

Et værktøj til at åbne
dialogen og lette vejen...

Fra pige til kvinde

Pia Lykke & Mette Kold
akkompagneret af
Cecilie Lykke & Kathrine Kold

Frydenlund

Bogen henvender sig til mødre og døtre, terapeuter, skolelærere og teenageveninder. Den er et værktøj til at åbne dialogen om mange af livets tildragelser, som unge bør tage stilling til såsom selvforståelse, empati, følelser, trivsel og styrker. Bogen kan bruges aktivt alle de steder, hvor unge piger får inspiration og danner deres identitet såsom i skolen, ungdomsklubben, på cafeer og i hjemmet. Den består af dele som: To Know (baggrundsviden, psykologisk indblik, fakta og links), To Reflect (spørgsmål og statements som udgangspunkt for dialog og refleksion) og To Do (opgaver, der bringer den unge fra tanke til konstruktive handlinger).

*Britt Nørbak
Journalist*

Bogen åbner for vigtige – ja hele eksistentielle – dialoger mellem generationerne og bør derfor slet ikke begrænse sig til terapeutiske sammenhænge, men derimod bør den ligge i alle hjem med en teenager og dér åbne for vigtige vedkommende samtaler og opkvalificere helt afgørende dialoger, som kan berige såvel relationen som de unges indsigt. Den øger deres muligheder for at tage stilling til sig selv i relation til livets store spørgsmål.

Responsen fra de unge på bogen er utrolig positiv – de oplever emnerne vedkommende og relevante. Sproget og illustrationerne taler direkte til dem, er tydelige og giver udtryk for en klar holdning. Det kan de unge godt lide, og det hjælper dem til selv at turde have en klar mening og vedkende sig, at noget er godt og noget er skidt.

*Gitte Bitsch
Familieterapeut*

Forord

Denne bog blev til lidt bagvendt, for vi havde slet ikke planer om at skrive en egentlig bog. Formålet var at lave nogle enkle og overskuelige kort, der skulle bruges som udgangspunkt for en konstruktiv dialog mellem mødre og døtre.

Gennem et år mødtes vi alle 4 – vi to mødre med hver vores teenagedatter – én gang om ugen i to timer, og så startede vi en samtale uden egentlig struktur og ordstyrer. Emnerne poppede frit op, vi diskuterede de emner, som vi var optaget af i nu'et. Samtidig med dialogerne grifled vi voksne ivrigt mindmap-agtige fragmenter af diskussionerne.



Efterfølgende strukturerede, uddybede og fagliggjorde vi voksne hvert enkelt dialogkort – der blev så omfangsrigt, at det blev til et egentligt opslag i den færdige bog. Vore døtre var i den afsluttende fase medlæsere og på den måde garanter for, at det skrevne er nærværende og forståeligt for teenagepiger.

Da vi skrev bogen, var det vores ønske at være et spejl for vore døtre – på godt og ondt. Turde vi have meninger og holdninger om alle bogens emner? Turde vi vise pigerne vore egne lyse sider og også skyggesiderne? Og turde vi gennem dialog med pigerne også konfrontere både deres stærke og deres mindre kønne sider?



Bogen har været terapi for os. På samme tid har den klare struktur og frie tone åbnet op for refleksion, engagement og for at turde tage ansvar for os selv og de valg, som vi hver især træffer. Vi har i skriveprocessen hvilet i os selv i rollen som mødre, fordi pigerne hudløst ærligt har været værdige sparringspartnere og medskabere af bogen. Samtidig har de fået mulighed for at finde sig selv og blive personligheder, som de kan kigge i øjnene og være stolte af.

Pia Lykke & Mette Kold

Indhold

Ungdomsliv side 6-31

- Mål
- Fest
- Mode
- Kaos
- Skuffelser og nederlag
- Sms
- Fritidsarbejde
- Kropsudsmykning
- Sex
- Prævention
- Fritidsliv
- Frirum

Utugt side 32-43

- Mobning
- Hærværk
- Overgreb
- Incest
- Pædofili

Relationer side 44-67

- Forventninger
- Grænser
- Ansvar
- Kommunikation
- Win-win
- Glæde
- Elske
- Venner og veninder
- Kærester
- Voksenrum
- Far og mor

Destruktive tilstande side 68-81

- Fordømmelse
- Skyld
- Angst
- Vrede
- Skraldespan
- Fra destruktiv til konstruktiv

Det fysiske side 82-95

- Kost
- Vægt
- Motion
- Menstruation
- Naturlighed
- Kosmetiske operationer

Selvforståelse side 96-111

- Din livsensens
- Værdifuldhed
- Styrker
- Empati
- Følelser
- Ideologi
- Skygger

Stimulanser side 112-121

- Euforiserende stoffer
- Alkohol
- Røg
- Sukker

Trivsel side 122-141

- De fysiske rammer
- Det kolde brusebad
- Yoga
- Meditation
- Næring
- Organbalance
- Holisme
- Musik
- Ren dag

Mor – at være side 142-149

- Teenager
- Voksengrænser
- Nærvær

ungdomsliv

mål • fest • mode • kaos

skuffelser og nederlag • sms • fritidsarbejde

kropsudsmykning • sex • prævention • fritidsliv • frirum

I teenageårene prøver vi vores opdragelse af og de rammer, de voksne har sat for os gennem barndommen. Vi bryder ud af de trygge rammer og skaber vore egne erfaringer i dannelsen af den identitet, som er starten på vores voksenliv.

I teenageårene skal uddannelsesmuligheder defineres. Du begynder måske på arbejdsmarkedet i fritiden, du udvikler en stærkere personlighed gennem dit tøjvalg og eventuel kropsudsmykning.

Din egen person sættes i centrum. Du er på vej til at finde ud af, hvem du vil være.

Du prøver grænser af i forhold til kærlighed, weekendfesterne starter. Dit sociale liv bliver mere dit eget med mobiltelefonen som redskab og livline. Du ændrer dig fra lillepige til at mærke andre behov. Dine første seksuelle erfaringer sker måske i denne periode, og du bliver bevidst om din krop.

Der bliver mange emner at skulle forholde sig til i forhold til andre mennesker. Jo ældre du bliver, desto mindre er du beskyttet af dine forældre, og jo flere konfrontationer, skuffelser og nederlag vil du opleve. Din indre sindsstemning vil oftere udmønte sig i kaos og uorden, og du får mere brug for et frirum til at bearbejde dit liv.

Alt sammen er naturligt i din udvikling fra pige til kvinde.

Mål

Hvad er du bedst til?
Hvad er du skabt til?

Hvor kommer dine mål fra?

- Har dine forældre haft indflydelse på dem?
- Dine venner?

Har du nogen forbilleder,
der har indflydelse på dine mål? – og hvorfor
og hvordan er
han/hun dit forbillede?



Dine mål for fremtiden
– er det hvad du interesserer
dig for nu, eller hvad du gerne
vil interessere dig for?
Hvor godt føler du egentlig,
at du kender dig selv?
Er det hvad, du udretter, der
er det afgørende? – Eller er
det måden, du gør det på?

to do
ønsker og mål

Nu

Om 1/2 år

Om 2 år

Ønsker:

- Materielt
- Følelsesmæssigt
- I relationer
- Uddannelsesforløb
- Karriere

Mål:

- Materielt
- Følelsesmæssigt
- I relationer
- Uddannelsesforløb
- Karriere

Hvad er en god fest for dig? Hvad gør en fest for gruppen? – Skaber den hygge? Livsglæde? Nye venskaber? En ny kæreste? Nye grupper på tværs af dagligdagens normale grupper? Hvilken funktion har alkohol i festen? Er det o.k. at være festtryger?

Fest

to reflect



Hvor går din grænse for **“god opførsel”** til en fest? Hvor går grænsen mellem at være billig og så bare mere sig rigtig godt?

Ødelæggelser til en fest – har du nogen erfaringer med, at det sker, hvorfor det sker, hvordan det sker? Hænger det sammen med, hvor festen holdes?

Hvad frygter **dine forældre** mon mest, når du går til fest? – Hvad synes de mon er bedst ved, at du går til fester? Må du holde fest hjemme? Har du lyst til det?

to do

skab rammerne for en god fest...

Hvis du er vært, så er det vigtigt, at du sammen med dine forældre beslutter, hvad der er tilladt og ikke tilladt. F.eks.:

- Alkohol eller ej
- Hvor i huset festen må foregå
- Røg
- Overnattende gæster
- Musik – hvor højt, hvor lange
- Med eller uden spising – medbragt hver især eller sammenskud
- Hvor mange deltagere max
- Åben eller lukket kreds
- Sko inde eller ej



Sørg for at blive **enige om festens rammer**, inden der inviteres gæster. Det kan blive frygtelig pinligt for dig, der holder festen, hvis tingene skal ændres under selve festen, eller dine forældre er nødt til at skælde ud.



Hvilken stil er mest dig lige nu?
– Føler du dig tilpas i dit tøj?

Styrer moden dine indkøb af tøj og i hvilken retning / på hvilken måde?
Retter du ind eller styrer du uden om?
Hvor meget tøj har du brug for?
Skal alt dit tøj være mærketøj?
Betalder du selv dit tøj eller gør dine forældre? – Hvad er en fair ordning?
Dømmer du andre på, hvordan de er klædt?
Er mode en del af en identitet?

Mode

to reflect



vær opmærksom i dine valg...

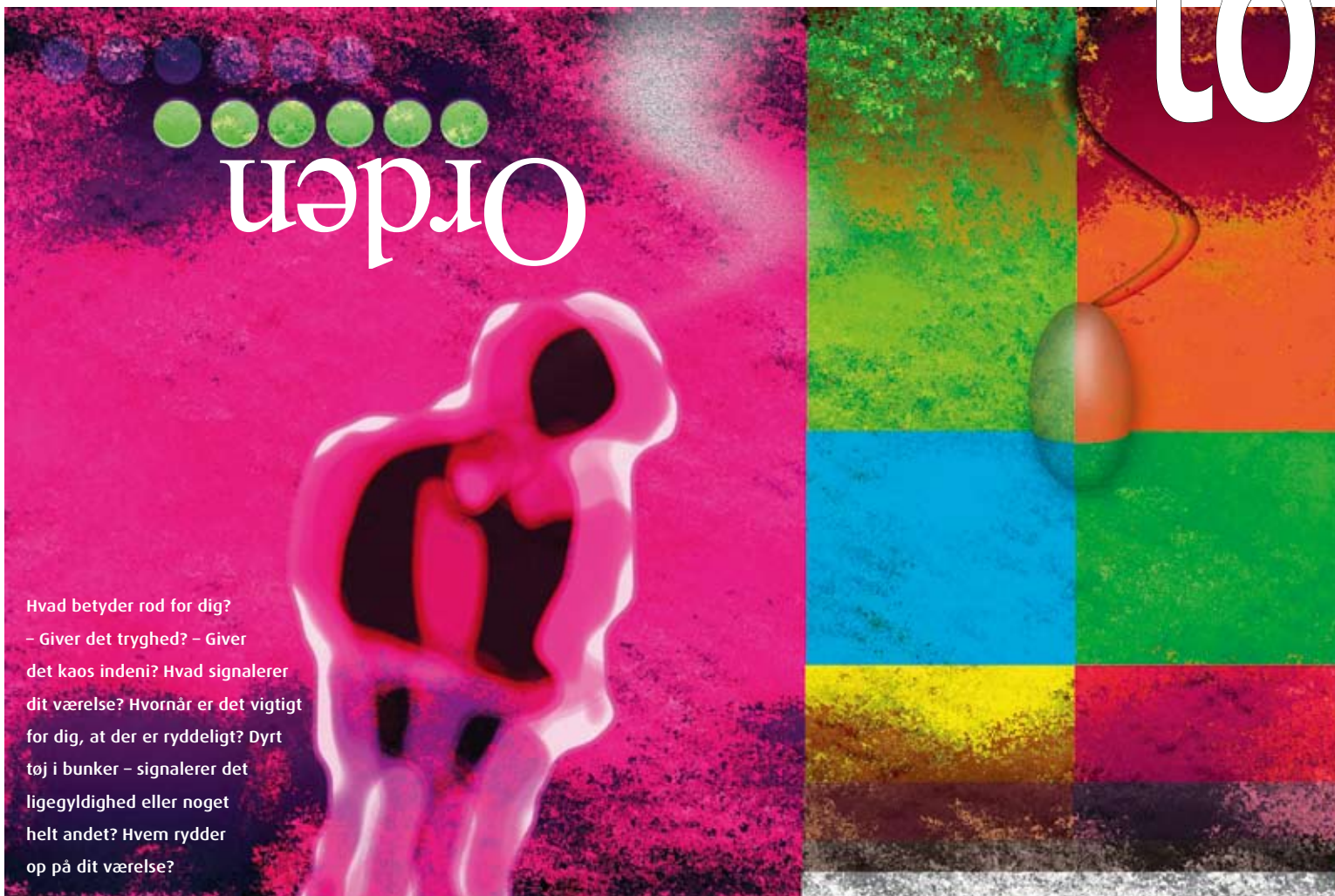
- Find de farver, der passer bedst til din hudfarve, hårfarve, øjenfarve, dit humør og årstiden.
- Find de tøjfaconer, der fremhæver dine bedste sider og nedtoner dine svage punkter.
- Vælg en stil, du kan stå inde for.
- Lad tøjet støtte din identitet.
- Klæd dig i tøj, som svarer til din alder og vær sikker på, hvad det er, du vil vise.
- Lad ikke dit valg af tøjstil indgå i at vise snobberi og prale - vælg det du føler er **DIG**.
- Lig ikke under for andres valg af tøj. Find styrke i dine egne muligheder og valg.

Vær opmærksom på, at du kan vise både overfladen og dybden af din personlighed i din påklædning ved at lege med spændende kombinationer af stil og farver.

Kaos

to reflect

Hvor **rodet** er der på dit værelse sammenlignet med resten af huset? Er det fair, at dine forældre blander sig i, hvor rodet du har det? – Eller er dit værelse 'din' helle? – Er der forskel på hvad slags rod, de må blande sig i? (tøj, madrester, skolepapirer osv.)



Hvad betyder rod for dig?

– Giver det tryghed? – Giver det kaos indeni? Hvad signalerer dit værelse? Hvornår er det vigtigt for dig, at der er ryddeligt? Dyrt tøj i bunker – signalerer det ligegyldighed eller noget helt andet? Hvem rydder op på dit værelse?

to

do

rod er stagnation

Et værelse kan have forskellige funktioner og betydninger: Hule, frirum, arbejdsplads, soveværelse, velværelserum, mødested, film- og musikrum.

Skriv op eller mal et billede eller klip billeder ud af et blad for at illustrere, hvad der skal til for:

- at sengen er behagelig at kravle ned i og sove i
- at du kan arbejde koncentreret og fokuseret ved arbejdsbordet
- hvilke farver, ting, opbevaringspladser eller andre ting, der er brug for
- hvordan computer, musik, telefon, tv skal placeres – skal der være regler for aktivitet og støj, skal brugen af tingene tidsbegrænses, eller skal de flyttes ud af rummet

Prøv at lave en plan for, hvordan dit værelse kommer til at fungere bedst muligt for dig. Husk også at tage rengøring og tøjvask med.

At andre mennesker påskønner én, er for de fleste helt afgørende for ens trivsel.

Når man går fra at være et lille barn til at være et selvstændigt ungt menneske/en teenager, så følger der en løsrivelse fra de voksne med. Den fysiske krammen og sidden på skødet ændrer sig til, at man handler selvstændigt og ønsker mere at være sig selv. De voksnes adfærd ændrer sig til savn, bekymringer og irettesættelser, og alt for tit glemmer de, at de små børn, der nu er blevet store, stadig har brug for ros, kram og påskønnelse oven i alle formaningerne og skældud'ene, som mere kan blive dagsordenen.

Skuffelser og nederlag

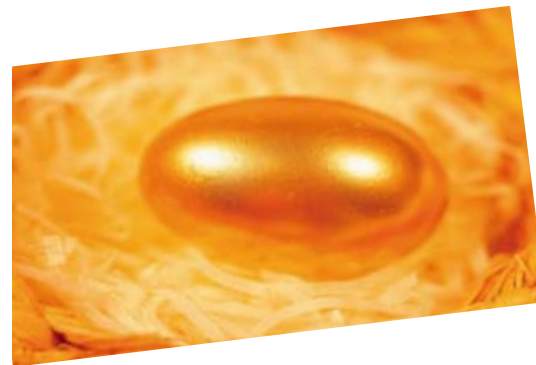
Hvad gør det ved én??? - Bliver du mere hårdhudet og mindre afhængig af andres påskønnelse, bare fordi du er teenager??? Næppe. Ubevidst skuffelse over ikke at være lige så påskønnet, som da du var mindre, kan føre til ugidelighed og målløshed.

'Drømme er pejlemærker, og derfor skal de ikke knuses'.

(Kathrine, 16 år)

De voksne kan være tilbøjelige til at forvente, at du er mere realistisk, når du bliver ældre. De kan være meget på tærne for at pille dine 'prinsessedrømme' fra hinanden. Tænk tilbage på dit liv:

- Hvilke lege kunne du bedst lide at lege, da du var mindre?
- Hvad vil du gerne være, når du 'bliver stor'?
- Er der nogen, der har prøvet at knuse dine drømme ved at sige, at de ikke er realistiske - at du ikke er dygtig nok - at man kan leve af den slags - osv.?



Hvis du føler dig overset, tilsidesat og nedvurderet, så gør noget ved det, prøv på at ændre det: Skriv ned de næste par uger, når der opstår episoder, hvor du føler dig dårligt behandlet. Diskutér det og få det vendt med de voksne. Vis dem, hvem du er!

SMS

Mobilens funktion: Hvad bruger du sms'er til? Primært til at være i kontakt med andre, eller til udveksling af information?

Ønsker du selv at modtage de beskeder, du sender? **Sender du sladder om andre?** Gør du andre glade med dine sms'er? **Er du blevet truet i en sms?** Har du trøstet nogen med dine sms'er? **Føler du dig nogen gange presset til at besvare sms'er eller bare at være 'on' med din telefon?** Er du afhængig af sms'er? **Er du mere vovet, ærlig, dig selv, flirtende, sej osv., når du sender sms'er i sammenligning med, når du er sammen med andre og taler direkte med dem?** Er det godt eller dårligt?

: -)
 (- :
 : -))
 : - D
 : ' - D
 ; -)
 XD
 : O)
 : - /
 : - ()
 : - P
 B : -)
 : - @
 : X
 : *)
 : #)
 : ' - ()
 : - *
 : @)
 : O >

to know ^{sms}

- Hvis du udelukkende skriver sms'er med tommelfingrene - og skriver mange af dem, så vær opmærksom på, at du risikerer at få slidigt i fingrene.
- Det diskuteres med jævne mellemrum blandt forskere, om de mikrobølger, som telefonen udsender, er skadelige. I 2007 er der sat en meget stor europæisk undersøgelse i gang, der skal forløbe over de næste 30 år og som det er meningen skal give os nøjagtige svar. Vil man være på den sikre side, så sørg for ikke at holde mobiltelefonen tæt ind til kroppen, når den ikke bruges.
- Næsten alle danskere mellem 15 og 29 år har en mobiltelefon. Vi sendte i 2006 10 mia. sms'er svarende til 5 sms'er pr. dansker pr. dag (Danmarks Statistik).
- Sms'er bruges kommercielt. Børn i den alder, hvor de går i børnehaveklasse, kan købe ydelser via mobiltelefonen - og på den måde komme til at bruge penge, uden at de rigtig opdager det.

Brug af dette produkt kan medføre afhængighed og vanedannende misbrug

Hvad kan – udover penge – være gode grunde til at have et fritidsjob?

