

VMA  
DANS2LN05  
(10. udgave)

# TEKSTER OG OPGAVER



*Annette J. de Vink*

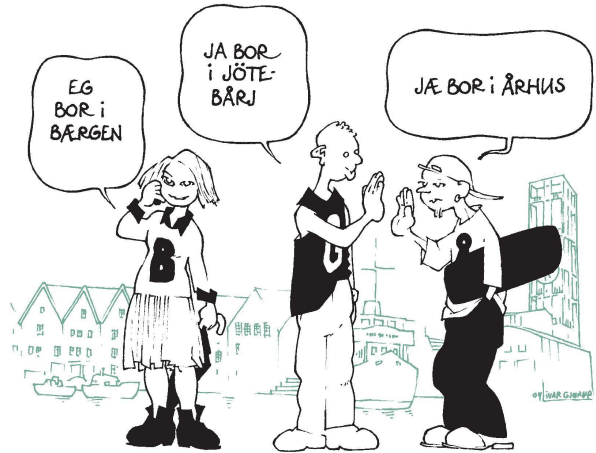
## INDHOLD:

<b>Tekst</b>	<b>side</b>
Sprogene i norden	3
Slog kioskbestyrer ned under røveri	6
Da Rasmus og Jakob blev hackere	9
Mie: Jeg blev standset på det rigtige tidspunkt	12
Det kolde gys	15
Unge iværksættere:	
<i>A. Casper Blom</i>	19
<i>B. Sophie Trelles-Tvede</i>	21
Hans Christian Andersen	
To danske pionerer: I.P.Müller og M.Hindhede	23
Hans Christian Andersen	26
Kroppen var tæt på at brænde sammen	28

## Sprogene i Norden

I Norden tales der otte sprog der tilhører tre forskellige sprogfamilier:

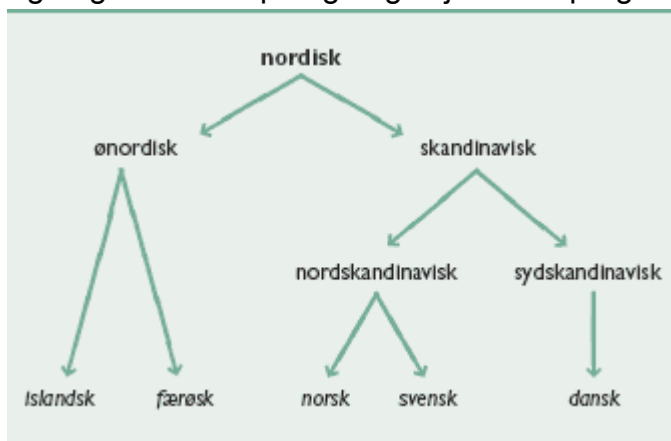
1. **Den eskimoiske** (grønlandsk)
2. **Den indo-europæiske** (islandsk, færøsk, norsk, svensk og dansk)
3. **Den uraliske** (samisk og finsk)



Sprogene i Norden tilhører altså tre forskellige af de sprogfamilier som sprogvidenskabet har

opstillet ud fra sit kendskab til sprogenes historiske oprindelse.

Det grønlandske sprog er historisk set beslægtet med eskimoiske sprog i Canada og Alaska, mens samisk og finsk har fælles oprindelse med estisk og ungarsk i Europa og nogle fjernere sprog i Siberien.



De fem nordiske sprog udgør en gren af den germanske sprogklasse, der også omfatter engelsk, tysk, nederlandsk og frisisk, og er fjernere beslægtet med de mange andre indo-europæiske sprog, fra irsk til hindi.

Mange ord er fælles for alle fem nordiske sprog, selv om de kan skrives og

udtales forskelligt.

Det har vi følgende eksempler på:

<i>dansk</i>	<i>norsk</i>	<i>svensk</i>	<i>færøsk</i>	<i>islandsk</i>
<i>kød</i>	<i>kjøtt</i>	<i>kött</i>	<i>kjöt</i>	<i>kjöt</i>
<i>bord</i>	<i>bord</i>	<i>bord</i>	<i>borð</i>	<i>borð</i>
<i>ske</i>	<i>skje</i>	<i>sked</i>	<i>skeið</i>	<i>skeið</i>

En del ord er fælles for alle de germanske sprog:

<i>dansk</i>	<i>norsk</i>	<i>svensk</i>	<i>færøsk</i>	<i>islandsk</i>
<i>hus</i>	<i>hus</i>	<i>hus</i>	<i>hús</i>	<i>hús</i>
<i>bjørn</i>	<i>björn</i>	<i>björn</i>	<i>björn</i>	<i>björn</i>
<i>mand</i>	<i>mann</i>	<i>man</i>	<i>maður</i>	<i>maður</i>

<i>engelsk</i>	<i>tysk</i>	<i>nederlandsk</i>
<i>house</i>	<i>Haus</i>	<i>huis</i>
<i>bear</i>	<i>Bär</i>	<i>beer</i>
<i>man</i>	<i>Mann</i>	<i>man</i>

Atter andre ord genfindes desuden i et eller flere fjernere-stående indo-europæiske sprog, fx:

<i>da/no/sv</i>	<i>isl/færøsk</i>	<i>engelsk</i>	<i>tysk/nederl.</i>	<i>fransk</i>	<i>latin</i>
<i>moder</i>	<i>móðir</i>	<i>mother</i>	<i>Mutter/moeder</i>	<i>mère</i>	<i>mater</i>
<i>knæ/kne/knä</i>	<i>kné</i>	<i>knee</i>	<i>Knie/knie</i>	<i>genou</i>	<i>genu</i>
<i>en</i>	<i>einn</i>	<i>one</i>	<i>ein/een</i>	<i>un</i>	<i>unus</i>

Sådanne fælles indo-europæiske, germanske eller nordiske ord, som uden afbrydelse er bevaret i sproget, kalder man i sproghistorien for arveord. Men kulturel udvikling, ændrede samfundsforhold og kontakt med andre folk og kulturer gør det nødvendigt at lave nye ord og udtryk. Det kan ske ved at låneord optages (lånes) fra fremmede sprog. Indtil ca. 1200 kom der kun få nye ord ind i de nordiske sprog, og de var alle i forbindelse med kristendommen. Det var ord som fx: *kirke*, *kristen*, *præst*, *djævel*. Disse ord er låneord fra andre germanske sprog. De fleste låneord stammer oprindeligt fra latin eller græsk.

Men Norden var ikke bare låntager. I vikingetiden blev nordisk talt i Grønland, i Normandiet, i Irland, på de skotske øer, i det nord-østlige England (Danelagen) og i svenske kolonier i Rusland (Novgorod og Kiev). Denne ekspansion efterlod sig spor (låneord) i de fremmede sprog både i øst og i vest. I det engelske ordforråd findes mange nordiske låneord; fx *fellow*, *window*, *ill*, *loose*, *call*, *die*, *take* - og blandt låneordene er pronominer som *both*, *they*, *same*.

## MESTER JAKOB på forskellige sprog:

### **dansk**

Mester Jakob, Mester Jakob,  
Sover du? Sover du?  
|: Hører du ej klokken? :|  
Bim, bam, bum, bim, bam, bum.

### **nederlandsk**

Vader Jacob, Vader Jacob  
Slaapt gij nog, slaapt gij nog  
|: Alle klokken luiden :|  
Bim, bam, bom, bim, bam, bom.

### **engelsk**

**Are you sleeping, are you sleeping,**  
**Brother John, brother John,**  
**|: Morning Bells are ringing, :|**  
**Ding ding dong, ding ding dong.**

### **finsk**

Jaakko kulta Jaakko kulta  
Herää jo herää jo  
Kellojasi soita kellojasi soita  
Piu pau pou piu pau pou.

