

FORÅR
2021

dit **helse**

DIN SUNDHED
VORES MISSION

Ud i naturen

Mere friluftsliv

Kortlægning og
øremærkning
af naturoplevelser

Børnetrivsel

Mange initiativer
trods corona

Horsens Sund By i ny topform

Frivillighed, trivsel
og fællesskab er
ledetråde

**Tag
mig med
hjem**

ENSOMHED OG SORTE HULLER KVALTE ANKERS LIVSMOD

Hjerterum og fællesskab i HUSRUM fik ham på skinner

GRATIS
magasin med
**36 SIDERs
SUNDHED**
i Horsens Kommune



NYHEDER MOTION SUNDHED FAMILIELIV
MAD FOREBYGGELSE SUND BY



LÆS MERE OM SUNDHED I HORSENS:
TJEK WWW.HORSENS.DK

Horsens Kommune

Videre i fællesskab

Lige så langsomt sker der en forsigtig åbning af et lukket land, hvor vi har vænnet os til at møde de samme mennesker på utallige gåture i naturen, mange med coronahår, mundbind og afstand.

Coronatrætheden har meldt sig, men selvom der har været mange restriktioner, så synes jeg også, at vi har lært meget, og jeg er sikker på, at meget er kommet for at blive. Vi er som mennesker sociale, og det kan vi ikke lave om på, men vi har lært at bruge det virtuelle rum på en helt ny og anderledes måde, om det er "Fællessang hver for sig" eller fælles frokost, som Anker fortæller om i HUSRUM.

Jeg tror samtidig, at vi alle sammen er blevet mere bevidste om det nære, og ikke mindst om det lige for næsen af os, nemlig den fantastiske natur, som vi har i Danmark. I Horsens Kommune bliver der gjort meget for at udvikle, understøtte og opmuntre til bevægelse i naturen, så turene bliver let tilgængelige, uanset om det er på cykel eller gåben – om det er sport eller fritid.

En af de ting, der også er blevet helt tydelige, og som vi skal tage med os, det er den gode håndhygiejne. Det har altid været vigtigt, men

vigtigheden er blevet meget tydelig for alle, og det er godt, da det også fremadrettet vil betyde meget i særdeleshed der, hvor mange mennesker er samlet og fælles om mange ting.

Savner du fællesskabet, så læs om Sund By, hvor frivillighed, trivsel og fællesskab er slagordene, og hvor der i det sidste års tid er skabt både nye, fysiske forhold i de gamle rammer og samtidig oprettet en fællesskabsportal, hvor man kan søge nye fællesskaber ud fra interesser, alder eller andet.

God læselyst.



Charlotte Gjørup
Sundheds- og ældrechef, Horsens Kommune

"Vi er som mennesker sociale, og det kan vi ikke lave om på, men vi har lært at bruge det virtuelle rum på en helt ny og anderledes måde."



HUSRUM HOLDER ANKER UDE AF DE SORTE HULLER

Projektet tilbyder fællesskaber for unge mellem 16 og 30 år.
s. 20



forår



øget tørst

VI LÆGGER FOR MEGET VÆGT PÅ VÆGT
Sundhed er meget mere end et tal på en badevægt.
s. 10



Overvægt

FORSTADIER TIL TYPE 2-DIABETES OVERSES
Ca. 300.000 danskere ved ikke, at de har forstadier til type-2-diabetes. Hvis tilstanden opdages på et tidligt stadium, kan mange undgå at få sygdommen.
s. 24

- 04 Ny interesse for naturen skal fastholdes
- 06 Hun skal holde fast i de gode takter
- 08 Godt videre efter Covid-19
- 10 Vi lægger for meget vægt på vægt
- 13 Samfundets skyld
- 14 Nyt udtryk på Horsens Sund By
- 17 Sund og lækker mad på farten
- 18 Hus- og hjerterum for ensomme unge
- 20 HUSRUM holder Anker ude af de sorte huller
- 23 Bliv hjernesmart: Så kan det også være lige meget – eller?
- 24 Forstadier til type 2-diabetes overses
- 26 Digitalt mødested hjælper, når livet forandres
- 28 Børnetrivsel trods corona
- 30 Slå hjernen fra og hjertet til
- 32 Forskere vil løse gåden om ufrivillig barnløshed



DIT HELSE
April 2021

UDGIVER
Horsens Kommune
Rådhusstræde 4
8700 Horsens

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
Karin Holland,
Direktør Velfærd
og Sundhed i Horsens Kommune

REDAKTION
Jette Warrer Knudsen

DESIGN & PRODUKTION
Mediegruppen
AI Innovation House
Innovations Allé 3
7100 Vejle
Telefon: 7584 1200
mediegruppen.dk

OPLAG
15.000 stk.

FORSIDE FOTO
Hylidager Fotografi



Horsens Kommune



NY INTERESSE FOR NATUREN SKAL FASTHOLDSES
Øget coronafokus på natur passer perfekt til kommunens friluftsstrategi.
s. 4



NYT UDTRYK PÅ HORSENS SUND BY
Ny identitet skal skabe større opmærksomhed og forståelse.
s. 14



SLÅ HJERNEN FRA OG HJERTET TIL
Gode råd til en god start for en ny familie.
s. 30

Ny interesse for naturen skal fastholdes



Det seneste år har horsensianerne brugt naturen mere end nogensinde før. Den øgede søgning mod naturen passer perfekt til kommunens friluftsstrategi, så nu gælder det om at fastholde interessen.

AF: THOMAS LA COUR / FOTO: @JAKOB HANSSON

Solen skinner – hvad skal vi lave? Ja, vi kan gå en tur – eller gå en tur.” Nogenlunde sådan har det lydt i mange hjem under det seneste års mange nedlukninger. Når alle former for forlystelser har været lukket, og butikkerne i byerne også har ligget øde hen, har naturen været det mest indlysende udflugtsmål, når der skulle ske noget. En gåtur i skoven, langs fjorden eller ved et udflugtsmål som ”Den genfundne bro” har været hyppige aktiviteter. Søgningen mod sidstnævnte har undertiden været så udtalt, at politiet har måttet rykke ud, fordi corona-restriktionerne blev overtrådt.

– Det handler meget om storytelling. ”Den genfundne bro” er så stor en succes, fordi folk kan knytte en historie op på den. Det er noget, vi skal være endnu bedre til, når det f.eks. gælder naturlegepladser og andre udflugtsmål, hvor man kan fortælle en historie, siger fritidskonsulent Henrik Koch Rasmussen, Horsens Kommune.

Alle stier skal kortlægges

Corona-året har bidraget til at få flere af visionerne fra Horsens Kommunes Friluftsstrategi til at gå i opfyldelse. Nu gælder det om at holde momentum, og her er kortlægningen af naturoplevelserne i Horsens Kommune helt afgørende.

– Vi arbejder på at få kortlagt alle stier og områder i hele kommunen og få dem graderet efter, hvad de egner sig til. Lige nu ved vi, hvor stierne ligger, men vi har ikke et samlet overblik over, om den enkelte sti f.eks. egner sig til kørestolsbrugere eller cykler – eller om det slet og ret er en mudret sti. Alle stier og områder skal kommunikeres med et ens sprog, siger Henrik Koch Rasmussen.

Bedre trafiksikkerhed og mere friluftsliv

Arbejdet for at få borgerne til at bruge naturen mere, vikler sig ind i mange forskellige forvaltningsområder. Så koordineringen er meget afgørende. Som eksempel kan nævnes den nye cykelsti mellem Sejet og Horsens, som borgmester Peter Sørensen tog første spadestik til i marts. Cykelstien er oprindelig budgetteret for en bedre trafiksikkerhed, navnlig for de skolebørn i Sejet, der går i skole i Horsens. Men den gavner samtidig fritidslivet ganske meget.

– De mennesker, der f.eks. kører mountainbike i skovområderne ved Møgelkjær, får langt lettere adgang. Nu kan de langt mere sikkert cykle derud i stedet for at skulle have cyklerne bag på en bil, siger Henrik Koch Rasmussen.

Lettere at finde

Bedre skiltning og øget fokus på støttefaciliteter skal også gøre brugen af naturen lettere i de kommende år. Støttefaciliteter er f.eks. toiletbygninger, og skiltningen kan også blive bedre mange steder. Tydelig skiltning af vandre- eller cykelruter med varieret længde kan også bidrage til at højne folkesundheden.

Samarbejdet med Odder og Hedensted kommuner om at lave en vandre- eller cykelrute tæt på vandet hele vejen omkring Horsens Fjord er et godt eksempel på de bestræbelser.

Behovet for at få borgerne til at bruge naturen mere, tager dog ikke kun udgangspunkt i sundhed.

– Mange børn og unge er fattige på naturoplevelser, og det kan give nogle udfordringer, når vi skal gøre en indsats for at passe på natur, miljø og klima. Det er sværere at passe på noget, man har begrænset kendskab til, siger Henrik Koch Rasmussen.

”Vi arbejder på at få kortlagt alle stier og områder i hele kommunen og få dem graderet efter, hvad de egner sig til. Lige nu ved vi, hvor stierne ligger, men vi ved ikke nødvendigvis, om den enkelte sti f.eks. egner sig til kørestolsbrugere eller cykler.”

Henrik Koch Rasmussen
FRITIDSKONSULENT, HORSENS KOMMUNE

Derfor glæder han sig over, at mange børnefamilier har genopdaget kvaliteterne i naturoplevelser i løbet af det seneste års tid. Nu gælder det om at gøre nye områder endnu mere attraktive og tilgængelige, så der er oplevelser til enhver smag og ethvert vejrlig. ●



FRILUFTSSTRATEGIENS OVERORDNEDE MÅL

Sikre større samskabelse om friluftsområder og friluftsaktiviteter gennem samarbejde og partnerskaber

Udbrede kendskabet til de rekreative områder, der findes i kommunen

Styrke formidling, kommunikation og branding af friluftsområder og friluftsaktiviteter

Udvikle flere friluftsområder og friluftsmuligheder samt understøttende faciliteter

Skabe lettere adgang til, i og mellem friluftsområder

Hun skal holde fast i de gode takter

Horsens Kommune har fået sin egen hygiejnesygeplejerske. Solveig Kær Rasmussen skal arbejde for, at de gode hygiejnevener under corona hænger ved. Men det bliver ikke med løftede pegefingre eller formanende blikke.

AF: THOMAS LA COUR / FOTO: ADOBE STOCK, THOMAS LA COUR

Corona har det seneste år skabt nogle helt andre hygiejnestandarder, end vi før var vant til. De fleste mennesker har vænnet sig til at vaske hænder grundigt og ofte, og hvor håndsprit før var noget, der fortrinsvis blev benyttet i sundheds- og plejesektoren, er det blevet almandseje.

Øget hygiejne gør os mindre syge
Det øgede fokus på rene hænder har haft nogle positive bivirkninger: Vi er generelt sjældnere syge. Alt det snavs, vi førhen slæbte med fra dørhåndtag og inficerede os selv eller andre med, bliver i langt højere grad udslettet af vand, sæbe eller sprit.

I sundheds- og plejesektoren har der af indlysende grunde været ekstra fokus på hygiejnen, da smitte med corona her har større risiko for et fatalt udkomme end i samfundet som helhed. Det ekstra fokus har dog kunnet læses på andet end forekomsten af Covid-19: Andre virussygdomme har også været i tilbagegang hos både beboere og ansatte, når man betragter resultaterne på landsplan.

20 års erfaring fra afdelingen for lungesygdomme

Derfor er der al mulig grund til at holde fast i de gode takter, når corona på et tidspunkt forhåbentlig er en saga blot. Horsens Kommune har opgraderet

indsatsen for den bedste hygiejnepraksis ved at flytte tilsynsansvaret fra en koordinatorfunktion til en egentlig hygiejnesygeplejerske, som kan varetage opgaven på fuld tid.

48-årige Solveig Kær Rasmussen tiltrådte den nyoprettede stilling per 1. december 2020, og hun har haft travlt med at danne sig et overblik over de mange enheder, hun skal servicere og holde tilsyn med. Hun kommer fra en stilling som afdelingssygeplejerske på afdelingen for lungesygdomme i Skejby, og hun har samlet arbejdet i henved 20 år i Aarhus på afdelinger for lungesygdomme.

De dumme spørgsmål

Undervejs har hun taget en diplomuddannelse i ledelse, hvor to moduler handlede om forandringsledelse og coaching. Den tillærte viden er ganske gavnlig i en position, der opererer i grænselandet mellem nudging og coaching.

– Jeg skal måske stille alle de dumme spørgsmål, hvis en praksis ikke er optimal i forhold til høj hygiejnestandard. Jeg skal ikke komme med løftede pegefingre. Det er jeg slet ikke typen på, siger Solveig med en lattermildhed, der ikke levner nogen tvivl om ordenes sandfærdighed.

Vanens magt

Hun skal ikke tilse, at medarbejderne vasker hænder tilstrækkeligt grundigt.

Hendes rolle er en del bredere defineret. Det kan f.eks. handle om, at depoterne på plejecentrene er for overfyldte, så der ikke kan gøres ordentligt rent.

