

Tema

HJEMME HOS  
**EKSPERTERNE**  
– hvor perfekte er de selv?



PARTERAPEUT HENRIETTE JUNKER



KOSTEKSPERT NANNA HOLT-PEDERSEN





## Hvordan står det til hjemme hos dem, der fortæller os andre, hvordan vi skal leve?

Det vil FEMINA gerne vide, og derfor har vi spurgt SF's miljøordfører Ida Auken, pengeekspert Mette-Marie Davidsen, parterapeut Henriette Junker og ernæringsterapeut Nanna Holt-Pedersen, om de selv altid efterlever de råd, de giver andre. Det gør de – som oftest.

AF ANDREA BAK • FOTO: CARSTEN SEIDEL

A woman with blonde hair, wearing a black blazer over a blue top and black pants, stands next to a black bicycle. The bicycle has a front basket containing a red helmet. The brand name 'Klaidenboes' is visible on the frame.

MILJØFORKÆMPER IDA AUKEN

A woman with curly red hair, wearing a grey sleeveless top, a dark necklace, and a grey skirt, stands with her hands clasped in front of her. She is also wearing black leggings and black boots.

PENGEEKSPERT METTE-MARIE DAVIDSEN



Læs om stress-eksperten, der også selv kan komme til at arbejde for meget ...

▶ WWW.FEMINA.DK

PARTERAPEUT

HENRIETTE JUNKER:

## Selvfølgelig vrisser jeg ad min mand

Selv om Henriette Junker har kendt sin mand i 20 år, bliver hun alligevel nyforelsket i ham flere gange om ugen. Det er en positiv bivirkning af hendes arbejde som psykolog og parterapeut.

**H**enriette Junkers mand er også psykolog, og man skulle tro, at den kombination ville gøre, at de aldrig faldt i de fælder, vi andre dumper i hver eneste dag. Men nej.

– Selvfølgelig ryger der finker af panden, og selvfølgelig vrisser jeg ad ham, og vi er bestemt heller ikke enige med hinanden om alting, så vi har naturligvis vores diskussioner og skænderier ligesom alle andre, siger hun.

– Der er tidspunkter, hvor vi glemmer at have respekt for hinanden, og hvor vi kun tænker på vores egne behov. Men det sker ikke så ofte som før, og når det sker, er vi hurtige til at komme tilbage på rette spor. Min mand er for eksempel meget træt af, at jeg er så langsom til at komme ud ad døren – det blev jeg irriteret over før, fordi jeg følte, han ville kontrollere mig, men i dag er jeg blevet bedre til at se det fra hans synspunkt. Det er, fordi han er bange for, at det hele skal kokke, så i stedet for at vrisse ad ham, nusser jeg

ham i nakken og gør mig umage for at blive hurtigt færdig. Det kræver utrolig lidt af mig, men betyder meget for ham, og det vil jeg gerne gøre, for at han kan blive glad, siger hun.

Det er fem år siden, Henriette Junker uddannede sig til parterapeut, og det har ikke kunnet undgås, at det smittede af derhjemme.

– Min mand og jeg har færre konflikter, og jeg synes, vi har en god energi omkring os. Vi kommer hurtigere igennem konflikterne nu. Førhen måtte vi igennem hele møllen, og en diskussion om opvasken førte gerne til, at vi for 117. gang kom til at diskutere børnenes opdragelse, og hvem der gjorde mest for den anden, hvorimod det nu som regel kun handler om opvasken, og så taler vi stille og fredeligt om det andet på et bedre tidspunkt, siger hun.

At have et godt og givende parforhold er da heller ikke ensbetydende med at have et forhold uden konflikter.

– Hvis der er konflikter, er der også liv, og



### PARTERAPEUTENS EGNE RÅD

- Mød din partner med smil, øjenkontakt og berøring i jeres daglige liv sammen. Det er noget af det basale for trygheden og glæden i forholdet.
- Prøv at være opmærksom på, hvilke længsler du har for jeres forhold, så du får dem kommunikeret ud til din partner i stedet for en masse kritik.
- 75 procent af den energi, du bruger på at finde fejl hos din partner, kan du med fordel sætte ind på at finde din egen andel i jeres konflikter.

Læs mere om Henriette Junker på [www.henriettejunker.dk](http://www.henriettejunker.dk)

de par, der aldrig hæver stemmen over for hinanden, er ikke nødvendigvis bedre kørende end os andre. Der er intet overhovedet, der tyder på, at par, der aldrig skændes, er mere lykkelige eller mindre sårbare over for brud, siger hun.