### **fransk**

**Frère Jacques, Frère Jacques**  
**Dormez-vous, dormez-vous?**  
**|: Sonnez les matines, :|**  
**Ding ding dong, ding ding dong.**

### **tyisk**

**Bruder Jakob, Bruder Jakob,**  
**Schläfst du noch? Schläfst du noch?**  
**|: Hörst du nicht die Glocken? :|**  
**Ding dang dong, ding dang dong.**

### **grønlandsk**

Piitaaq uumaa, Piitaaq uumaa  
makigit, makigit,  
sianerpaluppoq, sianerpaluppoq  
arfineq, arfineq.

### **islandsk**

Meistari Jakob, meistari Jakob,  
sefur pú, sefur pú?  
|: Hvað slær klukkan? :|  
Hún slær þrjú, hún slær þrjú

### **norsk**

Fader Jakob, fader Jakob  
Sover du? Sover du?  
|: Hører du ei klokken? :|  
Bim bam bom, bim bam bom

### **svensk**

Broder Jakob, broder Jakob  
sover du, sover du?  
|: Hör du inte klockan :|  
|: Ding ding dong :|

Broder Jacob, broder Jacob  
sover du, sover du?  
|: Väckarklockan ringer, :|  
Ding dang dong, ding dang dong.

### **Færøsk**

Dovni Jákup  
svevur tú?  
klokkan hon er átta  
bim, bam, bum

## OPGAVER

### A. Hvad betyder de understregede ord i teksten på islandsk:

sprogfamilier  
samfundsforhold  
sprogvidenskab  
låntager  
beslægtet  
ekspansion  
en gren

fælles  
genfindes  
pronominer  
(uden) afbrydelse  
arveord  
låneord



### B. Gruppe-opgave. Mester Jakob

1. Hvilke sprog har de fleste ligheder? Forklar.
2. Hvilke sprog forstår du slet ikke? Forklar.

# Slog kioskbestyrer ned under røveri

*Politiken, den 21. december 2020*



En ung mand begik tirsdag morgen et groft røveri med et beskedent udbytte. Lige efter halv syv gik røveren ind i DSB-kiosken på Taastrup Station vest for København. Uden et ord løb han direkte ud i baglokalet, hvor butiksbestyreren var

ved at lave kaffe.

Bestyreren fik et hurtigt slag med skæftet til en lille sort pistol og sank om på gulvet. Men den unge røver hev ham op igen og trak ham ind i den kundefulde butik uden at sige andet end penge.

Bestyreren åbnede kassen og den cirka 20-årig røver tog 1900 kroner i sedler, før han stak af i retning mod Valbyvej.

Ifølge kriminalpolitiet i Glostrup var han 175 cm høj, mørklødet og spinkel af bygning. Han var klædt i en lys eller mellemgrå fleecetrøje, en sort hættetrøje med et mørkt tørklæde om underansigtet, grå handsker samt sorte posede bukser.

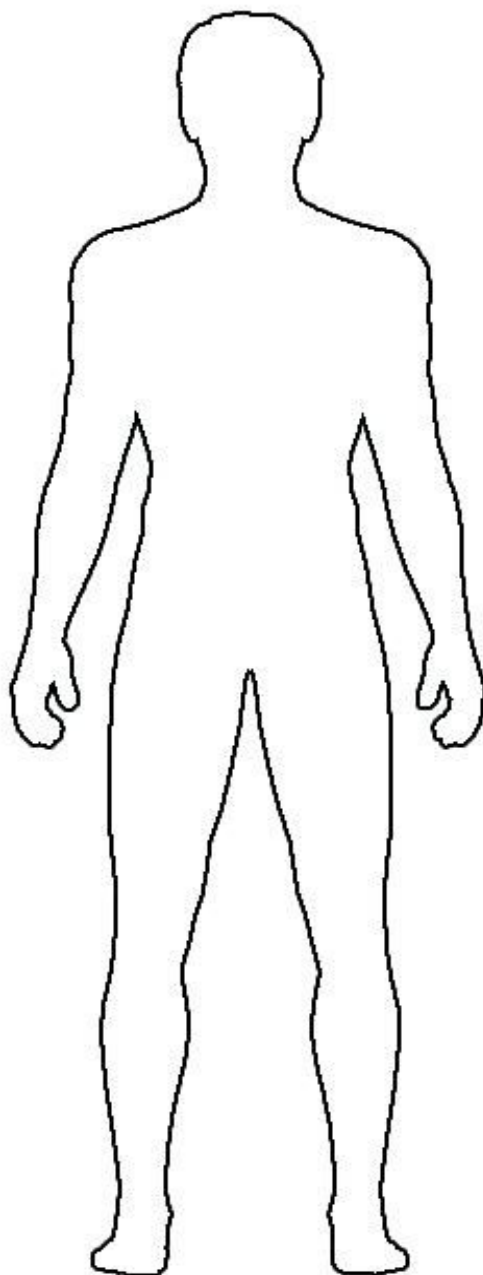
## OPGAVER

### A. Svar på dansk

1. Hvad skete der denne tirsdag morgen?
2. Hvor mange penge stjal tyven?

## B. Beskriv tyven

Du skal lave tegningen færdig med oplysninger fra teksten og beskrive tyvens udseende.



**B. Find verber (=sagnorð) i datid og sæt streg under. Vælg 5 af disse verber og fyld ud skemaet:**

nafnháttur	boðháttur	nútið	þátíð	lýs.h.þátíðar
<i>at begá</i>	<i>begá</i>	<i>begár</i>	<i>begik</i>	<i>begáet</i>

**C. Find ALLE tillægsordene (=lýsingarorð) i teksten 'Slog kioskbestyrer...' og sæt streg under.**

**D. Oversæt til dansk (brug ord fra teksten):**

Ungi maðurinn stal peningum úr sjoppu í Kaupmannahöfn. Hann var með litla svarta skambyssu og sló búðarstjórnann í höfuðið.

Hann var klæddur í gallabuxur, með bláa hanska og í svartri peysu. Hann er 175 sm. á hæð og grannur. Kannski er hann útlendingur, því hann sagði næstum ekki neitt.

Maðurinn er líklega mjög hættulegur og margir halda að hann ræni kannski banka næst.





## Da Rasmus og Jakob blev hackere



**Sidste sommer mistede Rasmus på 14 og hans storebror Jakob på 19 deres computere og fik samtidig en bøde på 2.000 kroner, fordi de brugte et hacker-program. Drengene bor sammen med deres forældre i en større by i Jylland.**

- Det startede i et frikvarter i april sidste år, hvor en af mine klassekammerater fortalte om et program, han havde hørt, man kunne hente på nettet, forklarer Rasmus, der dengang gik i 8. klasse.

Programmet kunne bruges til at bryde ind i andre folks computere og styre dem - fx kunne man køre deres cd-rom drev ud og ind, vende billedet på deres skærm og bytte om på højre

og venstre musetast. Man kunne også slette deres harddisk og andre grove ting. Rasmus var ikke ude på at lave den form for hærværk. Men han syntes, det lød sjovt, at man kunne bruge programmet til at lave fis med folk. Så da han sad hjemme på værelset foran sin computer om eftermiddagen, gik han på nettet, fandt programmet og downloadede det.

### **"Vi troede, det blev regnet for drengestreger"**

I første omgang prøvede han det af på Jakobs computer. Det virkede fint - da Jakob senere kom hjem fra gymnasiet og tændte sin computer, kørte cd-rom drevet ud og ind. Jakob lugtede hurtigt lunt:

- For jeg kunne med det samme se, at der var nogen, der havde været inde at pille ved skærbilledet, forklarer han. Men han blev også nysgerrig efter at undersøge, hvad programmet kunne. Så Rasmus og Jakob satte sig sammen og prøvede programmet af. For at få adgang til andre computere, skulle computerne dels være med i et netværk og dels have installeret et bestemt program. Rasmus og Jakob satte derfor hacker-programmet til selv at lede efter computere på nettet, som det bestemte program var installeret på.