- ◆ Provisionsløn eller fast løn – hvilke fordele og ulemper er der?
- ◆ Hvad og hvor meget skal du finde dig i fra en arbejdsgiver?
- ◆ Hvor mange timers fritidsarbejde om ugen er o.k.?
- ◆ Uddannelse kontra penge... hvor meget må det, at du gerne vil have penge på lommen her og nu, styre, at du eventuelt fravælger en uddannelse?
- ◆ Hvad er drømmefritidsjobbet?
- ◆ Kan dit fritidsarbejde give familien et økonomisk tilskud?
- ◆ Bør det at skulle hjælpe til med det praktiske i hjemmet aflønnes som et fritidsjob, eller er det en nødvendig del af det at være i en familie?
- ◆ Når man som ung begynder at tjene penge, i hvor høj grad skal man så selv betale tøj, bifture, i byen-ture osv.?

Fritidsarbejde



to reflect

Unge under 13 år må ikke arbejde for en arbejdsgiver.
Unge mellem 13-15 år må maksimalt arbejde 2 timer dagligt på skoledage og 7 timer på øvrige arbejdsdage. For unge under 18 år findes der et regelsæt om arbejdsmiljø. Der er regler om rettigheder, løn, sygdom og arbejdstider. Vil du have et forslag til en ansættelseskontrakt og andre oplysninger, kan du finde dem på www.jobpatruljen.dk. Hvis du i det hele taget gerne vil vide noget mere om, hvad det vil sige at have et arbejde og hvilke regler, der findes om bl.a. arbejdsmiljø og lønsatser, kan mange forskellige oplysninger om det findes på www.ditjob.dk. Er du blevet / bliver du uretfærdigt behandlet, kan der være god hjælp at hente hos den fagforening, som de andre på din arbejdsplads er medlem af.

fritidsarbejde

to know





Kropsudsmykning

Hvad mener du om tatoveringer og piercinger?

Er det et modefænomen? Prestigefænomen? Er det in/out?

Er der seksuelle undertoner ved at have piercing og tatovering?

Er der forskel på dem, der lader sig udsmykke og dem, der ikke gør?

Hvis du er under 18 år, skal dine forældre give samtykke til kropsudsmykninger.

- Vil dine forældre give dig lov? Hvorfor/hvorfor ikke?

Synes du, det er fair, at du skal være over 18 for at bestemme over din egen krop?

Før: Tatoveringer og piercinger har været kendt i flere tusinde år. De har gennem tiderne været symboler på status og magt. I vore dage synes vi måske, at piercinger i tunge eller brystvorter er et voldsomt udtryk, men ser vi tilbage i historien fandtes "tallerkennegre", der lod underlæben udvide for til sidst at have den spændt ud over et stykke træ så stor som en tallerken eller "girafkvinder", der via spiraler fik trukket halsen længere og længere.

Nu: I dag bruges piercinger og tatoveringer både som tegn på hvilken gruppe, man tilhører: s/m'ere, rockere, punkere, men også som et udtryk for ens individualitet. Der er ikke tale om, at man vil vise sin status - det er noget, der foregår i alle lag af befolkningen.

Risici: Ved piercing kan der opstå både lette og alvorlige infektioner samt ske overførsel af blodbårne sygdomme som smitsom leverbetændelse, HIV og herpes. Smitte i forbindelse med tatovering og piercing kan ske ved, at mikroorganismer - dvs. bakterier og virus - overføres til piercingstedet via nålen, der bruges. Det er derfor vigtigt at stille nogle kvalitetskrav til det sted, hvor du vælger at få din piercing eller tatovering. Det gør altid ondt at blive tatoveret. Farven bliver ført ind i huden ved at stikke nåle ind i små prik. Hvis du fortryder din piercing eller tatovering, vil der altid efterfølgende være et ar. Tænk derfor grundigt over hvilket sted på kroppen, du vælger for dine udsmykninger - tænk 10 år frem.

Hvis fjernes: Det har i flere år været muligt at få fjernet tatoveringer, men alle de kendte metoder har hidtil været forbundet med smerte og at der kommer grimme ar. Ny laserteknik kan dog fjerne farvede tatoveringer på huden, men teknikken er meget ny og eventuelle bivirkninger kendes ikke.

Husk, at din krop forandrer sig, så det sted, hvor din tatovering sidder nu, ikke nødvendigvis er det samme om 10, 20 eller 30 år.

to reflect

Hvornår synes du, at det er o.k. at have sex for første gang?
Skal I være kærester for at dyrke sex?
Hvor privat skal dit sexliv være? – Over for veninderne?
– Over for forældrene? – I forhold til tid og sted?

Sex

Hvad er sex
og hvad er kærlighed?

Er det i orden at have sex med andre piger?
– Med sexlegetøj? – Med film?
Er der noget særligt ved 'den første gang'? – I forhold til den,
du er sammen med? – Din mødom? – Stedet? – Situationen?
Er det vigtigt for dig at bevare mødommen, indtil 'den eneste
ene' kommer forbi – eller kan man bare få lavet en ny?

sex

to know

Sex er gennem dette århundrede gået fra at være tabubelagt til at
'blive sat fri'. Der vises mange billeder af sex i medierne, der skrives og
formidles åbent om sex. Noget af det mest centrale ved det seksuelle møde mellem
to mennesker er, hvad Wilhelm Reich (som den første, så langt tilbage som år 1927)
skrev om 'orgasmens funktion'*. Orgasmen har stor betydning for individets
sundhed: Dens energifunktion er at udlade og omfordele overskuddet af
livsenergi i organismen. Hvis dette energioverskud ikke bliver udladet,
vil kroppen oplagre ophobet energi, som vil slå over i angst og i livs-
ødelæggende kulde og destruktivitet, som af sociale hensyn i nogen
grad må fortrænges og bindes i muskelstramminger. På det fysiske
plan deler Reich orgasmen op i forskellige faser: Det typiske
mønster for et fuldt tilfredsstillende samleje er mekanisk
spænding, energiopladning, energiudladning og mekanisk
afspænding ledsaget af stærke, ufrivillige sammentrækninger
af hele kropsmuskulaturen, et øjeblikks bevidstløshed ved
udløsningen, stærk ophidselse og på det følelsesmæssige plan
kærlighedslyst overfor partneren samt dyb og varm tilfredshed.
Med andre ord: Sex skaber balance i krop og sind – og bonding mellem
mennesker.

Sex er smukt!

*Kilde: Wilhelm Reich: Orgasmens funktion.
Nyeste udg: Rhodos 1971

www.mybody.dk
www.netdokter.dk

Kondomer

Skal de være med eller uden smag?

Bør en kvinde altid have et kondom i sin taske?

Bør kondomer være gratis?

Er det pinligt at kræve af sin partner, at han bruger kondom?

- Er det besværligt? Føles det mærkeligt?

Prævention

Er prævention pigens eller drengens ansvar?
– Eller en fælles sag?



P-piller

Skal p-piller bruges som andet end prævention?

– Skal de bruges til at lindre smerter? – Til at styre menstruationen med?

– Som væksthormon for at give kroppen kvindelige former?

Hvad er fordelene ved at tage p-piller? – Hvad er ulemperne?

Giver p-piller dig sikkerhed? – Hvad sikrer de dig imod? – Giver de også sikkerhed mod kønssygdomme?

Forandrer p-piller noget i din krop og dit følelsesliv?

to know

Hormonelle præventionsmetoder: P-piller • Hormonspiral
• Mini-piller • P-stav • P-sprøjte • P-ring • P-plaster

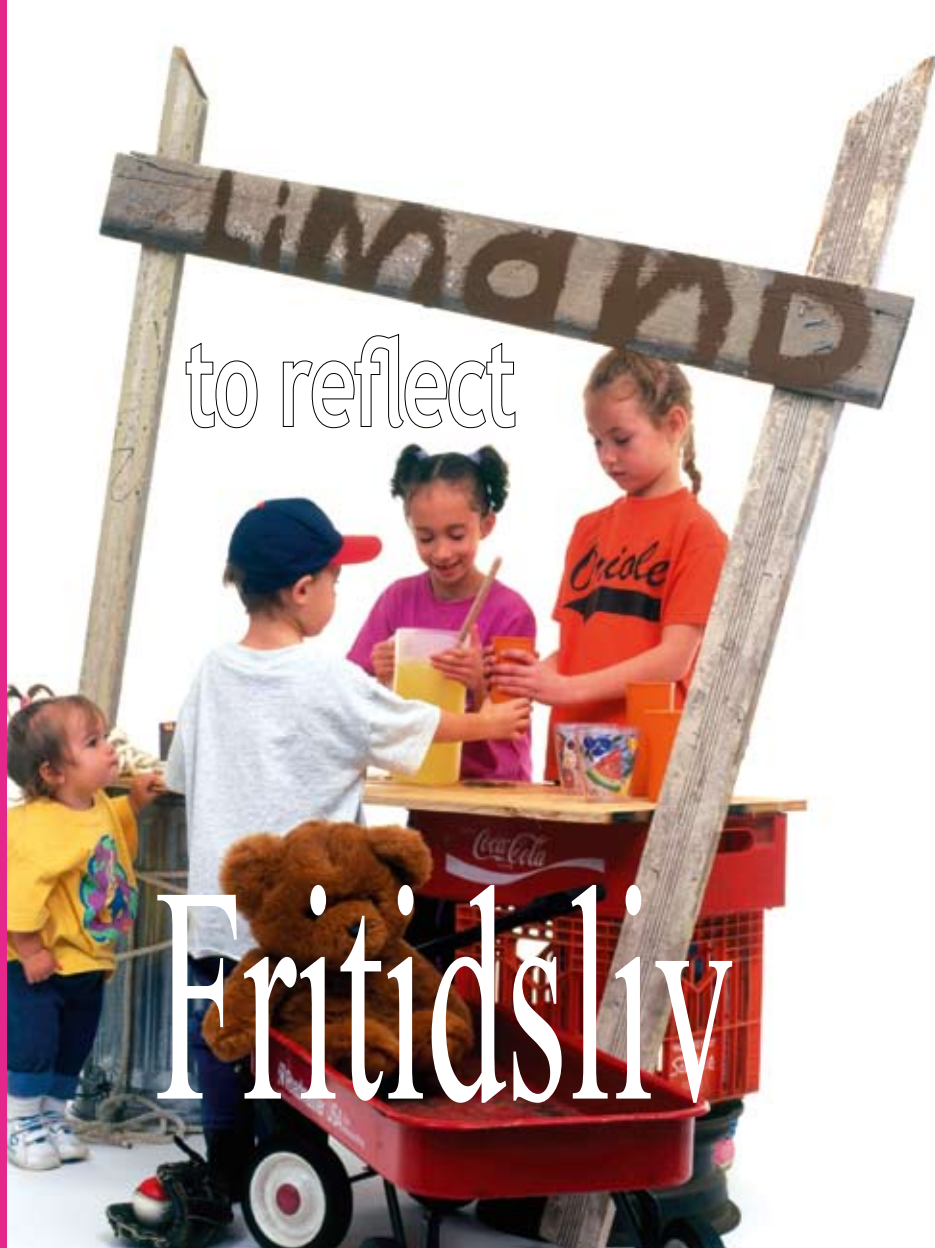
Nødprævention: Fortrydelsespille

Mekaniske præventionsmetoder: Kondomer • Pessar

Naturlige præventionsmetoder: Temperaturmetoden,
Billings-metoden og kalendermetoden • Naturlig
beskyttelse pr. hormonmåling • Afbrudt samleje

www.beskyt-dig.dk

Din fritid – skal den helst bruges til 'at lave ingenting'/lade batterierne op – eller har du nogle fritidsinteresser, som du dyrker? Skal man have nogle ambitioner med sine fritidsinteresser? – Må det godt gøre ondt at nå sine mål? Føler du, at du har nogle forpligtelser over for din familie, eller er det o.k. kun at tænke på sig selv? Eller er det vigtigste at have det sjovt og behageligt sammen med vennerne? Er fritidsliv også et arbejde?



to reflect

Fritidsliv

to know

Det er vigtigt, at man finder nogle fritidsinteresser – noget man er god til, og som man brænder for.

Det gode fritidsliv: Et fritidsliv fyldt med mening fører i de fleste familier til mange diskussioner. Unge og voksne definerer ofte det gode fritidsliv vidt forskelligt.

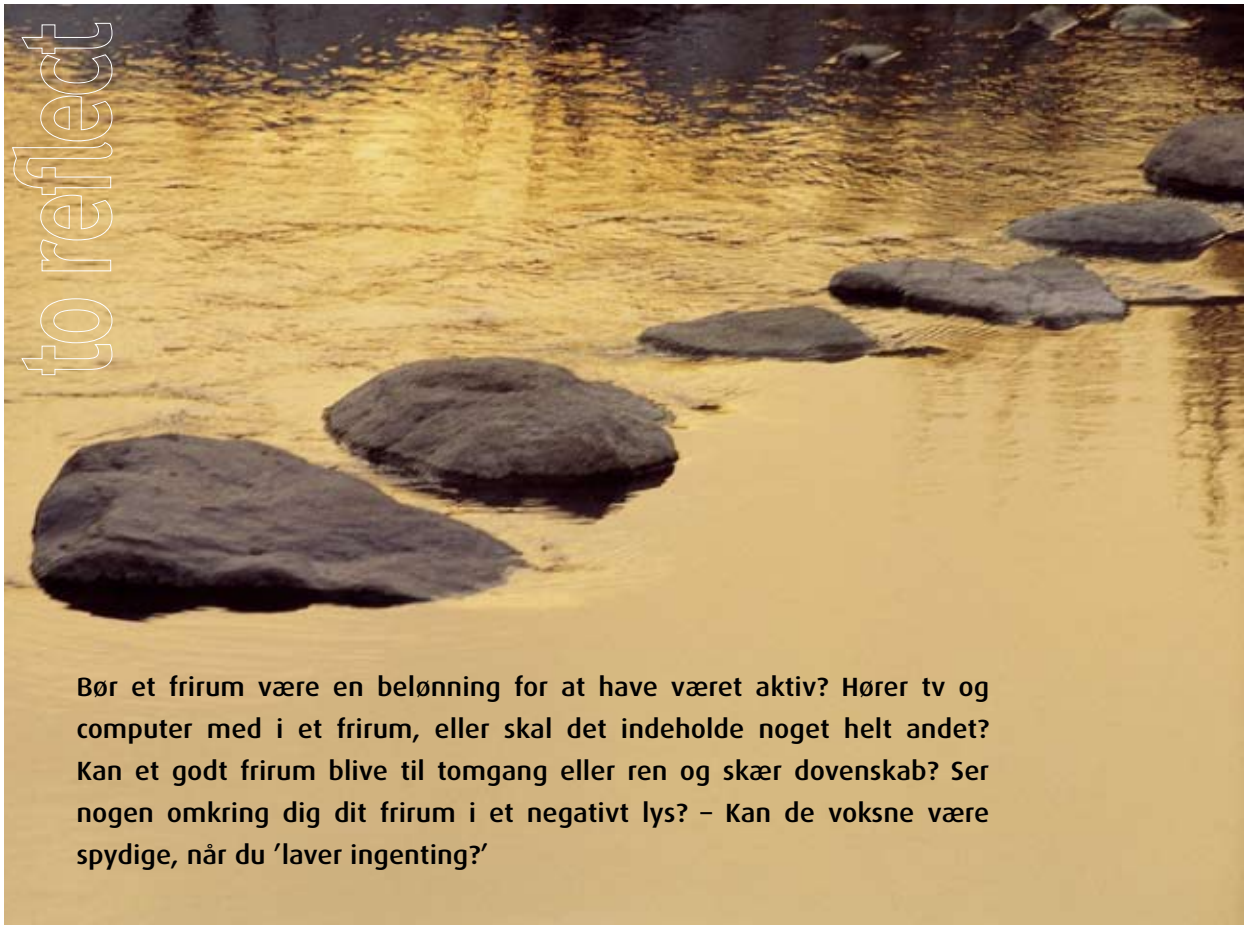
Forældreambitioner: Barnets fritidsinteresser er i de første år direkte eller indirekte styret af de voksne. Forældrene motiverer som regel deres børn til at have samme fritidsinteresser, som de selv har. Men det sker, at teenageren, når hun når en vis alder, helt vender sig mod de fritidsinteresser, som de voksne brænder for. Især hvis fritidsinteressen er udtryk for, at den voksne skal udleve sine egne ambitioner gennem sin påvirkning af barnet.

Balancen: For at du som ung kan finde din egen balance for 'et godt fritidsliv', er det vigtigt, at de voksne tør slippe kontrollen. Det kan være, at du som teenager i en periode eksperimenterer med at være konsekvent doven og ugidelig – og først opdager, at det er kedeligt, når der ikke er en voksen, der drager den konklusion for dig og forsøger at presse dig ud i en eller anden aktivitet. Eller modsat, hvis du er alt for sportslig eller 'oversocial', så oplever du måske efter en tid at blive fysisk eller mentalt stresset. Så er løsningen imod en bedre balance alenetid og inaktivitet.

En dag hvor DU helt selv bestemmer... - hvad er så en god dag? 29

Frirum

Hvad er et frirum, for at det kan kaldes et frirum?



Bør et frirum være en belønning for at have været aktiv? Hører tv og computer med i et frirum, eller skal det indeholde noget helt andet? Kan et godt frirum blive til tomgang eller ren og skær dovenskab? Ser nogen omkring dig dit frirum i et negativt lys? – Kan de voksne være spydige, når du 'laver ingenting?'



to do

Det er vigtigt hver dag at have en halv time for sig selv, hvor det kun er dig, måske bedst i naturen. Ingen sms, ingen msn, ingen andre input end naturens lyde. Et godt frirum kan være et refleksionsrum, hvor du får vendt tanker, følelser, oplevelser dybere. Men det kan også være et rum for indre stilhed, som ikke skal forveksles med tomhed eller kedsomhed – det er mere ren og skær behagelig fredfyldthed. Prøv selv at mærke forskellen!

utugt

mobning
hærværk • overgreb
incest • pædofili

Der er ingen tvivl om, at hvad angår overgreb på børn, så er Danmark et meget privilegeret land sammenlignet med de fleste andre steder i verden. Men ikke desto mindre bliver børn og unge enkelte eller gentagne gange udsat for overgreb af forskellig slags. Lige fra den – næsten harmløse – skubben, drillen eller fåen skældud, der måske kan forklares – hen over en gråzone, hvor barnet eller den unge i stadig højere grad bliver affaldsspand for en vildfaren voksens afstumpede tendenser og handlinger. Der kan være tale om mobning – chikane eller psykisk vold, voldelige overgreb, incest, pædofili.

Børn har en tendens til at udholde og hemmeligholde overgreb – af angst for den voksne. Skam og skyld eller angst for at miste sin tilknytning til den voksne kan være nogle af grundene til at holde det hemmeligt. Det er ALTID vigtigt at få det fortalt, bede nærtstående, lærere eller andre i netværket, du kan stole på, om hjælp.

Intet menneske bør eller fortjener at stå alene som offer for utugt.

Der synes at være en tendens til at være voldelig blandt en lille gruppe såkaldt utilpassede unge. Hærværk som nedbrænding af skoler og ødelæggelse af biler m.m. bliver oftere og oftere omtalt i medierne med fatale følger for de involveredes senere voksenliv.

Mobning

Hvad er mobning udtryk for...

Afmagt? Jalousi? Frygt?
Magtbegær? At være forskellig?
At blive misforstået?

Hvordan bør du reagere, hvis du oplever nogen blive mobbet?

Hvis du har mobbet én, er du så så modig, at du senere kan sige undskyld?

