

magasinet
tryghed

Læs om
Højdespringere,
nedrivere og
ballonskipperne

Marts 2011

Økonomisk tryghed

Danskere stresser på
tomme lommer

MotionDANMARK

Mere, bedre og sjovere
motion

Lys over landet

Få bugt med
vinterdepression

”

Skuespilleren Lene Maria Christensen:

***Byen gør
mig tryk***

**Trygheds
gruppen**



Kære læser

Medlemmerne har talt.

Over 25.000 sjællændere deltog i det netop overståede valg til TryghedsGruppens repræsentantskab. Det er et flot resultat, som jeg tror mange andre organisationer vil være os misundelige. Der var 18 kandidater, der stillede op til de 10 poster.

Næste år kommer turen til Region Syddanmark. Jeg håber, at lige så mange her vil engagere sig i medlemsdemokratiet. Det handler i sidste ende om, at det er medlemmerne, der via repræsentantskabet lægger den overordnede linje for, hvordan vi skal arbejde i TryghedsGruppen.

Vi har tidligere hørt fra vores medlemmer, at de lægger meget vægt på arbejdet i TrygFonden med bl.a. sikkerhed og sundhed. I dette nummer af Magasinet Tryghed fortæller vi om et nyt initiativ fra TryghedsGruppen.

Fysisk inaktivitet er en af de største trusler mod vores helbred og årsag til, at mange mennesker får livsstilssygdomme, som betyder et stort tab af livskvalitet.

Det er en af de væsentlige årsager til, at vi er gået sammen med Dansk Atletikforbund om et nyt tiltag for at styrke sundheden. Undersøgelser viser, at syv ud af 10 danskere gerne vil dyrke mere motion.

Med "MotionDANMARK", som det nye tiltag hedder, vil vi gerne bidrage til, at flere danskere dyrker mere motion og får mere glæde af det.

God læselyst!

Lennart Meineche
Administrerende direktør

Foto Lars Bech



Få Magasinet Tryghed

Har du lyst til at modtage dit eget eksemplar af TryghedsGruppens magasin. Så gå ind på tryghedsgruppen.dk/tilmeld

Magasinet udkommer næste gang i juni 2011.



Har du ændringer til din adresse, abonnementer på nyheder fra TryghedsGruppen e.lign.: Gå ind på tryghedsgruppen.dk/medlem med dit selvvalgte brugernavn og adgangskode og opdater dine oplysninger. Har du problemer: Send en mail til info@tryghedsgruppen.dk

Kolofon

Magasinet Tryghed udgives af TryghedsGruppen smba, telefon 45 26 08 26, e-mail redaktion@tryghedsgruppen.dk. Redaktionen: Anders Krogenberg (ansv. redaktør), Unna Maria Balle, Trine Heidemann (TrygFonden), Michael Rachlin (redaktør, Datagraf), Annemarie Nordlyng (grafisk designer, Datagraf), Ulla Grundtvig Brask, Torben Due Pedersen, Søren Højlund Carlsen, Rasmus Karkov, Marianne Thomas og Anna Elisabeth Lotz og Brian Iskov (skribenter). Artikler og skemaer samt enhver brug af oplysninger i Magasinet Tryghed kan gengives med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. Design, udvikling, produktion, repro og tryk: Datagraf A/S. Oplag: 40.000. ISSN: 1904-0539. Forside og bagside: Jason Watt fotograferet af Ricky John Molloy.



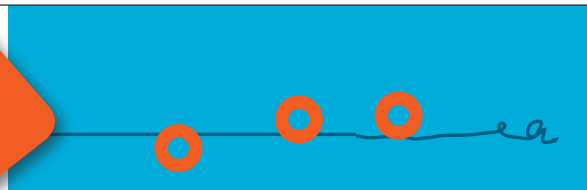
Blandede kilder
Produktgruppe fra vel forvaltede
skove og andre kontrollerede kilder
Cert. nr. SW-COC-101104
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council



TryghedsGruppen smba og TrygFonden smba
(TryghedsGruppen smba)
Lyngby Hovedgade 4, 2. sal, 2800 Kgs. Lyngby,
Telefon 45 26 08 26, CVR nr. 10430410

04

Valg i TryghedsGruppen
Nye ansigter i TryghedsGruppens repræsentantskab efter valget i Region Sjælland.



06

Når lyset bryder frem
Lyset er på vej. Men hvis du led af dårligt humør i vintermånederne, var du ikke alene.



08

Lene Maria Christensen
Magasinet Tryghed har mødt skuespilleren Lene Maria Christensen, der er aktuell med filmen "En Familie".



12

Farligt job
Nedriver er et af de farligste job i byggebranchen. Vi har mødt Jesper Ottendal i kælderen af Dannerhuset i København.



14

Økonomisk tryghed på dagsordenen
Når den økonomiske krise fylder avis-spalterne og nyhedsudsendelserne, påvirker det også danskernes tryghed. Vi fokuserer på økonomisk tryghed.



18

10 højdespringere
De har taget et højt spring - enten helt konkret eller i overført betydning. Vi præsenterer 10 højdespringere.



22

MotionDANMARK
TryghedsGruppen støtter visionær indsats for folkesundheden.



26

Mit spring
Et udsædvanligt spring: Fra bankmand til ballonskipper.



Stor stemmedeltagelse på Sjælland

Af Marianne Hartz Thomas og Anna Elisabeth Lotz

De sjællandske medlemmer af TryghedsGruppen bakkede op om valget til repræsentantskabet i januar og valgte med en høj stemmedeltagelse 10 repræsentanter til selskabets repræsentantskab.

I alt stemte 25.428 medlemmer af TryghedsGruppen mellem den 17. og den 31. januar i år ved valget til repræsentantskabet i Region Sjælland. Det svarer til en valgdeltagelse på 14%. Til sammenligning stemte 6% af medlemmerne i Region Hovedstaden ved valget sidste år.

Formand for repræsentantskabet i TryghedsGruppen, Bent Claudi Lassen, lægger vægt på, at interessen for de årlige valg i TryghedsGruppen er stigende.

"Det glæder mig, at vi igen, denne gang i Region Sjælland, når et endnu højere niveau for deltagelsen ved valget til vores repræsentantskab. Vores arbejde går grundlæggende ud på at skabe tryghed for så mange mennesker som muligt, og jeg tolker den stigende interesse for vores valg sådan, at medlemmerne mere og mere engagerer sig i disse spørgsmål. Den interesse giver også ekstra motivation for dem, der sidder i repræsentantskabet," siger Bent Claudi Lassen.

Ny valgprocedure

Sjællænderne blev de første, der prøvede TryghedsGruppens nye valgprocedure. Medlemmerne modtog i år en valgavis og en stemmeseddel direkte på deres adresse. I de tidligere år har medlemmerne med interesse for valget til repræsentantskabet måttet rekvirere en stemmeseddel.

Valgavisen gav også en introduktion til de 18 kandidater, der stillede op i Region Sjælland. Der var 10 pladser på valg, og de 18 kandidater kom fra hele regionen, med forskellige baggrunde og synspunkter.

Til de 10 pladser blev der valgt fire kvinder og seks mænd i alderen 37 til 63 år. De fik alle mellem 1.180 og 4.112 personlige stemmer. De 10 repræsentanter blev:

- Jørn Rise Andersen, Haslev
- Anya Eskildsen, Greve
- Cathrine Riegels Gudbergson, Herlufmagle
- Jesper Hjulmand, Svinninge
- Ole Lund-Hermansen, Nykøbing F.
- Peter Lück, Maribo




 Jørn Rise Andersen, Haslev



 Anya Eskildsen, Greve



 Cathrine Riegels Gudbergson, Herlufmagle



 Jesper Hjulmand, Svinninge



 Ole Lund-Hermansen, Nykøbing F.

Hvem kan stemme ved valget?

Alle medlemmer af TryghedsGruppen i den pågældende valgkreds kan stemme ved valget. Som forsikringstager i Tryg eller i Nordea Liv & Pension i Danmark er du medlem af TryghedsGruppen.

- Claus Meyer, Sakskøbing
- Elsebeth Stryhn, SjællandsOdde
- Christian Wedell-Neergaard, Borup
- Jane Anette Wickmann, Roskilde

De nye repræsentanter indtræder i TryghedsGruppens repræsentantskab i forbindelse med det næste ordinære repræsentantskabsmøde, der afholdes den 23. marts 2011. Repræsentanterne er valgt for en fem-årig periode. Repræsentantskabet har i alt 70 repræsentanter.

Næste repræsentantskabsvalg afholdes i Region Syddanmark i januar 2012. Her er der 15 pladser på valg. Valget bliver annonceret i efteråret 2011, hvor det vil være muligt for medlemmer i Region Syddanmark at stille op, hvis man finder 25 stillere og i øvrigt opfylder betingelserne for at blive kandidat. Vil du vide mere om repræsentantskabsvalgene i TryghedsGruppen kan du besøge os på tryghedsgruppen.dk.



Hvor ofte er der valg til TryghedsGruppens repræsentantskab?

Der er valg hvert år på skift i en af de fem valgkredse:
 Region Sjælland: primo 2011
 Region Syddanmark: primo 2012
 Region Midtjylland: primo 2013
 Region Nordjylland: primo 2014
 Region Hovedstaden: primo 2015



 Peter Lück,
Maribo



 Claus Meyer,
Sakskøbing



 Elsebeth Stryhn,
SjællandsOdde



 Christian Wedell-
Neergaard,
Borup



 Jane Anette
Wickmann,
Roskilde

Lys i mørket

Var du også mere end almindelig træt i den lange vinter? Så er du ikke alene. Rigtig mange danskere har tendens til vinterdepression, men heldigvis er der mange ting at gøre for at få ny energi om vinteren og i det tidlige forår.

