

HVIS DU VIL VIDE MERE



MORGENAVISEN

Waldorf Skolen i
København,
København S
november 2022
ID: 5423

Jyllands-Posten **SKOLE**



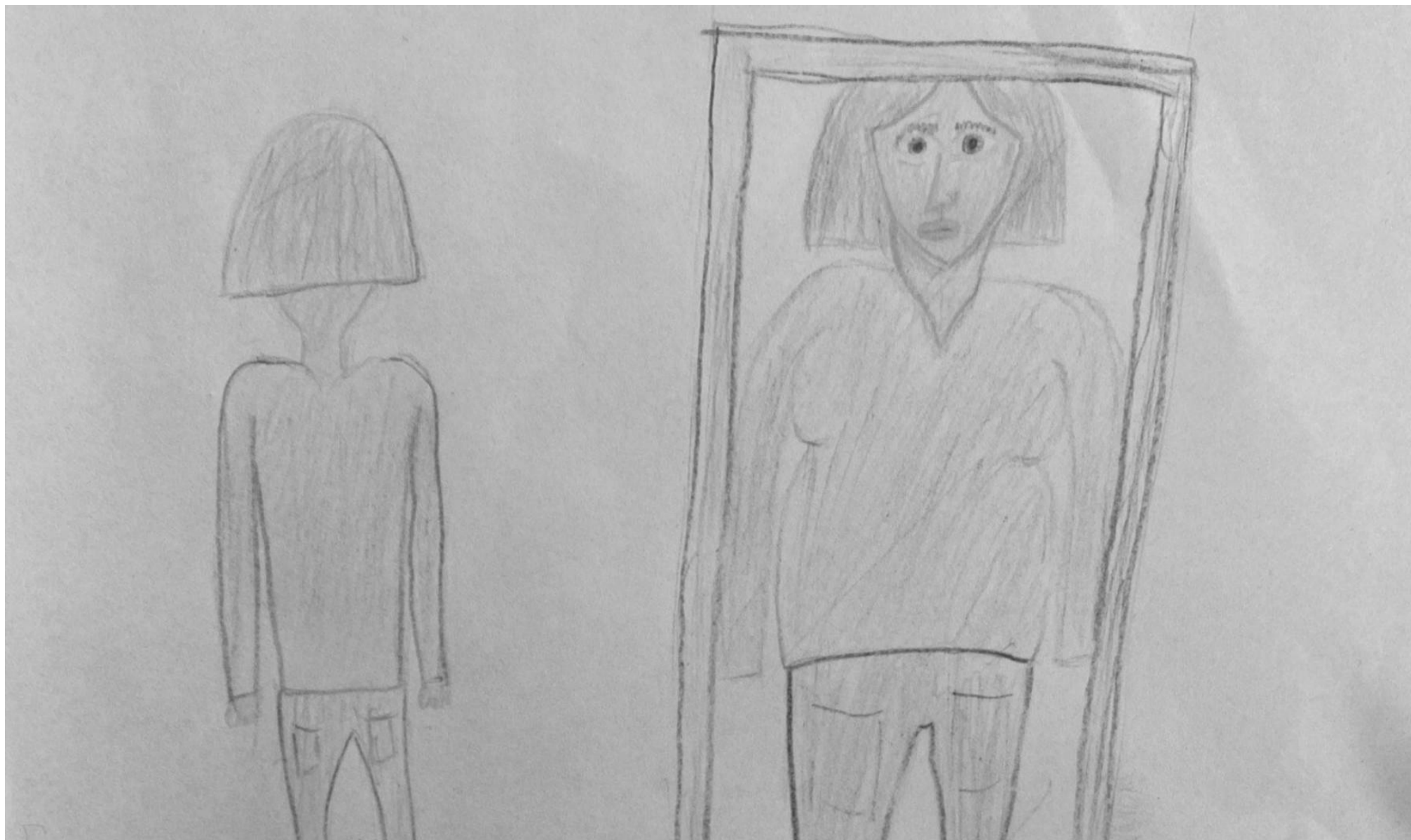
Alfa havde en
spiseforstyrrelse.
Vennerne så hende
som en
spiseforstyrrelse.
Indblik s.3

Amar' Times



Alle børn skal have lige vilkår

Jacob Mark kæmper for børnene, men hvorfor er det egentlig blevet hans mærkesag. Jacob fortæller om sine oplevelser politisk og personligt, og hvad der driver ham.



Spejlbillede af en spiseforstyrret. Foto: Sylwester Østergaard Westmark

Spiseforstyrrelser er også en selvskade

■ Flest unge får spiseforstyrrelser men hvorfor?

SYLWESTER ØSTERGAARD WESTMARK OG LAU PAULSEN

Spiseforstyrrelse

I 2018 havde cirka 11.700 borgere fået konstateret spiseforstyrrelse. Spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse kendetegnet er et dårligt forhold til mad, krop og vægt. Det kan komme til udtryk på forskellige måder, fx ved at man spiser alt for meget eller spiser overhovedet. Den psykiske sygdom forstyrrer din kropsoptagelse, som får sig til at tro, man er tyk, så man stopper med at spise eller trøstespise alt for meget. Spiseforstyrrelser opstår mest hos unge ved, at de har det dårligt med deres krop. Det kan være livsfarligt, hvis en spiseforstyrrelse ikke bliver behandlet. Jo hurtigere du bliver behandlet jo større chance for, at man bliver rask. De fleste

behandlinger handler om at få et normalt forhold til mad, krop og vægt, men det er også vigtigt, at du får hjælp til de psykiske problemer. Behandling skal helst forgå under en professionel fx: Læger, psykologer, fysioterapeuter, socialrådgiver og behandling varer som regel flere år.

