



Foto: Anton Arboe Harild



SELVTILLIDSEKSPRESSEN

POLITIKEN



Nordsjællands
Grundskole og
Gymnasium samt
HF
Hørsholm
november 2022
ID: 5474



KLASSETRIVSEL 7d på NGG - Her skal det være godt at være Foto: Pernille Storm

"Et godt sted at være er et godt sted at lære"

Hver morgen ringer klokken ind, og eleverne kommer fra nær og fjern. Siden 1983 har de maledet trævægge, store termoruder og den ikoniske cirkelformede arkitektur rummet forskellige elever og værdierne består. Det gamle og det nye flettes sammen ligesom faglighed og trivsel.

TRIVSEL PÅ NGG

AF CAROLINE LILY, AYA OG SIMONE

De store glasdøre fører ind til aulaen på NGG. Gulvet er lavet af flerfarvet stenfliser, som danner et fint mønster over det hele, mens stærke træpæle holder taget. Det er her i aulaen, at livet på skolen begynder for mange, og det er her, at børn og lærere mødes, når skoledagen begynder. Store og små mennesker, brede og smalle mennesker bevæger sig i grupper rundt på gangende. Snakker og ler om alverdens ting. Kantine er proppet men elever som gnasker godter i sig.

Skolens hjerte

Aulaen kan bedst beskrives som et samlingspunkt, for det er her at børn og lærere mødes til

morgensamling, og du kan næsten altid finde nogen her, som enten er på vej videre, eller opholder sig der for en kort pause. Det er også i aulaen, at mange af skolens børn udstiller deres værker. Når de har været til billedkunst og malet portrætter, kan alle se dem på væggene, hvor de hænger. Fra aulaen spreder de mange gange sig som grene på et træ. Gangene danner tilsammen en cirkel og det er derfor at bygningen også kaldes Cirkelhuset

Langs gangene er alle klasseværelserne. Udtrykket er ikke moderne. Det er har set sådan ud i mange, mange år. Derfor er skolen i gang med at planlægge opførslen af en ny skole i nærheden. Plads til alle NGG har flere afdelinger og er ikke blot for grundskoleelever men har også gymnasie, ællingen og international afdeling. En af NGG motorer er også af der skal være plads til forskelligheder. For forskellighederne er det der gør at vi kan lærer og vokse med hinanden.

Trivsel går hånd i hånd med læring

I et interview med skolens rektor har eleverne fået rektor Thomas Thrane's svar på deres spørgsmål.

Hvad betyder det for dig, at være rektor her på skolen? "Det betyder rigtig meget for mig, det er fedt at følge med i elevernes udvikling, og det er aldrig kedelig." Hvad med svanerne på logoet? "Den ene svane er for grundskolen den anden for gymnasiet. Inspirationen er fra Karlebo kommunens våbenskjold den har nemlig en svane på."

Hvad er den vigtigste kvalitet en

skole kan have? "At løfte elevernes kompetencer og gøre jer klar til at vælge, hvad man vil værre altså at udruste eleverne både farligt og menneskeligt. Der er selvfølgelig også alt det mellem timerne, hvor man lærer, hvordan man er en god kammerat." Og mener du at NGG har fokus på det? "Vi prøver vores bedste og vi kan også sætte de rammer, fordi er en privatskole så der forventes lidt mere af både elever og lærer."



Der er selvfølgelig også alt det mellem timerne, hvor man lærer, hvordan man er en god kammerat.

Tror du trivsel i klasserne har betydning for elevernes læring? "Trivsel og læring går rigtig meget hånd i hånd for, hvis du har det sjovt, mens du lærer får du oftest også mest ud af det. Et godt sted at være er et godt sted at lære. I de større klasser kan man vende den om: Et godt sted at lære er et godt sted at være."

Hvad skal der til for at få god trivsel på en skole? "At der kommer den her balance mellem faglighed og trivsel. I de mindre klasser er der meget fokus på trivslen, mens i de større klasser bliver der fokuseret mere på fagligheden."

Får man mange lektier på NGG skole, og gymnasium? "Ja, man får mange lektier for det er jo også en privat skole hvor der forventes lidt

mere."

Er du enig i at mange lektier, kan føre til stres, angst, depression og andre lidelser? "Alle lærerne vil rigtig gerne deres eget fag, men det er vigtigt, at de taler sammen, så det ikke bliver for overhængene og man stadigvæk kan trives i det."

Hvad gør en lærer kvalificeret til at arbejde på NGG? "Det er en lærer, der er udannet inden for sit fag. En lærer, der forstår at løfte eleverne. En lærer, der forstår at passe på klassefællesskabet."

Skolens værdier

Rektor Thomas Thrane's ord understreger skolens værdier og mål for eleverne på de gangene. Cirkelhuget rummer alle små og store hjerner, der alle møder i skole med samme beslutsomhed på, at i dag skal de lære noget nyt og samtidig have det godt. Som formen på en cirkel stræber skolen efter at forene læring og trivsel.

FAKTA

I Ællingen går der i alt 25 børn I Grundskolen går der 738 elever I den international afdeling går der 352 elever På Gymnasiet og HF går der 200 elever NGG har været her siden 1983

DE UNGES VERDEN

Unge, smukke og usikre

Overgangen fra barn til voksen har altid været svær, og usikkerhed hører med til at være ung. Vi er alle usikre.

Når man er teenager og hormonerne ræser rundt i kroppen, går man igennem en kæmpe forandring, både mentalt, følelsesmæssigt og fysisk. Det er helt naturligt at føle sig mere usikker i teenageårene, hvor man går fra barndom til ungdom.

Som ung er man meget usikker på dig selv og sammenligner sig selv med andre for at passe ind. "Tynd, smuk og perfekt krop". Sociale medier er med til at bestemme, hvad det perfekte er. Nogle modeller og influencere klæder sig og får taget billeder, så deres liv og verden ser perfekt ud. De får også bumser, får oppustet mave, bliver også kede af det, får også almindelige problemer, men de tager bare ikke billeder af det. Sociale medier manipulerer med forestillingerne. De fleste piger, du ser på sociale medier, har rettet sig efter disse krav for at blive set som smukke, men ikke alle kan være tynde med store bryster og lyseblå øjne.

Vi beundrer andre, som vi synes er fantastiske, fordi vi har en særlig idé om, hvad skønhed er, en idé som billeder på sociale medier har påvirket: "Fuck hendes talje er smal" eller "Jeg ville ønske jeg lignede hende", men skønhed er i virkeligheden mange ting og det uperfekte er også smukt. Det kan tage lang tid at opnå den slags selvkærlighed, hvor du ikke længere samlinger dig selv med andre og bekymrer dig for hvad de mon tænker om dig, men det er rej-sens besværligheder værd.