Af Ulla Grundtvig Brask
foto Polfoto

Professor, speciallæge i psykiatri og psykoterapeut Poul Videbech, Århus Universitet, rådgiver mennesker med blandt andet vinterdepressioner.

Hvor mange danskere lider af en vinterdepression?

"Vi regner med cirka fem procent, men tallet er usikkert. Der er givetvis rigtig mange mennesker, der går rundt med lidelsen, uden at den registreres noget sted. Derfor er det min vurdering, at flere har symptomerne."

Hvad er symptomerne?

"Først og fremmest er det træthed og uoplagthed. Men det er der jo mange af os, der har en snert af i vintermånederne i forhold til forår og sommer. Så vi taler først om en vinterdepression, når det er et mønster i ens liv, og det bliver ved med at vende tilbage, og symptomerne virkelig giver et handicap i de menneskers liv. Mange mennesker, der lider af vinterdepression, har en lyst til at gå i hi, når vi kommer ind i de mørke måneder, og deres arbejdsevne og kreativitet falder

markant. Lidelsen rammer især kvinder under 45 år."

Hvorfor er der flere kvinder end mænd, der får en depression om vinteren?

"Vi ved det ikke med sikkerhed. Vi ved dog, at signalstoffet serotonin generelt har større svingninger i koncentrationen i kvinders hjerner end i mænds. Det kan betyde, at kvinder er mere følsomme over for forhold, der påvirker udskillelsen af serotonin, som for eksempel lyset. Nogle forskere mener

også, at yngre kvinder rammes oftere, fordi de generelt har større ansvar i familien samtidigt med deres erhvervsarbejde, og derfor har de mange gode grund til at blive ekstra udmattede."

Er der en naturlig forklaring på, at nogle mennesker rammes af vinterdepression?

"Det er der faktisk. Serotonin er et stof, som nervecellerne bruger til at kommunikere med hinanden. Stoffet skifter både med døgnen og med årstiderne. Nogle mennesker reagerer kraf-



Se lyset

Nyttige tips til at se lysere på fremtiden i de mørke måneder

Lysterapi

Manglende dagslys er en af årsagerne til vinterdepression. Derfor henter mange vinterdeprimerede danskere hjælp i lysterapi. Lysterapi er en særlig lampe på cirka 5.000-10.000 lux. Den har et meget kraftigt lys. Undersøgelser viser, at hvis man sidder foran lampen i en halv til en hel time hver dag om morgenen, påvirker det mængden af serotonin. Det er en relativt almindelig behandlingsform, som mange mennesker benytter sig af. Lampen er en god begyndelse, hvis man selv ønsker at gøre noget ved sin vinterdepression. Og den er helt uden bivirkninger - i modsætning til medicinsk behandling. Lampen er forholdsvis billig og kan købes på nettet.

Motion

Det er altid en god idé at dyrke motion, men det er ikke videnskabeligt bevist, at det virker mod vinterdepression. Speciallæge i psykiatri og psykoterapeut Poul Videbech, Århus Universitet, sender altid sine patienter ud at løbe, for om ikke andet er motion godt for så mange andre ting i krop og sind. Det, at man selv aktivt gør noget for at komme ud af situationen, har stor psykologisk værdi, og måske er det derfor, mange mennesker synes, motion gør dem gladere om vinteren. Hvis man lider af vinterdepression, er det en god idé at gå en tur på cirka en halv time hver dag - mens det er lyst. Det får lige pulsen op, og det øger velværet.

Kost

Kosten har ikke den store betydning i forbindelse med vinterdepression. Mange danskere mangler dog D-vitamin, men inden man begynder at spise ekstra D-vitamin, anbefaler Poul Videbech, at man snakker med sin læge.

Rejse

Der er mange, som har glæde af at rejse til varmere himmelstrøg i vintermånederne. Men en skiferie i kulde med høj sol er egentlig lige så godt, for det giver masser af lys til ansigtet.

tigere på disse svingninger end andre. Mængden af serotonin har indflydelse på vores humør. Det er i hvert fald antydningen af en forklaring. Forklaringen er lidt usikker, da de fleste undersøgelser er lavet på dyr."

Hvorfor har vi generelt mere lyst til søde sager i vintermånederne?

"Serotonin skal transporteres med hjælp fra sukker. Hvis vi mangler serotonin i kroppen, øger vi indtaget af sukker. Så det giver god mening, når mange mennesker føler, de har en

sødere tand om vinteren. Hvis vi samtidig ikke orker at dyrke motion, fordi vi føler os trætte, er det ikke så mærkeligt, at vi tager på i vægt i netop de mørke måneder."

Kan man forebygge en vinterdepression i sommermånederne?

"Desværre ikke. Vi kan ikke ændre på de naturlige svingninger, som serotonin har i løbet af et år."

Kilde: Professor, speciallæge i psykiatri og psykoterapeut Poul Videbech, Århus Universitet.



Det hele kan ikke være Frygtelig Lykkelig

*Af Rasmus Karkov
foto Ricky John Molloy*

Den prisbelønnede skuespiller Lene Maria Christensen bliver utryg, når politikerne ikke bruger tiden hensigtsmæssigt, og når der er for stille og øde. Hun er aktuell i filmen *En Familie*.

Blå bog:

- Lene Maria Christensen
- Født 10. april 1972
- Opvokset i Hillerød
- Uddannet fra Statens Teaterskole 1999
- Roller på tv i blandt andet Hotellet, Langt fra Las Vegas og Lulu og Leon
- Roller i film Brødre, Nynne, Fidibus, Frygtelig Lykkelig, En familie
- Modtager af Robert, Bodil og Ove Sprogøe-prisen

For omkring et år siden gik Lene Maria Christensen alene rundt på en mørk parkeringsplads i Birkerød. Gadebelysningen var slukket, og parkeringsbåsene var delt op af kommunale hække, der fik pladsen til at fremstå som en labyrint i aftenstilheden. Der var ikke noget unormalt ved situationen. Det var en aften som alle andre aftener uden for storbyerne. Gaderne var mennesketomme. Butikkerne lukkede og beboerne fortrakket til deres hjem. Den aften i Birkerød blev Lene Maria Christensen mere og mere hverdagspanisk, mens hun ledte efter bilen på parkeringspladsen. Da hun endelig fandt den og satte sig ved rattet, kunne hun mærke, at hendes hjerte slog hurtigere end normalt, og da Københavns lys nærmede sig i forruden igen, sagde alt i hendes krop Yes!

Altid solskin i forstaden

Vi skulle egentlig have mødtes et sted, der gør Lene Maria Christensen tryk eller utryk. Men hun er højgravid med sit andet barn, og det praktiske ved at sætte sig ind på en cafe lige om hjørnet har besejret planerne. Men hun har alligevel tænkt over, at det på en måde er en ligeså rigtig løsning som parkeringspladsen i Birkerød eller udsynet fra Kastellet.

"Byen gør mig tryk og lige nu sidder vi på en cafe midt i byen. Der er mennesker omkring os. Folk arbejder, slapper af, mødes med veninderne. Jeg kan godt lide at mærke, at jeg ikke er mutters alene i verden," siger Lene Maria Christensen.

I modsætning til aftenen på parkeringspladsen i Birkerød. Lene Maria Christensen har, som de fleste andre københavnere familier, en drøm om et hus. Om en have. Om at være ved jorden og se børnene gå lige ud af døren et sted i forstaden eller en større provinsby, "hvor solen altid skinner rigtigt meget, når jeg forestiller mig det," som hun siger. Men hun er der ikke endnu. Hun er ikke færdig med byen og den konstante mindend om, at man er meget langt fra at være alene.

"Det er mere den stilhed, der kan være udenfor byen, som jeg nok ikke er gammel nok til endnu. Jeg kan gå helt i grundangst, når der er helt støvsuget for mennesker lørdag eftermiddag. Men på et eller andet tidspunkt skal jeg der ud, jeg vil der ud. Der skal bare mere alder på," siger Lene Maria Christensen, der er 38 år.



Den nemme kamp for overlevelse

Den eneste grund til, at vi er kommet ind på hele det spor, er, fordi Lene Maria Christensen har gjort sig umage. Aftenen inden interviewet sad hun i lejligheden på 2. sal lige om hjørnet og tænkte. Imens rumsterede manden med sit eget i lejligheden, og i værelset ved siden af sov datteren Nanna.

Det var, mens hun sad der, at tankerne om parkeringspladsen i Birkerød blev afløst af den beroligende følelse af at gå på Kastellet i nærheden, hvor man sammen med andre enevandrere kan skue ud over vandet og havnen og Gefionspringvandet, mens man samler tanker lige under skyerne på toppen af byen.

I baggrunden kørte TV2News i nyhedsring om etårsdagen for jordskælvet på Haiti og om den ukontrollerbare utilfredshed, der få dage senere skulle vise sig at koste Lene Espersen magten hos De Konservative. På hver deres måde satte de to nyhedshistorier tankerne i perspektiv. For hun ville aldrig komme til at opleve den øjeblikkelige udslettelse af hverdagen, som haitianerne blev udsat for uden varsel. Hendes hjem vil hellere ikke blive skyllet væk af en tsunami, og hvis der nogensinde bryder brutal borgerkrig eller alfortærende hungersnød ud på indre Østerbro, så ligger det i hvert fald meget langt ude i fremtiden.

"Min kamp for overlevelse er meget lille i forhold til den kamp for livet, andre mennesker ude i verden kæmper. Jeg er gravid, og læger og jordmødre er specialiserede i at tage sig af lige præcis sådan en som mig i samme øjeblik, jeg har brug for det," siger hun

"Der er en der har sparket til min sutsko"

Netop det perspektiv, at vores overlevelseskamp er så relativt overskuelig, fik politikerdebatten på TV 2 NEWS til at fremstå endnu mere absurd.

