



JEG HAR VÆRET KED AF DET HELE SOMMEREN



Tegning: Jens Nex

! BREVKASSE

■ Brevkassen om livet og hverdagen er nyt fast element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation, eller et emne du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.com



Kære Helle

Jeg er lige startet i 2.g. Jeg skulle have været til sygeeksamen i dag men har slet ikke kunnet komme af sted. Jeg har været væk fra skolen i toogenhalv måned i foråret p.g.a. en skade. Det har været rigtig svært at følge med, selv om mine veninder har hjulpet mig meget. Jeg har altid haft det svært med det boglige.

Mine forældre sørgede for, at jeg fik ekstra hjælp derhjemme med lektierne i folkeskolen. Jeg har bare aldrig haft fornemmelsen af at kunne finde ud af at læse og regne. Jeg har altid knoklet for at følge med men alligevel aldrig fået nogle ordentlige karakterer.

Nu er jeg kommet i tvivl om, hvorvidt jeg overhovedet skal fortsætte med gymnasiet. Jeg ved ikke rigtig, hvad jeg skal bruge det til. Det eneste, jeg har i hovedet nu, er at stoppe. Jeg har været trist og ked af det hele sommeren, ja faktisk siden jeg blev skadet. Hvad tror du vil være bedst for mig at gøre?

Kærlig hilsen
Mathilde

Kære Mathilde

Du lyder som en stærk pige, der har kæmpet hårdt for noget, du ikke lige syntes, du har flair for. Det virker, som om du tager ansvar - du giver ikke op, men kæmper. Det, du kæmper for, er du ved at gøre op med. »Er det virkelig mig?« Det er i virkeligheden en sund mekanisme, hvor vi undersøger, om vi er på rette vej. Det, vi skal lægge mærke til, som du nu gør, er vores følelser - noget er ikke, som det skal være. Tingene virker uoverskuelige for dig, og jeg har erfaring med, at man i sådan en situation kan have mange blandede følelser så som:

- tvivl - fordi du ikke ved, hvad du skal bruge studentereksamen til og ikke har noget mål med den.

- utilstrækkelighed eller opgiveness, fordi du ikke ved, om du har kræfter eller

evner til at gøre den indsats, det kræver af dig.

- vrede på dig selv og måske også skyld i forhold til dine forældre eller andre nære.

- skyld, skam, fordi der er nogen omkring dig, der har håb og forventninger til dig, du ikke ved, om du kan opfylde.

- frustration, vrede eller skuffelse, fordi du har forventninger til dig selv, du ikke ved, om du kan leve op til.

Sig ok til din tvivl - »jeg har forstået, at der er noget, jeg ikke er færdig med at tage stilling til«.

Sig ok til din følelse af utilstrækkelighed eller opgiveness. Du kæmper hårdt allerede nu. Undersøg, om det er realistisk for dig at fuldføre? Herunder: Hvordan vil du stille dig tilfreds med dit resultat? Er under middel, middel eller toppen dit mål? Har du brug for hjælp og i så fald i hvilken form og

! DIN EGEN FØLESESORDBOG

■ Lav din egen følelse-ordbog og bliv klogere på dig selv!

■ Eksempler af Leslie Cameron:

Følelse:	Betydning:
■ Fortrydelse:	Jeg kunne eller burde have handlet anderledes i en bestemt situation
■ Skyld:	Jeg har overtrådt en personlig norm og må sikre mig, at jeg ikke gør det igen
■ Jalousi:	Min følelsesmæssige trivsel er i fare, og det er nødvendigt, at jeg gør noget ved det
■ Overvældet:	Mine mål er for mange, for store eller udefinerede
■ Vrede:	Jeg må gøre noget for at standse overgrebet på mit velbefindende eller forhindre det i fremtiden.

omfang? Kan du mobilisere de kræfter, der skal til? Hvad er din erfaring med det fra tidligere?

Sig ok til din vrede på dig selv. »Jeg forstår, at jeg er vred på mig selv over ikke at leve op til mine egne eller andres forventninger. Jeg var ikke klar over, hvad jeg gik ind til, men er ved at tage stilling til det nu«.

Ved at forstå, hvad dine følelser måske drejer sig om og ved at dele tingene op, kan du opnå bedre overblik over

din situation og træffe dit valg. Dine følelser har brug for at blive »hørt«, før du kan bruge dem til noget.

Mange kommer i tvivl om, hvorvidt de skal vælge med hovedet, altså fornuften, eller med hjertet, det de føler. Det kan sagtens lade sig gøre at finde en balance mellem hoved og hjerte, så valget tager hensyn til dig som helt menneske.

Held med det, kærlig hilsen
Helle Skjerk