ENSOMHED OG ANGST Modelfoto. Skilsmisse, dårligt helbred eller en stram økonomi. Det kan være nogle af grundene til, at en ud af fem danskere oplever, at de står uden for fællesskaber. Det viser ny undersøgelse fra Trygfonden. /RB PLUS/ (Thomas Borberg/Ritzau Foto/arkiv) Foto: Thomas Borberg

Bodyshaming, og hvad det medfører

Nogle tror, at der ikke sker noget ved den lille kommentar om en andens krop, men i virkeligheden kan der opstå så mange mentale forstyrrelser som angst.

ANGST

IDA KIRSTINE NYGAARD OG ZELINA
EBBE GLYHOLT

Bodyshaming findes overalt i verdenen. Lige meget hvor du kikker, findes det for eksempel i huset, i skolen eller så simpelt som folk der synes de har brug for at nedgøre andre i offentligheden. Bodyshaming kan ske mod en hver, helt fra en svært overvægtig person til en svært undervægtig, men du skal vide at lige meget om du er

overvægtig, undervægtig eller ingen af delene, er du helt perfekt som du er og det skal vi alle lære, for det er noget, som befolkningen her i verden er rigtigt dårlige at tage til sig.

Påvirkning

Det sker alt for tit, at vi også bliver påvirket af andre, hvis de siger noget om sig selv som for eksempel at de ser tykke ud eller afskyelige ud. Så står du måske der tilbage med følelsen af, at du selv er overvægtig eller andet.

Bodyshaming er en stor ting i verden, og er blandt andet en af de største sager af mobning man kunne komme på, da man rigtigt tit kan få det så dårligt med sig selv at det ender ud i selvskade, spiseforstyrrelser eller selvmord. Bodyshaming foregår mellem to eller flere personer hvor den ene siger noget om den andens krop, som for eksempel, at de er overvægtige eller undervægtige. Bodyshaming medfører alt for tit at du ender ud i

meget dårlige tanker om dig og din eksistens, og som sagt kan bodyshaming virkelig forårsage mentale problemer, men også angst. Angsten kan gøre dig bange for at vise dig selv og gå ud i offentligheden.

Vi kender sikkert alle sammen til det med at være bange, men har du egentlig tænkt over, at dem, der har angst, er bange og har en dårlig mave fornemmelse hele tiden.

Angst er noget mange unge går rundt med. Det kan, for eksempel, være noget man arver fra sine forældre eller noget man udvikler gennem så mange ting som belastninger i hjemmet eller ekstrem sårbarhed. Man kan også få angst hvis man har haft en frygtelig oplevelse, hvis man for eksempel har sygdoms angst kan det være en oplevelse i livet, som man er ekstremt bange for, skulle ske igen.

Angst

Man kan have forskellige former for angst. Det kan være panikangst,

som er hvis man pludseligt får et angstanfald, hvor man skal hive efter vejret. Denne form for angst gør at du panikker ekstremt nemt. Så er der sygdomsangst, hvis man er bange for at fejle noget hele tiden og for at blive syg og kaste op. Der er en hel masse former for angst, men også at udvikle angst.

Der er op til 350.000 til 400.000 voksne danskere, der har angst og der er flere og flere der får det. Angst kan godt udvikle stress eller andre psykiske problemer. Når man har angst er man typisk bange for at dø, eller blive syg. Mer er flere måder man kan få hjælp til sin angst, man kan gå til psykolog, hvor man kan tale om, hvad man er bange for. Psykologen kan give nogle gode værktøjer, så man kan lære at kontrollere det. Man kan heldigvis få medicin mod Angst i dag. Det vigtigste er, at tale med nogen om sin angst, fordi når man deler den, så kan den blive mindre.



Foto: Pernille Storm

Avisens leder

Mange af samfundets unge er ramt af mistrivsel, men hvad er det der gør, unge ikke føler de er gode nok?

I denne avis, lavet af 7.d på NGG, taler og skriver vi om netop den usikkerhed de unge især rammes af i dag. Avisen belyser de unges udfordringer i et moderne samfund. Der er blandt andet også fokus på sociale mediers indflydelse på os unge, hvordan mode påvirker os i dagligdagen og hvordan al for mange unge går igennem episoder med spiseforstyrrelser, depression, ensomhed, angst og meget andet.

Vi synes, avisen har været sjov at lave, og alle har budt ind med deres egne overvejelser og artikler, så den bedst muligt dækker over de mest relevante problemer i den moderne ungdom. Vi synes, at vi unge har mange problemer, og det skal der gøres noget ved. Vi forsøger at sætte fokus og anerkende problemerne, men håber også, at vi giver eleverne håb om, at de kan få det bedre.

Vi har blandt andet interviews med influencere, psykologer, dragqueens og Thomas Thrane, der er NGGs rektor. Vi har baggrundsartikler, nyhedsartikler, klummer, essays og læserbreve. Alt det kan du finde i inde i avisen.

Vi har valgt at kalde vores avis for Selvtillidsekspressen, fordi vi tænkte, at selvtilliden og selvværd blandt unge skal styrkes. Vi har jo alle prøvet at gå rundt og tro at alle bare kigger på en for at finde fejl. Selvtillid er også en stor del af emnet "Du er god nok, som du er". Faktisk måske den største. Navnet lyder også bare godt, når man siger det, i hvert fald hvis man spørger os.

Hele klassen har arbejdet sammen om at skabe avisen og vi er stolte over det endelige produkt.

Aya, Albert og Isabella



FÆLLESSKAB Forskellighed og forenighed i 7D Foto: Pernille Storm

Vi kan svigte eller støtte hinanden

Gode venner og en god omgangskreds er afgørende for, at du trives godt. Gode venner kan løfte hinanden, men desværre er vi ikke altid lige gode ved alle. Det kræver tillid og mod at stå op for sig selv og andre.

OMGANGSKREDS

OSCAR ABKJER RINDBO

"Du skal have det godt, og jeg skal have det godt" er en sætning, som jeg tit hørte, da jeg var yngre. Det er en god sætning at tage udgangspunkt i, når man snakker om vores måde at være sammen med andre mennesker.

Ordets magt

Jeg vil koncentrere mig om tonen mellem os mennesker, både mellem venner og familie. Både børn og voksne skal være opmærksomme på vores brug af sprog. Ord er magtfulde og når først ordene forlader munden, kan de ikke tages tilbage. Lidt ligesom på internettet hvor alt man sender bliver gemt og kan findes igen.

