

PERFEKTHEDSKULTUR BLANDT UNGE

Foto: H.N. Mahi Ghosh



DU ER GOD
SOM DU ER

Ole Kirk's Fond

BØRNS
VILKÅR

THE LILY

POLITIKEN



Institut Sankt
Joseph
København Ø
januar 2023
ID: 5266



DU ER GOD, SOM DU ER På billedet vises tre teenagere. Tre helt forskellige teenagere, som stadig kan færdes sammen. Godt. De er forskellige på deres egen måde, men for dem er det bare en til positiv ting. Tegningen er lavet af Penny May Blond, som er 12 år gammel og går i 6I. Foto: Penny May Blond

Fremtidsparadokset om unges jobmuligheder

Denne generations
fremtidsvifte er meget
bred. Vi kan gå alle veje
herfra. Håndværker,
ingeniør, læge osv. Men
hvorfor er det så, at
mange ikke ved hvad de
gerne vil uddanne sig til?

FREMTID

H.N. MAHI GHOSH

Unge i dag har så mange muligheder. Der er teknisk set ikke noget, som stopper dem fra at blive til den, de gerne vil være. Der er så meget frihed i samfundet nu om dage. Man ville jo tro, at det var godt. Det ville gavne samfundet, at unge har frit valg. De skal ikke længere beskæftige sig med, hvad deres forældre beskæftigede sig med. Det må de selv bestemme.

Men hvorfor føler unge så sådan

et stort pres, når de skal videre i livet? Det er svært for dem at vælge, og det er stressende valg. Det er blevet til en byrde for unge mennesker. Men hvorfor? Der er så mange muligheder, og der må være noget som den individuelle godt kan lide at beskæftige sig med. Desværre er dette endnu et problem skabt af sociale medier. Unge er bekymret om, deres valg kommer til at være forkert. Det 'forkerte' valg for unge, er det valg som ikke kommer til at skabe det idealistiske liv.

Det idealistiske liv er en illusion skabt af sociale medier. På

platformene får vi små indblik i andre menneskers liv, og hurtigt kommer man til at sammenligne deres 'liv' til sit eget.

Denne illusion skaber mistrivsel, stress og pres blandt unge.

Dette er et af vores største samfundssproblemer. At vokse op og gå fra en ung til en voksen burde være en oplevelse som skaber glæde ikke mistrivsel.

'THE LILY' MENER

Du er god, som du er...Eller hvad?

“Der er intet i vejen med en måde du ser ud!” “Selvfølgelig kan folk lide dig”. Det har du sikkert hørt hundrede gange, og det er sikker sandt; men tror du selv på det?

Alle er positive i dag. #BodyPositivity og #SelfLove trender dagligt, og generelt ser det ud til, at vi er meget sødere mod hinanden. Sig mig lige, er vi altid søde mod os selv?

Det er umuligt at acceptere sig selv som ung i dag. Hvis du synes du er flot, er der altid en på din telefon, der er flottere. Hvis du synes, at du har det sjovt, kan du altid se nogen andre på Instagram, der har det sjovere. Der er aldrig nogen, der minder dig om, at den, du så gerne vil ligne, ikke ser sådan ud i virkeligheden. Du vil aldrig få deres smukke ansigt, fordi det er redigeret. Du vil aldrig få deres krop, medmindre du vil bruge flere tusinde kroner på kosmetisk kirurgi. Alt det vi ser online, er totalt urealistisk og understreger nutidens perfektionskultur.

Vi er problemet i dette misbrugsforhold med sociale medier og vores opfattelse af os selv. Desværre kan man som ung i dag ikke se noget som helst andet end den man “bedre” være, og det bliver ikke bedre af kendisser og modeindustriens konstante pres på unge, især kvinder, til at skulle se “bedre” ud.

Definitionen på ‘et pænt udseende’ ændrer sig med vejret.

Vores skønhedsstandard skaber en indre konflikt hos os selv og andre; forestil dig verden hvis vi kunne bryde fri fra alt det. Hvad nu hvis det var det indeni som var vigtigt?

Du ER god som du er, uanset hvad din skærm har fået dig til at tro.

Stress, press og perfektionskultur: Den moderne pest



UNGDOM Som ung, kan livet hurtigt blive svært. Med de høje forventninger og konstante pres, kan man let krybe sammen. Foto: Julia Yasuoka Jensen

Ungdommens problemer spredt som pest.

UNGDOMME

THEA MAY KAVANAGH

Stress og angst

Der er sikkert mange, der har oplevet stress. Enten fra skolen, fritidsaktiviteter eller noget helt andet. Men hvordan kan stress egentlig påvirke os?

Ifølge en undersøgelse lavet af Sundhedsstyrelsen i 2007 oplever 4% af unge i 8. klasse høj stress, imens i 9. klasse var det meget højere, med 8% af unge der oplevede høj stress.

Stress kan have mange negative påvirkninger på os, både fysisk og psykisk, som hovedpine, mangel på søvn, at spise for meget eller for lidt og meget mere.

Hvordan skal jeg håndtere det?

Det kan være rigtig hårdt at snakke med andre om stress og mental sundhed. Det er altid bedst at snakke med en voksen, f.eks. din lærer, dine forældre eller din læge.

Hvorfor har jeg det sådan?