Gode råd til den, der lider af spiseforstyrrelser

Det er en god ide at få en kostplan fra sin læge, så man kan få stabiliseret sin vægt og sørge for, at kroppen får de næringsstoffer, den har brug for, fx til dit hår, negle, tænder, hud og knogler, så de kan gro.

Det kan også hjælpe rigtig meget at snakke med en psykolog eller bare at snakke med nogen, du er tryk med. Når man snakker med nogen om det prøver man at bekæmpe sine følelser og problemer, som er en del af spiseforstyrrelsen. Man kan få medicin, hvis det er meget alvorligt fx bulimi, hvor medicin går

ind og fjerner lysten til at overspise og kaste op. Hvis man lider af spiseforstyrrelser, kan det være, at der medfølger andre sygdomme fx depression, tvangstanker eller angst. I de her tilfælde kan det være, at medicin kan hjælpe mod sygdommene.

Årsag til spiseforstyrrelser

Det kan tit starte med en svær tid i ens liv, eller at man ikke føler sig god nok som man er. Så der dannes en form for depression omkring sin krop/kropsvægt og et dårligt forhold til mad. Ofte kommer spiseforstyrrelser efter andre psykiske problemer, så du tvivler på dig selv og føler dig forkert.

”

For mange bliver det at kontrollere sin vægt eller kaste op, en strategi, der hjælper med at håndtere svære følelser og situationer. - Psykiatrifonden

Hvad er tegn på spiseforstyrrelse

Fysiske symptomer som træthed, svimmelhed, mavepine er desuden almindelig. Nogle spiser efter meget restriktive regler andre faster eller overspiser og kaster måske op. Desuden har nogen stor fokus på sundhed og dyrker overdreven motion

Hvem får oftest spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser ses især

hos yngre kvinder. Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade vurderer, at ca. 40.000 danskere lider af tvangsoverspising (BED) 30.000 af bulimi og 5000 har anoreksi.

Hvordan behandles spiseforstyrrelser

Den væsentligste behandling er af psykologisk, pædagogisk og social art. Den medicinske behandling rettes oftest mod følgesygdomme til spiseforstyrrelse som fx depression og angst. Stoffet fluoxetin som bruges ved behandling af depression, bruges også til behandling af bulimi som supplement til den psykologiske og sociale behandling.

Er det farligt?

Ja, spiseforstyrrelser kan være meget farligt fx på grund af underernæring eller selvmord. En spiseforstyrrelse kan derfor også opfattes som en form for selvskade, som udløser eller udløses af andre problemer.

Det kan f. eks. være lavt selvværd, depression, stress, angst, perfektionisme og problemer i familien.

Kilde: Psykiatrifonden.

SPISEFORSTYRRELSE

De fleste får spiseforstyrrelser efter de har haft en anden psykisk sygdom. Det er mest unge kvinder der får spiseforstyrrelser. 64% af børn og unge med spiseforstyrrelse har anoreksi. Otte år efter første kontakt har 93% af børn og unge ikke længere kontakt til det psykiatriske hospitalsvæsen med en spiseforstyrrelse, mens det for de voksne er 95%. Kilde: Sundhedsstyrelsen

Jeg blev set som en spiseforstyrrelse og ikke som mig selv

Første gang vi talte med Alfa, sad hun på sit værelse, og hun lød glad. Alfa ville gerne fortælle sin historie til andre børn og unge. Måske kunne hun på den måde være med til at hjælpe andre unge i samme situation.

Vi ville gerne vide, hvordan det hele begyndte. Hvordan blev Alfa ramt af spiseforstyrrelse, og hvordan kom hun igennem det? Alfa fortalte os, at det startede med, at hun syntes, hun skulle gå på en slags kur for at tabe sig. Hun tænkte ikke rigtig på, at hun faktisk ville begynde at få en slags spiseforstyrrelse, men det hele gik bare den forkerte vej for hende. Det var ikke meningen, at hun ville få det, det var bare sådan, det startede. Vi spurgte ind til, hvad spiseforstyrrelsen handlede om for hende. Alfa svarede:

"Jeg syntes ikke, jeg var tynd nok. Ligegyldigt hvor tynd man blev, kunne man ikke selv se det. Det handlede om, at man ikke følte sig god nok, når man kiggede sig selv i spejlet. Man kunne bare ikke se, hvad andre, hvad hun spiste.

I perioden med spiseforstyrrelse mistede hun også venner, fordi man ikke kunne tænke på dem, når man tænkte mere på, hvad man spiste.

Alfa gik med en dyb hemmelighed over halvandet år. Hun følte sig sky og syntes, det var pinligt. Det var ligesom en stor hemmelighed, der bare voksede og voksede. Hun gemte det i et år og 6 måneder. Hun syntes det var irriterende, hun ville jo bare rigtig gerne ud af det.

