

Nicolai

16. årgang nr. 4 november 2008

STRESS

STRESS – DEN NYESTE FOLKESYGDOM

Af Peter Schultz

Side 3

DEN STRESSEDE DAGBOG – LIVET TUR-RETUR

Interview med Dorthe Johansen

Side 4

EGÅ ENGSØ

Af Grøn guide Sussie Pagh

Side 6



FO-Aarhus.dk

Fordi netværk handler om mennesker

Udgives af

Frit Oplysningsforbunds
medlemsforening
Guldsmedgade 25,
8000 Århus C.
Tlf.: 87 46 45 00
E-mail:
nicolai@fo-aarhus.dk

Ansvarshavende redaktør
Torben Dreier

Redaktion

Henrik Gram
Inge Madsen
Peter Schultz
Torben Dreier

Oplag

4600

Layout & tryk

Opsætning & layout:
Sputnik Reklame
tlf: 8676 1653.
Tryk: Zeuner Grafisk
Trykt på miljøpapir

Forsidefoto

Ingram

Nicolai

udkommer 4 gange om
året. Bladet postbesørges til
FO's kursusdeltagere samt
lægges frem på biblioteker
og offentlige kontorer.

AftenskoleKlubben

AftenskoleKlubbens formål
er at udbrede folkeoplysning
indenfor almene, øko-
nomiske, politiske, sociale
og kulturelle emner; samt
at arbejde for de idealer
som De Forenede Nationer
står for, samt at sikre med-
lemmernes indflydelse på
FO's virke. Ved tilmelding til
et af FO's kurser bliver man
automatisk medlem af FO's
medlemsforening for 10 kr.,
som overføres fra
tilmeldingsgebyret.



HVAD GØR VI MED STRESS?

**Stress har for alvor
fået tag i den danske
befolkning. Selv de
usårlige synes at
rammes af stress,
der spreder sig som
en epidemi. Vi må
erkende vi alle er i
farezonen, hvis vi ikke
passer på.**

Hvad kan vi gøre for at undgå
at blive smittet?

Hos FO-Århus er vi gået ind i
kampen mod stress. På dag-
højskolen Gimle findes der
kurser målrettet stressramte, i
vores kurser findes der utallige
muligheder for, at få redskaber
og teknikker til at blive bedre til
stresshåndtering.

Generelt kan man sige, at FO-
Århus i folkeoplysningens ånd
giver rig mulighed for at undgå
epidemien der fejer hen over
landet.

Fordybelse indenfor et af de
mange områder vi tilbyder kurser
i, giver en unik mulighed for
at sætte farten ned i hverdagen

og for en kort stund lade sig
inspirere. I fordybelsen ligger
pausen, pusterummet og chan-
cen for at blive klogere som
menneske, klogere på menne-
sker. Netværk handler om men-
nesker, og netop netværket er
vigtigt i den livstruende kamp
så utrolig mange mennesker
befinder sig i.

Det er tid til fordybelse. For i
fordybelsen tager du hånd om
dig selv, og har derved over-
skud til andre.

Forårets kursusprogram ligger
klart til, at du kan fordybe dig i
det der betyder noget for dig.

KONKURRENCEN

Svarkuponen sendes/afleveres til FO-Århus, Guldsmedgade 25, 8000 Århus C. Du kan også sende dit svar via email til nicolai@fo-aarhus.dk . Send din besvarelse senest 15. december 2008.

Der trækkes lod om 2 flasker rødvin.

**1) Hvor stor en del af den danske befolkning skøn-
nes at lide af stress?**

Navn:

2) Hvornår ændredes Dorthes liv?

Adresse:

3) Hvornår blev Egå Engsø etableret?

Svarene på konkurrencen i Nicolai nr. 3, 2008

1. Åben by

2. Pingus

3. 1/3

Vinder af sidste nummers konkurrence:

Poul Krogh



Stress mig her og stress mig der. Stress mig alle vegne. Hvis man skulle være en af de få der endnu ikke er blevet ramt af stress, så kan al den snak om stress gøre en helt stresset.

Dette ikke sagt for at banalisere eller negligere stress, for det er en reel og alvorlig tilstand. Men som det er tilfældet i mange andre tilfælde har medierne det at bombardere os med information. En strøm af informationer det kan være svært at følge med i, men som vi føler det nødvendigt at følge med i for at undgå at blive ramt.

Hvor ender det?

