

Ekstra Bladet

SKOLE

MølleBladet



ANGST, STRESS OG KRAV I SKOLEN



HAR VI RAMT BUNDEN? SIDE 6

SPORT

SÆTTER HANDICAP GRÆNSER I SPORT FOR UNGE?



Fodboldholdet giver unge med usynlige handicap et trygt fællesskab, hvor de kan have det sjovt og spille bold. Side 7



Foto: Noan Baron Sprechler

Ukraine og Rusland

OLEK MATERA, NOAN BARON OG VILLADS FUNCH

Er det okay at Rusland er gået i krig mod Ukraine? Er det okay at f. eks USA og det meste af EU hjælper Ukraine og ikke Rusland?

Rusland eller Putin erklærede krig mod Ukraine d. 24. februar 2022. Putin påstår, at han erklærede krig mod Ukraine pga. at Ukraine ville ind i Nato, og han ville ikke have missiler peget mod Rusland. EU (Den Europæiske Union) startede med at bidrage til Ukraine.

Konfliktløsning

Det ville være lidt det samme hvis 9. klasse kom ind og invaderede 7. klasse. Hvad havde 7. klasse gjort? De ville kalde på nogle voksne. Hvordan ville de hjælpe med at løse konflikten? De voksne ville tage begge klasser ud på gangen og få dem til at tale og lytte til hinanden, så de kunne finde en løsning. Det er den måde, vi løser konflikter på i skolen på vores lave plan. Det kan måske også være den måde, politikerne på det højere plan kan gøre det på.

Bekymringer

Vi unge i Danmark har også bekymringer for, at krigen spredt sig til en 3. verdenskrig. Vi er bekymrede for, at krigen i Ukraine vil sætte en stopper for vores fremtid og vores børn. Vi vil gerne have, at krigen i Ukraine stopper, eller at de holder våbenhvile, så de kan sætte en stopper for krigen.

Forbehold

Der er mange ting man skal forholde sig til under krigen. Man skal f. eks have købt nok mad, vand, toiletpapir og diverse. Hvis der udbryder krig, skal man finde den nærmeste bunker og søge ly i en. Husk at have de ovennævnte ting med, men vi håber ikke det kommer så vidt

Den ældste bunker er REGAN VEST. Den er 5.500 m2 stor. Den blev brugt i 1960'erne.

LEDER



Selvom vi er en klasse har vi forskellige holdninger. FOTO: MAUD HJORTSHØJ

Hvor går grænsen?

Er grænser gode eller dårlige? Er vi for dårlige til at fortælle, hvor vores grænser går?

EMMA SILLASSEN OG SELMA ROSENKRANDS

Grænser kan gå ind under meget. Det kan være landegrænser, grænser for samfundet, ens egne eller andres grænser

Det kan være rigtig godt at have grænser både socialt, men også online. Der kan måske poppe fake news op, og der skal man vide hvor grænsen går, fordi mange af dem der fortæller eller skriver fake news prøver at skræmme børn og unge online med at fortælle dem, at en kæmpe asteroide er på vej mod jorden eller der er en lejemorder på spil i Danmark. Det kan overskride rigtig mange børns grænser og gøre dem bange og nervøse.

Men f.eks. på det sociale medie Ome-tv er der rigtig mange børn, der får deres grænser overskredet, fordi der er rigtig mange mænd og kvinder, der viser private dele af deres krop, når man egentlig bare prøver at få venner eller snakke med nogen.

Det kan også være dårligt i visse tilfælde. Det kan være krigen i Ukraine og Rusland,. Det kan være en dårlig grænse eller hvis nu der er en der bliver ved med at irritere dig og begynder at overskride din grænse.

Vi har været rundt i vores klasse og spørge, hvad de syntes om grænser, og hvordan de har det med dem.

Samme holdninger trods forskelligheder

Mange af dem vi har snakket med fortæller, at de synes, at det er godt at have grænser, fordi det kan få folk til at forstå hvor ens egen grænse går og lade være med at overskride dem.

Laura Jensen fortæller: "Alle har grænser og derfor er det vigtigt overholde dem, hvis du vil have, at de respekterer dine."

"Der er også mange forskellige grænser med venner og skole med forventninger og digitalt, men jeg synes det skal respekteres," fortæller Nanna Helms også.

"Jeg synes, at det er godt

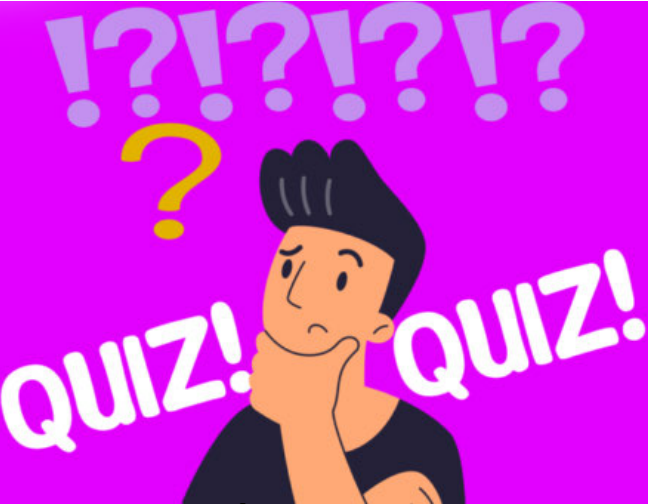
at have grænser for hvis man ikke har grænser, kan man bare lade folk træde på en," nævner Maja Strobel.

"Alle har grænser, og derfor er det vigtigt at overholde dem."

Der er mange, der nævner det med at respektere og overholde folks grænser.