Bliver man populær / skaber man sig fjender, når man mobber andre?

Hvornår er noget leg, og hvornår bliver det til mobning?

Har du selv været offer for mobning?

Har du nogensinde mobbet nogen?



to know

mobning er en alvorlig sag, som kan påvirke den mobbede resten af livet. Ofret kan få lavt selvværd og blive ensom.

11% af alle skolebørn i Danmark bliver mobbet. Det svarer til, at hvert 9. barn bliver mobbet. I gennemsnit altså over 2 børn i hver eneste skoleklasse. I gennemsnit altså fjortende barn oplever at blive mobbet hver eneste uge hele skoleåret igennem. Det svarer til, at der er et til to børn i hver klasse, der mobbes ret ofte.

(Kilde: HBSK under WHO 2002 - WHO = Verdenssundhedsorganisationen)

Der er mest mobning på klassetrin: 4., 5., 6. og 7. klasse. Der er mindst mobning på de skoler, hvor lærere og elever gør en aktiv indsats mod mobning.

Kan du forestille dig at være årsag til, at et andet menneske skal lide på krop og sjæl for, at du skal kunne hævde dig i gruppen? Alene kan ingen af os måske gøre den store forskel, men du kan involvere dine forældre, venner og lærerne på skolen, hvis mobning er et problem i din klasse. I dag har flere skoler taget nogle forholdsregler, der gør det sværere for mobberne.

Fællesskab gør stærk.

Chatrum om mobning for børn og unge

<http://chat.bornsvilkar.dk>

www.sammenmodmobning.dk
- den nationale antimobbeportal

Hærværk



to know

hærværk var oprindeligt betegnelsen for en flok væbnede mænds overfald på en mand og hans hus; forsætlig ødelæggelse. Den generelle betydning, nytteløs ødelæggelse, bruges endnu. Hærværk er strafbart efter **straffelovens § 291**: 'Den, der ødelægger, beskadiger eller bortskaffer ting, der tilhører en anden, straffes med bøde eller fængsel indtil 1 år og 6 måneder'.

Undersøgelser viser, at mere end 75 % af alle børn og unge begår noget kriminelt, inden de fylder 18 år. For langt de flestes vedkommende er der tale om mindre lovovertrædelser som butikstyveri eller hærværk, ofte forårsaget af gruppepres eller et ønske om lidt spænding (kilde: Det kriminalpræventive Råd). Hvor meget hærværk, der begås, er lige frem proportionalt med, hvor fulde unge er. Rapporten 'Unge i Byen', som Det kriminalpræventive Råd udgav i 2002, giver en række forslag til klubber, diskoteker og værtshuse om, hvordan de kan forebygge unges vold og hærværk, der skyldes misbrug af alkohol og narkotika. Faktum er dog, at mængden af hærværk har været støt stigende gennem det sidste tiår.

www.borger.dk/forside/boern-og-unge/forbudte-ting/haervaerk

Se www.crimprev.dk for en totaloversigt over Det Kriminalpræventive Råds rapporter og arbejde.

Hvor går grænsen mellem uheld og hærværk? Er det i orden, at du skal stå til ansvar over for et hærværk, som du måske har været involveret i? Hvornår begår man hærværk? – Hvad er det udtryk for? Er graffiti hærværk? Hvis du ser, at der bliver begået hærværk, hvad vil du så gøre? Bliver ansvaret for ens handlinger mindre, når man er påvirket af et rusmiddel eller er følelsesmæssigt 'ude af den'? Har du set andre begå hærværk? Bør du selv gribe ind, eller skal de voksne involveres?

to reflect

Overgreb to know

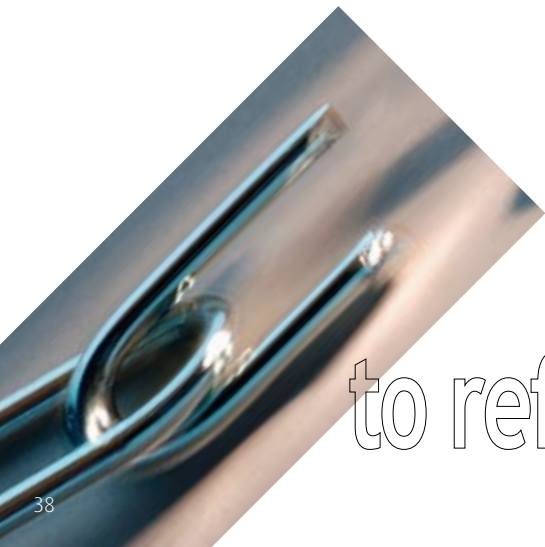
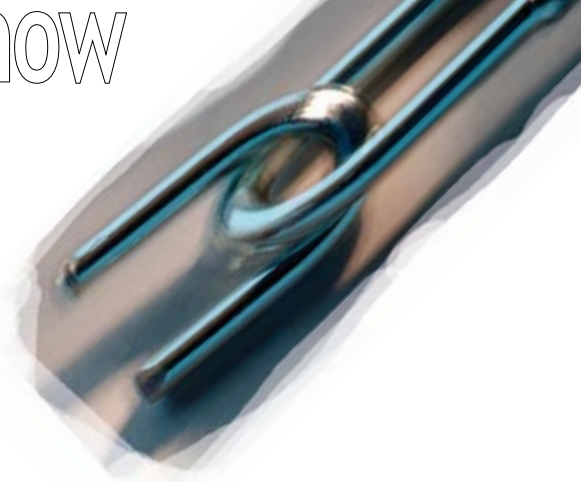
VOLD

Det er ca. 10 år siden, at Folketinget afskaffede forældrenes såkaldte revselsesret over for deres børn. Det betyder, at det er ulovligt for forældre at slå deres børn. Hvis man alligevel gør, kan man blive straffet. Det blev vedtaget med et meget lille flertal, fordi mindretallet i Folketinget mente, at det var udtryk for 'dyneløfteri uden effekt', men vold mod børn er et kæmpe problem. I alt skønnes det, at 29.000 børn i nutidens Danmark lever i familier med vold.

Årsrapporten for børn på krisecentre i Danmark viser, at der f.eks. i 2005 endte 1730 børn på krisecentrene – 56 % fordi de selv fik bank, 44 % fordi de havde set deres mor få bank. Men det at komme på et krisecenter er ikke nødvendigvis ensbetydende med at få den hjælp, man har brug for. 70 % af de truede børn vendte ret hurtigt tilbage til familien, og af de 365 børn, der vendte tilbage til en familie med en åbenlyst voldelig far, fik kun 37 hjælp fra den kommune, de boede i.

Er det o.k., at far eller mor slår? Hvornår er det 'et lille dask', og hvornår er det 'vold'? Slår du dine søskende, venner, veninder? – Er det anderledes, at du slår dine mindre søskende, end at dine forældre slår dig? Hvis du ser andre blive slået skal du så blande dig? Er det o.k. at true andre med vold? Bliver du selv truet? – Er du blevet truet? Er vold et udtryk for afmagt? Løser vold nogle problemer?

to reflect



to do overgreb

Rådgivningen Børns Vilkår står bag Børnelinket, hvor børn, der er ramt af overgreb, kan skrive sammen:

www.bornsvilkar.dk/bornsvilkar.aspx



to reflect

Incest

- Hvad** er incest?
- Hvad** føler du, når du hører ordet?
- Hvor** går grænsen mellem en kærlig berøring og det, at det er ubehageligt at blive berørt af et andet medlem af din familie?
- Hvis** din veninde ændrer den måde, hun opfører sig på, kan det så være et signal om, at hun har været udsat for incest?
- Hvis** du fornemmer, at en veninde har været udsat for incest, hvad vil du stille op med den fornemmelse?
- Hvis** en veninde bestemt benægter at have været udsat for incest, men du føler dig sikker i din sag – hvad gør du så?
Hvem kan du forsøge at involvere, hvis du gerne vil hjælpe?
– dine forældre? – skolen? – din læge?
- Er** incest kun et problem for piger?

Vær opmærksom og lyv aldrig om emnet. Det er alvorligt, og både barn og voksen har brug for hjælp. Selvom det føles pinligt, så skal det frem i lyset!

www.redbarnet.dk

www.incest.dk – om hvor du kan henvende dig.

www.seksuelt-misbrugte.dk
giver oplysninger om symptomer hos børn og unge

to know

incest betyder blodskam

...og opleves af børn helt ned til 1 års alderen. Hvis voksne har sex med børn, kan det straffes med fængsel. Den kriminelle lavalder er 15 år. Når den voksne har sex med et barn, er det ulovligt, og det kan aldrig blive et fælles ansvar mellem barn og voksen.

Følger af incest som ses mange år efter:

- Frygt for intime forhold
- Depression
- Selvmord
- Seksuel afvigelse, f.eks. pædofili
- Forskellige former for misbrug
- Nervøsitet
- Ensomhed

Pædofili

Pædofili (dannet af græsk: barn + venskab) hentyder til en voksens seksuelle og følelsesmæssige fascination af børn. I Danmark defineres børn juridisk som de mennesker, der er under den til enhver tid gældende seksuelle lavalder, dvs. som loven er nu under 15 år. Pædofili bedømmes efter Straffelovens § 222: »Den, som har samleje med et barn under femten år, straffes med fængsel indtil 6 år«.

Børnepornografi: Man skal være opmærksom på, at grænsen for at besidde pornografiske billeder ikke er den samme som den seksuelle lavalder på 15 år. I [Straffelovens § 235](#) hedder det: »Den, som udbreder utugtige fotografier eller film, andre utugtige visuelle gengivelser eller lignende af personer under 18 år, straffes med bøde eller fængsel indtil 2 år eller under skærpende omstændigheder med fængsel indtil 6 år«. Vær yderligere opmærksom på, at selv det at downloade / købe børnepornografiske billeder over nettet er strafbart, jfr. Straffelovens § 235, stk. 2: »Den, som besidder eller mod vederlag gør sig bekendt med utugtige fotografier eller film, andre utugtige visuelle gengivelser eller lignende af personer under 18 år, straffes med bøde eller fængsel indtil 1 år«.

pædofili

to reflect

Er det i orden at aftale at møde eller sende oplysninger om personlige forhold til et menneske, du aldrig har mødt?

Hvor meget ældre må en kæreste være, når du selv er 14-17 år?
Den seksuelle lavalder er 15 år - hvad betyder det for dig?
Tør du møde én, du kun har chattet med på nettet?

- hvad var det værste, der kunne ske?
En pædofil tænder også på det, han ser. Hvor meget af din krop viser du?
Er du ligeglad med, hvad du tænder i ham?
Hvornår skal du melde pædofili? - Hvor meget skal der til?
Hvis du flirter, er du så selv 'ude om det'? - Eller bør du selv sige fra i god tid?



relationer

forventninger • grænser • ansvar

kommunikation • win-win • glæde • elske

venner og veninder • kærester • voksenrum • far og mor

Mennesket er grundlæggende et socialt dyr, og således er vores relationer til andre mennesker det mest fundamentale for vores trivsel og mening i livet.

Nærværets kvalitet er det, der skaber den fine kontakt, hvor den gensidige kærlighed føles mest intenst. Den situation hvor vi kan mærke, at vi kommer af ét og det samme. Men sådan kan forholdet til et andet menneske ikke være hele tiden. Nogle gange skaber vi bevidst eller ubevidst afstand og grænser. Uden at vi af den grund behøver at føle, at vi har mistet hinanden.

Men hvad vil det egentlig sige at elske en anden? Hvad karakteriserer en god far, mor og familie? Skal forældre have et voksenrum, og hvad indeholder det? Hvordan kommunikerer vi godt, hvad vil det sige, at det er en god dialog? Venner, veninder, kærester – hvad skal vi være og gøre i forhold til hinanden? Og hvad er forskellen?

Vi er skabt til at dele glæder med hinanden, vi har ansvar for os selv og andre, vi har på godt og ondt forventninger til hinanden, og vi sætter grænser for os selv og de mennesker, der står os nærmest.

Med andre ord: Vi er til for hinanden og for at kunne vokse hver for sig og sammen.



to reflect

Forventninger

Hvad er dit største drive lige nu?

– Altså noget du elsker at gøre og bare må gøre, fordi det er fedt?

- Hvilke forventninger har de voksne til dig?
- Har du andre forventninger til dig selv, der betyder mere?
- Hvor ambitiøse må de voksne være på dine vegne?
- Er du særlig talentfuld hvad angår sport, skole, musik...
- Hvor langt går du for at blive rigtig god?
- For din egen skyld? For de voksnes skyld?
- Hvor går grænsen mellem de voksnes støtte og for stort pres?

Er indfrielse af dine forældres forventninger en betingelse for at blive elsket og for at have det godt?

to do

forventninger



Kan I blive bedre til at sætte jer i hinandens sted?

Skriv ned, hvilke forventninger, I har til hinanden... Diskuter om de er realistiske.

Grænser

Forstår du, hvorfor de voksne sætter grænser?

Hvad er rammer og grænser godt for? Hvornår generer de dig?
Hvornår gavner de dig?

Kompromis eller kamp? Når du får et nej – accepterer du eller forsøger du at vende det til et ja? Har en voksen lov til alene at sætte grænser?

Er grænser lærerige, irriterende, udtryk for omsorg, kærlighed, bekymring, erfaring eller angst?

Snævre grænser – hvorfor og hvornår kan det være godt at bryde dem?

teenage-grænser

to do



Når vi er en del af et forhold, hvor to eller flere mennesker er afhængige af hinanden, lærer vi at sætte grænser. Alle har forskellige grænser, så vi må indbyrdes tilpasse os og måske opstår der konflikter, indtil kanterne er slebet til. Der kan komme 'fnidder' i relationen, så du næsten glemmer, hvem du er, hvad du står for og hvor du står.

I relationen til andre er det oftest sådan, at du får den plads, som du selv tager eller fylder. Det vil sige at jo mere du er bevidst om dine grænser, desto mere markant bliver du som menneske – hvilket giver den anden eller de andre i relationen tryghed i forhold til, hvordan de skal forholde sig til dig. Det afføder også respekt, når du har overskud til at vise: Her er jeg! Hvor er du?

Har du et forhold til andre, hvor grænserne trænger til at blive trukket tydeligere op? **Gør det!**

At tro på sin ret til at være sig selv - være forskellige - leve forskellige typer liv - have forskellige værdier... - men stadig vide sig elsket, vellidt, respekteret, anerkendt - dét er en af livets store udfordringer.

Så du skal øve dig i at sætte sunde grænser - dvs. være centreret i dig selv, men samtidig være fleksibel og åben i kontakten med andre, så du ikke kan rykkes rundt og manipuleres - det er vigtigt.

Dan dig et indre billede af dit fundament, som er dét, du skal stå på, når du skal trække sunde grænser: Forestil dig, at du står på en eller anden slags platform. Hvilket materiale skal den være bygget af? Hvor stor er den? Hvilken form har den? Hvordan holder du den fast og solid?

to reflect

Ansvar

Hvilke fællesskaber, hvor du har et ansvar, er du en del af?

Er din rolle den samme i de forskellige grupper, du deltager i? Giver det dig et naturligt ansvar at være del af familiens fællesskab? - I forbindelse med praktisk arbejde, luftning af hunden? At passe dine mindre søskende? Madlavning? Indkøb? Tøjvask? Oprydning? Overholder du de tider, der er aftalt? - Har det også noget med ansvar at gøre? Overholder de voksne i familien aftaler? Hvad vil det sige at tage ansvar for sig selv? Hvor meget skal du tage ansvar for? Er du nogle gange overansvarlig???????

to do

ansvar for sig selv, for det du gør,
for forholdet til de andre, for...

At tage ansvar for sig selv er hele rygraden
i det at være et moderne menneske.
Du har ansvar for:

- Din egen hygiejne.
 - At det du spiser i det store og hele er sundt.
 - At du laver dine lektier så godt, som du overhovedet kan.
 - At få nok søvn og på de rigtige tidspunkter af døgnet.
 - At bidrage til at 'ånden' i familien er god
 - at du engagerer dig i familiens ve og vel.
 - At have det bedst muligt fysisk og psykisk.
 - At have socialt ansvar i de relationer, du indgår i.
- Er du enig? Lav din egen liste...

»Jeg ved, at du tror, at du forstår, hvad du tror, jeg sagde, men jeg er ikke sikker på, at du har fattet, at det, du hørte, ikke er det, jeg mente.« (Anonym)

to know Kommunikation

At være i dialog, at tale sammen, snakke, kommunikere, være i verbal infigt, skændes, diskutere, udveksle meninger... Der er mange udtryk for det. Alle ordene betegner forskellige motiver til overhovedet at komme i kontakt. Taler vi med hinanden for at udveksle informationer? Er det et redskab til at skabe forbindelser, hvor det talte bliver et mere eller mindre ligegyldigt symbol på det at have 'kontakt' til andre mennesker? Er det et redskab til at vise, at man har magt? Eller et redskab til at ændre hinandens overbevisning? Er det en del af at lære nyt? Eller en måde at lære hinanden bedre at kende? Motivet for at udveksle ord er det, der afgør, hvor meget vi faktisk er parate til at høre på, hvad den anden har at sige. Ét er det talte ord, noget andet er det, der ikke bliver sagt. Nogle gange mener vi faktisk det, vi siger. Andre gange dækker det, vi siger, over det, vi faktisk mener, men ikke nænner at sige direkte. Nogle gange er det væsentlige det, der ordløst udtrykkes i pauserne. Det der vises gennem måden at trække vejret på og kropsholdningen. Det udtalte kan blive meget talende. Et af formålene med denne bog er, at ung og voksen bliver bedre til at tale godt sammen, hvor begge parter faktisk lærer noget nyt.

Derfor:

to do

Tænk over de samtaler, du har haft i dag.
Følte du dig på noget tidspunkt 'i kontakt' med et andet menneske? Har du følt dig ensom, selv om du måske var omgivet af mange mennesker? Har du lært noget nyt? - Er dine overbevisninger blevet flyttet eller dine følelser bevæget? Hvad er egentlig forskellen mellem at tale og samtale? Hvad er forskellen mellem en pinlig tavshed og en behagelig stilhed?



Ironi kan være årsag til misforståelser eller forvirring, men ironi kan også skabe en god stemning eller en genvej til at forstå hinanden bedre. Har du oplevet det? Hvornår er brugen af ironi for meget?

to reflect kommunikation

At sejr styrker ens ego, men fører ofte efterfølgende til nytteløse diskussioner. Der vil næsten altid opstå uenighed, når man er sammen med andre mennesker. Derfor er det en udfordring at blive bedre til at sætte sig i næstens sted og respektere andres holdninger.

I dialogen frem for i diskussionen viser vi, at vi også kan lytte – ens eget ego træder i baggrunden. Gennem gensidig forståelse, som ikke nødvendigvis er det samme som enighed, kommer vi i en win-win situation, som giver forståelse og dermed styrker forholdet.

Dialogens kvalitet afgør, i hvor høj grad begge parter forlader det verbale møde med en følelse af at være blevet hørt og set og gensidigt føler at have haft glæde af samtalen. Der opstår nærvær, når vi dæmper vores egen indre dialog og centrerer os om KUN at lytte. Slå det fra at tænke egne tanker, fordømme, tage stilling, men LYTTE med ørerne og hele kroppen – "sansning med hele kroppen".

Du kan få en fornemmelse af denne tilstand ved at lave øvelsen på næste side.



to know

Win Win

to do

Der findes en kommunikationsøvelse, som langt de fleste oplever byder på nærværets kvalitet og som forbedrer det at lytte og få kontakt. I kan lave den to eller flere sammen.

