

INDHOLD

Kapitel 1	DET KOMMER!	12	TR – på dansk!
		12	Volapyk eller lige ud ad landevejen
		12	En annonce
		12	En gave
		12	Uddrag af en mail fra Claus i Rusland
Kapitel 2	HVAD SIGER MAN? OG HVAD GØR MAN?	8	Et eksperiment
		8	Indisk kritik
		8	En dansk udvekslingsstuderende i Italien fortæller
		8	Kan man prutte om prisen i Danmark?
Kapitel 3	ET STED AT BO	18	Parcelhuse
		18	Et bofællesskab
		18	Et bofællesskab
Kapitel 4	PRØV LIGE AT SE !	15	Hospitalsfotograf
		15	Reklamefotograf
		15	Fotojournalist
		15	112-fotograf
Kapitel 5	KROP OG BEVÆGELSE	23	Væk fra det hele og tabe mig!
		23	Hverdag på et julemærkehjem
		23	Ikke kun forældrenes ansvar!
		23	Børn og overvægt
Kapitel 6	FRIVILLIGT ARBEJDE	7	Anne-Sophie: 27 år og besøgsven
		7	Aksel: Voksenven
		7	Gerda: Medarbejder i genbrugsbutik
		7	Christian: Aktiv i hjemmeværnet
		7	Susanne: Venligboer
Kapitel 8	HVORDAN GÅR DET?	21	UGEAVISEN Jeg var helt hjælpeløs
		21	UGEAVISEN Stress og prestige
		21	UGEAVISEN Familier uden stress
		23	Lus
		24	Tinnitus
		25	Tømmermænd
Kapitel 9	IMPONERENDE	10	Natasja
		10	Bjarke Ingels
		10	Lennart Lajboschitz
		10	Niels Bohr
		10	En kvik student
		10	Margrethe Vestager
		10	Geeti Amiri
		10	Tine Bryld
Kapitel 10	MENNESKER MØDES	18	Danskere og udlændinge – Jannie og Allan
		18	Danskere og udlændinge – Anette og Nicolas
		18	Danskere og udlændinge – Anna og Mathias
		21	Min datters firhulede kærlighed
		21	Steffens kærlighed til Grønland
		21	Idas og Pers kærlighed til Sylvester
		21	Erik Hjort Svenningsens støvede kærlighed
		21	Kærlighed og jalousi
		21	Kærlighed ved første blik
		22	Det var en lørdag aften
Kapitel 11	HELD OG UHELD	10	22 år og topprofessionel pokerspiller
		10	Ludomani
		10	Millionærrådgivning
		10	Adrenalinsus

12 TR – PÅ DANSK!

Robert er tillidsrepræsentant – eller TR – på en stor brødfabrik. Han repræsenterer dem, der arbejder i fabrikkens pakkeafdeling. Mange af dem kommer fra andre lande. Robert kommer selv fra Polen.

Som tillidsmand skal Robert forhandle, diskutere, tale foran mange mennesker, skrive breve og e-mails og være 100 procent sikker på, hvad der står i love og regler. Alt sammen på dansk!

„Til de andre opgaver, jeg har, er det ikke nødvendigt at være god til at læse og skrive. Før jeg blev valgt til tillidsmand, læste og skrev jeg næsten aldrig noget på dansk. Derfor var jeg lidt bange for, at det ville blive meget svært for mig at være tillidsmand. Og det var svært i starten! Meget svært! Men så begyndte jeg at træne intensivt.

Jeg læste og læste – aviser, nyheder på nettet, undertekster i film og tv-programmer. Jeg læste også en masse bøger – både danske bøger og polske bøger, der er oversat til dansk. Det hjalp! Jeg blev hurtigt meget bedre både til at læse og skrive dansk. I dag vil jeg faktisk hellere skrive en e-mail til ledelsen end *tale* med dem. Jeg har fået et stort ordforråd ved at læse. Problemet er bare, at jeg udtaler en masse ord helt forkert. Og så taler jeg for hurtigt. Jeg kan ikke vænne mig til at tale langsomt på dansk, fordi jeg altid har talt hurtigt på polsk. Når jeg snakker med danskere, skal jeg tit gentage ting to eller tre gange, før de forstår mig. Heldigvis har de andre udlændinge her i virksomheden ikke problemer med at forstå mig. De har vænnet sig til min accent, tror jeg.“

Robert håber, at der er flere med *ikke*-dansk baggrund, der vil begynde at være aktive i deres fagforeninger. Han siger, at der ikke er så mange indvandrere, der deltager i møder på deres arbejdspladser. Han er sikker på, at det er fordi de er bange for sproget. Der er mange af dem, der ikke siger noget til et møde, hvis der er mange 'gammeldanskere'. Det er meget dumt, synes Robert: „Man bliver kun bedre til at læse og forstå og udtrykke sig på dansk, hvis man *bruger* sproget. Man skal ikke gå og vente på, at man først bliver perfekt til dansk. Så kan man vente hele livet. Og danskerne formulerer sig heller ikke perfekt!

Alle taler om, at det er vigtigt, at udlændinge bliver integreret på arbejdsmarkedet og i samfundet generelt. Men det er ikke nok at tale om det. Folk har brug for *forbilleder*,“ siger Robert. „TV, aviser og blade skal vise flere med udenlandsk baggrund, der er aktive i foreninger og organisationer. Det kan inspirere andre.“

LÆSEOPGAVE

1. Hvem er Robert tillidsmand for?
2. Hvilke 'sproglige' opgaver skal man klare som TR?
3. Hvordan blev Robert bedre til at læse og skrive dansk?
4. Hvordan går det med hans talesprog?
5. Hvad fortæller Robert om udlændinges deltagelse i møder, fagforeninger og andre organisationer?
6. Hvad siger han om medier og integration?
7. Kender du nogle af de ting, Robert fortæller om – fra dig selv eller andre?

12 VOLAPYK ELLER LIGE UD AD LANDEVEJEN

”Ophør af kontanthjælp grundet ansættelse i understøttet beskæftigelse, tilbud om partshøring” står der øverst i det brev fra kommunen, der er tikket ind i e-Boksen. Og sådan lyder det hjemme i stuen hos modtageren: ”Det er jo det rene volapyk*! Hvorfor i hede hule helvede skriver de det ikke bare lige ud ad landevejen, så man kan forstå det?!”

Ja, det kan være svært at forstå de breve og skrivelser, man får fra kommunen og andre offentlige institutioner. Sætningerne kan være meget lange og ordstillingen indviklet. Ofte indeholder de juridiske ord, man ikke kender, og lixtallet** er højt. Måske er informationen så generel og upræcis, at man faktisk ikke ved, om noget er vigtigt eller ikke vigtigt. Teksten kan være upersonlig og indeholde meget mere information, end den enkelte borger faktisk har brug for. Somme tider er det ikke helt tydeligt, hvad formålet med brevet er. Måske venter borgeren på en afgørelse om en social ydelse, og så er det frustrerende at være usikker på, om det blev et ja eller nej.

Konsekvensen er lang ventetid og telefonkøer hos kommunens sagsbehandlere. Og når borgerne er frustrerede og vrede, går det ud over medarbejderne. I mange offentlige institutioner arbejder man derfor seriøst med at gøre sproget bedre, både på hjemmesider og i breve til borgerne. Mange kommuner sender deres medarbejdere på kursus, for at de kan lære at formulere sig godt og forståeligt, når de skriver til borgerne. Det har for eksempel Egedal Kommune gjort.

Kursuslederen havde forberedt sig ved at læse flere hundrede breve til borgere fra kommunen. På kurset mødte medarbejderne nogle af de mennesker, som havde modtaget breve fra dem, som de havde svært ved at forstå. De fortalte, hvordan de følte, at der blev ”talt ned” til dem, og at de ikke blev respekteret. Det gjorde stort indtryk på medarbejderne. Mange af dem er uddannede sagsbehandlere, sygeplejersker og terapeuter, og i deres uddannelser var der fokus på deres primære opgaver og ikke på skriftlig formidling. De var derfor glade for at lære at skrive kortere og mere præcist og personligt.

Nu skriver medarbejderne i Egedal Kommune til borgerne på ganske almindeligt dansk: Lige ud ad landevejen, personligt, let og forståeligt og med et lavt lixtal**. Resultatet er, at der er langt færre henvendelser fra frustrerede og vrede borgere, der er i tvivl om, om de for eksempel vil få en ydelse eller ej. Antallet af klager er også faldet. Medarbejderne trives meget bedre på jobbet og har fået en ny faglig stolthed over at skrive godt!

**Volapyk* er et kunstigt sprog, som omkring 1880 blev udviklet af en tysk præst, som sagde, at Gud i en drøm havde bedt ham om at gøre det. Han baserede det på engelsk med elementer fra tysk, fransk og latin. Ca. 100.000 lærte volapyk eller prøvede på det. Men sproget døde alligevel ud i løbet af 20 år. I dag bruges ordet volapyk om noget, man ikke kan forstå.

** *LIX* er en forkortelse for læsbarhedsindeks. Det er en skala, der fortæller, hvor nemt eller svært det er at læse en tekst. Lixtallet afhænger af, hvor mange ord der er mellem punktummerne og hvor mange procent af ordene, der indeholder mere end seks bogstaver. En svær akademisk tekst, fx en juridisk tekst, har et lixtal over 55. En almindelig avistekst har et lixtal mellem 35 og 44. En tekst med et lixtal under 24 kan læses af alle.

LÆSEOPGAVE

1. Find i andet afsnit otte grunde til, at det kan være svært at forstå en tekst fra det offentlige.
2. Hvilke konsekvenser kan det have for sagsbehandlere?
3. Hvordan forberedte kursuslederen sig til kurset for Egedal kommunes sagsbehandlere?
4. Hvorfor var der også inviteret nogle borgere med på kurset?
5. Hvad har kurset betydet for medarbejderne?

12 EN ANNONCE

BULGARER SØGES TIL SPROGHJÆLP – OG DET HASTER!

Om halvanden måned skal jeg giftes med min dejlige bulgarske kæreste. Brylluppet skal foregå i Bulgarien i den lille by, hvor hun er født, og hvor hendes forældre og hendes søskende bor. Hele hendes store familie kommer, og det gør alle deres naboer og venner også. Nogle af de gamle i familien kan ikke forstå engelsk.

Derfor har jeg besluttet at holde en tale for min kommende kone og hendes familie på bulgarsk! Men det skal være en overraskelse. Desværre kan jeg ikke sige ét ord på bulgarsk, så jeg har virkelig brug for hjælp!

Er bulgarsk dit modersmål? Og har du tid til at hjælpe mig? Jeg vil betale dig 250 kroner for hver time, du bruger på mit 'projekt'.

Dine opgaver:

1. Oversætte min tale til bulgarsk. Jeg har allerede skrevet den på dansk.
2. Mødes med mig og arbejde med udtalen.
Jeg bor på Amager. Du kan komme hjem til mig, eller jeg kan komme hjem til dig. Det skal være om aftenen, da jeg har fuldtidsjob.
3. Læse talen højt, mens jeg optager den på min computer. Jeg vil gerne have den i to versioner: En langsom og tydelig version og én i almindeligt taletempo.
Så kan jeg gå og øve mig et par uger og måske lære talen udenad.
4. Mødes med mig en uge før brylluppet og høre mig holde talen og måske rette udtalen.

Ring til mig så hurtigt som muligt eller send en sms på 20 14 29 18.
Du kan også sende en mail på tobias.lund234@hotmail.com

LÆSEOPGAVE

- Fortæl om
- brylluppet
 - talen
 - sprog hjælperens arbejdsopgaver
 - arbejdstid og sted
 - lønnen

Fortæl også, hvad du selv mener om Tobias Lunds projekt.

12 EN GAVE

Brev fra en tosproget mor til „Spørg sundhedsplejersken“

Kære Marianne Nørgaard

Jeg har en søn på to år og fire måneder, som er født her i Danmark, hvor han også kommer til at vokse op. Jeg er dansker, men fra jeg var seks til jeg var 13, boede jeg i Spanien, og igen fra jeg var 16 til 19. Vi har altid talt dansk i familien, men jeg er fuldstændig tosproget, fordi jeg gik i spansk skole, mens jeg boede dernede.

Jeg har været alene med min søn, siden han blev født. Hans far er dansker, men bor i Grønland, så de ser ikke hinanden så tit. I begyndelsen talte jeg både dansk og spansk til min søn. Da han var 13 måneder, begyndte han i vuggestue, og siden har jeg næsten kun talt dansk til ham.

Min familie bor stadigvæk i Spanien, og min bror er blevet gift med en spanier. De venter barn om et par måneder, så min søn får altså en spansk fætter eller kusine. Jeg håber, at børnene kommer til at tale spansk sammen.

En gang imellem synger jeg en spansk børnesang for min søn eller siger en sætning på spansk, og det er tydeligt, at han ikke har glemt, hvad han hørte, da han var helt lille. Men han vil ikke selv sige noget på spansk, så nu er jeg bange for, at han aldrig lærer det. Jeg er taknemmelig over, at jeg selv har lært to sprog lige godt. Jeg ønsker også at give min søn den gave, det er at være tosproget.

Han er blevet rigtig god til at tale, på dansk altså, og han har et meget stort ordforråd, siger de i vuggestuen. Derfor er det måske et godt tidspunkt at begynde at lære ham spansk. Har du hørt om forældre i samme situation, og kan du give mig et godt råd?

Venlig hilsen

Maria Hemmingsen

LÆSEOPGAVE

1. Hvad fortæller Maria om sig selv og sprog?
2. Hvad fortæller hun om sin søn og hans sprog?
3. Hvorfor er det vigtigt for Maria, at han lærer spansk?
4. Hvad synes du, sundhedsplejerske Marianne Nørgaard skal svare Maria?

12 UDDRAG AF EN MAIL FRA CLAUS I RUSLAND

„... Du spørger, hvordan det går med sproget. Det går fremad. Langsomt for mig og hurtigt for Anne. Hun gik jo til russisk i et år, før vi rejste fra Danmark. Jeg havde kun tid til at tage et weekendkursus, hvor jeg bare lærte at præsentere mig og sige tak og undskyld osv.

Der er mange på fabrikken, der ikke kan engelsk, så når jeg skal tale med nogen af dem, har jeg altid en med, der kan oversætte. Som regel er det vores HR-mand. Han kender alle de ansatte, og så er han ualmindelig god til engelsk. I modsætning til mig formulerer han sig altid grammatisk korrekt (så vidt jeg kan høre), og han har et kæmpestort ordforråd. I begyndelsen syntes jeg, hans engelsk lød som russisk, men nu har jeg vænnet mig til hans udtale. Og som du ved, så lyder mit eget engelsk som dansk. Kan du ikke huske, hvordan børnene gjorde grin med min udtale, dengang de stadig boede hjemme? Jeg ved ikke hvorfor, men der er lyde, min mund simpelthen ikke kan producere. Og jeg forstår ikke, hvordan du kan være så god til at lære sprog, når jeg er så dårlig!

Heldigvis kan jeg godt finde ud af at kommunikere på andre måder. Jeg klarer fx mange indkøb ved at pege og tegne og mime og gestikulere. Det kan somme tider være meget sjovt, men det er alligevel frustrerende at være så handicappet sprogligt. Så nu har jeg meldt mig til et kursus i russisk for begyndere, som starter efter nytår. Det glæder jeg mig til. Jeg håber bare, jeg kan følge med i timerne, og at der er andre på min alder! Heldigvis har jeg Anne til at hjælpe mig med lektierne, så dem er jeg ikke så bekymret for.

Anne har gået på et intensivt kursus, lige siden vi kom hertil, og hun har lært rigtig meget! Det er flot i hendes alder, synes jeg. Hun synes ikke selv, hun er så god til at udtrykke sig mundtligt, men hvis du spørger mig, så lyder hun som en russer! Vores nabo, som er pensioneret lærer, siger, hun har en fin udtale. Ham er hun glad for at snakke med, fordi han er den eneste, der retter hende, når hun siger noget forkert. Det går rigtig godt med at skrive, siger hun, selv om det er et andet alfabet. Det synes hun bare er sjovt.

Hver morgen, når jeg er gået på arbejde, læser Anne avis på nettet i en times tid – på russisk! Og så fortæller hun mig om aftenen, hvad hun synes, jeg skal vide. Jeg kan forestille mig, at hun ender med også at skrive til russiske aviser – selvfølgelig med noget hjælp til sproget. Læste du i øvrigt hendes reportage fra den store demonstration og interviewet med borgmesteren? Eller artiklen om børnehjemmet? Jeg tror, hun vil være glad for at få noget respons, men hun ved godt, hvor travlt folk har derhjemme. Nå, det var lidt om, hvordan vi klarer os sprogligt. Lejligheden ville du også høre om. Den ...”

LÆSEOPGAVE

1. Hvem tror du, Claus og Anne er?
2. Hvorfor er de i Rusland?
3. Claus synes, HR-mandens engelsk er godt. Han nævner to grunde. Hvilke?
4. Hvad er der i vejen med hans eget engelsk?
5. Claus begynder snart på et russiskkursus. Hvilke to ting er han bekymret for?
6. Claus er stolt af Anne af mange grunde. Hvilke?
7. Kender du nogle af Claus' og Annes erfaringer fra dig selv eller andre?

8 ET EKSPERIMENT

Et amerikansk månedsmagasin har lavet et eksperiment i 35 storbyer i verden. Ideen var at finde ud af, hvor høflige folk er i forskellige lande. I hver by skulle to journalister, en mandlig og en kvindelig, lave tre forskellige test. De skulle lave hver test 20 gange: Den kvindelige journalist ti gange og den mandlige ti gange. Her er den instruktion, som journalisterne fik:

1. *Dørtesten*: Journalisten går ind i en offentlig bygning lige efter en tilfældig person. Holder han/hun døren for journalisten?
(1 point for hver person, der holder døren.
0 point for hver person, der ikke holder døren).
2. *Papirtesten*: Journalisten 'taber' en masse papirer på en gade, hvor der er mange fodgængere. Er der nogen af de mennesker, som ser det, der hjælper journalisten med at samle papirerne op?
(1 point, hvis der er nogen, der hjælper.
0 point, hvis ingen hjælper).
3. *Servicetesten*: Journalisten går ind i en forretning og køber en meget billig ting, fx en kuglepen af plastic. Men først spørger journalisten salgsassistenten om mange ting og bruger meget lang tid på at beslutte sig. Takker salgsassistenten til sidst journalisten for handlen?
(1 point for hver salgsassistent, der siger tak.
0 point for hver salgsassistent, der ikke siger tak).

Resultat: En oversigt over de 35 byer med den 'høfligste' øverst og den 'uhøfligste' nederst. Tallene viser hvor mange procent, der 'klarede' de 20 gange 3 test i hver by.

LÆSEOPGAVE

1. Hvad var formålet med eksperimentet?
2. Hvordan blev de tre test lavet?
3. Hvad var resultatet?
4. Er du overrasket over resultatet?
5. Hvad synes du om eksperimentet?

1	New York	USA	80%
2	Zürich	Schweiz	77
3	Toronto	Canada	70
4	Berlin	Tyskland	68
5	São Paulo	Brasilien	68
6	Zagreb	Kroatien	68
7	Auckland	New Zealand	67
8	Warszawa	Polen	67
9	Mexico City	Mexico	65
10	Stockholm	Sverige	63
11	Budapest	Ungarn	60
12	Madrid	Spanien	60
13	Prag	Tjekkiet	60
14	Wien	Østrig	60
15	Buenos Aires	Argentina	57
16	Johannesburg	Sydafrika	57
17	Lissabon	Portugal	57
18	London	Storbritannien	57
19	Paris	Frankrig	57
20	Amsterdam	Holland	52
21	Helsinki	Finland	48
22	Manila	Filippinerne	48
23	Milano	Italien	47
24	Sydney	Australien	47
25	Bangkok	Thailand	45
26	Hong Kong		45
27	Ljubljana	Slovenien	45
28	Jakarta	Indonesien	43
29	Taipei	Taiwan	43
30	Moskva	Rusland	42
31	Singapore		42
32	Seoul	Sydkorea	40
33	Kuala Lumpur	Malaysia	37
34	Bukarest	Rumænien	35
35	Mumbai	Indien	32

8 INDISK KRITIK

Et amerikansk månedsmagasin har testet, hvor høflige folk er i 35 storbyer i verden.

