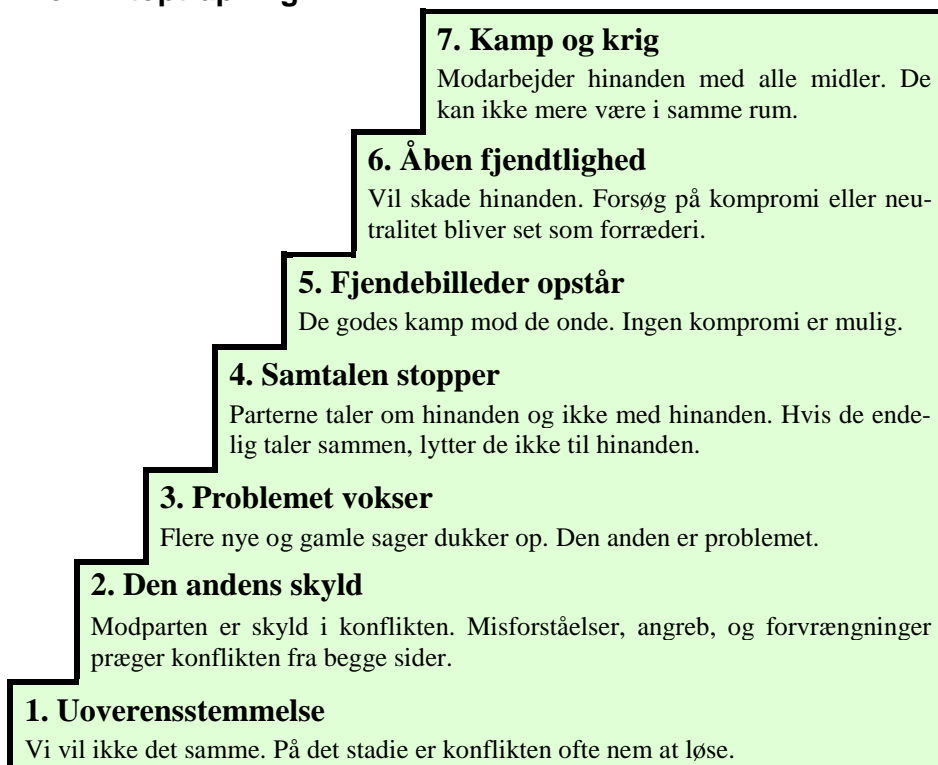
## Konflikttrappen

Når to eller flere mennesker er sammen i længere tid, opstår der som regel uenigheder, fordi de vil noget forskelligt. Der er intet forkert ved uenigheder. Hvis man er villig til at lytte til hinanden, kan man som regel løse dem, før de bliver til store konflikter. Konflikter, man løser, kan faktisk være med til at udvikle forholdet mellem to personer. De har nemlig gennemført en svær proces sammen.

Konflikter bliver som regel vanskeligere at løse, desto længere tid de løber. Det, der starter som en lille misforståelse eller uoverensstemmelse, kan udvikle sig til en destruktiv konflikt, hvis den får lov til at fortsætte. Konflikter har ofte et fælles forløb uanset om det gælder store krige eller mindre konflikter mellem to personer.

Konflikttrappen kan du blandt andet bruge til at se, hvilket stadie en konflikt er på. Forskellige stadier kræver nemlig forskellige måder at tackle konflikten på.

### Konfliktoptrapning





Konflikter bliver sværere at løse, jo længere tid de løber

### Konfliktløsning

Ligesom en konflikt kan udvikle sig ved at gå højere og højere op ad konfliktrappen, kan den også gå ned ad konfliktrappen igen. Det kræver blot, at begge parter har en interesse i det. Hvis begge parter i en konflikt er indstillet på det, kan en mægler træde ind i konflikten. Mægleren skal være en upartisk person, som begge parter har tillid til. Hver gang mægleren kan bringe en konflikt et trin ned af konfliktrappen, er konflikten kommet et skridt nærmere en løsning.

Det kan være svært for to parter, der har kæmpet mod hinanden at mødes, så derfor er to regler helt nødvendige.

**Første regel** er, at parterne ikke afbryder hinanden, men lytter indtil den anden er færdig med at tale. Da de sandsynligvis opfatter det, den anden siger som helt urimeligt, er det her, mægleren skal vise sit værd, så de ikke igen får lov til at skyde med skarpt efter hinanden.

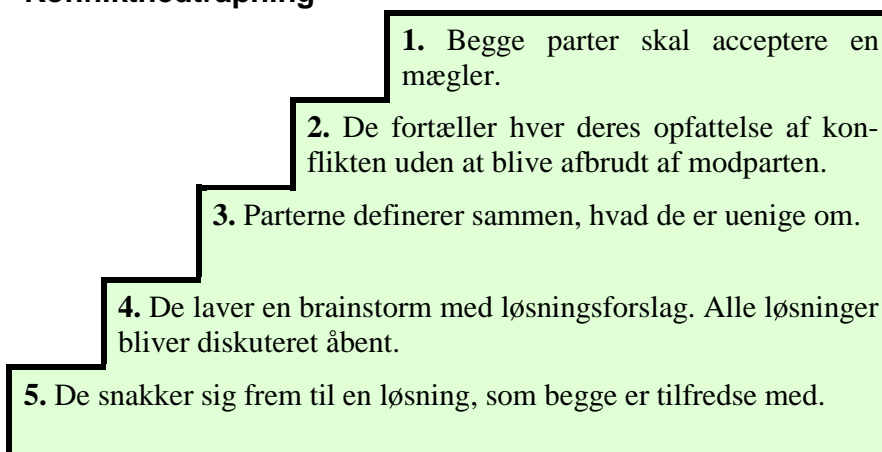
**Anden regel** er, at mægleren suverænt styrer mødets gang og sikrer, at begge parter får tid til at fremlægge deres synspunkter, mens modparten lytter. Ved at lytte til modparten begynder de fleste langsomt at forstå, at de måske også selv har en del af skylden. Det er vigtigt, at de i begyndelsen accepterer, at de ser helt forskelligt på konflikten. På dette tidspunkt skal de nemlig ikke forsøge at blive enige, men derimod bare forstå, hvordan modparten oplever konflikten. De skal hver især have lov til at give udtryk for deres vrede, smerte og andre negative følelser, de har haft i forløbet. På den måde kommer begge parter til at opleve og se historien med den andens øjne.

Når de har fået fortalt hver deres version af konflikten, skal de blive enige om, hvad de konkret er uenige om. Hvis parterne har været i åben konflikt, er det et stort skridt, hvis de kan blive enige om, hvori uenigheden består.

Det næste skridt er, at de sammen gør sig klart, hvad det vigtigste er i konflikten. Her skal mægleren få dem til at formulere modpartens synspunkter, for at de på den måde bedre kan forstå hinanden.

Næste skridt er at de laver en brainstorm for at finde flere løsninger på konflikten. Det kan blive en spændende fase, for ofte kommer der helt nye løsninger frem. Her går det ikke ud på at presse et eller andet lunkent kompromis igennem for at blive færdige, men derimod at diskutere alle muligheder åbent. Når parterne har fundet en løsning på deres konflikt, skal mægleren sikre, at løsningen er langtidsholdbar. Det kræver at løsningen er realistisk, fri for uklarerheder, og begge parter skal være tilfredse med den. For at en konflikt er løst, skal den nemlig have to vindere.

### Konfliktnedtrapping



### Gruppeopgave – konflikter

1. Sæt ord på en konflikt.
2. Find frem til en konflikt eller mindre uoverensstemmelse, som to i gruppen har haft indbyrdes.
3. Hvad handlede konflikten om? Hvad var konfliktens kerne?
4. Blev konflikten løst og hvordan?
5. Kan I bruge konflikttrappen som inspiration til at løse konflikter? Hvorfor? Hvorfor ikke?

## 2 – Mad

### Interview

### Carsten blev for stor

**Siden han begyndte at gå i skole, har Carsten været overvægtig. Men den tid er nu forbi, og det er godt for både hans humør og selvtillid.**

Ti kartofler blev til tre. To liter mælk om dagen blev til en halv liter. Det er nogle af de klareste eksempler på, hvordan 14-årige Carstens Niensens har skruet ned for sit forbrug af mad. Carsten slukker ikke tørsten i cola eller propper sig med chips og slik til daglig. Sådan var det heller ikke i de otte år, da hans barndom var en trist ørkenvandring af overvægt, mobning og manglende selvtillid. I børnehaven var han en tynd, lille splejs, men da han kom i skole, begyndte han gradvist at blive overvægtig.

– Jeg havde ikke usunde kostvaner. Men jeg spiste simpelthen for meget, også af det sunde. Jeg har altid fået at vide, at jeg skulle spise for at blive stor og stærk. Men det skal man *ikke*. Kartoflerne spiste jeg for mange af, det var problemet, fastslår Carsten, som nu er blevet både slank og meget bevidst om, hvad han spiser, og hvor meget han spiser af det.



Carsten Nielsen har tabt sig 16 kg.

### Den nye tallerken

Ligesom Carsten selv har også hans tallerken skiftet udseende. Før var det kartoflerne, der dækkede halvdelen af tallerknen, når han spiste aftensmad. Nu har grønsagerne overtaget deres plads, mens kød og kartofler deler resten af tallerknen.



Carsten har lært også at spare på pasta, ris og brød, og til mellemmåltiderne er der nu flere gulerødder og knap så meget rugbrød.

– I starten spiste jeg to kg gulerødder om dagen. Det gør jeg ikke længere, men jeg kan da godt finde på at tage en gulerod, fortæller Carsten, som også fik lært at spare lidt på frugten og udskifte den med grønsager.

– Det er på grund af frugtsukkeret, forklarer han.

I Carstens familie har de altid spist mange grønsager. Og mod-

### – Jeg håbede at få venner. Derfor ville jeg tabe mig.

sat mange i hans alder, så synes han faktisk, at de smager godt. Derfor har det heller ikke været svært for ham at vænne sig til endnu flere grønsager. En af favoritterne er glaskål, der smager rigtig godt som snack, synes Carsten. Til aften spiser han som regel grønsagerne først, og det sker, at han lader en kartoffel ligge tilbage, hvis han føler sig mæt, inden tallerknen er tom. Carsten ved, at mængden og sammensætningen af mad er afgørende.

### Smed 16 kg – og skiftede skole

Med den nye viden og en god portion stædighed lykkedes det Carsten at tabe sig 16 kg i løbet af halvandet år.

– Jeg håbede at få venner. Derfor ville jeg tabe mig, fortæller Carsten, som fra lægen fik en henvisning til en diætist (kostvejleder), der hjalp ham til at finde de sunde og slankende madvaner frem. Samtidig kunne hun også støtte ham i at holde modet oppe, når det indimellem gik den gale vej med vægttabet. I starten mødte han diætisten en gang om måneden, men efterhånden som Carsten fik styr på sine madvaner, blev møderne sjældnere.

På et tidspunkt løftede Carsten på en pose med 10 kg hestefoder, og da gik det virkelig op for ham selv, hvor meget han havde tabt sig.

– Tænk at jeg har slæbt rundt på så meget hver dag, siger han og ryster på hovedet.

Diætisten fik ham til at tro på, at når han kunne slippe af med den første “delle”, så kunne det også lade sig gøre at smide den næste. Og hun fik ret.

– Mobningen i skolen holdt bare ikke op, selv om jeg tabte mig 10 kg. Det stoppede først, da jeg skiftede skole. Inden jeg startede i den nye skole, havde klassen fået at vide, at jeg var blevet mobbet. Men i den nye klasse syntes de, at jeg var en flink fyr, så de kunne ikke forstå, at jeg var blevet mobbet, fortæller han.

### Mærkevaretøj der passer

Carstens nye madvaner har givet ham en selvsikker holdning og et betydeligt bedre humør, end han havde før.

– Før fik jeg at vide, at fede folk ikke skulle gå i hængerøvsbukser. Jeg prøvede ellers at finde noget smart tøj for at slippe for at blive mobbet i skolen. Men jeg blev mobbet alligevel, fortæller Carsten, som i flere år måtte affinde sig med at gå med det tøj, der passede til hans tykke ben og for runde mave.

Sådan er det heldigvis ikke længere. Nu er han slank, han kan købe mærkevaretøj der passer, og ingen kalder ham fed og ulækker.

– Og hvis nogen alligevel gør det, så beder jeg dem lukke røven, siger han med slet skjult harme, der peger bagud mod alle de år, han måtte leve med mobning og chikanerier, fordi han var overvægtig.

Carsten er ikke i tvivl om, at hans problemer med mobning og overvægt hang sammen. Men egentlig ved han ikke, hvad der kom først. Han ved bare, at han nu er glad for både sin nye skole og for at være blevet slank og med “selvtillid, charme og lækkert hår,” som han siger med et stort grin.

### **Løbeture, hund og crosser**

Mere motion hører som regel med for den, der forsøger at tabe sig. Men ikke for Carsten, som bor i en lille by i nærheden af Horsens. Til daglig dyrker han cross, og her får han masser af motion og frisk luft. Derfor er det ikke nødvendigt for ham at slæbe sig modvilligt væk fra stillesiddende fornøjelser som

computerspil og TV for at få rørt sig.

– Jeg løber en tur hver morgen, jeg lufter vores hund, og så lever jeg ellers mest på værkstedet, fortæller Carsten, som især bruger sin fritid på at rode med sin crosser. Med en stor maskine som den er der brug for muskler til at bakse rundt med de tunge motordele. Af og til rider han en tur på familiens heste. Men på værkstedet har han det allerbedst. Og så skal de nye venner fra skolen selvfølgelig også passes – i klubben eller til ungdomsskolefester.

### **De nye vaner er de bedste**

I starten var det lidt svært for Carsten at vænne sig til at spise mindre portioner mad. Men hurtigt blev det en vane, og nu har han svært ved at forestille sig, at han igen begynder at spise for meget og tager på i vægt. En rigtig ubehagelig oplevelse lærte ham, hvad der kan ske, hvis han glemmer de nye vaner og bare for en kort stund vender tilbage til de gamle.

– Det var til en familiefest. Jeg spiste ikke særlig meget af festmaden. Men alligevel spiste jeg lidt som før og fik både fed sovs, kød, is og bagefter kransekage og sodavand. Jeg fik for meget sukker og fedt, og så blev jeg bare så syg – jeg nåede kun lige akkurat hjem, før jeg kastede op. Så det gør jeg aldrig mere, siger han med et gys.

Det sværeste for Carsten var den allersidste periode, inden han

nåede i mål med sit vægttab. På det tidspunkt havde han lidt svært ved at slippe diætisten, som hele vejen igennem havde opmuntret ham. Han beholdt derfor kontakten et par måneder mere, selv om han for længst selv havde fået styr på sine madvaner. For eksempel har han lært, at slik og chips skal spises af små skåle – allerhelst portionsanrettet, så han ved præcis, hvor meget han skal have.

### **Fortæl hvordan du har det**

Carstens erfaringer er så gode, at han gerne giver sine råd til andre:

– Fortæl om det. Fortæl, at du

gerne vil have hjælp. Jeg selv gik alt for lang tid med mine problemer uden at fortælle det til nogen – heller ikke mine forældre vidste, hvad der var galt. De fandt først ud af, at jeg havde et problem med mobning i skolen, da jeg gik i 5. klasse. Og først herefter skete der noget, så jeg kunne komme i gang med at tabe mig og skifte skole. Heldigvis.

En glad Carsten fræser ud af døren og gasser op på sin crosser. Men inden da stiller han villigt op til fotografering. Nu tør han godt vise sig frem, også for pigerne.

### **Carstens tips til vægttab**

Mindre portioner

Drik vand

Gerne grønsager på halvdelen af tallerknen

Spis grønsagerne først

Mindre mængder af kartofler, pasta, ris og rugbrød

En halv liter mælk om dagen – ikke mere

To stykker frugt om dagen

Slik, chips, kage og søde drikke – kun i små portioner

## Mad er dit brændstof – og dit valg

### Du kan vælge sundheden



Det er dit valg om du tager det sunde eller det usunde.

Du kan spise dig fed, syg og slap, hvis du vil. Eller du kan spise dig sund, slank og energisk. Valget er dit.

Din krop har brug for mad. Ikke for meget, ikke for lidt. Maden indeholder den energi og de vitaminer og andre livsvigtige stoffer, som din krop skal bruge, for at du kan vokse, udvikle dig og holde dig sund og rask i mange år.

Men ikke alt, hvad du spiser, er godt for din krop. Derfor står du hver dag – ved hvert eneste måltid og ved hver eneste fristelse – over for et valg: Vil du spise sund og ernæringsrigtig mad, der gavner og styrker din krop – eller vælger du i stedet junkfood og anden mad, der gør din krop svag og syg.

Valget er dit. Men først må du vide, hvad du har at vælge imellem.

### Madens energi er kroppens benzin

Uanset hvad du spiser, indeholder maden energi. Energien finder du i form af fedt, kulhydrat og protein. Hertil kommer vitaminer, mineraler og sporstoffer, og derudover skal du selvfølgelig også have vand. Ingen af delene kan du undvære.

Får du mindre energi end din krop forbrænder, taber du dig. Får du mere energi end din krop forbrænder, tager du på i vægt. Bag på de fleste fødevarer kan du finde en varedeklaration med oversigt over, hvor meget energi varen indeholder, og hvilke næringsstoffer maden består af.

Energien måler man i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal), som man i daglig tale kalder kalorier. 1 kalorie er det samme som 4,2 kilojoule. Det er to forskellige måleenheder, men du kan bruge den, du foretrækker.

#### Mad består af

- Fedt
- Kulhydrat
- Protein
- Vitaminer
- Mineraler
- Sporstoffer
- Vand

**Kilokalorier og kilojoule – to forskellige mål for energi: 1 kcal = 4,2 kJ**

### Tre slags energi

Al mad indeholder protein, kulhydrater og fedt. Disse stoffer kaldes makronæringsstoffer, fordi det er dem, man skal have mange af. Fødevarer indeholder alle de tre næringsstoffer i forskellige blandingsforhold. Nogle består næsten udelukkende af ét af dem. Smør er for eksempel næsten hundrede procent fedt.

Når du sammensætter din kost, skal du have en passende fordeling mellem disse stoffer, som findes i forskellige mængder i den mad, du spiser. Hvis du har en vane med at spise rigtig meget af en bestemt slags mad, kan du derfor let risikere at få for meget af det ene næringsstof eller for lidt af det andet.

Tag f.eks. en cola. Selv om den især består af vand, er her masser af energi – men næsten kun som kulhydrater i form af sukker. Når du drikker en cola, får du altså kulhydrater. Men kun ved at spise mad, der indeholder energi fra protein og fedtstoffer, får du dækket kroppens samlede behov for næringsstoffer.

Også alkohol tæller med, når man måler energi. Dog er der den forskel, at alkohol ikke er nødvendigt for, at din krop kan fungere. Snarere tværtimod.

Energi pr gram	kJ (kcal)
1 g fedt	37 kJ (9 kcal)
1 g kulhydrat	17 kJ (4 kcal)
1 g protein	17 kJ (4 kcal)
1 g alkohol	29 kJ (7 kcal)

Fødevestyrelsen anbefaler	
Fedt	Højst 30%
Kulhydrat	50-60%
Protein	10-20%



Et gram alkohol indeholder 29 kJ og tæller derfor tungt med i energiregnskabet.

### Opgave – find 500 kJ

Energiindholdet i 0,25 l sodavand eller cola er ca. 500 kJ. Nogenlunde samme energiindhold er der i 400 g gulerødder.

1. Find en varedeklaration på følgende fem typer af mad: Mælk, ost, kød, brød, frugt.
2. Beregn, hvor mange gram du skal spise af hvert produkt, for at det bliver til 500 kJ.

## Protein, kulhydrat og fedt

Protein kalder man ofte for kroppens byggesten. Det gør man, fordi de er nødvendige for at opbygge kroppens celler og regulerer mange af de processer, der finder sted i kroppen.

Proteiner består af aminosyrer, hvoraf nogle er livsvigtige og kun kan fås ved at spise mad, der indeholder disse aminosyrer.

Det er musklerne der forbrænder energien fra maden. En krop med store muskler forbrænder derfor langt mere energi end en krop med store fedtlagre.

Mad med et stort indhold af proteiner mætter rigtig godt og længe og sætter samtidig forbrændingen i vejret. Især hvis du dyrker meget motion eller har hårdt fysik arbejde, har du behov for meget protein til at opbygge musklerne. Forsøger du at tabe dig, er det også vigtigt, at du får tilstrækkeligt med protein. Ellers risikerer du, at din krop tærer på musklerne i stedet for at forbrænde energien fra dine fedtdepoter.

### Vælg det gode protein

Du får mest gavn af proteiner, hvis du spiser dem i et måltid, hvor der også er kulhydrater og fedtstoffer. Protein findes især i mad, der kommer fra dyr, nemlig kød, fisk, skaldyr, æg, mælk og ost. Men nogle vegetabiliske fødevarer har også et stort proteinindhold. Især i tørrede bønner, ærter og linser er proteinindholdet stort. Dem spiser de fleste danskere ikke ret mange af, men faktisk er det en både sund og billig kilde til gode proteiner.

Det er en god idé at være opmærksom på, at en del af dine proteinkilder har et lavt fedtindhold. Ellers risikerer du at få for meget fedt – især fra kød og mejeriprodukter. Konkret kan du f.eks. vælge skummetmælk frem for sødmælk og magert kød frem for fedt.

### Kulhydrat er musklernes drivkraft

Kulhydrat er en meget vigtig energikilde, som især musklerne har brug for, når du bevæger dig. Får du for lidt kulhydrat, bliver du hurtigere træt, når du dyrker motion. Mangler du kulhydrat, bliver din koncentrationsevne nedsat, og du bliver sløv og træt. Måske bliver du ligefrem svimmel og får hovedpine. Kulhydraterne optages i maven og transporteres rundt i blodet som blodsukker, der giver energi til både din krop og din hjerne.

Man opdeler kulhydrater i stivelse og sukker. De stivelseholdige kulhydrater finder du især i brød, pasta, ris og kartofler. Sukker i forskellige former finder du blandt andet i frisk og tørret frugt og som ren sukker i slik, kager og sodavand.

### Kostfibre er godt fyld

Kostfibre er stivelsesholdige kulhydrater, der stort set er ufordøjelige. De sidder blandt andet i kornets ydre skal som tørre, brunlige skaller, der er mørkere og grovere end det inderste af kernen. Kostfibre fylder godt i maven og er gavnlige for din fordøjelse og er desuden med til at give dig mæthedfølelse, fordi de kan optage meget vand. For eksempel har grovbrød og rugbrød et højt indhold af kostfibre og kan derfor holde dig mæt i længere tid end franskbrød. Også frugt og grønsager har et stort indhold af kostfibre.

Ved en minimal ændring i dine madvaner kan du forøge fiberindholdet betydeligt. Det kan du gøre blandt andet ved at vælge bevidst mellem forskellige typer brød og andre kornprodukter.

Rugbrød indeholder typisk 8-10 procent kostfibre, mens franskbrød og toastbrød har omkring 3-4 procent kostfibre. Ris og pasta indeholder også kostfibre, især brune ris og fuldkornspasta. Almindelig pasta indeholder ca. 3,5 procent kostfibre, mens fuldkornspasta indeholder omkring det dobbelte. Havregryn hører til blandt topscorerne med ca. 10 procent kostfibre, mens almindelige cornflakes kun har omkring 1 procent.

### Frugtsukker giver balance

Frugt og grønt indeholder kulhydrater i form af frugtsukker. Men det er en anden slags sukker, end den du finder i slik og kager. Mens den hvide sukker sender dit blodsukkerniveau på en hurtig rutsjetur op og ned, så er frugtsukkeret sammen med de stivelsesholdige kulhydrater med til at holde dit blodsukkerniveau stabilt. Når du spiser frugt og grønt mellem måltiderne, hjælper det dig til at bevare et stabilt blodsukkerniveau, som giver dig mindre trang til at kaste dig over søde sager. Derudover får du både vitaminer og kostfibre med i købet.



Frugt mellem måltiderne er med til at holde dit blodsukker på et stabilt niveau.

### Sukkersød energi

Sukker er en anden type kulhydrat, som findes i mange forskellige former. Sukker får dit blodsukker til at svinge op og ned. Blodsukkeret stiger hurtigt, når du spiser ren sukker og giver hurtigt energi. Desværre forsvinder energien også hurtigt igen og får kroppen til at hige efter en ny portion sukker. Ernæringsmæssigt er der ikke meget godt at sige om det rene sukker – bortset fra at de fleste synes, at det smager godt. Problemet med det hvide sukker er, at det ikke indeholder hverken vitaminer eller mineraler. Det er altså ren energi uden gavnlige stoffer – derfor kalder man også sukker for “tomme kalorier”.

### Det er bedst med et stabilt blodsukker

Blodsukkerniveauet i dit blod svinger op og ned afhængigt af, hvad og hvor meget du har spist. Dit blodsukker bliver lavt, når det er længe siden, du har spist – eller når du har brugt lageret af gode kulhydrater op. Du har det bedst og føler dig mest veloplagt, når dit blodsukkerniveau er nogenlunde stabilt.

Hvis blodsukkeret hele tiden svinger op og ned, bliver du skiftevis “speedet” og træt. Med trætheden får du trang til hurtig energi – ofte i form af søde sager og læskedrikke, som igen får dit blodsukker til at stige i en fart. Men desværre falder energien hurtigt igen og lander måske på et niveau, der er lavere end før. Du får derfor igen trang til noget sødt, som din hjerne godt ved giver energi i en fart. På den måde kører du konstant rundt i en ond cirkel med skiftevis højt og lavt blodsukkerniveau og dermed hyppig træthed.

#### Tegn på ustabil blodsukker

- Stor lyst til søde sager
- Ofte træt
- Svingende humør
- Altid sulten

### Vælg groft brød

Når du skal vurdere, om et brød er sundt, er det en god idé at kigge på indholdet af kostfibre, som skal være så stort som muligt, helst 5-10 gram pr. 100 gram brød. Har du ikke en varedeklaration foran dig, kan du se efter hvor mange kerner og skaldele, der er i brødet: Jo flere jo bedre.

Som regel har hvide brød et lavt fiberindhold, mens mere brunlige brød indeholder flere kostfibre. Det gælder bare kun, hvis der ikke er farve i brødet.



Jo flere kerner et brød har, desto flere fibre indeholder det, og jo sundere er det.



### Fedtstoffer er ikke lige fedt

Fedtstof skal du have. Selv hvis du er på slankekur, har din krop brug for fedtstof.

Som hovedregel kan man sige, at flydende fedtstoffer er de sunde, og faste fedtstoffer er de usunde. Olie er med andre ord sundere end smør og margarine. Når man definerer, hvilke fedtstoffer der er sunde og usunde, drejer det sig især om sammensætningen af fedtsyrer, som deles op i mættede og umættede fedtsyrer.

Som udgangspunkt kan du gå ud fra, at jo mere flydende et fedtstof er i køleskabs-temperatur, jo mere umættet fedtstof indeholder det. De fleste fedtstoffer indeholder både mættede og umættede fedtsyrer i forskellige mængder. Men heller ikke det sunde fedtstof skal du have for meget af. Højest 30 procent af den energi, du får på en dag, bør være fra fedtstoffer.

Umættede fedtsyrer 😊	Mættede fedtsyrer ☹️
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planteolier</li> <li>• Blød plantemargarine</li> <li>• Flydende plantemargarine</li> <li>• Fede fisk</li> <li>• Mandler</li> <li>• Nødder</li> <li>• Oliven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smør</li> <li>• Kærgården</li> <li>• Hård stege- og bagemargarine</li> <li>• Fiturefedt</li> <li>• Ost</li> <li>• Fløde og cremefraiche</li> <li>• Kød</li> </ul>

### Kolesterolkampen

I dit blod findes et stof, der hedder kolesterol. Der er to slags – den ene er farlig og hedder LDL-kolesterol. Den anden slags er sund og hedder HDL-kolesterol. Uheldigvis øger de mættede fedtsyrer blodets indhold af det usunde LDL-kolesterol, som har den virkning, at det kan danne åreforkalkning. Dermed risikerer man at få blodpropper, som man i værste fald kan dø af. Spiser du meget mad med de mættede fedtsyrer, er der også større risiko for, at du kan få andre sygdomme, bl.a. kræft og sukkersyge af den type, man kalder for diabetes 2.

Hvis du vil tænke på din sundhed, skal du altså begrænse mængden af det mættede fedtstof. Mættede fedtstoffer får vi især fra kød, æg og fede mælkeprodukter.

### Umættet fedt gør gavn

Det er vigtigt for kroppen at få tilstrækkeligt af de umættede fedtsyrer. De umættede fedtsyrer er sunde, fordi de øger mængden af det sunde kolesterol (HDL), som begrænser mængden af det usunde kolesterol

(LDL). Når du spiser sundt fedtstof, kan du altså hjælpe kroppen med at undgå, at det farlige kolesterol danner åreforkalkning.

De umættede fedtsyrer kan du især finde i fede fisk, vegetabiliske olier, oliven, mandler og nødder. Disse fedtstoffer kan kroppen ikke undvære. En af dem hedder omega-3-fedtsyre. Den kalder man også for fiskeolie, fordi det er den type fedtstof, der er i de fede fisk som sild, makrel og laks.

### Køleskabstesten

#### Find de umættede fedtstoffer

Umættede fedtsyrer er flydende – også i køleskabet. Smør og margarine er hårdt ved 4 grader – olien er stadig flydende.

Brug olie frem for smør og margarine, hvis det er muligt.

### Fordeling af næringsstoffer i maden

Protein	Kulhydrater	Fedt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kød – alle slags</li> <li>• Fisk</li> <li>• Skaldyr</li> <li>• Æg</li> <li>• Ost – alle slags</li> <li>• Mælk og fløde</li> <li>• Yoghurt, A38 m.m.</li> <li>• Bælgplanter</li> <li>• Kornprodukter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffler</li> <li>• Pasta</li> <li>• Ris</li> <li>• Brød</li> <li>• Mel og gryn</li> <li>• Chips</li> <li>• Kager</li> <li>• Sukker</li> <li>• Honning</li> <li>• Slik</li> <li>• Sodavand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olie</li> <li>• Smør</li> <li>• Margarine</li> <li>• Fedt</li> <li>• Fløde</li> <li>• Cremefraiche</li> <li>• Ost</li> <li>• Fede fisk</li> <li>• Kød</li> <li>• Nødder og mandler</li> <li>• Oliven og avocado</li> </ul>

### Opgave – energi i mad

Prøv at sammenligne hvor meget energi (kcal) der er i forskellige typer mad – kølevarer, frostvarer, friske og konserver. Gem emballagen og tag kopi af varedeklarationerne – eller find varerne i en butik.

1. Find tre forskellige madvarer, slik eller andet, som du godt kan lide og som indeholder mindst 1600 kJ (eller 400 kcal) pr. 100 g.
2. Find tre forskellige madvarer, slik eller andet, som du godt kan lide og som indeholder mindre end 400 kJ (eller 100 kcal) pr. 100 g.
3. Sammenlign hvilke madvarer I foretrækker og hvilke alternativer I har fundet frem til.

### Opgave – varedeklARATIONER

Hvad kan du lære ved at læse en varedeklaration? Se på varedeklarationerne på mindst fem forskellige produkter. Skriv ned hvor meget energi (kJ eller kcal) der er i 100 g eller 100 ml.

- Hvor meget af energien stammer fra kulhydrater? Protein? Fedtstoffer?
- Hvor meget af fedtstoffet er umættede fedtsyrer?
- Hvor mange gram kostfibre?
- Hvor meget alkohol?

### Opgave – fødevarekontrol

Er maden i butikkerne orden? I grupper på to eller tre går I supermarkedets varer efter som kritiske forbrugere. Inden I besøger butikken vælger hver gruppe to eller tre varegrupper som de vil kontrollere.

1. Kontroller sidste salgsdato på så mange varer som muligt.
2. Skriv ned hvilken vare det er og hvor stor overskridelsen er.
3. Hvis I finder for gamle varer, tager I dem med hen til kassen, og spørger hvad butikken gør med de varer, der er for gamle.
4. Ville I selv spise mad, der har passeret sidste salgsdato? Har det betydning, hvilke madvarer det drejer sig om? Hvorfor/hvorfor ikke?