Øvelsen: Sæt jer behageligt hver for sig på sådan en måde, at I ikke har umiddelbar øjenkontakt med hinanden og kropsligt ikke kan aflæse hinandens signaler. Synk ind i hver jeres egen verden, luk blot øjnene, hvis det føles bedst.

Beslut på forhånd i hvilken rækkefølge I hver skal tale om et bestemt emne. Tag desuden tid, så hver af jer får f.eks. 5 minutter til at tale om emnet. Der må ikke afbrydes, ingen af jer må stille spørgsmål. Talerummet er helt uden forstyrrelser for den, der er udset til at tale.

Refleksionen: Når I har lavet øvelsen, så tal om hvad der var rart, nyt, mærkeligt og hvad der var af muligheder og begrænsninger i, at I ikke stiller spørgsmål til hinanden eller kommer ind med egne erfaringer og kommentarer om emnet, mens den anden fortæller sin historie.



smitter glæde..?

Hvor kommer glæden fra?
 – hvor sidder den i kroppen? Er du glad næsten hver dag? Fylder glæden mere end det negative? Glæden indefra... glæden udefra – hvad er forskellen? Hvad betyder glæden for dit selvværd? Hvad kan gøre dig allermost glad? Hvordan og hvor tit glæder du bedst din familie og dine venner? Føler du dig sårbar, når du viser, at du er glad? Er der forskel i din oplevelse af glæden hos din bedstemor, din mor og dig selv? Er nogle slags glæder bedre end andre? Hvordan glæder du andre? – Ved det du gør for dem? Eller ved den måde, du er på?

to know *glæde*

Smilet virker også indad...

Vi smiler fordi vi er glade. Men der er undersøgelser, der viser, at vi i lige så høj grad er glade, fordi vi smiler. De nervebaner, der går fra ansigtets muskulatur og op til hjernen, har forbindelse med centrene for vores følelsesliv. Så et smil, uanset om det er kunstigt eller ægte, om det kommer indefra eller som svar til et andet menneske, vil påvirke vores følelser i positiv retning (Paul Ekman).

Og griner vi, så virker det endnu tydeligere i kroppen. Latter styrker immunforsvaret og fremkalder endorfiner i kroppen – det er hormoner, der bl.a. påvirker vores humør i positiv retning og som kan mindske smerter i kroppen. Når latteren er intens, modvirker den angst og depression. Vi kan ikke på én og samme tid grine hjerteligt og heftigt – og være deprimerede. At grine sammen med andre mennesker har også en social funktion – det skaber og fordyber gensidige relationer. Mennesker, vi har grinet sammen med, føler vi os mere forbundne med.

Thomas Nielsen: Psykologiske forklaringer. En artikelsamling om følelser, adfærd og sanseoplevelser. Dansk Psykologisk Forlag 1999

Kig på dig selv i et spejl.
 Find glæden i dit ansigt.
 Lad den vokse ud i din krop.

to do

to reflect Elske

At elske: En veninde, en kæreste, din familie

– hvad er forskellen?

At elske dig for den, du ER...

At elske, eller ikke elske dig for det, du GØR...

Når de voksne sætter grænser for dig,
hvordan opfatter du det så? – Som mangel på tillid?

– Eller som udtryk for kærlighed og omsorg?

Hvordan giver i udtryk for kærlighed i jeres familie?

Som følelser eller ved at vise den? – Den måde,

der tales sammen på? – Som gode oplevelser

sammen? – At I hjælper hinanden? Hvilken

slags kærlighed vil du bruge og vise i den familie,
som du måske stifter engang i fremtiden? Hvor mange

andre kan én person elske? Hvornår og hvorfor kan kærligheden til et andet menneske holde op?



jeg elsker dig dansk

Ne mohotatse cheyenne

I love you engelsk

i amis vin esperanto

Mina rakastan sinua finsk

Je t'aime fransk

Ich liebe dich tysk

S'agapo græsk

Aloha wau ia oi hawaisk

Eg elska tig islandsk

Negligevapse inuit

Ti amo italiensk

Aishiteru japansk

Sarang Heyo koreansk

Bahibak libanesisk

Jeg elsker deg norsk

Kocham cie polsk

Volim te serbisk

Jeg alskar dig svensk

Te quiero spansk

Seni seviyorum tyrkisk

Mai aap say pyaar karta hjoo urdu

to do

Er din kærlighed synlig
dem du elsker og holder af?
over for



Venner to reflect

Hvad er en god ven / veninde?

Hvor langt vil du / bør du gå for en god ven?

Hvad betyder venskaber for dig?

Kan du have flere veninder på samme tid?

- Hvad siger de til at "dele dig" med de andre?

Kan du være "veninde" med din mor?

Skal du være hudløs ærlig, når du er sammen med dine veninder?

- Hvis ja, hvilken risiko eller chance tager du ved at være ærlig?

Veninder

Er der nogen,
der er bedre end en god veninde til at få sagt de rigtige ting?

Øvelsen er som iagttagelse og bedste veninde at skrive ned, hvad I mener om hinanden som veninde på de følgende punkter: (Tag jer god tid til at svare ærligt på spørgsmålene og gennemgå dem sammen bagefter. Det er meningen, at svarene skal kunne være jer til hjælp, og at I kan bruge oplysningerne til at tænke nærmere over, hvad det vil sige at være veninder/venner - og finde ud af, hvem du i den sammenhæng egentlig selv er.

- Det ømme punkt
- Hendes fortrin
- Svagheder, der dog kan ændres til det bedre
- Det mest irriterende
- Hvorfor er hun den bedste veninde?
- Hvad kunne skille dig fra hende?
- Er hun 100% ærlig?
- Hvad er det mest betydningsfulde i jeres forhold?
- Hvor er I mest forskellige?
- Hvor er I mest ens?
- Hvad tror du, hun bedst kan lide ved dig?
- Hvad tror du, hun finder mest irriterende hos dig?

to do
venner og
veninder

Venskab er:

Thomas Nielsen:
Psykologiske forklaringer.
En artikelsamling om følelser,
adfærd og sanseoplevelser. Dansk
Psykologisk Forlag 1999

1. Nydelsen af hinandens selskab.
2. Accept af hinanden.
3. Tillid til at man vil hinandens bedste.
4. Respekt for hinandens meninger.
5. Gensidig hjælp i nødsituationer.
6. Fortrolighed i personlige anliggender.
7. Spontanitet - frihed til at være den, man er.

Kærestes

Passer det at have en kæreste ind i dine planer?

Fra hvilket tidspunkt i forholdet
skal I sove sammen?

Skal fritiden være forbeholdt kæresten?

Aldersforskel – hvordan kan det betyde noget?

Betyder tilvalg af kæreste
et fravalg af veninderne?

Er det positivt, hvis du som ganske ung
finder 'den eneste ene'?

Hvad siger din mor og far til den type,
du går efter? – Betyder det noget?

to know

Forelskelse siges - blandt psykologer, måske lidt nøgternt - at være en forestilling, en illusion. Vi er ikke forelskede i den anden, men i vores forestilling om den anden. Det er jo også derfor, vi holder op med at være forelsket - fordi forestillingen ændrer sig, og ikke nødvendigvis fordi personen ændrer sig!

Hvordan er man egentlig som unge kærestes?

Det er en svær balance. På den ene side ønsker vi jo at være mest muligt sammen, men hvis vi 'sidder lårene af hinanden', begynder vi at kede os, vi svigter vore venner osv. Så på den anden side skal vi give hinanden rum til at være hver for sig, gøre de ting, som vi interesserer os for hver især.

Thomas Nielsen:
Psykologiske forklaringer.
En artikelsamling om følelser,
adfærd og sanseoplevelser. Dansk
Psykologisk Forlag 1999

Kærligheden har 3 faser (mener
Helen E. Fisher, der er antropolog):

Begær:
Tiltrækning:

Hengivenhed:

Lysten til sex, der drives frem af kønshormoner.
Forelskelsen, som skyldes høje koncentrationer
af dopamin og lav produktion af serotonin
i hjernen.
Etablering af det længerevarende forhold,
som hjælpes på vej af hormonet oxytocin.

to reflect

Voksenrum

Må de voksne være kærestere – og vise det?
Hvad giver voksentid uden børn de voksne?
Er det i orden, at voksne har et sexliv?
Sex og kærlighed er vigtigt for et parforhold.
Accepterer du, at de voksne har deres frirum?
Voksenrum i hverdagen... hvordan gør I det i jeres familie?
Er det i orden, at de voksne tager på ferie uden deres børn? – Hvad giver det begge parter af muligheder, som ikke findes i hverdagen?
Hvordan har dit syn på dine forældre udviklet sig efterhånden, som du er blevet ældre? Er de voksnes kærlighed til hinanden vigtig for balancen i familien?



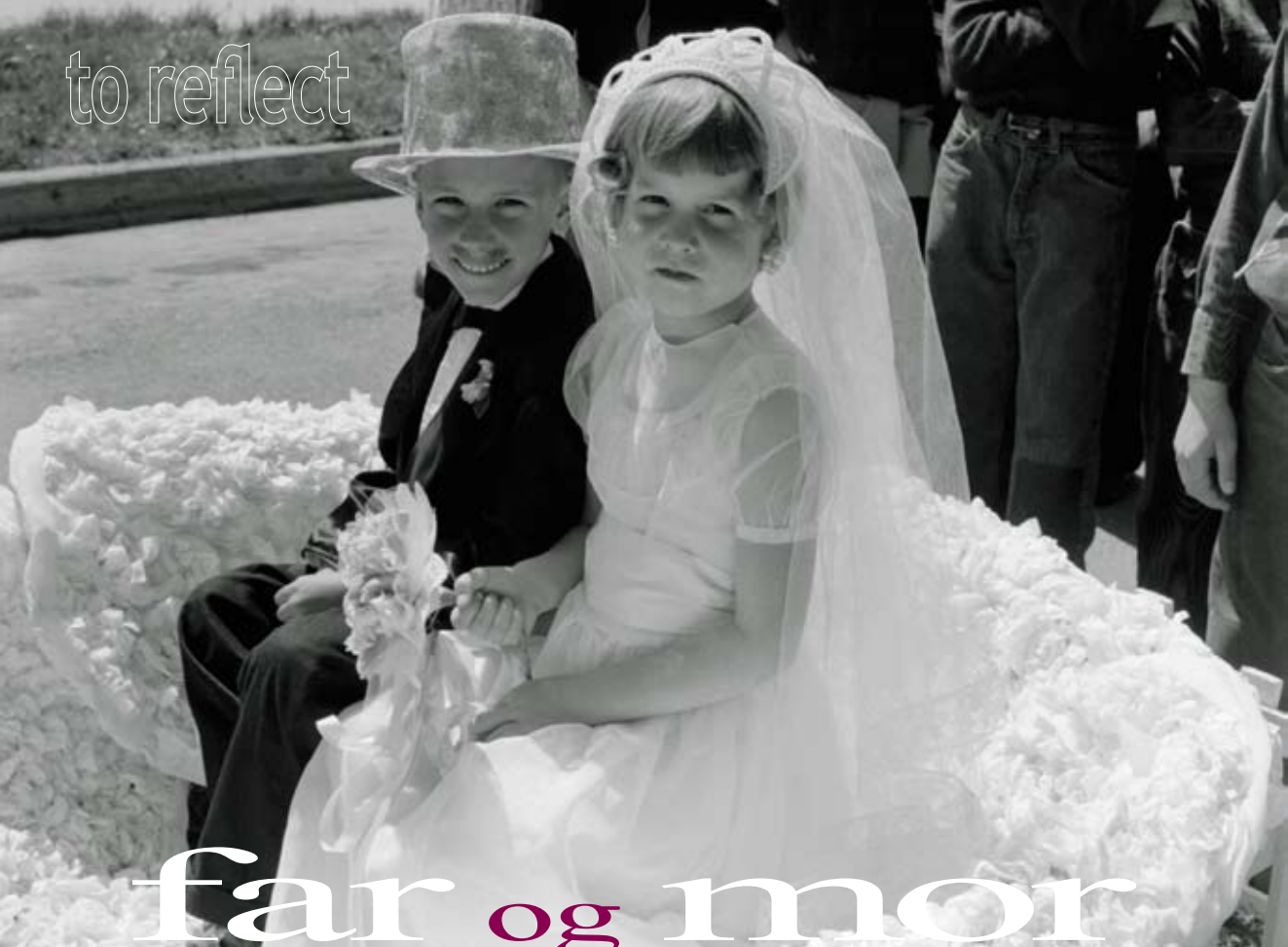
to know

Voksne har også engang været teenagere.

Måske en lidt pudsigt tanke, når du er et lille barn. For for små børn er de voksne stadig overmennesker, idealmennesker. Hvad mor og far gør, er det rigtige! Når så tiden som teenager kommer, så kan forældrenes negative sider opleves i overdreven grad og måske ligefrem i en forvrænget form. Man kan slet ikke udholde deres humor, deres måde at sidde ved aftensbordet på og deres vaner, som er forudsigelige og irriterende. Og når man så er ved at have årene som teenager overstået, bliver forældrene 'kun mennesker' af kød og blod - man finder en balance mellem de to yderpoler: Total kærlighed og konsekvent afstandtagen. Man forholder sig nøgternt til deres værdier og måde at leve livet på. Man registrerer deres uenigheder og konflikter uden at blive grebet af panisk angst for, at de skal skilles. Man bliver sig selv, man lever i samme hus som dem, men uden at føle sig som ét med dem - som det var tilfældet, da man var lille.

- Ikke blot giver det dig som næsten voksen teenager rum til at være et frit menneske i din egen ret; dine forældre bliver også sat fri (igen) til at være kærestere, egoister, ambitiøse osv

to reflect



far og mor

Hvad er DIN fars og DIN mors vigtigste funktion og rolle i dit liv? – I forhold til hvor i bor? – I forhold til de daglige pligter? Hvordan supplerer de hinanden? Hvordan modarbejder de hinanden? Er de loyale over for hinanden i opdragelsen af dig – eller modsiger de nogle gange hinanden med hensyn til, hvordan de opdrager dig, og hvordan de sætter grænser? Hvad er en hel familie? Hvad sætter du mest pris på hos henholdsvis din mor og din far? Hvad tror du, at de sætter mest pris på hos dig?

to do

far og mor

Hvordan skal den familie,
du måske engang skaber, være?

Tegn din version
af en
lykkelig familie!



destruktive tilstande

fordømmelse • skyld • angst
vrede • skraldespand
fra destruktiv til konstruktiv

Mennesket er født med et stort følelsesregister i sig – glæde, vrede, sorg, lykke, tristhed osv. – og ingen kommer gennem livet udelukkende som lykkelige.

Der er en radikal forskel mellem destruktive tilstande og negative følelser. Negative følelser som skyld, angst, vrede og fordømmelse kommer og går i det normale liv. De bliver til destruktive tilstande, når vi lader os indfange af dem og identificerer os fuldt og helt med de negative følelser – eller vi projicerer dem over på et andet menneske.

Udfordringen ligger i at blive bevidst om det, når tunge følelser er ved at indfange én. Ved at blive bevidst om følelserne forstår vi dem bedre og har dermed større frihed til at vælge, hvordan vi vil reagere på dem.

Oftest kan vi vælge, når vi møder udfordringer og besværligheder – nemlig hvordan vi vil reagere og dermed håndtere det, der er svært.

Af og til kan vi blive forblændede og lade os opsluge af det negative – og vi kan tilsvarende blive skraldespand for andres ubalancer.

Undertiden dukker forståelsen og overblikket først op med tilbagevirkende kraft, sådan at vi må forsøge at 'rydde op' eller reparere, efter at vi har kvæjet os. Sådan kan det umiddelbart destruktive vendes til noget konstruktivt og udviklende, hvis vi arbejder med det.

Dét er et vigtigt aspekt ved at blive klogere og mere erfaren.

Fordømmelse

Kan du komme i tanker om noget eller nogen, du netop nu er fordømmende over for? - Er der nogle bestemte holdninger eller værdier, der er styrende for, at du fordømmer andre? Bliver du selv ramt af fordømmelse fra andre? - Hvad er det så for nogle værdier, du er oppe imod fra den, der gør sig til dommer over dig? Har du prøvet at komme så tæt på en person, du oprindeligt var fordømmende overfor, og så har oplevet personens positive sider? Er der nogen ting, der bare altid bør fordømmes?

to reflect

Er der forskel på at fordømme **HANDLINGEN**
en person har foretaget
og så fordømme **PERSONEN..?**

Teenagetid

Tiden som teenager kan i perioder give sig udtryk i, at man opnår frigørelse ved at være **modsat**.

De voksnes fordømmelse. Frigørelse ved at være modsat fordømmes næsten per automatik af de voksne. Du står op imod de voksnes værdier og normer. Du er ved at skabe din helt egen identitet, og på vejen imod at lære dig selv at kende sprænger du rammer, grænser og værdier. Du bliver beskyldt for at være for doven, for egoistisk, for meget, for sjusket, for ... Disse fordømmelser er ud fra målestokken, 'hvad der er vore værdier', altså de voksnes.

Din fordømmelse. Fordømmer du en kammerat, en voksen, en søster eller bror - hvad er så egentlig motivet? - Forskellige værdier? - Usikkerhed? - Magt og trang til kontrol? - Jalousi? - Trang til at skabe kaos? At kunne møde andre mennesker uden at fordømme dem er noget, du skal arbejde med, med dig selv. Uden bevidsthed om det risikerer vi at komme til at bruge andre mennesker som trædepude for at hævde os selv. Ligeværdighed kræver overskud og tro på, at du selv er god nok.

to do

Tænk over, hvordan du grundlæggende møder andre mennesker.

Ser du først personens mangler og fejl, eller ser du personens kvaliteter og styrker? Hvad vil du opnå ved at fordømme et andet menneske? Er det nødvendigt?

fordømmelse

to know

Skyld

Den instinktive skyld: At føle skyld er noget, som nogle hævder, at det feminine køn mestrer bedst.

Har vi et urinstinkt om at tilpasse os og stå til rådighed? I et moderne samfund er mænd og kvinder formelt lige og ingen skal indordne sig andres lyster og luner. Alligevel har dette påståede urinstinkt det med at poppe op, når vore nærmeste er sure, trætte eller blot ude i en mindre krise eller sorg. Vi hæfter os straks ved, om vi selv er medskyldige: 'Kunne jeg have gjort det anderledes – er det min skyld?'. Der opstår dårlig samvittighed, og vi bruger meget energi på at fantasere om noget, der faktisk ikke har noget med vedkommende, som vi føler skyld overfor, at gøre.

Motiver for at give andre skyld. Nogle mennesker er eksperter i at få os til at føle os skyldige. Det kan fra disse menneskers side være et råb om at blive set og anerkendt. Eller det kan være en måde at få magten i en relation.

Den kan være en metode til så at sige at tage patent på sandheden.

Skyld og ansvar. I de år man er barn, har de voksne ansvaret for en. Som teenager tager du mere og mere ansvaret for, hvad der sker i dit liv. Madpakke, lektier, komme op til tiden, at være ren, børste tænder osv. Det er vigtigt at få defineret, hvad der er dit ansvar. Mange skænderier opstår ved, at vi giver hinanden skylden. Hvis vi derimod klart får defineret, på hvilke områder vi selv har ansvar, behøver vi ikke give andre skylden eller selv føle skyld.

At få eller tage skylden er tungt og sætter venskaber og forhold på prøve.

skyld

to do

Hvis du virkelig mærker efter, hvad skyld gør ved dig – selvhad, tristhed, centrerethed om sig selv, følelse af uværdighed, isolerethed, lavt selvværd – så er begrebet skyld og de afledede følelser i høj grad nedbrydende – og på ingen måde opbyggende og konstruktive.

