

Udleveringstekster og - øvelser

DEN ÆLDSTE

Som den førstefødte får man meget af sine forældres opmærksomhed. De første år er man det eneste barn, og forældrene vil altid være meget optaget af barnet og dets udvikling – og af deres egen evne til at være gode forældre. Al den opmærksomhed vil selvfølgelig være stimulerende og udviklende for barnet og give det selvtillid.

Den førstefødte vil i sagens natur altid være den store og dygtige af børnene og derfor få mest anerkendelse og beundring fra forældrene. Forældrene er som regel meget optaget af, hvad den ældste kan, og har store forventninger til ham eller hende. Den ældste overtager ofte forældrenes ambitioner og anstrenger sig for at blive dygtig og på den måde få forældrenes accept og beundring. Det ældste barn vil også senere i livet prøve at bevise sit værd og have behov for ros og anerkendelse fra andre – lærerne, kollegerne og chefen.

Når det andet barn bliver født, må den ældste kæmpe for at beholde forældrenes opmærksomhed og sin position i familien. Så den ældste er gennem sin opvækst vant til at kæmpe for sin position og bestemme over andre, men også vant til at passe på de yngre søskende og beskytte dem.

Forældrene opdrager mest på den ældste. Det er faktisk bevist, at det ældste barn får mere skældud end sine yngre søskende. Konsekvensen er, at det ældste barn prøver at opføre sig korrekt og bliver mere autoritetstro end de yngre.

Alle disse forhold kan være grunden til, at mange ældstebørn bliver ledere. De er opdraget til at arbejde hårdt, de er velstimulerede – forældrene taler mest med den ældste – og det falder dem naturligt at tage ansvar, bestemme over andre, tage beslutninger på andres vegne og sørge for andre. Desuden bryder de sig ikke om at have en chef, for de er ikke vant til, at andre bestemmer over dem. En meget stor del af toppolitikere og erhvervsledere er den ældste søn og sygeplejersker, psykologer og socialrådgivere den ældste datter. I dag er kønsrollemønstret under forandring, så der også er flere storesøstre i lederstillinger.

Det er let for forældre at overlade ansvaret til det ældste barn, for de er tit meget villige til at tage det, mens de yngre vil protestere. Men hvis man vil behandle sine børn mere ens, kan det være en god idé at passe på med at stille for store krav til den store og vise dem for meget beundring. Det er bedre at give den ældste mere frihed og lade noget af ansvaret og pligterne gå videre til den næste i søskenderækken.

DEN MELLEMSTE

Det kan være en svær position at være det mellemste barn, især hvis der er kort afstand mellem børnene, og især hvis der er tre børn af samme køn, det vil sige, hvis man er den midterste af tre brødre eller tre søstre. Den midterste kan have svært ved at få opmærksomhed og anerkendelse af forældrene, fordi der ikke er en særlig rolle til ham eller hende. Den ældste vil jo altid være den klogeste og dygtigste og den yngste den lille, søde, charmerende. Forældrene vil typisk tale mest med den store og lege og lave sjov med den lille. Men hvis den mellemste er en dreng mellem to piger, vil han være noget særligt i kraft af sit køn, og det samme gælder selvfølgelig, hvis det er en pige mellem to drenge. Hvis der er tre-fire år imellem børnene, vil der være tid og overskud nok til også at give den mellemste opmærksomhed.

Men det ”klemte” mellembarn, for eksempel en pige mellem to søstre med lille aldersforskell, kan føle sig overset og ikke få omsorg og opmærksomhed nok. Hun søger ofte fællesskab uden for familien, har flere venner end sine søskende og flytter måske hjemmefra før dem. Mange mellemsøstre bliver mere selvstændige end deres søstre, fordi de søger ud af familien, andre trækker sig ind i sig selv og lever i en fantasiverden.

Men det udvikler nogle særlige evner at være den mellemste. Midterbarnet står midt imellem den store og den lille og skal i mange tilfælde mægle mellem dem. Han eller hun kan blive god til at lytte til andre og blive mere omstillingsparat og fleksibel end sine søskende. Det mellemste barn bliver ikke så ofte leder, men som én, der er vant til at tilsidesætte sig selv og mægle mellem andre, bliver den mellemste en god og kompromissøgende mellemleder som voksen.



DEN YNGSTE

Det er blevet sagt, at det ældste barn typisk bliver elsket for det, han gør, mens det yngste barn bliver elsket for det, han er. Den yngste vil altid være den lille, søde og sjove og altid den mest hjælpeløse i forhold til sine ældre søskende. Derfor vil han appellere mere til beskyttelse og omsorg fra forældrenes side og skal ikke leve op til de store krav, forældrene stiller til den store. Det ældste barn er måske ”den store” i forældrenes øjne allerede fra han er 2-3 år, mens det yngste barn er ”den lille” helt op i teenageårene. I mange tilfælde får den yngste lov til at lege og er så vant til, at der ikke bliver stillet krav til ham, at det slet ikke falder ham ind at hjælpe med det praktiske.

