

Typisk dansk?

Michael 2006; 3:Suppl 3: 19–22.

Større end ved tilbud om et frit emne er udfordringen at skulle skrive om et bundet emne. Det sidste fordrer nemlig et større tankemæssigt forarbejde, fordi intet allerede ligger klart, hverken i hovedet på forfatteren, eller i egen skrivebordsskuffe.

Seminarets titel er et godt eksempel på den bundne opgaves udfordringer: Hvad står titlens nøglebegreber for, og hvad er egne forslag til sammenhænge og standpunkter?

Temaets nøglebegreber

Livsstil bruges hyppigt i både modens sprog, hvor det samlet dækker jetsættenes anglicisme *trend*, og i sundhedsvidenskabernes sprog, som i den konkrete sammenhæng.

Udtrykket bruges endog oftest som en eufemisme, som betegner forbrug af nydelsesmidler, der anses for sundhedsfarlige, men som betegnes med et overbegreb, der ikke er stødende over for brugerne.

Selv foretrækker jeg et sæt mere realistiske termer som *livsvaner* og *livsvaner*, der tilsammen også dækker hele spektret af de valg af adfærd og vaner, som påvirker menneskers helbred.

Helse, som er knyttet til livsvaner- og uvaner, kan både vurderes som den sundhedsmæssige resultant for en tværsnittsvurdering og som markører for medmenneskers fremtidige livsforløb, påvirket af deres nutidige vaner.

Det daglige begreb i norsk og dansk, *typisk*, rummer også semantiske problemer, som dukker op, når man skal skrive meningsfuldt om det. Det kan på den ene side opfattes som et kvantitativt begreb uden faste numeriske grænser, på formen «Hvis det er typisk, hvor ofte forekommer det så?». Men det kan også opfattes, som jeg har gjort det i denne anledning, kvalitativt, som et udtryk for forskelle i ét land fra andre lande og kulturer.

Og her gælder reglen, at jo mere markante forskellene er, desto mindre er kravet til det numeriske niveau for begrebet *typisk*.

Biologisk og social arvs synlighed

Biologisk arvs substrat, DNA, er som bekendt kun synligt efter speciel laboratoriebehandling og –diagnostik, dvs. indgår sædvanligvis ikke i «det typiskes» erkendelse i dagliglivets situationer.

Men heller ikke *livsvaner*, og især *–uvaner*, er altid synlige uden for en snæver familie- og vennekreds, fordi de af moralske årsager direkte holdes skjult af den berørte person.

Derimod kan *følgerne* af uvanerne ofte iagttages ude fra, trods en konkret adfærds skjulte tilstedeværelse. Nogle få, hyppigt optrædende eksempler skal nævnes her:

- Den særlige hosteform ved klassiske koncerter (ved rock-koncerter vinder musikken over hosten) eller ved skuespil, som udtryk for den tobaksskabte kronisk obstruktive lungesygdom, også kaldet *rygerlunger*.
- Overvægten, som røbes trods påklædningens draperier, og som signalerer et misforhold mellem kalorieforbrug og –indtag.
- Den slingrende gang, rinofymet (*jordbærnasen*) og den blåligrøde ansigtsfarve, som giver mistanke om et betydeligt alkoholoverforbrug.
- Den medmenneskelige ligegyldighed, og den ufravegne personlige kurs ved passage af en medborger i åbenlys nød, som afspejling af en fællesskabsindifferens, også kaldet manglende medmenneskelighed eller *sociopeni*.

Findes der noget typisk dansk i livsvaner og –uvaner?

Hvis man forlader idylliseringen af eget land og dets adfærdsformer, kan man på et mere nuanceret plan godt kombinere det varme hjerte med en kølig erkendelse af særhederne. Det fremmer tolerancen over for andre lande og kulturer, og det støtter erkendelsen af, at vi ikke alene opdrages af og modnes via idyller og idoler, men også via en bevidst afstandtagen fra det personligt uønskede.

På denne baggrund er det muligt at pege på nogle typiske uvaner blandt danskernes livsvaner:

- Vi danskere har et addiktivt forhold til begrebet *hygge*. Hygge består i et kontrol- og samvittighedsreducerende forhold til forbrug af mad, alkohol og tobak, når det sker i en social fællesskabsramme af ligesindede.

Hygge er derfor medvirkende til at fremkalde kronisk obstruktiv lunge-sygdom, KOL, tobakshoste som støjkilde (og passiv rygning for familiemedlemmer, venner og kolleger), overvægt, samt alkoholskabte ulykker og impulsiv vold.

På den positive side af *hygge*-addiktionen må nævnes dens netværks-befordring for især ældre, som forebyggelse af ensomhed og selvmord.

- Vi har i Danmark en udbredt mangel på erkendelse af evidens' betydning for valg af livsvaner og fravalg af uvaner.
 - «Min bedstefar røg hele livet som en skorsten, og han blev 92!»
 - «Jeg tager på alene af et glas vand» («kaloriemæssig homøopati»)
- Fordommenes resistens
 - «Det er godt at sove på alkohol» (selv om det øger den natlige og knoglebrudfremkaldende tendens hos ældre)
- Nyskabte fordomme pga. falsk evidens
 - Ældre skal drikke 1-1,5 liter vand daglig (selv om det kun gælder et lille mindretal med enten nyresvigt, høj feber, eller demens i så svær grad, at tørst ikke længere føles).
- Udmeldelse af det store biologiske og sociale fællesskab
 - «Livsvaners langtidfølger rammer kun de andre»
- Øjebliksoplevelsens dominans over, og fortrængning af sundhedsbegrebets langtidsperspektiver (gælder især unge danskere).
- Mediernes sene og langsomme opvågning i retning af et nødvendigt kildekritisk forhold til reel viden om livsvaner, – uvaner og sundhed.
 - Passiv rygningens skadevirkninger og den mediemæssige forsinkelse.
 - Behovet for den kontrollerede, kliniske undersøgelse, som skaber af en ny, pålidelig evidens.

Hvordan leve i et land med disse karakteristika?

Undertitlens spørgsmål falder naturligt, når man som denne artikels forfatter selv er indbygger i den beskrevne land.

Svaret er, at det kan man, fordi de nævnte karakteristika er *typiske for livsvanerne* og deres udøvere, men ikke for store flertalsgrupper, hvis livsvaner ikke fastholdes alene af sundhedshensyn, men også er produkter af en

kultur, hvis karakteristika blandt andre er: humor, medmenneskelighed, selvbestemmelse inden for lovens rammer, påvirkelighed af ny faglig viden og tilfredshed med egen tilværelse, det sidste uden behov for kemiske flugt- eller belønningsmekanismer.

Denne balance skaber mulighed for, at samfundet med afsæt i de gode livsvaner yder hjælp til, at livsvanerne afløses til fordel for noget sundere, og ikke nødvendigvis kedeligere.

*Poul Riis
Nerievej 9
DK-2900 Hellerup
Danmark*