

Nicolai nr. 1/2005 - Livsglæde og livskvalitet

Leder til Nicolai feb. 2005

Giv dig selv

Emnet LIVSGLÆDE og LIVSKVALITET er valgt som tema for dette nummer af Nicolai, fordi vi gerne vil formidle positive og gerne handlingsanvisende historier, der kan give læserne en række spændende og inspirerende idéer til et rigere og bedre liv. Medierne er til daglig fyldt med negative nyheder, katastrofer, vold, suk og klager, men det er jo kun den ene side af tilværelsen. Hvorfor dog ikke fokusere på de positive og livsbekræftende sider af tilværelsen i stedet for: flere smil og gode grin i hverdagen og koncentration om, hvordan vi selv kan give og sprede glæde og hvordan vi kan udvikle os som mennesker gennem aktiviteter og sociale fællesskaber. Som chefredaktør Peter Vestergaard fra Århus Stiftstidende udtaler på bagsiden: "For at opnå livsglæden er vi nødt til at give noget af os selv" - og så er vi inde på det spor, der hedder engagement i andre mennesker og borgerinddragelse.

Erfaringen er, at det er svært at trække den almindelige borger til høringer og debatter vedrørende samfundsemner. Ofte kommer kun få, som enten er særligt interesserede eller føler sig særligt forpligtigede. Borgernes manglende engagement skal ikke tolkes som manglende vilje eller selvtilstrækkelighed. Det er snarere et udtryk for, at samfundet er blevet så komplekst og kaotisk, at den enkelte borger ikke føler kompetence og motivation til at deltage og bidrage med positive synsvinkler og livsglæde. Den mængde af usorterede og ofte negative informationer, der i dag strømmer ud fra medier og offentlige instanser er, med mindre man er en veluddannet idealist, lammende for et personligt engagement. Det er ikke oplysninger og information, der mangler, men måske gejst og engagement til at investere interesse og positive følelser i andre. Kunne vi være med til at skubbe lidt til borgerne ved at sætte gang i livsglæden og livskvaliteten, er vi 100 % sikre på at dette vil sætte skub i engagementet på masser af boldgader socialt, kommunalt, politisk, kulturelt.... fortsæt selv.

Konkurrencen:

Hvis du svarer rigtigt på spørgsmålene, deltager du i konkurrencen om to gratis adgangsbilletter til foredraget "Hvad er livskvalitet?" med læge Søren Ventegodt den 12. oktober 2005 kl. 16.00. Hold øje hos FO, hvor det foregår.

1. Hvilken transplantation gennemgik Kirsten?
2. Hvad hedder lederen af Forskningscenter for Livskvalitet?
3. Hvem slår et slag for livsglæden i Århus i april måned?

Svarkuponen sendes/afleveres til FO-Århus, Guldsmædgade 25, 8100 Århus C. Du kan også sende dit svar på e-mail: nicolai@fo-aarhus.dk . Send din besvarelse inden 15. marts 2005. Husk at sende navn og adresse med besvarelsen.

Vinder af sidste nummers konkurrence:

Inge Nielsen, Risskov

Svarene på konkurrencen i Nicolai nr. 4, 2004

- 1) En familie i krig
- 2) CETT ligger i Vejle
- 3) Børnene overnattede i papkasser på gaden i Odder

Livet er ikke en selvfølge!

Af Lone Jørgensen

Tidligere var Kirsten Jensen en udadvendt og energisk forretningskvinde med egen butik og karriere. Hun havde et travlt liv og var glad for det. Men en dag begyndte det at knibe med at trække vejret og derfor med at passe butikken. Hun begyndte at puste og hive efter vejret og fik det stadigt dårligere. Kirsten blev indlagt og fik besked om at hun havde enfysem, og at hun samtidig havde pådraget sig en kold lungebetændelse, der var forværret. Det var i 1989. Kirsten måtte holde med det arbejde, hun holdt så meget af, og hun blev førtidspensioneret med beskeden om, at hendes tilstand aldrig ville blive bedre. Gennem årene forværredes hendes tilstand fortsat. Hun mistede evnen til at bevæge sig andet end i huset, blev sengevasket og måtte have ilt derhjemme via et iltapparat. Kirstens liv faldt fra hinanden, og i mange år sad hun foroverbøjet ved sit spisebord uden at kunne noget. Hun ansøgte om at blive lungetransplanteret, men indtil 1994 var dette kun muligt for mennesker under 50 år. Kirsten var på dette tidspunkt 53 år.

