Forsvarets trænings-app kan hentes gratis til iPhone og Android-telefoner. *Foto: Forsvaret*

Træn med forsvaret

Med en ny app til din smartphone, kan du træne og komme i form efter Forsvarets træningsprogram.

Forsvaret har valgt at gøre soldaternes trænings-app tilgængelig for alle danskere, fordi den blandt andet kan skræddersy et personligt, otte ugers træningsprogram baseret på en række test af den enkelte brugers kondition og fysiske form. Derfor kan både mænd og kvinder, uanset alder og kondition, bruge app'en som »personlig træner« - fra elite-sportsudøveren til nybegynderen der gerne vil motiveres til at komme i form eller dem, der gerne vil se, hvor de ligger på Forsvarets træningsskala.

Trænings-app'en Træn med Forsvaret indeholder ud over fysiske tests og et personligt otte ugers træningsprogram også en række standard-programmer og et øvelses-bibliotek med cirka 100 øvelser. App'en kan desuden bruges som et værktøj for dem, der gerne vil træne sig op til at kunne klare Forsvarets optagelseskrav. App'en er tilgængelig til iPhone og Android.

Bryd det seksuelle monopol

Sexologen Sara Skårup skrev sidste år bogen »Kærlighedskontrakten« om åbne ægteskaber, hvor parterne giver hinanden lov til seksuelle relationer til andre. Sammen med Tanja Rothenborg Scot, der er kognitiv parterapeut, har hun nu stiftet en virksomhed, der skal rådgive mennesker, der har lyst til at leve i åbne parforhold.

De kalder det dynamiske parforhold, og deres virksomhed for Danmarks første kærlighedsvirksomhed. I pressemeddelelsen skriver de: »Et dynamisk parforhold er et forhold, hvor parterne prioriterer ærlighed og rummelighed og lever i en fælles forståelse af, at lysten til at være sammen med en anden er i orden. Med virksomheden Dynamiske Relationer har vi taget konsekvensen af, at rigtig mange mennesker ikke kan finde sig til rette med den traditionelle skabelon for parforhold.

Læs mere på dynamiskerelationer.dk.

En ny kampagne skal skaffe flere mandlige bloddonorer. *Foto: Blodonor.dk*

På jagt efter rigtige mænd

Bloddonorerne i Danmark mangler mandlige bloddonorer og har derfor skudt en kampagne i gang, der skal skaffe flere mandearme til det danske bloddonorkorps. Det skyldes, at der hvert år bliver hvervet langt flere kvinder end mænd, på trods af at der er nogle fordele ved at have mange mænd i korpset.

Mænd bliver eksempelvis ikke gravide og undgår derfor lange tappepauser, mænd har generelt en høj blodprocent, og en større mængde blod i kroppen end kvinder. Alligevel er kvinderne vejen til mændene. Kampagnen »Rigtige mænd gi'r blod - er din mand en rigtig mand?« henvender sig nemlig til kvinderne, i håb om at de vil minde mændene i deres liv om vigtigheden af bloddonorsagen.

Kampagnen, der forestiller en stærk mandearm med specialdesignet blodig tatovering, kommer til at cirkulere på den populære handelsside trendsales.dk og på blogforaet bloggersdelight.dk. Samtidigt vil Bloddonorerne i Danmark uddele den blodige tatovering som fake tattoo på uddannelsessteder og i bylivet så mænd (og kvinder) kan vise, at de er »nogle rigtige mænd«.

Et klik på de kendtes boligsalg

Det er tilsyneladende ikke altid den økonomiske formåen og de praktiske overvejelser om afstand til daginstitutioner, antallet af værelser, der betyder mest for, hvilke boliger vi vælge at kigge nærmere på over nettet.

I hvert fald har Boliga lavet en oversigt over, hvad der kaldes »de mest kliksugende veje«. Nærmere bestemt er det en opgørelse over, hvor mange gange, der er klikket på boliger til salg, fordelt på vejene, de ligger på. Og her er der en klar tendens til, at veje, hvor kendte mennesker har sat deres hus til salg, oplever en stærk interesse, selvom det kun er de færreste, der kan være med økonomisk. Den mest besøgte vej er således Hambros Allé i Hellerup, hvor både Bent Fabricius-Bjerre og Caroline Fleming har sat villaer til salg. Her har der været mere end 30.000 klik på boligerne.