Angst og følelsen af at være presset er normale menneskelige følelser, der kommer fra langt nede i vores evolution. Det er helt normalt at have det skidt nogen gange eller føle sig presset, men det bliver et problem når det er en konstant følelse, og har indflydelse på dit liv. Det er ikke kun voksne, der kan have stress; ifølge sundhed.dk bliver ca 5-10% af børn ramt af angst. Som sagt, er angst og stress normale følelser, som fortæller os at noget er farligt. Hvis du føler angst i helt almindelige situationer kan det være en god ide at snakke med nogen. Husk, du er aldrig alene.

Sociale medier og perfektionskultur

Internettet er et fantastisk sted. Du kan møde nye mennesker fra overalt i verden og endda mødes

med nogle af dem, hvis du har lyst. Nyt indhold bliver lavet hvert minut, alle og enhver kan finde noget medrivende. Det er umuligt ikke at blive fanget af den teknologiske verdens storhed; er der overhovedet nogle ulemper?

Sociale medier gør mennesker til dyr i bur. Alle kan komme og se på, og lige meget hvad du gør for at komme fri, bliver du altid trukket tilbage. Alle kan give deres mening om alt, og alle kan dele det de vil. Du kan meget hurtigt komme til at sammenligne dig selv med alle mulige andre, og komme til at føle dig mindre værd. Ifølge undersøgelser lavet af socialmediavictims.org er vores generation blevet afhængige af sociale medier. Fordi vi altid har adgang til sociale medier, er det næsten helt umuligt at undvære opslag der kan vække negative følelser og tanker.

Har du nogensinde siddet på sociale medier og set dine venner sammen, uden dig? De griner og har det sjovt, og du sidder alene derhjemme. Måske var det ikke med vilje, at du blev holdt ude, det skete bare. Men det ved du jo ikke.

På sociale medier får man kun en lille bid af en oplevelse. Man ser kun de pæne og sjove sider. Man ser aldrig den akavede stilhed, de små diskussioner. Så måske har dine venner det sjovere uden dig. Eller måske får du ikke hele historien.

Mobning - både online og offline

Ifølge Børns Vilkår bliver 2 børn i hver klasse mobbet i gennemsnit i Danmark. Der er mange grunde til, at folk mobber. Det kan være, at de mangler selvtillid og har brug for at løfte sig op ved at rive en anden ned. Måske er de vrede, og har besluttet sig for at tage det ud på en anden. Uanset grunden til at mobbe, har mobning en enorm påvirkning på livet. Det kan gøre dig generet, deprimeret og bare generelt ødelægge en. Desværre er det meget nemmere at mobbe nogen på internettet, end det er i virkeligheden - og nogle gange kan det have større effekt.

Med anonyme profiler, og falske IP adresser kan man være hvem som helst på internettet - endda ingen som helst.

Had profiler, hashtags og skadelige trends kan hurtigt bygge op til seriøse mobningssager. Ifølge red barnet oplevede 21% af 9-16 årige online mobning i 2014. Online mobning kan ofte eskalere hurtigere. Uden kropssprog, øjenkontakt og tone kan en lille spøg ofte misforstås, og blive til en kæmpe konflikt. Derfor er det vigtigt at skændrier og uenigheder bliver håndteret, ansigt til ansigt.

“We're not machines. What this body is at 56 - I can't do the same thing that I did when I was 36. It's not the same body, we have to embrace change”
-Michelle Obama fra '2020 Vision Tour Visionaries'«

Elsk den, respekter den og accepter den - Michelle Obama om sit eget kropsbillede. Michelle Obama taler om, hvor vigtigt det er at lære sin krop at kende. Hun taler om, hvor vigtigt det er, at man elsker sin krop, respekterer den og accepterer den. Man burde ikke forvente, at man altid kan have den samme krop, fordi vi skifter hele tiden som mennesker. Hun snakker selv meget åbent om hendes døtre, og hvordan hun har fortalt dem, at en krop den altid skifter. Disse ord fra en af USA's fremgående kvinder hjælper meget på de illusioner, vi nu har om 'den perfekte krop'.



PERFEKTHEDSKULTUR Ligesom pigen på billedet, føler mange, på grund af perfektionskulturen, at deres kroppe ikke er perfekte. Foto: Julia Yasuoka Jensen

Perfektionskulturens strenge rammer bestemmer ikke dit selvværd

Perfektionskulturen er et vidt spredt problem, som gør mange børn og unge usikre om dem selv. Kulturen er blevet dannet af flere forskellige urealistiske forventninger, som er blevet normaliseret og forventet af denne generation af unge.

PERFEKTHED

ALVA CAMILLE FERAREN

Perfektionskulturen gør, at unge føler, at de skal opføre sig på en bestemt måde, have noget bestemt tøj på og generelt se en bestemt måde ud. For eksempel er det blevet normaliseret, at piger skal være tynde, have tynde lår og en perfekt næse. Det er ens personlige kendetegn, som man ikke kan kontrollere, og hvis man prøver kan det hurtigt blive meget skadeligt.

Man kan føle, at det er nødvendigt at springe et måltid over eller dyrke mere motion for at passe ind. Tanker og handlinger som dem kan virkelig påvirke unge

negativt, lige meget hvilken alder.

KROPSUTILFREDSHED

En undersøgelse fra Børnerådet fra d. 5. februar 2014 viser at: 1) 23% af 13-årige piger er utilfredse med deres krop. 2) 41% tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget. 3) Hver sjette pige er utilfreds med deres krop.