Vi synes også, at det er en god pointe, men det er også forpligtende. Det er ikke nok bare at sige det, Det er også noget, man skal gøre.

Vi er alle forskellige. Derfor har vi alle helt forskellige holdninger og familier, men det vil sige, at man ikke altid kan blive enige eller få sin vilje. F.eks. kan der være børn hjemme, som hele tiden får sin vilje og har det svært ved at gå på kompromis eller at andre har en anden holdning. Derfor skal man acceptere sine egne grænser, men også andres.



Svarene kan findes på side 8! FOTO: MATIAS WEBER NIELSEN

Kan du få 13 rigtige?

Quiz om grænser

MATIAS WEBER NIELSEN

Spørgsmål 1

Hvad handler mobningartiklen om?

- 1: Malthe der blev mobbet.
- 2: Alberte der blev mobbet.

Spørgsmål 2

Hvornår kan man kalde det mobning?

- 1: Efter man er blevet drillet i en lang periode.
- 2: Efter man er blevet drillet 3 gange.

Spørgsmål 3

Hvad sker der hvis man ikke sætter sine grænser?

- 1: Man bliver et offer for noget man ikke gider.
- 2: Man bliver et offer, men til sidst godt vil.

Spørgsmål 4

Hvad sker der ofte ved en person, når de bliver mobbet?

- 1: Personen får det dårligt evt. depression og bliver dårligere i skolen.
- 2: Personen er glad hverdag.

Spørgsmål 5

Hvordan kan man respektere folks grænser?

- 1: Gruppepres.
- 2: Når de siger nej og du ikke presser dem ind i noget.

Spørgsmål 6

Hvad gør unge typisk, når de for delt at nogenbillede på nettet?

- 1: Deler det til sine venner.
- 2: Holder det hemmeligt.

Spørgsmål 7

Hvorfor er det vigtigt at sætte grænser?

- 1: Viser respekt og kærlighed til mennesker.
- 2: Så folk kan vide, hvordan de kommer ud af landet.

Spørgsmål 8

Hvordan kan man lære at sætte grænser?

- 1: Man stopper med at snakke med nogen.
- 2: Man respekterer folk.

Spørgsmål 9

Hvilken sociale medie app bliver folk mest mobbet på?

- 1: TikTok.
- 2: Snapchat.

Spørgsmål 10

Hvornår går grænsen ved en trussel eller en for sjov trussel?

- 1: Når de truer med fx tæsk eller andet men de er dine bedste venner.
- 2: Når de truer med fx våben stor mængder tæsk eller familie trusler.

Spørgsmål 11

Hvad betyder det at sætte personlige grænser?

- 1: At bestemme hvor meget tid man bruger på sociale medier.
- 2: At afklare, hvad man vil og ikke vil.

Spørgsmål 12

Hvad kan være tegn på, at ens personlige grænser ikke bliver respekteret?

- 1: Følelse af ro og komfort.
- 2: Ubehag og vrede over andres adfærd.

Spørgsmål 13

Hvordan kan man udvikle sunde personlige grænser?

- 1: Ved at tage tid til at reflektere over sine behov og værdier
- 2: Ved at undgå alle sociale relationer

TRIVSEL



Billedet viser en pige, som er blevet mobbet. FOTO: SILKE-MARIE PETERSEN

Unge overskrider deres grænser for at passe ind

Unge er blevet rigtig gode til at holde andre udenfor. Hvorfor? Hvad kan vi gøre ved det?

LAURA HAVNDRUP, ANNA AHLMANN OG SILKE-MARIE PETERSEN

Gruppepres er en ting som man ikke rigtig kan undgå. Selvom man altid siger nej, så kan man stadig ende med at føle sig presset, til at gøre noget, som man faktisk ikke har lyst til at gøre. Det kan f.eks. være at ryge, vape, tage snus eller noget helt andet.

Hvis man kigger på unge i dag, så er det lidt mere end 50 procent af Danmarks befolkning (kilde: "Hårtab, angst og søvn mangel" dr.dk), som har oplevet gruppepres og mis-trivsel. Det er for meget.

Selvom man ikke bare kan sige til folk, at de skal passe ind, eller sige til nogen, at de skal give opmærksomhed til den tiltænkte person, så kan vi stadig gøre noget.

”Ville Taylor Swift, Ed Sheeran, Ariana Grande og Harry Styles være hvor at de er, hvis de bare kopierede alle andre?”

Hvis en teenager er i et miljø, som gavner dem og har venner, og som har de samme interesser som en selv, så er det nemmere for en at passe ind. Så det bedste, man kan gøre, for at hjælpe sit barn, er at sætte dem i et bedre miljø. Det

kan f.eks. være at skifte skole, gå til flere fritidsinteresser eller noget lignende, så er der mindre chance, for at teenageren vil overskride sine egne grænser, for at passe ind. Men ærgerligvis, så er det ikke alle, som har muligheden, for hjælpe sine børn på den måde.

GRUPPEPRES

1. Det er lidt mere end 50 procent af Danmarks befolkning som har oplevet at blive presset.
2. Gruppepres er når en af gruppemedlemmer oplever at blive presset.
3. Næsten hver anden dansk voksen har oplevet at blive presset til at drikke mere.
4. Hvis man vil undgå gruppepres skal man lytte til sig selv og gå ud af det. 74 procent har oplevet at drikke så meget at næste dag ville de ønske at de ikke havde drukket så meget.

DR har lavet en undersøgelse, der viser, at de fleste unge er bange for at sige nej. Det er fordi de er bange for at misse ud på noget. Men sandheden er, at man ikke kan nå at gøre alt det, som man vil i sit liv., Så hvorfor spilder man så tid på at gøre noget som andre vil?