Den yngste bliver ofte mindre autoritetstro, fordi forældrene opdrager mindre på ham eller hende end på de ældre søskende. Forældrene orker ikke opdrage så meget mere og er måske også mindre bekymrede, end da de fik det første barn. Det giver den yngste en større frihed. Men forældrene har svært ved at betragte den yngste som stor og ansvarlig og glemmer at give ham pligter og ansvar. Det kan betyde, at det yngste barn i mange tilfælde bliver mindre ansvarsfuld og pligtopfyldende end de ældre søskende og mere forandringsvillig og oprørsk over for autoriteter.

Det er umuligt for den yngste at leve op til de ældre søskende. Et barn kan ikke konkurrere med nogen, der er flere år ældre end det selv, og de ældre søskende accepterer heller ikke forsøg på konkurrence fra den yngste. Så den yngste kan lige så godt koncentrere sig om det, han eller hun har lyst til og går som voksen ofte sine egne veje og finder et arbejde og en livsstil, der er helt forskellig fra forældrenes.

Den yngste har ikke den ældstes behov for at blive leder. Hvis de starter deres eget firma, bliver de ofte mere ”alternative” chefer, der giver de ansatte mere frihed end den mere autoritære storebror eller storesøster.



ENEBARNET

Enebarnet får forældrenes fulde opmærksomhed og kærlighed. De skal ikke på noget tidspunkt i deres barndom dele den med nogen og vil typisk føle sig meget elsket. Det vil selvfølgelig give dem stor selvtillid. Men de bliver også vant til, at alt i familien handler om dem, så de kan også blive lidt selvoptagede.

Enebørn skal være alt for deres forældre og bliver mødt af store krav fra forældrene, som de vil gøre alt for at leve op til. Derfor bliver de ofte ansvarsfulde og perfektionistiske og stiller store krav til sig selv.

Når børn har søskende, vil de bruge meget af deres tid på at lege med hinanden. Men når der ikke er andre børn i familien, vil barnet få meget voksenkontakt. Når der er flere børn, vil de typisk gå hurtigt fra bordet og lege, når de har spist, men hvis der ikke er andre børn, bliver de siddende og snakker med de voksne. Også voksne gæster henvender sig til enebarnet, så det bliver vant til at tale med voksne og kommunikerer godt med mennesker, der er ældre end dem selv. Man ser tit, at enebørn bliver gammelkloge og velformulerede i en tidlig alder. Til gengæld kan de have svært ved at omgås andre børn, fordi de ikke kender koderne mellem børn hjemmefra.

Børn med søskende vokser op med evig konkurrence om alt og er meget opmærksomme på, om tingene fordeles retfærdigt. Det er enebørn ofte meget afslappede overfor. De er ikke vant til at slås om tingene eller skændes, som søskende gør, så de bliver heller ikke senere i livet så konkurrenceorienterede som børn med søskende.

På nogle måder ligner enebørnene de ældste børn, men de er ikke så vant til at bestemme over andre eller kæmpe for deres magt. Senere går de heller ikke efter lederstilling, men vil hellere have et arbejde, hvor de kan fordybe sig i deres egne projekter og arbejde med det, de har lyst til. De har altid kunnet lege, hvad de ville, uden at skulle rette sig efter ældre søskende. Prestige er ikke så vigtigt for dem, for de har aldrig skullet kæmpe om forældrenes anerkendelse, men altid fået den uden kamp. Det har givet dem selvsikkerhed, så de ikke senere behøver kæmpe for omgivelsernes anerkendelse.



BEDRE VILKÅR FOR CYKLISTER

Bilen er et genialt transportmiddel. Problemet er bare, at alle andre også har fået én, og så fungerer den ikke så godt mere. Antallet af biler er øget konstant siden de allervørste kom på gaden. Ud over at de larmer, forurener og gør trafikken usikker for andre trafikanter, fylder de i trafikken og skaber trængsel. De mange biler giver køer og trafikpropper både inde i byerne og på vejene ind og ud af byerne. Og selvom bilen stadig er et hurtigere transportmiddel end andre, gør køerne og trafikpropperne det svært at vide, hvor lang tid det vil tage at komme frem.

Cykler er et indlysende alternativ til bilerne, hvis man ikke skal køre langt: De fylder mindre, hverken larmer eller forurener, er mindre farlige end biler og er et sundt befordringsmiddel. Så det er en klar fordel at få flere til at lade bilen stå og cykle i stedet for.