At begynde at tale om stress, som værende en folkesygdom vækker nogle skræmmende perspektiver. Men det er hvad lægeverdenen er begyndt at gøre.

Tallene taler da også sit tydelige sprog. Udgifter relateret til stress ventes i år at beløbe sig til 34 milliarder. 20-30% af den danske befolkning skønnes at lide af stress. En nylig Gallup-undersøgelse viste at omkring hver 4. dansker føler sig stresset. Endelig vil stress og depression ifølge WHO være en af de største sygdomsfaktorer i år 2020.

Disse facts gør ikke det hele mindre skræmmende. Hvis vi skal have en verden, en hverdag hvor mere end 30% af befolkningen, eller næsten hver 3. i større eller mindre grad er påvirket af stress, hvad er det så for en verden vi lever i? Eller

måske rettere, ikke lever i?

Det er ikke til at sige hvor det ender henne, men ingen der beskæftiger sig med stress, om det er behandling af stress, håndtering af stress, eller undersøgelser af årsager, påvirkninger eller mere generelle samfundsmæssige elementer der har betydning i den dramatiske stigning i stress, er i tvivl om at der må og skal gøres noget.

Alle kender til stress

Betegnelsen stress bruges af alle i mange situationer. Så snart vi har lidt travlt i hverdagen, føler vi os stressede, og siger at vi er stressede. Man fristes ligefrem til at sige at det er moderne, og har været det noget tid, at være stresset. Det er som om at det er være stresset, altså at have travlt og meget at gøre, er afgørende for om vi er betydningsfulde som mennesker. Så det ender med, at vi alle er stressede, og det der kan være forvirrende er, at det ikke er helt forkert. Der findes nemlig mange grader af stress.

Men hvad mange nok ikke er klar over er at der er både en positiv og en negativ stress. Den positive stress er den, som får os til at yde mere og præstere bedre. Den negative stress, eller nedbrydende og sygdomsskabende stress, er af mere langvarende karakter, og har en destruerende effekt.

Den måske væsentligste forskel mellem de to, er oplevelsen af kontrol. Tabet af kontrol over en situation medfører et tab af overblik, overskud, mindre selvværd m.m., hvilket giver en følelse af ikke at slå til, at være konstant bagud, en følelse af

afmagt, eller hvordan det nu kommer til udtryk.

Vi lever i en stresset tid

Vi ved alle at vi lever i informations tidsalder. Vi bombarderes med informationer, påvirkes på den ene eller den anden måde både i vågen og sovende tilstand. Men betyder det at vi lever i en mere stresset tid? Almindeligvis får vores livsstil som helhed skyld for at være stressende, og mange, rigtig mange vil tilslutte sig denne påstand. Spørgsmålet er om det så er tilfældet? Eller er det et udtryk for, at vi er gået hen, og er blevet mere påvirkelige? Svaret er ikke givet på nuværende, men de mange undersøgelser, studier og forsøg der er i gang, vil snart komme med et bud på svar, og det kan betyde en fuldstændig vending i måden vi forholder os til og forebygger stress.

Det er vigtigt at slå fast, at stress ikke er en sygdom. Stress er en tilstand, som kan forårsage sygdom. Den medicinske betydning er; fællesbetegnelse for skadelige sjælelige eller legemlige påvirkninger. Og når der er tale om påvirkning bevæger vi os ind i et område, som det er meget svært at afgrænse og definere betydningen af. For vi reagerer forskelligt på påvirkninger, utroligt forskelligt. Hvad der for en er livsvigtigt, betyder intet for en anden, og det er et af de områder videnskaben for alvor har sat ind, for at finde svaret på hvad der gør forskellen. At der er en psykologisk forskel hersker der ingen tvivl om, men er der også en fysisk? Meget tyder på det.

Når vi nu lever i en stresset tid, hvad er det så der gør den stres-

set? Er det alle de ydre påvirkninger vi næsten konstant udsættes for, eller skyldes det nogle helt andre ting. En ting, som man har fundet ud af betyder meget i forbindelse med stress, er vore forventninger til os selv og vores liv. Des større forventninger vi har, des større krav er der naturligvis, og derved en sandsynlig større risiko for stress, dog kun i tilfælde af manglende eller mindre opfyldelse af forventningerne.

Stress – folkesygdom eller?