Lav en liste over, hvad og hvem du føler skyld over for – i din familie og i dine venskaber. Hvad gør det ved jeres forhold?

Angst

to reflect

Hvordan kan angst styre dit liv
– dine handlinger, dine tanker, din krop?
Er det hæmmende eller udviklende?

- Hvordan begrænser angst din måde at være på?
- Hvordan kan angst give dig nye muligheder i livet?
- Hvis angsten bliver din identitet, din grundtone
– hvor søger du da hjælp?
- Hvem kan du dele din frygt og angst med?
- Kan angsten lette eller helt forsvinde ved,
at du er åben over for andre om den?
- Er du angst eller bange for fremtiden?
- Hvad er egentlig forskellen mellem at være angst
og det at være bange for noget?
- Kender du nogen, hvis angst har ført til tanker om selvmord?

angst

to know

Angst er en normal del af livet
og kan bruges til at vokse psykisk med.

Præstationsangst er når du bliver lammet eller hæmmet i at
gøre dit bedste. Præstationsangst er mental, altså begrundet i
dine fantasier om, hvad der kan gå galt. Tror du altid det bedste,
eller tror du altid det værste?

Eksistensangst er en normal del af livet, som vi ikke kan
undgå popper op indimellem. Det kan være angsten for at dø eller
angsten for, at vore nærmeste skal dø fra os. Det kan dreje sig om
alle de store spørgsmål om mening, liv, natur og miljø, død, krig,
hungersnød.

Fobisk angst er, hvis du er angst eller bange for en eller
flere helt bestemte situationer eller ting. Vil du vide mere om
typer, årsager, hvad der hjælper, osv.

- se <http://netpsykiater.dk/Htmsgd/enkelfobi.htm>

Vrede

to reflect



Vrede kan være som en ventil for et indre pres. Altså en form for vrede, der er udtryk for magtesløshed, manglende overblik eller overskud. – F.eks. når man er nervøs for at gå til eksamen, og om morgenen får sig et dejligt forløsende skænderi med lillebror.

Vrede udløst af medfølelse... - som f.eks. når et værgeløst barn bliver kørt ned af en spritbilist.

- to vidt forskellige former for vrede. Kender du dem?

Kender du andre former for eller nuancer af vrede?

Viser du vrede? Hvordan? Kan vrede drive dig til at handle?

Er dit mentale syn uklart, når du er vred? – Eller ser du tværtimod særlig klart og tydeligt?

Giver vrede dig ekstra energi? Kan du mærke, hvorfra vreden kommer op i din krop?

Gammel gemt vrede kan komme ud som forvrængninger af virkeligheden og overdreven aggressivitet og kan ramme sagesløse ofre – har du nogensinde oplevet det?

Vrede er en naturlig del af livet, og vi kan og skal ikke fornægte den, men indpakket vrede, som vi ikke erkender, dræber indefra. Læg f.eks. mærke til, hvordan du bliver stram i kæberne og næsten ikke kan trække vejret, når du forsøger at undertrykke vrede. Det gør næsten fysisk ondt. Eller hvis du afslutter din dag med en uforløst vrede i dig. Det kan give en rædselsfuld og anspændt søvn. Men det er heller ikke altid hensigtsmæssigt at buse ud med sin vrede. Så hvad kan man så gøre?

- Prøv næste gang, du er afsindig vred, at vende det til hysterisk grinen... Forskellen mellem de to tilstande er ikke så stor.
- Eller prøv at få det ud fysisk, f.eks. ved at danse aggressivt til høj rock eller heavy og mærk, hvordan kroppen får afløb. Syng med! – Det giver en dejlig fri fornemmelse i halsen bagefter. Eller løb en tur.
- En boksebold i et hjørne af huset er super!

100 vrede

to know

Som nyfødte er vi helt åbne og modtagelige i vore nære relationer – og derfor også yderst følsomme over for vore nærmestes sindstilstand. Hele bevidstheden og sansesystemet er 'tuned ind på' mor.

Skraldespand

Gennem de første leveår lærer vi at 'åbne og lukke' for, hvor meget vi vil være tuned ind på andre mennesker. Vi lærer at skifte mellem indadvendt og udadvendt. Men alligevel forbliver mange så 'åbne', at det er som om, at de ikke kan lukke af for andres sindstilstande. De tager de voksnes negative følelser 'på sig', også selvom negativiteten ikke har noget med dem selv at gøre. Eller de føler sig ansvarlige for bedstevenindens dårlige humør, som de gør alt for at hjælpe med til at vende. Det er jo kun godt, fordi det viser, at man er i besiddelse af næstekærlighed og empati, som betyder at kunne sætte sig i et andet menneskes sted.

Men det kan blive for meget. Du kan blive 'affaldsspand' for andre menneskers destruktive følelser. Du kan risikere at blive den:

- - de andre altid betror sig til.
- - der oftest får skældud i familien, selv om du ikke har gjort noget galt..
- - der løser konflikter, også selvom de ikke har noget med dig at gøre.

I årene som teenager er noget af det væsentlige, man foretager sig, i virkeligheden at frigøre sig fra at være bærer af de voksnes negative energier. Har du tænkt, at du måske ikke helt kan ryste din opdragelses negative sider af og bruger dem på andre mennesker, som dine forældre har brugt dem på dig.

Mærk efter, om du nogle gange er tynget og træt efter at du har været sammen med andre. - Hvordan kommer du af med denne træthed? - Kan du klare det ved at være alene, eller har du brug for nogen at 'læsse af på'? Hvordan får du i det hele taget arbejdet 'ny energi'?

to do
skraldespand

Fra destruktiv

Overskud og medgang gør os rummelige – både for os selv og over for andre. Modgang og destruktive følelser giver kortere lunte, manglende overblik og mindre spændvidde.

Spændvidde er når du evner og er villig til at forstå på trods af. Det er det at være parat til at nå ud i hjørnerne, gå bagom og se indeni og erkende menneskets mange lag og deres kompleksitet.



Du kan ikke flygte fra det destruktive. Selve den proces at mærke spektret fra destruktiv til konstruktiv spændvidde, modner dig som menneske og gør dig rummelig.

til
konstruktiv



At skrifte:
Skriv dine problemer, fortrængninger, dårlige oplevelser osv. ned på et stykke papir. Brænd det bagefter for at slette / fjerne det fra din bevidsthed. Det giver luft!

Hvad skal der til for at du kan blive mere rummelig og få større spændvidde i dine relationer til andre mennesker? Hvad er det, der kan ødelægge din rummelighed og spændvidde?

det fysiske

kost • vægt

motion • menstruation • naturlighed

kosmetiske operationer

Kroppen er dit fundamentale redskab i livet. Den skaber rammen for, hvad der er fysisk muligt.

En velfungerende krop giver mulighed for, at vi kan nå vore drømme, mål og visioner. Ofte undgår vi udfordringer, hvis de er for ubehagelige, og på et tidspunkt har vi undgået så mange af dem, at vore muligheder for at udfolde os er indskrænkede.

Dårlige vaner sniger sig ind ad bagvejen.

Måske vi allerede som teenagere har glemt, hvad et sundt måltid gør for at øge vores energi og velvære. Vi bliver derimod alt for ofte mindet om, hvad usund mad som slik, chips og sodavand gør ved vores energi, søvn og hud. Dovenskab, bumser, fedtlagre, manglende koncentration er blot nogle af konsekvenserne.

Måske har vi glemt, at det kan være sjovt, nemt, legende – og samtidig konditions- og styrkeskabende at bevæge sig. Ved at være fysisk aktive giver vi kroppen et naturligt flow, som stabiliserer vore kropscyklusser som menstruation, der bliver en naturlig del af livet.

Kroppens gener ved så at sige, hvad der er godt for os, men det kræver tillid og evne til at lytte til kroppen for at forstå, hvad der er det rigtige. Og det kan kræve beslutningskraft og disciplin at holde fast ved det.

Vi skal passe på den krop, vi har. Godt nok kan den genoptrænes og forandres – men den vil selvfølgelig ældes over tid. Kroppen vil aldrig tage sig helt så perfekt ud, som vi kunne tænke os, men den er hos de fleste mennesker alligevel helstøbt, og vi bør lære at elske den, som den nu engang er. At stræbe efter det perfekte er et uopnåeligt mål, og lykken findes ikke nødvendigvis i en kosmetisk forandring

KOST

Hvad har du mest lyst til, når du bliver sulten..?
- Stærkt, bittert surt, salt, sødt?

Hvad opfatter du som 'normal sund mad'? Hvor og hvordan i kroppen mærker du sult? Er mæthed en god fornemmelse? Hvor mange gange om dagen og hvornår spiser du? Hvilken type kost er du mest til? Kød, grøntsager, frugter, brød, junkfood, kold eller varm mad, let eller tung mad...?



to do kost

En madpyramide, som man traditionelt ser, får du ikke her, da årstidernes skiften, dit humør og din aktuelle tilstand har indflydelse på, hvor vægten skal ligge i forhold til, hvad der er hensigtsmæssigt at spise og drikke.

LYT TIL KROPPEN om det, du spiser og drikker, er det, din krop ønsker, og lav herefter planen nedenfor.

Hvad er din favoritmad?

Morgenmad:

Frokost:

Aftensmad:

Frugter:

Grøntsager:

Mælkeprodukter:

Krydderier:

Krydderurter:

Kød:

Drikkevarer:

to reflect

Ser du dig selv som tyk, tynd eller lige tilpas?

Overvejer du en kur? Hvordan er den gode måde at slanke sig på?

Er det o.k. at have former?

Skal man blande sig i andres vægt?

Den perfekte – hvordan ser hun ud?

Ville du vælge en kæreste, der er tyk?

Er der forskel på at være kraftigt bygget og fed?

VÆGT



to know



spise forstyrrelser

Anoreksi

er at sulte sig af psykiske årsager. Hvilke psykiske tegn, man skal kigge efter, kan det være svært at sige generelt, da der er flere faktorer, som spiller ind. Manglende omsorg og kærlighed kan være udløsende faktorer. Det at blive som barn igen uden former og menstruation kan opleves befriende. Et andet tegn kan være, at den unge overtager styringen ved at være overdrevent aktiv med at lave store måltider mad til andre, men ikke spise selv. På den måde viser man, at "jeg kan stå imod – jeg er stærk". En anorektiker ser altid sig selv som for tyk, selv om vægten i virkeligheden er langt under middel. Verden indsnævres til at dreje sig om sin egen overflade – at se sig i spejlet hver dag, at motionere overdrevent og at tænke på mad. En anorektiker kigger ikke ind i sig selv, hun 'ønsker' smerten og fortrænger glæden og det sociale samvær. 5-10 % af de ramte dør af sygdommen. Kredsløbssvigt, væskeforstyrrelser, alvorlig infektion eller selvmord er oftest årsagen.

Bulimi

er overdreven spisning efterfulgt af, at man kaster op. En "helbredt" anorektiker kan let udvikle sig til at blive bulimiker. Sygdommen kan også opstå hos piger, der ønsker at kontrollere deres vægt enten ved at kaste op eller tage afføringsmidler. Der er tale om en lige så farlig tilstand som anoreksi, da kroppens væske- og saltniveau kommer i ubalance. Tænderne kan blive ødelagt, hvis man gennem længere tid gentagne gange har kastet op på grund af de stærke fordøjelsessyrer, der kommer med op. Ofte kan der opstå økonomiske vanskeligheder, da der skal mere og mere mad til, og det koster penge.

Ved begge sygdomstilstande ødelægges kroppens kemi, og organerne får ikke tilstrækkelig næring, hvorfor der bl.a. kan opstå depression, hjerteflimmer, indlæringsproblemer, stress. Til forskel fra anoreksi kan bulimikeren holde tilstanden hemmelig i mange år, hvorfor symptomerne ofte er alvorlige, når de endelig opdages.

Er du i god form? – Hvad gør du for at holde dig i form?

Kan du mærke forskel på din energi, din trivsel, dit humør, når du dyrker sport / ikke gør det?

Hvilke former for motion giver en pæn krop?

Hvilke former for motion er sagen for dig?

Hvor meget motion er nok?

Er du til holdsport eller individuelle sportsgrene?

Er det motion at cykle i skole eller gå til og fra bussen?

Hvad er din vigtigste motivation for at dyrke sport?

Hvad er konsekvenserne ved at vælge motion fra?



to know

*motion gør
glad krop og psyke*



Lige meget hvilken sport du vælger, bør du dyrke den regelmæssigt og hårdt nok til at få din puls op. Når du motionerer, får du større muskler og forbrænder på den måde fedt. Dit stofskifte stiger. Når blodet iltes, får lungerne det bedre; du bliver i stand til at udskille flere affaldsstoffer og klare dagens udfordringer mere effektivt. For at bevare en rank og spændstig krop, skal du motionere jævnlige. Allerede inden du er 20 år, kan du få appelsinhud, små rynker, bryster der hænger og slaskede baller. Ved motion styrker du hjernens evne til koncentration, og dine knogler bliver stærkere. Du undgår nemmere stress og depression, samt ikke mindst sygedage. Desuden øges mængden af endorfiner i hjernen – kroppens eget rusmiddel eller lykkehormon, som giver bedre humør, mindre stress og større glæde.

Lav en motionsplan, så du som minimum dyrker sport, der får pulsen op, 3-4 timer om ugen.

Ideer!
Træning, der giver maksimal puls på kort tid: Sjipning så hurtigt du kan, englehop, cykling op ad en stejl bakke, vild dans.

Træning, der giver en puls på ca. 150 i 20 minutter: Sjipning i jævnt tempo, powerwalk, cykling ligeud, hop på trampolin, svømning, leg med bold – tennis, badminton, fodbold m.m...

to do

- Hvad tænker du om det at have menstruation?
- Tager du smertestillende midler, når du har menstruation?
- Kan du gøre noget for at mindske smerter ved menstruation?
- Er der sammenhæng mellem, hvordan du har det følelsesmæssigt og tidspunktet i din cyklus?
- Bruger du eller kender du nogen, der bruger p-piller som smertestillende middel?
- Hvor lang tid varer din menstruation?
- Kender du - og er du opmærksom på - din cyklus?

to reflect

MENSTRUATION



gør det selv **smertelindring**

to do

- Du kan udføre nogle simple yogaøvelser for at mindske ubehag og smerter under menstruation
- Læg f.eks. benene op ad en væg, underlivet let løftet og massér underlivet i urets retning
- Læg dig i fosterstilling og styr dit åndedræt, så du slapper af
- Drik mere vand, spis en let diæt
- Motioner ganske let, gå f.eks. en lang tur i behageligt tempo. Du vil bløde lidt mere, mens du gør det, men se på det på den måde, at du skaber flow
- Lav nogle dybe vejrtrækningsøvelser, gør dit åndedrag lidt langsommere, men uden at forcere det.
- Skab en form for dvaletilstand.

Vælg at se din menstruation som en renselse af krop og sind.

Affaldsstoffer udskilles via blodet, og mentale spændinger slippes, hvis man giver sig hen i det. Det er en god ide at tage sig rum og tid til at være indadvendt i perioden med menstruation. Mange bliver mere træt i perioden, hvilket er et signal om at give sig selv rum og tid til afslapning. Stil færre krav til dig selv, dvæl lidt mere, lær dig selv at nyde en tilstand af kun at være. Se det som et frirum og brug tiden til at se indad.

to know

to reflect



Hvis du brugte samme tid på motion, som du gør på at 'gøre dig lækker', hvordan så din krop så ud?

NATURLIGHED -eller ej!

Hårvækst: Er der gode grunde til at barbere sig under armene, på benene, intimt? Hvad tænker du, hvis du ser en kvinde med lange hår under armene? Kan kønsbehåring – eller mangel på samme – være et spørgsmål om mode? Er du genert på grund af hårvækst/barbering, når du går i svømmehallen? Er hårvækst et emne,

der diskuteres blandt unge og som eventuelt fører chikane med sig? **Kropslugt:** Tør du være ærlig og hjælpsom, når veninden/vennen lugter ubehageligt? **Makeup:** Hvorfor bruger du makeup? – Er det nødvendigt? – Er det fordi, andre gør det? Hvor lang tid bruger du på at gøre dig klar, sådan at andre kan 'tåle' at se dig?

naturalighed

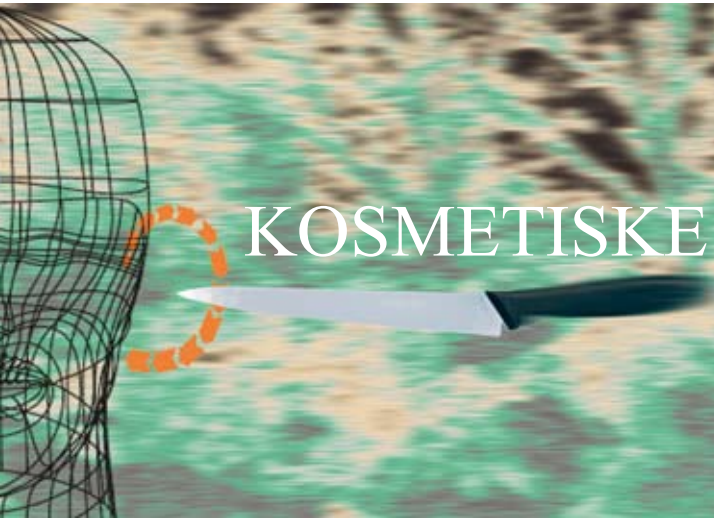
to do

Kropslugte er urenheder, der skal ud af kroppen. En sundere kost og rigeligt med vand kan ofte fjerne en 'harsk' kropslugt.

- Dårlig ånde kan være tegn på ubalance i mave eller mund.
- Spray mod dårlig ånde fjerner ikke årsagen til den.
- Din tunge udskiller urenheder, hvorfor du kan skrabe din tunge ren som et forebyggende middel. Tungeskrabere kan købes i helsekostbutikker.
- Nyrerne renser kroppen, så det er nødvendigt at drikke mere end 1½ liter vand om dagen for at udskille kroppens affaldsstoffer. Hvis man ikke får udskilt affaldsstofferne, kan det give ophobninger, som sætter sig som ømhed og stivhed i leddene.
- Husk at børste tænder mindst 2 gange om dagen.
- At farve sit hår er ikke ufarligt; pas på med at eksperimentere selv, spørg din frisør til råds. Nogle farver udtørre hårbunden og kan give kløe og ubehag – og hos nogle allergi og andet ubehageligt.
- Der findes ingen lette løsninger til at fjerne kropshår. Hvis du vælger at bruge nogle af de forskellige cremer og skum, der skal smøres på huden, så sæt dig ind i de eventuelle bivirkninger, der er beskrevet i vejledningen ved tuben eller pakken, for det kan også være dig, de handler om!

www.astmaogallergi.dk
Tænk på hvor gammel du er, når der skal prøves noget nyt. De store forandringer kan du altid nå. Forsøg i stedet at finde din personlighed inden i dig selv, vær naturlig og øv dig i at holde af dig selv, som du nu engang er.

to reflect



KOSMETISKE OPERATIONER

Kunne du tænke dig at få foretaget en kosmetisk operation? Hvor på kroppen? Hvorfor? Hvordan tror du, det ville ændre dit syn på dig selv? Hvad ville det betyde for dig psykisk? Hvilken pris er du villig til at betale, både med hensyn til økonomi og risiko for en fejloperation? Kender du noget til konkrete ulemper forbundet med kosmetiske operationer, hvis resultatet ikke bliver som ønsket?

OPERATIONER

Det perfekte menneske?
Hvordan ser det ud?