De testede:

- a om folk i butikker sagde tak til kunden efter en handel,
- b om folk holdt døren for den næste, når de gik ind i offentlige bygninger,
- c om folk hjalp en med at samle nogle papirer op, når man havde tabt dem på gaden, eller om de bare gik forbi.

Resultatet: New York'erne var de høfligste, og folk i Mumbai var de mest uhøflige. Der kom mange reaktioner på undersøgelsen, især fra Indien og andre lande, der ikke klarede testen så godt. På internettet kunne man bagefter læse mange indiske kommentarer til undersøgelsen og dens 'resultater'. Her kommer nogle af kommentarerne:

„Er der nogen, der har fortalt amerikanerne, at det ikke er normalt at sige tak efter en handel i Indien? I Indien nikker man eller ryster lidt på hovedet for at vise, at man er tilfreds. Og ingen synes, det er uhøfligt.“

„I alle offentlige bygninger i Mumbai og i store private firmaer er der professionelle dørmænd. De får deres løn for at åbne og holde døren for folk. Derfor holder folk, der arbejder i bygningen, og deres kunder og klienter normalt ikke døren for hinanden.“

„I Mumbai er der meget affald, men ikke ret mange affaldsspande. Derfor er man tit nødt til at smide sit affald på gaden. Der er ikke andre muligheder! Så hvis man ser nogen 'tabe' noget papir, vil man tro, det er en, der i virkeligheden smider det væk.“

„Alle de storbyer, der fik de 'bedste' resultater i testen, er byer, hvor der bor mange rige mennesker. Men folk er ikke mere høflige, bare fordi de har mange penge. Folk der kan betale fire-fem dollars for en kop kaffe er bare høflige på en *anden* måde. Der hvor jeg køber min kaffe til en halv dollar, er der måske ikke nogen, der holder døren for mig. Men der er en meget stor chance for, at jeg lige præcis på den café møder et menneske, der kan hjælpe mig med at finde et job eller et sted at bo.“

„Jeg vil foreslå det amerikanske magasin at lave en ny undersøgelse, hvor de tester disse tre ting:

1. Det er myldretid. Der sidder *fire* mennesker på hvert *tremands*sæde i toget. Vil de *fire* rykke sammen for at give plads til nummer *fem*?
2. Vil folk smile til et fremmed lille barn i en restaurant og sige noget sødt, også hvis barnet støjer?
3. Hvis folk sidder i toget og spiser noget, vil de så tilbyde andre passagerer noget? Jeg er sikker på, hvad resultatet bliver: Mumbai er den høfligste by i verden!!“

LÆSEOPGAVE

1. Hvilke tre ting testede de? Og hvad var resultatet?
2. Hvorfor klarede Mumbai testen så dårligt?
3. I en af kommentarerne er der forslag til en alternativ undersøgelse. Hvilken?
4. Hvilke tre ting synes du, det ville være mere relevant at teste?

8 EN DANSK UDVEKSLINGSSTUDERENDE I ITALIEN FORTÆLLER

Italien er ikke *meget* anderledes end Danmark, men i går lærte jeg noget, som overraskede mig. Jeg har en italiensk veninde, og vi var hjemme og besøge hendes forældre. Jeg sad og snakkede med hendes far ret længe. Han har en tøjforretning lidt uden for Milano. Med dametøj og sko. Ikke en af de helt vildt dyre butikker, men alligevel dyr, tror jeg. Nå, men han er SÅ irriteret på udenlandske kunder! Han synes, de kan være ekstremt uhøflige. Han nævnte ikke nogen bestemte nationaliteter, og jeg turde ikke spørge, så jeg ved ikke, om vi danskere er særligt uhøflige.

Han kom med forskellige eksempler på, hvordan udenlandske kunder kan være uhøflige. Det er for eksempel, hvis de ikke hilser, når de kommer ind i butikken, og salgsassistenten siger goddag, og hvis de ikke siger farvel, når de går. Og så synes han, det er meget uhøfligt, at folk bare begynder at tale engelsk. De kan da i hvert fald *prøve* på italiensk først eller i det mindste *spørge*, om det er o.k. at tale engelsk.

Nå, men det værste kommer nu: Der er mange udlændinge, der bare går ind i forretningen og begynder at føle på tøjet og tage noget ned fra hylderne og tøjstativerne og vende og dreje det, selv om de ikke har tænkt sig at købe det. HVAD?! tænkte jeg – er *det* uhøfligt?! Sådan gør jeg altid! Det fortalte jeg ham ikke! Men fra nu af vil jeg lige lægge mærke til, om det er rigtigt, hvad han siger. Altså, at italienske kunder ikke gør sådan. Det kan ikke passe – der *må* være nogle butikker, hvor det er o.k. Men det er absolut ikke o.k. i hans forretning.

I går var der en kvinde, der stod og talte i mobiltelefon ude på gaden foran min venindes fars forretning, mens hun kiggede på et par smarte klip-klapperne i vinduet. Så gik hun ind i butikken og hen til vinduesudstillingen, tog klip-klapperne, tog sine egne sandaler af, prøvede de andre, gik lidt rundt i butikken med klip-klapperne på, tog dem af igen og satte dem tilbage i vinduet og gik ud af butikken – og alt det gjorde hun, samtidig med, at hun snakkede videre i mobilen på et sprog, han ikke forstod. (Jeg håber ikke, det var dansk!!!). Hun ignorerede totalt personalet. Min venindes far var lige ved at eksplodere, sagde han.

Vi snakkede meget om indkøbskultur i forskellige lande, og så kom vi ind på det med at prutte om prisen. Det er faktisk helt almindeligt i Italien at bede om nedslag i prisen – ikke kun på markeder, men også i forretninger. „Det er ikke uhøfligt at spørge,“ sagde min venindes far. „Jeg kan jo bare sige nej.“

LÆSEOPGAVE

1. Fortælleren arbejder i en italiensk tøjforretning.
2. Hun talte med sin venindes far.
3. Han har en forretning med tøj og sko til kvinder.
4. Han sagde, at danske turister kan være ekstremt uhøflige.
5. Han synes ikke, personalet skal sige goddag til udenlandske kunder på engelsk.
6. Han synes, det er fint, når kunderne selv finder det tøj, de vil prøve.
7. Kvinden med mobiltelefonen købte et par klip-klapperne, hun havde set i vinduet.
8. Venindens far kan godt acceptere, at kunderne prøver at prutte om prisen.

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

8 KAN MAN PRUTTE OM PRISEN I DANMARK?

„Ja, det kan man, og det bliver mere og mere almindeligt at gøre det. Ikke kun, når man går på loppemarked eller køber hus eller lejlighed, men også når man skal have lavet dyre ting hos tandlægen, når man skal lave aftaler med håndværkere, og når man skal låne penge i banken eller have nye forsikringer.“ Det siger Keld Jensen, som har skrevet *Forhandlingshåndbogen*.

Men hvad så med alt det, vi køber i forretningerne? Ifølge Keld Jensen kan en gennemsnitsfamilie i Danmark spare 40.000 kroner om året, hvis de lærer at prutte om prisen på biler, cykler, værktøj, byggematerialer, møbler, tøj, briller, hvidevarer, tv, computere, kameraer, hi-fi-udstyr og mange andre ting!

De fleste steder i verden er det naturligt at forhandle med sælger om prisen, men de fleste danskere synes, det er pinligt at prøve at få rabat, når man kan læse, hvad varen koster: En pris er en pris, tænker de. Men sådan er det ikke mere – i hvert fald ikke alle steder – måske fordi mange mennesker i dag køber ind på nettet, efter at de har surfet rundt og fundet den bedste pris. Butikkerne er nødt til at være fleksible og venlige over for kunderne, hvis de skal konkurrere med nethandel.

Generelt:

Det er bedst at komme på et tidspunkt, hvor der ikke er så mange kunder i forretningen, og sælgerne har god tid. En god kemi mellem køber og sælger hjælper altid. Så vær venlig – og også lidt frisk – men aldrig aggressiv! Sælgere giver sjældent rabat til ubehagelige kunder. Prøv altid at snakke med den samme sælger, når du køber ind i forretningen. Husk navnet (det står tit på kvitteringen), for alle forretninger kan lide trofaste kunder. Hvis du ikke kan få rabat, så tag det med godt humør. Nogle forretninger har den politik, at prisen ikke er til forhandling.

Men hvad siger man så, når man prutter?
Her er et lille kursus for nybegyndere:

- *Jeg er rundt i byen og kigge på bærbare computere. Hvad kan du sælge den her for? (IKKE: Hvad koster den?!)*
- *Hvis jeg køber den her fladskærm her hos jer, kan jeg så få de der høretelefoner til indkøbspris? Det koster ikke forretningen noget.*
- *Nå, o.k., du kan altså ikke give mig en bedre pris på den der cykel. Men har du så en anden cykel, hvor du kan lave en god pris?*
- *Vis en brochure fra en konkurrerende butik eller et print fra en forretnings hjemmeside: Se, her hos X kan jeg få den samme støvsuger til samme pris. Hvorfor skal jeg så købe den her hos jer?*
- *Kan du give mig rabat, hvis jeg både køber køleskab og vaskemaskine her hos jer? Eller: Kan du give mig den der blender med i købet, hvis jeg både køber ... og ... her hos jer?*
- *Der er en ridse på det ene ben på den her stol. Betyder det, at du kan give mig en pæn rabat?*

LÆSEOPGAVE

1. Man kan aldrig prutte om prisen hos en tandlæge.
2. Alle familier i Danmark kan spare 40.000 om året, hvis de lærer at prutte om prisen.
3. De fleste danskere er begyndt at prutte om prisen i forretninger.
4. Butikkerne bliver mere fleksible og kundevenlige, fordi folk køber ind på internettet.
5. Hvis man skal købe en bærbar computer i en forretning, skal man ikke spørge hvad den koster.
6. Det er en god ide at være en lille smule aggressiv, hvis man gerne vil have prisen ned.
7. Det er en god ide at snakke med den samme sælger, hver gang man kommer i den samme forretning.
8. Det er muligt at forhandle om prisen i alle forretninger.

Bed en dansker læse teksten. Snak om, hvordan han/hun har det med at prutte om prisen. Fortæl om det i klassen.

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

18 PARCELHUSE

Fra omkring 1960 begyndte danskerne at bygge huse som aldrig før. Mange af dem var selvbyggere, dvs. at de gjorde det meste af arbejdet selv, ofte med hjælp fra familie og venner. På den måde blev det meget billigere. De fleste huse blev bygget i helt nye kvarterer, hvor der kun blev bygget parcelhuse.* Den slags kvarterer har lige siden heddet parcelhuskvarterer.

De fleste parcelhuse fra perioden mellem 1960 og 1980 er typehuse. Dvs. at husene i samme kvarter er ens, eller i hvert fald ligner hinanden så meget, at det kan være svært at se forskel. I stedet for at have én arkitekt til at tegne et hus til én familie byggede en masse mennesker den samme type hus for også på den måde at holde prisen nede.

Der bygges stadig typehuse for at holde prisen nede, men der er ikke mange selvbyggere. Og selv om det er et typehus, man bygger, har man i dag stor indflydelse på, hvordan huset skal være.

I 1960 boede mange danske familier i byerne i små to- eller treværelses lejligheder – ofte uden bad og sommetider med toilet på trappen. De fleste, der flyttede i parcelhus, var ægtepar med børn. Nu skulle børnene have eget værelse og lys og luft. De mange børnefamilier betød, at parcelhuskvarterer blev et paradys for børn. Der var altid legekammerater i nærheden og god plads til at lege.

Mellem 1960 og 1980 flyttede halvanden million danskere i nyt parcelhus. De fleste af husene, der blev bygget i den periode, var på omkring 100 m². Parcelhuse, der bygges i dag, er tit dobbelt så store. I nogle kvarterer er alle haverne lige store, i andre er der nogle, der er små og nogle der er store. Fra slutningen af 1990'erne fik folk råd til at bygge til: en udestue, et par ekstra værelser, en carport eller noget andet, så de gamle parcelhuse er blevet meget større og også meget mere forskellige at se på.

De fleste parcelhusgrunde lå i udkanten af byerne, så der var ikke langt til skove, søer, fjorde og andre naturområder. Også i dag bygger man parcelhuse på grunde i udkanten af byerne. Der er omkring en million parcelhuse i Danmark, og der kommer flere hvert år. Folk er glade for at bo der.

*Enfamiliehuse, især typehuse, på en grund i et udstykket område – som regel udstykket fra en gård tæt på en by.

LÆSEOPGAVE

1. Hvad gjorde man, for at parcelhusene ikke skulle blive for dyre?
2. Hvem flyttede i parcelhus?
3. Hvorfor flyttede folk i parcelhus?
4. Hvordan ser de gamle parcelhuse ud i dag?
5. Hvordan er de nye parcelhuse?
6. Har du været i et parcelhuskvarter?

18 ET BOFÆLLESSKAB

Bofællesskabet, Nonbo Hede, der blev bygget mellem 1974 og 1977, ligger ikke så langt fra Viborg. Bofællesskabet består af 15 forskellige privatejede huse og to store fælleshuse. Fælleshusene indeholder blandt andet køkken og spiserum med plads til 60-70 mennesker, tv- og avisstue, vaskeri, sauna, værksted og billardstue. Lidt væk fra selve bebyggelsen er der 20 carporte. Alle husene ligger på små parceller på 250 m² inklusive terrasse. Derudover har hele bebyggelsen et fællesareal på ca. 22.000 m². Her er der en stor fælles køkkenhave, fodboldbane, plads til hestene og meget andet.

Hver fredag er der fællesspisning kl. 18.30. Beboerne skiftes til at lave maden og bestemme menuen. Middagen indledes altid med fællessang fra Højskolesangbogen og slutter med opvask i fællesskab (der er ingen opvaskemaskine i fælleshuset). Under den fælles madlavning og opvask er der god tid til hyggelige samtaler og engagerede diskussioner. En gang om måneden er der fællesmøde, når man er færdig med at spise. Så diskuterer man indkøb, reparationer, økonomi osv.

Der er selvfølgelig mange ting, der skal gøres i et bofællesskab. Derfor skal alle beboerne i Nonbo Hede deltage i mindst en af bofællesskabets arbejdsgrupper. Der er fire permanente arbejdsgrupper at vælge imellem:

Indegruppen, der har ansvar for fælleshusene.

Udegruppen, der har ansvar for fællesarealet.

Havegruppen, der har ansvar for den store fælles køkkenhave.

Kulturgruppen, der arrangerer weekendture, filmaftner, fester m.m.

Ellers danner folk de grupper, de har lyst til. Nogle beboere har i perioder mest lyst til bare at være sig selv og ikke deltage i de fælles aktiviteter. Det accepterer man også i Nonbo Hede.

I 1980'erne var der omkring 55 voksne og børn i bofællesskabet. Når børnene blev store, flyttede de i værelser i fælleshuset, hvor de boede, indtil de flyttede hjemmefra. En gang om året arrangerer kulturgruppen en weekend med 'børnefest'. Børnene, der er flyttet hjemmefra, kommer på besøg fra hele landet med kæresten, mænd, koner og børn.

Otte af de familier, der byggede Nonbo Hede, bor stadig i bofællesskabet, så gennemsnitsalderen er efterhånden høj. Men man vil gerne have unge familier ind, når der er huse til salg, for lige nu er der kun to unge familier med tilsammen fem børn. Derfor er der ikke mere end 35 beboere i Nonbo Hede for tiden.

LÆSEOPGAVE

1. Hvad indeholder de to fælleshuse?
2. Hvad bruger de fællesarealet til?
3. Har beboerne nogen pligter i bofællesskabet?
4. Hvem kommer til børnefesten?
5. Hvorfor er der kun 35 beboere i Nonbo Hede i øjeblikket?
6. Hvorfor tror du, folk begyndte at flytte i bofællesskaber i 1970'erne?

18 ET BOFÆLLESSKAB

I slutningen af 1960'erne var bofællesskab et nyt ord i det danske sprog. Dengang betød det næsten det samme som kollektiv. I dag har bofællesskab flere betydninger.

Bofællesskab kan fx betyde, at man deler en lejlighed. Det er mest unge under uddannelse, der bor i bofællesskaber, hvor de deler en lejlighed, som en eller flere af dem ejer eller lejer. De unge bor i bofællesskab, fordi det er svært at finde et sted at bo, fordi det er billigere, når man kan dele udgifterne til husleje, el og varme, og fordi de synes, det er meget sjovere at bo sammen med andre unge end at bo alene.

En anden type er bofællesskaber, hvor der oftest er 10 til 20 private huse, et fælles hus, nogle fælles arealer og andre fælles faciliteter. Man køber eller lejer så et af husene og betaler til fælleshuset og de andre fælles faciliteter. I fælleshuset er der altid et stort køkken og et stort rum, hvor alle kan spise sammen. I den slags bofællesskaber er der tit mange børnefamilier. Det første bofællesskab blev bygget på Sjælland i begyndelsen af halvfjerdserne. Siden er der bygget mange bofællesskaber i hele Danmark.

Oldekolle er også et nyt ord i det danske sprog. Det beskriver et bofællesskab, hvor man som regel skal være mindst 55 for at flytte ind. Nogle kalder dem også seniorbofællesskaber. De ligner de andre bofællesskaber med private eller lejede huse, et fælles hus og andre fælles faciliteter. Men de er bygget, så de passer til ældre mennesker. Der bliver flere og flere ældre og gamle i Danmark, der er raske og friske og har et godt liv. De vil have en spændende 3. alder, hvor de både kan være private, være sammen med andre og føle sig trygge.

Endelig er der bofællesskaber, der er beskyttede boliger for folk med fysiske eller psykiske handicap. Det er ofte kommunerne, der har ansvar for de beskyttede bofællesskaber. At bofællesskaberne er beskyttede betyder, at der er personale, der giver beboerne den hjælp, de har brug for.

LÆSEOPGAVE

1. Hvorfor bor især unge mennesker i bofællesskaber i lejligheder?
2. Hvem bor især i bofællesskaber, hvor de har deres eget hus?
3. Hvornår begyndte danskerne at bygge bofællesskaber?
4. Hvorfor vil ældre mennesker gerne bo i bofællesskaber?
5. Hvem bor i beskyttede boliger?
6. Hvad, tror du, ordet oldekolle kommer af?

15 HOSPITALSFOTOGRAF

UGEAVISENs erhvervspraktikant Zenab El-Tayeb fra 9. klasse på Grønnevangsskolen har interviewet hospitalsfotograf Hanne Skov i hendes frokostpause.

Der er over 9000 ansatte på universitetshospitalet. En af dem er Hanne, som har kontor og værksted i hospitalets kælder sammen med sine fire kolleger.

Hvad har du lavet, siden du mødte på arbejde i morges?

„Lidt af hvert. Først skulle jeg skynde mig op på en operationsstue og fotografere en patient, der blev opereret. Lægen havde opdaget en tumor, mens han opererede. Han skulle have et billede af den, så en specialist kan kigge på den og beslutte, hvad der skal ske med den. Jeg skulle selvfølgelig skynde mig, fordi operationen var i gang, og jeg skulle have sterilt tøj på og vaske hænderne godt, før jeg kunne gå ind på operationsstuen.

Bagefter gik jeg herved på værkstedet og redigerede billederne og lagde dem ind i en digital billeddatabase. Der kan lægerne hente de billeder, de skal bruge til deres forskning og til deres undervisning. Mange af dem underviser jo de medicinstuderende.

Så skulle jeg op på dermatologisk afdeling, hvor der var en patient med noget udslæt på ryggen. Det skulle jeg fotografere, fordi hudlægen skulle have noget dokumentation, så hun kan se, om udslættet vokser eller bliver mindre.

Synes du ikke, det er ubehageligt at fotografere sygdomme og blod og sådan noget?

„Nej, for mens jeg arbejder, tænker jeg kun på, at billederne skal være gode og skarpe, og at lyset skal være helt perfekt, så farverne på billedet bliver fuldstændig de samme som i virkeligheden. Men somme tider møder jeg selvfølgelig nogle mennesker, der er meget, meget ulykkelige. Det gjorde jeg for eksempel to gange i fredags.