Nyt håb

I 1994 besluttede Etisk Råd, at alder ikke skulle være en hindring for at blive transplanteret. Det der gjaldt, var tilstanden af patientens kropsfunktioner samt om patienten havde viljen til at genoprette en tilværelse med livskvalitet efterfølgende. Det blev Kirstens redning fra den overhængende dødsdom. I 1995 blev hun indstillet til en lungetransplantation på Rigshospitalet i København. Hun blev udstyret med en bipper, der ville kalde, når en brugbar lunge var klar. Kirsten ventede og ventede, men ingenting bippede. Først efter to et halvt år gav bipperen lyd fra sig. Kirsten blev indlagt og blev gjort klar til operation i København. Men forgæves. Den tiltænkte lunge duede ikke alligevel, og Kirsten blev sendt hjem for at vente endnu halvandet år før bipperen igen kaldte - fire år efter indstillingen. Kirsten var på dette tidspunkt så dårlig, at hun var indlagt på intensiv og familien var blevet tilkaldt. Men i 1999 blev Kirsten endelig succesfuldt lungetransplanteret. Hun var da 62 år. Lungen stammede fra en ung mand fra Tyskland. Nogle dage inden udskrivelsen besluttede Kirsten at spadsere en tur i det fri - noget hun ikke havde gjort i mange år. Hun tog bussen til Kgs. Nytorv og gik op gennem strøget til Rådhuspladsen. Hun nød en øl i solskinet på en fortovscafe, før hun igen begav sig til mod Rigshospitalet. Der ventede en lidt bekymret overlæge på Kirsten, men han

besluttede, at Kirsten var klar til udskrivelse. Kirstens operation var overstået. Nu skulle hun ud og mærke livet igen.

Et nyt liv

"Det er fantastisk, det der er sket. Bagefter har jeg følt, at jeg kunne det hele, og jeg kunne ikke holde ud at sidde stille. Jeg skulle ud og gøre alt det, jeg ikke havde kunnet de sidste mange år. Under min sygdomsperiode blev jeg meget afmægtig. Mit sind ville jo gerne en masse, men jeg kunne ikke. Jeg var nok heller ikke specielt sjov at være sammen med under sygeforløbet. Efterfølgende begyndte jeg på daghøjskole med temaet "Det hele menneske", hvilket gav mig en masse inputs at arbejde videre med. Det fik jeg virkelig meget glæde af. Jeg havde et stort behov for at komme væk fra min sygdomsrolle og meldte mig også ud af patientforeningen. Jeg ville være den stærke kvinde igen, som jeg var før", fortæller Kirsten.

Når livet får ny kvalitet

Men Kirsten fortæller videre, at det også har været en hård kamp. "Man vænner sig til meget på ti år, og så kan det være en sej kamp at vende tingene om igen", siger Kirsten. Kirsten fortæller, at hendes reaktioner efter operationen - de nye muligheder og evner hun havde fået - gik ud over hendes ægteskab, der endte i skilsmisse. "Men det var alligevel det hele værd", siger Kirsten. "Der er ikke noget, jeg ikke kan nu. Selvfølgelig er der stadig få gener af min sygdom, men de er meget små i sammenligning med før. I dag kan jeg glæde mig over det ,nogle ville kalde små ting - for eksempel det at kunne trække vejret selv. Jeg har lært meget, og jeg tror at en dødsdom og andre alvorlige ting i ens liv kan få ens øjne mere op for livet. Jeg har selv oplevet, at jeg nu er meget mindre fordømmende overfor andre mennesker end tidligere. Mit livssyn er blevet meget større, og jeg har fået øje på andre kvaliteter i livet end jeg havde før. Før var livet en selvfølge for mig - det er det slet ikke mere", siger Kirsten og fortsætter: "Jeg er meget taknemmelig over mit liv. I stedet for at brokke os så meget, skal vi huske på, at livet og dagligdagen er en gave og en kvalitet i sig selv, når man kan gøre det man vil og lever i et samfund, hvor det er lad sig gørligt. Det skal vi huske på her i Danmark. Vi har det godt og vi er forskånet for meget i forhold til andre steder i verden", siger Kirsten.

