

# AT FÅ OPMÆR

AF CHRIS MACDONALD

CHRIS MACDONALD HAR EN BAGGRUND INDEN FOR TRÆNINGSFYSIOLOGI, SPORTSPSYKOLOGI OG ERNÆRING, BL.A. PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET. HAN SKRIVER FAST FOR POLITIKEN HVER SØNDAG OG ER BLEVET FORGANGSMAND INDEN FOR SUND OG AKTIV LIVSSTIL.



Jeg havde lige kigget ned på uret og opdagede, at toget, jeg sad i, burde være i bevægelse nu. Det var allerede et par minutter forsinket. Jeg kiggede ud af vinduet for at se, om der var en grund til, at vi endnu ikke var kørt ud på ruten mellem København og Århus. Der var ingen umiddelbar grund til forsinkelsen at se på perronen, men mit blik blev fanget af to drenge, der gik hurtigt hen mod toget. De var nok omkring 16 år og demonstrerede den fantastiske stil, hvor man har bukserne hængene helt nede om bagdelen. De må nærmest have sat rekord i lige akkurat at kunne holde bukserne oppe med bæltet, der var godt spændt ind et sted midt mellem deres talje og knæ. I samme øjeblik hørte jeg konduktøren fløjte til afgang. Jeg husker, at jeg tænkte "hihi, hvis I ikke havde haft bukserne hængene halvejs nede om anklerne, så havde I måske haft en chance for at nå toget, hvis I løb efter det." Før jeg overhovedet havde tænkt tanken til ende, satte drengene i den mest fantastiske og sært udseende løbestil, jeg nogensinde har set. En nærmest vraltende hel-krops svingning med begge ben bundet sammen. Helt klart ikke noget, jeg havde set før! Det var som taget ud af en selskabsleg, hvor to personer løber samtidig, mens de hver har et ben bundet sammen med den anden persons ben. Det så mildest talt tosset ud. Men knægtene var effektive til det, og de var hurtige. I imponerende stil nåede de med nød og næppe at kaste sig ind i toget før

afgang, smilende og grinende. Jeg kunne ikke lade være med også at smile: "Godt gået!". Ikke så meget fordi de havde udviklet en helt ny form for bevægelse, men fordi de havde fået mig til at fokusere på dem 100 %. Hvis de ikke havde haft bukserne hængende helt nede om knæene, men bare havde set helt almindelige ud, så havde jeg aldrig kigget på dem med stor beundring, mens de kæmpede sig vej hen til togdørene.

Moralen i historien er, at vi alle har brug for at få **opmærksomhed** i vores liv. Vi har brug for at føle, at vi er vigtige, at vi betyder noget og vi har brug for at vide, at den **anerkendelse**, opmærksomhed og ros, vi modtager, er **ægte**. Hvis der er noget, vi har brug for at vide med sikkerhed, så er det, at nogen og forhåbentlig adskillige mennesker i vores liv 'beundrer', hvem vi er og hvad vi laver. Ofte tager forældre, lærere og ledere fejl, når de tror, at de bare kan give generel ros til unge, eller til deres voksne bekendte for den sags skyld. At det vil blive opfattet som noget, der betyder noget, bare fordi der bliver sat ord på, og at det vil booste personens selvtillid og følelse af selvværd. Med mindre det virkelig er oprigtigt, så vil det ikke virke! Den, der bliver rost, skal vide, at der er en oprigtig grund til opmærksomheden og den ros, de får. Det er nødt til at være reelt, og det vil sige, at de er nødt til at have udviklet noget, som de oprigtigt er gode til. Hvis

opmærksomheden ikke er ægte, så vil de gennemskue det på et splitsekund og forsøget på at booste deres selvtillid og selvværd vil falde til jorden med et brag. Det er rigtigt, at det er en af de værste torturer for den menneskelige ånd, hvis man bliver komplet ignoreret og ingen lægger mærke til en. Men uægte ros og falsk anerkendelse er ikke meget bedre.

Budskabet, som man skal skrive sig bag øret, er, at på et eller andet tidspunkt vil vi alle finde en livsstrategi, som vil udfylde vores behov for at være unik, blive bemærket og være 'betydningsfuld'. Selv hvis det betyder, at man er nødt til at opføre sig negativt eller selvdestruktivt, og selv hvis det faktisk i sidste ende skader ens følelse af selvværd, så vil det stadig give en følelse af 'sikkerhed', en følelse af selvtillid og af at være i kontrol og at ens liv har en unik betydning. Det er så afgørende, at vi hjælper unge og voksne til at udvikle deres evner og finde deres naturlige talenter og hjælpe dem til et niveau, hvor de er rigtigt gode til det, de laver, så de føler ægte sikkerhed på et af de vigtigste områder i livet, og det er at føle sig som noget særligt, unikt og bemærket.

