

Folkevirke



TEMA:
*Integration set i
et sundhedsmæssigt aspekt*

Hverdagskulturen vigtig for integration **3**

Af Annemarie Balle og Regitze Jensen

Når sundhed bliver kulturel **10**

Af Annemarie Balle og Regitze Jensen

Den svære børneopdragelse **17**

Af Annemarie Balle og Regitze Jensen

Folkevirke

Social - kulturel - politisk oplysning

Udgivet af oplysningsbevægelsen
FOLKEVIRKE.

Bladet kan kun bestilles ved direkte
henvendelse til:

Folkevirkes kontor

Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal
1153 København K
Tlf. 33 32 83 11
e-mail: folkevirke@folkevirke.dk
www.folkevirke.dk

Dette nummer koster i styksalg
kr. 45,00 + porto.
Særpris for klassesæt.
Årsabonnement,
kr. 200,00 pr. år (incl. porto).

Redaktion

Annemarie Balle
(ansvarshavende)
Reventlowsgade 18, 4. sal tv.
1651 København V
Tlf. 39 29 13 17/39 29 90 60
Fax 39 29 17 19/39 29 90 77

Forretningsudvalg

Formand: Annemarie Balle
Næstformand: Inge-Lise Højmark
Kasserer: Ellis Grønvold
Jeanne Bau-Madsen
Britta Poulsen
Tove Hinriksen
Ellen Kristiansen
Karen Pihlkjær
Else Slange
Inger Margrete Christensen
Zara Y. Jensen

Folkevirke er grundlagt af Bodil Koch i 1944 som en tværpolitisk oplysningsbevægelse for kvinder.

**Deadline for næste nummer:
15. april 2010.**

Oplag: 1.200.
Tryk: Aars Bogtryk & Offset,
tlf. 98 62 17 11.
Layout: Louise Christensen.
ISSN 0015-5845

Dette nummer af Folkevirke er udgivet med støtte fra Dansk Folkeoplysnings Samråd.



FORENINGEN AF
DANSKE
KULTUR-
TIDSSKRIFTER

Integration set i et sundhedsmæssigt aspekt

Folkevirke har i samarbejde med den iranskfødte Zara Y. Jensen samt indvandrers-netværksgrupper i bl.a. Dansk Flygtningehjælp i Gentofte (Netværkshuset), Pensionistcenter i Griffenfeldtsgade i København samt LOFs Sprogskole i Kalundborg gennemført projektet »Den tabubelagte integration«.

Projektet er blevet gennemført af Folkevirkes formand og redaktør Annemarie Balle og sygeplejerske Regitze Jensen.

Projektet har taget sigte på at få nedbrudt en række af indvandreres og flygtnings tabuer inden for specielt sundhedsområdet gennem en åben dialog. I forbindelse med researchen til projektet har de to projektansvarlige haft research-samtaler med bl.a. indvandrers- og flygtningegrupper. Det er åbenbart blevet sådan, at en række tabubelagte områder kan være med til at hæmme integration og dermed også hæmme en åben dialog. På visse områder kan de tabubelagte områder også være med til at skabe misforståelser – og i værste fald give varige skader på helbredet.

I forbindelse med projektet har Folkevirke tilbudt gratis foredrag til udvalgte nydanskere.

Overskrifterne har været

- »Sådan får jeg et godt liv«, hvor der i foredraget blev sat fokus på livsvilkår og levevilkår i nye omgivelser.
- »Glæden ved at være anderledes«, hvor der i foredraget blev omtalt nogle af de »kulturelle mellemregninger«, man som nydansker oplever.
- »Bevar dig selv i en ny kultur« – hvor der i foredraget blev peget på områder, hvor den enkelte selv kan medvirke til at sikre sig sundhed og livsglæde.
- »Et godt liv« – et foredrag om sundheds- og sygdomsopfattelser og det at føle sig rask.

Hovedpunkterne fra projektet og udtalelser fra nogle af de medvirkende danner grundstammen i dette temanummer af Folkevirke. Det er håbet, at temabladet kan give inspiration til fortsatte samtaler og desuden fortsat være til glæde for både danskere og nydanskere.

God læselyst!

Annemarie Balle

Indhold

Hverdagskulturen vigtig for integration	3
Fakta om kolesterol	9
Når sundhed bliver kulturel	10
Fakta om diabetes	14
Fakta om D-vitamin og calcium	16
Den svære børneopdragelse	17
Index for »Folkevirke« 2009	18
Tillykke, Folkevirke info og boganmeldelse	19
Det sker i Folkevirke i de næste måneder	22
Kvindestemmer 2010	24

Hverdagskulturen vigtig for integration

Ofte er det små hverdagsting, der får nydanskere til at føle sig anderledes

Af Annemarie Balle og
Regitze Jensen

De færreste af os ønsker at være en »masse«, som går i et med tapetet. De fleste vil gerne skille sig ud og gerne være lidt anderledes.

Men der er stor forskel på at »være« anderledes og så »føle« sig anderledes.

Ser man på det kulturelle område, så er det ofte det anderledes og nye, der er i fokus, når det gælder kulturelle udtryk inden for bl.a. litteratur, billedkunst, musik, film og teater.

Men når det gælder hverdagskulturen, er det ofte det anderledes – fremmede – som giver anledning til misforståelser. Som nydansker kan det være vanskeligt at opfange alle de små hverdagsbrikker, så de kan lægge hele puslespillet til den danske hverdagskultur.

Hverdagskultur er det, som danskere, der er vokset op i landet, gør uden at tænke over det eller sætte ord på det.

Det er tit noget, man ikke er sig bevidst om – og måske derfor også vaner, man reagerer overfor, hvis de ikke bruges på den vedtagne måde eller man ikke forstår, hvorfor man skal bruge.

Netop fordi vi bedømmer andre ud fra, hvad der er »normalt« i dansk hverdagskultur, er det så vigtigt for både nydanskere og danskere, som har deres rødder i Danmark, at blive mere bevidste om dansk hverdagskultur. Selv om man kan forholde sig negativt, positivt eller neutralt til andre, så vil det som regel ske med udgangspunkt i ens egen kultur.

Derfor er oplysning så vigtig, for jo mere man ved om hinandens kulturer, des lettere vil man kunne forstå hinanden – og dermed måske også acceptere og respektere andre måder at anskue verden på. Er man først rustet til at forstå en ny kultur, bliver det også lettere at omgås og leve side om side.

Kulturel forundring

Vi kender det alle. Man kommer til et fremmed land og oplever samspillet mellem mennesker på en ny og anderledes måde end de borgere, som er født og opvokset i samfundet. Man forundres over oplevelser, som de, der er født i landet, tager som en selvfølge – eller i hvert fald ikke sætter spørgsmålstegn ved.

Det er ofte de hverdagsagtige oplevelser, de fleste studser over. Kulturelt betingede forandringer, som man sjældent har kunnet læse om på forhånd eller er blevet introduceret til, da de opfattes som selvfølgeligheder af dem, som allerede lever i samfundet. Derfor har man som ny i et samfund heller ikke kunnet forberede sig på dem.

Men når man taler med nydanskere, er det ofte netop disse oplevelser, som har givet anledning til størst forundring, og som har gjort integrationen mere besværlig. Det har været oplevelser – store som små – der har fået nydanskerne til at komme i tvivl og gjort dem usikre. Men samtidig har det også været oplevelser, de har haft svært ved straks at sætte ord på og dermed gøre opmærksom på, at her kommer samspillet med danskere til at hakke lidt.

I forbindelse med udarbejdelsen af dette temanummer af Folkevirke har vi talt med en række nydanskere, som er kommet med eksempler på »kulturel forundring«.

De korte fortællinger kan læses på de følgende sider.



Kulturelle »regler«

Når man kommer til et nyt land, er der en jungle af kulturelle »regler« – og mange kommer til at begå mange fejltagelser, og der opstår mange misforståelser.

I den sammenhæng kan man f.eks. tænke på det for danskere helt dagligdags at hilse på hinanden. Når det drejer sig om den mere formelle hilsen, så er det at give hånd, hvor man andre steder har andre hilseformer. Den danske hilsen stammer fra ældre tider, hvor man med denne gestus ønskede at vise, at man ikke bar våben.

Selv i disse bandekrigstider er det ikke denne gestus, som man forbinder med den hilseform – det at

give hånd har mistet sin oprindelige betydning, men danskerne fortsætter med at gøre det.

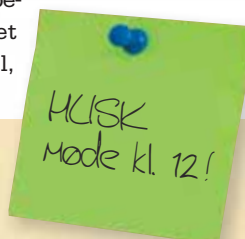
En anden kulturel betinget omgangsform fra hverdagen er samtalen. Når danskerne taler sammen, står de med en afstand på mellem 60 og 80 cm. Når man besøger lande med andre kulturelle kodeks end de europæiske, oplever man, at befolkningerne står meget tættere på hinanden.

Som dansker bryder man sig ikke om at stå så tæt og vil ubevidst hele tiden flytte sig, så den danske »normalafstand« igen genoprettes. Den danske »normalafstand er ikke noget, man bevidst er blevet opdraget til,

men børnene har lært det ved at se på, hvordan de voksne står. Spurgte man en dansker, om der er særlige regler for, hvor langt man står fra hinanden, når man taler sammen, så vil svaret ikke være paratviden. At man ubevidst lægger afstand til andre, man ikke kender, kan man også se, når man f.eks. kommer ind i en bus eller tog. Hvis der kun sidder en enkelt passager i forvejen, så vil man som regel sætte sig lidt væk fra vedkommende. Man sætter sig i hvert fald aldrig på samme sæde.

Ser man på samme situation i en anden kultur, så vil passagerer ofte synes, at det er dejligt at møde nogen, derfor vil man sætte sig ved siden af den anden passager og begynde at tale sammen.

Måske er danskerne ved at tage lidt ved lære af det, for i Danmark er der i enkelte busser blev indført særlige »samtalsæder«, hvor man kan sætte sig, hvis man gerne vil tale med en, man ikke kender i forvejen.



Regitze Jensen

Kulturel forundring:

Når tiden kommer – og ikke blot går

For de fleste danskere er tiden noget, der går eller løber, alt efter hvor travlt man har. Men det er en kulturelt betinget opfattelse. I mange andre kulturer er tiden noget, der kommer. Der kommer hele tiden ny tid – og der er uendeligt meget af den.

Det er en forskel, som har stor betydning for den måde, man f.eks. prioriterer sin tid på – og dermed også for, om man tager det så tungt, om man kommer for sent til en aftale.

I Danmark er det afgørende, at man ikke spilder andres tid, derfor kommer man til den aftalte tid.

Jeg har bl.a. oplevet, at jeg havde en aftale med en nydansk medarbejder, som var vokset op i Mellemøsten. Hun kom ikke til den aftalte tid – og heller ikke i løbet af de følgende timer. Men overraskende nok dukkede hun så op den følgende dag – til den aftalte tid.

Da jeg påpegede, at hun kom for sent, sagde hun, ja, det vidste hun godt, men nu var hun der jo, og så var det vel fint. Jeg svarede nej, for jeg havde jo ventet hende den foregående dag og følte, at jeg havde spildt min tid.

Medarbejderen forklarede, at hun havde mødt sin svigerinde, som havde brug for praktisk hjælp, da hendes mand var blevet indlagt på sygehuset. Den opgave kunne, set med medarbejderens øjne, ikke vente. Derfor havde hun skippet aftalen med mig.

Men da der jo hele tiden kommer ny tid, var det, set med medarbejderens øjne, ikke et problem.

For mig var oplevelsen en øjenåbner, og jeg tænker i mit private liv ofte på, om tiden kommer eller går – og agerer også anderledes. Professionelt er jeg ikke i tvivl om, at aftaler skal holdes – og at man skal give besked om en eventuel forsinkelse.

