

Kommentar bragt i Berlingske Tidende torsdag den 23. juli 2020

<https://www.berlingske.dk/kommentarer/sund-livsstil-bygger-ikke-kun-paa-laegevidenskab>

Sund livsstil bygger ikke kun på lægevidenskab

Af [Hanne Bess Boelsbjerg](#), phd., Interacting Minds Centre, Aarhus Universitet

Den massive kritik, der er blevet rettet mod Hjerteforeningens initiativ 'PS. I love you' viser, i hvor høj grad repræsentanter for lægevidenskaben forsøger at tage patent på, hvordan man lever et sundt og meningsfuldt liv.

'PS. I love you' har til formål at engagere den befolkningsgruppe, der lige nu kan være med til at sikre hjertesundheden i de kommende årtier, nemlig unge op til 40 år. Ved at henvende sig til målgruppen gennem en farverig grafik samt med sundhedsinitiativer, der falder uden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger, har man været nytænkende og skabt et forum for unge, der interesserer sig for at opnå et sundt og mindre stressende liv.

Det synes jeg som forsker, er et prisværdigt initiativ. For problemet for de fleste, der arbejder med sundhedsfremme, er netop *ikke*, at målgruppen har brug for mere evidensbaseret viden. Langt de fleste *ved* allerede, at det er skadeligt at ryge, at have store mængder fedt visse steder på kroppen og indtage alkohol i uhyre mængder (1). Udfordringen består i at få mennesker til at tage disse budskaber alvorligt og praktisere en livsstil, der tager højde for de risici, der beviseligt findes.

For at det kan lykkes, peger forskning på, at det er nødvendigt, at man som person foretager sig sundhedsfremmende aktiviteter, der er meningsfulde (2). Det gælder både i forhold til, at man kan begrunde aktiviteterne ud fra ens virkelighedssyn, og at man kan mærke, at de *gør* gavn. Og det provokerer åbenbart stadig store dele af lægestanden, at over halvdelen af den danske befolkning vælger at inddrage sundhedsfremmende aktiviteter, der defineres som 'alternative' (3).

For selvom langt de fleste af disse tiltag ikke er evidensbaserede - hvad den tidligere formand for Lægeforeningen, Andreas Rudkøbing, indrømmer også gælder for den etablerede lægevidenskab (4) – så kan de ikke desto mindre vise sig at fremme livskvalitet og sundhed.

I den forbindelse er det vigtigt at huske på, at lægernes kompetence er at kurere sygdomme, så man forhåbentlig bliver rask (5). Men det er ikke det samme som at have eneret på at definere, hvad der er sundt og usundt. At opleve sig selv som 'sund' er i høj grad forbundet med livskvalitet og evnen til at tilpasse sig omstændighederne i ens tilværelse (6).

Det er her, jeg synes, at kritikerne af 'PS. I love you' misforstår budskabet totalt! For de sundhedsfremmende tiltag, de unge opfordres til at snuse til, promoveres *ikke* som et alternativ til at behandle konstaterede sygdomme. Snarere er der tale om at skabe inspiration til at få ens livsstil og ens ønske om at leve 'det gode liv' til at matche. Denne type sundhedsforståelse handler om, at du *gør* noget, der føles godt og skærper din evne til at mærke det, der gavner dig. Herigennem

udvikler de unge en langtidsholdbar livsstil, som fremmer hjertesundheden. Det er i hvert fald intentionen.

Jeg giver 'PS. I love you' ret i, at det er vigtigt for unge mennesker at udvikle kompetencerne til at mærke efter og følge det, der føles rigtigt for dem. Og det burde ikke være en lægevidenskabelig opgave. Det er snarere udtryk for en livsfilosofi, der udgør grundlaget for at praktisere en bæredygtig livsstil.

Det vigtige i initiativet er netop at gøre det muligt for unge at undersøge, hvad der skaber livsglæde og meningsfylde, og hvad der medvirker til at skabe sunde valg i deres hverdag. At man peger i andre retninger, end det hvad lægevidenskaben har bevist, skyldes, at det ikke handler om, at man er syg. Men om at man stiller sig spørgsmål om, hvordan man gerne vil leve sit liv.

Og her er det vigtigt at være i dialog med målgruppen – de unge! Og for dem handler det muligvis ikke om, at de skal ændre deres hverdagsliv for at blive rigtigt gamle. Hvem siger, at denne generation stræber efter at blive så gammel som mulig? Det handler snarere om at finde ud af, hvor skoen trykker nu og her – og at pege de unge i retningen af, hvordan de kan forholde sig til de vilkår, der er for deres tilværelse, så de opnår mest muligt livskvalitet. Herigennem skulle de gerne evne at træffe de valg, der sikrer at de lever et sundt og tilfredsstillende liv.

Det handler derfor om at motivere unge ved, at de bliver talt til som ligeværdige. Og det er er hvad 'PS. I love you' gør. Samtidigt udviser man modet til at praktisere en nuanceret og kulturel mangfoldig sundhedsforståelse, der respekterer, at der er flere bud på, hvordan man lever et sundt og godt liv.

1:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~media/73EADC242CDB46BD8ABF9DE895A6132C.ashx>

2: https://static-curis.ku.dk/portal/files/145542056/21242_48420_1_SM.pdf

3: https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/sidste_chance/sif/udgivelser/2019/alternativ_behandlig.pdf

4: <https://www.dr.dk/radio/p1/sygt-nok/sygt-nok-39>

5: https://denstoredanske.lex.dk/sygdom_%28socialmedicinske_aspekter%29

6: <https://paedagogik.systime.dk/index.php?id=492>