



Hei, hei 😊

Nå er enda eit nytt år starta, og vi er nå komme til 2018. Måtte dette året tilby mange eventyr og gode minner. Uansett om 2017 var eit bra eller dårleg år, vil 2018 være starten på noko nytt. Dette året blir som du bestemmer. Årets visdomsord er: «Ein klok person tar sine eigne beslutninger, medan ein dum person følger moten». Så i staden for å følge moten bør du fylle livet ditt med erfaringer og ikkje unnskyldninger. Bruk 2018 til å tilegne deg ny kunnskap, erfaring og minner, for det er dette du vil sitte igjen med når du blir eldre.

Når det er snakk om minner så skal PEF-ung arrangere sommerleir i år. Sommerleiren skal være i Kristiansand dyrepark. Dette blir ein tur som vil tilby mykje sprell og moro – så det er berre å melde seg på. Sjølv om det er ein dyrepark, vil det være like kjekt for både barn, unge og voksne. Håper at mange av dåkke melder dere på 😊

Dersom det er noko du vil skal skje i nærleiken av deg (for eksempel kurs eller aktivitet), er det berre å ta saken i eigne hender og sende oss ei melding. Vi skal gjere så godt vi kan for å lage meir engasjement rundt om i dei lokale laga. Så berre gi oss eit pip, så skal vi finne på noko lurt.

Sjølvsagt vil PEF-ung (som alle andre år) jobbe for at barn og ungdom blir høyrte og at det skal bli lettare å leve med ein hudsjukdom. Kva året har å tilby vil vise seg, men vi i PEF-ung styret skal jobbe hardt for å få til resultat som skiller seg ut i seinare tid.

Hilsen
Gudbjørg
Leder i PEF-ung



pef-ung.no
post@pef-ung.no



/ungpef



@PEF_ung



pefung

PEF-ung bankgiro:
6049.05.32474

Telefon- og besøkstid:
Tlf. 23 37 62 40
Man–fre 09.00–15.00

Ungdomsstyret
Leder
Gudbjørg M. L. Dahl
Tlf. 977 41 385
gudbjorg@pef-ung.no

Nestleder
Mohammed Omar
Tlf. 400 96 501
mohammed@pef-ung.no

Styremedlemmer
Anette Nærby
Tlf. 995 38 357
anette@pef-ung.no

Marit Warberg
Tlf. 909 44 705
marit@pef-ung.no

Monica B. Kristensen
Tlf. 918 19 411
monica@pef-ung.no

Årets

I 2018 vil PEF-ung skape åpenhet og snakke om de psykologiske belastningene mange opplever.

Tekst: Siri Holm Lønseth, organisasjonssekretær i Psoriasis- og eksemforbundet

Så mye som 15–20 prosent av barn og unge under 18 sliter så mye psykisk at det går ut over hverdagen, ifølge Folkehelse-rapporten til Folkehelseinstituttet.

– Psykiske problemer må snakkes i hjel ikke ties i hjel, sier leder i PEF-ung Gudbjørg Dahl. – Når man har en kronisk hudsykdom ser man ut til å være mer utsatt for lidelser som angst og depresjon enn andre. Både fordi mange opplever mobbing og stigmatisering, men også hvordan sykdommen påvirker kroppen kan gjøre en mer utsatt.

Hun mener det også er viktig å se fysisk og psykisk helse sammen.

– Når noen forskere ser en sammenheng mellom kløe og depresjon, hjelper det ikke bare behandle bare kløen eller bare depresjonen.

Ifølge flere undersøkelser blant norsk ungdom får dobbelt så mange jenter som gutter hjelp mot angst og depresjon. Dette betyr ikke nødvendigvis at forskjellen mellom kjønnene er så stor, men kan også komme av at det ofte er enklere for jenter å være åpne om psykiske plager. PEF-ung merker også at det virker enklere for jenter å være åpne om hudsykdommen.

– Vi håper at flere gutter ønsker å bli aktive og være rollemodeller for andre, og vise hvordan det er å leve med en hudsykdom, sier Gudbjørg.

Ble mobbet på ungdomsskolen

Mobbing, skolepress, utseendepress, press i sosiale medier og sosial isolasjon blir ofte trukket frem som årsaker til psykiske problemer blant barn og unge. Selv om dette er problemer mange ungdommer har, kan dette være spesielt hardt for mange med kroniske hudsykdommer. En undersøkelse foretatt av YouGov på vegne av legemiddelprodusenten Novartis viste at så mange som 2 av 5 unge mellom 18 og 25 år har holdt seg borte fra sosiale sammenkomster på grunn av utseende.

– For oss i PEF ung er det viktig at man ikke føler at huden stopper noen fra å leve det livet de ønsker, understreker Gudbjørg.

For Anette Nærby har mobbingen vært det som har slitt mest på psyken. Som mange andre som fikk psoriasis som veldig små, opplevde hun ikke at mobbing var et stort problem på barneskolen.

satsningsområde er psykisk helse

– Når jeg tenker tilbake hadde jeg det verst på ungdomskolen. Minnene er noe jeg aldri kommer til å glemme, og fortsatt prøver jeg å skyve det langt vekk, sier hun. – Det var 4-5 gutter som mobbet meg hver eneste dag på ungdomsskolen. Jeg gikk først i klasse med to av mine beste venner, men også tre av de verste mobberne. Derfor byttet jeg klasse, selv om en av mobberne var der. Jeg tenkte at en person ikke kunne være så ille, men jeg tok feil.