"Jeg bliver utryg over, at der bliver kastet så sindssygt meget mudder mellem politikere, at vi aldrig får at vide, hvad det er, de egentlig gerne vil. Der er kommet en kedelig tradition med at kaste lagkage i hovedet på den anden, og så synes man har vundet. Men du har da ikke vundet en skid, jeg ved som vælger stadig ikke, hvad du synes, jeg ved bare, du synes, at hende dér er dum. Det er ligesom, når min datter kommer hjem og siger, at så er

der en, der har sparket til hendes sutsko, og hun er blevet helt vildt ked af det," siger Lene Maria Christensen med et grin over, hvor grotesk det egentlig er og tilføjer:

"Jamen, det er på det niveau."

Ikke mindst på grund af finanskrise, nedskæringer og konstante dommedagstrusler om, at det er sidste ud kald, hvis vi skal redde velfærdsstaten, synes politikernes interne kiev endnu mere alvorligt.

"Der er en stor del af befolkningen, der bliver svigtet, fordi de ikke passer ind i det perfekte glansbillede. Det er folk, der snart ikke kan få efterløn, det er pensionister, det er børn, der ikke har det godt i institutioner, forældre, der går midlertidigt ned. Folk, der bliver fyret på grund af finanskrisen, og mister troen på alt, mens de bliver ødelagt af at skulle gennem groteske forløb for at komme ind på arbejdsmarkedet igen. Det er super uanstændigt, og det gør mig mest af alt



Jeg kan godt lide at mærke, at jeg ikke er mutters alene i verden.

utryg, når politikerne ikke bruger tiden hensigtsmæssigt, siger Lene Maria Christensen og tilføjer:

"Jeg er sikker på, at der er en grund til, at de blev politikere. At de har en indre ild, som bare forsvinder i spin og skænderi."

Lene Maria Christensens blik mod gulvet

Lene Maria Christensen ved en del om mennesker. Det er hendes hverv at fremstille dem. Gennem det meste af sit liv har hun studeret dem. Bare siddet på en cafe og kigget og stået på en scene og efterlignet dem. Kaldet mod skuespil kom, da hun så film og levede sig ind i, hvor fantastisk den verden måtte være. I skolen kastede hun sig over alt det teater, hun kunne komme i nærheden af, og da hun var i 20'erne søgte hun ind på Statens Teaterskole

to gange, før der var gevinst tredje gang. Afslagene satte en proces i gang, som gjorde, at hun tredje gang kastede 'den rigtige' måde at gøre tingene fra sig og i stedet bare skrev en ansøgning om, hvem hun var.

I karrierens begyndelse spillede hun ofte den unge, naive pige. Rollen som dum blondine perfektionerede hun i Hella Joofs film *Fidibus*, hvor hun var vedhæng til Paten, en narkopusher spillet af Jokeren. Filmen blev vurderet som rodet, men midt i rodet, så anmelderne en stjerne blive født.

Alligevel handlede alle interviews i lang tid derefter om 'den dumme blondine', og Lene Maria Christensen begyndte at frygte at blive kørt ud på et sidespor som naivt og uskyldigt udseende lillepige sexsymbol. Når man i dag så meget som nævner ordene 'dum' og 'blondine', udbryder hun et langt gennemtrængende suk og kigger ned i gulvet, så længe, at man ikke kan lade være med at overveje, om hun tænker på, om hun skal rejse sig og gå midt i det hele.

"Er vi ikke efterhånden så færdige med det emne. Jeg bliver spurgt i alle interviews," siger hun så og tager sig derefter i det og siger:

"Ej ok, lad mig høre, hvad er det, du vil spørge om."

Det svære spil

Men egentlig er spørgsmålet ligegyldigt. Hun har allerede svaret. Hun er et andet sted. På reolen ved siden af bøgerne i lejligheden står to statuetter fra 2009. Det år vandt hun både en Robert og Bodil for hovedrollen Ingelise i filmen *Frygtelig Lykkelig*.

Og nu er hun aktuel i den allerede prisbelønnede film *En Familie* af Pernille Fischer Christensen, hvor hun spiller overfor Jesper Christensens rolle som dominerende far. Efter indspilningen sad rollen som yndlingsdatterens Ditte, der skal foretage nogle barske valg, i hende lidt længere, end roller normalt sidder i hende. Det var en krævende rolle. En af dem, der gjorde det nødvendigt at udvikle sig og finde nye sider af sit skuespil.

"Karakteren Ditte har en meget maskulin indre styrke, men samtidig en stor feminitet udadtil. Det var et ret specielt spænd at forholde sig til. Jeg tænker, hvorfor bryder hun ikke sammen, hvorfor bliver hun ikke rasende, hvorfor trygler hun ikke? Men det er netop det,

3 spørgsmål til Lene Maria Christensen

Hvad er det vigtigste for dig i hverdagen?

Det betyder meget for mig, at hverdagen går op, og at alle er ved godt helbred. Det er banalt, men det er den fineste tryghed, man kan have. Det vigtigt for mig at have en fornemmelse af, at Nanna har haft en god dag og har været ude på de vilde vover. Og så er det vigtigt for mig, at der ikke er for meget usagt mellem mig og dem, jeg holder af.

Er det en trussel, når der kommer nye skuespillerinder frem?

Man skal helt klar lige tjekke ud, om de kan noget. Men det er sindssygt fedt, hvis de kan.

Hvor går du hen for at tænke?

Jeg kan godt lide at gå på Kastellet og få sat tankerne i perspektiv. Når jeg har gennemtalt det med alle, så går jeg derhen for at træffe en beslutning. Det er noget med, at man kan se langt ud over vandet.



som definerer hende og får hendes indre frem i det ydre," siger Lene Maria Christensen.

Hun er ikke en af de skuespillere, der bliver ét med rollen og lader sig selv forsvinde. "Jeg kan ikke sidde som en eller anden person i et manuskript, når jeg er på arbejde. Jeg skal jo kunne tage imod instruktion," som hun siger. Når hun har fri og kommer hjem, er hun Lene Maria. Hun køber ind, ser børnetime, laver frikadeller og tænker på sin arbejdsdag på samme måde, som alle andre tænker på deres arbejdsdag. På skærmydsler, på hvordan lige præcis den sætning skal intoneres, på hvad der kunne have været bedre.

Vilkårenes usikkerhed

Hvis man kun zoomer ind på selve arbejdet, og et øjeblik glemmer de røde løbere, den forstørrede anerkendelse og de, udefra set, ret spændende kollegaer, så er der kun ganske få forskelle på at være skuespiller og for eksempel skomager.

"Der er skiftende arbejdstider og en naturlig usikkerhedsfaktor i mit arbejde. Jeg er ikke fastansat de næste 10 år, men lever fra kontrakt til kontrakt. Jeg har lært at leve med det, men det er klart, at når det føles, som om der er rigtigt langt til næste opgave, så skal jeg finde en blind tillid til, at det nok skal gå," siger hun.

Den tillid behøver ikke nødvendigvis at fokusere på, om hun stadig har det. Om hun er god nok. Derfor hjælper det ikke at kigge på Robert og Bodil statuerne i de korte perioder mellem kontrakter.

"Priserne er underordnet. Det er fløjtende ligegyldigt i forhold til at få arbejde. Rollen skal være der, og instruktørerne skal stadig mene, at jeg er den rette til rollen. Det kan tværtimod være, at instruktøren synes, man er skideirriterende, fordi de gerne ville have haft, at deres hovedrolleskuespiller fik prisen. På den måde ændrer priserne ikke noget, men jeg er meget stolt af dem," siger Lene Maria Christensen.

Alligevel farer hun ikke forvildet fra job til job for at være sikker på at sikre sig økonomisk. Hun siger ikke ja til hvad som helt. Der skal være noget, der legitimerer hendes arbejde. Som for eksempel Yvonne i Olsen Banden Musicalen, "som ikke gik op, men det var fedt at spille Yvonne."

"Det hele kan jo ikke være Frygtelig Lykkelig," siger hun. ✦

Farligt job

Mange af os tilbringer det meste af dagen på en kontorstol og foran en skærm. Men nogle har et arbejde, som er forbundet med risiko. Hvordan håndterer de det? Har de nogle tricks, eller er det bare hård træning? **Vi går tæt på et menneske med et farligt job.**

Magasinet Tryghed har i de seneste numre kikket på jobs, hvor der lidt større risiko end sædvanlig. Nedriver er et af de farligste jobs i byggebranchen, viser flere undersøgelser.

Af Brian Iskov,
foto Ricky John Molloy

Nedriveren:

"Da jeg startede i branchen for 15 år siden, tænkte man ikke så meget på støvmasker og sikkerhedsudstyr. Siden er der kommet fokus på, at gammel maling kan indeholde bly, og at den PCB, som sidder i mange gummifuger, er skadelig.

Lige nu er vi ni mand på renoveringen af Dannerhuset. Først opsætter miljøholdet nogle sluser med undertryk i, så de kan slibe malingen væk, før vi går i gang med at banke vægge og brystninger ned. Så piller vi gulvene op og sorterer affaldet i containere til genbrug. Til sidst tager håndværkerne over.

I 2006 kom nedriveruddannelsen, og den har givet mig et bedre indblik i sikkerhed, miljø og bygningskonstruktion.

Nu til dags piller man stille og roligt bygningerne fra hinanden. De store nedrivningskugler er ikke længere lovlige. I stedet har vi fået sortergrabbe, som er så fintfølede, at de kan nippe et stykke træ ud af et hus uden at gøre skade.