På andenpladsen finder man Nybrovej i Lyngby, hvor ejendomsmægler Peter Norvig har haft bolig til salg.

Også andre steder i landet mener Boliga at kunne spore kendiseffekten. Det gælder for eksempel i Viborg og Odense, hvor håndboldstjerner har haft salgsannoncer på nettet.

Tør barnets øjne og kom videre

Alle børn græder, og så skal de trøstes. Så enkelt er budskabet fra sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen. Selv når vi som forældre er magtesløse, skal vi trøste.

Af Claus Thorhauge

Da min yngste datter var et år eller to, vågnede hun et par gange midt om natten og skreg højt. Eller vågnede er så meget sagt, for hverken hendes mor eller jeg kunne komme i kontakt med hende, og ingen af os kunne trøste eller berolige.

Jeg husker stadig, at jeg midt om natten gik rundt ude i haven i T-shirt med hende i armene, fordi det virkede, som om den kolde luft fik hende til at falde ned og slappe af.

En besynderlig og skræmmende oplevelse, som jeg først har forstået her mange år senere. Der kommer en forklaring sidst i artiklen. Den har jeg fået, da jeg læste sundhedsplejerske Helen Lyng Hansens bog om gråd og trøst.

Bogen er den femte i Helen Lyng Hansens serie om børn, og den er god for forældre at blive klog af. Når man bliver forælder, får gråd nemlig en helt anden betydning. En mor, der er citeret i bogen, forklarer det allerbedst:

»Theodors gråd får mig til at slippe ALT, hvad jeg har i hænderne. Før jeg fik barn, hørte jeg gråd som larm. Nu virker det tværtimod som en alarm, også når andres børn græder: Så trøst dog det barn, tænker jeg!«

Brug for omsorg

Sådan skal det være ifølge Helen Lyng Hansen. Som voksne - især til spædbørn - så skal vi trøste, trøste og trøste. Også selv om vi ikke føler, at det beroliger barnet.

- Der er altid grund til at anerkende barnet og dets følelser. Vi lærer omsorg ved at modtage omsorg, siger hun.

Netop anerkendelse og anerkendende pædagogik går som en rød tråd gennem hele Helen Lyng Hansens virke som forfatter og sundhedsplejerske. Det betyder blandt andet, at man altid skal anerkende barnet og dets følelser. Altid.

- Når vi er kede af det - uanset årsagen - så har vi brug for omsorg, siger Helen Lyng Hansen og tilføjer:

- Som voksne tager vi ingen skade af at være overladt til os selv, selv om vi selvfølgelig er glade for omsorg fra for eksempel vores partner. Men for børn er det anderledes, der skal vi altid, altid trøste.

Helen Lyng Hansen føler sig en smule irriteret over en artikel, hun har læst, hvor der står, at børn ikke tager skade af at græde.

- Men derfor skal man ikke lade dem græde. I barndommen er det vigtigt med anerkendelse og omsorg. Det er der, vi lærer at blive menneske. Og hvis vores følelser bliver anerkendt som barn, så bliver vi også i stand til at vise empati og omsorg, når vi bliver voksne, forklarer Helen Lyng Hansen.

I bogen underbygger hun den påstand:

»Når barnet bliver mødt med følelsesmæssig lydhørhed fra sine forældre, lærer det stille og roligt hen ad vejen selv at beherske sin vrede og at møde andre med nærhed og omsorg. Barnet spejler med andre ord de voksnes adfærd og udvikler sig automatisk til at være venlig og nærværende i sin kontakt med andre mennesker.«

- Alle børn har uanset alder brug for at blive lyttet til, når de græder, siger Helen Lyng Hansen. *Foto: PR-foto*

Gråden har en årsag

Der er altid en grund til gråden. Men gråden og årsagerne til den forandrer sig i takt med barnets alder. Som spæd er gråden måden at bede om mad, søvn, omsorg eller en ren ble. Når barnet bliver ældre, kan årsagerne være mere komplicerede og handle om, at udfordringerne synes store og uoverstigelige. Men også her skal der trøstes.

- Alle børn har uanset alder brug for at blive lyttet til, når de græder. For de større børn skal der naturligvis også sættes grænser. Ikke for gråden, men for at barnet kan lære, hvordan man forventer, det opfører sig i forskellige situationer, siger Helen Lyng Hansen, der også rådgiver forældre om børn på sin hjemmeside Netsundhedsplejersken.

