

**Børn på Julemærkehjem
får hjælp, der varer ved**

VIDSTE DU AT

Jeg tør sige højt, at jeg er god nok!

Amanda på 13 år var i flere år sin egen værste fjende. Hun kæmpede med overvægt og dårligt selvværd og var altid bange for, hvad andre syntes om hende. Nu halvvejs i sit ophold på Julemærkehjemmet mærker hun troen på sig selv spire indeni.

Amanda er langsomt men sikkert ved at genfinde troen på sig selv. Man skal dog ikke mange måneder tilbage i tiden for at finde et andet og mere dystert billede:

> Jeg havde en følelse af ikke at være god nok. Jeg ønskede at være perfekt, men vidste ikke, hvad jeg skulle gøre for at blive det. Jeg var hele tiden opmærksom på, hvad folk mon tænkte eller sagde bag om ryggen på mig. Hvis nogen sagde, at jeg var sød eller sjov, så troede jeg aldrig på det, siger Amanda.

De andre elever i klassen mobbede hende aldrig decideret. Det var der i stedet en lærer, der gjorde:

> Jeg fik at vide, at jeg 'var for dum'. Jeg var helt fortabt og kunne ikke forstå, hvorfor jeg skulle være i skolen. Jeg var nødt til at sætte en facade op og gøre mig selv hård for at klare det, beretter Amanda.

> Når jeg kom hjem, følte jeg mig lille, og at jeg ikke var god nok til at være her. Heldigvis har min mor altid været god til at fortælle, at hun forstår mig. Mine søskende har også støttet mig, og det har hjulpet rigtig meget, lyder det fra Julemærkebarnet.

"Jeg har fået en masse nye venner, som har de samme problemer som mig. Det har været rigtig fedt"
- Amanda

DEN ENESTE VEJ ER FREMAD

Efter en særligt svær periode besluttede Amanda, hendes familie og familiens egen læge, at der måtte tages stærkere redskaber i brug. Amanda blev henvist til ophold på et Julemærkehjem.

> Jeg tog på Julemærkehjem for at tabe mig og for at få mere selvtillid og ro indeni. Min facade har altid handlet om, at lade som om, at jeg troede 100 procent på mig

selv. Nu vil jeg gerne lære at gøre det i virkeligheden, siger hun med et lille smil.

> Jeg har fået en masse nye venner, som har de samme problemer som mig. Det har været rigtig, rigtig fedt. Jeg har lært, at det er vigtigt at røre sig hver dag. Det vil jeg tage med mig hjem – ligesom det med at spise mindre portioner, fortsætter hun.

Den 13-årige forklarer modent og åbent om sin kamp for at tro mere på sig selv:

> Det bedste redskab er nok, at jeg har lært at sige til mig selv igen og igen, at jeg er god nok – at jeg nok skal klare det. Det er en kæmpestor følelse at kunne sige det højt! Jeg er så småt begyndt at indse, at ingen i verden er perfekt. Det går fremad, og de voksne heroppe bliver ved og ved med at bakke mig op, siger hun - og afslører her efter sine aktuelle fremtidsplaner:

> Jeg vil gerne være specialpædagog. Jeg vil gerne hjælpe andre, fordi jeg ved, hvor svært det kan være – og nu ved jeg også, hvilke redskaber, der kan hjælpe. Den erfaring er ikke noget, man kan opnå ved at læse en bog. Man skal have prøvet det selv, siger hun og nikker.

KÆMPEDE OG SEJREDE

Håndbold-landsholdsspilleren Louise Burgaard er ambassadør for Julemærkefonden. Hun har mødt og talt med Amanda om livet som teenager med dårligt selvværd. Et liv, hun selv kender alt til:

> Da jeg var 12-13 år havde jeg ligesom Amanda problemer med selvværdet. Jeg var samtidig perfektionist og ekstremt nærtagende, hvis nogen sagde noget om mig. Selvom det måske var en henkastet bemærkning, tog jeg det dybt personligt, siger Louise.