## Vitaminer og mineraler

Vitaminer er en slags kemiske hjælpestoffer, som er nødvendige for, at kroppen kan fungere. Når du får tilstrækkeligt med protein, kulhydrater og fedtstoffer, får du som regel også dækket din krops behov for vitaminer og mineraler, fordi disse stoffer automatisk følger med i den mad, du spiser.

Din krop kan som hovedregel ikke selv danne vitaminer, og du er derfor nødt til at få dem gennem maden. Nogle vitaminer kan du dog skaffe ad anden vej. En af dem er D-vitamin, som man hovedsagelig får fra solens stråler.

### Liv og død

Vitaminer og mineraler kalder man under ét for mikronæringsstoffer, fordi man kun skal have ganske små mængder af dem. Til gengæld er de livsnødvendige for, at de kemiske processer i kroppen kan fungere. Mangel på blot et enkelt vitamin kan føre til alvorlige sygdomme og i værste fald døden.

For eksempel er det mangel på C-vitamin, der er årsag til sygdommen skørbug, som tidligere kostede sømænd livet på striben, fordi der manglede C-vitamin i deres rationer af mad på søen.

Så galt går det næppe for dig. Men hvis din mad er for ensidig, og du kun spiser ganske lidt frugt og grønt, kan du risikere at komme til at mangle nogle af de vigtigste vitaminer og mineraler. Det gør dig mere sårbar over for sygdomme.

### Vitaminer er god kemi

A, B, C, D, E og K. Det er alt sammen navne på forskellige vitaminer. B-vitaminet adskiller sig fra de andre ved, at der findes flere forskellige typer med hver sin virkning.

Det er dog ganske lidt, der er brug for – fra mikroskopiske mængder til nogle få milligram om dagen. De små mængder kan til gengæld medføre mirakler.

En kraftig overdosis af vitaminer kan derimod være skadelig. Derfor skal man ikke ukritisk spise store mængder af en bestemt fødevarer i længere tid eller bruge uhæmmet løs af vitaminpiller eller andre kosttilskud.

### Vand, fedt og vitaminer

Man deler vitaminerne op i vandopløselige og fedtopløselige. De vandopløselige er B og C-vitaminer, mens A, D, E og K-vitamin er fedtopløselige.

De vandopløselige vitaminer skal man have i kosten hver dag. Det er knap så nødvendigt med de fedtopløselige vitaminer, som lagres i krop-

pen. For at kroppen kan optage og udnytte de fedtopløselige vitaminer, skal du spise en lille smule fedtstof sammen med.

Der sker ikke noget ved, at du får rigeligt af de vandopløselige vitaminer som C-vitamin. Får du for meget, opløses det, og du udskiller det i urinen. Anderledes er det med de fedtopløselige vitaminer som f.eks. D-vitamin. Det oplagres i kroppen til senere brug og kan være skadeligt i for store mængder.

### To slags vitaminer

Vandopløselige	Fedtopløselige
B, C	A, D, E, K

### Mineraler og grundstoffer

Jern, kalk og jod er eksempler på vigtige mineraler, som er nødvendige for, at kroppen kan fungere. Mange mineraler og vitaminer har brug for hinanden for at virke bedst muligt. Vitaminer er molekyler, der bidrager til de kemiske processer i kroppen, mens mineraler er grundstoffer, der består af et enkelt atom. De er en slags byggesten, som kroppen har brug for. For eksempel består knoglerne delvis af kalk – eller calcium som er det helt rigtige navn. Derfor er stoffet nødvendigt for, at du kan få stærke knogler. Her hjælper D-vitamin med optagelsen.

C-vitamin er til gengæld den gode hjælper, når det gælder optagelsen af jern. Kroppens jern findes især i blod og muskler, og det er også jern, der sørger for at transportere blodet rundt i kroppen. Især kvinder risikerer jernmangel, fordi de mister meget blod under menstruation. Jern lagres i kroppen, så der som regel er nok til at klare en periode med jernunderskud. Men sørger man ikke for at få lagrene fyldt op igen ved at spise jernholdig kost, risikerer man at få blodmangel, som fører til svage muskler, og at man bliver træt, svimmel og får hovedpine.

### Vitaminer i maden

Vitaminer	Nødvendigt for	Findes i
<b>A-vitaminer</b>	Øjnene, beskytter mod natteblindhed, vækst, smag og appetit.	Smør, kød, lever, fisk, æg, gulerødder og grønne grønsager.
<b>B-vitaminer (B1, B2, B3, B6, B12)</b>	Omsætning af næringsstoffer, vækst, dannelse af blodlegemer.	Kød, fisk, mælk, bælgeprodukter, brød og andre kornprodukter.
<b>C-vitamin</b>	Styrker immunforsvaret, beskytter mod virus og bakterier, nedsætter kolesterolindholdet.	Frugt og grønt. Korn, mælk og æg.
<b>D-vitamin</b>	Knogler og tænder, fremmer optagelsen af kalcium.	Fede fisk, fiskeolie, kød, æg, mælk, sollys.

## Mineraler i maden

Mineraler	Nødvendigt for	Findes i
<b>Jern</b>	Transporterer ilt rundt i kroppen via blodet. Jernmangel giver træthed, svimmelhed og hovedpine.	Kornprodukter, lever, grønsager, især broccoli.
<b>Calcium</b>	Opbygger og styrker knoglerne, regulerer blodtrykket.	Mælk, ost og grønsager, bl.a. broccoli, bønner og kål.
<b>Fosfor</b>	Indgår i kroppens kemiske processer og i energiomsætningen.	Mælk, kød, fisk, kornprodukter og bælgplanter.
<b>Jod</b>	Indgår i skjoldbruskkirtlens hormoner.	Fisk, skaldyr og i salt beriget med jod.
<b>Selen</b>	Nedbrydning af affaldsstoffer og dannelsen af vigtige hormoner.	Fisk og skaldyr, kød, mælk og æg.

## Antioxidanter – kroppens mirakelmedicin



En antioxidant er et kemisk stof, der modvirker oxidation, dvs. iltning. Vitaminer og mineraler er eksempler på antioxidanter. C-vitamin er en af dem. De er livsvigtige og beskytter mod sygdomme ved at binde sig til frie radikaler, som kan give sygdomme.

Frie radikaler er ustabile molekyler med "løse" elektroner, der forsøger at stabilisere sig ved at finde en makker. De indgår som en nødvendig og vigtig del af kroppens funktioner blandt andet ved at beskytte mod infektioner. Men i en stresset og usund krop dannes mange frie radikaler, og risikoen for sygdomme vokser. Dermed får kroppen et større behov for antioxidanternes beskyttelse.

Alle madeksperter er enige om, at frugt og grønt er sundt.

### Den ægte vare er bedst

I sund mad som frugt og grønsager er der et stort indhold af antioxidanter. Mange mennesker spiser kosttilskud af forskellige slags for at sikre sig ekstra doser af antioxidanter, men det er ikke bevist, at antioxidanter i form af kosttilskud har den samme effekt, som den man får gennem kosten.

Eller sagt på en anden måde: Man ved, at frugt og grønt er sundt, og at det nedsætter risikoen for forskellige sygdomme. Man ved derimod ikke med sikkerhed, om det er indholdet af antioxidanter, der har denne virkning, eller om det er noget helt andet.

### Gruppeopgave – vitaminer

1. Får du nok vitaminer i din mad?
2. Tager du vitaminpiller? Hvorfor? Hvorfor ikke?

## Gode råd fra alle sider

I Danmark har vi en officiel kostpolitik. Det vil sige, at de offentlige myndigheder vejleder befolkningen i, hvordan man bør sammensætte sin kost. I praksis er det som regel Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen, som gennemgår undersøgelser og forskning af danskernes madvaner og sundhedstilstand og når frem til, hvordan kostsammensætningen bør være, for at vi kan spise så sundt som muligt.

På den måde bliver de officielle vejledninger en slags rettesnor, som de fleste godkender. Og mange – men bestemt ikke alle – bestræber sig på at leve efter anbefalingerne. Indimellem forsøger myndighederne sig med kampagner, fordi man gerne vil have befolkningen til at spise mere af det ene eller mindre af det andet.



Med kampagnen “Seks om dagen” forsøger myndighederne at få os til at spise seks stykker frugt eller grønt om dagen. 600 gram i alt.

“6 om dagen” er et eksempel på en kampagne, som det offentlige har sat i gang for at få befolkningen til at spise mere frugt og grønt.

### Energifordeling og kostsammensætning

En af de offentlige vejledninger går ud på at anbefale en passende fordeling mellem protein, fedt og kulhydrat. Man har også fundet ud af, at der er mange sundhedsmæssige fordele ved at spise mere frugt og flere grønsager, og at nogle fedtstoffer er sundere end andre. Man forsøger derfor at dreje befolkningens vaner i den ønskede retning ved at anbefale bestemte fødevarer frem for nogle andre. Derfor har man i mange år anbefalet at spare på fedtstofferne og spise meget brød og kartofler. Men billedet er ved at ændre sig. Grønsager og frugt har fået en mere fremtrædende plads.

### Spis varieret

En af de allervigtigste anbefalinger, som dukker op igen og igen, er: Spis varieret. At netop denne anbefaling kan overleve i årtier kan måske forklares med, at den er en slags helgardering. Skiftende livsstil og ny viden skaber indimellem tvivl om det, som man ellers hidtil har troet fuldt og fast på. Denne anbefaling er derfor en god rettesnor for både myndigheder og for den enkelte, hvis man vil undgå det totale kaos i madvaner og



sundhedsanbefalinger.

Der forskes meget i kost, kostsammensætning, fedme og sygdomme, og der kommer hele tiden ny viden til. Af og til bliver den viden, som man har troet på i rigtig mange år afløst af ny viden.

For at hjælpe med at give befolkningen et overblik forsøger det danske sundhedsvæsen at samle op på ny viden og nye tendenser og koble dem sammen med det, man allerede ved.

Ind imellem ser det ud som de rene tilfældigheder, når den mad der udråbes som sundt den ene dag pludselig kaldes usund den næste dag. Det letteste er selvfølgelig at vende ryggen til de mange gode råd og spise det man har lyst til, uden at forholde sig til advarsler og gode råd fra de mange forskellige eksperter. En anden mulighed er at finde frem til nogle enkle leveregler, som gør det overskueligt at spise sundt.

### Sunde modeller

For at gøre det lettere at leve sundt, er der i årenes løb udviklet mange forskellige vejledninger og modeller, som har til formål at hjælpe den enkelte til at sammensætte en sund kost. De er baseret på enkle regler, som er nogenlunde lette at huske.

Fælles for dem er, at de ser på helheden og anbefaler, at man spiser en varieret kost. På grund af det hastigt stigende antal overvægtige er mængden af mad også blevet en vigtig del af anbefalingerne. I de senere år har motion desuden fået en endnu mere fremtrædende plads som en uundværlig makker til den sunde mad.

Uanset hvilken af de følgende modeller du synes bedst om, så er det vigtigt, at du får en fornemmelse af mængderne og fordelingen mellem de forskellige madvarer. Her dukker næringsstofferne op igen: Der skal være en passende fordeling af protein, kulhydrat og fedt. Og du skal sørge for, at den mad, du spiser, indeholder tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler.

### “De 8 kostråd” og “6 om dagen”

Den aktuelle anbefaling fra Fødevarestyrelsen er “De 8 kostråd”, som sammen med kampagnen “6 om dagen” er en overordnet og generel vejledning i sund levevis.

De 8 kostråd angiver ikke præcise mængder af, hvor meget man bør spise af de enkelte fødevarer. Her er blot en anvisning af, hvilke typer mad man bør spise meget af, og hvad man skal spare på.

Som noget nyt er motion kommet med, selv om man nok ville få kondicyklen galt i halsen, hvis man skulle fortære den. Tanken er selvfølgelig, at motion er et vigtigt element for at leve sundt.

## De 8 kostråd



Kilde: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Madpyramiden

En madpyramide med tre vandrette felter var i mange år den mest udbredte kostenbefaling i Danmark. I bunden brød, gryn, kartofler, ris og pasta. I midten frugt og grønt. Øverst kød, fisk, mælk og æg. Pointen med madpyramiden er, at man skal spise mest fra bunden, meget fra midten og mindst fra toppen. Madpyramiden blev udviklet af FDB i 1976 og er løbende tilpasset til den nyeste viden og de officielle kostenbefalinger. Den største forandring er, at frugt og grønt har fået mere plads.

I den nyeste udgave af madpyramiden er feltet med frugt og grønt blevet større, og de fede mælkeprodukter er blevet magre. Desuden er smør erstattet med olie og flyttet op i toppen af pyramiden. Men grundlæggende er pyramidens principper de samme i dag som i 1976.



Den aktuelle madpyramide. Kilde: **Fejl! Hyperlinkreferencen er ugyldig.**

### Tallerkenmodellen

En anden model er tallerkenmodellen. Den findes i forskellige varianter og går ud på, at man ved at se på sin tallerken kan se om den mad, man spiser, har den rigtige sammensætning. Ifølge denne model skal maden på tallerkenen fordeles i tre felter som bogstavet Y. I den øverste, smalle del af Y'et er der kød, fisk, æg og ost, som udgør 1/5 af maden. De to andre felter – 2/5 til hver – fordeles ligeligt med grønsager i den ene side og kartofler, ris, pasta eller brød i den anden side.

Ønsker man at tabe sig, bliver Y'et lidt skævt, fordi grønsagerne så bør fylde halvdelen af den portion mad, man spiser.



Kilde: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

### Advarsler og kampagner

Det sker, at bestemte fødevarer i en periode giver anledning til ekstra meget opmærksomhed på grund af husdyrsygdomme, farlige bakterier eller andet. Det skaber som regel store avisoverskrifter, og i en kort periode ændrer mange mennesker vaner. De holder op med at spise kylling på grund af salmonella, oksekød på grund af kogalskab eller fisk på grund af tungmetaller.

Når nye undersøgelser viser, at mange kan forvente at få kræft, blodpropper eller andet af en bestemt kost, så skulle man tro, at det ville få os til at ændre adfærd. Men nej. Som regel varer det ikke længe, inden vores madvaner er tilbage, hvor de var før. I hvert fald næsten. Selv ganske små positive ændringer i vores livsstil er flere år undervejs og kommer ofte på baggrund af en bevidst indsats fra myndighedernes side.

Med en kampagne kan man forsøge at ændre befolkningens livsstil fra usund til sund. En af de vigtigste grunde er, at det koster det danske samfund milliarder af kroner, når vi bliver syge. Men selv massive kampagner, der advarer mod rygning, alkohol og fedmeepidemi, har kun en begrænset effekt, og som regel varer det flere år, inden man for alvor kan se en ændret adfærd i befolkningen. Viden om sund levevis er med andre ord ikke nok. Heller ikke økonomiske kneb som ekstra skatter og afgifter er nok til at fjerne befolkningens trang til slik, kager og pommefrites. Vi er oppe mod stærke kræfter. En af dem er vanerne.

## Varedeklaration og kontrol

Langt de fleste madvarer fra dagligvarebutikker har en varedeklaration på emballagens bagside. Når du først har lært at "læse" en varedeklaration, får du en nem og overskuelig vejledning i at vurdere den vare, du står med i hånden. Her afsløres indholdet af fedt, sukker, fibre osv. sort på hvidt.

Varedeklarationen oplyser det samlede energiindhold pr. 100 g eller 100 ml, målt i kilojoule (kJ) eller kalorier (kcal). Som regel står begge måleenheder på varedeklarationen, f.eks. sådan her: 420 kJ (100 kcal). Mange varedeklarationer indeholder også oplysninger om fedtstoffernes sammensætning, sukker, salt, kostfibre, vitaminer, mineraler og tilsætningsstoffer.

Vi har ikke nogen lov, der siger, at der skal følge en varedeklaration med enhver madvare. Men er der en varedeklaration, skal den som minimum indeholde det samlede energiindhold efterfulgt af de tre vigtige næringsstoffer, som tilsammen giver den energi, din krop har brug for: protein, kulhydrat og fedt – i netop denne rækkefølge.

## Mad uden varedeklaration

Samme vejledning fra varedeklarationen får du derimod ikke, når du køber mad hos bageren, en café eller et pizzeria. Her lurder mange farer for en forkert kostsammensætning, fordi du ikke ved, hvad de forarbejdede madvarer indeholder af fedt, sukker, tilsætningsstoffer osv.

Tilsætningsstoffer er et studie for sig. Dels er der flere hundrede forskellige, dels har flere af disse vist sig at have skadelige bivirkninger.

Også hos grønthandleren, slagteren og fiskehandleren må du i de fleste tilfælde klare dig uden varedeklarationer. Hvis du spørger i butikken, kan du måske få bøffens fedtprocent oplyst. Grønthandlere kan sikkert også fortælle dig, at der er flere kalorier i en banan end i en gulerod. Men ellers må du i gang med selv at søge oplysninger, eller du kan få hjælp fra supermarkedets varedeklarationer.

## Kontrol og mærkning

I Danmark har vi en lovgivning, der skal sikre, at fødevarer faktisk er det, som de giver sig ud for at være. De må ikke kunne fremkalde sygdomme eller indeholder skadelige stoffer. Man må ikke snyde forbrugeren, sælge fordærvede fødevarer eller påstå, at varen indeholder noget andet end det, der faktisk er i – for eksempel ved at kalde fedt for kød eller kalde svinekød for oksekød.

Fødevestyrelsen er landets øverste kontrolmyndighed. Den har ansvaret for, at fødevarerne er i orden og skal kontrollere alle virksomheder, der fremstiller, sælger eller importerer fødevarer.

Når du ser Smiley-mærker i butikkerne og det røde Ø-mærke på supermarkedets økologiske varer, er det eksempler på, at kontrolmyndighederne har været på arbejde, enten fordi de har været på kontrolbesøg eller på et tidspunkt har undersøgt produktionsstedet, butikken eller selve varen.



Kilde: [www.findsmiley.dk](http://www.findsmiley.dk)

En glad smiley betyder “Ingen bemærkninger”. En sur smiley betyder bøder, politianmeldelse eller forbud mod at fortsætte driften af virksomheden. Fra 2008 har de fire smiley’er fået selskab af en Elite-smiley, som fortæller, at virksomheden i det seneste år har fået en glad smiley ved hvert besøg af kontrolmyndighederne.

Det røde Ø-mærke er et dansk kontrolmærke, som garanterer, at varen er økologisk og er kontrolleret af de danske myndigheder. Ved økologisk produktion er det ulovligt at bruge kemiske sprøjtemidler og kunstgødning, og der stilles særlige krav til dyrevelfærd. Gensplejsede råvarer må ikke bruges i økologisk produktion, og kun et lille udvalg af tilsætningsstoffer er tilladt i økologiske varer.



### Fødevarerpolitiet holder øje

Rundt om i hele landet arbejder fødevarerregionerne som en slags fødevarerpoliti, der skal holde øje med, at sagerne er i orden. De kontrollerer både butikker, restauranter, fødevarerlagre og konkrete varer. Bliver du som forbruger opmærksom på, at noget ser forkert eller mistænkeligt ud, kan du kontakte din lokale fødevarermyndighed og fortælle, hvad du har lagt mærke til. Det gælder især, hvis du bliver syg og har en mistanke om, at det skyldes den mad, du har spist, f.eks. på grund af salmonella eller dårlig hygiejne i en restaurant.

De fleste butikker og producenter overholder heldigvis reglerne og sælger madvarer, som du kan være tryk ved. Men der vil også altid være mennesker, der forsøger at tjene penge på svindel. Dem tager fødevarerkontrollen sig også af. Hvis det er helt galt, kan butikker og restauranter risikere at blive meldt til politiet. Det kan koste bøder, eller de kan i værste fald miste retten til at drive virksomheden videre.

## Mad, interesser og livsstil

### Der er interesser i mad

I modsætning til de offentlige kostanbefalinger findes der også et hav af private foreninger, firmaer og organisationer, der overøser befolkningen med gode kostråd gennem medierne.

Ofte er det faktisk gode råd. Store og meget seriøse organisationer som Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen leverer for eksempel meget vigtig viden inden for hver deres område, og i forbindelse med kampagner som "6 om dagen" allierer myndighederne sig gerne med organisationer, forskere og andre samarbejdspartnere.

Men kostanbefalinger kan også være et skjult reklameindslag. Nogle afsendere har en meget god grund til at anbefale dig produktet, nemlig deres mulighed for at tjene penge. Det betyder ikke nødvendigvis, at deres råd er forkerte. Men det er heller ikke sikkert, at de fortæller alt, hvad du bør vide om deres varer.

Produkter bliver hverken værre eller bedre af at blive markedsført – men reklameindslag, det er det. Derfor skal du holde øje med, hvem der siger hvad.

### EU-støtte til smør og olivenolie

Salg af fødevarer bliver i visse tilfælde støttet af det offentlige, herunder også EU. I mange år har der i Danmark været tilskud fra EU til skolemælksordninger for at fremme salget af mælk. I starten var tilskuddet størst til fede mælkeprodukter, fordi man havde overskud af det i EU.

Middelhavslændene har til gengæld en stor produktion af olivenolie, som EU også støtter for at fremme salget af olivenolie i EU.

### Mad er også mode og livsstil

Hvordan tror du dine madvaner ville være, hvis du ikke havde adgang til et køleskab? Hvis du selv skulle tilberede din mad helt fra grunden? Eller hvis du ikke kunne købe madvarer fra udlandet?

Den teknologiske udvikling er i høj grad med til at ændre vores madvaner, og dermed opstår også jævnligt ny mode og livsstil inden for madkultur. I 1960'erne, da danskerne i stor stil begyndte at rejse til Sydeuropa, steg forbruget af vin markant, og vi begyndte at spise yoghurt.

Nu rejser vi endnu længere væk og bliver inspireret til retter som sushi og tortillas, samtidig med at den stigende globalisering betyder øget handel mellem verdensdelene. Eksotiske frugter og andre madvarer bliver fløjet fra den ene ende af jordkloden til den anden, for at vi kan sætte tænderne i noget nyt og anderledes. Vi ændrer madvaner, når ny teknologi som foodprocessor, blender og mikroovne indtager vores køkkener.

Samtidig forskes der i smagsvarianter, genteknologi og andet, som giver maden længere holdbarhed, større modstandskraft mod sygdomme osv. Hele tiden er der nyt, som vi skal forholde os til.

### Vores livsstil skaber sygdom

I takt med at maskiner har overtaget en stor del af det fysiske arbejde, sidder de fleste af os i timevis foran computer og TV-skærm, både på arbejdspladsen, i skolen, og når vi holder fri. Bilen har erstattet mange kilometers gå- og cykelture, som tidligere var en nødvendighed. Samtidig har vi fået råd til at købe mere mad, og fra supermarkedets hylder lokker et væld af industrielt fremstillede færdigvarer, slik, chips og læskedrikke.

Den udvikling koster. En af de tydeligste virkninger af vores ændrede livsstil er fedme, som i de senere år er blevet et stadig større problem i den vestlige verden – også i Danmark. Med overvægten følger hjerte-karsygdomme, diabetes 2, slidte og overbelastede led og mange andre fysiske gener.

Ofte resulterer det også i psykiske problemer, når den overvægtige for eksempel ikke har lyst til at vise sig offentligt i badetøj, bliver sorteret fra ved jobsamtaler eller slås med utallige slankekure, der ikke har varig effekt.

### Livsstil med langtidsvirkning

Virkningen af en sund eller usund livsstil er ofte mange år undervejs. Måske oplever du først resultatet af en usund livsstil på et tidspunkt, hvor det er svært at ændre. Springer du over cykelturen hele vinteren og erstatter den med en bustur, mærker du ikke straks, hvordan din krop bliver sløv ved at være inaktiv. Først den dag, du igen sætter dig op på sadlen for at cykle, mærker du resultatet af din dårlige kondition.

Heldigvis kan du bygge din kondition op igen efter en vinter uden cykelture. Men mange dårlige vaner er svære at bryde og kan i sidste ende føre til livsstilssygdomme og dårlig livskvalitet, hvis ikke du gør op med dem i tide.



### Krop og psyke hører sammen

Flere sygdomme har direkte eller indirekte sammenhæng med kost og kostvaner, og ofte er der også en medvirkende psykisk årsag til sygdommen. Man kan derfor ikke bare uden videre fjerne det, personen er afhængig af, og så regne med, at behovet forsvinder af sig selv.

De mekanismer, der binder krop og psyke sammen, er ganske komplicerede. Man har derfor i mange år brugt begrebet “psykosomatiske sygdomme” om sygdomme, som har forbindelse til både psyken og den fysiske krop – dvs. det somatiske. I virkeligheden er det kunstigt at forsøge at adskille krop og psyke, fordi de hænger uløseligt sammen. For eksempel får overvægtige let psykiske problemer på grund af deres vægt, og det medfører måske, at de spiser endnu mere.

### Mad kan også være misbrug

Mad er en nødvendighed – men kan føre til overvægt, som kan være et tegn på misbrug på linje med cigaretter, alkohol og narko.

Den overvægtige har som regel behov for at få ryddet grundigt op i hverdagens madvaner og livsstil. For mange er det tilstrækkeligt, men for nogle skal der mere til. Hvis overvægten er et resultat af psykiske eller sociale problemer, er en kostomlægning sjældent tilstrækkeligt, fordi den overvægtige ubevidst forsøger at løse sine problemerne ved at “trøstespise” eller ty til andre former for misbrug.

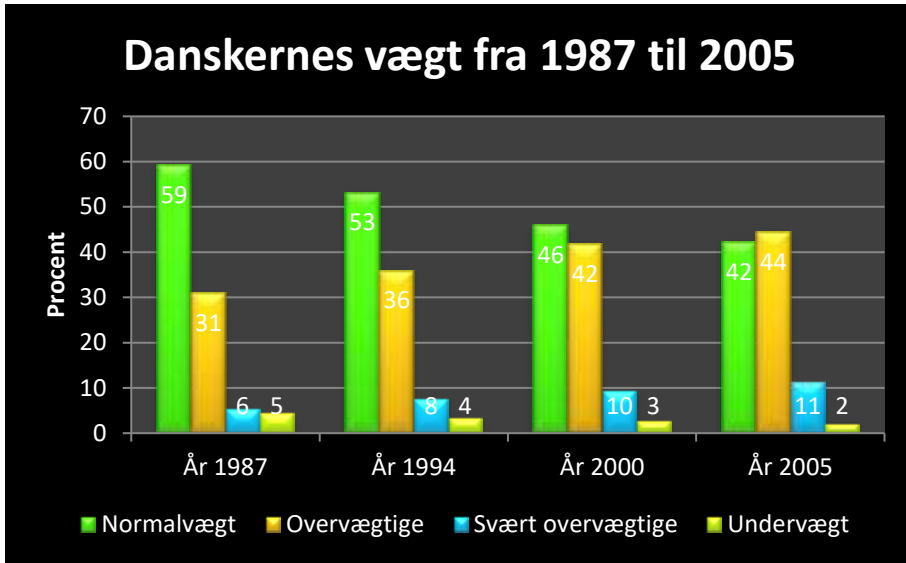
### Over halvdelen af danskerne er overvægtige

Danskernes vægt stiger hurtigt. I 1987 var 37% overvægtige, eller svært overvægtige og i 2005 var tallet steget til 55%. Definitionen på svær overvægt, overvægt, normalvægt og undervægt er den, som Verdenssundhedsorganisationen WHO bruger og er vist til højre.

#### Mål for BMI

Undervægtig .....	Under 18,5
Normal vægt .....	18,5 til 25
Overvægtig .....	25 til 30
Svært overvægtig .....	Over 30





Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

### Dit BMI fortæller om din højde og vægt

BMI er en metode til at regne ud, om din vægt er passende i forhold til din højde. Intet andet. BMI står for "Body Mass Index" eller kropsmasse-index. Dit BMI skal helst ligge mellem 18,5 og 25. Ligger tallet under 18,5, vejer du for lidt, ligger det over 25, vejer du for meget. Men BMI fortæller ikke alt. For eksempel vil du få et højere BMI, hvis din krop er meget muskuløs. BMI er beregnet for voksne, men man arbejder med at udvikle en anden beregningsmetode til børn og unge, fordi de har en anderledes kropsbygning end voksne.

På trods af disse forbehold er BMI en simpel og meget nyttig måde til at få et tal, der viser om ens vægt er passende.

### Sådan udregner du dit BMI

For at beregne din BMI skal du kende din højde og din vægt. Beregningen gælder kun for voksne over 18 år.

$$BMI = \frac{\text{Vægt i kg}}{\text{højden i meter} * \text{højden i meter}}$$

$$\text{Eksempel} = \frac{60}{1,70 * 1,70} = 20,76$$

Kilde: Sundhedsstyrelsen og WHO

#### Mål for BMI

Undervægtig	Under 18,5
Normal vægt	18,5 til 25
Overvægtig	25 til 30
Svært overvægtig	Over 30

### Vægten og målebåndet

Badevægten er din bedste makker, når det gælder vurderingen af, om din vægt er passende, og den afslører ubarmhjertigt, hvis du tager på eller taber dig mere, end godt er. Samme effekt har målebåndet. Måler du din talje eller dine lår, kan du hurtigt få et svar, som ikke lader sig påvirke af, om butikernes buksestørrelse siger XL, M eller XS.

Har du fornemmelsen af, at din kropsvægt er på vej mod en usikker kurs, kan det være en god idé i en periode at skrive din vægt op f.eks. en gang om ugen. Det samme kan du gøre med dine kropsmål. Brug en lille bog til formålet eller notér det på computeren eller mobilen. Den slags noter kan være afslørende, og det er svært at lyve for sig selv, hvis tallene står skrevet sort på hvidt. Prøv for eksempel at sammenligne udviklingen i løbet af et halvt eller et helt år.



Mål dine lår, talje og vej dig regelmæssigt, hvis du vil følge med i din krops udvikling.

### Drop slankekure – skift livsstil

En slankekur lægger op til, at man er på kur i en periode og derefter spiser som før. Men det hjælper ikke, at overvægtige taber ti kilo på ti uger, hvis de i de næste ti uger tager dem på igen. Tværtimod. Hvis vægten kører op og ned som en elevator, er det mere usundt for kroppen end at veje for meget hele tiden.

Det er svært at være på slankekur i længere tid, fordi en kur kræver, at man hele tiden fokuserer på hvad man spiser. Hvis man i en periode sultet sig eller spiser ensidigt for at tabe sig, vil man næsten altid på et eller andet tidspunkt give efter for kroppens trang til mad og bryde kuren. Det giver et nederlag hver gang det mislykkes. Mange overvægtige tror derfor ikke, at de kan styre deres vægt på en naturlig måde.

Resultatet af flere mislykkede slankekure med et ekstremt fokus på mad kan i værste fald føre til en spiseforstyrrelse. Nogle slankekure får også deltagerne til at spise ekstremt ensidigt, hvilket giver diverse mangelsymptomer. Og efter en kur er den naturlige sult- og mæthedsfølelse også blevet dårligere, så det fremover er sværere, at få et naturligt forhold til mad. En del slankekure sænker også stofskiftet, så man lettere tager endnu mere på i vægt bagefter.

I stedet for at gå på slankekur er det langt bedre at skifte livsstil, hvis man er overvægtig. Skifte livsstil, så man spiser lidt mindre i det lange løb. Spiser lidt mere frugt og grønt frem for sodavand, chips og slik. Det kan godt være at det tager et år før man har tabt 10 kg, mens diverse reklamer lokker med, at med deres kur kan man tabe 10 kg om måneden. Men kort sagt er det langt sundere og samtidigt mere langtidsholdbart at tabe sig ti kilo på et år frem for på en måned.

– Mange tager flere kilo på efter en slankekur, end de taber under kuren



Under en slankekur fokuserer man ofte så på mad, at det bagefter bliver svært at få et naturligt forhold til mad.

### Spiseforstyrrelser kræver hjælp

Vægten fortæller ikke alt. Man kan være overvægtig eller undervægtig uden at have en spiseforstyrrelse. Og man kan have en spiseforstyrrelse, selv om ens vægt er passende.

Anoreksi og bulimi er eksempler på spiseforstyrrelser, der kan udvikle sig til meget alvorlige sygdomme, som man i værste fald kan dø af. Umiddelbart handler spiseforstyrrelser om mad, men bag sygdommens symptomer gemmer sig psykiske årsager, som kræver en løsning.

Lider man af anoreksi, er man ekstremt optaget af mad og motion, men spiser så lidt, at man bliver meget mager. Til sidst kan man blive så alvorligt underernæret, at det er livsfarligt.

