

Efter en skidt start på livet har Pernille fået så meget overskud, at hun i dag er rådgiver for piger med problemer.



"Nu er livet smukt"

For Pernille er livet smukt, men sådan har det ikke altid været.

Hun var 18 år, før hun kunne sige: "Nu har jeg det godt" – og virkelig mene det.

Pernille fortæller sin historie i Girltalks hyggelige lokaler i en restaureret gård i Ballerup vest for København. Hun stråler af overskud, selv om hun ripper op i en periode, der kom til at være næsten halvdelen af hendes nu 20-årige liv.

Med sikker stemme og et fast blik fortæller hun om hendes opvækst i en kaotisk familie med en alkoholiseret og voldelig far, som hun ikke har set, siden hun var 8 år. Allerede i 10-årsalderen havde Pernille opbygget så meget vrede og smerte, at hun en dag skar sig. Herefter blev det et mønster, hver gang hun havde det rigtig dårligt. Samtidig fik hun spisevægring.

"Men det hjælper ikke at skære sig, det er ligesom at tisse i bukserne for at få varmen. Inden længe bliver man kold igen," fastslår Pernille, der også sammen-

ligner det med at sætte et plaster på et sted og så finde ud af, at man også har ondt et andet sted.

Forholdet til hendes mor var kompliceret og fuld af skænderier, og som 13-årig flyttede Pernille hjem til sin storebror. Selv om alt var kaotisk, prøvede hun at leve op til rollen som den perfekte pige.

"Jeg prøvede at holde facaden, sådan er det tit med folk med spisevægring. Men hvis noget lykkedes for mig, så syntes jeg alligevel ikke, at det var godt nok. Målstregen rykker sig hele tiden, det bliver aldrig godt nok," siger hun.

Vejen ud af kaos

Bruddet med det kaotiske liv kom i gymnasiet.

"Jeg var omkring 16 og var nået til et punkt, hvor jeg ikke gad leve det liv mere.

Hvis det var livet, så var det ikke værd at leve. Men så blev det jo mit valg at lave det om, hvis jeg ville leve," fortæller Pernille.

Med hjælp fra en kvindelig studievejleder begyndte Pernilles lange, seje kamp tilbage til et ordentligt liv. Samtidig kom hun i kontakt med rådgivningen Girltalk og snakkede om sine problemer til nogen, der havde tid til at lytte og give gode råd.

"Jeg fik ændret mine tanker om mig selv og fandt ud, at man ikke behøvede at skære sig for at komme af med sin smerte."

Skulle ikke ødelægge fremtiden

Pernille fik et modspil, og der blev spurgt om, hvorfor hun hadede sig selv så meget.

"Jeg var nødt til at tage stilling og træffe et valg. Jeg fandt frem til, at selv om



Christina har haft en helt almindelig opvækst og kombinerer læreruddannelsen med sit arbejde hos Girltalk.



Pernilles råd

Hvis du har problemer eller er i krise:

- Lad være med at gå alene med det
- Vil du ud af det, er valget dit
- Find en at støtte dig til og snakke med
- Brug dit netværk af venner og voksne, som du har tillid til
- Søg eventuelt rådgivning

jeg havde haft en møgfortid, så skulle det ikke ødelægge min fremtid."

Pernille begyndte at spise, og i stedet for at skære sig, tog hun en løbetur eller en dyb snak med veninderne.

"Jeg fandt ud af, at jeg ikke behøvede at være perfekt. Man kunne godt elske mig alligevel."

Det var svært at bryde det gamle mønster, men efter et par år syntes Pernille, at hun havde fået styr på livet. Hun havde fået det godt, og hun var begyndt at tro på, at også hun kunne blive lykkelig.

"Jeg er glad for, at jeg kan bruge min fortid til at hjælpe andre som rådgiver. Det er lidt trist at tænke på, hvor meget jeg er gået glip af. Men nu ser jeg fremad. Jeg har det fantastisk nu. Livet er smukt."

Pernille blev student, og efter sommerferien begynder hun på lærerseminariet.



Christina (tv.) og Pernille uden for Girltalks lokaler i Ballerup.

Her hjælper piger hinanden

Ikke alle piger danser frejdigt gennem teenageårene på en lyserød sky. Nogle har ondt i følelserne, og dem møder Girltalk.dk, hvor en stab af frivillige unge kvinder giver gode råd til piger med store eller små problemer.

Alt fra spørgsmål om den første menstruation til tanker om selvmord bliver behandlet på en typisk aften, hvor der kommer ca. 25 henvendelser. Christina er lærerstuderende og har været rådgiver i 3 år.

"Vi oplever, at mange har det vildt svært med at være teenagere, og de har ingen steder at gå hen med deres spørgsmål. Der er pres på de unge, de skal træffe en masse beslutninger meget tidligt i deres liv. Vi vil gerne give dem et kærligt spark til at komme videre – men også bekræftende ord og rose dem for deres succeser," siger Christina.

Opråb om hjælp

De fleste henvendelser kommer fra piger i 7.-10. klasse, der fuldt anonymt via chat får rådgivning.

Girltalk får en del henvendelser fra ensomme piger, der har en masse venner på Facebook, men mangler nærvær og et rigtigt netværk af mennesker. Andre siger, at de ikke ønsker at leve mere og vil tage piller. Så prøver rådgiveren at finde ud af, hvorfor hun vil gøre det. Mange har ikke andre steder at få hjælp, men de vil egentlig ikke dø, det er et opråb om hjælp.

"Pigerne kan have problemer med, hvem de er, om der er nogen, der kan lide dem. Vi prøver at give dem nogle redskaber, så de kan komme videre. Vi prøver at opbygge i stedet for at nedbryde," siger Christina.

Rådgivningssiden Girltalk er åben søndag-fredag kl. 19-21, mens de unge på Åbent Forum kan skrive til hinanden hele tiden.