- Vi vidste godt, det var ulovligt, og at det var en form for hacking, men vi troede, at vi kun kunne risikere at blive straffet, hvis vi gik ind og ødelagde

noget. At det, vi lavede, kun blev regnet for drengestreger. For vi ville jo ikke ødelægge noget for nogen. Bare undersøge, hvad programmet egentlig kunne og drille lidt, forklarer drengene. Den første computer, de fik adgang til, tilhørte en ungdomsforening. Det så kedeligt ud, så de kikkede kun lige et øjeblik. På den næste computer fandt de en masse MP3 musikfiler:

- Så vi skrev en besked på skærmen: "Ved du ikke, at det er ulovligt at downloade MP3?", siger Rasmus.

Ved den næste computer sad der én og chattede. Brødrene loggede sig ind i samme chatrum, skrev "hej" til personen og valgte så den kommando, som kørte personens cd-rom drev ud og ind. Personen lukkede med det samme computeren.

- Det var ikke så spændende, og efter vi havde arbejdet lidt med programmet 2-3 gange en halv time, droppede vi det og slettede det. Og så tænkte vi ikke mere over det.

### **"Underligt at være til afhøring på politistationen"**

Ikke før en mandag morgen i sommerferien, hvor Rasmus blev vækket af politiet, der kom for at konfiskere hans computer. Politiet havde haft let ved at finde frem til brødrene, fordi computerens IP-nr. afslørede dem.

Da brødrene havde sat hacker-programmet til at lede efter computere, de kunne bryde ind i, var programmet stødt ind i en computer med *firewall* - en beskyttelse mod hackere. Firewall'en havde registreret,

at det var en computer hjemme hos Rasmus og Jakob, som var blevet brugt til at forsøge at bryde ind. Og så havde ejeren af computeren med firewall anmeldt det til politiet.

Jakob sov hos sin kæreste, og da hans far ringede og forklarede, hvad der var sket, vidste Jakob godt hvad for et program, det handlede om: - Jeg tog det ikke så alvorligt, for jeg regnede stadig med, at det kun blev regnet for drengestreger. Men det gjorde det ikke:

At bryde ind i andres computere svarer til at bryde ind i andres huse. Hackeren efterlader elektroniske spor, ligesom indbrudstyven efterlader fingeraftryk. Og ligesom man konfiskerer brækjernet, der er blevet brugt til at bryde ind, konfiskerer man også computeren, som er blevet brugt til at bryde ind i andre computere - også hos én, der er under den kriminelle lavalder på 15 og derfor ikke kan straffes.

Det forklarede kriminalinspektøren Rasmus og Jakob, da de senere blev kaldt til afhøring på politistationen.

- Det var underligt og ret uvirkeligt at sidde dernede og være de kriminelle, som skulle afhøres, siger Jakob. Sagerne blev behandlet som tilståelser. Da ingen af brødrene havde lavet skader i de computere, de var brudt ind i, undgik de et erstatningskrav.

Sagen kunne derefter afgøres med en bøde. Politiet beholdt begge computere og gav Jakob en bøde på 2.000 kr. Rasmus fik ikke nogen, fordi han var under 15. Men han har efter

aftale med sine forældre betalt et beløb svarende til halvdelen af Jakobs bøde med de penge, han har tjent på sit fritidsjob.

### **Jakob fik også en plettet straffe-attest i to år**

Især det at miste computerne har Rasmus og Jakob været kede af. Rasmus havde fået sin i konfirmationsgave, og han har selv måttet spare sammen i et år til en ny. Jakob købte én nogle måneder senere. Jakob har også fået en plettet straffe-attest i to år. Med en plettet straffe-attest kan man risikere, at der er en række jobs, man ikke kan få.

Den plettede straffe-attest fik også andre konsekvenser for Jakob. Da han skulle til USA i sommer, kunne han ikke bare rejse ind i landet som andre danskere - han var nødt til først at søge visum og blive godkendt.

At det er for dumt at bruge hacker-programmer, selvom det bare er for sjov og af nysgerrighed, det er Rasmus, Jakob og deres venner enige om.

Før Rasmus og Jakob blev taget af politiet, var der flere af vennerne, som også interesserede sig lidt for

hacker-programmer. Men i dag holder de sig langt væk fra dem.

- For selvom man ikke er ude på at ødelægge noget for andre, er det en kriminel handling at skaffe sig uberettiget adgang til andres computere. Det kan koste computeren, fængselsstraf eller bødestraf og dermed den rene straffe-attest. De sociale myndigheder underrettes også, når unge under 18 år overtræder straffeloven. Der er en del situationer, hvor det er smart at lade være at gøre bestemte ting, fordi det kan skade ens fremtid. Og det gælder også, når man sidder foran skærmen, siger Jakob.

*Brødrenes navne er ændret.*



## **OPGAVE**

**Hvilke ord i teksten forbinder du med computere / EDB / IT?**

## Mie: Jeg blev standset på det rigtige tidspunkt ..

*Mie og Sara var begge to 14 år, da de begyndte at gå på slankekur. De boede i en lille by, og de kedede sig. De andre i klassen var smådumme - syntes Mie og Sara, som begge to var "dygtige" piger i klassen.*



1. Mie og Sara syntes, deres liv var dødsdygt, især når de sad og så Beverly Hills sammen i fjernsynet og drømte om at flytte til USA, London, København... bare et eller andet sted, hvor der skete lidt mere. De blev enige om at gå på slankekur, for de syntes også, at de begge to var for fede, når de sammenlignede med skuespillerne og med de modeller, som ikke var ret meget ældre end dem selv.

2. De havde det skægt med deres slankekur i et par uger. De begyndte også at løbe sammen om morgenen. Når de kom hjem fra løbeturen, gik de i bad og stod og sammenlignede deller og lår foran spejlet og var enige om, at det gik alt for langsomt. Det var en sej fornemmelse virkelig at gøre noget... når først kiloene var røget, og de havde fået flotte løbemuskler, var

der ligesom ingen grænser for, hvad der kunne ske.

3. Men så begyndte Sara at falde fra. Det blev efterår og mørkere om morgenen, og hun syntes, det var for hårdt at komme op. Mie følte sig svigtet. Hun bed tænderne sammen og fortsatte alene. Efterhånden som hun kom i bedre form, og som kiloene raslede af, blev det nemmere og nemmere for hende at overvinde sig selv. Hun havde en enorm følelse af magt - det var kun hende, der havde styr på tingene. Men hun blev også bange for at miste grebet igen. Hun havde en fornemmelse af, at hvis hun gav efter og spiste for meget én gang eller lod være med at træne bare én dag... så ville det hele krakelere og hun ville igen blive fed, dum og dvask.

4. Mie holdt næsten op med at se Sara og de andre piger. Hun syntes, at de spiste hele tiden og interesserede sig for tåbelige ting. Hun syntes også, at der blev stille, når hun kom ind i et rum - hun havde på fornemmelsen, at de snakkede om hende bag hendes ryg. Til gengæld knoklede hun med skolen, og hvis hun både skulle passe lektierne og sin løbetræning, som efterhånden havde sneget sig op på mindst 2 gange om dagen, var der heller ikke rigtig plads til de andre ting.