Det følte overvældende, når hun var i supermarkedet for at købe ind. Hun blev overvældet, hvis der var for meget mad. I supermarkedet bugnede hylderne af mad. Det var alt for meget i forhold til det, hun spiste. Hun blev ked af det og fik en følelse af afmagt.

For Alfa var det ikke bare det at have en spiseforstyrrelse, hun bekymrede sig om. Hun tænkte også over, hvad folk syntes om hende, og om de respekterede hende: Hun havde tre forskellige spiseforstyrrelser: bulimi, anoreksi og orthoreksi.

Alfas venner reagerede meget forskelligt på, at hun led af spiseforstyrrelse.

Der var en, som sagde, at hun lignede en spiseforstyrrelse og kaldte hende en spiseforstyrrelse.

Ligesom der var to af hendes bedste venner, der ikke var så søde mod hende. De sagde bare, at hun skulle lade være. De tog det ikke seriøst, og det var hendes bedste venner. Det gjorde Alfa meget ked af det, og hun havde svært ved at snakke med dem om det. Det var ikke kun de tætte venner, hun ikke kunne snakke med det om. Der var mange hun ikke sagde det til.

Alfa beskrev, at hun var nødt til at gå til psykolog på et tidspunkt, fordi hun havde det så dårligt. Hun snakkede med sin mor. Alfas mor spurgte hende, om hun brækkede sig. Alfa fortalte os, at hendes mor var meget bekymret, fordi hun spiste meget lidt. Det gik op for Alfas mor, at hun nok havde en spiseforstyrrelse. Derfra gik det hurtigt med at få hjælp, og Alfa gik til psykiatrien i Ballerup.

Alfa har det stadig lidt off med mad

”

"Jeg spiser, når jeg er sulten, jeg spiser snacks, og jeg spiser i de sociale sammenhænge. Nogle gange kan jeg mærke det komme frem igen. Så lader jeg være med at spise lidt."

Hun gik i Fokus, et sted, der hjælper børn og unge med spiseforstyrrelse, og så kom hun på efterskole. Alfa fortalte, at det var rart ikke at gå til noget længere, og hun bare kunne slappe af. En dag kunne hun mærke, at det kom lidt tilbage igen. Det fik Alfa til at starte til psykolog igen. Hun havde det dårligt igen. Psykologen, der hjalp Alfa, henviste hende til et andet spiseforstyrrelsescenter, fordi han kunne mærke, at det virkelig påvirkede hende meget. I Center For spiseforstyrrelse fik Alfa mulighed for at snakke med mennesker, der havde det på samme måde. "Efter noget tid stoppede jeg med at gå til samtalerne. Jeg følte, jeg var kommet over min spiseforstyrrelse og havde ikke brug for at gå til samtalerne længere."

Alfa har formået at komme over sin spiseforstyrrelse og kan i dag tale helt åbent om det.

Til spørgsmålet om, hvordan hun har det i dag, svarer Alfa: "Ja, jeg har det fint nu."

Malou Jill Stuer Lauridsen og Fiori Desfor



Alberte, Andreas, Alia, Louise, Lorena. Foto: Heidi Lapasrada Wasusupachai Schilling.

Voxpop "Jeg tænkte nok, da jeg var yngre, på, hvad jeg lagde op, men i dag kan folk bare skrive, hvad de vil."

■ Mange børn og unge følger sig usikker på sociale medier hvordan står det til med dem der lige er kommet ud af ungdommen.

AMINA FADI RASEED TAHA, HEIDI LAPASRADA WASUSUPACHAI SCHILLING, IDA LINDTNER RØDDIK LUND.

Alberte, 20år, Roskilde.

Har du nogle sinde følt dig usikker på de sociale medier?

"Ja"

Hvorfor?

"Hvorfor... måske i forhold til at jeg var bange for at folk ikke kunne lide hvad man lagde op."

Er der noget man kan gøre for at du og andre følger sig mere sikker på de sociale medier?

"Jeg føler at man kan være mere sikker på sig selv og være mere ligeglad med hvad andre tror."

Lorena, 27år, Spanien.

Have you ever felt unsure or unsafe on social media?

"No not really, no."

Is there anything that other people could do to make them more comfortable on social media?

"Yeah they could just stop posting to much about themself."

Andreas, 26år, Alia, 25år, København.

Har i nogle sinde følt jer usikker på de sociale medier?

"Hvordan usikker?"

"Ja, hvordan?"

Fx at folk ville kommentarer jeres billeder hvis i lagde billeder op på de sociale medier?

"Måske ikke så meget som man burde."

"Jeg tænkte nok da jeg var yngre på hvad jeg lagde op men i dag kan folk bare skrive hvad de vil."

"Jeg har da tænkt sådan noget om personlige data og billeder før, men det er ikke noget som helst jeg har gjort alt for meget tanke om."

Jo ok, er der noget du tror andre kunne gøre så de havde og følger sig beder på de sociale medier?

"Jeg tror altid at man skal være påpasselig på hvad man poster, jo fordi det er jo internettet så det kan ende op hos hvem som helst."