Arbejdet er fysisk hårdt med fare for rygskader og nedslidte knæ, så man skal tænke over, hvordan man løfter. Jeg vil hellere gå to gange end at bære for meget." ✖





**Jesper
Ottendal, 33 år**
Nedriver for Søndergaard
Nedrivning i Frederikssund. Gik på
produktionsskole som ung og kom i
praktik hos MC Nedrivning. Han fik der-
efter job i firmaet og er siden uddannet ne-
driver på VIA University College i Horsens.
Med sin bror og kollega, Kim, har Jesper
bl.a. deltaget i totalrenoveringen af Det
Berlingske Hus i København, som 150
mand arbejdede på i tre år. Hans se-
neste projekt er den indvendige
renovering af Dannerhuset
fra 1873.

Pengepungen stresser danskerne

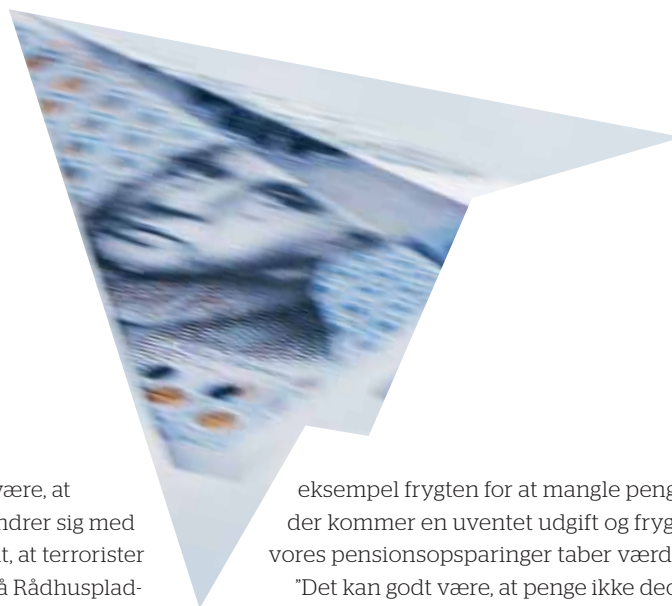
Er der noget, der kan gøre danskerne trygge, så er det en god og robust privatøkonomi. Hvis der er penge på bogen, sover vi som regel godt om natten. Alligevel opfører vi os en gang i mellem irrationelt og dristigt, når det handler om privatøkonomien.

Af Søren Højlund Carlsen, foto Scanpix



Sådan bliver din økonomi tryk:

- Kend dine udgifter og læg gerne lidt til
- Hvis du skal låne, så lån i banken
- Overvej at afdrage gæld i stedet for at spare op
- Hold dig, så vidt det er muligt, fra flekslån
- Sørg for at have en økonomisk "buffer" - gerne, hvad der svarer til én måneds nettoindkomst



Det kan godt være, at klimaet forandrer sig med hastige skridt, at terrorister rykker ind på Rådhuspladsen og trafikken er blevet farligere, men så længe vi danskere har penge på bogen og styr på vores økonomi, så er vi trykke. Det er måske lidt skarpt skåret op, men er der noget, der kan gøre os danskere trykke og lykkelige, så er det en god og robust privatøkonomi.

"Umiddelbart skulle man mene, at der er vigtigere ting i livet såsom et godt helbred, et godt arbejde og et socialt netværk, og der er i hvert fald langt farligere ting her i livet end økonomisk ruin. Men den økonomiske smalhals har en grundlæggende meget stressende effekt på danskerne. Derfor går mange os meget op i vores privatøkonomi, og en god økonomi gør de fleste trykke. Vi er hundeangste for at mangle penge, hvis for eksempel vaskemaskinen bryder ned eller bilen skal på værksted, og derfor giver det os en stor tryghed, hvis der er orden på privatøkonomien," forklarer Anders Hede, der er forskningschef i TrykFonden, som hvert andet år tager temperaturen på danskeres tryghed i den såkaldte TrykHedsmåling. Og i 2009 var tendensen tydeligere end nogensinde. TrykHed opstår, når folk har en god og robust økonomi. TrykHedsmålingen præsenterer blandt andet en top ni over faktorer, der har indvirkning på danskernes tryghed, og på den liste finder man tre punkter, der vedrører vores økonomi. For

eksempel frykten for at mangle penge, hvis der kommer en uventet udgift og frykten for, at vores pensionsopsparinger taber værdi.

"Det kan godt være, at penge ikke decideret gør os lykkelige, men spørger du danskerne, så gør penge os i hvert fald trykke, og hvis man i vores målinger har fortalt om utryghed og stress, så hænger det ofte sammen med en dårlig økonomi," tilføjer Anders Hede, der i år vil gennemføre en ny TrykHedsmåling.

"Her vil vi bl.a. måle, hvordan den økonomiske krise er slået igennem. Mange er sikkert blevet mere økonomisk utrykke, men det kan også være, at nogen er blevet mere trykke efter at de har strammet op og kommet ud af en rodet gældsplaget privatøkonomi."

Dristige lån

Men selv om vi danskere altså er mest trykke, hvis der er penge på bogen og styr på økonomien, så opfører vi os ikke altid efter vores eget trykHedsbarometer. Faktisk er vi ret irrationelle, når det kommer til dele af vores økonomi, hvor vores adfærd ikke helt stemmer overens med ønsket om tryghed og stabilitet i privatøkonomien.

"Danskerne har generelt en god økonomisk adfærd og en god økonomi, men der er nogle steder, hvor vores opførsel næsten er dumdristik, og i hvert fald irrationel set med økonomiske øjne," siger Gustav Juul, der er civiløkonom og økonomisk rådgiver. Hver uge rådgiver han danske familier i



programmet "Luksusfælden" på TV3, hvor danskere, der er kommet i økonomisk uføre, får råd og vejledning til en sund økonomi. I programmet møder han virkelige udgaver af danskernes økonomiske mareridt, hvor der ikke er penge til uforudsete udgifter, forbruget er skyhøjt og gælden bare vokser og vokser. Alligevel kan Gustav Juul godt genkende Tryghedsmålingens konklusioner om danskernes tryghed i forhold til økonomien. Det er også derfor, at han ryster på hovedet af mange af os danskere, for det er ikke på alle områder, at vi lever op til vores egne ønsker om økonomisk tryghed.

"Der er nogen steder, hvor kæden hopper af. For eksempel det store forbrug af dyre forbrugslån som 'SMS lån', 'Kvik lån' og hvad det ellers hedder. Det er fuldstændig irrationelt at benytte sig af de lån, fordi de er så dyre. Men det foretrækker mange danskere i stedet for at gå ned i banken, hvor det er langt billigere. Men det ønsker mange danskere ikke. Så er det langt mere behageligt og mageligt lige at gå på nettet eller sende en SMS, og så er der 5.000 kr. på kontoen. Men det kan blive de dyreste 5.000 kr. i dit liv. Så den adfærd stemmer bestemt ikke overens med ønsket om tryghed i vores økonomi," siger Gustav Juul, der også peger på danskernes boliglån som et af de områder, hvor vi ikke handler i overensstemmelse med ønsket om tryghed.

"I princippet er der jo ikke meget stabilitet i afdragsfrie flekslån - det er faktisk meget risikofyldt. Renten kan stige og vi kender ikke

fremtidens boligudgifter. Jeg siger altid, at for at opnå økonomisk tryghed, skal man kende sine udgifter. Men det gør man jo i teorien ikke med flekslån, så det stigende forbrug af den slags lån stemmer ikke helt overens med ønsket om økonomisk tryghed," siger Gustav Juul.

Spare op til tryghed

Også Ann Lehmann Erichsen, der er forbrugerøkonom i Nordea, ser paradokser i danskernes adfærd, når det kommer til vores økonomi. På den ene side genkender hun konklusionerne fra TrygFondens måling. På den anden side har vi op gennem 00'erne lånt penge som aldrig før, og mange har måske sat sig hårdt med afdragsfrie flekslån, der kan underminere enhver økonomisk tryghed med natlige mareridt om store rentestigninger og tvangsauktioner. Og selv om opsparing og sikkerhed giver danskerne tryghed, så sparer hver femte af os stadig ikke én eneste krone op.

"Så jeg kan godt forstå, hvis der er mange, der ligger søvnløse om natten og har svært ved at træffe de rigtige valg. Men der er mange paradokser i danskernes økonomi - det handler ikke altid om logik, men lige så meget om følelser," siger Ann Lehmann Erichsen. Hun glæder sig i stedet over, at danskernes behov for tryghed i stigende grad nu kan aflæses på vores bankbøger, hvor vi sætter flere og flere penge ind. Hver gang danskerne får udbetalt 100 kr., sparer vi faktisk syv kr.

op, og ved nytår havde hver dansker gennemsnitligt ca. 75.000 kr. i opsparing i banken.

"Danskernes opsparing var støt stigende fra 2009 til 2010, og nu stiger den mere end vores gæld. Og når lysten til at spare op er blevet større, er det vel også et udtryk for, at ønsket om tryghed er blevet mere markant. Nogle mennesker er måske blevet rystede over krisens omfang og angsten for at miste deres job. Det er der så - og heldigvis for det - et stigende antal danskere, der kompenserer for ved at øge deres opsparing. Men selvfølgelig er der også nogle grupper, der stadig låner penge til for dyre renter og omkostninger, og de mennesker kunne jo faktisk få en tryggere og mere robust økonomi, hvis de brugte lidt tid på at undersøge, hvad det koster at låne," siger Ann Lehmann Erichsen.