Anette legger vekt på at en person kan gjøre mye skade, særlig når andre heller ler enn å stoppe det. – Han ene klarte å gjøre ting mye verre enn de andre noen gang gjorde. Han skrev stygge ting i bøkene mine, ropte slemme ting høyt både i klassen og i kantina, så alle lo av meg på grunn av denne sykdommen jeg hadde som ingen kunne se.

Foreldrenes støtte

Støtten fra foreldrene var spesielt viktig for Anette.

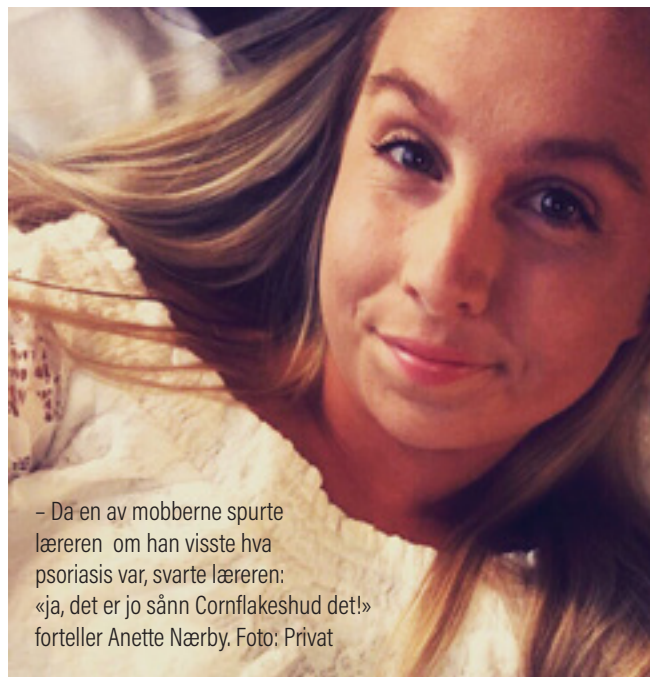
– Jeg og foreldrene mine pratet hver dag om hvordan vi skulle få ting til å fungere, for at jeg skulle ha de bra på skolen, og ikke gå rundt å være redd og lei meg hele tiden. Dessverre var det ikke like mye støtte å hente på skolen, for ikke bare elevene mobbet meg, men også lærere. For eksempel da en av mobberne spurte læreren vår om han visste hva psoriasis var svarte læreren «ja, det er jo sånn Cornflakeshud det!». Da kjente jeg at det var nok. Alle lo, og jeg løp ut av klasserommet, forteller Anette.

I elevundersøkelsen svarer 8 700 elever at de regelmessig blir mobbet av voksne i skolen. Ikke bare er det uakseptabelt at voksne skal mobbe barn, mange opplever også at kommentarer fra lærere og andre voksne gjør det lettere for mobberne å fortsette.

Hun gikk til helsesøster som hun så for seg som den eneste som kunne hjelpe seg. – Her tok jeg også feil. Helsesøster visste ikke hva psoriasis var, og lurte på om jeg kunne forklare det. Følelsen av at ingen virkelig forstår gjør en bare mer hjelpeløs.

Mobbingen førte til mye fravær og flere muligheter ble vurdert, som for eksempel å bytte skole. Men hun ble værende.

– Jeg bestemte meg for at mobberne ikke skulle vinne over meg, så jeg kom tilbake og prøvde så godt jeg kunne å overse alle de som mobbet meg. Når det er så mye fokus på å ikke mobbe noen på grunn av hudfarge så føles det ganske rart å bli mobbet på grunn av en hudsykdom.



– Da en av mobberne spurte læreren om han visste hva psoriasis var, svarte læreren: «ja, det er jo sånn Cornflakeshud det!» forteller Anette Nærby. Foto: Privat

Lettere på videregående

Det fristet ikke Anette å begynne på videregående. Hun ville egentlig vente ett år. – Men pappa fortalte at det burde bli lettere når elevene ble mer voksne. Her hadde han helt rett. Jeg kom på videregående og hadde aldri noen problemer med mobbing igjen. Det blir bedre. På det verste klarte ikke jeg å se at ting skulle bli bedre, man måtte bare ta tiden til hjelp.

Mobbing setter dype spor, men Anette snakker varmt om hva PEF-ung har betydd for at hun har det så bra i dag.

– Jeg ble leder i PEF-ung Oslo da jeg var 14, og jeg var veldig engasjert. Jeg ville hjelpe andre barn og ungdom. I en alder av 23 har jeg så mange venner som jeg er blitt kjent med igjennom foreningen, behandlinger og andre steder jeg har vært i forbindelse med PEF-ung. Jeg kan vel si at menneskene i foreningen og de jeg har blitt kjent med har hjulpet meg til å bli sterkere.

Tur til Dyreparken i Kristiansand

29. juni til 1. juli arrangerer PEF-ung tur til Dyreparken i Kristiansand. Det har vært kjempeetterspørsel etter plasser, men det er mulig å ta kontakt for å høre om det er noen ledige plasser, eller om man vil stå på venteliste. Mer informasjon finner du på Pefung.no. Vi gleder oss til en kjempe morsom helg!