



Mia Svane Rasmussens tale om unges mentale helbred ved Talefest Midt

Taler

Mia Svane Rasmussen
Elev på Horsens Gymnasium

Dato

17. april 2024

Sted

Rampen, Dokk1, Aarhus

1 3 ord. 8 bogstaver.

Er du okay?

Det virker som et meget simpelt spørgsmål, gør det ikke?

Bare ja eller nej.

5 Er. Du. Okay?..

Men måske er det ikke så simpelt igen...

Hej, jeg hedder Mia, og jeg lider af angst.. Jeg er bestemt ikke alene.

15 % af unge under 18 bliver i Danmark *diagnoseret* med en psykisk lidelse, og

10 mange, mange flere lider i stilhed.

Vores unge kæmper ...Men det er en kamp, de er alene i. (pause)

Hele *vores* ungdom er udsat, og folk kigger stadig den anden vej.

Er det fordi det er et for **stort** emne? For **sårbart**? For **personligt**?

15 Eller er det bare fordi vi ikke tør kigge sandheden i øjnene, og indse at der nok, er noget galt med vores samfund, når vores næste generation, ikke kan trives.

Mentale lidelser som angst og depression er blevet en ting, som selv *helt* små børn kender til...

20 16 % af børn der er UNDER **10** ÅR GAMLE ...bliver diagnoseret med en psykisk sygdom.

BØRN. Ikke kun vores unge, men vores børn! Når man er 10, burde man ikke vide hvad mentale problemer er, men det gør de, og ikke nok med det så lever de med det. (pause)

25

De lidelser koster os vores unge, de koster os unge menneskeliv.

Hvert 5 dødsfald blandt unge fra 10- til 24-årsalderen, skyldes selvmord.

HVERT 5 DØDSFALD.

30 Selvmord er den anden hyppigste dødsårsag blandt unge!.. Der er flere unge der dør, af at tage livet af dem selv, end der dør af trafikulykker.

40 % af unge har haft tanken om det, 40 % af unge har haft selvmordstanker.
Burde vi ikke, som samfund, *virkelig* tage det her problem seriøst efterhånden?

35 (pause)

Har du nogensinde følt dig presset i en svær situation?..
Så prøv at forestille dig at føle dig presset i helt almindelige hverdagssituationer.
Det er *sådan* det **kan** føltes at have angst.

40

Forestil dig at du sidder derhjemme. Du sidder i din seng, ligesom en hver anden dag.

Du slapper helt af i hele din krop. Du sidder bare, **alene** i din seng...

Lige pludselig mærker du noget. En form for ubehag der giver et stød igennem
45 din krop. Dine muskler spænder alle sammen op og den rare følelse af at være alene, gør dig pludselig bange.

Du mærker en klump i din mave. Den bevæger sig langsomt op ad og op i dit bryst. Alt imens du er *ubehageligt* opmærksom på at den er der, men at du ikke
50 kan gøre noget.

Den kravler videre fra dit bryst og op i dit luftrør,

Du kan ikke længere trække vejret helt ned i lungerne...

Du prøver at trække vejret dybt (*anstrengt vejrtrækning*)

55 men det når kun halvvejs ned i din hals før det rammer denne her knude.

For hver vejrtrækning du tager, der **ikke** kommer helt ned i dine lungerne, bliver du mere og mere *skræmt* for dit liv.

Du begynder at trække vejret hurtigere og hurtigere i et forsøg på at få vejret.

60 Men det virker ikke. Alt imens du langsomt føler, at du lukker ned.

Det er en af de **utalligt** mange måder et angstanfald kan opleves, det er den måde jeg selv oplever det.

Det er hvad vores ungdom er udsat for... hvad vores *børn* er udsat for.

65

Så hvad kan vi gøre? Hvad **skal** vi gøre?

Vi skal alle sammen **snakke** om det her emne. Det skal ikke længere være et

problem der ligger gemt bag lås og slå.

70

Vi vil ikke længere leve og **lide** i stilhed.

Vi vil **ses**! Vi vil **høres**! Og vi vil ha den hjælp vi har brug for!

Det skal være **nemt** at spørge om hjælp når man har det dårligt.

75 Chancen for at hver eneste person der hører det her, kender en der lider af en psykisk sygdom, diagnos[ti]eret eller ej, er *utrolig* stor, *unødvendigt* stor.

Så vi sætter krav til samfundet, krav til jer allesammen, om at i holder øje, at I **lytter**, at I **støtter** og at [I] bruger jeres stemme.

80 Vi skal gøre det for dem der ikke selv er i stand til det, vi skal gøre det for den lille pige eller den lille dreng.. der ikke engang selv ved hvad de går igennem, vi skal gøre det for vores generation og vi skal gøre det for vores samfund.

Så tilbage til spørgsmålet..

85 Er vi egentligt okay?

Nej. Det er vi faktisk ikke.

Men det *vil* vi blive, det **skal** vi blive. **Sammen**.

Tak.

90

Kilde

Manuskript tilsendt af taler

Kildetype

Digitalt manuskript

95

Tags

Agitationstale, Talefest

Relateret

Laura Ipsen Pedersens tale "Lytter du?" ved Talefest Midt
17. april 2024

100 Lærke Kjær Fentz' tale "Vi griber ordet og hinanden" ved Talefest Midt
17. april 2024

Mads Vinther Falcks tale "Sikkerhed" ved Talefest Midt
17. april 2024

Signe Gundersens tale "Drømmer om at drømme" ved Nordisk Talefest
17. april 2024

105 Tilde Holm Sjællands tale "Madspild" ved Talefest Midt
17. april 2024

Frederik Windings tale "Lad os have vores drømme" ved Talefest Midt
17. april 2024

Vigga Overgaard Christensens tale "I dag er drømme nærmest et pres" ved Talefest Midt
17. april 2024

110 Marie Kjærgaard Mortensens tale "Tungere, men stadig ulykkelig" ved Talefest Midt
17. april 2024

Bertil Skaarenborgs tale om drømme ved Talefest Midt
17. april 2024

Caroline Jeppesens tale "Udryddelsen" ved Talefest Midt
17. april 2024

115 Morten Søndergaard Villumsens tale "Rygestop Nu" ved Talefest Midt
17. april 2024

Lærke Østergaard Pedersens tale "Se op!" ved Talefest Midt
17. april 2024

Amon Vestergaards tale "Autentiske Drømme Håbefulde Drømme" ved Talefest Midt
17. april 2024

120 Caroline Højgaard Willumsens tale "Mindske presset; øg forståelsen" ved Talefest Midt
17. april 2024

URI

<https://www.dansketaler.dk/tale/mia-svane-rasmussens-tale-ved-talefest-midt>

125

130

135

140

145