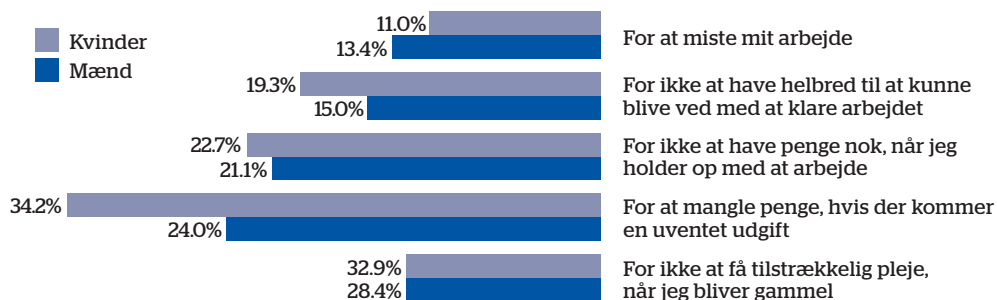
Troede ikke på krise

Hos TrygFonden ser forskningschef Anders Hede også forandringer i danskernes adfærd mod en endnu mere tryghedsorienteret økonomi.

"Paradoksalt nok har vi oplevet, at danskerne egentlig ikke troede, at krisen kom. Helt irrationelt var det som, at vi slet ikke troede, at det ramte Danmark. Faktisk har det været bekymrende, hvor relativt få, der har været utrygge med hensyn til at miste jobbet eller for at miste store formuer i boligen. Tilmed er der i vores undersøgelse fra 2009, der er gennemført i 2008, en markant tendens til, at danskerne føler, at pressen overdrev omfanget af den økonomiske krise. Derfor kunne man den gang stille spørgsmålet, om danskerne på nogle områder faktisk var lidt for trygge, så de for sent erkendte problemet. Men til gengæld har vi så senere set, at forbruget nye køkkener og garager er faldet, og i takt med krisens indtog er danskerne nu altså i stedet begyndt at spare op. Og det ser vi som et tegn på, at vi er begyndt at tage krisen mere alvorligt og handle derefter," siger Anders Hede. ✱

Kvinder mest utrygge

Tryghedsmålingen viste bl.a., hvilke økonomiske problemer, danskerne er mest utrygge ved. Det viste sig, at kvinderne - specielt singlekvinderne - generelt var mest utrygge.



Når lykken er gods og guld

En del af det at være lykkelig er jo også at være tryk - derfor kan man godt sige, at penge gør os lykkeligere. Sådan siger en af landets få lykkeforskere, Christian Bjørnskov, der er lektor i økonomi ved Handelshøjskolen i Århus. Han har i gennem flere år forsket i sammenhængen mellem vores forbrug, danskernes økonomi og den mentale sundhedstilstand, og han er ikke bange for at slå fast, at der er en tydelig sammenhæng mellem antallet af penge i banken og så vores mentale tilstand.



Der er en tendens til, at folk undervurderer, hvor hurtigt de vænner sig til et øget forbrug. Folk regner med, at når vi køber en ny bil, bliver den meget bedre end den gamle, og det er den måske også.

Christian Bjørnskov, lykkeforsker

"Hvis man vil være tryk, skal man have en vis form for opsparing, og sådan har det sådan set altid været. Penge har en stor betydning, og alle der siger det modsatte lyver. Det giver anerkendelse, det giver mulighed for oplevelser og det giver ikke mindst tryghed. Så penge i banken, og gerne mange af dem, er med til at give vores liv mere værdi. Det giver simpelthen mere overskud, når man ved, at man har penge til sine uforudsete udgifter, men det er ikke decideret det, der giver mere lykkefølelse. Der er jo ikke meget sjov ved at købe en ny vaskemaskine,

men det er trygt at vide, at man kan, når det bliver nødvendigt," siger Christian Bjørnskov, der har konstateret et indbygget paradoks i danskernes forbrug - et forbrug, der er den direkte vej til mere utryghed, selv om man har mange penge.

"Der er en tendens til, at folk undervurderer, hvor hurtigt de vænner sig til et øget forbrug. Folk regner med, at når vi køber en ny bil, bliver den meget bedre end den gamle, og det er den måske også. Men vi undervurderer, hvor hurtigt vi så rent faktisk vænner os til den nye bil. Vi undervurderer med andre ord, hvor hurtigt vi hæver standarden for vores eget liv. Når man har kørt i bilen i et års tid eller to, så kan man ikke gå tilbage til den gamle bil. På den måde skal der også flere og flere penge til, før man føler sig tryk, fordi der hele tiden skal flere penge til at understøtte det nye forbrug. Man får en kort tidshorison, og så underinvesterer man i sit eget overskud og i luften i økonomien," forklarer Christian Bjørnskov.

Oplevelser giver lykke

Et andet paradoks handler ifølge Christian Bjørnskov om vores holdning til velfærdssamfundet og troen på den danske økonomi. Med finanskrisen har den holdning nemlig lidt et knæk, og godt for det, mener lykkeforskeren.

"Vi har skabt nogle store forventninger til samfundet og det skaber et paradoks i danskernes adfærd, hvor der har været en tendens i de sidste 10-15 år til, at man har undervurderet risikoen for, hvornår der kom en krise igen og dermed lullet sig selv lidt i søvn. I modsætning til, at man måske udnyttede de gode tider til at spare op. Det begynder man så først på nu, hvor det for nogen måske er for sent. Men vi har langsomt vænnet os til, at samfundet sikrer os, og derfor sikrer man sig selv mindre. Det er en velkendt mekanisme

blandt økonomer, at når en befolkning tager velfærdssamfundet for givet, så agerer vi som mennesker mindre ansvarligt i forhold til vores egen økonomi. Danskerne troede ikke kriser kom mere, men det gjorde de jo, og det kom nok bag på mange, der så derfor nu er blevet ekstra utrygge og nervøse," siger Christian Bjørnskov, der gerne giver sit bud på det ældgamle spørgsmål om, hvorvidt penge gør en lykkelig.

"Det lader til, at penge kan have en positiv effekt på den langvarige lykke. Grunden til det er, at det ikke er pengene i sig selv, der har indvirkning på lykken. Det er derimod måden, man bruger dem på, der er vigtig. For selv om man hurtigt vænner sig til nye materielle goder, gælder det samme ikke, når det er oplevelser, man køber. Og uanset om vi vil det eller ej, så må vi sige, at overordnet set er rige mennesker trods alt lykkeligere, og det skyldes blandt andet, at de har en større tryghed og et større økonomisk overskud til at købe oplevelser. Gode oplevelser giver nemlig gode minder. Og dem kan man have glæde af igen og igen uden at blive træt af dem." ✦





Af Brian Iskov

højde- springere

Nogle foretager usædvanlige hop i deres liv eller karriere - og lander sikkert på begge ben. Andre arbejder sig mod toppen i imponerende ryk. Magasinet Tryghed portrætterer ti eksempler på bemærkelsesværdige "højdespringere"



↓ **IMAGE-SPRINGER**

Jan Tøpholm
Adm. direktør for Widex,
64 år, Vassingerød

Skønt danske Widex har produceret høreapparater til det globale marked siden 1956, var det først sidste år, at familievirksomheden gav genlyd i medierne, da den strøg fra nr. 60 til nr. 33 på fagbladet Ingeniørens imageliste.

Den markante fremgang skyldes firmaets nye hovedsæde ved Lynge i Nordsjælland.

Et iøjnefaldende, randformet bygningsværk på 36.000 m², som især udmærker sig ved at være CO²-neutralt og helt selvforsynende med energi.

"Widex er jo en ingeniørvirksomhed, og vi så det som en spændende udfordring at bruge avanceret, klimavenlig teknologi til at bygge et nulenergi-hus," siger firmaets adm. direktør, Jan Tøpholm, der ikke investerede i et miljørigtigt domicil for omtalens skyld. Økonomi og sund fornuft indgik derimod i overvejelserne: "Olie og gas vil kun blive dyrere og mere sjældent fremover."

Derfor holdes Widex-huset svalt om sommeren af grundvand, der trækkes op fra ti brønde. Det opvarmede vand ledes ned i reservoirer, hvor det forbliver varmt, indtil det genbruges om vinteren. Op til 250.000 liter pumpes op og ned i timen af den geotermiske løsning, der udleder 70 % mindre CO² end traditionelle opvarmningssystemer.

Den "grønne" kontorbygning (tegnet af Lars Rath) er desuden udstyret med 20.000 solceller og egen vindmølle, der sender 25 % overskudsstrøm videre til DONG.



↓ **SUNDHEDSSTYRELSENS HØJDESPRINGER**

Hans Jørgen Frederiksen
Ledende overlæge på
Kirurgisk Afdeling, Herning

En plakette og et fad grave-ret med "Årets højdespringer" pryder overlægens kontor på Kirurgisk Afdeling i Herning. To symboler på, at Hans Jørgen Frederiksens afdeling har oppet sig, siden Sundhedsstyrelsen i 2007 kom på besøg og kritiserede stedets svage uddannelsesmiljø.

I dag vælter ansøgningerne ind til Kirurgisk Afdeling, der ikke længere har svært ved at finde reservelæger. "De yngre læger har hørt om den udmærkelse, Sundhedsstyrelsen gav os efter deres seneste inspektion i februar 2010," siger overlægen, som sammen med sin kollega Niels Hald har gentænkt læringen og sat de yngre lægers behov i centrum.

"Før kunne det føles som tidsspilde at være på Kirurgisk, hvis man f.eks. var under uddannelse til praktiserende læge. Men med vores nuværende arbejdsplan bliver alle sat på opgaver, som er relevante for netop deres fremtid. Er man under uddannelse

til kirurg, opererer man sammen med en overlæge mindst en gang om måneden. De, der specialiserer sig inden for almen medicin, møder patienterne i ambulatoriet, mens de, der skal være praktiserende læger, deltager i visiteringen, når patienter bliver henvist til os," forklarer overlægen.