Vi har alle prøvet at blive talt til om på måder hvor man bliver nedgjort. Når man hører andre tale grimt om en kan man føle sig usikker, ked af det, nervøs, dum,

utilstrækkelig og meget andet. Dette kan bl.a. føre til social angst og i yderste konsekvens depression som er en meget farlig og vigtigst af alt en usynlig sygdom. Vi skal derfor alle blive bedre til at vælge vores ord med omhu, når vi taler direkte til hinanden og lige så vigtigt når vi taler om andre. Vi skal tale hinanden op og IKKE ned.

Stå imod mobning

Desværre oplever mange unge mennesker mobning og nedgørelse. Jeg tror, at det i dag er langt mere omfattende og intenst end da vores forældre var unge. Her spiller de sociale medier en kæmpe rolle. Både det talte og skrevne ord er virkeligt, især for modtageren.

Jeg kan huske engang hvor en af mine venner bagtalte en ikke så populær klassekammerat, og jeg sagde ham ikke imod, selvom jeg ikke delte den samme holdning. Senere den dag fortrød jeg virkelig at jeg ikke turde stå ved mig selv og stå op for en person som jeg vidste i forvejen havde det svært. Nogle dage senere tog jeg fat i min ven og mindede ham om, at det ikke var i orden at tale dårligt om andre. Jeg fortryder stadig, at jeg første gang ikke gjorde noget, men jeg håber at have lært af min fejl. Man skal turde stå op for sig selv, men også for andre, især når man ved, de kan have det hårdt. Man har også selv et ansvar for ens trivsel som indebærer de mennesker man vælger at lade sig påvirke af. Det kan både være venner og familie.

I forhold til familie kan man selvfølgelig først tage egne beslutninger, når man bliver ældre og

mere moden. I forhold til venner, er det nemmere at søge nye venskaber/omgangskreds og ikke blive og lade sig påvirke af usunde relationer. Det kan gå fra at der bliver talt grimt og til andre der taler hinanden ned.

Nogle gange kan det være svært at trække sig væk, fordi man ikke altid ved, om man bliver positivt eller negativt påvirket. Hvis man f.eks. har en vennegruppe hvor man kan hygge sig og grine sammen med, men hvor man føler at man ikke helt har lov til at være sig, selv skal man måske overveje også at søge andre venskaber. Nogle gange skal jeg også minde mig selv om at støtte og være der for andre. For mig er en god ven en som man kan stole på, altså en der ikke fortæller andre noget hvis det ikke skal deles med andre. En god ven skal begejstres over ens venners sejre og gode nyheder. En ven skal også kunne give og modtage konstruktiv kritik fordi det er med til at vi vokser som menneske. En god ven har medfølelse, når man f.eks. er i knibe eller har det skidt.

Tillid

Vi skal huske på, at det ikke kun er vigtigt at gode relationer med venner, men også gode relationer med ens familie. Her til sidst vil jeg huske jer på ikke at lyve over for venner og især familie, fordi det ødelægger andres respekt og tillid til en. Det kan tage mange år at bygge op igen og er en stor faktor i et godt venskab.



SOCIALE MEDIER OG INFLUENCERE Matilde Trobeck Foto: Carla Katrine Boelsmand

Influencer Matilde Trobeck

Influencer Matilde Trobeck: viden om Matilde Trobeck og interviewer hende.

SOCIALE MEDIER

ISABELLA SCHRØDER MIKKELSEN

Matilde Trobeck: Matilde er en influencer, på 32 år. Hun har en mand (Kristian), og med ham har de fået to smukke børn (Alfred og Evi). Hun har fire instagramprofiler: en til træning, en til billeder, en til hendes tøj og en til hendes husprojekt. Hun er i gang med at fælde træer, for hun har købt, det man ville kalde en del af en skov, så der kan blive bygget et hus.



Ikke så meget mit udseende - det er jeg ret ligeglad med hvad folk tænker om.

Hun har en blog, man kan finde på Helsematilde.dk og en instagramprofilen, Helsmatildedk, hvor hun fortæller om fx hendes træning og dagens tip. Inde på hjemmesiden Helsematilde.dk kan man også købe noget af hendes tøj.

Hun har også skrevet en bog, som hedder "Helse Matilde". Den handler om, at der er ikke nogen der skal bestemme hvor meget kvinder skal spise, og hvordan de skal se ud. Hun skriver fx fem kilo mere eller fem kilo mindre er det samme, det er noget man skal huske på.

Interview:

Har du fået nogen ubehagelige beskeder?Jeg har fået mange ubehagelige beskeder og kommentarer

men færre og færre efter jeg er blevet mor og gift. Hvad indeholder beskederne? "Det er lidt forskelligt men de kan godt handle om, hvordan jeg er som mor, hvordan jeg er som menneske, og om hvordan jeg ser ud."

Har beskederne påvirket dig/hvornår har de påvirket dig? "Det kan godt påvirke mig - særligt hvis det handler om min måde at være mor på og hvordan jeg er som menneske. Ikke så meget mit udseende - det er jeg ret ligeglad med hvad folk tænker om."

Har beskederne påvirket din lyst til influencerlivet? "Jeg kan godt få lyst til at slette min Instagram, hvis folk skriver de ubehagelige beskeder."

Hvad gør du når du får de ubehagelige beskeder? "Jeg har lært at tale med Kristian om det og så lægge jeg det fra mig."

Matilde Trobeck kæmper mod de ideelle værdier og perfektion på sine profiler på de sociale medier. Hun forsøger at vise sin virkelighed med alle dens fejl og mangler, og hun taler åbent om de svære ting. Hun bidrager til, at man er god nok som man er, kvinde eller mand. Det vigtigste er, at man lærer at acceptere sig selv lige meget hvad. Livet er fuldt af modvind, men selvom der kommer modvind og udfordringer, skal du stå ved dig selv. Det er dette budskab, som hun prøver at komme ud med til sine følgere.

MATILDES INSTAGRAM

Træningsprofilen: 25,5 tusinde. Normalprofilen: 87 tusinde.Tøjprojektsprofilen: 8,4 tusinde. Husprojektsprofilen: 15,1 tusinde.



dreng til psykolog Foto: Liva Cecilie Wachter Jansen

Depression og angst

7d har interviewet tre psykologer: Allan E. Larsen, Karin Nørgaard og Margrethe Thormann Rhiger, der alle tre belyser depression og angst.

PSYKOLOGI

LIVA CECILIE WACHER JANSEN, CARLA KATRINE BOELSMAND OG ISABELLA SCHRÖDER MIKKELSEN

Vi er tre piger fra skolen NGG, og vi har spurgt tre forskellige psykologer nogle spørgsmål om depression og angst.

