

# Der er altid et lys

– Selv om det generelt går den helt forkerte vej med danskernes sundhedstilstand, er jeg overbevist om, at vi kan vende udviklingen, så danskerne får en bedre og sundere livsstil, siger Chris MacDonald, der roser Boligselskabet Sct. Jørgen for at sætte sundhed og trivsel på dagsordenen

TEKST: RONALD NIELSEN

FOTO: ANDERS HVIID

Materielt og økonomisk har det danske samfund i de seneste 100 år taget et gevaldigt spring fremad, ligesom gennemsnitsleveralderen er steget betragteligt. Men netop i disse år går det den helt forkerte vej med danskernes almene sundhedstilstand. Antallet af mennesker med livsstilssygdomme som for eksempel Diabetes II vokser eksplosivt, og aldrig før har så mange mennesker haft angst, stress og depressioner.

Det er således noget af en opgave, han har påtaget sig, Chris MacDonald. Den amerikanskfødte coach, skribent og foredragsholder, der udfolder alle sine talenter i bestræbelserne på at gøre os danskere sundere, gladere og mere engagerede i vores eget liv. Et arbejde, han udfører med lige dele dokumenterbar faglig viden, passion og humor, men også uden den missionerende tilgang til opgaven, som ikke alle i hans branche kan sige sig fri for.

– Jeg er født optimist og tror på, at vi mennesker kan løse selv de vanskeligste opgaver, hvis blot den fornødne viden, vilje og motivation er til stede. Det gælder også kampen for at forbedre danskernes sundhedstilstand. Men det er en kæmpeopgave, vi står overfor. Det skal der ikke herske tvivl om, siger Chris MacDonald.

– Fortsætter væksten i livsstilssygdomme med samme hast, som vi oplever i øjeblikket, vil konsekvensen inden for overskuelig fremtid være, at den næste generation af danskere i gennemsnit vil leve et kortere liv end deres forældres generation. I givet fald vil det være første gang nogen sinde, at det sker. Det er jo stærkt alarmerende. Men sådan behøver det ikke gå. Vi kan stadigvæk vende den negative

udvikling, hvis vi selv vil. Og jeg tror så meget på det potentiale, danskerne rummer, at man i sidste øjeblik vil erkende, hvilken farlig vej man har bevæget sig ud på. Når det sker – men sikkert heller ikke før – vil danskerne over en bred front lægge deres tilværelse om i en retning, der er sundere og i højere grad afspejler menneskets grundlæggende behov, end tilfældet er i dag.

– Danskerne har en sund skepsis over for alt nyt. Men også en evne til at stå sammen om at løse selv de største udfordringer, når folk føler, det er nødvendigt. Det har I vist mange gange op gennem historien, og sådan tror jeg også, det vil gå i forhold til de aktuelle sundheds- og livsstilsmæssige udfordringer. Der er altid et lys i mørket, selv om det lige nu kan være svært at få øje på, lyder konklusionen fra Chris MacDonald.

## Holistisk sundhedssyn

– Alt afhængig af, hvem man spørger, kan man få forskellige svar på, hvad begrebet "sund livsstil" egentlig dækker over, siger den 41-årige dansk-amerikaner.

Selv definerer han ordet sundhed som det at være i stand til at gøre de ting, som man har lyst til at gøre. At man er fri for sygdom, eller i givet fald ikke er så hæmmet af sin sygdom, at man ikke længere har evnen til at foretage sig det, man allerhelst vil bruge sit liv på. Og at man har tilstrækkeligt med energi og menneskeligt overskud til at være engageret i det, man selv beslutter sig for at ville være engageret i.

– Motion, sund kost og en god nattesøvn er væsentlige betingelser for at kunne leve et sundt liv. Det budskab har for længst bundfældet sig hos langt de fleste danskere – om end ikke nær alle efterlever disse enkle og gode råd. Men motion, kost og søvn gør det ikke alene. Der skal mere til.

– I mange år har der været en tendens til udelukkende at fokusere på vores fysiologiske sundhed. Man har glemt eller overset

## MED TIL ÅRSMØDET 2015

Boligselskabet Sct. Jørgen har engageret Chris MacDonald til at holde foredrag ved Årsmødet 2015, som finder sted lørdag den 14. marts. Årsmødet er for beboerdemokrater, dvs. medlemmer af hovedbestyrelse, repræsentantskab og afdelingsbestyrelser, samt medlemmer af aktivitetsudvalg og andre ildsjæle i boligselskabets afdelinger.

# i mørket

betydningen af vores mentale og sociale sundhed. Altså det at vi rent psykisk har det godt med os selv, og at vi indgår i et velfungerende socialt fællesskab med andre mennesker. Vores mentale/psykiske tilstand og vores sociale liv er i høj grad også med til at definere vores sundhed. Vil vi forbedre danskernes sundhedstilstand, må vi derfor anlægge et holistisk, helhedsorienteret syn på tingene. Det er ikke nok blot at se på vores rent fysiologiske sundhedstilstand. Vi må have det mentale og det sociale med.