– Tit kan man jo have ting stående på et depot, som er rart at have, men som man egentlig aldrig bruger. Det er nøjagtig som at rydde op derhjemme. Nogle gange skal man rydde ud med hård hånd, siger Solveig.

Det er vanens magt, der måske skal udfordres af og til. Her er det også Solveigs styrke, at hun kommer udefra.

– Der kan være store kulturforskelle på de enkelte plejecentre, og det skal der ikke ændres på. Men jeg skal udnytte mit overblik til at udbrede gode praksisser, hvor det giver bedst mening, siger Solveig.

Omsætter anbefalinger til medarbejdernes virkelighed

Hun er jævnligt i kontakt med Styrelsen for Patientsikkerhed, der hele tiden udsteder anbefalinger for god hygiejne i forhold til corona. Det gælder om at få anbefalingerne omskrevet til et sprog, som den enkelte medarbejder forstår og kan omsætte til hverdagens virkelighed. En del anbefalinger er designet til hospitaler, og derfor skal de nogle gange justeres for at passe til private hjem, når hjemmeplejen rykker ud.

Meget af hygiejnesygeplejerskens arbejde bliver også at højne tilgængeligheden. Det nytter ikke så meget at



”Jeg skal måske stille alle de dumme spørgsmål, hvis en praksis ikke er optimal i forhold til høj hygiejnestandard. Jeg skal ikke komme med løftede pegefingre.”

Solveig Kær Rasmussen
HYGIEJNESYGEPLEJERSKE

anbefale brug af forklæder i hjemmeplejen, hvis forklæderne ikke er lette at få fat i. Hvis de bare i en periode er svære at få fat i, kan der hurtigt dannes en praksis med ikke at bruge dem.

Hygiejne er altid vigtig

Solveig Kær Rasmussen regner ikke med at blive arbejdsløs, når corona forhåbentlig klinger af.

– Der kommer med stor sandsynlighed andre vira i de kommende årtier, som vi skal tage særlig hånd om. Men selv uden en pandemi er der god grund til at have ekstra fokus på hygiejnen. Urinvejsinfektioner og Roskildesyge er blandt de mere almindelige sygdomme, som let breder sig på plejecentre og i hjemmeplejen, når der ikke er tilstrækkelig fokus på hygiejnen, siger Solveig.

I øjeblikket sørger corona dog for, at Solveig kommer ud og møder de kommunalt ansatte, hun skal hjælpe til god hygiejne: Hun er med i den gruppe, der løbende laver PCR-test af kommunens medarbejdere.

– Jeg håber, at de finder ud af, at jeg ikke er et kontrolorgan, der skal vurdere og indberette, om de gør det godt nok. Jeg skal bare hjælpe dem til bedste praksis. For alles skyld, siger Solveig. ●



Godt videre efter COVID-19

Selvom det er et ubetrådt område, er der hjælp at hente i behandlingen af senfølger efter Covid-19.

AF: MARIANNE NØRUP, JOURNALIST / FOTO: MARIUS RENNER/RITZAU SCANPIX

På Neurocentret Aarhus Kommune sørger man nøje for at dokumentere forløbene hos de patienter, der er i behandling for senfølger efter Covid-19. For det er et helt nyt område terapeuterne skal betrede, og de er nødt til at prøve sig frem. Målet er, at der med tiden dels kan udvikles et effektivt og velafprøvet behandlingstilbud, dels at blive klogere på hvem, der er i risiko for at udvikle senfølger, dvs. helbredsproblemer måneder eller år efter sygdommens ophør. Terapeuterne står dog ikke på bar bund, for de har mange tiltag i værktøjskassen fra deres erfaring med andre patientgrupper.

Vejrtrækningen er ændret
– Et helt centralt og gennemgående kendetegn hos senfølge-patienterne er deres udfordringer med at trække vejret, fortæller fysioterapeut Malene Brink fra Neurocentret. Hun oplever, at patienterne har fået en paradoksal måde at trække vejret på.
– De bruger ikke den store vejtrækningsmuskul – mellemgulvet – eller de bruger den alt for lidt. I stedet bruger de hjælpemuskler i skulder- og brystområdet. Det gør vi alle, når vi har brug

Fysioterapeutens behandling indeholder typisk:

- Vejrtræknings-terapi og -øvelser
- Holdningskorrektion for at skabe bedre arbejdsbetingelser for mellemgulvet og f.eks nakken
- Udspænding og afspænding
- Modificeret konditions- og styrke/udholdenhedstræning
- Manuel behandling, f.eks af opspændte muskler
- Pepfløjte
- Supervision, information, samtaler og løbende støtte, herunder: Energiforvaltning - hjælp til struktur i hverdagen, pauser, for lidt/for meget intensitet, målsætninger mv.

for ekstra kræfter til at trække vejret, og det er både naturligt og relevant, når vi f.eks løber og bliver forpustede. Men hvis vi konstant bruger hjælpemusklerne til at trække vejret med, vil vi dels ikke få luft nok, og dels blive meget udtrættede i de pågældende muskler, forklarer fysioterapeuten. Derfor har patienterne også ofte åndenød, hvilket kan udløse angst og bekymring. Som igen kan hæmme deres vejtrækning.
– Men når vi laver øvelser for mellemgulvet, viser det sig at de faktisk godt kan trække vejret med mellemgulvet. Så en del af træningen går ud på at hjælpe patienterne til at ændre det vejtrækningsmønster, de har tilegnet sig under sygdommen, og at give dem tryghed ved såvel at trække vejret som at bevæge sig, siger Malene Brink, der fortæller, at hun blandt andet tager udgangspunkt i traditionel lungefysioterapi og træningskonceptet Fysio-Pilates.

Mangler overskud og overblik
Patienterne kan være sensitive over for lys og lyd, og mange har problemer med deres smags- og lugtesans.
– Noget vi også typisk ser hos senfølge-patienterne, er at de mangler energi og oplever en mental træthed,



SENFØLGER EFTER COVID-19: HVAD VED VI?

Hvor mange?

Der er stadig meget begrænset viden om følger af Covid-19. En britisk befolkningsundersøgelse har anslået at

Mere end
3 ud af 4

er symptomfri efter 4 uger

1 ud af 7
(14,5 %)

har symptomer i minimum 4 uger

1 ud af 20
(5 %)

har symptomer i 8 uger

1 ud af 45
(2,2 %)

har symptomer i 12 uger eller mere

Vigtigt: Ovenstående tal er udelukkende baseret på dem, der er testet positiv og har haft Covid-19 med symptomer.

Hvem?

Følggevirkninger kan forekomme i alle aldersgrupper, og uanset om man har haft et mildt, moderat eller alvorligt sygdomsforløb (meget peger dog på, at risikoen øges svarende til hvor syg, man har været).

Risikoen øges muligvis af bl.a. svag antistofreaktion, inflammatorisk eller anden form for øget immunrespons, dårlig kondition og psykologiske faktorer.

Langt de fleste, som oplever (sen)følger efter Covid-19, forventes at komme sig spontant og uden sundhedsfaglig hjælp, omend langsomt for nogles vedkommende.

Kilde: Sundhedsstyrelsens rapport: 'Senfølger efter COVID-19: Anbefalinger til organisering og faglige indsatser', 4. november 2020

der gør det svært at skabe overblik og struktur i hverdagen, ligesom de mister koncentrationsevnen, fortsætter Malene Brink. Derfor arbejder terapeuterne med såkaldt positiv energiforvaltning, f.eks at begrænse sanses-input, indlægge såkaldte hjernepauser i løbet af dagen og at planlægge arbejde eller studier, så opgavemængden er realistisk.

– Mange oplever desuden tunge, trætte muskler, hovedpine og smerter omkring øjnene. Derfor må vi brede fysioterapien ud, lige fra øjen- og nakkeøvelser og manuel behandling til opmærksomhed på kropsbevidsthed og kropsholdning, fysisk træning og bevidsthed om, hvad der trætter henholdsvis giver energi. Det er næsten som at lære kroppen at kende på ny, forklarer Malene Brink.

I form igen

Endnu et fælles træk hos senfølge-patienterne er, at de har nedsat muskelstyrke og udholdenhed, hvilket er helt naturligt efter et langt sygdomsforløb og med de nævnte symp-

tomer. Det bidrager til trætheden i hverdagen, og derfor går en stor del af træningen ud på at få dem tilbage i form.

– Et almindeligt træningsprogram duer bare ikke til denne gruppe, for det kan øge deres stress-reaktion. Vi må trappe roligt op, og det er nødvendigt med hjernepauser, hvor der er helt ro på – og omvendt kan det andre gange handle om at hjælpe dem til at overvinde en mental blokering og angsten for ikke at kunne få luft nok. Det er altafgørende, at vi lytter til dem; de har brug for information, viden og tryghed, så de selv kan blive trygge ved det, de gør, fortæller Malene Brink og fortsætter:

– Det positive er, at vi helt klart mærker fremskridt hos patienterne. Det ved vi både fra tilbagemeldingerne fra delta-gerne og fra de målinger og tests, vi løbende gennemfører. Og det er en rigtig god fornemmelse at vide, at vi – på trods af manglende viden på netop dette område – kan gøre meget for disse patienter, og med ro i sinde kan fortælle dem, at de med al sandsynlighed får det bedre. ●



Brystkassens bevægelighed er et vigtigt fokuspunkt i fysioterapeutens behandling. Her guider fysioterapeut Malene Brink sin patient, Stine Weis, i en øvelse.

Vi lægger for meget vægt på vægt

Højt BMI er en risikomarkør for blandt andet diabetes og hjertekarsygdomme. Men ifølge læge Rasmus Køster-Rasmussen, som har siddet med i en arbejdsgruppe om netop overvægt og vægttab, har vi en tendens til at gøre problemer større, end de er, og vi glemmer i processen, at sundhed er meget mere end et tal.

AF: CLARA EDGAR / FOTO: ADOBESTOCK

Overvægt er usundt. Eller er det? Det er i hvert fald sådan, det ofte bliver udlagt, og derfor bliver det også anset som et samfundsmæssigt problem, vi skal løse. Men spørgsmålet er, om det i virkeligheden er så stor en markør for sundheden at have lidt ekstra på sidebenene, og om vi får mere sundhed ind i tilværelsen ved at ændre tallet på vægten?

For læge og postdoc ved Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet, Rasmus Køster-Rasmussen, er svaret klart nej. Han har siddet med i en arbejdsgruppe nedsat af Sundhedsstyrelsen, som netop havde til formål at komme med løsninger på den "fedmeepidemi", som præger Danmark og Vesten. Han sad med i gruppen som repræsentant for Dansk Selskab for Almen Medicin (de praktiserende lægers videnskabelige selskab), men er ikke med i bestyrelsen og udtaler sig i denne artikel på baggrund af sine oplevelser og i sin kapacitet af læge og ekspert i vægt, ikke som talsmand for hele organisationen, red.)

– For mig er det helt evident, at sundhed handler om meget mere end vægt. Man kan sagtens forbedre sin sundhed ved at dyrke mere motion og spise mere grønt, samt ved at have et godt socialt netværk og indgå i gode fællesskaber. Sundhed er også psykosocialt, og ved kun at se på tyndhed, så mister man meget, siger han.

Arbejdsgruppen, som Køster-Rasmussen deltog i, blev nedsat for fire år siden, og resultatet blev en række anbefalinger til kommunerne om, hvor-

dan de kan hjælpe borgerne med at tabe sig. Meget af det handler om at opspore de overvægtige og tilbyde dem vægttabskurser, som der ifølge Køster-Rasmussen er videnskabeligt belæg for ikke virker ret godt, hvorfor han og Dansk Selskab for Almen Medicin også endte med at trække sig ud af gruppen, og i dag ikke bakker op om konklusionerne.

Uhensigtsmæssig og uetisk strategi
Bruddet i gruppen skete for et år siden ved et møde, hvor anbefalingerne skulle godkendes. Men både den dag og hele vejen igennem forløbet oplevede Køster-Rasmussen, at man fra Sundhedsstyrelsen allerede inden gruppen blev nedsat havde en klar idé om, hvad arbejdet skulle ende ud med, og at hans opgave var at bakke op om disse ideer. Hele vejen igennem forsøgte han at samarbejde og skubbe initiativerne i en retning, som den videnskabelige litteratur kunne understøtte, og som i højere grad havde fokus på hele menneskets sundhed, frem for bare et tal. Da det ikke lykkedes, var han nødsaget til at forlade samarbejdet.

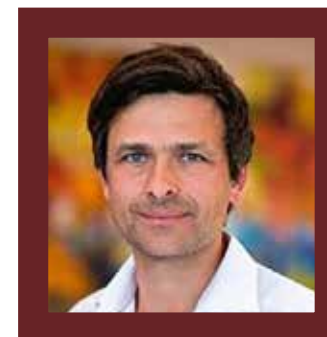
– Der var et oplæg allerede den første dag, vi mødtes, som lagde meget vægt på opsporing. At man skulle lave aktiv opsporing af overvægtige, så kommunen kunne arrangere et vægttabsprogram, og det var vi skeptiske overfor, fordi vi ved, at det har en meget lille effekt, og derfor fandt vi det både uhensigtsmæssigt og uetisk, siger Køster-Rasmussen og peger på, at vi ved, at det at stemple folk som 'overvægtige' giver et negativt selvbillede og en negativ kropsopfattelse.