# KSOMHED

## INTERVIEW

**LMS:** Er det muligt som udenforstående (fx lærer, træner, sundhedsplejerske) at gøre en forskel hos børn med lavt selvværd; og hvordan?

**Coach MacDonald:** Absolut. Som historien, jeg har skrevet, pointerer; så er lærernes rolle (og her mener jeg, at enhver voksen er lærer i én eller anden forstand) at hjælpe de unge til at finde deres naturlige talenter; at udvikle deres evner og lære at elske udfordringer og bruge det konstruktivt og komme igen, når man fejler. Lærere danner kernen i udviklingsmolekylet, som vi skal plante i alle børn. Lærere, trænere og forældre, spiller langt den vigtigste rolle i at skabe succes eller fejlen, tilfredsstillelse eller frustrationer; og glæder og sorger i unge menneskers liv. Desværre lader dét at være forældre til at være et job, der hører til på toppen af ranglisten over alle de jobs eller opgaver i livet, som man primært lærer ved at prøve sig frem. I stedet for at man får en uddannelse eller oplæring i det, som det jo ellers er standarden i stort set alle andre jobs i verden. I forhold til hvor specifikt vi kan hjælpe, handler det om at lære at blive sande og oprigtige over for os selv. At vise og fortælle om det, vi selv frygter; om vores egne usikkerheder og forklare, at alle er bange for et eller andet. Det handler om at hjælpe unge til at udvikle færdigheder. Støtte deres naturlige interesser og talenter. Hjælpe dem med at bygge sig selv op og tilbyde ægte og stærk opmærksomhed og ros i takt med, at de viser fremgang.

**LMS:** Hvordan spotter man børn med lavt selvværd, som har brug for hjælp?

**Coach MacDonald:** Det vil jeg svare på med et spørgsmål: "Vis mig det barn, der dybest inde ikke er usikker og kæmper med selvtillid og selvværd." Min pointe er; at alle børn lider af usikkerhed og uvished! Jo, der er forskellige grader af det, men dét, vi kalder for forskellige

grader; kan også skyldes, at nogle børn måske har fundet strategier til at gemme deres usikkerheder og frygt. De har med andre ord udviklet en livsstrategi. Det er mærkeligt, at vi aldrig snakker om frygt. Jeg kan f.eks. ikke huske, at jeg nogensinde har lært noget om frygt i skolen. Først da jeg blev voksen, fandt jeg for alvor ud af, at alle er bange, og alle kæmper for at opnå den samme sikkerhed, betydningsfuldhed og forbindelse til noget, der er større end dem selv. Jeg synes, at det er godt at have vores "eyes wide open" for det faktum, at alle børn har brug for hjælp til at håndtere deres usikkerhed.

**LMS:** Kan dét at styrke selvværdet hos børn gøre en forskel i forhold til udvikling af spiseforstyrrelser?

**Coach MacDonald:** ABSOLUT! Der er ingen tvivl om, at vejen til en spiseforstyrrelse starter med kampen for at blive bemærket, ønsket om at være noget særligt og at finde en form for sikkerhed og livsstrategi, selvom det er selvdestruktivt. Der er også sociale faktorer, som de vanvittige normer; som vi sammenligner os selv med, men vi bliver alle udsat for dem og alligevel bliver vi ikke alle bytte for selvdestruktiv adfærd. Der er ingen nemme løsninger; men vi er nødt til at blive bedre til at hjælpe børn med at finde deres naturlige talenter og give dem muligheder og omgivelser; der støtter deres måde og tempo til at udvikle deres færdigheder og blive rigtig dygtige. At skabe sådan et miljø, der hjælper dem med at opleve succes og ja, også at fejle, at smage på både glæde og fortvivlelse, at føle tilfredsstillelse og frustration, at træde ind i det ukendte og forstå, at det er det, som voksne kalder frygt. At række ud over de grænser; man troede var der; og så komme tilbage i komfortzonen, hvor oprigtig anerkendelse, værdsættelse og glæde er til stede for langsomt at gå fra tvivl og frygt til tillid og mod. Det er alle de elementer; der er en del af ens søgen efter selvet og betydningsfuldhed, og ja, jeg tror; at det at lære at være bedre støtter på sådan en rejse er en fantastisk investering, og at det kan forebygge ikke kun spiseforstyrrelser; men mange andre triste, selvdestruktive adfærdsmønstre i livet.

## STØT LMS

Med et gavebeløb.  
Vi er taknemlige for både små og store bidrag.

Giro 086-3793 eller  
på [www.spiseforstyrrelser.dk](http://www.spiseforstyrrelser.dk)  
under "Støt LMS"