Lider man af bulimi, har man som regel en nogenlunde normal vægt, men spiser alt for meget mad, ofte i form af gentagne ædeflip. Bagefter går man direkte ud på toilettet og kaster maden op igen for at undgå at tage på i vægt. Det kan også være, man spiser slankepiller.

Både anoreksi og bulimi er meget alvorlige lidelser, som kræver lægehjælp.

### Sundheden vælger du i butikken

Hvis du vil undgå sukker- og fedtholdige varer, gælder det om ikke at købe dem. De fleste af os har det nemlig sådan, at vi let kommer til at spise det, der er inden for vores rækkevidde – selv om det ikke lige var planen. Derfor starter en ny livsstil med, at du vælger mere sundt mad i butikkerne. Undgå at købe søde og fedtholdige varer, men køb i stedet noget frugt, så du altid har det lige ved hånden. Hurtigt vænner du dig til at række ud efter det frem for slik og kager.

### Spis dig smuk

Alt hvad du spiser har betydning for, hvordan du kommer til at se ud. Generelt kan vi sige at en sund krop også er en smuk krop. Du kan f.eks. undgå at din hud tørrer ind og skaller af ved at spise olivenolie. Omega-3 og Omega-6 fedtsyrer, som du finder i fisk og i pilleform, modvirker betændelse og kan på den måde også være med til at give en flottere hud. Spis i det hele taget mange grønsager og kom mange krydderier i maden. Salt er det eneste krydderi, som du skal begrænse, da det binder væske i kroppen, så du tager på i vægt. Sidst, men ikke mindst er det vigtigt, at du drikker meget vand for at få en sund og smuk krop.

På samme måde som ernæringseksperter ved hvad man skal spise for at få en smuk krop, ved de også hvad der modarbejder det. Det er først og fremmest tobak, kaffe, alkohol, hvidt brød, pasta og sukker. De produkter kan sammen med for megen sol få huden til at se gammel og rynket ud.



Mange grønsager, krydderier, olivenolie, Omega-3 og Omega-6 fedtsyrer er med til at give en sund og flot hud.

### Opgave – overvægt

1. Hvad er efter din mening årsagen til over halvdelen af danskere er overvægtige?
2. Beregn hvornår alle danskere vil være overvægtige, hvis udviklingen fortsætter med at stige, som den har gjort fra 1987 til 2005.
3. Har du selv været på kur for at spise mere eller mindre?

### Gode links

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) De 8 kostråd. Fødevarestyrelsen.

[www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk) Regler og love. Fødevarestyrelsen.

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) Offentlig sundhedsportal om sundhedsvæsenet.

[www.sst.dk](http://www.sst.dk) Sundhedsstyrelsen.

## 3 – Motion

### *Interview*

## Kim svømmede når vennerne sov

**I næsten ti år fyldte konkurrencesvømningen næsten hele hendes fritid. Nu er hun stoppet. Men hun synes stadig, det var en god tid.**

Som to-årig lærte hun at svømme. Da hun var seks år, begyndte hun at gå til konkurrencesvømning. I alle skoleårene stred hun sig igennem utallige træningstimer, mens hendes skolekammerater hyggede sig i SFO'en. Senere lærte hun at stå tidligt op for at træne, inden skolen begyndte, og mens kammeraterne stadig sov.

Efter ti år som konkurrencesvømmer blev det pludselig for meget, og 15-årige Kim Lohse gik på land. I over et halvt år satte hun ikke benene i en svømmehal.

### **Fik nye svømmevenner**

Kim er nu 16 år og går i gymnasiet. Da hun gik i 9. klasse, stod hun op næsten hver dag kl. fem om morgenen for at svømme. Men en dag var det slut.

Når Kim ser tilbage på sin tid som konkurrencesvømmer, kan hun ikke få øje på noget, der får hende til at fortryde alle de år, hun svømmede om kap med sig selv og sine svømmekammerater. Heller ikke selv om det be



– Nu synes jeg det er sjovt at løbe, og jeg kan mærke, at jeg får mere overskud af det. Sådan var det ikke i starten, siger Kim. Foto: Robin Lohse.

tød, at hun flere gange om ugen skulle af sted til svømning, når hendes skolekammerater var sammen efter skoletid.

– Dengang var der ingen på min alder, der svømmede, så jeg var mest sammen med en pige, der var lidt ældre end mig. Men jeg følte ikke, at jeg gik glip af noget. Jeg syntes snarere, at jeg fik mere end de andre, for jeg havde jo venner begge steder.

### Otte år og på talenthold

Det hele startede allerede, da hun var seks år, og hendes forældre meldte hende til konkurrencesvømning. Svømme træningen gav resultater, og som otte-årig kom hun på talentholdet. Kim blev stadig dygtigere, rykkede op på det bedste talenthold, og en dag var hun klar til at skifte til K2, konkurrenceholdet som for alvor krævede både disciplin og træning.

– Det var virkelig et stort spring. Nu skulle jeg svømme tre-fire gange om ugen samtidig med, at der var fitness på land med opvarmning, mavebøjninger og muskeltræning. På det tidspunkt var jeg 13 år og svømmede to timer hver onsdag og lørdag. Svømmetiderne var nu flyttet til om aftenen, og det betød, at jeg først var hjemme kl. 22.30 om aftenen. Til sidst kom jeg på K1, som er det bedste konkurrencehold, fortæller Kim, som nu også svømmede om morgenen fra kl. 6-7.30:

### Deprimeret når det gik skidt

På et tidspunkt var familien fire måneder i New Zealand, hvor Kims svømme træning virkelig tog fart med morgentræning fra klokken fem til syv.

– Jeg morgentrænede næsten hele tiden, mens vi var der. Men jeg blev indimellem deprimeret over, at det ikke gik så godt med træningen, selv om jeg trænede så meget, husker Kim.

Efter at være kommet hjem til Danmark igen havde Kim en periode, hvor hun virkelig følte, det gik den gale vej med resultaterne.

– Vi heppede på hinanden. Men hvis man ikke er mentalt klar, når man står der på startskamlen, så dur det ikke, konstaterer hun.

Men så vendte det hele igen.

– Pludselig gik det helt vildt godt. Min træner kunne også se det. Jeg trænede 10 gange om ugen og gik også til styrketræning, fortæller Kim, som på det tidspunkt var blevet 14 år.

Men så stoppede træneren, som hun ellers havde været så glad for. Kim valgte kort tid efter at skifte til en klub i Århus omkring 40 km fra, hvor hun bor.



Kims svømmemedaljer

### **Mere energi og disciplin**

– På det tidspunkt var jeg rigtig tændt på det. Jeg skulle være i Århus klokken seks om morgenen, svømmede til kl. 7.20 og skulle være i skole klokken 8.15. Jeg kunne lige nå det. Det betød, at jeg skulle hjemmefra kl. 5.15 efter at have fået en lille smule morgenmad.

To gange om ugen kørte hun med tog, fordi hun først skulle møde i skolen klokken ti. Hendes dagsprogram var stramt, for at hun kunne passe både skolen og svømningen.

– Jeg lavede lektier i toget, så jeg nåede det hele. Selv om jeg var træt, var jeg egentlig mere frisk mentalt. Det er tit sådan, at hvis man ikke laver noget fysisk, så når man slet ingenting i løbet af dagen, filosoferer Kim, som følte, at det var en tilfredsstillelse at gøre noget for kroppen, samtidig med at svømningen gav hende så gode oplevelser.

– Når man gør noget, man godt kan lide, har man det godt bagefter og har mere overskud. Men selvfølgelig var jeg også træt af det nogle gange. Den var helt klart hårdt nogle gange om morgenen. Men de støttede altid op om mig herhjemme, fortæller hun.

### **Skønne fester med svømmere**

Sammenholdet mellem svømmere var med til at holde gejsten oppe mellem opture og nedture.

– Jeg var sammen med nogle på

min egen alder og lidt ældre, og vi snakkede jo med hinanden hver dag. Vi oplevede også hinanden om morgenen, når vi kom og så pjuskede ud, fortæller Kim, som til gengæld måtte takke nej til klassefesterne.

– Alkohol skader konditionen, så derfor var det virkelig noget særligt, når jeg en sjælden gang gik til fest. De bedste festoplevelser har jeg haft med andre svømmere. Man glæder sig virkelig. Jeg fik jo tit at vide, at jeg gik glip af fester og alt muligt andet, fordi jeg svømmede så meget. Men det er meget sjovere at komme til fest en gang i mellem, end hvis man tager til fest hver weekend, understreger hun.

### **Lysten til at svømme falder**

Skiftet kom i løbet af sommerferien efter niende klasse. Mens hun var yngre, vandt hun flere medaljer og pokaler. Og et par år tidligere havde hun også drømt om EM og internationale stævner. Men pludselig tvivlede Kim på, om det var den vej, hun ville.

– Normalt savnede jeg svømningen i sommerferien. Men det gjorde jeg pludselig ikke længe. Det tænkte jeg meget over, og jeg blev usikker på, hvad jeg ville. Jeg var blevet tilmeldt TeamDanmark-klassen i gymnasiet, og det betød, at jeg skulle gå fire år i gymnasiet, samtidig med at jeg trænede. Jeg nåede også at starte, men var dårlig til at komme til træning, fordi jeg kunne mærke, at jeg ikke længe havde lyst, siger Kim.



### En svær beslutning

Efter halvanden måned meldte hun sig ud af TeamDanmark-klassen og skiftede til en almindelig gymnasieklasse. Dermed havde hun også sagt farvel til mange års intensiv svømmetræning.

– Jeg har nok ikke den rigtige kropsbygning til konkurrence-svømning. Men jeg kan da stadig blive misundelig på de gode svømmere. Og indimellem savner jeg lidt at have to hold venner. Nu er dem fra skolen jo de eneste venner, jeg har. Nogle gange kan jeg godt føle, at der mangler noget, siger Kim, som godt kan undre sig over, at hun virkelig har brugt så mange timer på svømning.

Nu er hun dog ved at have lært, hvordan man holder hyggeaftner med venner. Blandt andet er hun igen begyndt at værre sammen med gamle venner fra skoletiden, som hun næsten havde mistet kontakten til.

– I hele mit liv har jeg ikke haft tid til at spørge dem, om vi skulle være sammen. Og de vænnede sig jo hurtigt til, at jeg aldrig havde tid. Men jeg er ved at lære det, smiler Kim.

### Hvor blev energien af?

I et halvt år dyrkede hun ingen sport. Men efter en lang pause oven på den konstante og hårde træning i vandet, begyndte uro-

en. Skulle hun alligevel i gang med at træne igen? Hendes far mente, at hun var ved at blive lidt doven, så hun begyndte i det små med enkelte korte løbeture.

– I starten var det rigtig træls. Men nu synes jeg, det er sjovt at løbe, og jeg føler mig meget afslappet bagefter og kan mærke, at jeg får mere overskud af det. Jeg er ikke helt bidt af det, men jeg prøver at løbe hver anden dag i omkring tre kvarter. Ved en Coopers test viste det sig, at jeg er en af de bedste piger til at løbe på gymnasiet, fortæller Kim.



Kim skiftede fra svømning til løb.

Foto: Robin Lohse.

## Motion – er livsvigtigt

### Motion er en vane

Din krop bliver svækket, hvis du ikke bevæger dig. Jo mere passiv du er med din krop, jo sværere er det at få den i gang igen. Og jo sværere kan det være at komme ind i nogle gode vaner med mere bevægelse og mere motion. Sofaen og madrassen er et par rigtig farlige følgesvende, når vi snakker motion.

Derfor vil det være klogt, at du tager stilling til, hvad du gerne vil kunne bruge din krop til – både i dag og om fem år. Har du vænnet dig til ikke at dyrke motion i det daglige, kan det første skridt – helt bogstaveligt – vise sig at være det sværeste at tage. Herefter kan det blive lettere, end du tror.

### Du kan blive høj af motion

Selv lidt motion er betydeligt bedre end ingenting. Fordelene for din fysiske sundhed er store på både kort og langt sigt. Også dit psykiske velvære har stor gavn af motion og fysisk aktivitet. Alene det at være fysisk aktiv hjælper dig til at få det bedre, hvis du er træt, sløv eller i lidt trist humør. Derudover har det vist sig, at overvægtige, der dyrker motion, opnår langt større sundhedsmæssige fordele end dem, der taber sig uden motion.

Ved anstrengende motionsformer over længere tid som for eksempel løb hjælper din hjerne dig yderligere ved at udløse endorfiner i hjernen. Endorfiner er signalstoffer, der virker opkvikkende, og det har vist sig, at de kan give en langdistanceløber fornemmelsen af at være “høj” næsten på samme måde som morfin. “Runners high” kaldes det. De samme områder i hjernen bliver aktiveret, når man er forelsket, og når man hører sin yndlingsmusik. Men der er en klar fordel ved endorfiner frem for morfin: Ingen negative bivirkninger. Kun positive.

### Motion er godt mod depressioner

Når du dyrker motion, påvirker det din hjerne med en lang række hormoner, der styrer mange forskellige funktioner, som har med dit humør og dit velbefindende at gøre. Flere undersøgelser har vist, at man bliver gladere og mere energisk, når man begynder at dyrke motion. Det er en af grundene til, at flere læger og psykologer foreslår personer, der lider af en depression, at de dyrker motion hver dag. Ved at være fysisk aktiv får man samtidig mere energi. Det gælder også den deprimerede, som ofte lider meget af træthed. Når man forbedrer sin kondition, fjerner man samtidig en af grundene til den træthed, den deprimerede ofte har.

### Du bliver klogere af at dyrke motion

Kroppen og hjernen arbejder tæt sammen. Når du dyrker motion, forsyner du hjernen med mere ilt. Det betyder, at hjernen fungerer bedre, når du dyrker motion. På flere skoler har man fundet ud af, at det er en fordel at sætte en ekstra time af til idræt hver dag, selv om det "stjæler" tid fra de boglige fag. Det viser sig nemlig, at eleverne bliver bedre til at koncentrere sig i timerne, når de har fået rørt sig i idrætstimen. De klarer sig oven i købet bedre i flere af de boglige fag.

### Sæt dine egne mål

Når du skal i gang med at dyrke motion – især hvis du er nybegynder, eller hvis du vil i gang med en sportsgren eller en træningsform, der er ny for dig – er det allervigtigste, at du tager udgangspunkt i dig selv. Den motion, du dyrker, skal så vidt muligt få dig til at blive ved, fordi det er sjovt, udfordrende og føles godt for din krop. Det, der er godt for dine venner, er ikke nødvendigvis det bedste valg for dig. Og bare fordi du lige har meldt dig ind i en klub eller har købt nyt udstyr, er det ikke sikkert, at du dermed har fundet frem til den motionsform, der er bedst for dig. Prøv gerne noget forskelligt, indtil du finder ud af, hvad du trives med. Du kan også aftale med nogle venner, at I skal dyrke motion sammen, så I også har det sjovt, når I dyrker motion.

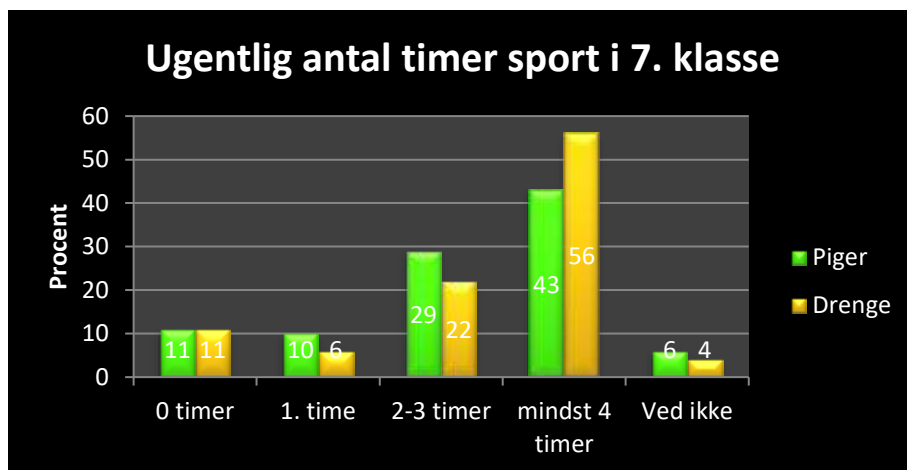
Uanset hvilken motion du foretrækker: Brug din krop. Bevæg dig. Så meget som muligt – og så varieret som muligt. Både i form af fysisk aktivitet i din hverdag og ved træning en eller flere gange om ugen.

– Undersøgelser viser, at man bliver gladere og klogere af at motionere.



### De fleste unge motionerer

En undersøgelse fra Statens Institut for Sundhed viser, at tre fjerdedele af de unge bruger mindst to timer af deres fritid om ugen til at dyrke idræt. På kort sigt giver det øget selvværd og flere sociale kontakter at motionere. På det lange sigt giver det et bedre helbred og en smukkere krop.



Kilde: Statens Institut for Folkesundhed 2008

### Der er penge i motion og idræt

Du skal ikke være blind for, at der er mange penge og interesser på spil inden for motion og idræt. Fitnesscentre, kondicykler, løbesko og energidrik er alt sammen eksempler på, at mange firmaer har en interesse i at få dig til at benytte sig af netop deres tilbud. Også organisationer, klubber og foreninger har en naturlig interesse i mange medlemmer og et stort aktivitetsniveau. Håndboldtræneren i den lokale klub vil selvfølgelig også gerne have et vinderhold og vil måske forsøge at presse dig til at træne mere, end din krop har godt af.

## Motion og din krop

### Du har muskler i hundredvis

Uanset hvor meget du træner, får du ikke flere muskler. Antallet af muskler i kroppen er det samme hele livet. Til gengæld bliver dine muskler og led stærkere “indefra”, når du træner og dyrker motion. Muskler består af små fibre, som bliver større og stærkere, når du dyrker motion. Allerede mens du er ung, begynder antallet af fibre at svinde, men ved at dyrke motion kan du forsinke denne proces. Motionsformen afgør, om du bliver stærkere, mere udholdende eller får større og mere svulmende muskler. Når du starter med at træne, vil du ret hurtigt mærke forbedring, fordi musklernes koordination bliver bedre end før.

Fra fødslen er du udstyret med et bestemt antal muskelceller, som bliver til flere hundrede meget forskellige muskler, der har hver deres specielle funktion. De store muskler bruges til bevægelse, mens andre muskler regulerer blandt andet dit blodtryk. Også hjertet er en muskel.

### Ilt holder dig i live

Du kan ikke overleve i ret mange minutter uden ilt. Træner du dit kredsløb, betyder det, at du træner kroppens evne til at optage og udnytte ilt. Dermed hjælper du kroppen med at blive bedre til at transportere ilten rundt i kroppen. Når der kommer mere ilt til musklerne, frigør kroppen energi, så du kan bevæge dig. Energien kommer fra forbrændingen af de lagre, du har af kulhydrat og fedt i kroppen. Energien til at bevæge dig får du ved, at du forbrænder noget af den mad, du har spist. Dermed bruger du løs af de kalorier, du har “på lager” i kroppen. Det er noget af forklaringen på, hvorfor motion er med til at holde dig både sund og slank.

### Fakta om motion

Fysisk aktive lever i gennemsnit 5 år længere end inaktive

Fysisk aktive bliver i gennemsnit 8-10 år ældre uden langvarig sygdom

Hvert år er 100.000 indlæggelser på sygehuse relateret til inaktivitet

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

### Kondition handler om at optage ilt

Motion kræver ilt. Masser af ilt. Lungernes kapacitet er som regel rigeligt stor til at klare din iltoptagelse. Men desværre forbedrer du ikke din kondition alene ved at trække vejret dybt og fylde lungerne med al den ilt, du kan rumme i en vejrtrækning. Problemet ved dårlig kondition er, at kroppen har svært ved at udnytte ilten, som skal fra lungerne ud i blodet og derfra videre til de muskelceller, der skal på arbejde.

Du kan forbedre dette kredsløb ved at dyrke mere motion. Du forbedrer dit kredsløb, både når du går, cykler og løber, men virkningen er størst

ved den motion, der gør dig forpustet.

Effekten af et bedre kredsløb er, at din vejrtrækning bliver dybere og langsommere samtidig med, at dit lungevæv bliver mere smidigt og elastisk. Dine muskelceller kan derfor også optage mere ilt og dermed udføre større kraftpræstationer, end hvis du lever en stillesiddende tilværelse.

### Ilt bliver til bevægelse

Via dit åndedræt sender du det iltede blod rundt i kroppen, hvor det forsyner dine muskler med ilt. Det er denne ilt, som er forudsætningen for, at musklerne kan frigøre energi til bevægelse. En muskel, der ikke får ilt nok, har altså svært ved at sætte sig i bevægelse. Dårlig kondition med andre ord.

Det er dog kun en ganske lille del af den ilt, du indånder, der bliver omsat til muskelbevægelser. Mængden af ilt i lungerne er altså ikke afgørende for, om din kondition er god eller dårlig. Når du dyrker motion, bliver kroppen derimod bedre til at optage ilten fra lungerne. Dermed hjælper du kroppen til at kunne udnytte den ilt, som dine muskler skal bruge for at kunne flytte dig rundt i landskabet på en løbetur.

### Ømme muskler skal have ro

Du har sikkert tit oplevet at få ømme muskler, hvis du har trænet på en måde, så du bruger musklerne mere eller anderledes, end du plejer. Måske har du undret dig over, at de ømme muskler som regel først opstår dagen efter, du har dyrket motion. Årsagen er, at musklerne har fået en skade i form af småbitte rifter på grund af intens træning. Kroppen skal derfor i gang med at reparere skaden. Man kan sammenligne det med en slags feber, hvor kroppens immunforsvar går i aktion, ligesom hvis den skal bekæmpe bakterier og virus. Som ved rigtig feber er du ekstra sårbar og derfor udsat for at få flere og nye skader i de dage, du har ømme muskler. Efter sådan en omgang bliver dine muskler til gengæld stærkere, hvis bare du husker at give kroppen tid og ro til at komme sig.

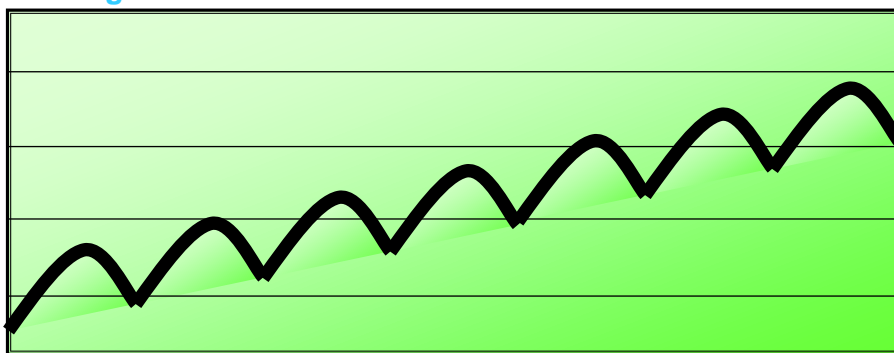
### Pauser og tålmodighed giver resultater

Når du træner hårdt, belaster du kroppen. Men hvis du bagefter sørger for at give kroppen tilstrækkeligt med hvile, bliver den stærkere, end den var før. Glemmer du derimod pausen, inden næste gang du motionerer, kan du risikere at få skader på grund af overbelastning af muskler og led. Samtidig kan det resultere i, at du kommer i dårligere form, end du var fra starten – og det var jo ikke lige meningen med det hele. Årsagen er, at kroppen skal have tid til at genopbygge sig selv efter den belastning, som den hårde fysiske træning udgør. Hvis du vil være i bedre form og opnå bedre resultater med din træning, skal du altså tælle pausen med, når du dyrker motion.

Tålmodighed er nødvendig for, at du kan måle de varige resultater af

mere træning. Allerede efter få uger kan du opleve en bedre kondition. Muskler bliver stærkere i løbet af nogle få måneder, mens det tager næsten et år at opbygge sener, led og knogler. I perioden hvor du har fået stærkere muskler, men endnu ikke stærkere sener og led er risikoen for skader større, end før du begyndte træningen. Du er særligt i farezonen, hvis du er meget optaget af at øge din træning og opnå resultater i en fart. Derfor fristes du måske til at træne for hårdt, for tit og for længe, så kroppen ikke kan følge med.

### Træningsinterval



Træne og hvile hænger sammen. Kort tid efter at du har trænet, topper kroppen. Vent med at træne igen indtil kroppen har toppet og er på vej ned, uden at den dog når helt ned. Så bliver du langsomt bedre.

### Forskellige former for træning

Når du vælger idræt, vælger du samtidig, om du vil styrke dit kredsløb, dine muskler eller din smidighed.

Det bedste resultat opnår du, hvis du sørger for, at en del af din fysiske aktivitet er af middel eller høj intensitet. En langsom gåtur har altså ikke samme effekt som en hurtig løbetur.

Du kan styrke dine muskler ved kast, spring, vægtløftning og udholdenhedstræning ved at cykle langt. Samtidig styrker du også din udholdenhed og din hurtighed. Efter en skade har du også brug for muskeltræning. Hvis du især vil fokusere på dit kredsløb, kan du med fordel vælge løb, cykling, svømning og gåture. Hermed styrker og træner du dit hjerte og åndedrættet og forbedrer blodets kredsløb.

Ved kredsløbstræning kan du træne det "lange seje træk" på et niveau, du kan holde til i længere tid. Du kan også vælge intervaltræning, hvor du veksler mellem kortvarig og meget krævende træning afbrudt af en pause, for eksempel ved skift hvert tredje minut. Her er pauserne lige så vigtige som selve træningen, fordi du efter pausen kan tage fat med fuld styrke igen.

**Hvis du vil træne**

**Bør du dyrke**

<b>Muskler</b>	Kast, spring og vægtløftning
<b>Kredsløb</b>	Løb, cykling, svømning og gåture

### Pulsens skal i vejret

Vil du have fuldt udbytte af din træning, må du have pulsen op. Jo højere intensitet i træningen jo højere puls. Man taler om hvilepuls, maksimalpuls og pulskapacitet.

**Hvilepuls** er det mindste antal pulsslæg, hjertet kan slå pr. minut når du er i hvile. Hvilepuls ligger normalt på 50-70, men kan også ligge helt nede på 40-50, hvis du er i god træning.

**Maksimalpuls** er det højeste antal pulsslæg hjertet kan slå pr. minut.

**Pulskapaciteten** beregner du ved at trække hvilepuls fra maksimalpuls.

Puls falder gradvist med alderen, svarende til ca. et slag om året. Derfor er tallet som regel højest hos unge. Du kan selv finde din hvilepuls og maksimalpuls med et puls-sur eller ved at holde en finger på en pulsåre og tælle slagene. Hvilepuls tager du, når din krop er helt i hvile. Maksimalpuls tager du, når du i en periode har udsat dig for maksimal belastning. Når du kender din hvilepuls og din maksimalpuls, kan du selv beregne din pulskapacitet.

Variationen i pulsen er en individuel størrelse, så du kan ikke umiddelbart sammenligne din puls med andres. Pulsmåling er derimod velegnet til at vurdere, om træningen har den effekt, du ønsker.



Du kan selv måle din puls med en finger på halsen eller med et puls-sur.

### Hvilepuls, maksimalpuls og pulskapacitet

<b>Hvilepuls</b>	Det laveste antal slag dit hjerte kan slå pr. minut.
<b>Maksimalpuls</b>	Det højeste antal slag dit hjerte kan slå pr. minut.
<b>Pulskapacitet</b>	Du beregner din pulskapacitet ved at trække din hvilepuls fra din maksimalpuls.



## Vælg intensitet for din træning

Jo hårdere du træner, jo større er virkningen. For at beregne din pulskapacitet skal du kende intensiteten af din træning. Vælg intensitet ud fra nedenstående skema.

Let træning	40-60%
Moderat træning	60-70%
Hård træning	80-90%
Ekstrem hård træning.	90-100%

## Sæt tal på din kondition

Kondition er et udtryk for kroppens evne til at optage, transportere og udnytte ilt.

Konditallet måles i antal milliliter ilt pr. kg legemsvægt pr. minut og ligger typisk på mellem 30 og 50. Kvinders kondital ligger generelt lavere end mænds, fordi kvinder har mere fedtvæv og dermed ikke kan transportere så meget ilt rundt i kroppen via musklerne.

Der er flere forskellige metoder til at beregne sit kondital. Fælles for dem er, at de tager højde for køn, alder og vægt.

Den mest præcise måde at måle konditallet på er ved hjælp af specialudstyr, som måler konditallet direkte. Men man kan også regne sit kondital ud ved hjælp af forskellige former for tests, som man selv kan udføre. En af metoderne er Coopers 12-minutters test. Den går ud på at løbe så hurtigt som muligt i 12 minutter. Når man har målt, hvor langt man har løbet, kan man aflæse resultatet i et skema. Testen er udviklet i 1960'erne af en læge, der hedder Kenneth Cooper. I tabellen kan du aflæse dit kondital. Det er dog cirka tal, da der også skal tages højde for alder og vægt.

## Coopers 12-minutters test

Distance	Kondital - kvinder	Kondital - mænd
1200 m	16	16
1400 m	21	20
1600 m	26	24
1800 m	30	29
2000 m	35	33
2200 m	40	38
2400 m	44	42
2600 m	49	47
2800 m	54	51
3000 m	59	56

## Kondital måler ilt

**Kondital:** Antal ml ilt der optages pr. kg legemsvægt pr. minut  
Ved måling af kondital tages der desuden højde for køn og alder

## Fysisk aktiv – hver dag

Sundhedsstyrelsens anbefalinger gælder alle former for fysisk bevægelse. Alt tæller med, og er til fordel for din sundhed. Den fysiske aktivitet kan deles op i tre kategorier: Lav, moderat eller høj intensitet. Jo mere intensitet, jo mere sætter du gang i kroppens forbrænding. Du bliver forpustet, du forbedrer dit kredsløb, og du styrker dine muskler, dine lunger og dit hjerte.

Du bør være fysisk aktiv i mindst 30 minutter hver dag, hvis du er 18 år eller derover. Er du under 18 år, bør din daglige fysiske aktivitet ikke være mindre end 60 minutter. Hver dag. Sådan lyder den officielle vejledning fra Sundhedsstyrelsen, der har vurderet, hvor meget fysisk aktivitet der skal til for at leve et sundt liv.

Den motion, du dyrker, kan for eksempel være løb i 30 minutter plus to gange 15 minutters cykeltur i hurtigt tempo. Eller du kan dele det op i endnu mindre portioner f.eks. seks gange 10 minutter.

## Motion ind i din hverdag

En måde at snige mere motion ind i dagligdagen er at bruge en skridttæller. I kampagnen “Tæl dine skridt” anbefaler man at gå mindst 10.000 skridt om dagen. Gør du det, er du automatisk fysisk aktiv i mere end 30 minutter. Har du skridttælleren på, bliver du samtidig opmærksom på, hvor meget eller hvor lidt du går på en almindelig hverdag. Måske går der sport i det – og alene det kan medvirke til, at du går mere.

Men der skal mere til end gåture. Motion behøver dog ikke være planlagt og sat i system med træningstider og faste motionsprogrammer. Det kan også være en tur op ad trappen, en hurtig løbetur for at nå bussen eller en fodboldkamp på græsplænen – bare for sjov. Det altafgørende er, at du bevæger dig, og at du får pulsen sat i vejret hver dag. Allerhelst flere gange om dagen. Glæd dig over, at du bliver forpustet af at løbe. Det er nemlig et signal om, at du er i gang med at forbedre din sundhed.

## Opgave – prøv en ny motionsform

1. Skriv de motionsformer ned som du selv har prøvet. Find dine to favoritter.
2. Sæt jer herefter sammen i små grupper og sammenlign jeres lister. Find fordele og ulemper ved de forskellige former for motion.
3. Vælg hver især en motionsform, som I vil prøve i løbet af den næste uge. Prøv helst noget nyt og vælg gerne flere forskellige moti-

onsformer i gruppen. Prøv at overbevise de andre i gruppen om din egen favorit.

4. Ugen efter fortæller alle i gruppen om deres erfaringer. Har I fået lyst til at prøve igen?

### Opgave – find din hvilepuls

Du kan finde din hvilepuls ved at tælle dit pulsslag, straks når du vågner om morgenen. Du skal måle pulsen, før du rejser dig fra sengen.

#### Sådan gør du:

1. Læg to fingre på din halspulsåre og mærk pulsen.
2. Tæl antal slag i 15 sekunder og gang dette tal med fire. Det tal, du når frem til, er din hvilepuls. Lidt mere nøjagtigt bliver det, hvis du måler pulsen 3-4 gange og regner gennemsnittet ud.