Gruppen besluttede at lave en gennemgang af tidligere studier for at undersøge til bunds, hvad effekten af en sådan indsats kunne være. Den gennemgang bakkede op om Køster-Rasmussens pointer. Vægttabsprogrammer som dem, der var foreslået, leder nemlig i bedste fald til et varigt vægttab på 1,5-3,5 kilo, og mere realistisk til et vægttab på 1-2 kilo i gennemsnit. Ingen af delene er med til at nedsætte risikoen for eksempelvis hjertekarsygdomme, men kan ifølge Køster-Rasmussen på den anden side være med til at øge risikoen for dårligt selvværd og kropsutilfredshed, som så igen øger risikoen for depression, angst og spiseforstyrrelser.

Samlet set var det altså klart for Køster-Rasmussen, at de sundhedsmæssige fordele ved den plan, som blev fremlagt, var forsvindende små, mens risikoen for at forværre de overvægtiges sundhed på andre parametre, i høj grad var til stede.

Sat op til at fejle

I løbet af de år, hvor arbejdet stod på, mærkede Køster-Rasmussen et pres for at hoppe med på vægttabsvognen, og mødte kritik som, at de praktiserende læger, som ifølge planen blandt andet skulle spille en rolle i forhold til opsporingen og henvise borgerne til de kommunale vægttabsprogrammer, ikke ville tage ansvar. Men sådan ser han det på ingen måde. Han og hans kollegaer vil meget gerne tage det på deres skuldre at fremme danskernes sundhed, og han mener også, at det er en kerneopgave for kommunerne at hjælpe borgerne til at blive sundere.



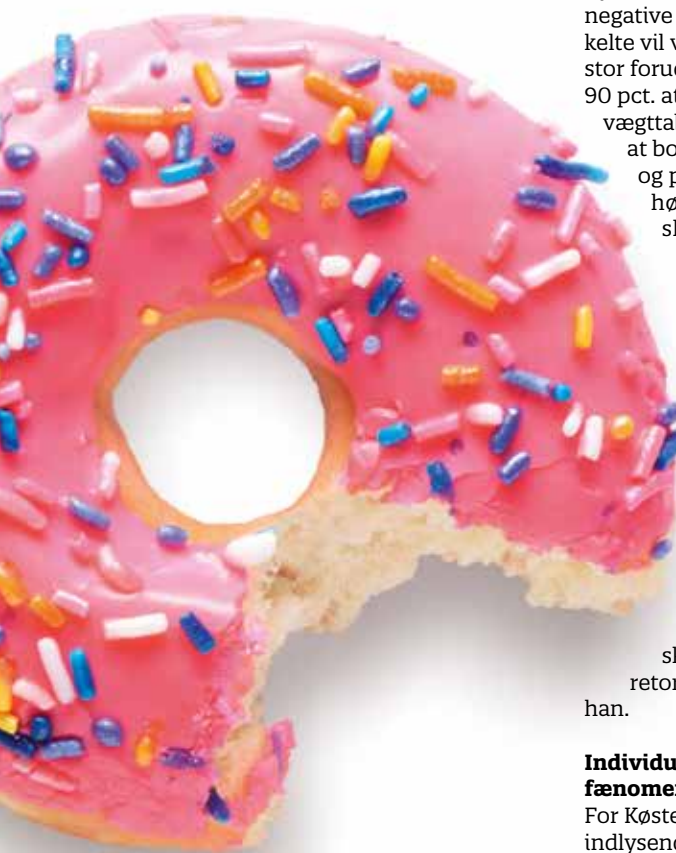
"Jeg tror, vi skal acceptere, at folk er tykke, og at det moderne menneske ser anderledes ud, end vi har gjort tidligere, fordi kroppen afspejler det samfund, vi har."

Rasmus Køster-Rasmussen

LÆGE OG POSTDOC VED INSTITUT FOR FOLKESUNDHEDSVIDENSKAB PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET

”Man skal huske, at meget peger på, at folks vægt handler om andet, end hvor meget kage, de spiser. Det handler om det sociale, barndommen, genetik og en lang række faktorer.”

Rasmus Køster-Rasmussen
LÆGE OG POSTDOC VED INSTITUT FOR FOLKESUNDHEDSVIDENSKAB PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET



Han tror bare ikke på, at det her er vejen frem.

Han frygter, at et program, der har så stor fokus på tal, og som i høj grad siger til de overvægtige, at de sagtens kan tabe sig, og dermed være en mindre byrde for samfundet, nemt kan have negative konsekvenser, fordi den enkelte vil vende det indad, når det med stor forudsigelighed ikke lykkedes for 90 pct. at tabe sig og opretholde et vægttab. Med andre ord, så ser han, at borgerne bliver sat op til at fejle, og påpeger, at man ikke har taget højde for, at det kan være skadeligt.

Grundlæggende tror han dog, at de fleste kommuner vil se på disse anbefalinger og kassere dem lodret, fordi de godt kan se, at de ikke dur.

– Jeg tror ikke, at nogen læser den her anbefaling og følger den, så jeg tror ikke, at den kommer til at få stor betydning i praksis. Men den udråber højt BMI som et problem for den enkelte, selvom alle godt ved, at det er et samfundsskabt fænomen, og at den retorik øger stigmatisering, siger han.

Individuelt ansvar for et samfundsfænomen

For Køster-Rasmussen er det nemlig indlysende, at den måde, som samfundet ser ud i dag, hvor der er mad i overflod, vi behøver ikke bevæge os særligt meget og skal ikke kæmpe for føden eller arbejde fysisk hårdt for at få den, vil afspejle sig i vores fremtoning.

– Jeg tror, vi skal acceptere, at folk er tykke, og at det moderne menneske ser anderledes ud, end vi har gjort tidligere, fordi kroppen afspejler det samfund, vi har. Og så skal man huske, at meget peger på, at folks vægt handler om andet, end hvor meget kage, de

spiser. Det handler om det sociale, barndommen, genetik og en lang række faktorer, og i det lys er Sundhedsstyrelsens anbefalinger helt utilstrækkelige, siger han.

Og dykker man ned i tallene, så er det da også kun 1 – 2 procent af dødsfald, der kan tilskrives overvægt. Køster anerkender fuldt ud, at et højt BMI kan øge risikoen for diabetes, ligesom det kan tære på eksempelvis knæleddene, men han er påpasselig med at kalde overvægt for et problem som sådan, fordi man derved lægger ansvaret for et samfundsskabt fænomen over på den enkelte, hvilket langt fra øger dennes generelle sundhed.

– Højt BMI er en risikofaktor for nogle ting, men jeg plejer at sige, at det er lige så farligt at være mand som at være tyk. Og er det så et problem, at der er så mange mænd? Nej, det er et vilkår, og det samme er overvægt, siger han.

Derfor ønsker han i højere grad, at man ser bort fra vægten, og at kommunerne arbejder aktivt med, hvordan de kan øge sundheden for alle borgere. Det kan være ved at have kurser, hvor man kan lære at lave sund og nærende mad eller have flere motionsklubber, hvor man både bruger kroppen og får socialt samvær og tryghed. Et andet forslag er vinterbadning eller søvnrådgivning, som også kan øge sundheden, eller at man i højere grad får kropsskulptur og multolerance over for mobning ind i skolerne.

– Kommunerne kan være instrumentale i forhold til at fremme sundhed, men ikke hvis fokus udelukkende er på tyndhed. Der er mange mennesker, som er tynde, men spiser usundt og er dovne. Vi har en tendens til at lægge for meget vægt på vægt, for sundhed handler generelt om adfærd, og det er på mange parametre, siger Køster-Rasmussen.

Sundhedsstyrelsen er bekendt med kritikken af arbejdsgruppen og anbefalingerne, men har ikke ønsket at kommenterer på sagen. ●

Samfundets skyld

Det er samfundets skyld. Sådan skråler jeg med på TV2's megahit fra midt i 90'erne. Og det er ikke tilfældigt, at netop den sang rammer mig, da jeg fem min. i lukketid sniger mig ud af den lokale Netto. Erkendelsen af at være faldet i en fælde har netop ramt mig.

Jeg tørster efter en Cola. Det første, der møder mig, er en 2 liters flaske til 15 kr. Lidt voldsomt når det egentlig bare handler om lige at få den der særlige fornemmelse af brus i munden, som kun en Cola kan give. Så jeg fortsætter min søgen. Længere henne stablet op mellem grovvalsedede havregryn og marmelade i alle afskygninger får jeg øje på en 1.5 liters. Her er prisen 12 kroner.

Nu mærker jeg pludselig, hvordan min hjerne går i gang med at overbevise mig om, at selvom jeg ikke har behov for en så stor mængde, så er det knagme billigt. Og selvom jeg ikke fik topkarakter i matematik, så kræver det ikke den store kugleramme at regne ud, at den Cola jeg på forhånd havde besluttet mig for at købe, nemlig den med 0,5 liter, er et ganske enkelt dårligt køb rent økonomisk. Den er dyrest af dem alle med sine 15,95 kr.

”Skal”, ”skal ikke”. Jeg kan jo gemme resten til i morgen, tænker jeg, mens jeg griber ud efter en 1.5 liters flaske. Det er jo nærmest ufornuftigt ikke at købe den. Vupti dumper den ned i indkøbskurven. Jeg er netop faldet i fælden opsat på smarteste vis. Fælden: ”mest for pengene”.

Henne ved kassen er det på ingen måde slut. ”Dobbelt forkælelse” står der på et skilt med fotoet af en Snickers og en Twix. Hvis forkælelse er godt, må dobbelt forkælelse være dobbelt så godt. Og damen foran mig i køen finder snart ud af, hvad det hele går ud på, da hun lægger en Snickers op på båndet. ”Der er to for kun en femmer ekstra”, siger den flinke unge mand. Damen svarer, at hun kun skal have én. Eksperienten må tro, at hun ikke helt har forstået budskabet og gentager nu med slet skjult irritation i stemmen. Men damen holder fast.

Begge episoder er eksempler på mersalg og udtryk for en fedmefremmende kultur. Hvis vi skal knække fedmekurven er det afgørende med en forståelse af de mekanismer, der ligger bag. Vi indtager for mange kalorier.

Deraf må man bare ikke slutte, at det er den enkelte, der skal tage sig sammen. Fedme er en helt naturlig konsekvens af et fedmefremmende miljø, der frister, nøder og presser til overindtagelse. Den højere tilgængelighed af kalorier, flere fristelser og en økonomi, hvis fundament for vækst er forbrug, er nogle af de faktorer, der ligger bag. Skylden kan ikke gives den enkelte. Så jeg synger videre. ●



”Fedme er en helt naturlig konsekvens af et fedmefremmende miljø, der frister, nøder og presser til overindtagelse.”

Jeanne Fløe
AUTORISERET PSYKOLOG



OM JEANNE FLØE

Autoriseret psykolog og specialist i både klinisk psykologi og sundhedspsykologi. Står bag klinikken, Psykologen på Bryggen - På Islands Brygge i København og er desuden tilknyttet Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg. Jeanne Fløe er fast klummeskribent i magasinet Helse.

Læs mere på
www.psykologenpaabryggen.dk





Nyt udtryk på Horsens Sund By

Horsens Sund By har fået ny identitet og tilpassede rammer. De tre slagord frivillighed, trivsel og fællesskab skal gøre det mere synligt, hvad det hele handler om.

AF: THOMAS LA COUR / FOTO: THOMAS LA COUR

Jeg møder stadig mennesker, der ikke helt ved, hvad vi laver, siger Ingunn S. Jacobsen, leder af Horsens Sund By. – Nu glæder vi os til at fremhæve det enkle budskab, så det er nemmere at forstå, hvad Sund By egentlig er, siger hun. Dit Helse Horsens er blevet budt indenfor for at se nyindretningen af

Sund By Butikken på Åboulevarden og høre om ideerne bag det nye logo og den nye grafiske identitet. De fysiske forandringer tæller blandt andet et nyt lokale kaldet Idéboksen og en kaffebar, hvor brugerne kan trække en kop kaffe eller lave et krus te, når de skal til møder. Det store fællesområde i midten af butikken er blevet udstyret med et lille aflukke



Horsens Sund Bys nye logo



”Med Fællesskabsportalen kan borgerne også hurtigt få et overblik over de muligheder, der er for dem selv, deres ensomme nabo eller barnet i omgangskredsen.”

Ingunn S. Jacobsen
LEDER AF HORSENS SUND BY

med arbejdsbord, hvor det er let at smække den bærbare computer op. I vinduet mod gaden hænger de tre nøgleord ”frivillighed”, ”trivsel” og ”fællesskab” som bannere i de tre farver, der også er gennemgående i det nye, indvendige design af butikken. De tre farver præger også de kvadratiske borde, der er sat sammen til et langbord ved kaffebaren. – Vi har længe talt om, at vi ville have et langbord, så der var plads til ”langbordssamtaler”, men hele corona-problematikken fik os til at justere drømmene lidt. Med de mange små borde kan vi lynhurtigt stille dem ud i mindre grupper, når det er det, der er behov for, siger Ingunn S. Jacobsen.