Først skulle jeg fotografere et dødfødt barn. Det skal vi, fordi personalet ved, at forældrene på et senere tidspunkt som regel gerne vil have et billede af deres barn. Først skulle jeg tage et billede af drengen med tøj på og bagefter uden tøj. Han så ud, som om han lå og sov. Den slags billeder er altid i sort-hvid.

Og senere på dagen skulle jeg tage billeder af en ung pige, der havde været udsat for vold. Sådan nogle billeder er altid farvebilleder. Det er politiet, der skal bruge dem i deres arbejde. Den slags arbejdsopgaver bliver man selvfølgelig berørt af – også selv om man er professionel.“

Hvad så, når du kommer hjem fra arbejde efter sådan en dag – tænker du så stadigvæk på det, du har oplevet?

„Det gjorde jeg meget i starten, lige da jeg var begyndt som klinisk fotograf. Det er 10 år siden nu. I dag tager jeg som regel ikke mit arbejde 'med hjem'. Det behøver jeg ikke, for jeg har nogle gode kolleger at snakke med, hvis der er noget, jeg har brug for at dele med nogen.“

LÆSEOPGAVE

1. Hvilke patienter har Hanne Skov fotografert om formiddagen før interviewet, og hvorfor skulle de fotograferes?
2. Hvad tænker Hanne Skov på, mens hun arbejder?
3. Selv om hun er professionel, er der arbejdsopgaver hun bliver berørt af. Hvilke for eksempel?

15 REKLAMEFOTOGRAF

UGEAVISENs erhvervspraktikant Benjamin Clausen fra 9. klasse på Møllerup Friskole har interviewet reklamefotograf Ernst Middelboe i hans fotostudie.

Hvad har du fotograferet i dag?

„Toiletpapir, indisk kylling i karry og en citronkage! Kleenex er en af mine store kunder, og de har lige sendt noget nyt toiletpapir på markedet i en pakke med 8 ruller. Sådan en pakke skulle jeg fotografere i dag, fordi Kleenex skal have nogle billeder til deres hjemmeside. Det lyder ekstremt kedeligt at tage billeder af 8 ruller toiletpapir, men det synes jeg ikke, det er. Den slags opgaver kan godt være spændende, fordi det er meget svært at få en pakke toiletpapir til at se *superlækker* ud. Og det er lige præcis det, der er mit arbejde: at få ting til at se *lækre* ud.“

Hvordan får du ting til at se lækre ud?

„For det første skal man placere produktet helt rigtigt på bordet. For det andet skal man sætte lamper op med det helt rigtige lys. Det kan godt være svært på grund af irriterende reflekser i plastikket. Somme tider tager det en time eller halvanden at arrangere alting, før jeg begynder at tage billeder. Og så, når det hele er klart, tager det måske kun et minut at fotografere! Men alt det tænker du ikke på, når du ser en pakke toiletpapir i en tilbudsavis fra dit lokale supermarked, vel? Du får bare rigtig meget lyst til at købe lige præcis det toiletpapir, fordi det ser helt utrolig lækkert ud, ikke?“

Jeg har hørt, at madfotografer snyder med maling og hårspray og lim og sådan noget, så farverne bliver rigtig flotte og maden ser frisk og lækker ud. Gør du også det, når du fotograferer mad?

„Nej, selvfølgelig gør jeg ikke det! Vi har et køkken i mit studie og en super kok, der også er rigtig god til at arrangere maden, så det ser flot og lækkert ud. Vi bruger kun tallerkner og fade i helt moderne dansk design. Og ligesom med toiletpapiret, så skal lyset være helt rigtigt. Jeg fotograferer for et firma, der producerer friske krydderurter. De har en hjemmeside med madopskrifter, hvor du kan gå ind og se mine billeder. Der er krydderurter i *alle* retterne. Det *skal* der være – både i forretter, hovedretter og desserter. I dag puttede vi mynte på citronkagen.“

Hvad gør I så med maden bagefter?

„Så spiser vi den – kokken og mig. Måske skal vi lige varme den først, hvis den er blevet kold, mens jeg har fotograferet. Så det er klart, at jeg ikke snyder med lim og hårspray! Men jeg kan godt snyde en lille bitte smule, når jeg redigerer billederne på computeren. Hvis der fx er et basilikumblad, der ser lidt kedeligt ud, så 'klipper' jeg det væk og kopierer et frisk, lysegrønt blad ind i stedet for. Det synes jeg er helt o.k.“

Hvad skal du lave i morgen?

„Tage billeder af nogle babyer i noget supersmart babytøj. Det er faktisk en af mine venner, der har designet og lavet tøjet. Hun vil gerne have en serie billeder, som hun kan vise nogle tøjproducenter. Jeg synes, hun er rigtig god, så jeg gør det mest for at hjælpe hende.“

LÆSEOPGAVE

1. Hvordan kan det være interessant for en fotograf at tage billeder af toiletpapir?
2. Hvad er vigtigt for Ernst Middelboe, når han fotograferer mad?
3. Hvorfor skal han tage billeder af noget babytøj?

15 FOTOJOURNALIST

UGEAVISENs erhvervspraktikant Frida Juul fra 9. klasse på Bakkegårdsskolen skriver om Henrik Saxgrens reportagebog: *Krig og kærlighed*.

Man er ikke en diskret flue på væggen, når man kigger på de 253 mennesker i Henrik Saxgrens store reportagebog *Krig og kærlighed*. Nej, man ser dem lige i øjnene, alle 253. På afstand, i fuld figur, i deres eget hjem og med deres ting omkring sig. De ved, at de bliver fotograferet. Fotografen har bedt dem om at stille sig foran kameraet og kigge direkte ind i linsen. Hele rummet er oplyst af kraftige fotolamper. Kameraet registrerer alle detaljer. Fotografen har ikke bedt de mange mennesker om at smile. Hvem er de? Og hvad er deres historie?

Det finder man ud af, når man læser, hvad de har fortalt den danske dokumentar-fotograf. De 253 mennesker kommer fra hele verden og repræsenterer 110 forskellige etniske grupper. De har forladt deres hjemland for at bo i Danmark, Island, Grønland, Sverige, Norge eller Finland – næsten alle på grund af krig eller kærlighed.

I bogen møder vi bl.a. en 80-årig russisk kvinde, der en gang om året må rejse fra Finland til Sibirien for at hente sin pension. Vi møder srilankaneren, der arbejder på en fiskefabrik i Nordnorge, japaneren, der er fanger i Grønland, Sioux-indianeren fra South Dakota, der bor i rækkehus i Gentofte, skolelæreren fra Elfenbenskysten, der er postbud i København og Stella fra Mozambique, der som 11-årig kom i skole i Randers og blev gravid, da hun gik i 10. klasse.

Saxgren besøgte gennem fire år de mange mennesker i deres nye, nordiske hjem og fik lov til at fotografere og interviewe dem. Mange var taknemmelige for at få chancen for at fortælle deres historie, fordi de følte sig anonyme og isolerede i det nye land. Saxgren er sikker på, at mange fordomme og stereotype forestillinger om 'de fremmede' opstår på grund af denne anonymitet og isolation. Med sin bog ønskede han at informere folk i Norden om de nye medborgeres baggrund, hverdag og liv – så objektivt som muligt.

Krig og kærlighed om indvandringen i Norden i begyndelsen af det 21. århundrede udkom i 2006 på Gyldendal. Fotografierne og historierne har siden været udstillet mange steder i hele Norden, og bogen er gået som varmt brød.

Siden har Henrik Saxgren udgivet en række andre store fotobøger, bl.a. *Ultima Thule* om fangere i det nordligste Grønland og *Syd for Danmark*, der er et portræt af øerne Lolland og Falster gennem 100 år.

LÆSEOPGAVE

Hvilke af de 10 adjektiver beskriver ifølge teksten bedst Henrik Saxgrens billeder i bogen *Krig og kærlighed*?

naturlige · arrangerede · positive · objektive · subjektive · tydelige
utydelige · lyse · mørke · glade

15 112-FOTOGRAF

UGEAVISENs erhvervspraktikant Nicklas Thorsen fra 9. klasse på Lindehøjskolen har interviewet ulykkefotograf, Kenneth Jensen.

Kenneth Jensen fotograferer brande og trafikulykker. Han arbejder som chauffør, men har også et firma ved siden af. Det passer han i sin fritid. Firmaet hedder *112-aarhus.dk*. På firmaets hjemmeside kan man se billeder, som Kenneth og 12 andre amatørfotografer har taget af brandmænd, politifolk og Falckreddere i arbejde ved brande og ulykker i Århus og omegn. Ekstra Bladet, BT, TV2 og andre nyhedsmedier køber somme tider fotos eller videooptagelser af alvorlige ulykker, hvis deres egne professionelle pressefotografer kommer for sent til at få gode billeder.

For at blive 112-fotograf i Århus skal man være over 21, have sit eget fotoudstyr, en politiscanner og enten en bil, scooter eller motorcykel. Med politiscanneren kan fotografene gå ind på politiets radiofrekvens og lytte med, når politi, brandvæsen eller Falck bliver kaldt ud til brande og ulykker. Den 112-fotograf, der er nærmest, skynder sig at køre til ulykkesstedet, så han kan tage billeder, mens det stadig brænder, eller før der er ryddet op efter en trafikulykke.

Hvad er et godt billede for en 112-fotograf? Kenneth Jensen fortæller: „Det kan fx være et billede af en brandmand, der står i tæt røg og kæmper mod flammerne. Eller det kan være et billede, hvor man kan se, at Falckreddere også bliver berørt af en tragisk trafikulykke.“

Der er nogle etiske regler, som en 112-fotograf *skal* overholde:

En 112-fotograf skal altid have sit id-kort med sig og arbejde diskret.

Han må *ikke*:

- tage billeder af ofrene for en ulykke, dvs. folk, der er døde eller kommet til skade.
- fotograferer mennesker, der står og ser på, at deres hjem brænder.
- tage sit kamera frem, før en ledende politimand eller brandmand har givet ham tilladelse til at fotograferer.
- gå ind på privat område og fotograferer en brændende bygning, hvis ejeren ikke har givet ham tilladelse.
- gå i vejen for politi-, brand- og redningsfolk.

Selv om han overholder alle disse regler, oplever Kenneth Jensen tit meget negative reaktioner fra folk, når han går rundt og fotograferer. Nogle brandmænd og politifolk råber „Forsvind herfra!“ Der kan også komme aggressive kommentarer fra folk, der er vidner til brande og ulykker: „Har du ingen moral?“, „Du er pervers!“ og „Få dig et liv!“

Andre er glade for fotografernes arbejde. Det er især alle dem, der ligesom Kenneth Jensen er fascineret af alt med blå blink. De kan godt lide at kigge på billederne på hjemmesiden.

Han har også oplevet folk, der har kontaktet ham for at få billeder fra en ulykke eller en brand, som har ændret deres liv. I situationen var chokket så stort, at de bagefter havde glemte, hvad der faktisk skete. De håbede, at billederne ville hjælpe dem til at huske det.

LÆSEOPGAVE

Hvilke af de 10 adjektiver, synes du, beskriver 112-fotografens arbejde? Og hvorfor?

kedeligt · spændende · umoralsk · vigtigt · diskret · kreativt
positivt · professionelt · sjovt · farligt

23 VÆK FRA DET HELE OG TABE MIG!

Rasmus på 13 fortæller på Julemærkefondens hjemmeside:

„I august for to år siden sad jeg som sædvanlig alene foran computeren og spiste slik og chips og surfede rundt. Så kom jeg pludselig ind på noget om julemærkehjem. Jeg tænkte: Det der, det er lige noget for mig! Hvis jeg kan komme sådan et sted hen, så kan jeg komme væk fra min skole, væk fra alle dem, der driller mig, og samtidig kan jeg tabe mig.

Min mor syntes, det var en rigtig god ide, så vi gik op til lægen næste dag og fik med det samme en henvisning. Men man kan ikke bare få en plads på et julemærkehjem fra den ene dag til den anden. Der er ventetid.

Dengang i august vejede jeg 80 kilo. Da jeg næsten et halvt år senere – d. 5. januar – skulle starte på julemærkehjemmet i Hobro, vejede jeg næsten 90! På det tidspunkt var jeg holdt op med at se mig i spejlet, og jeg hadede også at kigge på butiksvinduer, for jeg så kun mig selv og mine tykke kinder og min dobbelthage og min store, fede mave. Alle andre mennesker var så tynde, syntes jeg. Jeg glædede mig meget til at komme væk fra det hele og møde nogen, der havde det ligesom mig, og som også trængte til at tabe sig.

Efter den første uge havde jeg tabt 3,5 kilo, så jeg fik blod på tanden! Anden uge tabte jeg næsten to kilo. Jeg dyrkede motion en-to timer hver dag, og jeg havde det sjovt med dem, jeg var sammen med og fik hurtigt en masse gode venner. Jeg var der i fire måneder og tabte mig 20 kilo. Det vil sige, jeg vejede 70 kilo, da jeg kom hjem efter 4 måneder. Mit mål var 60 kilo, så derfor vil jeg gerne til Hobro igen. Jeg tror, jeg får lov til at komme derop igen fra 1. oktober og indtil jul. Det håber jeg.

Indtil den tid vil jeg svømme og løbe rigtig meget og måske begynde at gå til noget med dans. Og nul cola!!“

LÆSEOPGAVE

Når du præsenterer Rasmus, så fortæl,

- hvordan han fik ideen om at komme på julemærkehjem.
- hvad han gjorde for at komme på julemærkehjem.
- hvor lang ventetiden var.
- hvordan han havde det med sin krop, lige før han begyndte på julemærkehjemmet.
- hvordan det gik på julemærkehjemmet.
- hvilke planer han har.

23 HVERDAG PÅ ET JULEMÆRKEHJEM

Josefine fortæller på Julemærkefondens hjemmeside:

„Hej, jeg er en pige på 14 år, der lige er kommet hjem fra et 10 ugers ophold på julemærkehjemmet i Skælskør. Jeg vil fortælle lidt om hverdagen på sådan et ophold.

Om morgenen står man op kl. 7.00, hvis man vil med ud og løbe morgentur. Det er frivilligt. Hvis man ikke vil løbe morgentur, står man lidt senere op. Alle skal være klædt på kl. 7.45. Så er der morgenmad i kantinen. Det er helt almindelig morgenmad, bortset fra at de voksne bestemmer, hvor meget, man må tage. Efter morgenmad rydder man op på værelserne – man bor sammen to og to – og så skal man i skole. Man går kun i skole to-tre timer om dagen, og man har kun dansk og matematik og engelsk. Skolebøgerne har vi med hjemmefra, så vi laver det samme, som klassekammeraterne derhjemme. Efter skole har man fri, eller også laver man en fysisk aktivitet, fx kan man løbe en tur eller spille noget i motionsrummet.

Klokken 12.15 er der frokost. Det er altid varm mad, og det er altid noget, som børn godt kan lide, fx pizza, lasagne og burgere. Det er bare lavet på en rigtig sund måde, og der er masser af grønt til. De voksne fortæller igen, hvor meget man må tage på sin tallerken. Efter frokost børster man tænder, og så har nogle børn skole og andre har stilletime fra 13.30 til 14.30. Derefter er der løb eller svømning eller en konditest eller en gåtur på 10-20 kilometer eller noget andet. Og så skal vi alle sammen i bad, pigerne for sig og drengene for sig. Jeg bader altså sammen med alle de andre piger, og det er faktisk o.k., for vi er jo alle sammen overvægtige, så der er ikke nogen, der driller.

Aftensmaden er altid kold, altså rugbrødsmadder. Man må tage fire halve og en lille rest fra frokosten. Efter aftensmaden skal vi arbejde. Det kan fx være at rense toilet, støvsuge i fjernsynsstuen eller ordne noget vasketøj. Det lyder måske strengt, men det er det ikke, for det tager kun fem minutter! Men nogle dage skal man hjælpe til i kantinen. Det tager lidt længere tid. Når man er færdig med sit arbejde, kan man gøre, hvad man har lyst til. Nogle går ud og hopper på hoppeborgen eller spiller bold. Andre sidder og snakker inde på værelset eller ser fjernsyn i fjernsynsstuen. Alle har mobiltid 19.30-20.00. Klokken 21.40 skal man i seng, og så har man 20 minutter til at ligge og læse. Klokken 22 kommer de voksne rundt og siger godnat.

Hver anden uge tager man hjem på weekend. De andre weekender kan vores forældre komme og besøge os.

Hver fredag bliver man vejjet. Mens jeg var på julemærkehjem tabte jeg ti kilo. Det var jeg glad for, fordi det giver mere selvtillid. Man får også en masse gode venner. Og man lærer en hel masse om sundhed og får gode vaner og en bedre kondition.“

LÆSEOPGAVE

Når du præsenterer Josefine, skal du fortælle om mindst ti ting i hendes hverdag på julemærkehjemmet, der er anderledes end hverdagen derhjemme.

23 IKKE KUN FORÆLDRENE'S ANSVAR!

I en debat på nettet efter en tv-udsendelse om børn, overvægt og motion, skriver Anja Bille, som er mor til en 10-årig dreng, der er ved at blive overvægtig:

”Det er selvfølgelig forældrenes ansvar, hvis deres børn er overvægtige, men det er ikke kun deres ansvar. Pædagoger og lærere har også en del af ansvaret. Det er jo i daginstitutionen, skolen og SFO'en, de allerfleste børn tilbringer det meste af deres vågne tid fem af ugens dage.

Måske ved forældrene slet ikke, hvor lidt eller meget, deres barn bevæger sig i hverdagen. Så det er vigtigt, at pædagogerne og lærerne er opmærksomme på, om der er børn, der altid hellere vil sidde ned eller stå og kigge på end deltage i fysiske lege og aktiviteter. Og så skal de selvfølgelig tale både med barnet og forældrene om det.

Nu har vi jo heldigvis fået en folkeskolelov, der siger, at der i gennemsnit *skal* være 45 minutters bevægelse i børnene skoledag. Det er selvfølgelig en stor forbedring, at børnene ikke kun får motion i idrætstimerne, men også i forbindelse med andre fag. Vi ved jo, at det ikke bare er fysisk sundt at bruge kroppen, men at det også forbedrer indlæringen i de mere boglige fag.

Men idrætstimerne kan være rigtig svære for et barn, der er blevet for tyk. Det kan være svært at løbe hurtigt nok i rundbold og de andre boldspil. Og redskabsgymnastik kan være et mareridt. Et barn, der bare én gang har prøvet at sidde fast oven på ”hesten” i gymnastiksalen og har hørt kammeraterne grine og fnise, glemmer det aldrig!

Barnet mister måske selvtilliden, isolerer sig og vil gøre og sige alle mulige mærkelige ting for at slippe for gymnastiktimerne. Det er starten på den onde cirkel! Idrætslærerne er ikke opmærksomme nok på disse elever, men lader dem ofte passe sig selv. Måske fordi der ikke er tid til at arbejde med den enkelte, eller fordi de simpelthen ikke ved, hvad de skal gøre.

Måske ville det være en god ide at udskifte de traditionelle gymnastiktimer med noget fitness, hvor alle kan være med.

Og så er der også det med børnenes madpakker. Hvis børnene har nogle kedelige, flade madpakker med i skole, så synes jeg ikke, det er så mærkeligt, hvis de bliver fristet til at købe noget mere ”spændende” hos bageren eller i kiosken ved siden af skolen.

Børns spisevaner er i høj grad forældrenes ansvar, men skoler og daginstitutioner kunne godt indføre nogle fælles regler for børns madpakker. Eller de kunne forsøge med et *projekt skolemad*, hvor forældrene betaler for, at børnene får god, sund mad på skolen.”

LÆSEOPGAVE

Fortæl, hvad Anja Bille skriver om

- pædagoger og lærere i daginstitutioner og skoler
- forældrene
- folkeskoleloven
- idrætstimerne
- madpakker og skolemad.

23 BØRN OG OVERVÆGT

Laila Wong Halvorsen er cand.scient. i idræt og human ernæring og i gang med et forskningsprojekt om fedme blandt børn. I en debat på DR's hjemmeside om børn og overvægt skriver hun:

„De fleste af de voksne, som i dag er meget overvægtige, var ikke overvægtige som børn. Men sådan vil det ikke være i fremtiden. I løbet af de sidste 15-20 år er fedmeudviklingen gået meget stærkt både blandt voksne og børn. I dag står overvægtige danske børn i kø for at komme på julemærkehjem for at tabe sig. Også i Sverige, Norge og Tyskland er antallet af overvægtige børn stigende.