5. En dag tog Mies mor fat i hende og forlangte, at hun tog noget af sit tøj af, så hun kunne se, hvor tynd, hun egentlig var blevet. Mie ville ikke, men hendes mor blev ved. Moren fik også Mie til at indrømme, at hendes menstruation var begyndt at blive uregelmæssig, og at den nogen gange sprang helt over. Den aften fik de snakket en del, selv om Mie syntes, moren var åndssvag. Mies mor fik hende til at love, at hun ville nøjes med at løbetræne 3 gange om ugen, og at hun ville begynde at spise normalt igen. Til gengæld fik hun lov til at komme på efterskole efter sommerferien - noget som hun hele tiden havde ønsket sig. Det var svært for Mie at geare ned. Hendes mor tog noget ekstra ferie i sommerferien, og Mie syntes, at moren overvågede hende. Hun snød sig flere gange til ekstra løbeture, og hun havde svært ved at få maden ned, når de spiste sammen - mange aftener endte middagsmaden med et kæmpe skænderi.



6. Efter ferien kom hun på efterskole, og her vendte det. Mie havde fået lov til at komme på den idræts-efterskole, hun havde ønsket,

og det var helt anderledes at træne sammen med andre. På en måde blev det mere afslappet. Hun kom til at dele værelse med en pige, som hun kunne lide med det samme, og i løbet af nogle måneder fik hun det gradvist mere afslappet med sin mad.

- Vendepunktet var nok den dag, hvor jeg sad og flimrede lidt med en enormt sød fyr. Samtidig opdagede jeg, at jeg sad med en cola i hånden og tyggede på nogle chips, og det føltes ikke så slemt, som jeg havde forestillet mig. Jeg mener... der skete nogle gode ting, selv om jeg spiste usundt. Det lyder åndssvagt, men inde i mit hoved var tingene kommet til at hænge omvendt sammen: Verden ville bryde sammen, hvis jeg tabte kontrollen over min mad. Og det gjorde den altså bare ikke - tværtimod.

7. Mie er nu 17 år, og hun synes stadig, at hun synder, hvis hun spiser en kage eller noget andet usundt. Hun kan også gribe sig selv i at få lyst til at gå på slankekur eller begynde at træne mere, hvis hun har det dårligt over et eller andet.

- Jeg var virkelig heldig dengang. Jeg kunne godt have fået anoreksi. Det var en tilfældighed, at det begyndte, og det var også en tilfældighed, at jeg blev standset lige på det rigtige tidspunkt, før det gik helt galt.

## OPGAVER



### A. Find de danske ord i teksten som betyder det samme som de islandske.

Nr	islandsk	dansk	nr.	islandsk	dansk
1	megrunarkúr		14	sljór	
2	þjálfar, æfa		15	vald	
3	bilaður		16	vera sammála um	
4	feitur		17	að láta sér leiðast	
5	tilviljun		18	heppinn	
6	hafa stjórn á		19	blæðingar	
7	óhollt		20	stelast (svindla)	
8	hrynja		21	læri	
9	fitukeppur		22	kjánalegur	
10	gæta		23	rifrildi	
11	smám saman		24	puða, þræla	
12	heimskur		25	leikari	
13	tilfinning		26	bera saman	

### B. Hvor i teksten står der noget om..

	afsnit nr.
hvorfor Mie begyndte at slanke sig	
hvorfor hun fortsatte med at slanke sig	
Mies forhold til andre piger	
hvordan Mies mor tog fat på datterens slankeproblemer	
hvad der skete på efterskolen med Mie og hendes forhold til mad	

## Det kolde gys

**Mørket sænker sig tidligt på efterårsaftener og vinter er godt på vej til Danmark. Blandt naturister, er vinter ensbetydende med indendørs svømning, wellness- og kurbade aftener og en lang ventetid på forår og sommer. Så kan de igen springe i havet og søer og solbade på stranden. Men der findes også en helt anden type vinter-aktiviteter, som indebærer strand og hav og nøgenhed alt på en gang: vinterbadning.**



Vinterbadning er blevet utrolig populær i Danmark. Godt nok er ikke alle vinterbadere naturister, men langt de fleste smider alt når der skal nydes det kolde gys. Derfor kan man på en måde associere vinterbadning med en naturist-aktivitet.

Der findes forskellige typer vinterbadere:

- dem der bare hopper i vand året rundt uanset vejr og
- dem som stolt betegner sig selv vinterbadere og glæder sig til rusturen efter iskoldt vand. Jo koldere det er, jo bedre.

Jytte og Palle Christensen er et par der næsten ikke skelner, om kalenderen viser juli med temperatur over 25 grader, eller januar omkring frysepunktet. De besøger deres yndlings Børsmose Strand så godt

som hver weekend og hopper under bølgerne, uanset luft- eller vandtemperatur.

DN (=en medie) har spurgt om egne erfaringer blandt vinterbadere, både for at forstå idéen bag og for at eventuelt hente inspiration til dem, som måske kunne tænke sig at prøve vinterbadning.

*Ole G. fortæller:*

Hvorfor hopper så mange mennesker i det kolde vand? Ja umiddelbart virker det jo ualmindeligt tåbeligt, men årsagen eller rettere årsagerne er nok mange. Personligt gør jeg det fordi det giver mig en fantastisk indre ro og derigennem et velvære og en afslappethed som ikke kan beskrives.

Mit faste ritual er først at løbe en tur i skoven for at blive fysisk træet.

Derefter at stå ude,- uanset vejret, og smide tøjet og mærke blæst, regn, slud og sne, mærke at man lever ved at mærke kroppens reaktion samtidig med at man kan nyde synet af havet.

Det er et syn som hele tiden skifter og som jeg aldrig bliver træt af at se på.

Havet har på mig som de fleste andre mennesker en dragende effekt. Det at kunne bruge det og virkeligt føle det selv når det viser sig fra sin barske og kolde side er jo helt fantastisk. Det kick det giver at hoppe i havet ved lave temperaturer kan på ingen måde sammenlignes med at stå under en kold bruser. Det skal prøves for at man forstår det. Jeg kender INGEN der **ikke** er fortsat når først de har prøvet det. Det i sig selv siger vel alt.



Mange bader fra stranden og tager en dukkert af kortere eller længere

varighed, men der hvor jeg bader er vi så heldige at have saunaer til rådighed. Man kan således bade-gå i sauna, bade og gå i sauna et utal af gange. Derved får man ikke bare et kick hver gang, men mange. Derudover giver saunaerne også mulighed for et rigt socialt liv og snakken går altid livligt derinde.

Men man kan sagtens finde ro og sidde stille med lukkede øjne og slappe totalt af. Et par timers terapi af denne art får med garanti kroppen helt ned i gear !!

Som mange andre steder foregår vinterbadningen som M/K-naturist-bad og dette giver en afslappethed fordi alle er lige. Her findes der ikke "idealer" for hvordan man skal se ud, her ser man ud som man gør. Alle er lige, kvinder som mænd, tykke som tynde, unge som gamle, amputerede, rige, fattige ALLE !! Hvor mange steder findes der hvor dette er tilfældet ? Og hvor man kan nyde den samme livsgivende oplevelse for derefter at kunne gå hjem med en ren og afslappet krop og en rensset sjæl? Her er man naturlig og i fuld kontakt med naturen. Her kan man mærke at man lever!

*Olav A. kommer med nogle gode råd:*

Jeg og min kone er ikke så erfarne vinterbadere, kun fire år. Måske derfor er mit indlæg velkommen.

Jeg tror man skal følge de anbefalinger der gives om at starte om sommeren og følge året helt frem til næste sommer.

Jeg tror på, at det mere er psyken der skal tilvænnes det kolde vand. Kroppen kan man bestemme over. Derefter kan du komme som du vil efter denne tilvænning. Jeg skal



selvfølgelig sige, at vi er glade for at have saunaen.

