



16-årige Lærke Buhl (tv) og 14-årige Rebekka Borgqvist (th) har gået til holdundervisning hos MiLife. Her har de fået en række værktøjer til at arbejde på deres vanskeligheder i hverdagen, men de har også fået et større indblik i deres værdier, og hvem de er som personer. Foto: Aida Jahic

Lærke og Rebekka fik hjælp til at tro på sig selv

Lærke Buhl og Rebekka Borgqvist har begge to gået til holdundervisning hos MiLife. Med undervisernes hjælp har de fundet deres egne styrker og blevet mere modige. Men selvom de kan mærke en udvikling, stopper kampen ikke der.

Aida Jahic
aidja@jfmmedia.dk

FAABORG-MIDTFYN: Når 16-årige Lærke Buhl skal fremlægge i sin klasse på Ryslinge Friskole, er det ikke uden besvær. Hun bliver nervøs, taler lavt og går ofte i stå. Det samme gælder, når hun skal lære nye personer at kende; også dér tager genertheden over.

For 14-årige Rebekka Borgqvist er det især selvtilliden, der halter. Hun går i 8. klasse på Tingagerskolen og kan godt føle sig presset over skoleopgaverne. Hun føler sig ikke god nok, og hendes følsomhed gør, at hun har let til tårer.

Men de to skolepiger har øvet sig, gjort brug af værktøjsskassen og nu går det bedre. Lærke Buhl har for eksempel lært at bryde sine grænser og stole på sine egne evner.

- Vi har blandt andet fået forskellige citater, som man kan bruge i forhold til sig selv. Der har jeg lært at tage dem frem, når jeg bliver nervøs.

Jeg har også fundet på mit eget, siger Lærke Buhl og fortsætter:

- Det er hårdt arbejde, men det er det hele værd.

Lærerne gav et skub

Lærke Buhl og Rebekka Borgqvist har begge fået bearbejdet deres vanskeligheder hos MiLife - og så kaldet My Internal Life (mit indre liv, red.). MiLife er et undervisningstilbud for unge, der har brug for styrket selvtillid og selvværd. Undervisningen foregår i små hold af ni ugers forløb i Ringes Ungdomsklub.

Her lærer de unge om sig selv: Hvem de er, og hvad deres værdier er. Derudover bliver de opmærksomme på egne styrker og valg. Og så arbejdes der på mindset - og især at have et positivt et.

Det var de to pigers lærere, der prikkede dem på skulderen og foreslog MiLife. Lærke tog afsted med en veninde, og siden har hun været tilknyttet to hold. Rebekka har gået på et andet hold end Lærke.

Der har hun lært at sige og tænke én vigtig ting:

- Jeg kan godt.

Når de negative tanker kredser rundt, bruger Rebekka de værktøjer, som hun har fået fra MiLife. Det kan for eksempel ske, at hun svært ved at løse en opgave i skolen. Så minder hun sig selv om, at hun er god nok.

- Og så bliver opgaven lidt nemmere, siger hun.

Et andet mindset

Efter Lærkes første forløb, rykkede hun sig en del. Det lagde underviserne mærke til, da hun kom tilbage anden gang. Hendes selvtillid havde fået et boost, og det samme gjaldt hendes vilje til at være modig en gang i mellem.

- I starten sagde jeg ikke mere end nødvendigt til undervisningen. Jeg var ikke så modig og rakte ikke hånden op. Men nu er jeg blevet mere modig. Jeg taler højt og tydeligt, jeg har bedre selvtillid, og så tænker jeg bedre om mig selv, siger Lærke Buhl.

For Rebekka Borgqvist har forløbet hos MiLife betydet et helt nyt mindset. Hun prøver at tænke mere positivt. Men Rebekka har også lært noget andet - hvad hendes styrker er:

- Venlighed, at være omsorgsfuld og tillidsfuld.

Tre stærke kvaliteter, som hun har fået bekræftet af andre fra holdet, men det er



I Ringes ungdomsklub hænger en del plakater, som både er lavet af underviserne fra MiLife men også af eleverne. Lærke Buhl har været til to forløb hos MiLife, og hun husker stadig på de ting, som underviserne har sagt. Foto: Aida Jahic



Rebekka Borgqvist er blevet klogere på sig selv og tænker langt mere positivt nu. Hun føler, at forløbet hos MiLife har hjulpet hende en del, selvom det meste af undervisningen har foregået online. Foto: Aida Jahic

også tre styrker, hun kan se sig selv ind i. Det husker hun sig selv på.

Corona giver og tager

Selvom Rebekka Borgqvist har været glad for forløbet hos MiLife, har det også været sværere grundet corona. Størstedelen af undervisningen har foregået online, og det gør det lidt mere vanskeligt.

Hun kan for eksempel ikke troste og kramme en fra holdet, hvis personen skulle blive ked af det.

Men hun tænker alligevel positivt. Det negative gør ikke noget godt for en, siger hun.

- Jeg bruger det, jeg har lært om mindset. Jeg siger til mig selv: Det kommer til at blive normalt igen, og vi

kommer i skole igen på et tidspunkt. Corona skal bare overstås. Det er træls, men vi kan ikke blive ved med at tænke negativt, forklarer Rebekka Borgqvist.

For Lærke Buhl har corona både været givende og tagende. Socialt har det været svært. Hun kan godt mærke, at hun mangler sine venner og klassekammerater. Men i forhold til hendes generthed, har corona gjort en ting lidt lettere.

- I forhold til min generthed, så har det været nemmere at have undervisning over en skærm. Så er jeg ikke så genert, som jeg normalt er. Men jeg synes også, det er svært, at jeg kun kan tale med mine venner, hvis vi er i gruppe sammen. Når jeg er i skole, kan jeg bare gå hen til dem. Det kan jeg ikke nu.

Arbejdet fortsætter

Pigerne er nået langt med deres selvudvikling, men det betyder ikke, at de stopper der.

“ Du kan godt, selvom du ikke tror, du kan. Du skal tænke, at du prøver dit bedste, og hvis ikke det går godt, så ved du, at du kan blive bedre. Så har man noget at rette op på. Alle er heller ikke lige gode til alting: Vi har hver vores styrker.

REBEKKA BORGQVIST

Lærke Buhls generthed er for eksempel ikke gået væk. Men hun ved nu, hvad hun skal gøre for at arbejde på den. Det er også noget, hun vil fortsætte med, selvom hun ikke er tilknyttet et forløb længere.

- Min generthed kan aldrig helt gå væk, men jeg arbejder stadig lidt på det. En gang i mellem fortæller jeg mig selv, at jeg skal tage det roligt og huske, hvad Rikke og Kristian har sagt (underviserne, red.): - Fejl er i lig med erfaringer.

Rebekka Borgqvist vil også fortsætte med at arbejde på sig selv og sin selvtillid. Og med det in mente, vil hun også komme med et godt råd til andre unge, der oplever vanskeligheder.

- Du kan godt, selvom du ikke tror, du kan. Du skal tænke, at du prøver dit bedste, og hvis ikke det går godt, så ved du, at du kan blive bedre. Så har man noget at rette op på. Alle er heller ikke lige gode til alting: Vi har hver vores styrker, forklarer hun.