Hvordan hænger skønhed, udstråling og charme sammen? - Hvad kan man gøre for at få større udstråling? - Kan en kosmetisk operation ændre dig til det bedre? Er kosmetiske operationer en genvej til noget andet? Er det i orden at få lavet en fedtsugning, hvis du i virkeligheden selv kan gøre forskellen (f.eks. ved at omlægge din kost og ved mere motion)?

to do *gør det selv*



Hvad er det egentlig, vi ønsker - og som kan føre til, at vi får foretaget kosmetiske operationer?

- Et glat ansigt uden bumser og rynker?
- En flot stram barm?
- En flad mave?
- Stramme slanke lår og baller?

I stedet for en kosmetisk operation kan du i stedet vælge en sund livsstil: En kost med masser af frugt, grøntsager og vand, samt masser af motion og nok søvn.

Analyseinstituttet Gallup for Berlingske den 11.12.2006:

- 1 ud af hver 10 kvinder har fået foretaget en kosmetisk operation.
- 1 ud af 5 kvinder overvejer at lade sig operere kosmetisk.
- 3 ud af 4 finder det acceptabelt at få foretaget en kosmetisk operation.

to know

selvforståelse

din livs essens • værdifuldhed
styrker • empati • følelser
ideologi • skygger

Hvem er jeg? – Hvilken værdi har jeg? – Spørgsmål vi søger svar på gennem hele livet. Vi får nogle af svarene ved at spejle os i andres anerkendelse eller mangel på samme. En anden del af svaret får vi fra en følelse indeni, en mavefølelse. Vi får indimellem en fornemmelse af, hvad vi virkelig er skabt til at udrette i livet. Og nogle gange ved vi bare, hvem vi lige præcis er, uden at have gjort eller udrettet noget bestemt.

Meget af tiden lever vi i usikkerhed, fordi vi har glemt, hvem vi er. Eller andre har valgt vejen for os eller har planer med os, hvorfor vi ikke kan føle engagement i og ejerskab til vort eget liv.

Det er vigtigt som ung at nå ud i mange afkroge af livet og at eksperimentere med forskellige roller. På den måde lærer vi vore følelsers mangfoldighed at kende og kommer på den måde til også at arbejde indirekte med vore skyggesider.

Forhåbentlig bringer de eksperimenter, som vi foretager som unge, os ind til kernen af, hvem vi er, og hvad vi står for – vore værdier og ideologier. Billedet af hvem vi er dybest inde, tegner sig tydeligere, når vi arbejder med at øge vor selvforståelse.

Din livsessens

to do

Hvis du var en blomst...
- hvilken blomst er du så?

Prøv at tegne den (husk at bruge farver)...

Hvorfor ser den ud, som den gør?

livsessens

to know

Din essens er dit inderste væsens kerne

- den du er dybest inde, uden at være påvirket af opdragelse og oplevelser i livet.

Sandhed, kærlighed, vilje, styrke, fred, medfølelse og nærvær - er det, du føler, når du er i kontakt med din livsessens. Det er vigtigt, at man øver sig i at være i kontakt med det dybeste, højeste og inderste - at man tillader det, giver plads til det, tør det. Brug blomsten som inspiration til at nå ind til **DIN** essens. Hæng den f.eks. op, så du hver dag mindes om, at netop du er noget særligt.

I det daglige ses vi som en overflade, skabt af os selv og vore omgivelser. Jo længere man er fra sin essens, desto mindre er man i stand til at se andre som fyldte med deres livsessens. Man kan blive offer for et fordømmende menneskesyn; rigtig/forkert, ven/fjende; jalousi, vrede, begær, stolthed, magt og kontrol kommer til at fylde og forvrænge billedet på livets essens. Kan man få øje på næstens essens, ser man et helt, mangfoldigt og unikt menneske.

to do At være værdifuld

Har du forskellige roller, du tager på dig i forhold til forskellige andre mennesker? Afviger nogle af dem fra den rolle, du egentlig har lyst til at spille? **Hvad forstår du egentlig ved det at 'påtage sig en rolle'?** At være værdifuld – skal det måles i, hvad du kan præstere? – I at du er et godt menneske? – Et glad menneske? **I følelsen af at være god til noget. Gør det en forskel i dit liv?**

HVAD HAR GJORT DIG TIL DEN, DU ER?

Er du en brik i andres puslespil?

Altså: Hvem er du værdifuld for?

Hvilken forskel tror du, at du gør for dem?

Hvad gør det, at du er noget for andre, dig til som menneske?

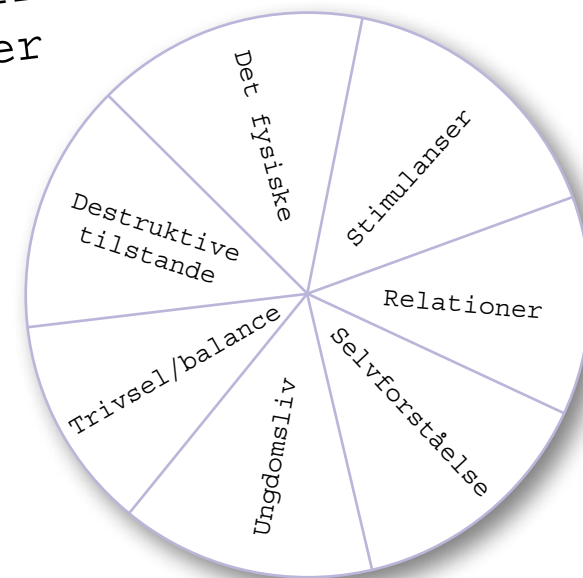
– Tænk både på dine styrker og dine svagheder.

to know



At være et værdifuldt
menneske omfatter
alle livets
aspekter:

Se illustrationen:



Styrker

to reflect

Fagligt:

Hvad er du bedst til i skolen?

- Er du mest til sprog?
- Mest til matematik?
- Mest kreativ/musisk?

Fysisk:

Hvilken fysisk aktivitet er du bedst til?

Hvad falder dig nemt, når du dyrker sport?

Hvad er svært for dig?

Er du holdspiller eller til individuel sport?

Betyder fysisk aktivitet noget for dig, eller har du valgt det fra?

to do

styrker

Sæt dig ned. Luk øjnene.

Mærk efter hvad du synes, at du er dårligst til.

Hvordan virker det på dig - i kroppen, i dine tanker?

Er det DIN dom over dig selv? Eller omgivelsernes/dine forældres?

Lav nu øvelsen med modsat fortegn:

Hvad synes du, at du er særligt dygtig eller god til?

Hvordan virker det så på dig?

Empati to do

Den varme stol

Lad din ven/mor/kæreste fortælle dig, hvad hun/han synes, er det bedste ved dig.

Hvad hun/han synes, du er god til.

Hvad hun/han synes, der er det særlige ved dig – hvordan du særligt skinner igennem i verden.

Hjælp hinanden med at samle det i 5 punkter – positive sider af dig selv, som du også er enig i.

Følelsesmæssig intelligens:

to know

1. at kende sine følelser - mens de kommer til udtryk - altså være selvbevidst.
2. at kunne styre sine følelser.
3. at kunne motivere sig selv.
4. at kunne genkende de samme følelser hos andre (sætte sig i næstens sted), altså udvise empati.
5. at kunne omgås andre.

(Daniel Goleman: Følelsernes intelligens)

Den del af hjernen, der har med empati at gøre, er stadig i dine år som teenager under udvikling: 1) Hvad der opfattes i hjernen 2) hvordan input organiseres 3) hvordan man responderer - foregår kvalitativt anderledes hos teenagere, der generelt er mere impulsive og mindre præcise end voksne i at aflæse og respondere på andre menneskers sindstilstande.

Omvendt er årene som teenager den periode i livet, hvor hjernen er mest modtagelig for læring - faktisk som aldrig senere i livet. At tænke kritisk og fordømmende er ikke dominerende. Derfor er det meget vigtigt, at man som teenager arbejder bevidst med at forstå og lære, hvad følelsesmæssig intelligens er og øver sig i at indgå i frugtbare relationer med andre mennesker.

to reflect

Følelser

-at REGISTRERE

Når du vågner om morgenen - hvilket humør er du så som regel i? Dit humør - hvordan påvirker det dine omgivelser? Påvirkes du af andres gode eller dårlige humør - og hvordan det? Kan du mærke, at du har forskellige følelser i kroppen og hvor de eventuelt sidder? - glæde, vrede, kedsomhed, lethed, bekymring osv... Hvad kan gøre dig allermost 'pissed off'? Har du haft en sårbar eller usikker periode, hvor du er utilfreds med dit udseende og din personlighed?

to know

-at HÅNDTERE...

Den følelsesmæssige tilstand, som du er i, farver altid den måde, du ser verden på. Og den tilstand, du er i, aflæses intuitivt af dine omgivelser. Du

kan altså ikke skjule din grundlæggende tilstand, den skinner igennem din overflade. Det er derfor, at kontakten med den følelsesmæssige tilstand, du

virkelig er i, er noget af det mest basale i livet at lære, ligesom det er vigtigt at kunne håndtere

sine følelser konstruktivt. Det giver et mere ægte og sandt liv, hvor man er tro mod det

dybeste i sig selv.

to do

-at HÅNDTERE

Det er vigtigt at øve sig i kunne vende humøret, når man er trist, er ked af det, vred eller irriteret.

-skift TILSTAND...

Tænk på sidst du grinede højt og inderligt. **MÆRK** det i kroppen. **FØL** det i både krop og sind. Læg mærke til, hvordan følelsen breder sig, og hvordan det virker på hele kroppen.

Ideologi

to reflect

Tror du på en højere mening med livet? – Altså at der er mere mellem himmel og jord, end man umiddelbart kan se, føle og høre?

Ved du egentlig, hvad du tror på?

Har du behov for at tro på noget?

Betyder religion noget for dig?

Skal man være åben om sin tro/ideologi/religiøsitet?

Skal man lade sig begrænse af religionens dogmer?

Er det vigtigt for dig, hvad din ven eller kæreste/dine veninder tror på?

to do

*Hvis du skulle have et motto for dit liv
- hvad er det så..?*

Vores identitet er ikke en selvfølgelig størrelse, som vi arver fra vore forældre (som man måske i højere grad gjorde tidligere). Livet i det vi kalder det moderne samfund er ikke i særlig grad bundet af traditioner. Vores identitet kan vi afprøve, ændre og udvikle. Det giver os i princippet helt nye muligheder for virkelig at vælge 'drømmelivet'. Men det føles ikke nødvendigvis positivt. Friheden, ubundetheden og uafhængigheden kan føles skræmmende og næsten for omfattende. Med andre ord: Jo mindre vores liv er forudbestemt og bundet af traditionen, desto mere skal vi selv arbejde med at skabe vores egen identitet. Men desto mere påtrængende bliver vore egne konflikter med vores identitet så også - og dermed risikoen for, at vi føler os utilstrækkelige.

to know

At favne sine Skygger

Vi er som et slot med flere etager og adskillige rum. Efterhånden som vi vokser op, begynder vi at fornægte sider af os selv, fordi vi skammer os over dem. Lige så stille lukker vi rum efter rum i slottet, og mange af os ender i en etværelses lejlighed. Alle de lukkede rum bliver vores skyggesider, og den del af vores personlighed, som vi ikke formår at tage ansvar for.

(Resume fra Debbie Ford: Kast lys over skyggen. Borgen 2007)

Når vi fordømmer andres adfærd, kan det have at gøre med vore egne skyggesider, som vi ønsker at fortrænge. Hvis vi gerne vil hvile i os selv, skal vi lære at acceptere og leve med de sider af os selv, som vi bryder os mindre om og kan blive irriterede over.

Hvorfor har vi sider af os selv, som vi ønsker at skjule? Er det vores måde at se på livet på, vores religion, ideologi, der forhindrer os i at leve hele vort liv i lyset? Skyggesiderne kommer jo alligevel ud som ændret adfærd indimellem eller bliver noget, vi gør i det skjulte. Ved at lære vore skyggesider at kende, kan vi langsomt tage dem ind som en del af os selv – og måske rette dem lidt til, så vi kan acceptere dem. For mange skyggesider giver unødvendige problemer med at leve livet åbent og ærligt.



Vi fødes som
hele mennesker



Prøv i en uges tid
at observere de domme, du fælder
over andre mennesker

Når et andet menneskes adfærd eller holdninger provokerer dig, så skriv de holdninger og handlinger ned, der provokerer dig mest.

Tænk over det, du har skrevet ned. Mærk efter, om noget af det i virkeligheden repræsenterer en skygge i dig selv – om det er et af de lukkede rum, der måske godt kan åbnes og tages i brug.

skygger to do

stimulanser

euforiserende stoffer

alkohol • røg

sukker

Brug af stimulanser har været kendt i mange århundreder. Nogle stimulanser giver energi, skærper ens sanseindtryk og virker, som om livet får intensitet og dybde. Nogle midler beroliger og giver jordforbindelse, mens atter andre sløver og bedøver – ligesom skaber en 'svømmende' parallelverden.

Trangen til at blive stimuleret findes i de fleste mennesker. Vi kender det alle i en vis grad, når vi oplever det lille kick, som sukker, kaffe eller cola kan give. Eller den ro, et varmt tungt måltid kan give.

I vores kultur er definitionen på en dårlig stimulans, at de kropslige og mentale bivirkninger ved den er større end stimulansens positive virkninger. Det bliver anbefalet fra myndighederne, at du slet ikke bruger stimulanser som euforiserende stoffer og røg, heller ikke i begrænsede mængder, da selv små mængder kan give mentale bivirkninger.

Mængden af det, der bliver kaldet designerdrugs, er vokset gennem det seneste årti og er blevet nemmere tilgængeligt. Derfor er det i endnu højere grad end tidligere vigtigt at være bevidst om virkninger og bivirkninger – og hvad du selv vil.

Udbuddet af fødevarer med relativt ufarlige stimulanser er ligeledes steget eksplosivt, samtidig med at flere og flere reagerer negativt på eller har allergi over for f.eks. sukker, farve- og tilsætningsstoffer, hvede og mælk. Derfor skal du være særlig bevidst om, hvilke slags fødekilder og stimulanser, du ønsker at indtage.



Euforiserende stoffer er rusmidler, der enten virker opkvikkende eller beroligende. De skaber alle fysisk og psykisk afhængighed. Og de er alle ulovlige. Uanset om virkningen er opvikning eller beroligelse, er konsekvensen en massiv fortrængning af virkeligheden. Rusmidlerne påvirker massivt den menneskelige organisme – hjernen, nervesystemet, de vitale organers funktionsevne samt evnen til at handle rationelt.

fakta

euforiserende stoffer

STOFFER	VIRKNINGER OG BIVIRKNINGER
Amfetamin - kemisk fremstillet	Opkvikkende og stimulerende. Abstinenser, søvnbesvær, ømme led, afhængighed, sindslidelser, psykoser, fortrænger kroppens egne forsvarsmekanismer.
Ecstasy - kemisk fremstillet	Opkvikkende, skærper sanserne. Virkeligheden fortrænges, hallucinationer, høj puls og blodtryk, ødelæggende for stoffet serotonin i hjernen, vanedannende, depression, dødsfald.
Fantasy (GHB) - kemisk fremstillet, flydende heroin	Beroligende, søvnfremkaldende. Træthed, kvalme og opkast, åndedrætsstop, kan medføre død når det blandes med alkohol, svært at dosere.
Hash - plantestoffer	Ændrer sanseoplevelsen, humør og stemning. Afhængighed, optages i fedtvævet og gemmes i vitale organer, hallucinationer, social isolation, tab af hukommelse, orientering, koncentration og refleksion.
Kokain - crack - plantestoffer	Opkvikkende og stimulerende. Risiko for overdosis, giver forgiftninger, hurtig afhængighed og trang til mere, øget puls, store pupiller.
Morfin - heroin - rygeheroin - plantedele	Sus som psykisk og fysisk velbehag, lykkelig ligegyldighed. Vanedannende, giver abstinenser efter kort brug, mavekrampe, diarré, muskelsmerter, depression, opkastninger, lammelser og dødsfald
Poppers - kemisk fremstillet	Kortvarig, hæmningsløs sexstimulerende rus. Hovedpine, blodtryksfald, forbigående lammelser, akut psykose, påvirkning af de røde blodlegemer, pludselig død og åtsning, hallucinationer.

to reflect

Hvor gammel skal du være, før du skal have lov til at drikke til fester?

Hvilken virkning drikker du for at opnå/hvorfor drikker du? For at være med i gruppen?

For at kunne slippe hæmningerne? For at prøve grænserne af? Fordi det smager godt?

Skal det være sammen med vennerne eller i familien, første gang man drikker?

Skal dine forældre vide, når du drikker til en fest? – Skal dine forældre bestemme

hvor meget, du må drikke?

Er det fedt eller dumt at drikke så meget, at du ikke rigtig ved, hvad du foretager sig til en fest?

Sex og fuldskab – passer de sammen?

Er det o.k. at drikke hver weekend? – På hverdage?

Tømmermænd til hverdag...

Er det o.k. at møde op i skole fredag med tømmermænd?

Alkohol

to know

alkohol

Langtidsskader:
Levereskader, mavesår, kræft, forhøjet blodtryk,
hudforandringer, knogleskørhed, hjernesvind,
nervebetændelse.

Nogen er mere disponeret end andre og kropsvægten afgør, hvor meget du kan tåle at drikke. Leveren og nyrerne er kroppens filtre, bugspytkirtlen producerer stoffer til brug for vigtige funktioner i kroppen. Alle organer påvirkes af overdreven indtagelse af alkohol. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne kvinder (over 20 år) max drikker 14 genstande om ugen og max 5 på én gang.

Mere end 10 genstande

- Det handler om overlevelse, vrede, primitiv adfærd, hjerneceller ødelægges
- Forgiftning kan indtræde af lever og hjerne, tømmermænd

6-10 genstande

- Balancen forringes og chancer for uheld forøges
- Chancer for udnyttelse indtræder, bedømmelsesevnen er forringet

3-6 genstande

- Forstyrrelser i følelserne, bevægelserne bliver langsommere, fornuften forsvinder mere og mere, seksualdriften forringes
- Chancer for udnyttelse indtræder, bedømmelsesevnen forringes

1-3 genstande

- Det bliver sjovere end virkeligheden, hæmninger og generthed forsvinder

1 fl. vin: 6-8 genstande 1 almindelig øl: 1 genstand 1 guldøl: 1½-2 genstande
25 cl. Breezer: 1 genstand 1 fl. 70 cl. vodka/rom: 35 genstande

Røg

Hvad er din holdning til at ryge cigaretter?

Er der forskel på at være daglig- og festryger?

- Hvor går grænsen?

Hvad vil det sige at være afhængig?

Ryger mange af dine venner og i så fald, generer det dig?

Ryger dine forældre? - Hvad synes du om det?

Er et cigaretskod affald?

Ville du vælge en kæreste, der ryger? - Hvordan ville dine forældre reagere på det? Har de ret til at blande sig?

Hvad kan motiverne være til at begynde at ryge? -

Identitet? - Fællesskab? - Afstressning?

- Vægtregulering?

Bliver du mere in til en fest ved at ryge? Får du en federe fest ud af det ved at ryge?

Er det okay, hvis dine forældre lader dig ryge i en tidlig alder? - Er det dem, der er galt på den, eller er det dig, fordi du ryger?

Rygestop foregår aldrig uden kvaler. Alene abstinenser efter nikotin kan bl.a. give: Koncentrationsbesvær, svimmelhed, forstoppelse, rastløshed, træthed, hovedpine, nervøsitet, uro, angst, søvnløshed, humørsvingninger, sår og blister i munden, hoste ...

Afhængigheden af nikotin vil altid sidde i kroppen, sådan at hvis man stopper med at ryge, så vil kroppen alligevel - selv mange år senere - 'huske' nikotinen.