KOSTEKSPERT NANNA HOLT-PEDERSEN:

# Den søde tand forsvinder nok aldrig

Selv om man er uddannet udi, hvad der er korrekt ernæring for os mennesker, er det ikke ensbetydende med, at det altid er det sundeste på menukortet, man rækker ud efter. Det ved Nanna Holt-Pedersen, der er ernæringsterapeut og professionsbachelor i ernæring og sundhed.

**J**eg har brugt mange år på at lære at leve sundt, siger hun.

– Jeg har skullet lære mig selv at spise fisk, og første gang jeg smagte sushi, syntes jeg overhovedet ikke, det var noget for mig. Jeg brød mig heller ikke særlig meget om bønner og linser, men ville virkelig gerne have dem som del af min kost. Så jeg lærte at lave dem, så de smagte godt, og gav dem mere end én chance. Det handler om at få skabt sig nogle gode vaner og få lavet en kobling mellem hjerne og krop. Jeg har erfaret, at jo mere bevidst jeg er om, hvad min mad indeholder af gode ting, desto bedre kan min krop lide det, siger hun.

Selv om hun godt ved, det ikke er sundt, falder Nanna Holt-Pedersen alligevel sommetider for fristelsen til at spise usundt.

– Den søde tand forsvinder nok aldrig. Jeg kan ikke have chokolade og kager i huset, for så spiser jeg det. Så det køber jeg aldrig – jeg kender efterhånden mig selv godt nok til at vide det, siger hun.

– Og selv om jeg elsker at lave mad, så ved jeg også, at jeg ikke altid gider stå og lave sund mad til mig selv, så jeg har gjort det til en vane at lave store portioner, som jeg fryser ned i mindre, så jeg altid har noget god og sund mad inden for rækkevidde. Jeg køber heller aldrig ind, når jeg er sulten, for så ryger der lettere noget, jeg i virkeligheden ikke har lyst til at spise, i kurven, siger hun.

– Paradoksalt nok kan det sommetider give bagslag, når man forsøger at leve sundt. I vinters rejste jeg rundt i Indien, og efter en lang togrejse følte jeg mig lidt sløj. Jeg besluttede derfor at bestille noget friskpresset gulerodssaft med ingefær, fordi jeg vidste, at det ville være godt for mig. Men jeg blev simpelt hen så syg



## EKSPERTENS EGNE SUNDHEDSRÅD

- Tag ansvar for din egen sundhed, og vær bevidst om, hvad du spiser.
- Hold fokus på den gode basiskost, og spis primært uforarbejdet mad – altså frugt og grønt, hele korn, bønner og koldpressede olier.
- Vægt kvalitet frem for kvantitet – spis langsommere, og nyd hver eneste bid.

af den friskpressede saft og var indlagt på et indisk hospital i en uge. Da tænkte jeg ærlig talt, at jeg ville ønske, jeg havde bestilt noget andet – for en sjælden gangs skyld en cola måske, siger hun.

– Det er vigtigt for mig at spise sundt, fordi jeg får det godt af det. Men når det er sagt, så er jeg ikke fanatisk. Jeg bruger for eksempel aldrig udtrykket at synde, eftersom jeg er af den holdning, at man selv har ansvaret for, hvad man går rundt og spiser. Jeg spiser, hvad jeg har lyst til, og bliver jeg inviteret ud til middag hos folk, spiser jeg det, jeg får

serveret, og nyder det – også selv om det ikke var noget, jeg selv ville lave derhjemme, siger hun.

– For mig handler det at være sund om, at man gør sig bevidst om, hvad det er man spiser, og minimum 80 procent af tiden lever af sund og nærende mad. Jeg kender mennesker, der spiser 110 procent efter bogen, det bliver aldrig min måde at leve på, det ville jeg føle gjorde mig for ufri. Min sundhed er for mig dynamisk. Det er hele tiden stedet, hvor jeg udfordrer mig selv og bliver klogere på, hvad der virker for mig.





MILJØFORKÆMPER IDA AUKEN:

## DET GØR IDA AUKEN SELV

- Tager cyklen eller toget i stedet for bilen.
- Skifter elselskab – det er let og gratis. Vælg et selskab, der destruerer CO<sub>2</sub>-kvoter eller støtter klimatiltag i ulande.
- Vasker med koldt vandsvaskepulver og tørrer tøjet på stativ i stedet for i tørretumbler.
- Køber CO<sub>2</sub>-kvoter, når hun ikke kan undgå at flyve, på [www.climatefriendly.com](http://www.climatefriendly.com)

Læs mere om Ida Aukén på [www.idaauken.dk](http://www.idaauken.dk)

# Jeg køber også sko, jeg ikke behøver

– Jeg er opdraget til at spare på vandet og slukke lyset, når jeg går fra det ene rum til det andet, ligesom de fleste andre ... men det var først for knap 10 år siden, jeg for alvor blev klar over, hvilke klimaforandringer vi står midt i, siger Ida Aukén, miljøordfører i SF.

