



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en dreng på 16 år, og mit store problem er, at jeg tænker for meget.

Jeg kan føre en samtale med mig selv inde i mit hoved. Lade som om jeg har samtaler med mine venner, hvor jeg fortæller, at jeg har lavet noget vildt eller opdigter noget, for at de skal synes, jeg lever et fedt liv eller samtaler, hvor jeg skændes med dem, fordi jeg ikke føler, de har været gode nok imod mig. Jeg tror det fordi jeg ikke altid kan lide eller føler mig tryk nok til at tage samtalerne med mine venner, også prøver jeg at tænke en masse på hvad jeg kan sige i stedet for at gøre det i virkeligheden.

Jeg ved ikke, om jeg føler mig ensom. Jeg har nogle gode venner, og jeg har det meget godt med dem i min klasse, men mine tanker kører hele tiden rundt i hovedet, selvom jeg gør alt for at stoppe dem.

Jeg er begyndt at gå sent i seng – selv i hverdagene – for at jeg ikke skal tænke for meget, når jeg prøver at sove, men det påvirker mig.

Er bange for, at jeg ender som min mor. Hun har nærmest ingen venner.

Jeg er så bange for, at jeg ender som hende, at jeg minder om hende, og at jeg ender ligesom hende – ensom uden nogle venner.

Jeg aner virkelig ikke, hvad jeg skal gøre. Jeg vil bare være "normal" ... men det er svært. Det sidste halve år er jeg begyndt at se ned på mig selv og have mange negative tanker om mig selv som en stemme, der siger, at jeg ikke er god nok.

Kan I ikke hjælpe mig? Jeg aner virkelig ikke, hvad jeg skal gøre .....



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en dreng på 13 år. Jeg skal til at starte på en ny skole, fordi vores skole skal sættes sammen med en anden skole.

Jeg har på det sidste ikke været så meget i skole, og det gør mig meget nervøs. Det er som om, at jo mindre jeg har været i skole, jo mindre har folk lagt mærke til mig.

Når jeg skal over på den nye skole, kommer der to andre klasser, som skal lægges sammen med vores klasser og vi bliver derfor blandet. De fleste fra min klasse kender andre fra de to klasser, men jeg kender ingen af dem, og jeg er meget stille og genert, er bange for at sige noget forkert.

De andre kender hinanden fra fodbold og alt muligt andet, men jeg går ikke til noget, og jeg har ikke rigtigt nogle interesser, jeg har heller ikke rigtigt nogen at være sammen med efter skole.

Jeg tror, at det er, fordi alle fra min klasse synes, jeg er kedelig. Jeg græder nærmest hver dag, og jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre.

kan I hjælpe mig?



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en dreng, som er 14 år og går på en helt normal folkeskole. Jeg bliver holdt udenfor i klassen, ingen har rigtig lyst til at være sammen med mig og er oftest alene.

Jeg var meget gode venner med en dreng fra klassen, men efter en ny dreng kom ind i klassen, blev han venner med ham og glemte mig.

Vi gik en helt normal dag alene op mod vores hal, da han pludselig sagde: "Prøv at finde nogle andre venner. Ikke kun mig, jeg synes ikke, du skal tro, vi er gode venner mere."

Jeg blev meget ked af det efter det. Jeg forstår ikke hvorfor der ikke er plads til os alle.  
Jeg har fået meget dårlige tanker. - selvmordstanker.

Jeg har det dårligt hver dag og ingen kan se det. Vil gerne skifte skole, men mine forældre vil ikke have det. Inderts inde vil jeg bare gerne have at nogen fra min klasse har lyst til at være sammen med mig.

Jeg håber, I kan hjælpe mig - Hvad skal jeg gøre?



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en pige på 15 år, der lige er startet på en ny skole.

Er en stille pige og snakker ikke så meget, før jeg har lært de nye at kende. Er nemlig bange for at jeg gør eller siger noget forkert, så de tror jeg er lidt mærkeligt.

Men min nye klasse er i særlig åbent, jeg føler mig virkelig udenfor. Pigerne er en samlet pige-gruppe og har ikke nogen at snakke med. De ignorerer mig bare, som om jeg selv skal komme til dem.

I frikvarterne spørger de aldrig, om jeg vil være med til noget, så jeg går bare rundt på skolen i hele frikvarteret.

Har altid været en, der ikke snakker meget før jeg føler mig tryk, på min gamle skole havde jeg mange venner. Det er virkelig svært for mig, vil bare gerne være en del af klassen pige-gruppe, og føle at jeg er velkommen i klassen.

