



Stress-specialist, coach og forfatter Dorthe Lenbroch, Silkeborg, (www.dorthelenbroch.dk) giver en række gode råd til at håndtere stress.

Egoistisk - kan man tillade sig at være det?

De fleste af os er vokset op med, at det ikke er god tone at være alt for egoistisk. Hvis der er fem småkager på fadet til seks personer, er det god skik at sige; »jeg kan sagtens undvære. Spis I bare«. Eller hvis en ansat må blive tilbage på kontoret for at passe telefonen. »Jamen, jeg kan godt passe telefonen. En skal jo gøre det«.

Kan du høre dig selv sige sådan, så læs endelig videre.

Hvis du tillader dig udelukkende at være egoistisk i alle livets sammenhænge, vil det sikkert have nogle negative konsekvenser for dig, men at være det af og til, vil uden tvivl gavne dig og dit velbefindende. Vi skal selvfølgelig kunne se os selv i øjnene og stå inde for det, vi gør, men det tjener ikke noget formål, at du gang på gang sætter dig selv og dine behov til side, for at andre kan få dækket deres behov.

Tænk over, hvor ofte du tilsidesætter dig selv i forhold til børnene, kollegaerne, ægtefællen ... Hvem har egentlig glæde af det? Umiddelbart tror vi, at specielt børnene drager stor nytte af, at vi dropper løbeturen til fordel for dem, men spørgsmålet er, om børnene i det lange løb drager nytte af det. Hvad sker der med mennesker, der alt for ofte tilsidesætter egne behov? Stress kan være en ting, utilfredshed en anden, og manglende udfoldelse af potentialet en tredje. Dvs at en frustreret forældre eller kollega kan være resultatet af ikke at få dækket ens behov.

Du er ikke enten eller, men både og. Tillad dig at være egoistisk, men samtidig også lejlighedsvis at være uselvsk. Prøv hvordan det er at kunne jonglere mellem begge egenskaber. Bestem dig for at gøre en egoistisk ting hver dag i en uge. Se hvordan det føles? Det kunne været at få børnene passet, hente mad udefra, anvende aftenen med at læse din gode bog, sige nej til kollegaen... Prøv at gøre noget andet, end du plejer - noget som føles super godt for dig, men også lidt grænseoverskridende. Overvej efter ugens løb, hvilke positive som negative konsekvenser, handlingerne har forårsaget. Træf derefter beslutning, om du fremover skal være en smule mere egoistisk.

Portræt: Her er den gennemsnitlige dansker

Langt de fleste voksne danskere hedder Jens og Anne. De har 1,75 børn, som de har døbt William og Emma

Der er mange bud på, hvad det vil sige at være rigtig dansker. Danmarks Statistik har tegnet et portræt af, hvordan danskerne er. Gennemsnitligt i hvert fald

Efternavnet er Jensen, og fornavnene er Jens og Anne. Anne var 29 år, da hun fødte parrets første barn. Danskerne får i gennemsnit 1,75 børn, og flest bliver døbt William og Emma.

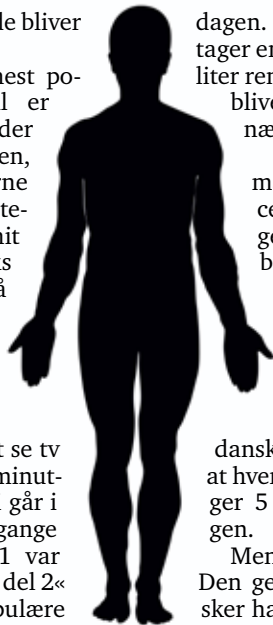
Gennemsnitsparret bliver gift, når kvinden er 32 år og manden 34. Men ikke alle bliver sammen. Og halvdelen af dem, som bliver skilt, bliver skilt inden for de første 11 år af ægteskabet. Derfor er langt de fleste ægtefæller mellem

40 og 49 år, når de bliver skilt.

Danskerne mest populære rejsemål er Spanien, og hvis der skal læses på ferien, smutter danskerne gerne forbi biblioteket. I gennemsnit låner vi hver seks bøger om året på bibliotekerne.

Selv om danskerne er et travlt folkefærd, finder vi alligevel tid til at se tv tre timer og 18 minutter om dagen. Vi går i biografen cirka to gange om året. I 2011 var »Harry Potter 7 - del 2« den mest populære udenlandske film og »Dirch« den mest populære danske.

Generelt er danskerne nogle livsnydere. Alkohol i form af vin og øl er en del af hver-



dagen. I løbet af et år indtager en mand lidt over 13 liter ren alkohol, mens det bliver til otte liter per næse for kvinderne.

Cirka 17 procent af mændene og 18 procent af kvinderne ryger. Og ryger man, bliver det i de fleste tilfælde til en hel pakke cigaretter om dagen. Hvis man fordeler rygerens cigaretter ud på alle voksne danskere, svarer det til, at hver enkelt dansker ryger 5 cigaretter om dagen.

Men vi har råd til det. Den gennemsnitlige dansker har en indkomst på i alt 283.292 kroner om året. Et gennemsnitligt par med to børn har en årlig indkomst på i alt 845.400 kroner, og et rådighedsbeløb hver måned på 26.400.