Det svære ved stress er som sagt, bl.a. forskelligheden i stressstærskelen og forskelligheden i påvirkning. Så om vi skal tale om stress som værende en folkesygdom, en livsstilssygdom eller noget helt tredje er endnu svært at vide. Dog viser nyere undersøgelser, at arbejdet er den væsentligste stressfaktor og at mindre uddannede har mere stress. Disse undersøgelser viser også, at hvis du er mand, mellem 55-65, højt uddannet, gift og bor i ejerbolig har du markant mindre stress end gennemsnittet. Hvis du er kvinde, i alderen 35-44 eller 75-79, har lavt uddannelsesniveau, er alene, bor i lejet bolig og har børn har du markant mere stress end gennemsnittet.

Men som Anita von Scheele, svensk stresseskper, siger: 'Ansvaret for dit helbred ligger i første omgang hos dig selv', og dermed også sagt, at ansvaret for dit stressniveau ligger i første omgang hos dig selv. Så mærk efter og lyt til de signaler din krop og psykiske balance giver dig.

Den stressede dagbog. Livet tur-retur

Af Peter Schultz

Dorthe Johansen sætter sig afslappet og storsmilende i stolen foran mig. Det er en af de gode dage fortæller hun, og understreger i samme åndedrag, at det ikke er fordi der er få af dem. Langt fra. Men der var en gang for ikke så forfærdelig lang tid siden, hvor de gode dage ikke fandtes.



"Det overraskede mig, at det kunne ske for mig. Jeg har, eller havde ellers altid været typen der altid havde, overblik og overskud. Jeg havde altid gang i en masse ting, og jeg elskede at have gang i mange ting." Hun får et lidt eftertænksomt blik i øjnene, da hun mindes tiden der var en gang.

"Jeg var et menneske med det mange vil kalde for drive. Jeg fik tingene til at ske, både i det private og det professionelle liv. Som dem omkring mig jævnlig sagde: Der sker altid så meget hvor du er Dorthe. Og når jeg siger det er det ikke for at være pralende eller lignende. Jeg var bare typen, der tog hånd om det der skulle tages hånd om. Jeg ville en hel masse med mit liv, og der var meget der skulle nås.

Jeg plejede at sige: Hvis det skal være muligt, at nå alt det jeg har lyst til, så skal der gøres noget ved sagen. Og det gjorde jeg så. Dog skal det lige siges, at det ikke var fordi, jeg ikke holdt fri. For det gjorde jeg. Men der er forskel på at holde fri og så holde fri. Jeg var ikke så god til at holde fri. Det troede jeg på det tidspunkt, men man kan vist roligt sige at jeg er blevet klogere, og jeg er blevet ikke så lidt klogere."

Men Dorthe når nu alt gik så godt, og du havde styr på dit liv, hvad var det så der gik galt, hvis man kan sige det? Hvad var det der fik dig til at gå ned med stress?

Faktisk var der ikke noget der gik galt. Der var ikke et tidspunkt hvor jeg kan sige, der skete det, det var det der gjorde det. Det var ikke noget der gik galt, men der var jo noget galt. Der var i hvert fald noget, der ikke var som det skulle være.

Set i bakspejlet er det såre simpelt; Det der skete var, at jeg tog munden for fuld. Jeg gabte simpelthen over mere end jeg kunne kapere. Og det der gik galt, var at jeg langt hen af vejen ikke mærkede at jeg var stresset, og i hvor stor udstrækning jeg var stresset. Jeg var det man i dag ville kalde stress-narkoman. Jeg vænnede mig til, over meget lang tid, at have mere end almindelig travlt, og slappede aldrig rigtig af. Når jeg var ved at være færdig med et gøremål, var jeg allerede i gang med det næste, og sådan gik dagene, ugerne og månederne.

Men der må da have været noget, som fortalte dig, at ikke alt var som det skulle være? Der må da have været nogle tegn eller signaler? Nogle sygdoms-tegn, om jeg så må sige?

Der var masser af indika-

tioner, men jeg troede bare at de skulle være der, hvis jeg da overhovedet bemærkede dem.

Dorthe bliver tavs, og et sekund får hendes ansigt en smerteligt udtryk, og det er som om alt energi og livsgnist forlader hendes krop.

Jeg ved sgu ikke hvad jeg tænkte på, eller hvor jeg var henne i mit liv. Hendes stemme har en svag klang af selvbebrejdelse og undren. Jeg betragtede mig selv, som værende et menneske der var meget til stede, og jeg har altid set det som min force. Jeg blev klogere. Jeg troede jeg kendte mig selv. Jeg blev klogere.