I Syd- og Østeuropa er der forholdsvis flere fede børn end i Nordeuropa. I USA er der endnu flere, og derovre er tendensen, at de fede børn bliver endnu federe. Heldigvis er Danmark stadigvæk langt bagud i forhold til USA, men det er vigtigt at ændre udviklingen nu, så vi kan undgå, at der bliver flere meget fede børn herhjemme.

Selv om mange danske børn spiser for meget fedt og sukker, ser det faktisk ikke ud til, at børn generelt får flere kalorier, end de gjorde tidligere. Når børn i dag bliver overvægtige og måske ligefrem fede, er det især, fordi de ikke bevæger sig nok.

Det lyder måske paradoksalt, men faktisk er der mange flere børn, der dyrker organiseret sport i Danmark i dag, end der har været tidligere. Men sport en eller måske to gange om ugen er ikke nok, fordi der er så mange andre fysiske aktiviteter, der er forsvundet ud af børnenes liv. Og så er der desværre også mange børn, der holder op med at gå til sport i fritiden, når de kommer i puberteten, dvs. i 12-13-årsalderen.“

LÆSEOPGAVE

1. De fleste voksne overvægtige har altid været overvægtige.
2. I Nordeuropa bliver flere og flere børn overvægtige.
3. Der er ikke så mange overvægtige børn i Sydeuropa som i Nordeuropa.
4. I USA vejer de overvægtige børn mere, end børn gjorde tidligere.
5. Danske børn får generelt flere kalorier end tidligere.
6. Når danske børn bliver fede er det mest fordi, de ikke får nok motion.
7. Der er flere børn, der går til organiseret sport i dag end tidligere.
8. De fleste børn bliver mere interesseret i sport i 12-13-årsalderen.

Laila Wong Halvorsen taler om, at mange fysiske aktiviteter er forsvundet ud af børns liv i Danmark. Hvilke, tror du?

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

7 ANNE-SOPHIE: 27 ÅR OG BESØGSVEN

„Sidste år besluttede jeg, at jeg ville være besøgsven, så jeg gik på nettet og kiggede på FrivilligJob.dk. Jeg valgte Ældresagen, fordi jeg havde hørt om dem før. Samme dag ringede jeg til dem, og en uge efter var jeg til interview i Ældresagen.

Medarbejderen, jeg talte med, stillede mange spørgsmål for at finde ud af, hvem jeg var. Derefter ville hun så finde ud af, hvem der passede sammen med mig.

Et par dage senere var jeg på besøg i en times tid hos Else på 85 sammen med medarbejderen fra Ældresagen. Vi talte sammen alle tre og drak kaffe, som Elles hjemmehjælper havde lavet. Jeg sagde *du* og fornavn til Else uden at tænke over det. Det er jeg vant til at sige til alle. Men pludselig kunne jeg godt høre, at hende fra Ældresagen sad og prøvede at finde ud af, om Else helst ville have, at vi sagde *du* eller *De*. Det blev heldigvis *du*.

Jeg er nu Elles besøgsven og har været det i ni måneder. Jeg besøger hende som regel en gang om ugen, men hvis jeg har meget travlt, kan der godt gå to uger imellem. Når jeg kommer, har hjemmehjælperen altid lavet kaffe, og så dækker jeg bord. Else og jeg sidder så og snakker sammen en time til halvanden. Hun fortæller meget om sin ungdom og om sine mange år som enke, hvor hun har rejst meget. Else er god til at fortælle om de mange rejser i udlandet. Men hun fortæller meget lidt om årene med mand og børn. Hun har to børn, som desværre begge to er alvorligt syge, så hun ser dem ikke så tit. De bor heller ikke i samme by. Men de har altid kontakt med hinanden per telefon. Børnebørnene ser hun også sjældent. Jeg ved faktisk ikke, hvor de bor. Else har desuden en søster på 86, der tit kommer på besøg. „Hende den aktive“ kalder Else hende. Når det er vejr til det, går vi en tur. Det vil sige, jeg går med Else i kørestolen. Hun kan ikke gå alene. Jeg kan rigtig godt lide at gå ture.

Else er meget taknemmelig over, at jeg kommer. Og jeg er glad for at gøre hende glad, for hun er ikke særlig udadvendt. Hun er også altid sådan lidt negativ, så det kan somme tider være svært at sidde og snakke i halvanden time. Hun spørger heller aldrig mig om noget.

Før mig havde hun en anden besøgsven, men han gav hurtigt op. Jeg tror, han besøgte hende i tre-fire måneder. Det er faktisk ikke altid så sjovt at besøge Else, men jeg fortsætter alligevel, for jeg ved, det betyder noget for Else, at jeg kommer. Og det er jo derfor, jeg er besøgsven.“

LÆSEOPGAVE

1. For to år siden besluttede Anne-Sophie at blive besøgsven.
2. Anne-Sophie er vant til at sige *du* til folk.
3. Første gang Anne-Sophie var på besøg hos Else var sammen med en medarbejder fra Ældresagen.
4. Anne-Sophie har hørt meget om Elles afdøde mand.
5. Anne-Sophie ved meget lidt om Elles børnebørn.
6. Elles søster kommer ofte på besøg.
7. Else er meget interesseret i Anne-Sophies liv.

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

7 AKSEL: VOKSENVEN

It-konsulent Aksel Olesen er 46 og har tre store børn på 19, 16 og 15, to piger og en dreng. Alligevel er han også voksenven for Emil på ni.

Emil bor alene sammen med sin mor. Det har han altid gjort. Han kender faktisk ikke sin far, for faren forsvandt allerede ud af billedet, da Emil var et år gammel. Der er ingen, der ved, hvor han er. Emil og hans mor bor i en lejlighed i en større by i Jylland, men hans bedsteforældre og hans øvrige familie bor dels på Sjælland dels på Bornholm, så det er ikke så tit, han ser dem.

Emil og hans mor har det godt, men Emils mor syntes, det var synd, at Emil skulle vokse op uden tæt kontakt med en mand. Emil har både mandlige lærere i skolen og mandlige pædagoger i skolefritidsordningen, men det er jo altid mænd, han må dele med andre børn. Moren kontaktede derfor Landsforeningen Børns Voksenvenner, og tre måneder senere mødte Aksel og Emil hinanden for første gang.

Aksel fortæller: „Jeg har altid været meget glad for børn, og da mine egne var blevet så store, at de ikke havde så meget brug for mig i hverdagen, kontaktede jeg Landsforeningen Børns Voksenvenner, og et par uger senere mødte jeg Emil for første gang. Han er en dejlig dreng med masser af energi. Og så er han næsten altid i godt humør. Jeg henter ham hver onsdag, hvor han har tidligt fri fra skole, og så tager vi hjem til mig. I begyndelsen gik vi altid i byen, altså i biografen eller i svømmehallen eller til fodbold, eller hvad vi kunne finde på. Men nu, hvor vi kender hinanden rigtig godt, er vi mest herhjemme. Så vasker vi bilen eller reparerer noget, eller giver hunden bad eller laver mad, altså en masse praktiske ting, som Emil godt kan lide at være med til. Og så snakker vi om alt muligt. Det er næsten det bedste, og det jeg altid glæder mig til. Vi har huset for os selv til klokken 16, hvor min yngste datter kommer hjem fra skole. Emil når for det meste også at hilse på min kone, inden jeg kører ham hjem. Han elsker at køre i bil.

Da jeg besluttede at blive voksenven, var det fordi jeg gerne ville gøre noget for et barn, men faktisk synes jeg, at Emil gør lige så meget for mig. Det opdagede jeg, da han og hans mor var på sommerferie hos deres familie på Bornholm. Jeg savnede ham rigtig meget, selv om vi også var ude at rejse, så det var helt fantastisk at møde ham igen den første onsdag efter ferien. Han smilede over hele femøren og gav mig et kæmpe knus.“

LÆSEOPGAVE

1. Emil har ikke set sin far i fem år.
2. Aksel er far til fem børn.
3. Aksel har kendt Emil fra han blev født.
4. Aksel og Emil mødes en gang om ugen.
5. Aksel kører Emil hjem klokken 15, hver gang han er på besøg.
6. Emil kender ikke Aksels kone.
7. I sommer var Emil på ferie på Bornholm sammen med Aksel og hans familie.

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

7 GERDA: MEDARBEJDER I GENBRUGSBUTIK

Selv om Gerda er 79 år gammel, er hun fuld af energi og godt humør. Noget af energien bruger hun tirsdag og onsdag i en af Røde Kors' genbrugsbutikker, hvor hun sælger brugt tøj og brugte sko. „Men det må man ikke sige,“ fortæller Gerda. „Det hedder genbrugstøj!“

„De fleste af mine kunder er ældre kvinder. De køber selvfølgelig tøj til sig selv, men mange af dem kommer også for at købe både skjorter, bukser og jakker til deres pensionistmænd, som ikke bryder sig om at prøve tøj. Men det gør de unge! Og det er både de unge mænd og kvinder. De kommer især for at købe tøj fra 60'erne, 70'erne og 80'erne, som de bruger til temafester og til karneval og til skoleafslutninger – og også til hverdag. De synes det er sjovt – og så er det billigt.“

Jeg har arbejdet i tøjbutikker i hele mit voksenliv, og det har jeg altid været glad for. Jeg kan godt lide at tale med folk, så da jeg blev pensionist for 14 år siden, begyndte jeg i genbrugsbutikken. I begyndelsen kunne jeg ikke lide at sælge brugt tøj ... altså genbrugstøj, men jeg fortsatte alligevel, og så vænnede jeg mig til det. Der er mange kunder, der kommer flere gange om ugen og ser, om vi har fået noget nyt og spændende. De ældre kunder har jo god tid, så de snakker meget – meget mere end i almindelige tøjbutikker. Og de unge stiller mange spørgsmål om tøjet, hvornår det er fra, om vi synes, det passer. Ja, alle den slags spørgsmål.

Tøjet og skoene får vi fra vores containere, der står på parkeringspladserne ved supermarkederne og andre steder i byen. Vi har også en uden for vores butik. Den er tit fuld, når mine kolleger kommer på arbejde mandag morgen. Det er fordi folk rydder op i weekenden. Der er også mange, der selv kommer ind i butikken med tøjet. Jeg synes, det tøj vi får bliver bedre og bedre. Man kan tydelig se, at mange danskere er blevet rigere. Alligevel er der somme tider noget tøj i containeren, der er for dårligt. Jeg er meget kritisk, når det er mig, der sorterer tøjet. Men det dårlige tøj bliver også brugt. Det sender vi til Hamburg i Tyskland, hvor de laver twist af det. Twist er en slags klude, man bruger fx på bilværksteder. Det bedste tøj, vi får, er fra dødsboer. Men det fortæller vi selvfølgelig ikke kunderne.

Vi er næsten 30 kvinder i butikken og kunne faktisk godt bruge et par handymænd. Men det er helt umuligt at finde nogen, der har lyst. Og vi har virkelig prøvet! Jeg forstår det ikke.“

Når Gerda og de andre frivillige medarbejdere i butikken har betalt husleje, forsikring, el og varme, er der faktisk et pænt overskud. Årets overskud går til skolepenge til børn i Malawi i Afrika. En gang om året får butikken nogle dejlige billeder af børnene i deres skoler. „Det er hele arbejdet værd,“ synes Gerda, der har tænkt sig at fortsætte i genbrugsbutikken, så længe hun kan.

LÆSEOPGAVE

- Gerda arbejder i genbrugsbutikken tre gange om ugen.
- Det har hun gjort i 14 år.
- Gerda vil holde op med at arbejde i butikken om to år.
- De ældre mænd kan ikke lide at prøve tøj.
- De unge mænd kan godt lide at prøve tøj.
- Alt tøj, de får i butikken, kan bruges.

Hvorfor kan de ikke finde nogen frivillige mænd, tror du?

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7 CHRISTIAN: AKTIV I HJEMMEVÆRNET

„Hjemmeværnet? Nej tak du, det er ikke mig. Jeg skal sgu ikke være weekendsoldat.“ Det var det svar, jeg gav min kammerat, Jens, da han spurgte, om jeg ikke ville med i hjemmeværnet. Det har vi grinet af mange gange siden, for nu har jeg været aktiv i over tre år.

Jeg troede faktisk, at hjemmeværnet bare var en masse halvgamle mænd, der dirigerede trafikken ved de store koncerter og sportsarrangementer – når de altså ikke gjorde sig selv til grin og legede weekendsoldater. Men da jeg hørte, at hjemmeværnet også var med i Afghanistan, blev jeg alligevel lidt nysgerrig. Og det endte så med, at jeg meldte mig ind sammen med Jens og blev aktiv i politihjemmeværnet.

Det gode ved hjemmeværnet er, at man selv kan bestemme, hvor meget tid man vil bruge på det. Men man skal minimum bruge 24 timer om året, hvis man vil være aktiv. Jeg bruger i hvert fald 500-600 timer om året, så det er noget, der fylder meget i min hverdag. Men jeg har også været på mange forskellige kurser og fået en masse uddannelse i politifunktioner og sådan noget. Og så har jeg selvfølgelig lært førstehjælp. Og det har jeg faktisk haft brug for i mit civile liv, hvor jeg var med til at genoplive en dreng, der var druknet.

I politihjemmeværnet har jeg allerede været med på mange forskellige opgaver som fx at holde nysgerrige væk, når politiet arbejder. Jeg har også stået vagt om natten for at holde folk væk fra et oversvømmet område, hvor man var bange for indbrud i de evakuerede huse. I foråret var jeg med til en stor eftersøgning, hvor alle i min afdeling var ude og lede efter en gammel mand, der var forsvundet. Vi fandt hans cykel allerede efter et kvarters tid, men det tog os tre timer, før vi fandt manden. Han lå og sov ved en lille sø seks-syv kilometer fra det sted, hvor vi fandt cyklen! Hvordan han kunne sove, forstår jeg ikke, for han var virkelig kold.

Det bedste ved at være med i hjemmeværnet er kammeratskabet. Hverken Jens eller jeg har været i militæret, så vi begyndte med hjemmeværnets grunduddannelse. Der var vi en gruppe på otte mellem 20 og 25, som har holdt sammen fra det øjeblik, vi fik vores uniformer og vores våben. Det er ikke kun i hjemmeværnet vi holder sammen, men også privat. Om tre uger skal jeg giftes med en søster til en fra gruppen. Hun er også aktiv i hjemmeværnet. Det er nærmest en familietradition hos dem.

Når man assisterer politiet, kommer man jo tæt på deres arbejde, og det har faktisk givet mig lyst til at få en politiuddannelse.

LÆSEOPGAVE

1. Christian var 19, da han begyndte i hjemmeværnet.
2. Han har fået mange gode venner i hjemmeværnet.
3. Christian har lært førstehjælp i hjemmeværnet,
4. men det har han aldrig haft brug for.
5. Christian var soldat, før han meldte sig ind i hjemmeværnet.
6. Hans kæreste vil også gerne være aktiv i hjemmeværnet.
7. Christian vil gerne være politibetjent.

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

7 SUSANNE: VENLIGBOER

Susanne på 54 havde hørt om Venligboerne et par gange, men uden at interessere sig mere for, hvem de var, eller hvad de lavede. Men en dag læste hun en artikel i Politiken om Venligboerne og deres baggrund. Hun tænkte med det samme, at det måtte være noget for hende. Det, der især gjorde indtryk på hende, var deres nøglesætninger: *Mød mennesker med venlighed. Vær nysgerrig, når du møder mennesker, der er forskellige fra dig. Mød forskellighed med respekt.*

Susanne har aldrig før lavet frivilligt arbejde, men nu har hun faktisk været aktiv i Venligbohuset på Vesterbro i København i over et år.

Susanne kommer flere gange i løbet af ugen i Venligbohuset og bruger rigtig meget tid der. Hun har for eksempel været med til at oprette en mødregruppe, som nu mødes hver tirsdag mellem klokken 14 og 16. Susanne kommer tit før klokken to om tirsdagen for at være med til at forberede maden. Normalt spiser man aftensmad i huset klokken syv, men når der er mødregruppe, spiser de tidligt på grund af børnene. De fleste i mødregruppen er asylansøgere og flygtninge, men der kommer også danskere. Altså kvinder, for mændene har ingen adgang i mødregruppen. Men lige så snart klokken bliver fire, begynder mændene at komme. Mændene er også en blanding af asylansøgere, flygtninge og danskere i alle aldre.

Susanne og de andre danskere i huset synes ikke selv, de laver frivilligt arbejde, for det sociale samvær er det vigtigste for alle, der kommer i huset. Asylansøgere, flygtninge og danskere er alle med til det hele. Man skal ikke komme på et bestemt tidspunkt eller blive et bestemt antal timer. Man kommer, når man har tid og lyst. Men selvfølgelig er der mange ting, der skal gøres i et hus, der er åbent for alle. Susanne plottes sig somme tider ind på vagtskemaet til oprydning og somme tider til opvask eller til at feje gulv. Men de har fast personale til at gøre rent. Hun har også været med til at holde jul og nytårsaften og andre fester i Venligbohuset. Og så er hun ligesom de andre danskere, der kommer og går i huset, selvfølgelig altid klar til at give eller finde den hjælp, asylansøgerne eller flygtningene har brug for. Det kan fx være, når nogen skal flytte, når nogen har brug for en billig cykel, eller når nogen har brug for at finde ud af, hvordan de kan komme med i en fodboldklub. Kan Susanne ikke selv hjælpe, kan hun altid finde en anden venligboer, der kan og gerne vil.

Når Susanne bliver ved med at komme i Venligbohuset, er det især, fordi hun godt kan lide, at alle er så åbne, og alle altid er parate til at byde nye besøgende velkommen. Det er der kommet mange venskaber ud af på tværs af alder, nationalitet, religion og meget andet, der ellers kan dele mennesker.

LÆSEOPGAVE

1. Susanne kommer kun i Venligbohuset om tirsdagen.
2. Susanne blev aktiv i Venligboerne, fordi hun læste en artikel i en avis.
3. Hun har altid lavet frivilligt arbejde.
4. Brugerne af huset skal selv gøre rent.
5. Alle plottes sig ind på vagtskemaet tre timer om ugen.
6. Det sociale samvær er det vigtigste både for asylansøgerne, flygtningene og danskerne.

	R	F
1		
2		
3		
4		
5		
6		

På skrivebordet lå der masser af papirer. Klienterne ventede. Telefonen ringede. Der var mange ulæste mails, og flere der var læst, men ikke besvaret. Der var møde med afdelingslederen. Det var ikke en travl dag. Det var en helt almindelig dag i 31-årige Merete Holm Knudsens arbejdsliv som sagsbehandler på rådhuset. Men det var også Meretes sidste dag på jobbet, for dagen efter blev Merete syg af stress. Det er nu to år siden.

„Jeg kørte hjemmefra klokken 7.45, som jeg plejede. Pludselig var jeg nødt til at vende om. Jeg kunne ikke trække vejret. Jeg var bange for, at der var noget galt med mit hjerte. Så da jeg kom hjem igen, ringede jeg til min chef og meldte mig syg.“

Meretes chef, afdelingsleder Kirsten Iversen, husker tydeligt Meretes sygemelding for snart to år siden: „Merete var en meget flittig og dygtig medarbejder, der aldrig var syg. Men jeg kunne godt høre, at der var noget i vejen den morgen, så jeg sagde, at hun skulle gå i seng.“

Da Merete havde talt med sin chef, gik hun ikke i seng. Hun satte sig på en stol i køkkenet, og der sad hun stadig, da hendes mand kom hjem fra arbejde. Og hun havde stadig sin frakke på. Mere kan Merete ikke selv huske fra den dag. Hendes mand kørte hende til lægen, for hun turde ikke selv køre bil. Der var ikke noget i vejen med hendes hjerte. Men lægen sagde, at hun led af stress, og at det nok ville tage lang tid, før hun blev sig selv igen.