Svaret er, fordi at man gerne vil være en del af et fællesskab og passe ind. Man overskrider sine egne grænser for at være ligesom alle andre, men hvorfor? Ville

Taylor Swift, Ed Sheeran, Ariana Grande og Harry Styles være hvor de er, hvis de bare kopierede alle andre? NEJ, grunden til at de er så populære, er at de skiller sig ud, fra andre. Så hvorfor er det så svært for normale unge, bare at være sig selv?

Voksne

Mange unge lider af gruppepres. Det er et problem. For voksne kan det også være et problem, både fordi de måske også prøver gruppepres på deres arbejde og måske også fordi de ikke forstår, hvorfor deres børn er så triste og kede af det. Så voksne kan også komme i tvivl eller være triste selv, men man ser mest at unge bliver udsat for den slags mobning eller den slags gruppepres. Unge som kommer ud for gruppepres, får det typisk svært i mange år og nogle af dem, resten af deres liv.

De fleste unge har svært ved at snakke med nogen om det, de er kommet ud for.

Jalousi

Grænsen er oftest en meget stor del af jalousi. Grænsen kan b.l.a. komme ind, når de unge bliver misundelige på hinanden.

Jalousi er en følelse, de fleste af os oplever på et tidspunkt i livet. Det er en ret normal følelse som er i forbindelse med usikkerhed. Jalousi er, når man bliver misundelige på hinanden, fordi de andre har noget som man ikke har. Det kunne fx være at nogle fra ens klasse

har fået vildt seje gaver til jul, imens man selv måske kun havde fået et par sokker i gave.

Jalousi er egentlig bare, når unge bliver misundelige på andre. Når unge bliver jaloux på hinanden, prøver de for det meste at efterligne hinanden og være lige så gode som dem.

Fx kan man være god til at tegne, være kreativ eller noget helt tredje, men man har måske ikke de samme interesser som andre har.



Billedet viser to piger er i gang med at tegne men den ene er jaloux på den anden. FOTO: LAURA JENSEN



dette er Sofie Pinderup Bork, hun har oplevet mobning i flere år FOTO: SOFIE PINDERUP BORK

Ophold på julemærkehjemmet

Flere børn bliver mobbet. Sofie fortæller sin historie om få overskredet sin grænser i form af mobning.

SELMA ROSENKRANDS OG EMMA SILLASSEN

Der er flere og flere børn, der bliver mobbet og har det dårligt med sig selv. Det har Sofie også prøvet. Sofie er en 14 - årig pige fra Bellinge, der blev mobbet som lille. Dermed tabte hun alt sin selvtillid og selvværd, og derfor valgte hendes forældre at sende hende til Julemærkehjemmet,

Julemærkehjemmet er en specialscole for børn og unge fra 7-14 år. Julemærkehjemmet er et sted, hvor børn kommer hen og bliver hjulpet med fx. Vægttab, selvtillid og med mistrivsel hjemmefra.

Julemærkehjemmet har hjulpet børn i over 100 år.

Sofie fortæller: "I starten var jeg bange og havde hjemve, men efter noget tid blev jeg rigtig glad for at være der."

”I starten var jeg bange og havde hjemve."

De første par uger

Sofie fortæller i starten, at det var rigtig hårdt at starte der. hun havde både hjemve og var spændt på at møde nogen, hun aldrig havde set eller snakket med. Sofie var også rigtig træt fordi de hele tiden skulle lave aktiviteter, hvor man snakkede med andre, der gik på skolen og det kunne for nogen overskride grænser, fordi de var vandt til at blive grint af.

Sofie fortæller: "Det var rigtig betryggende, at der hele tiden var en pædagog, man kunne komme til og få en krammer, hvis der var noget, der gik en på."

Midt i opholdet

Sofie faldt mere og mere til, jo mere hun var der, fordi hun følte, der var en plads til hende iblandt alle de andre.

"Efter lidt tid blev jeg rigtig glad for at være der, fordi nu kendte jeg næsten alle der gik der," fortæller Sofie

Sofie fik det bedre, nu hvor hun havde snakket med en pædagog i et stykke tid og fået nogen nye venner. Sofie fortæller blandt andet, at hjemme i hendes gamle klasse følte hun, at der ikke var en plads til hende i verden. Det var derfor Sofies forældre sendte hende til Julemærkehjemmet, hvor hun fik den hjælp hun havde brug for.

FAKTA

- Hvert år modtager Julemærkehjemmet op til 1,000 børn,-- Det er enten på grund af mobning, mangel på selvtillid, overvægtighed og mistrivsel derhjemme.
- Julemærkehjemmet varer i 10 uger hvor de har fokus på børnenes behov, -og laver aktiviteter som for børnene i form og booster selvtilliden

Sidst i opholdet

Efter de 10 uger var gået havde Sofie meget mere selvtillid og selvværd end hun havde før. Sofie var bange for at begynd i den gamle klasse igen. Hvad ville de andre sige? Ville de blive ved med at mobbe hende?

Da hun kom tilbage, havde alle ændrede sig og det var også svært at komme ind i grupperne igen.

SOCIALE MEDIER



Afsender og modtager af digital mobning. FOTO: GUSTAV WEST

DIGITAL MOBNING

Mange unge mennesker oplever digital mobning i dagligdagen. Mobberen er ofte anonym, så mobberen tror de kan sige, hvad de vil uden nogle konsekvenser, fordi folk siger mere til folk på digitale medier, end hvis det var i virkeligheden.

DANIEL S. NISSEN, GUSTAV WEST OG NICLAS THOMSEN

Per Jensen, som er sundhedscertificeret (SSP-konsulent) udtaler dette om digital mobning:

”Vi har haft flere unge mennesker. Vi tilbyder i Center for Digital Pædagogik undervisningsmaterialer. Derudover laver vi specielle forløb med børn, unge og forældre.”

