

FÅ DIG ET

LIV

Få dig et liv - Et godt liv er ikke en selvfølge

*Unge i Danmark har brug for noget, der er...
vigtigere end dem selv,
stærkere end deres kammerater,
mere spændende end alt for tidlig sex,
vildere end stoffer,
sejere end MTV,
smukkere end en solopgang set igennem en bajer,
klogere end deres idoler*

Indholdsfortegnelse

Mit liv førhen	9
Valg	17
Påvirkning	25
Kastestjernen	31
Følelser	35
Venskaber	45
Forelskelse	61
Kærlighed	67
Sex	77
Forhold som lykkes	99
Hvorfor lykkes mit forhold ikke?	107
Selværd og identitet	111
Spiseforstyrrelser	119
Selv mord	131
Druk / alkohol	137
Misbrug	143
Lev i frihed	147

Mit liv førhen

All right....

Jeg var ikke mere end 16 år gammel, da livet blev for kedeligt. Der skulle ske noget! Det var pinligt at komme i skole uden at have noget at fortælle. Mine venner og jeg prøvede altid at finde på et eller andet spændende at lave. Der var knald på i weekenderne. Vi drak og festede, men alligevel var det ikke dét, der tilfredsstillede os. Om natten sneg vi os ud, lånte biler og kørte vanvittigt inde i skoven, hvor vi også smugrøg. Egentlig ville jeg hellere æde en lort, end jeg ville ryge 20 smøger, men med en cigaret var man jo lidt mere smart. Mit selvværd og mine værdier fandt jeg igennem min tøjstil og væremåde. Jeg prøvede så vidt muligt at lokke min mor til at købe det nyeste tøj. Personligt elskede jeg tøj med dødningehoveder og den slags, men min mor gav mig helst nobelt tøj. "Søren, du kan få en Hugo Boss trøje!!", "Jamen mor, er der dødningehoveder på den?!?"

Igennem tiden prøvede jeg at finde nogle gode venner, og jeg fandt én. Vi prøvede desperat at besøge pigerne fra vores klasse, for i det mindste at kende *nogle* piger. Vi sneg os altid op til dem om aftenen, kikkede ind ad vinduerne, hvorefter vi bankede på for at høre, om de ikke gav lidt kage.

Som jeg blev ældre, fik jeg flere bekendtskaber. Vi begyndte så småt at holde fester i weekenderne. Det var hyggeligt, især når mine forældre var ude at rejse. Der var ikke noget federe end at bilde en eller anden "dum blondine" ind, at huset i virkeligheden var ens eget. Når mor og far var væk, spillede vi gerne så højt, at højttalerne kunne blæse skummet af en øl på en meters afstand. Til festerne var der selvfølgelig altid en eller anden tosse, der skulle dumme sig. Jeg glemmer aldrig smarte Lasse, som skulle have lidt hash. Jeg syntes, at det var totalt plat at ødelægge en ellers god fest på grund af stoffer. Så efter jeg havde hældt lidt øl på kedlerne, bildte jeg Lasse ind, at jeg havde nogle hashkager, som jeg havde købt af nogle lokale rockere (i virkeligheden, var det vores hunds fuldkornsfoder, som stod i en stor sæk ude i garagen). Da Lasse smagte den første "hash"-kage var han ved at brække sig.. men uden en rynke i panden sagde jeg, at jeg da ikke kunne gøre for, at de skide rockeres hashkager smagte af ged - jeg havde da ikke bagt lortet!! De andre til festen var på daværende tidspunkt ved at brække sig af grin. For at spille ekstra smart påstod Lasse, at han uden problemer kunne æde over 20 kager uden at blive skæv! Jeg må nok indrømme, at jeg også var ved at knække mig af grin!! Som sagt så gjort. Lasse satte sig ned inde i stuen i stanken af det, der svarer til et dagsmåltid for en fuldvoksen hund. Han blev mere og mere bleg i hovedet, mens han skyllede foderet ned med øl. Lasse fik ikke det store "sus" den aften, men det

gjorde han til gengæld dagen efter, hvor han blokerede lokummet i 2 timer.

Der, iblandt smarte fyre, søde piger og dødhøj musik, prøvede vi desperat at finde glæden. Selvom CD-samlingen voksede, og tøjskabet bugnede følte jeg stadig, at der manglede noget, for at jeg skulle blive tilfreds med livet! Så var det, at jeg måtte finde på noget vildt. Snart foregik weekenderne hos seje, bredskuldrede fyre, som godt vidste, hvordan man skulle slå katten af tønden. Med 200 km/t gennem byen prøvede vi at finde en fed livsværdi i spændingen. Livet var smarte kommentarer, hurtige biler og kampsport. Her er et indblik i mit liv:

1. dag

Blodet pumpede rundt i kroppen på os. Alt kunne ske ude hos dem. Vi kørte i en Golf GTI med over 200 km/t. Mens vi nærmede os, aftalte vi dagens taktik. Vi vidste ikke, hvor mange de var eller hvor mange våben, de havde. Vi var helt oppe at køre. Vi ankom på grusvejen med 100 km/t, bilen kørte helt sidelæns, folk sprang ind til siden - det ville vi skide på. Vi var klar til hvad som helst. Da vi fandt husnummeret, sprang vi ud af bilen. Inde bag det store hegn sad to savlende hunde – en Schæfer og en Dobberman. De gøede højlydt og bed efter Michael, mens vi væltede gennem porten. Jeg gik foran ham og sparkede hunden i hovedet. Vi brasede ind gennem døren. En høj fyr med

tatoveringer over det hele kom forbavset Michael i møde. Michael gik med sine 104 kilo imod ham. Da de mødtes, bankede Michael ham baglæns ind igennem stuen, hvor vi fandt de andre rockere. Der sad vores offer i lange underhylere og med fødderne i fodbad. Vi stod nu og fyldte hele stuen. Vi havde smadret alt og alle, der var kommet i vejen for os, da vi gik ind i huset. Med denne entré havde vi nu ro. Med magt i stemmen forklarede vi vores ærinde. Vi kom for at opkræve en gæld. Det drejede sig om mange penge og de penge skulle vi have med NU.

Én forkert kommentar – og vi havde smadret hele huset inklusiv de tre småfede rockere, der sad passive inde i stuen med tatoveringer over hele kroppen.

2. dag

Sindssyge kælling! Vi kørte 225 km/t - fuld knald på. Bilen skoddede rundt på alle fire hjul. Det havde været en kanon dag. Da jeg senere kom hjem i teltet igen, var jeg skide træt og helt smadret. Kim og Camilla, som var taget hjem før mig, lå og snorkede. Føj, hvor der stank af lort, da jeg lynede teltet op. Jeg lagde mig ned, der var helt sort derinde. Jeg kastede et blik på Kim. Han lignede noget, der var skyllet op af havet - helt sort i fjæset af jord. Jeg prøvede at børste lidt væk fra hans øjne, men pludselig gik min finger igennem hans kind og ramte hans øje, føjjjjj! Min hånd var smurt ind i blod og Kim havde blod i hele hovedet. Jeg fik

slæbt ham ind i et sommerhus. Med blod og hul i kinden var Kim helt desorienteret. Man kunne tydeligt se, at nogen havde taget ham i benene og slæbt ham hen ad asfalten. Hans ansigt var blodigt og der hang stumper af hud og kød på hans kind. Uden kørekort kørte jeg ham fra Blokhus til sygehuset.

3. dag

Michael havde stjålet en fed bil. Da han ankom, havde jeg pakket alt – økse, samuraisværd, krydderier, sølvpapir, knive, soveposer, Mag-lite lygter osv. Vi kørte op i skoven, alt hvad lortet kunne trække, så hjulkapsler og kofanger røg af. Da vi nåede vores mål, steg vi ud af bilen med en stor kniv hver. Vi skulle fange vores aftensmad. På den anden side af et hegn var der nogle får. Michael og jeg hoppede over hegnet og begyndte at jage fårene. Vi kastede rundt med knivene, indtil min Bowie ramte et får i ryggen. Michael løb hen og greb fåret i nakken. Med hans store bjørnekniv begyndte han at skære halsen over på dyret. Blodet sprøjtede ud over hele marken. Senere på natten lå vi under åben himmel med et halvt fårelår hver, grinede og rensede negle med vores samuraisværd.

4. dag

Kim, Jesper og jeg gik ind for at købe en burger. Vi stod stille ved disken og bestilte, da en stor rocker med tatovering om halsen pludselig kom. Han skubbede Jesper gen-

nem luften, så han landede ovre i væggen. Kim flygtede, men jeg besluttede mig for at holde mig fast til disken. To sekunder efter stod han med sit grimme fjæs helt op i mit med ordene: "Skrid fra min plads". Jeg vendte mig om mod personalet og bestilte min burger. Pludselig fik jeg en knytnæve i hovedet; jeg advarede ham, men "#BANG#", han slog efter mig igen. Jeg gik nu hen mod ham, han bakkede og trak en kniv mod mig, jeg undveg og sprang på ham. Pekingeserne bag disken væltede rundt efter telefonen. De fik fat i alarmcentralen og råbte "Knivslagsmål, knivslagsmål" Heldigvis endte han nederst. Mens han lå der med hovedet nede i jorden, truede han med at slå mig ihjel. Jeg gad ikke at høre på ham, så jeg besluttede at vende ham om. I det jeg tog fat i ham, gjorde han modstand og han brækkede armen med et knæk. Han skreg højt og skingert.

5. dag

Efter et par film gik vi en tur gennem byen. Jeg fandt en kæp, som jeg bankede ind i alt. Vi havde alle lyst til at lave noget uforglemmeligt vildt. Vi nærmede os skoven. Efter nogens tid vandring så vi nogle svaner. På få sekunder slog det klik for mig, jeg stormede ind mod en svane med kæppen svingende gennem luften. Jeg hamrede svanen en over nakken – så kæppen knækkede, "Shit!" – tænkte jeg – og gav den én mere med stumpen. Nu stod vi dér med en død svane. Mor og far var ikke hjemme, så efter 750 gryder

med kogende vand havde vi efterhånden fået flået alle fjerene af. Syv timers forberedelse var gået, da vi efterhånden var klar med vores "lille" julemåltid... i juni måned. Der sad vi så omkring bordet og spekulerede på, hvorfor maden smagte af lort. Det fandt vi ud af senere, da Lise fandt det lille metalskilt, der sad fast i svanens fod. Den var fra 1986.... Føjjj!

...Men en dag forandrede jeg mig! Jeg begyndte at tænke anderledes. På mange områder begyndte jeg at skille mig ud fra mine venner. Jeg fik andre holdninger til livet, end de havde. Jeg begyndte at ændre mig. Alle disse nye tanker og holdninger jeg fik, handler denne bog om. Tankerne blev til handling og handlingen blev til livsstil.

Valg

Livet er fuldt af valg! "Gider jeg at stå op?!", "Hvilken trøje skal jeg have på?", frisure, venner, lektier, kommentarer, attitude, uddannelse, opførsel osv.

Hver dag står du overfor nye valg. Hvis du for eksempel behandler dine klassekammerater som fanger i en koncentrationslejr, så bliver du sikkert ikke være den mest populære person dagen efter - ergo vil det være et dårligt valg. Du kan også vælge at være rigtig sød mod alle. Du kan smile og give charmerende komplimenter, det vil du også kunne mærke effekten af dagen efter. De andre fra klassen vil nok være sødere ved dig. Livet er ikke bare at leve efter tilfældighederne. Er man smart, kan man nemlig være med til at vælge en livsstil, som vil bringe glæde resten af livet.

Desværre er det ikke alle valg, der bringer noget godt med sig. Rundt om i verden er der mennesker, som vælger forkert hver dag. Mennesker sårer og slår hinanden, råber og mobber - og konsekvensen kan være stor.

Ikke alle mennesker har et liv, som de er 100% tilfredse med. De fleste teenagere ser ud til at have et VIILDT fedt liv. Mange ser pæne og smarte ud, med Puma sko, North face bukser og SOS jakke, men der er en himmel til forskel

på at se smart ud på ydersiden og så at have det godt på indersiden. For at få et godt liv er det vigtigt at vide, hvad der er godt for dig, og hvad der er dårligt for dig - vide, hvornår du bør sige *ja* og hvornår du bør sige *nej*. Mange ting kan påvirke dig til at vælge forkert. Du kan se, hvor fuld byen er af kriminalitet, voldtægt, vold og stoffer. Som regel er det en konsekvens af menneskers forkerte valg.

I mange klasser er bagtalelse, mobning og negativ omtale er en del af hverdagen. Skal alt dette være en del af dit liv? Hvis ikke, må du træffe nogle sunde valg i dit liv. Du må vælge det dårlige fra eller påvirke det i en god retning.

Det valg, du træffer i dag, har en konsekvens for i morgen og for resten af dit liv

Vælg det rigtige i dit liv, vælg de ting, som er gode for dig. Indse, at der måske er ting og personer, som du bliver nødt til at konfrontere eller vælge fra.

Du har altid muligheden for at vælge

- **Din far kan ikke beslutte, hvordan dit liv skal være**
- **Din mor kan ikke afgøre,**

hvordan dit liv skal være

- **Dine venner kan ikke bestemme, hvordan dit liv skal være**
- **Din storebror kan ikke befale, hvordan dit liv skal være**

Du har friheden til at bestemme over dit eget liv

Den eneste, der kan bestemme over dit liv, er dig selv! Du bestemmer, du beslutter, du vælger og vælger fra, du siger JA og NEJ, og *du* styrer! Om fem år kan du sidde nede på en bænk og ligne en grøntsag (rødbede), eller du kan have den sødeste kæreste og det bedste job. Hvem bestemmer? – det gør du selv!! Alle er født med en moral. Du ved, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert!! Lige meget hvordan du er vokset op og lige meget hvad der er sket i dit liv, så har du muligheden for at vælge. De fleste er heldigvis voksne nok til at tage gode sunde beslutninger, og det lønner sig i længden.

Lad os se på 2 mennesker, som valgte forkert:

Lene blev skilt som 29-årig, men hvordan var hun, da hun var 16 år? Lene var kendt i hele byen. Hun var typen, der havde en del løse forhold. Havde hun ikke den ene, så havde hun den anden. Problemet ved Lenes forhold var, at hun aldrig rigtigt lærte at håndtere de problemer, der opstod i de enkelte forhold. I stedet for at arbejde med og

tale om problemerne, fandt hun en ny fyr. Lene lærte aldrig at håndtere sine egne problemer. For hende blev det lettere bare at hoppe over til en ny fyr. Problemet var, at hun fra forhold til forhold slæbte rundt på de samme problemer.

Efter en lang periode fandt Lene en sød fyr, Mads. Han friede til hende og efter kort tid blev de gift. Eftersom ingen forhold er uden problemer, opstod der også problemer mellem Mads og Lene. En dag blev presset for stort for Lene. Hun ville stadig ikke arbejde med problemet, i stedet trøstede hun sig ved en gammel fyr, Peter.

Hvordan kunne en pige som Lene forvente at finde en mand, som hun kunne kommunikere med, når hun hele sit liv ikke har været villig til at prøve? Nej, uden at Lene tænkte over det, betalte hun prisen for, at hun som teenager hoppede rundt fra den ene til den anden. Havde hun i stedet brugt tiden på at være sammen med venner, havde hun måske stået mere stabilt i dag.

Et andet eksempel på en person, som valgte forkert, er Per. Per kom i fængsel som 30-årig. Han fik 4 års fængsel på grund af tyveri. Da Per gik i 7.klasse, var han en ganske almindelig ung fyr ligesom alle hans kammerater. Han var høj og tynd og gik i smart tøj, som hans mor sponsorerede (der stod "mor" bag på meget af hans tøj). Da Per gik i skole, vidste han godt, hvad der var rigtigt og forkert.

Faktisk havde han fået en almindelig opdragelse, men alligevel blev Per flere gange fristet til at stjæle. Han havde ofte fantaseret om at *gøre det*.

Al kriminalitet starter i tankerne

En dag var Per nede på tanken, hvor han stjal en Mars. Alt inde i Per råbte "Nej, lad nu være, det er forkert, lad nu være!!". Selv om Per inderst inde vidste, at det var forkert, valgte han alligevel at gøre det. Hans hjerte pumpede, han kikkede sig omkring - der var mange mennesker i butikken. Per havde udset sig sin flugtvej. Han gik hen mod chokoladen, og mens alle kikkede væk, tog Per chokoladen i lommen. Han svedte og rystede lidt, og i forvirringen skyndte han sig ud af butikken. Da Per løb væk bankede hans hjerte kraftigt. Det var overstået, men han havde det ikke godt! Selv om Per godt vidste, at han havde lavet noget forkert, fortrød han det ikke. I hvert fald stjal han igen ugen efter. Det var nede i drengenes omklædningsrum hvor der lå en Scott-jakke. Per fortrød det, men gav aldrig jakken tilbage, og han sagde ikke noget til nogen.

Inde i Pers hoved skete der faktisk nogle ting, som skulle vise sig at komme til at ændre hans liv. Per begyndte at se fordelene og det "smarte" i at stjæle. Hele hans tankegang og reaktionsmønster blev gradvist forandret. Som tiden gik, stjal Per større og større ting. Selv om han havde dårlig samvittighed i starten, forsatte han. Efterhånden forsvandt

hans samvittighed overfor det med tyveri. Som 30-årig endte Per i fængsel. Hvorfor? Måske fordi han valgte forkert som teenager – hans valg dengang fik en konsekvens.

Valg

Konsekvens

Ens tanke kan hurtigt blive til handling, og ens handling

kan snart blive til en vane

At få et liv, som du bliver tilfreds med, kræver noget af dig. Det kræver vilje, karakterstyrke, mod samt rigtige valg. Byg dit liv ordentligt op fra starten. Tænk over de valg, du træffer hver dag. Livet er ikke altid en dans på lyserøde skyer. Til tider vil du møde fristelser og lyster, som har dårlige konsekvenser. Her er det vigtigt, at du ikke altid vælger den nemmeste vej. I stedet må du udfordre dig selv og træffe det valg, som er bedst i længden.

Livet er som at bygge et højhus!

Det skal gøres ordentligt fra starten,

hvis det skal holde i længden

Dine valg er nøje bestemt af de værdier, som kendetegner dig. Hvad er værdier?! Værdier er de ting, der fortæller noget om dig. For eksempel kan du have en værdi, der hedder, at du ikke ryger. Den værdi fortæller noget om dig.

Du kan også have den værdi, at du ikke vil slå igen, hvis nogen prøver at slå dig. Eller at du ikke vil i seng med en, før du er 18 år. En værdi kan også være, at du har valgt at følge med i skolen, eller at du har valgt ikke at ryge hash. Dine værdier er dine velovervejede beslutninger om dit liv. Da jeg var yngre, havde jeg ingen værdier. Jeg tænke ikke over, hvad der var godt for mig, og hvad der var dårligt. Men i dag har jeg nogle sunde værdier. Jeg har for eksempel valgt, at jeg ikke vil ryge. At jeg ikke vil drikke mig uhæmmet fuld. At jeg vil behandle mine medmennesker godt. At jeg vil hjælpe unge til at få et godt liv. Alle mine værdier siger noget om mig, og mine værdier er medbestemmende for, hvorvidt jeg får et godt liv med sunde, fornuftige valg.

Husk, at alle teenageårene er grundfundamentet til et godt liv. Enhver idiot eller åndsbolle kan bygge et liv op, som umiddelbart kan virke "fedt" i nuet. Fest hver dag, låne 10.000 kr. i banken, ryge fem gram fed hver morgen, tage 20 gange solarium, 2 aerobic timer og fyre den af i byen. Når tiden så begynder at stå lidt stille, æder du 2 ecstasy piller, så er der igen knald på (inde i hovedet). Det kan ethvert fjols finde ud af! Er du lidt smart, tænker du over livet. Konsekvensen af dine valg ser du nemlig ikke med det samme. Men det er ikke forbudt at tænke, og selv om du ikke har opfundet den dybe tallerken, kan du godt vælge med omtanke. Det kræver noget at bygge dit liv op

fra starten, så det holder i længden. Øv, hvor kender jeg mange unge, der nu betaler prisen for dumme valg – inklusiv mig selv.