### Opgave – find din pulskapacitet

Maksimalpuls minus hvilepuls = pulskapacitet. Jo højere tal, jo bedre.

Vælg intensiteten af den træning, du udfører, f.eks. 70 procent ved moderat intensitet.

Hvis din træningsintensitet er på 70 procent, gør du således: Beregn 70 procent af din pulskapacitet og læg hvilepulsen til dette tal. Du har nu din pulskapacitet.

Eksempel: Hvilepuls 50, maksimalpuls 190. Pulskapacitet er  $190 - 50 = 140$ . Ved en træningsintensitet på 70 procent beregner du 70 procent af 140, dvs. 98. Hertil lægger du hvilepulsen på 50. Pulskapaciteten er altså i dette tilfælde på 148.

### Opgave – test dig selv med Coopers test

Testen er ret krævende, og du skal derfor vælge en dag, hvor både du og vejret er OK.

### Opgave – klassens Coopers test

1. Hele klassen skal ud at løbe. Husk opvarmning og vand til alle.
2. Prøv jeres egen Coopers test ved at tage tid på hinandens løbetur to og to. Skriv op, hvor mange meter I har løbet på 12 minutter. Alle løber turen, så hurtigt de kan.
3. Hvor langt har hele holdet eller klassen løbet i alt? I gennemsnit? Hvad er det gennemsnitlige kondital for henholdsvis piger og drenge i klassen?

# 4 – Misbrug

## Misbrug og afhængighed

Når man bruger alkohol, medicin, narko, sukker, tobak, spil eller andet på en måde, der skader hjernen eller kroppen, kalder vi det for misbrug. Alt misbrug er vanedannende og skaber derfor en form for afhængighed både fysisk og psykisk. Afhængige benægter ofte deres problem over for andre – og ofte også over for sig selv. Derfor bliver den afhængiges familie og venner som regel hurtigere klar over afhængigheden end den afhængige selv.

### Misbrug har fået social slagside

Man bliver sjældent afhængig misbruger, hvis man har en hverdag med gode venner og overskud. Risikoen er langt større for personer med psykiske problemer, få venner og forældre med psykiske problemer og misbrug.

Da unge startede med at ryge hash i forbindelse med ungdomsoprøret sidst i 60'erne, var det unge fra universitetsmiljøet, der gik forrest. Efter at alle de negative konsekvenser af at ryge hash er kommet frem, har gruppen af brugere ændret sig. I dag er det mest personer med sociale problemer, der ryger hash. På samme måde er det unge med ingen eller kort uddannelse, der ryger og drikker mest. Misbrug foregår ofte blandt personer, der ikke har det så godt og som ikke evner at se ud i fremtiden. De vil leve her og nu uden tanke for, om de den næste dag vågner op med tømmermænd, eller om de dør af kræft fra rygning.

Stærke unge skaber i højere grad fællesskaber og tætte sociale relationer uden aktiviteter, der skader kroppen og hjernen. De planlægger og styrer deres liv. De vurderer ulemper og fordele ved alkohol, stoffer og cigaretter og risikerer derfor ikke så let at ende i et misbrug.

### Unge med problemer søger risiko

Jo længere nede man befinder sig i det sociale hierarki, desto større er lysten til at forsøge at komme opad. En måde kan være at ændre sin adfærd til det mere risikobetonede i et håb om, at det giver prestige og respekt. Køre vildt i biler, dyrke sex uden beskyttelse, pjække fra skole, misbruge alkohol og stoffer, provokere til slagsmål og lave kriminalitet. Det er alt sammen udtryk for en risikoadfærd, som oftest kommer til udtryk hos personer, der ikke har det så godt med dem selv og deres omgivelser.

### Misbrug er kun en del af problemet

Ofte har misbrugere store sociale problemer, der gør, at selve misbruget kun er en begrænset del af deres problem. For at hjælpe en misbruger er det derfor ofte nødvendigt at se på flere forhold udover misbruget.

Det er i høj grad de samme unge, som ryger cigaretter, drikker sig fulde, ryger sig skæve, spiser usundt og ikke motionerer. De klarer sig ofte dårligt i skolen og får ingen eller en kort uddannelse. Generelt er der også flere drenge med en risikofyldt adfærd. Hvis ens forældre er uden uddannelse eller er skilt, har man statistisk set også en større risiko for at få en usund livsstil.

### Afhængig af rusmidler

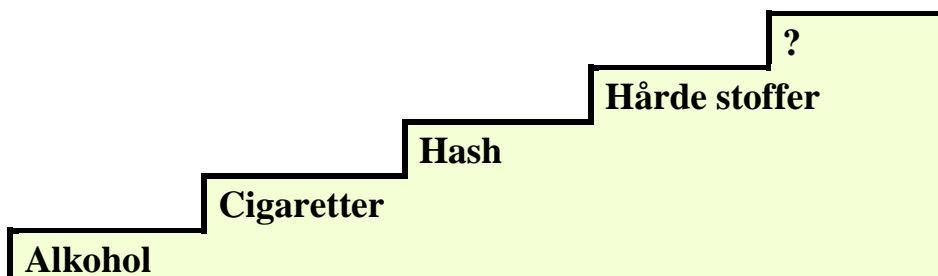
Verdenssundhedsorganisationen WHO har lavet en definition på, hvornår man er afhængig af rusmidler. Definitionen siger, at når tre ud af disse seks symptomer gælder, er der tale om afhængighed.

#### Afhængig af rusmidler når tre punkter passer

1. Meget stærk trang til at tage rusmidlet.
2. Svært ved at standse eller nedsætte brugen.
3. Får det fysisk og psykisk dårligt, søvnproblemer, ryster på hænder (abstinenser).
4. Der skal mere og mere til for at få den samme rusvirkning.
5. Brugen af stoffet dominerer personens tidsforbrug.
6. Bliver ved med at bruge rusmidlet på trods af, at den afhængige er klar over skaderne.

### Misbrugstrappen

For mange er der en udvikling i deres misbrug, så de starter med de mindre farlige virkemidler og går op ad trappen til de mere farlige. Enkelte går dog direkte i gang med de hårde stoffer uden først at bruge de mildere virkemidler. På misbrugstrappen står alkohol som mindre skadeligt end cigaretter, fordi cigaretter er mere vanedannende. Hvad der er mest skadeligt afhænger dog i høj grad af mængden.



### Misbrugere tror de kan stoppe hvis de vil

Mange misbrugere opfatter ikke sig selv som misbrugere eller afhængige af stoffer. De tror, at de kan stoppe den dag, de ønsker det, men det kan de i virkeligheden ikke. De har ofte et forkert billede af deres egen situation, fordi de skaber et billede af sig selv, som de ønsker at se det. De ser hellere sig selv som en selvstændig person med styr på sit eget liv frem for en afhængig misbruger.

### Unge søger fællesskaber

Unge bliver tit afhængige, fordi de søger et fællesskab. De vil måske gerne være sammen med en af deres venner, som er med i en gruppe, der spiller om penge, drikker eller tager stoffer. For at blive en del af fællesskabet er de nødt til også at gøre deres indsats. De skal også sætte nogle penge på højkant eller tage de rusmidler, som gruppen er samlet omkring. Forbruget fører ofte til, at de skal bruge så mange penge, at de har svært ved at skaffe dem på lovlig vis. Så når misbruget stiger i omfang, stiger interessen for penge tilsvarende – og ofte på bekostning af fællesskabet.

### Unge praler med brug af stoffer og alkohol

Unge tror, at andre unge ryger, drikker og tager stoffer i større omfang end de i virkeligheden gør. Det viser en undersøgelse fra Ringsted, der er gennemført af Flemming Balvig og to andre forskere fra Københavns Universitet. Unge fra 11 til 24 år havde en forestilling om, at halvdelen af de jævnaldrende unge havde drukket sig fulde inden for den sidste måned. Men i virkeligheden var det kun en fjerdedel. Undersøgelsen viser, at unge ofte praler med deres brug af rusmidler og kriminalitet, fordi de forventer, at det giver en øget social status i kammeratkredsen. På grund af praleriet tror de unge, at andre drikker, ryger og tager flere stoffer, end de rent faktisk gør. Det virker for mange selvforstærkende, så de tænker, at de selv er nødt til at drikke eller ryge lidt mere for at være med.



Mange overdriver, hvor meget de drikker, fordi de mener, at det er sejt at drikke meget.

### Medier overdriver misbrug

Medier sælger også deres historier ved at skrive om sensationer, som mange efterspørger. Det sælger bedre at skrive, at unge går amok i rusmidler frem for at fortælle, at unge bruger lidt færre rusmidler end tidli-

gere. Det sælger også bedre at skrive, at rusmidler er et gigantisk problem frem for at fortælle, at problemet langsomt bliver mindre. Når medier overdriber omfanget af misbrug, får det let usikre unge til at tro, at andre unge vandrer rundt i en evig rus, og at de derfor hellere må følge med.

De medier, der skal sælges hver dag på deres overskrifter, er typisk også dem, der mest forsøger at skrive sensationer frem for den mere kedelige sandhed.

Nogle medier er også tilbøjelige til at fokusere på det mindretal, der har problemer med misbrug frem for se på det store flertal af unge uden misbrug. Som eksempel fortæller medier gerne, at 10 % af alle unge har prøvet hash inden for den sidste måned. Hvis de i stedet fortæller, at 90 % af alle unge ikke har røget hash i den sidste måned, bliver historien helt anderledes positiv. Selv om misbrug er et stort problem, bliver problemet kun større, hvis medierne overdriber det.

### Tidligere afhængige falder lettere i igen

Er du først én gang blevet afhængig af sukker, cigaretter eller andet, er det meget svært at komme ud af igen. Kroppen kan altid huske, hvor den fik en eller anden rus. Hvis en tidligere afhængig senere får en periode med modgang, vil det være svært at stå imod. Så vil det være let igen at begynde at trøstespise, trøstedrikke eller trøsteryge.

Hvis du spiser for meget i en periode, opbygger kroppen ekstra fedtceller, som den også beholder, efter at du har tabt dig. Halvtomme fedtceller sender signaler til hjernen, om at de vil fyldes op igen. Det er en væsentlig grund til, at det er meget lettere at holde den slanke linje, hvis man altid har gjort det. På samme måde vænner kroppen sig til rusmidler, og derfor er de sværere at undgå, hvis man tidligere har været misbruger.

### Bagmændene satser på at gøre dig afhængig

Både de, der producerer alkohol og tobak inden for lovens grænser, og de bagmænd, der sælger ulovlige stoffer, satser bevidst på at gøre dig afhængig. I lovlige cigaretter tilsætter tobaksindustrien f.eks. helt bevidst stoffer, som skaber afhængighed. Pushere har på samme måde deres salgstricks. Nogle af dem giver stofferne gratis til unge, der ikke har prøvet stoffer før, for på den måde at skabe nye kunder. Andre sælger deres stoffer på kredit, og på den måde får de et solidt tag i deres kunder. Pusherne presser så deres kunder til at videresælge stoffer eller udføre andre kriminelle opgaver. Nægter skyldneren at betale, er det ikke usandsynligt, at der dukker et tæskehold op, men som regel er truslen nok.

– **Producenter af tobak bruger bevidst stoffer, der skaber afhængighed.**

## Hjernen styrer

Du har brugt din krop hårdt, så du er helt udmattet, og du har hverken fået mad eller væske i lang tid. Dine ben ryster, og du kan ikke koncentrere dig om andet end, hvordan du hurtigst muligt får noget at drikke og spise. Sådan føler mange, der er blevet afhængige af rusmidler det, men det virker bare meget kraftigere, end når vi mangler føde eller væske. Derfor har misbrugere ofte svært ved at tænke på andet, end hvordan de får fat i rusmidler til den næste rus.

### Misbrugere har svært ved at styre følelser

Personer, der er samlet omkring et misbrug, kan virke grå og ligeglade. Ofte lever de overfladisk, hvor misbruget tæller mere end de mennesker, de er sammen med.

Personer, der misbruger alkohol eller stoffer, får ofte ekstreme humørsvingninger. Nogle bliver den stille og indadvendte type, som ingen ser, og andre bliver den udadvendte og aggressive type, som mange frygter. Men ingen af typerne er særlig gode til at skabe tætte forbindelser til andre. Grunden til at det er svært for misbrugere at styre deres følelser er, at de både under og efter en rus er under kraftig kemisk påvirkning. Alle rusmidler skaber nemlig ubalance i vores indre kemi.

Alkohol, tobak og narco påvirker mængden af signalstoffer og skaber ubalancer i hjernen. Kunstigt skabte signalstoffer kan give et sus af velvære, men når rusen er forbi, bliver der et kraftigt underskud af dem. Derfor bliver mange misbrugere ofte irritable, aggressive eller depressive efter en rus.



Misbruges humør kommer let i ubalance, hvis de mangler deres rusmiddel.



## Hjernen styrer med signalstoffer

Hjernen styrer alle vores tanker og handlinger. For at styre muskler bruger hjernen nogle signalstoffer, som den sender og modtager via nerve-celler.

Rusmidler som alkohol og narko er bygget op på en måde, så de ligner hjernens signalstoffer. Rusmidler går ind og laver kaos i hjernen, så tanker, følelser og handlinger bliver anderledes. Hjernen bliver bedøvet, så fornuften og normerne slår fra, og i stedet bliver vi i højere grad styret af vores umiddelbare behov – instinkterne.

Når vi følger vores umiddelbare behov for at sove, spise og have sex, føler vi os tilfredse. Tilfredsheden opstår ved, at hjernen belønner os ved at frigive signalstoffer, så vi slapper af og får det godt. Den behagelige følelse vil hjernen huske, og det giver os lyst til at gentage de handlinger, der førte til tilfredsheden. Narkotiske stoffer, tobak og alkohol frigiver på samme måde signalstoffer, der kan føles behagelige og få os til at slappe af. Det husker hjernen, og det er den kemiske forklaring på, at man bliver afhængig.

Heroin, amfetamin og kokain påvirker mængden af signalstoffer meget og er derfor de stoffer, der hurtigst skaber afhængighed. Men alle narkotiske stoffer, tobak og alkohol skaber afhængighed, hvis man har et stort forbrug.

## Tre vigtige signalstoffer

**Dopamin** bliver regnet for det vigtigste signalstof. Dopamin styrer følelser, energi og velvære og er en slags naturlig belønning, som hjernen kan frigive, når vi har det godt. Vi får det naturligt, når vi er glade, tilfredse eller måske forelskede. Både narko, cigaretter og alkohol udløser også dopamin i hjernen, så brugeren bliver opstemt og får energi. Efter en rus falder mængden af dopamin i hjernen til under det normale niveau, og det gør typisk brugerne rastløse, aggressive og deprimerede.

**Endorfiner** bliver frigivet af kroppen, når vi dyrker motion, og det virker lidt som en rus. Hårdt arbejde, oplevelser af succes, forelskelse, sex og latter udløser også endorfiner. Endorfinerne gør os tilfredse og dæmper smerter. Det er forklaringen på, at idrætsudøvere ikke tager så megen notits af småskader før end et stykke tid efter, at de er kommet ned i tempo igen.

Heroin skaber kunstigt stoffer, der næsten er magen til endorfiner, så kroppen tror, at det er endorfiner. Det gør brugeren tilfreds og afslappet som efter en hård træning. De kunstige endorfiner virker langt stærkere og er mere vanedannende end de naturligt skabte. Efter en rus med kunstige endorfiner falder mængden til under det normale stade. Derimod kan du få mængden af endorfiner til konstant at være på et højere niveau, hvis du dyrker motion.

**Serotonin** styrer søvn og følelser. Ecstasy danner mere serotonin i hjernen, så man ofte bliver glad og udadvendt. Men efter rusen er nervecellerne udmattede og producerer mindre serotonin, hvilket giver en nedtur.

### Hjernen tørster efter dopamin

Mad, alkohol, sex, motion, spil, tobak og narko har det til fælles, at de giver hjernen et kick. Alle udløser dopamin i hjernen, der gør, at vi umiddelbart får det godt. Vi bliver belønnet med stoffet dopamin, men samtidig kan vi blive afhængige af at få hjernen til at udløse den næste dosis dopamin.

Enkelte sportsudøvere presser sig selv til at træne mere, end deres krop kan holde til. Det er der flere årsager til, men én af dem kan være, at de er blevet vant til at få en ekstra portion signalstoffer som belønning.

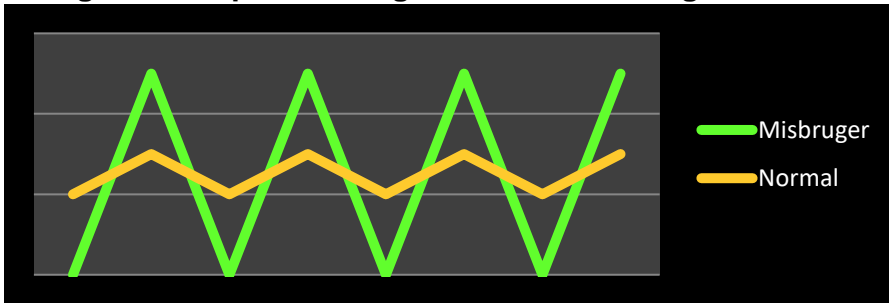
Mad, sex og motion er jo for det meste sundt og giver en naturlig mængde dopamin, så længe man ikke overdriver det. Omvendt giver rusmidler en kunstig forhøjet mængde dopamin, og bagefter falder mængden af dopamin i hjernen voldsomt. Det giver dårlig søvn, dårligt humør og rastløshed. Hvis personen igen tager sit stof, forsvinder det dårlige humør, men jo længere misbruget varer, desto sværere bliver det at stoppe. Tager man stoffer, så bliver man rastløs og utilfreds, hvis ikke man får sine stoffer. Man kalder det abstinenser, og de kan vare fra en dag og op til flere år.

Den kemisk frembragte rus kan give så store nedture, at brugerne får en depression. Specielt amfetamin og kokain er kendt for at give depressive tanker, indtil misbrugeren får en ny portion af stoffet – eller bliver afvænnet.



Når vi dyrker sport, udløser kroppen også dopamin som hvis vi ryger, drikker alkohol eller tager narko. Det er blot langt sundere.

## Mængden af dopamin svinger mere for misbrugere



Når mængden af dopamin svinger, så svinger humøret tilsvarende mellem rus og depressive tanker.

### Afhængighed kan vare mange år

For det meste er misbrug af narko det, der hurtigst skaber afhængighed. Mange stofmisbrugere er så fikserede på deres næste kemiske dosis, at de er villige til kriminalitet og prostitution for at skaffe pengene til det. Narkomaner, der sprøjter deres stof ind i blodårerne, er oven i købet villige til at bruge andres sprøjter, selv om de ved, at de på den måde løber en stor risiko for at få hiv/aids og leverbetændelse.

Hjernen stræber så kraftigt efter dopamin, at den altid kan huske, hvordan den tidligere har fået en kraftig dosis. Det betyder i praksis, at misbrugere af alkohol eller stoffer er afhængige i mange år efter, de er stoppet med deres misbrug. Ofte vil kroppen hungre efter rusmidler resten af livet. Man kan sammenligne det med at cykle eller svømme. Har hjernen først en gang lært at cykle eller svømme, husker den det resten af livet, og på samme måde husker den også effekten af forskellige rusmidler.

Alligevel er der hele tiden eksempler på viljestærke mennesker, der bryder afhængigheden. Jo længere tid de har været fri af deres afhængighed, desto lettere bliver det for dem.

### Vi reagerer forskelligt på rusmidler

Det er forskelligt, hvordan vi reagerer på rusmidler. Nogle kan tåle en større dosis end andre uden alvorlige skader eller afhængighed. Et fåtal kan derimod risikere at dø eller blive afhængige, første gang de tager et stof.

Hjernen er først helt udviklet, når vi er omkring tyve år. Et stort indtag af rusmidler kan derfor hæmme udviklingen af hjernen. Generelt gælder det, at jo yngre man er, desto større er risikoen for skader på hjernen. Man bliver også mere påvirket af rusmidler og har sværere ved at styre rusen, jo yngre man er.

### At kæmpe mod kroppen

At kæmpe mod afhængighed af rusmidler er en svær proces. De fleste af os har sikkert prøvet at beslutte os for ikke at tage mere slik. Det går måske godt i starten, men på et tidspunkt "glemmer" vi vores beslutning, og hånden tager automatisk endnu et stykke og putter i munden. På samme måde er det med rusmidler. Den afhængige beslutter sig for, at det er den sidste øl, eller den sidste pipe hash, men alligevel styrer fødderne automatisk den afhængige hen til butikken eller pusheren. Kampen foregår derfor mellem vores fornuftige hjerne på den ene side og på den anden side kroppen, der kræver at få tilfredsstillet et fysisk behov her og nu.



Når man er afhængig, fokuserer hjernen hele tiden på det, man er afhængig af, uanset om det er alkohol, cigaretter eller sukker.

### Forskelle på bruger og misbruger

Bruger	Misbruger
Styret af fornuft	Styret af kroppens behov
Lang tidshorisont	Kort tidshorisont
Jævn mængde af dopamin	Svingende mængde af dopamin
Stabilt humør	Svingende humør
Rask og lever i lang tid	Ofte syg og lever i kort tid
Kan styre sin økonomi	Kan ikke styre sin økonomi
Kan styre og planlægge sit liv	Kan ikke styre sit liv
Er ansvarlig for familie, job og venner	Har svært ved at være ansvarlig

### Definition på misbrug

En misbruger foretager regelmæssigt handlinger, der giver høj risiko for at skabe afhængighed og for at skade krop eller psyke.

### Opgave – hvornår er man misbruger?

1. Er I enige i definitionen på en misbruger ovenover? Hvis ikke, skal I prøve at definere, hvornår I mener, at man er misbruger.
2. Vurdér om man er misbruger i forhold til definitionen ovenover, eller eventuelt i forhold til den definition I selv har valgt når man:
  - a. drikker fem genstande hver lørdag aften?
  - b. ryger en cigaret om dagen?
  - c. vejer 25 kg over ens idealvægt, fordi man spiser for meget?
  - d. hver dag spiller for 200 kr. på nettet og bruger 5 timer på det?

### Opgave – kemisk rus

1. Beskriv hvorfor du tror, at mange bruger rusmidler.
2. Lav et skema som herunder med fordele og ulemper ved at vælge et liv med en høj grad af kemisk rus fra alkohol, cigaretter og nar-kotiske stoffer.
3. Beslut dig for, om du vil bruge kemiske stimulanser til at påvirke dine følelser, og i bekræftende fald hvilke stimulanser og i hvilket omfang.

	Fordele	Ulemper	Din beslutning
<b>Alkohol</b>			
<b>Cigaretter</b>			
<b>Hash</b>			
<b>Hårde stoffer</b>			

### Gode links

[www.stofinfo.sst.dk](http://www.stofinfo.sst.dk) Sundhedsstyrelsen.

[www.uturn.dk](http://www.uturn.dk) Københavns Kommunes rådgivning om rusmidler.

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) Netdoktor med viden fra læger.

## Sådan hjælper du en misbruger

Den vigtigste behandlingsform ved misbrug er samtaler. Det kan være samtaler med professionelle psykologer og andre eksperter, men det kan også være samtaler med venner og familie. I den forbindelse er det vigtigt, at du tør blande dig, tør lytte aktivt og spørge ind til sagens kerne, så du får en præcis opfattelse af problemet.

En god samtale med en misbruger bygger på tillid og på, at man lytter og spørger til misbrugerets omfang og konsekvenser. Spørger til, hvorfor personen ryger, drikker eller spiser for meget sukker eller hvad der nu er problemet. Det kan også være en god idé at spørge til, hvilke fordele der kan være ved at stoppe eller sætte forbruget ned. Spørgerens rolle er at få personen til selv at erkende sit misbrug og overveje måder til at komme ud af misbruget.

### Misbrugere nægter at erkende problemet

Uanset hvilket misbrug, der er tale om, er en del reaktioner fra misbrugere ens. Misbrugere af narko, alkohol, cigaretter, sukker og spil er ofte ikke i stand til at erkende problemet. Derfor forsøger de også at undgå at tale om det og udvikler raffinerede metoder til at holde andre mennesker på lang afstand. Især mennesker, der vil snakke om misbruget, vil de gerne holde på afstand. Hvis misbrugeren siger, at det ikke er noget problem, så kan du komme med dine iagttagelser, der måske viser, at der er et problem. Det er vigtigt, at du ikke lader dig stoppe eller begrænser dine spørgsmål for at være pæn. Pænhed er det sidste, misbrugere har brug for. Det er nemlig meget få personer, der inderst inde føler, at deres misbrug er godt for dem, selv om de måske hævder det.

#### Symptomer på misbrug

- Holder sig for sig selv
- Snakker meget om spil, alkohol, eller hvad personen nu misbruger
- Har svært ved at koncentrere og engagere sig i andet
- Har svært ved at passe skole eller job
- Skifter gamle venner ud med nye, der også misbruger
- Har svært ved at holde aftaler
- Taler i perioder usammenhængende
- Humøret svinger meget

### Førstehjælp ved forgiftning fra rusmidler

Hvis du oplever, at en person bliver panisk, forvirret eller besvimer efter at have taget rusmidler, er det vigtigt, at du griber ind.

1. Ring 112 til alarmcentralen.
2. Er personen bange, kan du med en rolig stemme forklare hvad der sker.
3. Flyt personen væk fra stærkt lys og støj.
4. Er personen meget varm, kan du flytte personen til et køligere sted.
5. Er personen bevidstløs, må du ikke give føde eller væske, da det kan stoppe for luften.
6. Find ud af, hvad og hvor meget personen har taget af rusmidler.
7. Hold øje med åndedrættet og vær parat til at give kunstigt åndedræt.



Model

### Sæt fokus på det positive

I en samtale er det bedre at sætte mål for det positive, som misbrugeren vil opnå, frem for det negative, som han vil undgå. Det vi forestiller os bliver nemlig ofte til virkelighed. Det er derfor bedre at tale om at blive clean, at blive slank, at blive smuk, at kunne passe et job eller en skole i stedet for at snakke om, hvordan man undgår at dø af stoffer, undgår at få en spillegæld eller undgår at være uansvarlig på anden måde. Det er også en god idé at holde fast i, at det er muligt at skabe forandring. Hvis du sammen med en misbruger kan udvikle visioner og forestillinger om et liv uden misbrug, er I nået langt.

### Det sunde liv

For at få et sundt liv er det ikke nok bare at lade være med at ryge, tage narko eller drikke sig fuld flere gange om ugen. Et sundt liv handler også

om at få et spændende og socialt liv. Udfordringen er derfor, at vi får misbrugeren til at forbinde det spændende sociale liv med at være røgfri frem for at ryge og med at være clean frem for at tage narko.

### Søg hjælp hvis det er nødvendigt

I en kontakt med en misbruger er det vigtigt, at du overvejer, om det er noget, du selv kan klare, eller I har brug for professionel hjælp. Er der risiko for, at misbrugersens helbred tager alvorlig skade, er det altid godt at få hjælp, også selv om misbrugeren ikke umiddelbart har lyst til det. Uanset om I søger professionel hjælp eller ej, er det en god idé, at du selv søger mere viden om det konkrete misbrugsproblem på nettet og blandt venner. Jo mere viden du har, desto bedre er du nemlig at snakke med for en misbruger.

### Dialog er bedre end kontrol

Det er muligt at teste personer for, om de har røget hash, og hvor meget alkohol de har drukket. For at man kan være sikker på en test, kræver det dog en blodprøve. Nogle institutioner og forældre bruger disse test, men en test tager udgangspunkt i en mistillid til den unge, og derfor er det bedre at spørge den unge direkte. Det giver en ligeværdig dialog, hvor man kan begrunde sine spørgsmål ud fra ens iagttagelser. I dialogen er det vigtigt ikke at fordømme eller forsøge at tvinge brugeren til at stoppe. Det skubber bare misbrugeren fra dig. For at nå ind til misbrugeren er det langt bedre at være åben og lytte, så misbrugeren får tillid og lyst til at være ærlig om sit misbrug.

### Faser i en god samtale med en misbruger

De fem faser her er tænkt som en overordnet vejledning, du kan bruge til at finde ud af, hvor i forløbet misbrugeren er. Under dine samtaler med den afhængige er det vigtigt, at du lytter til personen, du snakker med, og til dine fornemmelser.

1. Misbrugeren benægter sit problem
  - a. Du spørger til, hvordan misbrugeren har det.
  - b. Du spørger til omfanget af misbruget.
  - c. Du spørger til misbrugsens konsekvenser i forhold til venner, familie og arbejdskammerater.
2. Misbrugeren tvivler
  - a. Du spørger til fordele og ulemper samt erfaringer med at sætte forbruget ned.
  - b. Du spørger til, hvilken hjælp misbrugeren har behov for og hjælper med at få fat i hjælpen.
  - c. Du styrker troen på, at det er muligt at stoppe misbruget.



3. Misbrugeren beslutter sig for at handle
  - a. Du spørger til, hvad misbrugeren helt præcist vil gøre, og hvilke mål han vil nå. Husk det er bedre med små realistiske mål.
  - b. Du bakker op om misbrugerens beslutninger og viser tiltro til, at det nok skal gå.
4. Handlingen
  - a. Du opmuntrer og støtter misbrugeren i kampen for at stoppe.
  - b. Du holder tæt kontakt til misbrugeren.
5. Efter misbruget er stoppet
  - a. Du spørger til, hvornår det er sværest at holde fast i det nye liv uden misbrug.
  - b. Du spørger til, hvad han kan gøre for at klare de svære situationer.
  - c. Du roser indsatsen og spørger til, hvordan det går.

## Farligere at ryge end at flyve

Der er ikke altid sammenhæng mellem, hvad vi går og frygter, og hvad der i virkeligheden er farligt. Medier har en stor indflydelse på, hvad vi opfatter som farligt. Når medier går i selvsving og bliver ved med at beskrive en terroraktion, begynder vi at tro på, at risikoen for at blive ramt af terror er høj. I virkeligheden kan de danskere, der er døde af terror, tælles på en hånd. Til sammenligning er der omkring 14.000 mennesker årligt i Danmark som dør på grund af tobak. Det svarer til mere end 38 om dagen.

Store katastrofer bruger medierne meget tid på i modsætning til de mange små. Hvis et fly falder ned eller en færge synker, kan det blive forsidestof i lang tid. Derimod hører vi ikke meget om de mange tusinde biluheld, hvor "kun" nogle få mennesker dør. Det gør, at mange tror, at det er langt farligere at flyve og sejle med færge end at køre i bil. Statistikken fortæller, at det forholder sig omvendt – og det er langt farligere at ryge cigaretter.

### Unge søger spænding

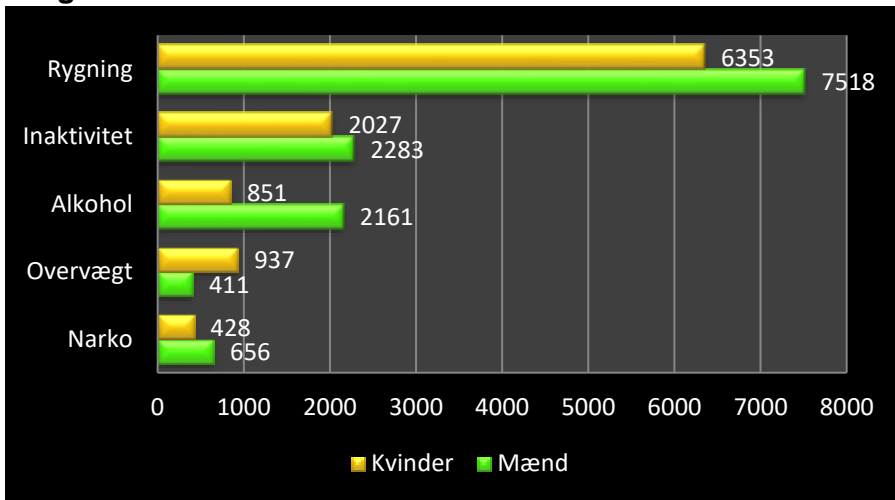
Når nogen dør af et bestemt narkotisk stof, så bliver stoffet mere populært. Der bliver talt mere om stoffet både blandt misbrugere og i medier. Flere hører om stoffet og får lyst til at prøve det for at vise, at de er seje.