„Når jeg tænker tilbage til tiden, før jeg blev syg, kan jeg godt huske, at jeg fik mange alarmsignaler fra kroppen. Jeg rystede på hænderne, jeg sov dårligt om natten, og jeg kunne ingenting huske. Fx når jeg fik en ny klient, så stillede jeg de samme spørgsmål flere gange, fordi jeg ikke kunne huske, at jeg havde spurgt.“

Merete troede, at hun ville få det bedre, når bare hun slappede af. Men det blev værre og værre. „Jeg kunne ingenting. Min mand måtte købe ind og lave mad. Han lavede alting. Jeg var helt hjælpeløs. Jeg ved ikke, hvad jeg skulle have gjort uden ham. Min læge var også en stor hjælp, især fordi hun kunne forklare mig, at mine reaktioner var helt normale.“

Efter fire måneder begyndte Merete at gå små ture med deres hund, hun begyndte at køre bil igen, og hun begyndte langsomt at få lyst til at stå op om morgenen. Da hun havde været sygemeldt i lidt over fem måneder, besluttede hun at finde et nyt job. Merete fandt hurtigt et job som receptionist i en stor virksomhed ikke så langt fra deres hjem. Der har hun nu været i halvandet år. Hun har tit travlt på sit nye arbejde, men efter sin sygdom har hun lært at lytte til sin krop. Og når der er for meget at lave i receptionen, beder hun om hjælp. Det er også noget nyt, hun har lært. Før troede hun, at hun altid skulle klare alting selv.

LÆSEOPGAVE

1. Hvordan reagerede Meretes chef på hendes sygemelding?
2. Hvad kom Meretes stress til at betyde for hendes mand?
3. Hvilke konsekvenser fik sygdommen for Merete?

Der er stress, og så er der stress. Læs, hvad Mikkel Nordgaard, centerleder på Institutet for Elteknologi, har at sige om den ting:

„Jeg har haft sådan en stresset dag på arbejde“. „Jeg trænger til at stresses af“. „Jeg er bare så stresset“. Alle taler om stress, men hvad er det, de taler om? Hvem er de? Og hvorfor gør de det? Og hvad er det, der stresser dem? Ja, der er mange spørgsmål. Og her er nogle af mine svar, som jeg godt ved, at ikke alle kan lide at høre. For helt ærligt, jeg er simpelthen træt af at høre om stress!

Hvad er det de taler om? Stress på arbejde. Men har vi ikke altid haft perioder på vores arbejde, hvor vi har haft travlt? Har vi ikke altid haft perioder med overarbejde? Har vi ikke altid haft kolleger, der ikke laver så meget, som vi selv gør? Har vi ikke altid været trætte, når vi kommer hjem fra arbejde? Jo, jo, jo!

Hvad er problemet så? Problemet er vores fritid. Vi har ikke nogen fritid, selv om vi officielt kun arbejder 37 timer om ugen. Vores fritid er ikke tid til at slappe af, tid til at sove længe, tid til at tale sammen. Nej, det har vi slet ikke tid til, for vi har travlt i vores fritid. Vi har så travlt, at vores fritid stresser os mere end vores arbejde. Vi står tidligt op, for vi skal nå at løbe seks kilometer, inden vi skal spise brunch på en smart cafe med ungerne. Vi skal se en maleriudstilling, vi skal shoppe, vi skal til fodbold med ungerne, vi skal besøge svigerforældrene, vi skal til premiere i den lokale biograf, vi skal gå tur i skoven, vi skal i svømmehallen, vi skal have gæster til middag, vi skal bage vores eget brød, vi skal ..., og vi skal ... Og ja, så skal vi også tit arbejde i fritiden: Der er lige nogle mails, der skal tjekkes, et møde, der skal forberedes, en artikel, der skal læses osv. osv. Er det mærkeligt, vi bliver stressede?

Hvem er 'vi' så? Det er alle os, der har et spændende, godt betalt job enten i det private erhvervsliv eller i det offentlige. Det er alle os, der elsker at fortælle, hvad vi laver, og hvor meget vi laver, og hvor vigtigt det er. Det er alle os, der er så heldige at komme ud at rejse med vores job. Det er alle os, der har et job, der giver personlig prestige. Og så er man nødt til at være stresset. For hvis jobbet ikke er stressende, så kan det jo umuligt være det spændende job, vi siger det er!

De fleste af os ved godt, at det ikke er det, vi laver, der stresser os. Det, der stresser os, er alle de ting, vi ikke når. Det vi ikke når på arbejde, det vi ikke når i vores fritid, det vi ikke når, før vi bliver 30, det vi ikke når, før vi bliver 40, det vi ikke når i vores liv.

Og hvad så med vores børn? Det er præcis det samme. De skal også nå det hele. Når de kommer hjem fra skole, får de ikke lov at kede sig eller slappe af eller drille deres søskende eller gå i vejen for deres mor eller far i køkkenet. Nej, de skal læse lektier, og så skal de til fodbold eller til ballet eller til ridning eller til svømning eller ...

Men så holder vi vel ferie for at slappe af? Nej, nej, nej! For i ferien skal vi nå ... ja, hvad er det, vi skal nå? Hvorfor pokker skal vi nå så meget? Glem det hele, og du glemmer at blive stresset!

LÆSEOPGAVE

Hvilke af de ting, der nævnes i artiklen, skal du nå i din fritid og dine ferier?

Hvilke af de ting, der siges om 'os', og vores job, passer på dig og dit job?

Ugeavisen har talt med noget så usædvanligt som tre fædre og mødre, som lever i stressfri familier – eller næsten stressfri familier. Læs her, hvordan de får deres hverdag til at fungere.

Vibeke Dahl

Vibeke Dahl er 32, gift med Lars på 40, og har en datter, Lærke, på fire. Lars har også en datter, Clara på 10, som er hos dem hver onsdag og hver anden weekend. Vibeke er bibliotekar, og Lars er kørelærer. De har begge meget skiftende arbejdstider og er glade for det.

Vibeke fortæller: „Vores arbejdstider betyder, at der altid er en af os, der har tid til børnene. Så vores børn ved ikke, hvad stress er. Vi er alle fire meget udadvendte og har alle fire et godt humør. Vi er meget afslappede og tager tingene oppefra og ned. Vi synes, det er vigtigt, at vi laver det, vi kan lide i vores fritid – og det er ikke rengøring! Vi rydder selvfølgelig op, så vi kan finde vores ting, men ellers bruger vi mest tid på madlavning. Vi elsker alle fire at være i køkkenet og lave mad.

Vi er faktisk rigtig gode til at hygge os, og så griner vi meget. Vi har tit gæster, men gæsterne og deres børn går altid med i køkkenet, og så spiser vi, når maden er færdig og ikke klokken halv syv eller klokken atten nul nul, som mange danske børnefamilier gør.“

Leif Ovesen

Leif Ovesen er 38, gift med Helle på 37, og har to drenge, Kasper på seks og Andreas på fire. Leif er ingeniør og ansat i et stort entreprenørfirma. Helle er personalechef i et internationalt revisionsfirma.

Leif fortæller: „Da vi ventede vores andet barn tog vi på ferie i otte dage i Syditalien for at slappe af og for at finde ud af, hvordan vi kunne have to børn og to fuldtidsjob og stadig have et godt liv. Den ferie ændrede vores liv, for vi tog nogle store beslutninger. For det første besluttede vi at flytte, så vi nu bor i nærheden af mine forældre. Min mor er gået på efterløn, så hun kan altid komme og passe børnene, hvis de er syge. Og så besluttede vi at købe en bil mere, så vi nu har to. Det betyder, at den der har tid kan købe ind, og den der har tid kan aflevere børnene i børnehaven og i skolen. Vi besluttede også at få en rengøringshjælp en gang om ugen, så vi ikke behøver at skændes om, hvem der skal gøre rent. En af de mange små ting vi besluttede, var at stå op en time tidligere hver morgen, så vi altid har tid til at hygge os med børnene. Vi er begge to morgenmennesker, så det er ikke noget problem. Vi aftalte også, at vi ikke tager arbejde med hjem, mens børnene er små. Når vi er hjemme, så er vi hjemme, og så slapper vi af.“

Sven Johansen

Sven Johansen er 37 og enlig far til tvillingerne, Sofie og Martin, på 15. Han er reklamekonsulent og arbejder tit hjemme.

Sven Johansen fortæller: „De fleste tror, at reklamearbejde er meget stressende, men det er det ikke, ikke for mig i hvert fald. Jeg laver det, jeg kan lide. Og næsten altid på et tidspunkt, der passer mig. Jeg er altid færdig til tiden, for jeg arbejder hurtigt og effektivt. Jeg er faktisk ret god til mit job. Jeg tror, det er derfor, jeg næsten aldrig er stresset. Det er ikke kun noget, jeg selv siger, det siger mine børn også. Det eneste tidspunkt, vi er stressede, er om morgenen, når tvillingerne skal i skole. De står altid for sent op, og så bliver jeg sur. Jeg vil ikke have, at de kommer for sent. Og jeg vil have, at de spiser morgenmad, inden de går i skole. Ellers bestemmer de alting selv, så vi har ikke så mange konflikter.“

LÆSEOPGAVE

Vibeke Dahl

1. Hvor mange er de i Vibekes familie?
2. Hvad laver Vibeke og hendes mand?
3. Hvordan er deres arbejdstider?
4. Hvad kan de godt lide at lave i deres fritid?
5. Hvorfor tror du, at Vibekes familie ikke er stresset?

Leif Ovesen

1. Hvor mange er de i Leifs familie?
2. Hvad laver Leif og hans kone?
3. Hvornår var de på ferie i Syditalien?
4. I ferien tog de nogle beslutninger. Hvilke fem beslutninger fortæller Leif om?
5. Hvorfor var de beslutninger vigtige for Leif og hans kone?

Sven Johansen

1. Hvor mange er de i Svens familie?
2. Hvad laver han?
3. Hvorfor mener Sven ikke selv, at han er stresset?
4. Hvad kan gøre Sven i dårligt humør?
5. Hvad kræver han af sine børn?

23 LUS

Eva fortæller:

„Første gang min datter fik lus, blev jeg helt hysterisk, da en af pædagogerne i børnehaven fortalte det – det var hende, der havde opdaget det, fordi min datter kløede sig bag ørerne hele tiden. På vej hjem fra børnehaven gik vi på apoteket og købte luseshampoo og en tættekam. Jeg syntes ærlig talt, det var pinligt at bede om luseshampoo og en tættekam, men damen på apoteket spurgte bare, hvad for en slags luseshampoo, vi havde brugt sidst, som om det var helt almindeligt at have lus. Jeg skyndte mig at fortælle, at det var første gang, min datter havde lus, og at jeg også håbede, at det var sidste gang.

Så tog vi hjem og vaskede hendes hår i luseshampoo med det samme. Bagefter kæmmede jeg det med tættekammen. Jeg så ikke nogen lus, og jeg så heller ikke nogen æg, men damen på apoteket havde også sagt, at det var svært at se dem i lyst hår. Da det var gjort, tog jeg alt hendes tøj og hendes sengetøj og vaskede det. Hendes hovedpude og dyne puttede jeg i fryseren sammen med alle vores kamme og hårbørster. Bagefter kom jeg i tanke om, at hun havde leget i sofaen om morgenen. Vi har heldigvis en lædersofa, men der er fire puder i sofaen, så dem ville jeg også putte i fryseren, men der var ikke nok plads, så jeg måtte tage en masse mad ud af fryseren.

Da min mand kom hjem fra arbejde, fik han selvfølgelig hele historien. Han kiggede bare på mig, og så sagde han: „Nå, så er det derfor jeg klør bag ørerne hele tiden.“ Og så gik han i bad og vaskede sit hår med luseshampooen. Mens han var i bad, gik jeg på rensriet med hans jakkesæt. Hans skjorte og undertøj og sengetøj puttede jeg i en plasticpose, så vi kunne vente med at vaske det til næste dag. Jeg måtte tage noget mere mad op af fryseren for at få plads til hans hovedpude. Jeg prøvede også at få plads til hans dyne, men det var helt umuligt.

Da jeg kom hjem fra rensriet, var jeg virkelig træt. Det endte med, at vi gik ud og spiste på en vietnamesisk restaurant. Næste dag inviterede vi både vores naboer og vores overboer til middag for at få spist noget af al maden fra fryseren.

I sidste uge fik min datter lus igen. Jeg kæmmede hendes hår med tættekammen og fandt to lus, men jeg blev ikke hysterisk som første gang. Jeg vaskede bare hendes hår med luseshampoo. Det var det hele. Bagefter spurgte hun, om vi skulle på restaurant 'med lusene' igen!“

24 TINNITUS

Tinnitus er lyde, der ikke kommer udefra. De er inde i hovedet. Det er kun personen selv, der kan høre lyden eller lydene. Nogle siger det suser, andre siger det ringer eller hyler. Ved kronisk tinnitus hører man lyden hele tiden, men lyden kan også komme og gå. Der er nogen, der siger, at alle mennesker kan opleve tinnitus, hvis de bare er et sted, hvor der er stille nok, så stille at stilheden larmer.

Man kan få tinnitus, hvis man oplever meget kraftig støj, fx en eksplosion, eller hvis man i lang tid har et meget støjende arbejde. Der er selvfølgelig mange musikere, der lider af tinnitus. Og også deres publikum kan få det – til koncerter, på diskoteker og til musikfestivaler, hvor der bliver spillet høj musik – alt for høj musik.

Musikken er for høj, når den føles ubehagelig, eller det gør ondt i ørerne. Selv om det ikke føles ubehageligt, og selv om det ikke gør ondt i ørerne, så er musikken også for høj, hvis man er nødt til at råbe for at høre en person, der står under en halv meter væk.

Der er mange mennesker, der lytter til høj musik, uden at de får tinnitus, men det er meget individuelt, hvor høj musik ens ører kan tåle. Og det er umuligt at finde ud af, hvor høje lyde man kan tåle, før man kan risikere at få tinnitus.

Det er en god ide at beskytte sig mod meget høj musik, *før* den begynder, for eksempel til en koncert: Lad være med at stille dig lige foran højtalerne. Og brug ørepropper, hvis du vil forebygge tinnitus! Problemet med lydniveauet til koncerter er, at publikum meget hurtigt vænner sig til den høje musik, og derfor tænker de ikke på at beskytte deres ører.

Ørepropper kan købes på apoteker og i forretninger, der handler med musikinstrumenter – og også i fx byggemarkeder. Man skal købe den slags ørepropper, der populært kaldes grantræer. De er specielt gode til koncerter, fordi de dæmper alle lyde lige meget. Og hvis man skal til musikfestival og har glemmt at købe ørepropper, så kan man købe dem billigt på alle festivalerne. De ørepropper, man kan købe på festivalerne, er med snor, så de kan hænge om halsen. Så bliver de ikke væk, og man kan putte dem i ørerne og tage dem ud igen uden at være bange for at miste dem. Men det er vigtigt at bruge dem hele tiden, mens man hører musik.

Der findes ikke nogen egentlig behandling mod tinnitus. Der er ikke noget medicin, der hjælper og heller ikke nogen operation. Men heldigvis forsvinder tinnitus tit af sig selv. Og hvis det ikke forsvinder, så kan man lære at leve med det. Nogle synes, det hjælper at høre noget rolig musik, når de skal sove, for så kan de ikke høre den irriterende lyd inde i hovedet. Andre synes, det hjælper at få et lille apparat ind i øret, der producerer en anden lyd, der 'dækker' tinnitus-lyden. Men det vigtigste er at lære at slappe af, selv om man har tinnitus, så man ikke lytter til lyden hele tiden, men kan koncentrere sig om andre ting.

25 TØMMERMÆND

Hvis du har prøvet at drikke for meget alkohol, så ved du, hvad tømmermænd er. Vil du være sikker på at undgå tømmermænd, så lad være med at drikke!

Men hvad er tømmermænd egentlig? Hvis man har mindst to af følgende symptomer: hovedpine, diaré, dårlig appetit, rysten, træthed og kvalme, dagen efter man har drukket, ja, så er det helt sikkert tømmermænd. Andre symptomer er fx tørst, hjertebanken og svimmelhed. På mange måder ligner tømmermænd influenza. Ringer du og melder dig syg på dit arbejde „på grund af influenza“ efter en festlig aften med lidt for meget alkohol, så lyver du ikke helt så meget, som du selv tror.

Når vi drikker alkohol, begynder nyrerne at producere en stor mængde urin. Resultatet er, at man tisser mere, end man kan nå at drikke, og så bliver man tørstig. Hovedpinen, der følger med tømmermænd, skyldes blandt andet, at hjernen trækker sig sammen. Og rygning, både aktiv og passiv rygning, gør kun tømmermændene værre. Alkohol irriterer også maven og kan give kvalme og dårlig mave, somme tider i flere dage efter en våd aften.

Kan man gøre noget for at undgå tømmermænd, når man drikker? Man kan i hvert fald lade være med at drikke på tom mave. Når maven er tom, går alkoholen direkte ud i kroppen, og så bliver man mere beruset. Men allervigtigst: Drik masser af vand hele aftenen og drik gerne flere glas vand, inden du går i seng, (eller inden du falder om). Tænk også over, hvilken slags alkohol du drikker. Rødvin, cognac og whisky, de mørke drikke, giver flere tømmermænd end lyse drikke som hvidvin, gin og vodka. Og lad være med at blande! Drik *enten* øl *eller* vin *eller* spiritus! Problemet er bare, at de fleste holder op med at tænke, når de har fået et par glas, og så glemmer de alle de gode råd.

Kvinder skal passe mere på end mænd, fordi de simpelthen hurtigere bliver berusede end mænd. Det skyldes blandt andet kroppens størrelse og sammensætning. Mænd har større kroppe og mere vand i kroppen end kvinder. Derfor kan de nemmere fortynde alkoholen end kvinder, der har mere fedt i kroppen.

Hvad kan man gøre, når man har fået tømmermænd? Man kan vente til det går væk! Og så kan man fortsætte med at drikke vand. En hovedpinepille eller to hjælper selvfølgelig også. Det er bedst ikke at spise fed mad, det giver bare kvalme. Og lad være med at drikke kaffe! Det kan irritere maven.

Er det søndag formiddag, og solen skinner, og du kaster op og har hovedpine, så er det det bedste tidspunkt at love dig selv, at du aldrig mere vil drikke for meget. Det plejer at holde, i hvert fald til næste gang man er i byen.

10 NATASJA

Cedric fra Frankrig går til dansk om aftenen. Om dagen arbejder han i et stort fransk firma. Hans hjemmearbejde til på mandag er at tale med en dansker om, hvem han eller hun beundrer. I frokostpausen taler Cedric med sin kollega, Rasmus på 33.

Hvis du skulle nævne ét menneske, du beundrer, hvem skulle det så være?

Hvis det godt må være en, der er død, så vil jeg sige Natasja. Natasja Saad, rapperen, hip-hopperen, sangskriveren, reggaemusikeren ...

Prøv at fortælle, hvorfor du synes, hun var så imponerende.

Først og fremmest var hun en rigtig god musiker, og så lavede hun de fedeste tekster. Det synes jeg i hvert fald. Eller rettere: Nogle af hendes tekster er skidegode. Der er også nogle, der er lidt tynde. Men de tekster, hvor hun protesterer over alt muligt, som hun synes, er helt forkert i vores liv og her i Danmark, dem kan jeg godt lide. Fx *Giv mig Danmark tilbage*, som blev et megahit. Hun nåede desværre ikke at opleve det, for albummet udkom først efter hendes død. Den titel stjal Dansk Folkeparti og brugte som slogan for deres fremmedfjendske politik. Så strengt!

*Hedder albummet *Giv mig Danmark tilbage*, eller er det kun titlen på det nummer?*

Nej, hele albummet hedder *I Danmark er jeg født*. Det synes jeg også er ret sjovt, for det er også titlen på en gammel dansk sang af H.C. Andersen. Det er ikke Danmarks nationalsang, men det kunne den faktisk godt være. Den handler om sproget og naturen og historien og om at føle sig hjemme i Danmark. Dengang – altså på H. C. Andersens tid – der havde de fleste danskere kun danske rødder. Men sådan er det jo slet ikke i dag. Jeg ved ikke hvor mange procent det er, men der er da rigtig mange danskere i dag, der har rødder andre steder i verden, selv om de er født i Danmark.

Hvad med Natasja? Hun var da dansker, ikke?