Hvordan sikrer I, at de unge føler sig trygge ved at rapportere digital mobning til jer eller deres lærere?

”Der er heldigvis mange gode steder, man kan henvende sig som barn. Først og fremmest sine egne forældre,. Derudover skolens personale, SSP, kommunens

Der er heldigvis mange gode steder man kan henvende sig som barn. Først og fremmest sine egne forældre

børn- og ungeforvaltning, Fyns Politi, aftenklubberne eller i de mange fritidstilbud, der er i kommunen. Så det gælder om at vælge et

sted, hvor man føler sig tryk. Man kan også rapportere i de fleste gode apps.”

Hvordan tror du, sociale medier har ændret dynamikken i mobning, og hvordan har I tilpasset jeres tilgang til dette?

”Vi tilbyder de hyppigst opdaterede undervisningsmaterialer og har mulighed for at tilrettelægge specialiserede forløb for familierne.”

Hvad mener du er de største udfordringer i forhold til at bekæmpe digital mobning i dag?

”Mange børn og unge tør ikke fortælle, at de bliver mobbet.”

Hvad ser du som de største udfordringer ved at bekæmpe digital mobning blandt unge i dag?

”Jeg håber, der kommer endnu mere undervisning i digital dannelse.”

Hvilke tegn skal forældre og lærere være opmærksomme på, når det kommer til børn og unge, der bliver udsat for digital mobning?

”Man skal altid holde øje med trivlsen, især skole-trivsel er en væsentlig beskyttelsesfaktor.”

SLET DET

Red barnet har lavet hjemmeside, der hedder Slet det, hvor de giver nogle tips til at slette sociale medier, og nogle af dem er Snapchat, og mange andre sociale medier, så hvis du er en forælder, eller et barn kan du læse mere om det på: sletdet.redbarnet.dk.

Hvilken betydning har sociale medier for omfanget og alvoren af digital mobning, og hvordan oplever i grænser bliver overskredet på sociale medier? Er der platforme, hvor problemet er særligt stort?

”Der kommer hele tiden nye apps, så det vigtigste for os er, at børn og unge undervises i digital dannelse, så de ved, hvordan de skal bruge internettet på en god måde, og ved hvordan de skal handle, hvis det alligevel ender galt.”

Hvordan håndteres sager om digital mobning i praksis, og hvad kan unge selv gøre, hvis de oplever det?

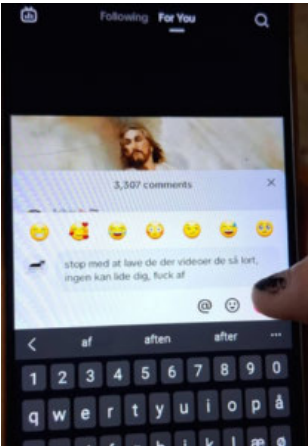
”Det afhænger af det enkelte tilfælde. Hjemmesiden: sletdet.dk er et godt sted at starte, og husk så at turde fortælle de voksne det.”

TikTok

TikTok er en meget populær

sociale medie blandt unge.

Der sker også mobning og andet på appen. Det er trends, hvor grænser bliver overtrådt, f.eks. Boks Challenge, hvor der er folk, der med vilje brækker knogler og ankler og ben. Der har også været mange andre dumme trends. F.eks. folk er kommet til skade, og nogen er også kommet meget galt afsted ved at prøve nogle af disse trends.



TikTok hate sender FOTO: GUSTAV WEST

Der har dog altid været en funktion til at dele videoer, som kan være følsomme for andre og dem selv. TikTok er også et meget diskuteret medie i politik på grund af

de videoer, der bliver udgivet af nogen mennesker.

Man skal også passe på, hvad man giver TikTok lov til. Prøv at læse, hvad du giver tilladelse til, før du trykker ok. Det kan have en effekt for andre, som er følsomme inden for det emne.

Der er nogle folk bliver ved på grund af for dopaminen, som kan få en til at bare lige at ville se en mere video.

Snapchat

På Snapchat kan det godt være, at appen siger, at den sletter efter 24 timer, men hvis man trykker en gang på chatten, så gemmer man det i chatten, og når man får et snap, kan man bare trykke på skærmen og holde den inde, indtil nogle knapper dukker op, og så er der en knap, der hedder gem i chatten.

Nogle af reglerne er, at man ikke må lave chikane, man må ikke mobbe, man må heller ikke lave trusler, og man må heller ikke lave krænkelse af privatlivet, men folk gør det stadig, selvom om Snapchat siger, de gør alt for at stoppe det.

Snapchat bruger AI til at se, hvad folk skriver, og hvis det er over retningslinjerne, men mange gange opdager det ikke, så hvis der er noget, nogle sender til dig,

som overskrider dine personlige grænser, så rapporterer

det, fordi så vil et rigtigt menneske kikke over det.

Mange oplever digital mobning 69% af unge mellem 9 og 17 år - det svarer til 2 ud af 3 børn - har oplevet digitale krænkelse eller mobbet på Snapchat. Men på TikTok er det "kun" 39% unge mellem 9 og 17 år. 4 ud af 10 børn har oplevet digitale krænkelse eller mobbet.

Der er ikke et socialt medie, hvor man kan være 100% sikker med, men der er måde, man kan være lidt mere sikker. F.eks. man kan på TikTok sætte funktionen privat til, hvor man skal give lov til om en skal følge dig, og hvem der kan se dine videoer. I Snapchat kan man vælge at bestemme, hvem man bliver venner med. Man kan også slå sin lokation fra på det sociale medie, og man har mindre sin chance for at blive digitalt mobbet er TikTok.

