

Få mest ud af din søvn

Englands førende søvncoach, Nick Littlehales, som gennem 16 år har arbejdet med internationale sportsstjerner, har opfundet en metode til at få mest ud af søvnen. Han kalder metoden for "R90", og den fortæller han om i sin nye bog "Sov rigtigt".

Metoden går ud på at tænke i søvnperioder frem for i timer. Han mener, det vil revolutionere den måde, hvorpå vi tænker på søvn og hvile.

I bogen kan du læse om, hvordan du får søvn nok uden nødvendigvis at sove otte timer hver nat. Hvordan du kan drikke et ekstra glas vin, en kop kaffe eller spise sent uden at bekymre dig om din nattesøvn. Fortættelser kommer også med gode råd til køb af den rigtige madras og fortæller om, hvordan du tackler jetlag,



små børn, snorken og andre natlige udfordringer. Vejledende udsalgspris fra Lindhardt og Ringhof er 249,95 kroner. [LAIT]

” Den, som indtager forreste plads, spiller sjældent hovedrollen.

Johann Wolfgang von Goethe, tysk forfatter, videnskabsmand og filosof

Rygning ødelægger humøret

Nikotin ødelægger hjernens naturlige evne til at gøre dig glad.

Cigaretternes ekstremt vandedende ingrediens overstimulerer hjernens belønningssystem og gør dermed systemet mindre følsomt over for hjernens egne glædesignaler. Rygning er derfor en vane, der er særdeles svær at lægge på hylden, skriver Illustreret Videnskab.

Men nikotin sætter også sine spor i de hjerneregioner, der tager sig af fornuft, hukom-

melse og følelser, så når rygerne kvitter cigaretterne, bliver evnen til at koncentrere sig og huske forringet, mens nogle i perioder vil opleve drastiske humørsvingninger.

Hvis du gerne vil holde op med at ryge, er tålmodighed den vigtigste faktor, for de væreste abstinenser er ovre efter omkring to uger. Du kan eventuelt bruge nikotintyggegummi i begyndelsen, for derefter at trappe langsomt ned på tygegummi for at værne hjernen til manglen på nikotin. [LAIT]



Tør af med bomuld

Hører du også til dem, som har droppet engangskarkludene til fordel for en mere sund og miljørigtig variant, så er et godt bud på lækre karklude fra Créton Maison.

Karkludene måler 27 x 27 centimeter og fås i sæt med tre styk - det viste sæt er i grå og blå nuancer.

Set hos Sinnerup til 79,95 kroner for et sæt med tre karklude. [LAIT]

Serie om kriseramte mænd

Hvert år går tusindvis af danskere fra hinanden. For nogle går livet hurtigt videre, for andre går det helt i stå. Ekspertter har tidligere peget på, at særligt mænd er i farezonen for at ende i social deroute, ensomhed og depression efter en skilsmisse eller et parbrud. Men hvordan ender mændene der? Og hvem er de? Livsstil har fulgt hverdagen på Mandecentret Fyn. Her har vi mødt nogle mændene og været fluen på væggen til et hudløst ærligt mandemøde. Det er blevet til en serie i tre kapitler om mænd i krise.

MÆND I KRISE: - Jeg føler mig som et knæksugerør

Kapitel 1. Christian kæmper med tanken om, at hans forhold måske er slut. For altid. Jonas' liv går i cirkler. Caspers liv er bare gået i stå. Hver dag dukker mænd i krise op på et af de såkaldte mandecentre rundt omkring i landet for at få hjælp. Magasinet Livsstil rykkede ind på afdelingen i Odense og fik et sjældent indblik i hverdagen. Dette er første af tre kapitler om mænd i krise

Christian bliver afbrudt midt i en sætning. Han er ellers godt i gang med at fortælle om sin opfattelse af den situation, han befinder sig i: Han ser det på den hvide måde, mens ekskæresten ser det på en sorte måde. Det er i hvert fald sådan, han formulerer det. Men så bliver han afbrudt.

- Jeg vil vædde min hat på, at hun vil fortælle en helt anden historie end den, du har. Du er nødt til at forstå, at hun ikke ser det på samme måde som dig, siger Michael Hammer.

Ikke vredt, men i en kontant tone. Det er en konstatering.