Rygestop-support og -kurser kan man melde sig til mange steder i landet i mange forskellige sammenhænge. Så hvis du ønsker at stoppe, er Danmark virkelig blevet et land, hvor der er hjælp at få.

Stop i dag tlf.: 80313131

Læs om de massive kritiske forandringer, din krop undergår ved at ryge: www.liv.dk
Vandpibe giver også afhængighed og giver samme skader som cigaretter.



to know

Sukker

At sukker giver afhængighed, har vi vidst i mange år, men forbruget af sukker stiger alligevel - især blandt børn og unge.

Kigger du på listen over hvad de madvarer, du spiser og drikker til daglig, indeholder, vil du se, at sukker bruges i langt de fleste forarbejdede fødevarer. Vi er blevet vænnet til, at meget af den mad, vi spiser, skal smage sødt.

Sukker gør os afhængige. Et forskersteam har lavet forsøg, der viste, at rotter som er gjort afhængige af kokain, på trods af deres afhængighed vælger sukker frem for kokain. Andre forsøg har vist, at afhængighed af sukker giver øget chance for afhængighed af stoffer senere i livet. (Kilde: www.alun.dk/helse.asp)

Hvorfor er sukker farligt? Det øger dit niveau for insulin, og det kan føre sukkersyge med sig. Det kan også medføre fedme og forhøjet blodtryk. Det ændrer floraen af bakterier i tarmene og er føde for en svamp, der hedder candida, som igen kan medføre, at man får helt andre sygdomme som humørsvingninger, udfald, kløe, allergier. Det alarmerende i det øgede behov for sukker er, at vore kostvaner ændres, sådan at vi spiser flere tomme kalorier og kommer til at mangle fiber- og vitaminholdig mad; dette svækker immunsystemet og gør dig nemmere både fysisk og psykisk syg. Med flere sygdomme følger ofte, at man skal tage mere medicin og smertestillende piller. Sukker ælder huden, ændrer dit blodsukker, giver træthed og manglende koncentrationsevne. Din indlæringsevne forringes, og du bliver i perioder nemmere hyperaktiv.

to know



to do

I de næste to dage - hver gang du spiser og drikker, så skriv ned, hvor meget sukker, du har fået. - Både den skjulte sukker (lav et overslag ved at læse på deklarationen på pakken) og den sukker, som du selv putter på/i maden.

Bruger du sukker som smagsforstærker? - For at få mere energi? - Spiser du noget sødt som belønning / trøst?

Fakta om sodavand: Såkaldte "sukkerfri" produkter er ikke nødvendigvis bedre end sukkerholdige. For det første er tilsætningsstoffet aspartam i større mængder kræftfremkaldende og afkalker knoglerne. For det andet er "sukkerfri" sodavand forstyrrende for stofskiftet, sådan at du får større trang til at indtage kulhydrater, når du har drukket sodavanden. For det tredje giver kulsyren i sodavand den virkning, at du ikke kan mærke sult/mæthed på samme præcise måde, som hvis du blot drikker vand til et måltid - og det kan betyde, at du kommer til at spise for meget. Desuden ændrer kulsyren den såkaldte syre/base-balance i maven, så fordøjelsen fungerer dårligere og optagelsen af vitamin forringes.

to know

www.silfolkesundhed.dk

trivsel

de fysiske rammer • det kolde brusebad

yoga • meditation • næring

organbalance • holisme • musik • ren dag

Livet 'sætter sig' i vores krop. De oplevelser livet giver, aflejrer sig i form af spændinger, forsvarsmekanismer og modstand. Hvis man skal lære at løse dem op igen og skabe balance i krop, sind og sjæl, er det nødvendigt, at man opøver sin evne til at 'lytte bag om' ubalancerne.

Den holistiske filosofi (helhedstænkning) er ideel som grundlag for at skabe trivsel og balance i krop og sjæl, da det ikke kun er det kropslige, der skal fungere, men også det energimæssige, det følelsesmæssige og vore relationer til andre mennesker.

Dette afsnit indeholder nogle emner, der kan udvide din forståelse af, hvordan man kan opnå større velvære. Det er emner, som tager deres udgangspunkt i, at vi er mere end krop og sind – vi har en sjæl, og i kroppen har vi en række energibaner, der tilsammen skaber et energifelt.

Vore omgivers farver og stemninger, musikken vi hører, maden og måden den tilberedes på, samt hvordan vi mere dybtgående kan påvirke vores krop via bevægelse, kropsholdning og vejrtrækning – er områder, som har indflydelse på vores samlede trivsel.

Du får inspiration til, hvad du selv kan gøre for at rette op på dine ubalancer - eller måske helt undgå dem.

fysiske rammer



Farverne omkring os har indvirkning på krop og sind. Feks. arbejder den indretningsfilosofi, der hedder neo feng shui med elementerne jord, vand, luft, ild, metal – og med en opfattelse af, at farverne, der knytter sig til hvert element, også skal være i balance i omgivelserne. Farverne har en generel indvirkning på mennesket, men det er lige så vigtigt at kunne mærke med sig selv, hvad man føler, man har brug for for at komme i bedre balance. I soveafdelingen har man f.eks. typisk brug for at blive beroliget, mens man ved arbejdsbordet har brug for energi og kreativitet, hvilket ildfarverne og de mere grønne og blålige farver er et tegn på. Vi har som mennesker forskellige behov – så hvad der er den rigtige farve for ét menneske på én bestemt dag, kan være modsat for andre mennesker.

Orange virker optimistisk, venligt, spontant
Gul kan give et stemningsløft og stimulerer evnen til at tænke
Grøn virker beroligende, giver harmoni og øget selvkontrol
Blå virker beroligende, afslappende og sænker pulsen
Violet stimulerer tanker med åndeligt indhold - skaber fordybelse
Rosa dæmper uro - er meget kvindelig
Brun udstråler stabilitet, ro, tryghed
Hvid signalerer renhed og uberørthed.
 Hvid får andre farver til at træde stærkt frem
Sort er voldsom og afgørende. Signalerer fare, oprør og stærke drifter
Grå er neutral, afdæmpet - kan virke elegant eller trist

to do

Ryd op og luft ud hver dag. **Skab ro** til natten. Sluk for **elektriske apparater** om natten på stikkontakten. Sørg for at **spejle** ikke vender mod sengen - det giver energi og dermed en forstyrret søvn. Vær varsom i dine **valg af farver** - tilfør kun de farver til rummet, som du mærker er rigtige for dig - og gerne i dæmpede **nuancer**. De ting du har stående på hylderne - mærk efter, om de har en **funktion** eller betyder noget for dig. Smid det ligegyldige ud. **Rod** er stagnation og **kaos**, og for meget rod medfører typisk **for lidt handling**.

Den kolde morgendouche rengør én mentalt og fysisk, så du efter nattens drømme er klar til at tage imod dagen med åbent sind. Dagen afsluttes med at skylle kroppen og ens energifelt, så du kan gå til ro centreret i din egen energi. Den kolde douche kan også anbefales efter ubehagelige eller stressende oplevelser. Den giver straks lethed i kroppen, og tankerne kan flyde frit igen...

Det kolde brusebad

Gode grunde til et koldt brusebad:

- 1: styrker immunforsvaret
- 2: renses de indre organer
- 3: renses krop og sjæl
- 4: fjerner negativ energi
- 5: forbedrer søvnen og gør dig stærkere til dagen
- 6: holder dig klar og frisk til at kunne give til andre
- 7: giver blød hud og et stærkt hjerte

to do

det kolde brusebad

Brug så koldt vand som muligt, begynd med vand på panden eller på toppen af hovedet og så ned foran og på skuldrene. Vend så om og begynd med nakken og lad vandet løbe ned ad ryggen. Mindst 7 sekunder på både for- og bagside af kroppen. **Den kolde douche skal altid tages inden det varme bad.** Tag de kolde bade mindst 6-8 uger og vurder så, om det er blevet til en vane, det er svært at komme udenom! Vinterbadning kan naturligvis også anbefales.

Yoga er evnen til at fokusere sindet udelukkende på ét objekt og fastholde dette fokus uden distraktioner.

Patantali i: Yoga Sutra's

Når man praktiserer yoga, uanset hvilken øvelse eller stilling, det drejer sig om, er kroppen og åndedrættet de to ting, man retter sin opmærksomhed imod. At fastholde fokus, uanset kroppens medleven eller modstand, at 'give slip' ind i det, der er, er det allervigtigste i yoga. At lytte til kropsindet og respondere på helhedens grænser og behov, disciplinerer opmærksomheden ind i fuldt nærvær.

Yoga

De fysiske øvelser (asanas) balancerer og renser kroppen. Åndedrættsteknikkerne øger kroppens energiniveau og energifelt. Meditation træner og disciplinerer sindet ind i stilhed.

Det er selvfølgelig nødvendigt at lære de klassiske yoga-stillinger på en yoga-skole, men endnu vigtigere er det at begynde at eksperimentere selv. Yoga er dybest set en indadvendt praksis, hvor du opøver total kropsbevidsthed og nærvær.

to do

Yoga om morgenen

Begynd dagen med at strække dig helt op på tæerne, træk vejret dybt ned i maven, gå lidt rundt på tåspidserne. Lad armene og overkroppen falde ned mod gulvet på en pustende udånding. Stå et lille stykke tid. Lad kroppen rulle langsomt op, led for led i rygsøjlen. Stå et øjeblik med lukkede øjne og mærk kroppen i sin helhed, fra tåspids til toppen af hovedet.

www.yogajournal.com



Stil dig i en trekant som på billedet. Træk vejret dybt ned i maven. Ret opmærksomheden mod dine fødder, mod de udspændte muskler i haserne, mod lårmusklene. Lad åndedrættet fylde helt ned i området omkring navlen, mærk rygsøjlen, skuldrene, giv slip i nakken og i hele hovedet. Lad hænderne vandre ind mod fødderne. Og rul ligesom ved den første øvelse langsomt op, hvor du mærker hver eneste ryghvirvel og til sidst står ret op med lukkede øjne og mærker kroppen i sin helhed.

Meditation er, når krop og sind bliver helt stille. Forskellige teknikker er alle instrumenter til at stilne sindet – som er tilbøjeligt til i ét væk at skabe tanker og følelser. Teknikkerne skal hjælpe sindet til at flytte opmærksomheden væk fra kroppen og fra alle de sansninger og indre fornemmelser, der kommer fra den. Stilheden er dér, hvor tid og rum træder i baggrunden, og en forfinet og ren energi er til stede. Du opnår dybere hvile end ved almindelig afslapning, og du kommer helt forfrisket, afspændt og balanceret ud på den anden side. **Du genopdager, hvem du virkelig er.** Så meditation er en metode at til forstå os selv, mærke hvem vi er dybest inde.

Dokumenterede effekter:

Stressreduktion

Bedre søvn

Øget koncentrationsevne

Øget kreativitet

Dårlige vaner reduceres



Meditation

to know

Dette er en simpel meditationsteknik, som kan skabe en dyb afspændt tilstand i din krop og dit sind. Når sindet bliver stille, men du forbliver vågen, vil du opleve dybere, mere tyste niveauer af opmærksomhed. Det anbefales, at du laver denne øvelse 15 min. to gange om dagen, morgen og aften. Du kan også anvende teknikken nogle få minutter i løbet af dagen, hvis du føler dig stresset. Det vil hjælpe dig til at blive recentreret i dig selv.

Luk dine øjne...

Lad din opmærksomhed blidt rettes mod åndedrættet. Observer åndedrættet, når du ånder ud og ind. Vær opmærksom på hele åndedrættet. Prøv ikke på at ændre det på en bevidst måde. Når du observerer åndedrættet, iagttager du måske, at det ændrer sig i hastighed, rytme eller dybde. Der er måske tilfælde, hvor det tilsyneladende stopper. Uanset hvad der sker med åndedrættet, så iagttag det uden modstand eller forsøg på at forandre det. Du vil måske opleve, at opmærksomheden flyder væk fra åndedrættet og til en tanke i sindet, en følelse eller fornemmelse i kroppen, eller en lyd i omgivelserne. Uanset hvornår du registrerer, at du ikke observerer åndedrættet, bring da blidt din opmærksomhed tilbage til det. Forsøg ved denne opmærksomhedsmeditation at give slip på de forventninger, du måtte have til, hvad meditationen kan gøre for dig. Registrer i stedet de følelser eller tilstande, der dukker op i din opmærksomhed. Hvis du fokuserer på en følelse, en tilstand eller en forventning, behandl den som enhver anden tanke og bring blidt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet. Fortsæt 10 minutter. Slip alle former for fokusering. Blot sid. Vent nu 1-2 minutter og åbn så øjnene langsomt. Registrer om processen var behagelig og iagttag, hvad du har taget med ud i din bevidsthed i dagligdagen.

to do
meditation

Man skal spise, så hvorfor ikke vælge mad, der styrker dig og din krops selvhelbredende evner? Det er kosten, der opbygger eller nedbryder helbredet og kun den sunde mad forebygger sygdom. At spise mad der styrker immunforsvaret, krop og psyke, kræver tid og omtanke. Forældrene er et forbillede for, hvilken slags mad børnene spiser, og det er forældrene, der skaber ritualerne omkring maden. Vi spiser ikke blot for vores fysiske krops skyld, men også for at styrke vores sjæl. Mad har også en social dimension – at spise er forbundet med tryghed, struktur, hygge og samvær. Kroppen fordøjer bedst og optager mest effektivt næringsstofferne i maden, når man er afslappet og glad, frem for hvis man er ked af det, vred eller stresset.

Næring

Et ordsprog siger: **spis som en konge til morgen, som en prins til frokost og en tigger til aften**. Maden vi spiser om morgenen er det, dagens præstationer skal bygge på. Ligesom morgenmaden skal bestå af noget nærende, så skal frokosten i særdeleshed det også. Hvis vi ikke tilfører kroppen næring, bliver vi ukoncentrerede og spiser i stedet slik og sukker, som har en hurtig og forbigående effekt på humør og energi. Energien ophører også hurtigt, og opstår på ny en trang til søde sager. Vi bliver trøtte og mindre opmærksomme. Aftensmaden skal helst være et ret lille måltid, der spises senest kl. 19, da den føde, der indtages herefter, belaster organerne, der skal have ro til at regenerere til at kunne klare en ny travl dag.

Tilberedelse: Måden at tilberede maden på har effekt på organerne. Jo hurtigere og jo mere mekanisk maden tilberedes, desto mere skaber man ubalance i kroppen. F.eks. mener nogle ernæringsvejledere, at tilberedning af maden i mikroovnen ødelægger strukturen i maden.

Det er vigtigt at variere den måde, som maden tilberedes på. Skift mellem at langtidskoge, dampe, lave supper og ovnmad og servere råkost og langtidshævet brød. Hver måde at tilberede maden på støtter de forskellige organer på forskellig måde. Ligesom forskellige slags grøntsager, korn og kød styrker hvert sit organ.

At tilberede mad fra grunden af tager tid, og det medfører rod i køkkenet og giver megen opvask og oprydning. Det kræver opmærksomhed. Mad er levende. Men den tid og omhu, du lægger i at sammensætte de forskellige fødekilder og krydderier, så det bliver et harmonisk og velsmagende måltid, giver direkte output som trivsel og velvære for alle i familien.

Hvert organ påvirkes af vore følelser. Hvis derfor jalousi, vrede og andre negative følelser dominerer, vil det påvirke, hvad vi spiser, negativt, så vi yderligere belaster de pågældende organer.

Organbalance

Organuret fortæller i hvilket tidsrum, de forskellige organer renses og genopbygges hen over døgnet 24 timer. Hvis der er ubalance i et organ og dettes energibane, vil det opmærksomme menneske kunne registrere uro eller træthed i det pågældende tidsrum. Hvis du hver dag føler træthed på det samme tidspunkt, kan det være et tegn på ubalance, som siden hen kan føre til, at man bliver syg. Vær opmærksom og sørg for at få hvile og spise mad, der nærer organet.

to know organernes reparations- cyklus

**Trippelvarmer er en østlig betegnelse for en meridianbane, som har den funktion at kontrollere åndedræts-cirkulationen, fordøjelsen, udskillelsen af affaldsstoffer samt styre de seksuelle funktioner.*

03.00 - 05.00
05.00 - 07.00
07.00 - 09.00
09.00 - 11.00
11.00 - 13.00
13.00 - 15.00
15.00 - 17.00
17.00 - 19.00
19.00 - 21.00
21.00 - 23.00
23.00 - 01.00
01.00 - 03.00



Eksempel: **Leveren** er kroppens rensessystem og er yderst vigtig for ens almene velbefindende. Leveren omdanner/nedbryder bl.a. alkohol, sukker og medicin. Hvis ikke leveren får hvile mellem kl. 01-03 om natten, vil dens funktion blive nedsat. Psyken påvirker leveren og omvendt, så vrede, depression og udmattelse kan være tegn på ubalance i leveren.

Eksempel: **Nyrerne** regulerer de røde blodlegemer og renses blodet for affaldsstoffer. Ved ubalance i nyrerne kan man opleve hovedpine, hudkløe og få kvalme. Symptomer kan ses på kroppen som ophobninger af væske omkring øjnene og på fingre og på håndryggen. Nyrerne regulerer kroppens PH-værdi, hvorfor det er vigtigt ikke at spise for meget kost, der danner syre. Grøntsager og fuldkornsprodukter stimulerer nyrerne. Husk salt er belastende for nyrerne og øger mængden af væske i kroppen. Vand hjælper nyrerne med at udskille affaldsstoffer. Ubalance i nyrerne kan resultere i stress, hårtab og angst.

De fem elementer viser, at vores indre og ydre og det fysiske og psykiske hænger sammen og i forening bestemmer vores personlighed, humør og sundhedstilstand.

Hvis vore indre organer ikke fungerer optimalt, vil det vise sig som sygdom

– et forsøg fra kroppen på at helbrede sig selv. Undertrykker vi kroppens signaler, bliver vi ikke helbredt, men bliver tværtimod syge. Det er vigtigt at have forbindelse til ens indre og have en fornemmelse for, hvordan man trives: om man er trist, depressiv, lider af stress og er ked af det. Det er vigtigt at kunne mærke en ubalance i kroppen, før den bliver til sygdom.