Jo. Men hendes far er fra Sudan. Hendes mor er dansker. Og musikalsk kan man godt sige, at hendes rødder var på Jamaica. Der følte hun sig rigtig meget hjemme. Hun lærte faktisk også deres sprog, altså det der jamaica-reggae-afro-creole-engelsk. Hun var faktisk med i en stor musikkonkurrence på Jamaica. Jeg tror, det var i 2006. Sådan noget ligesom Popstars eller Idols. Jeg har læst, at der var 700 med i konkurrencen, men kun én der vandt – og det var Natasja! Det var første gang, det var en ikke-jamaicaner, der vandt. Det er sgu da imponerende! Så på Jamaica var alle mennesker også meget berørte af hendes død. Det var jo der, det skete. Bilulykken. Tænk at dø så ung! 32 år. Og så lige når man har fået sit gennembrud. Hun havde lige haft kæmpestor succes med en sang på dansk: *Op med ho'edet*. Det var første gang, hun virkelig fik kommerciel succes. Det er sådan en rigtig positiv sang, man bliver glad af.

Har hun været i Sudan?

Ja, hendes far bor der. Og jeg tror, hun flyttede derned et stykke tid for at være sammen med familien og lære kulturen at kende, men hun kom tilbage til Danmark – og Jamaica! Mens hun var i Sudan, vandt hun for resten et derby. Hun var nemlig også uddannet jockey!

10 BJARKE INGELS

Richard, der er australier, går til dansk to gange om ugen. Hans hjemmearbejde til på torsdag er at tale med en dansker om, hvem han eller hun beundrer. Richard spørger sin kæreste, Maja, der går på 7. semester på Arkitektskolen i Århus.

Er der en dansker, du beundrer særlig meget?

En jeg beundrer? Hvis det skal være en, der lever nu ... Det må være Bjarke Ingels, for Bjarke Ingels er virkelig god til at fortælle historier. Han fortæller historier, så alle har lyst til at lytte, og man tror på hans historier. Han er bare sej.

Men er han ikke arkitekt?

Jo, men hvis bygherrerne eller lokalpolitikerne ikke tror på arkitektens projekt, så bliver det ikke til noget. Det er derfor, det er så vigtigt at kunne fortælle og få folk til at tro på ens ideer. Og det har Bjarke Ingels kunnet lige fra begyndelsen. Og jeg tror også, at det er en af grundene til, at han kom på Time Magazines liste over verdens 100 mest indflydelsesrige personer i 2016. Han er ikke fyldt 50 – jeg tror, han er født i 1974 eller 1975 – og han har tegnestue i København og i New York og i London – og 400 ansatte fra 25 forskellige lande! Hans tegnestue hedder BIG. Det står for Bjarke Ingels Group. Netflix har faktisk lavet en dokumentarfilm om ham, og der er også kommet en dansk film om ham. BIGTime hedder den. Filmen handler om hans drømme og om hans kamp for succes. Instruktøren, der har lavet den, har fulgt Bjarke Ingels og filmet ham i syv år. Syv år!

Hold da op! Men hvad har han lavet som arkitekt?

Hvad har han ikke lavet? Bare her i Danmark har han for eksempel lavet 8Tallet på Amager. Der boede han faktisk selv, til han flyttede til Bjerget i Ørestaden, som også er et BIG-byggeri. Så har han lavet Museet for Søfart i Helsingør og Superkilen på Nørrebro i København og Amager Bakke, som er noget helt specielt. Det er faktisk et energianlæg med en skibakke i 80 meters højde. Om sommeren kan skibakken så bruges til klatring og parkour og mountainbiking. Eller man kan bare gå op og ned og nyde udsigten. Han har virkelig nogle vilde ideer. Og i Grønland har han vundet både konkurrencen om at bygge det nye Nationalgalleri og et indendørs fodboldstadion i Nuuk. Der er sommetider nogen, der kritiserer ham for ikke at tænke på omgivelserne, når han laver nye projekter. Men projekterne i Nuuk er inspireret af naturen: af nordlyset og snedriverne og bølgerne i havet, så den kritik kan de godt glemme.

Du er virkelig fan!

Ja, for der er ingen grænser for hans kreativitet OG hans evne til at virkeliggøre sine projekter. I 2010 åbnede han tegnestuen i New York og flyttede dertil. Og siden er det bare gået vildt hurtigt. Prøv at gå på nettet og se, hvad han har lavet i USA, i Kina og Frankrig og Sydkorea og Mexico og en masse andre lande. Jeg vil rigtig gerne arbejde for ham, når jeg bliver færdig – også uden løn, hvis det er nødvendigt. Kunne det ikke se flot ud på mit CV?

10 LENNART LAJBOSCHITZ

Emily fra Filippinerne går til dansk, og hendes hjemmearbejde til næste gang er at lave et interview med en dansker om, hvem han eller hun beundrer. Emily spørger sin ven Robert, som snart er færdig med sin bachelor i erhvervsøkonomi.

Er der en dansker, du beundrer? Det kan være en, der lever nu, eller det kan være en fra gamle dage.

Jamen, så tager jeg en nulevende, og det skal være Lennart Lajboschitz. Ham har jeg nemlig stor respekt for. Jeg bliver altid fascineret af iværksættere, der brænder for en ide og arbejder hårdt for at realisere den. Det kan være folk, der opfinder noget, grundlægger en organisation eller starter en forretning eller ... ja, bare et eller andet, der ikke findes i forvejen. Og Lajboschitz, han er lige præcis sådan en iværksætter. Og så er han en rigtig god forretningsmand. Sådan nogen beundrer jeg også. Øh, du ved godt, hvem han er, ikke? Det er ham, der startede Tiger-butikkerne!

Nååååh, okay! Nu er jeg med! Jeg vidste bare ikke, hvad han hed. Ja, han har da virkelig haft succes! Der er jo snart en Tiger-butikker alle steder.

Nu hedder butikkerne faktisk Flying Tiger of Copenhagen. Og ja, der er mange! 6-700, tror jeg. De fleste i Danmark, men også i alle mulige andre lande. I 2013 solgte Lajboschitz 70 procent af firmaet for halvanden milliard kroner. Det er meget sjovt at tænke på, for ved du, hvordan hans karriere startede? Han fik nogle kasser med en masse defekte paraplyer af sin far. Lennart Lajboschitz og hans kone reparerede dem, og så tog de rundt og solgte dem på markeder og festivaler. Det gik godt, så han begyndte at købe restpartier af andre billige ting og sager – køkkenting og legetøj og tingeltangel – og åbnede en butik, hvor alt blev solgt for en tier stykket! Det var derfor, de næste forretninger, han startede, kom til at hedde Tiger-butikker. Men i dag kan man jo faktisk få en masse gode ting i Tiger-butikkerne: Krydderier og skoleting og køkkengrej og legetøj og festartikler og hobbyting og hvad ved jeg. Selvfølgelig ikke mere til en tier alt sammen, men det er billigt.

Ja, jeg kommer altid ud af en Tiger-butik med posen fuld af en hel masse ting, selvom jeg bare gik ind for at købe en pakke papirservietter!

Sjovt du siger det! Det er nemlig noget, min bror og mig har mange diskussioner om. Eller faktisk skænderier. Han hader simpelthen discountbutikker og IKEA og alle de der bjerge af særligt billige tilbud midt i Netto og Fakta, som han siger, skaber en "brug og smid væk-kultur". Han tænker selvfølgelig på miljøet, og så hader han plastik og dårlig kvalitet. Men jeg synes faktisk, der er meget af det i Tiger-butikkerne, der er okay kvalitet! Og så er det simpelthen inspirerende at gå rundt i den labyrint af varer og alt muligt sjovt og pænt og praktisk. Og Lennart Lajboschitz, han er faktisk ikke sådan en, der kun tænker på at tjene penge. Da Københavns kommune besluttede at sælge fem af byens kirker, købte han Absalonskirken på Vesterbro for at lave den om til folkekøkken og kulturhus med langborde og billig mad og alle mulige hyggelige aktiviteter. Ikke fordi han skulle tjene penge på det. Det skal bare løbe rundt. Har du været der?

Ja, til brunch. Og jeg endte med at spille bordtennis med nogen, jeg ikke kendte. Et par teenagere og en gammel mand, som var skidegod! Det var superhyggeligt.

Ja, det er det, han synes er så vigtigt. At skabe noget, hvor mennesker møder hinanden, og der opstår noget positivt mellem dem. Derfor har han faktisk også investeret i GoMore, for det er jo også noget med, at man kommer til at snakke med folk, man ikke kender. Og nu er han i gang med nogle nye projekter i Nordsjælland og København.

Hvorfor ved du egentlig så meget om ham?

Jeg har faktisk været til et foredrag, han har holdt, hvor han fortalte om sine tanker om innovation og forretning, og hvad han synes, der er vigtigt i livet og samfundet. Du kan finde interview med ham på YouTube. Åh, for resten! Hans søn er også iværksætter. Han hedder Simon Lajboschitz. Og ham og hans partner laver noget med virtual reality-spil. Altså de har udviklet noget og har gang i noget business, tror jeg. Det kan du sikkert også høre om på YouTube. Jeg ved ikke noget om det. Jeg ved bare, at han ligner sin far helt vildt.

10 NIELS BOHR

Clemens fra Østrig læser til bygningskonstruktør i Århus ligesom sin danske kæreste. Han går også til dansk. Til på mandag er hans hjemmearbejde at tale med en dansker om, hvem han eller hun beundrer. Clemens taler med sin kærestes far, som altid har beundret Niels Bohr. Han fortæller mange ting om Bohr, og resten har Clemens selv fundet ud af forskellige steder på nettet.

Niels Henrik David Bohr blev født den 7. oktober 1885 i København og døde den 18. november 1962. Hans far var professor i fysiologi, hans bror var professor i matematik, og han selv blev professor i fysik.

Som ung var Niels Bohr en god fodboldspiller, men ikke så god som sin bror, Harald. De spillede begge mange kampe for AB, Akademisk Boldklub, men det var kun Harald Bohr, der kom på landsholdet og var med til Olympiaden i London i 1908, hvor Danmark vandt sølv.

Som 26-årig skrev Niels Bohr sin doktordisputats *Studier over metallernes elektron-teori*. Derefter rejste han til Cambridge og så til Manchester, hvor han forskede sammen med Ernest Rutherford.

I 1916 blev Bohr professor ved Københavns Universitet. Men mulighederne for at lave fysiske eksperimenter på universitet var dengang små, så der blev bygget et nyt institut: Københavns Universitets Institut for Teoretisk Fysik. Niels Bohr var primus motor i arbejdet med og på det nye institut. Derfor kaldte alle det bare Niels Bohr Institutet. Efter Bohrs død blev det instituttets officielle navn. Niels Bohr Institutet fik besøg af mange udenlandske forskere, der diskuterede teoretisk fysik med Niels Bohr. Mange af dem fik senere Nobelprisen i fysik. Niels Bohr fik den selv i 1922 for sin teori om atomets struktur.

Fysik var Niels Bohrs fag, og han var også interesseret i filosofi, kunst og litteratur. Men politik interesserede ham ikke særlig meget, før nazisterne kom til magten i Tyskland. Bohr brugte meget tid og energi på at hjælpe videnskabsfolk ud af Tyskland. I 1943 måtte han selv flygte til Sverige på grund af sin jødiske baggrund og sine antinazistiske holdninger. Han rejste via England videre til USA for at deltage i det meget hemmelige Manhattan-projekt, der udviklede verdens første atombombe.

Niels Bohr var sikker på, at det var bedst for freden i verden, hvis videnskabsfolk samarbejdede over grænserne, og at englænderne og amerikanerne altså også samarbejdede med Sovjetunionen om atomforskning og udvikling af atomvåben. Under krigen prøvede Niels Bohr både at tale med Churchill og Roosevelt om det. Men hverken englænderne eller amerikanerne var interesseret i den slags samarbejde mellem videnskabsfolk – heller ikke efter krigen. I 1950 skrev Niels Bohr et åbent brev til FN*, hvor han argumenterede for større åbenhed mellem nationerne om deres atomforskning og våbenudvikling.

Efter krigen tog Niels Bohr tilbage til København. I 1955 var han med til at starte Forskningscenter Risø, hvor man begyndte at forske i udviklingen af atomenergi til brug i fredstid. I 1957 fik han som den første prisen Atoms for Peace.

Niels Bohr blev gift med Margrethe Nørlund i 1912, og de fik seks sønner. En af dem døde som lille og den ældste døde som 18-årig ved en drukneulykke. Den ene af sønnerne, Åge Bohr, blev også fysiker og fik ligesom sin far prisen Atoms for Peace i 1969 og Nobelprisen i fysik i 1975.

* FN: De forenede Nationer.

10 EN KVIK STUDENT

Clemens fra Østrig går på teknisk skole i Århus. Han læser til bygningskonstruktør ligesom sin danske kæreste. Men han går også til dansk, og hans hjemmearbejde til på mandag er at tale med en dansker om, hvem han eller hun beundrer. Clemens taler med sin kærestes far.

Er der et menneske, du beundrer?

Ja, der er mange. Og jeg vil godt fortælle dig om en af dem. Men først skal du lige høre en lille historie om ham:

I begyndelsen af 1900-tallet skulle nogle studerende til eksamen i fysik på Københavns Universitet. En af opgaverne lød sådan her: *Forklar, hvordan man kan finde ud af, hvor høj en skyskraber er ved hjælp af et barometer.*

En af de studerende skrev:

Man går op på skyskraberens tag med en lang snor og et barometer. Man binder snoren fast i barometeret og hejser det ned, til det rører jorden. Til sidst måler man længden af barometer plus snor. Så har man højden på skyskraberen.

Den studerende dumpede. Han blev sur og protesterede, for svaret var jo korrekt! Universitetet samlede en lille gruppe mennesker, som diskuterede, om de skulle acceptere svaret. Til sidst sagde de: „Unge mand, svaret er korrekt, men det viser ikke, om De ved noget om fysik. Derfor får De nu 6 minutter til at give en anden forklaring – mundtligt. De skal vise os, at de har kendskab til fysik.“

Den studerende sad nu stille og tænkte i fem minutter. Så sagde han: „Jeg har så mange relevante svar, at det er svært at vælge. Men her er mit første svar:

Man tager barometeret og går op på taget af skyskraberen. Man lader barometeret falde ned og måler hvor lang tid, det tager, før det rammer jorden. Man regner ud, hvor høj skyskraberen er ved hjælp af formlen: $H = 0,5 g \times t^2$. Men metoden koster desværre et barometer!

Og her er mit andet svar.

Det er solskin. Man måler hvor langt barometeret er. Man stiller barometeret lodret i solen og måler, hvor lang skyggen er. Man måler, hvor lang skyskraberens skygge er. Det er nu meget simpelt at finde ud af skyskraberens højde ved hjælp af proportionalregning.

Og her er mit 3. svar. Men det er lidt kedeligt!

Man går op på taget af skyskraberen og måler lufttrykket ved hjælp af barometeret. Man går ned igen og måler lufttrykket ved jorden. Man ser hvad forskellen er i millibar, og så regner man ud, hvad forskellen er i meter. Nu har man højden på skyskraberen.“

Til sidst siger den unge mand: „Vores professorer siger tit, at det er vigtigt, at vi studerende ikke spilder vores tid, men bruger den på at tænke selvstændigt og finde utraditionelle svar på store videnskabelige spørgsmål. Derfor vil jeg anbefale følgende metode til at måle skyskraberens højde:

Man banker på hos viceværtten i bygningen og siger: De kan få dette flotte, nye barometer, hvis De vil fortælle mig, hvor høj denne skyskraber er.“

Den studerende bestod sin eksamen. Han hed Niels Bohr og fik i 1922 Nobelprisen i fysik. Og ham beundrer jeg.

10 MARGRETHE VESTAGER

Sergio fra Portugal arbejder fuldtids og går også til dansk tirsdag og torsdag aften. Hans hjemmearbejde til på tirsdag er at tale med en dansker om én, han eller hun beundrer. Sergio beslutter at spørge sin svigermor.

Er der en dansker, du beundrer særlig meget?

Ja, der er faktisk mange. Men jeg er jo ret interesseret i politik, så det må blive en politiker. Margrethe Vestager for eksempel. Ja, hun er noget helt særligt, også selv om jeg ikke er enig med hende partipolitisk.

Hvad for et parti hører hun til?

Lige nu er hun uden for dansk partipolitik, fordi hun er EU-kommissær for Konkurrence, men ellers er hun radikal.

Hvorfor er hun så speciel?

Altså hvis du kan forestille dig en politiker, der bliver karakteriseret som både stærk og magtfuld og professionel og humoristisk og overskudsagtig, som de unge siger, så har du Margrethe Vestager. Men der er selvfølgelig også dem, der siger, at hun er arrogant og bedrevidende. Og ja, det er hun måske også nogle gange. Det der med overskudsagtig, det må være, fordi hun har tre børn og mand og løber for at holde sig i form og altid er så elegant i tøjet. Og derudover så twitter hun dagligt til sine følgere, samtidig med at hun ustandselig rejser rundt til møder både i og uden for Europa. Jeg forstår slet ikke, hvordan hun når det hele.

Altså ... der er rigtig mange ting, man kan sige, der er specielt ved Margrethe Vestager. For eksempel da hun havde små børn, cyklede hun altid til sit arbejde på Christiansborg på sin Christianiacykel, når hun havde afleveret børnene i deres daginstitutioner. Men hun overraskede nok allermest, da hun kom cyklende til Amalienborg sammen med de andre radikale ministre, dengang de radikale gik i regering med Socialdemokratiet og SF, i 2011 var det vist, og de skulle præsenteres for dronningen. I den nye regering, hvor Margrethe Vestager var økonomi- og indenrigsminister, blev hun betragtet som den mest magtfulde af alle ministre. Hun fik faktisk øgenavnet Margrethe III!

Du sagde, at hun er EU-kommissær?

Ja, og en kommissær der bliver lagt mærke til! Hun har været på forsiden af de fleste store internationale aviser, fordi hun går efter Google og Apple, Starbucks og Gazprom og Fiat og andre store firmaer, som hun ikke mener følger reglerne, eller som ikke betaler den skat, de skal. Og det er ikke småpenge, hun mener, mange af firmaerne skal betale. Det er milliardbeløb både i kroner og euro og dollar! Så i 2017 kom hun på Time Magazines liste over verdens 100 mest indflydelsesrige personer – som den eneste dansker og den eneste repræsentant for EU.

Og før det, det var i 2016, blev hun kåret til *Årets dansker* af Berlingske, altså af avisen og avisens læsere. Jeg vil lige finde, hvad de giver som begrundelse på deres hjemmeside. Jo, her er det: Det blev hun blandt andet, fordi "Hun kæmper for fremtiden og stiller de store virksomheder til ansvar" og fordi "... hun er den dansker, som har haft størst indflydelse og har gjort kreativ skatteunddragelse til et globalt debateme"! Hvad siger du så? Er det ikke imponerende!

Jo, bestemt. Hvad er hendes baggrund?

Hun er et år ældre end mig, så hun er født i 1968. Hendes forældre er begge to præster, men hun er uddannet cand.polit. – ligesom mange af de andre politikere på Christiansborg. Og så var hun formand for de radikale, indtil hun endte i Bruxelles. Og så er det for resten hende, der er inspiration til hovedpersonen i Borgen, hvis du kender den TV-serie.

10 GEETI AMIRI

Kate på 29, der kommer fra Californien i USA, arbejder i en bank. Hun går også til dansk to gange om ugen. Hendes hjemmearbejde til på tirsdag er at tale med en dansker om én, han eller hun beundrer. Kate har valgt at interviewe sin kollega, Selma, om emnet. Det foregår hjemme hos Selma.

Er der en dansker, du beundrer særlig meget?

Ja, Geeti Amiri. Jeg har lige læst hendes blog i dag.

Hvem er hun, og hvorfor beundrer du hende?

Jeg beundrer hende for hendes mod. Hun er ikke ældre end os, men hun er ikke bange for at sige sin mening offentligt. Og så har hun afghansk baggrund, og det gør det jo ikke nemmere. Afghanere er jo ikke vant til, at unge kvinder siger deres mening offentligt, måske heller ikke selv om de bor i Danmark og er danskere.

Hvad blogger hun om?