**F**ørhen kunne jeg ikke rigtig kende forskel på klimaforandringer og huller i ozonlaget, og da man hele tiden hørte, at hullerne i ozonlaget var blevet mindre, troede jeg også, man relativt let kunne løse klimaproblemerne. Men jeg fik et chok, da det gik op for mig, hvor galt det står til, og hvordan hele vores økosystem er ude af balance. Jeg tænkte, at enten kunne jeg sætte mig ned og græde, eller også kunne jeg gøre noget, og så valgte jeg det sidste og besluttede mig for at gå ind i politik, siger hun.

Miljøet er Ida Aukéns hjertebarn, og i 2007 blev hun valgt ind i Folketinget for SF, netop med miljøet som en af de største mærkesager for hende. Det har tvunget hende til at kaste et ekstra kritisk blik på sin egen adfærd, når det gælder miljøet. – Jeg har foretaget en del ændringer i mit liv, men de er kommet trinvis. Da jeg boede på kollegium, tørrede jeg mit tøj i tørretumbler, men i dag bruger jeg tørre-

stativ i min lejlighed. Det fungerer absolut lige så effektivt og sparer miljøet for en masse CO<sub>2</sub>, siger hun.

– Jeg har ikke bil, og til daglig cykler jeg på arbejde. Hvis jeg en dag får brug for en bil, vil jeg sikkert vælge en delebil og allerhelst en elbil. Skal jeg til møde andre steder i Danmark, prøver jeg så vidt muligt at tage toget – også selv om det er hurtigere at tage flyet til Aalborg eller Århus, siger hun.

Sommetider er det imidlertid nødvendigt at sætte sig op i et fly. Som i sommer da Ida Aukén var på fire måneders studieophold i New York.

– I de tilfælde, hvor jeg ikke kan undgå at flyve, køber jeg CO<sub>2</sub>-kvoter. Jeg køber dem på [climatefriendly.com](http://climatefriendly.com), men der er flere hjemmesider, man kan købe dem på. Man taster ind, hvor man rejser fra, og hvor man skal hen, og så regner den ud, hvor meget CO<sub>2</sub> man bruger på den og den tur. På en flyvetur fra København

til New York bruger hver passager 3,7 ton CO<sub>2</sub>, og CO<sub>2</sub> koster lidt over 100 kroner pr. ton, fortæller hun.

Ida Aukén har fået indført, at alle medlemmer af SF's folketingsgruppe køber CO<sub>2</sub>-kvoter, når de rejser med fly i forbindelse med arbejdet. Hun forsøger også at få vedtaget, at alle Folketingets medlemmer skal gøre det samme. Men selv om hendes opgave som miljøordfører er at tale miljøets sag, passer hun på ikke at blive for belærende og frelst.

– Jeg er helt holdt op med at skælde min mand ud, hvis han glemmer at slukke lyset, for ellers ender det jo med, han synes, jeg er uudholdelig at leve sammen med. Jeg gider ikke være sådan én, folk bliver trætte af at høre på. Så får det jo ingen effekt, det, jeg gør.

I New York bor en mand, som kalder sig No Impact Man. Han har besluttet sig for at være CO<sub>2</sub>-neutral og lever uden elektricitet og har wc med træk og slip, kører aldrig i bil eller tog og køber kun produkter, der ikke er i emballage. Det tiltaler mig ikke at leve på den måde. Når man bliver til sådan et omvandrede freakshow, er det umuligt at få den brede befolkning med på ideen. Personligt må man begynde med at ændre ved de ting, der er ligetil, men man kan ikke fra den ene dag til den anden holde op med at udlede CO<sub>2</sub>. Selv om man ikke behøver at give afkald på sit køleskab på samme måde som No Impact Man, kan man med fordel vælge et køleskab, der ikke bruger så meget elektricitet. Og hånden på hjertet: Har man virkelig brug for et køleskab, der kan lave isterninger? spørger hun.