Når tiden kommer eller går

Et andet område, hvor de kulturelle forskelle slår igennem, er tidsbegrebet. Tid er vigtig i Danmark. Man siger »Tid er penge«, »Tiden går« – eller »Tiden løber«, alt efter hvor travlt man har – og så falder der ofte en bemærkning om »Jeg har ikke tid«.

Grundlæggende er danskernes syn på tid, at det er noget kostbart, noget der forsvinder, og derfor skal man bruge tiden rigtigt.

I andre kulturer opfattes tiden uendelig – der er oceaner af tid – og tid er noget, der hele tiden kommer. I de kulturer føler befolkningen, at den ikke kan bruge tiden op, fordi der kommer hele tiden »ny« tid.





Anonym udtalelse

Kulturel forundring: Kolleger og venner

Jeg kommer fra Marokko og er vant til, at man ses meget med sine naboer og dem, man arbejder sammen med. Man spiser sammen og inviterer også hinanden hjem til fester og i forbindelse med f.eks. fødselsdage.

Da jeg kom til Danmark, spurgte jeg naboer og dem, som jeg mødte på arbejdet, om de ville komme hjem til os og spise.

Hver gang fik jeg at vide, at det kunne de ikke – ofte fordi de ikke havde tid. Jeg følte det som en afvisning og blev meget ked af det, for det var jo ikke blot en enkelt gang, det skete. Det var hver gang.

Følelsen af at blive afvist blev ekstra stor, fordi jeg jo heller ikke fik invitationer om at besøge danskerne i deres hjem.

Jeg har nu lært, at man i Danmark sjældent er venner med sine arbejdskolleger. Man er sammen på arbejdet og kan på sit arbejde sagtens fortælle om private oplevelser, men man ses ikke sammen med hele familien eller spiser sammen i hverdagen.

Man ses heller ikke med sine naboer. Nogle gør måske, men det hører til undtagelserne. Man kan godt hilse på hinanden på trappen, men man besøger ikke hinanden og spiser heller ikke sammen.

De uformelle besøg og fælles middage kan jeg godt savne.

»Har den enkelte selv indflydelse på sit liv?« – på hvad man laver, hvilket job man har og i valget af ægtefælle.

»Er det skæbnen, familien eller helt andre, der sætter grænser og bestemmer?«

Svaret her vil samtidig give svar på, om det er en selv, der er i fokus, eller om det er henholdsvis fællesskabet eller familien.

Forskellen er, at hvis man tror, at man selv har et ansvar, så kan man også selv gøre noget ved det. Men hvis det er fællesskabet, familien eller samfundet, der har ansvaret, så bliver den enkeltes handlemuligheder meget begrænsede.

Dansk planlægning

Danskerne planlægger i mange sammenhænge ned til mindste detalje, fordi man mener, at man selv har et ansvar og at udviklingen ikke beror på skæbnen.

På det praktiske plan kan det have en vis fornuft, hvis man f.eks. ved, at det tager 14 dage at få leveret kopipapir, og derfor løbende sørger for, at der bliver bestilt nyt kopipapir i tide, så man ikke pludselig står uden papir.

Men det er en kulturelt betinget handling, og mange danske ulandsarbejdere har set fortvivlet til, når en lokal kollega har sagt: »Nu er der ikke mere kopipapir«, for så går

der 14 dage, før der igen kan kopieres.

I hverdagslivet kan denne brug af fremtidsbegrebet kontra fortid være god, mens det i arbejdslivet kan være utrolig forsinkende på arbejdsprocessen.

Reserverede danskere

Når nydanskere kommer ud på arbejdsmarkedet, oplever de jævnligt, at det er svært at komme ind på livet af deres danske kolleger – og at der sjældent bliver taget imod en invitation om at besøge hinanden privat – eller at nydanskerne selv modtager invitationer til at komme i et dansk hjem.

Men det skyldes sjældent uvenlighed, men bunder derimod ofte i en dansk tradition – et hverdagskulturelt element – om, at man sjældent omgås sine arbejdskolleger.

Hvis man som nydansker ikke er klar over det, så kan det være svært at forstå – og nogle vil måske føle sig afvist.

Hvad må blottes?

Klædedragten er et område, som også kan gøre, at man ubevidst vækker opsigt. For mange nydanskere er danskernes let påklædte kvinder – både på gaden og i reklamer – noget meget frastødende – og opfattes i visse sammenhænge som undertrykkende. Danskerne selv mener, at det er tegn på frigørelse.



I et land som Sierra Leone kan kvinderne arbejde ude i landsbyerne med blot en nederdel på og blottede bryster. Det føler danskere er for lidt tøj at tage på, når man er på arbejde – men ikke i fritiden på stranden.

I et land som Uganda er det benene – i hvert fald til under knæene, der skal dækkes til – og det er bestemt ikke en del af kroppen, som danskerne forbinder med noget seksuelt.

Den danske ligestilling gælder i mange arbejdsforhold den uniform, man skal gå med. Her forsøger kolleger at ligne hinanden, mens man i sydeuropæiske lande gør mere ud af at adskille kønnene ved valg af kønsspecifikke klædedragter.

Når følelserne spiller ind

Et af de områder, hvor det er særlig problematisk med to kulturer, der støder sammen, er dér, hvor følelserne kommer i spil. Det giver ikke

de store problemer, når man taler dagligdags påklædning, kost, måder at fejre fødselsdage, jul og ramadan på. Men følelserne kommer f.eks. i spil, når man diskuterer vold, død, opdragelse af børn, syn på kærlighed og ægteskab.

Det er bl.a. i disse sammenhænge, at der bliver stillet spørgsmål om, hvem er det, der bestemmer – om det er den enkelte eller skæbnen? Man spørger også, om den enkelte blot skal acceptere det liv, man har, eller om den enkelte selv har indflydelse på det?

I disse spændingsfelter kan der opstå mange misforståelser. En af de kulturelle forskelle, der jævnligt trækker overskrifter i aviserne, er børneopdragelse – om det er i orden at slå sit barn?

I Danmark er der lovgivet på området – og det er forbudt at slå børn – både af forældre og i skolen – ligesom samfundet ikke accepterer andre former for vold i hjemmet.

Ali Amir Ataei



Kulturel forundring:

Skal passe bedre på demokratiet

For flere år siden flygtede jeg fra Iran. Jeg er vokset op sammen med min familie på et stort gods, men efter jordreformen flyttede vi i første omgang til Teheran og derefter flygtede jeg sammen med min kone til Europa.

Vi blev godt modtaget i Danmark, hvor jeg ikke har mødt andre »problemer« end vejret. Det er svært at vænne sig til, at det er så koldt.

Jeg kan godt lide det danske demokrati og synes, at det er meget værdifuldt. Danskerne skal passe godt på det. Jeg kan godt frygte, at demokratiet kommer under pres, for der er nydanskere, som tager ordet »demokrati« i deres mund, men som kun ønsker demokrati for sig selv og ikke for alle.

Desuden er der også en tendens til, at der lægges et vist gruppepres på nydanskere, så de tvinges ud i situationer, som ikke er til gavn for det danske demokrati. Her er det afgørende, at der etableres en åben dialog mellem de danskere, som har boet i Danmark i mange år, og de, som for nylig er kommet til Danmark fra lande med diktaturer eller meget spinkle og sårbare demokratier. Den gruppe af nydanskere har ikke den demokratiske tankegang siddende dybt i sig.



Hafida



Kulturel forundring:

For meget sovs og kartofler

Jeg er vokset op i Marokko, hvor vi spiser mange grøntsager, fisk og frugt. Jeg kan godt lide den marokkanske mad, så den har jeg holdt fast i her i Danmark. Det betyder desuden, at vi spiser flere, men mindre måltider, og det er også sundt.

En af de marokkanske retter er couscous, hvor der skal anvendes syv forskellige slags grøntsager, så det er en både sund og velsmagende ret, som jeg laver ofte.

Når jeg besøger danskere, synes jeg, at vi spiser for meget kød og for meget sovs og kartofler. Desuden forstår jeg ikke, at danskerne spiser så meget smør på deres brød. Brød smager dejligt, som det er bagt, så der er ingen grund til at smøre et tykt lag smør på – og det er jo heller ikke sundt.

I Marokko er jeg vokset op med selv at gå til og fra skole fire gange om dagen – om morgenen, hjem i middagspausen, så til skole igen og hjem sidst på eftermiddagen. Det giver en god motion, som er med til at holde en i form. I Danmark ser jeg ofte, at forældrene henter og bringer deres børn, og det synes jeg er en skam, for det giver tykke børn.

Anonym udtalelse

Kulturel forundring:

Den private grænse

En social- og sundhedshjælper blev ansat på et plejehjem, hvor hun bl.a. også skulle tage sig af den personlige hygiejne. Det betød, at hun bl.a. skulle bade de ældre.

Den opgave gav mig problemer, fordi min mand sagde, at jeg ikke måtte vaske mænd. Min mand mente, at det er en opgave for den ældres egen familie.

Der gik en måneds tid, hvor jeg godt kunne se det problematiske i min hverdag, men modsat måtte jeg også rette mig efter min mand. Efter en måneds tid havde jeg fundet en løsning, for jeg fortalte min mand, at hvis jeg og de øvrige social- og sundhedshjælpere ikke vasker de ældre, så bliver de jo slet ikke vasket.

Den problemstilling fik min mand til at ændre holdning, så derefter må jeg godt vaske de ældre.



I forbindelse med møderne i Netværkshuset i Gentofte var der efterfølgende fællesspisning, så der var travlt i køkkenet.

Bill



Kulturel forundring:

Forventede større opmærksomhed

Jeg har boet flere steder i verden og først på efteråret i 2009 kom jeg til Danmark efter en rejse i Sydafrika. Jeg følte mig meget dårlig og havde feber. I Kastrup Lufthavn så jeg en række opslag med advarsler om H1N1 – »svineinfluenza« – og ud fra symptomerne at dømme, kunne det godt være det, jeg fejlede. Jeg opsøgte min læge og fortalte om min rejse og mine symptomer.

Da jeg havde set så mange advarsler i lufthavnen, havde jeg forventet, at jeg som minimum havde fået en grundig lægeundersøgelse. Det fik jeg ikke, og lægen sagde blot, at jeg skulle gå hjem og lægge mig i sengen et par dage. Hvis jeg fik det værre, skulle jeg ringe igen. Det overraskede mig meget, at jeg hverken blev undersøgt eller fik nogen form for medicin.

Jeg blev ikke beroliget efter lægebesøget. Nok tværtimod.

Efterfølgende viste det sig, at jeg ikke var blevet smittet med H1N1, men den besked ville jeg gerne have haft straks.

Der blev lyttet opmærksomt på mødet i Netværkshuset i Gentofte, hvor både brugere og venner af huset var mødt op.

Fakta om kolesterol

Af Regitze Jensen

Forhøjet kolesterolindhold i blodet er ikke i sig selv en sygdom, men kan medvirke til udvikling af åreforkalkning, som senere kan føre til blodpropper. Det er især indholdet af det skadelige LDL-kolesterol – »det lede kolesterol« – i blodet, som har betydning for dannelsen af åreforkalkning, hvorimod det gavnlige HDL-kolesterol – »det herlige kolesterol« – har en beskyttende virkning. Det er forholdet mellem LDL-kolesterol og HDL-kolesterol, som har betydning for dannelsen af åreforkalkning. LDL-kolesterol kan sænkes ved diæt og medicin. HDL-kolesterol kan hæves ved motion og kostændringer og derved medvirke til, at det dårlige kolesterol bliver udskilt.