Min kone og jeg holder meget af at bade sydpå i vand på 32°C, men ligeså glade er vi for at vinter-bade i vand på 2°C.

Vi har rejst meget og et år mødte vi først frem i november og det var ikke noget problem.

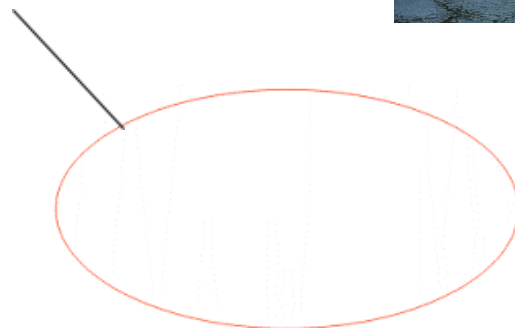
Vi fremhæver de regler der gælder for vinterbadere.

1. Hav check på dit helbred.
2. Følg med i vindhastigheden og hvorfra vinden kommer på dit badested. Direkte vind med høje bølger holder vi os helst fra.
3. Bad aldrig alene.
4. Bad helst uden tøj på. Der er desværre klubber hvor dette ikke er tilladt bl.a. I Nordsjælland.
5. Vær social i omgangskredsen.
6. Pas på isflager. De kan være skarpe.

## OPGAVER

A. Lav en ord-blomst over ordet **VINTERBADNING:**

*koldt vand*



**B. Lav en annonce for en ny vinterbader-forening i Akureyri (fx Hjalteyri eller Hauganes).**

Brug mindst

5 verber/udsagnsord i bydemåde/imperativ

7-10 adjektiver/tillægsord

25 ord på dansk



# UNGE IVÆRKSÆTTERE

## A. Casper Blom, 22 år

Casper Blom etablerede som 12-årig webshoppens billigegolfbolde.dk. Han fiskede brugte golfbolde op af søer og solgte dem videre. Allerede som 18-årig nåede han sit mål om en million-omsætning, og i foråret nåede forretningen 20 millioner kroner i omsætning. Han har i dag solgt butikken for et beløb "mellem en og millioner kroner" og fokuserer nu på nye forretningssideer i den digitale branche.



Han begyndte med at sælge brugte golfbolde via avis og telefon, og siden har han gjort det til sit speciale at drive forretning på nettet. Serie-iværksætteren Casper Blom er blot toogtyve år, men har skabt flere succesfulde virksomheder, end de fleste når i løbet af et helt liv.

Han startede sin første forretning, da han var tolv år gammel. Da han var sytten stiftede han, med hjælp fra sin far, et selskab, og som atten-årig havde han tjent sin første million. I dag er Casper Blom toogtyve år. Han er investor i en lang række projekter og kan allerede kalde sig serie-iværksætter. Hjertebarnet er dog stadig BilligeGolfbolde.dk, som startede det hele.

"Min farfar vidste, at jeg interesserede mig for at være handelsmand. Han var begyndt at spille golf og syntes, at golfbolde var dyre. Så han foreslog, at jeg prøvede at skaffe nogle billigere," siger Casper Blom, som straks gik i gang med projektet.

"Jeg undersøgte mulighederne og fandt frem til, at det kun er en lille procentdel af alle golfspillere, som kan mærke forskel på, om golfbolden er brugt. Så der måtte være et marked for det. Jeg startede derfor med at købe golfbolde for 300 kroner og solgte dem for lidt mere. De penge jeg

tjente, brugte jeg så på at købe flere golfbolde," siger Casper Blom og fortæller, at forretningen har udviklet sig meget siden opstarten i 2005. Til at begynde med solgte han golfboldene gennem Den Blå Avis, og man skulle ringe til ham for at bestille.

"I 2007 begyndte jeg at drive forretningen via internettet og købte domænet BilligeGolfbolde.dk. To år senere havde jeg sparet 100.000 kroner op, og jeg besluttede, at jeg ville bruge alle pengene på at starte et rigtigt firma og lave en professionel webshop," siger Casper Blom, som på daværende tidspunkt kun var sytten år.

"Det var lidt besværligt, fordi jeg ikke var fyldt atten. Så min far stiftede firmaet og var ejer af det, mens jeg var direktør. På min atten års fødselsdag overdrog han selskabet til mig, så jeg stod som fuld ejer af det," siger Casper Blom.

Hans forældre er begge lønmodtagere og har ikke direkte inspireret ham til at starte egen forretning. Men det gik tidligt op for dem, at sønnen havde en særlig interesse for iværksætteri.

"På en eller anden måde har jeg altid syntes, at det var interessant at købe og sælge ting. Til min konfirmation fik jeg en

masse forskellige varepartier af min far – alt fra lightere til fjernstyrede biler – og en plads på et loppe-marked, hvor jeg kunne sælge tingene. Det var uden tvivl den bedste gave jeg fik,” fortæller Casper Blom.

Da først webshoppen BilligeGolfbolde.dk var lavet, begyndte det at gå stærkt, og forretningen voksede hurtigt.

”Jeg vidste, at jeg kunne tjene penge på internettet. Og mere vil have mere. Så den indtjening som BilligeGolfbolde.dk gav, gik udelukkende til at investere i nye projekter,” siger Casper Blom.

”Når jeg kaster mig ud i nye projekter, er det vigtigste, at det er de rigtige personer, der er med. At jeg blandt andet sælger dametøj på nettet, er ikke fordi jeg har en specifik interesse for tøj. Det kunne være hvad som helst. Men personerne bag har rigtig stor betydning,” siger Casper Blom og forklarer hvad han mener: ”Det er afgørende, at de personer jeg arbejder med, brænder lige så meget for det, som jeg gør. Jeg har f.eks. købt mig ind i en forretning, der hedder iCovers.dk, som sælger iPhone covers og laver reparationer af iPhones. Ham der startede det bor i Odense, men han sover ofte på vores lager i Viborg, fordi han arbejder virkelig hårdt på at få forretningen til at køre godt. Det siger rigtig meget om ham.

”Jeg tror ikke på, at folk ikke kan. Det handler bare om, at man vil det nok. Jeg har intet imod, at folk ligger og ser fjernsyn tre timer om dagen, hvis det er det, de vil. Så skal de bare ikke bruge det som undskyldning,” siger Casper Blom, der selv har lavet nogle helt klare prioriteringer i sit liv fra en tidlig alder.

”Jeg arbejdede sindssygt meget i gymnasietiden og havde også lovet mor og far at gøre gymnasiet færdig med fint gennemsnit (=gode karakterer). Så det gjorde jeg. For at få det til at hænge sammen besluttede jeg, at jeg ikke ville se mere fjernsyn. Jeg fik ikke noget ud af det, det var ligegyldigt, og hver time, jeg brugte på at se fjernsyn, gik fra arbejdet. Og så gik jeg måske til fest én dag i weekenden, men ikke torsdag, fredag og lørdag som mange andre. Det handler simpelthen om prioritering og selvdisciplin,” siger Casper Blom med stor beslutsomhed i stemmen.

Hans bedste råd til andre iværksættere er at være tro mod sig selv og tænke grundigt over, om man er klar til at droppe noget andet til fordel for forretningen. Hvad enten det er at se fjernsyn, gå til fodbold eller være sammen med vennerne hver dag. ”Jeg hører tit folk som siger, at de ville ønske, de kunne gøre som mig, men at det kan de ikke, fordi de går i skole, eller fordi de kun er seksten. ”Mange siger også ”Ih, bare det var mig, der havde fået den idé”. Men det handler jo om meget mere end idéen. Jeg har arbejdet mange timer om dagen ved siden af skolen de seneste otte år, og jeg har ikke trukket en krone ud af projekterne,” fortæller han.