DET VIDSTE DU - MÅSKE - IKKE OM OS SELV

Gennemsnittet af danskerne ser sådan ud:

- Hver niende dansker kommer hvert år på hospitalet
- Anne og Jens er de mest almindelige fornavne, mens Jensen er det mest almindelige efternavn
- 50,4 pct. af befolkningen er kvinder
- Mænd bliver i gennemsnit 77,3 år, mens kvinder bliver 81,6 år
- En kvinde er i gennemsnit 29,1 år, når hun føder sit første barn
- Gennemsnitsalderen for alle fødende kvinder er 30,7 år. En nybagt far er i gennemsnit 33 år
- Nyfødte hedder oftest Emma eller William
- Danskerne er i gennemsnit forældre til 1,75 børn
- Mere end 77 pct. af alt transport i Danmark foretages via personbil
- Volkswagen var med 16.952 biler (9,98 pct. af alle nyregistrerede biler) den mest solgte bil i 2011
- Når danskere tager på ferie, er det oftest til Spanien. 13 pct. af alle ferierejser går til Spanien
- Billed Bladet og Familie Journalen er med 172.000 i oplag de mest solgte blade
- Hver dansker låner seks bøger om året på biblioteket

Kilde: Danmarks Statistik

Slap lukkemuskel er en udbredt skjult sygdom

Problemer med at holde på afføringen afholder mange fra at leve et normalt socialt liv. Men mange flere kan hjælpes med et enkelt indgreb, viser undersøgelse

Af Susanne A. Andersen

Flere end hver 20. voksne dansker har svært ved at holde på afføringen. Det tabubelagte problem gør mange skamfulde og forhindrer dem i at leve et normalt og aktivt socialt liv.

På trods af at der er effektiv behandling, så tier de fleste

om problemet. I stedet lænkes mange til hjemmet af skræk for at komme til at gøre i bukserne, hvis de går ud blandt andre mennesker.

Og det er synd og skam, mener Jakob Duelund-Jakobsen, ph.d.-studerende ved Aarhus Universitet og læge ved Aarhus Universitetshospital.

For der er hjælp at få. I første omgang ved simple midler som kostomlægninger eller medicin, som kan mindske problemet for mange af de omkring seks procent af den voksne befolkning, der kæmper med den utætte endetarm.

Virker det ikke, så er der mulighed for et ret enkelt indgreb, hvor der med en

pacemaker skabes en elektrisk nervestimulation til bækkenbunden, som får lukkemusklen til at trække sig sammen. Teknikken kaldes sakral nerve stimulation.

Sammen med hollandske forskere har Jakob Duelund-Jakobsen påvist klar sammenhæng mellem livskvaliteten og forbedret evne til at holde på afføringen efter behandlingen med nervestimulation.

Ind gennem huden ved halebenet lægges der ved en operation en tynd elektrode, der påvirker nerverne til endetarm og bækkenbund. Patienterne får elektroden indopereret i et par ugers testperiode, før det vurderes, om de har gavn af en permanent løsning.

- Det er jo ikke nogen livstruende sygdom at gå rundt med lidt afføring i underbukserne. Men det har stor indflydelse på folks livskvalitet, siger Jakob Duelund-Jakobsen, og fortsætter:

- En stor gruppe af de patienter, vi får, har været isoleret i hjemmet i 10-15 år og været begrænset i deres aktiviteter af frygt for at få et uheld ude blandt andre. Efter behandling kan de leve et normalt liv, gå i biografen og meget andet, de har været afskåret fra i årevis.

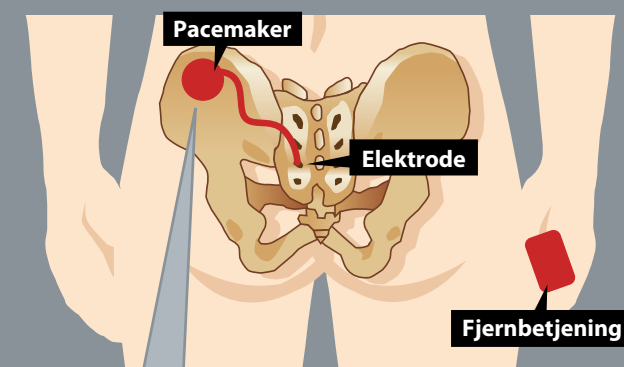
Flere undersøgelser viser, at patienter får et bedre liv efter operationen.

- Men det har overrasket os, at mange patienter, der oplever flere episoder med afføringsinkontinens end før ope-

Pacemaker i ballen hjælper med at holde på afføringen

Hver femte voksne dansker gør ufrivilligt i bukserne. 15-20 pct. af dem menes at kunne hjælpes ved et mindre kirurgisk indgreb.

SÅDAN FUNGERER SAKRAL NERVE STIMULATION:



- Patienten får indopereret en elektrode, der styres af en pacemaker.
- Pacemakere opereres øverst i patientens ene balde og er på størrelse med en tyk femkrone.
- Elektroden påvirker nerverne til lukkemusklen og bækkenbunden.
- Pacemakere sender en vedvarende elektrisk puls til elektroden og dens styrke betjenes eksternt med en trådløs fjernbetjening.

Kilde: Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital

/ritzau grafik/ MD

rationen, alligevel mener, de har fået bedre livskvalitet. Forklaringen er nok, at de efter operationen får et mere normalt liv trods enkelte afføringsuheld, hvor de tidligere var fastlåst til hjemmet, siger Jakob Duelund-Jakobsen.

Patienter kan indstilles til indgrebet, hvis de har et eller flere afføringsuheld om ugen. Men Duelund-Jakobsen mener, at også de uden uheld bør have muligheden, fordi de til gengæld betaler en tårnhøj pris ved aldrig at turde gå nogen steder.

Antallet af tilfælde med afføringsuheld blev reduceret fra daglige uheld til mindre end et uheld om ugen for patienterne, der indgår i undersøgelsen.

90 procent af de patienter, som lægerne behandler, er kvinder, formentlig fordi mændene holder sig tilbage fra at søge læge. Men problemet anses for lige udbredt hos begge køn. Årsagerne spænder fra fødselsskader hos kvinder, til skader fra svær forstoppelse, hæmorider eller endetarmsfremfald.