Alt muligt, men især om sociale normer, social kontrol og om religion og om at føle sig splittet mellem to kulturer. Det hele begyndte faktisk med, at hun skrev en bog, der hedder *Glansbilleder*. Det er en meget personlig bog, der handler om hendes barndom i en flygtningefamilie i Danmark. Desværre døde hendes far allerede, da hun var 14 år gammel. Og så var hendes bror pludselig overhoved i familien, der snart kun bestod af Geeti, moren og broren, fordi hendes to søstre var flyttet til London. Både Geeti og hendes søstre klarede sig rigtig godt i skolen, men deres bror blev smidt ud, han røg hash og var småkriminell. Nu var det pludselig ham, der bestemte alt. Han slog og sparkede Geeti, når han syntes, hun var for dansk, når han ikke syntes, der var salt nok i maden, eller bare fordi han var i dårligt humør. Jeg tror, det foregik i omkring tre år.

Jamen hvad så, var der ikke nogen der hjalp hende?

Jo, til sidst fik hun hjælp i kommunen og boede på et krisecenter et stykke tid, og derefter fik hun så sin egen lejlighed og begyndte at studere sociologi. Men hun havde nogle virkelige svære år. Heldigvis fik hun god kontakt med sin mor igen, og moren var også med til receptionen for hendes bog. Jeg læste bogen, lige da den kom ud, og jeg har også set to dokumentarer om Geeti Amiri på DR2. En der hedder *Den anden kvindekamp*, og en der hedder *Kvinde, kend din plads*, som blandt andet handler om hendes liv med social kontrol og æresrelateret vold og hendes vej til selvstændighed. Og så har jeg selvfølgelig også hørt hendes program på P1 i Danmarks Radio. Det hedder *Geetisk Råd!* Det er mest unge muslimer, der skriver til hende, fordi de er splittet mellem to kulturer og synes, det er svært. Og så diskuterer hun deres problemer med forskellige mennesker, der har erfaring inden for de specifikke områder. De unge der skriver er selvfølgelig anonyme i radioprogrammet. Det program og hendes blog, først på Berlingske, og så på Ekstra Bladet og Eurowoman, har virkelig givet hende en platform. Men hold da op, hvor har hun mødt meget modstand! Og hvor er der blevet sagt meget grimt til hende og om hende på de sociale medier. Men hun har klaret det. Det er også derfor, jeg synes, hun er så sej. Men alle synes, hun er kontroversiel, især danskere med anden etnisk baggrund og også etnisk danskere både på højrefløjen og venstrefløjen. Men hun har de meninger, hun har. Og hun er ikke bange for at sige sin mening, heller ikke om emner som social kontrol og sex før ægteskabet, genopdragelsesrejser og synet på psykisk sygdom og meget andet, som er tabu i mange muslimske miljøer. ... Er der mere du vil vide om hende? Eller skal vi lave noget mad? Jeg er faktisk sulten.

10 TINE BRYLD

Adriana fra Brasilien går til dansk hver formiddag. Hendes hjemmearbejde til på mandag er at tale med en dansker om, hvem han eller hun beundrer. Adriana taler med sin nabo på 52, der arbejder som psykiatrisk sygeplejerske.

Hvis du skulle nævne et menneske, du beundrer, hvem skulle det så være?

Jamen, der er da rigtig mange – heldigvis. Både nulevende og nogle, der er døde. Og både folk jeg kender personligt og nogle, jeg kun har hørt eller læst om. Så det er svært at vælge én. Men jeg tror, jeg vil sige Tine Bryld. I 2015, det var 100-året for kvindernes valgret, der blev hun kåret til Danmarks mest betydningsfulde kvinde gennem 100 år! Desværre døde hun i 2011, så det nåede hun ikke at opleve. Og i 2017 blev pladsen foran det gamle radiohus i København opkaldt efter hende: Tine Brylds Plads hedder den nu.

Fortæl lidt om hende.

Jeg tror, hun blev født lige før krigen. Hun var socialrådgiver, og som ung arbejdede hun i Mødrehjælpen. Det er en privat humanitær organisation, der hjælper enlige gravide og mødre og familier med problemer. Hun var aktiv i kampen for at få indført fri abort i Danmark. Det fik vi i 1973. På det tidspunkt var hun vist socialrådgiver på Christiania og gik rundt og hjalp folk, dér hvor de var – derhjemme eller på værtshuse for eksempel. Og så svarede hun på breve fra læserne i Alt for Damernes brevkasse om private, sociale eller psykologiske problemer. Og hendes svar var altid meget kloge. Hun skrev også en hel del bøger, både romaner og socialpolitiske bøger. Men det hun var allermest kendt for, det var det radioprogram, der hed *Tværs*, hvor hun var vært. Her havde hun lange samtaler med unge mennesker, der ringede ind med et personligt problem – eller mange problemer, som de ikke selv kunne løse. Tine Bryld var vært på programmet fra starten i 1972 til 2008! Så hun var en meget erfaren dame! Jeg tror, det er *Tværs*-samtalerne, der har imponeret mig mest.

Hvad var det imponerende ved de samtaler?

Først og fremmest, at Tine Bryld er den bedste lytter, jeg nogensinde har kendt. Hun kunne høre mellem linjerne, hvis man kan sige sådan. Altså hun kunne høre, hvad det var, den unge prøvede at sige, men ikke rigtigt turde – eller kunne – beskrive helt præcist. Det kunne være problemer med forældre, kærester, venner, sex, jalousi, ensomhed, mobning, spiseforstyrrelser, vold i hjemmet – ja, alle mulige problemer, som det kan være svært for et ungt menneske at klare alene. *Tværs* var et frirum, hvor de kunne tale om alt med et voksent fornuftigt menneske, som ikke dømte dem. Mange, mange unge fik gennem årene hjælp af Tine Bryld. Stille og roligt og direkte spurgte hun ind til problemet, så den unge næsten selv fandt ud af, hvad han eller hun kunne prøve at gøre ved det. Hun satte aldrig sig selv i centrum, og hun blev aldrig moralsk.

Det må have været en stor beslutning for en ung at ringe til Tine Bryld og vide, at hele Danmark kunne sidde og lytte til deres samtale.

Jamen, det var ikke direkte radio! Og det var ikke alle samtaler, der blev sendt. De blev redigeret, og de var selvfølgelig også gjort anonyme. Og så er jeg sikker på, at Tine Bryld og hendes medarbejdere valgte at sende de samtaler, der handlede om noget, der kunne interessere de fleste mennesker – ikke kun unge, tror jeg, men for eksempel også deres forældre og lærere. Der var mange, der kunne lære noget af hende. Det synes jeg, jeg gjorde. Både som mor og som sygeplejerske.

18 DANSKERE OG UDLÆNDINGE

Jannie fra Malaysia og Allan fra Danmark

Jannie, der hedder Hui Siah på kinesisk, har altid drømt om at komme til udlandet og opleve andre kulturer. En dag sad hun og kiggede på verdenskortet og tænkte på, hvor hun gerne ville hen. Der var for mange malaysiere i Australien, USA og England, syntes Jannie. Så hun kiggede på lande, hun ikke kendte, og endte med Danmark. Der ville hun gerne hen.

Kort tid efter var hun på et kursus arrangeret af AIESEC*. På kurset fortalte trainees fra mange forskellige lande, hvordan det var at bo og arbejde i Malaysia, der var så anderledes end de lande, de kom fra. Jannie var med i en gruppe på 10, der skulle lave et tredages projekt sammen. I gruppen var også Allan, der havde været i Malaysia som trainee i ØK** i et år. Fordi han var dansker, blev Jannie straks interesseret i at tale med ham.

Efter AIESEC-kurset begyndte Jannie og Allan at gå ud sammen med en gruppe venner. De blev ikke forelsket ved første blik. Det kom lidt efter lidt. Allan prøvede at forlænge sit ophold i Malaysia, men det var ikke muligt. I stedet tog han til Kina i fire måneder for at lære kinesisk. I de fire måneder mailede og smsede de sammen hver dag. Derefter var Allan nødt til at tage hjem til Danmark. De næste otte måneder, besøgte Allan Jannie én gang, og hun besøgte ham én gang. Da Allan besøgte Jannie i Malaysia, blev de forlovet. De syntes begge to, det var svært at være kærester og bo så langt fra hinanden.

Men før Jannie kom til Danmark, rejste hendes søster og hendes søsters mand til Danmark for at besøge Allan og hans familie. Det var ikke, fordi de skulle bestemme, hvem Jannie skulle giftes med, men de ville gerne være sikre på, at det var et seriøst forhold. Og det var det. Jannie ville have en, hun kunne leve sammen med resten af sit liv. Og ham havde hun fundet. Jannie og Allan blev gift på rådhuset i København. Året efter holdt de bryllupsfest i Malaysia med 170 gæster. I Malaysia er det et lille bryllup, men Allan syntes, det var et meget stort bryllup.

Jannie valgte Allan, fordi hun syntes, han var meget moden og havde begge ben på jorden. Og så tænker han altid på andre og er meget beskeden. Allan valgte Jannie, fordi han syntes, hun er en stærk, åben kvinde, der har let til smil. De synes begge, at de er heldige, at de har hinanden. Når Jannie er færdig med sin ph.d., vil de gerne have børn og blive gamle sammen.

En lille ekstra historie: For 30 år siden rejste Allans far til Frankrig med AIESEC og mødte en fransk kvinde! Så Allan er halvt franskmand og halvt dansker.

*AIESEC er en forkortelse for Association Internationale des Etudiants en Sciences Economiques et Commerciales. Studenteorganisationen blev grundlagt i 1948.

**ØK, Østasiatisk Kompagni, blev grundlagt i 1884 af H.N. Andersen.

LÆSEOPGAVE

Find de ti ord eller udtryk i teksten, du synes er vigtigst. Sammenlign dine nøgleord med en klassekammerats nøgleord, og diskuter jeres valg.

18 DANSKERE OG UDLÆNDINGE

Anette fra Danmark og Nicolas fra Cypern

I 1978 kom Nicolas til Danmark for at studere arkitektur på Kunstakademiet i København. Fem år senere gik han på en græsk danserestaurant sammen med sine venner for at fejre, at han var blevet færdig som arkitekt. Samme aften gik danske Anette også ud med sine venner. Hun havde gået til græsk folkedans hele vinteren og var nu i byen for at slutte kurset med en hyggelig aften. Anette og hendes dansehold havde været på restauranten flere gange. Det havde Nicolas også, så de havde set hinanden før. Men denne aften kom Nicolas over til Anette, og de begyndte at tale sammen.

Nicolas vidste fra starten, at det skulle være Anette. Hun var bare dejlig, syntes han. Og det synes han stadig. Anette var og er kvinden i hans liv, ligesom Nicolas er manden i Anettes liv – også her efter mere end 30 år. Hun elsker, at Nicolas er så åben og så 100% sig selv. Resultatet af deres fælles græske aften blev, at de flyttede sammen i Nicolas lejlighed i 1984.

Samtidig besluttede Anette at studere græsk et par år, så hun også kunne tale med de ældre i sin svigerfamilie på Cypern. Nicolas talte allerede flydende dansk, da de mødte hinanden, så de havde ikke problemer med at skifte fra engelsk til dansk, som mange andre par med blandet baggrund ofte har.

Siden 1984 har Anette og Nicolas holdt sommerferie på Cypern hvert år bortset fra i 1999, hvor de tog til Italien. Anette trængte til at se noget andet og være alene med sin mand og deres to drenge. „Alle ferier er jo familiebesøg,“ som Anette siger.

Det er aldrig let at leve sammen, og det bliver ikke lettere, når man ikke har samme baggrund. Der sker meget nemt misforståelser. Det, man siger mellem linjerne, er ikke altid så let at forstå.

Men det er også meget berigende at møde en mand eller kvinde med en anden baggrund end en selv. Man kommer til at kende den andens kultur virkelig godt. Det gælder selvfølgelig for Nicolas, der har boet og arbejdet som arkitekt og designer i Danmark i mange år og har sin familie her. Men det gælder også Anette. Den cypriotiske kultur er også blevet en del af hendes liv, selv om hun aldrig har boet på Cypern.

Anette og Nicolas, er ikke i tvivl, når man beder dem om et godt råd til unge, der tænker på at flytte sammen, selv om de har forskellig baggrund: „Accepter, at I er forskellige og vær tolerante, så er der en god chance for, at det holder!“

LÆSEOPGAVE

Find de ti ord eller udtryk i teksten, du synes er vigtigst. Sammenlign dine nøgleord med en klassekammerats nøgleord, og diskuter jeres valg.

18 DANSKERE OG UDLÆNDINGE

Anna fra Spanien og Mathias fra Danmark

En sommer for nogle år siden havde Anna ingen planer for ferien og vidste ikke, hvad hun ville. En af hendes veninder fortalte hende om SCI*, der arrangerer frivillige arbejdslejre for unge mennesker i hele verden. Anna havde ikke så mange penge, så hun var nødt til at vælge et land i Europa. Hun ville gerne væk fra sommervarmen i Barcelona, så hun valgte et projekt i Danmark. På Svanholm** i Nordvestsjælland skulle hun restaurere og male vinduer i en gammel bygning sammen med 11 andre unge fra mange forskellige lande.

I Barcelona boede Anna i bofællesskab sammen med to andre. Men på Svanholm var de 120 mennesker, voksne og børn, der boede, arbejdede og spiste sammen. Det var nyt og spændende for Anna. På Svanholm mødte hun Mathias, der var vokset op i bofællesskabet, hvor han nu arbejdede som kok. Alle i Annas arbejdsgruppe skulle lave mad fra deres eget land én gang. Anna ville lave den spanske nationalret, paella. Men først skulle hun tale med kokken om indkøbene til paellaen.

Anna havde set Mathias i køkkenet, men hun havde aldrig talt med ham. Hun syntes, han så sød ud, selv om han ikke lignede Ryan Gosling. Og han var nem at tale med. Det var, som om hun altid havde kendt ham. Men det var jo sommerferie, tænkte hun, og så bliver man nemt forelsket.

Efter tre uger på Svanholm tog Anna hjem og fortsatte sine studier i turisme. I juleferien tog hun igen til Svanholm og senere kom Mathias ned til Anna og ... Alt i alt rejste de frem og tilbage i tre år, mens Anna gjorde sin uddannelse færdig. De savnede hinanden meget, når de ikke var sammen. Til sidst besluttede de at flytte sammen i Barcelona, hvor Mathias fik job som kok og lærte spansk. Men så fik Anna lyst til at komme til Danmark igen og bo på Svanholm. Det gjorde de i et år, men nu arbejder de begge to på restaurant og bor i deres egen lejlighed.

Selv om Anna og Mathias har meget forskellig baggrund, tænker de på samme måde. De har også mange fælles interesser. De kan lide at rejse, de er interesserede i fremmede kulturer, de kan lide samme slags musik. De er begge lidt stille. De er hverken super sporty eller partymennesker, som Anna udtrykker det. De kan lide at være hjemme og have venner på besøg og lave mad til deres venner.

Anna og Mathias er ikke gift, men for to uger siden var de til bryllup på Svanholm. Og nu har de også lyst til at blive gift og holde bryllup med deres familier og alle deres venner.

*SCI er en forkortelse for Service Civil International. SCI er en fredsorganisation grundlagt i 1920.

**Svanholm er et stort gods (eller et lille slot), der omtales helt tilbage i 1346. I 1978 blev godset købt af et produktionsfællesskab, der indførte økologisk landbrug som nogle af de første i Danmark.

LÆSEOPGAVE

Find de ti ord eller udtryk i teksten, du synes er vigtigst. Sammenlign dine nøgleord med en klassekammerats nøgleord, og diskuter jeres valg.

21 MIN DATTERS FIRHJULEDE KÆRLIGHED

I sidste uge var jeg ti dage i London for at besøge min datter. Hun har et rigtig godt job i et internationalt firma og et godt sted at bo. Hun har også en kæreste, Martin, der er tysker og arbejder i det samme firma som Louise. De har kendt hinanden i et års tid, tror jeg. Og så har hun sin bil, en otte-ni år gammel blå Porsche Convertible, som hun fik, lige før hun mødte Martin. Den er hun glad for. På væggen i soveværelset i hendes lejlighed har hun to store billeder af sig selv bag rattet i Porschen.

Da hun hentede mig i lufthavnen, havde hun bilen og kæresten med. Han kørte i sin egen vogn. Der er jo ikke plads til tre i en sportsvogn. Da hun ville præsentere os, var jeg klar til at hilse på kæresten, men hun præsenterede bilen først! De to weekender, jeg var der, både vaskede, pudsede og polerede hun den, så den skinnede. Hendes øjne strålede, når hun satte sig ind i Porschen. Jeg tror næsten, hun er mere forelsket i Porschen end i kæresten. Men hun er glad for ham. Det er jeg sikker på. De taler i hvert fald om at flytte sammen.

Lige så snart hun havde fri, spurgte hun, om vi ikke skulle køre en tur i Porschen. Men hun spurgte ikke, om jeg ville låne den, mens hun var på arbejde. Jeg tror heller ikke, Martin har prøvet at køre i den.

21 STEFFENS KÆRLIGHED TIL GRØNLAND

Fra jeg var 26, til jeg var 29, boede og arbejdede jeg i Nuuk i Grønland. Siden har jeg været deroppe mindst ti gange både på ferie og i forbindelse med mit arbejde. Med det samme jeg kom derop, vidste jeg, at det her – det var mig. Sådan tror jeg, de fleste danskere har det: Enten er det Grønland forever, eller også er det hjem til Danmark så hurtigt som muligt.

I Grønland er man et lille menneske, et meget lille menneske i en meget, meget stor natur. Det er naturen, der bestemmer. Er der snestorm, så er der snestorm, og så må man vente. Bådene bliver liggende i havn, og flyene starter først, når vejret er til det. Før jeg kom til Grønland, vidste jeg ikke, hvad tålmodighed var.

I Grønland er der også mørkt, når det er mørkt. Og der er stille, når der er stille – så stille, at det larmer. I Danmark trækker jeg selvfølgelig vejret, det er man jo nødt til, men når jeg kommer til Grønland fylder den rene friske luft mine lunger, så de bliver dobbelt så store. Jeg føler mig så let, at jeg somme tider tror, at jeg kan flyve.

Når man er ude på ski eller med hunde eller vandrer om sommeren, som jeg har gjort mest, behøver man ikke tale sammen. Ordene mister deres betydning. Tankerne forsvinder. Langsomt, men sikkert bliver man ét med naturen.

21 IDAS OG PERS KÆRLIGHED TIL SYLVESTER

Vi har haft ham i to måneder. Vi bærer ham rundt, vi vugger ham, Ida ammer ham, vi kigger på ham, vi smiler til ham, vi kysser ham, vi kæler med ham, vi skifter ham, vi giver ham tøj på, vi bader ham, vi børster hans hår, vi synger for ham, vi taler med ham, og vi taler om ham, og vi smiler til hinanden. Han er vores første barn.

Lige nu ligger han og sover. Man kan se, at han drømmer. Somme tider smiler han, når han sover. Somme tider giver han et vræl og sover så videre, som om der intet er sket.

Vi elsker at se på hans små bevægelser, hans små hænder og hans små fødder. Vi elsker at se hans mange ansigtsudtryk. Ingen kan se så tænksom ud eller forbavset eller tilfreds eller mæt eller vred ud som ham. Ingen kan gøre os så glade som ham. Vi elsker hans smil, og vi synes han er så sød, når vi skifter ham, selv om han tit tisser på os, lige når vi tager bleen af.

Og vi bliver aldrig trætte af ham. Men somme tider bliver han lidt træt af os, når vi taler for meget eller bliver ved med at lave ansigter for at få ham til at smile, mens vi skifter ham. Så vil han have en pause, så kigger han væk. Måske skal vi snart begynde at tænke på en lillesøster eller en lillebror til ham.

21 ERIK HJORT SVENNINGSENS STØVEDE KÆRLIGHED

Min onkel Eriks lejlighed er fyldt med bøger fra gulv til loft. Der er ikke plads til flere reoler nogen steder. Heller ikke i soveværelset. Somme tider er der ret støvet. Han har en rengøringshjælp, men han vil helst selv støve sine bøger af. Det har han altid gjort.