Det overskud, som forretningerne genererer, bruger Casper Blom på investeringer i nye projekter. Han har aldrig givet sig selv løn, og hans telefon er det eneste, som er blevet betalt gennem firmaet.

”Jeg har en drøm om at blive mange-millionær. Det er ikke på grund af pengene, men fordi det er en fed måde at måle succes,” siger Casper Blom.

## B. Sophie Trelles-Tvede, 21 år

1. Sophie Trelles-Tvede fandt som 19-årig på hår-elastikken Invisibobble, som ikke ødelægger håret. Nu er hun 21 år, har egen virksomhed i München og sælger elastikker i flere end 40 lande.

»Hvis der er noget, der irriterer mig, så gør jeg noget ved det.«

2. Sådan beskriver Sophie Trelles-Tvede selv, hvordan hun blev iværksætter. I 2011 sad hun med næsen i bøgerne på universitetet og blev irriteret over, at hun ikke kunne sætte håret op uden at få hovedpine og en grim markering i håret, når hun slog hestehalen ud igen.

3. Ved siden af hendes skrivebord hang der en telefon med en spiral-ledning, og så slog det hende, at den ledning ville lave et andet pres om håret end en normal elastik og kunne være løsningen. Så hun klippede ledningen af telefonen og satte den i håret.

»Jeg måtte betale en ret stor bøde til universitetet for at have klippet deres telefon i stykker, men det virkede, og det fik mig til at diskutere ideen med min kæreste. Og så blev vi enige om at gå videre med det,« siger Sophie Trelles-Tvede.

5. Sophie er datter af den danske erhvervsmand og forfatter Lars Tvede, men er hovedsagligt opvokset i Schweiz.

Til spørgsmålet om, hvorvidt far har hjulpet dem, er hun klar i mælet. Han har ikke hjulpet dem økonomisk, for Sophie og hendes jævnaldrende kæreste, Felix Haffa, arbejdede en sæson hver som ski-instruktør, og det var pengene derfra, de brugte til at lave de første Invisibobble-elastikker.



6. Efter at Sophie og hendes kæreste fik ideen til Invisibobble, lavede de en aftale med Felix' bror, der har den tyske virksomhed New Flag. New Flag har distributions-rettighederne til en populær hårbørste kaldet Tangle Teezer i Tyskland, Schweiz og Østrig. Fordi Invisibobble også var et hårprodukt, blev de enige om at tilføje den til New Flags produkt-sortiment.

»I stedet for at starte vores egen virksomhed fra bunden og putte en masse penge i start-kapital, fik vi en aftale med Felix' bror. På den måde kunne vi sende en Invisibobble med ud, hver gang en frisør-salon købte Tangle Teezer-hårbørster, og så begyndte vi at få ordrer på Invisibobbles,« siger Sophie.

7. I dag er Invisibobble en selvstændig virksomhed, og elastikkerne sælges i mere end 40 lande i alt fra apoteker, frisører, sportsforretninger og modebutikker. På hovedkontoret i München er der 17 ansatte, og i lagerafdelingen, hvor elastikkernes pakkes og sendes ud, er der 35 ansatte.

8. Sophie er ikke meget for at fortælle, hvad hun har tjent på idéen. Hun fortæller dog, at hun lige har købt en ny bil, og at andre på hendes alder kan have svært ved at forstå, at hun har mange flere penge end dem.

»De fleste på min alder har ikke råd til at spise ude eller købe nye sko, og jeg kan godt føle mig lidt alene på det punkt. Mine venner studerer stadig eller har lige fået det første job, hvor de ikke får den største løn. På den måde er det rart, at min kæreste er min partner i virksomheden, så vi forstår hinanden,« siger Sophie Trelles-Tvede.

9. Selv om hun åbnede en virksomhed i det første halve år af sin universitets-uddannelse, blev hun alligevel færdig med rigtig gode karakterer. Hun havde ikke lige så meget tid til det sociale og til at læse som sine medstuderende, men til gengæld havde hun en virksomhed, og den kunne hun lære meget af.

10. »Du lærer ting i skolen, men hvis du prøver det i virkeligheden, forstår du det meget bedre. Når vi studerede virksomheder i skolen, tænkte vi »hold da op, hvordan kunne de lave den fejl«, men når jeg arbejder i min virksomhed, kan jeg bedre forstå det. I Invisibobble er vi unge, og vi kunne være mere organiserede og effektive, end vi er, men vi gør noget rigtigt, og det er svært at lære på skolebænken,« siger hun.

11. Hun fortsætter med et råd til dem, der går med en god idé og ikke ved, om de skal tage chancen:

»Jeg har ikke haft et ordentligt job, før jeg etablerede min egen virksomhed, og folk spørger mig, hvordan jeg kunne være klar. Men hvornår er du nogensinde klar til at springe ud i at starte din egen virksomhed? Hvis du venter for længe, er der måske andre, der har brugt din idé, eller der er måske ikke længere et marked for ideen. Prøv stille og roligt, og måske virker det og hvis ikke, så har du helt sikkert lært noget alligevel.«



# TO DANSKE PIONERER

## To kendte danske sundhedsapostle fra 1900-tallet

### A. I.P. Müller



Hvad nytter det at man får arm-muskler som en matros, hvis resten af kroppen bliver forsømt? Det er vigtigt at have stærke lunger og hjerte, sund hud, kraftig fordøjelse, solide nyrer og lever. Sådan!

Det var J. P. Müllers svar til dem, der havde skabt andre "systemer" til udvikling af muskulaturen. Håndvægte, snedige apparater, træk i elastiske snore. Alt det, der ydede modstand og gav kræfter. Det var helt forkert! Det var også forkert kun at dyrke én sport og kun den. Og diæten var vigtig: "Brød, kartofler, grøntsager og mælkemad. Højest en halv frikadelle nu og da". Det var, hvad børn burde have. Og så skrev han sine erfaringer i bogen "Mit System; 15 minutters dagligt Arbejde for Sundhedens skyld".

Et kvarters gymnastik hver dag, afvaskning og frottering foran et åbent vindue. Det var Jørgen Peter Müllers recept. I bogstaveligste forstand. Den gav

ham så mange penge, at han ikke behøvede nogen fast stilling resten af livet og i lange perioder kunne bo i udlandet. Han var en sand sundhedsapostel, der dog ikke var respekteret af alle i Danmark.

Jørgen Peter Müller (bedre kendt som /J.P. Müller, 7. oktober 1866 i Asserballe på Als – 17. november 1938 i Aarhus) var en kendt dansk gymnastik-lærer og sundhedsapostel. Hans bog Mit System (1904) var en stor succes: allerede i 1905 kom den i engelsk oversættelse, og senere udkom nye udgaver på dansk og flere andre sprog.

I alle årene – fra sin tidlige barndom til sin død – er IP fascineret af kroppen, idrætten og fysisk udvikling. Det starter med barndomsdigte om krop og sundhed, der bliver til løb og sved og træning, som ender med udgivelserne af bestsellerne *Mit System* og *Kønsmoral og Livslykke*.

IP's første bog, Mit System, blev udgivet da han var 40 og præsenterede et 15 minutters hjemme-trænings-program, der skabte et nyt fokus på kroppen.

### MIT SYSTEM (film)

En motions-bølge var skabt. IP's bog solgte de første fire måneder 30.000 eksemplarer i Danmark også støttet af IP's Danmarksturne, hvor han optrådte stort set nøgen.

## B. M. Hindhede



Mikkel Hindhede (1862-1945) var Mikkel Hindhede (1862-1945) var sygehus-læge på Skanderborg Amtssygehus fra 1892-1910. Han blev Danmarks første og største ernæringsekspert med stor indflydelse på danskernes levevis.