For at undgå et forhøjet kolesteroltal kan man

- undgå rygning
- lade kosten bestå af store mængder frugt, grøntsager, magert kød og fisk

- lade kosten være fedtfattigt – det vil sige, at mælkeprodukter og kød/fjerkræ vælges ud fra, hvad der er mest fedtfattigt
 - undgå smør og kager
 - undgå animalsk fedt
 - vælge det vegetabiliske fedt med omhu. Man skal helst have noget af dette fedt, og det får man fra bl.a. fede fisk, nødder, mandler og avokadoer
 - undgå sukker og sukkerholdige fødevarer, da det indeholder meget energi, men ingen yderligere næringsstoffer, og det øger sandsynligheden for at tage på i vægt. Kokosmælk er et af de få vegetabiliske fedtstoffer, der indeholder LDL-kolesterol, så derfor bør man bruge kokosmælk light, hvor en stor del af fedtet er fjernet
 - motionere i selv mindre omfang, da det er med til at øge det gode kolesterol.
- Anbefalinger i forbindelse med forhøjet kolesteroltal er meget motion. Ikke nødvendigvis hård

motion, men 60 minutter om dagen med moderat intensitet anbefales (denne form har i øvrigt også størst effekt på forhøjet blodtryk)

- undgå overvægt – især hvis fedtet sidder på maven – den såkaldte æbleform. Hvis man fokuserer ekstra på kost og motion, vil man også have nemmere ved at komme ned i vægt
- indtage et moderat alkoholforbrug – rødvin – som nedsætter LDL-kolesterolens skadelige virkning og øger HDL-kolesterol. Men man skal huske Sundhedsstyrelsens anbefalinger, der er max. 14 genstande om ugen for kvinder, og max. 21 genstande for mænd.

Couscous, Marokko



Cassava-chips, Uganda



Nudelret, Kina



Fastfood, USA



Dansk bof, Danmark



Paella, Spanien

Når sundhed bliver kulturel

Af Annemarie Balle og
Regitze Jensen

I forbindelse med Folkevirkes projekt »Den tabubelagte integration« har der været holdt en række møder med nydanskere under overskrif-

Hafida



Kulturel forundring:

Læge uden kittel

Jeg kommer fra Marokko og er opdraget med en stor autoritets-tro, ligesom jeg er vant til, at autoriteter bærer en genkendelig uniform. I Marokko har lægerne en hvid kittel på, så de straks kan genkendes, når de kommer gående på hospitalsgangen eller i lægekonsultationen.

Sådan troede jeg også, at det var i Danmark, derfor blev jeg meget utryk og nervøs, da jeg første gang skulle til en gynækologisk undersøgelse. En undersøgelse, som i øvrigt foregår anderledes end i Marokko.

Jeg fik besked på at tage mit tøj af og lægge mig på det gynækologiske leje. Der lå jeg så halvnøgen, da der pludselig kom en mand i t-shirt ind i lokalet. Jeg vidste ikke, at det var en læge, da han jo ikke havde sin hvide kittel på, så jeg tænkte, hvem kommer sådan lige ind til mig. En pinlig situation, som heldigvis hurtigt blev vendt, da jeg fik at vide, at det var lægen, som kom ind.

ten »Hvad er sundhed og sygdom – og hvordan opfattes symptomerne?«

Her har det været helt tydeligt, at nogle sygdomme og nogle symptomer opfattes forskelligt, alt efter hvilken kulturel baggrund man har. Det er også kommet frem, at der flourer en række myter om nogle sygdomme, som nydanskere ofte mener, at de får i Danmark på grund af bl.a. ændret kost eller klimatiske påvirkninger.

Det er desuden kommet frem, at flere oplever, at det er svært at forstå det danske lægesprog – og at velkendte ord misforolkes, og derved opstår der forståelsesproblemer. Det er misforståelser, som opleves af alle parter – danske som etniske.

Et eksempel er en meget anvendt forklaring, når de kommer op til lægen og skal fortælle om deres problem. De lægger hånden på deres hjerte og fortæller, at de har »ondt i hjertet«, eller at deres »hjerne brænder«. Mange danske læger opfatter dette udtryk meget bogstaveligt og begynder en omfattende undersøgelse for hjerte-problemer – som oftest uden at finde nogle problemer.

Og det skyldes, at kvinderne benytter sig af en metafor, som ligger tæt på det danske udtryk »At have ondt i livet« – at mistrives på grund af måske manglende forståelse, meningsløshed eller ikke at kunne håndtere hverdagen.

Problemerne med at kunne tackle hverdagen giver sig mange gange også udtryk i, at nydanskerne har smerter i hovedet, skuldrene, nakken, armene og i ryggen. Mange fortæller også, at de er trætte og sover dårligt om natten.

Når livet bliver svært, kan det være svært at overskue årsagen, og flere peger f.eks. på, at de tror, at nogle

af problemerne ikke ville have eksisteret i deres eget klima med masser af sol, fordi de mener, at solen kan kurere mange sygdomme.

Andre peger på, at en ændret kost kan være baggrunden for deres problemer. Det kan f.eks. være, at de ikke kan drikke kamelmælk her i Danmark, og mener fejlagtigt, at overgangen til komælk betyder, at de nu ikke får tilstrækkeligt med calcium. En mangel på calcium, som de mener, bliver forstærket, fordi de heller ikke kan spise kamelkød.

Andre peger på, at der på grund af klimaet er stor forskel på sukkerindtaget. Nogle har bl.a. fejlagtigt sagt, at når det er varmt, og man sveder meget, ja, så kan man spise meget sukker, fordi det svedes ud af kroppen. Det kan man ikke gøre i Danmark, fordi man ikke sveder så meget, og derfor må man ændre sine spisevaner.

For flere af de nydanskere, som kommer fra fattige lande med meget fysisk arbejde, er det en omstilling, at de nu skal dyrke motion i fritiden og måske også tænke over at spise mere fedtfattigt, hvis de ikke vil tage for meget på. I den hverdag de er vokset op med, at de via det fysiske arbejde forbrændte væsentlig flere kalorier, end de gør i deres nye, danske hverdag.

Især på kostfronten udfordres mange nydanskere – dels fordi de ikke altid kan finde de velkendte råvarer, og dels fordi de ikke kender indholdet af vitaminer, mineraler og kalorier i de danske råvarer.

Fedme

Når man i et givent samfund taler om at være fed – eller være for tyk – så er det kulturelt bestemt, hvor den aktuelle grænse for fedme og overvægt går.

I de vestlige lande opererer man med en normalvægt, der ligger væsentligt under den vægt, som regnes for normal i flere af de lande, som hovedparten af nydanskere kommer fra. I mange tredjelandske skal specielt gifte kvinder være godt i stand, fordi mændene signalerer velstand og magt, når de har en ægtefælle, som i Danmark bliver betegnet som tyk.

Der er da også en høj grad af sundhedsskadelig fedme blandt ældre nydanske kvinder.

Overvægten skyldes dels de kulturelt betingede normer om »normalvægt« og dels, at mange nydanskere ofte bor i små lejligheder med moderne hjælpemidler. Det betyder, at de ikke skal arbejde lige så fysisk hårdt, som da de boede i deres hjemlande. Men – og her opstår problemerne – deres fødeindtagelse har ikke ændret sig fra dengang, hvor de havde en stor husholdning og hårdt fysisk arbejde.

Dertil kommer, at der blandt indvandrere ikke er en stor og lang tradition for motion og bevægelse, som kan være med til at forebygge en række sygdomme.

Forkølelse er en sygdom, som alle danskere kender til, og mange er forkølede flere gange om året.

Denne sygdom kender mange nydanskere ikke, og derfor henvender de sig ofte til lægen, når de bliver forkølede. De opfatter, at lægen ikke tager deres symptomer alvorligt, når han blot siger, at de skal holde sig i ro, drikke noget varmt, tage et gram panodil – og så vente på, at forkølelsen går over.

Anderledes lægesystem

Mange nydanskere står ofte uforstående over for det danske sundhedssystem, hvor den praktiserende læge er nøgleperson. Det er som udgangspunkt altid den praktiserende læge, man henvender sig til for at få adgang til speciallæger.

Nydanskere fra store dele af Mellemøsten, Asien og Afrika har været vant til, at man som patient går direkte til en specialist.

I mange andre lande er lægen altid iført en hvid kittel, og i forbindelse med de fleste undersøgelser ordineres der medicin, udskrives recepter og tages røntgenbilleder. De danske læger optræder ofte langt mere uformelt og alle undersøgelser følger ikke det samme, fastlagte skema. Dertil kommer, at danske læger ofte spørger patienterne, hvad de selv tror, at de fejler. Det er et spørgsmål, som mange nydanskere studser over og fejlagtigt

Marie Nöelle



Kulturel forundring:

Godt sundhedssystem

Jeg er født og opvokset i Frankrig og er flyttet til Danmark efter at være blevet gift med en dansker. Da jeg kommer fra et andet europæisk land, havde jeg forventet mange fællestræk mellem de to lande. Det er der også, men der er bestemt også store forskelle. En af de meget positive forskelle er det danske sundhedssystem. Her i Danmark vælger man ikke selv sin læge, men får en tildelt ud fra en liste. Det er rigtig godt, fordi ingen af parterne er forudindtaget. Man optræder frit over for hinanden og skal med en åben dialog lære hinanden at kende.

Det er også rigtig godt, at det er gratis at besøge lægen. Ser man på medicinforbruget, så bruges der i Danmark væsentligt mindre medicin end i f.eks. Frankrig, og det synes jeg er rigtig godt. Dog undrer jeg mig over, at lægerne i Danmark er så tilbageholdende med at bruge homøopatisk medicin, og fortrinsvis benytter sig af traditionel medicin. Det overrasker mig især, fordi at lægerne i Danmark ellers er meget åbne over for at bruge bl.a. afspænding og akupunktur. Jeg har hørt, at forklaringen på medicinvalget er, at lægerne i Danmark skal benytte sig af det, der kaldes evidensbaseret behandling. En behandling, som er videnskabeligt efterprøvet og bevist. Det er også forståeligt, men alligevel mærkeligt, at der er så store forskelle på lægernes opfattelser inden for Europas grænser.



Anonyme udtalelser**Kulturel forundring:****Patienter og deres sygdom**

En dansk sygeplejerske, der er kommet hjem fra et udvekslingsophold på et græsk hospital, fortæller om denne oplevelse:

Hvis en patient bliver mere syg, fortæller man det typisk ikke til dem. Patienten registrerer måske nok, at der pludselig bliver taget flere blodprøver og oftere blodtryk. Men spørger patienten, hvordan blodtrykket er, så svarer man, at det er fint – også selv om det f.eks. er alt for lavt.

Som forklaring på, hvorfor patienten ikke får et sandt svar, sagde de græske sygeplejersker, at de var sikre på, at patienten godt vidste, at han var dårlig, så der var ingen grund til at gøre ham yderligere forskrækket.

Kulturel forundring:**Om døden**

En tyrkisk social- og sundhedshjælper svarede således på spørgsmålet om, hvad hun oplevede som meget anderledes i det danske sygehusvæsen:

Jeg synes, at mange danskers forhold til døden er problematisk. Danskerne taler aldrig om døden. Selv på det plejehjem, hvor jeg arbejder, er døden ikke noget, vi taler med beboerne om.

Jeg er vokset op med et meget åbent forhold til døden. Jeg kan f.eks. fortælle, at jeg selv har født fem børn. Det ligger helt fast, at jeg, to måneder før jeg skal føde, køber tøj til vores kommende barn. Foruden babytøj køber jeg også et klæde, som jeg kan svøbe den lille i, hvis han eller hun ikke overlever. Allerede dér forbereder jeg mig på, at døden kan komme når som helst.