Ta' stilling!

"Det, jeg har været igennem, har givet mig en ny tilværelse. Det har været hårdt, men det var det værd. I dag er jeg meget glad for mit liv. Jeg går stadig til kontrol hver 3. måned, og sygeplejerskerne kalder mig stadig for "miraklet", når de ser mig. Jeg kunne lige så godt være død, men i stedet har jeg fået livet igen", fortæller Kirsten. Hun kommer desuden med en opfordring til os alle om at tage stilling til organdonation. "Det er vigtigt, at man får snakket om det, for lige pludselig kan det blive aktuelt i ens nærmeste familie. Man har lov til at sige nej til det, men diskutér det. Det er vigtigt, for det kan give mennesker et nyt liv med stor kvalitet", slutter Kirsten.

Læs mere om organdonation på www.im.dk/publikationer/organdonor/organdonor.htm

Jagten på det gode liv.

Af Lone Jørgensen

Vi hører det hele tiden, vi læser om det, og vi bruger det endda ofte selv med stor selvfølgelighed. Men ved vi egentlig, hvad vi selv mener, når vi taler om livskvalitet og om aspekter af livskvalitet som for eksempel livsmening, lykke og livsglæde? Hvad er det egentlig for størrelser? I dette nummer af Nicolai har vi taget et kig på livskvalitet som begreb - hvad det er, eller rettere hvad det være, og hvorfor er det blevet "in-ord" i vores samfund?

Livskvalitet - et studie værd

I København ligger der et forskningscenter, der arbejder med at undersøge sammenhænge mellem livskvalitet, arbejdslivskvalitet og helbred. Centrets formål er at udvikle viden, der skal hjælpe mennesker til at hjælpe sig selv til et bedre liv - privat og professionelt. Centret hedder Forskningscenter for Livskvalitet og blev oprettet i 1994 med læge Søren Ventegodt som leder. Centret arbejder bl.a. ud fra de overbevisninger, at sygdom og kropsligt forfald hos mennesker for det meste skyldes dårlig livskvalitet, og at vi begynder at hele, når livskvaliteten forbedres; at mennesker er født med enorme potentialer for personlig udvikling og vækst, og at vi selv skal tage ansvar for at udfolde vores skjulte potentialer. Ifølge Ventegodt er det livskvaliteten, der bestemmer, hvor mange ressourcer vi har. Hvor gode vi er til at kommunikere med andre mennesker. Om vi bliver syge eller holder os raske. Om vi er livsduelige og i stand til at yde en værdifuld indsats på arbejdet. Om vi er gode forældre, gode partnere, elskere og elskerinder. "Livskvalitet er derfor et af de vigtigste forskningsområder, der findes", siger Ventegodt (Søren Ventegodt, www.livskvalitet.org).