Hvordan har man det, når man har depression?
Karin:

Man har det rigtig lidelsesfuldt. Man er trist og ked af det, har slet ikke lyst til noget og har ingen energi, man kan også have det rigtig svært med sin selvtillid. Nogle synes endda, at livet slet ikke er værd at leve, samtidigt med at man ikke kan koncentrere sig og har besvær ved at sove om natten. Det er bare en lille del af de symptomer man kan have, når man har depression. Man inddeler depression i tre grader alt efter hvor mange points de skurer på test; 1. let grad, 2. moderat grad og 3. svær grad. Dem der har depression i let grad, får sandsynligvis antidepressiv medicin, hos sin personlige læge og kan muligvis passe sin skole/uddannelse/familie/arbejde, selvom det kan være lidt svært. Dem der har depression i svær grad kan være så syge, at de skal indlægges på psykiatrisk afdeling på hospitalet i enkelte uger.

Hvad er forskellen på depression og angst?
Margrethe:

Man kan sige, at når man har angst er man bange for at noget ubehageligt skal ske og man får fysiske symptomer som fortæller en at der er fare på færde.

Når man har depression, føler man at man ikke kan gøre noget med sine problemer. Man har givet op, og føler sig som et dårligt menneske, som ikke fortjener at have det godt.

Når jeg har klienter i psykoterapi, sker det ofte, at klienten fortæller om tanker som for eksempel at de er vrede på nogen som har behandlet dem dårligt. Når jeg så påpeger at det er tanker og, tanker ikke er følelser, spørger jeg om, hvordan de kan mærke vreden fysisk i kroppen, der siger de fleste som regel at de kan mærke en spænding eller får en anden form for ubehag. Det er det, som er angst.



Angst er ikke en dårlig ting, det betyder bare, at der er noget, som gør en bange og det kan man med fordel undersøge nærmere, i stedet for at undgå det.

Det er meget ofte derfor folk op søger en psykolog.

Når jeg har deprimerede klienter i terapi, siger de typisk at de har lyst til at give op og kritiserer sig selv fro det. Når jeg så udfordrer dem ved for eksempel at sige "er det ikke præcis det der er problemet? At du kritiserer dig selv og giver op? Skal vi ikke gøre noget andet end at give op? Så hvis du ser din udfordring i øjnene, hvad vil

du så gøre med den?" Eller "Du sagde at når du er vred på din mor, siger du, at det hele er håbløst og at du er utaknemmelig. Kan du se hvordan du begynder at kritisere dig selv, når vi egentlig snakker om at du er vred på din mor? Kan du tillade dig at stoppe med at kritisere dig selv, og i stedet se dig vred på din mor?"

Når jeg siger sådan noget begynder klienten typisk at få angst, f.eks. i form af spændte muskler eller kvalme, men så er vi kommet videre fra at give op til at prøve og kæmpe. Selvom du nu får angst, er det jo bedre at se sine følelser og udfordringer i øjnene end at give op, også selvom man får det lidt ubehageligt. Hvis klienten får angst, skal man lige lade dem falde ned igen før man på ny opfordrer klienten til at ikke give op, men at kæmpe i stedet. Det skal man gøre på retur, indtil depressionen er letet. Det er krævende for både klienten og psykologen, men hvis man fortsætter, vil klienten som regel få det meget bedre, men blive ganske irriteret på psykologen over at blive udfordret på den måde, vil de på samme tid også være taknemmelige fordi de bliver udfordret til at ikke falde ned i et sort hul af håbløshed.

Hvordan ved man at man har depression?
Margrethe:

Det kan man mærke i en periode på mere end to uger, for man kan jo ikke konstatere depression efter to dage da vi alle har perioder med humørsvingninger, hvor man nogle dage er træt, og andre har man har super meget energi. Men hvis man fast gennem en par uger har haft det sådan at man er trist, ikke har noget energi, slæber sig afsted gennem dagene, og har nedsat interesse for de ting der ellers plejer at gøre dig glad, kunne det være visse tegn på depression. Hvis du

har det sådan er det et godt tidspunkt at gå til læge, og finde ud af om man er ved at udvikle depression.

Hvordan kan man slippe af med sin depression?
Allan:

Nu er det jo sådan at for alle vil det være særdeles ubehageligt at have en depression, det er også vigtigt at sige at man jo kan have en let depression og så kan man have det der hedder en moderral depression det vil sige en mellem svag depression, og så kan man have en svær til livstruende depression, derfor er det jo oplagt at man gerne vil komme ud af det hurtigst muligt. Der er mange forskellige behandlings metoder, så, hvis man har en let til moderral er samtalerapi, som jeg laver, den anbefalede behandling, og der vil man altid kigge på om det har en effekt og om det har den rigtige virkning. Og så er der mellem svære, til svære, til livstruende depressioner vil man bruge antidepressiv medicin. Men nogen har en så hård depression at man kan få det der hedder et elektrochok, og det gives kun på hospitaler, hvor man sender en meget kraftig strøm gennem hjernen meget kort for at bryde det depressive i hjernen.

FAKTA

Psykolog Allan E. Larsen: Specialist og supervisor i psykoterapiKarin Nørgaard: Specialist i Neuropsykologi Margrethe Thormann RhigerSpecialist i klinisk psykologi



KARAKTERER Presset af karaktererne, der flyver om hovedet Foto: Isabella og Carla

Karakterer er bare et tal

Karakterer er bare et tal, og det handler ikke kun om karakteren, vi får, men også karakteren, vi er.

PRES HOS UNGE

ASK MATHIASSEN NORMAND OG ZELINA EBBE GLYHOLT

Karakterer kan være hårdt for folk, især hvis de aldrig bliver tilfredse og glade for deres niveau. Lige meget hvor hårdt de prøver, om det er et 12-tal, vil der altid være nogle, der er skuffede over dem selv. Der vil altid være den lille fejl, som du kunne have gjort bedre, om det er en fejl, du ikke kunne finde ud af, eller om det bare var en lille sjusker.

Forældres pres

Andre kan også have en smule angst for, hvordan deres forældre kunne reagere på deres karakterer, men lige meget hvilken karakter du får, vil dine forældre altid være stolte over dig og de vil jo ikke tænke anderledes om dig, bare fordi du fik en lavere karakter end normalt.

Det er selvfølgelig en anden ting, hvis de forventer, at du får gode karakterer, men du kan tale med dem om, at du virkelig gør det så godt du kan og hvis du ikke kan gøre det bedre, må det bare respektere det og prøve sig frem med en ekstra underviser i faget

Bare et tal

Karakterer er jo trodsalt bare et tal på, hvor du ligger, og du kan altid forbedre det til næste gang, du skal have karakterer. Det handler bare om træning, og at man virkelig skal ville det. Det er kun din hjerne, der gør det en stor ting og måske endda en dårlig ting, men man skal bare lære at acceptere et dårligt tal nogle gange.