Sociale medier er en rigtig stor bidrager til perfektionskulturen. Billeder af kvinder med urealistiske kroppe spreder sig. Tusinder af unge piger ser det og tænker "Hvorfor ser jeg ikke sådan ud?" Fordi de billeder de ser, er redigeret. Men hvordan kan de vide det? Det kan de hvis voksne hjælper dem, lærer dem om livet på sociale medier og støtter dem i processen. Voksne, og samfundet generelt, skal blive bedre til at lære unge om perfektionskulturen, og at man ikke behøver at passe ind i de rammer for at være noget værd.

Men perfektionskulturen er dog ikke noget kun piger lider af. Drengene møder også urealistiske standarder og forventninger. Men desværre bliver drengenes problemer tit bare ignoreret og der bliver sat

mere fokus på pigernes problemer. Fra en ung alder, er det forventet af drenge, at de ikke græder fordi det ikke er "mandligt". Indenunder perfektionskulturen finder vi her et samfundsproblem. Det er også grunden til, at der ikke er så meget fokus på drengenes problemer. Det er fordi de ikke har lært at tale om deres problemer og i stedet bare holde det inde og klare det selv uden noget hjælp.

Dette gør, at unge mennesker skal kigge sig selv i spejlet og ikke være glade med hvad de ser. Det her skal stoppe straks. Vi, de unge, er dem der kommer til at styre samfundet om nogle år, og hvis vi vokser op med tanken om at vi ikke er gode nok, bliver det en uendelig cyklus af usikkerhed som bliver sværere og sværere at slippe ud af, jo længere tid der går.

Det er fuldstændigt normalt at føle sig usikker ved nogle områder. Jeg føler mig usikker nogle gange, den populære dreng eller pige i din klasse føler sig usikker, din yndlings kunstner føler sig usikker nogle gange. Alle har haft tidspunkter hvor de har følt sig usikre, selv de mest selvsikre mennesker. Så husk, at dit ansigt og din krop er perfekte som de er, selvom du måske ikke ligner dem, du ser i din klasse eller på sociale medier. Men hvis du føler dig usikker om noget så husk at fortælle nogen, lige meget hvad det er eller, hvilket køn du er.

PERFEKTHEDSKULTUR BLANDT UNGE

Side 3

Perfektionskultur blandt unge skaber urealistiske standarder til hvordan man skal se ud og være. Det kan føre til mange mentale og fysiske problemer. Foto: H.N. Mahi Ghosh



PRIDE-PARADER Pride-parader er også meget hjælpsomme. De bakker op om alle og så skaber di også opmærksomhed. (Sarah A. Miller/Idaho Statesman via AP) Foto: Sarah A. Miller

LGBTQ+ fællesskabets kamp om respekt

Lige meget hvad, burde samfundet acceptere dig. Det sker dog ikke altid.

PRIDE

JOHANNE ODSBJERG WERNER

Hvad er LGBTQ+ fællesskabet
Alle har en seksuel orientering og en kønsidentitet. En seksuel orientering er hvem man fysisk godt kan lide og er tiltrukket af. Kønsidentitet er den indre følelse af at være mand, kvinde, begge dele eller ingen af dem, som er adskilt fra dit biologiske køn. Mennesker, der har en anden seksuel orientering eller kønsidentitet end de fleste mennesker, falder ind under begrebet LGBTQ+. Det er virkelig vigtigt at vide, at identifikation som LGBTQ+ IKKE er en psykisk sygdom eller lidelse.

Hvorfor er LGBTQ+ fællesskabet ikke accepteret?
I 2016 lavede Center of American Progress en undersøgelse, hvor de fandt at 1 ud af 4 LGBT-personer oplever at have oplevet

diskrimination i 2016. Hver dag kæmper man for at få noget respekt. For at mennesker kan acceptere, hvem man er. Men hvorfor er det, at mange er skeptiske over for dette fællesskab?
Definitionen på homofobi er frygt, had, ubehag ved eller mistillid til mennesker, der er lesbiske, homoseksuelle eller biseksuelle. Bifobi er frygt, had, ubehag eller mistillid, specielt overfor personer, der er biseksuelle. På samme måde er transfobi frygt, had, ubehag med eller mistillid til mennesker, der er transkønnede, genderqueer eller ikke følger traditionelle kønsnormer.
Der er mange grunde til, at der opstår homo-, trans- og bifobi. Der er mange grunde til at mennesker indenfor LGBTQ+ fællesskabet ikke er accepteret mange steder i verden. En grund kunne være, at der er mange konventionelle mennesker som synes at det er mærkeligt og forkert. Der er mange, som har fordomme om LGBTQ+ fællesskabet, og disse konstante dømmende fordomme har mange negative påvirkninger på mennesker.

Hvordan kan dette påvirke et medlem af fællesskabet?
Når man føler, at samfundet ikke vil acceptere en, kan man meget

hurtigt gemme hvem man faktisk er. Man begynder at lukke ned for sin rigtige kønsidentitet og seksuelle orientation. Det er svære for en at snakke om sin seksuelle orientation og kønsidentitet, fordi man er bange for fordomme, samfundets holdninger, homofobi og stigmatisering.
Når man ikke føler sig accepteret, fører det til dårlig mental sundhed og dårlige mestringsevner, såsom stofmisbrug, risikabel seksuel adfærd og selvmordsforsøg.

MENTAL SUNDHED

I 2016 lavede Center of American Progress en undersøgelse, hvor de fandt at 1 ud af 4 LGBT-personer rapporterer at have oplevet diskrimination i 2016.