Michael Hammer er centerleder på Mandecentret Fyn i hjertet af Odense - et af seks centre fordelt over hele landet, som tilbyder hjælp til mænd, der befinder sig midt i en

livskrise på grund af et brud med kæresten eller ægtefællen - og alle de udfordringer, det kan føre med sig. Og det er her - på første sal i den hvide bygning midt på gågaden i Odense - at Michael Hammer og Christian i snart et år har haft samtaler om sidstnævnte situation.

- Nej ..., lyder det fra Christian, da han igen siger noget.

Han kigger ned i det vandglas, han knuger mellem hænderne, inden han fortsætter: -... jeg har nok ikke ret i det hele.

En ting er sikkert, som han sidder der i hjørnet af sofaen på centerlederens sparsomt indrettede kontor: Christian er ikke længere sammen med sin kæreste gennem otte år. Han må kun se deres syvårige datter én gang om ugen, og han har ikke noget job.

Mandecentret

Mandecentret er en landsdækkende organisation med afdelinger i seks byer. Blandt andet i Odense, Esbjerg og Aarhus.

Mandecentrene modtager hvert år henvendelser fra cirka 1500 mænd, der befinder sig i en akut krise på grund af brud i parforholdet. Heraf begynder knap 1000 mænd på et frivilligt rådgivningsforløb.

Det er også muligt at henvende sig til mandecentrene, hvis man har en krise i sit eksisterende forhold, eller hvis man oplever partnervold. Samtlige mandecentre tilbyder gratis rådgivning og samtaler om for eksempel skilsmisse, forældremyndighed og fysisk eller psykisk vold.

Målet er at "undgå, at akutte kriser kan føre til

social deroute, samt at bistå til, at fædre fortsat er fædre i kontakt med deres børn efter skilsmissen", som der står på mandecentrets hjemmeside.

Centrenes målgruppe er bred, men omfatter ikke mænd med ubehandlet misbrug eller psykisk sygdom. På den måde adskiller de sig fra flere herberger og forsorgshjem.

Flere af mandecentrene har desuden et botilbud til mænd, der står i særligt svære situationer. Lige nu tager 75 mænd i løbet af et år imod tilbuddet om et midlertidigt hjem. Det forventes, at tallet stiger til 100 i år.

Kilde: www.mandecentret.dk og daglig leder Morten Kjær Egebjerg

Han føler sig ensom. Som en fiasko, hvis han selv skal sætte et ord på. Og så har han svært ved at regne ud, hvordan han skal gribe forholdet - eller mangel på samme - an til sin ekskæreste, så både han og den familie, der ikke er der længere, kan komme videre. Det er derfor, han sidder til endnu en samtale på Michael Hammers kontor.

Den moderne mand i krise

I 2015 blev 16.260 danske par skilt. Det fortæller den seneste årsopgørelse over skilsmisser fra Danmarks Statistisk. Hvis man tager gennemsnittet for de seneste 10 år, ligger tallet på 15.723 skilsmisser om året. Læg dertil det ukendte antal danskere, der går fra hinanden uden at have papir på deres forhold. Som for eksempel Christian og

Christian har ikke noget imod at stå frem med sit rigtige navn og vise sit ansigt. Men han ønsker ikke at få sit efternavn i avisen af hensyn til fremtidige arbejdsgivere og partnere. - Det er så nemt at drage hurtige konklusioner, hvis man googler noget om et andet menneske, man kun lige har mødt, siger han.

hans kæreste. Med andre ord: Tusindvis af danskere går hvert år fra hinanden.

For nogle går livet hurtigt videre. For andre går det i stå. Så meget, at de har brug for hjælp. Mens der findes et bredt udvalg af tilbud til kvinder, er det begrænset, hvad

Fortsat fra foregående side »

mændene kan gå til. Måske fordi danske mænd ganske enkelt er for dårlige til at bede om hjælp.

Det er tilfældet, hvis man spørger Michael Hammer fra Mandecentret Fyn, som inviterer os indenfor på sit kontor, et par dage inden Christian sidder over for ham i sofaen.

- Der er ingen tvivl om, at mænd er dårlige til at bede om hjælp, når de står i en svær situation. Vi mænd kan godt sige til hinanden, at vi er stressede, men vi kan ikke få os til at sige, at vi er kede af det, siger Michael Hammer.

Selv om det kan være svært for mange mænd at gå den tunge vej op ad trapperne, som han formulerer det, er det alligevel lykkes mandecentrene at hjælpe flere end 10.000 mænd i de godt 10 år, tilbuddet har eksisteret.