*Nyere undersøgelser har vist, at cirka 75 procent af alle børn og unge begår noget kriminelt, inden de fylder 18 år, men kun en lille gruppe fortsætter med at begå noget kriminelt
– Det Kriminalpræventive Råd*

Påvirkning

Du er påvirket! Hver dag bliver du påvirket af dine forældre, venner, knallertlærer, cykelsmed og dine lærere. Faktisk er det ikke lige meget, hvem der påvirker dig. Tænk hvis din bedste ven var Jønke eller Peter Lundin!?! Ikke alle mennesker vil dig noget godt! Tag for eksempel en pusher, hvordan er han? Han er et godt eksempel på en person, som er ligeglad med dit liv. En pusher går op i sig selv og de penge, som han kan få ud af dig - udover det er han ligeglad med dig. En pusher vil selvfølgelig aldrig selv indrømme at stoffer er skadelige. Hvis han gør det, må han jo se sit eget liv som en falliterklæring. Nej tværtimod, han vil sikkert – til enhver tid – forsvare sig med, at stoffer er helt ok – så længe man kan styre det.

Kan en blind lede en blind? Nej vel! Tænk dig om - hvem skal lede dit liv? Ligegyldigt om du vil eller ej, så vil du blive påvirket af dine nærmeste omgivelser. „Du bliver, hvad du spiser.“ Hvis du altid går sammen med umoralske mennesker, bliver du selv umoralsk! Hvis du konstant sidder omkring kammerater, som bagtaler alle andre – ja så begynder du selv at bagtale. Stjæler alle dine venner, begynder du sikkert også at stjæle (eller måske købe stjalne genstande).

Måske lever du nu i omgivelser, hvor du føler dig påvirket positivt, men muligvis skal du på et tidspunkt ind på en anden skole eller begynde i en ny sportsklub. Lige meget hvad, så skal du nok møde mennesker, som ikke vil dig noget godt. Derfor er det vigtigt at have nogle sunde holdninger til, hvem der skal påvirke dig i fremtiden.

I dag er der mange forbilleder, som ikke påvirker på en god måde. De forbilleder, som præsenteres gennem MTV, er ikke censurerede. Alle de filmstjerner, som du ser, kan gøre som de vil. Mange af dine musikalske idoler har ingen moralske grænser, de gør bare det, der passer dem. Alle de ting, som du ser på plakater, film og MTV, påvirker dit liv. Hollywood har aldrig fortalt dig, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert.

Eminem er blevet beskyldt for at forherlige narkotika, opfordre unge til spritkørsel, chikane, vold og mord. Eminem mener selv, at der er tale om fiktion og satire. I Hamburg slugte Eminem piller på scenen og skjulte ikke at det var ecstasy

Lad os prøve at tage nogle eksempler på mennesker, som nok ikke har en videre fed påvirkning på dit liv. Kurt Cobain var forsanger og guitarist i Nirvana. Han var kendt over hele jorden og havde en smuk datter på 1 år. Han

tjente flere penge, end du og jeg kan bruge på et helt liv. "Nevermind" solgte 19 millioner cd'er – tænk hvis han bare havde fået 1\$ pr. plade. Ikke desto mindre var hans liv en katastrofe. Han kunne ikke gå på scenen uden at være umoralsk! Han tog stoffer og drak uhæmmede mængder af alkohol. Mange gange, når han skulle udtale noget offentligt, var det destruktive tanker og ideer, som kom frem til overfladen. For eksempel ville han kalde sit nye album "Jeg hader mig selv og jeg ønsker at dø". Pladeselskabet gik imod titlen, så den blev aldrig nogen realitet. Manden stod for en livsførsel, som hverken du eller jeg ville ligge krop til. Jo, han var dygtig til at spille guitar, jo, han kunne tjene mange penge og jo, han kunne smile, men han betalte med sit liv. Kurt Cobain skød sit hoved til atomer med et gevær i april 1994. Hvorfor var sådan en talentfuld fyr bundet af selvdestruktivitet? Hvorfor var Kurt Cobain ulykkelig?

Bruce Willis er en sjov fyr. Han kan virkelig fyre den af, men han påvirker os. Har du set filmen "I nattens mørke"? Her taler han 25 ord med en ukendt kvinde, hvorefter de resten af filmen har det vildeste seksuelle forhold – over og under vandet! Det ser ud til, at de har det vildt godt og er lykkelige. Det virker på film, men virkeligheden er en helt anden. 25 ord er nok ikke den bedste start på et godt forhold, i hvert fald ikke i Danmark.

Leonardo DiCaprio vælter sig rundt i damer, sprut og stoffer, det samme gør Jean Claude Van Damme – Steven Seagal tror, at han er blevet en guru. Gode forbilleder? Øøhh - nej! Og hvad med Zindy, eyeQ og? Ting påvirker, venner påvirker, bøger påvirker, spil påvirker, TV'et påvirker og musik påvirker dig! Har du tænkt over, hvordan musik påvirker dit humør! Jeg kunne proppe dig ind i et rum og spille musik, som ville gøre dig glad. Men jeg kunne også finde musik, som ville gøre dig depressiv. Sådan er det sikkert også derhjemme, du sætter det musik på, som du er i humør til at høre. "Jamen kan det ikke være lige meget hvilken musik jeg lytter til?" Nej, for din egen skyld, så er det ikke lige meget. Nogle musikere er så fulde af depression, at det præger deres musik. Alt, hvad de synger og udrykker, er destruktivt. Ikke alle mennesker har haft det lige godt, og nogle af dem er dygtige til at lave musik. Musikerne påvirker dig gennem deres tekster. Er du i fællesskab med destruktive mennesker, bliver du med tiden selv destruktiv. Her er det ikke vigtigt, hvem der er destruktiv og hvorfor. Det vigtige er, om DU vil påvirkes, og hvem du giver mulighed for at påvirke dig. Er det mennesker, der har et godt liv? Eller mennesker som har et liv, de selv hader? Tag nu for eksempel Brian Warner, bedre kendt som Marilyn Manson. Lukker du ham ind i

dine tanker og drømme, er der en risiko for, at du bliver påvirket af hans tanker og ord.

„Jeg har da haft sex med flere mænd, men er ikke bøsse“.

„Det næste skridt i min udvikling bliver nok at begå et mord. At tage et andet menneskes liv

er nødvendigt for udviklingen

– ligesom at miste sin mødom“.

„Det er helt ok at tage stoffer.

Der er de idioter, der misbruger stofferne, der får os andre til at se åndssvage ud!“

Marilyn Manson (fra hans selvbiografi)

Hvis du spørger tenagere, om de bliver påvirket, så vil de altid sige nej, og alligevel ligner de deres venner. Selv om du ikke føler, at du bliver påvirket dårligt, så sker det alligevel. Pas på dit liv, det er for godt til at spilde! Husk, at det er ok at være unik og anderledes, det giver kun respekt i længden.

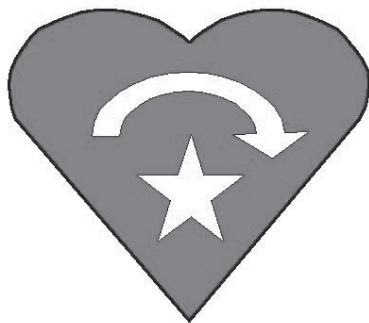
Kastestjernen

Mange gange tænker jeg på, hvordan det kan være, at mange unge er så "kolde" og ligeglade, som de er. Mange teenagere laver hærværk, stjæler, smadrer ting, mobber og behandler hinanden dårligt. Der er ingen tvivl om, at nogle unge ikke har haft det specielt godt gennem deres opvækst. Nogle er måske blevet gjort fortræd eller har fået for lidt opmærksomhed, men uanset opvækst, er der heldigvis mulighed for at starte forfra.

Da Madonna sang "You're frozen, when your heart's not open", ramte hun plet ind i vores kultur. Mange unge oplever nemlig, at deres hjerte er frossent. Indeni alle menneskers hjerte, også dit, er samvittigheden. Man kan sammenligne den med en kastestjerne. Hver gang du gør noget forkert, drejer stjernen en runde. Det gør ondt, fordi spidserne tager fat i kødet. Jo mere kastestjernen drejer, jo mere flosset bliver dit hjerte og det er smertefuldt.

Sussie er 14 år. Hun ved godt, at det er forkert at bagtale og mobbe. Sussie har besluttet sig for at hade Julie fra sin klasse, fordi Julie er populær og altid går i fedt tøj. Hver dag provokerer hun Julie, indtil Julie begynder at se såret ud. Sussie ved godt, at det er forkert at såre et andet menneske. Hun kan mærke, at kastestjernen drejer en runde.

Men Sussie vælger at ignorere smerten. Dagen efter er hun igen ude efter Julie... Tit ved man godt, at man gør noget forkert, men man gør det alligevel. Man mærker smerten indeni, og det gør ondt. Man har det ikke specielt godt, man lider måske for et øjeblik af skyldfølelse. Alle kender til situationen – at gøre det, man ved er forkert. Det, der gør ondt indeni, er det, man kalder samvittigheden. Den fortæller, hvad der er rigtigt og forkert.



Hvis du har gjort noget forkert, bør du gøre op med det. Det kan for eksempel være ved at sige *undskyld*, hvis du har slået en anden. Det kan også være, at du har stjålet noget; så vil det være en god ting at aflevere tingene tilbage igen. Indser du dine fejl og får gjort op, bliver kastestjernen igen skarp. Gør du ikke op med de ting, som du gør forkert, vil kastestjernen forblive slidt. Det er på samme måde som med Sussies kastestjerne. Med tiden vil den blive mere og mere slidt. Men hvis Sussie vælger at sige undskyld til Julie, vil hendes kastestjerne igen blive skarp. Nogle men-

nesker gør aldrig op med de ting, som de gør forkert, de gør dem igen og igen og kastestjernen kører rundt og rundt. Med tiden vil kastestjernen blive mere slidt og dermed mere sløv. Hvis din kastestjerne bliver slidt helt ned, kan du ikke mærke smerten mere – din samvittighed kan slides ned. Den bliver, som Madonna siger, *kold og ligeglad*.

Sådan er der faktisk nogle teenagere, der mister deres samvittighed. De fortsætter med at gøre det forkerte. Med tiden bliver de kolde og mærker ikke længere noget til deres samvittighed. Bliver du ved med at lyve, selv om du ved, at det er forkert, så bliver kastestjernen slidt. (Jo mere kastestjernen bliver slidt, desto mindre mærker du smerten). Bliver du ved med at bagtale, selv om du ved, at det er forkert, så går det med tiden galt!

Alle mennesker er født med en samvittighed, men den kan *ikke* holde til hvad som helst! Tænk over de ting som du gør forkert. Lad ikke alt være lige meget, bare fordi du ikke gider sige *undskyld*! At gøre op er rart! Du føler, at du bliver ti kilo lettere. Tænk, at gøre op med mennesker omkring dig. Tro mig, langt de fleste unge vil respektere dig, hvis du indser dine fejl og passer på, at din kastestjerne ikke bliver slidt ned.

***At gøre op giver karakter og en sund fremtid
Gør en forskel i dag***

Min oplevelse med en "kold" kæreste

På et tidspunkt havde jeg en kæreste. En dag da jeg var hjemme hos ham, kom vi op og skændes over en rigtig lille ting. Pludselig lagde han mig ned og vred min arm om. Jeg prøvede at stritte imod for at komme fri, men så slog han mig bare flere gange i hovedet og på skulderen! Mine venner sad inde på hans værelse og jeg lå ude i gangen! Mine venner troede, at det var for sjov. Efter 5-10 minutter gav han slip. Jeg var helt rød og blå, der hvor han havde slået mig! Tænk dig om! Ikke alle fyre kan kontrollere deres vrede følelser. Min kæreste var voldelig og ikke kun overfor mig. I dag kommer jeg ikke sammen med ham mere. Selv om han ellers er en sød fyr, er han ikke noget for mig.

Trine, 15 år

Følelser

Gennem tiden som foredragsholder har jeg bemærket, at utroligt mange unge har tendens til at basere alle deres valg på deres følelser! Det er også ok, men dine følelser fortæller ikke altid det rigtige. Det er godt at lytte til dine følelser, men de kan "kun" fortælle dig, hvad du har lyst til – ikke nødvendigvis om det er et godt eller et dårligt valg. Det komplekse ved følelser er, at man som menneske tit har lyst til at gøre de forkerte ting, for eksempel at slå, at drille, at nedvurdere eller at provokere.

***Dine følelser fortæller dig hvad du har lyst til,
din samvittighed fortæller dig sandheden***

Gennem livet vil du finde ting, som du har lyst til, men som ikke er gode for dig. Her gælder det om at vælge fra - for selv om lysterne siger *ja*, kan fornuften godt sige *nej*. Det, der tit kendetegner unge, er, at de udelukkende vælger ud fra deres følelser. Har de lyst til at drikke ti bajere, så drikker de ti bajere. Eller har de lyst til at prøve ecstasy, så prøver de ecstasy!

Dine lyster fører ikke *altid* til noget godt! Ikke mange unge har lyst til at stå op og gå i skole hver dag? Lever for dine lyster i dette tilfælde, kommer du ikke meget i skole – og det er nok ikke være særligt smart i længden. Den nemme-

ste måde at blive dum i nakken på, er at blive hjemme fra skole. Tænk, så sidder du hjemme med størrelse 47 oppe på bordet og ser MTV hele dagen. Langt de fleste står op og går i skole, fordi de ved, at det er fornuftigt.

*Du er ikke født dum i nakken,
men du kan hurtigt lære det*

Om livet lykkes er i høj grad et spørgsmål om en kombination af sund fornuft og det at have styr på følelserne. Tænk og vælg med din fornuft og samvittighed, så kommer du som regel længst. Selvfølgelig er det også vigtigt, at have lysten med i dine beslutninger, men lyst uden fornuft fører ikke altid til noget godt!! Lær at vurdere og kontrollere dine følelser, især dem der leder dig til noget forkert.

*Du kan basere dit liv på to ting:
At vælge med dine følelser eller med din fornuft*

Agent 007, James Bond, er et typisk eksempel på en person, der vælger ud fra sine følelser. Han gør udelukkende, hvad der passer ham. Har han lyst til at bolle Helena, så gør han det. Tænder han dagen efter på en finsk stødkaster, så tager han hende i stedet. Får han nu lyst til at sprænge et lokum i luften, så gør han det! Hr. Bond tænker ikke over konsekvenserne! Han gør, som han har lyst til. I stedet kunne han vælge med sin fornuft. James Bond handler

efter sin første indskydelse og overvejer aldrig konsekvenserne. Men det er kun på film, at det går godt.

*Jo mere kaos, der er i tankerne og følelserne,
desto flere usmarte valg gør man i løbet af livet*

Ikke at kunne mærke sine følelser, kan være katastrofalt og føre til brudte forhold, skilsmisser, fyringer, vold, ødelagte venskaber, ensomhed, hustruvold, nabokrig, hærværk, fængsel – ting, som i sidste ende *kan* føre til et ulykkeligt liv. For eksempel opstår vold som regel på grund af aggressive eller vrede følelser. Det, at kunne styre og håndtere dine følelser vil altid bidrage til mere fornuftige valg. Tit kan du ikke gøre for, at negative eller voldelige følelser kommer og besætter dine tanker. Men her er det vigtigt, at du øver dig i at behandle dem på den bedst mulige måde. Det er vigtigt at forhindre negative følelser i at tage magten over dine handlinger. Her er eksempler på forskellige positive og negative følelser.

*Negative følelser:
vrede, frygt, sorg, frustration, jalousi, misundelse*

*Positive følelser:
lykke, forelskelse, overraskelse, glæde, begejstring, håb*

For mig har det med følelser altid været svært. Som du

læste i starten af bogen, var der flere historier og eksempler på, hvorledes stoffer, alkohol og forkerte venner fik mig til at gøre ekstreme og forkerte ting. Jeg var på dette tidspunkt *kold og ligeglad*. At jeg ikke lyttede til mine følelser gjorde, at jeg i mange tilfælde begyndte at vælge forkert - både i forhold til kærester, attitude, skole, uddannelse osv. For nogle år siden blev jeg så ligeglad med gymnasiet, at jeg begyndte at pjække og droppe mine lektier, hvilket resulterede i, at jeg blev smidt ud af gymnasiet sidste skoledag i 3.g. Men det stoppede ikke der. Hver gang jeg var i byen, havde jeg ligeledes svært ved håndtere mine følelser. I de fleste tilfælde gik det ud over mig selv. Jeg endte som regel med følelser som fremprovokerede skænderier, slagsmål og jalousi.

*Du kan ikke forhindre, at en fugl flyver over dit hoved,
men du kan forhindre, at den bygger rede i dit hår*

Med hensyn til at slå, så handler det jo i bund og grund om at styre sine lyster og følelser!! Lysten til at slå kommer fra negative følelser, for eksempel vrede, frygt, sorg, frustration osv. Der er ikke noget i vejen med at blive sur og irriteret, men det vigtige er, hvordan du tackler din vrede. Her handler det om at du behersker dig. Så hvis du vil lære en vigtig lektie for resten af dit liv, så lær at lytte til og kontrollere dine følelser.

Min oplevelse med vold

Hej, jeg hedder Arni og jeg kommer fra Tyrkiet. Da jeg var mindre, flyttede der en dansker ind i den boligblok, hvor jeg boede. Vi blev bedste venner, vi var altid sammen og vi stolede blindt på hinanden. Så skulle jeg jo, dum som jeg var, spille smart over for de store. Da min ven kom for at være sammen med mig, pjattede og legede vi sammen, men så kikkede jeg hen på de store drenge, og så ville jeg spille smart. Jeg sparkede min ven bevidst over skinnebenet, da vi spillede fodbold. Han begyndte at græde, og så sagde jeg, at han ikke skulle pive og at han var en tøse dreng, dum og slap. Min ven blev mere og mere ked af det og så spillede han bolden over til mig og sagde, "Jeg gider ikke være sammen med dig, før du lærer at opføre dig ordentligt". Så blev jeg rigtig vred. Han gik hen over plænen på vej hjem. De store drenge kiggede og begyndte at kalde mig for et skvat og råbte om jeg var bange for ham. Så løb jeg efter min ven og hoppede op på ham bag fra. Jeg slog hans hoved ned i jorden og løb min vej. Dagen efter gik jeg hen til ham - han græd stadig over det, der skete dagen før. Jeg kunne godt mærke, at det jeg gjorde, var forkert, det vidste jeg og det vidste jeg allerede før jeg gjorde det. Så fortalte jeg ham, at det var fordi jeg

skulle spille smart over for de store drenge, og at det ikke var personligt. Jeg undskyldte, og efter lidt tid tilgav han mig. I dag er vi stadig sammen. Men jeg ved, at det er det værste, jeg har gjort.

Fra Arni

Gode råd til at beherske vrede følelser:

- Prøv at berolige dig selv ved at tænke på noget andet
- Tag gassen lidt af vreden ved at flytte dit fokus
- Betragt situationen i et mere positivt lys
- Rejs tvivl om dine negative og sårede tanker
- Køl ned i 10 minutter – gå væk fra det, der gør dig sur
- Afled opmærksomheden
- Skriv eventuelt de vrede tanker ned for at indfange tankerne – herefter kan du se på dem og bedømme dem på ny og eventuelt finde en anden måde at bearbejde tingene på

HUSK, at vrede har altid en grund, men den er sjældent god

Min oplevelse som lærer for vanskelige unge.

Jeg har oplevet en ung fyr fra 6. klasse, som i tide og utide bliver sat på plads af lærerne. Han fungerer ikke godt socialt, og har tendens til at fare over småting. Situationer, som at han måske taber en ligegyldig frikvarters fodboldkamp eller basketballkamp, kan få ham til at hidse sig helt op og råbe og skringe ad sine klassekammerater.

Jeg smiler lige nu, for han ligner lidt mig, da jeg var yngre. Men jeg gjorde det fordi jeg var et konkurrence menneske, og lærte til sidst at skelne mellem sjov og seriøst spil. Jeg havde nemlig en træner, som lærte mig at blive bevidst om mine tanker, før de blev til handlinger. På trods af, at mine intellektuelle muligheder var store, var jeg følelsesmæssigt ret nervøs og selvdestruktiv. Det lyder måske mere voldsomt end det lige er. Men med selvdestruktiv mener jeg, at jeg kunne ødelægge hele min dag på grund af en tåbelig basketkamp, eller en anden leg. Her var min træner som en løvetæmmer. Med hans intelligens og teknikker, formåede han at få mig til at blive bevidst om mine tanker, inden jeg handlede. Og det er jeg den dag i dag meget taknemlig for. I og med at jeg blev bevidst om det, kunne jeg fjerne tanken, inden den blev til en dum handling, og derved fuldstændig overtage mit humør.