Der er altid en årsag til, at børn græder. Selv om du ikke forstår den, så skal alle børn trøstes. Så enkelt er budskabet fra sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen. *Foto: Colourbox*

Hun understreger, at du sagtens kan sige nej til større børn, samtidig med at du anerkender barnet og dets følelser.

De fleste forældre har oplevet at føle sig magtesløse over for et grædende barn.

- Det er noget sludder, det der med, at man kan høre forskel på gråden. De fleste af os bruger udelukkelsesmetoden og prøver os frem. Har du skiftet bleen, har du givet mad, har du trillet en tur i barnevognen og intet hjælper, så føler man sig utilstrækkelig, siger Helen Lyng Hansen.

Alligevel skal du som forælder ikke gå i panik.

- Bare det, at du er der. Har barnet i din favn og går rundt med det - og trøster. Man må ikke bare lukke barnet ind i et rum og lade det være. Aldrig, siger hun og tilføjer:

- Og så må man passe på sig selv. Hvis du når dertil, hvor du får lyst til at gøre skade på dig selv og dit barn, så må du få andre til at tage over. Det er helt o.k. at gøre det. Det bliver man ikke en dårligere forælder af.

En aha-oplevelse

Som jeg nævnte i indledningen, så var Helens bog om gråd og trøst en aha-oplevelse for mig selv så mange år senere. Da min datter som lille vågnede midt om natten med et skrig, havde hun nemlig ikke mareridt. Hun havde natteskræk, og det er noget helt andet.

I bogen forklarer Helen Lyng Hansen: »Gråden vil ofte lyde mere som skrig end som gråd, og barnet vil ofte tale usammenhængende og virke konfust og forvirret. I kan også opleve, at barnet opfører sig helt anderledes, end hun plejer. Hun vil ikke lade sig trøste, men skubber jer i stedet væk, prøver at vride sig ud af jeres hænder og virker irriteret«.

Natteskræk opstår i den dybeste del af den dybe søvn, og barnet er bevidsthedsmæssigt stadig i dyb søvn.

- Det er ikke rart at opleve, at ens barn har et angstanfald, man ikke kan trøste. Alligevel skal vi altid trøste - hver gang. Forskellen på mareridt og natteskræk er, at det ikke hjælper at tale med barnet. Men det gør altid en forskel, at du er til stede og forsøger at skabe tryghed, forklarer Helen Lyng Hansen.

»Helens bog om gråd og trøst«, 205 sider, vejledende pris kr. 249. Gads Forlag.

Med nye humoristiske øjne

Viskestykkerne pynter i stuen, tapetet ligger på bordet, sweateren pynter på sofapuden, og blomsterne kan stå i grene hos de danske kunsthåndværkere.

Af Benedikte Ballund

Jane Holmberg Andersen laver gipsafstøbninger af særlige grene, hun har fundet i naturen. Det bliver til porcelænsvaser som disse. *Foto: Danish Crafts/jeppegudmundsen.com*

Viskestykker hører til i køkkenet, specielt de gamle og slidte af dem. Det vil mange nok skrive under på. Men ikke designeren Victoria Ladefoged. Hun har fået en fast aftale med De Forende Dampvaskerier, og det er der kommet både tehætte og brødpose ud af, som sagtens kan komme med ind i stuen og pynte på bordet. Det er bæredygtighed med en humoristisk tone, for selv om bæredygtighed er en alvorlig sag, vil det dø ud, hvis vi gør det til et spørgsmål om skyldfølelse og pligt, mener Victoria Ladefoged, der også genbruger blandt andet gamle tjenerforklæder og frugt- og grøntsagskasser, når hun skaber sine ting.

Tehætten og brødposen er en del af den nye kollektion CC16, som Danish Crafts har sammensat. Den skal markedsføre dansk kunsthåndværk og har netop haft premiere på på den store designmesse Maison&Objet i Paris.

Tapetet på bordet

Victoria Ladefoged er ikke den eneste, der har taget noget, vi allerede kender godt, og givet det nyt, overraskende liv med et stænk af humor. Duoen Friis & Black står for eksempel bag »Bord med tapet«. Det leger med tanken om det traditionelle tapetbord, som man lægger tapetet på, når det skal have klister. Ligesom det »rigtige« tapetbord kan det klappes sammen og er let at transportere, men i Friis og Blacks udgave får tapetet så at sige lov til at blive liggende på bordet og får en gang lak. Lisbet Friis har nemlig gennem en årrække udviklet en metode til at trykke grafiske mønstre direkte på træ.