Fællesskabet på ladcyklen
I den ene ende af fællesområdet, der går under betegnelsen ”torvet”, hænger et piktogram med en cykel fra loftet. Gulvet er her udstyret med kunstgræs. Det kræver en nærmere forklaring. – Vi arbejder på at finde en ladcykel, som vi kan få ind gennem døren. Den skal udstyres med et ”fællesskab”, og så er det meningen, at vi kan cykle ud af huset med fællesskabende indhold i skabet. Måske skal borgerne også kunne bidrage med elementer, og vi kan få nogle gode snakke om ensomhed, og hvordan vi styrker fællesskaber. Vi arbejder med ideen. Men foreløbig har vi en parkeringsplads til cyklen inde i butikken, så den bliver synlig for alle og er en del af vores arbejde med fællesskaber, siger Ingunn S. Jacobsen.

Arbejdet med cyklen er i øvrigt et samarbejde med CBS (Copenhagen Business School) i København. Bag den umiddelbart umage samarbejdspartner findes et fælles spørgsmål om ensomhed: ”Hvordan flytter vi fokus fra individet til fællesskabet?” Arbejdet med fællesskabscyklen vil blive præsenteret på ”Human Horsens - en konference om det moderne menneske” der finder sted på Fængslet den 10. november i år.

Nyt fortællende logo
Et godt logo kommunikerer, hvad der præcist ligger bagved. Horsens Sund Bys logo har været stort set uændret siden begyndelsen i 1987. Fokus har ændret sig meget i de mellemliggende år, hvor Sund By er kommet til at arbejde langt udenfor Horsens bys grænser. – I det gamle logo havde vi Horsens bys skyline i baggrunden, så vi vil med det nye logo gerne vise, at vi favner hele Horsens Kommune, siger Ingunn S. Jacobsen. Derfor kan både kaninen fra Endelave, vandtårnet i Torsted, Den genfundne bro, Tinghuset i Brædstrup og andre steder fra kommunen spottes i det nye logo, der også kendetegnes med en renere skrifttype, de tre nøgleord og de tre tilknyttede farver.

Ny hjemmeside og en helt egen Fællesskabsportal for Horsens
Hjemmesiden får også en effektiv makeover. Den nye hjemmeside vil gøre det overskueligt og nemt at få et overblik og en forståelse for, hvad Sund By står for, og forhåbentlig bliver det nemmere for alle hurtigt at få overblik over, hvad Sund By er, og hvad vi kan sammen. Mere overskuelighed er også bevæggrunden for etableringen af en ny Fællesskabsportal. På **Faellesskab.Horsens.dk** kan borgerne let og hurtigt finde fællesskaber, der passer til alder, interesser og adresse. – Førhen kunne vi have bunker af papirer og foldere med telefonnumre eller links, når en borger henvendte sig og spurgte efter gode fællesskaber. På den nye fællesskabsportal kan man hurtigt gå ind og finde det tilbud, der kan gøre en forskel, siger Ingunn S. Jacobsen. På Fællesskabsportalen kan man vælge, om man søger noget til børn under 11, unge mellem 12 og 25, voksne mellem 26 og 65 eller +65. Derudover kan man vælge, om man søger gruppeaktiviteter eller mere er til personlige



Midt i det store fællesområde er der etableret et lille aflukke, så besøgende kan få lidt arbejdsro. I baggrunden ses cykelparkeringen til den kommende ladcykel med "fællesskab".

samtaler. Man kan søge på egne eller andres vegne.

– Med Fællesskabsportalen kan borgerne også hurtigt få et overblik over de muligheder, der er for dem selv, deres ensomme nabo eller barnet i omgangskredsen, der har brug for særlige fællesskaber. Ved at blande de forskellige kommunale tilbud med tilbud fra foreningslivet og civilsamfundet, får vi for første gang en let tilgængelig oversigt over alle de tilbud, der eksisterer, siger Ingunn S. Jacobsen.

Brugerne kan hjerte-markere de aktiviteter, der kunne være interessante, så der skabes en overskuelig oversigt, det er let at vende tilbage til.

Corona gav lidt mere tid til eftertanke

Corona-året 2020 blev ikke så slemt et år, som man kunne have frygtet i Horsens Sund By. Selvom mange af aktiviteterne i Sund By Butikken måtte indstilles flere gange undervejs af restriktioner, kom butikken ikke til at ligge brak.

– Vi oplevede, at meget af efterspørgslen blot flyttede online i stedet. Antallet af henvendelser ændrede sig ikke så meget, som vi havde frygtet. Alligevel fik vi langt om længe tid til at arbejde med vores udtryk, så det overordnede budskab fra Horsens Sund By blev langt klarere og nemmere at forstå, siger Ingunn S. Jacobsen.

Med det nye udtryk er det håbet at tidligere og nye brugere får lyst til at komme ind og se, hvad man kan i Sund By Butikken.



HORSENS SUND BY

Siden 1987 har Horsens Sund By været medlem af WHO's internationale netværk af Sunde Byer i Europa, WHO Healthy Cities Europe. Sund By Butikken blev etableret samme år og var den første af sin art i Europa. Siden januar 2018 har Sund By været en del af Bibliotek, Borgerservice og Fællesskab i Horsens Kommune.

Sund By Butikken er et aktivt sted, hvor borgere og professionelle samarbejder om stærke fællesskaber for alle. Som noget nyt kan man via Fællesskabsportalen finde rundt i de mange tilbud, der er i hele Horsens Kommune på [Fællesskab.Horsens.dk](https://fællesskab.horsens.dk)

– Alle borgere er velkomne til en kop kaffe og en snak. Vi er ikke en café, men vi hører gerne borgerens historie og hjælper videre til det fællesskab, der kan give mening, siger Ingunn S. Jacobsen. ●

Sund og lækker mad på farten

Skoler og arbejdspladser er ved at være åbnet op igen for de fleste efter coronanedlukningen, og det betyder, at vi igen skal tænke madpakker ind i de daglige gøremål. Her får du opskriften på et sundt og lækkert bud på en alternativ madpakke.

OPSKRIFTEN ER FRA DEN NYE KØGEBOG, ANTI-INFLAMMATORISK TOPFORM PÅ 4 UGER AF MARTIN KREUTZER OG SIMON WEISDORF

TIP

Laks af sushikvalitet skal du spørge efter hos din fiskehandler. Det er som regel laks fra kontrolleret opdræt. Vil du være ekstra tryk ved den rå fisk, så læg den i dybfryseren i 24 timer, før den skal spises.



FAKTA OM BOGEN

Titel: Anti-inflammatorisk Topform på 4 uger | **Forlag:** Politikens Forlag
Forfattere: Martin Kreutzer og Simon Weisdorf | **Omfang:** 256 sider
Vejl. pris: 300 kr.

Tangruller med sprødt grønt og rå laks

Til 2 personer

- 250 g frisk laks, af sushikvalitet (skal have været nedfrosset af hensyn til din sikkerhed med rå fisk.)
- 1 stor gulerod
- 100 g rødkål eller rød spidskål
- 1 håndfuld frisk koriander
- 1/2 bundt grønne asparges
- 2 spsk soja
- 1 spsk flydende honning
- 3 ark noritang
- 3 håndfulde friske spinatblade

DIPPINGSAUCE

- 1 spsk flydende honning
- Saft fra 1/2 lime
- 1 spsk æblecidereddike
- 2 tsk fish sauce (kan udelades)
- 1 spsk vand
- 1/2 chili, stærk
- 1 lille fed hvidløg

Dippingsauce

Opløs honningen i limesaften. Rør æblecidereddike, fish sauce og vand i. Skær chilien (inkl. kerner og frøstokke) i tynde skiver og tilsæt sammen med presset eller finthakket hvidløg. Lad saucen trække på køl 30 minutter.

Riv guleroden groft og vend den i en røreskål med soja og flydende honning.

Snit rødkålen i lange, tynde strimler og hak koriander groft. Flæk de grønne asparges på langs – en eller to gange.

Læg et ark tang med den blanke side nedad på et rent, tørt skærebræt. Læg et tykt lag spinatblade på tangen og fordel gulerod og rødkål, så der blot er en tom stribe tang på et par centimeter.

Skær laksen i 1 x 1 cm stænger og læg dem på midten sammen med asparges. Fugt den tomme stribe tang med lidt vand. Rul straks op så stramt som muligt og sørg for at slutte af med den tomme stribe nederst, så lukningen holdes sammen.

Skær rullerne i skiver på 2 cm med en skarp, let fugtet kniv. Dyp dem i dippingsauce, efterhånden som du spiser dem. ●

Hus- og hjerterum for ensomme unge

HUSRUM begyndte som et projekt, der skulle tilbyde mere fysisk aktivitet til sårbare unge. I dag byder tilbuddet på fællesskaber af enhver art for unge mellem 16 og 30 år.

AF: THOMAS LA COUR / FOTO: HYLDAGER.FOTOGRAFI, PRIVAT



Det er en almindelig misforståelse, at ensomhed er mest almindelig blandt de ældre, fordi et liv alene ofte forveksles med ensomhed. Imidlertid har en række store befolkningsundersøgelser de senere år vist, at ensomhedsfølelsen er mest udbredt blandt de unge.

Ensomhed er frem for alt en følelse, og den er ikke nødvendigvis afhængig af, om livet leves alene eller sammen med andre. Unge kan sagtens færdes blandt andre unge på uddannelsen eller i job og alligevel føle sig ensomme.

Corona skabte nye løsninger

Det var den problemstilling, der tilbageløb i 2015 fik Jysk Børnefor- sors til at etablere projektet Move i samar- bejde med Horsens Kommune. Oprin- delig handlede initiativet mest om at

tilbyde fysiske aktiviteter til de sårbare unge, der var brugere af Jysk Børnefor- sors tilbud i Horsens på Borgmester- bakken, Kildegade og Fabrikvej. Men undervejs blev projektet udvidet til at skabe fællesskaber for alle unge i alderen 16 - 30. I december 2020 blev tilbuddet lagt sammen med HUSRUM i Aarhus, fordi tankesættet bag stort set var ens.

HUSRUM skaber fællesskaber, som unge med ensomhedsfølelsen kan mødes i. Her er samtalegrupper, gå- ture, brætspilsaftener, bålhygge, fælles filmoplevelser, madlavning, fællesspisning, kreativitet og meget mere. Det seneste års corona-nedluk- ninger har givet udfordringer og tvunget nogle aktiviteter på pause, men vanskelighederne har også skabt nye løsninger.

– Da vi blev en del af HUSRUM Aarhus, voksede fællesskabet også online. Når vi arrangerer fællesspisning

og kreative aktiviteter online, har de unge fra Horsens pludselig fået udvidet bekendtskabskredsen til Aarhus, siger Anne Hjortkjær, frivilligkoordinator i HUSRUM Horsens.

Samtaleven

Et andet initiativ, der blev skabt med baggrund i de forringede muligheder for at mødes i større grupper, er "Sam- taleven". Her matcher HUSRUM to per- soner, der har kontakt over SMS, telefon, Discord eller andet og taler sammen én eller flere gange om ugen. De to personer kan både være unge, tilknyttet HUSRUM, eller det kan være en ung og en frivillig.

– Det er et helt nyt tiltag, som vi har skabt under forårets nedlukning i år. Med en samtaleven er det lettere at fastholde en forbindelse til HUSRUM, mens mange af aktiviteterne har været lukket ned. Samtidig ser vi det som et

rigtig godt supplement til vores øvrige tilbud, siger Anne Hjortkjær.

Samtaleven lægger sig samtidig tæt op ad "Hjerteven", som er et tilbud til de unge om en tæt relation til en stabil, frivillig voksen.

Mindre ensomt at være ensom

Heldigvis har der det seneste år været plads til andet end onlinefællesskaber og telefonsamtaler. Det meste af tiden har man kunnet holde fast i de ugent- lige spadsereture, ligesom der i løbet af sommeren var mulighed for at holde liv i både fællesspisning og samtale- grupperne. Fællesspisningen er flere gange blevet arrangeret i rummene under Gethsemanekirken på hjørnet af Fabrikvej og Houmannsgade, hvor der også er mulighed for at lave maden sammen.

– Der sker noget, når man mødes over et måltid. Nogle gange er delta-

gerne også blevet bedt om at tage noget med, hvis de kunne, og det er på en måde privatsfæren, der kommer i spil, når man skal komme med noget mad, man selv har lavet, siger Anne Hjort- kjær.

I samtalegrupperne mødes fem til seks unge op mod 12 gange à et par timer. En frivillig styrer samtalen, der kredser om et vedtaget tema. Det kan f.eks. handle om ensomhed, small talk, sorg, angst eller hvordan man træder ind i et rum med fremmede menne- sker – alt sammen emner, der kan fylde meget for ensomme unge.

– Det er ikke psykologsamtaler, for der er ikke nogen sagkundskab til stede. Men det er et rum, hvor man kan dele nogle følelser. Jeg kan huske, at en af de unge sagde "her har jeg bare kunnet være mig selv. Så er det ikke så ensomt at være ensom". Det var så fin en måde at sige det på, siger Anne Hjortkjær.