Du er god, som du er. Med eller uden andres anerkendelse.
Selvom der stadig er mange lande som kæmper for rettigheder, ser vi fremgang i resten af verden. Homoseksuelle ægteskaber bliver legaliseret over hele verden.
Jeg tror det er vigtigt, at vi

anerkender problemerne som kommer med homofobi og hadfulde kommentarer mod LGBTQ+ fællesskabet. De mentale problemer som medfører er en kæmpe sorg at bære på alene.
Derfor er det vigtigt, at vi tager hånd om mennesker med andre seksuelle orientationer og kønsidentiteter. Jo sikrere de føler sig, jo mere kan vi anerkende dem.
Det er vigtigt, at vi som et samfund anerkender at vi alle kan være anderledes. Det er vigtigt, at vi forstår, at vi er unikke på vores egen måde. Derfor synes jeg, at vi skal bakke mere op om hinanden, så vi kan være glade, for dem vi er.



Pride-parader er også meget hjælpsomme til opbakning og opmærksomhed på emnet. Foto: STRINGER



INTERVIEW Dette er et billede af Ray. Foto: Johanne Odsbjerg Werner

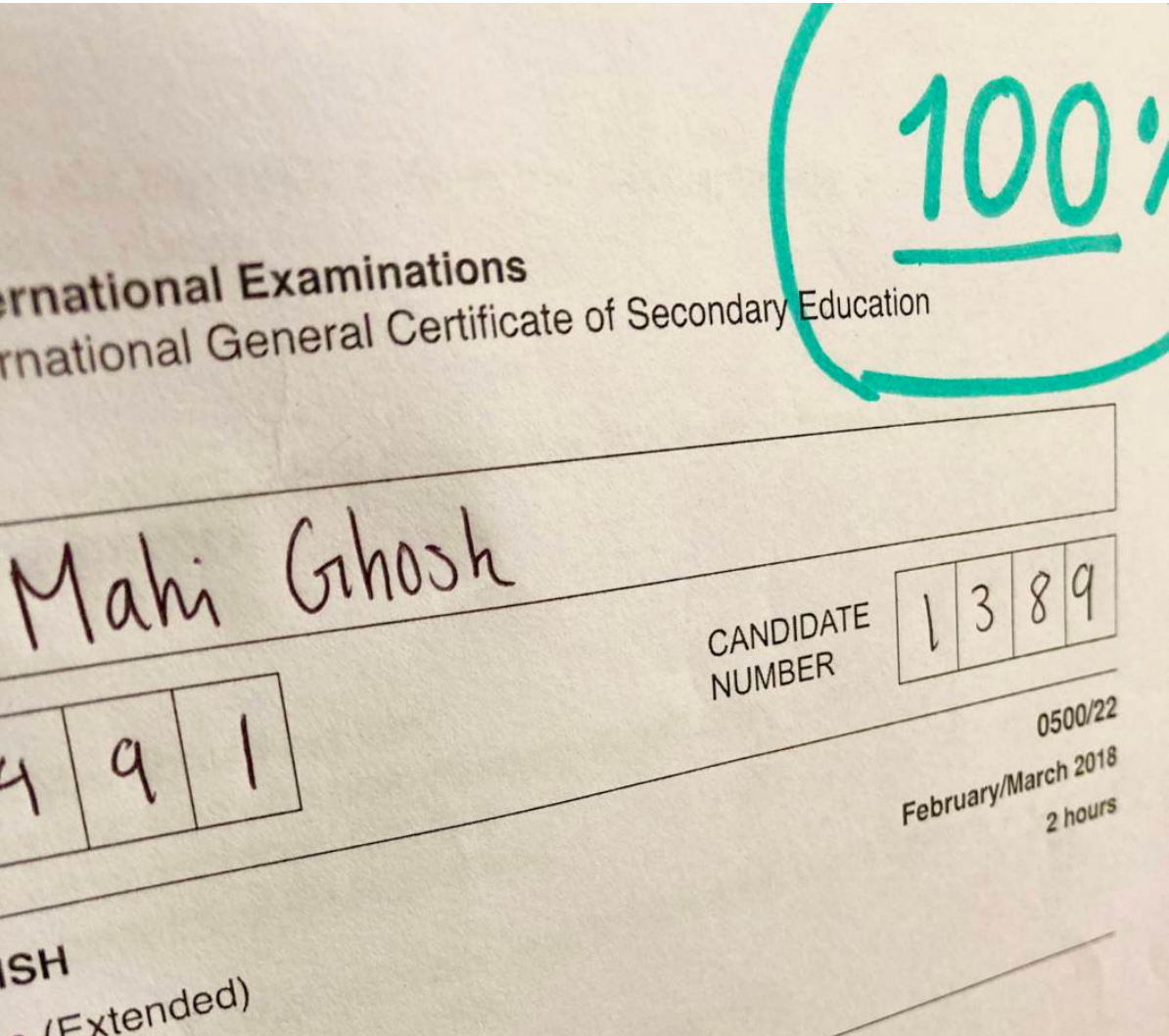
Interview med Ray: 'Er der noget du ville ændre om vores samfund?'

Min ven, Ray, er en af dem som har været offer for mobning på grund af sin kønsidentitet. Daværende var han en pige, men nu er han en dreng som hedder 'Ray', og det burde alle respektere.