Men en måde man kunne være mere sikker på alle sociale medier er, at man kunne tænke om det billede man lægger op om det er noget man ville være ok med at andre deler.



Flere og flere børn deler billeder over nettet. Foto: Mathias Holmegaard

Deling af billeder

Flere og flere deler billeder på sociale medier. Der er mange unge der ikke kender konsekvenserne ved billeddeling.

MATHIAS HOLMEGAARD

På det seneste har der været en masse deling af billeder på nettet. Unge sender billeder af sig selv uden særligt meget tøj på,

Billeddeling

Problemet med deling af billeder fra de unge er, at de bliver sendt videre til andre uden senderens samtykke. Mange ved det ikke, men det er faktisk ulovligt at dele billeder uden samtykke, og man kan få en fængselsstraf på op til 6 måneder eller en bøde. Det er meget normalt, at folk sender. nøgenbilleder til hinanden, men der er altså nogle love man skal have styr på før man sender.

Mange unge kan også komme til at fortryde det så snart det er sendt eller hvis billedet er blevet delt så meget at det også påvirker dig, når du bliver ældre.

Alt for meget bodyshaming
Det er faktisk gået så vidt for nogle at de har taget deres eget liv på grund af mobning og bodyshaming: dvs. mobber en for deres krop.

Vi spurgte en elev fra 8.A på Strandmølleskolen om nogle spørgsmål angående deling af private billeder. Vi spurgte eleven Carl om, hvad hans mening var om deling af private billeder.

Carl havde ikke noget imod det. Bare det ikke blev sendt videre. Vi spurgte ham også om hvorfor han tror, at folk sender private billeder til hinanden.

Carl tror, at folk sender til hinanden hvis man er "aften-horny" eller "liderlig". Til sidst spurgte vi ham, hvordan man kunne stoppe deling af billeder på nettet.

"At personerne skal stoppe med at sende dem rundt, og at man skal huske at sende til den rigtige person; altså måske en du har været sammen med i flere år."

MOBNING PÅ SOCIALE MEDIER



Hvis det her er det første man ser når man åbner sin mobil for man det nok ikke ret godt. FOTO: EMILIE HOLST LARSEN

Turde ikke andet end at ændre mig

Alberte Hartmann lavede helt om på sig selv for at føle at hun passede ind, men har fortrudt det efter.

LAURA DEJGAARD POHLMANN, MAJA MARIE STROBEL OG EMILIE HOLST LARSEN

MOBBER JEG

Normalt plejer man at sige, at der minimum skal 2 til, at man kan kalde det mobning. Men det er anderledes på nettet, der skal kun være en før man kalder det for mobning. Man kan også være flere til det, bare man er inde på en gruppe hvor der bliver mobbet eller bare står, og kigger på er man faktisk også med til at mobbe personen. i hvert fald hvis man ikke prøver at stoppe det.

Hør ikke efter hvad andre skriver til dig. Bare vær dig selv, ellers kommer man bare til at gøre noget, man fortryder.

Mobning fylder desværre meget i mange børn og unges dagligdag både i skolegården og på nettet.

Mobning har altid været en del af vores samfund, men inden for det sidste årti, er man begyndt at mobbe på nettet, og det kan altså være lige så hårdt som i virkeligheden.

I gamle dage var mobning mere fysisk, det foregik for det meste i skolegården f.eks. som i Gummi Tarzan hvor de giver ham tæsk, buksevand, og spytter på ham. I dag er det nok mere

psykisk, altså det vil sige at man siger eller skriver noget der kan virke rigtigt hårdt, og gøre at man får det rigtig dårligt med en selv, og tro at man ikke er god nok som man er.

Mobbearbejder

"Alberte Hartmann 13 år, Ebberupskolen, har stillet op til interview for at fortælle sin historie om, hvad der blev skrevet og delt, og hvordan det har påvirket hende efterfølgende.

"Det startede i 0. klasse. Jeg var omkring 7 år. Jeg ved ikke, hvad jeg havde gjort, men de kunne tydeligvis ikke lide mig og ville prøve at gøre mig ondt, så hårdt de kunne. De skrev alt fra luder, neger, grim, og om jeg ikke bare kunne dø eller om jeg vil have nogen tæsk. Jeg blev helt vildt ked af det og jeg kunne ikke rigtigt gøre andet end bare at græde. Jeg har oplevet det alt for mange gange altså fra 0. til 6. klasse. Jeg gjorde ikke noget ved det, fordi jeg vidste det bare vil blive værre og så var jeg måske begyndt at begå selvskaade, hvilket gjorde jeg fik det ret dårligt mentalt og endte med at skifte skole.

Men jeg er stadig rigtig påvirket den dag i dag og jeg har lavet helt vildt meget om på mig selv, og det har jeg helt sikker fortrudt.

Mit bedste råd til folk der har oplevet det samme er, ikke at høre efter hvad andre skriver til dig. Bare vær dig selv ellers kommer man bare til at gøre noget, man fortryder".



Beskeder på sociale medier såre oftest mere end i skolegården FOTO: EMILIE HOLST LARSEN

Er der for mange

I en statistik over mobning på femte årgang fra Strandmølleskolen kan man se, hvor mange der har prøvet at blive mobbet eller truet på nettet eller selv har skrevet grimt. Der er 7 % der selv har prøvet at blive udsat for mobning og 2% der selv har mobbet.

Hvornår kan man kalde det for mobning?

Der er forskel på mobning og drillerier. Mobning er noget der er over en længere periode, og drillerier er måske 1 dag eller 2 og måske kun nogen minutter. Dem der bliver udsat for mobning både online og i virkeligheden, for det dårligt mentalt. Der er mange der går med det selv et stykke tid, og så kan man begynde at få selvmordstanker eller begå selvskaade.