Skriveværksted

Samtalernes mulighed for at sætte ord på følelser bliver nu udvidet med en skriftlig version. Der etableres et skrive- værksted, hvor interesserede unge kan mødes online i en lukket gruppe. De får 30 minutter til at skrive noget om dagens tema og dele det med hinanden.

– Det er ikke vigtigt, om man er god til at skrive eller ej. Det kan også være i stikordsform. Det drejer sig bare om at sætte ord på tanker og følelserne, så alle oplever en genkendelighed og kan spejle sig i hinanden, siger Anne Hjort- kjær.

Hun glæder sig til en forhåbentlig mere almindelig sommer, så en del af de fysiske fællesskaber kan genop- tages. ●

"Det er ikke psykologsamtaler, for der er ikke nogen sagkundskab til stede. Men det er et rum, hvor man kan dele nogle følelser."

Anne Hjortkjær
FRIVILLIGKOORDINATOR I HUSRUM HORSSENS



HUSRUM OG HUSRUM JUNIOR

HUSRUM koordineres af Jysk Børne- forsorg i tæt samarbejde med Horsens Sund By, og aktiviteterne skabes af et hold af frivillige.

Horsens Kommune understøtter driften af HUSRUM, og derudover er aktiviteterne i tilbuddet støttet af fonde og donationer.

HUSRUM er åbent for alle unge mellem 16 og 30. Det er gratis og uforpligtende at være med.

Der findes et tilsvarende tilbud for unge mellem 12 og 17. Det hedder HUSRUM Junior – men her kræver deltagelse dog henvisning fra Horsens Kommune.

Er HUSRUM noget for dig?

Kontakt på e-mail
Horsens@husrum.dk,
telefon 41 10 01 29 – eller kig ned
i Sund By-butikken på
Åboulevarden 52 i Horsens.

Læs mere på husrum.dk

HUSRUM holder Anker ude af de sorte huller

Anker virker som en hvilken som helst anden, glad og velfungerende 20-årig, men ensomhedens mørke er altid med på slæb. Med HUSRUM har han fået et frirum og muligheder for at håndtere ensomheden.

AF: THOMAS LA COUR / FOTO: HYLDAER FOTOGRAFI

Anker Meldgaard-Andersen er let at tale med. Ordene strømmer ud, og når samtalen falder på interesse-felter som Star Wars, videospil eller Pokemon, følger et smittende engagement med. Blikket flakker lidt, men han søger hele tiden øjenkontakt, mens vi taler om barndom, ungdom og den ensomhed, der har fulgt ham siden 3. klasse.

– Jeg begyndte at føle mig udenfor, da jeg gik i 3. klasse, og jeg forsøgte at håndtere det ved at slå på de andre. Jeg var et let mobbeoffer, fordi jeg var lidt anderledes, og når nogen sagde noget, slog og sparkede jeg bare. Det var min måde at løse problemerne på dengang, siger Anker.



Han havde svært ved at manøvrere i de klikker og grupper, der dannes i en skoleklasse. For hvis fire havde fundet sammen i en leg, kunne han ikke finde ud af, hvordan han kom med.

– Samtidig havde jeg støvallergi, så jeg snottede jo helt vildt. Jeg var vildt ulækker. Det gjorde mig ekstra usikker, så det var lettest bare at slås, når der blev prikket til mig, siger Anker.

Begyndte at holde sig for sig selv

Behovet for at slå gav naturligvis problemer, og omkring 5. klasse fandt Anker en ny taktik til at håndtere sit sociale handicap: Han holdt sig i stedet for sig selv. Fandt det fjerneste hjørne af skolegården, hvor han kunne være i fred. Den taktik gav mere ro, men den beseglede også hans enspændernatur. Han vænnede sig til at være alene. Alene i skolen og alene hjemme på værelset.

Han voksede op på Bechsmindvej med sin tvillingsøster og lillebror. Han husker sin barndom som lidt omtum-

let og meget ensom, selvom der også er gode minder iblandt.

– Jeg har en fætter, der er fem år ældre end mig. Ham havde jeg det rigtig godt med. Vi var på bølgelængde og delte en del interesser. Det var gode tider, når jeg kunne være sammen med ham i ferier og weekender, husker Anker.

Det sorte hul

Han har også et fint forhold til sin mor og søskende. Hans lillebror bor stadig i Horsens, og hans tvillingsøster studerer i Odense. Der er tilsyneladende ikke nogen af dem, der bokser med den samme ensomhedsfølelse som Anker. Den kan være meget voldsom.

– Jeg kan sagtens stå i et festligt lag og have det godt sammen med andre, og så pludselig ryger jeg ned i et sort hul. Uden at jeg har nogen idé om, hvad der udløser det, siger Anker, der har fagkundskabens ord for, at han ikke lider af autisme. Men han kunne

godt tænke sig at blive udredt for ADD, den stille udgave af ADHD.

– Jeg kan godt lide klistermærker. Det ville være fint at få en diagnose, så jeg bedre forstår, hvem jeg er, og hvad der eventuelt skal til for at dæmpe nogle af symptomerne, siger Anker.

Droppede ud af uddannelser

Som mange andre unge omkring 20 ved Anker endnu ikke helt, hvad han vil beskæftige sig med resten af livet. Først prøvede han elektrikeruddannelsen, men han fandt ud af undervejs, at det ikke rigtig var noget for ham. Da grundforløbet var ved at være slut, og der skulle afsluttes med en større opgave, overvejede Anker, om han ville beskæftige sig med den type opgaver resten af sit arbejdsliv. Svaret blev negativt. Forholdet til de andre studerende var samtidig lidt overfladisk.

– Jeg havde da kammerater, men det blev aldrig rigtig tæt. Jeg følte mig måske lidt udenfor, selvom det aldrig var så slemt som i folkeskolen, siger Anker.

Det ændrede sig, da han efterfølgende tog en HF.

– Jeg besluttede mig for, at nu ville jeg gennemføre noget, så jeg tog en HF, og der fik jeg også min første, rigtige kammerat. Vi hjalp hinanden igennem fagene. Jeg er bedst til matematik, og han var god til dansk, historie og den slags. Samtidig delte vi en lidt nørdet interesse for Star Wars, videospil og Pokemon, siger Anker.

Ensomheden vendte tilbage, da kæresten gik

Efter HF forsøgte han at læse til proces-teknolog, og der vendte ensomhedsfølelsen tilbage for fuld kraft. Anker mistede sin kæreste, som han havde været sammen med i et par år, og røg ned i en depressionslignende tilstand. Han kunne ikke komme op om morgenen, selvom han ikke var træt, og han kunne ikke længere se nogen mening med uddannelsen.

– Jeg fik nogle psykologsamtaler, og der blev jeg gjort opmærksom på HUSRUM, eller Move, som det hed dengang, siger Anker.

Anker tog kontakt og blev i første omgang inviteret med på en spadseretur ved havnen. Det blev en virkelig positiv oplevelse, som gav ham mod på mere.



”Det var virkelig en skøn aften. Vi havde det så hyggeligt. Der var frivillige med, som hjalp til, så ingen stod udenfor. Det var fuldstændig modsat af, hvordan jeg normalt oplever det.”

Anker Meldgaard-Andersen

– Jeg taler meget og er ret entusias-tisk, når jeg møder nye mennesker. Men ingen kiggede på mig, som om jeg var mærkelig. Alle var bare så imøde-kommende og rare. Der var plads til mig, siger Anker.

Sammen alle sammen

Siden var der Sankthansbål i Bygholm med snobrød og skumfiduser. Anker lavede selv en lille heks i stof og tog med. Den skulle ikke brændes af; han ville bare bidrage med noget til stem-ningen.

– Det var virkelig en skøn aften. Vi havde det så hyggeligt. Der var frivillige med, som hjalp til, så ingen stod uden-for. Det var fuldstændig modsat af, hvordan jeg normalt oplever det, når jeg skal ind i en gruppe. Her var ingen klikker, ingen, der havde nok i sig selv. Her var vi sammen alle sammen, og der var plads til alle, siger Anker.

Corona sendte en del af fællesskaberne online

Corona-restriktionerne har givet nogle begrænsninger for HUSRUMs sociale arrangementer, men meget har over-levet online. Faktisk har corona-året

på sin vis styrket visse initiativer. I december blev det daværende Move i Horsens lagt sammen med HUSRUM i Aarhus, og dermed voksede gruppen af tilknyttede unge betragteligt. Da nogle aktiviteter samtidig rykkede online, kunne de unge i Horsens plud-selig være sammen med de unge fra Aarhus.

En af de første aktiviteter var fælles-spisning online. Selvom det umiddel-bart kan lyde spøjst at spise foran en skærm, kom det til at fungere rigtig godt. Deltagerne havde maden klar, når mødet på Zoom begyndte, og så gik snakken om maden eller hvad dagen var gået med.

– Fællesspisning online er alle tiders. Så har folk maden klar, eller også laver de det færdigt, mens vi er på Zoom sammen. En frivillig sørger for, at alle er med i samtalerne, og så tager vi som regel en bordet rundt, hvor alle kan fortælle, hvad de har på tallerkenen, siger Anker.

Venner i både Aarhus og Horsens

Samværet med de unge fra Aarhus har styrket Ankers sociale liv ekstra meget. I dag er han i jævnlig kontakt med et

par unge fra Aarhus og et par andre fra Horsens. De skriver jævnligt til hinan-den på Messenger om hverdagens oplevelser, og af og til mødes de også hos hinanden.

Fællesskabet i HUSRUM har også givet Anker mod på hvilken uddannelse, han med fordel kan sigte imod. Selvom han efter eget udsagn aldrig drømmer om noget, men tager tingene, som de kommer, kan han godt se sig selv i et job, hvor han kan bruge sine evner for matematik. Måske som finansøkonom. Et job i faste rammer uden for mange uforudsigeligheder vil passe ham godt.

Vil give noget igen

Anker er så glad for HUSRUM, at han sagtens kan se sig selv i det, helt frem til han falder for aldersgrænsen om ti år.

– Det giver mig så megen god energi at være med, og jeg kan sagtens fore-stille mig, at jeg selv bliver frivillig i det på et eller andet tidspunkt, når jeg føler, jeg har energien til det. Jeg kunne virkelig godt tænke mig at give noget tilbage, når jeg kan, siger Anker. ●

BLIV HJERNESMART: Så kan det også være lige meget – eller?

Har du prøvet højt at ville spise et par styk-ker slik for så efter nogle minutter at kon-statere, at du da vist har mindst 10 i maven? Har du også oplevet i de sekunder at tænke, at nu kan du da lige så godt tømme hele slikposen? Hvis du gen-kender dette, er du helt normal. Du er dog hvirvlet ind i en hjernespilleregul, som kan være god at kende til. Så kan du nemlig genvinde friheden til at træffe mere bevidste valg.

Spillereglen kaldes ”what-the-hell-effect” på engelsk. Jeg oversætter det til ”så-kan-det-også-være-lige-meget-effekten”. Udtrykket dækker over, hvad vi igangsætter, når vi er alt for selvkri-tiske og kategoriske.

- Så-kan-det-også-være-lige-meget-logikken ser sådan her ud:**
- 1) Du bryder en aftale med dig selv
 - 2) Det vækker din selvkritik, skyld og skam
 - 3) Dette aktiverer ”så-kan-det-også-være-lige-meget-effekten” og
 - 4) Herefter tager det endnu længere tid at komme tilbage på sporet igen.

I stedet for at kaste det hele på gulvet når dine handlinger afviger fra det per-fekte, kan du gøre noget andet. Du kan være selvbarmhjertig. Det vil sige at acceptere dét, der er lige nu, og bruge dine kræfter på at vende tilbage til den ”sti” du hellere vil gå på. Dermed er du hjernesmart; din hjerne bliver en med-spiller i stedet for en modspiller.

Når du tackler dine uperfektheder mere selvbarmhjertigt, har du langt bedre forudsætninger for at nå resultater over tid, også i forhold til fysisk eller mental vaneændring. I stedet for at tro, at succesen i vaneændringen ligger i en nulfejls-rejse, kan du øve dig i at tænke, at succesen ligger i de daglige svirp: Svirpene tilbage til den ønskede sti. Igen. Og igen. Tag gerne smilet og humoren med!

Forvent, at du jævnligt vil være komme på uplanlagt visit på en gam-mel sti. Måske endda på en sti, du troede eller håbede, at du havde lagt bag dig. Velkommen i klubben! Tillykke, du er et menneske!