SATIRE Hjemmelavet tegneserie om at fejle Foto: Caroline Lily Nederveen Meyer

Ensomhed

Er det okay at være ensom, have social angst eller isolere sig selv for den sociale omverden?

TRIVES UNGE?

AYA MATSUOKA TUXEN

Vi har alle sammen prøvet de aftener, hvor vi ligger i vores seng i mørket og kigger på en oplyst skærm. Scroller igennem Snapchat eller Facebook, Instagram eller andre sociale medier og ser folk poste billeder af dem og deres venner have den svedigste fest i byen. Og så spørger man sig selv; Hvorfor er det ikke mig? Har jeg overhoved nogle rigtige venner? Til sidst kommer man frem til, det er fordi ingen kan lide en. Simpelthen. Alt for mange teenagere tænker sådan.

Overgangen fra barn til voksen
Overgangen fra barn til voksen er en svær periode for alle teenagere. Øgede krav, forventninger og beslutninger unge står overfor. Derfor ses det at mange i alderen fra 12-18 føler sig ensomme i overgangen til voksenlivet. 4 ud af 10 teenagere føler sig ensomme. Hvad er det der at man begynder at føle mangel på nære venskaber? Føler at stå uden for fællesskabet og føler sig tomme og triste. Føler sig uønsket.
Ensomhed er en følelse der opstår når et menneske ikke for

opfyldt sit sociale behov. Kontakt med andre mennesker. Behovet for social kontakt er individuelt fra person til person, ligesom ensomhed opleves individuelt. Altså, for nogle skal der ikke så meget til før de ikke længere føler sig ensomme, andre har et større socialt behov og føler sig derfor lettere ensomme.

FAKTA

Undersøgelser at 4 ud af 10 teenagere føler sig ensomme. Det er 40% Ca. 350.000 danskere kæmper med angst og herunder er det hyppigst teenagere. Har du brug for at tale med en voksen (Børnetelefonen 116111)

Social isolation og angst
Når man taler om at være alene, er det vigtigt at skelne mellem ensomhed og social isolation. At være socialt isoleret er ikke ens betydning med at være ensom. Mens ensomhed er en uønsket følelse, er social isolation, objektivt. Det er samfundet omkring mennesket der definerer om hun er socialt isolation, hvor ensomhed er noget mennesket selv, synes hun føler sig som.
Social angst er angsten for at gøre noget pinligt, være utilfredsstillende eller falde ved siden af i sociale situationer. Rigtig mange tror ikke på deres teenager når de

fortæller at de frygter de har social angst. " Du går bare igennem en akavet fase", " Vi har alle sammen været lidt generte som teenagere" og "Du overreagere, det går over", er de mest almindelige reaktioner fra de voksne. Men det går altid bare sådan over. Især ikke hvis de ikke får nødvendig hjælp. Ca. 350.000 danskere kæmper med angst og herunder er det hyppigst teenagere.

Hvis man har social angst, kan det også være en stor skavank i forhold til at skabe venner og være social. Det bedste råd professionelle giver er; Lad vær med at omskærme og isolere dig selv for alt det der gør dig utilpas. Et skridt ad gangen, omgå flere og flere mennesker, gå til flere og flere sociale events og lær at føle dig tilpas i fremmedes selskab. Evt, tal med en voksen du stoler på.

Hjælpen kalder
Det er også vigtigt at lære at nyde sit eget selskab. Gå lange ture/brug mere tid uden for i naturen, hør musik, join en lokal klub og mød mennesker med samme interesser som dig eller find en sund hobby for dig selv så som at læse eller tegne. At lære at tilbringe tid alene uden at føle sig ensom er også første skridt til selvkærlighed. Husk på, at du er god nok som du er, og en dag vil du møde nogle der matcher din energi. Og så lad for guds skyld vær med at sammenligne dit liv med dem fra internettet. Du ser kun hvad de vil have du ser. Måske deres liv og sociale samvær ikke lige så perfekt, som du tror.

God nok, som du er

Selv om du f.eks. har mistet et ben, så kan du stadig dyrke sport lige som dem der stadig har begge deres ben.

HANDICAP

NICOLAS MACHADO RASMUSSEN

Paulo de Almeida er en af de mange, der har et handicap, men har fundet vejen til at overvinde det.

Jeg har interviewet Paulo i dag for at få indsigt i hans rejse fra at have fysiske begrænsninger til at være en international maratonløber. For 25 år siden skete, der en ulykke på hans arbejde, der gjorde at kan mistede sit ben og valgte at gå en anden vej i livet: "Jeg valgte at jeg ville finde et andet arbejde, men var samtidig i tvivl, om jeg kunne fortsætte med at dyrke sport." Han fandt en ny identitet og livsglæde i sin sport, selvom han nu levede med et handicap: "Lægen, som var med til at genoptræne mig med mit nyt ben var også atlet og introducere mig til sport. Jeg besluttede

mig for at udfordre mig selv ved at træne maraton løb, og jeg var ligeglad med hvad de andre tænkte om mit kunstige ben. Jeg startede med at løbe para-maraton og efter nogle år var jeg klar til at løbe almindelig maraton mod ikke handicappede atleter. Siden har jeg løbet mange maraton. Jeg fandt livsglæde i at udfordre mig selv og også ved at hjælpe andre. Mange siger, at jeg er et godt eksempel på: "Du er god nok som du er".



MODEBRANCHEN Almindelige modeller er den nye trend Foto: Isabella Schrøder Mikkelsen

Helt almindelige modeller

Fotomodellernes brancheorganisation MO blev i går enige om fremadrettet at bruge modeller med flere former.

MODEBRANCHEN

CARLA BOELSMAND

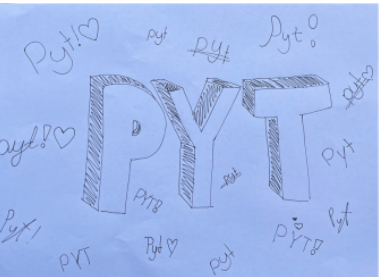
Det har igennem alt for mange år været normen i den danske modelbranche at bruge modeller, der er meget tynde og meget unge.
Man er nu blevet enige om i højere grad at bruge både ældre og mere fyldige kvinder, samt kvinder med hudproblemer eller hudsygdomme. Dette alt sammen for at imødekomme den stigende efterspørgsel og trend omkring at være god nok, som du er. Denne trend er især udbredt blandt de unge forbrugere. Der er allerede opstartet nye modelbureauer, der har riven de succes med at bruge helt almindelige piger og kvinder som fotomodeller."
Pia Bergmann fra MO udtaler, at det også giver en helt anden stemning på settings og desuden fjerner presset fra de tidligere meget tynde og meget unge modeller. Forbrugerne er også meget glade med den nye trend, der i højere grad appellerer til deres selvopfattelse.
Branchen åbner derfor også mulighed for, at helt almindelige piger kan komme ind i modelbranchen. Modebranchen ser også en mulighed for at sigte mod de store piger, og kan derfor nu begynde at lave tøj i større størrelser med et større udvalg end i dag.