Person oplever digital mobning. FOTO: GUSTAV WEST

ANGST, STRESS OG KRAV I SKOLEN



Flere og flere kender til ikke at føle sig god nok. FOTO: NANNA INGEBORG SØLVBERG HELMS

Gennemsnit sætter grænser

Unge skal kunne mere og få højere karakterer i skolen. Der forventes også meget mere af dem, mere end de kan holde til. Er der overhovedet nogen grænse?

IBEN ROSS FEDDERSEN OG NANNA INGEBORG SØLVBERG HELMS

GODERÅD

Hvad man kan gøre, hvis man føler sig presset og stresset? - Finde nogen og snakke med om det. - Se om du har for meget i din hverdag. - Få din søvn, søvn er meget vigtig. - Kom ud og bevæg dig, få noget frisk luft.

Mange børn og unge har det svært i skolen på grund af karakterer og krav. De føler et stort pres og er bekymret for fremtiden, og hvordan det skal gå, om de kan få en god uddannelse, og om de kan blive det ,de gerne vil, med lave karakterer.

Men er der egentlig nogle grænser for karakterer, og hvor høje krav skolerne kan stille til de unge?

Magasinet Skolebørn har foretaget en undersøgelse, hvor de har spurgt 686 forældre til folkeskoleelever, om de føler sig presset i skolen. 26% af forældrene vurderer, at deres børn nogle gange eller hele tiden føler et pres over skolen og om at være

god nok.

Camillas råd:
Vær i nuet, og
tænk ikke så meget på
fremtiden.

Camilla Skovgaard har selv oplevet stress
Camila Skovgaard er forfatter og foredragsholder. Hun har skrevet bøgerne ”Ro på” og ”Fucking fantastiske 20ere”. Hun har selv oplevet i hendes skolegang at føle sig presset og blive stresset over det.

”Jeg havde en god folkeskolegang, men der var der heller ikke fokus på fremtiden. Man var i nuet.

Men da jeg kom i gymnasiet, følte jeg presset for der skete en ændring i samfundet hvor elever skulle hurtigt igennem skolegangen og ud på arbejdsmarkedet.

Efter gymnasiet var jeg hurtigt videre, hvor jeg søgte ind på statskundskab. Jeg følger nu at det var ærgerligt, at jeg ikke tog et sabbatår, hvor jeg fx tog ud og rejse eller fik et job.

På universitet følte jeg mig meget presset og stresset, for jeg ville gerne det hele både studiejob, venner og lektier så jeg endte med at få stress, og det tog hårdt på mig.

Så efter universitetet rejse jeg til Frankrig, hvor jeg lærte fransk, men uden karakterer og forventninger.

Det hjalp mig virkelig, for jeg følte mig helt befriet, og ikke så stresset og presset.”

Regeringens nye udspil
Regeringens nye udspil omhandler, at de vil øge karaktergennemsnittet fra 5 til 6, for at komme ind på gymnasier. Men det er stadig muligt at tage en optagelsesprøve.

Før var der EUX, men det bliver afskaffet og erstattes af EPX.

De vil lukke den normale 10. klasse, men det er dog stadig muligt at tage 10. klasse på efterskole. Resten kan man læse mere om inde på Undervisningsministeriets hjemmeside.

Men hvor stor betydning kommer de nye udspil til at have?

Camilla fortæller: ”Jeg syntes at det er ærgerligt.

Jeg ved at mange bruger 10. klasse til et år, hvor man modner sig, og forbedrer sine karakterer. Men jeg synes at hæve gennemsnittet til 6 er fint, men 5 er også fint.”

Hvad synes gymnasieeleverne om regeringens udspillet?
Hvordan har de studerende på gymnasiet det egentligt, og hvordan har de det med udspillet?.

Laura Quist Nielsen er gymnasieelev, hun går på Svendborg gymnasium i 3.G og er 19 år gammel.

”Jeg synes regeringens nye udspil er dårlige for det kommer til at lave grupperinger i gymnasiet og der er måske mange, der ikke ville kunne komme ind, hvis de hæver gennemsnittet til 6 og fjerner 10. klasse,” fortæller Laura.

Laura fortæller også: ”Jeg synes ikke gymnasiet har mange krav, men man skal også have tid til fritid og 2-3 timers lektier, så har man også afleveringer og så lægger gymnasiet også lidt et pres på eleverne, for de spørger hele tiden hvad man vil, når man bliver ældre.”



Der bliver holdt mindre og mindre opsyn med unge FOTO: AMALIE FOGSGAARD HANSEN OG BELLA BERNBOM LIMKILDE

Er ting gået for vidt?

Hvordan ser fremtiden ud? Og hvordan ender det, hvis vi fortsætter sådan her?

AMALIE FOGSGAARD HANSEN OG BELLA BERNBOM LIMKILDE

Tre personer stukket ned med kniv. Hun tog fire sug og kollapsede. Kvælertag i skoletiden. Det er for nemt at få fat i en vape,

Går det hele for vidt nu?
I starten af oktober 2024 kom en ung patient ind på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center i Region Hovedstadens psykiatri, som var så psykotisk at personen ikke havde sovet eller spist i tre døgn og dermed var i en livstruende tilstand.

