

SITUATIONSKORT



Elevark.



1. Jeg føler, at jeg burde se ud på en bestemt måde, især når jeg kigger på andres billeder på insta. Jeg bliver ked af det af at kigge på billeder af deres perfekte smil, kroppe, flotte ansigter osv... Men jeg kan alligevel ikke lade være. Og så kigger jeg på mig selv i spejlet og det eneste jeg ser, er hvor uperfekt, grim, lav og tyk jeg er.

2. Jeg ved godt det ikke er noget jeg skal bekymre mig om nu, men jeg gør det alligevel. Jeg tænker hele tiden på "får jeg nogensinde råd til at flytte hjemmefra", eller "jeg kommer aldrig til at klare det". Jeg bruger mine penge på noget unødvendigt som spil, og jeg har ikke en afhængighed, men jeg er alligevel bange for at det bliver sådan.

3. Jeg har det vildt svært i skolen lige nu. Jeg har mistet en hel del af mine venner på grund af nogle misforståelser. Min ene veninde har blokeret mig og min "tætte" veninde har jeg stadig streak og det med. Problemet er bare at jeg ikke snakker med min "tætte" veninde længere, fordi hun er begyndt at være sammen med en anden gruppe. Jeg føler mig meget udsat i skolen, da jeg ikke har nogen at være sammen med – og på insta kan jeg hele tiden følge med i, at jeg er udenfor.

4. Jeg er i et problem. For ca. 3 år siden startede det. Jeg skrev med en fra min klasse. Vi begyndte så at sende såkaldte Nudes til hinanden. Så sagde jeg fra efter nogle uger, da jeg følte at det var forkert. Men kom hurtigt tilbage igen. Så sendte jeg til en anden. Og en tredje. I dag har jeg haft sendt til flere end jeg kan tælle til på to hænder. Jeg sender det ikke, fordi jeg nødvendigvis er interesseret i personen/personerne. Tror jeg gør det for at få 'bekræftet' at min krop er god som den er og elsker kommentarerne som 'Wauw' 'Du lækker' og meget meget mere."

5. Jeg føler mig virkelig stresset og presset. Jeg føler at der er et tikkende ur i mit hoved. Det minder mig om de ting jeg skal nå, de ting jeg ikke har gjort, de ting jeg er dårlig til, de ting jeg ikke kan gøre noget ved, det jeg gerne vil gøre noget ved, uddannelse, klimakrise, kærester, fester, popularitet, den perfekte krop, Instagram, Snap, Facebook, jeg skal være opdateret, hvad går jeg glip af lige nu, lektier, skole, arbejde, motion, spise sundt, sygdomme og meget meget mere. Jeg vågner tit om natten og ryster, og har det som om, at jeg skal skynde mig op selvom kl. måske kun er 4 om morgenen.

6. Hej, jeg har gået og har været rigtig ensom i et par år nu. Selv på internettet har jeg det svært. Nogle folk fra min klasse laver hjemmesider om mig, og skriver alt muligt. Mit eneste håb er, at jeg kan starte på en frisk når jeg starter på gym.

SITUATIONSKORT



Elevark.



7. Jeg har fået en besked inde på en app, der var en pige der udgav sig for at være mit idol, men hun siger så nogle uger efter, at det ikke er hende. Hun begynder at sige at det er min skyld at hun løj og jeg bli'r rigtig ked af det og forvirret. Men så skriver hun så: Hold kæft dit fede svin ingen af dine FKN ord kan forstås! Ingen kan lide et svin som dig - det er derfor du er så FKN lonley hele tiden dit svin, få dig et liv, blokerer dig ko, ingen gider dig forstå det! DØ! Og den ramte mig virkelig, men kan ikke få mig til at fortælle min mor og far det pga er bange for at de siger at jeg ikke må have app'en mere, og har mødt mange søde mennesker derinde.

8. Jeg føler mig rigtigt ensom, har kun 2 venner, som jeg har kendt hele livet og holder af dem, men har brug for flere end de to... jeg ser tit på Snapchat, at alle andre end mig er sammen med venner og hygger sig. Jeg ender med at blive rigtigt ked af det. Hvad kan jeg gøre?

9. Mit problem er, at jeg er meget ensom. Jeg kan se, at nogle er sammen, eller se en der har lavet noget sjovt sammen med en anden på en story, og jeg føler mig så tom. Jeg har det også så tomt når jeg for eksempel går på stranden, så går der nogle dage, og jeg ser nogle på en story smile og have det sjovt sammen på den samme strand. Det viser mig, hvor alene jeg er om alt. Jeg er træt af at være alene om alt. Normalt så er jeg endda rimelig optimistisk og positiv, men lige pludselig, når jeg kigger på snapchat eller instagram så ser jeg, at alle de andre har det sjovt sammen. Jeg har det lidt som om der er en fest, jeg ikke er med til.