Jeg prøvede det på drengen fra 6. klasse, lad os kalde ham Zaki. Jeg prøvede det på Zaki. Hans forældre var fra Sudan. Som sagt var han et problembarn. Sloges, skændtes og fungerede ikke helt normalt. En dag havde jeg ham i geografitime. Han blev ved med at komme med små spidsbemærkninger til de andre elever, ja, han nåede sågar lige at komme i fysisk konfrontation i klassen. Så skred jeg ind. Jeg blev vred, bad ham komme til katederet. Her stod han lige så ret op og ned og kiggede på mig....meget undskyldende. Han havde aldrig set mig så vred, men jeg viste en side af mig som jeg sjældent viser folk. Jeg skiftede hurtig humør tilbage til den smilende og undervisende person. Zaki vidste hverken op eller ned. Han forstod ikke, at jeg kunne skifte så hurtigt (det fortalte han mig bagefter). Min stemme røg fra 110 dB til normalt lydniveau, og mit kropssprog var blidt som en svanefjer. Jeg fortalte Zaki noget, som han bagefter sagde til mig, at han var meget meget glad for, at jeg havde fortalt. Jeg spurgte, om han ikke lige gad pege på det land hans forældre og han selv kom fra. Det gjorde han. Herefter bad jeg ham pege på Danmark. Også her lystrede han min ordre. Til sidst bad jeg ham regne ud hvor lang der var fra Sudan til lille Danmark af fuglevej.

Min næste kommentar var: "Tror du, at dine forældre har rejst hele denne vej herop, for at du skal gå og skabe problemer for dem?". "Tror du, at din far har det fedt, hver gang inspektøren enten ringer eller skriver til ham vedrørende din adfærd?". „Nu skal jeg fortælle dig noget“, sagde jeg og min stemme blev lidt grovere og dybere, „Næste gang du laver en narrestreg, så tænk på de mange kilometer din far har rejst. Næste gang du dukker dig i en rundboldkamp for ikke at få bolden i hovedet, så tænk på det kunne være et projektil i Sudan du prøvede at undgå. Prøv at tænke dig lidt om, Zaki. Det er ikke fedt for din far, at han arbejder så hårdt for at du og dine søskende kan have det godt og at du så bare bringer problemer efter problemer hjem til ham.“

„Du får jo lige hvad du vil have“, sagde jeg, „Mælk og mad i køleskabet. ”FAR, jeg vil have nye sko“.....Så får du det. Havde det været i Sudan, så var der intet at få.. Intet.“ sagde jeg. Drengen var helt målløs og meget ked af det. Han havde fået samme lærestreg, som jeg engang havde fået af min træner.

Han er i dag blevet mere bevidst om sine handlinger, og sin adfærd. Han har selvfølgelig stadig sine nedture over en tabt fodboldkamp, men de er kontrollerede.

Det er vigtigt at se, at følelser er vigtige for den rationelle handling. Zaki fik svar på mit sving fra den søde til den hårde lærer. Jeg har lært, at følelser og tankernes dans er følelvns vejleder i de beslutninger, som vi træffer. Og netop ved at være på forkant med dansen, kan vi alle handle rationelt og derved fornuftigt.

Samad Lazaar, Das Saint

Venskaber

Et af menneskets dybeste behov er at blive elsket. Din hverdag føles altid bedre, når du ved, at der er behov for dig, at det, du gør og siger har værdi, og at du er værdsat af dine nærmeste. De fleste teenagere har venner. De tilbringer tid med dem hver dag, hygger, fester, griner osv. Venner er en stor del af dit liv, derfor er det vigtigt, at du vælger de rette fra starten.

Venner er med til at påvirke dig. Får du rockere som venner, vil det sætte et præg på din attitude og opførsel overfor andre mennesker. Hvis du kun har venner nede fra byens bodega, vil det kunne ses på din adfærd - og det kan sikkert høres på dit sprog... "Luk ægget, din gamle skvatmå!!"

*Venner påvirker, de styrer
og de præger din måde at være på*

Derfor er det også vigtigt, at du vælger rigtigt på dette område. Lige meget hvor du end kommer til at færdes i fremtiden, vil du møde sjove, festlige mennesker, som ikke vil have en god indflydelse på dig. Nogle mennesker er måske syge efter diskussioner, som skaber misundelse og bagtalelse mellem dig og dine venner.

Nogle teenagere oplever, at de ikke har specielt mange

gode venner, men alle har mange kammerater. Et fodboldhold er kammerater! Dit skakhold (for dem, der tænder på dét) kan være dine kammerater. Dit håndboldhold eller din skoleklasse kan være dine kammerater. Et kammeratskab er mere overfladisk end et venskab og kræver ikke så meget. Men hvad er en ven? En god ven er én, der f.eks. ringer til dig og siger "Jeg savner dig", hvis du flytter fra byen. En ven er én, du kan stole på, en ven er én, du frivilligt vælger at være sammen med, hvorimod du er "tvungen" til at være sammen med dine kammerater.

*Kan du ikke få en god ven,
kan du heller ikke få en god kæreste*

Hvad får dig til at tro, at du kan lykkes i et kæresteforhold, hvis du ikke kan finde en god ven?! De egenskaber, der holder på en kæreste, er som regel de samme som dem, binder to venner sammen. De, der lykkes i at have gode venner, lykkes som regel også i at have en god kæreste.

Forkerte venner

Du kan også vælge de forkerte venner. Det er dem, som får dig til at gøre noget usmart. Resultatet af sådanne venskaber er, at du får flere dårlige vaner, eller at du gør nogle forkerte ting. Med tiden vil du, i selskab med disse venskaber, ændre din attitude, væremåde og opførsel. Og det er

ikke ligefrem en udvikling, der får din mor til at klappe!!

*De teenagere, som kommer ud i et misbrug,
kommer det som regel med de forkerte venner!*

Ikke alle teenagere formår at leve på en lyserød sky. Igenem årene kommer der som regel ar og skuffelser, som kan have en stor konsekvens for fremtiden. Teenagemisbrug er noget af det man igen og igen hører meget til, men de fleste misbrug startet i noget, som kunne have været undgået. Du begynder for eksempel ikke at drikke ti bajere alene, ude på lokumet eller hjemme i jordhulen. Jeg kunne lige forestille mig sidde der foran spejlet med en pose øl fra Netto og råbe "skål Søren, skål... he he, hvor vi to kan fyre den af sammen hva'" – nej sådan foregår det ikke! Hvis du begynder at drikke uhæmmede mængder af alkohol, så begynder du at gøre det blandt de forkerte venner! På samme måde er det med ecstasy. Du tager ikke din første pille ude på ringvej A4 alene (eller ude på landevejen –for dem, der bor i Jylland) - nej, alt misbrug starter blandt de forkerte venner. På samme måde er det med bagtalelse, tyveri, destruktiv attitude osv. – det hele begynder som regel på grund af et forkert valg af venner. Vi kender alle til kammerater som påvirker dårligt! Faktisk er de fleste af dem rigtig søde og venlige inde bag facaden, deres udtryksformer og forkerte handlinger er som regel bare en desperat måde at finde accept på. Behandl sådanne

kammerater / venner på en måde, så de ikke behøver at vise sig. Fortæl, at det ikke er nødvendigt, fortæl din mening: at du ikke bryder dig om at slå gamle damer ned, eller feste 8 nætter i træk i vægtløfter G-streng (eller hvad det så måtte være). Selv rå fyre tager som regel imod konstruktiv kritik, især når det kommer fra én, som de accepterer eller holder af. Hjælper det ikke, så må du igen konfrontere dine kammerater og sige, at du ikke ønsker at være en del af det, som de gør. (Ecstasy, hashrygning, vold, provokation, mobning, tyveri, bagtalelse osv.). De må nu vælge mellem dig og deres åndssvage livsstil. Hvis de nægter at forandre sig, bliver du nok nødt til at sortere dem fra.

For at vælge noget fra, må du vælge noget til

Husk, at det er svært at vælge noget fra, hvis du ikke vælger noget nyt til. Forestil dig, at du vælger disse kammerater fra uden at finde nogle nye at være sammen med. Hvad skulle du så få tiden til at gå med – sidde og glo derhjemme i sækkestolen, pille næse og prøve at ramme darts-kiven!?!? (NB. Du kan læse mere om dårlige venskaber i kapitlet "Misbrug"). Find dig evt. nogle andre venner og hyg med dem i stedet.

Find gode venner

Grib de gode venner! Selv om det måske ikke er dem, der går rundt i det smarteste tøj, så er det dem, det kan betale sig at have i længden. Der er mange ting, der spiller ind, hvis du gerne vil have gode venner. For eksempel er det vigtigt at være ærlig, sød, trofast, at man kan stole på dig osv. Derudover er der andre ting ved din attitude der spiller ind, hvis du vil lykkes i at være en god ven. Gode venner hænger ikke på træerne, men hvis du starter med at tænke over: "Er jeg egentlig selv en god ven??" – så er du kommet langt. De fleste teenagere tænker som regel kun på alle andres fejl - uden at tænke over deres egne!! Se dig selv i et spejl. Er du selv en god ven? Begynd at tænke over dine egne fejl og mangler, få en bedre og mere positiv attitude overfor dine venner, så er du igen kommet et stort skridt. Husk, at det er vigtigt at være varsom i dit valg af venner. Det er ikke alle mennesker som opbygger dig – tværtimod.

De fleste teenagere i Danmark har mellem 0 og 3 venner

I gennemsnit har de fleste mennesker mellem 0 og 3 venner, hvis der ses bort fra kammerater og kun sættes fokus på dem, som de virkeligt kan stole på. Det kan måske komme bag på dig, men trækkes alle overfladiske kammerater fra, vil mange opleve, at der ikke er mange venner tilbage. Derfor er det også vigtigt, at du virkelig behandler dine venner godt. At du *er* noget for dem, og gør dem

opmærksom på, at du betragter dem som noget særligt!
 Husk: at have én ven kan være lige så godt som at have 5 venner.

Jo sundere start på livet – desto bedre liv

Jeg tror faktisk, at du kan undgå mange problemer, hvis bare du kan være "heldig" at starte ud med de rigtige venner. Mere end noget andet (foruden dig selv) er dine venner med til at præge dig. Derfor er det vigtigt, at du vælger dem med omhu.

Min oplevelse med venner

Hej, jeg hedder Mia. Siden 7. klasse har jeg haft svært ved, at beholde venner over en længere periode, men efter, at jeg har lært, at det ikke er nogen selvfølge, at have mange gode venner, har jeg lært at sige undskyld, når jeg dummer mig og sige tak når mine venner gør noget godt for mig –eller bare er der.

Hilsen Mia, Gruntvigskolen

Ingen vil nogen sinde kunne blive en perfekt ven.

Men vi burde alle stræbe efter at blive en.

En god ven er....

En, som ønsker det bedste for dig

Tit ser man venskaber med bagtalelse eller jalousi. En god ven er ikke en, der ønsker det næstbedste for dig, men det bedste.

En, som elsker dig for den, du er

Mange venskaber opstår på grund af samme tøjstil. Nogle elsker deres venner i kraft af deres penge eller smarte kommentarer. En god ven elsker dig ikke for dine ydre værdier, men for den du er.

En, der ringer, hvis du flytter

Mange venskaber er kun venskaber i kraft af en tvungen tæt relation. Når så den ene flytter, går venskabet i stykker, det kan ikke bære afstand. En rigtig god ven vil stadig holde af dig, selv om du flytter.

En, du kan dele alt med

Mange unge kan ikke snakke med hinanden om dybe emner, personlige konflikter eller problemer. Men du kan dele alt det, du ønsker, med en rigtig ven.

En, du kan stole på

Du kan sikkert ikke stole på alle. Men har du et godt venskab, burde du kunne stole på din ven.

En, som formaner dig

Formaner er et gammelt bibelsk ord. Det betyder at rådgive eller at skælde ud på en god måde. Tænk, hvis du begyndte at komme sammen med byens vildeste kegle. Så ville en rigtig ven irettesætte dig på en god måde. Venner kan sagtens beskytte og opdrage på hinanden.

Tillad ikke, at en lille diskussion ødelægger et venskab

En som lytter

Du sidder med din magnum 44 foran tindingen, parat til at skyde dig selv, men du fortryder og ringer til din ven. Du græder i telefonen, din ven hører på problemet, hvorefter han siger: "Kan du ikke lige ringe om 10 minutter, jeg er lige ved at æde en pizza!" En rigtig ven er en, der lytter! Især når du har et behov.

Husk, at stilheden nogle gange er det bedste svar

Vær en god ven!

Venner er ikke noget, der hænger på træerne – desværre. Skal du have en god vennekreds, kræver det noget! Først og fremmest handler det om, at du må se dit behov for sunde venskaber. Dernæst er det vigtigt, at du er villig til at forandre dig, sådan at du selv kan blive en god ven. For at blive en god ven, kan du jo passende stille dig selv følgende spørgsmål: "Hvordan ønsker jeg, at mine venner

skal behandle mig?" – og er du smart, begynder du nu at behandle dine venner på samme måde.

Lad være med at bære maske

Jeg synes, at det er i orden at piger bærer så meget sminke, at du kan skrive din autograf i hovedet på dem. Men gør de det for at efterligne alle andre eller for at spille smarte, synes jeg ikke, at det er fedt! Jeg synes også, at det er i orden, at unge fyre går rundt i Caterpillar tøj og Helly Hansen, hvis de virkelig godt kan lide det. Men hvis de gør det for at spille smarte, så synes jeg ikke, at det er fedt. Mange teenagere prøver at spille en anden end den, de i virkeligheden er! Nogle spiller seje, men er det i virkeligheden ikke. Andre spiller måske *kolde*, men søger inderst inde kontakt. Andre prøver at spille kostbare, skøre eller ligeglade. Det er svært at spille en anden person end den, man er. Alligevel ses der tusinder af unge, som prøver at spille en anden end de er. Skuespil er ikke smart i længden. På et tidspunkt vil du blive afsløret.

Vær dig selv

Mange teenagere ønsker ikke at være sig selv. På mange måder kan man føle sig fuld af fejl. Man bryder sig ikke om sit eget udseende eller væremåde. Man prøver at gøre noget for at efterligne andre. Man bruger lidt ekstra tid foran spejlet. Man køber lidt tøj, der gør, at man føler sig mere værd. Med tiden prøver man måske at spille lidt

mere smart, sjov eller klogere end man i virkeligheden er. Hvorfor får skuespillere så mange penge for at spille med i en film? Det er fordi, de er gode til at spille skuespil. Det er meget svært at spille en anden person. De, der prøver, mislykkes som regel. (Med mindre man hedder Tom Cruise og er 1.69 høj.)

Vil du lykkes i gode relationer, må du smide masken og være dig selv!! Du må forsøge at være naturlig, åben, ærlig og mest af alt – at være dig selv. Jeg tror på, at vi alle har værdi. Du har værdi som du er. Du behøver ikke at spille en anden for at være "in". Desuden vil du også blive bedst accepteret i din omgangskreds, hvis du tør at være dig selv, for her kan dine venner bedst relatere til dig og her ved de hvor de har dig. Prøv at acceptere og elske dig selv som du er! Der er masser af kvaliteter i dig. Gud har skabt alle mennesker unikke. Ved at være dig selv, lærer du dig selv bedre at kende og da vil du finde ud af, at netop *du* har oceaner af kvaliteter. Prøv på ikke at være desperat for at blive perfekt. Vi er alle er fyldt med fejl, og vi dummer os gang på gang. Men lige meget, hvor langt ude du føler dig, vil der altid være tilgivelse!

At have det godt med dig selv er velvære. For at kunne være sig selv, er det vigtigt, at du ikke igen og igen lader dig lokke til at gøre ting, som du inderst inde ikke bryder dig om. Sæt dine personlige grænser og lad ikke andre manipulere med dig!

Hvis du prøver at være dig selv, vil du også være mere...

Naturlig

Hvis du prøver at spille en anden, vil dualdrig være 100% naturlig. Hvis du kunne det, ville du jo være den perfekte skuespiller. Hvis du derimod indrømmer, at du aldrig bliver perfekt, men alligevel prøver at være dig selv og gøre det så godt du kan, vil du altid være en naturlig person.

Flink

Tænk på at få en attitude, hvor du ikke behøver at spille smart, kold, dum eller hvad facade du end gemmer dig bag ved. Bare det, at du kan være dig selv, udtrykke dine følelser, være den du er, vil automatisk gøre, at du overfor andre vil virke mere flink og naturlig.

Ærlig

At være dig selv er også at være ærlig og åben om dine fejl og svage sider. Måske tror du ikke, at det er sagen, hvis du skal beholde dine venner. Men faktisk vil de fleste mennesker acceptere og værdsætte personer, som er ærlige. Ærlige mennesker er de eneste mennesker, du kan stole på. Det er sådanne venner, folk ønsker.

Åben

Tør du at være dig selv, vil du med tiden også blive mere udadvendt. Lukkede personer er svære at komme i kontakt med, som regel er de også svære at kommunikere med. Men er du dig selv og accepterer din måde at være på, så vil du ikke have så mange komplekser og det vil give dig en mere åben personlighed.

Afslappet

Det er fedt at *fyre den af* nogle gange. Men venskaber skal også kunne bære de afslappede tidspunkter, hvor man bare sidder og snakker om dybe ting i livet, i stedet for at snakke om, hvordan man redder hvaler i Damhussøen!! Nogle teenagere har så meget knald på livet, at de ikke tør eller formår at sidde og tænke over deres liv. Det er vigtigt at lade hjernen, kroppen og tankerne slappe af. Hvis du besidder disse egenskaber, vil dine venner værdsætte dit venskab, for der er altid behov for afslapning. Faktisk er der mange venskaber, hvor folk ikke kan slappe af i fællesskab, for gør de det, bliver venskabet kunstigt. De tør måske ikke at sidde og smide maskerne sammen.

Fortrolig

Nogle venskaber er baseret på, at du skal være spændende. Du skal altid kunne fortælle noget dødspændende, og kan

du ikke det, må du finde på noget. Du ønsker at være den alvidende, så der altid er noget at give videre til dine venner.

Har du den rolle i et venskab, vil du næppe kunne være en fortrolig person, for er hemmeligheden spændende nok, er den for kostbar at holde på. Nye venskaber venter jo rundt om hjørnet. Hører de nu denne spændende nyhed, kan du måske score nogle billige point. Venskaber, der ikke formår at være fortrolige venskaber, vil som regel være overfladiske venskaber.

Forstående

Nogle mennesker har meget travlt med sig selv, de tænker kun på deres egne behov og har ikke mange tanker og bekymringer tilovers for andre mennesker. Men en god ven er en ven, der prøver at være forstående over for andres behov og problemer. Giv hinanden tid, tænk og tal.

Beskyttende

På grund af jalousi er der mange mennesker, der ikke ønsker det bedste for hinanden. Men er du glad for dine venner, bør du også beskytte dem i alle sammenhænge. Bliver din ven bagtalt, bør du være den, der bryder ind og siger din mening. Beskyt dem, du holder af, så vil de også beskytte dig.

Derudover...***Vis tillid***

At give ens tillid til en anden person indikerer, at du stoler på personen. Den eneste person man har lyst til at vise tiltro, er den person, som virker tillidsvækkende.

Hold tæt

Mennesker som sladrer får ikke gode dybe venskaber i længden. Ingen mennesker gider folk som sladrer. Sladrehanke er sikkert sjove og spændende at være sammen med, for i desperation skal de nok finde på et eller andet og sige for at bibeholde opmærksomheden, men sunde venskaber har de som regel ikke, for hvem gider at være venner med en, som ikke holder tæt.

Hold kommunikationen

I mange venskaber ses man ikke så tit. For at vise, at man alligevel holder af hinanden, er det vigtigt, at man kommunikerer. Gode venskaber snakker sammen om dagligdags ting. Lever I på afstand eller snakker I kun sjældent sammen, kan I jo lige sende en personlig SMS eller e-mail.

Hold aftaler

Fedt at have en ven, der kommer halvanden time for sent. Gode venner respekterer hinandens tid. Ingen ønsker at

spilde et liv på at sidde og glo ud i luften, heller ikke for en god ven. Vil du have en ven, som sætter pris på dig, må du overholde dine aftaler eller sige undskyld, hvis du kommer for sent. Ventetid kan skuffe, især når ens ven ignorerer sine egne fejl.

Få oplevelser sammen

Gode venner bruger kvalitetstid sammen. Skal du noget sjovt, ville du ønske, at din bedste ven var med eller oplevede det samme. Lav noget - selv de mest kiksede ting kan være sjove, bare du er i godt selskab. For eksempel gik jeg og nogle venner engang ind til byen og prøvede dametøj i alderen 40-50 år. Det er jeg ikke lige typen til, og det ville du vide, hvis du så mig. Men det var skide sjovt, og de stakkels ekspedienter troede selvfølgelig, at vi var dybt åndsvage.! (he he)

Giv hinanden plads

Selv om I er gode venner, ejer I ikke hinanden. Det er vigtigt, at I giver hinanden tid og frihed til at gøre noget på egen hånd. Det krydrer også fællesskabet, når I mødes igen, for så vil I have nye spændende ting at fortælle.