Vi lever ofte et mere risikofyldt liv, når vi er unge. Vi føler, at vi er usårlige og bare kan leve det liv, som vi ønsker, uden at det får konsekvenser. Skader fra rygning, alkohol og inaktivitet kommer først mange år senere, og derfor tror vi ikke, at de rammer os.



World Trade Center før de to tårne blev ramt af terror i 2001. Hvert år dør 14.000 danskere af tobak. Da de to tårne blev ramt, døde 2500 mennesker.

## Årlige dødsfald i Danmark



Tallene er et gennemsnit for årene 1997-2001 og stammer fra "Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark" af Statens Institut for Folkesundhed 2006.

Tallene i diagrammet er cirkatal, da det er svært at fastslå en dødsårsag præcist. Tallene er sandsynligvis højere, fordi hvis man misbruger sin krop, bliver immunforsvaret svagere. Fordi immunforsvaret bliver svagere stiger risikoen for at dø af sygdomme, der normalt er ufarlige.

Af diagrammet ser det ud til at være få, der dør af at bruge narko, i forhold til tobak. Men der er cirka 1,2 millioner tobaksrygere og kun 27.000, der misbruger narko regelmæssigt. På den måde bliver risikoen for at dø af narko alligevel mere end 3 gange så høj som ved at ryge tobak. Desuden dør narkomaner meget tidligere end tobaksrygere.

### Opgave – gruppediskussioner

1. Er det en bestemt type mennesker, der bliver misbrugere?
2. Kender I nogle misbrugere?
3. Hvordan søger I spænding i jeres hverdag?
4. Hvad er vigtigt for at undgå at blive misbrugere?
5. Skal misbrugere af tobak, alkohol eller narko selv betale for deres ophold på et sygehus, hvis deres sygdom skyldes deres misbrug? Skal de bagerst på ventelisten?

### Opgave – antireklamer

I skal lave en antireklame for rygning, alkohol, inaktivitet, fed mad eller narko. Reklamen må gerne være sjov, men den skal også få læseren til at stoppe op og tænke. Hæng alle antireklamerne op på en væg.

# 5 – Alkohol

## Interview

### Mettes far drak

Mette Kongensgaard opdagede som barn, at hendes familie ikke var som andre familier. En dag, hun kom løbende ud i køkkenet, var det fyldt af røg. Hendes far bad hende om at gå ud af køkkenet, hvilket hun undrede sig over. Da hun var kommet ud, fortalte hendes fire år ældre søster hende, at det var fordi, deres far røg noget, der hed hash. Storesøsteren fortalte også, at han drak. Det var svært for Mette at forstå, for hun havde altid været sin fars pige og set op til ham.

Mette husker ikke præcist, hvor gammel hun var, men hun kan huske, at hun løb ind i køkkenbordet og slog sit hoved, så hun gætter på, at hun var omkring fire eller fem år.

– Jeg har altid været den, der turde sige noget, så jeg skældte ud på min far og var meget meget gal, siger Mette.

Faren lovede også at stoppe, men han kunne ikke holde det, lige som han flere gange senere heller ikke magtede at holde det.

#### Vi kunne ikke stole på ham

En gang var Mette med sin far ude at besøge nogle af hans venner. Faren drak sig fuld, og Mette kan huske, at hun gemte sig i en busk, for hun måtte ikke cykle



Mette Kongensgaard. – Hvis man ikke tager ansvar, får man det aldrig, som man gerne vil have det.

med ham, når han var fuld. Mange gange skete det også, at faren glemte at hente Mette, da hun var lille.

– Jeg sad mange gange og ventede på ham. Så tænkte jeg, at aftalen måske ikke var klokken fire, men

halv fem eller fem, men han kom ikke, fortæller Mette.

### **Den store hemmelighed**

Mette snakkede aldrig med veninderne om, at hendes far drak og røg hash. Hun var en udadvendt og populær pige, der tit havde veninder på besøg, men hun gemte altid hashpiberne, før hun lukkede veninderne ind. I dag tror Mette, at veninderne godt var klar over, at hendes far var misbruger, selv om de aldrig nævnte det. Mette talte heller ikke med sin mor om farens misbrug. Med sin storesøster snakkede hun kun om det den ene gang, hvor søsteren fortalte det. Holdningen i familien var, at det ikke var noget, de skulle snakke om hverken med hinanden eller med andre.

– Jeg har altid følt mig ensom. Jeg tror, at det var fordi hemmeligheden om, at min far drak, havde jeg helt for mig selv, siger Mette.

### **Det var synd for far**

Mettes far drak hver dag. Han havde perioder, hvor han forsøgte at stoppe, men Mette tror, at han også drak og røg hash i de perioder. Han fortalte ikke ret meget om, hvordan han havde det. Han kunne godt sige, at han havde det skidt, men han gik ikke i dybden med det.

– Jeg tror, at han drak for ikke at tænke over, hvordan han havde det, siger Mette.

Mette påtog sig den rolle, hvor hun havde ondt af sin far, fordi det var synd for ham. Hun kunne godt blive vred på ham og skælde ham ud, men til sidst endte det altid med, “at det var synd for far”.

### **Mette får problemer**

Da Mette var 11 år, fik hun sukker-syge og blev indlagt i to uger. Bag-efter skulle hun nøje kontrollere, hvad hun spiste, og det er jo ikke så smart, at en pige på 11 år skal gøre det. Kontrollen tog overhånd, så et år efter fik hun en spiseforstyrrelse. Hun led af bulimi, så hun spiste meget mad, men kastede det op igen for ikke at blive for tyk. Mette gik til psykolog, men psykologen spurgte aldrig til, hvordan Mette havde det, men fokuserede snævert på spiseforstyrrelsen, så heller ikke der fortalte Mette om sin fars misbrug.

– For mig var spiseforstyrrelsen jo bare en måde at fortælle, at jeg havde det dårligt. Når man har en spiseforstyrrelse, er problemet jo egentlig ikke, at man er for tyk, men at der er noget andet galt, siger Mette.

Da Mette skulle starte 10. klasse, fik hun at vide, at det var knald eller fald med spiseforstyrrelsen. Enten ville det blive meget værre, eller også ville det gå over. Mette besluttede sig så til, “at det gad hun ikke mere” og gav sig til at spise normalt igen.

### **Disponeret for misbrug**

Når man har en forælder, der er misbruger, er risikoen, for at man selv ender i et misbrug, betydeligt større. Risikoen stiger, fordi man ubevidst kopierer sine forældre. Det kalder man også for den sociale arv. Man gør det, man ser, og Mette så sin far handle umodent i stedet for at være voksen og tage ansvar for sit liv. Mette tog da også stoffer, fra hun var 14 til 19 år, selvom hun var bange for at blive

som sin far. Hun fandt også forskellige fyre, der var misbrugere af det ene eller det andet.

– Min far har været ansvarsløs, og jeg har altid sagt, at det ville jeg ikke være, men det var jo det, jeg var, siger Mette.

### Et vendepunkt

Atten år gammel begynder Mette i en selvhjælpsgruppe for pårørende til alkoholikere. Det blev et vendepunkt i hendes liv. For første gang fik hun sat ord på sin fars misbrug, og det var virkelig godt. Hun oplevede, at de i selvhjælpsgruppen virkelig havde hjertet med. I selvhjælpsgruppen var hun helt nede og grave i det dybe, med hvem hun egentlig er, og hvad hun vil med sit liv.

– Jeg var ikke engang klar over, at jeg havde brug for at dykke ned i det. Jeg syntes bare, at mit liv kørte så dårligt, fortæller Mette.

I det halve år, hun var med i selvhjælpsgruppen, så hun ikke sin far ret tit, og når hun så ham, var hun ofte gal på ham og skældte ham ud. Alligevel blev konflikterne ikke større, end at de stadig forblev venner.

### Mettes far dør

Mette pressede sin far til at tage med til et foredrag om alkohol, men da de skulle af sted, var han fuld. Hun sagde, at det var hans eget ansvar, at han havde drukket sig fuld, og at han skulle med alligevel.

– Om ti minutter så er du i tøjlet, og så kører vi, og jeg er ligeglad med, om jeg skal skubbe dig ind i bilen, sagde Mette.

De kom også af sted til foredraget, hvor faren var fuld og opførte sig pinligt, men denne gang følte Mette ikke mere, at det var pinligt for hende, men kun for ham. Det var jo ham, der havde drukket sig fuld og ikke hende. Selv om faren var fuld under foredraget, gjorde det alligevel en forskel. Han stoppede med at drikke i en måned og besluttede sig til at komme i behandling. Inden han kommer i behandling, bliver han pludselig syg og dør af spiserørskræft i 2008 – 58 år gammel. Hvorfor han fik spiserørskræft, kan man ikke sige præcist, men Mette siger:

– Spiserørskræft er jo almindeligt blandt alkoholikere.

### De positive sider

Mette drikker ligesom andre unge, men frygter ikke selv at blive alkoholiker. Hun er opmærksom på, at hun har en statistisk større risiko for at ende i et misbrug end andre unge.

Hun forsøger i dag at fokusere på de positive sider ved sin barndom. Selv om hendes første krise kom 20 år for tidligt, som hun siger, så har det også udviklet hende. Hun føler, at hun er blevet bedre til at smide facaden og tage ansvar for sit liv.

– Mange unge mennesker har det dårligt psykisk. Hvis de ikke tager ansvar, får de det aldrig, som de gerne vil have og bliver aldrig lykkelige, siger Mette.

Mette tror også at hendes kaotiske barndom gjorde hende tidligere moden end sine jævnaldrende. Det tyder på, at hun har ret, for i dag tager hun, kun 21 år gammel, ud og holder foredrag om alkohol for andre unge.

## Værd at vide om alkohol

Alkohol (*ethanol*) er det rusmiddel, som bliver brugt af flest danskere. Det er et rusmiddel, som vi kender, og som vi kan købe lovligt. Det er måske årsagen til, at opmærksomheden på de skadelige virkninger ikke er stor i forhold til skadernes omfang.

I Danmark er alkohol direkte skyld i 3.000 dødsfald om året, ifølge Statens Institut for Folkesundhed. Tallet er i virkeligheden mindst dobbelt så stort i følge Morten Grønbæk, der er Danmarks eneste forskningsprofessor i alkohol. Det skyldes, at misbrug af alkohol gør kroppens immunforsvar svagere, så man lettere dør af sygdomme som en lungebetændelse. På den måde bliver lungebetændelse registreret som dødsårsagen, mens den virkelige årsag er alkohol.

Alkoholens konsekvenser	
Danmarks befolkning	5.447.084
Afhængige alkoholikere	200.000
Børn i familier med en alkoholiker	60.000
Til udpumpning pr. år	8.000
Dødsfald pr. år	3.000

Kilde: Sundhedsstyrelsen 2007



### Sådan virker alkohol

Når vi drikker alkohol, optager maven alkoholen og leder det videre ud i blodet. Blodet fører alkoholen rundt i kroppen, og cirka 10 minutter efter at man har drukket alkohol, begynder det at virke i hjernen. Alkohol bedøver langsomt hjernen, så vi bliver dårligere til at tale, huske og bevæge os. De dele af hjernen, som styrer vores hæmninger, bliver også bedøvet. Derfor tør mange mennesker slippe sig selv mere fri og gøre ting, de normalt ikke ville, når de er fulde.

### Få kan lide det de første gange

De fleste bryder sig ikke om alkohol de første gange, de smager det. Alligevel overvinder de fleste deres ubehag. De vænner sig til smagen, så de efterhånden kan lide den. De overvinder deres ubehag på grund af en form for socialt pres, der bygger på myten om, at man bliver mere voksen af at drikke. Unge, der drikker tidligt og meget, bliver også tit betragtet som mere modne. Derfor kan det være svært for den enkelte at modstå gruppepresset for at drikke. Der er også unge, især piger, som på den ene side føler sig presset til at drikke, men på den anden side føler så stort ubehag og usikkerhed ved det, at de bare lader som om, at de drikker alkohol.

### Unge spiller fulde

Hver tiende af de unge mellem 11 og 14 år har spillet fuld inden for det sidste år, viser tal, som Flemming Balvig og to andre forskere kom frem til i en undersøgelse fra Ringsted. Unge, der spiller fulde, forsøger at bilde kammeraterne ind, at de drikker mere, end de rent faktisk gør. De forventer at opnå en højere status i gruppen ved at lade som om, de er fulde. Hvis de spiller fulde, kan de også mere gøre, hvad de vil, uden at andre bliver sure på dem – for de er jo bare fulde.

### Alkohol virker mere socialt end kemisk

Meget tyder på, at det sociale omkring alkohol påvirker mere end alkoholen fysiske egenskaber. Mange forsøg viser nemlig, at hvis personer tror, de har fået alkohol, opfører de sig også som om, de har fået det, uanset at de intet har fået. De snakker mere, højere og laver vilde ting, som om de havde fået alkohol.

I Sydamerika er der også indianerstammer, der drikker meget stærkt alkohol, lige til de segner, men uden at ændre adfærd. Indianerne opfører sig på ingen måde som fulde folk i den vestlige verden, da de ikke har lært det. De sidder derimod stille og roligt og holder på deres værdighed, lige indtil de vælter omkring. Det tyder på, at fuldeadfærd i høj grad er noget, vi lærer, og at det derfor er mere socialt og kulturelt betinget frem for biologisk.



Humøret er højt hos de unge, der tror, at de har fået drinks med alkohol, men de drikker rent saftvand.



## Beregn dine genstande

For at undgå at blive fuld uden du ønsker det, er det godt at vide, hvor meget alkohol der er i de forskellige produkter. Nogle unge drikker sig fra sans og samling den første gang, de smager alkohol, fordi de ikke har nogen fornemmelse af, hvor meget de kan tåle. Andre, der måske er vant til at drikke øl, bliver i stedet for meget fulde første gang, de drikker de sukkerholdige alkoholsodavand. Alkoholsodavand bliver også kaldt for "ready to drink". Producenterne har fjernet smagen af alkohol fra dem, så de nærmest smager som sodavand, og derfor er det let at drikke flere af dem, end man kan tåle.

## Alkohol i forskellige produkter

Du beregner antal genstande i en flaske ved først at gange antal centiliter med alkoholprocenten og derefter dividere resultatet med 150. (**Antal centiliter x Alkoholprocent**)/150.

	Antal cl	Alkohol %	Genstande
En almindelig øl	33	4,6	1,0
En stærk øl	33	9	2,0
En flaske bordvin	75	12	6,0
En flaske hedvin	75	20	10,0
En alkoholsodavand	27,5	5,6	1,0
En flaske spiritus	70	40	18,7

Kilde: [www.goda.dk](http://www.goda.dk)

## Det er muskler der forbrænder

Vi forbrænder ca. 8 gram alkohol i timen, og da en genstand består af 12 gram alkohol, tager det cirka 90 minutter at forbrænde en genstand. Det afhænger dog også af, hvad vi har fået at spise og vores krops størrelse og forbrænding. Store mænd med mange muskler forbrænder hurtigere alkohol end piger med en lav vægt og en lille muskelmasse.

## Alkohol feder

Hvis du vil tabe dig, skal du undgå for meget alkohol. Alkohol indeholder nemlig næsten lige så mange kalorier som fedt. Desuden hæmmer alkohol forbrændingen af fedt, og det kan betyde, at kroppen lagrer mere fedt i depoterne.

## Drik ikke på en tom mave

I maven findes et enzym, som nedbryder alkohol. Hvis du drikker alkohol på en tom mave, passerer alkoholen hurtigere gennem maven og ind i blodet. Det enzym, der nedbryder alkoholen i maven, når ikke at virke, og derfor går alkoholen direkte i blodet. Det kan hurtigt give en høj promille. Hvis du drikker alkohol, er det derfor klogt at spise samtidig med.

Det forsinker alkoholen, så en del af den når at blive nedbrudt i maven.

### En høj promille giver flere ulykker

Det er ofte praktisk, at du hurtigt kan beregne, hvor høj en alkoholpromille du har i blodet. I Danmark er det ulovligt at køre bil, hvis vi har mere end 0,5 promille i blodet. I mange andre lande er promillegrænsen lavere, og i nogle lande er promillegrænsen nul. Selv om vi ikke opfatter, at vi kører dårligere, når vi har drukket alkohol, så viser de tørre tal fra statistikken det. Alkohol er nemlig skyld i hvert fjerde trafikdrab. Når vi ikke kan køre en bil ordentligt med en promille højere end 0,5 er der også flere andre ting, vi heller ikke kan gøre forsvarligt. Derfor er det også forbudt at cykle, hvis du har en promille, der er højere end 0,5.

Sundhedsstyrelsen spurgte i 2006 over 2.000 personer, om de havde kørt bil eller motorcykel med alkohol i blodet i det sidste år. 19 % af mændene og 7 % af kvinderne svarede ja.

### Risikoen for ulykker stiger med alkohol

2-3 gange	ved en promille fra	0,5 - 0,8
4-10 gange	ved en promille fra	0,8 - 1,2
Over 100 gange	ved en promille over	1,2

### Beregning af promiller

Vi vil her undersøge, hvor høj en promille en kvinde får, når hun vejer 60 kg og drikker en genstand. Tallene vil ikke være helt præcise, da vi som sagt forbrænder alkoholen forskelligt.

1. Først finder vi kroppens vandmængde, og her ved vi, at mandekroppen består af 68 % vand og kvindekroppen af 55 % vand. Vandindholdet i en kvinde, der vejer 60 kg, vil altså være:  $60 \times 0,55 = 33$  liter.
2. En genstand indeholder 12 gram alkohol. 12 gram alkohol i forhold til kvindens antal liter vand er:  $12/33 = 0,36$  promille

En kvinde på 60 kg får altså en promille på 0,36 af at drikke en genstand. Hvis hun drikker to genstande, stiger promillen til det dobbelte, så hun overskrider grænsen på 0,50 promille for at køre bil.

En mand, der vejer 70 kg, og drikker en genstand vil tilsvarende få en promille på:  $12/(70 \times 0,68) = 0,25$  promille.

### Sådan virker promiller

0,2	Let snurren i kroppen og svært ved at fokusere med øjnene
0,5	Reagerer langsomt og mindre præcist, slapper mere af
1,0	Balance og syn bliver dårligere, klodset, snakker højt
1,5	Svært ved at tale og holde balancen, rød i ansigtet
2,0	Kvalme, kaster op, snakker i tåger, stirrende øjne, falder i søvn
3,0	Mister kontrollen over sig selv, kan blive bevidstløs
4,0	Bevidstløs, risiko for at lamme åndedræt
5,0	Dør, hvis man ikke er vant til at drikke meget

### Drikker mere end de ønsker

Mange oplever det som kikset, hvis de bliver så fulde, at de ikke kan styre sig selv. De synes, det er ufestligt, hvis de falder i søvn, brækker sig, skændes eller har hovedpine den næste dag. Derfor ønsker de heller ikke at blive fulde, men bare at være i godt humør til en fest. Alligevel kommer de nogle gange til at drikke mere, end de havde planlagt. I det næste afsnit kan du se syv enkle teknikker, du kan bruge, så du ikke kommer til at drikke mere, end du ønsker.

#### Syv teknikker til at drikke uden at blive fuld

1. Vælg alkoholprodukter med en lav alkoholprocent
2. Drik vand imellem hver genstand
3. Spis mad samtidig med, at du drikker
4. Drik aldrig mere end 5 genstande
5. Sig nej, hvis du ikke vil drikke mere
6. Find ud af, hvor lidt du behøver at drikke, for at få en positiv effekt
7. Planlæg på forhånd, hvor meget du vil drikke

#### Syv grunde til at undgå at blive fuld

1. Kan ikke lide smagen
2. Vil ikke tage på i vægt
3. Vil ikke have sit følelsesliv styret af kemi
4. Vil ikke risikere at lave dumme ting
5. Vil være god til sport
6. Vil ikke tabe hjerneceller
7. Vil ikke have tømmermænd

### Kan ikke tåle alkohol

En mindre gruppe kan ikke tåle at drikke alkohol, da de har svært ved at omsætte alkohol i leveren, så det bliver til et ufarligt stof for kroppen. De får kvalme, blodtrykket stiger, og deres hjerte banker hurtigt. Det er en arvelig egenskab, der er særlig udbredt i Asien, hvor hver fjerde ikke kan omsætte alkohol hurtigt nok.

Antabus fungerer på samme måde, så det stopper omsætningen af alkohol i leveren. Derfor får man det også rigtigt dårligt, hvis man drikker, samtidig med at man tager antabuspillen.

### Det er godt med tømmermænd

Når vi spiser eller drikker noget, som vi ikke kan tåle, er kroppen indrettet, så den forsvarer sig. Den forsøger at brække den giftige føde op igen. Dagen efter, at man har drukket meget, får man det som regel også dårligt med hovedpine og kvalme. Det er et signal fra kroppen om, at den ikke kan bruge det, som den får fyldt på. De fleste lytter også til kroppens signaler og beslutter sig for at drikke mindre næste gang. Det er ikke altid, at beslutningen holder, men forbruget bliver dog mindre, end hvis kroppen ikke havde sendt sit signal om, at den var blevet forgiftet. Så på den måde har tømmermænd også en god funktion.

### Alkoholikere skjuler flasken

At være afhængig af flasken er en sygdom. En sygdom som de fleste forsøger at skjule for deres omgivelser. Ofte benægter alkoholikeren også sit problem over for de allernærmeste og måske også sig selv. I Danmark er der 200.000 alkoholikere, og det svarer til, at en ud af hver tyve voksne er alkoholiker. Så hvis du kender tyve voksne, vil en af dem være alkoholiker ifølge statistikken.

Personer, der har problemer med alkohol, har krav på et behandlingstilbud senest 14 dage efter, at de ytrer ønske om det.



Kvinder bliver lettere alkoholikere end mænd, hvis de drikker lige meget, viser undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed.

### Tegn på alkoholisme

- Forsøger at skjule sit forbrug
- Benægter sit forbrug
- Drikker alkohol om formiddagen
- Taler i perioder usammenhængende
- Ustabile følelser – svinger tit mellem at være hidsig og græde
- Ryster på hænderne

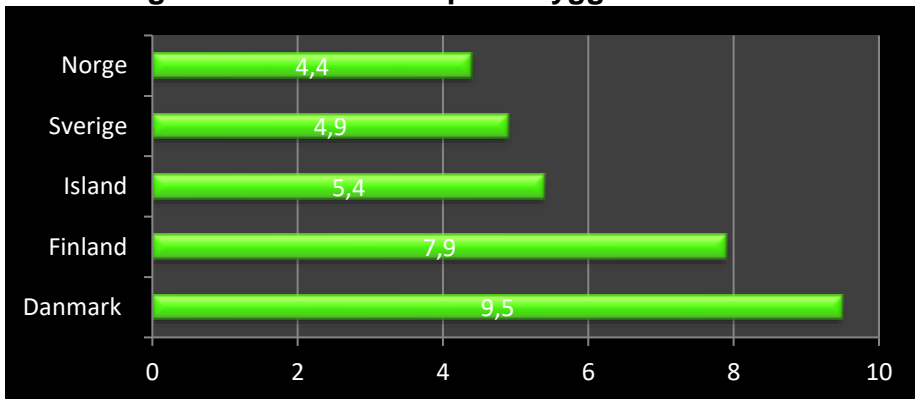
## Styr dit forbrug af alkohol

### Danmark er nordens dranker

Danmark er en af de nationer, hvor flest drikker sig fulde. I Sverige og Norge drikker de kun halvt så meget alkohol, som vi gør. En væsentlig grund er, at de har meget højere afgifter på alkohol, og det er mere besværligt at få fat i. I Norge koster alkohol cirka dobbelt så meget som i Danmark. I både Sverige, Norge og Finland skal man være 20 år for at købe alkohol. I Sverige kan man tillige med kun købe drikkevarer med en høj alkoholprocent i bestemte butikker – de såkaldte Systembolag.

I de sydeuropæiske lande drikker de generelt lidt mere end i Danmark, men vi kan ikke umiddelbart sammenligne tallene. Mange sydeuropæere tager nemlig hver dag et enkelt glas vin til maden, hvilket ligefrem kan være sundt for ældre personer, da alkohol fortynder blodet og dermed mindsker risikoen for blodpropper. I Danmark bruger vi mere alkohol for at blive beruset, og forbruget er samlet på færre personer med et stort forbrug – ofte sidst på ugen.

### Årsforbrug af liter ren alkohol pr indbygger



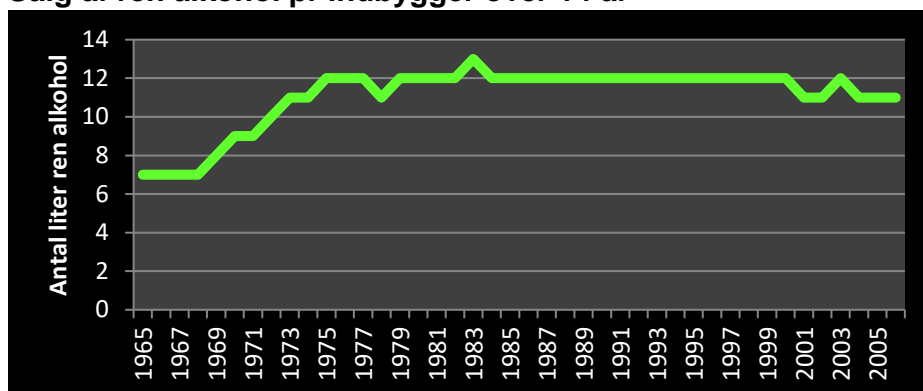
Salg pr indbygger fra nul år og opefter. Der er ikke taget højde for hjemmebrænding og privat indført alkohol fra udlandet.

Kilde: World Drink Trends 2005

### Forbruget af alkohol falder

Modsat hvad mange tror, så falder vores samlede forbrug af alkohol svagt, som det fremgår af diagrammet på næste side. Forbruget steg i 60'erne samtidig med, at vores velstand steg. Siden har forbruget været næsten konstant, men med et lille fald de seneste år.

### Salg af ren alkohol pr indbygger over 14 år



Kilde: Danmarks Statistik

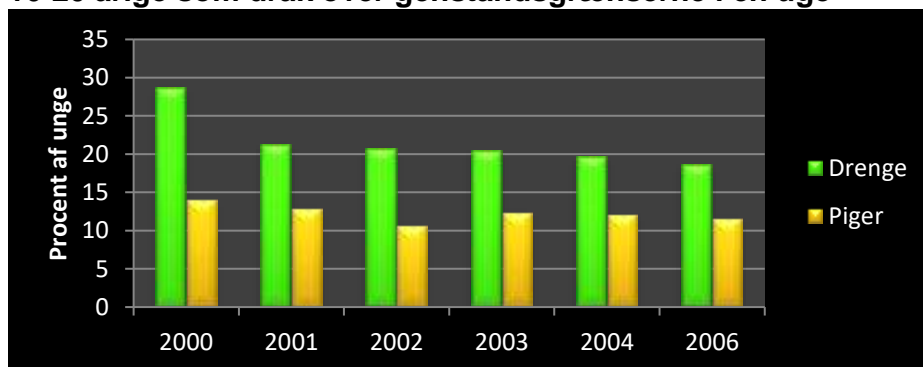
### Sundhedsstyrelsens råd om genstandsgrænser

Voksne mænd	Højst 21 genstande om ugen
Voksne kvinder	Højst 14 genstande om ugen
Alle	Højst 5 genstande pr. dag
Unge under 16 år	Ingen alkohol, da deres hjerner let tager skade

### De unge drikker mindre

Sundhedsstyrelsen arbejder på at udskyde de unges alkoholdebut. Undersøgelser viser nemlig, at hvis man udskyder starten, betyder det et mindre forbrug senere i livet. Desuden ved man, at jo yngre man er, desto lettere tager ens hjerne skade af alkohol. Helt op til 20-års alderen er hjernen mere sårbar over for alkohol.

### 16-20 årige som drak over genstandsgrænserne i en uge

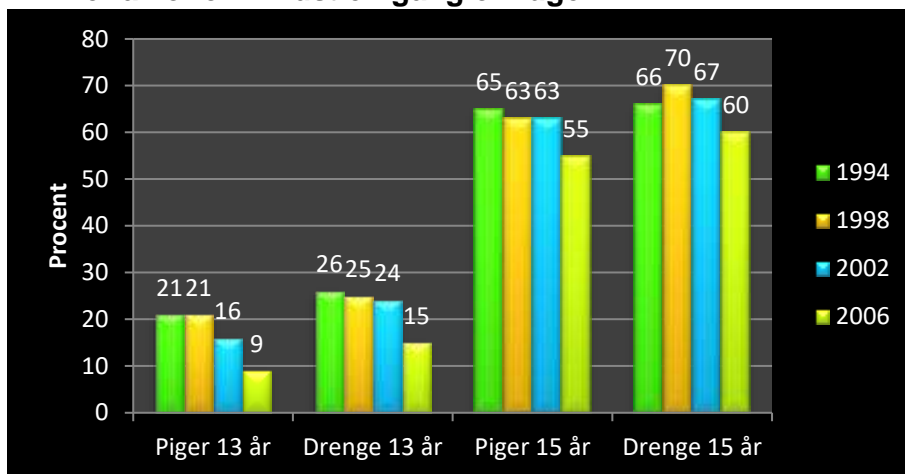


Kilde: Muld rapporten fra 2007, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.

## Forbrug af alkohol falder mest blandt de helt unge

Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet har lavet en undersøgelse, der viser, at specielt børn under 15 år drikker væsentlig mindre end tidligere. De danske unge drikker stadig mest i hele Europa, så faldet i forbruget sker fra et meget højt niveau. Alligevel går udviklingen i den rigtige retning.

### Drikker alkohol mindst en gang om ugen



Kilde: Institut for Folkesundhedsvidenskab

## Når penge betyder mere end unges sundhed

Det er ulovligt at udskænke alkohol til unge under 18 år, men alligevel foregår det på mange diskoteker og værtshuse. De sælger øl til cirka ti gange så høj en pris, som de køber dem for, og derfor vælger nogle af dem at bryde loven og se bort fra de unges sundhed.

Det er også ulovligt at sælge alkohol til unge under 16 år, men alligevel tænker mange butikker mere på at tjene penge, så de sælger også til unge under 16 år. Det er også lettere for butikker og diskoteker at se bort fra reglerne frem for at kræve legitimation af alle unge.

## Alkoholforbuddet i USA fra 1920-1933

I 1920 besluttede et flertal i USA's kongres at forbyde al alkohol. Grunden var, at specielt mange kristne syntes, at alkoholforbruget var alt for højt. Forbuddet blev ingen succes, for mange amerikanere havde den holdning, at det var deres egen private sag, om de ville drikke eller ej og ikke noget, som staten skulle blande sig i. De opfattede det som et angreb på deres personlige frihed og mange, der normalt fulgte lovene, følte ingen moralsk grund til at gøre det i forhold til alkohol. I denne periode blev amerikanerne også rigere, og da staten ikke kunne kontrollere forbuddet, betød det, at der blev drukket mere end før.

Det ulovlige salg blev styret af gangsterbander, der i den periode voksede sig store og stærke. Den største og mest kendte af dem, der ulovligt handlede med alkohol, var Al Capone.

En anden ulempe ved at alkohol blev solgt ulovligt af gangsterbander var, at man ikke kunne være sikker på, hvad der var i de flasker, man købte. Det kunne være vand eller sundhedsskadeligt indhold, som man i nogle tilfælde kunne dø af. Da både kriminaliteten og forbruget af alkohol voksede, blev kongressen i 1933 nødt til at ophæve forbuddet mod alkohol igen.

I dag er der stadig stor forskel på, hvordan man ser på alkohol i USA og i Danmark. For eksempel forsøger forældre i Danmark at lave forældrestyrede fester, hvor de unge kun må drikke begrænsede mængder alkohol. I USA ville forældrene havne i fængsel, hvis de arrangerede lignende fester med alkohol for unge under 20 år.



Al Capone var den mest kendte spiritusgangster og tjente store penge. Han kom i fængsel for skattesnyd i 1932.

### Derfor blev alkoholforbuddet i USA en fiasko

- Forbruget steg, fordi folk selv ville bestemme
- Det blev til en folkesport at snyde myndighederne
- Det kriminelle miljø tjente mange penge og blev større
- Nogle solgte urent og sundhedsfarligt spiritus

### Gruppediskussioner

1. Kender du eksempler på personer, der har spillet fulde uden at være det?
2. Kender du eksempler på personer, der siger, at de har drukket mere, end de har?
3. Kender du personer, som du ved eller tror, er afhængige af alkohol?