"Tænker du andre skriver noget..."

Ja om andre skriver noget fx at de ville skrive at..."

"At de er tygge eller grimme... Nej... det bedste råd til dem er at være ligeglad, men det er meget nemt sagt det er man jo ikke hvis man går meget op i det. Problemet lægger

jo i dem der ikke ved hvordan man skal skrive og opfører sig på nettet."

"Eller hvis de går ind og kigger på ens billeder fx måske også bare søger for at lave nogle private profiler hvor det kun er dine venner og familie der kan komme ind og se på dem."

Louise, 28år, Amager.

Har du nogle sinde følt dig usikker på de sociale medier?

"... Ja det har jeg."

Hvorfor?

"Jamen nogen gang er der billeder af andre kvinder hvis jeg skal være helt ærligt, og det generel noget jeg hører fra min veninder, altså nogen gange så bliver der lagt et forkert billede af hvordan man ser ud. Nogen gange har jeg set billeder af andre hvor jeg tænkte, hold da op wow det ser godt nok vild ud og så har jeg senere fundet ud af at de har redigeret det, og det har gjort mig lidt usikker på min krop for nogen år tilbage ikke så meget i dag."

Jo er der en ting du tænkt at kunne gøre så folk ikke rigtig føler, skal jeg nu lægge den her billede op, hvad ville folk nu tænke over det her billede.

"Ja, altså hvad man kan gøre ved det?"

Ja.

"Ja i det her år 20, 22 general der er vi rigtig god til at aftabusere ting, så det er også en fed ting at snakke om. I det mindste er man åben om at det der er der ude det er nogen gange redigeret så ja nogen gange læger folk nogle op som bliv redigeret og det synes jeg at der er mange der gør, sen, tag et billede af sin leverpostej aftensmad og ikke en femstjernet et eller andet ikke at det forkert men jeg synes det er ærligt man kan snakke om den åbent og dele med sine venner"

GUMMI T



Gummi T, plakat Foto: Dante Høst Fabrin og Noah Alexander Cunneely

“Gummi T” - 10 års jubilæum, holder den stadig?

■ Det er nu 10 år siden Gummi T blev udgivet. Er der nogle ting der har ændret sig?

DU ER GOD SOM DU ER
Gummi T instrueret af Michael Hegner
Komedie, børn, animation.



DANTE HØST FABRIN OG NOAH ALEXANDER CUNNEELY

Resumé

Gummi T er en film der handler om den otteårige dreng Ivan Olsen, der bliver mobbet i skolen, og hans far, der synes, at han skal være stor og stærk ligesom Tarzan, men det er Ivan ikke, så hans far synes, at han ikke er god nok, og faren giver Ivan navnet Gummi Tarzan. Men en dag finder Ivan en heks som kan give folk et ønske, udrenset hvad det er. Ivan tænker i lang tid over, hvad han vil ønske, og til sidst ønsker han at han

kan alt.

Spoiler

Så den næste dag går Ivan rundt og viser dem der mobbede ham, at han er blevet stærkere end dem, og han viser ligeledes sin far, at han er stærk ligesom Tarzan. Hans far begynder, så at bruge Gummi T/Ivan Olsen til at tjene penge og på at blive berømt. Det gør han ved at sige, at han har coachet Ivan, og det er grunden til at Ivan er blevet stærk, så derfor ville alle blive coachet af Ivans far, og derfor begynder Ivans far at tage flere og flere penge for at blive coachet af ham, og til sidst tager han helt op til 10.000 kr. for at blive coachet. Ivans far begyndte også at “elske” Ivan, nu når Ivan er blevet stærk, og når faren kunne tjene penge på ham. Ivan synes dog stadig, at der er noget, der er galt, for han føler sig stadig ikke glad, han troede ellers at blive ligesom Tarzan ville

få ham i godt humør. Han er nemlig ikke ligeså vild med at være kendt og tjene mange penge, som hans far er. Så han finder heksen, der gav ham sit ønske om at kunne alt, og får et nyt ønske, som er at han gerne vil være sig selv igen. Og filmen ender med at han indser at han er god nok som han er, selvom at han bliver mobbet igen.

Budskabet holder stadig i dag

Filmen viser at man ikke behøver at være ligeså stærk og atletisk som Tarzan, men at man er god som man er. Der er mange børn og unge der føler sig lidt som Gummi Tarzan, på den måde at de ikke føler, at de er gode nok. Der kan være mange grunde til at børn og unge ikke føler, at de er gode nok, det kan være fx at der er nogle der siger til dem, at de ikke er gode nok, lidt ligesom Gummi Tarzan, der er også mange, der synes, at de er

for tykke, for tynde, eller er utilfreds med deres højde, pointen er, at der kan være mange grunde til at børn og unge ikke synes de er gode nok. Det er også derfor, at mange unge kan bruge lang tid på at tage et billede. Fx synes de måske, at de skal stå lidt mere i skyggen, så man kan se deres muskler bedre, at deres numse skal se større ud, at deres hår ikke ser godt nok ud, eller at deres hud ser for bleg ud. Det er kun nogle af tingene der er mange der tænker over når de tager et billede og ligger det op.