“ Branchen åbner derfor også mulighed for, at helt almindelige piger kan komme ind i modelbranchen.

Makeupfabrikanterne ser også nu en mulighed for at kunne lave concealers og foundation i mørkere nuancer til de personer, der har en mørkere hud.
"Alt i alt en god beslutning fra MO, der vil komme til at glæde hele vejen rundt. Næsten alle modeller er for tynde", siger modebranchen. Vi kan alle blive enige om, at realistiske billede, almindelighed og det perfekte skal gennemsyre mere og skabe bedre forventninger og mål til de unge. I fremtiden vil de unge forhåbentlig kunne spejle sig bedre i de modeller, der fylder i reklamer og blade verden over.



Almindelig model fra 7d Foto: Carla Boelsmand



PYT TIL FEJL Det er okay at fejle - vi gør det alle. Foto: Ida Marie Lynggaard Andreasen

Det er okay at fejle, fordi vi alle gør det

"Det er menneskeligt at fejle, guddommeligt at tilgive," lyder et gammelt ordsprog. Hvis vi ikke fejler en gang imellem, så udvikler vi os ikke. Vi skal tilgive os selv og hinanden for de fejl, vi ikke laver med vilje.

AT FEJLE

MAX THORMANN HVIDT OG ANTON ARBOE HARILD

At lave fejl eller at tage fejl er nok det mest normale et menneske kan gøre. His man ikke lavede fejl, ville vi kunne vide alt i hele universet. Det har taget mange fejl at nå der-til, hvor vi er i dag.

Forskel mellem store og små fejl er for eksempel, hvis man lige pludselig kommer til at spille lidt vand på gulvet, og det ikke har nogen konsekvens, men hvis man spilder rigtig meget vand, og det lander på et gulvtæppe, og det har en stor konsekvens, er det en stor fejl. Lille eller stor fejl, hvis bare du lærer af dem, så kan de hjælpe dig.

Det kan være, at du føler, at du ikke er perfekt. Det kan være, fordi du føler dig ensom, laver mange fejl, eller du tror, at din krop ikke er perfekt.

Alle har fejl de skal lære at acceptere fejlene ved sig selv, men alle har så mange andre fantastiske værdier, som man overser ved altid at fokusere på sine fejl.

Hvis du føler, at du laver mange fejl, kan det enten være, at du kommer for sent, at andre ikke taler særlig pænt til dig, eller at du ikke gør tingene godt nok. Du skal huske på, at det er normalt at lave fejl, og at man lærer af dem, og dem, som ikke laver fejl, lærer ikke lige så meget. Så vi håber, at du vil finde modet til at træde ved siden af og fejle engang imellem. Ikke at fejle er den største fejl, som du kan lave. Du har så meget at lære og sig PYT til dig selv undervejs.

Du skal acceptere dig selv, som du er med inklusiv alle dine fejl og mangler. Det er nemlig det, der gør dig unik.



DRAG QUEEN Peter Rothgardt har haft modet til at være præcis den, som han ønsker at være. Han er i dag et forbillede til andre unge. Foto: Peter Rothgardt

Miss Stella Starlight = Peter Rothgardt

To elever på skolen NGG skrev til en dragqueen ved navn Miss Stella Starlight ift. emnet du er god nok som du er.

GOD NOK SOM DU ER

IDA MARIE LYNGGAARD ANDREASEN OG SIMONE EMILIE MUNCK SCHÖLLER

Hvordan reagerede dine venner og din familie på, at du er drag queen?

"De synes det er sjovt og spændende. De har været ude og se mig lave shows. Jeg har været drag queen i over 20 år, så de synes ikke det er det mest fantastiske mere, men de respekterer mig for, at gøre det og de synes, at jeg er dygtig til det, og de er stolte af, at jeg holder fast i noget som jeg faktisk synes er mega fedt. Jeg kunne ikke få mere opbakning. Jeg har været ude og optræde til venner og familiers fester, og runde fødselsdage, så får de selvfølgelig en vennepris. Så alt i alt kunne jeg ikke bede om en større opbakning fra venner og familie".

Hvordan fik du modet til at være drag queen?

"Det var helt tilfældigt, at jeg blev drag queen. Jeg var til fastelavnsfest på et diskotek engang. Diskoteket hedder Pan, det er et

diskotek for homoseksuelle, lesbiske, og alt det i mellem. Jeg var klædt ud som prinsesse Alexandra, så var der nogen drags, som kom hen til mig, og spurgte, om jeg ikke skulle være med. Jeg tror bare jeg lod mig rive med af stemningen, og det endte med, at jeg var en del af deres shows, og jeg synes det var skide sjovt. Selvfølgelig startede jeg ikke ud med at få penge for det, men det kom med tiden. Modet kom faktisk fra nogle andre drags som hæv fat i mig, det fik mig til at tænke okay, så må der være noget med, at jeg kan finde ud af det jeg gør".

Følte du dig mere glad og lettet efter, at du begyndte at være drag?

"Jeg har aldrig gået med en drøm om at være dragqueen, så det var ikke fordi jeg følte mig mere tilpas, eller fandt mere ro i mig selv. Det var en kunstform jeg tilfældigvis fik øjnene op for ved at være en tur i byen. Jeg var måske ikke den bedste i starten, men jeg havde nogle gode læremestre, så jeg føler mig efterhånden ret tilpas i rollen som Miss Stella Starlight. Ift. Det med at føle sig lettet, er det ikke sådan, at jeg følte mig mere lettet. Jeg synes, det er sjovt og, at det er en fest, men det er jo også et fast arbejde for mig i dag, jeg er jo professionel".

“
"I am my own special creation", og det er det med at være sin egen helt special creation det er vi jo alle sammen, nogle er bare bedre til at udtrykke det end andre... Man skal være stolt af den man er.

Hvor længe vidste du at du ville være drag queen?

"Det er ikke fordi jeg har gået længe og tænkt en dag når jeg bliver stor og voksen, så skal far være drag queen. Slet ikke. Der var nogle der tog fat i mig, og sagde det der, det er du god til. Vi kan se noget potentiale. Jeg lod mig overtale til at være med et par gange, hvor jeg var rystende nervøs, jeg skævede nærmest, da jeg trådte ind på scenen. Jeg var slet ikke vant til at være på scenen. Jeg har altid været den sjove i klassen, jeg har altid været den der godt kunne lide at være på, men decideret at optræde, være et produkt og udøve en kunst det havde jeg aldrig troet jeg skulle. Dog gjorde jeg det og har jeg holdt fast i det i snart 25år".