Men hvad er det så for noget - det der livskvalitet? Ifølge Ventegodt er ordet livskvalitet "en paraplybetegnelse vi bruger for alle de forskellige måder, livet kan være godt eller dårligt. Man kan f.eks. være lykkelig, man kan være tilfreds med sit liv, man kan have det godt, man kan føle, at man får sine behov opfyldt, eller man kan føle, at man udfolder sit liv og udvikler sig. Det er forskellige dimensioner af livskvaliteten" (Søren Ventegodt, www.livskvalitet.org). Og jo, de fleste af os kender da spektret og de følelser, der følger med. Vi har dage, hvor vi føler os fuldstændig ovenud lykkelige og alt omkring os er dejligt - om end nogle synes, at der er for langt imellem disse dage. Vi har dage, hvor vi er utilfredse, i dårligt humør og synes tilværelsen er sur. Og så har vi dage, hvor vi "blot" er jævnt tilfredse, og livet går sin vante gang, uden at vi skænker det yderligere "livskvalitative" tanker. Det er forholdsvis nemt at gøre status på vores opfattelse af livet en enkelt dag eller en enkelt uge, men hvad med hele tilværelsen som sådan? Hvad er status på den set fra et livskvalitativt synspunkt, og hvilke faktorer bestemmer denne? Hvad er det, der giver livet værdi - for mig og for dig?

Livskvalitet er..

Principielt er der lige så mange svar på, hvad livskvalitet er, som der er mennesker.

Livskvalitet er nemlig en individuel størrelse, hvor det, der skaber livskvalitet for den ene ikke nødvendigvis er det, der skaber livskvalitet for den anden. Hvis man spørger forskellige mennesker vil nogle svare, at livskvalitet for dem er højskole eller god mad, andre vil svare at det er naturoplevelser eller en god bog, og andre igen, at det er at rejse, at le eller at tro. Der er mange svar. Og det er også gode svar - for disse ting - livsværdierne - er en vigtig del af vores samlede livskvalitet. Det er meget vigtigt at interessere sig - at have en interesse i noget, uanset hvad det er. Ifølge konklusionerne i en livskvalitetsundersøgelse, foretaget af Center for Livskvalitet i 1995, er der dog en række faktorer, som generelt synes at bidrage til bedre livskvalitet hos os alle. Den vigtigste faktor i forhold til livskvaliteten er det forhold, man har til sig selv. Har man et godt forhold til sig selv, betyder det ifølge undersøgelsen tilsyneladende ikke noget særligt for livskvaliteten at være arbejdsløs, fattig etc. Og har man et dårligt forhold til sig selv, kan tilværelsen ikke reddes af arbejde, penge, magt, kæreste og lign. Næst vigtigst synes at være vores forhold til vores partner og venner. Livets kvalitet skabes i høj grad af gode relationer til den nære og fjerne verden. Et velfungerende sexliv synes ifølge undersøgelsen også at have en vigtig betydning for vores livskvalitet såvel som udeblivelse af sygdoms gener og psykisk sygdom. Overraskende nok synes livsstilsfaktorer som spisevaner, motion, brug/misbrug af tobak, alkohol og bevidsthedsændrende stoffer derimod generelt kun at have en lille indflydelse på vores oplevelse af livskvalitet. Heller ikke alder, vægt, socialgruppe, arbejdsløshed eller økonomisk indtægt spiller afgørende ind på vores oplevelse af livskvalitet. Resultaterne peger på at det, der virkelig betyder noget, er, hvordan man har det med sig selv og med det, man har (Søren Ventegodt, www.livskvalitet.org).

Selvansvar

Disse konklusioner kaster selvfølgelig bolden over til os selv. For det handler altså i bund og grund om vores forhold til os selv og vores medmennesker og omgivelser. Og vi lever da også i et samfund, hvor det helt tydeligt er blevet individets egen opgave at tage ansvar for eget liv og fylde det med mening - en opgave, som kan give en følelse af ensomhed og usikkerhed: Er de valg, jeg træffer, de rigtige? Er det godt for mig? Er jeg på rette spor? Men midt i dette er det også en opgave, der giver masser af frihed, og friheden skal man turde. Man skal turde at bevæge sig ud i vores "mulighedernes samfund", hvor tilbuddene på bl.a. livsstil, fritidsbeskæftigelser, tro og kulturelle og sociale aktiviteter er mange. I dette store "supermarked" skal individet finde sit eget ståsted og fylde mening på sit eget liv. "Det er vigtigt selv at skabe indhold i sit liv, for det er en del af det at tage ansvar for sit eget liv, som igen betyder at vide, hvad man dybest set har brug for, og så selv sørge for at få det", udtaler Ventegodt og fortsætter: "Vi besidder som mennesker skjulte ressourcer, der gør, at vi faktisk selv evner at forbedre vores liv og redde os selv. Ja, vi kan ligefrem helbrede os selv, når vi bliver syge, hvis vi får en tilstrækkelig god, personlig forståelse af, hvad der skaber og ødelægger livskvaliteten. Det ser ud til, at vi hver især har muligheden for at løse vort livs tungeste og mest komplicerede problemer, når vi begynder at kommunikere med os selv. Vi rummer nemlig en forbavsende livsvisdom dybt i os, så vi fra naturens hånd er forbavsende kompetente - livsduelige - uanset om problemerne drejer sig om kærlighed, seksualitet, familie, børneopdragelse, venner, sociale forhold, misbrug osv. Vi kan principielt selv frit vælge vores personlige undergang eller vores ultimative succes som levende væsner. Vi kan skabe os selv som skønne eller miserable, vi kan skabe velvære eller lidelse for os selv",