Alt ændredes en dag sidst i november for 4 år siden. Dorthe bliver igen tavs et øjeblik.

Dorthe, hvad ændredes?

Jamen egentlig var der ikke noget der ændredes. Det var en dag som alle andre, og alligevel ændredes mit liv for altid, for intet var som det var.

Da jeg vågner om morgenen kan jeg på det nærmeste ikke røre min krop. Jeg er ikke lammet, men kan kun bevæge mig med meget stort besvær. Jeg ved jeg skal op, men jeg har ikke lyst. Jeg ligger bare i min seng og stirrer op i loftet i nogle minutter, som viser sig at være nogle timer. Jeg ligger bare, og tror egentlig ikke jeg tænker. Ligger bare som en



levende død. Alt er gået i stå i mig. Og det ender med at jeg slet ikke står op den dag. Jeg kan simpelthen ikke overkomme det og overskue det. Jeg sover lidt, stirrer lidt og sover lidt mere, og sover meget mere.

Men hvad sker der så? Noget må der være sket, for du sidder jo her i dag?

Dorthe smiler. Ja, der skete en masse. Faktisk tror jeg, at jeg blev liggende i sengen det meste af 10 dage. Jeg spiste ingenting og drak meget lidt. Det ender med at jeg bliver indlagt på sygehuset. Jeg er selvfølgelig fuldstændig afkræftet, men befinder mig også i en depression. Hele mit system kortsluttede denne morgen.

Og det meste af tiden indtil nu, har været en lang proces, for at få livet tilbage. Ikke det liv jeg havde, men et tilfredsstillende liv, som jeg kan nyde. Men meget er anderledes i dag. For jeg er ikke den jeg var. Jeg er meget mere sårbar i dag, heldigvis er jeg også meget mere bevidst i dag. Bevidst om hvordan jeg har det. Bevidst om at sætte grænser og prioritere mine gøremål og min tid. For mig handler livet i dag om hvad der betyder noget og hvad der ikke betyder noget.

Hvordan har du det med dit kollaps i dag?

Jeg vil ikke sige, at jeg er taknemlig, det ville nok være at tage munden for fuld, igen. Dorthe griner. Først oplevede jeg mig selv som svag. Det var et voldsomt nederlag og jeg havde meget svært ved at acceptere det. Jeg vil næsten sige, at jeg hadede mig selv i den første tid. Tænk, at være en svækling. Det er ikke sjovt, at opdage.

Det har selvfølgelig intet med at være svag at gøre, eller noget der ligner. Man kan dog godt tale om, at det har noget med modtagelighed og påvirkelighed at gøre. Men det er jo noget helt andet.

Mit sammenbrud ændrede fuldstændig mit liv, og det er ikke fordi det er blevet dårligere end det var. Mit liv i dag er bare anderledes, og jeg tror, at rigtig mange mennesker har en ide om hvordan deres liv skal se ud, en eller anden forestilling, men både ideer og forestillinger er ikke virkelighed. For mange kommer der et tidspunkt hvor de opdager, at det de troede var virkeligheden, eller troede skulle være virkeligheden, slet ikke er det de har brug for. Hvis man kan sige det på den måde.

Hvilke råd har du til mennesker i dag der har det med at stresses?

Det er faktisk lidt sjov. Der er en tendens til, at vi taler om at det er en meget egoistisk tid vi lever i, men jeg synes, at alt for mange ikke tager vare på sig selv. Folk går alt for meget på kompromis, de lytter ikke til deres krop og deres psykiske balance. For mig er noget af det væsentligste, at lytte og være opmærksom og bevidst i forhold til hvordan jeg har det og hvordan jeg påvirkes eller ikke påvirkes. Alt for mange holder ikke ordentligt fri, og der er afgørende og livsvigtigt, at kunne holde fri og holde fri, og jeg mener fri, hvor du slapper af, og ikke har nogle gøremål.

Og så er der hele det med påvirkelighed. Rigtig mange lader sig stresses af ting, som ikke betyder det helt store. Så, hvor banalt det end kan lyde, så er nogle dybe vejtrækninger indimellem og eventuelt at lære en eller flere afslapningsteknikker (meditation) guld værd.