Har du nogle opmuntrende ord til folk, der er bange for at være sig selv?

"Jeg synger tit en sang fra Gloria Gaynor, som hedder I Am What I Am, og den går på I am what I am. I am my own special creation, og det

er det med at være sin egen helt special creation det er vi jo alle sammen, nogle er bare bedre til at udtrykke det end andre. Jeg synes man skal være stolt af den man er, så længe man opfører sig ordentligt, følger reglerne og ikke genere andre, så synes jeg man skal være stolt af den man er, og stå ved den man er. Uanset om det er at være drag queen, om det er cykelrytter eller om det er møbelsnedker at gøre skal man stadigvæk stå ved det man er, og være glad for det, og gøre det med respekt. Det er en kunst at være drag queen, og det skal gøres med respekt og ydmyghed. Det er ikke kun pik og patter, og mænd i dametøj. Det er kunst. Min varmeste opfordring er. Gør det, gør det, gør det, hvis du brænder for det. Om det så er pileflet, eller om du er en af de bedste til svømning i skolen, så gør det, tro på det! Så skal du komme langt. Hvis du ikke tror på det, eller gør det halvhjertet, så lad hellere vær, for så bliver det noget makværk og noget juks"

Hvad er Miss Stella Starlights budskab?

Miss Stella Starlights budskab er, at du skal stå fast ved dig selv, og dine værdier. Gør det hvis du brænder for det, uanset hvad alle andre mener om det. Du skal acceptere dig selv for den du er, og lære at elske dig selv. Vær din egen special creation



OVERTÆNKNING Hjerne overtænker meget Foto: Nicolas Machado Rasmussen og Ida Kirstine Nygaard Munch-Christensen

Din hjerne er ikke altid din bedste ven

Folk tror for det meste, at hjernen altid har din ryg, og passer på en. Det gør den også, men på en lidt anden måde.

HJERNEN

AF ISABEL REHFELDT

Hjernen - ven eller fjende?

Helt fra stenalderen har hjernen udviklet sig til at fortælle dig, hvornår du skal passe på eller løbe for livet. Så hjernen tænker kun negativt for at passe på dig. 65 % til 70 % af de tanker, vi har i hjernen, er negative. Så der er ikke mange positive tanker i vores hjerne. Hvorfor mon? Fordi din hjerne prøver at beskytte dit liv, og det har den gjort siden vi boede i huler, men alle de negative tanker handler ikke altid om at passe på, nogle gange kan hjernen sige til dig: 'Du er for tyk, du er for tynd', uden at det passer. Og hjernen ved ikke, at

det gør dig ked af det, fordi det er den ligeglad med.

Hjernen tænker negativt

Hjernen blev organiseret for at passe på dig, og derfor bliver den nødt til at tænke negativt. F.eks. når du ser en tiger lige foran dig, så siger hjernen ikke, 'ej hvor er den fin og de flotte farver og det nuttede ansigt'. Nej det siger den jo ikke, den siger: 'Nu dør jeg, jeg må hellere løbe for livet'. Og derfor skal hjernen tænke negativt for at sørge for, at vi mennesker ikke dør, og har en chance for overlevelse.



Og hjernen ved ikke, at det gør dig ked af det, fordi det er den ligeglad med.

Tag kontrol over din hjerne

Kender du det; en helt almindelig dag i skolen, og så popper der en tanke op: 'Mine venner kan ikke lide mig, de synes, at jeg er

irriterende'. Du ved godt, at det ikke er rigtigt, men det gør dig alligevel nervøs, og du får lyst til at skynde dig hjem og sidde alene på dit værelse - i sikkerhed. Det er en af de måder din hjerne tager kontrol over dig, men du kan tage kontrollen tilbage ved at stoppe op, og sige til din hjerne, at du ikke gider at høre på det vrøvl.

Glædesforskeren, Mo Gawdat, fortæller, hvordan han kalder sin hjerne for Becki, og hvordan han kontrollerer sin hjerne. Når en negativ tanke popper op i hans hoved, så stopper han op og siger: 'Becki, sådan skal du ikke tale til mig'. Prøv det selv og kald din egen hjerne for noget, f.eks. Stine, Jesper eller Frida. Det vælger du helt selv, for det er din hjerne, og det er kun dig som kan kontrollere den.



SPISEFORSTYRRELSE Mange er bekymret for, hvor meget man vejer. Foto: Sanya, Aya og Lily

Spiseforstyrrelser

Alt for mange mennesker kigger sig i spejlet og vil gerne se anderledes ud. Spiseforstyrrelser er en af de ting, folk får for at ændre på deres udseende. Læs videre, hvis du vil vide, hvad det er.

SPISEFORSTYRRELSE

SOFIA NORRILD

Spiseforstyrrelser er alvorlige lidelser, som mange unge får. Spiseforstyrrelser får en til at se på mad på helt forskellige måder. Der er også forskellige typer af spiseforstyrrelser. Der er blandt andet anoreksi og tvangsoverspisning. Anoreksi er, når man bliver så besat af at tabe kilo, at man ikke tænker på andet. Til sidst venner ens hjerne sig til det og nægter så at spise. Man bliver meget undervægtig meget hurtigt, og i de værste tilfælde kan det være dødeligt. 14 år er gennemsnitsalderen for dem, der får Anoreksi.

Tvangsoverspisning

Mange kender spiseforstyrrelser, som når man ikke vil spise noget som helst (det vil sige Anoreksi), men der findes også spiseforstyrrelser, der gør at man tvinger sig selv til at spise mere, end man kan. Man bliver overvægtig, og man har det meget ubehageligt. Man mener, at man spiser så meget, for at få sig selv til at glemme, at man har det dårligt. Men man får det ikke bedre med sig selv. Ergo bliver man ved med at spise og spise og spise. Der er heller ikke nogen præcis forklaring på, hvordan man får tvangsoverspisning/BED.



"Jeg er perfekt." til sig selv. Vær også ligeglad med, hvad andre siger eller mener.

Årsagen

Hvorfor man får spiseforstyrrelser, er meget forskelligt. En af årsagerne kan være at se tynde modeller på internettet og dermed ikke have det godt med sin egen krop. Der er også andre årsager til spiseforstyrrelser, men man kan ikke nævne nogle med sikkerhed, fordi det er uvist hvordan det kommer. Det kan også være at man udøver en sport, der kræver at man har en bestemt vægt, hvor det kan ske. Også nogle har det hårdt med en skilsmisse, så de prøver at få det dårligt, så ens forældre vil snakke sammen igen. Det kan også være, fordi man gerne vil se godt ud på internettet. Slanketure kan også vække spiseforstyrrelser.