Pres på filmskaberne

Siden at bogen var og stadig er en ikonisk bog, kommer der automatisk meget pres på instruktøren, manuskriptforfatterne, producerne, editorerne og alle de andre der har været med til at lave filmen. Instruktøren på filmen hedder Micheal Hegner, og selvom han er en meget dygtig og vel

respekteret dansk instruktør, har han fejlet på den her film. Micheal Hegner har lavet mange gode børnefilm, men det er bare gået galt på Gummi T. Filmens animation er ikke den bedste, og selvom filmen kun er 1 time og 20 min. føles den bare ufatteligt lang. Og jeg syntes også at det at de kalder den gummi T i stedet for Gummi Tarzan bare er lidt underligt, selvom jeg godt ved at grunden til at de kalder den gummi T i stedet for gummi Tarzan er fordi at Disney har rettigehederne til navnet Tarzan, men det er stadig lidt underligt. Der er selvfølgelig gode ting ved filmen som at nogle måske kan relatere til Gummi Tarzan, de får også tilføjet nogle ting til filmen som ikke var i bogen, der var gode.

Den gamle film

Den første film der kom ud i 1981, skulle ha` været rimelig god, siden at den

vandt Bodil-prisen for bedste danske film, den bedste mandlige birolle, og den bedste mandlige hovedrolle. Men den nye Gummi T film har ikke vundet nogle priser, og har kun fået en score på 4 ud af 10 på IMDB, og en score på 30 ud af 100 på Rotten Tomatos (to meget kendte film sider).



Her er et billede af Julius. Ved hjælp af en redigeringsapp har Julius skiftet udseende. Foto: Peter Viggo Wegmann Düring

Sociale medier skaber dårligt selvværd

■ På de sociale medier redigeres mange billeder. Men hvorfor er det nødvendigt at redigere sine billeder, og hvad gør det ved de unge?

JULIUS GUDMUNDUR ANDERSSON OG BALDER BJØRN BØ CHRISTENSEN

Hvorfor?

Flere og flere er blevet vant til at redigere deres billeder på de sociale medier men hvorfor? Det er blevet mere eller mindre normalt blandt unge at redigere taljen mindre, sixpacken skarpere eller huden glattere, inden de poster billeder af dem selv på de sociale medier. Det kræver ikke meget erfaring at redigere et billede, da du bare skal downloade en app, der gør det hele for dig.

Men for andre kan det være svært at gennemskue, om et billede er redigeret. Så derfor kan man nemt komme til at føle, at man skal se ud ligesom dem, der redigerer deres billeder.

Det siger Julie Kragh Thisgaard.

I løbet af de seneste år er der dukket en lang række af redigeringsapps op fx Facetune, VSCO og SnapSeed, der alle er gratis og tilgængelig for alle.

Men hvad betyder det for børn og unges selvværd? Ifølge psykologen Rikke Papsøe bliver mange unge desværre deprimeret og utilfreds med sit eget selvværd.

En miniundersøgelse

På en privatskole i København er der lavet en mini undersøgelse for at få de unges bud på, hvad billedredigering betyder for dem. Denne undersøgelse viser, at størstedelen redigerer deres billeder, fordi de synes, at de er for grimme. 75,9 % kender andre der også redigerer deres billeder, før de lægger dem op.

Unge fortæller

Unge kommer her med deres bud på konsekvenserne

ved billedredigering på SoMe.

"Det giver et billede af en "glansbilledverden" billeder skal vise den bedste side af en selv."

"Jeg tror det skaber usikkerhed og dårligt selvværd. At tro at mennesker ser "bedre" og mere "perfekte" ud end de i virkeligheden er, gør at nogle måske føler, at de ikke er gode nok."

"At man føler at alle andre er meget smukkere end sig selv."

"Jeg tror, at folk tror, at andre er flottere og bedre - end virkeligheden, og at det giver lavt selvværd til børn og unge som er usikre sig på sig selv."
"Det giver nok et utroværdigt og urealistisk billede af, hvordan man skal se ud."
"Nogen får måske et forkert indtryk af hvad der er "normalt" og føler det er svært at leve op til."

”

"At det kun er et udpluk af virkeligheden og folk kun viser deres bedste sider frem, og sjældent det svære. Hvilket giver et unuanceret billede af virkeligheden."

Unge: Bagsiden af SoMe

De unge fortæller også, at sociale medier er en tidsluger, og at man

forsvinder fra den virkelige verden og bruger mindre tid fysisk sammen. Man kan gemme sig bag en skærm og skrive negative ting til folk, som man ikke ville sige, hvis man stod ved siden af denne person.

Det er også svært at lukke ned for de sociale medier.

"At der bliver mobbet meget og man føler man skal være lige som dem."

"Der er alt for meget "fake" og helt forkert info. Og så spilder folk ALT for meget tid på det, i stedet for at være i virkeligheden."



En person der bliver overvældet af sine tanker Foto: Luka Daneholm Madsen

Mange børn og unge får stress og angst

■ Ikke kun børn og unge får stres. Voksne bliver også ramt. Emilie Poulsen fortæller her, hvad der skete med hende, da stres og angst ramte hende.