Hvad sker der?
Det går bare op ad bakke fra nu af. Der er flere små børn der begynder at vape, fordi alle andre gør det, og man gør jo bare hvad de andre gør. Mobning har måske en lys fremtid, hvis bare vi stopper det nu, og de voksne er mere opmærksomme, og man ikke er bange for at sige tingene højt



8 klassernes svar i procenter FOTO: AMALIE FOGSGAARD HANSEN OG BELLA BERNBOM LIMKILDE

DERES MENING

Vi har spurgt 8.a på strandmølleskolen om de synes at det er gået for vidt og om der bør sættes grænser og være en strengere lovgivning i forhold til hvad unge skal have tilladelse til.1. Der er 53% af en 8. klasse på 21 elever, der synes at det er gået for vidt, og at der bør sættes grænser for, hvad unge skal have tilladelse til.2. Der er 26%, der har blandede meninger eller er lidt i tvivl.3. og de resterende 21% syntes at det er helt fint og at der ikke behøves at gøres noget ved det.

Anne Nilsen på 75, har tidligere arbejdet på psykiatriafdelingen på hospitalet. Hun synes ikke, at ting er gået for hvidt i forhold til unge, og hvad de foretager sig i deres fritid.

”Det er ikke så slemt i forhold til, hvad de laver i deres fritid.

Derimod skal der være strengere restriktioner i butikkerne med hensyn til, hvad de unge kan få fat i. Samtidig skal man passe lidt på med alle de regler, for det kan meget nemt blive mere spændende.”

Men er det sværest for de unge mennesker?

Lasse Werner på 44 år arbejder som butikschef i T-Hansen: ”Det har altid været sådan, men det bare først er nu man lægger mærke til det. Der bør ikke sættes flere grænser for, hvad unge kan få fat i, fordi de bare skaffer det alligevel. Stort set alle unge nu til dags ved, hvor de skal gå hen for at skaffe en vape, puffbars eller noget alkohol.”

Voksne er ikke bedre
FCK og Brøndby stikker fuldstændig af d. 27/10, hvor FCK og Brøndby ødelagde en hel bodega. Kampen skulle udsættes 15 minutter.

Det plejer at være Brøndbys værtshus, men FCK var først. Brøndby var på vej over til Værtshuset inde kampen, men fordi Brøndby værste fjende er FCK sprang det hele jo i stykker

Fremtidens håb: De voksne vil gøre alt for at de unge ikke vaper eller ikke føler sig udsatte i skoletiden, men de unge gør jo, hvad der passer dem. De er jo ligeglade med, hvad de voksne siger. Hvis de voksne sætter grænser for dem, bliver det bare sjovere for dem. Fremtiden er først lige startet, og det bliver nok ikke bedre.

SPORT BRYDER GRÆNSER



En inspiration fra Christian Eriksen, Assens FC Optimus spiller alle med nummer 10 på ryggen. FOTO: HELLE STORGAARD

Sport for alle evner

Fodboldholdet tilbyder unge med usynlige handicap et trygt og sikkert sted, hvor de kan lære at være sammen med andre og samtidig have det sjovt, mens de spiller fodbold.

OSKAR LED BLÆSBJERG, THØGER VILLIUM SEERUP OG BJØRN CLAUDIUS RINGSTED

FC Optimus er et handicap-fodboldhold, for unge der ikke kan ikke kan begå sig i et normalt ungdomssamfund. Det kan fx være at de har et usynligt handicap. Men der er en grænse, og det er at det kan være svært at passe ind på de normale folkeskolars fodboldhold, da der let kan opstå problemer eller vanskeligheder i forhold til, hvem der spiller bedst. Ved FC Optimus er der fokus på at alle skal have en plads og have det sjovt. Hvis der nogle der har det svært, er der nogle voksne der er glade for at hjælpe.

Den geniale idé
Christen Seerup har dannet Assens FC Optimus, som er et fodboldhold for folk som er lavt begavet eller har et usynligt handicap og ikke kan begå sig i en normal fodboldklub. De lærer simpelt hen ikke hurtigt nok, og socialt er det alt for svært at begå sig i en fodboldklub, hvor trænerne snakker for hurtigt og så bliver de sat af og bliver ikke rigtig en god oplevelse.

Alle kan snakke med alle, og der er ikke nogen, der er bedre end andre.

“Det skal være løgn, så kom der kommet en ny formand over i Assens fodboldklub, jeg har tidligere prøvet med de tidligere formænd for at høre om det ikke var noget for dem at prøve

at teste sådan et hold af. Det var det ikke, de kunne komme og være med i de hold der var, men ikke noget ekstra. der kom så en ny formand, så tænkte jeg nu prøver jeg igen, og så ringede jeg til Torben Trafik. Nu skal du høre her: Jeg har simpelthen verdens bedste idé. I kan få en masse nye medlemmer hvis I kan lave et lukket hold for børn og unge med handicap.”

Torben Trafik kendte allerede til det. Han er fra Middelfart, hvor Middelfarts fodboldklub har en fodboldbane som hedder Christian Eriksen Arena. På den arena spiller et fodboldhold, som heller ikke kan begå sig i en normal fodboldklub.

FC OPTIMUS
Formål: At skabe et inkluderende fodboldhold for unge med særlige behov. Skaber: Christen Seerup. Spillere: Startede med 21 spillere og nu 29. Royalt Besøg: Kongeparret besøgte holdet den 21. august. Træning: Hver onsdag kl. 16 i Assens. Trænere: Fire trænere med fokus på usynlige handicap. Øvelser: Enkle boldspil og lege. Fællesskab: Alle hjælper til, og der er fokus på hygge og samarbejde.

Trænerne skaber plads til alle
Der var fire trænere, hvor kun en vidste noget om fodbold. Hun havde været spiller for u15 kvindelandsholdet. Konceptet er egentligt at de kommer med noget specialviden om børn og unge med usynlige handicap, og så var det dem fra

fodboldklubben, der trænede dem.