10 GODE RÅD TIL AT UNGDÅ STRESS

1

Tag lige så meget hensyn til dig selv, som familie, venner og kollegaer.

2

Få en god nattesøvn.

3

Dyrk motion.

4

Planlæg så vidt muligt din dag, så der er plads til uforudsete ting.

5

Indret dit liv, så dine ambitioner og personlige krav er realistiske.

6

Brug fritiden til noget fornøjet.

7

Hold pauser.

8

Gør så vidt muligt en ting af gangen, så du kan gøre den færdig.

9

Vær opmærksom på dine grænser.

10

Stress ikke af bagateller.

et storstilet kommunalt projekt

Vi er ikke sene til at skælde kommunen og offentlige instanser ud, når de ikke lever op til forventningerne om service til tiden og effektivitet.

Her taler jeg også for mig selv, men har man lov til at klage, må man også huske at give udtryk for, når man er imponeret over et flot projekt, som formentlig har krævet en del mod fra beslutningstagerne. Med Egå Engsøprojektet har man haft gang i de store armbevægelser, og jeg syntes, at det nye landskab, som er opstået i forbindelse med søen er en stor gevinst både for den danske natur, for miljøet og også for fritidslivet. Egå Engsø projektet har været undervejs i en del år og er udsprunget af et samarbejde mellem det tidligere Århus Amt og Århus Kommune. Søen er på godt 100ha med omkringliggende engarealer på ca. 60ha. Den lavvandede sø og engene omkring søen er et smukt syn, og der har i løbet af de to år søen har eksisteret etableret sig et fantastisk fugleliv. Der er informationstavler rundt om søen, så man kan læses både om projektet, naturen og det stenalderfund som eksisterede der i fordums tid. Moesgaard Museum har stået for etableringen af en flot stenalderboplads, med shelters, bålplads, flotte træskulpturer af dyr fra stenalderen samt informationstavler om livet på en stenalderboplads. Til dem der ikke allerede ved det, ligger søen mellem den nye Djursland motorvej, Lystrupvej, Grenåbanen og Viengevej, og jeg vil gerne her opfordre alle til at tage sig en afstressende

tur rundt om søen. Her er masser af ting at se på, på en smuk vinterdag.

Genskabelse af tidligere tiders naturværdier

I dag er de lysåbne naturtyper som fx enge, overdrev og heder stærkt reduceret i omfang. De udgør kun få procent af det danske landskab. Det medfører at en mængde dyre- og plantearter er mere eller mindre forsvundet. Intensiveringen af landbruget som især tog til i midten af 1950'erne, har medført at enge og søer er blevet drænet og at åer og vandløb er blevet rettet ud for at skabe mere landbrugsjord. For 200 år siden dækkede lysåbne naturtyper 75% af det danske landskab. Selvom meget af den lysåbne naturtype er opstået gennem datidens dyrkningsformer som fx ved græsning fra husdyr, høslæt og anden udnyttelse, er der ingen tvivl om, at der også før landbrugsdriften satte ind var lysåbne naturtyper sammen med urskoven. Vi ved ikke nøjagtigt hvor meget den lysåbne naturtype udgjorde i forhold til urskoven, men talrige fund af urokser, som levede i landet indtil 500 år f. Kr., tyder på, at uroksen og andre vilde "græsædere" som elsdyr, kron-dyr, rådyr, vildsvin og bævere har haft betydning for dynamikken mellem lysåbne græsningsarealer og urskov.

Indtil Egå Engsø blev etable-

ret i oktober 2006 var området et fladt landskab med intensivt dyrkede landbrugsarealer og Egåen var en kanal, som ledte vandet den lige vej igennem egådalen mod udløbet i Århusbugten. Prøv evt. at søge Lystrupvej (Lystrup) på www.krak.dk og se under "kort". Hvis man beder om kortet ser man Engsøen vest for Lystrupvej, klikker man på foto får man stadig et foto af de tidligere landbrugsarealer, som lå på stedet før søen blev etableret. Afvandingen i 1950'erne muliggjorde opdyrkning af eng- og mosearealerne i Egådalen, men området ellers så rige dyreliv forsvandt sammen med afvandingen. Dette dyreliv er nu på vej tilbage med en fantastisk hastighed. Allerede få dage efter søen var etableret kunne man se masser af svaner, blyhøns og ænder i søen, og i starten af november 2006 var der flere hundrede sangsvaner på engarealerne omkring søen. Et smukt syn her i vintermånederne. Søen har siden været som en magnet på alle de vand- og englevende fugle, som nu endelig har fundet et levested eller en restplads på deres træk nordpå eller sydpå. På hjemmesiden www.fugleog-natur.dk kan man gå ind under "lokaliteter" og søge på Egå Engsø og finde en liste over dyr og planter set ved Egå Engsø. Listen er på over 200 arter, som enten er set eller findes ved søen. Heraf en mængde