Hvad er tit problemet med venskaber? De fleste ægteskaber og kæresteforhold bygger ikke engang på et godt venskab. Mange vil ikke betale prisen for det! Husk, at et godt ven-

skab er en solid start på livet. Værdsæt de venner, du har, vær taknemmelig, når de gør noget for dig og lad dem vide, at du holder af dem...

Behandl andre ordentlig. Du har et stort ansvar for dine kammerater og venner

Alt hvad du siger, bliver hørt – selv det, du ikke mente

Forelskelse

Har du nogen sinde hørt den der... "Kærlighed ved første blik"? Sikkert nok. Jeg vil gerne starte med at sige, at der ikke er noget, der hedder kærlighed ved første blik! Det kan ikke lade sig gøre! Du kan hverken elske en hund, kat, smølf eller et menneske ved ét blik. Du har sikkert hørt en moden kvinde sige: "Åhhhh, jeg har været forelsket hele livet!". Det kan heller ikke lade sig gøre!!! Forelskelse er en følelse, som kan komme og gå. Følelser kan du ikke altid regne med! Som jeg tidligere har nævnt, er det ikke smart at bygge et liv *kun* baseret på følelser. Der er som regel ikke noget i vejen med forelskelsen. Når den kommer og besætter dit liv, er det som regel en dejlig tid. Der vælter sommerfugle rundt i maven og livet *spiller* bare. De fleste drenge bliver i den sammenhæng total kejtede. De siger ting, der ikke er sammenhæng i og manges opførsel er lige så upassende som at synge rundesang til en begravelse. Meeeen når det er sagt, er der vel ikke noget federe end at være forelsket. Desværre vælger mange en kæreste ud fra deres første forelskelse og det er ikke altid smart. Da jeg var 16 år, blev jeg totalt forelsket i en lækker sild på et diskotek. Jeg havde aldrig set hende før. Mit hjerte stoppede i 20 minutter, da jeg så hende, og min tunge ramte gulvet. Der stod hun, med store, flotte, klare, blå øjne, langt brunt hår og fede streetbukser. Jeg var mundlam, alt i

mig rystede ... jeg måtte have hende! 2 sekunder efter stod jeg foran hende, kikkede hende dybt ind i øjnene og sagde: "Skal vi danse, smukke?" Hun smilede med det hvideste smil, min forelskelse toppede og hun svarede: "JA, DET KAN VI GODT!!" – med den dybeste stemme jeg nogensinde havde hørt! Min forelskelse forsvandt på under ét sekund. Hun hostede lidt, det lød som en stortromme til en lydprøve "Donk, donk".

Forelskelsen var baseret på en følelse af fascination og den holdt ikke i længden. Det er ikke lige meget, hvem du bliver forelsket i. Bare fordi nogen ser godt ud, er sød og behandler dig godt, behøver det ikke at være nok til at blive kærester. Mange drenge tager piger, kun fordi de er flotte. Det er ok at finde en flot kæreste, men det er også vigtigt at se ind bag det ydre. En psykopat kan være flot, men det vil nok ikke lige være den smarteste kæreste at have i længden. Du tilbyder at åbne døren for hende, hun tilbyder at smadre den... hmm !!?

Det, der kendetegner mange forhold er, at folk ikke kender hinanden, før de begynder at komme sammen. Først efter en periode finder de ud af, at de er alt for forskellige, og forholdet slutter.

De intentioner, der ligger bag mange forhold, kan for eksempel være:

- at score

- at blære sig
- at se, om det kan lade sig gøre
- at lysten tænder en
- lyst til at prøve hende/ham i sengen
- at blive elsket
- at blive bekræftet

Med disse intentioner skal du nok ikke regne med at få et forhold, som lykkes. Tværtimod vil et forhold, baseret på sådanne holdninger, sikkert gå i stykker efter kort tid. Selv om det ikke er smart at starte et forhold på den måde, kan der selvfølgelig godt være nogle "fordele". Det kunne for eksempel være:

- at du kan blære sig
- at du får sin lyst tilfredsstillet midlertidigt
- at du styrker sit image

Men som jeg før har fortalt har alle forkerte valg sin pris, og prisen i dette tilfælde kan for eksempel være:

- at du føler dig beskidt
- at du føler dig usikker
- at du føler dig udnyttet
- at du mister trygheden
- at du føler dig uelsket, hvis du bliver forladt
- at omgivelserne synes, at du er mere "billig"
- at du får et unaturligt forhold til kærlighed og sex

Indre og ydre forelskelse

Der er flere måder, du kan blive forelsket i en person på. Jeg vil her prøve at vise to måder. Du kan blive forelsket i de ydre værdier. Det er alle de ting, som du umiddelbart kan se og tage stilling til på få sekunder. Det kan være udseendet, tøjstilen eller kroppen. Derudover kan du blive forelsket i de indre værdier. Med indre værdier forstås personens hjerte (kastestjerne), væremåde, moral eller tænkemåde. Som du nok kan regne ud, er det ikke lige meget, hvilken forelskelse du bygger dit forhold på. Her er et overblik over de to slags forelskelser.

Den ydre forelskelse	Den indre forelskelse
udseende	hvordan han/hun er som menneske
krop	
tøjstil	
hjem	de indre værdier
stil	holdninger
image	moral
type	handlemåde
	tænkemåde
	hjerte

Det er nemt at blive forelsket i det ydre. Med et blik kan du blive forelsket i en person, men holder det i længden? Hun ser måske godt ud, men som regel vil den ydre forelskelse falme med tiden. En indre forelskelse kommer derimod

ikke på et sekund. Den opstår over en periode.

Du lærer langsomt personen at kende gennem et venskab og du begynder langsomt at få et realistisk billede af din ven. Forelskelsen vokser og som tiden går, kender I hinanden helt.

Skal du lære en person 100% at kende, tager det mange år. Især når du er teenager, for der forandres man så hurtigt, at den person, du forelskede sig i for 3 år siden, ikke er den samme mere. Derfor er der en risiko for, at I vokser fra hinanden.

Forelskelse er en dejlig følelse. Den er rar, og den giver spænding. Men husk, at det ikke er lige meget, hvem du forelsker dig i. Forelskelsen kan give skuffelser og sår, derfor er det vigtigt at være bevidst om dine følelser og valg. Selvom du er fascineret, imponeret og betaget af et andet menneske, behøver det ikke at være en forelskelse.

Forelskelsen kommer og går!!

Hvad der kommer hurtigt – går hurtigt!!!

Min oplevelse med forelskelsen

Vi havde kommet sammen 2 måneders tid, og vi havde det meget godt sammen. Jeg var totalt forelsket. Men torsdag aften ringede hun til mig og sagde, at vi ikke kunne komme sammen længere. Det var jeg meget ked af at høre. Selv om vi var

forelskede, passede vi ikke sammen. Så det hjalp mig virkelig at få snakket ud med hende. Vi snakkede næsten 2 timer. Vi blev enige om, at det nok var det bedste for begge parter at slå op.

Det var en rar fornemmelse: at kunne slutte et forhold på en god måde. Førhen ville jeg have reageret med vrede. Jeg ville have været sur på hende og ignoreret hende i flere måneder. Men det er bedst at snakke med vedkommende om det, så man kan være venner bagefter. Efter jeg havde snakket med hende om det, ringede jeg til en af mine venner og fortalte ham det hele. Det var fedt, for så kunne jeg komme ud med min frustration. Det er vigtigt, at man ikke bare lukker sig inde i sig selv.

Benjamin

Kærlighed

Som du har læst, er der ikke noget, der hedder kærlighed ved første blik. Kærlighed er noget mere end den varme følelse, du havde sidst på Stenløse diskotek. Den følelse, du troede ville vare for evigt.

Generelt kan man sige, at forelskelsen kommer først og derefter er der mulighed for, at kærligheden begynder at blomstre frem. Forelskelsen er en dejlig følelse, men følelser kommer og går, derfor kan du ikke *kun* basere dit forhold på en følelse. Hvis du gjorde det, skulle du sikkert skilles hver tyvende dag. Kærlighed er mere end en følelse. Følelserne giver ingen garanti for en lykkelig kærlighed, men lykkelig kærlighed kommer sjældent uden forelskelsen (heldigvis). Vil du have et stabilt forhold, skal du selvfølgelig nyde forelskelsesperioden og alle de dejlige følelser, som den bringer med sig. Men på sigt er det vigtigt, at du supplerer sin forelskelse med beslutninger om venskab, tillid, hengivenhed, troskab osv.

Nogle tror, at kærlighed er at stå i baren på et diskotek og spille smart overfor en babe. Men sagen er, at 90% af de fyre, som står i en bar og prøver at score, hverken gør det for pigens eller for kærlighedens skyld. De ønsker ikke at tilfredsstille hende, næh, i stedet ønsker de at tilfredsstille sig selv. Egoistiske behov er desværre tit det, der ligger til grund for de fleste danske forhold. Folk tænker på sig selv,

og deres behov og alt foregår ud fra egne ønsker. Men vil du have et forhold, der lykkes, må du lære at tænke ud over dine egoistiske behov.

Der er flere former for kærlighed

På mange områder kan man sige, at dansk er et "fattigt" sprog. Begrebet "kærlighed" er så forskelligt afhængig af, hvem du er! Man kan for eksempel sige, at man elsker en ost, eller at man elsker sin ven eller måske den nye film med Mr. Bean. Nogle elsker deres kone, andre deres skakspil. Ud fra det danske sprog kan man sammenligne sin kone med en ost, man elsker jo begge to (hihi).

Lad os se på forskellige former for kærlighed:

1. Kærlighed til materielle ting, for eksempel din mobiltelefon.
2. Kærlighed til familie eller søskende.
3. Kærlighed til venner.
4. Kærlighed til din kæreste eller mand/kone.
5. Kærlighed til Gud eller noget åndeligt.

Hver form for kærlighed indebærer noget forskelligt. For eksempel skal du sige undskyld til din kæreste, hvis du har slået hende, men det behøver du ikke sige til din clockradio.

Hver slags kærlighed har sine forudsætninger for at kunne fungere optimalt

Kærligheden til materielle ting

Kærligheden til materielle ting er ikke ligefrem den kærlighed, der kræver det helt vilde af dig! Lige meget hvor sur du bliver på din clockradio, så skal den nok stå der frisk og trofast næste morgen.

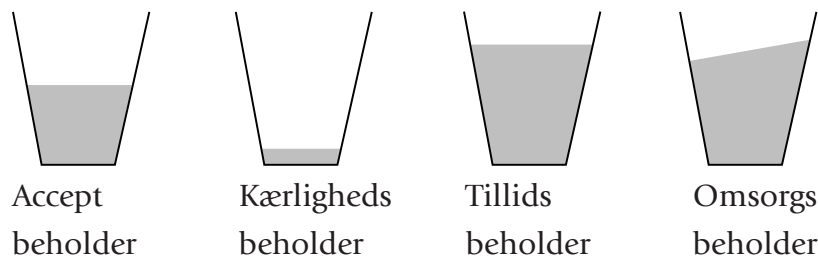
Det er vigtigt, at have et fornuftigt forhold til materielle ting, fordi det er ikke dem, der giver dig et lykkeligt liv. Ligeegyldigt hvor mange store biler du har, vil du opleve, at de ikke tilfredsstiller dine krav og forventninger til et godt liv. Spørg bare alle dem, der er rige, de vil svare dig, at penge ikke gør dig lykkelig. "Du kan sagtens føle dig totalt værdiløs, selvom du har masser af penge", sagde Janet Jackson engang i et talkshow. Så elsk ikke de materielle ting mere end nødvendigt.

Kærligheden til familie eller søskende

Så er der kærligheden til familien og søskende. Det må siges at være den kærlighed, du først stifter bekendtskab med. Denne form for kærlighed burde alle kunne regne med, men allerede som lille kan du få sår og skyldfølelser på grund af ting, der er sket i familien.

Ethvert barn har behov for en familie bestående af en elskende mor og far, som giver det den omsorg, tid og opdragelse som skal til, for at barnet kan vokse op og få et balanceret, indholdsrigt og godt liv

Ikke desto mindre ses det ofte, at mange forældre går fra hinanden på grund af frustrationer, forkerte valg eller manglende troskab. Det gør desværre, at mange børn ikke har fået tilstrækkelig omsorg, hvilket tit medfører, at barnet vokser op med mangel på opmærksomhed og kærlighed. Jeg er ikke i tvivl om, at dine forældre elsker dig! Men dine forældre har måske haft svært ved at vise dig det. Din mor har måske aldrig inviteret dig i biografen, eller din far har aldrig vist dig en særlig interesse. Mange unge går faktisk rundt med en mangel på kærlighed hjemmefra. Alle har brug for at blive elsket! Lige meget hvor smart du er, så har selv du brug for kærligheden fra familien.



Sørg for at din kærlighedsbeholder bliver fyldt op med en kærlighed, som ikke svigter dig – det kan for eksempel være solide venskaber

Hvis du ikke hjemmefra har fået din beholder fyldt op med accept, kærlighed, tillid og omsorg, så vokser man op med en mangel. Heldigvis er den mangel ikke nødvendigvis afgørende for, hvorvidt du får et godt liv!! Uanset hvad der er sket i din opvækst, er det ikke din skyld. Uanset om det er fordi mor og far ikke kan sammen, at du er blevet slået eller at nogen har rørt dig. Ingen har fået en perfekt opdragelse, men mange har oplevet, at andres kriser er gået ud over dem. Det er ok at have kriser, men tit går menneskers kriser ud over uskyldige – og det er selvfølgelig ikke ok. Andres kriser påvirker dit liv og dine tanker. Men du behøver ikke at være bundet af dårlige oplevelser, skuffelser eller nederlag. Med hjælp fra familie, venner eller andre kan du godt blive fri af ting, som har skuffet og såret dig.

Min oplevelse med skilsmisse

Jeg har været ude for 2 skilsmisser i mit liv. Første gang kan jeg næsten ikke huske, men sidste gang kan jeg huske, at jeg hele tiden spurgte mig selv, hvad jeg havde gjort galt, for jeg troede, at det var min skyld, men nu ved jeg, at det ikke var min skyld, at mine forældre ikke kunne sammen. Husk, at det ikke er din skyld, hvis dine forældre bliver skilt eller er blevet skilt: det er forældrenes eget valg. Stina

Du kan skrive til Stina på stannar@hotmail.com

Uanset familierelation og opvækst, er det vigtigt at have håb og tro for fremtiden. Det er DIT liv. Beslut dig for at passe på det. Føler du, at du har en mangel på nogle områder, så søg efter accept, kærlighed, tillid og omsorg de rigtige steder (se også kapitlet om venskaber).

Jeg havde en ven, Anders, som fandt accept det forkerte sted, nemlig i byens rockerklub. Min anden ven, Muhammed, blev allerede i 14-års alderen involveret i en bande, hvor han fandt tryghed, tillid og broderskab. Men efter 3 år krævede broderskabet, at Muhammed skulle med i en hævnaktion, som kostede ham livet. Min veninde Mette havde et stort behov for kærlighed og tryghed, som hun søgte opfyldt af flere fyre. Det kostede hende et ægteskab. Min nabo Sara fandt hendes omsorg hos en gammel ven, men det kostede hende en sød kæreste.

Tryghed er godt, men finder du det hos den/de forkerte, har det oftest en konsekvens, som kunne have været undgået.

Prøv at tænke langsigtet. Det er dit liv. Livet stopper ikke foreløbigt, så det kan godt betale sig at investere i de rigtige mennesker. Uanset opvækst, er båndet til familien vigtigt. Prøv at elske din mor og far uanset deres fejl og mangler.

"At være elsket er den stærkeste motivation i verden!"

Vores evne til at elske bliver ofte formet af vores oplevelser af kærlighed.

Vi elsker som regel andre, sådan som vi selv er blevet elsket"¹

Min oplevelse med at miste min mor

Man tror, at man er født til at få et godt liv. At det hele kommer automatisk. Det gør det ikke!! Nu er det et halvt år siden, at min mor døde af kræft. Hvorfor? – og jeg som troede, at vi skulle leve sammen i 50 år endnu. Jeg har nu lært at værdsætte resten af min familie mere, for nu har jeg indset, at det er dem, der betyder mest for mig. Man ved ikke hvad man har, før man ikke har det mere. Tina

Du kan læse mere om at miste på hjemmesiden www.ditlivditvalg.dk

Kærligheden til venner

Behovet for denne slags kærlighed er nok et, alle har. Nemlig at vide, at vore venner elsker os. Mange vil ikke rigtigt betale den pris, der skal til for at gøre sig "fortjent" til rigtig gode venner. Venner er bestemt ikke nogle, der hænger på træerne! Venner kan være svære at få, især hvis du stiller for store krav. Jeg tror, at du med tiden gør sig fortjent til de venner, du får. Hvis du opfører sig nogenlunde eksemplarisk, behandler dine kammerater på en god

måde, taler positivt om dem, opmuntrer dem, smiler til dem, så skal et par stykker af dem nok blive dine venner.

Det er blot et spørgsmål om en beslutning!

Hvis du derimod bagtaler dine kammerater, ikke overholder dine aftaler, taler negativt om og til dem – ja, så vil der ikke gå specielt lang tid, før du vil opdage, at alle dem, du troede var dine venner, nu svigter dig, ligesom du selv svigtede dem førhen. Venskaber kan alle få! Start med selv at være en ven, så skal de nok komme hen ad vejen.

Hvis du vil have en ven, så vær en ven

Alle unge burde havde gode venner omkring sig, det beriger hverdagen! Venskabskærlighed er den kærlighed, der bekræfter, at du har værdi, at du er noget værd, at du er flink, at du er unik, at du er værd at bruge tid på osv. Fundamentet i alle forhold bør være et solidt venskab, som er opbygget på gensidig tillid, troskab, åbenhed og ærlighed. Venskabskærlighed til det modsatte køn indeholder ikke sex, sensuel intimitet, seksuel berøring eller frække kommentarer. Alle disse behov bør du i stedet dække i forholdet til din kæreste/kone/mand.

Kærligheden til din kæreste eller mand/kone

Et af de største problemer unge i dag har, er forholdet mellem venskabskærligheden og kærligheden til deres

kæreste (læs mere under "forhold"). Mange unge kan ikke skelne mellem de to, og det går som regel ud over deres venner og kæreste. Ens kæreste skal være noget specielt! Ham/hende bør du give noget, som ingen andre får del i. Når du først har fundet den rette, bør du binde dig til ham/hende i troskab. Men det kan godt tage mange måneder og år, inden du føler og mærker, at du har fundet den rette. Skal det blive et ideelt forhold, er det vigtigt, at du holder sig til den eneste ene og gør alt for vedkommende og er villig til at få forholdet til at køre – uanset prisen. Når du har sagt ja til én, skal du udelukke alle andre.

Hvorfor er der nogle, der gerne vil have suset af en engangsaffære, når det har sådan en stor pris?!?

Engangsaffærer er meget smertefulde for ens eget forhold, og det gør som regel ondt mange år efter

Man kan tydeligt se, at de par, der har det bedst, er dem, der stoler på hinanden – og har grund til det

Kærligheden til Gud eller noget åndeligt

Over halvdelen af jordens befolkning tror på Gud. Mange mennesker tror på, at Gud har skabt himlen og jorden. En af mine venner, Anna, siger, at hun har et fællesskab med Gud, gennem bøn. Hver dag beder hun til Gud, om hverdagens bekymringer. En dag, da hun var rigtig ked af det, bad hun til Gud, og så oplevede hun, at Gud kom ind i hendes hjerte. Hun blev glad og sov trygt. Hun siger, at hun indeni følte et tomrum, og at Gud havde fyldt det tomrum med tilgivelse, tryghed og kærlighed. Måske er det derfor, nogle mener, at du kan elske Gud.

Du kan skrive til Anna på annadk@private.dk

Sex

Sex er et intimt forhold, som involverer psykiske, mentale, og følelsesmæssige reaktioner. Sex kan foregå både med og uden følelser. Nogle dyrker sex for at få det overstået, mens andre gør det for at blive følelsesmæssigt tilfredsstillet. Der er stor forskel på, om to mennesker elsker, eller om to mennesker har sex. Sex kan både gøre "godt", men også gøre "ondt", afhængig af omstændighederne. Sex involverer som regel følelser mellem to mennesker, derfor kan det være århundredes største kick, men for nogle kan sex også være årsagen til mindreværdskomplekser, ensomhed eller selvmordstanker. Men ikke kun seksuelle forhold kan være dårlige, dårlige forhold findes overalt. Der kan være dårlige forhold mellem forældre og børn, musikidoler og fans, lærer og elever, kærestepar, venner osv. Et forhold kan virkelig være en succes, men for nogle bliver det en belastning.