– Selv om jeg er miljøbevidst, er jeg stadig en moderne kvinde og kan lide de ting, moderne kvinder nu engang kan lide, og undertiden giver jeg da også mig selv fri og køber et par sko eller en taske, jeg ikke behøver. Det kan ikke nytte noget at slå sig selv i hovedet med, at åh nej nu har jeg været ude at flyve eller fyret en masse elektricitet af på at gå i dampbad. Den energi kan jeg bruge så meget bedre på at gøre noget, der reelt er godt for miljøet, siger hun.



PENGEKSPERT

METTE-MARIE

DAVIDSEN:

## Jeg kan ikke styre at have kontokort

– Jeg var utrolig dårlig til det med penge i 30 år, siger Mette-Marie Davidsen, som er forfatter til bøgerne "Kloge kvinders guide til økonomisk frihed" og "Pengekuren", og som hver uge besvarer spørgsmål om penge i FEMINAs brevkasse.

### ØKONOMENS BEDSTE RÅD

- Gem dankortet væk en måneds tid, og hæv hele dit rådighedsbeløb. Mærk, hvor omsorgsfuld du pludselig bliver over dine penge.
- Sæt penge til side i små fonde, f.eks. i en "rejsefond", "havefond" eller "hestefond", alt efter hvad I interesserer jer for og drømmer om.
- Tag fuldt økonomisk ansvar! Tag hånd om dine økonomiske drømme og fremtid ved at sørge for en ordentlig pension og ved at sikre dig økonomisk, hvis du skulle gå hen og blive skilt.

Læs mere om Mette-Marie Davidsen på [www.common sense.dk](http://www.common sense.dk)

**F**ørhen var min økonomi fuldkommen overophedet. Jeg var gældsplaget og havde overhovedet ikke styr på min økonomi. Den fik bare lov at passe sig selv, og jeg rystede nærmest af rædsel, hver gang jeg tjekkede min konto, siger hun.

Men så mødte hun sin mand.

– Min mand har altid haft rigtig meget styr på det med penge, og han var meget overbærende og fik efterhånden vist mig, at der fandtes en anderledes måde at gøre tingene på. Jeg tror faktisk ikke, jeg havde ændret mit forhold til penge, hvis jeg ikke havde gidet lære fra sig, siger hun.

– I dag har jeg fået mine penge ind under huden. Jeg ynder at sige, at jeg er forelsket i dem, selv om det nok vil lyde underligt i ørerne på mange – men jeg tænker lige så meget over mine penge, og hvad jeg gør med dem, som jeg tænker på mit arbejde, min familie og mit helbred. Jeg kan mærke på min egen krop, hvor rart det fø-

les, når man har styr på sin økonomi. Den ekstreme usikkerhed, jeg før følte, hver gang jeg åbnede brevene fra banken, den er helt væk nu. Det samme er den lave grad af selvtilid, jeg havde, når det gjaldt penge. Det er en fantastisk fornemmelse at vide, at man har magt og kraft til at ændre på sin økonomi, siger hun.

– Jeg gør meget ud af at opdrage mine to døtre til at tænke over deres pengeadfærd, og jeg er stolt af, hvor godt de klarer deres pengesager. Min yngste datter på 12 år havde sparet nogle penge op, og dem ville hun gerne investere, for det har vi snakket med hende om, hvordan man gør. Hun spurgte, om ikke hun kunne købe aktier i rideklubben for nogle af sine sparepenge, for klubben gik godt, mente hun. Jeg synes, det er ret fantastisk af en 12-årig at forstå logikken i aktier! siger hun.

Selv om Mette-Marie Davidsen har helt styr på økonomien, sker det jævnligt, at hun laver svipsere.

– Det ville være løgn at påstå, at jeg altid gør det rigtige. En af de helt store fejl var, da jeg satte alle mine pensionsmidler i aktier, som så er halveret i værdi siden sidste sommer. Men sådan er gamet, når man går efter det høje afkast. Så er der også en høj risiko, siger hun.

– Noget af det, jeg virkelig opfordrer folk til, er at gennemgå deres udgifter nøje for at se om det, vi betaler for vores faste udgifter, nu også er til den rigtige pris, og om vi i det hele taget har brug for ydelser. Jeg fandt for eksempel ud af, sidst jeg lavede sådan et tjek, at vi hver måned har betalt for en ISDN-forbindelse, som vi ikke har brugt i fem år. Det er jo helt vanvittigt, griner hun.

– Jeg køber også stadig alt for mange ting på tanken, som er vores nabo. Og så har jeg en klar aftale med mig selv om, at jeg ikke må have kontokort nogen steder, for det kan jeg simpelt hen ikke administrere. Så jeg er stadig under evig uddannelse, også når det gælder penge, siger hun.