Man kan også godt genkende mønstrene, som tekstildesignerne Helene Jensen og Trine Runge Jessen bruger i deres produkter, som har overskriften »New Nordic nit« - Ny nordisk strik. Men i stedet for at lune på kroppen, så er de klassiske norske strikmønstre havnet på en plaid og tre sofapuder og med nye farver og en ny størrelse, ser mønstrene pludselig nye ud.

Vakt til live igen

Andre af kunsthåndværkerne har skelet mere til naturen for at finde deres inspiration. Det gælder for eksempel keramikeren Jane Holmberg Andersen, der især er optaget af skovenes grene, bark og svampe. Hun har lavet »Grenvase«, som er en serie på tre rå vaser. Tanken er, at de står som et lille stykke forstenet natur, der kan vækkes til live med en enkelt blomst.

Og som altid er der selvfølgelig masser af indtryk udefra, som går hånd i hånd med det danske. Place de Bleu har således lavet en serie af puder, der har hentet inspirationen fra marokkanske mosaikgulve. Samtidig er puderne blevet syet af indvandrerkvinder, der arbejder i et værksted på den så ofte omtalte Blågårds Plads på Nørrebro i København, men det forhindrer ikke, at det er blevet et stykke skandinavisk design. Også en Marokko-pude kan være i stof fra Kvadrat.

Man kan se hele kollektionen på www.craftscollection.dk.

Hej.
Jeg har et problem med min albue. Jeg har en smule ondt, nærmest inde i albuen. Albuen er virkelig vigtig fordi at jeg træner kampsport. Jeg gad godt komme ind til jer og få min albue tjekket.

NJ

Du er selvfølgelig velkommen til at komme forbi og få kikket på albuen. Det er klart, at jeg ikke allerede nu kan sige hvad du fejler, men hvis det føles som om det er inde i selve ledet er det sandsynligvis ikke en af de to mest almindelige albueskader du har; nemlig tennis- og golfalbue, som rammer albuens senehæfter.

Ved kampsport kan man under et slag komme til at overstrække armen. Dette kan f.eks. irritere en slimsæk bag på albuen, eller give bruskskader hvis ledfladerne bliver trykket for hårdt sammen. Ved mange kampsportsdiscipliner bliver der også lavet forskelige spark mod kroppen, som ofte pareres med armen. Ved en sådan parade kan albuen blive bøjet kraftig, hvilket kan klemme strukturer på forsiden af ledet.

En god måde at undersøge din albue på vil være at jeg laver en ultralydsskanning. Ved en sådan kan man se sener muskler, slimsække m.v. og en ret stor del af bruskoverfladen. Ingen af disse ting ses på et røntgenbillede, hvor man kun får et billede af dine knogler. Det er jo fint hvis man kikker efter brud, men da du kun har en smule ondt, kan jeg ikke tro at der er noget brækket.

Hej.
Jeg er en dreng på 19 der har et højre skulderblad der ligesom ikke fæstner sig normal, hvilket mit venstre gør. Er det noget I kan sætte på plads, da jeg frygter det kan give problemer på længere sigt.

Mads

Nu er jeg jo ikke helt sikker på, hvad du mener med, at det ikke fæstner sig normalt, men som udgangspunkt er der naturligvis meningen at din højre side skal ligne den venstre. Dog er det ikke unormalt med en vis forskel, da de fleste af os trods alt bruger den ene arm mere end den anden.

Nogle mennesker har det der populært kaldes »englevinger«. Dvs. at den kant af skulderbladet der ligger langs rygsøjlen, ikke ligger tæt ind til brystkassen, som den bør. I medicinsk forstand vil nogle mene at det kun ses i forbindelse med en nervelæsion, men i daglig tale bruges udtrykket også ofte om skulderblade der ikke ligger fladt pga. en muskelubalance. For at ændre på skulderbladets placering skal der især trænes med fokus på de muskler der hedder m. serratus ant. og mm. rhomboidei. Ofte kan man med fordel også blive behandlet manuelt ved kiropraktor eller fysioterapeut for at løsne bindevæv, arvæv m.m. som er med til at fastholde skulderbladet i en forkert position.

Om det at dit skulderblad ligger forkert, på sigt vil give dig en skade, kan man ikke sige med sikkerhed, men jeg synes det er godt du er opmærksom på det, og det er jo altid bedre at forebygge end at helbrede.