De mere målrettede uddannelsesforløb gør, at flere yngre læger får opfyldt deres forventninger til deres læretid: "Vi har sat fokus på, hvad de har brug for. Somme tider skal der ikke mere til for at vende udviklingen!"



↓ **TALKNÆKKERNE**

Nina Winther
Matematikonsulent, 42 år,
Ølsted Skole

"Der skal være plads til de dygtigste elever i vores uddannelsessystem," står der i FN's Børnekonvention fra 1989. Men når folkeskolerne sætter kræfterne ind på at løfte de svageste børn, kan de højt begavede elever nemt føle sig overset. Derfor har flere danske provinskoler i senere år oprettet pilotprojekter - de såkaldte "højdespringerhold" - der skal stimulere og udfordre de bogligt kloge.

På Ølsted Skole i Halsnæs Kommune arrangerede matematikkonsulent Nina Winther i 2007/08 to forløb på 10-15 uger. Her fik "talenterne" mulighed for at nørde igenem og gå i dybden med emnerne - uden for skoletiden og uden for de gængse undervisningsformer.

"Mange af de børn, der meldte sig til, længtes efter at lære noget helt nyt. Vi arbejdede med gåder og grublerier og satte matematikken i et historisk perspektiv ved at tale om berømte forskere og videnskabsmænd: Hvad betød matematikken for dem - og for os?"

Det viste sig, at højdespringerholdet både gav eleverne et stærkt socialt netværk og en fornyet faglig gejst, som andre lærere også bemærkede i deres timer. Tre år efter projektet fornemmer Nina Winther stadig effekten på de børn, der deltog: "Mange kommer op til mig og spørger, om vi ikke kan starte sådan et hold igen. Men med omlægningen af folkeskolestrukturen er det svært at finde tid og penge til den slags tiltag," beklager hun.



↓
EN BLØD LANDING
Janick Klausen
*Højdespringer, 17 år,
Viby Jylland*

Motion fik Janick Klausen ikke meget af, indtil han fyldte 13. De fleste af sine vågne timer brugte Århus-knægten på rollespillet "World of Warcraft", men så satte hans mor foden ned: Hun

beordrede ham væk fra computerskærmen og ind i Marselisborghallen. Janick havde set atletik i tv og tænkte, at det kunne være meget hyggeligt at prøve - og i hvert fald mindre anstrengende end f.eks. fodbold. Kun 14 måneder efter sit første hop over barren satte Janick ny rekord: Han er den yngste dansker nogensinde til at klare to meter i højdespring.

Siden hentede Janick Klausen sølv ved ungdoms-VM i Italien: "Det er helt klart noget

af det største, jeg har været med til," fortæller det jyske idrætstalant. Men fordi han pådrog sig en skade tidligt på sæsonen 2010, opfyldte han ikke sit erklærede mål om at komme over 2,25 m.

"Så det forsøger jeg igen i år," siger Janick, der har indendørs EM, junior-EM i Estland og måske også senior-VM i Korea på kalenderen i 2011. Men der bliver stadig tid til at spille World of Warcraft en gang imellem, forsikrer han.



↓
PILOT UDEN ARME
Jessica Fox
*Foredragsholder og pilot, 27 år,
Tucson (USA)*

Som barn og teenager led Jessica Fox så meget af flyskræk, at hun nægtede at rejse ad luftvejen. Men i 2005 kunne hun alligevel ikke modstå tilbuddet om at få undervis-

ning som pilot. At Jessica er født uden arme på kroppen, afholdt hende jo heller ikke fra at tage det sorte bælte i taekwondo, da hun var 14!

Den amerikansk-filippinske kvinde er, så vidt vides, den eneste pilot i verden, der har certifikat til at styre et sportsfly ved hjælp af fødderne: Hendes højre pote betjener rorpinden, mens den venstre aktiverer gas-håndtaget. Tæerne agerer også Jessicas fingre i hverdagen, når hun reder hår, skriver på

computer eller sætter kontaktlinser i øjnene.

Læggekundskaben fandt aldrig en forklaring på Jessicas manglende lemmer, men hun besluttede sig tidligt for at lægge sine armproteser på hylden for i stedet at fremhæve sit unikke særpræg. I dag rejser hun verden rundt for at inspirere andre til at overkomme deres problemer - for når hun kan lande og lette et fly med fødderne alene, hvad kan så ikke lade sig gøre?



↓
MED FJEDER I SÅLERNE
Peter Jensen
*Trampolinspringer, 30 år,
Amager*

Peter Jensen dyrkede skating og breakdance, inden kammeraterne som 15-årig lokkede ham med til springgymnastik, hvor han fik smag for trampolinsens fjedrende lærred. Seks måneder senere kom amagerdrengen på det lokale

talenthold, og Peter avancerede til juniorlandsholdet i trampolin efter kun ét år.

"I 1998 var jeg med til alle de store konkurrencer: EM, VM og junior-VM," fortæller Peter, som siden er blevet danmarksmester 11 gange og nordisk mester 10 gange.

Hans sport kræver op til 30 timers træning om ugen; måske kun halvdelen, hvis han er skadet eller sidder på skolebænken. Peter er netop ved at skrive speciale i idræt på Københavns Universitet, for som 30-årig

springgymnast ved han godt, at karrieren allerede lakker mod enden: "Jeg skal i gang som idrætsfysiolog, og jeg håber at blive fysisk træner for landsholdet igen, ligesom jeg var i 2009." Hvor højt trampolinen sender ham i vejret, kan Peter Jensen ikke umiddelbart svare på: "Før fik vi kun point for spring, rotation og kunstnerisk udtryk, men fra 2011 skal højden af hoppene også bedømmes. Jeg ved bare, at hvis loftet er otte meter over gulvet, kan jeg nå at røre ved det."



↓
FØRSTEDANSKER I RUMMET
Andreas Mogensen
*Civilingeniør og astronaut, 34 år,
pt. Köln (Tyskland)*

"Når jeg tænker tilbage, har jeg altid villet flyve," fortalte Andreas Mogensen i et interview sidste år. Men fra at drømme om himlen til at få jobbet som Danmarks første astronaut - udvalgt blandt 8.413 ansøgere fra hele Europa - er der alligevel noget af et spring.

Den 34-årige civilingeniør slap i maj 2009 gennem det Europæiske Rumfartsagenturs nåleøje og har netop færdiggjort sin basis-træning i Tyskland. Her lærte Andreas bl.a. at tale russisk, at arbejde i vægtløs tilstand og at overleve et døgn på en gummiflåde i havet.

Rejsen ud i rummet sker tidligst i 2013, og ikke med Andreas i pilotsædet. Han forventer i stedet at holde styr på tal og videnskabelige instrumenter, når en russisk raket sender ham i kredsløb 350 km over Jordens overflade på rumstationen ISS.

For astronauter er i bund og grund "naturvidenskabens forlængede arm": Forskere med unikke arbejdsbetingelser. Netop fraværet af tyngdekraften kan betyde nogle afgørende gennembrud, når det gælder forskning i fysik og biologi, mener Andreas Mogensen. På Forsknings- og Innovationsstyrelsens hjemmeside giver han følgende eksempel:

"Salmonellabakterien bliver meget mere farlig i vægtløshed. Hvis vi kan forstå, hvorfor det sker, kan vi også forstå, hvorfor den er farlig på jorden, og så vil vi kunne bekæmpe den bedre."



↓
SVÆV OVER SCENEN

Alban Lendorf
Balletdanser, 21 år,
København

"Han har imponerende ballon," priser kenderne, når en balletdanser i særlig grad mestrer le grand jeté: Kraftspringet, hvor udøveren nærmest synes at svæve i en bue hen over scenen. Det trick kan Alban Lendorf.

Den kun 21-årige stjerne på Det Kgl. Teater er allerede berømmet for at ophæve tyngdeloven i sine hop. Den fysiske styrke

kan man træne op, men skuespillet er lige så vigtigt, pointerer han: "Den rette ansigtsmimik og charme betyder meget, når man skal skabe en illusion af, at man hænger længe i luften."

Oprindeligt gik Alban til fodbold, da hans mor, der selv havde danset som ung, foreslog ham at prøve gratis børneundervisning på Det Kgl. Teaters Balletskole. Det gad 12-årige Alban egentlig ikke, men han gik alligevel til optagelsesprøve og blev fanget af eventyret: "Det var en stor oplevelse at gå rundt i gangene på Det Kongelige, og jeg følte, jeg havde en spændende fremtid derinde."

Med lynets hast strøg aspiranten videre til soloroller som korpsdanser, før han under en premierereception i maj 2010 modtog den overraskende nyhed, at han nu var solist. Kort efter dansede han sit foreløbig største parti som prinsen i Svanesøen - "balletten over alle balletter".

Træningen holder Alban Lendorf på tæerne seks dage om ugen fra kl. 10 til 18. I fritiden spiller han klaver, laver musik med venner og ser fodbold: "Nogle dansere har ikke andet end ballet i deres liv, men jeg mener, man kan og bør tage sig tid til andre ting. Det tror jeg er sundere ..."



↓
SOSU MED VINGER

Mette Høgaard Kristensen
Faldskærmsudspringer, 30 år,
Aalborg

Fire kilometer over jorden hopper 68 mennesker ud af fire fly. I halvandet minut brager de ned gennem skyerne, før alle 68 springere samles i formation - og først da trækker de i udløserne til faldskærmene.

Mette Høgaard Kristensen fra Aalborg var med på holdet, da den aktuelle verdensrekord i wingsuit-formation blev sat i november

2009 over Californien. Og ja, det er svært at koordinere 68 flaksende fugle i frit fald.

"Formationsspring er ikke noget, man bare lige gør. Det kræver rigtig meget træning på jorden, og det tager mindst 20 spring, før formationen begynder at se rigtig ud," siger Mette.