For mig er livet en gave, som vi ikke ved, hvor længe vi kan beholde.



tror, skyldes lægens egen uvidenhed. Men danske læger stiller spørgsmålet, fordi de ønsker at høre patientens egne refleksioner.

En dansk praktiserende læge kan også finde på at slå op i et lægemiddelkatalog for at finde den bedst mulige behandling og den nyeste medicin. Dette kan for mange nydanskere opfattes som tegn på, at lægen er uvidende og ikke har tilstrækkelig indsigt i de medicinske muligheder.

Danske læger er generelt tilbageholdende med at sende patienter til røntgenundersøgelser på grund af strålefare og også, fordi en røntgenundersøgelse langt fra altid vil være en hjælp til at kunne stille en mere præcis diagnose.

Men når røntgenundersøgelsen ikke foretages, synes mange nydanskere, at de ikke er blevet undersøgt tilstrækkeligt grundigt.

Lægen sender måske en patient hjem og siger, at vedkommende kan komme igen om et par dage, hvis symptomerne ikke har fortaget sig. Fra et lægeligt synspunkt er det et ønske om at give kroppen mulighed for at kurere sig selv. Men set fra en nydanskers syns-

punkt er det en meget anderledes lægelig tilgang og opfattes som uengageret og overfladisk.

Mange nydanskere tager ofte medicin med fra deres eget hjemland, fordi de synes, at de kender denne medicins virkninger og er fortrolig med den. De tager ofte medicinen uden at fortælle det til lægen, og derved kan der opstå et uhensigtsmæssigt samspil mellem den danske medicin og hjemlandets – og den danske læge har ingen mulighed for at forudse det, da han ikke ved, at medicinen indtages, og da der ofte er tale om naturmedicin, er det meget vanskeligt at kende til indholdet i den. Der ligger derfor en stor opgave for de danske sygeplejersker og læger i at få etableret en større åbenhed og dialog med nydan-



skerne om indtagelse af medicin, som ikke kendes i Danmark.

Typiske nydanske sygdomme

En stor del af indvandrerkvinderne lider af det, der i den vestlige medicin kaldes psykosomatiske sygdomme. Kvinderne klager typisk over uspecifikke symptomer som bl.a. over kraftsløshed og smerter i kroppen. De kontakter lægen, men bliver mange gange ikke taget alvorligt.

Undersøgelser viser, at de ofte lider af anæmi (blodmangel), søvnløshed, menstruationsforstyrrelser samt angstanfald med vejrtrækningsproblemer. Desuden er relativt mange nydanskere overvægtige.

Dertil kommer, at lægens dialog med kvinderne er vanskelig, fordi der tales ud fra meget forskellige sygdomsforståelser. Det er bl.a. en af grundene til, at mange kvinder føler, at de ikke bliver taget alvorligt, og desuden mener, at lægens foreslåede behandling – f.eks. motion og kostændring – ikke vil hjælpe dem, fordi der ikke indgår medicin og anden traditionel lægebehandling på en klinik eller et sygehus.

Netop rådene om motion og kostændring gives ofte for at imødegå overvægt. Overvægten blandt nydanskere hænger typisk sammen med, at nydanskernes hverdag ændres, når de kommer til Danmark. De bor typisk i mindre lejligheder og råder over mange tekniske hjælpemidler, så der ikke er så meget fysisk krævende arbejde i hverdagen, som da de boede i deres hjemland. Dertil kommer, at de i Danmark får bil, så de daglige gåture til og fra butikker og øvrige gøremål bliver væsentlig færre.

Den mindre motion i hverdagen skal der kompenseres for ved at indtage mad med færre kalorier. Det kan være svært – bl.a. fordi brug af olie i madlavning i hjemlandene ofte forbindes med velstand, fordi olie er en af de dyre ingredienser i måltiderne.

Sidst kan nævnes, at der generelt findes mere sukker i danske fødevarer end afrikanske og mellemøstlige. Hvis man ikke er klar over det, vil det betyde, at man kommer til at indtage for meget sukker – og dermed kommer til at indtage for mange kalorier og en forkert kost, som kan medføre type 2 diabetes.

Jean



Kulturel forundring:

Læger skal gøre noget

Jeg er vokset op i Rwanda, hvor der er mange lægeklinikker. Hvis man er syg, så går man til en læge, som kan kurere en med medicin eller ved at behandle en.

Det havde jeg også regnet med, at lægerne gjorde i Danmark, derfor blev jeg meget ked af det, da jeg engang ringede til en læge, fordi jeg havde fået en byld på kinden. Den gjorde meget ondt, så jeg ringede til vagtlægen. Han sagde i første omgang, at jeg skulle vente til næste dag og så kontakte min egen læge.

Det blev værre, så jeg ringede igen, og jeg fik lov til at komme ned i hans konsultation. Lægen kiggede på det og sagde, at jeg skulle tage nogle smertestillende tabletter i to dage og så komme igen, hvis jeg fortsat havde smerter.

Det havde jeg stadig efter de to dage, så jeg gik igen til lægen, som sagde, at jeg selv skulle behandle bylden med varmt sæbevand.

Jeg syntes, at det var mærkeligt og følte, at lægen ikke tog mig alvorligt. Jeg kontaktede min danske kontaktfamilie og fortalte om mine problemer. De fulgtes med mig ned til lægen endnu en gang og bad om, at jeg blev behandlet. Først da skete der noget – jeg blev henvist til behandling på Slagelse Sygehus, hvor jeg fik en anden form for medicin, som hjalp mig.

Jeg følte, at lægen tænkte etnisk, da jeg selv henvendte mig, og at lægen først lyttede til mig, da min danske kontaktfamilie gik med mig. Den oplevelse gjorde mig ked af det, men ellers har jeg ikke oplevet den slags forskelsbehandling i Danmark.

FAKTA om særlige sygdomme

Overfølsomhed – luftvejslidelser

- Luftforurening, bilos og udstødningsgasser er årsag til forurening af luften i især storbyer. Forureningen giver gener for mennesker med astma og luftvejssygdomme.
- Luftforurening i hjemmet. For at undgå et dårligt indeklima er det vigtigt at lufte ud – også selv om det er koldt. Desuden er det vigtigt at gøre rent, fordi støv påvirker især astmapatienter.

Psykiske sygdomme

- Sygdomme, som opstår uden ydre påvirkninger. Det kan f.eks. være sindssygdomme som skizofreni og psykoser.
- Sygdomme, der opstår på grund af ydre påvirkninger. Det kan f.eks. give sig udtryk som angst, kriser og dybe bekymringer.
- Alvorlig stress, som kan give fysiske udtryk som smerter i muskler og led.
- Mange ældre mennesker bliver *deprimerede*, når de opdager, at der ikke længere er brug for dem i samfundet.
- Generel usikkerhed og utryghed kan føre til angsttilstande for, hvad skal ske med en. Det kan give sig udtryk i spørgsmål som »Hvordan skal jeg klare mig, og hvem skal tage sig af mig, når jeg bliver gammel?«

Regitze Jensen



Kulturel forundring:

Den svære samtale med lægen

I Danmark er det en selvfølge, at læge og patient taler direkte. Ja, det er faktisk forbudt at tale om en patient med en pårørende, med mindre der foreligger en underskrevet erklæring – eller naturligvis hvis patienten selv er ude af stand til at føre en samtale. Men sådan er det ikke for alle nydanskere. I visse mellemøstlige samfund er det manden som familiens overhoved, der skal føre ordet og dermed også svare på sin kones vegne, hvis hun er til en lægeundersøgelse eller indlagt på sygehuset.

For et dansk sundhedspersonale kan det virke både irriterende og uforståeligt, at den syge ikke selv svarer på spørgsmål, for som dansker mener man, at det er patienten selv, der populært sagt bedst ved, hvor skoen trykker. Men set med mellemøstlige øjne, så har manden ingen magt, og det opleves forkert, hvis manden ikke optræder med autoritet og dermed også svarer på sin kones vegne.

Det kan være svært at ændre på den opfattelse, og det kan også være svært for det danske sundhedspersonale at håndtere situationerne, da det kan være grænseoverskridende at gå ind og bede manden om at tie stille og lade hans kone selv svare – en ændring, som kan være vanskelig for begge ægtefæller.

Fakta om diabetes

Af Regitze Jensen

Et stigende antal mennesker får diabetes.

Det er ikke kun ældre, som i dag får diagnosen »diabetes 2« – det, som tidligere blev kaldt »gammelmands-sukkersyge« – men også yngre.

Man får diabetes, når kroppen ikke danner tilstrækkelig insulin.

Insulin er et hormon, der dannes i bugspytkirtlen, og som er nødvendig for at forbrænde sukker. Har man ingen insulin-produktion, så man derfor ikke får insulin, vil man dø af en syreforgiftning, som opstår på grund af en ufuldstændig forbrænding af fedt og proteinstoffer.

Type 1-diabetes

Denne type kommer som regel tidligt i livet, og skyldes manglende produktion af insulin, og kan kun behandles med injektion af insulin. Denne type har intet med livsstilssygdomme at gøre.

Type 2-diabetes

Denne type hed tidligere »gammelmands-sukkersyge« og skyldes en nedsat produktion af insulin. I dag har den ændrede livsstil gjort, at både unge og midaldrende mennesker får denne sygdom.

Det skønnes, at 200.000-300.000 danskere har type 2-diabetes i dag, og at 100.000-150.000 danskere lever med type 2-diabetes uden at vide det.

Personer der har slægtninge – forældre og/eller søskende – med sygdommen, har større risiko for at få diabetes-2.

Ved type 2-diabetes er der fortsat en vis produktion af insulin i bugspytkirtlen, men den er ikke tilstrækkelig. Populært kan man sige, at »man kan ikke pisse på trætte heste«, for til sidst lægger de sig til

at sove. Derfor skal de plejes med god kost og motion, og måske samtidig have medicinsk hjælp i form af tabletter til at producere mere insulin.

Grunden til den nedsatte produktion er kort sagt

- forkert kost
- overvægt
- manglende motion

Forkert kost

Hver gang man spiser slik eller meget sukkerholdig mad, stiger blodsukkeret, og kroppen producerer meget insulin for at få blodsukkeret sænket til normalt niveau.

Sukkeret forbrændes hurtigt, blodsukker falder, og man bliver sulten.

Man spiser igen mere sukkerholdig kost og måske også slik, så insulinproduktionen igen øges. Gentages denne proces mange gange i døgnnet, bliver de insulinproducerende celler trætte og holder op med at producere så meget insulin, og dermed er vi på vej til at få diabetes. Bruger man ikke den energi, der tilføres kroppen, ved fysisk aktivitet og motion, oplagres energien i form af fedtdepoter, og man bliver overvægtig – grundlæggende fordi man har indtaget mere mad, end man forbrænder. I hele denne periode, har man overbelastet sin bugspytkirtel.

Derfor fører overvægt til diabetes, og derfor får flere og flere unge mennesker i dag type 2-diabetes.

Symptomer på type 2-diabetes

I starten er symptomerne uklare, og de opdages som regel ved tjek for en anden sygdom hos lægen. Symptomerne kan være:

- træthed
- tørst

- ofte urinladning
- nedsat appetit
- kløe omkring kønsorganerne og eventuelt blærebetændelse på grund af sukker i urinen
- hyppigere infektion i hud, mund eller skede

Diagnosen stilles ved at måle blodsukkeret. Her skal værdierne for fastende være 4-7 mmol/l, for ikke-fastende op til 10 mmol/l og før sengetid 6-8 mmol/l.

Alternativt kan man undersøge urinen for sukker.