LGBTQ+

JOHANNE ODSBJERG WERNER

Jeg interviewede Ray, som er 12 år gammel. Jeg går til spejder sammen med ham. Jeg spurgte ham, bl.a om der var noget han ville ændre om vores samfund.
Ray: 'Ja, selvfølgelig. Racisme, homofobi, transfobi og sådan noget.'
Dette understreger, hvor vigtigt det er, at vi accepterer og respekterer alle. Det er et af verdens samfundsproblemer, som er nødvendige at fikse.
Ray har også nogle ting, man kan gøre for at elske sig selv mere.
Johanne: 'Har du nogle ideer til hvordan man kan elske sig selv mere? Altså bare en hver person?'
Ray: 'Ja...Sådan, tag nogle dage og bare slap af. Tag et bad og lyt til noget godt musik.'
Johanne: 'Ja!'
Ray: 'Sådan nogle 'self-care' dage.'
Endnu en vigtig pointe. At tage sig godt af sig selv er så vigtigt. For sin egen trivsel, glæde og mentale sundhed.



SKOLE Mange forventer og håber på 100% på hver opgave, aflevering og test. Det er urealistisk og et tegn på præstationskultur. Foto: H.N. Mahi Ghosh

Præstationskulturens usunde forventninger

Elever bokser med test, eksamener, uddannelsesparathedsvurderinger, gymnasie, uddannelsesønsker, elevplaner, karakterer, fremlæggelser, skriftlige afleveringer og listen fortsætter. Gennem de sidste par år, er der lavet flere strukturelle ændringer i uddannelsessystemet. Det har medført en voksende præstationskultur, som kræver alt fra alle.

PRÆSTATION

H.N. MAHI GHOSH

‘Hvorfor fik jeg ikke 12?’ ‘Jeg skal gøre det bedre’ og ‘Jeg kan ikke finde ud af noget’ er bare få af de ting, som den gennemsnitlige elev tænker på i løbet af sin skolegang. Med

karactersystemet og vores urealistiske forventninger, giver vi os selv pres, stress og en makeover til en 12-talspige. Præstationskulturen præger denne generations skolegang meget. Mange voksne forventer en værdifuld skolegang, som er vel fungerende, hvor eleverne trives godt. Desværre, er det stik modsat. Ifølge Danmarks Lærerforening er elevernes mentale sundhed og trivsel forværret siden år 2000. Som ung i dag, føler man sig presset til at være fremragende på en måde, som faktisk er meget usund, og det er det, som præstationskulturen er. En voksende social forventning fra det moderne samfund om, at man er perfekt og skal præstere hver evig eneste gang. Frygten for at fejle, stress og øget press er tegn på denne præstationskultur. Præstationskulturen og perfektionsskulturen går hånd i hånd. De kræver begge det hele fra unge mennesker; deres tid, deres sundhed og deres lyst til at lære. Men hvordan opstår præstationskulturen? Kan det være at denne ‘præstationskultur’ er stress, som vi faktisk selv pålægger os? Denne kultur kan man opleve så tidligt som første skoledag, på sportshold og i familien. Hvis man har søskende, opstår der

automatisk en forventning om at man skal være så fremragende som dem. Hvis man er på et sportshold, føler man at man skal være den bedste og vælges til A-holdet. Derfra har man 10 år i folkeskolen med konstant pres og krav. Men det er jo skole. Her kommer man selvfølgelig til at kræve gode resultater. Selvfølgelig kommer man til at kræve at man gør sit bedste. Det er urimeligt at kræve andet. Men problemet opstår når kravene fylder mere end trivslen og det kan man se mange påvirkninger af. Blandt andet mentale problemer, konstant stress og dårlig trivsel. Man kan meget hurtigt komme til at føle, at skole bliver alt for meget. Præstationskulturen har meget hurtigt lavet hele skolekonceptet om. Det plejede at handle om at lære og trives godt. Nu handler det om at være den bedste til at. Denne usunde kultur bringer stress og press på unge. Stress og press som de slet ikke burde have da de stadig er i læringsprocessen. Det er meget vigtigt at vi arbejder mod denne præstationskultur og minder hinanden om, at det er okay ikke at få 100% på det hele. Vi prøver alle bare så godt, som vi kan.



POSITIVITET Nogle gange kan mange af de negative kommentarer påvirke os meget. Derfor er det vigtigt at værdsætte de positive komplimenter. Foto: H.N. Mahi Ghosh

Digt: Du er god, som du er

Hver dag hører vi kommentarer om os selv fra andre folk. Mange er positive og der er også mange der er negative. Dette digt hjælper med at minde om hvor vigtigt det er ikke at tage det seriøst.

SELVTILLID

ALVA CAMILLE FERAREN

Du er god som du er
Selvom du ikke ser ud som en-
hverSelvom nogen har sagt at du
har en stor pande
Eller at du har for små øjne
Husk at de ting er ikke sande
At de ting er kun løgne
Negativitet bliver spredt om-
kring
Fra rygter til sociale medier til
ens egen hjerne
Det bliver en uendelig ring
En ring som vi skal snart fjerne
Husk du er god som du er
Vi ser ikke alle ens ud
Men det gør os ikke mindre værd

Dette er et digt, jeg har skrevet med baggrund på mange kommentarer, som jeg og andre jeg kender, har fået. Jeg fokuseret ikke kun på ens mentalitet om sig selv, men også påvirkningen af andres kommentar. Usikkerhed er jo en kamp, man både kæmper i sit hoved, men desværre os med og mod andre. Det er vigtigt at huske, at lige meget hvad folk siger om dig og dit udseende, er du stadig fuldstændig perfekt så prøv ikke at lade de negative kommentare fylde din hjerne. Husk hvis du møder onde kommentarer fra andre, skal du ikke tøve med at fortælle en voksen.