4. I hvor høj grad tror du, at adfærden efter at have drukket alkohol er socialt eller biologisk betinget?
5. Hvilke alkoholprodukter kan du lide smagen af, og hvilke kan du ikke lide smagen af? Har det altid været sådan?
6. Er det mest sejt at drikke meget, lidt eller ingen alkohol?
7. Kender du eksempler, hvor forbud har virket modsat hensigten som i USA's forbudsperiode.
8. Hvad vil du gøre, hvis én, du kender, er fuld og vil køre bil?
9. Beskriv dit forbrug af alkohol.
10. Hvor meget alkohol ønsker du at drikke fremover? Begrund dit valg.
11. Beskriv hvilke regler I mener, der skal være for unges brug af alkohol.

### Gode links

[www.zero16.dk](http://www.zero16.dk) Alkoholpolitisk Landsråd og Sundhedsstyrelsen.

[www.drikmedmaade.dk](http://www.drikmedmaade.dk) En test på hvor afhængig man er af alkohol.

[www.goda.dk](http://www.goda.dk) Vin- og spiritusproducenter i Danmark.

[www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk) Sundhedsstyrelsen.

[www.blaakors.dk](http://www.blaakors.dk) Blå Kors. Hjælper alkoholikere på et kristen grundlag.

# 6 – Tobak

## Interview

### Emils ene lunge punkterede

**Emil Ellerbek er i dag 20 år og ved at tage Hf-eksamen. Han røg i tre år og har to gange oplevet, at hans højre lunge punkterede. Punkterede lunger er arveligt, men bliver som mange andre sygdomme fremprovokeret af rygning.**

#### Den første cigaret

Den første gang, Emil blev introduceret for cigaretter, var han 14 år og på en lejr tur, hvor hans fætter også var med. En aften sad de nede på stranden, og fætteren, der havde cigaretter med, spurgte Emil, om han ville prøve. Emil prøvede det, skønt han ikke kunne lide smagen af det. Alligevel begyndte han at ryge til fester og sammen med venner. Han vidste som de fleste andre på fjorten år, at det er usundt og vanedannende at ryge, men det holdt ham ikke tilbage.

– Da jeg startede med at ryge, vidste jeg godt, at man kunne blive afhængig, og at det havde nogle bivirkninger, men det var ikke noget, jeg overvejede overhovedet. Det var ikke i mine tanker. Det var her og nu. Nu skulle vi prøve noget spændende, fortæller Emil.

#### Emil skjulte at han røg

Emil røg aldrig hjemme, fordi han ikke ville have, at hans forældre opdagede det. Han røg



Emil: - Jeg synes ikke, det er fedt, at man skal være afhængig af noget. Det er spild af liv.

ofte sammen med en ven, der boede lige ved siden af. Inden Emil skulle i seng, smuttede han næsten hver dag over til vennen i et kvarter for at ryge. Selv om Emil forsøgte at undgå at lugte for meget af røg, kunne forældrene godt lugte det, men de konfronterede ham ikke direkte med det. Emil tror, at det var fordi, de ville have, at han selv kom og fortalte det. På et tidspunkt fortalte Emil det så også til sine forældre. De blev meget kedede af det, men accepterede, at han røg, da de opfattede det som hans eget valg.

Efter at hans forældre var blevet klar over, at han røg, steg Emils forbrug, for nu kunne han bare ryge ved et åbent vindue eller gå ud. Emil røg dog meget mere, når han var sammen med sine venner, end når han var hjemme.

– Jeg kunne stadig ikke lide at ryge over for mine forældre, for jeg vidste, at det gjorde dem kedede af det, fortæller Emil.

### **Forsøgte at stoppe**

Da Emil blev 17 år, begyndte der at komme et pres fra hans forældres side. De lovede, at han skulle få et kørekort, hvis bare han stoppede med at ryge, inden han blev 18 år. Emil forsøgte at trappe sit forbrug ned, men effekten var yderst begrænset. Han prøvede også nikotintyggegummi, men det gik heller ikke, for han syntes, at det smagte helt forfærdeligt.

– Jeg fik mit kørekort, selv om jeg stadig røg, men så begyndte

jeg først at få dårlig samvittighed, fortæller Emil og tilføjer:

– Når man har fået et kørekort til 10.000 og så stadig ryger...

### **Blev aggressiv når han ikke fik nikotin**

Emil var begyndt at blive afhængig af cigaretter. Når han gik i byen, røg han let en pakke med tyve på en aften. Han havde det hele tiden i baghovedet, når han ikke fik sin nikotin. Så kørte tankerne i ring omkring det ene spørgsmål: Hvornår kunne han få den næste cigaret?

– Det har selvfølgelig bivirkninger, når man ikke får sin nikotin. Jeg kunne blive utrolig aggressiv, selvom jeg normalt ikke er den aggressive type, siger Emil.

### **Hans mor og søster blev vendepunktet**

Det var ikke helt planlagt, da Emil stoppede med at ryge, men han følte sig presset af sin familie, der var kedede af, at han røg. Emils mor havde spurgt til, hvad hun havde gjort galt i opdragelsen, siden han røg. Hans søster, der er fem år ældre, havde en aften siddet og grædt, fordi hun var så ked af, at Emil røg.

– Det gjorde et meget stort indtryk, at det virkelig rørte dem så meget, og det var nok hovedgrunden til, at jeg stoppede, siger Emil.

Ligesom Emil begyndte med at ryge på en lejr tur, stoppede han også på en lejr tur. Der var ikke andre rygere med på den tur, og der skete hele tiden noget spæn-

dende. De var hele tiden en masse mennesker, som havde det sjovt sammen, så han havde slet ikke lyst til at gå ud og tage en cigaret alene. I tre dage havde Emil ikke røget en cigaret. Det gik fint, og så begyndte han at tænke, at han godt kunne holde – og det gjorde han så. De første to uger var de sværeste, men derefter blev det lettere, fordi trangen efter nikotin forsvandt.

### **Det sociale var værst**

På intet tidspunkt i de tre år, Emil røg, kunne han lide smagen af det. Han røg på grund af det sociale samvær, og fordi han var blevet afhængig.

Da han næsten ikke røg hjemme, havde han vænnet sig til at tage over til sine venner hele tiden for at få sig en smøg, hvilket han lige pludselig ikke havde grund til at gøre mere. Selvom det var både hyggeligt og rart at være sammen med vennerne omkring rygningen, er Emil ikke i tvivl og siger:

– Det var bare ikke det værd. Det var spild af liv.

### **Højre lunge punkterer**

I påsken 2007 fik Emil punkteret sin højre lunge halvt. På det tidspunkt havde han været røgfri i et år, bortset fra at han til fester røg vandpibe. Emil opdagede, at når han hoppede eller løb, var der et eller andet, der hoppede usymmetrisk inden i hans brystkasse. Det var også ubehageligt, for han kunne kun hive halvt så meget luft ned i de to lunger,

som han plejede. Da han efter tre dage gik til læge, blev han indlagt med det samme i 14 dage.

I sommeren 2008 kollapsede Emils højre lunge for anden gang. Han var ude at køre bil og bremsede stille og roligt ned, så han mærkede, at selen strammede lidt på lungen, og så punkterede den. Han kunne selv køre hjem, hvorefter han blev kørt på skadestuen.

Lunger punkterer ofte, fordi der gror en slags blærer frem. Sygdommen er arvelig, men tobaksrøg er med til at fremprovokere den.

### **Emil røg stadig vandpibe**

Til fester og på cafeer røg Emil stadig på vandpibe. Det var ret hårdt for ham, fordi man inhalerer dybt, når man ryger vandpibe.

– Det var helt ned i lungerne, fordi vi skulle have så meget røg ud som overhovedet muligt, fortæller Emil.

Piberne bliver heller ikke altid rensset så godt. På et tidspunkt var Emil på en café, hvor der var alger i kolbeandet, hvilket øger risikoen for en lungesygdom.

På grund af sin lungesygdom har Emil netop besluttet sig for også at stoppe med at ryge vandpibe.

### **Røgen gik ud over kondien**

Når Emil havde røget, kunne han mærke, at det gik ud over hans kondition. En time efter at han havde røget, kunne han ikke løbe mere end 200 meter, før

han var så forpustet, at han måtte stoppe. I dag er Emil begyndt at løbe og motionere, for at hans lunger kan få det bedre, og for at han kan få en god kondi igen.

### **For Emil var det enten eller**

Emil har stadig lyst til en cigaret, men han har besluttet sig til at stå fast. Han vil heller ikke være festrøger, for han frygter, at det vil være en langsom glidebane, hvor han begynder at

trappe op igen.

– For mig er det enten eller. Jeg vil ikke smadre min krop på at ryge, siger Emil.

En anden positiv effekt, som Emil oplevede ved at stoppe med at ryge var, at han fik flere penge.

– Det var vildt så mange penge, jeg lige pludselig havde, når jeg ikke røg mere, siger Emil.



Når en lunge punkterer, klapper den helt eller delvist sammen på grund af et hul i den. Hullet lader luften sive ud af lungen og ind i det hulrum, som lungen normalt udfylder. Man kan være arveligt disponeret for det, men rygning øger risikoen.

## Tobak er livsfarligt

Tobak er den største dræber, vi har i Danmark. Hver fjerde dansker dør af tobak, og blandt rygerne er det hver anden. Tobak indeholder nikotin og andre stoffer, der virker stærkt vanedannede.

### Tobakkens historie

Man mener, at indianerne har røget tobak i 8.000 år. I 1492 opdagede Columbus Amerika, og fra hans første ekspedition bragte han tobakken med til Europa.

Indtil 1964 gik debatten livligt, om rygning var sundhedsskadeligt eller ej. I 1964 udkom den første rapport, der videnskabeligt fastslog, at rygning er sundhedsskadelig.

I 1970'erne begyndte sundhedsmyndighederne at lave de første kampagner for at få os til at holde op med at ryge. I starten handlede kampagnerne kun om skaderne af rygning, men selv om folk lærte om skaderne, fortsatte de fleste alligevel med at ryge. Siden har myndighederne udviklet forståelsen for, at vi ikke bare agerer rationelt i forhold til at være så sunde som muligt. Derfor er kampagnerne ændret, så de mere satser på at få den enkelte til at forberede sig inden man møder det første tilbud om at ryge fra en "kammerat".

I 2001 blev det forbudt at reklamere for tobak i Danmark.

Langsomt har vi også fået en viden om, at det ikke kun er rygerne, det går ud over, men også andre der opholder sig i samme rum som rygere. Derfor blev det i Danmark ulovligt at ryge indendørs på arbejdspladser i 2007. Der er enkelte undtagelser som særlige rygerum og enkeltmandskontorer. Samtidig blev det også forbudt at ryge på restauranter over 40 m<sup>2</sup>, med mindre de har særlige rygerum.

I 2008 vedtog Folketinget, at man skal være 18 år for at have lov til at købe cigaretter.

### Fakta om tobak

Hver anden ryger dør af det.

Cirka 14.000 dør hvert år på grund af rygning. Det svarer til 38 mennesker om dagen.

Cirka 2.000 dør hvert år af passiv rygning.

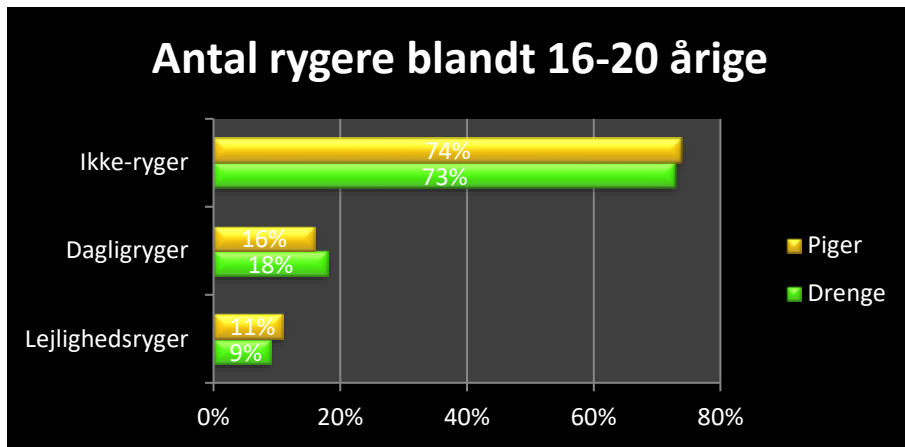
Rygere og tidligere rygere har 150.000 ekstra indlæggelser om året på sygehuse.

Rygning koster samfundet 4,5 milliarder kroner i sundhedsudgifter.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

### Færre ryger

I 1970 var 57 % af alle danskere over 15 år rygere, mens tallet i 2007 er faldet til kun 24 %. Langt de fleste unge ryger ikke i dag. Kun lidt over en fjerdedel af de unge mellem 16 og 20 år ryger dagligt eller en gang imellem til fester. Den aldersgruppe med de fleste rygere er de 30-39 årige.



Kilde: Muld-rapporten fra 2007. Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse.

### Nikotin er det vigtigste stof i tobak

Tobaksrøgen indeholder over 4.000 kemiske stoffer, hvoraf nikotin er den væsentligste. Tobaksplanten indeholder naturligt store mængder nikotin som beskytter sig mod insekter. Derfor har man tidligere udvundet nikotinen fra planten og brugt det som sprøjtemiddel mod insekter.

Nikotin virker opkvikkende og vanedannende og skaber hurtigt afhængighed. Stoffet nedsætter også blodomløbet, og det er grunden til, at mange rygere får blodpropper.



Tidligere brugte man nikotin fra tobaksplanter til at sprøjte mod insekter.

### Tilsætningsstoffer forøger afhængigheden

Cigaretter består ud over tobaksplanter også af en lang række tilsætningsstoffer. Danmark har ingen regler for, hvad producenterne må tilsætte i tobak, sådan som vi har med fødevarer.

Nogle tilsætningsstoffer har til formål at ændre smagen og forbrændingen af tobakken, mens andre har til formål at øge brugerens afhængighed. Det gør de blandt andet ved at få lungerne til at forøge optagelsen af nikotin i kroppen. De tre tilsætningsstoffer sukker, ammoniak og mentol er nogle af dem, der er mest fokus på.

**Sukker** er et af de tilsætningsstoffer, der bliver brugt, og når det bliver brændt af, bliver det omdannet til ethanol, der virker vanedannende.

**Ammoniak** bliver tilsat, for at rygerne lettere kan optage nikotinen og blive afhængige.

**Mentol** bliver tilsat for at lungerne udvider sig og optager mere nikotin. Mentol påvirker også centralnervesystemet og skaber ad den vej direkte afhængighed. Desuden dæmper mentol smerter, så brugeren opdager skader på lungerne senere.

### Rygere dør ti år for tidligt

Det britiske tidsskrift *British Medical Journal* har fulgt 34.439 mænd siden 1951. Mændene er blevet spurgt om deres rygevaner, og undersøgelsen viser, at rygerne dør 10 år tidligere end ikke-rygere. Tidligere troede man, at rygning "kun" forkortede rygerens liv med 7 år. Samtidig viser undersøgelsen, at jo tidligere man stopper med at ryge, desto større positiv indflydelse får det for ens livslængde.

Stofferne fra tobaksrøg dræber celler, ændrer på arveanlæg, ødelægger blodårer og forsnævrer luftveje. Partikler fra røgen sætter sig fast i halsen og lungerne. De mindste partikler er ofte de mest farlige. De er så små, at de trænger ud i de tynde grene af lungerne og derfra direkte over i blodbanen og videre ud i kroppen.

### Rygere bliver hurtigt forpustede

Når man ryger, bliver der dannet kulilte, som kommer ned i lungerne. Det er en giftig luftart, som binder sig til de røde blodlegemer, der transporterer ilt rundt til cellerne i kroppen. Når kulilten binder sig til de røde blodlegemer, optager den pladsen, som iltten skulle have haft. For at få ilt nok er rygere derfor nødt til at trække vejret hurtigere. Når de bruger kroppens muskler, får de ekstra behov for ilt. De trækker derfor vejret endnu hurtigere og bliver forpustede.

### Rygerlunger

Når lungernes ydeevne er reduceret til halvdelen af deres normale kapacitet, kalder vi det rygerlunger eller KOL (**K**ronisk **O**bstruktiv **L**ungelidel-



se). Det er en kronisk sygdom, der gradvist nedbryder lungevævet. Cirka 400.000 danskere har rygerlunger i svær grad, og 230.000 har det i en mildere grad. Symptomerne på rygerlunger er, at man hurtigt bliver forpustet, får åndenød og hoster meget. Tidligere døde storrygere typisk af blodpropper, men i dag er lægerne blevet så dygtige, at mange overlever blodpropperne og bliver ældre. Derfor udvikler flere personer rygerlunger. Efter at rygere har stoppet med at ryge, kan de stadig udvikle rygerlunger, så derfor vil tidligere rygere også have gavn af at blive tjekket, hvis de mærker symptomerne.

I ni ud af ti tilfælde med rygerlunger er det tobak, der er skyld i sygdommen. Sygdommen er yderst ubehagelig, da man har svært ved at trække vejret og derfor ofte har behov for at blive indlagt på et sygehus.

Kvinder udvikler lettere rygerlunger end mænd, og Danmark er det land i verden, hvor flest kvinder dør af rygerlunger. I Danmark dør 4.000 mennesker af sygdommen hvert år.

### Rygere bliver mere syge

Ikke alene lever rygere omkring 10 år kortere end ikke-rygere, men de er også mere syge i den tid, de lever. Deres sår har sværere ved at hele op, og de har flere problemer med deres hals og lunger. De hoster, danner mere slim, og sygdomsbakterier har lettere ved at angribe de svækkede luftveje.

Lungekræft er en meget udbredt sygdom for rygere. Hvis de hver dag ryger 25 cigaretter, stiger deres risiko for at få lungekræft, så den er 20 gange højere end hos personer, der aldrig ryger.

Rygere har også vanskeligere ved at få børn. Kvinderne har vanskeligere ved at blive gravide, og når det sker, får de i gennemsnit mindre børn. Mænd, der ryger, har en dårligere sædkvalitet og har større risiko for at blive impotente.

#### Konsekvenser af tobak i Danmark

- 14.000 dør i alt af at ryge hvert år
- 6.000 dør af hjerte eller kredsløbsproblemer
- 4.000 dør af kræft
- 4.000 dør af rygerlunger
- 2.000 dør af passiv rygning
- 150.000 ekstra indlæggelser på sygehuse
- 2.500.000 ekstra kontakter til praktiserende læger
- 2.500.000 ekstra fraværsdage fra arbejde

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

### Jo tidligere man begynder at ryge jo før dør man

Jo tidligere man begynder at ryge, og jo mere man ryger, desto mere udsat er man også for at få mange sygdomme og en tidlig død. Tidlig rygestart giver også større risiko for at blive storryger senere. Hvis man begynder at ryge, før man er fuldt udviklet, risikerer man at lungerne aldrig bliver færdigudviklede. Det er også sværere at stoppe igen, hvis man begynder tidligt.



### Vi dør af passiv rygning

Passiv rygning er skyld i cirka 2.000 dødsfald om året, ifølge Statens Institut for Folkesundhed 2006. Derfor er det også vigtigt aldrig at acceptere, at nogen ryger indendørs. Røgen spreder sig let fra det ene rum til det andet. Selv om man lufter ud, sidder mange partikler stadig fast i møbler, gardiner og tapet, hvorfra de senere bliver frigivet. Det kan man også tydeligt lugte, hvis man kommer ind i et rum, hvor der er blevet røget. Der er ingen nedre grænse for, hvor lidt røg der skal til, før det er sundhedsskadeligt.

### Ingen ryger fordi det smager godt

Ingen kan lide smagen af røg, når de starter med at ryge. Mange inhalerer derfor ikke røgen i starten, for de må først bruge tid på at vænne deres krop og lunger til at modtage røgen.

De fleste, der begynder at ryge, ved, at det er sundhedsfarligt. Alligevel vælger de at tænde deres første cigaret og bliver hurtigt afhængige, lige som millioner af andre før dem er blevet det.

### Vi vil have højere cigaretpreiser

Et flertal af danskere ønsker højere cigaretpreiser, ifølge en undersøgelse fra A&B Analyse i 2008. Priserne i Danmark er lavere end i vores nabolande. Grønland, Storbritannien og Norge har cirka dobbelt så høje priser på cigaretter.

Undersøgelser viser, at prisen på tobak er en af de mest effektive metoder til at sænke forbruget. Derfor anbefaler Verdenssundhedsorganisationen WHO også højere tobakspreiser. Prisen har især stor betydning for unge og personer uden så mange penge.

– 14.000 danskere  
dør årligt af at ryge.  
Det svarer til to skoleklasser om dagen.

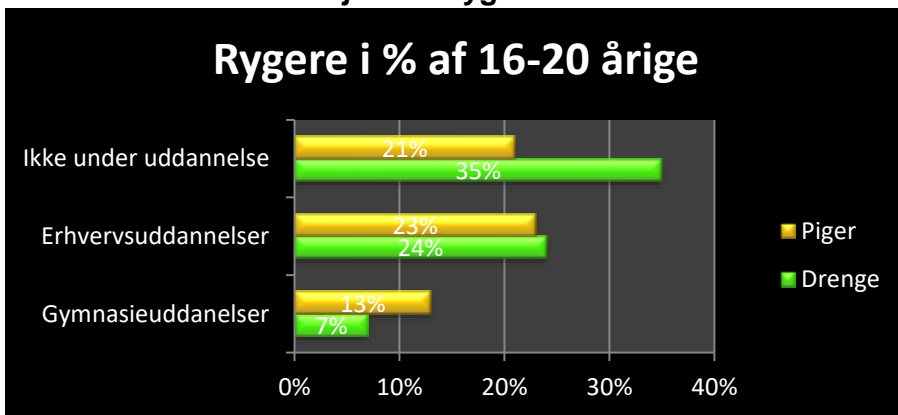
### Pris pr 20 stk. Marlboro i Norden og de store EU-lande

1	Grønland	66,00 kr.
2	Norge	60,50 kr.
3	Storbritannien	59,75 kr.
4	Sverige	37,50 kr.
5	Frankrig	37,25 kr.
6	Tyskland	35,00 kr.
7	Finland	32,00 kr.
8	Danmark	31,50 kr.
9	Italien	30,50 kr.
10	Polen	15,75 kr.



Kilde: Philip Morris International og Luk Joossens – juli 2007

### Jo kortere uddannelse jo flere rygere



Kilde: Muld-rapporten fra 2007. Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse.

### Vandpiber er ligeså farlige som cigaretter

Vandpiber er blevet et modefænomen over det meste af verden. I Muld undersøgelsen fra 2007, som Kræftens Bekæmpelse har gennemført over unge fra 16 til 20 år, fortæller 70 % af drengene og 62 % af pigerne, at de har prøvet at ryge vandpibe. Det er dog kun en halv procent af pigerne og 2 procent af drengene, der ryger vandpibe hver uge.

Mange tror fejlagtigt, at rygning på en vandpibe er mindre farlig end anden rygning, da røgen bliver filtreret gennem vandet. Imidlertid indeholder røgen fra vandpiber de samme stoffer som cigaretrøg, blandt andet nikotin, tjære, arsenik, krom og bly. Det er stoffer, som man ved giver kræft og andre alvorlige sygdomme. Myten om, at vandpiberygning ikke er farligt, kommer sikkert, fordi røgen ikke er så stærk og varm som fra cigaretter.

Mængden af farlige stoffer fra vandpiber varierer i forhold til pibens størrelse, og hvilken tobak man bruger. Ifølge Sundhedsstyrelsen tyder intet på, at vandet i piben eller et langt sugerør gør røgen fra vandpiber væsentlig mindre farlig end anden rygning. Desuden ryger mange i længere tid på en vandpibe end på cigaretter, og på den måde kan vandpiben være farligere. Hvis man ryger på en vandpibe, er man også nødt til at inhalere røgen, så den kommer helt ned i lungerne. Nogle bruger et underlag af trækul under tobakken, fordi de tror det kan virke som et filter, men det kan kun fjerne op til 2 % af partiklerne fra røgen.

Personer, der ikke tidligere har røget cigaretter, har lettere ved at klare røgen fra en vandpibe end fra cigaretter. For nybegynderen virker det ikke så ubehageligt som cigaretter, da det ikke er så varmt og stærkt, og desuden kan der være tilsat smags- og duftstoffer. Når man ryger på vandpibe, vænner man sig til at få røg i lungerne, og derfor bliver det let at gå over til også at ryge cigaretter.



Mange tror, at vandpiber er ufarlige, men røgen indeholder de samme stoffer som cigaretter. Røgen giver kræft og mange andre sygdomme på samme måde som røg fra biler, bål eller cigaretter.

## Sådan stopper du røgen

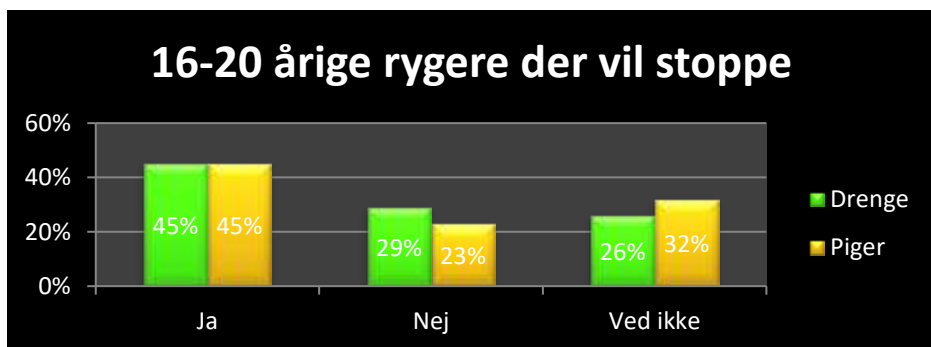
Mange unge rygere har en god viden om rygningens skadelige virkninger, men alligevel fortsætter de med at ryge. Undersøgelser viser, at det ofte er, fordi ønsket om at indgå i et fællesskab er vigtigere for de unge end at leve sundt. Som ryger bliver man hurtigt en del af en gruppe, og man behøver ikke angive en grund til at opsøge gruppen. Derfor er det også svært at holde op med at ryge, fordi man ofte samtidig melder sig ud af et socialt fællesskab. En løsning kan være at satse hårdt på at melde sig ind i andre grupper i stedet.

### Næsten halvdelen af de unge rygere vil stoppe

Som det fremgår af diagrammet herunder, er det næsten halvdelen af de unge mellem 16 og 20 år, der ønsker at kvitte smøgerne. Det skyldes, at flere kender til risikoen ved at ryge, samt at det er blevet utrendy at ryge. Mange deltager på rygestopkurser, og salget af cigaretter falder. En anden årsag til at salget af cigaretter falder er, at det i 2007 blev forbudt at ryge indendørs på arbejdspladser og restaurationer.



Vil du stoppe med at ryge, så begynd med at ødelægge alle dine cigaretter.



Kilde: Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, Muld rapporten 2007

### Helbredsgevinster ved rygestop

20 min.	Blodtryk og puls bliver normal
1 døgn	Mindre risiko for blodpropper Mere blod til huden og bedre varme i fingre og tæer
2 døgn	Smags- og lugtesansen bliver bedre Kulilten er ude af kroppen, og konditionen er derfor bedre
3 døgn	Vejrtrækningen bliver bedre
2-12 uger	Kredsløbet bliver gradvist bedre
3-9 mdr.	Huden ældes i normalt tempo (rynker) Mindre hoste og vejrtrækningen forbedret med 10 % Forbedret frugtbarhed
1-2 år	Risikoen for blodpropper er halveret
5-10 år	Risikoen for blodpropper er som dem, der aldrig har røget
10 år	Risikoen for lungekræft er halveret i forhold til rygere

Kilde: Sundhedsstyrelsen

### Inden du stopper

De, der har forberedt sig, har altid bedre chance for at gennemføre. Sådan er det også, hvis du vil stoppe med at ryge. Brug derfor tjeklisten her, inden du går i gang med et rygestop.

### Tjekliste

1. Vælg et tidspunkt, hvor du har overskud, og hvor du ikke skal være sammen med en hel masse rygere.
2. Knæk alle dine cigaretter og smid dem ud. Du skal ikke give dem væk – og slet ikke til nogen du sætter pris på. Tag billeder af seancen og tjek en ekstra gang, at du ikke har en eneste cigaret tilbage, der kan friste.
3. Gør dit værelse rent og vask dit tøj, gardiner og andet, der lugter af røg.
4. Fjern askebægre.
5. Fortæl dine venner, at du er holdt op med at ryge. Fortæl dem også, at du gerne vil have deres støtte, så de ikke tilbyder dig cigaretter eller ryger i din nærhed.
6. Lav en aftale med din læge. Det forpligter.

### Hvad der virker ved rygeafvænning

I Cochrane databasen på webadressen [www.cochrane.dk](http://www.cochrane.dk) kan du læse, hvilke behandlingsmetoder der virker ved rygeafvænning, og hvilke, der ikke virker. Oplysningerne kommer fra alle de videnskabelige forsøg, der er lavet i hele verden, og bliver samlet af Cochrane, der er en uafhængig non-profit organisation.

Uanset hvilken afvænningsform man vælger, er det en forudsætning, at man virkelig vil det.

#### Virker ved rygeafvænnning

- Nikotinerstatninger
- Antidepressive midler
- Individuel og gruppeterapi
- Råd og støtte fra læge
- Tiltag fra arbejdspladsen

#### Virker måske ved rygeafvænnning

- Hypnose
- Telefonrådgivning
- Skriftlige materialer

#### Virker ikke ved rygeafvænnning

- Akupunktur
- Fysisk træning

Selv om man ikke kan påvise, at fysisk træning hjælper til at stoppe med at ryge, er der mange andre positive effekter ved det. Fysik træning kan blandt andet være med til at træne lungerne op igen.

#### Du bliver fysisk stærkere

Allerede tyve minutter efter at du har slukket en cigaret, har du en bedre kondition, end når du lige har slukket den. Og allerede få dage efter at du er stoppet med at ryge, vil du få en endnu bedre kondition. For at lægge mærke til at du fysisk bliver stærkere, er det en god ide at teste din styrke ved at tage en bestemt trappe eller løbe en bestemt tur med mellemrum. Mål, hvor hurtigt du kan tage trappen eller løbe strækningen mindst en gang om ugen.

#### Opgave – løbetest

Dato	Tid	Forpustet

Løb den samme tur med nogle dages mellemrum. Skriv ned, hvor hurtigt det går samt et tal mellem 1 og 10, i forhold til hvor forpustet du bliver. På den måde kan du se, når din kondition bliver bedre. Det er et vigtigt rygstød til de perioder, hvor det måske bliver svært at holde fast i at være røgfri.

### Opgave – penge

En anden positiv “bivirkning” ved at stoppe med at ryge er, at du får flere penge. Beregn hvor mange penge du får i løbet af en måned, og et år. Det er en af de positive ting, du skal have at glæde dig over, hvis det begynder at blive svært at holde fast.

### Opgave – fordele og ulemper ved tobak

Besvar de fire punkter herunder skriftligt uden at snakke med andre. Sammenlign til sidst med, hvad de andre har skrevet.

1. Skriv alle fordele og ulemper ved at ryge op i to kolonner.
2. Vurdér fordele og ulemper ved at ryge og sæt udfra dem et mål for, hvilket forbrug du vil have fremover.
3. Overvej i hvilke situationer, du kan blive fristet til at ryge. Beslut dig for, hvordan du vil handle i disse situationer.
4. Skriv hvad du konkret kan gøre for at holde dit mål.

### Gruppeopgave – debatspørgsmål

Diskuter punkterne herunder i grupper og skriv jeres konklusioner ned.

1. Hvad koster det at ryge? Hvad skulle det koste, hvis I bestemte?
2. Diskuter hvorfor en fjerdedel af Danmarks befolkning stadig ryger, selv om det er livsfarligt.
3. Hvorfor begynder nogle unge stadig at ryge?
4. Kender du nogle, der er døde af rygning?
5. Skal rygere bagerst i køen på sygehuset, hvis de er syge af deres rygning?
6. Hvor gammel skal man være for at have lov til at købe cigaretter?
7. Hvad kan du gøre for at færre af dine venner begynder at ryge?



# 7 – Narko

## *Interview*

### **Bo tog hash da han var 11 år**

**Da Bo Tropp var 11 år, begyndte han at drikke og ryge hash. Da han var 16 år, begyndte han også at tage hårde stoffer.**

Da Bo var fem år, flyttede hans mor sammen med en ny mand. De drak begge to og tævede hinanden.