Hvis blodsukkeret er for højt i længere tid påvirkes blodårerne, og der er risiko for, at tilkalkning – arteriosclerose – øges. Desuden påvirkes nyrerne, ligesom blodårerne i øjnene påvirkes, og derved påvirkes synet. Det perifere kredsløb påvirkes, og det viser sig ved føleforstyrrelser og sår på tæer og ben.

Ved at være fysisk aktiv og spise sund mad, kan blodsukkeret holdes nede. Ved samtidig at und-

lade rygning, kan risikoen for følgesygdomme nedsættes væsentligt.

Gode råd

- undgå fedt, specielt animalsk fedt
- spis grove grøntsager, som gulerødder, broccoli og kål
- spis groft brød med kerner
- spis mindst 600 gram frugt og grønt hver dag
- spis mindre sukker
- mere motion – mindst ½ time om dagen
- hold op med at ryge
- kontroller blodsukkeret
- vær opmærksom på fødderne, undgå sår, trykmærker og rifter
- undgå overvægt – eller undgå at tage mere på i vægt

Udover kost og motion, kan der gives medicinsk behandling i form af tabletter. Der findes tre typer, som henholdsvis får bugspytkirtlen til at danne mere insulin, får krop-

pens insulin til at virke bedre, og som forsinket kroppens optagelse af sukker fra kosten.

Gurli

Kulturel forundring:

Man skal lytte mere

Jeg er vokset op i et indremissionsk samfund nær Varde og var i mange år præget af det missionske grundsyn. Religionen spiller fortsat en stor rolle i mit liv, men jeg har lært, at man skal lytte mere til, hvad andre fortæller.

Jeg har valgt at engagere mig i integrationsarbejdet og har derved fået en større forståelse for nydanskernes liv. Det er helt åbenbart, at jo mere man samtaler og lytter til hinandens fortællinger, des mere forstår man hinanden. Jeg synes, at mange af de debatter, der føres i Danmark, bærer præg af, at man ikke kender hinandens livsvilkår og de kulturer, som præger en.

Da jeg flyttede til København som ung, oplevede jeg selv en stor kulturel forskel mellem det indremissionske liv nær Varde og så livet på stenbroen. Det modsatte oplever jeg så i dag, når jeg besøger min hjemegn, hvor jeg godt kan føle mig fremmed.

Det er de mange småting i hverdagen, der kan give anledning til frustrationer og til, at man føler sig anderledes – på en dårlig måde. Man føler, at man bryder med nogle uskrevede regler, som man ikke har mulighed for at lære at kende, hvis man ikke får lejlighed til at samtale og lytte fordomsfrit til hinanden.



Edit



Kulturel forundring:

Sproglig usikkerhed

Jeg er vokset op i Peru og er vant til mange naturlæger.

Kort efter jeg kom til Danmark, traf jeg min mand og blev gravid. Jeg talte ikke så godt dansk, så da jeg skulle føde var jeg meget glad for, at den ene sygeplejerske, som tog imod mig, talte spansk.

Hun tog godt imod mig og forbedrede mig på spansk på, hvordan en dansk fødsel ville foregå. Desværre trak fødslen ud, så der var vagtskifte, og den næste sygeplejerske talte ikke spansk. Det gjorde mig nervøs samtidig med, at jeg følte, at fødslen trak for længe ud.

Selv om jeg som udgangspunkt helst ville have en naturlig fødsel, så er der omstændigheder, som gør, at et kejsersnit kan være nødvendigt. Jeg var bange for, at mit barn skulle få en fødselsskade, fordi fødslen trak så længe ud.

Lægerne forsøgte at sætte fødslen i gang, men da jeg stadig ikke åbnede mig nok, blev det til sidst besluttet at foretage et kejsersnit.

Næste dag kom den spansktalende sygeplejerske igen, og jeg var meget glad for igen at kunne tale med hende.

Hun forklarede mig forløbet og de ting, som jeg ikke havde forstået under selve fødslen.

Fakta om D-vitamin og calcium

Af Regitze Jensen

Når solens stråler rammer huden, dannes der D-vitamin. Hvis man er mørk i huden, har ens hud sværere ved at danne D-vitamin, end hvis man har lys hud. Der dannes heller ikke D-vitamin, hvis man opholder sig indendøre, i skygge, har dækket huden af tøj, eller hvis man har smurt solcreme på huden.

20 minutter i den danske sommerson, hvor solens stråler rammer underarme og ansigt, der ikke er smurt ind i solcreme, er nok til at dække det daglige behov. Om vinteren er solens stråler for svage i Danmark, og derfor dannes der ikke D-vitamin nok.

Hvis man mangler D-vitamin, kan man blive syg. Man kan få smerter i kroppen, kramper i musklerne eller prikken og snurren i hænder, arme, fødder og ben. Man kan også føle sig træt og mangle kræfter til at klare hverdagen.

Den danske kost indeholder sædvanligvis ikke D-vitamin nok. D-vitamin findes i fed fisk som sild, makrel, laks og fiskerogn, men ikke i magre fisk som torsk og rødspætte. For at dække sit behov skal man spise fisk som hovedmåltid to-tre gange om ugen, men det er der ikke mange, der gør, så derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at man spiser en vitaminpille daglig i

vintermånederne. Personer, der aldrig blotter huden ude i solen, bør tage et D-vitamin-tilskud hele året.

Calcium

D-vitamin skal være til stede, for at man kan optage calcium i kroppen, og får man ikke calcium nok, bliver ens knogler porøse og kan brække.

Calcium får man hovedsageligt fra mælk og mælkeprodukter som ost, yoghurt og ymer. De fedtfattige mælkeprodukter indeholder lige så meget calcium som de fedtholdige.

Der er også calcium i andre madvarer, f.eks. grønne grøntsager, mandler og sardiner med ben, men man skal spise store mængder for at dække sit daglige behov. Den mængde calcium, man kan optage og udnytte fra ½ l mælk, svarer til 150 g grønkål, 400 g broccoli, 400 g mandler eller 3 kg spinat.

Får man ikke mælk eller mælkeprodukter, anbefales det, at man spiser et calciumtilskud.

Motion, der belaster skelettet – f.eks. gang i rask tempo, løb og styrketræning – stimulerer calciumindlejringen i knoglerne. Motion øger også velværet og er med til at regulere appetitten. Derfor skal man være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen.



Hurida

Kulturel forundring:

Gode forhold på sygehusene

Jeg har født to gange i Danmark, og det har været meget fine oplevelser for mig. Fra min søster kendte jeg kun til forholdene for fødsler i Marokko, så jeg blev meget overrasket over de gode, danske forhold.

I Marokko ligger der mange kvinder på samme fødselsstue, så der er en konstant gråd og meget uro. Da min søster kom ind og skulle føde, blev hun derfor meget bange, fordi så mange græd.

I Danmark ligger man alene på fødselsstuen og kan have sin mand med, og alt er meget roligt omkring en. Sygeplejersker

og jordemoderen giver en god støtte og hjælp under hele fødslen. Desuden kan jeg godt lide den danske skik med, at barnet efter fødslen lægges op på ens bryst.

Som et eksempel på, hvor godt man støttes efter fødslen, kan jeg bl.a. nævne, at jeg fik hjælp til at amme mit barn, så da jeg forlod sygehuset, var jeg helt fortrolig med at amme. Det var en ting, jeg havde tænkt meget over, for i Marokko er det de ældre kvinder, der videre-giver deres viden om amning til deres døtre og andre yngre piger.

Den svære børneopdragelse

- om det private liv og det offentlige interesse

Af Annemarie Balle og
Regitze Jensen

Et af de områder, hvor det kan være problematisk, når forskellige kulturelle baggrunde mødes, er, når følelserne bliver inddraget.

Klædedragter, kost, måder at fejre fødselsdage, jul og ramadan på, det er områder, hvor der sjældent involveres følelser. Der, hvor følelserne kommer i spil, er, når situationen og samtalen nærmer sig områder som vold, død, dybt personlige behov, opdragelse af børn samt syn på kærlighed og ægteskab.

De kulturelle problemer kan også opstå, når man stiller spørgsmål som »Hvem er det, der bestemmer?«, »Er det dig selv eller er det skæbnet?« eller »Skal den enkelte acceptere det aktuelle liv, eller har man selv indflydelse på det?«

I disse spændingsfelter kan der opstå mange misforståelser.

En af dem er f.eks. børneopdragelse – er det ok at slå sit barn?

Et eksempel er børneopdragelsen, hvor der i Danmark er lovgivet på området. Det betyder, at det er forbudt af både forældre og lærere i skolen at slå på børn.

Helt op til 1967 måtte lærere slå elever. Men forældre havde frem til

1997 fortsat ret til at slå egne børn. Der skete godt nok en stramning af Myndighedsloven – eller Revselsesloven, som den populært kaldes – i midten af 1980'erne, men den egentlige præcision skete først med revisionen i 1997.

I §2 stk. 2 i Myndighedsloven fra 1997 står der: »Børn har ret til omsorg og tryghed, at blive behandlet med respekt for sin person og må ikke udsættes for legemlig afstraffelse eller anden krænkende behandling«.

Det betyder, at der hermed er udstedt det, der kunne kaldes en holdningslov. En lov, hvor det ikke er meningen at slæbe forældre i retten eller gøre dem til kriminelle, hvis de slår deres børn. Meningen er derimod at få forældrene til at tænke sig om og vælge andre måder at opdrage på.

Myndighedsloven kan desuden gøre det lettere for andre voksne at gribe ind, så f.eks. skoler og socialforvaltninger kan presse forældrene til at søge hjælp, hvis de ikke magter at opdrage deres børn uden at anvende vold.

Myndighedsloven betyder desuden, at alle, som får kendskab til børn, der udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling

Ruza



Kulturel forundring:

Ingen respekt for autoriteter

Da jeg for 38 år siden flygtede fra Polen, var det sværeste for mig, at jeg vidste, at det var et endegyldigt farvel til mit fædreland og ikke et »på gensyn«. Jeg vidste, at jeg aldrig ville kunne komme tilbage, og derfor var min tilgang til mit nye hjemland – Danmark – måske også anderledes, end hvis jeg havde troet, at jeg engang kunne komme tilbage til Polen.

Jeg blev meget positivt modtaget i Danmark og blev hurtigt indkvarteret på et hotelværelse med mine tre børn. Det var en god start på mit nye liv, og mine børn kom hurtigt i dansk skole. Her oplevede jeg en meget stor forskel. I Polen er der langt mere disciplin, og lærerne er autoriteter, som børnene lytter til og retter sig efter. Sådan er det ikke i Danmark. Jeg synes, at det vil gavne, hvis lærerne blev respekteret mere.

Det med en manglende respekt har jeg her i Danmark også oplevet, når det gælder ældre. De ældre respekteres ikke nær så meget, og man lytter ikke så meget til de råd, som ældre giver – eller til den erfaring, som de kan videregive.

Det kan jeg godt savne, for jeg synes, at ældre har en viden og erfaring, som den næste generation godt kan bruge.

Det er i hvert fald en af de kulturelle forskelle, som jeg har valgt at fastholde i vores familie, og jeg synes, at det har været til gavn for vore børn.





som f.eks. at blive slået, har pligt til at kontakte socialforvaltningen herom. Offentlig ansatte som skolelærere eller pædagoger har en udvidet pligt til at orientere socialforvaltningen om børn og familier, som har behov for hjælp. Det er en pligt, som er udtrykt i Lov om Social Service §153-154.

Lovgivningen om nedværdigende behandling og vold mod både børn og ægtefæller, gælder også inden for hjemmets fire vægge, hvor der har været en lang tradition for at gælde det, der populært sagt kunne kaldes »Privatlivets fred«.

Men sådan er det ikke i Danmark. Det kan være svært at få hul på en åben debat om omgangsform og det nogle kalder »håndfast opdragelse«.