– Men det er lettere sagt end gjort. Alle er nok enige om, at det er sundere at spise et æble end en pose Matadormix. Det er et meget konkret eksempel på, hvad der rent fysiologisk er sundt eller ikke sundt. Når det handler om vores mentale og sociale sundhed, bliver det hele langt mere abstrakt og “fluffy”, siger Chris MacDonald.

## **Svært, men ikke umuligt**

Selv om opgaven er vanskelig, kan den løses. Derfor skal vi nu mobilisere alle gode kræfter i bestræbelserne på at forbedre danskernes sundhed, både fysiologisk, mentalt og socialt, mener Chris MacDonald.

– Den første forudsætning er, at danskerne ved, hvad det her handler om. Ligesom der allerede gennemføres kampagner med gode kostråd og udsendes budskaber om, hvor mange fibre kosten skal indeholde, og hvor meget frugt og grønt vi skal spise, kan vi for eksempel lave kampagner med konkrete forslag om, hvilke redskaber vi ▶▶



- ▶▶ kan tage i brug for at forbedre danskernes mentale og sociale sundhed.
  - Kampagnerne skal i første omgang informere, men forhåbentlig vil de også både engagere, inspirere og motivere, så folk får lyst til selv at gøre noget for at skabe sig en sundere tilværelse og dermed også en højere livskvalitet. Denne indsats bør blandt andet foregå på arbejdspladser, skoler og de steder, hvor folk bor. Her ligger der således en vigtig opgave for boligselskaberne, selv om de hidtil normalt ikke har beskæftiget sig med den slags aktiviteter, siger Chris MacDonald, der glæder sig over, at Boligselskabet Sct. Jørgen har involveret sig aktivt i kampen for at fremme beboernes trivsel og sundhed.

#### Vigtigt at holde ud

– For at “få fat på” andre end dem, der allerede dyrker motion og spiser sundt, er det vigtigt med et bredt tilbud af aktivitetsmu-

ligheder. Det er fint og godt med løb og fysisk træning, men der skal andet og mere til. Det kan for eksempel være ugentlig fællesspisning, efterfulgt af en travetur i bebyggelsen, eller suppleret med et kort foredrag af en ekspert inden for sund livsstil, en beboer, der deler ud af sine egne erfaringer eller lignende.

– Det er vigtigt, at de ildsjæle, der tager initiativ til arrangementerne, er tålmodige og formår at holde ud. Kommer der ingen eller kun ganske få beboere til det første arrangement, må de ikke give op. Anden gang kommer der sikkert lidt flere. Tredje og fjerde gang endnu flere, efterhånden som budskabet breder sig om alt det spændende og sjove, man går glip af, hvis man vælger sofaen, slikskålen og fjernsynet derhjemme frem for fællesskabet og samværet med andre mennesker.

– Uanset hvilken form for aktivitet det drejer sig om, er det vigtigt, at deltagerne er motiverede og altid går fra arrangementet med en følelse af, at det her virkelig gav dem noget. At det ikke var en sur pligt, men en fornøjelse. Så får de lyst og masser af motivation til også at møde op næste gang. Hvis de derimod føler, de blev stillet over for en opgave, de ikke kunne klare eller ikke kunne finde ud af, ser man dem sandsynligvis aldrig igen.

– Det er noget, som ildsjæle og andre arrangører skal være meget opmærksomme på. Derfor bør der i arrangementerne gerne indgå en form for kompetenceudvikling, så deltagere, der for eksempel ikke er vant til at dyrke motion, får nogle værktøjer, de kan bruge til at udvikle og forbedre deres egen sundhed og livskvalitet, forklarer Chris MacDonald. ■



## Chris MacDonald

Chris MacDonald er født i 1973 i USA, men flyttede for cirka 15 år siden til Danmark, hvor han har boet siden. Han er uddannet cand. scient i Human Fysiologi ved Københavns Universitet og er grundlægger af konceptet “Sundhed i Balance”.

I dag er Chris MacDonald en af Danmarks mest populære og anerkendte foredragsholdere, der har en unik evne til at formidle vigtige budskaber på en meget inspirerende måde – og uden løftede pegefingre. Med sin humor og stærke personlighed formår han at formidle fortællingen om “Det Gode Liv”, så alle går hjem med fornyet inspiration og motivation til at skabe fysisk og mental velvære i deres eget liv.

Gennem årene har Chris MacDonald i samarbejde med DR

og forskellige produktionsselskaber skabt flere populære tv-programmer og serier, herunder blandt andet “Chris på Chokoladefabrikken”, “Chris på Skolebænken”, “Chris på Vægten”, “By på Skrump” og senest “U-TURN – sidste chance”.

I 2005 deltog Chris MacDonald i Race Across America, cykelløbet, som er nomineret til at være verdens hårdeste sportsbegivenhed. Chris MacDonald fik en sølvmedalje og titlen “Rookie of the Year”.

Race Across America er 5000 km non-stop fra kyst til kyst tværs over Amerika – på cykel! Rytterne tilbringer mere end 21-22 timer i sadlen hvert døgn og krydser både bjergkæden Rocky Mountains og den frygtede Mojave-ørken. ■