Før et forhold bliver en succes, skal der visse ingredienser til, bl.a. kærlighed, tillid, troskab, gensidig respekt m.fl. I dag ses mange forhold, som gør folk kede af det, måske stoler partnerne ikke på hinanden, sårer hinanden eller gør alt for at gøre hinanden jaloux.

Men hvorfor elsker vi med hinanden? Hvad elsker vi i hinanden? Bliver alt tilfredsstillet, når du elsker med et

andet menneske? Er det bare en god oplevelse, eller er det at give noget væk af dig selv, som måske bliver værdsat af modtageren? Hvilke ting i dig er det, du gerne vil have at en anden skal elske? Hvad er det, du i virkeligheden søger efter, når du klæder dig på og gør dig lækker, inden du skal til fest? Hvad er det, du gerne vil opnå? Ønsker du, at mennesker skal sige ord, som kildrer i dine ører, og tilfredsstillere dig på længere sigt? Du vil måske gerne have en partner at være sammen med, men hvad så, hvis den person forlader dig? Er du klar til at betale prisen for de sår og komplekser du eventuelt har fået?

Jeg tror, at dét mange i virkeligheden leder efter, søger og behøver er venner, som ikke svigter og med tiden en kæreste, som ikke svigter.

Men hvad er sex egentlig?

For nogle er sex blot en nydelse! Dette gælder som regel de, der lader sig tilfredsstille uden særlig omtanke. Bliver det med en dejlig babe, er det fedt. Bliver det ude på lokummet (alene), jamen, så er det også fedt. Sex er selvfølgelig en nydelse, men det er pomfritter eller et glas cola også. Spørgsmålet er, om der er noget dybere i sexlivet end bare nydelse.

Sex er som lim mellem to stykker papir. Forestil dig at to mennesker sammenlignes med to stykker papir. Papirerne

kan uden problemer være tæt knyttet og være sammen. Det samme kan to mennesker, men når der kommer sex ind i forholdet, sker der noget. Når du limer to stykker papir sammen, bliver de bundet sammen. Skal de adskilles kan det ikke undgås at papirerne bliver flossede. Jo flere forskellige stykker "papir", du bliver limet sammen med, desto mere flosset bliver du. Sådant er det også med mange pigers hjerter. De har givet deres dybeste følelser til en fyr, men forholdet blev brudt, og deres hjerte blev flosset. Ødelagt kærlighed ødelægger dine følelser. Det gør ondt og det er ikke sjovt. Dine følelser bliver flossede.

"Det føles, som om de tager noget af én med hver gang..." Lea

Teenagers holdninger til sex

Der er utroligt mange holdninger og meninger om sex. De fleste teenagere låner deres meninger og holdninger fra TV, ungdomsmagasiner eller venner. Det er jo ikke ligefrem et emne, du snakker med sine forældre om!?! Hvis du ikke har snakket med modne, fornuftige mennesker om sex, kan det have sine omkostninger. Mange teenagere har nogle usunde holdninger til samleje og anden seksuel udfoldelse. Det ses tydeligt i de spørgeskemaer, som Forebyggende Netværk Mod Ungdomsproblemer har udarbejdet. Her viser det sig, at 50% af alle teenagere har haft samleje, inden de fylder 17 år.

Desuden er unges holdninger til sex en katastrofe! 60% af alle drenge mener, at det er i orden at gå i seng med en pige, hvis bare de har kendt hende i en måned. 20% af alle drenge synes, at det er i orden at gå i seng med en pige, hvis de har kendt hende én aften. Forestil dig at to unge står ved en pølsebod og hyggesnakker om deres favorit pølser. Pludselig spørger den ene: "Skal vi ikke gå hjem og bolle?", hvortil den anden svarer "Det kan vi da godt" !?! Der er ikke noget at sige til, at der er mange sårede og splittede forhold i vort land, når denne holdning præger så mange.

Min fyr prøvede at presse mig til sex

Jeg havde engang en fyr. Han var så sød i starten. Vores forhold startede med, at vi lå og kyssede og tog lidt på hinanden. Efter kort tid begyndte han at presse mig til sex. Han begyndte at plage mig om at have sex. Men jeg ønskede ikke at røre ham på den måde. Jeg sagde, at jeg ikke ville, før vi kendte hinanden lidt bedre! Vi havde kendt hinanden i højst 10 dage og havde kun set hinanden tre eller fire gange. Men fuck, hvor han prøvede alt...!! Det var faktisk vildt!

Flere gange lokkede han mig til at gå i bad med ham, og han prøvede at få mig til at røre ved ham. Seriøst, hvor skummelt er det ikke?! Andre gange bad han mig om at tage mit tøj af - sådan lidt for-

langende! Heldigvis lykkedes det ham ikke. Til sidst sad han bare og plagede mig... "Please søde, søde Rikke, vil du ikke nok have sex med mig?" Engang gjorde han noget ved mig, som gjorde ondt 2 dage efter. Jeg kan ikke ta´ sådan nogle mennesker! Men der skete ikke noget og det er jeg rigtig glad for!!!

Rikke, 16 år

Du kan skrive til Rikke på storebroderen@get2net.dk

Jeg ved ikke, hvad dine forestillinger om sex er. Mange teenagere tror desværre, at det er normalt at prøve de seksuelle grænser af, mens de går i folkeskolen. Normalt!?! – bare fordi, der er mange, der gør en ting, behøver det ikke at være rigtigt!! Prøv at forestille dig Preben, som arbejder på en cigaret-fabrik, hvor 98% af medarbejderne ryger. Fordi næsten alle ryger, skulle det så være sundt at ryge?

Sex er naturligt

Der er ikke noget i vejen med sex! Sex er en god ting. En del af puberteten er netop at begynde at tænke seksuelle tanker. Man begynder at forestille sig lille Frida fra parallelklassen i bar røv. Man kikker ned af sig selv – ryster lidt med kroppen og ser, hvad der dingler med. Ja, vi kommer alle igennem den periode. Den er spændende, fantasien løber af med én og lige pludselig bliver spejlet uundvær-

ligt. For øvrigt er det jo også tiden, hvor man får bumser. Store, fede, gule klatter i hovedet. Personligt havde jeg så mange bumser på ballerne, at jeg ikke kunne sætte mig ned, uden at trykke et par stykker ud. Jeg blev flere gange taget i at have våde pletter på baglommerne. Aaaddd!!

Hvornår er du klar til sex? Selv om du måske rent fysisk er klar til at få børn som 13 årig, er du som regel ikke psykisk klar, før du er 23. Her er der 10 års problemer!! I mellemtiden handler det så om at kontrollere dine tanker og handlinger. Skulle du finde en kæreste i mellemtiden, bør du sætte nogle grænser.

Hvor langt bør du gå?

Har du tænkt over, hvor langt du vil gå med en kæreste? Herunder er der en liste, som viser nogle forskellige niveauer, som du kan sætte dine grænser ud fra.

1. **holde hånd**
2. **knuse / holde hånd**
3. **kysse**
4. **berøre hinanden**
5. **røre hinanden på seksuelt opstemmende/ophidsende måder, frembringe orgasme**
6. **gennemføre samleje**

Nogle teenagere har tidlige seksuelle erfaringer, mens

andre venter, til de har fundet den rette. Jeg tror, at det er en god ide at vente med punkt 5 og 6, til du har fundet den rette. I dag er der utallige enlige ensomme mødre i 20'erne, hvorfor? – Fordi de, og dem de gik i seng med som 16 årige ikke tænkte på konsekvensen af sex. Gå ikke i seng med hvem som helst! Ikke alle ønsker at stå til ansvar overfor deres egne handlinger – lad ikke det gå ud over dig.

3 vigtige sider af sex

1. **At du gør det med den rette person**
2. **At du gør det på det rette tidspunkt**
3. **At du gør det i de rette omgivelser**

Disse 3 ting er vigtige for at få en god seksuel oplevelse; en oplevelse som vil blive ved med at give dig gode minder. Mange teenagere tror, at deres seksuelle debut bliver som i "Licence to Kill". Men nej, jeg må skuffe dig. Bare fordi man i Hollywood ligger på silkelagener, er det ikke ensbetydende med at det sker hjemme på Smørblomstvej 26, 2710 Uggerhalne.

1. At du gør det med den rette person.

"Fedt" at dyrke sex, hvis du ikke gør det med rette person. Forestil dig, at du ligger dér i kanen med Knud og det eneste du tænker på er "Aaarrhhh... bare jeg i stedet havde siddet på lokum og læst Anders And". Utrolig mange teenagere og unge fortryder faktisk deres tidlige seksuelle

erfaringer. Man har også spurgt gifte par om deres seksuelle erfaringer før ægteskabet: de fleste har fortrudt, at de gjorde det inden de blev gift. Mange unge tænker sig ikke om, når de finder en seksualpartner og tit resulterer det i, at de finder den forkerte. Sex er følelser for piger, mens det for drenge er som mad. Har man ikke fået mad i en uge, er man sulten – meget sulten. Og så kan en fyr blive desperat efter føde (sex). Så skal der ikke så meget til at sige "Jeg elsker dig" eller "Du er bare den smukkeste, jeg har set". Falder pigen for denne charme, bliver fyren måske tilfredsstillt, men efter den service kan han være kold.

Min oplevelse med sex

Hver gang vi havde bollet, rullede han bare om på siden og ville overhovedet ikke snakke, han faldt bare i søvn... En dag sagde han, at vi ikke skulle være kærestere mere, fordi han ikke elskede mig. Denne oplevelse har givet mig sår, som jeg stadig tænker på i dag. Det er nu 2 år siden. Jeg troede at jeg kendte ham, men det gjorde jeg ikke.

Fra Anja

2. At du gør det på det rette tidspunkt.

Hvor har jeg gennem årene mødt mange teenagere, som i deres forvirring har været i seng med jævnaldrende, hvor de inderligt har fortrudt, at det skete så hurtigt. Især mange piger bliver lokket til at gå i seng med deres fyr alt for

tidligt. Der er ingen grænser for, hvor mange undskyldninger en fyr har for at gå i seng med sin kæreste: "Jamen du må da bevise, at du elsker mig", eller "Har man sagt A, må man også sige B", eller "Hvis du virkelig elsker mig, så vil du også gå i seng med mig" eller måske siger han "Jeg har så meget lyst, at hvis du ikke vil, så finder jeg måske en anden, der vil." Ja, mulighederne er utallige. Vent til du føler, at du er klar og lad ikke en fyr (som kun tænker med det forkerte hoved), bestemme farten.

3. At du gør det i de rette omgivelser.

Mange har måske prøvet at ville i seng med én og da muligheden så meldte sig, var der kun en hæk i nærheden. Sex er ikke en god oplevelse, hvis det foregår i en sandkasse. Mange teenagere ejer ikke ligefrem Cirkusbygningen (- eller Ålborg Hallen, for dem, der bor i Jylland), derfor er alternativet tit et lidt kikset område. Det kunne for eksempel være skolens lokum, fars værksted, bag mors strikkebord osv. Det vil som regel ikke føre til en god seksuel debut!

Sex som en gave

Hvordan skal du så behandle sex, hvis det skal behandles på en god måde?? Jeg tror, at sex er som så mange andre ting i livet. Det skal behandles med fornuft og omhu for at du får det fulde udbytte. Behandl sex som du ville behandle en gave. Men hvordan behandler du en gave?

En gave:**Har værdi**

En gave har kun en indvendig værdi, hvis du kender og sætter pris på afsenderen.

Venter man med at pakke op til rette tid!

Ligeledes med alle de andre intime ting i et forhold: du bør vente med det, til du har forpligtet dig osv. (se evt. under "Forhold som lykkes").

Respekterer man

Du bør ikke finde en kæreste, som du ikke respekterer. Det skulle ikke så gerne blive et hund/kat forhold, så byg dit forhold på gensidig respekt.

Giver lyst til at give

Har du fået en gave, har du som regel lyst til at give én igen. Betragt ikke hele verden som en stor, fed selvfølge! Værdsæt de mennesker, du har fået gaven af. Lige sådan er det med en kæreste. Tænk ikke kun på dig selv, men prøv også at imødekomme din kærestes behov.

Giver man ære

Ær også din kæreste med blomster, søde ord, smil osv.

Bliver man glad for

Nogle mennesker ser et glas halvt tomt, mens andre ser det halvt fyldt. Vær glad for din kæreste og vis det. Se positivt på livet, vær optimistisk, tro på livet. Tro på at tingene nok skal lykkes for dig.

Investerer man i

Forvent ikke kun at modtage, giv rigeligt tilbage.

Siger man TAK for

Tak er et ord som rykker i et forhold. Sig tak, det viser at du respekterer, værdsætter og holder af din kæreste.

*"Sex bliver et problem for mange par,
ofte fordi de ikke helt forstår,
hvordan gaven skal bruges ret."*

*"I seksuallivet udfoldes stærke kræfter,
derfor er det helt afgørende,
for at opleve sand glæde på dette område,
at det sker inden for trygge og rigtige rammer!"*

Hvorfor dyrke sex?

Først og fremmest må man sige, at grunden til at unge dyrker sex er, at de har lyst til det. Lysten er, som før nævnt, noget vi alle har. Men derudover er der mange andre grunde til, at teenagere dyrker sex. Mange gør det faktisk af en slags pligtfølelse, måske på grund af gruppepres, eller fordi de har fundet en horny tyr, øhhh -fyr. For andre bliver den seksuelle debut en tilfældighed. De har måske været til en tilfældig fest, hvor de tilfældigvis fandt en flot fyr. Tilfældigvis skulle de samme vej hjem og tilfældigvis var mor og far ikke hjemme, og så skete det – tilfældigvis landede de lige under den samme dyne.

Der er mange forskellige grunde til at dyrke sex. Skal du have det fulde udbytte af samleje, er det vigtigt, at du finder en, som har samme ønsker og forventninger som dig selv. Forestil dig, at du gerne vil i seng sammen med din kæreste, fordi du virkelig ønsker et barn, men han går i seng med dig på grund af trangen til personlig tilfredsstillelse. Tænk lidt mere over det med sex, så får du størst udbytte ud af det. Nogle mennesker gør det nemlig kun på grund af egoistiske lyster eller måske for at spille smarte, mens andre gør det på grund af ensomhed.

Der er også mange forskellige grænser for den seksuelle debut. Nogle mener, at man bare skal folde sig ud når man har lyst til lidt begejstring, mens andre venter til ægteskabet. Lige meget hvad du er til, så er en ting sikkert: 100%

sikkerhed øger glæden ved samleje og den seksuelle nydelse øges, når følelser og kærlighed involveres. Husk, at sex ikke er mere værd, end du gør det til. Sex er noget værdifuldt – så tænk dig om.

*Jo flere partnere som ung –
desto større hyppighed for uden-om-sex som ældre!*

Dyrk sex som på TV?

*Det er ærgerligt at mange film giver det billede,
at et godt forhold starter i sengen og udvikler sig derfra.*

Det er en STOR løgn.

*Nøgleordet til et godt forhold er tillid
– her opbygges den tryghed som mange savner
– og det indebærer en forpligtelse*

I film bliver der tit vist en nem måde at finde kærester på. Det har desværre været til stor inspiration for mange danske unge. Hvad gør man ikke, hvis man ser op til James Bond, Bruce Willies, Sharon Stone eller Leonardo DiCaprio? Hvorfor kan vi ikke bare gøre, som de gør på MTV, Blind Date, Jenny Jones talkshow, Party Uartig eller i Single Out? Du har sikkert set disse scoreprogrammer, hvor to tilfældige mennesker møder hinanden til 50 tilskuers store begejstring. Publikum klapper og klapper og de to

hovedpersoner glæder sig til en gratis ferie. Hvad klapper de af? To mennesker finder hinanden, tager på ferie sammen, går måske i seng sammen, og begynder muligvis at komme sammen. Men efter 14 dage går forholdet måske i stykker, den ene bliver såret og den anden føler sig mislykket? Hvem ved? Hvad er det, publikum klapper af? Hvad er det lige præcis de synes er så fedt? De vil sikkert også klappe, hvis der kommer en mejetærsker ind på scenen og mejer 20 mennesker ned. De synes bare, at alt er overfedt!?!

Mange tv-stationer er ligeglade med det, de viser, så længe der er penge i det. Men det redder ikke dit liv! Lad dig ikke narre af flotte facader og lette indgangsvinkler til sex.

Selvfølgelig kan de se søde ud sammen, men konsekvensen er for stor, når de gang på gang finder partnere som er fundet ved en tilfældig konkurrence eller afstemning.

Jo flere partnere de har som unge, desto større er risikoen for, at de er utro som ældre, fordi de vænner sig til at have skiftende partnere, og når det bliver svært med én, vælger de bare en ny. Vil publikum så også klappe af det? Så kan de alle sidde og klappe, ensomme i beskyttede pensionistboliger 10 år senere. Bare fordi ting ser ud til at lykkes på et fjernsyn, behøver det ikke at lykkes for dig i virkeligheden.

"Jamen, HVORFOR kan jeg ikke bare score på samme måde, som mine helte gør i fjernsynet?" Et fjernsyn har ingen følelser! Du kan for eksempel ikke gå hen og sige "undskyld" til dit fjernsyn?!? Et fjernsyn er dødt, det fatter

ingenting. Det vil bare stå dumt og glo på dig! Du må IKKE forvente et svar!! (for alt i verden!!) Du kan ikke score, som man gør på tv! Et fjernsyn har ingen følelser, men det har du. Hvis du prøver at score, som de gør i Beverly Hills 90210, så finder du ud af, at DU har følelser og at det, som kunne lade sig gøre på tv, ikke kan lade sig gøre for dig i dit liv.

Sex er som 100 kr.! For nogle år siden var jeg i Afrika. Der hvor jeg var, tjente en gennemsnitsborger kun 180 kr. på et år. Her i Danmark tjener man omkring 2-500.000 kr. 100 kr. har forskellig værdi alt afhængig af, hvor du bor. Bor du i Afrika er 100 kr. utrolig meget værd, du kan brødføde en hel landsby i flere måneder for 100 kr. I Danmark er 100 kr. ikke meget værd, ikke engang nok til en CD med Aqua. Den ene dag kan 100 kr. være alt værd for dig, den anden dag er du måske ligeglad med dem. Sådan er det også med sex. For nogle er det alt værd, mens det for andre intet er værd på grund af uheldige episoder.

Min oplevelse med en trængende fyr

For en måned siden, kom jeg sammen med en somhed Alex. Vi havde kommet sammen i lidt over en måned. En dag inviterede han mig hjem for at sove hos ham. Hans forældre var ude at rejse. Alex lavede mad til mig og om aftenen så vi film og hyggede os. Omkring kl. tolv besluttede vi os for at

gå i seng. Vi kyssede og krammede, men pludselig sagde han: „Hvad siger du?“. ”Hvad mener du?“, svarede jeg. „Jamen, har du lyst til du ved?“ Han ville gerne i seng med mig. Jeg fortalte ham, at jeg måske havde lyst til sex, men at min første gang, skulle være noget helt specielt. Jeg var ikke klar til min seksuelle debut nu. Desuden kendte vi heller ikke hinanden så godt.

Han svarede ”Jamen, Kamilla, du er da noget specielt for mig“. Efter vi havde snakket lidt, virkede han lidt skuffet. Dagen efter tog jeg hjem. Vi havde kommet sammen i to måneder om mandagen (vi sov sammen fra lørdag til søndag). Om mandagen kontaktede han mig overhovedet ikke!! Jeg hørte ikke fra ham i en hel uge. Lørdagen efter ringede jeg til ham og spurgte, hvad han syntes, vi skulle gøre. Han sagde, at han ville slå op, fordi vi begge havde for „travlt“!!!

Jeg ved ikke, om jeg blev ked af det, men skuffet blev jeg, for jeg vidste godt, at grunden til, at han „havde travlt“, var, at jeg sagde nej til at gå i seng med ham.

Fra Kamilla, jeres yndlings praktikant.

Hvorfor vente med sex?

Det er et selvbedrag at tro, at du og din kæreste kan finde ud af om I "passer sammen" ved at gå i seng sammen! For at finde ud af dét, er der mange ting, som er langt vigtigere at få svar på. Selv om filmstjerner finder hinanden på et kvarter, behøver det ikke at lykkes for dig. Desuden er sex ikke lykken, som mange tror!

Hvis sex skulle være den ultimative lykke, hvem skulle så være det lykkeligste menneske på jorden? – en luder?