Når debatten åbnes blandt nydanskere, oplever men en stor interesse og åbenhed. Men samtidig også en forbløffelse over, at loven er så præcis.

For, som det blev sagt flere gange, »Hvor hårdt må man så tage sit barn i armen?«

Desuden skal man heller ikke være blind for, at det rammer dybt ind i den kvindelige selvopfattelse, hvis børneopdragelsen ikke lykkes – eller der opstår problemer med myndigheder, skole eller naboer for den sags skyld.

For nydanske kvinder med store og voksne børn kan det gøre rigtigt ondt at være opdragere i Danmark. Kvinderne oplever det ofte som et frontalangreb, som rammer deres

identitet, deres helbred og deres ægteskab.

De præsenteres for nye regler og love og oplever det ofte som nærmest et bombardement, der får hele deres fundament til at skride, samtidig med at de kæmper med næb og klør for at holde sammen på familien og dens trivsel.

For mange lurer problemerne lige under overfladen, fordi mange oplever, at deres traditionelle rolle som forældre og opdrager bliver markant ændret ved tilværelsen i Danmark. Der er blevet vendt op og ned på alt, hvad de hidtil har lært.

I Danmark oplever mange, at der bliver sat spørgsmålstejn ved deres roller og identitet som forældre og bedsteforældre.

Index for »Folkevirke« 2009

Nr. 1 - Tema: »Nationalisme i en globaliseret verden«
»Kosmopolitisk fædrelandskærlighed« af lektor Michael Böss, Institut for Sprog, Litteratur og Kultur ved Aarhus Universitet; »Hvad er nationalismen, og hvor kommer den fra?« af Bertel Nygaard, ph.d. i historie, adjunkt ved Institut for Historie og Områdestudier, Aarhus Universitet; »Hverdagslivets nationalisme« af adjunkt Lasse Koefoed, Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring, RUC; »Danmark er gammelt, men danskheden er ung« af Rasmus Glenthøj, ph.d.-stipendiat, Syddansk Universitet; »Skriv og rediger en hjemmeside!«; »Temadag i Roskilde: Kvindeliv gennem tiderne«; »Repræsentantskabsmøde i Folkevirke«; »Folkevirke i Lyngby: Dansk ulandsbistand før og nu«; »Forår på Lolland«; »Forårstur i Jægersborg Dyrehave«; »Index for 2008«; »Det sker i Folkevirke i de næste måneder« og »Kvindestemmer 2009«.

Nr. 2 - Tema: »Demokratiet i EU«
»Europa-Parlamentet – det demokratiske underskud og nationalstaterne« af Uffe Østergård, professor i europæisk og dansk historie, International Center for Business and Politics, CBS; »Dansk medindflydelse i EU hænger i en tynd tråd« af tidligere chef og ambassadør for EF-representationen samt tidligere generalsekretær ved EUs ministerråd Niels Ersbøll; »Demokratiopfattelser i EU« af Marlene Wind, PhD, lektor og leder af Center for Europæisk Politik ved Institut for Statskundskab, Københavns Universitet; »Hvilken vej kører toget for Europa?« af Hanne Dahl, medlem af Europa-Parlamentet for JuniBevægelsen; »EU og det demokratiske overskud« af Sofie Carsten Nielsen, spidskandidat for Det Radikale Venstre til Europa-Parlamentet; »Kvindestemmer – fejende flot« af Annemarie Balle; »Gensyn med arbejderbørn og baggårdsbørn« af Annemarie Balle; »Tak for spændende dage« af Kirsten Madsen og Karen Pihlkjær, begge Folkevirke Vesthimmerland; »Den nødvendige fornyelse – om forårets repræsentantskabsmøde«; »Folkevirke giver mulighed for fordybelse og inspiration – om Folkevirkes kulturtidsskrift«; »Underholdende spil skal fremme dialog i landdistriktet« – om Landbrugsrådets spil »Mærkesager«; »Studietur til Rold«; »Det sker i Folkevirke i de næste måneder« og »Nyhedsbrev«.

Nr. 3 - Tema: »Dødens mange ansigter«
»Hvad sker der, når vi dør?« af præst og forfatter Johannes Væрге; »Sådan er det at være døende« af klinisk sygeplejespecialist og forfatter Rita Nielsen; »Kærlighedens skjold kan gøre samtalen vanskelig« af Annemarie Balle; »Sorgsprog – den svære samtale« af forfatter Grethe Andersen; »Livet er dødens frugt, døden er livets frugt« af projekt- og kommunikationsmedarbejder i Folkevirke Aziz Fall; »Som frivillig på et hospice kan man yde stor støtte« af Inge-Lise Højmark, frivillig på Sankt Lukas Hospice; »Organdonation er en gave – ikke gæld« af Karin Riis-Jørgensen, organdonor og mor; »Mit liv med døden« af Tove Nielsen, frivillig ved Skt. Lukas Hospice og Skt. Nicolas; »Lolland – alligevel!« af Kirsten Grosen, Folkevirke; Boganmeldelse: »De nødvendige samtaler« af Annemarie Balle; »En litterær Folkevirkeoplevelse« af Britta Poulsen, Folkevirke; »Ny medarbejder på Folkevirke« af Annemarie Balle; »Det sker i Folkevirke i de næste måneder« og »Om ansvarlighed og fællesskab i en globaliseret verden« af Aziz Fall.

Nr. 4 - Tema: »Pas på klimaet!«
»Det eventyrlige Uganda – og de barske realiteter« af Charlotte Prætorius; »Ugandas store udfordringer – strøm og rindende vand« af Annemarie Balle; »Hvad drømmer du om?« af Charlotte Prætorius; »Solens energi kan være lokomotiv for Ugandas udvikling« af Annemarie Balle; »Naturens materialer og omtanke kan skabe et grønnere og sundere Uganda« af Charlotte Prætorius; »Amerikansk satsning på grønne løsninger« af Annemarie Balle; »USA's store satsning på grønne løsninger« af Annemarie Balle; »Ny teknologi og risiko-paradigmer« af Annemarie Balle; »Forskning skal sikre fremtidens indeklima« af Annemarie Balle; »Wal-Mart – en grøn frontløber« af Annemarie Balle; Folkevirke informationer; »Det sker i Folkevirke i de næste måneder« og »Udvikling set i et miljømæssigt perspektiv« af Annemarie Balle.

Tillykke!



Den 8. februar kan Folkevirkes formand fejre sin 60 års fødselsdag og kan samtidig markere sit 25 års jubilæum som redaktør for kulturtidsskriftet »Folkevirke«

Af Jeanne Bau-Madsen, tidligere næstformand i Folkevirke, mangeårigt medlem af Folkevirkes forretningsudvalg og formand for Folkevirke i Lyngby

Mandag den 8. februar fylder Folkevirkes mangeårige formand 60 år. Annemarie Balle overtog leder-skabet i Folkevirke i en turbulent tid, hvor regnskabet var et rod, og formålparagraffen var opfyldt, så den daværende formand havde forladt den synkende skude.

Annemarie Balle kastede sig ud i en redningsaktion, og det må siges, at den lykkedes!

Sideløbende med sit job som redaktør af Folkevirkes kulturtidsskrift har Annemarie Balle med fast hånd formået at styre Folkevirke frem til det, det er i dag – en forening som vi ikke vil være foruden. En forening der er repræsenteret i kredse over hele landet.

Selv om gennemsnitsalderen er steget, er alle disse energiske ældre damer, som er spredt over hele Danmark, taknemlige over, at Annemarie Balle har formået at holde Folkevirke levende og aktiv. I år er det derudover 25 år siden journalist Annemarie Balle overtog ansvaret for kulturtidsskriftet »Folkevirke«. Siden 1985 har Annemarie Balle været eneansvarlig for at udgive Folkevirkes kulturtidsskrift, som er en uhyre vigtig del af Folkevirkes ansigt udadtil.

Indholdet i bladet dækker politiske, kulturelle og sociale emner. Det henvender sig derfor – foruden til Folkevirkes egne abonnenter –

også til andre læsere. Hvor kulturtidsskriftet »Folkevirke« før hovedsagelig var tænkt som oplæg til studiekredse, er det Annemarie Balles fortjeneste, at indholdet i bladet i dag appellerer til en langt større kreds end Folkevirkes egne medlemmer. Det bliver således brugt som undervisningsmateriale i både folkeskolens ældste klasser, gymnasiet, højskoler og på voksenundervisningsinstitutioner som f.eks. daghøjskoler og sprogcentre. Folkevirke udkommer fire gange om året – enkelte gange med et ekstranummer. Alle numrene er præget af Annemaries flair for at vælge aktuelle emner og evne til at finde skribenter, som har meninger og viden om emnet. Når man ser navnene på de personer, der har skrevet i bladet, vidner de om, at Folkevirkes kulturtidsskrift ikke er en lige gyldig publikation, men et kulturtidsskrift, som er kendt og værdsat ud over Folkevirkes egen kreds. Et par af numrene er blevet oversat til engelsk, serbokroatisk og arabisk og har været udgivet som ekstranumre. Således er bladet blevet læst af en større læserskare både herhjemme og i udlandet.

I den tid, hvor Annemarie har stået for udgivelsen, har bladet skiftet udseende, så det i dag fremstår som et topmoderne kulturtidsskrift. I et nært samarbejde med Aars Bogtryk & Offset trykkes bladet i flerfarvetryk med et spændende og moderne layout.

Men for at kunne udgive et sådant tidsskrift kræves penge. Mange penge! Annemarie Balle arbejder

året rundt ihærdigt sammen med Folkevirkes konsulent på at skaffe de nødvendige midler. Det bliver vanskeligere og vanskeligere og har da også sommetider betydet, at bladet emner må afpasses de steder, hvor pengene kan søges. Dette har læserne aldrig mærket noget til, da indholdet i ethvert blad altid har været aktuelt, velskrevet og interessant.

Som mangeårig læser af bladet vil jeg ønske Annemarie tillykke med jubilæet og takke hende for hendes arbejde med vores allesammens blad – Folkevirkes fornemste ansigt udadtil.

Bladets indhold afspejler Folkevirkes formålparagraf med hensyn til oplysning inden for politiske, sociale og kulturelle emner, og under Annemarie Balles kyndige og målrettede redaktion, er det gået fra mest at være et oplæg til interne studiekredse til også at finde en videre læserkreds.

RECEPTION PÅ FOLKEVIRKE

I anledning af Folkevirkes formand Annemarie Balles 60 års fødselsdag og 25 års jubilæum som redaktør for kulturtidsskriftet »Folkevirke« holder Folkevirke en reception den 8. februar kl. 14.30-17.00.

Receptionen holdes på Folkevirke, Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal. Der bydes på et let trakteament samt vin, øl og vand.

På gensyn til markeringen af Annemarie Balle!

Debat om Folkevirkes fokusområder

Søndag den 18. april 2010 holdes Folkevirkes årlige **repræsentantskabsmøde kl. 10-16** på Folkevirke i Niels Hemmingsens Gade 10 i København. Repræsentantskabsmødet gennemføres efter vedtægterne.

I forbindelse med debatten om den skriftlige og mundtlige beretning lægges op til debat om, hvordan Folkevirke skal udvikle sig i de kommende år.

Folkevirke står over for en række udfordringer både kommunikations- og medlemsmæssigt samt økonomisk. Gennem de senere år har Folkevirke inddraget nye fokusområder og drøftet, hvordan vi kan fastholde Folkevirke som en central spiller på den folkeoplysende scene.

Alle interesserede medlemmer af Folkevirke kan deltage i det årlige

repræsentantskabsmøde med taleret, men det er kun medlemmer af Folkevirkes repræsentantskab, der har stemmeret.