Med et wingsuit kan man svæve op til to minutter, fordi man får mere fremadrettet drift end nedad, forklarer hun om sin særlige Birdman-dragt, hvor udpilede stofvinger mellem benene og på armene får springeren til at ligne et flyvende egern.

Når hun ikke arbejder som sosu-assistent,

bruger Mette Høgaard al sin fritid på at springe, og helst over Florida eller Californien, hvor vejret er bedre og flyene større end i Danmark. Efter hun fik et begynderkursus med to spring i 19-års fødselsdagsgave, har hun suset ned mod jorden 1.500 gange fra højder op til 5 ½ km.

Hendes største drøm blev til virkelighed i september sidste år, da hun medvirkede som 'joker' i Robinson Ekspeditionen og landede på øen i faldskærm: "Det var så fedt at kombinere Robinson med mit livs passion!"



↓
ANGRIBEREN

Jacob Bagersted
Håndboldspiller i AGK,
23 år, København

Jacob Bagersted begyndte at kaste med bolde i en alder af otte år. Nu er han 23 år og i gang med sin første sæson som stregspiller for AG København - dansk håndbolds nye højdespringer, der ikke kunne drømme om at sætte sit lys under en skæppe.

"I 2011 skal vi vinde alt, vi er med i: Pokalturnering, DM og også gerne EHF Champions League," annoncerer Jacob Bagersted uden at blinke.

Eliteholdet blev stiftet i 2005 af familien Jensen, ejerne bag KasiGroup, og indtil videre har publikum belønnet det høje ambitionsniveau ved at møde talstærkt op til kampene.

"Det er så fedt både for sporten og for Vestegnen, at vi har kunnet fylde Ballerup Super Arena med 5.000 publikummer til hver kamp," siger Jacob Bagersted. Den tidlige

Ajax- og FCK-spiller håber, at AGK's koncept med underholdning, spiller-jingles og festlig stemning vil blive efterlignet af flere håndboldhold rundt omkring i Danmark.

Bagersted, der rager 196 cm op fra gulvet, har faktisk fået målt sin springkraft på Syddansk Universitet - men han kan ikke huske resultatet. "Jeg vejer 110 kg, så jeg er nok ikke den på holdet, der hopper højest!"



HUS
Stiftstidende
10000 GIGANT
2080
HIMI HASTO

Mere, bedre og sjovere motion



10 skarpe om danskernes motionsvaner

1. I 2003 dyrkede 800.000 personer motion af en eller anden form
2. Lige mange kvinder og mænd dyrker motion (62% hhv. 58%)
3. Flest i region Midtjylland (65%), færrest i region Sjælland (56%)
4. Kun hver fjerde (23%) har trænet sammenhængende i mere end seks måneder inden for de seneste tre år
5. Over halvdelen af danskerne mener ikke selv, at de får nok motion
6. De rige, højtuddannede og normalvægtige dyrker mest motion (72%)
7. 64 % af de danskere, der ikke får nok motion, har dårlig samvittighed over det
8. 70% af danskerne siger, at de gerne vil dyrke mere motion
9. 46% ønsker mere tid til motion og 42% vil gerne have nogen at dyrke motion sammen med
10. 63% af danskerne er interesserede i en aktiv ferieform. Men kun 14% er i dag mere aktive i ferierne end normalt i hverdagen

Kilde: Bl.a. YouGov Zapera for TryghedsGruppen, juni 2010

Flere danskere skal dyrke mere, bedre og sjovere motion. Det er målsætningen for Dansk Atletik Forbunds nyskabende indsats for folkesundheden, der er sponsoreret af TryghedsGruppen.



Af Torben Dan Pedersen
Foto: Scanpix

Motion er nøglen til sundhed, velvære og livsglæde. Det oplever hundredtusinder af danskere allerede hver dag.

Det er dog stadig for få danskere, der dyrker motion.

Men det skal der laves om på nu. Med lanceringen af MotionDANMARK vil Dansk Atletik Forbund og TryghedsGruppen og med JP som mediepartner sikre, at de mange danskere, der ikke bevæger sig nok, får viden

og inspiration til at komme i gang med at dyrke motion og fortsætte med det, når de først er kommet i gang. MotionDANMARK vil være omdrejningspunkt for alle etablerede motionister, uanset niveau og ambitioner.

"I Dansk Atletik Forbund har vi i et par år haft en vision om at gøre en konkret indsats for folkesundheden. Det er ikke nok bare at tale om, at danskerne skal være mere aktive. Nu sætter vi handling bag ordene. Det sker med MotionDANMARK, der samler alle gode kræfter, der arbejder med motion," siger Lars Vermund, formand for Dansk Atletik Forbund.





610.000 deltager i motionsløb

- Klubberne under Dansk Atletik Forbund (DAF) arrangerer mere end 95% af landets motionsløb.
- I 2010 var der ca. 610.000 deltagere i motionsløb under DAF.
- Ca. 36.000 er medlemmer i en af de 240 klubber under Dansk Atletik Forbund

Kilde: Dansk Atletik Forbund

MotionDANMARK

Flere end 800.000 danskere over 15 år er aktive motionister. Alligevel bliver flere og flere danskere overvægtige, og danskernes gennemsnitlige levealder er for lav. Der er med andre ord behov for, at der skal gøres en indsats for folkesundheden.

Derfor sponsorerer TryghedsGruppen et helt nyt initiativ fra Dansk Atletik Forbund: MotionDANMARK. Initiativet fokuserer på at skabe bedre og mere attraktive rammer for dem, der allerede dyrker motion.

Samtidig skal MotionDANMARK hjælpe endnu flere i gang med at være fysisk aktive. Og holde dem i gang. Omdrejningspunktet er en interaktiv hjemmeside og redskaberne er hjælp til træning, skadeforebyggelse, oplevelser og tilbud på udstyr og motionsløb.

MotionDANMARK bliver et onlinefællesskab for motionister. Det bliver med hjemmesiden www.motiondanmark.dk som omdrejningspunkt. Her vil Dansk Atletik Forbunds mange eksperter inden for træning, udstyr, skadesforebyggelse, ernæring og motivation stå til rådighed med gode råd og træningsprogrammer.

"Men MotionDANMARK bliver meget, meget mere. På tegnebrættet arbejder vi i øjeblikket med at udvikle foredrag, uddannelse og træningshjælp til virksomheder. Vi afvikler allerede i dette efterår første udgave af den årlige "Danmarks Motionsdag", hvor vi alle sammen skal ud og røre os samme dag og på samme tid. Og så arbejder vi på, at alle medlemmer af MotionDANMARK får let adgang til attraktive tilbud, der skal gøre det både billigere og sjovere at dyrke motion," siger Lars Vermund.

Motion for alle

Nøgleordene for MotionDANMARK er "motion for alle". Hvilken form for motion, man dyrker, er mindre vigtigt. Det kan være løb, gang, fitness, styrketræning og alle tænkelige former for fysisk aktivitet. Målet med MotionDANMARK er at samle alle landets motionister i et fællesskab, der hjælper og inspirerer med alt vedrørende træning. Og som samtidig giver mulighed for bl.a. at konkurrere med hinanden uanset bopæl, deltage i mangeartede motionsaktiviteter, dele gode ruter og oplevelser, tilbyde aktive rejser og meget andet. MotionDANMARK vil ganske enkelt gøre det langt mere spændende og attraktivt at dyrke motion. Alt dette afspejler sig også i MotionDANMARKS slogan: Mere, bedre og sjovere motion.

"Flere skal have mere glæde af at dyrke motion. Det er den enkle vision, der samler Dansk Atletik Forbund og TryghedsGruppen i en fælles indsats for at skabe MotionDANMARK", fortæller Lennart Meineche, adm. direktør i TryghedsGruppen. "Vi vil mere folkesundhed. Det ligger ganske enkelt i virksomhedens DNA. Derfor er vi gået ind som hovedsponsor for MotionDANMARK. Vi ser unikke muligheder for at etablere et

stærkt og unikt fællesskab om en sag, der vedrører os alle. Flere skal dyrke motion. Og vi, der er aktive, skal holde ved og have flere gode oplevelser."

Grundigt forarbejde

Forud for beslutningen om at oprette og støtte MotionDANMARK er gået et grundigt analysearbejde. I sommeren 2010 gennemførte analyseinstituttet YouGov Zapera en befolkningsundersøgelse for at finde frem til, om ideen bag MotionDANMARK nu også kunne holde. "Og det er der meget, der tyder på", siger Lennart Meineche. "Feks. er det påfaldende, at det kun er knapt en fjerdedel (23%) af befolkningen, der kan fastholde at



Flere skal have mere glæde af at dyrke motion

Lennart Meineche,
adm. direktør i TryghedsGruppen

dyrke regelmæssig motion i mere end seks måneder. Her har MotionDANMARK-ideen virkelig sin berettigelse - at hjælpe og motivere motionister til at holde ved."

Danmarks Motionsdag

Uanset om man er rutineret motionist eller nybegynder, om man dyrker motion for at opnå bedre velvære, eller man er aktiv fordi man er overvægtig eller måske lider af en sygdom som f.eks. sukkersyge, så vil MotionDANMARK tilbyde relevante virtuelle og praktiske aktiviteter, i eget regi og i samarbejde med en række partnere.

En gang om året vil MotionDANMARK desuden afholde en stor fælles motionsdag - Danmarks Motionsdag - som samler motionister over alt i landet til en dag i bevægelse. I år afvikles eventen i september. På sigt er det tanken, at danskerne dyrker motion én time på samme dag og samme tidspunkt i byer

over hele landet. Når timen er gået, måler vi anstrengelserne: Hvor mange kilometer har danskerne leveret til folkesundheden?