Nej, vil du have et forhold der lykkes, er der vigtigere ting at tænke over: jeres mål i livet, jeres personligheder - om I passer sammen, jeres interesser, jeres baggrunde, jeres vaner og uvaner, jeres holdninger og engagement i hinanden. Svarene på disse spørgsmål findes ikke under dynen (med mindre du har lagt en fristil om det der).

Tilpasningen til hinanden som personer er meget mere vigtig. Desuden tager den seksuelle tilpasning som regel flere år. For øvrigt piger, er det sådan, at 90% af alle de fyre, der ønsker at have sex med jer, ikke gør det for jeres skyld, men for deres egen tilfredsstillelse.

Husk, at der er en himmel til forskel på piger og drenge. Vil du miste din mødom på grund af en "sulten" fyr?

Næppe. Derfor er der vigtigere ting end sex at koncentrere sig om, hvis du vil have et forhold som lykkes i længden!

Grunde til, at sex er værd at vente på!!

- **Samleje og andre intime seksuelle erfaringer knytter stærke bånd mellem dig og din kæreste.**

Det vil være svært at bryde de stærke bånd, hvis det viser sig, at der ikke er grundlag for, at jeres forhold kan lykkes. At give sig selv og sin krop til et andet menneske er nødvendigvis ikke uden konsekvens. Nogle piger føler sig beskidte, andre føler sig dumme eller pinlige. Reaktionen er forskellige, men fælles er, at samleje knytter nogle bånd, og når båndene klippes over, har det en pris.

- **Seksuel afholdenhed, på trods af ens lyster, giver karakterstyrke og modenhed, siger psykologer.**

De, der investerer i forholdet og venter med sex, vil nyde deres partnere mere og være bedre i stand til at være tro i ægteskabet! Husk, at jo flere partnere du har som ung, desto større er risikoen for utroskab, når du bliver ældre.

- **Hvis man har tidlige seksuelle erfaringer, giver det nogle gange udslag i negative oplevelser.**

Ikke al sex er god sex. Ikke alle oplevelser er gode oplevelser. Nogle oplevelser kan give indvendige sår, som derefter kan være svære at hele. På samme måde er det med sex. Seksuelle erfaringer kan give følelsesmæssige sår, som det tager tid at komme over.

- **Seksuel tilbageholdenhed gør, at du og din kæreste må øve jer i at vise kærlighed på andre måder.**

Hvis drengen først får lov så... Der er mange måder at vise kærlighed på. Du kan for eksempel give blomster, skrive breve, holde i hånden, massere, smile, kæle, sige søde ting osv. Sex kan også være en måde at vise kærlighed på, men hvis først en fyr får lov til at vise kærlighed gennem sex, glemmer han som regel de andre romantiske måder. Drengene tænker meget på sex, de har lyst, det er spændende, men det er ikke altid romantisk og derfor tilfredsstillende sex ikke altid pigen. Først bør alle lære at vise kærlighed på alle andre måder end sex, derefter kan de tænke over det med sex.

At vente med sex vil udvikle egenskaber og modenhed, som vil resultere i respekt for pigens følelser og grænser. Hvis lysten får lov til at bestemme, kan sex tit blive den dominerende måde at vise kærlighed på og det vil blive overfladisk i længden.

- **Seksuelle oplevelser får ikke nødvendigvis kærligheden til at blomstre i et forhold.**

Samleje er ikke noget bevis på kærlighed. Det kan ligeså godt være et tegn på egoisme og et ønske om kortvarig nydelse. Ønsker du, at et forhold skal baseres på ægte kærlighed, må du starte fra bunden af, med et sundt venskab, forelskelse, romantiske oplevelser, kærlighed og videre ad den vej.

- **Seksuelle erfaringer kan ødelægge eller skade" evnen til at leve i livslang troskab.**

Hvem ønsker at være sammen med et afsuttet bolsje?
 Hvem gider at have én, som har været sammen med 500 andre? ("Én fra eller til" mentaliteten..). Vi har alle behovet for at være specielle, at være den eneste. Det er ikke sjovt at blive sammenlignet med 10 tidligere kærester!
 Hvor mange har ikke været kede af det, misundelige, jaloux på grund af deres kærestes tidligere partnere? Det vil altid være en fristelse at sammenligne. Tanker, skyld, svigt fra tidligere partnere og seksuelle oplevelser kan sagtens ødelægge et ellers godt forhold.

- **Til samleje hører muligheden for at få børn.**

Sex har en konsekvens – børn. Skulle vi leve i en ideel tilværelse uden aborter, AIDS, uønskede børn og kønssygdomme, så skulle alle holde sig til én partner og vente med sex til de er voksne. Men sådan er det ikke i dag.

I dag går mange mennesker i seng sammen uden at tænke over konsekvenserne. På grund af disse mennesker ser vi børn, som er kommet til verden på et uønsket tidspunkt. Barnet har ikke fortjent det, men det er nu sket på grund af uansvarlige mennesker, som måske kun gjorde det på grund af deres egoistiske lyster. Er du parat til at få børn? Ingen prævention er 100% sikker. Sex må indebære, at du er klar til at tage det ansvar, det fører med sig - et barn.

Min far har været min mor utro

*Efter hvad jeg har set af livet, så må min foreløbige konklusion være, at livet er fuldt af lort. Personligt er der to mennesker, jeg stoler på: mig og mig!
 Denne konklusion drog jeg, da jeg opdagede, at min far havde været min mor utro i 2 år. Indtil den dag stolede jeg 100% på ham. Han havde været den „perfekte“ far, men den holdt åbenbart ikke i længden. Men så må man jo støtte sig til sin rygrad og sine kammerater. Jeg bruger med vilje „kamme-*

*rater“. Det bogen fortæller om venner/kammerater fik mig til at tænke. Og det er rigtigt. Mit råd er: Væn dig ikke til at være utro mod din kæreste. En dag, når man bliver gift, er det ikke helt så enkelt.
Troels*

Forhold som lykkes

I dag er det svært at tro på, at et forhold kan lykkes, især når 8 ud af 10 par, som flytter sammen, flytter fra hinanden igen. Som du sikkert ved, ender 50% af ægteskaberne i Danmark med skilsmisse – hvordan skal livet nogen sinde komme til at lykkes?

Det med forhold er svært. Men har du fundet den rette og er I indstillede på at leve sammen, kan det sagtens lade sig gøre at leve hele livet sammen som et par. Desværre er der mange unge, der begynder at komme sammen, og allerede efter to dage bliver forholdet kompliceret. Man kender ikke hinanden, og derfor kan man ikke stole på hinanden, og man kan ikke forlange noget af en, som man ikke kender. Hver gang ens kæreste tager i byen, sidder man der hjemme og tænker: "Kan han nu lide mig?", eller "Gad vide om han finder en anden, som ser bedre ud end mig" osv. I et løst forhold uden forpligtelser vil der aldrig kunne være en 100% gensidig tillid. Der er mange ting som bør overvejes, hvis du skal have en kæreste, som holder i længden.

Det vil være bedre at bruge dit krudt på at finde solide venskaber, mens du er ung. Vent med kærester og sex til du bliver ældre. Selv om næsten alle gør det, så er det ikke nødvendigvis lykken.

Gode råd om at finde en kæreste som bliver!!

- **Har I kendt hinanden længe nok?**

”Er det virkelig sådan én som ham, jeg vil have?” Det er der kun én måde at finde ud af – lær ham at kende. Det er meget svært at få to tilfældige mennesker til at arbejde sammen om alt. Skal I fungere optimalt sammen, er det vigtigt, at I kender hinanden. For at få et forhold til at køre, er det vigtigt, at I har kvalitetstid sammen. Når I så endelig kender hinanden, vil det give jer et realistisk billede af, hvem I er og om forholdet kan holde.

- **Passer I sammen?**

Ikke alle mennesker passer sammen. Hvis du virkelig ønsker en kæreste, som holder i længden, er det vigtigt at finde én, som du passer sammen med. For det første kan du finde ud af, om I kan snakke sammen. Et godt forhold bygger ikke på den ydre skønhed eller det seksuelle eventyr! Et forhold bygger på noget mere jordnært: god kommunikation. Kan I tale åbent om alt? Kan I tale om bekymringer eller venter I til det hele eksploderer? Gode samtaler får et forhold til at vokse!

- **Har I det sjovt sammen?**

I vil slide hinanden op eller kede jer ihjel, hvis I forsøger at være seriøse hele tiden. Skal et forhold holde til 10 børn, hus og pejsehygge, er det vigtigt, at I holder af at være

sammen. Kan I grine af og med hinanden? Er det godt at være sammen om dagligdagens ting? Kan I le og bare have det sjovt sammen?

- **Kan I arbejde sammen?**

Et forhold er ikke bare en dans på lyserøde skyer. Det er vigtigt, at I også kan være venner, når det gælder kedelige og trivielle opgaver. Et forhold kan ikke lykkes ved, at én af jer laver alt. I er begge to nødt til at yde jeres del.

- **Er I gode venner?**

Kan du ikke få en god ven, kan du heller ikke finde en god kæreste. Har I en følelse af et solidt venskab? Er det din kæreste, som du allerhelst vil bruge tid sammen med? I fremtiden skal I jo bruge tusindvis af timer sammen, derfor er det vigtigt, at I allerede nu elsker at være sammen.

- **Acceptere I hinandens fejl og uvaner?**

Alle mennesker har fejl og dårlige vaner. Hvis I virkelig holder af hinanden, må I også være villige til at acceptere hinandens fejl og uvaner. Er I altid stolte af hinanden, uanset væremåde? Et forhold, hvor en af jer altid er pinlig over den anden, er ikke sjovt for nogle af parterne! Så bør I tale om det og finde en løsning.

- **Kommer I godt ud af det med hinandens familie og venner?**

Det er altid vigtigt at have et godt forhold til fælles venner og familie. Familien vil være der resten af livet, de kommer til at give dig megen hjælp og support, ligeledes vil du / I forsat være en vigtig brik i deres liv. Derfor er det vigtigt, at I behandler hinandens familier med respekt og ære.

- **Har I en fælles interesse?**

Hobby og interesser er råmaterialet til et godt venskab! Det er ikke sjovt at sidde og kikke på hinanden hele tiden. Alle mennesker har ting i livet, som de holder af. Som par må I sidde og "aftale" hvilke ting, der skal berige fællesskabet og livet. I bør snakke om, hvor meget tid I vil bruge på det, hvad I gerne vil opnå med det osv. Alle menneskers interesser forandres igennem livet. Derfor ses det tit, at par *vokser fra hinanden*, men ofte er det fordi de fra fællesskabets udgangspunkt ikke har sat sig nogle rammer, mål og værdier for deres interesser.

- **Opbygger I hinanden?**

Føler du større selvtillid eller større usikkerhed, når du er sammen med din kæreste? Føler du dig elsket, når I er sammen? Kritiserer eller opmuntrer I hinanden? Selvfølgelig er ingen forhold perfekte!! Men som udgangspunkt er det vigtigt, at I prøver at være noget for hinanden. Hvem skulle ellers berige din kæreste, hvis ikke du gør det?!?

- **Har I fælles livsværdier?**

I behøver ikke være enige om alt, men I bør være enige om de grundlæggende værdier i livet, for eksempel tro og tradition, ellers risikerer I at gå fejl af hinanden i dybtgående diskussioner. Tænk også på, hvordan I har det med ærlighed i små og store ting?

- **Har I svigtet og tilgivet?**

En uges krise kan lære jer meget mere end en måneds lykke. I en krise prøves der grænser, temperament og ryggrad. At ignorere eller forblive tavs i en diskussion er ikke et relevant våben i et godt forhold. Det er vigtigt, at I tager sig tid til at snakke om tingene og får tilgivet hinanden.

- **Er I begge klar til et løfte?**

Hvor tæt bundet er I? Er I klar til at give hinanden løfter som binder og giver tryk? Er du villig til at investere? Hvis ja, så er det en livslang proces – og der skal altid brænde til bålet.

Min oplevelse med en kriminel og voldelig kæreste

Det hele startede med, at jeg begyndte at være meget i Haarby, og der fik jeg en masse venner. Jeg begyndte også at være sammen med en, der hedder Thomas. Jeg kendte ikke noget til den baggrund han havde. Vi tog til fester sammen, tit sad folk og

røg hash, det samme gjorde Thomas. Hver dag jeg kom hjem fra Haarby, var jeg oppe at skændes med mine forældre. De kunne ikke forstå, at jeg valgte at gå sammen med Thomas. Til sidst var de ved at smide mig ud. Jeg kunne ikke se, hvad der var galt med mig og min kæreste. Jeg begyndte at miste mine venner. De fortalte en masse om Thomas, for eksempel at han ville i seng med alle de piger, han kunne komme til. Men jeg var ligeglad, for jeg elskede den dreng. Efter en tid fik jeg at vide, at han havde en voldsdom og skulle ind og sidde. Flere fortalte mig, at han havde været i plejefamilie flere gange, fordi han splittede hele huset ad og var efter hans lillesøster. Hans mor kunne ikke styre ham, men jeg ville ikke slippe ham.

En dag kom jeg til en fest hvor han også var, så jeg ham ligge og vælte rundt i hans eget bræk. Jeg fik at vide, at han havde røget og taget stoffer. Jeg troede, han var død, for jeg kunne overhovedet ikke komme i kontakt med ham. Næste dag skændtes vi og det endte med, at jeg gav ham en chance mere, men det skulle jeg aldrig have gjort. Til sidst fik han magten og bestemte over mig. Min mor gjorde alt for at få mig væk fra den dreng, men jeg ville ikke. Da jeg så hørte dit foredrag, fandt jeg ud af, hvad det var for noget lort, jeg var ude i. Jeg fandt

ud af, hvor lidt han var værd. Jeg tænkte over, hvordan han var ved at ødelægge mit liv, og at jeg umuligt kunne redde ham.

Først dér droppede jeg ham, det var slet ikke så svært, for da jeg havde hørt dit foredrag begyndte jeg at tænke igen. Jeg har fået en stor hjælp af dig og dit foredrag. I dag er jeg helt ude af alt det lort. Der er mange, der stadig prøver at hjælpe Thomas, men han er ligeglad. Nu har jeg hørt at han skal ind og sidde i 60 dage. Når jeg ser andre piger være sammen med ham, forstår jeg dem ikke, for han vil kun én ting og det ved alle.

Mange knuser Cindy

Har du haft samme problem

så skriv din oplevelse til foredrag@school.dk

Hvorfor lykkes mit forhold ikke?

Der er selvfølgelig mange forskellige grunde til, at et forhold ikke lykkes. Går I i dybden har det som regel noget med vilje og mentalitet at gøre. Har I god tid og de rette intentioner, er der større chance for, at forholdet lykkes. Men for langt de fleste mennesker lykkes det ikke at finde den rette partner. Og det kan der blandt andet være følgende grunde til:

Man behandler hinanden som returretspakker

Trofasthed er et nøgleord i ethvert forhold. Problemet med mange forhold er, at det er forsøgsforhold. Inden forholdet indledes, er begge parter ofte besluttet på, at de måske ikke går 100% ind for sagen. Så uden at sige det med ord, prøver man hinanden af for en periode. Man skal lige tjekke om den anden nu også er ok. Inden man rigtig kender hinanden, prøver man måske lige hinanden af i sengen. Man vil ikke binde sig til noget eller nogen, og før man starter, har man allerede på fornemmelsen, at forholdet kun skal vare i en periode. På den måde bliver man en prøvepakke. Man prøver hinanden af, og ser hvad man har at byde på. Hvis så det bliver for kedeligt finder man en ny. Det er ikke fedt at være på prøve, du føler det måske lidt,

som om du bliver behandlet som en ting. Problemet i disse forhold kan for eksempel være, hvem der skal vurdere om du har bestået og hvem der skal fastsætte, hvor lang prøvetiden er? - indtil det første barn er født eller indtil problemerne hober sig op? Sådanne forhold er for typer, som gerne vil have bagdøren på klem.

Man accepterer at øve sig i skilsmisse

Skilsmisse er en grim ting. Ikke alene går det ud over dem der bliver skilt, men sandelig også over børnene. Alle involverede har som regel en skyldfølelse i forbindelse med en skilsmisse og den er svær at komme af med. Rent følelsesmæssigt får du også en nedtur. Du føler dig mislykket og uduelig, dit selvværd daler og fordømmende tanker præger din hverdag!!

Problemet med mange skilsmisser er, at de involverede personer som regel har leget med tankerne før. Mange har endda praktiseret deres skilsmissetanker overfor tidligere partnere. Når du som ung "skiller" dig fra en kæreste, får du nemlig den samme følelse som en 45 årig mor. En teenagers følelser er ligeså virkelige som en voksens. Lader du dig skille, har det en konsekvens. Følelsen er grim og den indebærer tanker som: Jeg er blevet frastødt, jeg mistede hende, jeg blev valgt fra, en anden var bedre end mig, jeg dur ikke.

Nogle teenagere har endda "øvet sig" så mange gange i at "slå op", at de til sidst ikke regner det for noget særligt. De bliver med andre ord "gode" til håndtere skilsmisser. Det er ikke fedt. Derfor vil det igen være en fed løsning at vente med en kæreste, til du er mere klar og sikker på, at det er den rigtige beslutning. Husk, at jo længere tid du har kendt din kæreste, desto mere realistisk vil dit billede af ham/hende være.

Min oplevelse med skilsmisse:

Mine forældre blev skilt, da jeg var 5 år. Så det var egentlig ikke det, der var problemet, for jeg husker ikke særlig meget af det. Det var først senere, at det gik op for mig, hvilke problemer der fulgte med. Min mor nedgjorde på den ene eller den anden måde min far, selv om hun ikke ville. Når jeg var sammen med min far, gjorde han det samme. Det er ikke nemt, når ens forældre gør sådan noget. Desuden har min far en forfærdelig vane med at stille mig til regnskab overfor de problemer, han har med min lillebror. Det er også meget svært. Min bror og jeg har fået en stedfar og stedmor. Det kan være mærkeligt at acceptere, at en anden end ens rigtige far skal fortælle, hvad man skal gøre. Desuden spørger min far mig tit ud om min stedfar. Han spørger for eksempel „Råbte han ikke i bag-

grunden, sidst du ringede?”

Jeg tror, at man løser problemerne ved at snakke om dem. Sådan har det altid været. Jeg snakker med mine venner og veninder – dem, som tager det alvorligt. Nogle af mine venners forældre er også blevet skilt. De er specielt gode at snakke med. Nu tager jeg et problem af gangen og prøver at løse det sammen med min ven. Min forældres skilsmisse tærer virkelig på mig, men det kan man nok ikke forstå, hvis man ikke har stået i situationen!
Vickie

Selværd og identitet

Forestil dig, at du har en ven, som altid taler opbyggende og positivt til dig. Kunne det ikke være dejligt? Faktisk har jeg en sød ven, som er god til at tale pænt om og til mig. Der er ikke noget bedre! Har du sådan en ven, føler du hver dag, at livet er fedt, fordi mennesker omkring dig værdsætter dig.

Forestil dig nu i stedet, at alle omkring dig taler totalt negativt om og til dig. De siger måske: "Du ligner én, der har børstet tænder med en håndgranat" eller "Føj, hvor er du klam!" eller "Du kan da heller ikke noget" eller "Aaadd, du ligner noget, der er skyllet op af havet!!" osv. Her kommer det dårlige selvværd ind i billedet. Du begynder måske at se ned på dig selv og fokusere på dine fejl og mangler i stedet for dine talenter og værdier. Dårligt selvværd og mindreværdskomplekser er faktisk et problem, som bliver mere og mere udbredt i Danmark. Over 40% af alle piger i 9. klasse synes for eksempel at de er for fede og omkring 25% af danske unge bliver mobbet og det kan føre til et dårligt selvværd. Generelt føler mange unge sig mindre og mindre værd. De føler ikke, at deres liv har nogen værdi.

25% af danske børn mobbes,

mener verdenssundhedsorganisationen WHO

Din identitet har du som regel fået gennem tøj, musik, idoler, fritidsinteresser, skolearrangement, omgangskredse, venner, kammerater, trends og/eller forbilleder. En sund identitet er vigtig for at få et godt liv. En sund identitet er baseret på, at du er i stand til at acceptere dig selv, at du synes godt om dig selv og ved, hvem du er. Mange teenagere har deres identitet i forkerte ting. Hvis du for eksempel har hele din identitet i dit tøj, hvad skal du så gøre, når det bliver slidt eller du ikke har råd til at købe nyt smart tøj? Eller hvad med dem, som har lagt deres identitet i de kammerater, som svigter? Din identitet bliver formet ud fra den måde, du gerne vil have, at andre skal tænke om dig. Vil du gerne have, at andre skal tænke godt om dig på grund af dit tøj, eller vil du hellere, at folk skal synes om dig på grund af din væremåde?! Din identitet behøver du ikke at finde i din tøjstil eller i dine venner, men hellere i din væremåde. Det kan for eksempel være, at du er sød, at man kan stole på dig, at man kan finde støtte og hjælp hos dig. Hvis du finder din identitet i din måde at være på frem for din tøjstil, så er du bedre rustet i længden.