– Jeg kan huske, at jeg forsøgte at holde døren, så min far ikke kunne komme ind, fortæller Bo.

Forældrene blev skilt, da Bo var 10 år gammel, men Bos mor fortsatte med at drikke, så Bo havde ingen kontakt til hende, selv om han boede hos hende. Han begyndte i stedet at komme med i en gruppe, der havde det til fælles, at de pjækkede fra skolen.

– Der begyndte løbebanen, og vi startede med at stjæle lidt. Den første gang, jeg tog en cigaret, smagte den forfærdeligt, siger Bo og fortsætter.

– Vi skulle være seje. Da jeg var 11 år, prøvede jeg at ryge hash for første gang.

Den første gang, Bo blev rigtig skæv af hash, var det en god oplevelse. Han blev fri for at tænke på sin alkoholiske mor og på skolen og kunne bare slappe af. Til gengæld kom han til at betale prisen senere. Derfor øn-

sker han også, at unge gør sig klart hvad konsekvensen er, inden de begynder at tage stoffer.



Bo Tropp tog stoffer hver dag, fra han var 18, og til han blev 26 år. Han kom ud af det med livet i behold, modsat de over 20 personer han kendte, der døde af deres misbrug.

### **Bliver daglig hashryger**

I skolen gik det dårligere og dårligere, fordi Bo ikke gad. Som 13-årig blev han sendt på en døgninstitution for adfærdsvanskelige børn. Det var ikke godt, for der kom han i kontakt med nogle, der var betydeligt længere ude, end han selv var på det tidspunkt. Forbruget af hash fortsatte da også i weekenderne.

Opholdet på institutionen blev afløst af en plejefamilie. Plejefaren led af kræft og havde ikke overskud til at holde øje med Bo og de to andre plejebørn i familien. Derfor passede de tre plejebørn sig selv med det resultat, at de hver dag drak og røg sig skæve af hash.

### **Hårde stoffer fra han var 16**

Da Bo var 16 år gammel, begyndte han også at tage forskellige piller og amfetamin. Stofferne kostede mange penge, som han fik fat i via diverse kriminelle aktiviteter. På et tidspunkt snuppede politiet ham, og han blev dømt for 52 kriminelle forhold.

Da myndighederne nødtigt sender så unge mennesker i fængsel, kom han i en ny plejefamilie i Nordjylland. Det var en god plejefamilie, hvor det lykkedes ham at lægge stofferne på hylde og kun drikke i weekenderne. Det gik godt i halvandet år, men så blev han uvenner med plejefaren og smuttede.

### **Det skal prøves**

Fra Bo var 18 år, til han blev 26

år, tog han hver dag stoffer. Hver gang Bo hørte om et nyt stof, tænkte han:

– Det skal prøves. Sæt nu det er det allerbedste i hele verden. Jeg kendte nogle store drenge, der havde fået fat i noget speed, og det skulle vi også prøve. Fuld knald på hele tiden. Jeg var psykopat dengang.

### **Pusher, da han var 18 år**

Fra plejefamilien i Nordjylland flyttede han til Århus. Her begyndte han efter 3 måneder at sælge hash, LSD, speed og alle andre stoffer, som han kunne komme i nærheden af. På et tidspunkt fik han sit lager konfiskeret af politiet og kom derfor til at skylde penge væk. Han stak af fra gælden og flyttede til Thy, hvor han fortsatte som pusher. Efter nogle år blev han meldt til politiet. Han fandt imidlertid ud af, hvem der havde meldt ham, og sammen med nogle andre overfaldt han dem. Det kostede ham et år i fængsel. I fængslet røg Bo kun hash, fordi han ikke havde råd til andet.

— Det skal prøves. Sæt nu det er det allerbedste i hele verden.

## Døden eller livet

To måneder efter at Bo kom ud af fængslet, gik det helt skidt for ham. Han begyndte som stiknarkoman, og i en brandert kastede han rundt med sin kæreste. Derefter var alle broer brændt, og han havde ikke en eneste ven tilbage. Han gjorde det klart for sig selv, at der kun var to veje ud af den sump, han var havnet i:

– Enten tager jeg jagtgeværet, sætter det for panden og trykker af, eller også finder jeg ud af at leve et liv.

Bo valgte livet. Han ringede til sin adoptivfar, som han ikke havde snakket med i 5 år. Han fik lov til at komme og bo hos adoptivfaren for at få ro og komme ud af sit misbrug. I løbet af tre uger lykkedes det ham at nedtrappe sig selv og lægge stofferne på hylden.

## Mødet med Anonyme Alkoholikere

Bos adoptivfar var holdt op med at drikke med hjælp fra Anonyme Alkoholikere (AA), men Bo tænkte:

– Det skal jeg ikke rodes ind i.

Adoptivfaren fik alligevel lov til at få to unge, tidligere alkoholikere fra AA ud for at snakke med Bo. På det tidspunkt havde Bo det rigtigt dårligt, da han netop havde nedtrappet sig selv. Mødet med de to fra AA blev et vendepunkt, hvor Bo åbnede sig og fandt forståelse. De to fra AA havde været igennem præcis det samme som han selv. Det var så stærk en oplevelse, at han ikke

kunne holde tårerne tilbage.

Inden de gik, sagde de, at han bare kunne ringe til dem dag og nat, hvis han havde behov for at snakke med dem. Bo var mistroisk og tænkte:

– Ingen mennesker er så gode uden at ville have noget for det.

Da det langsomt gik op for Bo, at de gjorde det for at hjælpe ham og intet andet, besluttede han sig for at prøve at tage til et møde. Da Bos problem mere var stoffer end alkohol, foreslog de to fra AA, at han i stedet skulle være med i Narcotics Anonymous (NA). NA fungerer efter de samme principper som AA, men henvender sig til stofmisbrugere. Derefter gik Bo i halvandet år til møde i NA hver eneste dag og holdt sig samtidig helt clean.

## Tilbagefald er livsfarlige

Siden Bo blev clean for seks år siden, har han haft to tilbagefald på henholdsvis fire og fjorten dage. Når Bo har haft et tilbagefald, har han ringet til sin kontaktperson i NA, og så har de sammen fundet ud af, hvad der var gået galt.

– Der er ikke råd til så mange tilbagefald i NA. Når folk har været clean i et stykke tid og går ud og tager et tilbagefald, så er der 25 % risiko for, at de dør, fortæller Bo. Bo kender selv over 20 personer, der på den ene eller anden måde er døde af narko. Derfor er de, som er med i NA, heller ikke så gamle, for som Bo siger med et lille smil:

– Narkomaner bliver altså ikke ret gamle.

### I dag er Bo tømrer

Bo er selvlært tømrer og har opbygget sit eget lille tømrerfirma. Selv om han har taget mange stoffer, kan han godt holde til lange arbejdsdage med hårdt fysisk arbejde.

Hans største problem fra tiden som narkoman er leversygdommen Hepatitis C, som han fik, fordi han på et tidspunkt delte sprøjte med en anden.

Bo vil altid have trangen til stoffer i sig. Selv om det er seks år siden, han blev clean, bortset fra de to gange han er faldet i, er han stadig afhængig af stoffer. Hans krop er vænnet til stoffer, og han har derfor en stadig appetit efter stoffer. Men Bo kan i dag holde appetitten i skak. For at holde den i skak har han besluttet slet ikke at røre alkohol. I stuen hænger syv uåbnede flasker vin, han har fået som gaver igennem årene. De uåbnede flasker er hans bevis på, at han i dag kan styre sit liv.

### **AA og NA (Anonyme Alkoholikere og Narcotics Anonymous)**

Der er cirka 100.000 danske medlemmer i AA.

AA blev startet i 1935 af to alkoholikere i USA.

NA minder meget om AA, men er for stofmisbrugere.

AA og NA fungerer efter de samme 12 principper.

I AA og NA er de tidligere misbrugere vejledere for hinanden.

Der er ingen topstyring i AA og NA. Grupperne er selvstyrende.

AA og NA tager hverken imod penge fra offentlige eller private.

## De narkotiske stoffer

Alle narkotiske stoffer skaber hurtigt en afhængighed. Jo længere tid man bruger stoffer, desto større mængde skal man indtage for at opnå den samme virkning.

De fleste stoffer har været brugt i mange år, og det er sjældent, at der kommer et nyt stof på markedet. Morfinstoffer, kokain, hash og svampe har sandsynligvis været anvendt i flere tusind år. LSD og ecstasy er nogle af de få nyere stoffer. Ecstasy blev for første gang fremstillet i 1912 og LSD for første gang i 1938. Alligevel drømmer mange narkomaner om stoffer, og især nye stoffer, der kan give dem en bedre rus, og de forsøger sig derfor med alle de forskellige stoffer.

### Efter en optur følger en nedtur

Stoffer giver en rus, der for det meste er behagelig, men de giver også en nedtur, som kan være yderst ubehagelig. For at undgå nedturen tager nogle misbrugere en ny dosis, men det er kun en kort frist, for så kommer nedturen blot senere og i hårdere grad. En nedtur gør ofte brugeren meget træt, irriteret og utilpas. Derfor kan misbrugere ikke tænke på andet end, hvordan de får det næste fix.

### Fra rygenarkoman til stiknarkoman

Brugeren tager i begyndelsen narkoen ved at sniffe det op i næsen, spise farvestrålende piller eller ryge det. Det virker umiddelbart ikke så frastødende, men efterhånden som misbruget vokser, skal der kraftigere virkemidler til for at føle den samme rus. En af måderne er at sprøjte narkoen direkte ind i blodårerne.

Mange narkomaner deler sprøjte af praktiske årsager, og det betyder, at de smitter hinanden med flere alvorlige sygdomme blandt andet AIDS. Derfor foregår der også en debat, om vi skal oprette fixerum for narkomaner, hvor de kan få gratis sprøjter udleveret sammen med en rådgivning om, hvordan de skader sig selv mindst. Tyskland og Holland har gode erfaringer med fixerum.



Mange narkomaner begynder med at ryge hash, men slutter med sprøjten.

## Hash

Man kan ryge hash i en pibe, hvor hele indholdet ryges i et enkelt sug. Det giver en meget hurtig og voldsom rus. Al hashen placeres i et pibe-hoved, der også bliver kaldt for en bong. Det er også derfor, at nogle kalder en hashpiberyger for et bonghoved. Man kan også ryge hash som en cigaret, som bliver kaldt en joint. På den måde kommer rusen langsommere, og sandsynligvis er det knap så skadeligt. De, der ryger en joint, kan som regel også foretage sig noget under rusen. Endelig kan man også spise hash.

Hash er det stof, som de fleste begynder med. En stor del af dem, der prøver narko, prøver kun hash. Omvendt er det meget få procent af dem, der prøver de hårde stoffer, som ikke først har prøvet hash.

Hash gør typisk brugeren mere langsom, sløv og ligeglad. En rus tager cirka tre til fire timer, men sløvheden kan vare et helt døgn.

Hash forstærker typisk ens følelser, så hvis man er i godt humør, bliver man i bedre humør, men hvis humøret i forvejen er lavt, kan hashen bringe det længere ned, og det kan udvikle sig til angstanfald. Længere tids brug af hash giver typisk en dårligere hukommelse, og man bliver mere sløv og ligeglad med sine omgivelser.

## De tre mest almindelige typer hash

Al hash bliver udvundet af hampplanten (*Cannabis Sativa*). Forskellige behandlingsformer af planten under væksten og bagefter giver tre forskellige hovedtyper.

**Hash** fremstiller man ved at blande hampplantens topskud sammen med harpiks fra planten. Det presser man sammen til hårde plader, der ligner chokolade.

**Pot** bliver også kaldt for marihuana. Det består af smuldrede topskud og nogle gange også blomster fra hampplanter.

**Skunk** består af hampplanter med en større rusvirkning. Under opvæksten af hampplanten har man manipuleret med lyset, så planten udvikler mere THC, som er det stof, der giver rusvirkningen.

### Tegn på brug af hash

1. sløv og glemsom
2. selvcentreret
3. røde øjne
4. svingende humør
5. uengageret
6. går sammen med hashrygere



Hampplanter. Halvdelen af de unge mellem 16 og 24, der søger behandling for stofmisbrug, angiver hash som hovedstoffet.

### Kokain

Kokain er et hvidt pulver, der kommer fra kokaplanten. Udover kokain er crack og freebase to varianter af kokain. Brugere af kokain optager det ved at sniffe det op i næsen eller ved at sprøjte det ind i blodårerne. Kokain virker hurtigt og kortvarigt. Ofte giver det en følelse af energi og opstemthed, puls og åndedræt bliver hurtigere, og kroppens temperatur stiger. I løbet af bare 15 – 30 minutter er rusen forbi, og kort tid efter kommer nedturen, hvis ikke brugeren tager en ny portion. Nedturen kommer, når der ikke er mere stof tilbage i kroppen.

Bivirkninger ved at tage kokain er søvnforstyrrelser, depressioner, angstanfald, vrangforestillinger og nedsat lyst til sex. Store doser kokain kan også give kraftige forgiftninger med døden til følge. Hvis kokain bliver blandet med andre stoffer, stiger risikoen for forgiftninger.

### Heroin

Heroin bliver, ligesom opium og morfin, fremstillet af valmuer. Metadon er en slags kunstigt fremstillet heroin, som læger bruger til at nedtrappe narkomaner med.

Heroin giver et hurtigt sus af opstemthed, der kun varer fra 1 til 15 minutter. Derefter kommer en afslappende periode på tre til fire timer. I den periode kan man heller ikke mærke smerter, og derfor bliver stoffet også brugt som bedøvelsesmiddel af læger. Den afslappede periode bliver afløst af nedturen, der kan give kulderystelser, svedeture og kvalme. På længere sigt kan det også give søvnbesvær og depressioner. Pupillerne trækker sig sammen og bliver små, når man tager heroin.

### Amfetamin

Amfetamin er det samme som speed. Stoffet bliver kemisk fremstillet i laboratorier, og det sætter bogstaveligt talt speed på brugeren, så han bliver mere aktiv og føler sig ovenpå. Stoffet giver mindre appetit og mindre behov for søvn. Brugeren bliver også stærkt centreret omkring sig selv og sine egne ønsker og behov. Pupillerne udvider sig, og alle sanser skærpes. Rusen varer fra fire til seks timer og bliver ofte afløst af angst, vrede, træthed og depressive tanker.



Både kokain, heroin og amfetamin har form som et hvidt pulver.

### LSD (Lyserg-Syre-Diethylamid)

LSD er kemisk fremstillet og bliver også kaldt for syre. LSD er flydende, og typisk bliver væsken opsuget i trækpapir eller en sukkerknald, som brugeren sluger.

LSD giver nogle stærke forvrængninger af virkeligheden, der kan vare op mod femten timer. Man kan opleve at høre stemmer og se ting, der ikke eksisterer. Fantasierne kan give glade stemninger, men kan også gå over i angst og forfølgelsesmareridt. Der sker tit ulykker i forbindelse med brug af LSD, da brugerne lever i deres egen fantasi uden kontakt til virkeligheden.

I Danmark eksperimenterede psykiaterne for 40 til 50 år siden med at bruge LSD som en slags medicin. Forsøget gik ikke godt, da flere forsøgspersoner udviklede psykoser eller begik selvmord. Derfor fik 154 forsøgspersoner også udbetalt erstatninger.



## Svampe

Enkelte svampe kan virke ligesom LSD. LSD, kaktus og svampe hører til gruppen af hallucinogener. De kan ligesom LSD give kraftige hallucinationer, det vil sige forvrængninger af virkeligheden.

Svampe virker forskelligt på forskellige personer, så man kan ikke på forhånd vide, hvilken oplevelse man vil få.



Spids nøgenhat kan give stærke forvrængninger af virkeligheden. Man kan opleve glade stemninger, men også de værste mareridt.

## Ecstasy

Ecstasy bliver produceret i laboratorier og som regel solgt i pilleform. Pillerne kan være meget farverige og i mange former, og det er med til at give indtryk af, at de næsten er uskadelige som slik. De er dog langt fra uskadelige, da der er eksempler på dødsfald efter selv meget små doser af stoffet. Stoffet kan også give depressioner samt skader på hjernen, så evnen til at huske bliver dårligere.

Pillerne kan indeholde meget forskelligt mængde ecstasy, ligesom nogle også indeholder andre stoffer. Derfor er det umuligt at vide, hvordan den enkelte pille virker. Rusen kommer efter en halv time og varer cirka fem timer.



Ecstasy bliver især solgt som piller i forskellige farver. De ligner slik, men blot en enkelt dosis kan føre brugeren til en psykiatrisk afdeling med en psykose.

## Værd at vide om narko

Tidligere var narkotika ikke forbudt at bruge, men var et meget anvendt lægemiddel. Først i 1914 bliver narkotiske stoffer forbudt i USA. Under ungdomsoprøret i tresserne begynder mange unge at ryge hash, og det bliver især moderne for unge studerende. I dag er det især unge med en kortere eller ingen uddannelse, der ryger hash og tager andre narkotiske stoffer. Ofte bunder forbruget af stoffer i større sociale problemer, hvor stofmisbruget kun er en del af det.

### Færre unge prøver narko

Det er et mindretal, der prøver at bruge narko, og antallet falder, selv om mange tror det modsatte. En del af forklaringen på, at mange fejlagtigt tror forbruget stiger, er, at medierne fanger mere opmærksomhed, når de skriver, at narkoforbruget eksploderer frem for at fortælle, at færre bruger det. En anden forklaring kan være, at de der bruger narko også har en tendens til at overdrive antallet af brugere for at retfærdiggøre deres eget brug.

### Procent af 16-20 årige der har prøvet et stof mindst én gang

	2000	2003	2006
<b>Hash</b>	32 %	36 %	27 %
<b>Amfetamin</b>	8 %	7 %	5 %
<b>Ecstasy</b>	4 %	4 %	3 %
<b>Svampe</b>	3 %	3 %	1 %
<b>Kokain</b>	3 %	4 %	4 %
<b>Lsd</b>	1 %	1 %	1 %
<b>Heroin</b>	0 %	1 %	1 %
<b>Rygeheroin</b>	1 %	1 %	1 %
<b>Andre stoffer</b>	1 %	2 %	2 %

Kilde: Muld-rapporterne af Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse.

### Stoffer er umoderne

For at finde ud af hvor stort forbruget af stoffer er, spørger man et bredt udsnit af befolkningen. Det kan give et lidt skævt billede af forbruget, for mange svarer ikke på, hvor meget deres forbrug rent faktisk er, men mere på om det er på mode at tage stoffer. Så når man spørger de unge om deres brug af stoffer, er det i høj grad et modefænomen, man spørger til. I tabellen fra Sundhedsstyrelsen kan vi se, at de unge bruger færre stoffer end tidligere, men nogle forskere mener, at det blot er udtryk for, at stoffer er blevet umoderne. De dokumenterer det med, at antallet, der bliver behandlet for stofmisbrug, stadig vokser.

Selv om det blandt mange unge er umoderne at bruge narko, er der også kredse, hvor det giver prestige at prøve så mange forskellige stoffer som muligt – og gerne i store mængder.

### Stofmisbrug i tal

27.000 er stofmisbrugere

7.300 af dem er hashmisbrugere

13.441 blev behandlet for stofmisbrug

266 døde direkte af narko

Kilde: Sundhedsstyrelsen. Tallene gælder for 2006.

### Er hash mindre skadeligt end alkohol?

Det er svært at sammenligne æbler og bananer, men alligevel forsværer mange hashbrugere sig med, at hash ikke er mere farligt end alkohol. Om de har ret kommer i høj grad an på mængden af alkohol og hash. Hvis vi sammenligner en pipe hash om ugen med at drikke sig fuld hver dag, er alkohol det mest farlige. Sammenligner vi derimod én, der drikker sig fuld hver dag, med én, der hver dag ryger sig skæv i hash, er det sværere at sige præcist, hvad der skader mest. Vi kan bare konstatere, at begge typer af misbrug giver markante skader både fysisk og psykisk. I stedet for at hævde, at hash ikke er farligere end alkohol, er det bedre at sige, at hash er lige så livsfarligt som alkohol. Hash har desuden den bivirkning, at man hurtigere bliver afhængig, og vejen til de hårde stoffer bliver kortere.

### Hash giver lungekræft

Hash er langt mere skadeligt for lungerne end cigaretter, da det indeholder dobbelt så mange stoffer, der giver kræft. Desuden inhalerer hashrygerne og holder røgen i lungerne i lang tid. I forhold til risikoen for at udvikle lungesygdomme svarer en joint med hash til at ryge 20 cigaretter.

**Stofmisbrugere  
har 15 gange  
større risiko for  
at dø**

### Narko er som et langsomt selvmord

Man kan sammenligne det at tage narko med et langsomt udført selvmord. Narkomaner bliver langsomt nedbrudt både fysisk og psykisk og får ofte en lang række følgesygdomme.

Narkomaner ønsker sjældent at dø af deres narko. Alligevel bliver et stof, der omtales i medierne, fordi nogen dør af det, ligefrem ekstra populært.

I Danmark døde 266 personer direkte på grund af stoffer i år 2006. Heraf døde de 221 på grund af en overdosis. I virkeligheden dør langt flere af

narko, fordi narkomisbrugere lever et farligt liv med langt flere sygdomme end andre. Risikoen for at blive indblandet i vold, trafikulykker og andre ulykker er også meget højere. En stofmisbruger har således 15 gange større sandsynlighed for at dø end en jævnaldrende, der ikke tager stoffer.

### Overdosis er en hyppig dødsårsag

Mængden af de aktive stoffer kan variere meget i narko, og det er én af grundene til, at mange dør af en overdosis. Hvis misbrugerne er vant til at få piller med et lille indhold aktivt stof, og så en dag får piller med et højt indhold af aktivt stof, kan det koste dem livet. Sygehuse og skadestuer behandler hvert år omkring 1.300 forgiftninger med stoffer. Særligt ecstasypiller er meget uforudsigelige med hensyn til mængden af aktivt stof.

### Kemisk lykke giver depressioner

Nogle stoffer som især amfetamin og kokain får hjernen til at producere mere dopamin, så brugeren får mere energi og føler sig uovervindelig. Når rusen er forbi, kommer tømmermændene i form af depression. For at holde depressionen nede forsøger brugeren at få mere af stoffet. Derved er der sat en uheldig spiral i gang, hvor brugeren ønsker stadig større mængder og får sværere ved at stoppe, jo længere tid der går.

Hvert år bliver omkring 4.000 stofmisbrugere indlagt til psykiatrisk behandling, hvor deres stofmisbrug er en del af årsagen. De psykiske problemer kan være depressioner, angstanfald og personlighedsforstyrrelser.

### Risici ved narko

	Dødelig forgiftning	Aggression	Sindssygdом	Afhængighed	Fysisk skade
Hash			☹☹	☹☹	☹☹
Amfetamin	☹☹	☹☹☹☹	☹☹☹	☹☹☹	☹
Heroin	☹☹☹☹			☹☹☹☹	☹
Kokain	☹☹☹	☹☹☹☹	☹☹☹	☹☹☹☹	☹☹☹
Ecstasy	☹☹	☹	☹☹	☹☹	☹☹
Svampe/LSD	☹	☹☹	☹☹☹☹	☹	
Snifning	☹☹☹	☹☹☹	☹	☹☹☹☹	☹☹☹☹

Jo flere sure smileys desto større er risikoen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

### Prisen for narko

Prisen på narko falder generelt, fordi det er let at få fat i, selv om stoffer-

ne er ulovlige. Prisen for narko er bestemt af udbud og efterspørgsel. Politiet har ikke mulighed for at fjerne de narkotiske stoffer, fordi mennesker og varer strømmer i et stadigt hurtigere tempo fra én verdensdel til en anden, så det er stort set umuligt at forhindre, at narko følger med. Desuden er det også muligt at producere en del narko inden for landets grænser. Så uanset hvor godt politiet arbejder, kan deres indsats kun føre til, at pusherne hæver prisniveauet. Tidligere var handlen med narko kun i de store byer, men i dag er handlen også bredt ud til de mindre byer.

### Gadeprisen på narko

Hash	50 kr. pr gram
Amfetamin	150-250 kr. pr gram
Kokain	500-700 kr. pr gram
Heroin	500-1200 kr. pr gram
Ecstasy	30-50 kr. pr pille

Kilde: Rigspolitiet

### Narko og kriminalitet hører sammen

Omkring 10.000 personer bliver hvert år sigtet for kriminalitet, der hænger sammen med narko. Kriminalitet opstår især, fordi narkomaner hver dag skal skaffe så mange penge, at det næsten kun er muligt for dem ved kriminelle aktiviteter eller prostitution. Narko fører tillige meget let til, at brugerne bliver irritable og aggressive og bliver indblandet i vold. En undersøgelse viser, at halvdelen af kriminalforsorgens klienter misbruger enten alkohol eller stoffer.

**Halvdelen af de kriminelle misbruger enten alkohol eller stoffer**

### Narkotiske stoffer bliver brugt i sundhedssystemet

Morfin bliver brugt af læger for at bedøve og fjerne smerter. Det er dog meget sjældent, at personer, der har fået narkotiske stoffer som bedøvelse, bliver afhængige af det. Nogle personer, der lider af sclerose, mener også, at hash hjælper dem, men det er ikke lovligt at bruge for dem. De kan dog få ordineret en pille med syntetisk hash, der hedder Marinol.

### Derfor er brugere af narko tynde

De fleste, der bruger narkotiske stoffer, er ofte meget slanke eller direkte magre. Det er, fordi deres normale drift til at spise bliver forstyrret. Når de tager narko, udløser deres hjerne samme stoffer, som den normalt gør efter et godt måltid. Derfor tænker narkomaner ikke ret meget på mad. Amfetamin blev også oprindeligt opfundet som et slankemiddel.

### Behandling af narkomisbrugere

I 2006 var 13.441 personer i behandling for deres stofmisbrug. Hash var årsagen for halvdelen af de unge mellem 18 og 24 år, der søgte behandling for deres stofmisbrug. De ældre narkomisbrugere søger især behandling for de hårde stoffer.

En behandling kan bestå af samtaler og metadon. Metadon er et syntetisk fremstillet stof, der bliver brugt til at erstatte heroin og morfin. Metadon har knap så mange bivirkninger som heroin og morfin, men narkomanerne vil hellere have heroin, som nogle af dem derfor tager ved siden af.

Om morgenen kan du nogle steder se narkomaner, der står og venter på, at apoteket åbner, så de kan få deres metadon. De skal tage metadon, mens en ansat ser på det for at undgå, at de sælger det videre.

I USA er man med held begyndt at belønne misbrugere i stedet for kun at straffe dem. En urinprøve, der er uden spor af stoffer, giver f.eks. ros.

#### Behandlingsgaranti

I 2003 blev der indført en behandlingsgaranti for stofmisbrugere over 18 år. Det betyder, at alle misbrugere af stoffer har krav på at komme i behandling inden 14 dage efter, at de henvender sig til deres kommune.

### Narkomaner får lægeordineret heroin

Folketinget har i 2008 vedtaget at sætte gang i et forsøg med at give de hårdest ramte narkomaner heroin. Politikerne har diskuteret det i mange år, men mange har af principielle grunde været imod, at staten skulle give narkomaner heroin, fordi det er et farligt stof. Schweiz, Tyskland og Holland har imidlertid haft så gode resultater med det, at Danmark i 2008 også har besluttet sig for at prøve.

Argumentet for at give narkomaner heroin er, at de er stressede, fordi de hele tiden er nødt til at begå kriminalitet eller prostitution for at skaffe penge til deres næste fix. Når man fjerner hovedårsagen til deres stres, får nogle af dem overskud til at gå i gang med en nedtrapning af deres forbrug.

Andre fordele er, at narkomanerne undgår urene stoffer, som de kan dø af. I det hele taget giver det narkomaner et sundere liv, når de ikke hele tiden er "i lommen" på diverse pushere og i konflikt med politiet.

Læger skal vurdere, hvem der skal med i forsøgsordningen, der bliver koblet sammen med tilbud om nedtrapning. Det er tanken, at ordningen skal gælde for 600 af de narkomaner, der har de mest usle og nedværdigende liv.



Mange narkomaner dør af urene sprøjter, urent stof og overdosis. Hvis de får det udleveret under kontrol vil flere overleve.

### Gruppediskussion

1. Er det en god ide, at staten giver heroin til de mest udsatte narkomaner?
2. Med udgangspunkt i afsnittet om alkoholforbuddet i USA skal I diskutere, om I tror, at det vil få forbruget af narko til at stige eller falde, hvis det blev lovligt at købe det på apoteker.
3. Vil du melde en pusher til politiet, hvis han sælger til unge under 14 år?
4. Skal misbrugere bagerst i køen på sygehuset?
5. Beskriv den gruppe af unge, der tager narko.
  - a. Er det en vinder- eller en tabergruppe?
  - b. Hvordan er forholdet til deres forældre typisk?
  - c. Hvordan klarer de sig i skolen?
  - d. Hvorfor tror du, at de er tiltrukket af hash og narko?
6. Beskriv situationer, hvor det er let at falde for fristelsen til at prøve hash, ecstasy eller andet narko.
7. Beskriv mulige metoder, så man undgår at blive fristet.

### Gode links

[www.anonyme-alkoholikere.dk](http://www.anonyme-alkoholikere.dk) Anonyme Alkoholikere

[www.nadanmark.dk](http://www.nadanmark.dk) Narcotics Anonymous

[www.uturn.dk](http://www.uturn.dk) Københavns Kommunes side med information om stoffer

[www.stofinfo.sst.dk](http://www.stofinfo.sst.dk) Sundhedsstyrelsens side med information om stoffer

[www.crf.dk](http://www.crf.dk) Center for rusmiddelforskning i Århus

# 8 – Kampagne

## Kampagner der rykker

En kampagne kan have til formål at reklamere for et bestemt produkt eller informere om et emne for at få folk til at ændre deres holdninger eller handlinger. Politiet laver f.eks. kampagner for at få folk til at overholde fartgrænserne, og Sundhedsstyrelsen laver kampagner for at få os til at leve sundere.

Billeder og layout har stor betydning for, om vi tager budskabet fra en kampagne til os eller ej, så derfor gennemgår vi det her i kapitlet. En kampagne kan foregå i alle medier, men her i kapitlet vil vi vise, hvordan du laver en kampagne ved hjælp af et diasshow, en folder og en plakat.

Til sidst i kapitlet kommer en opgave, hvor I gruppevis skal lave en kampagne for et sundhedstema her fra bogen.

### Vi læser ikke kampagner, men laver dem gerne

Vi har ofte modvilje mod at læse kampagner – især hvis de handler om, at vi selv skal ændre vores vaner. Vi vil ikke blive belært om, at vi ikke må gøre det ene eller det andet, men til gengæld sætter mange stor pris på selv at lave kampagner for andre. De fleste af os kan nemlig godt lide at være eksperten, der giver råd og fortæller andre om, hvordan de får et sundt liv. Det gør os selv til den aktive og vidende part. For at leve op til den rolle er vi selvfølgelig nødt til at samle viden om emnet samt gå foran med et godt eksempel... Derfor er det langt bedre og sjovere selv at lave kampagner frem for at modtage færdige kampagnematerialer.

### Det er først en kampagne, når den bliver set

Når vi har lavet en kampagne, skal vi have mulighed for at prøve den af i praksis og vise den for et større publikum. Det er den bedste måde til at finde ud af, om kampagnen fungerer. Når vi ved, at andre skal se vores produkt, gør vi os også mere umage med det. Derfor kan det være en god ide, at I sammen planlægger en kampagnedag, hvor andre klasser ser plakater, brochurer og diasforedrag. Om aftenen kan forældre og søskende så komme og se det.



I kan eventuelt organisere dagen, så publikum går rundt og selv skifter mellem de forskellige lokaler, hvor hver gruppe hele tiden viser deres diasforedrag. På den måde kommer I til at vise jeres foredrag mange gange for små grupper. I slipper på den måde også for det pres, som det vil være, hvis alles øjne på en gang rettes mod jer. Desuden får I også mulighed for at lære af jeres fejltagelser, da I skal holde diasforedraget mange gange.

### Idéfasen

Den rigtige gode idé, en kampagne skal bygges op omkring, er det vigtigste. Et godt slogan, billede eller tegning kan være den bærende ide, som afgør om kampagnen får succes eller ej. Derfor gælder det i første omgang om at få alle ideer frem i lyset, uanset om de er realistiske eller ej. Senere kan I altid sortere de dårlige fra.