Mikkel Hindhede var en gårdmandssøn fra Ringkøbingegnen. Han tog en opsigtsvækkende flot eksamen på lægestudiet og alt pegede hen imod en karriere som videnskabsmand. Flere betragtede ham som et geni. Men det interesserede ham ikke:

*“Jeg var et ganske almindeligt menneske, som levede et sundt liv, mens mine kammerater i mere eller mindre grad ødelagde sig ved datidens usunde studentertiliv, alkoholmisbrug, muligt med påfølgende pigebesøg osv.”*

Hans far gav sine børn dette råd:

*Lev nøjsomt!  
Drik ikke spiritus!  
Ryg ikke tobak!*

Den unge Mikkel Hindhede gik tidligt i seng og stod tidligt op. Søndag morgen stod han op kl.5 og cyklede hele dagen i skovene. Det gav sundhed og arbejdsglæde.

Hindhede udgav flere kogebøger. Denne er fra 1907 og tilegnet den sparsommelige husmoder.



Mikkel Hindhede eksperimenterede med ernæring. Som gårdmandssøn var han vokset op på en diæt af traditionel solid bondekost – dvs. byggryns-grød, rugbrød med tyndt smør, grønkålssuppe og tonsvis af kartofler; mens der til gengæld blev sparet på kød.

Hindhede mente at denne kost var sund ernæring for alle.

Hindhede var den første læge i Danmark som sløjfede alkohol, der dengang meget brugt i medicinsk behandling.

I stedet fremhævede han betydningen af sund, enkel kost, rigelig med frisk luft og motion.

Hindhede var forud for sin tid, og han var ikke altid populær.



*Tidlig seng og tidligt op,  
det gør dig sund  
i sjæl og krop.*

Dette var Hindhedes parole!

Hermed var grundlaget skabt for den i mange år omdiskuterede "Hindhedekost."

Han lagde mange kræfter i sin køkkenhave på Emilievej, og hans egen familie – konen og børnene – var deltagere i ernærings-forsøgene. Over en 10 års periode satte han hele familien på en kost, der næsten var helt vegetarisk.

Resultatet var, at hans børn blev ualmindeligt sunde og kraftige. Ikke alene spiste de sund mad. Maden var også billig!

Hans forsøg vakte stor opmærksomhed ikke bare i Danmark, men også i udlandet.

I 1906/1907 udsendte han sine første af en lang række bøger om sund mad. Man skulle skære ned på proteinerne – kød især! - børnene skulle have havregrød. Han tillod sig endda at påstå, at det fine sigtemel var usundt; kliddet – som man gav dyrene – skulle være føde for mennesker.

Den ideelle kost ifølge Mikkel Hindhede var sammensat af groft brød, kartofler, smør, frugt og grøntsager med lidt mælk.

Vi bør ikke dø, før vi er mellem 80 og 100 år sagde Hindhede. Selv døde han som 83 årig i 1945.

**OBS!**

**EN INTERESSANT OG INSPIRERENDE FILM OM HINDBEDES  
,ERNÆRINGSPOLITIK‘**

***What happened when a whole country gave up  
meat?***

## Hans Christian Andersen Nordens 'berømteste' digter

Man kan ikke være nordisk borger uden at vide noget om H.C. Andersen. Hvis I ikke kender hans navn, så kender I i hvert fald hans eventyr. Vi kan bare nævne eksempler som *Den lille pige med svovlstikkerne*, *Fyrtøjet*, *Den lille havfrue* og I vil sikkert nikke genkendende.



Hans Christian Andersen (1805-1875) var en fattig skomagerson fra Odense, og i de første 30 år af sit liv måtte han gennemgå "grueligt meget ondt". Men han opgav aldrig troen på, at han en dag skulle blive berømt, og det blev han til slut også som ingen anden nordisk digter.

Det første hæfte af *H.C. Andersens Eventyr, fortalte for Børn*, udkom i 1835 og siden fulgte nye hæfter år efter år, lige til hans død. Han gjorde også lykke med romaner og rejseskildringer fra mange lande. Men kun som eventyrdigter er han stor og enestående, elsket af børn (og voksne) i alle verdensdele. Et af hans udgangspunkter var naturligvis folke-eventyret, men meget snart skabte han sin egen genre, et kunst-eventyr, hvor følsomhed og ironi, romantisk fantasi og intim virkelighedssans er smeltet sammen. Han nøjes aldrig med at personificere, men alle de figurer han tumler med i eventyrene, gør han levende: mennesker og elverpiger, dyr og planter og legetøj: *Laserne*, *Tepotten*, *Hyrdinden* og *Skorstensfejeren*, o.s.v.



H.C. Andersen fortæller sine eventyr i en mundtlig og barnlig stil, som aldrig før ham var set i skriftsproget. Men trods sin barnlighed har stilen også noget dobbeltbundet, som først de voksne læsere helt kan opfatte. Eventyr som *Kejserens nye Klæder* og *Prinsessen på Ærten* - og mange flere - er til glæde for enhver alder.

I historien om *Den grimme Ælling* og i selvbiografien *Mit Livs Eventyr* har H.C. Andersen fortalt om, hvordan hans skæbne artede sig, fra de fattige barneår til verdensberømmelsen.

(Francis Bull: Verdenslitteraturens historie)

## GRUPPE-OPGAVER

### A. H.C. Andersens eventyr.

Sæt jer sammen i par eller grupper og skriv titlen på mindst 10 eventyr I kan komme i tanker om. Prøv at finde ud af hvad eventyrene hedder på dansk - men hvis I ikke kan, skriver I dem først på islandsk.

### B. Hvad ved du/I om Hans Christian Andersen:

<i>Fødselsdato og hvornår (dato) døde han?</i>	
<i>Fødested?</i>	
<i>Faderens stilling?</i>	
<i>Moderens stilling?</i>	
<i>Hvad ville han være da han var ung?</i>	
<i>Uddannelse?</i>	
<i>Gennembrud? År og værker?</i>	
<i>Oversættelser til hvor mange sprog?</i>	
<i>Antal udenlandsrejser?</i>	
<i>Bopæl (hvor boede han i sit voksenliv?)</i>	



# Kroppen var tæt på at brænde sammen

Legen med ecstasy gik godt for Adam i halvandet år. Men i løbet af to dage koksede hele hans univers, og Adam blev indlagt med en psykose, der var meget tæt på at tage livet af ham.

Adam har altid haft lyst til at prøve at tage stoffer. Det fascinerer ham at flirte med døden. Jo tættere på døden, jo sjovere. I halvandet år har han eksperimenteret med forskellige stoffer - primært ecstasy. For nylig var det tæt på at gå galt. På grund af stofferne fik Adam en psykose, der næsten kostede ham livet.

## Vild med technofester

Vi mødes på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital i Risskov i Århus en torsdag eftermiddag. Det er bare halvanden måned siden, Adam blev udskrevet efter sit livs nedtur, der også kostede ham sin læreplads. Han står nu på bar bund. Han har sagt ja til at fortælle sin historie for at advare om, at det kan gå rigtig galt, når man flirter med stoffer.

Adam er 19 år og bor i en mellemstor provinsby i Østjylland. Han **er vild med** technofester og med at være sammen med vennerne. Der skal ske noget. - Jeg prøvede ecstasy første gang til en technofest, og bad min kammerat om at holde øje med mig og **sørge for**, at jeg fik vand. Det var fedt. Musikken blev højere, der var mere rytme. Det er musikken, der styrer. Du hører bare musikken og danser til den, fortæller Adam.

Effekten af pillen tændte ham - det skulle prøves igen. Han ville genopleve

fornemmelsen af at være mere kvik, have mere energi og mere selvtillid. Alt det som ecstasy-pillerne gav ham.