Ingen vinder, ingen taber
Hvis FC Optimus skal spille mod andre handicap fodboldhold, ville holdene blive blandet imellem de forskellige spillere, så der ikke er en vinder og en taber.

En overraskende opstart for FC Optimus
Da FC Optimus først blev oprettet, var trænerne forventning, at der kom en 6-7 spillere. Men der kom 21 og 7 spillere havde meldt til, så det betød at de lige pludselig var en klub på 29 spillere.

Træning med fokus på glæde og fællesskab
Til træningen laver spillerne simple øvelser, som kan være at skyde bolden til hinanden eller se, hvem der kan skyde den højest op i luften. Alle skal klappe hinanden i hænderne, inden de løber ind på banen. De skal også have deres FC Optimus fodboldtrøje på, selv når de bare træner.

De vil også gerne spille mod andre handicapfodboldhold, men det kan være at FC Optimus er bedre end modstanderen, eller omvendt. Træningen bliver afholdt om onsdagen klokken fire ved Assens Stadion.

Træning styrker både fællesskab og venskab
Træneren lærer dem også om at være med i et fællesskab og snakke sammen. Det kan både hjælpe med at gøre det sjovere og være mere farverigt at spille sammen. Der er både børn og unge, der spiller, og det går supergodt sammen. Alle kan

snakke med alle, og der er ikke nogen, der er bedre end andre. Efter træning er der nok en hotdog, som de kan nyde efter en dag på banen.

Royalt spark hos FC Optimus
Onsdag den 21. august besøgte kongeparret Assens. Det indebærer blandt andet også en FC Optimus-tur for kongen. FC Optimus skulle vise deres øvelser til den ugentlige normale træning. Og selvfølgelig skulle han også tage et straffespark, som lå (for målmandens synsperspektiv) helt nede i det højre hjørne. Det kunne give et indblik i hvordan holdet træner, og hvordan det kan være at ramme en bold, lige som man havde forestillet sig den skulle.



Politiet sørger for sikkerhed, mens kongens besøg fejres hos FC Optimus, med rød løber og flag, en festlig dag i Assens. FOTO: MARIE-LOUISE SEERUP



Lisbeth Billeskov på en af sine daglige løbeture FOTO: LISBETH BILLESKOV

Den ustoppelige ultraløber

Lisbeth Billeskov løber 150 kilometer om ugen, er mor og har et fuldtidsjob.

NOAN B. SPRECHLER, VILLADS H. FUNCH OG OLEK MATERA

Hun giver ikke op. Hun var Danmarks mester. Hun vågner om natten og tidligt om morgenen for at træne. Hun lever og brænder for den ekstreme side af sporten. Hun løber over 150 kilometer om ugen.

Lisbeth Billeskov er kendt for sit Danmarks mester-skabsløb d. 23. oktober 2021. Hun løb 210 kilometer på 24 timer. Det er 20 kilometer mere end den hurtigste mand.

HVOR VANDT HUN DM?
Lisbeth Billeskov vandt DM i løb i Give, Vejle kommune.

Lisbeth Billeskov har et fuldtidsarbejde og tre børn, hvor en af børnene stadig bor hjemme, og hun træner stadig.

Lisbeth Billeskov har altid elsket at bevæge sig og være aktiv. I starten løb hun 5-10 kilometer, men det ændrede sig da en af hendes kammerater spurgte, om hun ville løbe et marathon. Det takkede hun ja til. Efter hun havde løbet marathonet, spurgte den samme kammerat, om hun ville løbe 100 kilometer, og sådan startede det.

- Er du klar over, hvad kroppen kan klare?
“Ja, det synes jeg. Jeg mærker normalt efter om,

hvad min krop kan klare, mens jeg løber, da jeg ikke bære et pulsbælte, så jeg ikke bliver stresset over min puls. Når jeg kan mærke min krop begynder at give efter, sætter jeg tempoet ned.

Jeg har været i et forsøg på Bispebjerg og fået scannet mine knogler, sener og led samt hele kroppen: en Dexter-scanning. Jeg får også taget blodprøver for at se om kroppen reagerer på den mængde træning jeg udsætter min krop for. Udover det laver jeg også en masse fysiske tester.”

”Det er ikke styrken i musklerne, der tæller, men styrken i viljen.”

-Hvordan har du det efter du har løbet 100 miles?

“Jeg er både stolt og glad, da jeg skal løbe flere timer, før jeg bliver udmattet.”

-Hvor mange kilometer kan du løbe i streg?

“Jeg kan løbe omkring 270 kilometer i streg.”

Det er cirka fra Assens til København på gåben.

-Er det alle mennesker, der kan løbe lige så meget som dig?

“Jeg tror ikke, det er alle mennesker, da vi alle er bygget forskelligt. Jeg tror alle har mulighed for at løbe langt og træne, men jeg tror ikke, alle kan holde til det.”

Grænser i skolen



Er det i orden at overskride ændres grænser ved at mobbe i skolen? FOTO: GUSTAV WINKLER IVERSEN



Quiz svar

1. Alberte der blev mobbet
2. Efter man er blevet drillet i en lang periode
3. Man bliver et offer for noget man ikke gider.
4. Personen får det dårligt evt. depression og bliver dårligere i

skolen 5. Når de siger nej og du ikke presser dem ind i noget. 6. Deler det til sine venner.

Foto: Matias Weber Nielsen



Quiz svar

7. Viser respekt og kærlighed til mennesker.
8. Man respekterer folk.
9. Snapchat.
10. Når de truer med fx, våben, store mængder tæsk eller familietrusler.
11. At afklare, hvad man

vil og ikke vil. 12. Ubegreb og vrede over andres adfærd. 13. Ved at tage tid til at reflektere over sine behov og værdier.

Foto: Matias Weber Nielsen