Ved at skrive digte, kan man fremlægge problemer og temaer på en anderledes måde. Digte kan være meget effektive da de taler til

læseren på en mere indirekte måde, med rytme og rim. Dette er mere interaktivt og dette leverer budskabet bedre. Det er det, som jeg håber at have opnået med mit digt. At levere et budskab med poesi. Jeg synes, at budskabet om at være mere positiv er meget vigtigt. Nogle gange har vi alle sammen brug for at tage afstand til al den negativitet som vi hele tiden er vidne til. Det kan vi på mange måder. Ved at give et kompliment, snakke om sine følelser eller skrive om det, i for eksempel et digt. Det er så vigtigt, at vi snakker om vores problemer, og i det mindste får dem ud af vores system. Jo mere vi holder det inde, jo mere kommer det til at påvirke en. Derfor understreger vi for det første, hvor vigtigt det er at tage afstand fra negative kommentarer og bemærkning. Vi vil gerne have en positiv tankegang. For det andet, vil vi gerne understrege, hvor vigtigt det er, at man snakker med en voksen, hvis man har det virkelig skidt. De er der altid for at hjælpe.



SURFING Surferen Bethany Hamilton konkurrerer under U.S. Open of Surfing i Huntington Beach, Californien, torsdag den 23. juli 2009. (AP Photo/Matt Sayles)
Foto: Matt Sayles

Bethany Hamilton: Et levende eksempel på, at alt er muligt

Bethany Hamilton blev angrebet af en haj, da hun var ude og surfe i 2003. Det endte med at hun overlevede, men med kun en arm og ikke to. Mange havde troet, at hun aldrig ville ud og surfe på grund af hendes trauma.

HANDICAP

JULIA YASUOKA JENSEN, ROSA GYLDENLØVE SKOVborg

Bethany Hamilton kom som 13 årig i kontakt med en 14 meter lang haj, og fik bidt hendes arm af. Flere læger fortalte hende, at hun aldrig ville surfe igen, men hun gav aldrig op. Selv med den trauma hun fik, blev hun ved med at surfe. I dag er hun en professionel surfer, som bor i Hawaii med hendes elskede familie.

“ Mod betyder ikke, at du ikke bliver bange. Mod betyder, at du ikke lader frygt stoppe dig” - Bethany Hamilton

Bethany, hendes veninde, hendes far og brødre skulle ude og surf en dag i 2003. Da de var

ude at surfe kom der lige pludselig en tigerhaj og bad Bethany venstre arm af. Hurtig efter det skete skyndte de andre sig at bringe hende til land. De kørte hende straks til hospitalet.

Da hun endelig var ankommet, havde hun mistet mere end 60% af hendes blod i processen og var i hypovolæmisk shock. Kun en måned efter hendes skade, kom hun igen ud i vandet for at lære at surfe med en hånd. 26 dage efter hendes ulykke deltog hun allerede ud i en konkurrence. Hun konkurrerede steder i USA, og blev på et tidspunkt bedste surfer i verden. I 2012 blev hun den første kvinde til at surfe i Rip Curl Cup. Fordi hun deltog i konkurrencen 26 dage efter hendes operation, fik hun meget anerkendelse på medierne. Dette førte til at hun fik en MTV Teen Choice Award for mod og ESPN's "Best comeback award", som 14 årig. Samme år udgav hun bogen Soul Surfer, som senere bliver den mest-solgte bog.

Bethany har elsket at surfe siden hun kunne gå, og er derfor en af grundene til, at hun altid kommer tilbage op på surfbrættet, lige meget hvad. At surfe for Bethany er en måde at leve på. I dag er Bethany en professionel surfer. Hun er 32 år gammel, og hun har tænkt sig at starte med at konkurrerer igen, som hun gjorde da hun var

teenager. Hun siger selv, at hun havde stoppet lidt med at surfe i hendes 20'ere. "Jeg føler jeg surfer bedre end nogensinde" siger Bethany, hun ville også gerne se hvordan det er at surfe som en 30 årig. I dag øver hun på små bølger, lidt ad gangen med sin træner i Hawaii. Hun siger det er lettere at øve sine træninger på små bølger. Hun er blevet gift med Adam Dirks, og har tre børn med ham. Tobias, Wesley og Micah, men hun vil gerne have flere børn.

“

Mod betyder ikke, at du ikke bliver bange. Mod betyder, at du ikke lader frygt stoppe dig - Bethany Hamilton

Efter sin ulykke frygtede Bethany Hamilton vandet. Hun fortæller, at “det var lidt svært for mig at komme ud til vandet efter en ulykke, som ændrede hele mit liv”. Bethany Hamilton er kommet langt siden da. På trods af hendes handicap har hun vundet mange konkurrencer og inspireret et utal af mennesker. Efter hendes ulykke, besluttede hun at skrive en bog - Soul Surfer - sammen med Rick Bundschuh og Sheryl Berk. Bogen

blev en 'New York Times Bestseller' med flere end 1.5 millioner, der købte den. Bogen blev senere lavet som film, hvor Anna Sophia Robb spillede Bethany Hamilton.

Hendes arbejde reflekterer hendes kærlighed for vandet. Bethany Hamilton producerede senere hen flere surfer film som 'Dolphin Tale', 'Dolphin Tale 2', 'Surfing To Cope', 'First Love', 'Walking On Water' og 'A Desperate Shade Of Blue'. Hamilton har vundet mange priser for sin passion ved fx Nickelodeon Kids Choice Award med prisen som Favorite Comeback Athlete og Courage Award ved FOX Teen Choice, Honolulu Citizens Award, en pris for mod fra United States Sports Academy, USA Today's Free Spirit Award og en ESPY Award for Årets comeback-atlet. Hende og hendes mand, Adam, var deltagere i CBS's "The Amazing Race".