udtaler Ventegodt. "Livskvalitet er blevet et så populært begreb, fordi folk har forstået at livskvaliteten på sigt bestemmer både vores helbred og vores funktionsevne og dermed den værdi, vi har for andre mennesker. En kæreste med et godt liv er ofte en ren fornøjelse, en kæreste med et dårligt liv er for det meste en plage. En medarbejder, der ikke trives, arbejder ikke godt, en leder, der stortrives, er fantastisk at arbejde under", slutter han (Søren Ventegodt, www.livskvalitet.org).

Tænk positivt

"I bund og grund handler det om den personlige indstilling til tingene - om vores personlige livsfilosofi", mener Ventegodt. "Vi skaber vores eget liv ud fra de grundholdninger vi har, og kun et virkelig konstruktivt og positivt livssyn kan give det fantastiske liv, vi fortjener og er skabt til! For at udvikle sin livsfilosofi er det vigtigt at erkende og give slip på negative holdninger til sig selv, livet og andre mennesker", siger Ventegodt. Desuden påpeger han, at "livskvalitet er mere end livsglæde - meget mere. Livskvalitet er f.eks. livs mening, der gør at vi kan tåle at lide, at miste og at sørge; livskvalitet har især at gøre med kærlighed, og kærligheden er ofte meget svær og smertefuld, og jo mere du elsker, des mere lider du. Livsglæde kan de fleste finde i et vist mål, men god livskvalitet på bunden af eksistensen kræver ofte mange års målrettet personlig udvikling", udtaler Ventegodt.

Denne snak om livskvalitet skal få os til at spekulere over, hvad der er vigtigst for os i vores eget liv, og den gemmer også på en opfordring til at tænke positivt og værdsætte de ting vi har - også de små ting, som vi så ofte er tilbøjelige til at tage for givet. Desuden opfordrer Ventegodt os til at glæde os over evnen til faktisk at kunne ændre vores eget liv. For det kan vi, hvis vi vil. Jagten på det gode liv starter ved denne erkendelse: "Det gode liv handler om at være med, være en del af, være deltager i livet" (Søren Ventegodt, www.livskvalitet.org). Så tag dig selv i nakken og kom ud og prøv mulighederne.

Glæd dig til at høre mere: Den 12. oktober 2005 kl. 16.00 gæster læge Søren Ventegodt FO med foredraget "Hvad er livskvalitet?". Hold øje med, hvor foredraget foregår i FO's efterårskatalog eller på hjemmesiden fra april måned. Tilmelding kan ske allerede nu via www.fo-aarhus.dk eller i FO's butik i Guldmedgade 25. Ved tilmelding før 1. august er prisen Kr. 40,-. Ved tilmelding efter 1. august er prisen Kr. 75,-.

Læs desuden mere om livskvalitet, lykke og livsglæde på www.livskvalitet.org eller kontakt Forskningscenter for Livskvalitet på telefon 33 14 11 13.