Det er mest piger, der får spiseforstyrrelser. I hvert fald er der meget få drenge, der får det. En statistik viser, at det kun er en ud af 33 personer med sygdommen Bulimi, der er en mand.

Gode råd

De bedste råd for ikke at få spiseforstyrrelser er at være tilfreds med sig selv og indimellem sige: "Jeg er perfekt." til sig selv. Vær også ligeglad med, hvad andre siger eller mener. De er sikkert selv jaloux.

FAKTA

Over halvdelen bliver raske. De fleste bliver raske efter 4-10 år Cirka 15 procent, eller en ud af syv, får kronisk anoreksi



KLISTERET Her er en dreng der er helt optaget af telefonen Foto: Oscar Abkjer Rindbo

Perfekt Uperfekt

Børn bliver mere og mere usikre pga. de sociale mediers skønheds standarder

SOCIALE MEDIER

IDA MARIE LYNNGAARD ANDREASEN

Vi falder i søvn med den i hånden, vi står op med den om morgenen, vi tager den med over alt. Telefonen. Alle børn og unge inklusiv mig er klistret til deres skærm hele dagen lang. Det værste ved det er, at vi unge bliver mere og mere usikre i os selv. Hver gang vi ser en ny video af en model, der er unaturligt god til at danse eller et billede af alle ens venner, som er sammen uden en selv. Jeg kunne lyve og sige, at det aldrig var sket for mig, men er det i virkeligheden ikke sket for os alle?Du sidder og scroller på TikTok, som du efterhånden har gjort i et par timer, og du ser en video af fire af dine veninder som er sammen, griner, danser og har det sjovt... helt uden dig.

Jeg kan ikke snakke for alle, men jeg kan i hvert fald fortælle, at jeg blev helt knust, da jeg så mine bedste veninder stå og danse med humøret højt, i en video, som de havde postet til TikTok. Det sætter virkelig ens tanker i gang, "Kan de ikke lide mig mere?" "Har jeg gjort noget galt?" "Er de sure på mig?" Man føler sig ubeskriveligt hjælpeløs, når man står i den situation, og hvorfor er det egentlig, at vi har behov for at poste alt til de sociale medier? Jeg må være ærlig og sige, at jeg også selv gør det, hvis jeg har været sammen med mine veninder. Der er jo altid lige den lyst til, at folk ved, man har det sjovt, og har en masse venner. Næsten som om jeg prøver at bevise noget over for andre, og måske egentlig også mig selv. Vi opfører os næsten som om, at det vi laver, ikke har eksisteret, medmindre alle i hele verden også kan se, at det er sket på de sociale medier. Jeg synes, at det er direkte klamt, når børn prøver at "smukkesere" sig selv, for at se godt ud på sociale medier. Små børn, som allerede bruger makeup, for at være en "kønnere version af dem selv." Hvis nu bare jeg kunne fortælle dem, at det der ville gøre dem

"kønnere", og "sejere" er at være sikre i sig selv, uanset hvordan man ser ud. Det, der gør børn og unge mere selvsikre er at se børn, unge, influencers, og for den sags skyld også voksne, være sikre i sig selv, og omfavne deres forskelligheder med positivitet. Jeg er næsten ved brække mig ved tanken om, at børn på bare otte år allerede er usikre i deres krop. Små børn på TikTok eller Instagram, der bruger skønhedsfiltre som "bambi eyes", "real freckles", og "long lashes" for at se smukkere ud. Jeg er forfærdet over, at børn på den alder føler det er nødvendigt at bruge filtre for at være gode nok. Noget af det der gør mig allermest vred er, at unges rollemodeller, er slanke, høje, modeller med den perfekte krop. De sætter uopnåelige standarder, og jeg synes simpelthen ikke det er okay, at det er det, vi unge går og sammenligner os selv med. De såkaldte "influencers", som klatrer en liter makeup i hovedet hver eneste morgen, vil ikke stå ved, at de gør det, næsten som om de er flove. Der er ikke nogen der skal flove, folk skal bar vide, hvor ødelæggende det kan være for små børn at gå rundt og sammenligne

sig selv med andre. Der er okay, de gør det, men hvor ville jeg dog bare ønske at der var nogen der ville åbne op omkring, at det ikke er sådan normale mennesker ser ud, når de står op om morgenen. At det ikke er normalt at have fem centimeter lange, mørke øjenvipper, røde kinder, og perfekt ren hud. Alt i alt ville jeg ønske, at influencers ville begynde at vise den såkaldte "uperfekte" del af dem, og deres liv. Hvis nu de engang i mellem postede nogle billeder, hvor de ikke har et ansigt fuldt af makeup, eller billeder hvor de sidder på deres værelse, som ikke er helt ren gjort og organiseret, eller måske egentlig bare billeder, hvor de er alene derhjemme og har en stille fredag aften. Det tror jeg ville hjælpe en hel del med at normalisere ikke at være "perfekt", eller skulle jeg sige "normalisere" at være normal.

LÆSERBREV

God nok

Til ungdommen

Konsekvenserne for ikke at elske sig selv kan være depression, angst, og at man netop sammenligner sig selv med andre. Det er okay at blive inspireret og fascineret af andres skønheder eller stil. Du må bare ikke beundre dem så meget at du glemmer din egen skønhed. Du må ikke elske dem, mere end du elsker dig selv.

Det er DIG, som skal lære at acceptere dig selv, for lige præcist den, du er. Du skal tænke på dine egne værdier, hvad du synes er flot ved dig selv. Hvad du er god til, samt alle de andre ting, du kan lide ved dig selv. Alle har fejl de skal lære at acceptere fejlene ved sig selv, men alle har så mange andre fantastiske værdier, som man overser ved altid at fokusere på sine fejl. Alle er nemlig skabt helt unikt, og alle har deres egne helt specielle egenskaber og værdier.

Så kære ungdom anno 2022, lær at elske dig selv! Du er IKKE alene, og DU er god nok, som du er.



Foto: Pernille Storm

Klassens fem gode råd:

Fem gode råd, som klassen vil give videre til andre unge:

- 1) Acceptér dig selv, som du ser ud og er
- 2) Sammenlign dig ikke med andre
- 3) Tør fejle og træde ud ved siden af
- 4) Karakterer er bare et tal
- 5) Tal med andre, når du har det svært - måske har de det på samme måde?

»Lov mig, at du altid vil huske, at du er modigere end du synes, stærkere end du ser ud til og klogere end du tror «

Peter Plys