Så-kan-det-også-være-lige-meget-logikken gælder også i vores forhold til andre mennesker. Når du for eksempel kommer til at skælde ud på dine børn,

kan du erkende det og svirpe tilbage til respekten hurtigst muligt. Begynder du at slå dig selv i hovedet med dine util-strækkeligheder, bliver forælder-rejsen tung og svær. Selvfølgelig er det tilladt at fortryde og sige ”undskyld”, når det er på sin plads. Og ja, det er da en god idé at tænke over, hvad du næste gang kan gøre anderledes for at kommuni-kere mere roligt og i øjenhøjde med dine børn. Men at gøre brødebetyngt, skyldig og skamfuld til en grundtil-stand er spild af liv. Det kortslutter rejsen til den virkelighed, du hellere vil skabe. Lad os pensionere perfektionismen og dens umenneskelige standarder. Du er uperfekt. Jeg er uperfekt. Tak for det! ●



OM ANETTE PREHN

Anette Prehn er sociolog, iværksætter og forfatter til bestsellerbøger, bl.a. Hjernesmarte børn, Hjernesmart ledelse og Hjernevenner-serien. Hendes motto er ”forskning til folket”, og hun er drevet af at give mennesker værdi-fuld og brugbar viden om socialpsyko-logi og hjerneforskning; om livet vi lever med hinanden. Anette Prehn er fast klummeskribent i magasinet Helse.

Læs mere på www.hjernesmart.dk



”I stedet for at kaste det hele på gulvet når dine handlinger afviger fra det perfekte, kan du gøre noget andet. Du kan være selvbarmhjertig.”

Anette Prehn
SOCIOLOG, IVERKSÆTTER OG FORFATTER

20-årige Anker føler sig set og forstået i HUSRUM, som har gjort, at han har fået mere livsmod og lyst til at give sig i kast med tilværelsen.



Forstadier til type 2-diabetes overses

Cirka 300.000 danskere går uvidende rundt med forstadier til type 2-diabetes. Udfordringen er at opdage tilstanden tidligt, da en målrettet indsats i en del tilfælde kan forhindre sygdommen i at udvikle sig, siger Kristine Færch, der forsker i blandt andet forebyggelse af type 2-diabetes.

AF: JANNIE IWANKOW SOGAARD / FOTO: SHUTTERSTOCK

260.000 danskere lider af type 2-diabetes. Det gør sygdommen til én af de største livsstilssygdomme herhjemme. Og tallet risikerer at stige i fremtiden, for ud over at mange lever med type 2-diabetes, mener eksperterne baseret på store befolkningsundersøgelser, at der herhjemme går omkring 300.000 mennesker rundt med forstadier til sygdommen – det, der også betegnes som prædiabetes.

Det lumske ved prædiabetes er, at man oftest ikke mærker nogen symptomer. Det betyder, at de færreste når at opdage det, inden det i værste fald har udviklet sig til decideret type 2-diabetes. Det fortæller Kristine Færch, der er professor ved Københavns Universitet og forskningsleder på Steno Diabetes Center Copenhagen.

– De første symptomer vil man eventuelt først mærke, når man er lige på grænsen til at have en egentlig type 2-diabetes. Og ikke engang her er det sikkert, at man opdager det. Mange med type 2-diabetes går uvidende rundt med sygdommen, siger hun og oplyser, at de første symptomer på type 2-diabetes typisk er øget tørst, hyppig vandladning og træthed.

De fleste, der finder ud af, at de har øget risiko for at udvikle type 2-diabetes, opdager det ofte tilfældigt ved, at de i anden sammenhæng på sygehuset eller hos deres praktiserende læge får taget en blodprøve. Og det er ærgerligt. For opdager man prædiabetes i tide, kan der ofte sættes ind med en forebyggende indsats.

– Det er ikke sådan, at alle, der får prædiabetes, udvikler type 2-diabetes. Men det er et højrisikosstadiet, hvor der

er grund til at være opmærksom. Har man samtidig andre risikofaktorer såsom type 2-diabetes i familien eller svær overvægt, skal man være ekstra opmærksom. Bliver prædiabetes opdaget i tide, er der god mulighed for at sætte ind med forskellige livsstilsændringer, der kan forhindre udviklingen af type 2-diabetes – motion og ændrede kostvaner eksempelvis, siger Kristine Færch.

Mad inden klokken 18

Selvom der findes en række onlineskemaer, der fokuserer på risikofaktorer for type 2-diabetes, er det stadig svært at finde de personer, der går uvidende rundt med prædiabetes eller type 2-diabetes, da dette kræver måling af langtidsblodsukkeret. Der mangler også viden om, hvordan man bedst forebygger type 2-diabetes hos personer, der har prædiabetes målt ved forhøjet langtidsblodsukker.

Kristine Færch har sammen med kollegaer netop afsluttet et klinisk studie, PRE-D Trial, hvor de har undersøgt, hvordan man med diabetesmedicin eller såkaldt intervaltræning kan forbedre et let forhøjet langtidsblodsukker. Resultater fra studiet, som netop er publiceret, viser, at både fysisk træning og medicin ser ud til at kunne forbedre blodsukkeret.

Kristine Færch står tillige i spidsen for endnu et klinisk studie, hvor det undersøges, hvad en tidsbegrænset spiseperiode kan gøre for personer med prædiabetes.

De første symptomer på type 2-diabetes

Hyppig vandladning



Øget tørst



Træthed



– I stedet for at have fokus på, hvilken mad og hvor meget man spiser, prøver vi nu at fokusere på, at man må spise, hvad man vil, men til gengæld kun i et bestemt tidsrum i løbet af dagen. Vores forsøgspersoner skal udelukkende spise i et 10-timers vindue, fra for eksempel klokken otte om morgenen til klokken 18 om aftenen, alt efter hvordan det passer med deres øvrige daglige aktiviteter. Fra tidligere studier kan vi se, at denne type

livsstilsomlægning faktisk betyder, at mange spiser mindre, end de gjorde før. Det tyder også på, at personer, der følger dette princip ofte sover bedre og i det hele taget får en mere regelmæssig livsstil – også hen over weekenden, hvor de fleste ellers har tendens til at spise og sove anderledes end i hverdagene. Døgnrytmen er vigtig for stofskiftet og spiller således en væsentlig rolle i udviklingen af metaboliske sygdomme, herunder type 2-diabetes, forklarer hun.

Kristine Færch er spændt på om studiet i sidste ende vil bekræfte tesen om, at personer med prædiabetes og overvægt kan tabe sig og forbedre deres blodsukker og andre sundhedsparametre blot ved at begrænse spisning til et bestemt tidsrum hver dag.

– Jeg tror, at det for mange vil føles nemmere at holde sig til at spise inden for et bestemt tidsrum, end det er hele tiden at have fokus på, hvad man henholdsvis må og ikke må spise. Og så kan det føre flere gode ting med sig. For hvis man ikke må snakke efter klokken 18, er det ikke sikkert, at man gider at hænge ud til en serie i sofaen hele aftenen. Så går man måske i stedet en tur eller går tidligt i seng, siger hun og efterlyser i samme ombæring flere forsøgspersoner til studiet.

– Hvis man er mellem 30 og 70, vejer lidt for meget, og har tendens til at spise søde sager om aftenen, så kan det være, at man kan deltage i vores

70%
får bedre livskvalitet, når de har været gennem udredning og behandling

studie, og så vil vi meget gerne høre fra folk, siger Kristine Færch og understreger, at interesserede kan sende en mail til sdcc-fp-reset@regionh.dk for at få tilsendt information om projektet.

Alvorlige følgesygdomme

Kristine Færch understreger, at der er al mulig grund til at tage prædiabetes alvorligt. Prædiabetes er en forløber for type 2-diabetes, som er en sygdom, der kan få alvorlige indvirkninger på ens hverdag og livskvalitet.

– Med type 2-diabetes følger en forhøjet risiko for senkomplikationer, som i værste fald kan føre til blindhed, nyresvigt og amputationer. Derfor kan det godt betale sig at få målt sit blodsukker, hvis man har en begrundet mistanke om, at man har prædiabetes eller type 2-diabetes, opfordrer hun. ●

”Bliver prædiabetes opdaget i tide, er der god mulighed for at sætte ind med forskellige livsstilsændringer, der kan forhindre udviklingen af type 2-diabetes.”

Kristine Færch
PROFESSOR VED KØBENHAVNS UNIVERSITET OG FORSKNINGSLEDER PÅ STENO DIABETES CENTER COPENHAGEN.



DET VIRKER!

Resultater fra det nye forskningsstudie, PRE-D Trial, viser, at både fysisk træning (intervaltræning) og medicin ser ud til at kunne forbedre blodsukkeret.

Læs mere på
www.diabetes.diabetesjournals.org/content/68/Supplement_1/131-OR

Digitalt mødested hjælper, når livet forandres

Boblberg begyndte som familiært iværksætteri, og i dag har platformen 350.000 danske brugere. Horsensianerne har også grebet muligheden for at finde venner, kammerater og nye fællesskaber gennem ”boblerne”.

AF: THOMAS LA COUR

Det sidste år med corona-restriktioner og nedlukninger har haft betydning for mange horsensianeres liv. Forandringerne har ført både positive og negative forandringer med sig, og uanset hvilke typer forandringer, der har været tale om, har Boblberg.dk kunnet bruges til at støtte midt i den nye begyndelse.

– Vores platform har vist sig stærk til mennesker, der oplever en stor forandring i deres liv. Hvis de er blevet alene, hvis de er flyttet til en ny by, hvis deres liv bare tager en ny drejning, siger Rasmus Stæhr, der fik ideen til platformen for syv år siden sammen med sin bror, Nikolaj, og deres fælles fætter, Anders.

Ville starte et løbefællesskab

Det hele begyndte med et ønske om at lave en platform, hvor man kunne samle nogle motionsfællesskaber. Men hurtigt meldte sig mennesker med andre behov, og de fandt hurtigt ud af, at de eksisterende platforme ikke slog til. De ønskede en digital platform uden reklamer, som kunne bygges op til at

kunne én bestemt ting: At bringe mennesker sammen.

Det kan f.eks. være familiefaderen, der mangler en løbemakker. Pensionisten, der savner et par stykker til et slag kort i ny og næ. Den enlige mor, der godt kan lide gåture, men mangler selskab og incitament til at komme afsted. Den unge studerende, som godt vil i biografen men er ked af at gøre det alene.

Der kan være hundrede af årsager til, at mennesker savner selskab. Det behøver ikke være egentlig ensomhed; det kan også blot være et behov for at udvide bekendtskabskredsen.

”Vi hører ofte fra kommunerne, at vores platform har kontakt til nogle af de borgere, som kommunens tilbud ellers ikke når. Det er derfor, at samarbejdet med kommunerne giver så god mening”

Rasmus Stæhr
MEDGRUNDLÆGGER AF BOBLBERG.DK

Selvom Boblberg favner alle, har den et godt tag i mere sårbare grupper.

– Vi hører ofte fra kommunerne, at vores platform har kontakt til nogle af de borgere, som kommunens tilbud ellers ikke når. Det er derfor, at samarbejdet med kommunerne giver så god mening, siger Rasmus.

Uden reklamer

Boblberg adskiller sig markant på ét punkt fra de fleste andre typer sociale medier: Her er ingen reklamer og salg af data.

– Vi er finansieret af kommuner, regioner, organisationer, uddannelses-

institutioner og fonde. Vi søger også midler fra puljer, og derfor er medlemskabet for den enkelte bruger helt gratis. Vi har ingen reklamer, og vi passer godt på brugernes data, for vi har ingen tredjeparter, som må købe adgang til dem, fortæller Rasmus Stæhr.

45 ud af 98 kommuner har foreløbig valgt at tegne et abonnement på Boblberg, så borgerne kan få gratis adgang på platformen. Når en kommune bliver medlem, går Boblberg aktivt ind og informerer borgerne om, hvordan de kan bruge den digitale platform.

– Medarbejdere i kommunerne er blevet mere og mere opmærksomme på, at de kan bruge os, når de f.eks. møder borgere, som døjer med ensomhed eller behovet for at skifte omgangskredsen ud. Mange borgere med psykiske problemer kan også med fordel bruge Boblberg, siger Rasmus Stæhr.

Ingen datingside

Boblberg er ingen datingside, og hvis en bruger forsøger sig med at søge efter en kæreste, bliver opslaget automatisk slettet. En robot, der er udviklet

i samarbejde med DTU, luger ud ved at reagere på ord på en særlig liste – også når de skrives i private chats.

– Man bliver udelukket, og robotten er effektiv til at opfange uønskede henvendelser med upassende opfordringer eller grove formuleringer, som vi heller ikke ønsker, fortæller Rasmus.

Brugere fra 15 til 98

Boblberg har brugere i alle aldre. Under corona er der to aldersgrupper, der er blevet ekstra repræsenteret på platformen.

– Vi har fået i nærheden af 100.000 ekstra brugere under corona, og det er både de unge og de ældre, der er blevet flere af. Der er rigtig mange unge, der under nedlukningerne har brugt vores platform til at tilbyde deres hjælp, hvis der var ældre, som skulle have handlet og lignende. Der er også en del ældre, der har fundet derind, hvilket sikkert også hænger sammen med den tiltagende digitalisering i kommunerne, som har fået de ældre til at bruge IT mere, end de gjorde førhen, siger Rasmus Stæhr. ●



KORT OM BOBLBERG.DK

Et gratis tilbud til alle borgere fra 15 til +100 i Horsens Kommune

Platformen kan hjælpe til at skabe fællesskaber af enhver art. Du kan finde en ven at drikke kaffe med, etablere en kortklub, finde en motionsmakker eller lave en festival. Alt er i princippet muligt.