Allerede dengang dyrkede hun håndbold intensivt, og det gav problemer:

> Kammeraterne havde nogle gange svært ved at sætte sig ind i, at jeg valgte at gå mine egne veje. Når de andre var sammen i fritiden, tog jeg jo til træning. Jeg følte, at jeg var anderledes – at jeg skilte mig ud. Det er svært, når man er teenager, lyder det åbenhjertigt.

Jeg følte, jeg var anderledes - at jeg skilte mig ud. Det er svært, når man er teenager.
- Louise Burgaard

Louises kamp begyndte efterhånden både sportsligt og personligt at give pote:

> Det var det helt rigtige for mig at dyrke mit talent og min passion og få en masse gode oplevelser, rejser, succeser og indimellem fiaskoer – i stedet for at feste hver weekend. Jeg blev med tiden bedre og bedre til at kæmpe imod følelsen af ikke at være god nok, og i dag er den næsten væk, fortæller Louise.

Denne erfaring giver hun nu videre gennem sit arbejde som ambassadør for Julemærkefonden:

> Det er en fantastisk cadeau. Jeg synes, at Amanda og de andre Julemærkebørn er superseje. De erkender, at de har brug for hjælp og arbejder stenhårdt sammen med de voksne på Julemærkehjemmene for at løse problemerne. Det respekterer jeg virkelig, pointerer håndboldstjernen.



Julemærkehjemmene
Her bliver børn – børn igen

Vi hjælper børn med at tackle ensomhed og lavt selvværd

VIDSTE DU AT



Her er jeg aldrig alene!

11-årige Kristine følte sig ensom og kasseret. Hun savnede kontakt, men forsøgene på at nærme sig de andre børn havde den modsatte effekt. Nu er hun Julemærkebarn og får hjælp til at tackle sin ensomhedsfølelse og få livet tilbage på sporet.

Kristine er en pige, som er god til at fortælle om sine følelser. Også om tiden før opholdet på Julemærkehjemmet, hvor hun tit følte sig som det rene ingenting.

> Jeg var ligegyldig. En ting på en hyld. Nogle gange fik jeg lov til at være med i legen, men alligevel var det som om, at de andre skubbede mig væk. Hvis vi kørte mooncar-ræs i klubben, roste de andre hinanden, men ingen sagde noget til mig. Jeg følte mig alene, udenfor og meget sårbar, siger Kristine.

I skolen og i klubben lærte hun hurtigt at gøre sig selv "hård":

> Jeg ville ikke vise de andre, at jeg var ked af det, for så ville de kalde mig for 'tudeprinsesse'. Så på en måde græd jeg indeni. Det var også derfor, at jeg kunne have svært ved at styre mit temperament og kom op at skændes med de andre, forklarer hun.

De voksne standsede sammenstødene mellem Kristine og de andre børn og forsøgte at løse konflikterne, men uden afgørende held:

> Jeg følte mig stadig ignoreret hver dag, og efterhånden begyndte jeg at pjække og trøstespise mere og mere. Jeg havde heldigvis min familie og mine kaniner, så jeg var aldrig helt alene, forklarer Kristine.

"Jeg vil bare gerne være glad og sund – og hygge mig med mine venner"
– Kristine

NY SKOLE OG NY START

Alligevel blev isolationen så slem for Kristine, at hendes klasselærer foreslog et ophold på Julemærkehjem. Kristine og familien indvilligede, men besluttede at gå videre end det: Kristine skal således skifte skole efter opholdet på Julemærke-

hjemmet. Det blev et 'wake up call' til klasseværelset, viste det sig:

> Mine klassekammerater fik dårlig samvittighed, da jeg rejste. Nogle sagde undskyld, så måske lærte de noget af det. Det håber jeg virkelig, siger hun stille.