Bethany Hamiltons passion, dedikation og succes gør hende til en perfekt rollemodel og inspiration for at vende modgang til medgang.

'To The Bone'

Man tænker, at der er meget galt med ens krop. Når man prøver at få den 'perfekte krop' kan man hurtigt gå forkert og ende et meget mørkt sted. Nemlig med en spiseforstyrrelse. Filmen 'To The Bone' handler om dette.

SPISEFORSTYRRELSER

ROSA GYLDENLØVE SKOVborg

To The Bone af Marti Noxon
Film
♥♥♥♥♥

Berømtheder, influencers, modeller - som repræsenterer og dikterer skønheds standarder - siger nøjagtigt det samme: "Du er god, som du er." 00'erne var det årti, hvor supermodeller var på alle forsider, især Kate Moss, der er kendt for sin karriere og for at fremme det delikate, ultratynde kropsideal. Dette kan i værste fald, føre til anoreksi. Folk frygter, at 00'ernes kropsideal vender tilbage, efterhånden som lavtaljede jeans har fået et comeback, og berømtheder bliver tyndere og tyndere, ligesom 00'ernes Kate Moss, som for nyligt har lanceret sin egen diæt cola. Et eksempel på, hvordan denne kultur kan skade unge, er filmen "To The Bone" med Lily Collins i hovedrollen som en ung kvinde, der har ladet spiseforstyrrelser overtage hende.

Vi ser Ellen, en kæmpende 20-årig, der lider af anoreksi, blive sendt til et hjem, som skal 'kurere' hendes psykiske sygdom. Her møder vi flere mennesker, der lider af de mest almindelige spiseforstyrrelser som bulimi og anoreksi. På behandlingscentre ser vi de hårde konsekvenser af disse sygdomme, som forhindrer folk i at forfølge deres drømme, være sociale og kunne blive gravid. Formålet med filmen om Ellen og hendes historie var at skabe bevidsthed om tegn på spiseforstyrrelser, at handle hurtigere end senere og at vise empati for dem, der kæmper. Måske opnår filmen de mål, men nogle siger, at filmen har gjort mere skade end gavn. På hjemmesiden, NEDA, siger mennesker, der har kæmpet eller kæmper med en spiseforstyrrelse, at spiseforstyrrelserne er så nøjagtigt afbildede, at den udløste deres sygdom igen. Nu oplever de tvangstanker, som de havde lært at give slip på. Piger, kvinder, drenge og mænd i dag er omgivet af provokationer, på film og sociale medier - og mennesker uden spiseforstyrrelser er i fare for at blive inspirerede.



UNGDOMSBØGER Bogen 'The Truth about Alice' kan have en stor påvirkning på unge. Det kan få dem til at tænke grundigt, før man begynder at tro på rygter og at bagtale hinanden. Foto: Liz Hafalia

Boganmeldelse: 'The Truth about Alice'

Nogle gange kan vi have mange forbeholdte meninger. Ting som vi kan komme til at tro på uden at høre hele historien. Bogen 'The Truth about Alice' handler om sandhedens kamp og forklarer om ungdomstemaer som mobning, spiseforstyrrelser og abort.

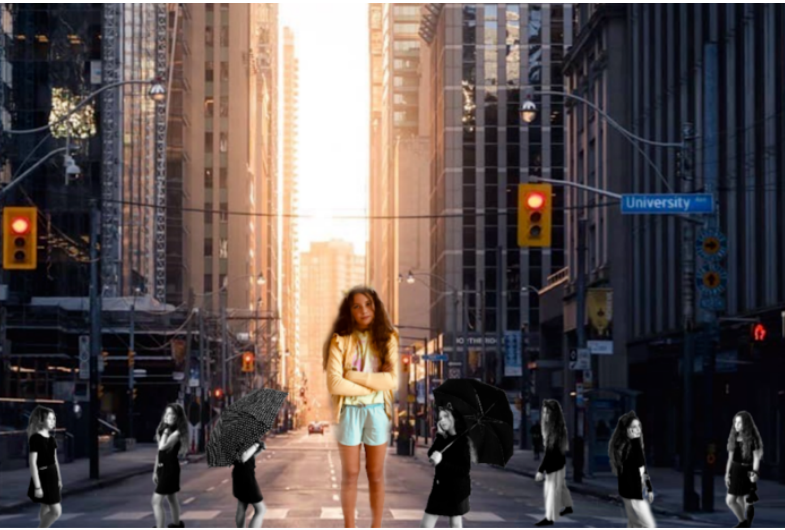
SANDHED

MATILDA VALA-EKLUND

The Truth about Alice af Jennifer Mathieu
Bog
♥♥♥♥
"The Truth about Alice" er en

ungdomsbog, som er skrevet af Jennifer Mathieu, og er på 209 sider. Bogen handler om en pige, som hedder Alice.
Alle ved, at Alice havde noget at gøre med quarterback stjernen, Brandon Fitzsimmons, død i en bilulykke. Eller det har Brandons bedste ven sagt. Hun begynder at blive mobbet. Hendes bedste ven forlader hende til at være venner med den 'populære' pige. De 'populære' begynder at skrive onde og usande ting om Alice i et toilet som fx. At hun fik en abort. Men hvad præcis er sandheden om Alice? I sidste ende er der kun én person at spørge: Alice selv.
Bogen var meget god, men havde mange stereotypiske karaktere, som blev kedelige efter noget tid. Jeg synes ikke, at alle karaktererne var sympatiske, men det gjorde dem mere 'menneskelige'. Bogen havde mange klichéer fx. Den populære pige, quarterback stjernen og nørden. Disse stereotyper kan man finde i mange ungdomsbøger. Jeg synes, at bogen var meget kort så den kunne have været længere og måske mere