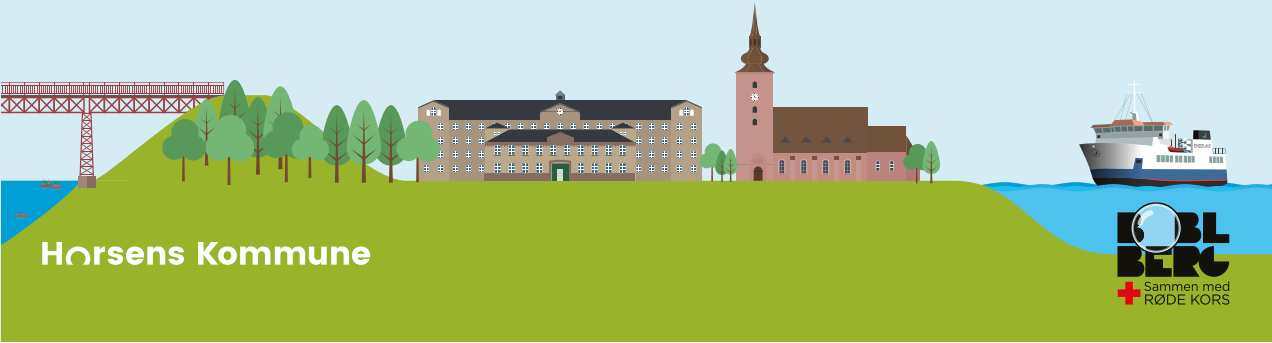
Lav din egen profil på **Boblberg.dk**
Det er nemt og hurtigt.



Det bobler med fællesskaber i Horsens Kommune
Klik ind og find andre, som deler dine interesser

- Måske leder du efter:**
- ✓ En at dele oplevelser med?
 - ✓ En at dyrke motion med?
 - ✓ En ny ven at tale med?
 - ✓ En ekstra frivillig?

Vi ses på
BOBLBERG.DK





”Gåturene har været guld værd, så deltagerne i trivselsgrupperne har ikke haft grund til at føle, de bare er kørt ud på et sidespor.”

Dorde B. Petersen
PROJEKTLEDER

Børnetrivsel trods corona

Arbejdet for øget børnetrivsel har været udfordret af det seneste års nedlukninger, men indsatsen har ikke ligget brak. Horsens Sund By har måttet finde alternativer, og flere frivillige har strakt sig ekstra langt.

AF: THOMAS LA COUR / FOTO: ADOBE STOCK

Under corona-nedlukningerne har der været megen bekymring for børns trivsel. Mennesket er et socialt væsen, og børn, der ikke ser andre børn, kommer ganske hurtigt til at mangle nogen at spejle sig i. Horsens Sund By er med i flere initiativer, der er sat i verden for at styrke børns trivsel. Projekt ”Barn på vej” inkluderer engagerede frivillige familievenner, som hjælper gravide og småbørnsforældre, der i en periode har brug for ekstra støtte i et presset hverdagsliv.

Den frivillige er tilknyttet familien i to timer om ugen i et halvt år. Opgaverne består primært af støtte, samtale og samvær, men kan også være ledsagelse til undersøgelse, praktisk hjælp i hjemmet og aflastning. Der kan være mange grunde til, at vordende forældre tilvælger en familieven. Det kan dreje sig om manglende netværk, sygdom eller dødsfald i familien – og det kan blot skyldes et behov for at vende tanker og overvejelser om den nye livssituation. Vinterens og det tidlige forårs corona-restriktioner og -anbefalinger gjorde det umiddelbart vanskeligt at fastholde en praksis med at lade den frivillige komme i det fremmede hjem. – Heldigvis var der flere frivillige i ordningen, der var så indstillede på at få det til at fungere, at de lod forældreparret blive en del af deres egen corona-boble. Derfor kunne de fleste familier i ordningen stadig få besøg, mens landet var lukket ned, siger Ingunn S. Jacobsen, der er leder af Horsens Sund By.

Trivselsgrupper i delvis dvale Trivselsgrupperne på kommunens skoler har delvist måttet gå i dvale under den seneste nedlukning. Grupperne er for børn mellem syv og 12 år og for unge mellem 13 og 17 år. I en trivselsgruppe taler deltagerne om knuden i maven, oplevelser, erfaringer, selvværd m.v. og hjælper dermed hinanden. Selvom onlinemøder har erstattet fysiske møder i mange andre sammenhænge, går det ikke rigtig an med trivselsgrupperne. – Når man mødes online og taler om svære ting, vil det altid medføre en ubehagelig usikkerhed, når vi lukker ned. For hvordan har de det? Det kan man ikke lige aflæse på en skærm, siger projektleder Dorde B. Petersen. Til gengæld har de frivillige ledere af trivselsgrupperne i et vidst omfang tilbudt gruppemedlemmerne gåture i stedet. En gåtur i det fri har både kunnet passe ind i corona-anbefalingerne og deltageres behov for at tale. – Gåturene har været guld værd, så deltagerne i trivselsgrupperne har ikke haft grund til at føle, de bare er kørt ud på et sidespor, siger Dorde B. Petersen. ●

Carsten Møllers tre gode råd til øget trivsel

1

Træk vejret, brug naturen, hyg dig

2

Skab trykthed både følelsesmæssigt og mentalt for dig og dit barn

3

Sæt ord på tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Når vi kan snakke om det, bliver det håndterbart.



WEBINAR MED 100 DELTAGERE

Som supplement til de øvrige corona-tillæmpede initiativer lavede Horsens Sund By et online-webinar med skolelærere og inklusionsvejleder Carsten Møller fra Odder. Der blev sat 100 gratis billetter på højkant, og de var revet væk på få timer.

Med et tema, der omhandlede styrken i forholdet mellem forældre og børn i den svære corona-tid, gav Carsten Møller en indsigt i forholdet mellem krop, hjerne og handlemåder, og deltagerne fik konkrete forslag til mere trivsel i børnefamilierne.

Slå hjernen fra og hjertet til

Rollen som nybagte forældre kan være svær at falde på plads i. For det er en tid med store forandringer, og især i nutidens videnssamfund, kan bekymringerne let hobe sig op. Her giver en jordemoder og familievejleder deres bedste råd til en god start for en ny familie.

AF: CLARA EDGAR / FOTO: PRIVAT, LARS H. LAURSEN, SHUTTERSTOCK

Det skal gerne være den lykkeligste tid overhovedet, når to bliver til tre. Graviditeten bør kunne få optimale betingelser for at føles så lykkelig som muligt. Men det er ikke virkeligheden for alle forældre. Faktisk oplever jordemoder Camilla Frosch Sloth, at en del førstegangsførelse kæmper med de forandringer, som graviditeten bringer, og er nervøse for, hvad de første måneder vil bringe. For hende at se, skal de nybagte forældre leve op til en lang række forventninger og fortællinger, som kan presse dem, og så kan den overflod af viden, som internettet tilbyder, give dem unødige bekymringer, der både stresser og skræmmer.

– Det er jo slet ikke mærkeligt, at de kommende forældre søger svar og sparring, for med graviditeten bliver de spillet en ukendt bold. Det bringer dem i en tilstand, hvor deres rationelle og ellers

stærke handlekompetence udfordres, og de befinder sig et sted, hvor de er ekstremt åbne for indtryk. Men man skal være selektiv i, hvor man henter sin viden, og så skal man sænke sine forventninger til sig selv og hinanden, siger Camilla Frosch Sloth.

Med at sænke forventningerne mener hun, at det er vigtigt, at den gravide kvinde lytter til sin krop, frem for de planer, hun måske har lagt på forhånd. Det er ikke sikkert, at hun kan arbejde til få uger inden fødslen, og det er heller ikke sikkert, at hun har samme overskud, som hun havde regnet med. Den viden, er det for Camilla afgørende, bliver kommunikeret til partneren. Ellers risikerer parret at gå skævt af hinanden, og det kan smitte af på den første tid med barnet.

– Graviditet og fødsel danner i høj grad grundstenen i familiens livsførtælling, så hvis det er gået skævt allerede her, kan det være svært at rette op på. Derfor er det vigtigt med god og ærlig kommunikation i hele forløbet, og det er sådan noget, vi som jordemødre kan hjælpe med at facilitere, siger hun.

Netop af den grund er hun også glad for, at hun i dag i høj grad ser begge forældre til konsultationer. For som hun siger, kan det godt være, at det primært er den gravides behov, at partneren er med, men det er en rigtig god måde at skabe inddragelse og forståelse.

Sænk tempoet

Familievejleder Lola Jensen er enig i, at man skal sænke eller i hvert fald omstille sine forventninger, hvis man skal finde ro i rollen som nybagte forældre. For hende at se, er der mange i dag, som har en idé om, at det ikke nødvendigvis skal vende op og ned på deres liv, at der kommer et barn til verden. Men den idé mener hun, er fejlslået.

– Det her med at man tænker, at man stadig kan tage på café, gå ud og gøre alle mulige ting og have barnet med, det er ikke nødvendigvis smart. Spædbørn trives ikke i det her høje tempo, og det kan gå ud over deres søvn, som igen går ud over for-

ældrene. Jeg tror, man skal affinde sig med at tilværelsen måske bliver lidt mere kedelig, men også magisk, siger hun.

Og når man tænker over det, så er det jo en helt magisk udvikling, man kan få lov til at følge, ved at være tilstede i ens barns liv. Den første genkendelse. Det første smil. Det første rigtige måltid. De første kravle og skridt. For Lola trumfer det, alt det, man går glip af, og bør trumfe for nye forældre.

Desværre ser hun også, at mange forældre planlægger og overtænker,

hvad det betyder at få et barn. Som den sidste ting, der skal krydses af på listen, når karriere, lejligheden, socialt liv og partnerskab er på plads, så skal der også et barn til. Problemet med det kan være, at man ikke er klar til det kaos og uorden i ens perfekte tilværelse, som et barn unægteligt kan medføre, og at man tænker sin intuition ihjel.

Luk computeren

Da Lola selv fik børn, kunne hun ikke gå på nettet og slå op, hvad hver lille



Lola Jensen, familievejleder

bøvs, gråd og ansigtsudtryk betød. Hun var nødt til at søge råd fra nogle få nære i hendes liv, som selv havde fået børn og ellers stole på sin egen mavefornemmelse. Og netop det, ser hun som værende rigtig vigtigt.

– Når man søger viden, så er det jo hjernen, man taler til, og jeg tror i meget højere grad, at man skal bruge hjertet og maven. Mærke barnet og tro på, at man godt kan, selvom det måske kan være svært. Men sådan har vi jo alle sammen haft det, og vi har klaret det. Det vigtigste er, at man finder den indre stemme, der siger, at det hele nok skal gå, for det smitter også af på barnet, siger hun.

Jordemoder Camilla Frosch Sloth oplever i høj grad også, at kommende forældre allerede under graviditeten har kastet sig ud i massiv søgning på nettet, som sjældent er gavnlige. Hun forklarer, at mange af de ting, som bliver skrevet på grupper for gravide og barselsgrupper på sociale medier, er skrækhistorier, som taler til den nervøsitet og angst, man unægteligt har, når man står overfor noget så nyt og stort, som at skabe et barn. Hun mener bare ikke, at det gavner noget at fodre de instinkter.

– Jeg er ikke vild med de her fora på sociale medier, hvor der ikke er fagpersoner inde over, og hvor det primært handler om, hvad der kan gå galt. Jeg vil i meget højere grad tale for, at man har en god dialog med sin jordemoder, eller bruger caféer eller medier, hvor fagpersoner er til stede, fordi de kan sætte tingene i perspektiv. 90 procent af fødsler går jo godt, og det skal man huske, men det er ikke det, man hører om, siger hun. ●



”Jeg er ikke vild med de her fora på sociale medier, hvor der ikke er fagpersoner inde over, og hvor det primært handler om, hvad der kan gå galt.”

Camilla Frosch Sloth
Jordemoder

Forskere vil løse gåden om ufrivillig barnløshed

Kromosomfejl i æg er skyld i halvdelen af de 20.000 spontane aborter, som danske kvinder får årligt. Aborter, som er en af grundene til, at ønskebarnet for mange lader vente på sig. Ny dansk forskning skal blotlægge, om kromosomfejlene kan forudses, og om nogle af de mange spontane aborter kan forebygges.

AF: JANNIE IWANKOW SOGAARD / FOTO: PRIVAT, SHUTTERSTOCK

Der er intet, der som et brændende ønske om at få et barn kan få antallet af barnevogne i bybilledet til at eksplodere. Sådan kan det i hvert fald føles for de kvinder og par, der i årevis forsøger at få ønskebarnet, men som ender med at måtte se i øjnene, at de ikke kan få det ad naturlig vej.

Og de danskere er der efterhånden mange af. I 2018 blev der således på de danske fertilitetsklinikker – både offentlige og private – igangsat næsten 40.000 behandlinger mod barnløshed. Omkring 7000 af disse resulterede i et barn. Og netop offentliggjorte tal viser, at det i 2019 for første gang var mere end hvert 10. barn, der kom til verden som et resultat af kunstig befrugtning.