Kristine er nu fire uger henne i opholdet. Den nye hverdag er blevet et vendepunkt for den 11-årige. 'En ny start' kalder hun det selv:

> Her er så dejligt, og jeg føler mig helt tryk. God udsigt, dejlig natur og gode venner. Man er næsten aldrig alene, for alle bakker hinanden op og snakker sammen. Vi kan snakke om alt - også lidt om drengene, når de ikke er der. Men vi snakker mest om at være her på Julemærkehjemmet, for det er et højdepunkt for mange af os, beretter Kristine med en smittende glæde.

Hun har opstillet nogle klare mål for sit ophold:

> Jeg vil gerne ned på normalvægt og lære at styre mit temperament. Og ellers vil jeg bare gerne være glad og sund – og hygge mig med mine venner. Jeg er ikke bange for at blive ensom igen, for nu har jeg gode venner at støtte mig opad, sprudler Kristine.

DEN KOMPROMISLØSE ENSPÆNDER

Emil Thorup, tv-vært, konferencier, designer med mere, har gennem sit arbejde som ambassadør for Julemærkefonden mødt Kristine og hørt hendes historie. Den vækker genklang, siger han:

> Folk tror, at jeg er bevidst karikeret, men det er faktisk min reelle natur – og det var det også, da jeg var barn. Den ene fastelavn kom jeg klædt som engelsk gentleman og året efter som prinsesse i fin kjole. De andre syntes, jeg var underlig, erindrer Emil og uddyber:

> Jeg var umulig at sætte i bås, og det betød, at jeg indimellem stod ret alene uden egentlige venskaber. Samtidig havde jeg store tanker om mig selv, hvilket jeg ikke lagde skjul på udadtil. Jeg var kort sagt for unormal til at blive populær og oplevede for eksempel flere gange at blive forbigået, når der blev inviteret til fødselsdage. Heldigvis havde jeg stærke forældre og gode søskende i ryggen, konstaterer Emil.

Som årene gik, blev der vendt op og ned på alt. Emil Thorup var stadig helt sin egen, men pludselig blev dette faktum til noget positivt:

"Jeg var umulig at sætte i bås, og det betød, at jeg indimellem stod ret alene uden egentlige venskaber"
– Emil

> Det at være anderledes – og at turde være det – er nu min styrke og mit levebrød. Oplevelserne fra min barndom og tidlige ungdom har udstyret mig med en 'jeg skal vise dem'-mentalitet, og den har været guld værd som drivkraft, siger Emil og runder af:

> Det kan gøre mig trist, når jeg tænker på min ensomhed dengang. Derfor giver det så meget desto mere mening at hjælpe Julemærkebørnene til at bryde ud af isolationen, blive en del af fællesskabet – og samtidig holde fast i, hvem de er."



Julemærkehjemmene
Her bliver børn – børn igen

På Julemærkehjemmene får børn nyt mod på livet!

VIDSTE DU AT

Fedt at leve uden mobning!

Malte på 12 år var klassens yndlings-mobbeoffer. Mobningen blev så slem, at han holdt sig væk fra skolen igennem et halvt år. På Julemærkehjemmet har Malte nu genfundet troen på, at andre vil ham det godt.

Maltes liv før Julemærkehjemmet var præget af isolation og systematisk mobning på daglig basis. Han var alene mod resten af verden, som han kendte den:

> Der var en dreng, der styrede klassen. Han sagde til de andre, at hvis de snakkede med mig, så ville han ikke snakke med dem mere. Derefter lod de andre nærmest som om, at jeg ikke var der. De svarede surt, hvis de overhovedet svarede. De grinte som regel bare af mig eller sagde "skynd jer væk, han kommer", og så blev jeg ked af det, irriteret og sur, fortæller Malte.

Mobningen var umiddelbart grundløs, men tog alligevel modet fra den 12-årige:

> De andre kunne finde på at mobbe mig med, at jeg var klog og altid lavede mine lektier. Bortset fra det fandt jeg aldrig ud af, hvorfor de var efter mig. Når det blev for meget, gik jeg hjem fra skole, hjem under dynen, og ville ikke snakke med nogen - ikke engang min mor og far, siger han.