LUKA DANEHOLM MADSEN OG ISABELLA KRONHOLM

Hvorfor får unge stress eller angst? Det kan være i timerne, at der er noget man ikke forstår, og at man glemmer at følge med, og man til sidst finder ud af, at alle de andre har lavet det, men ikke en selv, og derfor føler sig dum, og til sidst stresser man bare sig selv med at kunne få lært det. Man føler man ikke kan noget og at man ikke kommer til at kunne få et godt job. Bare fordi man ikke kan dette ene fag. Man kan også få tanker som at hvis der er noget man ikke er færdig med at man kan få en følelse at man ikke fortjener at spise eller andre ting. Der kan være forskellige reaktioner på angst, f.eks. social angst, angst for mad, angst for graviditet, angst for at være

alene, angst for at vise sit ansigt på sociale medier og meget mere. Når man får angst kan man få et panikanfald og så kan man få nogle forskellige symptomer som f.eks. svært ved at trække vejret, svimmel, man kan føle sig svag, kvalme. Man får det svært ved at slappe af. Man kan også få ondt i hjertet, og tankerne bliver ved. Angst er en slags blå boble, der konstant prøver at passe på dig og er bange for alting.

Hvordan fandt du ud af at du havde stress og angst?

"Jeg havde faktisk stress i lang tid, før det gik op for mig, at jeg havde stress. Jeg var ked af at skulle tage på arbejde og havde meget ondt i maven og i hovedet. Jeg var tit sur og træt. Så en aften da jeg gik i seng, lå jeg og tænkte på at jeg skulle på arbejde næste dag. Mit hjerte bankede hurtigere, jeg begyndte at græde og trække vejret meget hurtigt. Det var mit første angstanfald. Dagen efter måtte jeg melde mig syg."

Sagde du hvorfor du var syg til dit arbejde?

"Nej. Ikke til at starte med. Jeg gik til lægen som havde nogle spørgsmål til mig, og som så konstaterede at jeg havde stress og skulle langtids sygemeldes. Derefter fortalte jeg det til mit arbejde, men det var svært at indrømme."

Hvor lang tid var du sygemeldt?

"Først var jeg sygemeldt i ni måneder. Så prøvede jeg at komme tilbage på arbejdet, men blev syg igen. Jeg sagde op på mit arbejde, og kom derefter på sygedagpenge. Jeg var alt i alt syg i to år."

Hvordan føles det for dig at have angst?

"Min angst er social angst, det betyder at da jeg var rigtig syg, så havde jeg rigtig svært ved at forlade mit hjem. Hvis jeg f.eks. skulle ud med skraldespanden, kunne jeg stå at kigge på hoveddøren imens min vejtrækning blev hurtigere. Det føltes som om, at jeg havde en knude i

maven som forhindrede mig i at trække vejret. Jeg følte mig meget bange selv om at jeg godt viste at jeg sagtens kunne gå ned med skraldet. Der kom mange tanker, som man kalder katastrofe-tanker. Hvor min hjerne fandt på alle mulige dårlige ting som kunne ske. Jeg skulle derfor øve mig i at komme ud hvor der var mennesker. Især fremmede mennesker eller mange mennesker. Nu om dage mærker jeg stadig angsten indimellem. F.eks. lige nu, hvor jeg fortæller om det. Men jeg ved hvordan det føles og jeg bliver ikke bange på samme måde, så jeg mærker ikke nogle katastrofe-tanker."

Hvordan fik du overvundet din sociale angst så du kunne komme ud blandt mennesker igen?

"Første gang jeg var sygemeldt, gik jeg til psykolog. Men det der rigtig hjalp mig var senere, da jeg startede til gruppeterapi, i gruppeterapi mødes man med andre, der har lignende problemer.

”

Det var rart at høre at jeg ikke var den eneste med problemer. Vi kunne grine og græde sammen.

Vi var fire der alle havde social angst. Det var rart at høre at jeg ikke var den eneste med problemer. Vi kunne grine og græde sammen. Til møderne fik vi lektier for, baseret på noget som hedder Kognitiv terapi. Vi skulle selv finde på vores lektier, som skulle være svære, men ikke umulige. F.eks. skulle jeg gå i supermarkedet hver dag. Da jeg så kunne det, skulle jeg prøve et storcenter. Først gjorde jeg det, når der ikke var så mange mennesker. Senere skulle jeg prøve når der var rigtig mange mennesker. F.eks. en lørdag eftermiddag."

ANGST OG STRESS

Der er omkring 350.000 - 400.000 mennesker med angst og stress. Det er normalt for børn, unge og voksne at få angst.



Jacob går meget op i sin familie Foto: Jacob Rene Mark

Alle børn skal have lige vilkår

■ **Jacob Mark kæmper for, at alle børn skal have lige muligheder for et godt liv, lige meget hvor man bliver født.**

SMILLA BÄUERLEIN SKOVHOLM
OG SPIRE LILIAN ISBERG

Folketingsvalget er netop blevet udskrevet, da vi kontakter Jacob Mark. Vi havde en forventning om, at det ville være svært at presse et interview ind med to skoleelever midt i en valgkamp, men da vi kender ham som en af de politikere, der sætter fokus på børn og unges trivsel, lykkes det til sidst. Men hvorfor er det så vigtigt for Jacob.