Det første mandecenter åbnede i København i 2006, og siden er fem andre afdelinger skudt op, så der nu er mandecentre i Esbjerg, Aarhus, Aalborg, Silkeborg og Odense, hvor Michael Hammer er centerleder. Fælles for de seks centre er, at de tilbyder gratis rådgivning og samtaler til mænd, der befinder sig midt i en skilsmisse eller et parbrud. Målet er klart: At hjælpe mænd med at komme igennem en krise, som i værste tilfælde ellers kan føre til social deroute.

- Jeg har haft kontakt til alt fra en 23-årig far til en 72-årig mand, der stod midt i en parforholdskrise. Men de, der typisk henvender sig, er mænd med børn i skolealderen, fortæller Michael Hammer, som dagligt ser ind i en verden, de færreste af os kender: den kriseramte mands verden.

Det er den verden, vi - en journalist og en fotograf - har fået lov til at kigge ind i hen over to dage. For hvem er de, mændene midt i krisen? Hvordan er de havnet der? Og hvad tænker de egentlig om deres egen situation? Kort sagt: Hvem er den moderne mand i krise?

Michael Hammer har mange eksempler at tage af, som han sidder der på sit kontor og fortæller. For eksempel manden, der ringede og bad om hjælp, mens han fik tæsk i den anden ende af røret. Den slags tilfælde har der været flere af. Men de fleste, der ringer eller dukker uanmeldt op på mandecentret, har brug for en anden slags hjælp. 80 procent af dem, Michael Hammer er i kontakt med, henvender sig, fordi de har en konflikt med deres tidligere partner om samværet med børnene, fordelingen af boligen, eller hvad der nu skal deles, når man går hver til sit.

Men selv dét kan være svært at ringe om.

- Nogle mænd ringer til os og spørger om nummeret til Statsforvaltningen. Det er altså ikke svært at google sig frem til. Det er deres måde at bede om hjælp, og det siger noget om, hvor svært det er for dem, siger Michael Hammer.

Hvad skal der nu blive af mig?

Christian render rundt i uldsokker i sin taglejlighed i den nordøstlige del af Odense. Det er mandag, klokken har lige passeret ni, og han laver kaffe og fodrer sin hund Otto med mariekiks.

- Hunden får mig op hver morgen. Hvis ikke jeg havde den og samtalerne med mandecentret, havde jeg ikke noget at stå op til. Så ville jeg hurtigt sygne hen, tror jeg, siger Christian hen over dampen fra elkedlen.

Hvordan han er næst dertil i sit liv, har han svært ved at svare på. Det er måske også et lidt for stort spørgsmål at lægge ud med.

Christian tager sin kaffe og sætter sig i den flerfarvede lænestol og begynder et andet sted. På Sjælland. Her boede han og levede det, han kalder et småborgerligt og velfriseret liv, indtil han blev skilt fra sin kone gennem 18 år. Det var i begyndelsen af 00’erne.

- Vi havde det hele. To børn, hus og bil. Men vi kom til at gå i hver sin retning.

”Der er ingen tvivl om, at mænd er dårlige til at bede om hjælp, når de står i en svær situation. Vi mænd kan godt sige til hinanden, at vi er stressede, men vi kan ikke få os til at sige, at vi er kede af det.

Michael Hammer, centerleder på Mandecentret Fyn



Christian og hunden Otto, som får ham op hver morgen. - Hvis ikke jeg havde ham og samtalerne med mandecentret, havde jeg ikke noget at stå op til. Så ville jeg hurtigt sygne hen, siger Christian.

Det er Christians udlægning. Sådan han oplevede det. Og det var - sådan som han husker - også derfor, han indledte en affære med en kvindelig kunde, som han mødte gennem sit arbejde som cykelsælger. Det var den store kærlighed, troede han og blev skilt, indtil det gik op for ham, at det aldrig blev til mere, end det allerede var: et kort forhold.

- Så stod jeg der og tænkte: Hvad skal der nu blive af mig? husker han.

Nogle år senere - i 2008 - blev han matchet med en kvinde fra Odense på et datingsite. De blev hurtigt kærestere og flyttede sammen, da det gik op for dem, at de ventede et barn - ud over den dreng, som Christians nye kæreste havde fra et tidligere forhold.

Christian retter sig op i stolen og tager en dyb indånding, da han skal fortælle, hvornår det begyndte at gå galt. Det var i 2015. Tror han.