En international undersøgelse (offentliggjort i The Lancet april 2016) af 14 byer i 10 forskellige lande viser, at flere mennesker går eller cykler, hvis bestemte betingelser er opfyldt. Det, der betyder noget, er befolkningstæthed, antal vejkryds, antal stoppesteder til offentlig transport og grønne arealer tæt på hjemmet. Dér, hvor folk bevæger sig mest, er de områder, hvor der er mange ting inden for kort afstand, så folk kan gå eller cykle til butikker, service (læge, tandlæge, frisør, renseri m.m.), skoler, caféer og restauranter, uddannelses- og kulturinstitutioner og parker. Der er også flere, der vælger at gå eller cykle, hvis det er svært at parkere. Er der større afstande, tager flere offentlig transport eller kører i bil. Så det viser sig faktisk, at folk, der bor i byer, går og cykler mere end folk, der bor i forstæderne og på landet.

Århus er den eneste danske by, der er med i undersøgelsen. Den viser, at århusianerne i gennemsnit går eller cykler knap 40 minutter om dagen, hvad der er relativt meget. Århus er ikke nogen indlysende cykelby, for der er store bakker rundt om bykernen, så det er hårdt at cykle hjem fra arbejde inde i byen. Ogude i Århus' forstæder er der store afstande mellem indkøb, skoler og arbejde, så der er folk næsten lige så afhængige af bil som i USA. Men de mange cykelstier – og måske den store andel af studerende – gør, at Århus alligevel er en udpræget cykelby.

Generelt kan man sige, at hvis man vil fremme cykeltransporten, skal man lette forholdene for cyklisterne. Det kan man gøre ved at fortætte byerne, så der ligger mange funktioner inden for et lille område og ved at anlægge cykelstier og cykelbroer, etablere cykelstativer i det offentlige rum og tillade, at folk tager cyklen med i toget. Samtidig kan man gøre det besværligt at tage bilen ved at begrænse antallet af kørebaner og parkeringspladser, altså vende udviklingen, så byerne bliver tilpasset cyklisterne i stedet for som før bilerne.



BYCYKLER

Bycykler breder sig i alverdens byer. Bycykler er gode for miljøet, fordi der bliver cyklet mere, de er fleksible, fordi man kan snuppe en cykel, når man ikke lige er i nærheden af en station eller den sidste bus er kørt, eller man er på besøg eller turist. Det er gratis eller billigt, så alle kan benytte sig af cyklerne. I Danmark er der indtil videre kommet bycykler i København, Århus, Ålborg, Odense, Randers og Assens, men systemerne fungerer ikke på samme måde i de forskellige byer.

København startede allerede et system med bycykler i 1996. De fungerede på den måde, at man lagde en 20-krone i stativet og tog en cykel. Når man satte cyklen tilbage i et af stativerne, fik man sine 20 kroner tilbage. Man måtte kun bruge cyklerne inden for voldene, problemet var, at der ikke var nogen kontrol med cyklerne. Folk brugte cyklerne over hele byen, tog dem med hjem og brugte dem hele sommeren eller satte dem et tilfældigt sted. Folk blev opfordret til at melde det, hvis man så en bycykel uden for det tilladte område, men mange af cyklerne forsvandt, og ofte stod stativerne tomme. Efter nogle år blev det hele opgivet – det var for dyrt og fungerede for dårligt.

Århus har et system, der ligner det tidlige københavnske. Der er cykler i syv måneder om året, fra april til oktober, og man må bruge cyklerne i selve Århus by, det vil sige inden for Ringvej 1. Man lægger en 20-krone i stativet og får den tilbage efter brug. Man kan også låne en trailer, enten til at montere på en bycykel eller på sin egen cykel. Cyklerne bliver repareret af arbejdsløse, der er i jobforløb, og de bliver mest brugt af unge – og nu også af flygtninge. Så bycyklerne har også en social funktion. Der er 450 bycykler i Århus, ordningen har kørt siden 2005, der er kørt 1,5-2 mio. km på 10 år, og kun ca. 15 cykler forsvinder hvert år. Så det må kaldes en succes. Men hvorfor kan det fungere i Århus, når det ikke kunne fungere i København? Er århusianerne anderledes end københavnere, eller kan det skyldes, at bycyklerne i Århus er udstyret med en gps? Gps'en betyder, at medarbejderne kan se, hvor de forsvundne cykler er, og hvis en cykel har stået stille i mere end 2 dage, kører de ud og henter den – nogle gange langt uden for bygrænsen.

Systemet med bycykler, offentligt tilgængelige delecykler, blev opfundet i København og inspirerede byer i hele verden. Et bybilledet domineret af cyklister og gode vilkår for cykeltrafik med cykelstier og særskilte lyskurve for cyklister m.m. blev ligefrem kaldt Copenhagenization – og i en årrække var København helt uden bycykler, alt imens de blev indført i byer overalt i verden. Det kunne man selvfølgelig ikke leve med. Så i 2015 genindførte man bycykler i København, og denne gang skulle det være i en helt anden luksusklasse som elcykler med alt det nyeste udstyr. Det er dyrt og kan kun lade sigøre med sponsorer, for indtægterne fra brugerne kan ikke dække udgifterne, selv om de nu skal betale med og kan kontrolleres via deres kreditkort.