Detaljeret program med oplysninger om pris er under udarbejdelse.

Tilmelding kan ske direkte til Folkevirkes kontor – lettest pr. e-mail: folkevirke@folkevirke.dk

Sæt  i kalenderen!

Kulturel temadag med musik og litterære indslag



Martin Herbst.



Folkevirke på Vestegnen indbyder til temadag **lørdag den 6. marts kl. 10.00 - ca. 15.30** i Menighedshuset på Solsortevej 1 i Tåstrup. Det er det samme sted, som Folkevirke på Vestegnen har holdt sine to foregående temadage om litteratur. Programmet er stadig under udarbejdelse, men de væsentlige aftaler er på plads. Dagen starter kl. 10.00,

hvor der serveres kaffe/the med brød, og derefter holder **Martin Herbst** foredrag. Martin Herbst har bl.a. skrevet en bog om sine 20 år i Moon-bevægelsen, som han har været medlem af, fra han var ca. 17 år og frem til han fyldte 37 år. Derefter læste han teologi og er nu præst på Amager.

Efter frokosten holder **Ulla Britta Gregersen** foredrag. Hun tager udgangspunkt i sin bog og vil desuden komme ind på sine år i Viborg, hvor hun tog mange utraditionelle initiativer sammen med områdets pensionistforeninger.

Temadagen sluttet af med et **musikalsk indslag**, hvor lokale og meget dygtige sangere har sammensat et spændende program. Der er med

de forskellige programpunkter lagt op til en rigtig litteraturdag med både kulturelt og socialt islæt.

En temadag, som tegner til en spændende dag præcist som de to foregående temadage, som Folkevirke på Vestegnen har arrangeret.

Pris ca. kr. 150,-

Tilmelding senest den 1. marts.

Nærmere oplysninger om dagen samt tilmelding til Ellen Kristiansen, Vegavænget 11, 2620 Albertslund, telefon 43 64 62 07.



Sæt **X** i kalenderen!

Islamisk kunst og kulturel mangfoldighed



Fotos: Pernille Klemp



Forud for Folkevirkes repræsentantskabsmøde søndag den 18. april 2010 arrangeres der **lørdag den 17. april** en spændende temadag. Program er under udarbejdelse, men hovedtrækkene ligger allerede nu fast. Lørdagen indledes **kl. 13.45** på **Davids Samling**. Davids Samling har til huse på Kronprinsessegade 30 og således centralt placeret i det historiske København tæt på bl.a. Kongens Have. Museet har til huse i den ejendom, som stifteren, højesteretssagfører C.L. David, selv beboede samt i en senere erhvervet naboejendom. Begge bygninger er fra det 19. århundredes begyndelse. Bygningerne har i perioden 2005-2009 gennemgået en omfattende renovering og fremstår i dag som et tidssvarende museum med respekt for den historiske arv. Folkevirke deltager i en omvisning i den islamiske samling. Efter en kort orientering inddrages deltagerne i to grupper, som med en halv times mellemrum får en guidet rundvisning i islamisk samling. Før og efter rundvisningen er der mulighed for på egen hånd at gå rundt på Davids Samling og se andre afdelinger og den aktuelle særudstilling. Den islamiske samling er i dag museets største. På C.L. Davids tid bestod den af en mindre gruppe middelalderkeramik fra Mellemøsten og nogle få tekstiler. Nu repræsenterer samlingen stort set hele den klassiske, islamiske verden fra Spanien i vest til Indien i øst, og den dækker perioden fra det 8. til det 19. århundrede. Derudover er alle kunstneriske medier repræsenteret. Den islamiske samling er langt den største af sin art i Skandinavien, og den hører til blandt de ti væsentligste i den vestlige verden.

Efter rundvisningen serveres der kaffe, te og kage på Folkevirke i Niels Hemmingsens Gade. På Folkevirke lægger centerleder **John Lagoni** fra Nørrebro Aktivitetscenter op til debat under overskriften **»Kulturel mangfoldighed«**.

Efter foredraget spises middag på en international restaurant i nærheden. Valget er faldet på **»Manhattan«**, hvor man kan nyde en frisklavet buffet med et stort udvalg af retter og salat for blot kr. 69,- plus drikkevarer.

Detaljeret program med oplysninger om pris er under udarbejdelse. Tilmelding kan ske direkte til Folkevirkes kontor – lettest pr. e-mail folkevirke@folkevirke.dk

STUDIETUR TIL ROLD I FORÅRET 2010

Programmet afspejler Folkevirkes tre mål om social, kulturel og politisk oplysning. Det sidste element skal i høj grad ses i sammenhæng med de vigtige spørgsmål om klodens klima. Her er der i området syn for sagen med Nordeuropas største højmosse, som er blevet til over en periode på mere end tusind år. Klimadebatten skal jo ikke slutte med mødet i København i december 2009.

Vi tager toget til Skørping og bliver hentet i bus til Rold StorKro med den enestående beliggenhed i Rold Skov – den eneste troldekov i Danmark med over 300 år gamle bøgetræer. Rold StorKro danner rammen om arrangementet i de fire dage.

Der bliver tid til fred og ro i den smukke natur – og **3 høj-skoleaftener** med litteratur og musik. Vi har indgået forhåndsaftaler med bl.a. forhenværende formand for Folketinget Christian Mejdahl, pastor emeritus Jens Munch Christensen, den festlige gruppe Bjesk på fem personer, der byder på sang, musik, savblad, violin og harmonika – det hele kædes sammen af lærer Evald Saarup.

Der er på nuværende tidspunkt planlagt **2 heldagsudflugter** til henholdsvis Aalborg og Vildmose Centret. Vildmose Centret har en bred vifte af oplevelser, f.eks. en biograf-film om Lille Vildmoses natur, flyvetur i ørnesimulatoren, 12 m. højt udsigtstårn, eksperimentariet, interaktive udstillinger om mosens natur og kultur m.m. Vi kan ligeledes komme på en guidet tur i vildmosen ledsaget af centrets naturvejleder, hvor man kommer tæt på rådyr, vildsvin

med grislinger, vildokser og oplever det rige fugleliv på tæt hold. Senere nydes en medbragt picnicurv tilberedt af Rold StorKro. Der planlægges desuden ture til Utzon Center, Kunsten og et lille galleri i Aalborg.

Omgivelserne i og omkring Rebild Bakker og Rold Skov byder på mange gode oplevelser. Derfor tilbringer vi onsdagen på disse kanter, hvor vi bl.a. skal på en guidet tur i »Troldekvæven« og se de mange kilder. Vi drager også på en vandretur i bakkerne, besøger Blokhush Museet og Top-Karens hus, hvor vi også vil nyde en kop kaffe. Dagen står med andre ord i historiens og »røvernes« tegn. Rebild Bakker er især kendt for at fejre USAs uafhængighedsdag den 4. juli. Blokhush Museet er et dansk udvandrermuseum, hvor der fortælles en enestående historie om de danskere, der udvandrede til USA. **Pris:** Ca. 4200 for dobbeltværelse og 4600 for enkeltværelse – prisen afhænger naturligvis af deltagerantallet – så bak op om dette tiltag! Priserne er inklusiv heldagspension, guidede ture og entréer.

Tilmelding: Folkevirke beder venligst om **bindende tilmelding senest den 1. februar** af hensyn til planlægning, hotelreservationer, transport, foredragsholderne og aftaler med kontaktpersoner tilknyttet attraktionerne.

Yderligere information ved

Karen Pihlkjær, Folkevirke Vesthimmerland, tlf. 98 66 16 80 eller Inger-Marie Dyrholm, tlf. 33 32 83 11.

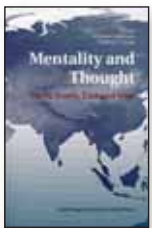
Folkevirke Vesthimmerland har et formidabelt samarbejde med Rold StorKro, så vi forventer os meget af denne tur!

Bog anmeldelse:

Når sprog og kultur slår knuder

»Mentality and Thought – North, South, East and West«. Redigeret af Per Durst-Andersen og Elsebeth F. Lange. Udgivet af Copenhagen Business School Press 2010

Af Annemarie Balte



Selv om man forstår et sprog, er der mange faktorer, som spiller ind, hvis man også skal forstå og acceptere det, der bliver sagt. Det kan være, at man opfatter det sagte som utroværdigt, og derfor tillægger det mindre betydning, eller det kan være, at man opfatter ordene formelt korrekt, men tillægger dem en anden betydning, end de har i den aktuelle kontekst.

Det kan også være, at personen, som fremsætter ordene, gør det på en måde, som populært sagt giver støj på linjen – og derfor er årsag til misforståelser.

Det er en væsentlig debat, der rejses med bogen i en verden, hvor kulturer i stigende grad blandes, for netop i multikulturelle samfund er det afgørende, at man er lydhør over for denne type forskelle.

I bogen har en række skribenter taget udgangspunkt i, hvordan mentale forskelle i kulturelle, sociale og religiøse sammenhænge spiller ind. I forordet slås det fast, at der er tale om en dristig tilgang til problematikken – men, må man som læser sige, også en meget spændende og tankevækkende tilgang.

I de første kapitler får læseren et grundigt, historisk indblik. Senere foldes emnet ud i en anden og tredje del, hvor læseren bliver præsenteret for, hvordan netop sproget kan spille en afgørende rolle i udvalgte områder af verden.

Bogen rundes af med kapitler om nationale studier i mentalitet. Her kigges bl.a. nærmere på den tyske mentalitet set i et historisk perspektiv, hvor øst- og vesttyskere sættes under lup.

Også danskerne er i søgelyset i en pudsigt analyse, hvor danske og tyske vejrudsigt analyseres. Forfatteren har netop valgt vejrud-

sigter, fordi de antages at være uproblematisk og ikke værdiladede. Men sådan er virkeligheden slet ikke. Konklusionen på analysen er, at hvis en dansk metrolog optrådte i tysk tv med sin vejrudsigt, ville han blive opfattet som meget utroværdig. Tyskerne ønsker nøgterne observationer, mens man i Danmark har valgt en præsentation, hvor man taler direkte til den enkelte seer og på en pædagogisk måde forsøger at inddrage seeren i morgendagens vejr.

I nogle af bogens øvrige kapitler fortælles der om en række tankevækkende analyser – bl.a. om mentalitetsforskelle på tre engelsktalende lande – USA, Storbritannien og Australien – om den arabiske mentalitet, mens der i et andet kapitel spørges, om der eksisterer en særlig spansk mentalitet, og i et følgende kapitel sker der en kortlægning af den kinesiske personlighed. En bog, som varmt kan anbefales!

FOLKEVIRKE

anmelder



Det sker i Folkevirke i de næste måneder...

REGION HOVEDSTADEN

BORNHOLM

Kontakt:

Marianne Kofod Pedersen,
Svanekevej 32, 3740 Svaneke,
☎ 56 49 21 64

BIRKERØD ØST

Litteraturstudiekreds

Vi mødes hver 6. uge og planlægger fra gang til gang.

Kontakt:

Lis Timmermann,
Nørrevang 1, 3460 Birkerød,
☎ 45 81 37 60

KØBENHAVN

»På Folkevirke«

Niels Hemmingsens Gade 10,
1153 København K.

Folkevirkes Litteraturkreds i København

Mødestedet er Folkevirke,
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,
1153 København K.

☎ 33 32 83 11

**Vi mødes på torsdage
kl. 12-14.30.**

4. februar

Gennemgang af St. St. Blichers bog
»En landsbydegns dagbog«.

**Landet over
tilrettelægger Folkevirke
møder, foredragsrækker,
studiekredse, temamøder,
kurser og lejre,
hvor alle kan deltage.**

Ved redaktionens slutning
forelå der oplysninger
om disse arrangementer.