### Udvælg stof i forhold til dit mål

Når du vil lave en kampagne, samler du alle gode argumenter for dit mål. Alt det, du skriver, skal være sandt, men når du laver en kampagne, skal du som hovedregel ikke tage argumenter med, som modsiger det, du vil opnå med kampagnen. Hvis du f.eks. vil have unge til at dyrke mere sport, er det derfor i orden, at du springer over emnet om sportsskader. Det kan dog være en fordel også at tale om sportsskader, hvis det f.eks. er på grund af angsten for sportsskader, at mange unge ikke dyrker motion.

### Kampagner må gerne overraske og være sjove

En kampagne, der virkelig skal rykke, må gerne være sjov, provokere og overraske. Er din kampagne sjov, opnår du sandsynligvis også, at flere læsere får lyst til at fortælle om din kampagne til andre. Jakob Haugaards og Finn Nørbygårds reklamekampagne for Squash sodavand er et eksempel på en sjov reklamekampagne, der fik mange til at se reklamer frem for at vælge dem fra.

### Gør din kampagne troværdig

Det er vigtigt, at en kampagne, der skal få andre til at ændre på deres vaner, virkelig er troværdig. For at være troværdig kræver det, at der ikke er den mindste fejl. Lige så snart en læser opdager en lille fejl, bliver læseren nemlig mere kritisk over for resten af teksten. Fejl kan f.eks. være stavfejl, sproglige fejl eller noget, du bare har misforstået. Du kan få de fleste fejl væk ved at læse din tekst igennem flere gange samt få andre til også at læse den kritisk igennem. Du gør også din kampagne mere troværdig ved at bruge seriøse kilder og skrive kilden på. Hvis du bruger tal, skal det altid være de nyeste tal, der er tilgængelige, så du dermed fortæller, at artiklen er aktuel. Et flot og gennemtænkt layout gør også, at vi tror mere på dit budskab.

### Sæt mål for en kampagne

Succeskriteriet for en kampagne er, at den får målgruppen til at ændre holdning og adfærd, så målgruppen f.eks. ikke kører, når de har drukket alkohol. Derfor er det godt, hvis du kan måle adfærden for målgruppen før og efter kampagnen. Laver du en lokal kampagne for motion, kan du f.eks. undersøge, om flere har meldt sig ind i idrætsforeningen. En anden mulighed er at lave en spørgeundersøgelse før og efter kampagnen.

### Få styr på din målgruppe

For at gøre kampagnen præcis er det godt at beskrive, hvem du vil ramme. Er det f.eks. de unge, som drikker lidt for meget i weekenderne, men ellers passer deres skole og klarer sig rimeligt, eller er det alkoholikere, der har drukket meget i mange år? De to målgrupper skal have vidt forskellige kampagner for at ændre adfærd. Desuden er det også godt at overveje, om en kampagne overhovedet har mulighed for at påvirke en alkoholiker. Der er jo ingen grund til at lave en kampagne, hvis den ikke ændrer noget.

Professionelle forfattere og journalister gør sig også overvejelser over, hvem de skriver til. Nogle forestiller sig en bestemt person, som de måske kender, til at være deres typiske læser. Når de så skriver, har de hele tiden den person i baghovedet som modtager. Andre bruger dyre undersøgelser for at finde ud af, hvad deres læsere ønsker. Når du har fundet frem til, hvem din målgruppe er, skal du vælge sprog, billeder og stil, der passer til din målgruppe. Det nytter f.eks. næppe at bruge et billede af drenge, hvis man henvender sig til piger eller omvendt.

For at få styr på din målgruppe er det en god ide at overveje punkterne herunder, inden du går i gang med kampagnen.

#### Inddeling af målgruppe

- Livsstil
- Alder
- Køn
- Uddannelse
- Arbejde
- Indkomst
- Boligtype
- Politisk holdning
- Etnisk baggrund



### Fortæl positive historier

En kampagne skal så vidt muligt fokusere på det positive frem for det negative. F.eks. er det bedre at fortælle, at din hjerne fungerer bedre, når du motionerer, frem for at fortælle at din hjerne bliver sløv, hvis du ikke bruger din krop. Det er som regel også bedre at vise positive eksempler fra personer, der har klaret sig godt frem for negative eksempler fra nogen, det er gået skidt for. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at ingen grupper kommer til at føle sig hængt ud.

### Undgå hævede pegefingre

Ingen af os bryder os om løftede pegefingre, hvor andre hævder, at vi gør noget forkert. Vi vil meget hellere høre om noget, som vi gør godt. Derfor er det vigtigt, at en kampagne ikke kommer med moralske opstød, om at det er for dårligt, at...

En kampagne kan i stedet vise konsekvenserne af bestemte handlinger. Det er f.eks. meget bedre at fortælle om skaderne ved rygning frem for at komme med en moralsk holdning om, at det er dumt at ryge.



*Husk! Når du peger på andre, er der flere fingre, der peger bagud mod dig selv.*

### Opgave - test

1. Gå til internetadressen [www.gallup.dk/test/kompas.asp](http://www.gallup.dk/test/kompas.asp). Her finder du en test, som du prøver for at se, hvilken gruppe du selv tilhører.
2. Er resultatet af testen korrekt i forhold til din egen opfattelse af dig selv?
3. Hvilke styrker og svagheder er der ved at bruge sådan en test til at bestemme målgruppen for en kampagne?

## Billeder taler følelsernes sprog

Billeder taler direkte til vores følelser, og derfor er valg og behandling af billeder til en kampagne mindst lige så vigtigt som teksten. Man siger også, at et godt billede fortæller mere end tusind ord. Et billede eller tegning kan nemlig tit vise det, som du vil fortælle på en mere elegant og enkel måde end ved at bruge ord.

De fleste læser først overskrifter og ser billeder, inden de går i gang med at læse en artikel. Gode tydelige billeder, der viser noget væsentligt fra teksten, betyder, at flere læser teksten. Billedteksten bliver også læst som noget af det første, så derfor er det vigtigt, hvad du skriver sammen med billedet.

### Her er de gode billeder

Billeder du bruger på en plakat, brochure eller diasshow skal have en høj opløsning, så de ikke virker takkede eller utydelige. Derfor kan du ikke bruge de fleste af de billeder, som du finder på nettet. De er netop lagt på nettet i en lav opløsning, for at de skal være hurtige at hente.

### Tre webadresser med millioner af billeder i høj opløsning

1. [www.emu.dk](http://www.emu.dk) Polfoto (må ikke bruges kommercielt)
2. [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu) gratis billeder
3. [www.clipart.dk](http://www.clipart.dk) gratis billeder
4. <http://flickr.com/> gratis billeder

Husk! For at få alle data med i et billede skal du som regel dobbeltklikke på det først, så billedet bliver så stort som muligt, inden du kopierer det.

### Billedbeskæring

Ved at beskære et billede kan vi fremhæve det væsentligste. Det er altid en god ide at gå alle billeder efter, for at se om du kan skære noget uvæsentlig fra.



Et billede bliver ofte bedre, når vi skærer alt det overflødige rundt omkring væk.

### Utraditionel beskæring

En utraditionel beskæring bruger vi til at fremhæve særlige ting som vist herunder.



Beskæringen giver ekstra opmærksomhed til mobiltelefonen.



Billedet gør os nysgerrige efter at se resten af personen.



Beskæringen gør særlig opmærksom på øjne og øjenbryn.

### Zoom på personer giver følelser

Jo mere vi zoomer ind på en person, desto flere følelser udtrykker billedet af personen. På samme måde som i virkelighedens verden bliver vi nemlig mere involveret i de personer, som vi er fysisk tæt på. Ugeblade, der lever af at fortælle historier om de kendte, bringer deres læsere i stærk kontakt med de kendte ved at zoome tæt ind på dem. På den måde kan læsere få en oplevelse af at have en relation til de kendte. Relationen kan ofte være så stærk, at læsere hilser på den kendte eller græder, hvis den kendte dør.

For at zoome ind er det nødvendigt med gode billeder med en høj opløsning, da billedet ellers bliver uskarpt.



Jo mere vi zoomer ind på en person, desto mere fornemmer vi personens følelser. Læg mærke til, at de to første billeder fortæller en anden historie end det sidste, hvor vi ikke mere kan se, at pigen står i vandet.

## Balance

Balance i et billede skaber harmoni og ro. Et billede, der viser ting ude af balance, tiltrækker vores interesse. Umiddelbart tænker vi på, hvad der vil ske i næste sekund. Muligheden, for at det vælter, virker spændende og tiltrækker vores opmærksomhed. Det er også derfor, at mange rejser til Italien for at se det skæve tårn i Pisa, som jo blot er udtryk for en arkitekt, der er kommet til at lave en fejl.



## Det ukendte og farlige

Ligesom det, der måske er ved at vælte, tiltrækker vores opmærksomhed, kan det ukendte og farlige også skabe opmærksomhed.



Billedet skaber spænding, fordi vi hverken kan se, om toget kommer forfra eller bagfra – og det kan personen heller ikke.



Den lille prik under sejlet virker lille og udsat i det store rum højt oppe. Klipperne gør situationen ekstra dramatisk.

### Lad der blive lys

Lyset i et billede er afgørende for, om det er et godt billede, som læseren får lyst til at se på. Det er muligt at ændre på lyset på computeren, men det giver selvfølgelig det bedste resultat, når fotografen har det rigtige lys fra starten.



Det mørke hår giver kontrast til den lyse hud, der på den måde bliver fremhævet. Specielt tænder og øje er fremhævet.



En mørk og en lys side giver en dobbelthed mellem de mørke og lyse kræfter og gør personen mystisk.

### Billedstørrelser

Det største billede på samme side skal som hovedregel være mindst dobbelt så stort som det næststørste. Det skaber et naturligt hierarki blandt billederne. På den måde kan vi umiddelbart se, hvad der er hovedhistorien på siden, og det opfatter vi som orden. Hvis der er billeder af flere ligestillede personer i samme artikel, skal billederne derimod have samme størrelse. Det kan f.eks. være alle elever i en klasse eller alle partilederne i Folketinget.

### Blikretning

Blikretningen giver øget opmærksomhed, for vi følger umiddelbart retningen af personens blik. I det hele taget er øjnene meget vigtige. Åbne øjne, der ser på os, skaber kontakt og liv i billedet, hvorimod lukkede øjne, eller øjne der ser væk, gør det modsatte.



Ser fraværende op for at finde et svar fra oven.



Ser direkte på læseren og skaber kontakt og tillid.



Ser efter noget i øjenhøjde, som læserens blik også vil se efter.

### En billedcollage samler billeder

Billeder bliver tit mere spændende af at hænge sammen i en collage, som de fire billeder til højre frem for at stå på en kedelig række. De billeder, der ligger øverst, opfatter vi som de vigtigste. I eksemplet herunder ligger de to pigebilleder øverst. Billedet af den nederste mand bliver også fremhævet af pigen til højre, der har et godt øje til ham.



### Perspektiv

Perspektivet er vigtigt for, hvordan vi opfatter en person. Personer, som vi ser i frøperspektiv neden fra og op, virker mere dyriske og usympatiske. Derfor nægter nogle mennesker også at lade sig fotografere nede fra.

Personer, som vi ser ned på i fugleperspektiv, kommer til at fremtræde som små objekter, vi nemt kan overskue og styre. Man kan næsten få lyst til at række armen ned og tage en af de små biler op i hånden på billedet med fugleperspektiv.

Personer i normal perspektiv er vores ligemænd, som vi kan kommunikere og skabe kontakt med.



**Frøperspektiv**

Frøperspektiv gør dig lille og svag i forhold til en usympatisk overmagt.

**Fugleperspektiv**

Fugleperspektiv giver dig overblik og magt. De små biler fremstår næsten som legetøjsbiler.

**Normal perspektiv**

Normal perspektiv giver et ligeværdigt forhold. Fotografen er på øjenhøjde med objektet.

**Billeder ændrer indholdet**

De tre forsider herunder har samme tekst, men når vi skifter billedet ud, ændrer vi læserens forventninger til indholdet. Teksten skal stå, så den kommer mindst muligt i konflikt med billedet. Derfor er titlen højere oppe på siden med græshoppen. På siden med græshoppen matcher den sorte baggrund fint med den grønne tekst, og derfor er der ikke noget hvidt felt til den. På siden med græshoppen er begge tekstlinjer fornedet rykket til venstre for ikke at stå oven på billedet.



Forskellige billeder giver forskellige forventninger til indholdet.

**Blikfang**

Et blikfang er det, som du umiddelbart først får øje på, hvis du lukker dine øjne og åbner dem igen. Det, der fanger dit blik, er blikfanget. Et

blikfang kan enten bestå af tekst eller billede – eller måske begge dele. Et blikfang skal helst have en stopeffekt, så vi stopper op og læser resten af teksten.

Selv om et blikfang skal være kraftfuldt, skal man passe på med at snyde læseren, så plakaten handler om noget andet, end det blikfanget signalerer. Nogle salgspakater bruger f.eks. sexede kvinder som blikfang for at sælge en bil. Det kan være en dårlig ide, hvis de ønsker at sælge biler til begge køn.

### Tag selv gode billeder

Teknikken har gjort det enkelt for alle at tage gode billeder. Alligevel fanger nogle fotografier mere vores opmærksomhed end andre. Når du fotograferer, er det som regel en god ide at undgå opstillede billeder. Tag i stedet hellere billeder, når dem, du vil fotografere, er så optaget af alt andet, at de næsten har glemt, at du er der. Generelt er det mere spændende at tage billeder af personer, der foretager sig noget frem for portrætfotos. For at få de gode billeder kræver det først og fremmest – at du prøver dig frem.

#### Tips til at tage billeder

1. Tag mange billeder, så du har noget at vælge imellem
2. Vælg forskellige baggrunde til samme motiv
3. Gå tæt på dit motiv
4. Du skal ikke altid bruge blitz, da skygger kan give spænding

## Lav gode diasshow

Mange undersøgelser viser, at ingen både kan læse en lang tekst på et dias og samtidig følge med i et foredrag. Et godt diasshow viser derfor yderst sjældent hele sætninger. Det gælder om at gøre teksten så kort som muligt og kun vise overskrifter i punktform. Billeder og grafiske elementer er lettere at overskue end tekst, men brug hellere få og store elementer frem for mange små.

### Et diasshow skal være klart for alle

For at et diasshow virker godt, skal det være tydeligt at se alt på det for alle i lokalet. Det betyder, at billeder og tekst skal være større, end de fleste regner med. Inden du bruger et diasshow, er det vigtigt at afprøve det. Få to testpersoner, der gerne må være lidt nærsynede, til at placere sig på de bagerste pladser i lokalet. Prøv derefter at køre alle dias igennem og lav de billeder og tekster større, som de to testpersoner har svært ved at se.

### Et foredrag skal sælge

Du kan sammenligne et foredrag med en salgstale. Du skal kunne stå inde for hvert et ord, som du siger. For at virke overbevisende skal du tale højt, engageret og frit i forhold til dine noter. Når du holder et foredrag, er det nemlig vigtigere, hvad du udstråler, end hvad du siger. Ja du får lige den sætning en gang til. **Din udstråling er vigtigere, end hvad du siger.** Vi vurderer nemlig hinanden mere på kropsholdning, attituder og brug af stemmen, end hvad vi rent faktisk siger. Det betyder, at uanset om vi kan lide det eller ej, vurderer vi et foredrag mere ud fra stil end indhold.

### Stå op

Det er en god ide at stå op, hvis du skal synge eller holde et foredrag for en større gruppe. På den måde markerer du over for både de andre og dig selv, at det er dig der er på. Derfor begynder de fleste også at tale friere og højere, når de står op.

### Diasshow er en mellemtid mellem film og foredrag

Et diasshow er på en måde en mellemtid mellem en film med levende billeder og et foredrag med ord. Foredragets styrke er, at det er en levende person frem for et medie, og at det foregår i realtime. Film er diasshowet overlegen på grund af de levende billeder og den direkte tale samtidig med. Diasshowets styrke er, at det kan udnytte styrken af det talte ord fra et levende menneske, samtidig med at skarpe billeder og grafik understøtter budskabet. Derfor nytter det selvfølgelig heller ikke at lave diasshow uden en god fortæller.

### Kun en tåbe frygter ikke PowerPoint

Muligheder for at bruge smarte filmklip, farver og budskaber, der kommer flyvende ind fra siden, er blevet foruroligende mange. De er så mange, at dit budskab let kan drukne i ligegyldige finesser og personer og tekst, der hopper rundt i en stor forvirring. Derfor skal du hele tiden huske dit budskab, så det ikke kommer til at handle om, hvilke smarte ting PowerPoint kan. Hver gang du viser en smart effekt som f.eks. en tegning, der bevæger sig (animation), tiltrækker den opmærksomhed. Brug derfor de smarte effekter yderst begrænset.



Skal du synge eller holde et foredrag, er det bedst at stå op. Så får du mere luft og kan synge eller tale højere.

## Brochure

Forsiden er det vigtigste i en brochure, for hvis den ikke tiltrækker opmærksomhed, læser ingen de øvrige sider. Udover at være spændende og tiltrækkende skal forsiden også fortælle, hvad man kan forvente at møde på de øvrige sider, samt hvilken stil de øvrige sider vil have.

### Undgå mange tal og fakta i teksten

Har du mange tal eller fakta, som du vil have med i din tekst, er det en god ide at samle dem i en tabel eller en faktaboks frem for bare at lade dem indgå i teksten. Når du trækker fakta og tal ud af din tekst, bliver den nemmere at skrive i et klart sprog. Tillige med opnår du, at nogle starter med at se på tabellen/faktaboksen og derefter bliver interesseret i at læse hele din tekst.

### Elementer der står sammen hører sammen

En pige og en dreng, der står tæt sammen, registrer vi ubevidst som et par eller i hvert fald to med en tæt relation. På samme måde opfatter vi også, at en tekst og et billede, som er placeret tæt på hinanden, hører sammen. Det kalder vi "Loven om nærhed".



De, der hører sammen, er tæt sammen.

### Skab flere indgange til din tekst

Det er ikke alle, der begynder øverst i en tekst og læser den til slutningen. Mange tager lige et overblik først og læser overskrifter, billeder og billedtekster. Hvis de ser spændende ud, kan det være, at de går i gang med at læse hele teksten. Gode overskrifter, underoverskrift, billeder og billedtekster kan altså give flere læsere.

### Overskrifter skaber overblik

Hver gang du samler tekst under overskrifter, gør du det lettere for din læser at overskue teksten. Visuelt bliver der lidt luft omkring overskriften, så teksten kommer til at virke mindre kompakt og lettere at gå til.

Når vi skimmer ned over en side, bliver vi måske fanget ind af en overskrift og begynder at læse teksten. På den måde kan hver overskrift virke som en ekstra indgang til teksten og give flere læsere.

### Overskrifter skal stå tæt på skriften under

En overskrift hører sammen med teksten under den. Derfor skal en overskrift altid være tættere på teksten neden under den end teksten over den.

#### Motionsløb-i-dk: Komplet oversigt over løb. Marathonløb, kost mm.

Danmarks website om **løb** for motionsløbere. Komplet oversigt over motionsløb i Danmark, fokus på marathonløb, kost til **løb**, LøbsForum, artikler om **løb**, ...

[www.motionsløb.dk/](http://www.motionsløb.dk/) - 85k - [Cached](#) - [Lignende sider](#)

#### Løb - IFORM

Og når du først er i gang med at **løbe**, er du slet ikke til at stoppe. ... Hvad enten du bare skal i gang med at **løbe** eller vil **løbe** de klassiske 42 km, ...

[www.iform.dk/Crosslink.jsp?a=3843&d=459](http://www.iform.dk/Crosslink.jsp?a=3843&d=459) - 29k - [Cached](#) - [Lignende sider](#)

#### Dourun - alt i løb, løbetræning, Marathonløb, motionsløb ...

Dourun er en løbeportal med alt inden for **løb**, motionsløb, løbetræning, marathon,

Google sætter overskriften tæt sammen med teksten nedenunder, så det er let at se, hvad der hører sammen.

### Sæt tekst sammen i grupper

Når tekstblokke står tæt ved hinanden, opfatter vi ubevidst, at de hører sammen ligesom et billede og en tekst, der er placeret tæt sammen. I visitkort 1. er der fem forskellige tekstelementer, og det virker uoverskueligt i forhold til visitkort 2., hvor de fem elementer er samlet til to.

Gry Hjorth	Østergade 14
<b>Stangtennisbutikken</b>	
5000 Odense	34876642

Visitkort 1.

<b>Stangtennisbutikken</b> <b>Gry Hjorth</b>
Østergade 14 5000 Odense 34876642

Visitkort 2.

I eksempel 1. i næste tabel står de otte fugle og dyr i én kolonne, og det virker uoverskueligt. I eksempel to er dyr og fugle delt, og det gør det lettere at overskue. Endnu bedre bliver det i eksempel tre, hvor der er kommet overskrift på de to kolonner for dyr og fugle.

Harer Rådyr Fasaner Ænder Agerhøns Kaniner Gæs Ræve	Harer Rådyr Kaniner Ræve	Fasaner Ænder Agerhøns Gæs	<b>Pattedyr</b> Harer Rådyr Kaniner Ræve	<b>Fugle</b> Fasaner Ænder Agerhøns Gæs
<b>Eksempel 1</b>	<b>Eksempel 2</b>		<b>Eksempel 3</b>	

### Hold kant eller hold mund

En side giver et godt indtryk, når tekst og grafiske elementer står præcist ud til samme kant. Alle tre eksempler herunder kan bruges hver for sig, men det går ikke, hvis du blander flere justeringer på samme side.

#### Centreret

Fremtidens energi <b>Solceller</b>
af Troels Kamp 15. maj 2009

Teksten mangler en kant, som holder linjerne sammen.

#### Venstrejusteret

Fremtidens energi <b>Solceller</b>
af Troels Kamp 15. maj 2009

Det øverste og nederste tekstfelt er holdt sammen af den venstre justering.

#### Højrejusteret

Fremtidens energi <b>Solceller</b>
af Troels Kamp 15. maj 2009

Her binder den højre kant de fire linjer sammen til en helhed.

## Kontraster skaber spænding

Hvis alle dage er ens, bliver det hele gråt og kedeligt. På samme måde er det med layout af tekster. Det er forfriskende at møde forskellige farver, former og skriftstørrelser, der virker som modsætning til hinanden. Men kontrast skal laves med omtanke, så det ikke kommer til at virke forvirret. Den vigtigste regel for at arbejde med kontraster er, at der virkelig skal være tale om kontrast. Der skal være virkelig forskel på stort og småt, på vigtigt og mindre vigtigt.

## Muligheder for kontraster

- Lys – mørke
- Stor – lille skrift
- Stort – lille billede
- Kantede – runde figurer
- Mand – kvinde
- Sort – hvid
- Rig – fattig
- Osv.

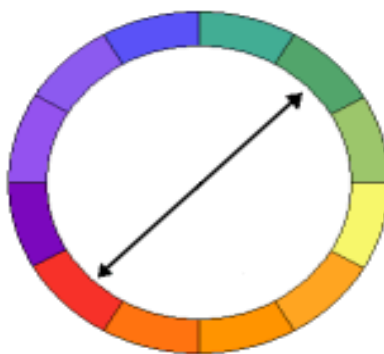
### Kontrastbillede



Lys/mørke

## Kontrastfarver

I farvecirklen danner farver over for hinanden de stærkeste kontraster, og derfor kalder vi dem for kontrastfarver. F.eks. er rød og grøn kontrastfarver, ligesom blå og orange er det. Mørke farver står også i kontrast til de lyse.



## Skrifttyper

Ofte tænker vi ikke så meget på, hvilke skrifttyper vi bruger, men skrifter er udviklet til forskellige formål. Vi skelner først og fremmest mellem skrifter med og uden seriffer (fødder). En serif er de små streger i starten eller slutningen af et bogstav. I det første “k” i rammen herunder er der seriffer på bogstavet, men det er der ikke på det andet “k”. Som hovedregel bruger man skrifter med seriffer til normal tekst og uden seriffer til overskrifter. Læg mærke til, at vi også har brugt det princip i denne bog.

**K**   **k**

## Undgå lange linjer

Aviser sætter deres artikler op med mange korte spalter. Det gør de, fordi korte linjer er lettere at læse end lange. Når vi bruger A4-ark, skriver vi ofte i en spalte med de “normale” indstillinger for margen, og det giver nogle meget lange linjer. For at undgå de lange linjer kan du enten lave margen større eller sætte teksten i to spalter.



### Husk luft så læseren ikke dør

Hvis din tekst er sammentrængt og massiv uden tomme linjer, virker den svær at læse, og mange vil derfor undgå den. Derfor er det godt, at der nogle gange er hvidt papir, som øjnene kan hvile sig på. Det hvide papir opstår typisk, når du bruger grafiske elementer, overskrifter eller slutter et afsnit.

### Skab ensartethed – og variation

Det er godt med en vis ensartethed i en brochure, som holder det hele sammen til en enhed. Det kan f.eks. være ens overskrifter, sidetal, antal spalter, margener og valg af skrifttyper. Omvendt må der også godt være variation og spræl inden for de fælles rammer, så det bliver spændende at læse. En brochure er altid en balancegang mellem kaos, variation og sjove indfald på den ene side og orden, ensartethed og kedsomhed på den anden side. Balancen mellem de to sider finder du ved at tænke på, hvordan din målgruppe vil have det. Det er en god ide at spørge nogle fra din målgruppe undervejs.

### Ingen ser sine egne fejl

Du har altid brug for nogen til at læse din færdige tekst igennem, for du har ligesom alle andre svært ved at se dine egne fejl. Sproglige og forståelsesmæssige fejl sniger sig næsten altid ind, men også layoutet kan ofte blive bedre ved, at nye kritiske øjne ser på det.

## Plakat

En plakat ser vi ofte tilfældigt, hvor vi sidder eller i forbifarten, når vi er på vej et andet sted hen. Derfor skal en plakat mere end noget andet medie sende sit budskab ud i løbet af ultrakort tid. Det kræver, at tekst og billede er meget store og tydelige.

### Gør teksten så kort som muligt

Når du laver en plakat, gælder det om at lege med teksten og forsøge at gøre den så kort som muligt. Der er f.eks. ingen grund til at skrive: "Vi afholder arrangementet i Tivolis Koncertsal", når du kan nøjes med at skrive "Tivolis Koncertsal". Du behøver heller ikke fortælle, at det er en koncert, hvis du har et billede af Kim Larsen med en guitar på plakaten.

### Prøv dig frem

At lave en plakat er en form for kunst, hvor der ikke er en færdig løsning med den bedste løsning. Derfor gælder det i høj grad om at forsøge sig frem. Lege med ord og billeder og udskrive forskellige ideer. På en udskrift er det nemlig lettere at se, om plakaten fungerer. Det kan også være en god ide at få andre til at kommentere dine udskrifter.

### Lær af andre

En gang imellem bliver der udskrevet forskellige plakatkonkurrencer, hvor de færdige resultater bliver lagt på nettet. Det kan give god inspiration at se lidt på de forslag, som du selv kan finde på nettet.

### Udskriv plakater

Du behøver ikke at have en stor printer for at udskrive plakater. De fleste små printere udskriver let A4-ark eller A3-ark med skæremærker, så du let sætter flere små ark sammen til en plakat, uden man kan se det.



## Projekt opgave

I små grupper skal I lave en kampagne om et sundhedstema, som I finder væsentligt. Kampagnen skal I vise på en kampagedag for andre klasser om dagen samt for forældre om aftenen. I kan godt vælge andre sundhedstemaer end dem herunder, men jeres lærer skal først godkende temaet.

Brug kapitlet om kampagner til at lave et godt layout, vælge et mål for jeres kampagne samt beskrive jeres målgruppe.

### Forslag til emner

- Motion
- Kost
- Alkohol
- Rygning
- Narko
- Spiseforstyrrelser
- Valg af livsstil
- Vanebrydning

### Kampagnen skal bestå af

- En brochure
- En plakat
- Et diasshow

## Stikord

6 om dagen; 50  
abstinenser; 79  
**Afhængig**; 79  
Al Capone; 106  
*Alkohol*; 94  
Alkohol feder; 99  
Alkoholforbuddet i USA; 105  
alkoholikere; 102  
alkoholsodavand; 99  
Amfetamin; 130  
Anonyme Alkoholikere; 125  
anoreksi; 62  
Antabus; 102  
Antidepressive piller; 23  
Balancehjulet; 27  
behandlingsgaranti; 136  
Billedbeskæring; 142  
billedcollage; 146  
Billeder; 142  
blikfang; 148  
Blikretning; 145  
blodsukker; 41  
brochure; 151  
brød; 42  
bulimi; 62  
calcium; 47  
cigaretpriser; 116  
Cochrane databasen; 120  
Coopers test; 75  
C-vitamin; 46  
De 8 kostråd; 51  
depression; 68  
det mindste mål; 11  
diasshow; 149  
**Dopamin**; 83  
Ecstasy; 131  
egentlige mål; 11  
Elite-smiley; 55  
**Endorfiner**; 83  
energi; 39  
Engagement; 29  
ethanol; 97  
Fedtstof; 43  
fixerum; 127  
forbrug af alkohol; 103  
forbrænder; 40  
forelsket; 26  
Frugtsukker; 41  
fødevarekontrol; 55  
fødevarepoliti; 55  
følelser; 26  
Førstehjælp; 89  
genstande; 99  
**genstandsgrænser**; 104  
grundholdning; 23  
grundstemning; 23  
grønsager; 50  
hallucinogener; 131  
hampplanter; 128  
hash; 128  
Heroin; 129  
humør; 24  
hårde stoffer; 123  
Idéfasen; 139  
idræt; 70  
iltoptagelse; 71  
instinkter; 83  
joint; 128  
junkfood; 38  
kampagne; 138  
**kilojoule**; 38  
**Kilokalorier**; 38  
Kokain; 129  
kolesterol; 43  
kondition; 75  
konflikter; 31  
Konfliktløsning; 32  
Konfliktnedtrapning; 33  
Konfliktoptrapning; 31  
kontrast; 153  
kontrastfarver; 154  
kostvaner; 34  
Kulhydrat; 40  
kuliite; 114

- livsmønstre; 7  
**Livsstil**; 7  
Loven om nærhed; 151  
LSD; 130  
Lykken; 22  
lykkepiller; 23  
lægeordineret heroin; 136  
Madpyramiden; 52  
madvaner; 34  
Metadon; 136  
Mineraler; 47  
misbrug; 78  
misbruger; 88  
Misbrugstrappen; 79  
**Motion**; 64  
muskler; 71  
målgruppe; 140  
Narcotics Anonymous; 125  
*Narko*; 123  
Narko og kriminalitet; 135  
Nikotin; 113  
Overdosis; 134  
overskrifter; 152  
overspringshandlinger; 21  
**overvægtig**; 34  
Passiv rygning; 116  
Perspektiv; 146  
plakat; 156  
positive tanker; 25  
**Pot**; 128  
PowerPoint; 150  
Prisen for narko; 135  
Projekt opgave; 157  
promillegrænse; 100  
promiller; 100  
Protein; 40  
Prøve det; 8  
Pusher; 124  
Risici ved narko; 134  
risikoadfærd; 29  
Runners high; 68  
rygeafvænning; 120  
rygenarkoman; 127  
Rygerlunger; 114  
rygestop; 119  
selvrespekt; 17  
seriffer; 154  
**Serotonin**; 84  
signalstoffer; 83  
Skrifttyper; 154  
**Skunk**; 128  
skyld; 20  
slankekur; 60  
smiley; 55  
spiller fulde; 98  
spiseforstyrrelse; 62  
stiknarkoman; 127  
**Stofmisbrug i tal**; 133  
svampe; 131  
**Tabertræk**; 13  
tallerkenmodellen; 53  
Tilpasning; 17  
**Tobak**; 108  
Tobakkens historie; 112  
tobaksindustrien; 81  
Tobaksplanten; 113  
tobakspriser; 116  
trivsel; 24  
tømmermænd; 102  
tåle alkohol; 101  
umættede fedtsyrer; 43  
Vandpiber; 117  
vanebryder; 9  
vanedannende; 78  
vaner; 9  
Varedeklaration; 54  
venner; 15  
**Vindertræk**; 13  
vitaminer; 46  
Vrede; 27  
Vægten; 60  
WHO; 79  
Ø-mærke; 55