Det er stort set samme situation i byer med bycykler rundt om i verden: Berlin, London, New York, Buenos Aires og mange andre. Bycyklerne er dyre og kræver sponsorer. Dertil kommer problemer med trafiksikkerheden i de byer, hvor bilisterne ikke er vant til at passe på cyklister. Men der er bycykler i omkring 640 byer i verden (2016), allerflest i Kinas storbyer og Paris.



BØRN PÅ CYKEL

I begyndelsen af 90'erne cyklede 7 ud af 10 børn til skole, men siden er antallet faldet stærkt. Nu ser det dog ud til, at udviklingen er vendt, da cirka hvert andet skolebarn cykler til skole. Men der er stadig alt for mange børn, der bliver kørt, og det er en skam, for der er mange gode grunde til, at børn cykler til skole.

For det første er det godt for børnenes sundhed og koncentrationsevne at cykle. Fysisk aktivitet hjælper på indlæringen, og hvis man cykler til skole, bevæger man sig hver dag. Selv om man prøver at få børnene til at bevæge sig mere i skolen, er det alligevel begrænset, hvor meget idræt de har, og i fritiden bruger børnene mere og mere tid på computerspil og mindre på at dyrke sport og lege i naturen. I en stor undersøgelse i 2012 fik knap 20.000 skoleelever målt deres koncentrationsevne, og det viste sig, at de børn, der blev kørt, lærte mindre. Ikke kun de første timer, men langt ind i skoledagen.

For det andet er det vigtigt, at børnene tidligt får forståelse af, hvordan trafikken fungerer, hvis de skal lære at begå sig i den. De skal selvfølgelig lære de grundlæggende færdselsregler, og man kan lade dem starte på en trafiklejeplass, men det kræver mere end det. De skal forstå, at trafik foregår i et samspil med andre trafikanter, og ansvarlighed og evne til at aflæse de andre trafikanter er noget, der skal øves i praksis. Det kan de gøre ved at gå og cykle sammen med forældrene og samtidig snakke om, hvad man skal være opmærksom på i situationen.

For det tredje har det vist sig at være farligt, at så mange forældre kører deres børn i skole. På et tidspunkt var der en gruppe forældre, der klagede til politiet over, at så mange biler kørte hurtigt lige ved deres børns skole. Så på den første skoledag efter sommerferien gik politiet i aktion og stoppede de biler, der kørte for hurtigt ved skolen. Det viste sig, at det alle sammen var forældre, der afleverede deres børn. Faktisk var det dem, der havde klaget, der kørte stærkest. Når først forældre har afleveret deres egne børn, er det næste, de tænker på, at komme hurtigt på arbejde, og det skaber risiko for ulykker. Så der er langt mindre biltrafik og dermed risiko omkring skolerne, hvis børnene selv går eller cykler derhen.

Men det er et stort spørgsmål, hvornår børn skal begynde at cykle selv. Det kommer meget an på skolevejen. Hvis der er gang- og cykelstier, der ikke krydser trafikerede veje, kan børnene selv gå til skole, fra de er 6-7 år. Andre steder skal børnene være 9-10 år, før de er klar til at gå eller cykle selv, måske endnu senere, hvis skolevejen er i et stærkt trafikeret område. Forældrene kan forberede børnene ved at vælge den sikreste rute og gå den med børnene flere gange, før de skal færdes selv.

Men man skal også huske, at cyklister er den mest udsatte gruppe i trafikken, og især ved skolestart i august er vejene fulde af 5-6 årige, der skal starte i skole. Man ser også cyklende børn, der er åbenlyst for små til at styre deres cykel og overskue trafikken. Så hellere bruge et år mere på at give dem øvelse, før de begiver sig ud i trafikken.

Kilde: Gitte Aagaard og Tina Lambrecht: Børn bliver hverken sundere eller klogere på bagsædet af en bil. Politiken 5.8.14

LÆGEKONSULTATION - GODT AT VIDE FØR MAN GÅR TIL LÆGEN

Lægen afsætter et kvarter til hver konsultation og bliver kun aflønnet for et kvarter pr. patient. Og hvis lægen bruger mere tid på en konsultation end 15 minutter, kommer de næste patienter til at vente. Så man kan ikke gå til lægen med flere forskellige sygdomme og tage det hele på en gang for at spare sin egen tid, medmindre det er små ting. Så hvis man fejler flere forskellige ting, må man bestille flere tider. Og det kan ikke være på samme dag, for lægen må ikke sende regninger for flere konsultationer for én patient samme dag.

Man kan have en konsultation over e-mail, og det kan spare tid til tidsbestilling og i venteværelset. Det kan også være en fordel, at man kan skrive en mail om aftenen i stedet for at ringe mellem 8 og 9 om morgenens og sidde i telefonkø. Men e-mail-konsultationer er kun til helt konkrete spørgsmål fra patienten, som lægen kan klare med én mail. Det kan typisk være svar på blodprøver eller en beskrivelse af et konkret symptom, som lægen kan give en vurdering af. Men man kan ikke have en dialog pr. e-mail, det kræver en fysisk konsultation.