Onsdag d. 26.10 Vi ringer op til Jacob Mark.

Hej Smilla og Spire det er Jacob Mark, lyder en stemme i telefonen. Vi kigger spændt på hinanden, og interviewet begynder. Jacob fortæller os, at det ikke altid har været hans drøm at blive politiker.

”

"Jeg ville være journalist og stille skarpe spørgsmål til politikerne."

"Da jeg gik i syvende klasse, der skulle vi udfylde nogle kedelige papirer om, hvad vi gerne ville i fremtiden, og mine klassekammerater foreslog, at jeg skulle være politiker. Men

Jeg ville helst være journalist og stille skarpe spørgsmål til politikerne. Fordi Jeg synes tit at politikerne havde det med at tale udenom". Men som Jacob tidligere har udtalt, meldte han sig senere ind i SFU, da han gik i gymnasiet for at imponere den flotte pige i parallelklassen, som var meget venstreorienteret. Med politik kommer også mange store oplevelser også for Jacob Mark. Ikke kun politisk, men også personligt. Han har rejs rundt i verden, været ude og lægge en blomsterkrans, der hvor en af atombomberne sprang i Japan, han har stået i en af verdens største flygtningelejre i Jordan, har været i et militært maskinrum i Australien og har set hvaler hoppe rundt i havende oppe ved Grønland. Politisk er det en anden sag: "Jeg tror min største politiske oplevelse det var jo, da vi vandt i sidste valg og forhandlede regeringen og man lige pludselig kunne sidde og forandre noget".

"De ting man ligesom havde drømt om, kunne blive til virkelighed [...] for eksempel, så indførte vi gratis psykologhjælp til unge og lavede minimums normeringer i vuggestuer og børnehaverne og lavede de nationale test om og sådan nogle ting. Fjernede uddannelses loftet, det var en stor oplevelse, fordi det var sådan det var hele meningen med politik".

Selvom man måske ikke skulle tro det, føler Jacob Mark sig heller ikke altid

god nok. Han fortæller, at han også som så mange andre mennesker kan føle sig utilstrækkelig, især i perioder, hvor han har arbejdet meget "så føler jeg ikke jeg er en god nok kæreste eller også så føler jeg ikke jeg er en god nok ven". Politisk er det en anden snak: "Jeg føler mig god nok, når jeg forhandler politik igennem" siger Jacob.

Kæmper for børnene

Jacob synes, at det er grundlæggende uretfærdigt, at børn der er vokset op under dårlige omstændigheder har ringere chancer for at få et godt liv, end de børn der er vokset under sunde omstændigheder. "Børn bestemmer jo ikke selv hvor de bliver født". Jacob mener også, at alle børn skal have samme gode muligheder for at få et godt liv "hvis man sørger for, at børn så får det gode liv og hjælper dem godt på vej, så kommer det jo også samfund til gavn fordi, at de børn de bliver jo voksne en dag, og skal så være med til at føre samfundet videre" forklarer han.

Jacob spørger altid, når han er i debatter om, hvor mange der kender nogen der har haft angst eller depression. Han fortæller, at der altid er enormt mange der rækker hænde op. "Det er jo ikke fordi jeg kender dem, men jeg ved, at det er et stort problem på den måde, at jeg altid spørger: er det et problem her?" Jacob kender ikke så mange personligt med angst, fordi

hans venners børn er 3-4 år gamle "og de er forhåbentlig ikke så stresset endnu".

Karakterer betyder ikke alt

Det er en god idé at få karakterer som afslutning på skolen, fx projektopgaven eller en løbende evaluering, eller i hvert fald en udtalelse, der fortæller hvordan det er gået. Men Jacob synes også, at karakterer har taget overhånd "mange unge har det sådan, at det betyder kun noget, [...] hvis man får en god karakter". Det handler ikke om at lære noget, blive udfordret eller være kreativt, fokus bliver i stedet på at få en god karakter eller sige det rigtige, udtrykker Jacob. "Der er sådan en gammel politiker, som ikke er mig, som sagde, at en gris bliver ikke bedre af at blive vejret, og en anden har sagt, at hvis man bliver ved med at trække en gulerod op af jorden, så kan den ikke vokse og sådan har jeg det også lidt med børn", fortæller han.

Færre elever i klasserne

Sammen med SF kæmper Jacob for at loftet i de små klasser skal sænkes til max 23 elever helst mindre. Men ikke kun i de små klasser, generelt er der for mange elever i klasserne og loftet skal også sænkes i de store klasser, i hvert fald hvis det står til Jacob.

Stres rammer også politikere

Jacob blev syg med stres i november 2021, men kom heldigvis tilbage igen i juni 2022. Da Jacob blev valgt

til gruppeformand i SF, sagde alle, at partiet ville dø. Det var meget hårdt og var med til, at Jacob fik stres. Han følte nemlig, at det ville være hans skyld, hvis partiet ikke overlevede.

Politik er ikke det vigtigste

Efter Jacobs sygdomsperiode er der nogle nye ting, der er blevet vigtige for ham. "Jeg har fået en hund, og hun er meget vigtig og så har jeg en dejlig kæreste, som jeg også synes er meget vigtigt. Jacob synes ikke politik er lige vigtigt hele tiden "Det er vigtigt, og jeg brænder meget for det, men der er nogle ting her i livet, der er vigtigere som kærlighed og venskaber og min lille hund, der ligger her foran mig nu."