Puberteten

I puberteten begynder du at tænke over dit eget udseende. Puberteten er en sjov tid. Pigerne bliver pludselig overrasket over det, der sker en meter syd for pandehåret, mens drengene begynder at prale med, hvor mange hår de har

på benene. Med togskiner på tænderne og med to tomers midterskilling begiver man sig i skole. Puberteten er tiden, hvor der er knald på udviklingen. Man begynder at se på sig selv - tænker over sit udseende, sætter fokus på tøjstil eller mangel på samme. Pludselig går det op for én, at mor har proppet et par Lee bukser fra Kvickly på én. Man skriger "Arrhhhhh..!!", og spørger sig selv: "Hvad ligner jeg?!?"

Din egen stil og væremåde bliver sat i fokus, og resultatet bliver en stor del af din identitet. Lige pludselig bliver emner som tøjstil, musik, idoler, fritidsinteresser, venner og krop meget vigtige. Bevidst eller ubevidst begynder du at skabe dig et image; "den, du er". Nogle teenagere påtager sig en identitet - det vil sige, at de ser sig selv, sådan som andre ser på dem. Du skal ikke proppe dig selv ind i en boks, som andre har skabt. Her er det vigtigt, at du tør være sig selv.

Hvad baserer man sin identitet på?

80% af alle teenagere baserer deres selvværd (selvbillede) på, hvad andre mener om deres udseende. Hvis du hver dag får bekræftet, at du er flot, smuk og dejlig opnås oftest en god selvværdsfølelse. Men har du tværtimod "venner", som kun taler dårligt om dit udseende og væremåde, jamen, så får du en lav selvværdsfølelse.

De unge, der hovedsageligt baserer deres selvværd på, hvad andre mener om dem, får som regel aldrig bekræftelser nok. Derfor kan det ende med, at de føler sig grimme og ulækre. Hvad der er værre er; mange unge piger begynder at blive desperate, fordi ingen fyre bekræfter deres udseende. Det resulterer tit i en udfordrende tøjstil, og det eneste formål er tit at få en "ydre" bekræftelse af deres udseende. Men inderst inde er det ikke det, der giver selvværd!!

*"Ethvert menneske danner sig sit billede af sig selv,
sine holdninger og meninger,
hvilket tilsammen udgør selvopfattelsen.
Graden af det enkelte menneskes accept
af selvopfattelsen kaldes Selvagtelsen.
Jo mindre selvopfattelsen ligner idealet,
des lavere bliver selvagtelsen"*

*Din selvagt kommer nødvendigvis ikke indefra.
Tit er den mere knyttet til ydre faktorer
som for eksempel påskønnelse
af dit udseende eller fremtræden*

*Er din selvagtelse tilstrækkelig lav,
er det for nogle meget nærliggende,
at koncentrere sig om de ydre ting
for at føle sig mere værd*

Din værdi/dit image bør ikke kun være bygget på det ydre, for det giver som regel et dårligt selvværd! Mange piger har så stramme kjoler på, at deres lillesøster på 10 år kunne passe dem. Andre piger har så stram BH på, at deres bryster får klaustrofobi. Drengene tager en astmaspray ned i underbukserne for i det mindste at få lidt bule... - og bruger op til 500 gram hårgelé om dagen. Men hvorfor? - Som regel for at *være* noget. Generelt kan man sige, at mange prøver at skabe et image, som kan bekræfte deres selvtillid (selvværd). Selv om du nemt kan blive bekræftet i dit udseende, (afhængigt af den tid, du bruger foran spejlet), så er det ikke nødvendigvis det, der gør, at du føler dig elsket (indvendigt)!

At gøre noget ekstraordinært ud af dig selv for at spille en anden, er ikke smart. Sammenlign dig ikke med andre! Du kan ikke altid sammenligne, for alle mennesker er forskellige. Vi har alle kvaliteter på forskellige områder, og den ene kvalitet er ikke bedre end den anden. Sammenlign dig med dig selv, hvad *du* kan, hvad *du* er god til, hvordan *du* kan forbedre dig, osv. Det billede, du har af dig selv, påvirkes af dine personlige fremskridt, derfor er det vigtigt, at du beskæftiger dig med noget, som du er glad for, og som du er god til. Det kunne for eksempel være håndbold, tegning, lektier, dans, men det kan også være menneskelige ting som at opmuntre eller hjælpe andre. Når du kan se, at

du gør fremskridt, så styrkes din selvtillid, og du vil blive motiveret til at anstrenge dig endnu mere, og vil derfor se, at tingene lykkes endnu bedre for dig.

Vil du se forandringer omkring dig

– må du forandre dig selv

Hvis tingene skal blive bedre – må du forbedre dig selv

Jo mere selvtillid, desto mindre usikkerhed

Måden du tænker om dig selv på (din selvopfattelse) er også vigtig for din identitet. Til tider siger andre: "Det kan du da ikke finde ud af – helt ærligt Brian?!?" eller "Det er jeg overbevist om, at du kan - du har masser af evner." Som skrevet før - din opfattelse af dig selv formes af, hvad andre siger om dig. Uanset hvilken mening andre har om dig, så er de med til at påvirke din opfattelse af dig selv. Resultaterne og konsekvenserne af dine handlinger påvirker også din selvopfattelse og selvværdsfølelse. Dine succeser eller fiaskoer giver ligeledes indflydelse. Men hvad giver du opmærksomhed? Hvordan ser du på ting? Hvad er det, som optager dine tanker? Pas på dig selv! Tillad ikke andre at såre dig. Vælg de tanker, som er sunde, de tanker, som opbygger dig - tanker, som er positive. Tillad ikke at negative tanker, kommentarer og alle ligegyldige mennesker at få indflydelse på dit selvværd.

Byg dit selvværd solidt op

Har du behov for at få styrket dit selvværd, så find de rette personer at være sammen med. Der er et hav af gode tilbud i ungdomsklubber, sportsklubber og foreninger, som du kan vælge at være en del af. Træf et valg i dag, som gavner dig i morgen.

Når du med tiden får et mere positivt billede af dig selv, vil det også give flere positive oplevelser og følelser. Det vil give livsglæde, fremtidstro, tiltro til dig selv og til andre. Der er ikke noget bedre end at udrette noget! Du får mere energi, bliver aktiv og skabende, når du gør det, du kan lide. Hvis du ikke gør det, du kan lide, risikerer du at blive passiv og utilfreds.

Få et bedre billede af dig selv

Accepter dig selv, som du er

Sammenlign dig med dig selv – ikke med andre

Glæd dig over dine fuldtræffere – lær af dine fejltagelser

Undervurdér ikke dine evner

Sæt pris på dig selv

Spiseforstyrrelser

Alle kender til venner eller veninder, som i større eller mindre grad har spiseforstyrrelser. Spiseforstyrrelser opstår uanset alder, køn, social baggrund og vægt. Man mener, at mindst to personer i hver folkeskoleklasse kæmper med mere eller mindre med traumatiske oplevelser, mindre-værd, forkerte forbilleder eller følelseskriser, alt sammen noget, som kan være med til at give spiseforstyrrelser.

At vokse fra teenager til ung indbefatter mange forandringer. Du vil bl.a. komme til at opleve seksuelle, fysiske og følelsesmæssige forandringer. Med lad ikke det skræmme dig, for det er en udvikling, vi alle skal igennem. Ingen forbliver jo børn hele livet (hi-hi). En god ting er at snakke med andre om de ting, der sker. Er det svært at tale med mor eller far, er der måske en i familien eller en god ven, som du kan tale med.

I din pubertet oplever du måske et stort pres omkring dig, men du behøver ikke at leve op til alles forventninger!! Slap du bare af (smil). Tag dig god tid. Rom blev ikke bygget på én dag. Med tiden skal du nok finde ud af alle de nye ting, der sker omkring og i dig.

Ifølge Sundhedsstyrelsen

lider 100.000 mennesker i Danmark af anoreksi og bulimi

Jeg glemmer aldrig en af mine veninder, Pia. Hun havde haft en lidt speciel opvækst. Igennem flere år havde hun ikke følt, at hun slog til. Lige meget hvad hun gjorde for at føle sig noget værd, blev det ikke værdsat af andre. Hun fortalte også om tidspunkter, hvor der var sket forfærdelige ting derhjemme, men det var ikke noget, man snakkede om. For eksempel fortalte hun mig om en dag, hun ville glæde sin mor. Pia havde gjort rent i hele huset. Det tog hende over 5 timer. Efter en vellykket lang formiddag glædede hun sig til, at hendes mor kom hjem. Forventningerne var høje, men da moderen kom, så hun kun på de ting, der ikke var blevet gjort. Hun kommenterede vindueskarmene inde i stuen, som ikke var gjort ordentlige rene og køkkenbordet, som var beskidt. Mens moderen stod der med den gule klud i hånden og kommenterede med ryggen til, gik Pia grædende op ad trappen mod sit værelse. Indeni Pia var der endnu engang en følelse af fiasko, utilstrækkelighed og mindreværd.

Måske har du været udsat for det samme. Du føler måske ikke, at du rækker til. Ingen værdsætter de gode ting, du gør. Ingen roser dig, når du har brug for det. Ingen giver dig den opmærksomhed, som du har brug for – og nu sidder du og føler kaos indeni, ligesom Pia. Lyt til mig...!!

DU er noget, DU er god nok, der er ingen som dig!! Du skal ikke præstere noget. Skidt med, hvordan andre ser ud, og hvad de kan. Prøv at overleve den svære tid nu, der skal nok komme en dag, hvor du vil møde medgang, men indtil da må du holde ud.

En spiseforstyrrelse (anoreksi, bulimi og overvægt) kan opstå som et resultat af en situation som Pias. Hun oplevede mange forskellige sociale samt familie- og personlighedsmæssige ting, der gjorde, at hun fik det dårligt. Hun havde en kompliceret opvækst og det havde indflydelse på hendes identitet og selvopfattelse. Igennem årene var der traumatiske (belastende) oplevelser i familien. For eksempel blev hun flere gange banket med en bøjle af sin mor. Hvis Pia ikke havde levet op til moderens forventning, blev hun lukket inde i et bestemt rum. Var hendes mor rasende nok, raslede hun med bøjlerne, og så var der slag. Det værste var ikke at blive slået – det værste var, at der aldrig blev talt om problemerne. Pias mor kunne dagen efter lade som ingenting. Men alt det usagte tænkte Pia på hver dag, og hun drømte om, at hendes mor en dag ville tale om det, men sådan blev det aldrig.

Andre teenagere oplever et seksuelt overgreb eller gentagende nedværdigende kommentarer fra mennesker, som er tæt på. Ord kan skade, de kan sætte sig dybt inde i vores hjerter. Ord kan såre og give dybe ar, især hvis de forkerte

ord kommer fra mennesker, vi elsker. Teenageårene kan på mange områder være svære. Der er mange udfordringer (præstationer), som du umuligt kan leve op til. En måde at flygte fra presset på, kan være strenge diæter og slankekure. Frustrationerne går herved ud over din krop.

Ydermere bliver vi hver dag påvirket og lovet ting gennem medierne. For eksempel lover reklamerne at slanke, sexede, velhavende og smukke kvinder bliver lykkeligere, smartere og mere succesrige. Men det er jo ikke sandt. Selv de kvinder, der bliver benyttet i reklamerne, har problemer, som de døjer med i livet. Men det ses jo ikke på skærmen igennem palmerne, de hvide tænder og det smukke hår. Desuden ligner mange af modellerne noget der er løgn i virkeligheden. I dag bruger man jo billedmanipulation, filtre og syntetiske farver.

Så lad dig ikke narre – sammenlign dig ikke med andre, og prøv at være tilfreds med dig selv.

*Din succes afhænger ikke af,
hvor meget eller hvor lidt du vejer*

Blandt alt for perfekte skønhedsidealiser og en kaotisk opvækst hober problemerne sig op. Spiseforstyrrelse kan i denne periode blive født, for vægten er pludselig et område, som du kan kontrollere og styre. Problemet med vægt er, at hvis en pige ikke bliver tilstrækkeligt påskønnet som

menneske, så er der som regel altid komplimenter at hente ved at være tynd. Magerheden kan så med tiden blive din identitet, eller det, som kan få dig til at føle dig accepteret eller som "noget særligt". Men husk, at du ikke behøver at se attraktiv ud for at få venner og accept. Lad ikke din personlighed blive udtrykt igennem din kropps udseende. Kroppen kan aldrig vise dine indvendige sider, og det er dem, der har vægt, når der skal bygges relationer og venskaber.

En stor ulempe ved spiseforstyrrelser er, at der ikke bliver lyttet til kroppens basale behov. Kroppen har brug for næring hver dag. Når du indtager føde, søger kroppen efter næring, vitaminer og mineraler i maven. Alle disse ting skal til, før kroppen kan fungere optimalt. Hvis ikke kroppen får den tilstrækkelige mængde mad hver dag, vil det gå ud over immunforsvaret, maven mm., og det kan give mange bivirkninger. Kroppen er som en motor, den skal have benzin og olie (sund mad) for at kunne fungere optimalt.

Folk, der lider af spiseforstyrrelse, oplever hver dag som en kamp mod mad. De ønsker at bevare herredømmet over det, de spiser – eller snarere ikke spiser. Det gør de for at opnå kontrol. De hjernevasker næsten sig selv til at opnå følelsen: "Her er der endelig et område, som jeg magter at styre". Men i virkeligheden er en spiseforstyrrelse et selvbe-

drag. For at opnå kontrol med dine spisevaner, er kunsten at spise normalt, det er der nemlig ikke mange, der formår. At spise normalt er at spise den samme mængde kalorier, som du forbrænder, så vil du nemlig finde din ideelvægt. Den, samt lidt motion, vil altid give den optimale figur, som du vil være smukkest i (smil). Hertil kan du selvfølgelig dyrke sport og pynte dig med tøj, smart frisure samt et ægte smilende ansigt.

Bivirkninger

Spiseforstyrrelser har forskellige bivirkninger og følgesygdomme. Når en motor ikke får en tilstrækkelig mængde olie, vil den blive hurtigere slidt, og skader vil opstå hyppigere. På samme måde er det med kroppen. Ikke alle bivirkninger rammer alle, men flere og flere vil med tiden komme til at blive en del af hverdagen.

På grund af den fokusering der er på kroppen, bliver tanker nærmest helt besatte. Alle døgnets 24 timer bliver der tænkt på mad og spisning. Det kan for nogle føre videre til en depression, som indbefatter selvforringende tanker og handlinger. En depression kan både have indflydelse på din personlighed og tænkemåde. Konstant er du utilfreds med din egen krop. Man kan sige jo større fokusering, desto større utilfredshed. Ikke nødvendigvis fordi kroppen fejler noget, men fordi fokuseringen ikke er baseret på, hvad du ser med dine fysiske øjne, men med dine

psykiske. Du begynder at anse dig selv som fed og utilfredsigheden breder sig.

Alle mennesker har brug for at fylde sig med glæde og med gode, positive oplevelser. Personer, som er sygeligt besatte af destruktive tanker, vil med tiden have tilbøjelighed til at lukke positive tanker og glæder ude. De isolerer sig, og den eneste opmuntring de får, bliver deres egen utilfredshed. Hverdagen bliver en glædeløs tilværelse, hvor følelser af utilstrækkelighed i skolen eller på arbejdet vinder plads. Vredesudbrud, irritabilitet og angst bliver en del af dagligdagen. De fysiske symptomer vil typisk være: sløvhed, udeblivelse af menstruation, vækst af dunhår, tab af hovedhår, træthed, tør dejagtig grim hud, muskelsvaghed, knogleskørhed, kramper og mavesmerter. Altsammen fordi "motoren" (kroppen) ikke får tilstrækkelige mængder brændstof til at kunne fungere optimalt. Nedbrydelsen kan være værre for nogle end for andre, afhængig af kropsbygning.

Kan du genkende nogle af ovenstående ting, skal du vide, at der er hjælp at hente. Indtil da er det vigtigt, at du prøver at passe på dig selv og din krop. Prøv at lukke små solstråler ind i dit liv.

For at komme fremad

Alle mennesker kan helbredes for en spiseforstyrrelse, men det kan godt være et omfattende arbejde. Som udgangspunkt handler det om, at:

1. Normalisere din spisning og derved opnå din ideelvægt.
2. Befri dig for din frygt for at tage på i vægt og få et normalt billede af dig selv.
3. Løse de underliggende problemer.
(psykiske problemer og traumatiske oplevelser, som har bidraget til fremkaldelsen af spiseforstyrrelsen, og som måske siden har medvirket til dens vedligeholdelse.)

Udfordringen ved en spiseforstyrrelse er dog, at problemerne kan være så dybe, at professionel hjælp i mange tilfælde er nødvendig. Der kan være så mange ting under overfladen, som skal arbejdes med, før man helt er helbredt for sygdommen.

Man kan sige, at hvis du lider af en spiseforstyrrelse, skal hele din verden laves om. Pludselig skal du lære, hvad det indbefatter at spise normalt. Du skal vide, at du ikke bliver tyk af at spise normalt - tværtimod fungerer kroppen (maskinen) optimalt, hvis den får en sund mængde mad til hvert måltid. Du skal erfare, hvor befriende det kan være at give slip på alt det, som du førhen ville have kontrol over. Du skal mærke, at det er ok ikke at være den bedste, og at

alle mennesker fejler - ingen er fuldkomne. Du skal vide, at den største frihed opnås den dag, du formår at leve med din ideelvægt. Du skal mærke, at friheden er størst, når dine tanker og din hverdag ikke er koncentreret om, hvor meget eller hvor lidt du spiser. Sidst, men ikke mindst, skal du indse, at du godt kan have et godt liv, selv om du tidligere har haft traumatiske oplevelser og måske er blevet svigtet.

*Hvert enkelt menneske fungerer allerbedst ved den vægt, der er kroppens naturlige, tiltænkte vægt
– lad være med at manipulere med den*

*Hav naturlige mål med dit liv
– det vil på sigt gøre dig mere lykkelig og glad*

*At være tynd er ikke det samme som at være elsket,
lykkelig og succesrig*

Symptomer på spiseforstyrrelser:

- **Ædeflip**
- **Meget motion**
- **Optagethed af mad og vægt**
- **Påstande om at være fed, når vægten er normal eller lav**
- **Hyp pige vejninger**

- Lav selvagtelse
- Behov for perfektion
- Overfølsomhed overfor kritik
- Tegn på underernæring:
hårtab, tyndt hår, tynd krop, undgår mad, dunhår på kroppen, ophør af menstruation, udtalt vægttab

For at hjælpe din ven ud af det

- Læs noget om det
- Drøft dine tanker med vedkommende
- Vær medfølelse og åben
- Vær uformel, samtalen må ikke være et forhør
- Vær ikke en rådgiver, men en ven der lytter
- Træng dig ikke på og stil ikke krav
- Lad vedkommende vide, at du bekymrer dig om hans/hendes helbred
- Lad være med at fokusere på vægt eller udseende
- Vær tålmodig, forvent afslag i starten, indtil du vinder din vens tillid
- Undgå sammenligninger

- Mind personen om hans/hendes fremskridt, selv de mindste små sejre er værdifulde
- Værdsæt personen
- Lad din ven føle, at han/hun har kontrollen
- Styrk ham/hende i at genvinde *følelsen af kontrol* over hans/hendes eget liv
- Lav evt. nogle fælles mål
- Hjælp personen til opnå tilfredshed med tilværelsen – ikke en slank figur
- Hjælp evt. din ven med at lære at tackle egne problemer på en positiv måde

Jeg måtte ned i vægt, mine tanker drejede sig kun om mad og om, hvor ulækker og fed jeg var. Jeg havde det så dårligt indvendigt, følte ikke at jeg rakte til. I dag har jeg ikke mere problemer med følelser, jeg fandt en ven som hjalp mig.

Anna

Du kan skrive til Anna på annapanna26@hotmail.com

eller du kan se mere om spiseforstyrrelser

på hjemmesiden www.ditlivditvalg.dk

Selv mord

Selv mord bliver mere og mere udbredt i Danmark. Man mener, at i hver skoleklasse har mindst én prøvet at begå selvmord. I langt de fleste tilfælde anses selvmord for at være et nødråb om hjælp. I Danmark er selvmord en af de hyppigste dødsårsager blandt unge. Alligevel er der ikke meget forebyggende arbejde imod det.