Man kan få meget viden om sygdomme på de forskellige sundhedsportaler, de statslige sundhed.dk og patienthåndbogen.dk og den private netdoktor.dk. På dem kan man også læse den nyeste forskning i de forskellige sygdomme. Så de er gode at blive kluge af, og det er en fordel at læse om det, som man selv eller ens barn fejler, inden konsultationen, så man kan stille lægen mere kvalificerede spørgsmål. Men man skal ikke gå ind og læse om symptomer og forsøge at stille en diagnose selv, for det kan føre til gætterier i en helt forkert retning og kun gøre én endnu mere bange. Lad lægen stille diagnosen og gå hjem og læs om sygdommen.

Hvis man går til alternativ behandling som kranio-sakral terapi eller homøopati, er det vigtigt at fortælle lægen om det – også selv om han/hun ikke kan rådgive om det. Lægen skal også vide det, hvis man tager alternativ medicin, for den kan have effekt på den virkning, den traditionelle medicin har, for eksempel øje eller mindske den.

Hvis man er utilfreds med sin læge, kan man skifte læge. Det er vigtigt at kunne kommunikere og have tillid til sin læge for at føle sig tryg. Hvis man har tillid til sin læge, vil man også være mere parat til at gå derhen, hvis man er bange for, at der er noget galt med ens helbred. Der kan være mange grunde til, at man for eksempel er træt igennem længere tid, men det kan være noget alvorligt, og derfor er det bedst at lade lægen afgøre, om det er sygdom eller noget andet. Man skal ikke have dårlig samvittighed eller føle, at man spilder lægens tid, for hvis der er tale om sygdom, kan det være afgørende for, om en behandling virker, at man kommer så tidligt i forløbet som muligt. Så ”Hellere gå til lægen en gang for meget end en gang for lidt”.

Kilder: sundhed.dk og Politiken 28.2.15

STØTTE TIL TANDLÆGEBESØG

I modsætning til lægebesøg, som er gratis for patienten, skal man betale for at gå til tandlæge. Men det offentlige betaler en del af regningen.

Før blev man normalt indkaldt til tandundersøgelse to gange om året. Formålet var, at alle gik regelmæssigt til tandlæge, så eventuelle huller og parodontose blev opdaget så tidligt som muligt. Små huller kan jo blive til større huller og betændelse brede sig, hvis man venter for længe. Men fra 2015 kom der nye regler. Nu bliver patienterne inddelt i grøn, gul og rød gruppe, efter hvor store tandproblemer de har.

Grøn gruppe er for dem, der ”ikke har aktiv sygdom i tænderne, tandkødet eller mundhulen”, altså ikke har nogen begyndende problemer med tænderne. Det offentlige mener ikke, at denne gruppe behøver få undersøgt og renset deres tænder flere gange om året, så de vil kun blive indkaldt til undersøgelse med 12-24 måneders mellemrum alt efter tandlægens vurdering. Man kan godt få undersøgelse og tandrensning oftere, men så skal man selv betale hele beløbet. Man har kun ret til tilskud til undersøgelse og tandrensning én gang om året.

Gul gruppe er for dem, der har aktiv sygdom i tænder, tandkød eller mundhule, samtidig med at tandlægen vurderer, at man selv kan medvirke til at holde sine tænder sunde ved at børste tænder grundigere og lade være med at ryge og spise slik. Patienter i denne gruppe kan få tilskud til undersøgelse og tandrensning mere end én gang om året og selvfølgelig til de behandlinger, tandlægen mener er nødvendige.

Rød gruppe er man i, hvis man har aktiv sygdom i tænder, tandkød eller mundhule, og tandlægen vurderer, at man ikke selv kan passe sine tænder bedre og derfor har behov for hyppigere tandlægebørsøg. Tandlægen sætter forebyggelse og behandling i gang og indkalder én efter behov – typisk hyppigere end en gul patient, måske 4 gange om året. Der er tilskud til den nødvendige behandling, herunder tandrensninger.

Det er tandlægen, der skal vurdere hver patient og afgøre, hvilken gruppe de skal tilhøre. Resultatet af deres vurderinger er, at cirka 13 % er i grøn gruppe, 77 % i gul og 10 % i rød. Formålet med ordningen er, at det offentlige skal bruge pengene på dem, der har størst behov. For patienter i den grønne gruppe betyder ordningen, at de sparer tid og penge på noget, de ikke har brug for. For patienter i den røde, at de får mere behandling end andre og kan få tilskud til flere undersøgelser. Så det skulle være en fordel for alle uden at blive dyrere for det offentlige.