detaljeret. Bogen har skiftende perspektiver hvert kapitel, så det bliver lidt forvirrende.
Bogen minder mig om '13 Reasons Why', bare at i stedet er det hvorfor fire karakterer siger ting som ikke er helt sande og mober Alice. Man får at vide, hvorfor de fire andre karakterer siger hvad de gør og om, hvorfor de er, som de er.
Bogen fik mig virkelig til at tænke på, at jeg måske har valgt at tro på en side af historien, fordi det passer mig uden at have hørt den anden side. Bogen indeholder flere temaer, som mobning, spiseforstyrrelser, aborter og forhold mellem forældre og børn.
En kendt bog af Jennifer Mathieu er Moxie, som er blevet filmatiseret. Moxie har også meningsfulle temaer som, feminisme og racemæssig ulighed.
Alt i alt vil jeg sige, at bogen var god, men kunne være bedre. Bogens temaer er meget nutidige og beskriver problemer, som teenagerne i dag kan bokse med.



SELVTILLID Dette er et billede jeg har taget af min veninde, Estelle. Vi går begge to i 5.klasse og det var en meget sjov oplevelse. Foto: Vera Hays Sjö Bubalo

Midt i mørket, findes der en skinnende version af dig selv

Når vi er opslugt af sociale medier, kigger ned på os selv og ikke lægger telefonen væk, kan vi nemt komme til at føle os som nogle små sorte og hvide mennesker. Dette billede som jeg har taget repræsenterer det.

SELVTILLID

VERA HAYS SJÖ BUBALO

Billedet repræsenterer en pige, der er lysere end alle andre. I dag stirrer alle altid på deres skærme. Folk i sort og hvid er de mennesker, der altid er på deres skærme og arbejder, uden at have det sjovt. Pigen i de lyse og flotte farver har det altid sjovt,, og hun keder sig ikke. Billedet blev taget mange gange og skulle gentages mange gange for at finde den perfekte opstilling.
Vi skulle skifte tøj til de forskellige looks, selv for de sorte og hvide mennesker. Vi skulle have modellen i sort/hvidt tøj. Det gjorde oplevelsen at tage billedet meget mere reel.
Der var mange ting, jeg gerne ville opnå med billedet. Jeg ville gerne have at det havde en symbolsk betydning. Det skulle være et billede som jeg kunne se tilbage på og elske fordi det havde en betydning

for mig og for børn og unge ligesom mig.
Jeg tog udgangspunkt i hvordan sociale medier kan få en til at føle: lille, ubetydningsfuld, sort og hvid. Nogle gange kan det føles som om at sociale medier formindsker en. Jo mere tid man bruger på platformene, jo mere føler man, at man ikke er god nok.
Selve billedet er jeg meget stolt af. Min veninde Estelle, var min model. Vi ville begge to gerne vise de forskellige facader af livet - både på sociale medier men også generelt i vores samfund.
Det tror jeg var det vigtigste. At vi ser problemet med, at vi ikke har det godt om os selv, fra forskellige sider.
Jeg synes, at billedet opsummerer det meget godt. Der er så mange forskellige sorte og hvide versioner af os selv: dem vi viser på sociale medier og dem som vi ser på sociale medier. Og så er der det vigtige. Den lysende, skinnende, strålende version af dig selv.
Som konklusion kan jeg sige, at dette billede er et vigtigt testamente til mig selv men også til alle rundt om mig. Jeg ville virkelig noget med billedet, fordi jeg elsker fotografi. Fotografi med meningsfulde budskaber er så vigtige. .Og det er det jeg håber, at jeg har opnået. Jeg håber, at jeg har gjort det klart at midt i mørket, findes der en skinnende version af dig selv; nemlig den rigtige.

Husk det nu: Du er god, som du er



DU ER GOD, SOM DU ER Det er vigtigt. Vi skal huske det. Du er god, som du er. Foto: H.N. Mahi Ghosh

H.N. MAHI GHOSH

3 tips til at hjælpe hinanden

Det er så vigtigt at vi hjælper hinanden. Mange gange kan vi nemt blive låst inde i de sociale mediers mørke hul. Derfor er det vigtigt at vi med søde bemærkninger, hjælp og smil låser døren op for hinanden.

Her er tre ting du kan gøre for at hjælpe dig selv og andre:

1. Giv komplimenter

Hvis du godt kan lide hendes trøje, sig det. Det vil 100% gøre hende glattere.

2. Tal om problemerne sammen

Hvis man taler om sine følelser, finder man meget hurtigt ud af, at der er mange som har det på samme måde. Det er meget nemmere at snakke med en som har det på samme måde som dig i modsætning til en voksen.

3. Tag en pause fra de sociale en gang i mellem

Vi bruger meget tid på de sociale medier og det skal vi også have lov til. Men måske er det en smule sundere for kroppen hvis vi tager en pause en gang i mellem og snakker med hinanden. Den digitale verden kan hurtigt blive til et sted hvor du sammenligner dig selv med andre. Derfor er det vigtigt at tage afstand en gang i mellem.

H.N. Mahi Ghosh