Jeg gider ikke sige det til læreren, fordi jeg er bange for at blive gjort til grin. Kan ikke klare det mere, er altid nervøs, før jeg skal i skole. Hvad skal jeg gøre?



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en pige på 16 år. Min allerbedste veninde er begyndt at skade sig selv. Hun har fortalt mig rigtig mange foruroligende ting her på det seneste, og de ting, hun beskriver, gør mig rigtig bange.

Vi går ikke på samme skole og jeg ved, at hun for et år siden havde det rigtig dårligt med sig selv, og alt bare ikke gik, som det skulle i hendes klasse.

Nu er hun tilbage til den tankegang og hun har det ikke særligt godt i sin klasse. Jeg er rigtig bange for, at jeg snart mister hende, fordi hun er begyndt at skade sig selv.

Hun fortæller mig at pigerne i hendes klasse ikke er særligt søde, de fortæller løgne omkring hende og holder hende udenfor. Hun siger, hun er okay gode venner med drengene, men at der er en dreng fra hendes klasse som går og laver rygter om, at hun har haft sex med ham, men det har hun ikke, og det ved jeg, at hun ikke har.

Jeg er vildt bange, og jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre. Kan I hjælpe mig?



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en pige på 14. Jeg har i en lang periode følt mig ensom, selvom der var en masse mennesker og venner omkring mig. Jeg har følt mig unødvendig og trist.

Mine forældre bliver ved med at sige: "Du er bare teenager, det er normalt". Men jeg er begyndt at tænke, det her er ikke normalt, det er for slemt. Jeg føler mig permanent trist.

Folk siger, jeg ser glad ud, men det er bare en maske, da det er nemmere at tage den på end at få et uendeligt antal spørgsmål angående, om jeg er ok.

De seneste dage er det gået helt af sporet: Jeg har haft tanker om selvmord og har gjort skade på mig selv. Ved ikke hvorfor jeg har det sådan her, er bare virkelig trist og ked af det.

Jeg overvejer, om jeg er deprimeret, men hvordan får jeg hjælp? Kan I hjælpe mig?



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en dreng på 16 år, og mit selvværd er helt i bund. Der er sikkert nogen, der har det værre end mig, men jeg tror ikke på mig selv, jeg tror aldrig, jeg gør det godt nok eller er god nok.

Jeg tror ikke, jeg er god nok til at få en kæreste, for jeg har ikke rigtig oplevet, at nogen kunne lide mig. Jeg har været forelsket i et par stykker, men de har ikke været det i mig.

Mine karakterer i skolen er gode. Det er kun i dansk, jeg får 7. Så der er heller ikke noget at klage over der.

Jeg synes ikke jeg er ligeså god til at spille fodbold som de andre drenge og føler mig også tyk. Måske er det også, fordi mine venner kalder mig tyk, jeg ved jo godt, de ikke mener det, men man kan ikke lade være med at tro på det.

Jeg siger ikke så meget i timerne, fordi jeg er bange for at sige noget forkert. Det er dog blevet bedre, og jeg husker mig selv på det hver time, at jeg lige skal snakke lidt med vennerne.

Jeg overvejer tit, om folk overhovedet ville savne mig, hvis jeg forsvandt. Jeg har det bare ikke særlig godt.

Hvad kan jeg gøre?



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en dreng på 15 år. Jeg har i et par år haft det rigtig svært med min mor og min stedfar. Min biologiske far valgte mig fra for 5 år siden fra til fordel for alkohol og stoffer.

Samme år mødte min mor en mand, han var så sød ved os begge to. De er nu gift og har et barn sammen. Men problemet er, at mig og ham har et virkelig dårligt forhold til hinanden.

Vi skændes næsten hver dag, og han har en enkelt gang truet mig, det skyldes altid, at han har et MEGET stort temperament.

Den ene gang da han råbte af mig, foregik det på mit værelse, hvor han ruskede i mig og derefter smed mig op i sengen.

Jeg har fortalt det til min mor, at jeg ikke har det særligt godt med ham, men hun påstår, at vi er lige gode om det, og at jeg skal prøve at være sødere overfor ham.

Men vi kommer altid op at skændes over, at han siger, man ikke kan stole på mig, at jeg kun gør det, jeg selv vil og ikke lytter til ham. Han blander sig også i mine og min mors diskussioner. Og så står jeg der, 2 mod 1.