Tandlægernes organisation Tandlægeforeningen siger, de er glade for ordningen. De mener, at det er spild af det offentliges penge og patienternes tid og penge, at de blev indkaldt mere end nødvendigt, og at man hellere skal bruge tid, kræfter og penge på dem, der har størst problemer. Formanden for Tandlægeforeningen siger, at Danmark er det første land i verden, der indfører en tandlægeordning, hvor man systematisk vurderer den enkeltes behov og behandler efter det.

GRATIS LÆGE, DÝR TANDLÆGE

Hvorfor skal man selv betale, når man brækker en tand, mens man kan få det hele betalt af det offentlige, hvis man brækker en arm? Det er der mange, der har undret sig over.

Forklaringen er historisk. I gamle dage var det kun de rigeste, der gik til tandlæge. Alle andre løste tandproblemer ved at trække den dårlige tand ud – eller få smeden til at gøre det. Lægen kunne selvfølgelig også gøre det, men det var ofte for dyrt for de fattige. Derfor kæmpede fagbevægelsen sammen med lægerne om at få oprettet de såkaldte sygekasser, der skulle finansiere lægebehandling gennem statsstøtte. Efter årtiers kamp lykkedes det i 1892, så arbejderne fik ret til gratis lægebehandling og understøttelse ved længerevarende sygdom mod at betale et årligt kontingent til de nye sygekasser. Men man betragtede ikke tandproblemer som sygdom, og derfor blev de ikke dækket. Og selv om sygekasserne blev nedlagt i 1973, og alt nu går over skatten, så gælder det stadig, at alle voksne selv skal betale for tandlægebehandling. Det offentlige giver tilskud til regningen, men det kan være meget dyrt at få lavet større ting som kroner, broer, implantater og rodbehandling.

Priser på tandbehandling varierer meget fra land til land, og priserne i Danmark er, ikke overraskende, blandt de højeste. Så mange mennesker får i dag ordnet deres tænder i udlandet, og man kan endda få støtten fra det offentlige ”med”. Nogle får ordnet tænder, når de alligevel er på ferie i udlandet, andre tager på ture, der er organiseret omkring tandbehandling, for eksempel til Polen. Man bliver kørt i bus i grupper, får tjekket tænderne første dag, der bliver taget billeder og aftryk af de syge tænder, der bliver lavet kroner med mере, som bliver indsat den følgende dag, så det hele er overstået på 4-5 dage. Alt til en brøkdel af, hvad det ville have kostet i Danmark.

Det er gratis for børn op til 18 år at gå til tandlæge, og de får undervisning i tandhygiejne og forebyggende tandpleje med pensling med fluor på begyndende huller. Alt sammen gør, at unge ikke har de store problemer, selv om de ikke går så ofte til tandlæge. Den befolkningsgruppe, der har de dårligste tænder, er de fattige, og manglende eller sorte tænder er blevet udtryk for, at man har en dårlig økonomi.

Det er selvfølgelig en politisk beslutning, at man skal betale for tandlæge, og der er også partier, der mener, at tandlægebørsøg skal være gratis. Andre partier mener, at dem med gode indkomster skal betale for både læge og tandlæge, og nogle mener, at alle skal betale for begge dele. Ifølge undersøgelser mener et flertal af befolkningen, at tandlæge skal være gratis.



DICTOGLOSS OM OVERVÆGT

Der bliver flere og flere overvægtige. Så mange, at man er begyndt at tale om en epidemi. Det er en udvikling, der finder sted i det meste af verden, ikke kun i Vesten. I Danmark er antallet af svært overvægtige steget fra 5,6 % af befolkningen i 1987 til 14,1 % i 2013. Det stigende antal overvægtige er blevet kaldt en bombe under sundhedssystemet, fordi overvægt giver højere risiko for en lang række sygdomme.

De vigtigste årsager til overvægt er den moderne livsstil med manglende motion, for meget og for fed mad og for meget sødt som slik og cola. Og det bliver sværere og sværere at undgå søde ting, for fødevareindustrien har opdaget, at det kan betale sig at tilsætte sødemidler til fødevarerne. Ikke nødvendigvis sukker, men sødemidler, der vænner mennesker til, at mad skal smage sødt. Dermed bliver det også lettere at sælge produkter tilsat fedt, sukker og salt, som er billige at producere. Jo billigere varerne er, jo flere usunde kalorier er de typisk blevet fyldt med. Det er måske også en af grundene til, at fattige mennesker er mere overvægtige end rige.

Ca. 30 % af jordens befolkning er overvægtige eller fede. Og prognoserne for fremtiden ser ikke gode ud. I Danmark og resten af Europa har vi været 10-15 år efter udviklingen i USA, men det går også den forkerte vej her, og man regner med, at halvdelen af verdens befolkning vil være overvægtig i 2030. Og det er især blandt børn og unge, udviklingen går stærkt.

Man kan ikke regne med, at fødevareindustrien holder op med at producere de søde varer af sig selv. Så den eneste mulighed er, at politikerne indfører regler for brug af sødemidler og tilsat sukker i madvarer. Det vil være sundere for befolkningen, mere effektivt end medicin og operationer og billigere for samfundet.