10. Her forleden sad jeg og kiggede på billeder på en andes insta. Jeg kiggede i kommentar feltet og så hvad folk havde skrevet. Jeg blev SÅ ked af det og måske lidt jaloux, fordi der var 50% piger og 50% drenge der havde sendt hjerter og havde skrevet nogle VIRKELIG søde ting fx: smukke. Smuksak, dejlige osv..... Jeg synes det er svært at være den der aldrig får hjerter og søde kommentarer.

11. En af mine veninder er virkelig sød, men der er bare nogle ting som fx når vi allesammen er sammen og hun skal tage billede til sin story, er jeg ikke med, eller når hun tagger pigerne i noget, tagger hun ikke mig. Og nogle gange så er de bare sammen, uden at jeg er blevet inviteret, altså de siger det ik engang. Det er sådan noget, der kan gøre mig lidt ked.

12. Mine forældre har altid været ret strenge når det kommer til telefoner. I dag har de sat sådan en skærmpause til på min tlf. Fra kl 7-20. Og jeg kan heller ik ændre på det, fordi de har sat en kode til. Jeg syntes ik det i orden, for det jo MIN tlf. De siger det er for at passe på mig, men jeg føler, at jeg slet ingen frihed har.

SITUATIONSKORT



Elevark.



13. Mig og min bror har det svært for tiden med vores forældre. Hvis min mor finder ud af, at jeg skriver med andre, skal hun tjekke ham/hende på de sociale medier. Derefter skal hun kigge alle vores beskeder igennem for at tjekke at det ikke er en ældre jeg skriver med, som udgiver sig for at være en anden person. Jeg vil selv sige, at jeg har styr på hvem jeg skriver med, og hvor gamle de er!

14. Jeg har et problem, som jeg ingen har at snakke med om. Jeg har ingen venner. Jeg bliver aldrig inviteret til noget som helst længere. I dag spurgte jeg nogen fra klassen, om de ville med hjem til mig, så sagde de bare at de ikke kunne. Senere ser jeg så på deres my story at de alle hænger ud sammen i parken.... jeg skrev så på min my story at jeg ville logge ud af Snapchat. Det er et typisk tegn på at der er noget galt, men ingen reagerede...de er alle ligeglade.

15. Jeg er kommet til at sende et nøgenbillede til en som jeg ikke ved, hvem er og han har mit tlf nr. Han fandt mig på mobilepay og ved derfor, hvad jeg hedder. Han skrev til mig, at hvis ikke jeg gjorde hvad han sagde, så ville han sende alle mine oplysninger ud på internettet, og hvis jeg blokerede ham, ville han gøre det samme. Jeg er pissebange og pisse ked af, hvad jeg har gjort.

16. Jeg er så knust. Jeg var så dum at sende et nøgenbillede, og video af mig nøgen. Jeg sendte det til en jeg havde haft skrevet lidt med over sociale medier. Jeg er frygtelig bange for, at personen sender dem videre eller deler dem. Personen tog screenshots af dem. Jeg er så bange.

17. Min venindes eks vil dele nogen af de samtaler, de har haft hvilket er rimelig privat og noget der ihvertfald ikke skal ud til hele verden. Det vil give hende et dårligt ry i hele byen - min veninde er lige ved at gå ud af sit gode skin og hun er simpelthen så ked af det!

18. Jeg har lige fundet ud af, at når man googler mit navn kommer der et billede frem hvor jeg kun har badetøj på. Det er jeg virkelig ked af! Jeg er virkelig bange for at mine venner eller familie ser det!! Hvordan får jeg det fjernet? Og vil det blive på internettet for evigt?

SITUATIONSKORT



Elevark.



19. Jeg sendte fornyeligt et røvbillede til nogle drenge, da jeg stolede på dem. De valgte at sende det videre til hele min årgang, ved ikke hvad jeg skal gøre??

20. Jeg har fået en mail af en, der er en hacker. Han siger han har optaget mig onanere, og jeg skal betale nogle penge for at han sletter videoen, men jeg tror ikke helt på det, så jeg slettede mailen. Nogle dage senere fik jeg en ny mail, hvor han skriver, at jeg er modig, og at jeg får 74 timer til af sende pengene, ellers vil han sende videoen til alle mine kontakter. Hjælp er fandme bange

21. Jeg har masser af venner. Men jeg gider bare ikke gaming, ligesom stort set alle andre. De andre i min klasse snakker hele tiden om det, så derfor er jeg også begyndt at spille fortnite. Bare for at have noget at snakke med dem om. Altså hvis jeg skulle være 100 procent ærlig, ville jeg slet ikke gide spille. Jeg er bare så bange for, at de andre vil se mig som en taber eller at jeg bliver ensom, hvis jeg ikke spiller.

22. Jeg har et lille problem med gambling, Har brugt 5.000 kr. på gambling i de sidste 3 måneder. Gider ikke at fortælle mine forældre om det, da de vil blive sure på mig over gamblingen. Gambling er på website som skjuler pengene som virtuel skins (csgo skins) (Det gør at jeg ikke tænker over det er penge).

23.

24.