-Jeg havde et fedt vikariat, hvor jeg kunne kombinere min cykelbaggrund med den

læreruddannelse, jeg også har taget. Jeg troede, jeg havde en chance for at blive fastansat, men så blev stillingen ændret og gik til en anden.

Resten af året var han arbejdsløs. Livet gik i stå.

- Jeg var ked af det. Følte mig vraget. Jeg kunne se, at min dagpenge ikke ville holde for evigt, og det pinte mig. Som familiefar har man ansvaret for at få det hele til at hænge sammen økonomisk, og det kunne jeg ikke.

Det var i den periode, at Christian pådrog sig alle tænkelige dårligdomme, som han siger. Hoste, snot, forkølelse, betændelse. Alt muligt. Han trak sig. Sov på sofaen i stedet for i sengen hos sin kæreste. Han gjorde det for ikke at være til besvær, siger han, men i dag har han ikke svært ved at se, at det kunne blive opfattet på andre måder.

Derfra gik det kun en vej med forholdet til kæresten: nedad. Efter en turbulent tid sluttede forholdet sidste år. En gang for alle.

Historien om bruddet rummer flere fortællinger, flere nuancer. Selvfølgelig gør den det. Men Christian ønsker ikke at få dem alle med i avisen. Han vil ikke optrappe konflikten med ekskæresten mere end højst nødvendigt. Han er nødt til at tænke på sin datter og muligheden for at få mere samvær med hende, som han siger. Og så er der stadig et lille håb et sted inde i ham om, at alt nok skal løse sig. At de - Christian, ekskæresten, hendes dreng fra et tidligere forhold og deres fælles datter - nok skal finde sammen igen. Hvis ikke i morgen, så en anden dag.

Det er dét, 49-årige Christian kæmper med: Kampen mellem at indse, at forholdet er slut, og troen på, at det ender lykkeligt. En eller anden dag. En kamp, han bruger mandecentret til at få styr på.

Som et knækket sugerør

Kaffen er for længst blevet koldt. Christian rejser sig fra lænestolen og går i køkkenet for at tage sko på. På emhætten over komfuret

hænger der et udklip fra et magasin.

”Sandheden om dig er: Du er ikke ringere, du er ikke bedre, du er bare dig,” står der med sorte, tynde bogstaver på den hvide papirlap. Banalt for nogle, men for Christian giver det mening at have udklippet hængende netop der: i køkkenet ved siden af døren ind til lejligheden. Citatet nærmest råber til ham, hver gang han går ud ad døren.

- Jeg er i en krise. I et hul. Jeg ved ikke, hvordan jeg ellers skal sige det, siger han, da han når ned på gaden og begynder gåturen til mandecentret.

Christian stikker hånden i lommen for at holde varmen i vinterkulden og vender tilbage til sit ægteskab, som endte efter 18 år.

- Da vi blev skilt, gik jeg til lægen og sagde, at jeg havde det dårligt. Jeg kom til en psykiater og fik nogle piller, men vi fandt hurtigt ud af, at det største problem var min tro på mig selv.

Han er ikke det mindste flov over at sige det, som han går der med kurs mod man-

decentret. Slet ikke. Han har for længst erkendt, at det eneste, der hjælper, er at snakke med andre om, hvordan han går og har det. Men der er også en balance, siger han.

- Min tidligere nabo var god til at lytte, og jeg har da en kammerat, som kom med en flaske rom, da det hele sejlede i mit seneste forhold. Men jeg vil jo ikke belemre alle med mine dårligdomme - så bliver jeg bare ham, der altid brokker sig, og det er der ingen, der gider at høre på, siger han og tager en dyb indånding i den kolde luft.

- Det er en smaddersvær balance. Måske er det en af grundene til, at mange mænd klapper helt i og slet ikke siger noget, når de har problemer.

Fremme ved mandecentret stopper Christian op. Han kigger mod vinduerne på første sal, hvor han skal sidde om et par minutter.

- I mit gamle ægteskab sagde jeg nej til parterapi. Dengang tænkte jeg: ”Hvad skal jeg dog bruge det til?” I dag ser jeg anderle-

des på det. Mænd må da gerne græde. Der er alligevel ikke så mange riddere tilbage, siger han efterfulgt at et lille grin.