Kilde: kronik af overlæge Philip Krag Knop i Politiken 12.1.15



SÆDELIGHEDSFEJDEN

Det danske samfund oplevede i slutningen af 1800-tallet store omvæltninger med industrialisering, vandring fra by til land og kamp om det politiske demokrati. På kulturområdet var den såkaldte sædelighedsfejde i gang fra midten af 1880'erne. Kendte liberale intellektuelle og akademikere krævede med Georg Brandes i spidsen personlig frihed, åndsfrihed og seksuel frihed. Dermed kom kvinderne – i hvert fald borgerskabets kvinder – naturligt i centrum for sædelighedsfejden.

Kvindens liv var præget af ægteskabet. Hun skulle være jomfru og var ofte uvidende om det seksuelle før hun blev gift, og efter brylluppet var hendes opgave at føde ægtemandens børn. Så anstændige kvinder havde ikke den seksuelle og sociale frihed, som gruppen omkring Brandes nu tilbød dem.

Egentlig var mændene også underlagt krav om seksuel afholdenhed og troskab, men tidens dobbeltmoral gjorde, at der ikke blev sagt noget til deres besøg hos prostituerede. Selv landets kulturminister blev i 1885 grebet i at liste sig ind til en af byens prostituerede. Så ville man have lighed mellem kønnene, skulle kvinderne også have ret til en fri kønsmoral, lød argumentet.

Det var der ikke mange, der var enige i, slet ikke blandt kvinderne selv. Lærerinden og redaktøren af Dansk Kvindesamfunds blad, Elisabeth Grundtvig, kritiserede i 1887 Brandes sådan her:

"Samfundsmoralen har krævet kyskhed af den ugifte og troskab af den gifte kvinde, mens man hverken har krævet kyskhed eller troskab af manden. Der er noget forkert ved denne ulighed, og nu hører vi også på dette område råbet: lige ret for mand og kvinde. Men hvordan? Skal kvinden følge mandens eksempel og slappe sædelighedskravet?"

Nej, lød hendes svar. Det ville være farligt for kvinden at gøre som mændene og slække på kønsmoralen. For i modsætning til mændene kunne de blive gravide af friheden, og en graviditet uden for ægteskabet kunne nemt blive en katastrofe for kvinden, som var økonomisk afhængig af manden. Derfor mente mange kvinder, at den stramme moral i virkeligheden beskyttede kvinden. Så i stedet for at kvinderne overtog mændenes friere seksualmoral, mente Elisabeth Grundtvig, at mændene omvendt skulle påtage sig kvindernes seksuelle afholdenhed. Det ville også hjælpe på problemerne med voldtægt, prostitution og hjemløse børn.

Det blev startskudet til en voldsom diskussion i datidens aviser, hvor Georg Brandes i Politiken kaldte Elisabeth Grundtvigs holdninger verdensfjerne, og hvor de begge anklagede hinanden for dobbeltmoral.

Sædelighedsfejden stod mellem disse to grundholdninger, og dens deltagere var meningsdannere, kunstnere, politikere og intellektuelle. Fejden satte sig mange spor i datidens samfund, og mange kunstnere gik aktivt ind og tog emnet op i deres romaner, skuespil og digte.

Sædelighedsfejden kom til at påvirke tankegangen i hvert fald i den læsende del af befolkningen. Om ikke andet betød den, at folk forholdt sig til det nye syn på seksuel frihed.



UNGDOMSOPRØRET I 70'ERNE

1970'erne var et på alle måder specielt årti. Aldrig før eller siden har man set så store opbrud i traditioner, normer, tøj, musik, samlivsformer, omgangsformer, forhold mellem generationerne og det politiske landskab. Selv om nogle holdt fast i deres gamle holdninger, blev alle påvirket af ungdomsoprøret.

Der skete nærmest en kulturel og politisk ekspllosion, hvor alt det kendte blev betragtet som konformt, småborgerligt – et meget brugt ord i 70'erne! – og reaktionært. Der dannede sig forskellige bevægelser og subkulturer som hippier, der røg hash og tog stoffer, dyrkede yoga og meditation, over mere politiske bevægelser som slumstormerne, der besatte tomme bygninger – med Christiania som det mest omfattende eksempel – til store demonstrationer mod Vietnamkrigen og atomvåben og nye politiske grupperinger på venstrefløjen. 1. maj kunne der være kommunister, venstresocialister, maoister og andre grupper, der gik i hver sin demonstration.

Der opstod også en ny kvindebevægelse, Rødstrømpebevægelsen, hvor man både diskuterede de private aspekter af kvindelivet og de sociale og politiske. På universiteterne ville de studerende have nye undervisningsformer og indflydelse på undervisningen. De ville også have en marxistisk synsvinkel ind i undervisningen og fik allierede blandt lærerne. Mange unge mænd nægtede at være soldater og aftjente deres værnepligt med civilt arbejde som såkaldte militærnægtere.