"Vores ambition er at samle hundredtusinder af glade danskere til en event for folkesundheden. Målet er at skabe intet mindre end verdens største motions-event" siger Lars Vermund.

Jyllands-Posten er mediepartner for MotionDANMARK og sikrer dermed både hjemmesiden og Danmarks Motionsdag optimal synlighed. Om samarbejdet siger chefredaktør Henrik Thomsen: "Vi ved fra undersøgelser, at mange af vores læsere er meget aktive inden for motion, og vi vil gerne servicere dem endnu bedre med viden og inspiration. Derfor har vi allieret os med MotionDANMARK. Vores læsere vil møde MotionDANMARKS eksperter igennem vores medier, både på tryk og online".

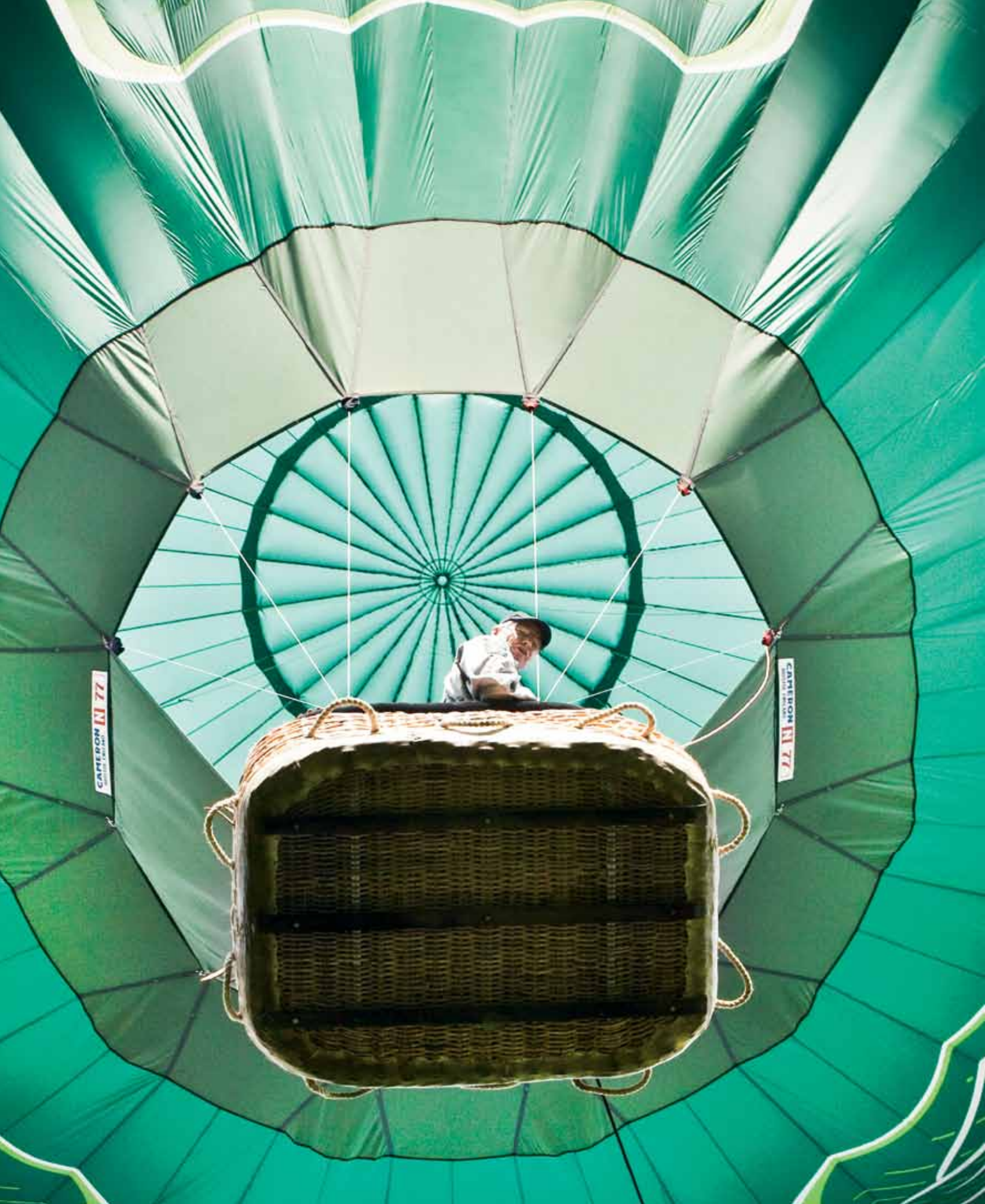
Helbred og vægt

Når MotionDANMARK i juni måned går i luften med hjemmesiden www.motiondanmark.dk vil det fylde en del, at motion giver et godt helbred og et stabilt vægttab. "Og det matcher meget fint med danskernes årsager til at være fysisk aktive," siger Lars Vermund. "En tredjedel af de motionerende danskere gør det, fordi det giver et bedre helbred. Og rigtig mange bruger motion som redskab til at holde vægten eller opnå et vægttab. På den måde kommer MotionDANMARK til at levere et meget væsentligt tilskud til at fremme danskernes folkesundhed."

Motionisternes talerør

Ud over at hjemmesiden vil være en online træningspartner for alle Danmarks motionister, vil MotionDANMARK også være motionisternes talerør i offentligheden, over for myndigheder, kommuner og politikere for at skabe optimale betingelser for motionister i Danmark.

- Vi håber, at mange vil støtte op om MotionDANMARK, så vi sammen kan forbedre folkesundheden. Vores mål er klart: Vi er først en succes, når flere danskere er aktive, siger Lars Vermund.



CAMERON N 77
HOT AIR BALLOON

CAMERON N 77
HOT AIR BALLOON



livet er fuldt af

spring: For 66-årige Henning Sørensen blev springet fra et chefjob i bankverdenen højt - op i en luftballon, som ballonskipper og formand for Dansk Ballonunion.

Fra bankmand til ballonskipper

Af Brian Iskov, foto Jakob Mark

” Jeg har haft mange gode år i bankverdenen. I 1962 blev jeg ansat i Provinsbanken, hvor jeg avancerede til underdirektør, før jeg blev chef for Danske Banks finanscenter i Århus.

Samtidig har jeg fløjet svævefly og luftballon i min fritid gennem alle årene. Og det var altid planen, at jeg ville stoppe min bankkarriere før tid, så jeg undgik at dø af stress.

Derfor lod jeg mig pensionere som 55-årig i 2000. Og når man tænker på, hvad bankerne har været igennem de sidste ti år, var det vist meget heldigt, at jeg stoppede dér!

I dag flyver jeg lige så meget i luftballon, som jeg gjorde før. Nu har jeg bare bedre tid til det.

Min passion for flyvning blev vakt af min sløjdlærer, som i 3. mellem satte klassen til at bygge modelfly.

Mange har spurgt mig, hvorfor jeg ikke medtager passagerer mod betaling. Men jeg flyver udelukkende for fornøjelsens skyld.

Jeg får et fantastisk kick ud af at flyve ballon. Man føres konstant nye steder hen af vinden. Man er tæt på naturen og ser alting fra en anden vinkel. Og fordi man bevæger sig med vindens hastighed, kan man lægge et stykke papir på kanten af kurven, uden det blæser af. Der er helt stille deroppe.

Mine bedste ture har jeg haft i Luxembourg. Det er fantastisk at mærke de bløde højdekurver i Ardennerne, når man glider op og ned gennem dalene. Til gengæld er Danmark ret uegnet til ballonflyvning - vi har alt for meget rusk og regn. Stille højtryksvejr og vind under 10 knob er optimale forhold. Men jeg var da ude over Skanderborg Sø i januar, hvor jeg gik ned i en meters højde og snakkede med dem, der gik tur på isen. En stor oplevelse var det også, da jeg satte den gældende danske højde rekord i sommeren 1980. Jeg lettede i 20 graders varme på jorden, og da jeg stak næsen op i 5,7 km højde, var luften minus 25 grader. ”

Ballonflyvning i Danmark

Verdens første bemandede opstigning i luftballon fandt sted over fransk jord i 1783. Danske ballonpiloter indtog luften fra 1811, hvor kandidat Johan Colding tog turen fra Nørrebro til Brønshøj. Mest kendt blandt landets tidlige pionerer er nok den uheldige Victor Granberg, der i juli 1857 gjorde to forsøg på at lette fra Christiansborg Slots ridebane - men dén gik som bekendt ikke.

Firmaet Ballon & Eventyr udbyder ballonture til private mod betaling (ca. 2.000 kroner pr. tur). En flyvning varer omkring en time.

Vil man købe sin egen varmluftballon, er prisen ca. 300.000 kr. plus moms for den mest udbredte vægtklasse i Danmark. Skipperuddannelsen koster 30.000 kr., mens de årlige faste udgifter lander i omegnen af 6.000 kr. (plus gas og vedligehold). Dansk Ballonunion tæller pt. 45 aktive piloter og 44 indregistrerede balloner. Foreningen uddanner årligt 2-4 ballonpiloter (aeronauter) og arrangerer hvert efterår DM i præcisionsflyvning.



Henning Sørensen er 66 år, ballonskipper i Århus Ballon Team og formand for Dansk Ballonunion. Henning er oprindeligt uddannet bankmand i Provinsbanken. Han købte sin første varmluftballon i 1978 for 75.000 kr. Han er siden blevet danmarksmester 14 gange og har sat dansk rekord i højdeflyvning (5.700 meter), længdeflyvning (156,8 km) og varighed (4 timer 37 min). Hans kone, Bente, og deres datter, Camilla, er også uddannede ballonskipper.

”

*Det er vigtigt
for mig, at der
ikke er for meget
usagt mellem
mig og dem, jeg
holder af.*