Foto: Morten D. Hansen, Naturmuseum Arhus

dyr og planter, som i dag anses for relativt sjældne, fordi der ikke er tilstrækkelige levesteder til dem. Det gælder selvfølgelig mange vadefugle og andefugle samt spurvefugle som er særlig tilknyttet mose og eng. Også dyrene i toppen af fødekæden som kærhøg, rørhøg og havørn kan ses ved søen. Om sommeren er der desuden et væld af sommerfugle, guldsmede og vandnymfer og andre vandlevende insekter. Odderen er så vidt jeg ved ikke set ved søen endnu, men det er formentlig kun et spørgsmål om tid.

Egå Engsø et smukt rensningsanlæg

Faktisk fungerer Egå Engsø som et biologisk rensningsanlæg. Den gamle Egå ledte en mængde kvælstof og fosfor ud i havet fra de omkringliggende landbrugsarealer, som åen løb igennem. Udretningen af åer og afvanding af søer har været med til at forværre udledningen af forurening fra landbruget til havet. I åer som slynger sig og i søer, hvor vandstrømmen har en lavere hastighed skabes et mikroklima, hvor mikroorganismer og bakterier omdanner bl.a. kvælstof og fosfor, så de uskadeliggøres og indgår naturens kredsløb. På denne måde virker vandløb og vådområder som naturlige rensningsanlæg. Egå Engsø forventes, at fjerne omkring 36 ton kvælstof og godt ½ ton fosfor fra Egåen inden den løber ud i Århus

bugt. Hermed reduceres risikoen for iltsvind og fiskedød og der skabes et renere havmiljø i Århusbugten.

En gevinst for det travle menneske

Sidst men ikke mindst er Egå Engsø en stor gevinst for fritidslivet. Skolebørn kan se fugle, bo på stenalderbopladsen og få god motion ved søen og voksne med interesse for friluftsliv har fået sig et nyt udflygtsmål tæt ved byen. Der er gjort meget for at alle kan få sig en spændende oplevelse ved søen hvad enten det er for motionens skyld, for naturoplevelserne eller fordi man er interesseret i arkæologi. Spændende er det at søen i Jægerstenalderen for 7000 år siden var en åben fjord med forbindelse til Århusbugten. Ved fjorden i Egådalen boede stenalderens folk, som fiskede i fjorden og jagede urokser, elge og vildsvin i de omkringliggende skove. Fra arkæologiske udgravninger i forbindelse med etableringen af Djurslandmotorvejen er der fundet stammekanoer, redskaber og hvalknogler, som vidner om at stenalderfolket jagede bl.a. spækhuggere i fjorden. Læs mere om alt dette på kommunens informationstavler ved søen.

God tur!

FORÅRETS ARRANGEMENTER

Tilmelding til og information om samtlige kurser og arrangementer fås i FO-Århus' kursusbutik, Guldsmædgade 25, 8000 Århus C.
Telefon: 87 46 45 00 eller på www.fo-aarhus.dk

HUSK GENERALFORSAMLING I AFTENSKOLEKLUBBEN

Husk også generalforsamling i Aftenskoleklubben.

Mandag den 23. februar 2009 kl. 16.00 i

Grundtvigsalen Guldsmædgade 25

afholdes den årlige generalforsamling.

Vi starter med en foredragsholder.

Forhåndstilmelding hos FO-Århus på

fo-aarhus.dk eller på 87 46 45 50,

eller medbring tilmeldingsblanket,

som kommer i næste nummer af Nicolai, men bemærk der er begrænset antal pladser.

På generalforsamlingen er man stemmeberettiget, hvis man har været tilmeldt mindst ét arrangement eller kursus hos FO-Århus indenfor de seneste 5 år.

FORÅRSPROGRAM

FO-Århus' forårsprogram er på nettet allerede omkring 1. december, så klik ind på

www.fo-aarhus.dk

og køb evt. et kursus i julegave, eller sikr dig en plads på holdene der starter i det nye år.