- Men efter forholdet til min kæreste er gået i stykker, har jeg erkendt, at jeg har brug for hjælp. På den måde har det aldrig været et nederlag for mig at gå op ad trapperne til mandecentret.

Det har han gjort hver anden uge i knap et år. Eller oftere, hvis han er inde i en dårlig periode. Som Christian selv siger det uden at forvente medynk:

- Jeg føler mig som et knæksugerør. Jeg ringer til Michael (centerleder i Odense, red.), hver gang jeg er ved at knække, siger han - og går ind ad døren til mandecentret.

Virkeligheden er en anden

Og så er vi tilbage ved samtalen på mandecentrets kontor. Michael Hammer har lyttet til Christians bekymringer og udfordringer i en lille times tid. Og Christian har taget centerlederens bemærkning om, at eks-

kæresten ”vil fortælle en helt anden historie end den, du har”, til sig. For han ved, at det er sådan, samtalen fungerer. Det er der, de er nået til.

For de nye mænd på mandecentret foregår det anderledes. Michael Hammer og hans kolleger bruger stort set kun samtalerne til at lytte. Ikke andet. Først senere i samtaleforløbet spørger Michael Hammer, om han må udfordre deres argumenter, handlinger og fortællinger.

Mandecentret er ikke kun et sted, der tilbyder klap på skulderen. Samtalerne må gerne have kant, som Michael Hammer formulerer det, og det gør ikke noget, at det gør ondt. Indimellem. Men kun hvis manden, der sidder i sofaen, er klar til det. Og det er Christian.

- Hun er færdig med dig, siger Michael Hammer på et tidspunkt i samtalen, da Christian fortæller om de signaler, han mener peger i retning af, at ekskæresten måske alligevel gerne vil ham.

- Men virkeligheden er en anden, afbryder centerlederen flere gange i samtalen, når Christian bliver for ensopret og glemmer ekskærestens version af bruddet - og alt det, der er gået forud.

Michael Hammer rejser sig og tegner en lige linje på en tavle. Den ene ende repræsenterer forhistorien, den anden nutiden. Han sætter nogle tilfældige krydser langs linjen.

- Krydserne, siger han og kigger på Christian.

- Det er konflikter og uenigheder, I har med i bagagen. De er der stadig. Det kan godt være, at de ikke fylder meget hos dig, men det gør de måske hos din tidligere kæreste.

Den 49-årige mand i sofaen nikker: - Jeg kan godt følge din model. Men mange af de krydser bunder i en misforståelse. Mange af de ting, jeg har gjort, har været i den bedste mening.

Michael Hammer bryder ind igen: - I ser elefanten på to forskellige måder. Det er du nødt til at forstå. Det vigtigste for dig lige nu, Christian, er at overveje, hvordan du opretholder dit samvær med din datter.

Det bliver nogle af de sidste ord. Timen er gået, og de to mænd finder en dato for næste samtale. Selv om han er blevet presset på sin egen opfattelse af den situation, han står midt i, føler Christian sig godt tilpas. Næsten opløftet.

- Jeg er bare glad for, at der var en, der havde tid og lyst til at lytte til mig. Det hjælper. Jeg har brug for at vide, hvornår jeg er for meget. Brug for, at nogen hjælper mig videre, så jeg ikke bliver ved med at sidde fast. Det kan være svært, når følelserne tager over for fornuften, siger han, mens han tager jakke på og gør sig klar til at gå hjem.

Michael Hammer er allerede videre til den næste samtale. Jonas, en af de mænd, der har fået et midlertidigt værelse på mandecentret, har bedt om et hastemøde. En besked fra ekskæresten har sendt ham i kul-køleren.

Læs om Jonas i andet kapitel i næste udgave af Livsstil.

Christian optræder med sit rigtige fornavn i artiklen, men har ikke ønsket at have sit efternavn med af hensyn til kommende arbejdsgivere og partnere. Siden interviewet til denne artikel har han opgivet drømmen om at få mere samvær med sin datter og finde sammen med ekskæresten igen. På et møde i Statsforvaltningen fik han afslag på at se sin datter mere end en gang om ugen. Hans sidste håb er, at retten kommer frem til, at han skal have lov til at se sin datter mere. Christian går stadig til samtaler på Mandecentret Fyn.

Af **Andreas Leer Schamberg**, *anls@jfmedier.dk*
Foto: **Tim Kildeborg Jensen**, *tkj@jfmedier.dk*