- De mennesker, som har fået mest ud af livet, er ikke dem, som har levet i hundrede år, men dem, som har levet hvert minut (Colette).

- Jeg siger bare, at man skal være glad for vejret, så længe man kan trække det (Storm P.).

- Mange mennesker forsømmer den lille lykke mens de venter på den store (Pearl S. Buck).

Lykken er at gøre det man vil og ville det man gør (Francoise Giroud).

- Den, der ønsker at leve livet om, har overhovedet ikke levet (Karen Blixen).
- Livet er den største gave. Bare kedeligt at så mange aldrig når at pakke den rigtigt ud (Poul Bundgaard).
- Det kommer til syvende og sidst ikke an på, hvordan vi tænker - men hvordan vi lever (Björnsterne Björnson).
- Livet har mere end tilstrækkelig længde til at folk kan forfumle dets lille pointe (Piet Hein).
- For livets mening livet sørger, præcis så længe til vi spørger (Piet Hein).
- Hvis du ængster tiden bort, gør du livet tomt og kort. Hvis du glæder dig ved mangt, gør du nuet rigt og langt (Piet Hein).
- Livet er en labyrint. Mange gange ender blindt. Sejr vinde vil hvo vender, hvor de blinde gange ender (Piet Hein).
- Den som aldrig lever nu, lever aldrig. Hvad gør du? (Piet Hein).
- Når du lader dit ansvar ligge, tror du vist, du har det ikke (Piet Hein).

Citaterne er hentet fra "Aschehougs Store Citatbog" (1997) samt fra Piet Heins "Gruk I". Borgen (1969).

Den nære natur er tilstede overalt.

Den nære natur byder dig velkommen til glæder og oplevelser.

Af grøn guide syd Birte Buhl

For mange er den nære natur haven. For nogle er det en evig pestilens, med buske der skal beskæres, græs der skal slås, og hække der skal klippes, for slet ikke at tale om "ukrudtet" der vedvarende vælter op af jorden. For andre er haven frikvarteret i en ellers travl hverdag, og for atter andre er det i haven livet virkelig leves. Hører du til den første kategori, så er det nok ikke haven, du skal arbejde med, men måske din indstilling ikke bare til haven men til opgaver i det hele taget. Hører du til første kategori, skal du heller ikke forvente, at komme til at holde af haven ved at læse denne artikel, men du kan da forsøge alligevel. Det er ikke kun en artikel om haven, men ideer til at få lidt naturlig livsglæde puttet ind i hverdagen.

Naturen indendørs

Nogle har fundet ud af, at man bliver mindre stresset, hvis man fra sin arbejdsplads kigger på noget natur, sammenlignet med at man sidder og kigger på en parkeringsplads. Så sørg i det mindste for at have grønne planter i vindueskarmen på kontoret. Det er også flere gange vist, at forskellige typer grønne planter renser indeluften for forskellige skadelige stoffer som: formaldehyd, benzen og trikloretylen, der i vores indeklima stammer fra mange forskellige kilder: tekstiler, papirvarer, røg, plastik, maling og meget andet. Rigtig mange almindelige stueplanter er gode luftrensere. Nogle af dem, man har undersøgt og fundet gode, er: birkefigen, fredslilje, krysantemum, vedben og væddeløber. Søger man på www.google.com på "indeklima" og "planter", kan man finde en række artikler om planternes gode egenskaber i forhold til indeklimaet. Planterne kan sågar skabe ro i klasselokaler eller i hvert fald hjælpe med til det.

Tag foråret ind i stuen

Beskær træer og buske og sæt grenene i vand indendørs. Det er dejligt at se det blomstre og springe ud på denne tid af året, men det er ikke alle grene, der egner sig til at tage ind. De vinterblomstrende buske som troldnød, kejserbusk og vinterjasmin blomstrer også gerne indendørs. Fjeldribs kan drives indendørs fra februar. Andre som med sikkerhed kan springe ud i stuen er: japansk kvæde, japansk kirsebær og pilegrene. Den mest kendte er nok forsythia med sine gule blomster, men man kan jo altid prøve sig frem med andre.