Æbleopskrift

Eva salat

Ingredienser:
4 store æbler
1 banan
100g hakkede hasselnødder
1 ¼ dl crème fraise 18% saft af 1 citron
reven skal af ½ citron
2 cl maraschino
1 spsk sukker

Skyl æblerne og poler dem blanke. Skær et låg af hver. Stik kærnehuset ud og udhul æblerne forsigtigt. Skær frugtkødet i små terninger. Pil bananen og skær den ligeledes i små terninger. Bland frugten i en skål, tilsæt hasselnødder, crème fraise, citronsaft, reven citrusskal, maraschino og sukker. Smag salaten til og lad den trække i 15 minutter. Fordel salaten i æblerne og server den.

FRIT OPLYSNINGSFORBUND

Fordi netværk handler om mennesker

VESTER ALLÉ FØLJETON:

Interview med Inger Danielsen fra Pensionistsamrådet om hendes skoletid på Christiansgade Skole – 4. Del. Fortsat.

Af Lone Jørgensen

Så gjorde Fredbøg det, at han én gang om året inviterede os hjem til sig. Til kaffe, the og kage. Han elskede selv hygge og kunne også finde på at foreslå at vi alle sammen skulle mødes på cykel klokken 19 en aften og køre ud og høre nattergalen, eller samle særlige planter eller lignende. Han var utrolig aktiv på det område. Jeg har haft kontakt med Hr. Fredbøg til han døde og nu med hans søn.

I 4. mellem skulle vi på skolerejse til Norge. Vi var tre klasser, der skulle af sted og hver klasse måtte have to lærere med. Vi ville gerne have Hr. Fredbøg og Hr. Andersen med, men det måtte vi ikke. Der skulle en kvindelig lærer med – det blev vores dansklærer som vi af og til var lidt sure på. Men der var ikke noget at gøre og vi var møg-hamrende sure. Jeg har billede derhjemme hvor Hr. Fredbøg kurer på rumpen ned af en sneklædt bakke. Men det gik nu også meget godt med dansklærerinden i Norge.

I 2. mellem skulle vi på lejrur i september. Vi var begyndt efter ferien i august og selv samme kvindelige dansklærer var så sur, for hvad lignede det at man efter 6 ugers ferie skulle på ferie igen. Vi synes hun var så strid, for vi fik en del undervisning den uge. Vi skulle til Fuglsølejren og vi skulle selvfølgelig cykle derover. Men i 1949 var der ikke råd til ret meget. Jeg havde min søsters gamle cykel der punkterede flere gange på vej derover, men vi skulle cykle. Bagagen blev dog transporteret. Det samme år som Chri-

stiansgade havde 50 års jubilæum, spillede 4. mellem skolekomedie og det blev holdt i Århus-hallen. Det var meget fint dengang. De spillede Elverhøj. Det var så flot.

Da jeg selv gik i 4. mellem året efter opførte vi Molboerne. Det var også herligt. Vi havde faktisk mange i klassen der var ret dygtigt til at synge. Men det var efter skoletid, der skulle øves. Ikke i skoletiden. Trods det vi havde 36 timer om ugen. Skolegang om lørdagen også fra 8-14. Men kor og andet lå om eftermiddagen efter skoletid og det betød jo så også at lærerne også var der om eftermiddagen. Der var sådan en form for entusiasme blandt lærerne. Det gjorde man bare. Dengang vi havde jubilæum, der var alle eleverne om formiddagen i Regina-teatret, hvor der blev holdt taler. Skoleinspektøren fra Munkegade skole var også blandt talerne og han sagde, at han håbede at skolerne Munkegade og Christiansgade engang kunne blive slået sammen. Og så skreg vi jo og jublede. Vi mødtes jo altid med de drenge der kom ud fra Frederiksberg som skulle op i Munkegade nede på den lille trekant for enden af Christiansgade ned mod Åboulevarden. Så havde vi sneboldkamp. Og når vi havde skolebal var Munkegades elever med og omvendt. Vi havde det meget sjovt samme.



FRIT OPLYSNINGSFORBUND

Guldsmedgade 25 • 8000 Århus C • Tlf.: 8746 4500 • www.fo-aarhus.dk



DANMARK

PP

MAGASINPOST B

ID-nummer
46 683

Afsender:

Frit Oplysningsforbund
Guldsmedgade 25
8000 Århus C