

# Nytårsforsætter fortsætter

I disse dage kæmper tusindvis af danskere med at **overholde deres nytårsforsætter**. Undersøgelse viser, at kun fem procent overholder deres nytårsforsæt

Af Kasper Tveden Jensen  
ktje@amtsavisen.dk

**RANDERS:** Så er det tiden igen, hvor nytårsforsætterne, man lovede sig selv og andre for en lille uge siden, skal indfries. For mange rygere er det nærmest en tradition at begynde året med et nytårsforsæt om at stoppe med at ryge, men som med så mange af de øvrige forsætter, så ryger man tilbage i de gamle vaner.

Det danske analyseinstitut GfK har spurgt danskerne om, hvor mange der holder deres nytårsforsæt, og her viser undersøgelsen, at kun fem procent holder, hvad de har sagt, mens chancenepropperne sprang.

## Kvite smøgerne

At lægge smøgerne på hyl- den er et af de mest brugte

nytårsforsætter, og det er noget, som apotekerne mærker op til nytåret.

I ugen omkring nytår sidste år, blev der på landets apoteker solgt 36 procent flere rygestopprodukter end på en gennemsnitlig uge, og med det øgede fokus på rygning i forbindelse med rygeforbuddet regner apotekerne med, at antallet af rygestoppræparater vil stige endnu mere.

Ifølge farmaceut Mille Holst Thomsen hos Danmarks Apotekerforening er det imidlertid ikke nok med at bruge afvænningspræparater.

»Hvis man virkelig mener, at man gerne vil lægge smøgerne på hylden, er det også vigtigt med personlig rådgivning,« siger hun

Mange apoteker tilbyder rygestopkurser sammen med landets kommuner, heriblandt Randers Kommune, hvor brugen af afvænningspræparater går hånd i hånd med personlig rådgivning.

## Gammel tradition

Traditionen med at formulere nytårsforsætter kan spores helt tilbage til baby-lionierne for mere end 4000 år siden.

Dengang var det meste udbredte forsæt at levere lånte

landbrugsredskaber tilbage til naboerne.

I dagens Danmark går nytårsforsætterne i langt højere grad på egen sundhed som at tabe sig og kvitte smøgerne.

Af andre nytårsforsætter er det ønsket om at have mere tid sammen med familie og venner, at hjælpe andre og få nedbragt sin gæld, der er blandt de mest populære.



**MOTION.** Landets fitnesscentre oplever en øget interesse for deres maskiner i januar måned. Foto: Flemming Højer



# Hold nytårsforsættet

En ting er at sætte sig et nytårsforsæt, noget andet er at holde det. Forfatteren Henrik Frederiksen har skrevet bogen **Choice Manager** om, hvordan man holder sit nytårsforsæt

Af Kasper Tveden Jensen  
ktje@amtsavisen.dk

**RANDERS:** Vi kender det stort set alle sammen. Man har sagt til sig selv, at nu skal det ske. Nu skal kiloerne smides. Eller nu skal det

være slut med smøgerne. Måske er det endda blevet til et par løbeture eller investering i rygestoppræparater, men så er det ligesom, interessen falmer, og man falder tilbage i det gamle rytme.

»Når man sætter sig et nytårsforsæt, er det vigtigt, at man definerer målene. I stedet for at sætte sig nogle høje mål om at eksempelvis løbe fem gange om ugen, så begynd i det små med et par løbeture. Derefter kommer interessen automatisk,« siger forfatteren til bogen Choice Manager, Henrik Frederiksen.

Henrik Frederiksen har lidt problemer med at tage eksperttitlen i munden, men med mange års erfaring som

blandt andet underviser på CBS (Copenhagen Business School) i organisation og ledelse, og med udgivelsen af en række bøger inden for området, så har han noget at skulle have sagt, når det handler om at få gjort tanke til handling.

## Tænk positivt

»I stedet for at tænke »nu har du fejlet«, hvis man falder i med at ryge, eller man kommer til at spise noget usundt, så nyd burgeren eller smøgen og se derefter fremad igen,« siger Henrik Frederiksen.

Det at tænke langsigtet er grundstenen i Choice Manager, og bogen er bygget op sådan, at man løbende skal se

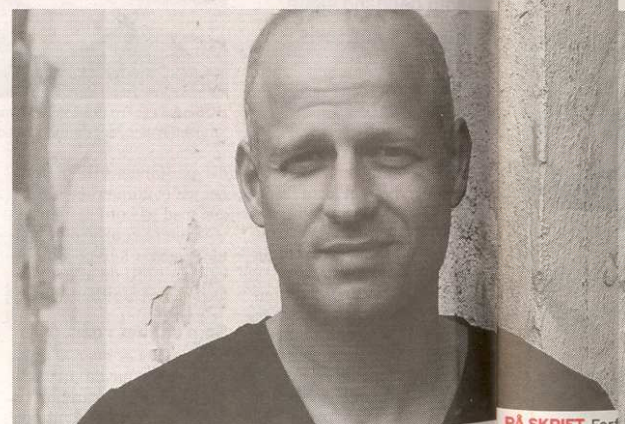
på de mål, man har sat sig. Dels for at se, hvor langt man er kommet, men også for at se, hvad der ligger forude.

»Man skal ikke straffe sig selv. Hvis man har sat sig for at tabe ti kilo, inden for en vis periode, er det jo ikke nogen fiasko, hvis man kun har tabt sig fem,« siger han.

## Ekstiensiell forvirring

Ifølge forfatteren er bogen ikke decideret tænkt som en rettesnor for, hvordan man overholder nytårsforsætter, men mere som en generel vejledning til, hvordan man træffer hensigtsmæssige valg for fremtidig karriere, studievalg og i forhold til kærligheden.

»Vi har i dag så mange



muligheder, at det ofte kan være svært at træffe de rigtige valg. Vi står midt i en eksistensiell forvirring,« Henrik Frederiksen har ifølge eget udsagn forsøgt at an-

gribe problematikken om at træffe de rigtige valg ud fra en humoristisk tilgang i forhold til mange af de andre selvhjælpsbøger, som er på markedet.

**PÅ SKRIFT.** Forfatteren Henrik Frederiksen har skrevet bogen Choice Manager, der er til hjælp til at holde nytårsforsættet

## TOP-SYV NYTÅRSFORSÆTTER

1. Blive lykkeligere
2. Bevare alt det gode jeg har
3. Leve i nu'et
4. Kvitte smøgerne
5. Få en bedre work/life balance
6. Starte med at dyrke motion
7. Få styr på økonomien

Kilde: Analyseinstitutet GfK Danmark