Det spirer og gror

Læg kerner fra appelsin og citron i en potte med jord. De er ofte spirevillige og giver nogle flotte stueplanter, men de gror langsomt. Allerede nu kan man få fat i frøkataloger og glæde sig og planlægge alle de mange spændende ting, man kan så. Mange ting kan man med stor fordel selv fremdrive i vindueskarmen, enten for at lade det blive her eller til senere udplantning i have. Hjemmesiden www.havenyt.dk har en oversigt over frø forhandlere. Her kan man dels få inspiration, dels kan man downloade eller bestille frøkataloger. I det hele taget kan jeg varmt anbefale "havenyt". Der er meget spændende viden for den haveinteresserede, og man kan gratis abonnere på deres elektroniske ugebrev, der fortæller stort og småt om, hvad der er at gøre i haven netop nu.

Lær det at kende

Foråret er over os, før vi aner det, og heldigvis for det. Hvis vi skal følge med i, hvad der sker derude, er det dog ikke nok at sidde og kigge frøkataloger. Så skal vi også ud og mærke, høre og se, hvad der sker. Først er der en vintergæk, så en erantis, så krokus osv., men der er også en masse andet grønt, som myldrer frem. Lær det at kende og bliv også fortrolig med alle "ukrudtsplanterne", så de ikke længere bare er ukrudt, men vårgæslingeblomst, hønsetarm og følfod. Starter man om foråret, kommer der stille og roligt nye arter til hele tiden, som foråret skrider frem. Er man rigtig opmærksom, kan man nå at lære rigtig mange arter at kende.

Har du ingen have eller har du bare lyst til at komme uden for havens snævre ramme - så

vælg et stykke af hegnet langs et idrætsanlæg, en del af kirkegården, et stykke af "stenbroen", eller en baggård - der er natur overalt. Dyr og planter tilpasser sig hele tiden de forhold, vi byder dem. Så når vi laver byer, tilpasser dyr og planter sig disse forhold. Ideen med at vælge sig en lokalitet er, at det skal være et sted, man kommer tit. Selvom det måske er et område, man har passeret hundredvis af gange før, så opdager man helt sikker nye detaljer, når man sætter sig for at følge årets og naturens gang netop her. Hvilke planter og dyr er her, hvornår dukker de op, og hvad laver de her? Skriv alle iagttagelser ned og tag billeder f.eks. af de forskellige planter, så ender du helt sikkert med nogle gode oplevelser og en interessant, flot og detaljeret beskrivelse af området. Den nære natur er kilden til glæde, oplevelse og viden. Så kom af sted!

Æbleopskrift:

Karamelliserede æbler - lidt til den søde tand i de mørke vinteraftener.

4 æbler

50 g. smør

2/3 dl. Sukker

Skræl æblerne og skær dem i skiver. Smelt smørret på panden, og lad æblerne svitse med i 5 minutter. Fordel sukkeret ud over. Det skal nu karamellisereud over æblerne ved svag varme. Bliv ved til de er flot brune.

Læsernes indlæg på hjemmesiden

FO's medlemsblad Nicolai sætter fokus på folkeoplysning og debat. Som noget nyt opretter FO fra foråret 2005 et "læsernes indlæg" på hjemmesiden, hvor Nicolais læsere kan komme med indlæg og synspunkter vedrørende de emner, som behandles i Nicolai.

Indlæggene sendes til følgende mailadresse nicolai@fo-aarhus.dk eller pr. post til FO-Århus, Guldsmedgade 25, 8100 Århus C - begge steder med mærket "Nicolai-indlæg". Indlæggene kan løbende læses på hjemmesiden (www.fo-aarhus.dk under "Nicolai" og "indlæg"), og uddrag derfra bringes evt. i kommende numre af bladet. FO-Århus deler ikke nødvendigvis de meninger, som bringes på hjemmesiden og garanterer ikke, at alle indlæg bliver sat på hjemmesiden.

FO håber at dette giver mulighed for og lyst til debat mellem læserne.