Småpjækkeriet tog til i omfang:

> Nogle gange blev jeg hjemme en enkelt dag, andre gange et par dage. Så var jeg bare på mit værelse, hvor jeg lå og trøstespiste. På et tidspunkt holdt jeg helt op med at komme i skole - i over et halvt år. I den periode gik jeg i stedet sammen med min onkel og lavede tømmearbejde, beretter Malte.

"Når det blev for meget, gik jeg hjem fra skole, hjem under dynen, og ville ikke snakke med nogen"
- Malte

SOM I EN DRØM

Malte skiftede skole og gik nogle få uger i en ny klasse inden starten på Julemærkehjemmet. Derfor nåede han ikke at vinde fodfæste. Det gjorde han til gengæld fra første færd på Julemærkehjemmet.

> Den allerførste dag kom de andre over til mig og sagde "hej" og "velkommen". Jeg fik hurtigt nye venner og meget bedre selvtillid. Men det vigtigste er, at ingen mobber hinanden heroppe. Ingen bliver holdt udenfor, understreger han.

Virkeligheden var så fundamentalt anderledes, at Malte nærmest måtte knibe sig selv i armen:

> Det føltes underligt, for jeg var jo ikke vant til, at folk snakkede til mig og spurgte, om jeg ville være med. Men jeg er begyndt at vænne mig til det nu. Det føles godt at være en del af et fællesskab. Men også lidt underligt. Jeg kan ikke rigtig forklare det, siger han med en let hovedrysten.

Malte er spændt på at skulle vende tilbage til sin skole om nogle uger:

> I den nye skole var jeg stadig lidt stille de første uger, men jeg er sikker på, at det bliver bedre, når jeg kommer tilbage med selvtillid og god kondition, siger han med eftertryk.

Malte har tænkt grundigt over det, som han har været igennem - og har følgende budskab:

> Jeg vil gerne råde alle, der bliver mobbet, til at sige det til deres forældre med det samme. Man skal ikke lukke sig inde på værelset, som jeg gjorde. Man skal gøre noget og bede om hjælp. Og til de, der mobber: Lad være. I sårer andre, og til sidst går det ud over jer selv, siger han.

NUL-TOLERANCE MOD MOBNING

Chris MacDonald er kendt foredragsholder, klummeskribent og cand.scient. i humanfysiologi. Samtidig er han en af Julemærkefondens ambassadører. Han nikker genkendende til Maltes historie:

> Det går lige i hjertet. Da jeg var elev i den amerikanske folkeskole, blev jeg fra 11-årsalderen mobbet flere år i træk. Jeg

var den mindste i klassen og derfor lavest rangerende i hierarkiet. Det medførte både mentale og fysiske tæsk. Jeg blev holdt udenfor og ignoreret ligesom Malte, og den slags gør bare ondt, konstaterer Chris.

> Der sker nemlig det, viser nyeste forskning, at hjernen registrerer mobning på samme måde, som den registrerer fysisk smerte. Kroppen går altså i alarmberedskab, en voldsom stresstilstand. Det er bare én af mange gode grunde til, at forældre, lærere og pædagoger skal tage mobning gravalvorligt, forklarer Chris.

"Der skal være nul-tolerance mod mobning, for børnene er vores vigtigste ressource"
- Chris

Chris MacDonald er rystet over at høre, hvordan mobning tvang Malte ud af skolen i et halvt år:

> Det er helt forkert. I virkeligheden bør der indføres regler, som sørger for, at de, der mobber, bliver bortvist fra skolen i en periode. Der skal være nul-tolerance mod mobning, for børnene er vores vigtigste ressource - og de tager virkelig skade af det her, kommer det fra Chris.

Amerikaneren sætter pris på sit samarbejde med Julemærkehjemmene:

> Det er en stor ære. Hvis jeg kan være med til at skabe lidt opmærksomhed omkring Julemærkefondens vigtige arbejde, er jeg glad. Børnene fortjener, at vi investerer mere i dem, pointerer han.



Julemærkehjemmene
Her bliver børn - børn igen