Alle disse bevægelser var ikke adskilte, de fleste var lidt inspireret af det hele. Men generelt var der både et ønske om at ændre samfundets institutioner, om ikke hele det kapitalistiske system, og skabe ligestilling mellem kønnene og nye livsformer med mere personlig frihed.

Disse holdninger fik et meget synligt udtryk: De fleste unge lod håret gro, både piger og drenge havde langt, løst hår og gik i afslappet tøj, gerne farverigt, hjemmestrikket og kønsneutralt. Man dyrkede det naturlige – bh'er, læbestift, høje hæle og parfume blev nærmest betragtet som reaktionært. Dem der havde job i en bank eller et andet firma var tvunget til at gå i nederdel for kvinderne og jakkesæt og slips for mændene, og kun langsomt fik de lov at gå i mere afslappet tøj – da de fleste kunder efterhånden havde skiftet til cowboybukser.

Frisindet prægede tiden på alle områder: Det blev almindeligt at have skiftende kærester og få børn uden at være gift. Prævention og fri abort gjorde det muligt at være seksuelt aktiv uden at få børn. Man kunne være nøgen på strande og til festivaler, og børnene fik stor frihed. Mange helt unge begyndte at drikke øl og ryge, nogle også hash og andre stoffer. Kønnene blev mere ligestillet, flere kvinder tog uddannelse og arbejdede, selv om de fik børn. Det gav kvinderne en større selvtillid, og de kunne gøre ting som at amme deres børn offentligt uden at skamme sig over det. Også de homoseksuelle fik mere selvtillid, blev mere synlige og blev mere accepteret, i første omgang mest i København og Aarhus. Så selv om ikke alle delte holdningerne, kom ungdomsoprøret til at ændre hele samfundet i en frisindet retning.

CENSUR AF NØGENHED PÅ INTERNETTET

En dansk politiker lagde i 2016 et billede af Den Lille Havfrue ud på sin Facebook-profil for at henvise til sin blog, men billedet blev censureret væk af Facebook. Facebooks censurinstans vurderer, at billedet – af Danmarks nationalsymbol Den Lille Havfrue i København – har ”for meget hud eller seksuelle undertoner”. Det er ikke første gang, Facebook er kollideret med dansk seksualmoral eller normer omkring nøgenhed. Også klassiske malerier fra 1800-tallet som Hammershøis *Stående nøgen kvinde* fra 1864 fra Hirschsprungs Samling i København blev bortcensureret fra Facebook. Maleriet indgik i en annonce for turistorganisationen The Copenhagen Book, men det blev afvist af Facebook.

Mange aviser og andre medier bruger Facebook til at reklamere for sig, og universiteter kommunikerer om seminarer og andre begivenheder på Facebook. Men hvis de viser billeder af nøgne mennesker, bliver de afvist på Facebook og kan derfor ikke bruge mediet som platform til at kommunikere og diskutere fra.

Det føles som en indskrænkning af ytringsfriheden, men Facebook ser det ikke som deres mission at skulle kæmpe for ytringsfriheden. De opererer globalt, og i nogle kulturer er nøgenhed stødende. Desuden er Facebook børsnoteret, og aktionærerne skal have pengene ind, så firmaet har et forsigtighedsprincip. Problemet er, at Facebook fylder så meget i det offentlige rum, at de er en magtfaktor. Når de bestemmer over, hvad der kan offentliggøres, har de større magt end de enkelte landes love om ytringsfrihed.

I 2013 udgav forfatteren Peter Øvig Knudsen bogen *Hippie*, hvor der optrådte billeder af nøgne hippier. Han opdaterede sit Facebook-opslag om bogen med et tv-klip fra TV2, der viste nogle billeder fra bogen. Samme nat fjernede Facebook opslaget. Det vil sige, at han ikke kunne reklamere for sin bog på Facebook. Han kunne heller ikke sælge bogen via iBook Store, fordi Apple afviste at sælge den på grund af billederne af nøgne mennesker i bogen. Han forsøgte at omgå Apples censur ved at lægge to røde æbler hen over brysterne på en nøgen kvinde og lignende ting på 47 af fotografierne i bogen, men efter fire dage blev *Hippie*-bogen igen fjernet fra iBook Store.

Peter Øvig Knudsen synes, at det er et kæmpe problem, at forfattere på denne måde bliver udelukket fra at reklamere og sælge deres bøger på nettet. Han er også bange for, at forfattere og kunstnere begynder at censurere deres egne værker og ytringer for ikke at blive udelukket.

Facebook og Apple har forskellige ejere, men har tilsyneladende samme restriktive kurs over for nøgenhed. ”Der synes at være en atlanterhavsdyb kulturkløft mellem USA og Europa, når fyrré år gamle, dokumentariske fotografier af glade, mere eller mindre afklædte hippier hele tiden skal fjernes af de store, amerikanske firmaer”, siger Peter Øvig Knudsen.