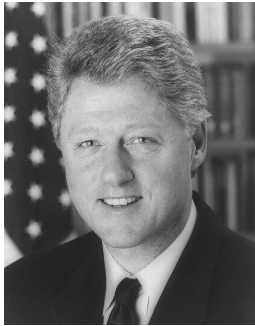
## Det sker for de andre

I halvandet år gik det godt. Adam eksperimenterede med forskellige slags stoffer, men tog primært hash og ecstasy. Han har også prøvet at tage kokain, fantasy og piller ved navn Lyn. De var for vilde.

- Der er heroin i nogle af pillerne. Jeg oplevede det, som om væggene faldt ned over mig. Det er det vildeste, jeg har prøvet. Adam tænkte aldrig over, at hans brug af stoffer kunne gå galt.

- Det sker for de andre, ikke for én selv. Man skal ikke tænke på, at man kan få det dårligt. Så kører man ned. Det var et hårdt liv. Han passede sit arbejde, og i fritiden festede han med vennerne. Tit kørte de meget langt for at være med til technofester i andre byer. Det blev sjældent til mere end tre timers søvn i

døgnet, men det var sjovt, der var gang i den, der skete noget.



### **Møde med Clinton**

En aften - da Adam i øvrigt ikke var påvirket af stoffer - så han en film med en dreng, der kunne tale med de døde.

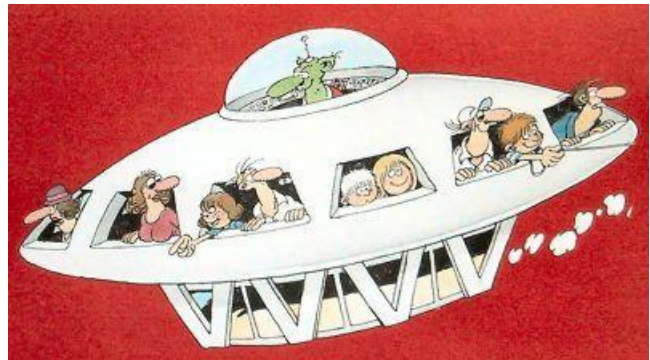
Den filmoplevelse

blev startskuddet til Adams nedtur. Han syntes pludselig, at han selv havde samme evner og begyndte at tale med en afdød onkel. Den følgende dag var Adam meget forvirret og kunne høre lyde. For eksempel oplevede han, at en telefonen fra en tilfældig telefonboks ringede - det var fra radioen, husker han i dag.

Han besøgte en kammerat, men blev bange og følte sig forfulgt, da gardinet hos vennen blafrede. Adam tog hjem - overbevist om, at han skulle være hjemme klokken 23, fordi han havde en aftale med nogle fra rummet. - Derhjemme sad jeg og så fjernsyn og følte, at teksterne talte direkte til mig. De sagde, at jeg skulle ringe og snakke med præsident Clinton om fred. Jeg var udvalgt til at tage til USA og diskutere fred med præsidenten, og jeg skulle vælge nogle folk, der skulle med derover, fortæller Adam.

Den næste dag tog han ikke på arbejde. Han var glad - skulle både en tur i rummet og til USA. Ved et bustoppested kravlede Adam ind i en tilfældig bil, fordi han troede, at den var kommet for at hente ham. Han blev smidt ud af bilen, røg noget hash og hævede alle sine

penge i banken. Købte cigaretter, sprut til vennerne og hoppede på en tilfældig bus. I løbet af dagen kørte han rundt til flere østjyske byer, hvor han ledte efter de venner, der var valgt ud til at tage med ham på mission til rummet. Det kunne let være gået galt. På et tidspunkt satte han sig ind bag rattet i en bus, og havde der siddet en nøgle, havde han startet bussen og var kørt, siger han.



### **Svævede i sin egen verden**

Han endte på en skole, hvor en lærer ringede efter politiet. De tog ham med på stationen. - Jeg begyndte at slå på vinduer og døre og forklarede, hvor rumskibet skulle lande. Inde i mit hovedet var der hele tiden en person, der snakkede til mig. Som kommanderede mig rundt, fortæller Adam, der blev hentet på politistationen af sin mor og bror. Den næste morgen kørte forældrene ham til et lægehus, der **sørgede for**, at han blev akut indlagt på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital i Risskov.

Adam svævede da i sin helt egen verden. - Da jeg kom herud, troede jeg stadig, at jeg skulle ud i rummet. Jeg hørte stemmer, blev aggressiv, jeg skulle ud, ikke være her. Jeg oplevede, at der var nogle, der var låst inde i en

container, husker Adam. Da det **gik op for** ham, at han skulle blive på hospitalet, blev han desperat. Han var meget bange og havde hallucinationer. Han oplevede, at han kunne læse andre menneskers tanker og påvirke handlinger ved tankens kraft. For eksempel at få en telefon til at ringe.

### **Tæt på at dø**

Den patient, personalet på afdelingen så, var en ung fyr, der var enormt bange. En fyr som troede, at personalet ville slå ham ihjel. En fyr, der hørte sin familie råbe om hjælp. En fyr, der spurtede op og ned af gangene og uddelte skiftevis knus og trusler.



I et forsøg på at få Adam til at falde til ro, fik han både medicin og blev spændt fast til en seng, men det hjalp ikke. Han sov ikke, var konstant urolig og råbte og skreg. Troede, at personalet spillede skuespil, og at afdelingssygeplejersken var udsendt fra rummet.

I løbet af en uge, var der ingen bedring hos Adam, og han var efterhånden i

livsfare. Pulsene slog meget hurtigt, blodtrykket lå højt, og temperaturen steg til omkring 41,5 grader. Kroppen var tæt på at brænde sammen.

Som den allersidste løsning fik Adam elektrochok. I alt fik han otte behandlinger, som formentlig reddede hans liv. Kroppen faldt til ro, og Adam fik det hurtigt markant bedre. De indbildte stemmer forsvandt, og han blev næsten normal igen. Efter kort tid blev han udskrevet, og går nu til samtaler hos en psykiater.

### **Stadig lyst til Ecstasy**

Han er rask nu, selvom han stadig får medicin. Medicinen tager angsten fra ham og gør, at han kan kontrollere sine tanker. - Jeg får stadig mystiske tanker om noget, jeg skal gøre, for at det går godt. Men nu kan jeg skelne mellem de virkelige tanker og fantasierne. Han ved, at han har været heldig at slippe ud af den psykose, som stofferne udløste. Han ved også, at han meget let kan få tilbagefald, hvis han **ryger på** stoffer igen. Alligevel har han stadig lyst til ecstasy. Han har svært ved at forstå, hvorfor det gik galt, når det så mange gange før er gået godt. - Når jeg hører technomusik, trækker det i mig. Jeg får lyst til at have det sjovt. Men hvis jeg får en læreplads, kommer på skole og begynder at træne igen og kommer i form, så ryger jeg ikke på den igen. Jeg tror ikke, jeg kommer herud igen. Jeg har taget min tur.

*Adam har ønsket at være anonym i denne artikel af hensyn til sine fremtidige muligheder for at få et job.*

## OPGAVER

A. Hvilke 6 stoffer bliver nævnt i artiklen?

Kender du flere?



B. Skriftlig opgave.

Skriv et svarbrev (ca. 70-90 ord) til Niels.

*Kære Adam,*

*Du er min bedste ven. Mange af vores venner er begyndt at tage stoffer. De ser ud som om de har det virkelig sjovt! Jeg har også lyst til at prøve det. Jeg vil også ha' det fedt. Hvad synes du?*

*Hilsen, Niels*

*Kære Niels,*