



# Ida Damsgaard Krustrups grundlovstale

**Taler**

Ida Damsgaard Krustrup  
Gymnasieelev og Årets Nye  
Stemme-finalist

**Dato**

5. juni 2026

**Sted**

Skamlingsbanken

**Omstændigheder**

Årets Nye Stemme er en prisuddeling, der hylder ungdommens mod til at tage ordet. Prisen gives til en taler, som har udvist særlig potentiale i sit arbejde med det talte ord, en evne til at forholde sig til eller bryde med de klassiske taletraditioner samt tale på vegne af andre end sig selv. Årets Nye Stemme uddeles af Danske Taler i samarbejde med en lang række ungdomsorganisationer og er støttet af Tuborgfondet.

I år blev prisen uddelt på Skamlingsbanken sammen med Museum Kolding. De fem finalister Aksel Skovgaard Justesen, Mille Slot Mastrup, Jökull Logi Hartarson, Ida Damsgaard Krustrup og Sebastian Mortensen holdt alle en grundlovstale. Sebastian Mortensen blev kåret som Årets Nye Stemme.

1 Prøv at lytte.

D for dialog. E for erfaringer. M for medbestemmelse. O for oprigtighed. K for kommunikation. R for respekt. A for ansvar. T for tillid. I for indflydelse.

5

Sådan staver man til: Demokrati.

Vi taler ofte om retten til at sige vores mening. Men hvor meget betyder vores ord egentlig, hvis ingen lytter.

10

Lad mig derfor fortælle om noget, mange kvinder føler – men sjældent tør tale om.

Lad mig fortælle om pillerne, p-pillerne, præventionspillerne, pik pillerne

Lad mig fortælle om kvinders mentale helbred.

15

Ét emne, mange holdninger, få stemmer. Endnu færre samtaler.

20

Jeg er en af de få stemmer, der har turede tage samtalen. Trods tabu

Min historie, er demokrati, med stort D.

25 Fem år på p-piller.  
Fire af dem var gode.  
Det femte år medførte en depression.  
Jeg kunne ikke kende mig selv længere:

30 Kortluntet  
Udmattet  
Drænet  
Vred  
35 Usikker  
Forvirret  
Tom

”STOP SÅ!!!”

40

Jeg er ikke længere på p-piller. Nu kan jeg kende mig selv igen:

Energisk  
45 Glad  
Overskudsagtig  
Rolig  
Levende  
Kort sagt: mig

50

For første gang i mange år følte jeg ikke bare, at jeg overlevede. Jeg følte, at jeg levede igen.  
Det er utroligt hvor meget ens mentale helbred kan ændre sig, ved at stoppe på p-piller

55

Men hver gang jeg fortæller min historie, mødes jeg ofte af den samme kommentar:

”Jamen, kunne du ikke bare lade hver med at tage p-pillerne.”

60

Og ved du hvad? Du har faktisk ret. Jeg kunne godt lade være.

65

Men så skulle jeg også leve med de menstruations smerter, som p-pillerne i sin tid skulle hjælpe mig med. Smerte som gjorde at jeg knap nok kunne gå.

For mange kvinder handler p-piller nemlig ikke kun om prævention.

70

De handler om at kunne komme igennem en skoledag.

Om at kunne passe et arbejde.

Om at kunne fungere i en hverdag uden konstante smerter.

75 Derfor bliver jeg frustreret, når samtalen stopper ved:

"Du har jo selv valgt det."

80 For ja, jeg havde selv valgt det, men er det en konklusion på problemet, grunden til at vi skal ignorere det?

Problemet er, at kvinders sundhed stadig er et emne, der bliver pakket væk, så snart det bliver ubehageligt.

85 Et emne, der stadig er omgivet af tabu.

Personligt selv, har jeg snakket med unge kvinder- Ældre kvinder- Mange kvinder, om deres oplevelser med p-piller.

90 Jeg bliver stolt og varm helt ind i hjerte, fordi jeg ved hvor svært det kan være at snakke om.

Men samtidig væltes jeg også af en vis tristhed. For de følte sig forkerte.

95 Hvorfor?

Fordi de så problemet i øjnene, valgte at stoppe på p-piller for deres egen mentale helbreds skyld?

100 Nej. På ingen måder.

105 Men fordi nogle folk beslutter sig på forhånd for, hvad problemet er. Og hvis du spørger dem, er det i hvert fald ikke p-pillerne.

Lyder det ikke meget som det scenarie, jeg beskrev lige før? Kan man se en tendens?

110

Når folk har besluttet sig på forhånd, undgår de ikke lytte. Og det fører til uvished, den uvished der gør det til et tabu for os kvinder at snakke om

Så hvad nu hvis vi lyttede, i stedet for straks at forklare problemet væk?

115

Hvad nu hvis vi turde tale om de sider af p-piller, som ikke altid passer ind i fortællingen?

Kunne vi så hindre andre kvinder i at ødelægge deres mentale helbred?

120 Kunne jeg have undgået min depression?

Vi finder aldrig svaret, hvis vi ikke tør tage samtalen. Men det kræver også, at vi insisterer på at lytte – selv når vi er uenige.

125 For hvad er demokrati, hvis vi ikke lytter?

Hvis vi afviser erfaringer, fordi de ikke ligner vores egne?

Hvis vi møder mennesker med et "jaja" i stedet for et "fortæl mig mere"?

130

Så til dig, der lytter: Ligegyldigt hvem du er og hvilken holdning du har, håber jeg så inderligt at du tager mine ord til dig.

Vi står her på Grundlovsdag.

135 Vi fejrer vores demokrati.

Men hvis vi ønsker fremskridt – i sundhedsvæsnet, i forskningen og i kvinders mentale helbred – så kræver det, at vi tør tage samtalen.

At vi lytter.

At vi tager erfaringerne alvorligt. Erfaringer som mine

145 Så nu spørger jeg én gang til:  
Har du lyttet?

**Kilde**

Manuskript modtaget fra taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler

150

**Kildetype**

Digitalt manuskript

**Tags**

Grundlovstale

155

**URI**

<https://www.dansketaler.dk/tale/ida-damsgaard-krustrups-grundlovstale-2026>

160

165

170

175