Min mor og jeg havde engang et meget tæt forhold til hinanden, og det har vi slet ikke mere. Jeg kan ikke fortælle hende ting, uden hun fortæller det hele videre til min stedfar, og ligegyldigt hvad det er, hæver hun altid stemmen eller ligefrem skælder mig ud.

Jeg fortalte for kort tid siden dem, om mine tanker, og hvordan jeg har det til både min mor og stedfar, da min mor spurgte, om jeg bar inde med noget, da jeg var lidt stille.

Jeg fortalte også, at jeg savnede min far, og at jeg var ked af, at det hele var endt, som det var. Begge to lyttede ikke rigtig til hvad jeg sagde men slog det bare væk med at det hele nok skal gå, og startede andre snakke.

Min mor kommer også tit med den der: "Hvorfor fortæller du os aldrig noget!?" Og hver gang svarer jeg, at det har jeg ikke lyst til, når det altid ender ud i et skænderi og faktisk gør det værre. Men efter hendes mening er det noget pjat. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre ...

Hvordan skal jeg få overbevist min mor om, at det er forkert, hun og min stedfar skælder mig ud, når jeg har noget at fortælle? Hvordan skal jeg få et bedre forhold til min stedfar? Håber I kan hjælpe mig.





# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en 16-årig pige, som har et ret stort problem - eller jeg har ikke - min veninde har. Hun er her i år startet på efterskole (som 10. klasse). Hun har fundet en rigtig sød pige, som hun bare klinger rigtig godt med. Der er bare dét - at hende pigen, hun er sammen med (vi kalder hende L) ryger rigtig meget hash!

Når hun er hjemme i weekenderne, snakker hun bare ikke om andet end L og om, hvor skæve de var i ugerne osv. Jeg har snakket med en fælles veninde, vi har - hun har det på samme måde som mig.

Vi kan begge se, at hun er anderledes, at hun ikke snakker om andet og nærmest "praler" af, hvor meget hun ryger.

Vores fælles veninde og jeg er blevet enige om, at vi bliver nødt til at snakke med hende om det. Vi kan bare ikke finde ud af, hvordan vi skal håndtere det, og hvordan vi skal sige det på en pæn måde, at hun er i gang med noget helt forkert.

Det gør mig bare bekymret, fordi jeg ved, hvordan hun er - og hun plejer ikke at være sådan. Jeg tror hun bare gerne vil være en del af fællesskabet på efterskolen.

Jeg har mange gange overvejet at sige det til hendes mor, men i hendes familie snakker de ikke rigtig om følelser og om, hvordan de har det. De siger aldrig undskyld, og de siger ikke, hvis en anden har trådt dem over tæerne, det har min veninde fortalt mig. Det gør det også bare svært - for hende at snakke med sine forældre.

Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige, og hvordan jeg skal håndtere det. Jeg kan bare mærke, at det her er starten på noget værre lort, også fordi at hendes nye veninde, L, snakker om at tage "rigtige stoffer" - min veninde er svag, og hun ville bukke under og bare tage imod det, hvis hun blev tilbudt det.

Det ved jeg, hun ville, fordi hun ikke er en, som siger fra. Hun følger bare med strømmen.

Hvad skal jeg gøre? Håber I kan hjælpe mig?



# NOGEN AT TALE MED

Jeg er en dreng på 16 år og bor med begge mine forældre, der begge er veluddannede.

Jeg klarer mig godt i skolen. Men i løbet af de sidste stykke tid har jeg følt trang til at gøre oprør mod det "perfekte".

Mine forældre er rimelig strenge og vil helst ikke have vi skiller os ud.

Vi skal helst alle passe ind i deres verdensbillede og ikke lave for meget postyr.

Her for en måned siden ville jeg prøve noget nyt, så jeg lavede huller i et par af mine bukser.

Mine forældre var dybt rystede, og jeg fik kun lige akkurat lov til at lave huller i et par bukser mere.

Så spurgte jeg i dag, om jeg måtte få en ørenring, og min far svarede: "Nej, det passer simpelthen bare ikke til drenge"

Jeg føler mig holdt nede og lukket inde, jeg har det ikke godt med selv, jeg har ikke lyst til at være mig, fordi mine forældre får mig til at føle at alt jeg gør er forkert.

Jeg ved ikke, hvad slags råd jeg søger, har det bare svært og ved ikke hvad jeg skal gøre?

Jeg håber i kan hjælpe mig.