De fem elementer er en visualisering af kinesisk kropsforståelse. Den viser sammenhængen mellem de forskellige indre organer og hvorfor og hvordan, man har behov for at skabe balance i forhold til de mange sider af livet:

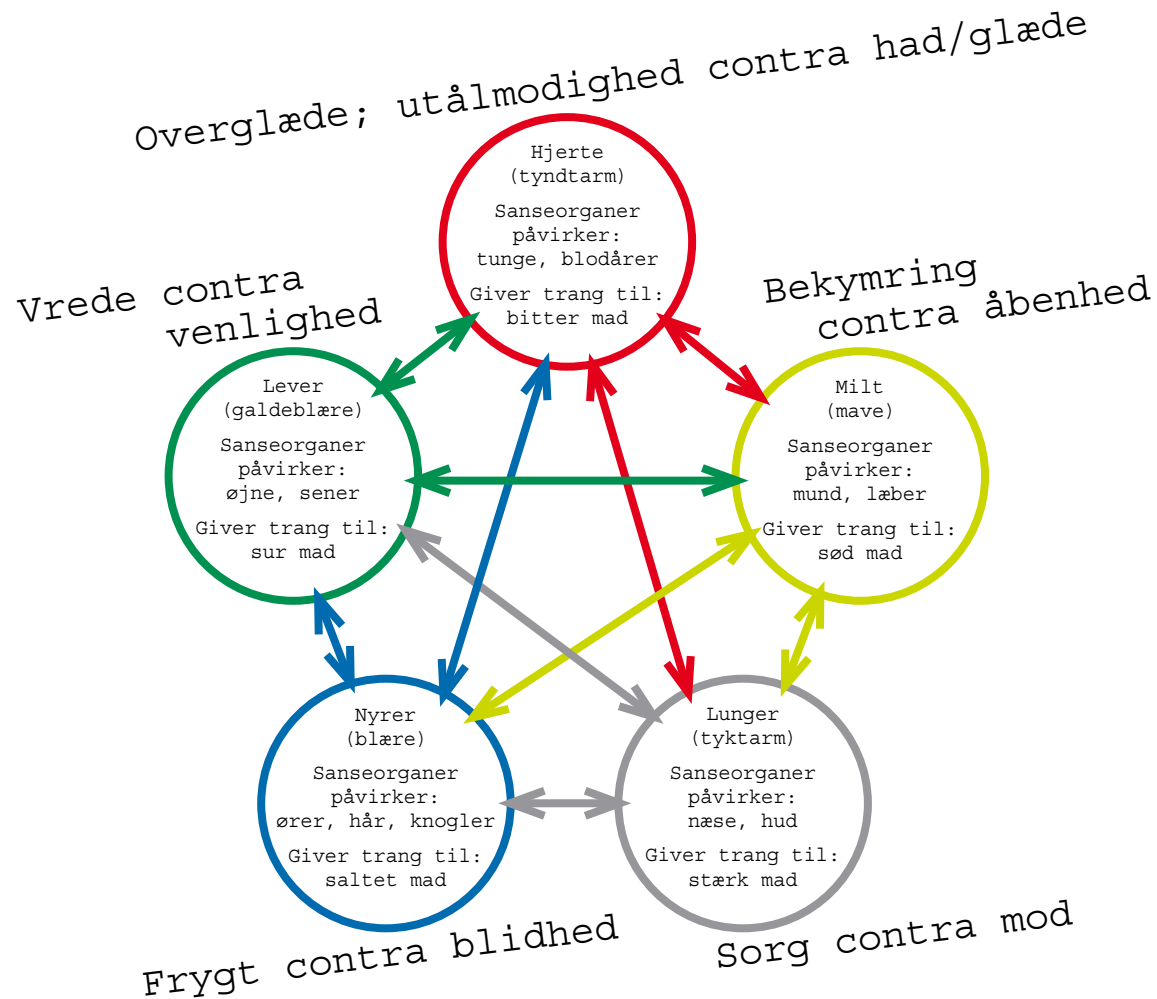
Sindsstemninger, ydre påvirkninger, måden man indtager, mennesker man omgås, ens arbejde, osv. Hvis man skal gå og være evig bekymret, slider vi på milten, som igen giver maveproblemer. Vrede kan være en positiv kraft. Den kan være med til at komme bekymringer til livs, sådan at man får gjort op med det, der bekymrer ved hjælp af vreden – og går i aktion. Vreden skal imidlertid ikke helt og holdent overtage bekymringen, da leveren på den måde vil blive belastet og efterhånden overlade besværet til galdeblæren. Liv er energi og afhængig af alle elementerne. Det er hele tiden nødvendigt at forsøge at skabe balance, for dag efter dag kommer vi ud for sorg, glæde, bekymring, vrede, stress. Bliver man i perioder afhængig af sukker, kan milten være i ubalance. Hvis det er sure madvarer, man har trang til, kan der være tale om en ubalance i leveren. Det giver derfor god mening at være bevidst om sine holdninger, spisevaner, tanker og følelser, relationer, livsværdier og ikke mindst de daglige pligter. Lyt til din krops signaler.

Er der fænomener, som på godt og ondt påvirker dit liv, så træd til side og vurder, om nogle af elementerne skal have et eftersyn, om du mærker psykiske eller fysiske ubalancer, som der skal gøres noget ved. **Føl efter, hvad der skal være en væsentlig del af dit liv og ryd op** i det, som kun er negativt: En dårlig ven/veninde, en voldelig kæreste,

mad der gør dig oppustet, træthed, at have for meget om ørerne. Begynd med det, der nemmest kan laves om på.

Holisme
to know

to do



Musik

to reflect

– hvad betyder
det for dig?



Skaber musik... frirum, stemning, identitet, fællesskab, godt humør - kalder den tanker og minder frem eller nostalgi?

to do

Hvornår har du mere brug for musik end stilhed omkring dig?

Definer din smag for musik – soul, hiphop, RMB, rock, funk, pop, klassisk, heavy... Har din musiksmag også betydning i forhold til, hvem du er, hvordan du klæder dig, udtrykker dig, hvilken omgangskreds du har ???

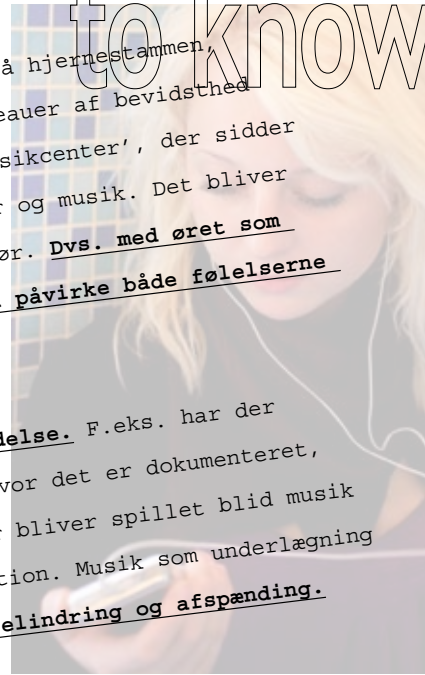
Din mors hjertelyd er den første rytme, du oplever – en basal urlyd. Modernes hjerte slår med ca. 60 slag i minuttet. Koblingen mellem langsom hjerterytme og trygheden i livmoderen bevares hele livet igennem, sådan at rolig musik med ca. 60 takter i minuttet gør os rolige og giver tryghed.

Vores evne til at høre – høresansen – sidder meget tæt på hjernestammen, som rummer alle vigtige centre, der styrer hjernens niveauer af bevidsthed – om vi er vågne, sover eller døser. Hjernen har et 'musikcenter', der sidder tæt på følecentret. Der er 'cross talk' mellem følelser og musik. Det bliver man bevidst om, når musik rører os og ændrer vores humør. Dvs. med øret som modtager har man med musik mulighed for via hjernen at påvirke både følelserne og bevidsthedsniveauet.

Musik bruges også i forbindelse med terapi og helbredelse. F.eks. har der været forsket på Rigshospitalets intensivafdeling, hvor det er dokumenteret, at opererede patienter kommer sig hurtigere, når der bliver spillet blid musik i forbindelse med opvågning og perioden med restitution. Musik som underlægning til f.eks. en guidet visualisering bruges til smertelindring og afspænding.

Se www.MusiCure.com, www.MusicaHumana.com, www.livshjelp.no, www.hemisync.dk Disse fire adresser beskæftiger sig med den forskningsbaserede brug af musik til helbredelse.

to know



Ren dag

En ren dag i forkælelsens tegn enten alene, sammen med dine veninder, mor eller søster. Det behøver ikke være dyrt, for så sker det bare for sjældent. Sørg for at have en god bog/et blad, noget afslappende og rolig musik og ingen telefon eller andet, der kan forstyrre dig, i nærheden. Meddel at du lukker dig inde til forskønnelse. Her er nogle ideer til kure, der er yderst gavnlige og meget billige.

to know

Håret:

Citron og kamille gør lyst hår lysere
Kaffegrums gør mørkt hår mørkere og skinnende
Avocado moset godt plejer ødelagt hår
Te af brændenælde renser og er et godt middel mod skæl
Rosmarin og Persille er godt mod skæl
Blandes i balsam og sidder i håret som kur minimum 1 time
The og urte-afkog skylles over håret

Ansigtet:

The af hyldeblomst bleger fregner ved regelmæssig brug
Tomat som rensesmaske til fedtet og uren hud
Mælkebøttesaft renser gullig hud
Agurkesaft mod uren hud og åbne porrer
Havregrød som rensende maske
Jordbær - moset - mod solskoldning
Banan - moset - som rensesmaske
Citronsaft udtørre fedtet hud
Fersken og honning giver silkeblød hud
Oliven- og avocadoolie til tør hud

Andet:

Havsalt i olie som peeling til kroppen
Teposer lægges på trætte øjne
Saltvand som fod- og karbad

to do

Find et par duftolier, som giver dig din helt specielle duft, brug dem i neutrale cremer uden skadelige stoffer. Kig efter Svanemærket og vælg gerne en billig creme, bland dråberne i og du har en billig parfumecreme; Bland eventuelt en lille smule avocado eller olivenolie i til tør hud. Et karbad med appelsinolie er dybderensende og dufter dejlig naturligt. Vær opmærksom på udslet, der kan opstå ved allergi.

Varm urte/grøn the eller pebermyntedråber i et glas lunkent vand fremmer fordøjelsen, hvis du drikker det efter et måltid. Kamillethe beroliger og drikkes bedst lige før sengetid.

Smoothie er en sund drik med mange vitaminer og giver en god start på dagen. Bland f.eks. en håndfuld frosne jordbær med dine friske yndlingsfrugter. Tilsæt lidt vanilje og lidt appelsinsaft og/eller yoghurt. Blend og drik!

www.urtegaarden.dk
for inspiration

www.astmaallergi.dk
for nyttig oplysning om kemi
og ingredienser

mor - at være

teenager
voksengrænser • nærvær

Forholdet mellem forældre og barn er karakteriseret ved, at man ubetinget elsker hinanden – man kan umuligt dumpe hinanden følelsesmæssigt og erklære hinanden ikke-eksisterende.

Det ubetingede er både det smukke i relationen og korset i den.

Korset er, at man nogle gange kan sjuske med hinanden, tale grimt til hinanden, læsse dårlige følelser af på hinanden, følelser der måske hører til andre steder.

Det smukke er, at vi kan føle os sikre på at have hinanden – livet ud. Også selv om vi gang på gang kvajer os over for hinanden.

For dig som mor er det en udfordring at give dit barn tryghed til at være helt sig selv sammen med dig. Kun ad den vej vinder I fortroligheden, som man gør sig fortjent til, den er ingen selvfølge.

Det er vigtigt, at du er et spejl – vejleder og værdisætter – i relation til dit barn. Men om barnet lever sit liv efter dine værdier, det kan og skal du ikke forsøge at styre. Faktisk er det måske ligefrem sådan, at når dit barn med åben pande godt tør træffe upopulære valg, så kan hun stadig godt have hørt og set efter, hvad du egentlig mener, men det er udtryk for styrke og tryghed i jeres relation, at hun tiltager sig retten til at leve efter det, som hun tror på lige her og nu.

Teenager

Menneskets hjerne er ca. 95 % udviklet, når barnet er omkring 6 år gammelt.

Først når vi er omkring 25 år, er vore frontallapper færdigudviklede.

De sidder foran centret for refleksion, impulser, følelser og omtanke. Det betyder, at vi inden vi når 25-års-alderen kan have svært ved at se konsekvenserne af, hvad vi gør.

Når vi som forældre råber ad vore børn, lukker deres frontallapper ned, hvilket betyder, at vi ikke når ind til deres refleksion eller omtanke.

I stedet er det reptilhjernen, der tager over. Reptilhjernen er en ventil, som træder i kraft, når alt andet er ude af drift. Som voksen møder man i disse tilfælde den unges modstand eller flugt.

I tiden som teenager handler det om at skabe sin egen identitet; det er en stor udfordring, som bør tages ganske alvorligt. Hvis vi forsøger at opdrage med råb og forbud, vil vi hindre børnene i at udvikle deres evne til at reflektere og tænke logisk over livet. Skal en teenager udvikle evnen til at skabe sociale kontakter og kunne indgå i fællesskaber i skole og på job, er det derfor klogest at udvikle deres evner via dialog i stedet for ved at skrike og råbe.

Forskellige forskningsresultater har vist, at for megen spontanitet og for lidt kontrol af impulsive handlinger bringer os i faregruppen til ikke at være i stand til at modstå fristelser, når det drejer sig om stimulanser, manier og aggressioner.

<http://www.dr.dk/Tema/Hjernen/20070323161012.htm>



At handle mindre fordømmende og at kunne skabe konstruktive relationer i stedet for nedbrydende og afstandtagende relationer er målet. I praksis f.eks. sådan:

- Jo bedre du som mor bliver til at tænke dig om, inden du råber op, desto bedre bliver din teenagedatter til at indgå i en dialog, og desto mindre bliver konflikterne.
- Bliv ikke vred over din teenagerdatters spontanitet og livs-skænderier i familien. Undgå 'slås eller flygt'-situationer.
- Glæd dig over den lethed, hvormed hun håndterer de krav og beslutninger, som kommer i hverdagen.
- Fordøm aldrig dit barn. Fordømmelse fører til mindreværd og manglende tro på sig selv. Når du styrker dit barns impulser ved at lære hende at kontrollere dem, trænes hun i dialog, og du hjælper hende til at sætte mål i livet og få dem realiseret.
- For mange skarpe regler skaber modstand, da du som voksen vil komme til at bruge al for megen energi på at håndhæve forbuddene. Derfor: Vælg dine kampe med omhu. Det handler om at finde en balance, så impuls og omtanke kan vokse side om side.

Voksengrænser



Det at elske sine børn...

Det at elske sine børn uendeligt højt, gør også, at man ikke kan være helt igennem konsekvent overfor dem. Det kan endda synes som om, at du er uklar og inkonsekvent i din måde at sætte grænser på. Men det er nu engang et lod i moderskabet, at kærlighed gør blind – på godt og ondt.

Børn er forskellige hvad angår deres evne til at tænde dit temperament og provokere dine grænser. Har du et barn, der kan gøre dig så vred, så du næsten ikke kan genkende dig selv? Eller har du et så 'rundt' barn, at du selv i skænderiet kan forblive langmodig og eftertænsom? Det er barnet, der trigger dig – det er barnets personlighed og temperament, der styrer det, der sker. Lad det ske for barnets skyld og styr det så godt, du nu kan uden ord, som du senere fortryder.

Men hvis du endelig er gået over grænsen, så husk at et 'undskyld' er en vej tilbage.

Men findes der gode løsninger, så man så at sige undgår at blive kastet ud over sine egne grænser? Du undgår næppe at opleve så voldsomme sider af dit temperament, som du måske ikke engang anede eksisterede. Men kærligheden er jo lige så stor bagefter. Det er det, der er så unikt og udviklende ved at være mor.

Hvor går dine grænser?

-lad ikke dit barn manipulere dem, hvis det føles forkert...

Ens grænser er nogle gange en mavefornemmelse - andre gange skal de grundigt gennemtænkes og gennemdiskuteres. De skal tages op til løbende diskussion. De bør udvikle sig, efterhånden som barnet vokser - og du skal blive bedre til at stoppe op og overlade det at sætte grænser til dit barn, efterhånden som det bliver ældre. Kun på den måde lærer hun sig selv at kende. Du skal selvfølgelig ikke opgive dine grænser - men heller ikke overrule dit barn. Det er en hårfin balance. Grænser er tryghed - men de skal udfordres.

Nærvær

Nærvær er en livskunst. Hver gang vi tænker en tanke, har den forbindelse til fortiden eller fremtiden. Fuldt nærvær er en tilstand, hvor vort hoved ikke er fyldt med tanker i øst og vest., men hvor vi sanser fuldtud og er til stede i det, der er, og ikke i det, der gøres. Hvis man har for mange forventninger, forforståelser og fordomme slører det for at se det egentlige menneske – din datters fineste kvaliteter. Tænk tilbage på en af de mange stunder, hvor du har været så intenst og kærlighedsfyldt sammen med dit barn, at der kun var nuet og intet andet.



Nærvær er tæt knyttet til det at se, mærke, høre, smage, lugte og føle intenst. Så vil du nu, hvor dit barn er blevet større, og der måske er længere mellem de stunder, hvor I bare er fuldt nærværende sammen, alligevel forsøge at få mere af dét, så øv dig i at skærpe dine sanser, f.eks. sådan:

- Hvordan dufter dit barn? Giv hende et kram og find et stykke bar hud, der dufter kun af hende.
- Eller sæt dig ind ved siden af hende, mens hun sover og lyt til hendes åndedrag. Lyt til hendes lyde, når hun er trygt sovende.
- Eller kig hende i øjnene og ikke med (det sædvanlige) »årh, du har også for meget øjenskygge på« -blik. Men med det samme nysgerrige, årvågne og ubetinget kærlige blik, som du gjorde det, da hun var spød. Se hendes sjæl skinne igennem i hendes øjne.
- Eller kram hende, sid eller lig stille og urørlige sammen. Mærk jeres energier smelte sammen. Der er ikke noget bedre end at bruge nogle minutter sammen, hvor I »ligger i ske«.
- Ens barn bliver aldrig for stor til, at I kan nysse farvel eller godnat!
- Lyt, lad dit barn få luft for små dagligdags ting og se, hvad der sker. En god og tryk stemning gør, at de dybere tanker kommer op til overfladen – og lyt så videre.

Links:

www.alun.dk/helse.asp
www.astmaogallergi.dk
www.beskyt-dig.dk
www.boernenettet.dk
www.boerneraadet.dk
www.boernsvilkaar.dk
www.borger.dk/Emner/familieboernunge/unge/forbudteting/sider/haervaerk.aspx
www.crimprev.dk
www.ditjob.dk
www.dr.dk/Tema/Hjernen/20070323161012.htm
www.hemi-sync.dk
www.incest.dk
www.jobpatruljen.dk
www.liv.dk
www.livshjelp.no
www.morogfarskalskilles.dk
www.musicahumana.org
www.musicure.com
www.mybody.dk
www.netdoktor.dk
www.netpsykiater.dk/Htmsgd/enkelfobi.htm
www.redbarnet.dk
www.sammenmodmobning.dk
www.seksuelt-misbrugte.dk
www.si-folkesundhed.dk
www.urtegaarden.dk
www.yogajournal.com
www.lykkeogkold.dk
www.time2be.net
www.vilact.dk

Kilder:

Thomas Nielsen: Psykologiske forklaringer.
En artikelsamling om følelser, adfærd og sanseoplevelser.
Dansk Psykologisk Forlag 1999

Daniel Goleman: Følelsernes intelligens. Borgen 2005

Tobiassen, Carlsen og Svendsen: Ung og ensom.
En vidensoversigt om unges ensomhed i Danmark 2003

HBSC under WHO 2002

Wilhelm Reich: Orgasmens funktion.
Nyeste udg: Rhodos 1971

Debbie Ford: Kast lys over skyggen. Borgen 2007

Patantali: Yoga Sutra's. Sankt Ansgars Forlag

Børnerådet

Årsrapporten for børn på krisecentre i Danmark

Sundhedsstyrelsen

Danmarks Statistik

Stop rygning i dag: 80313131

Analyseinstituttet Gallup

Det kriminalpræventive Råd: 'Unge i Byen', 2002

Straffeloven § 291, § 222, § 235

Fra pige til kvinde

1. udgave, 1. oplag, 2009

Pia Lykke og Mette Kold / Frydenlund

ISBN 978-87-7887-760-4

Grafisk tilrettelæggelse: Claus Gamborg Larsen

Foto: Bl.a. www.photos.com

Portrætfoto ved forord: Finn Byrum

Grafisk produktion: Livonia, Latvia

Kopiering fra denne bog eller dele deraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden form for kopiering er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag i anmeldelser.

Frydenlund

Hyskenstræde 10

DK-1207 København K.

tlf. 3393 2212 · fax 3393 2412

post@frydenlund.dk

www.frydenlund.dk