Husk det nu! Generalforsamling

- i Aftenskoleklubben med indledning af Poul Christian Overgård.

Vi har i år inviteret Poul Christian Overgård som optakt til generalforsamlingen i FO's aftenskoleklub. Poul Christian Overgård vil i anledning af 200-året for H.C. Andersens fødsel fortælle om vores folkekære forfatter, hans underfundighed og indsigt i

menneskesindet. Se dagsorden i sidste nummer af Nicolai nr. 4/2004.

Der er gratis adgang, men når brandmyndighederne ikke tillader flere i lokalet, lukkes dørene. Medbring nedenstående kupon i udfyldt tilstand som indgangsbillet. For yderligere information www.fo-aarhus.dk

Tid og sted: mandag den 28. februar 2005 kl. 19.00 i Vester Allé 8, 8000 Århus C.

Livsglæde i april

I Århus bliver der i foråret slået et særligt slag for livsglæden. Musikhuset Århus, Århus Stiftstidende og FO-Århus er gået sammen om et fremstød for livsglæden, der løber af stabelen i april måned. Sammen vil arrangørerne sætte fokus på emnet via både foredrag, debat og uddybende avisomtale. Musikhuset stiller lokaler til rådighed, Stiftstidende stiller spalter til rådighed og FO-Århus bidrager med en række spændende foredragsholdere, der fortæller om deres syn på livsglæde. Blandt foredragsholderne er Hans Christian Foged, Ole Helmig, Thorkild Simonsen, Ejvind Nielsen, Ida Oxholm og Jytte Abildstrøm. Nicolai har snakket med Chefredaktør på Århus Stiftstidende Peter Vestergaard om initiativet: "Vi ser store muligheder i et samarbejde mellem FO-Århus, Musikhuset Århus og Stiftstidende, hvor vi kan udnytte det, vi hver især er gode til, så vi kan give århusianere en række spændende og inspirerende oplevelser som publikum i Musikhuset og i avisens spalter. Vi har valgt at sætte fokus på livsglæde, fordi vi med det tema har mulighed for at formidle positive og gerne handlingsanvisende historier, der kan være med til at give publikum og læsere et bedre liv. Vi vil i artikler i avisen give inspiration til forskellige måder at få mere livsglæde på, og det bliver fulgt op gennem arrangementerne i Musikhuset. Oftest tager medierne udgangspunkt i kritiske og problematiserende vinkler, og det er da også den måde, vi er opdraget på som journalister, men det er mindst lige så vedkommende for læserne at fokusere på de positive og livsbekræftende sider af tilværelsen. Det kan for eksempel være ved at vise vejen til, hvordan vi kommer til at smile og grine mere i hverdagen, hvordan vi kan glæde andre mennesker og dermed også selv opnå den form for tilfredshed, eller hvordan vi kan udvikle os som mennesker gennem aktiviteter og sociale fællesskaber", udtaler Peter Vestergaard. Nicolai spurgte ham afsluttende om hans eget forhold til livsglæde: "For mig personligt er livsglæde at opleve såvel den nære lokale verden som det store perspektiv sammen med min kone og børn, være sammen med gode venner og ikke mindst være med til at skabe en god atmosfære på arbejdspladsen, for vi bruger trods alt en forholdsvis stor del af vores liv på arbejde. Derfor er det utroligt vigtigt, at vi ikke blot fokuserer på at have det godt i fritiden. Det må ikke blot blive en sur pligt at gå på arbejde. Det skal være sjovt med masser af plads til grin, det skal være udfordrende, og det skal være tilfredsstillende. For at opnå livsglæde er vi nødt til at give noget af os selv. Vi skal være åbne overfor andre mennesker og parat til nye oplevelser. Det hele handler om at søge det positive i tilværelsen, og jeg er sikker på, at det er vejen til et lykkeligere liv", slutter chefredaktøren.

Følg med i Stiftstidende i foråret og læs om foredragsarrangementerne i Musikhusets program eller på FO-Århus' hjemmesiden www.fo-aarhus.dk