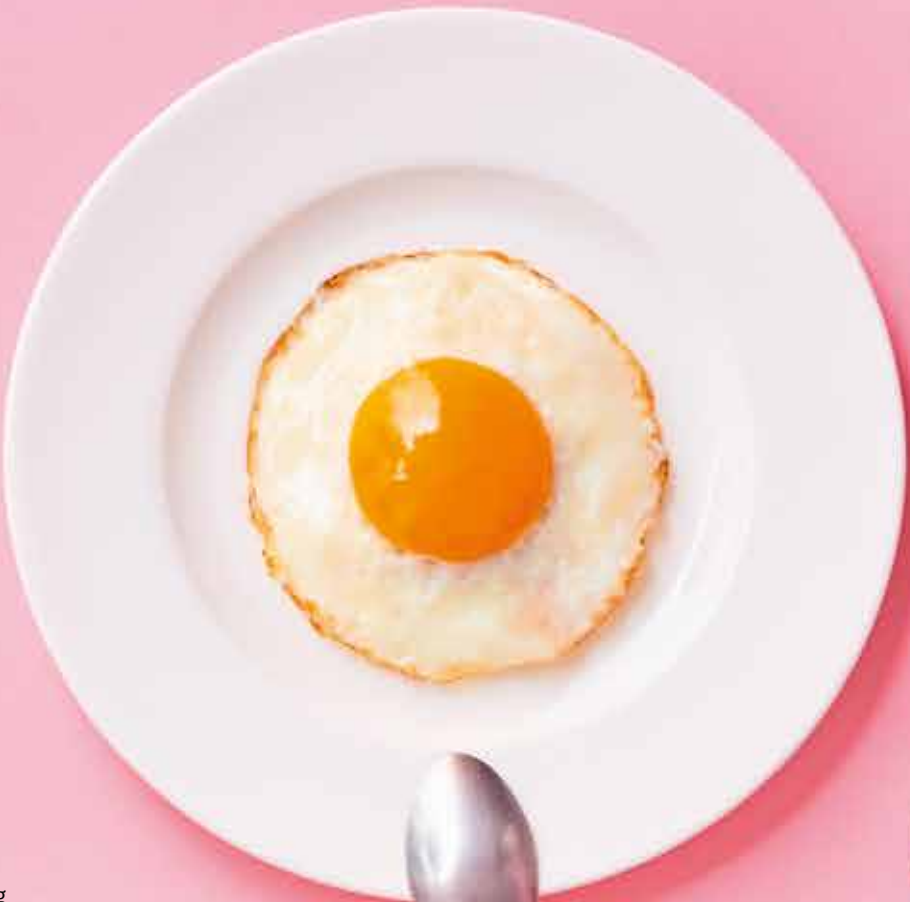
Fertilitetsforskere har i dag betydelig viden om de faktorer, der kan betyde, at nogle kvinder har svært ved at blive gravide. Blandt andet har man længe vidst, at kvinders fertilitet allerede begynder at falde fra 25-årsalderen, lige-

som man ved, at overvægt, rygning og alkohol har negativ indvirkning på chancen for at blive gravid. Ydermere kan kvinder lide af forskellige sygdomme i underlivet såsom endometriose og forsnævrede æggeledere, som kan vanskeliggøre det at blive gravid.

En kendt, men dog underbelyst årsag, til at mange kvinder har svært ved at få de børn, de gerne vil have, er, at deres æg er af dårlig kvalitet. For nogle betyder det, at æggene slet ikke kan befrugtes, mens det for andre forårsager ufrivillige aborter.

Kromosomfejl i æggene

Eva R. Hoffmann, der er professor på Institut for Cellulær og Molekylær Medicin på Københavns Universitet, forsker i infertilitet eller nedsat frugtbarhed med fokus på kvaliteten af kvinders æg, når de har svært ved at blive gravide. Det har der ifølge hende været alt for lidt fokus på, selvom



”Der er en stor efterspørgsel på at få at vide, hvorfor man tabte en ønsket graviditet. Vi har undersøgelser, der viser, at patienterne udover behandling også ønsker en forklaring.”

Henriette Svarre Nielsen
PROFESSOR PÅ GYNÆKOLOGISK-OBSTETRISK AFDELING, HVIDOVRE HOSPITAL

Mere end hvert
10.
barn, der kom til verden
i 2019, var et resultat af
kunstig befrugtning.

10.000 – det vil sige halvdelen af alle – spontane aborter årligt skønnes at være forårsaget af netop kromosomfejl.

– Piger fødes med alle deres æg, hvoraf mange går til grunde, inden de når den fødedygtige alder. Vi ved, at cirka 20 procent af alle æg hos kvinder i den fødedygtige alder har kromosomfejl, og at det tal stiger i takt med alderen. Sidst i 30'erne og i start fyrreerne er det op mod 60 procent af alle æg, der har kromosomfejl, fortæller hun.

Når man starter i et behandlingsforløb for barnløshed, siger statistikken, at der skal 20 æg til, før man ender med et levende barn i favnen. Når der skal så mange til, skyldes det blandt andet, at blot halvdelen af de æg, som på fertilitetsklinikkerne befrugtes af mandens sæd uden for livmoderen, udvikler sig til såkaldte blastocyster. En blastocyst er den lille blære, der lægges tilbage i kvindens livmoder, efter ægget er blevet befrugtet, og som senere udvikler sig til foster og moderkage. Det er her, Eva R. Hoffmann mener, at der fremadrettet kan gøres mere for at undgå spontane aborter.

– Vi har set en revolution inden for, hvad man kan med sortering af blastocyster. Disse består af omkring 100 celler, og heraf er det nu blevet muligt, at man kan tage tre til fem af dem, der bliver til moderkage, fra og teste for, om der skulle være kromosomfejl. Hvis man kan få lavet nogle programmer, hvor man på klinikkerne tester blastocysterne, inden de lægges op, så kan vi også formindske raten af gravidi-



tetstab, fordi vi dermed undgår at lægge noget op i livmoderen, der alligevel vil gå til grunde, siger hun.

Metoden bruges allerede i nogle lande – specielt på private klinikker. I Danmark benytter man den ikke generelt på regionsklinikkerne, fordi den anses som for dyr, og fordi der stadig er debat om hvilke patienter, der vil have gavn af den.

Medicin mod de dårlige æg

Noget af det, som Eva R. Hoffmann også arbejder på at blotlægge i sin forskning, er årsagen til, at nogle af de kvinder, der kommer på fertilitetsklinikkerne, ender med relativt mange gode blastocyster – måske endda på trods af en relativ høj alder – mens der derimod kan være 25-årige, hvor statistikken siger, at 85 procent af blastocysterne burde være gode, men hvor udfaldet kan være, at alle er dårlige. En mulig forklaring er, mener hun, at der hos nogle kvinder er noget galt i arvematerialet.

Fordi det inden for de seneste år er blevet muligt at blotlægge det menneskelige genom, ser Eva R. Hoffmann lyst på mulighederne for i fremtiden at kunne hjælpe flere ufrivilligt barnløse med at finde årsagen til deres barnløshed.

– Vi kan i dag sekvensere (analysere dna’et i arvemassen red.) i kvinden og på den måde se, om der er noget i hendes gener, der kan betyde, at der udvikles dårlige embryoner (et befrugtet og delt æg red.) I dag er det ikke længere dyrt at lave sådan en gensekvensering og sammen med vores viden, om hvilke gener der er vigtige for, at kromosomer opfører sig ordentligt, når cellerne deler sig, kan vi få en idé om, hvad der mere præcist forhindrer kvinden i at blive gravid, siger hun.

Eva R. Hoffmann understreger dog, at man stadig er på et tidligt stadium, når det handler om at kunne fastslå, hvad der helt præcist kan findes i kvinders arvemasse, som kan have betydning for fertilitetsproblematikker. Ikke desto mindre er målet på sigt at få skabt en behandling, som kan bruges, inden befrugtningen af kvindens æg finder sted i fertilitetsklinikkerne.

– Vi vil rigtig gerne nå frem til nogle interventioner – medicin eller lignende – som kan bevirke, at selve kromosomdelingen går bedre. Det ville være fantastisk for eksempel at finde en form for medicin, der kan sprøjtes ind i

kvinders æg ved ægløsningen, og når ægget så deler sig, så er de faktisk blevet ’helbredt’, siger hun.

Med graviditetstab stiger risikoen for hjertesygdom

Henriette Svarre Nielsen er professor på Gynækologisk-Obstetrisk Afdeling på Hvidovre Hospital og forsker blandt andet i infertilitet. Infertilitet kan vise sig på flere måder. For nogle kvinder eller par er problemet, at de slet ikke opnår en graviditet, mens det for andre er det, at de ikke holder på graviditeten, der udgør problemet.

I dag er det først efter tre på hinanden følgende graviditetstab, at man tilbydes udrednings- og behandlingshjælp. Men nu skal et stort forskningsprojekt på Hvidovre Hospital kortlægge årsagerne til graviditetstab og alle, der kommer med et graviditetstab, vil blive tilbudt at deltage, uanset om det er første eller tredje spontane abort, de oplever. Det er cirka hver fjerde graviditet, der tabes, hvoraf halvdelen ses af læger på hospitalerne.

– Det er af flere årsager et meget vigtigt forskningsprojekt, vi skal i gang med. En af dem er, at vi i dag ved, at

det at miste graviditeter er forbundet med en øget risiko for at få sygdomme senere i livet. For hvert graviditetstab stiger risikoen for blandt andet hjertekarsygdomme og diabetes. Det, vi bare endnu ikke ved, er, om det er selve tabet af graviditeten, der medfører risikoen, eller om tabet omvendt er en indikation på, at kvinden har en underliggende risiko for at få en af disse sygdomme, siger Henriette Svarre Nielsen og fortsætter:

– Det er også et vigtigt studie, fordi det for nogle kvinder/par er forbundet med meget stor sorg at tabe en ønsket graviditet. Og vi ved også, at risikoen for mentale sygdomme er højere for kvinder, der oplever tre på hinanden følgende graviditetstab. Hidtil har man anset graviditetstab som en vigtig kvalitetskontrol, men det er ikke givet, at alle tabte fostre ikke er levedygtige. Og vi skylder kvinderne at finde ud af, om det tal kan blive mindre, siger hun.

Henriette Svarre Nielsen tror på, at der er stor forskel på, om en kvinde taber et levedygtigt eller et ikke-levedygtigt foster. Man ved i dag, at en stor del af de tabte fostre har kromosomfejl, som ikke er forenelige med liv, men

I 2018 blev der på de danske fertilitetsklinikker – både offentlige og private – igangsat næsten

40.000
behandlinger mod
barnløshed.

Omkring
7.000
af disse resulterede
i et barn.

forskernes kendskab hertil er endnu meget begrænset. Studiet vil således også afdække årsager hos faren, der kan føre til kromosomfejl, og årsager hos moren, der fører til tab af levedygtige fostre.

– Der er tilstande hos nogle kvinder, som vi vil kunne gøre noget ved. Det handler om at forstå de underliggende årsager. Er der for eksempel noget med immunsystemet eller med stofskiftet, som betyder, at graviditeter går tabt, så er det områder, hvor vi formentlig kan gå ind og behandle og forebygge og dermed minimere antallet af tabte, levedygtige fostre, siger hun.

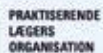
Forældet syn på kvindesygdomme

Når Henriette Svarre Nielsen og hendes kolleger på et tidspunkt forhåbentligt når så langt, at de ved mere om, hvorfor nogle kvinder oplever graviditetstab, vil det ikke kun give dem muligheden for at udvikle nye behandlingsmetoder. Det vil også gøre det muligt at give kvinderne nogle svar. Og det mangler de i høj grad.

– Der er en stor efterspørgsel på at få at vide, hvorfor man tabte en ønsket graviditet. Vi har undersøgelser, der

viser, at patienterne udover behandling også ønsker en forklaring. Lige nu er der et borgerforslag, som går ud på, at man skal have ret til psykologisk bistand, når man aborterer spontant. Det forslag støtter jeg. Det er selvfølgelig ikke alle, der har behov for det. Nogle har nemt ved at blive gravide og bliver det hurtigt igen, og derfor når tabet ikke at fylde så meget. Men når man har kæmpet for at blive gravid i flere år, som nogle gør, og så mister, så kan man få det virkelig dårligt, siger Henriette Svarre Nielsen og understreger, at der helt generelt skal gøres op med det, hun oplever som et forældet syn på kvindesygdomme.

– Mange af de sygdomme, der rammer kvinder, specielt når de er gravide, er altid blevet set som en naturlig del af livet og ikke som rigtig sygdom. Den opfattelse skal vi væk fra – specielt fordi vi både kan blive bedre til at gøre graviditeter mere succesfulde, men også fordi, vi måske kan lære noget om sygdomme senere i livet, som vi forstår dårligere hos kvinder med blandt andet hjertekarsygdomme, siger hun. ●



 SUNDHEDS-
OG ÆLDREMINISTERIET



Download app'en Min Læge
og kom i kontakt med din læge
– direkte på mobilen

Min Læge