Fire sjove spørgsmål

Hvad er det bedste kompliment du har fået?

Jeg tror det bedste kompliment, det er at folk synes jeg er god til at se, altså jeg går op i hvordan folk har det.

Hvis du skulle have en super kraft hvad skulle det så være?

"Så jeg gerne kunne flyve, fordi så ville jeg kunne rejse letter. Så kunne jeg bare lige tage Cristina under armen der, hun vejer ikke så meget, så afsted"

Hvilke 3 ting ville du tage med på en øde ø?

"Christina, Ebba (Jacobs hund) og så sådan en kuffert fra Harry potter hvor der er uanede mængder af mad, og et kæmpe telt."

Hvilke 3 ord beskriver

dig bedst?

"Glad, kærlig og stædig"

FAKTA OM JACOB MARK

Jacob Marks fulde navn: Jacob Rene Mark. Jacob er 31 år gammel og født 16. oktober i 1991. Han voksede op i Køge med sine forældre Bjarne og Lise Mark. I løbet af sin gymnasietid meldte han sig ind i SF's ungdomsafdeling og blev senere medlem af SF. I dag er han gruppeformand, og børne- og undervisningsordfører.



Det bliver diskuteret meget om børn skal have karakterer, men hvad siger børnene egentlig selv? Foto: Klaus Holsting

Mange unge føler et pres over karakterer, men ikke alle ser problemet

■ Mange børn og unge oplever et pres ved at få karakterer. Det er dog ikke alle der oplever det sådan.

MAJSE MORTENSEN, SIRI EMILIA MECHLENBURG-VROU OG PETER VIGGO WEGMANN DÜRING

Da vi møder Anna på den udendørs træningsplads ved Hollænderhallen på Amager, er hun glad og smilende.

Vi er bekendt med hendes rigtige identitet, men hun har valgt at være anonym. Vi har i stedet valgt

at kalde hende Anna

Anna fortæller, at hun ser karakterer som en vejledning, fordi hun godt kan lide, at se hvordan hun klarer sig, og hvor hun skal forbedre sig

"Karakterer er bare en lettere måde at gøre det på."

Hun fortæller, at hun godt kan lide at få både skriftlig kommentar og karakterer, og hvis hun ikke får den skriftlige ved hun ikke, hvorfor hun har fået sit tal, og det kan hun godt lide at vide.

Da vi spørger hende om hun nogensinde er blevet

ked af en karakter, tænker hun sig lidt om før hun svarer. Hun siger, at hun synes ked af det også er et stærkt ord, men hun selvfølgelig er blevet trist over en karakter. Hun fortæller også, at hun engang har fået et 4-tal.

"Og der blev jeg selvfølgelig lidt ked af det, men det er også det laveste jeg har fået. Ellers har jeg fået 7,10 og 12."

Til spørgsmålet "hvad er godt og dårligt ved karakterer?" svarer hun, at karakterer er et tal, det er den hårde sandhed der siger ikke,

at du kunne have gjort det bedre. Så hvis man er lidt sensitiv, er det nok rarere uden karakterer. Og hvis man får et tal ved man ikke, hvor tæt man var på at få det næste tal, og man ved heller ikke hvorfor man fik det tal man fik.

Da vi spørger hende hvad de føler i hendes klasse, når de får karakterer tilbage, svarer hun, at hendes oplevelse er, at de for det meste bare glæder sig.

”

“Jeg glæder mig bare, jeg synes det er sjovt at have karakterer, det er ligesom et spil, en konkurrence.”

Anna fortæller også, at når en i hendes klasse spørger, om man får karakterer på fx. en stil, og der bliver svaret nej, kommer der en

skuffet stilhed i klassen fordi, at de gerne vil have karakterer.

“Man kan jo vælge om man vil sige sin karakter til andre eller ej. Vi har lavet sådan et system med, at man skal sådan spørge “må jeg gerne spørge om hvad din karakter er?””

Anna forstår dog godt, at det kommer an på, hvem man er som menneske, så sådan en regel på skolen er nok meget rart “hvis man er lidt mere sensitiv, og det kan jeg godt forstå, for det kan godt være lidt stressende”.



Sociale medier kan kræve støtte fra en ven eller rådgivningstjenester. Foto: Lapasrada Heidi Wasusupachai

Find forskellene

Mange unge redigerer deres billeder inden de lægger dem ud på sociale medier. Men der er og ofte langt fra virkeligheden til de redigerede billeder.

Med få klik lykkes det at ændre de to modellers udseende. Pigerne som går i 7. Klasse fremstår pludselig væsentlig ældre.

Man skal ikke lade sig narre, virkeligheden kan nemt have været igennem et redigeringsprogram.

Se om du kan finde forskellene.

Majse Mortensen og Siri Emilie Mechlenburg-Vrou



To syvende klasses elever, som står model for billedredigeringsprogram. FOTO: MAJSE MORTENSEN, SIRI EMILIE MECHLENBURG-VROU OG FIORI DESFOR

Støt hinanden og bak op