Hans bøger er hans liv, hans arbejde og hans store kærlighed. Min onkel ved ikke noget bedre end at holde en smuk bog i sine hænder. Når han har læst en bog, er der ingen, der kan se, at den har været åbnet. Det er derfor, han aldrig låner sine bøger ud: „Folk ved ikke, hvordan man behandler bøger. Der er mange, der lægger dem med ryggen opad eller laver æselører i bøgerne. Og så er der mange, der sætter sig med en bog, uden at tænke på, hvornår de sidst har vasket hænder,“ siger min onkel.

Alle hans bøger står i alfabetisk orden. Selv om der er flere tusinde, ved han lige præcis, hvor de står. Det tager ham aldrig mere end et øjeblik at finde en bestemt bog, hvis han vil læse i den eller bare finde en oplysning eller et citat. Lige fra han var dreng, har han læst alt, hvad han kom i nærheden af, men historiske bøger og biografier har altid haft hans største interesse.

Onkel Erik har været gift engang, men det var før, jeg blev født. Og det var vist en fejltagelse.

21 KÆRLIGHED OG JALOUSI

Asger og jeg har været gift i fire år nu. Jeg elsker min mand, og han elsker også mig. Det er jeg sikker på. Men somme tider er det lidt svært, for Asger har også sin far, Svend-Åge. De er landmænd begge to. Svend-Åge er sjette, så Asger er syvende generation her på gården, hvor vi bor. Når vi spiser, taler de altid om dyrene, om høsten, om vejret, om dyrlægebesøg, om maskinerne osv. osv. Det er landbrug morgen, middag og aften.

Jeg arbejder som sekretær i Lægehuset i en lille by 14 km herfra, så Svend-Åge er mere sammen med Asger end jeg er, for de arbejder sammen fra tidlig morgen til sen aften. Gården er det vigtigste i deres liv. De taler meget sammen, men de behøver det ikke, for de forstår også hinanden uden at sige ét ord. Jeg har aldrig hørt dem skændes. De diskuterer, men de skændes ikke, og de bliver altid enige. Og det er ikke sådan, at det altid er Svend-Åge, der får ret. Det kan lige så godt være Asger.

Når der sker noget vigtigt, kan jeg være sikker på, at Asger har talt med sin far om det, før han taler med mig. Også selv om det handler om Asgers og mine helt private forhold. For eksempel da Asger fik at vide, at han ikke kunne få børn, vidste Svend-Åge det før mig. Det er lidt mærkeligt at være jaloux på sin svigerfar, men det er svært ikke at være det.

21 KÆRLIGHED VED FØRSTE BLIK

Inga er vokset op med hunde. Som barn på landet havde de altid schæferhunde som vagthunde. Da hun blev voksen, var hendes første hund en Old English Sheepdog, som hun fandt på et hundehotel. Den havde tilhørt en familie, der havde glemt, at en lille sød hundehvalp bliver til en stor hund, der ikke kan være alene mere end seks timer om dagen. Hendes sidste hund, Soffi, blev 15 år gammel og døde af alderdom.

Kort efter at Soffi var død, ringede en familie og spurgte, om Inga og hendes mand ville have deres hund, Victor, der var tre et halvt år gammel. Den var et gadekryds, men en af forældrene var nok en labrador. Inga og hendes mand besøgte familien, så Victor og tog ham med hjem. Både Inga og hendes mand faldt med det samme for Victors store dejlige brune øjne. Det var kærlighed ved første blik.

Inga fortæller: „At få Victor var som at få et barn. Victor giver liv i huset. Han er altid glad, når man kommer, og det er lige meget, om man har været væk i 5 minutter eller i 5 dage! Og så elsker han mad. Han hopper og danser, når det er madtid.

Det er det samme, når han skal i bad. Han er helt vild med at komme i brusebad. Han er også vild med at gå ture – især nye ture. Hunde skal jo også have oplevelser.

Hver hund har sin personlighed. Victor har humor. Han ligger og kigger på mig med de der store øjne. Man er bare nødt til at kysse og klappe ham hele tiden.

I sommerferien måtte vi sende Victor til en hundekennel i 8 dage, fordi vi skulle bo på hotel i Frankrig. Vi var ikke glade for det, men det gik fint. Victor legede hver dag med nogle søde puddelhunde. Men ih, hvor jeg savnede ham.“

22 DET VAR EN LØRDAG AFTEN

1. Det var en lørdag aften,
jeg sad og ventede' dig,
du loved' mig at komme vist,
men du kom ej til mig!
2. Jeg lagde mig på sengen
og græd så bitterlig,
og hver en gang, at døren gik,
jeg trode, det var dig.
3. Jeg stod op søndag morgen
og flettede mit hår,
så gik jeg mig til kirken hen
og om den kirkegård.
4. Men du kom ej til kirke
og ej i kirken ind,
for du har få't en anden kær
og slaget mig af sind.
5. Jeg gik mig hjem så ene
hen ad den kirkesti,
og hvert et spor, på stien var,
dér faldt min tåre i.
6. De røde bånd og skønne,
som du engang mig gav,
dem bærer jeg ret aldrig mer,
jeg stunder mod min grav.
7. Hvor kan man plukke roser,
hvor ingen roser gror?
Hvor kan man finde kærlighed,
hvor kærlighed ej bor.
8. Jeg ville roser plukke,
jeg plukker ingen fler,
Jeg elskede' dig så inderlig,
jeg elsker ingen mer.

Folkevisen omdigtet af Svend Grundtvig, 1849. Folkemelodi

10 22 ÅR OG TOPPROFESSIONEL POKERSPILLER

Hvad skal du lave, når du er færdig med gymnasiet? Det spørgsmål får alle, der går i 3. g. Andreas ville som de fleste ud at rejse. Men først skulle han tjene nogle penge. Han fik job i et analyseinstitut, hvor han skulle ringe rundt og stille folk en masse spørgsmål. Det gjorde han i et halvt år, selv om han syntes, det var ret kedeligt. Men så begyndte han at spille poker. Bare for sjov. Og bare for 100 kr. lørdag aften. Det var spændende. Han var også heldig, som man kan være et kort stykke tid, til man møder spillere, der er dygtigere end en selv.

Men så lærte en ven ham lidt om basal strategi i poker: Spil forsigtigt, vær tålmodig og vent til din modspiller laver fejl! Det var starten på hans karriere som pokerspiller. Et par måneder efter sagde han sit job op og begyndte som professionel. Han kunne gøre det, fordi han boede hjemme på det tidspunkt og derfor ikke havde nogen udgifter. Han spillede forsigtigt og lærte langsomt at vinde.

Hvordan bliver man så en god pokerspiller? Det er en kombination af mange ting, forklarer Andreas, men erfaring er alfa og omega. Det er ikke noget, man lærer ved at læse en bog. Man lærer det ved at spille. At være god til at tage meget hurtige beslutninger er også meget vigtigt. Og så må man ikke tænke på penge, mens man spiller. Man skal tænke på spillet. Man skal også have det rigtige temperament. Det vil sige, at man skal kunne spille uden at have følelser med i spillet. Og så skal man kende sig selv så godt, at man ved, hvornår man skal spille, og hvornår man ikke skal spille. Hvis man fx spiller, når man er halvtræt, eller når man har andre ting end spillet at tænke på, så kan man være sikker på at tabe.

Selv den bedste pokerspiller kan have dårlige perioder, hvor han taber mere, end han vinder. Andreas har prøvet at have et 'downswing', hvor han tabte omkring 400.000 kr. på et par måneder. Det kan være en mental kamp at komme ovenpå og få selvtilliden igen. Men han har lært, at når man har en periode, hvor man taber, så skal man spille mindre og ikke begynde at spille for vildt eller for forsigtigt. Men når man spiller godt, så skal man spille mere. Hvor meget har han så vundet? Ja, det er Andreas' hemmelighed.

Andreas har specialiseret sig i at spille cash-games online på internettet. Andreas spiller også turneringer på nettet, men næsten aldrig live poker. Tempoet i live poker er langsomt, mens online-poker er hurtigt, og det passer fint til Andreas' spillestil og temperament.

Er du ikke bange for at blive ludoman? Det spørgsmål er næsten altid det første, Andreas får, når folk hører, at han spiller poker. Men ludomaner spiller for at få et adrenalinsus, forklarer han. De tænker ikke, når de spiller, og de tager alt for mange chancer. Og når de ikke spiller, tænker de kun på at spille. De glemmer alt andet i deres liv.

For Andreas er der meget andet i livet end poker. Det har altid været hans plan at studere. For en måned siden begyndte han at studere historie på universitetet, og det er det, der fylder mest i hans liv nu.

LÆSEOPGAVE

1. Hvornår begyndte Andreas at spille poker?
2. Hvordan lærte han at spille poker?
3. Hvordan bliver man god til at spille poker?
4. Hvornår skal man ikke spille?
5. Hvorfor spiller Andreas online og næsten aldrig live poker?
6. Hvad er forskellen på ludomaner og andre pokerspillere?

10 LUDOMANI

Hvert år bliver 700 ludomaner, dvs. mennesker, der er afhængige af pengespil, behandlet på Center for Ludomani, som har afdelinger i Odense, København og Århus. Centret står for tre fjerdedele af behandlingen for ludomani i Danmark. Ifølge statistikken* er ca. 9800 danskere ludomaner, men man regner med, at omkring 125.000 har mere eller mindre svært ved at styre deres spillelidenskab.

88 % af de ludomaner, der henvender sig på Center for Ludomani er mænd, og 12 % er kvinder. Mændene spiller i gennemsnit for flere penge om måneden end kvinderne. Man ved ikke, hvorfor det især er mænd, der bliver ludomaner.

I 2009 var 7 % af dem, der henvendte sig på centret, unge under 25 år. I 2016 var tallet steget til 27 %. Generelt er de fleste danskere – både dem, der har moderate, og dem, der har alvorlige spilleproblemer – unge mænd og store drenge. Drengene mellem 15 og 17 spiller mest af alle. De unge under 25 forklarer, at de først og fremmest spiller, fordi de finder spillene underholdende. Voksne over 25 spiller mest for at vinde penge.

66 % af klienterne i Center for Ludomani har problemer med onlinespil. Og de bliver flere og flere. Det er ikke overraskende, for det er så 'nemt', at sidde alene derhjemme og spille. Man behøver ikke tage pænt tøj på, før man spiller. Man behøver ikke være social og tale med nogen. Og det er let at skjule, hvad man laver på computeren. Det betyder, at der er mange forældre, der ikke ved, hvad deres drenge laver og derfor ikke kræver, at de stopper.

Risikoen for at blive ludoman er størst, hvis man spiller spil, hvor man får resultatet lige efter spillet. Derfor er de farlige spil fx Oddset, spilleautomater og kasinospil. I Lotto og tips skal man vente længere på at få resultatet. Det betyder, at man ikke får det samme adrenalin- og dopamin-kick, som man gør med de hurtige spil. Risikoen for at blive afhængig af Lotto og tips er derfor ikke så stor. Nogle mennesker har et lavt indhold af dopamin i hjernen, og nogle forskere mener, at de har større risiko for at blive ludomaner.

Men selvom antallet af onlinespillere er steget betydeligt, er der i dag færre danskere, der spiller pengespil, end der var i 2005. Alligevel er antallet af ludomaner steget, for risikoen for ludomani øges, hvis man som ung har spillet pengespil online.

*Socialforskningsinstituttet 2016

LÆSEOPGAVE

1. Hvad er ludomani?
2. Hvor mange danskere har problemer med pengespil?
3. Hvem har størst risiko for at blive ludomaner?
4. Hvorfor spiller de?
5. Hvad er 'fordelen' ved at spille online?
6. Hvilke spiltyper er 'farligst'?

10 MILLIONÆRRÅDGIVNING

Tag det roligt! Tænk dig om! Lad være med at træffe hurtige beslutninger. Du fortryder dem måske i næste uge. Sådan siger Arne til folk, der lige har vundet to, ti, tredive eller måske flere hundrede millioner kroner.

Arne er en pensioneret statsautoriseret revisor, der går op i at passe sin have og er glad for at være sammen med sine børnebørn. Han er også den ene af Danske Spils to millionærrådgivere, som 3-4 gange om måneden tager ud og besøger nogle meget glade mennesker. Fra mange års arbejde i et større revisionselskab har han solid erfaring med store tal, og det er godt for en uerfaren millionær.

Alle, der vinder over halvanden million i Lotto, får tilbudt millionærrådgivning. De allerfleste siger ja tak, og så kommer Arne eller hans kollega på besøg en uge eller 14 dage, efter at vinderen er blev et trukket. Ofte har vindere på det tidspunkt endnu ikke fortalt familie og venner om gevinsten. De er stadig rundt på gulvet og trænger virkelig til at snakke om deres oplevelser. De fortæller typisk, at de kontrollerede tallene på lottokuponen flere hundrede gange, før de var helt sikre på, at de ikke havde taget fejl. Eller de fortæller om deres første telefonsamtale med Danske Spil.

Millionærerne er selvfølgelig glade for deres mange penge, selv om de faktisk også kan give dem problemer. For eksempel kan de opleve misundelse fra omgivelserne. Misundelige familiemedlemmer, venner eller kolleger kan ødelægge meget af glæden. Derfor kan det være en god ide at holde det for sig selv. Det er noget af det, Arne snakker med dem om. De fleste nybagte millionærer foretrækker faktisk at være anonyme. Men bortset fra det, så er de selvfølgelig lige så forskellige som alle andre. Der er unge og gamle, håndværkere og akademikere, kontanthjælpsmodtagere og vellønnede, førtidspensionister, studerende og selvstændige osv.

Hvad vælger folk så at bruge deres millioner til? Ja, ifølge Arne er de nye mangemillionærer som regel ret fornuftige, på grænsen til det kedelige. Det er sjældent, han hører om vilde og fantasifulde planer. Før de vandt de mange penge, gik de måske rundt og sagde, at de ville købe en splinterny Mercedes eller Porsche, hvis de vandt den store gevinst. Og så, når de faktisk har vundet flere millioner, så skal det pludselig være en helt almindelig, banal mellemklassebil.

En del af Arnes job er at støtte vinderne i de fornuftige tanker, de har gjort sig. Mange vil gerne invitere familien på en god ferierejse. Nogle vil bruge penge på at få renoveret deres køkken eller badeværelse. Og hvis gevinsten er en af de rigtig store, vil de måske købe en helt ny bolig. Arne taler naturligvis også med dem om mulige investeringer, om skat og om renteutgifter. Som regel er det en god ide at starte med at betale al sin gæld.

Somme tider synes Arne, at de planer, folk har, er meget forsigtige og forudsigelige. Så siger han måske, at de også skal huske at gøre noget, som de normalt ikke ville gøre. Men ellers råder han som regel folk til at leve og opføre sig nogenlunde, som de plejer. Hvis det er den helt, helt store gevinst, man har vundet, behøver man måske i virkeligheden ikke arbejde mere. Men hvad skal man så lave? Venner og bekendte er jo stadigvæk nødt til at gå på arbejde, så den rige vinder risikerer at sidde derhjemme og føle sig meget alene. Den sociale isolation, der kan følge med at være blevet rig, er faktisk noget, de fleste lottomillionærer frygter.

Der er ét råd, Arne giver alle vindere, uanset om de er i 30'erne eller 60'erne. Han siger: Lov dig selv en ting: Træf aldrig en beslutning, mens du sidder i banken. Hvis du ikke er sikker på, at du har forstået 100 procent, hvad der står i papirerne, eller hvad bankrådgiveren siger, så sig nej! Bankrådgiveren er bankens sælger. Du kan jo heller ikke forvente, at manden i Brugsen sender dig hen til en Menu-butik, selv om han ved, de har et bedre tilbud.

LÆSEOPGAVE

1. Hvor tit er Arne på arbejde?
2. Hvad er hans arbejdsopgaver?
3. Hvad plejer vinderne at fortælle, første gang de får besøg af Arne?
4. Hvorfor kan det være et problem at vinde en stor gevinst?
5. Hvordan bruger vinderne typisk pengene?
6. Hvad råder Arne vinderne til?

10 ADRENALINSUS

Basejumpere kaster sig ud fra høje klipper og bygninger for at styrte nedad i 20-30 sekunder, før de udløser faldskærmen. Motorcyklister ræser med over 300 km i timen ad smalle, bugtede landeveje på Isle of Man i Tourist Trophy, verdens farligste motorløb. Det er bare to eksempler på, at der er mennesker, der helt frivilligt risikerer deres liv. Ekstremsport bliver mere og mere populær.

Det gør *gaming* også! Folk spiller som aldrig før. Med eller mod sig selv eller familie og venner eller nogen, de aldrig har mødt. Hvor som helst og når som helst. Nogle bruger det meste af deres vågne tid på computer- og videospil. Flere og flere dyrker seriøs ”e-sport”, og amatører og professionelle fra hele verden konkurrerer i turneringer med et globalt publikum.

Ekstremsport og gaming har også noget andet til fælles. Både basejumperen, som skal springe ud over klippekanten og gameren, der skal skyde bare én robot mere for at vinde hele spillet, oplever ”suset”, når kroppen frigør kampf-hormonet adrenalin. Puls- en stiger, og blodtrykket stiger, og hjertet pumper ekstra blod ud i musklerne og op til hjernen. Sanserne bliver skarpere, så man kan klare den ekstreme fysiske eller psykiske udfordring. Man får gåsehud, man sveder, åndedrættet bliver hurtigere og pupillerne større. Man er kampklar og kan tage den helt rigtige beslutning på et mikrosekund. Og så bliver man belønnet! Adrenalinsuset får hjernen til at frigive dopamin, og man oplever en følelse af eufori og nydelse. Den slags lykke har man lyst til at opleve igen og igen. Og igen!

Er adrenalinsuset og dopaminbelønningen så forklaringen på, at flere og flere bruger det meste af deres vågne tid på at spille computer- og videospil? Altså at spillerne simpelt- hen er blevet både fysisk og psykisk afhængige af kroppens stresshormoner og ”lykke- stoffer” på samme måde som alkoholikere og narkomaner er afhængige af alkohol og narkotika? Og hvis det er tilfældet, skal computerspilafhængighed så optages på WHO’s officielle liste over sygdomme? Alkoholisme, narkomani og ludomani er allerede på listen, og mange mennesker og organisationer i hele verden kæmper hårdt for at få gamingaf- hængighed anerkendt som sygdom. I Kina er afhængighed af computerspil en officiel diagnose. Men i resten af verden er det noget, der stadig debatteres.

Espen Aaseth er lektor på IT Universitetet i København. Hans faglige speciale er computerspil som kulturfænomen. I 2016 modtog han 15 millioner kroner fra Det Euro- pæiske Forskningsråd til et forskningsprojekt om computerspil. I løbet af fem år skal en gruppe forskere under Espen Aaseths ledelse arbejde på at skabe basis for en samlet humanistisk teori om computerspil og deres betydning i samfundet. Dvs. at perspektivet på spillene og gaming bliver meget bredere end spørgsmålet om biokemiske kick i spillernes hjerner og mulige psykiske konsekvenser. Det er Espen Aaseth meget glad for! For ham er computerspil nemlig en kulturform på niveau med film og litteratur, og han synes, det er godt, at fænomenet får den respekt, som han mener, det fortjener.

Ifølge en undersøgelse fra 2015 er det 96 % af de 10-18-årige drenge i Danmark, der spiller computerspil og 82 % af pigerne. Alligevel bliver computerspil ikke generelt accep- teret som en seriøs interesse og hobby, men betragtes af mange som spild af tid og som noget, man kan blive fysisk og psykisk afhængig af. Diskussionen om afhængighed er naturligvis noget af det, forskerne vil fokusere på. Men for Espen Aaseth giver det ikke mening at sammenligne computerspil med fx alkohol og tobak. Han mener ikke, det er ”farligere” at bruge meget tid på computerspil, end det er at bruge den på skak, havearbejde, sport, film, bøger eller andre interesser, der giver mennesker udfordringer, spænding og glæde. Men han mener selvfølgelig, at forældre skal holde øje med, at computerspil ikke tager så meget af børnenes tid, at de ikke har tid til skole og andre aktiviteter.

LÆSEOPGAVE

1. Hvad har ekstremsport og gaming til fælles?
2. Hvad sker der i kroppen, når man får et adrenalinsus?
3. Hvad er anderledes i Kina end i andre lande mht. computerspil?
4. Hvad er Espen Aarseths syn på computerspil?
5. Hvorfor tror du ikke, computerspilafhængighed er på WHO's liste over sygdomme?