Mere detaljerede
oplysninger kan fås
ved henvendelse til
Folkevirkes kontor,
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,
1153 København K,
telefon 33 32 83 11
(bedst mandage og tirsdage
kl. 12-18)
eller på e-mail:
folkevirke@folkevirke.dk

11. marts

Gennemgang af skæbnebegrebet
hos Karen Blixen, som bl.a. fremgår
af bøgerne »Sorg-Agre«, »Peter og
Rosa« fra »Vintereventyr« samt
»Vejene omkring Pisa« fra »Syv
fantastiske fortællinger«.

25. marts

Gennemgang af Monica Alis bog
»Brichlaine«.

15. april

Gennemgang af Nadima Gordimers
bog »Min søns historie«.

Halvårskontingentet er kr. 200,-

Kontakt:

Britta Poulsen, ☎ 46 36 56 32

Folkevirkes teaterkreds

Til den resterende del af sæsonen
er der valgt følgende forestillinger:

**1. marts kl. 20 på Betty Nansen
Teatret, Frederiksberg Allé 57**

»Moskva 7. oktober«. Et politisk
drama af Hanne Vibeke Holst. Det
handler om korruption, uretfærdig-
hed og menneskeforagt. Om ond-
skab forklædt som verdenspolitik
og om at sætte alt på spil i kampen
for det, man tror på.

Medvirkende: Paprika Steen,
Ditte Gråbøl, Lars Brygmann,
Ole Lemmeke m.fl.

Scenesættelse: Peter Langdal,
scenografi: Mia Stensgaard.

**6. april kl. 20 på Østre Gasværk
Teater, Nyborggade 17**

»Macbeth«, et af William Shake-
speares største dramaer. En evig-
gyldig historie om mennesket, der
i sit begær og sin grådighed efter
magten styrter i grus og besegler
sin egen undergang. Et drama om
en konge, der, tilskyndet af sin
dronning, kastes ud i et moralsk
forfald og en magtsyge, som river
hele landet med i faldet. I de to
hovedroller ses Sofie Gråbøl og
Nicolas Bro. Derudover medvirker
bl.a. Frank Thiel, Marie Louise
Wille og Joen Højerslev.

Scenografi: Maja Ravn og Christian
Lemmertz, der forvandler gasvær-
ket til et magisk skovlandskab.

**6. maj kl. 19.30 på Folketeatret,
Nørregade**

»Lang dags rejse mod nat«, som er
Eugene O'Neills gribende familie-

drama, der sætter alle følelser i
spil: fortvivlelse, smerte, men også
ømhed og humor. Stina Ekblad, der
for første gang optræder på en
københavnsk teaterscene, og
Waage Sandø spiller ægteparret;
mens Ken Vedsegaard og Thomas
Magnussen spiller de to sønner.
Instruktion: Terje Mærli,
scenografi: Karin Betz.

Interesserede kan få detaljerede
oplysninger ved skriftlig henvæn-
delse med frankeret svarkuvert til
Doris Thye-Petersen, Bistrupgårds-
vej 5B, 3460 Birkerød eller
Eva Ladekarl, Nybro Vænge 60,
2800 Lyngby.

KØBENHAVNS VESTEGN

Litteraturkreds

26. januar

Bogen »Dronningeofret« af Hanne
Vibeke Holst. Fremlægges af
Ingelise Olsen.

Dagens digt: Lilli Warnke.

23. februar

Bogen »Mit livs omvej« af Martin
Herbst. Fremlægges af Annelise
Bohn. Dagens digt: Anne Birthe
Kyed.

30. marts

Bogen »Nu er det længe siden« af
Hanne Reintoft. Fremlægges af
Connie Michelsen.

Dagens digt: Ellen Kristiansen.

Med mindre andet er nævnt,
så holdes alle møder kl. 14 til 17 i
Glostrup Fritidscenter mødelokale 3.

Tilmelding og kontakt:

Ellen Kristiansen, Vegavænget 11,
2620 Albertslund, ☎ 43 64 62 07

LYNGBY

20. marts - Lindegårdsmøde

**Under overskriften »Hvad er de-
mokrati?« arrangerer Folkevirke i
Lyngby en temadag den 20. marts
kl. 10.00 - kl. ca. 15.30**

Mødet indledes af historikeren og
forfatteren Jes Fabricius Møller, som
repræsenterer sin bog om Hal Koch.
**Efter frokosten lægger en aktuel
politiker op til debat om demokrati.**
Mødet holdes på Lindegården i
Bondebyen i Lyngby.

Kontakt:

Jeanne Bau-Madsen, ☎ 45 85 65 92
 Ella Buck, ☎ 45 82 22 42
 Inger-Lise Højmark, ☎ 45 76 88 19
 Eva Ladekar, ☎ 45 87 73 77
 Jytte Skou, ☎ 45 88 10 37
 Doris Thye-Petersen, ☎ 45 81 44 18
 Annette Albrecht, ☎ 45 87 43 67

REGION NORDJYLLAND**FOLKEVIRKE
VESTHIMMERLAND**

Med mindre andet er nævnt, foregår alle møder på Hotel Farsø kl. 14-16.

Alle er velkomne. Entre samt kaffe/te med kage, kr. 75,-

Kontakt:

Formand Kirsten Madsen,
☎ 98 66 30 24
 Næstformand Karen Pihlkjær,
☎ 98 66 16 80
 Kasserer Inga Roed,
☎ 98 67 82 23
 Sekretær Marie Iversen,
☎ 98 66 30 94
 Best.medlem Esther Poulsen,
☎ 98 63 61 34
 Best.medlem Lone Nørgaard,
☎ 98 65 82 57
 Best.medlem Kirsten Bækthøj,
☎ 98 66 18 06
 Best.medlem Inger Poulsen,
☎ 98 67 82 89

Vesthimmerlands Litteraturkreds

Kredsen mødes i Dronning Ingrid Hallen, Farsø, hvor alle møder starter kl. 14.00, med mindre andet er anført.

Annie Christensen leder møderne.

Kontakt:

Studiekredsleder Annie Christensen,
☎ 98 67 71 31
 Formand Kirsten Madsen,
☎ 98 66 30 24

REGION MIDTJYLLAND**HERNING**

Alle møder foregår på torsdage fra 14 til ca. 16 på Kulturellen, Nørregade 7, lokale »Lille festsal«. Man er meget velkommen 1/2 time før møderne. Der kan i pausen købes kaffe i caféen.

Hvert arrangement koster 25,-

Kontakt:

Kredsleder Jytte Nielsen,
☎ 97 12 31 90
 Solveig Batz, ☎ 97 21 06 85
 Ingrid Mikkelsen, ☎ 97 11 81 03
 Karin Sneibjerg, ☎ 97 12 99 85
 Inge Nielsen, ☎ 97 12 24 01

HOLSTEBRO**Kontakt:**

Karen Margrethe Madsen,
☎ 97 41 40 92

REGION SYDDANMARK**ODENSE****Litteraturkredsen fortsætter****Kontakt:**

Ida Hansen, ☎ 66 11 23 71

REGION SJÆLLAND**ROSKILDE**

Folkevirke i Roskilde indbyder til **samtalekreds** i litteratur. Møder i kredsen holdes på tirsdage i Sankt Maria Salen, Frederiksborgvej 2, Roskilde, kl. 14-16.30, hvis ikke andet er anført.

2. februar kl. 13.30

Generalforsamling. OBS! Bemærk det fremrykkede mødetidspunkt! Derefter Siri Hustvedts bog »En amerikaners lidelser« ved Annette Molin.

2. marts

Suzanne Brøgers bog »Jadekatten« ved Kirsten Kristiansen.

23. marts

Om skæbnebegrebet hos Karen Blixen ved Britta Poulsen. Deltagerne kan med fordel på forhånd have læst bøger som f.eks. »Sorg-Agre«, »Vejene omkring Pisa« og »Peter og Rosa«.

13. april

Ayaan Hirsi Alis bog »Oprør opbrud og opgør« ved Grethe Schwartz.

Medlemmer af Folkevirke i Kbh. betaler et årligt engangsbeløb på kr. 100,-

Ikke-medlemmer af Folkevirke i Kbh. betaler et årligt engangsbeløb på kr. 200,-

Herefter er prisen pr. gang inkl. kaffe/te kr. 35,-

Kontakt:

Formand Kirsten Rudfeld,
☎ 46 35 68 91
 Kasserer Britta Poulsen,
☎ 46 36 56 32
 Sekretær Bente Laursen,
☎ 46 35 66 18

ROSKILDE-SVOGERSLEV**Litteraturkreds**

Kredsen mødes på skift hos hinanden en aften hver måned. Hver deltager har ansvar for fremlæggelse af en bog.

Kontakt:

Kirsten Grosen, ☎ 46 38 32 71

UDLAND**GRØNLAND****Folkevirke i Nuuk****Kontakt:**

Rebekka Olsvig,
Jens Kreutzmann Aqq 30,
postboks 575,
3900 Nuuk, Grønland

USA**Folkevirke Appleseed**

Meg & Anthony Smith,
30 Adriance Avenue,
Poughkeepsie, New York,
12601 USA



Folkevirke

Nysgerrig

Har du lyst til at opleve ting på en ny måde og foretage tværsnit i debatten på en anderledes og overraskende måde, så er Folkevirke et bud på et spændende debatforum. Folkevirke har specialiseret sig i at arrangere **debatmøder, studiekredse og kurser** landet over.

Folkevirke har kredse flere steder, og de planlægger aktiviteter lokalt, mens Folkevirkes kontor i København

planlægger større møder i samarbejde med interesse-rede, som brænder for en god idé. Har du **en god idé**, men savner praktisk hjælp til at få den gennemført, så ring til Folkevirke og få en snak med oplysningskonsulent Inger-Marie Dyrholm eller få tilsendt Folkevirkes tidsskrift. Du kan også læse nærmere om Folkevirke på internetadressen www.folkevirke.dk

FOLKEVIRKE,

Niels Hemmingsens Gade 10, 1153 København K,
tlf. 33 32 83 11, e-mail: folkevirke@folkevirke.dk



13. marts kl. 12.30 - 17.00
Dansescenen i DANSEhallerne på Carlsberg
Pasteursvej 24, København V

Folkevirke arrangerer i samarbejde med Dansk Kvindesamfund, Kvinder i Musik og Dansk Blindesamfunds Kvinder »Kvindestemmer« for fjerde gang.

**Det bliver
lørdag den 13. marts
2010
kl. 12.30-17.00.**

»Kvindestemmer« har i tre år været gennemført i samarbejde med JazzHouse. Det kan ikke lade sig

gøre i år, så i stedet er valgt DANSEhallerne, Pasteursvej 24 på Carlsbergs gamle og smukke område i Valby. Der er tale om nogle fantastiske omgivelser med bl.a. en smuk park med nærmest historiske træer. Det er let at komme til DANSEhallerne med både bil, S-tog og bus.

Årets medvirkende er:

Forfatteren Anne-Marie Løn, digteren Christel Wiinblad og forfatteren Camilla Wandahl. På musiksidens optræder **musikerne**

»Mette Ott with friends«, »Trio Ismena«, som består af **Monika Malmquist** på violin, **Ida Nørholm** på cello og **Christine Raft** på piano samt **Aviaja Lumholt** i samspil med **Ida Gormsen** på bas og **Christine Dueholm** på trommer/percussion. **Billedkunstner Jytte Loehr** udstiller nogle af sine arbejder og fortæller om sin kunst.

Der kan købes sandwich, øl, vin, vand, kaffe og the i stedets café.

Billetter købes ved indgangen. Priserne er for voksne kr. 80,- mens studerende og unge betaler kr. 50,-