I 1997 rykkede politiet ud til 630 selvmord

Selv mord er ikke et tabuemne mere. Nogle af de idoler, vi kender, har taget deres eget liv, f.eks. Kurt Cobain fra Nirvana, Elvis, INXS, AC/DC m.fl. Når vore store helte kan gøre det, er skridtet ikke så stort for os. Der er mange måder at tage sit eget liv på. Nogle hopper ud foran et tog, andre skærer pulsåren over, mange vælger piller, og nogle få hænger sig selv. Men den største årsag til selvmord er spejlet!!

Spejlet – utilfredsheden med sig selv er den største årsag til selvmord

Spejlet er det, der fortæller: "Jeg bliver aldrig til noget", "Jeg er grim og ulækker", "Ingen accepterer mig", "Ingen kan lide mig", "Jeg kan ikke noget", "Jeg er ikke noget",

"Jeg ser dum ud". Utallige unge kæmper hver dag med utilfredshed med sig selv. Og det bliver jo ikke gjort bedre af forkerte venner, mobning og manglende kærlighed og bekræftelse hjemmefra.

Spiseforstyrrelser, præstationsangst, selvhad, mindreværd, selvpineri og komplekser er altsammen én stor kamp mod dig selv.

Hvilket spejl har du hængende på væggen? Hvad fortæller dit spejl dig? At du er smuk, pæn, grim, fed, klam eller måske uden værdi? Spejlet kan tage pusten fra selv den kønneste. Mange teenagere vælger desværre at basere deres selvværd på det, de ser i spejlet eller på andres meninger.

Tanken om selvmord kommer på grund af utilfredsheden med sig selv og sit liv!! Igennem mange skuffelser, mangler, sorg osv. er der gennem tiden opstået skyldfølelse og en opgivenhed som gør, at livet virker kompliceret og døden enkel.

Dine følelser og dit hjerte råber om hjælp. I hovedet prøver du at glemme det. Du ignorerer al smerten og fylder dit liv med aktiviteter: film, tv, larm, fester osv. Pludselig går det galt. I familien kan problemet for eksempel være, at du føler sig uelsket og uønsket, at dine forældre har problemer, skilsmisse, seksuelt misbrug, vold, et familiemedlems pludselige død og manglende forståelse og kærlighed fra

dine forældre. Det kan også være et personligt problem, der får bomben til at springe. Det kan for eksempel være ensomhed og tomhed i dit liv, mobning, svigt, modløshed, kærestesorg og jalousi eller stress.

Min oplevelse med mobning

Du er lige så meget værd som alle andre! Også selvom de går i noget federe tøj eller kommer til flere fester end dig. Du skal aldrig nogen sinde se ned på dig selv af den grund. Efter 2 års mobning blev jeg så ked af det, at jeg kun ønskede at tage mit eget liv. Jeg prøvede og det lykkedes heldigvis ikke. Det er ikke udvejen på noget. Det er hårdt, når man er mindre, men efterhånden som man bliver ældre kommer man mere på lige fod med de andre. For 2 måneder siden hørte jeg Søren Lynges foredrag, hvor han bl.a. talte om spejlet. Spejlet var mine tanker. Jeg besluttede mig for, at gøre noget ved det -og det hjalp. FAT MOD!!! Du er ikke den eneste, der har det sådan, og, tro det eller lad være, der vil komme en dag, hvor du kan „grine“ af det! Vær dig selv.. Det kommer du længst med!

Kirstine

Se flere breve om mobning og selvmord på www.ditlivditvalg.dk

Er du også blevet mobbet, så skriv til foredrag@school.dk

Janet Jackson

Janet Jackson er idol og forbillede for millioner. På overfladen er hendes liv smukt og ideelt. Triste tanker og Janet Jackson hører ikke sammen! Når flere tusinde fans går amok til denne "perfekte" kvindekrop, er der ingen, der tænker på, at hun har gennemgået en stor krise. I et talk-show har hun åbent fortalt om sit selvhad og kulsorte depression. Hun sagde blandt andet:

"Du kan sagtens føle dig totalt værdiløs, selv om du har masser af penge!"

"Bare fordi andre synes, at du er smuk, behøver du ikke føle dig smuk!"

"Jeg var overbevist om, at jeg var hadet, dum, grim og værdiløs!"

Janets opvækst var som mange andre børns: Et håbløst tilfælde. Hun var den yngste i en søskendeflok på 9. Hendes far var en religiøs tyrant. Han drev dem hårdt med fysisk straf og dansetræning. En dag sigtede han på alle børnene med et af sine skydevåben. Det gjorde han for at se deres nervøse trækninger, når han trykkede på aftrækkeren. De måtte ikke kalde ham far.

Tænk dig, hvor forfærdelig en opvækst.

Janet følte aldrig, at hun var god nok. Hun har bl.a. sagt:

Jeg var ensom

Jeg blev god til at flygte fra virkeligheden

Jeg begyndte at isolere mig

Jeg begyndte at smile uden at være glad

Jeg lo når der ikke var noget at le ad

Langsomt blev jeg en stor, falsk overflade

Hvor mange har ikke haft det sådan? Faktisk tror jeg, at mange har haft en kompliceret opvækst. Men heldigvis er der håb forude for alle. Janet kom i terapi, og det hjalp hende. I dag føler Janet sig elsket. Så husk, at selv om livet kan virke mørkt og kompliceret, er der altid være mulighed for lys og glæde forude.

Druk / alkohol

Tal fra ESPAD, et europæisk forskningsprojekt fra 1999, viser, at danske teenagere drikker betydeligt mere end deres jævnaldrende i 29 europæiske lande

I Danmark har vi haft rekorden for mest druk blandt teenagere. Mange unge drikker for meget, men ser det ikke selv. For mange er det efterhånden normalt at gå ud og drikke i weekenderne. Alderen for, hvornår man begynder at drikke, bliver lavere og lavere. Hvor mange drenge går som 15 årige ikke ud og drikker sig en kæp i øret for bagefter at score en pige. Faktisk er det lidt sjovt, for langt de fleste piger ikke gider at have en fyr, som drikker sig fuld hver weekend... Drenge, der drikker for meget, har som regel et imageproblem, eller også keder de sig. Nogle teenagere har brug for at dulme smerterne, måske på grund af deres skilsmisse (altså forældrenes). Ofte er det nemmere at drikke sig fra problemerne end at se dem i øjnene. De fleste, som drikker meget, bliver i længden overfladiske og uansvarlige. Der er ingen lykke i at drikke 10 bajere hver weekend, men man vil sjældent indrømme det.

Tænk over dét med druk

– ellers kan det hurtigt blive en dum vane!

Drukmentaliteten er stort set tabu, de fleste ønsker ikke at

tale om den. Der er over 200.000 alkoholmisbrugere i Danmark. Mange familier rammes hver uge af konsekvenserne af for meget alkohol. Det er ikke særligt fedt at indrømme, at din far sidder hjemme og tømmer en kasse bajere hver dag, slet ikke, når han ligner en øltønde med et stykke stof omkring. Det er heller ikke så fedt at holde konfirmation for alle fars bodegaver. Eller hvad med, når mor glemmer at barbære sig – øhhhh, jeg mener, når hun begynder at blive usoigneret og glemmer sine aftaler - så er alkohol ikke så sjovt længere.

Hvert år indlægges omkring 20.000 mennesker på landes alkoholafvænningsklinikker

Min mor drikker

Min mor har engang været alkoholiker, men hun ville ikke selv indrømme det. Selvom øl og sprut stod på bordet, kom hun med dårlige undskyldninger. Det var hårdt, for i min mors drikke-perioder var hun konstant fuld. Min mor kunne være fuld i flere måneder. I en af min mors „ædru“ perioder fik jeg hende til at indse, at hun havde et problem og at hendes problem også blev til et problem for alle andre. Min mor kom på et hjem for alkoholikere og efter 3-4 måneder var hun ude af druk-miljøet. Mit råd til dig, som lever med eller kender en alkoholiker: Fortæl, at du virkelig elsker ham/hende og

fortæl hvor meget det betyder for dig, at familien får en normal hverdag. Sig at DU kan give mere glæde end han/hun kan få ved flasken. Tina

Konsekvensen af at drikke for meget er stor! I starten er det ikke svært at styre mængden, men med tiden kan det ende med, at det ikke længere er dig, der styrer. Ubevidst er det bare "så fedt" at sidde og drikke 12 genstande, du smider hæmningerne, men det kan også læres uden at drikke sig dum i hjernen.

Alkohol er som regel sjovt i starten! Mange teenagere nyder at sidde og drikke. De starter med et par øl, men derfra er der mange unge, der ikke kan styre deres alkoholforbrug. Alkoholen bliver midtpunktet til festerne. Har man ikke andet at snakke om, kan man jo altid snakke om de "fede" oplevelser, som man har haft på druk. De pinlige historier bliver de fedeste, især når der er smurt tykt på, og de sjoveste historier er som regel, når de andre har dummet sig.

Alkoholisme er som regel noget der udvikler sig igennem mange år

Desværre begynder mange uskyldige teenagere at drikke sammen med deres venner. Midtpunktet og traditionen bliver nu de 5 øl, som helst skal kvæles hver gang, ellers er

man jo en "wozzie" (En kæmpe godyl mega nørd). Med tiden kan det godt være svært at trække sig ud af en sådan gruppe. Behandl alkohol med fornuft og husk, at selv om alkohol kan give glæde, er det jo ikke sikkert, at det er den glæde, du i virkeligheden leder efter. I stedet bør du øve dig i at kunne være "fri" og have det sjovt – uanset om du drikker eller ej.

Glæden i sig selv bør ikke være målet med at drikke!

Tit er det en tom glæde, der kommer af druk, måske fordi du glemmer det hele dagen efter. Glæden bør ikke være målet med at drikke alkohol! Kan du ikke have det sjovt uden at drikke, har du et problem. Mange indtager alkohol for at føle sig mere frie til at gøre alt uden hæmninger. Men tager det en dag overhånd, er det ikke længere frihed!

Mange unge begynder at drikke og tage stoffer for at spille seje. Det du opnår er, at komme i en ekstase, hvor du tror, at du har det bedre end i virkeligheden. Men i længden vil du fortryde det, for til slut kan du dårligt nok have det sjovt uden at få noget at drikke eller indtage stoffer. Mange gange drikker folk også for at skabe sig et ry og et rygte. Langt ude - om 2 år er der måske ikke én, der kan huske dig. Hvis de kan, vil de sikkert bare ryste på hovedet, for hvem kan, i længden, tage dig seriøst, hvis du ikke kan klare dig uden stoffer eller alkohol.

Det synes jeg om druk

Det kan være meget sjovt at drikke- jeg er ingen helgen, men man skal passe godt på! En af mine bedste venner har et kæmpe problem med alkohol. Han snakker meget med mig og jeg ved, at han ikke har det nemt derhjemme! Hans mor og far forlanger, at han betaler for at bo hjemme. Han er 16 år gammel. Forleden dag fandt jeg ham, da jeg var på vej hjem. Han lå midt på vejne, og sagde de mærkeligste lyde. Det gik op for mig, at han havde drukket for meget og at han skulle til udpumpning. Jeg ringede 112 og fik fat på en ambulance. På sygehuset kom hans forældre ikke og hentede ham, hvilket gjorde mig vred. Min ven har det heldigvis bedre nu. Min mor fik ham til en psykolog, og det har hjulpet ham, selv om han syntes, at det er pinligt!

Min ven har lovet ikke at drikke så meget mere, men jeg ved, at han ikke mener en skid med det! Det gør ondt at se ham sådan, for han har ikke altid været på den måde! Vi var til eksamen i dag, og jeg så godt hvordan han bare sad og gloede ned i papirerne uden at lave noget. Da vi kom ud, spurgte jeg ham, hvordan det var gået, og han sagde bare, at han ikke havde forstået opgaverne.

Vi andre havde også haft problemer med prøven, men han havde kun lavet to opgaver (der var 22), og det er på grund af hans forkvalede liv, og så det, at han drikker både i hverdage og weekender. Det har han selv erkendt såå.... Desuden tager han ecstasy og ryger hash. Han var så sund og frisk engang. Jeg har ikke oplyst hans navn, for han sidder her ved siden af mig. Kun hans historie kan jeg fortælle jer. Han håber, ligesom mig, at andre vil tænke over det med druk, for der er en konsekvens.
Josefine

Misbrug

*Et stort misbrug eller et lille misbrug?
 Misbrug er misbrug – enten er du hooked,
 eller også er du ikke. Så vær ærlig.
 – Der er ikke noget, der hedder et behersket misbrug!*

Hvad er misbrug og hvordan starter det?

Misbrug er afhængighed, som oftest har negative konsekvenser. Et misbrug kan starte på grund af mange forskellige ting. Som regel har det noget at gøre med forkerte forbilleder, en dårlig omgangskreds og forkerte venner. Derudover er der selvfølgelig andre ting som spiller ind, hjem, miljø m.m.

Venner kan inddeles i moralske / umoralske

I 8.-9. klasse splittes vennerne ofte. Der er dem, som synes, at alt er tilladt. Om du så står og pisser i deres papirkurv, synes de, at det hele er overfedt. Det er som regel også de typer som ser op til alle dem, der er umoralske, alle dem, som bevidst vælger de forkerte ting. Det, der kendetegner de forkerte venner, er deres måde at være på. De praler måske af alle de ting, de gør forkert. De praler af, hvor mange bajere de kan drikke. De praler af deres kilder til stoffer. De synes, det er sejt at lade være med at læse lektie. De lokker dig til det forkerte, fordi de i den grad

reklamerer for den livsstil, de selv har. De bagtaler måske og er meget egoistiske. Sådanne venner er nok ikke så smarte at have i længden.

Så er der en anden type venner. Det er dem som vælger de forkerte ting fra. De bliver skuffede og kede af det når du vælger forkert. De prøver måske at få dig til at indse dine forkerte valg.

Hver gang du tager stoffer ændres din personlighed

Min oplevelse med venner som tager stoffer.

Jeg kan se, at nogle af mine venner, som ryger hash, er begyndt at glemme en hel masse ting, de har oplevet før. Når man spørger: "Hey – kan du huske dengang, vi lavede det og det" – så står de der og kikker helt åndssvagt på én. Ambat, 18 år.

Men hvad er det egentlig, der sker med de unge, som bliver lokket ud i noget lort gennem stoffer? Det, der med tiden kommer til at kendetegne dem er, at:

- de beskytter de "forkerte"
- de prøver at virke mere kolde
- de mister deres samvittighed
- deres kastestjerne slides ned
- deres udseende og tøjstil forandres
- de mister deres sunde, gode venner
- de bliver ligeglade med omverdenen

- de bliver mere ligeglade med sig selv
- de bliver meget hurtigere irriterede og utilfredse
- de kommer til at hænge ud med de forkerte
- de bliver mere dovne og mangler energi
- de bliver mere søvnige og sover tit på underlige tidspunkter
- deres koncentration svigter – de får dårligere karakter
- deres hjemmeomgivelser kommer til at betyde mindre og mindre for dem osv.

Min oplevelse med stoffer

Så vidt jeg ved, er hash ikke så farligt som heroin og andre slags hård narkotika. Men alligevel, men man bliver dum af det. En af mine venner ryger hash døgnet rundt, og han er totalt ligeglad med alt. Nisreen, 17 år.

Min oplevelse med stoffer

De eneste mennesker, der har respekt for dem, der laver kriminalitet, er de andre kriminelle. Og den respekt forsvinder også, fordi kriminelle bliver altid uvenner. De tænker kun på sig selv. Peter, 15 år.

Min oplevelse med stofmisbrugere

Misbrugere kommer hurtigt til at se forfærdelige ud. Mister deres hår eller bliver gråhårede og ser trætte

og gamle ud. De sårer deres familie og skylder alle folk penge. Michael, 22 år

***Mange ting kan ødelægge os som mennesker!
Sig STOP før du starter***

Vi mennesker er ikke udrustet til alt. Det gælder for alle områder i livet, både moralsk, etisk, måden, vi handler på, og også med hensyn til vores krop. Det kan godt lade sig gøre at mishandle dig selv (prøv for eksempel at æde en pose blyhagl, så ved du hvad jeg mener. Ha ha..). Nej, det er vigtigt, at du passer på dig selv.

At mange teenagere vælger det forkerte, er ikke en nyhed! Faktisk viser statistikkerne, at mange danskere generelt vælger de forkerte ting. Det giver sig udslag i vold, ensomhed, splittede forhold, dårlige venskaber, forrådt tillid i forhold eller utilfredshed med sig selv. En utilfredshed som viser, at folk har valgt forkert og som gør, at de ikke er lykkelige.

***Det er vigtigt at sige nej til det forkerte.
Sig nej, så er du sej!³***

***Livet er alvorligt... tænk dig om
– hvad vil du bruge dit liv til?***

Lev i frihed

Alle mennesker ønsker at få et godt liv. Et liv i frihed. Ingen ønsker at være bundet af nogle ting, det er befriende at kunne vælge og være sin egen herre.

Men hvad er definitionen på frihed? Nogle mener, at frihed er at gøre alt det, som passer dig, men det er ikke sandt! Frihed er begrænsning af og beskyttelse mod de ting, som ikke sætter dig i frihed! For eksempel er det da ikke frihed at slå et andet menneske ihjel, nej, i stedet vil du blive bundet både fysisk og psykisk. Det er nødvendigvis heller ikke frihed at slå. En af mine venner, Lars, blev forleden provokeret inde i byen. Efter ti minutter blev han så rasende, at han slog provokatøren i hovedet. Det resulterede i, at Lars blev dømt 60 dages fængsel, hvilket gjorde, at han mistede sit arbejde. Det er der da ikke megen frihed i! Du kan ikke bare gøre alt det, der passer dig! Skal du leve i frihed, må du passe på dig selv. Begrænsninger er i manges øjne det samme som regler. Mange teenagere får myrekryb, når de hører om regler. Men måske er det i virkeligheden reglerne, der hjælper til at sætte grænser.

Regler

Hele vores retssystem er bygget op af regler, som beskytter os mod hinanden og os selv. En overtrædelse af disse regler kan resultere i fysisk straf. Men hvad med overtrædelse af

dine personlige moralske regler, det må vel også have en konsekvens for dig selv? At behandle din kone som en sæk lort har vel, på en eller anden måde, en konsekvens for dig selv. Og faktisk er der mange ting her i livet, som går ud over dig selv, hvis du ikke er varsom og investerer i livet i stedet for at ødelægge det for dig selv. Trafikregler er til for ikke at skabe kaos og ødelæggelse. Selvfølgelig kan alle ikke bare køre rundt, som det passer dem, det ville have en for stor konsekvens for mange. Sådan er det også med dit moralske liv og dine valg. Det er ikke lige meget, hvad du vælger og hvad du gør, for mange ting vil vende tilbage til dig selv, enten som en berigelse eller som en "sygdom" eller plage.

*Vær glad for, at du stadigvæk lever, for så længe du lever,
kan du vælge
God fornøjelse*

Vedrørende foredrag, rådgivning, problemer

Get A Life – et godt liv er ikke en selvfølge

Har du kommentarer eller har bogen hjulpet dig og/eller har du været glad for at læse den, så skriv endelig en kommentar til Søren Lyng.

foredrag@school.dk

Vedrørende rådgivning i København.

alligevel bliver op til Hvert 4. barn mellem 12 og 17 år bliver henvist til psykolog. Selv om langt fra alle unge har brug for decideret psykologhjælp, kan livet som ung godt være meget problemfyldt. For at give dig hjælp til at opretholde en sund og stabil opvækst, kan Storebroderen tilbyde dig en "Storebror" eller en "Storesøster". For mere information kontakt:

Storebroderen København

Personlig rådgivning til unge mellem 12 og 17 år.

www.storebroderen.dk

Børnetelefonen

– også for unge:



Hvad kan jeg ringe om?

Du kan ringe om alt muligt. Du kan ringe, hvis du har problemer, uanset om du synes, de er små eller store.

Kan jeg være anonym?

Ja. Du behøver ikke at fortælle hvem du er eller hvor du ringer fra.

Hvem passer børnetelefonen?

Det er voksne rådgivere, der passer Børnetelefonen i deres fritid. De har alle sammen et godt kendskab til børn og deres problemer.

Hvornår kan jeg ringe?

Børnetelefonen har åbent mandag til fredag fra kl. 12–21.
Om lørdagen og søndagen har vi åbent fra kl. 9–11.