

UNGES MENTALE SUNDHED OG TRIVSEL

PROBLEMFORSTÅELSE
OG MULIGHEDSRUM



INDHOLD

INDLEDNING	3
TILGANG, DATA OG METODER	4
Samarbejde om en fælles sag og en fælles fremtid	4
Forskning og data	5
Hvem er vores målgruppe?	5
PROBLEMFORSTÅELSE	7
Stigende mistrivsel blandt unge	7
Har vi en trivselskrise eller taler vi en krise op?	8
Mekanismer, der driver og vedligeholder problemet	9
Acceleration - hastighed, frygt for at blive hægtet af og de mange valg	10
Præstation - fagligt, socialt og personligt	11
Psykologisering - Selvbebrejdelse og tvivl om, hvornår man har brug for hjælp	12
De voksne er også under tidspres	13
Det digitale liv	14
Det er forsimplet at give de digitale medier skylden	14
MULIGHEDSRUM: HVORDAN ER DET AT VÆRE UNG I FREMTIDENS AARHUS?	16
Spor 1: De unge mestrer livet	17
Spor 1 skal adressere disse udfordringer	19
# Det er mit eget ansvar at træffe gode valg, der sikrer mig et godt liv	19
# Skabelonen	19
# Et psykologiseret sprog for hverdagens udfordringer	20
# Hvor er de præstationsfrie rum?	20
Spor 2: Unges mentale sundhed og trivsel som et fælles anliggende	21
Spor 2 skal adressere disse udfordringer	23
# Det er svært at række ud efter hjælp	23
# Livserfaring kan også være en hjælp	23
Spor 3: Trivsel i skole og uddannelse	24
Spor 3 skal adressere disse udfordringer	26
# Fokus på præstation strammer til i udskolingen	26
# Karakterpresset	26
# Hurtigere, hurtigere	27
# Bange for at blive hægtet af	27
# Svære overgange	28
POLITISK AFSÆT FOR ARBEJDET	30
LITTERATUR	31

INDLEDNING

Mange unge trives, men vi ser en stigning i antallet af unge, der oplever mistrivsel. Mistrivsel kan for eksempel komme til udtryk som ensomhed, lav livstilfredshed, et dårligt selv vurderet helbred, søvnbesvær, stress, angst og depression. De primære årsager til problemet er ifølge Center for Ungdomsforskning (CeFU) acceleration, præstation og psykologisering. Det er årsager, der skaber pres på alle unge på tværs af sociale lag. Er man som ung i forvejen i en udsat position af sociale, fysiske eller psykiske årsager, så bliver man i særlig grad ramt og ”dobbeltsat”.

Civilsamfundsaktører, virksomheder, pårørende og dygtige medarbejdere i Aarhus Kommune gør hver dag deres for at skabe fællesskaber og trivsel for alle unge. Vi har meget at bygge videre på, og vi lykkes i høj grad med at hjælpe og afværge yderligere mistrivsel, men vi har endnu ikke vendt den negative udvikling. Hvis der var en enkelt vej til at knække kurven, så havde vi gjort det. I Aarhus arbejder vi med Unges mentale sundhed og trivsel som et af syv vilde problemer og forsøger ad den vej at påvirke problemet, så Aarhus i fremtiden er en by, hvor endnu flere unge trives.

Efter budgetvedtagelsen i oktober 2022, blev der sat et tværfagligt hold til at drive arbejdet med at udfolde problemforståelsen og mobilisere en bred kreds af aktører. Center for Innovation i Aarhus har været partner og hjulpet arbejdet godt på vej.

Dette er en opsamling på det tværfaglige holds arbejde med inddragelses- og mobiliseringsarbejde og med at afdække eksisterende viden, forskning og anbefalinger, som arbejdet med det vilde problem skal bygge videre på og supplere.

Det er også en præsentation af vores nuværende bedste bud på en problemforståelse og tre spor af mulighedsrum, som vi ønsker at kvalificere i det videre arbejde og udmønte i konkrete prøvehandling:



SPOR 1:
DE UNGE
MESTRER LIVET



SPOR 2:
UNGES MENTALE SUND-
HED OG TRIVSEL SOM ET
FÆLLES ANLIGGENDE



SPOR 3:
TRIVSEL I SKOLE
OG UDDANNELSE

De tre spor baserer sig på indsigter, vi har fået på baggrund af samtaler med unge, med forskere og med aktører, der hver dag gør en forskel for at fremme unges trivsel i praksis, samt en kortlægning af forskning og projekter relateret til emnet.

TILGANG, DATA OG METODER

Samfundsdebatten om unges mistrivsel kommer nemt til at tale 'hen over' unge, og de er ikke altid selv med i samtalen. Vi har lagt vægt på, at de unge skal være medskabere i hele processen – fra problemforståelse til udvikling af mulighedsrum og prøvehandlinger.

Vi arbejder derfor ud fra følgende principper:

- De unges stemmer skal være ligeværdigt repræsenteret. Deres viden er lige så gyldig som eksperter og fagpersoners.
- De unge skal opleve, at det er nemt og trygt at bidrage med deres erfaringer. Derfor har vi arbejdet med kreative dialogværktøjer, som skaber mulighed for at udtrykke sig om, hvordan man har det i for eksempel skolen/uddannelsen, socialt, hjemme.
- Det betyder noget at være sammen i fysiske fællesskaber, og vi mødes som udgangspunkt fysisk, når vi arbejder sammen om det vilde problem.

Vi har indtil nu haft mange forskellige typer af unge involveret. Nogle er i grundskolen eller på ungdoms- eller videregående uddannelse, og andre er i et mellemrum og overvejer, hvilken vej de skal gå. Andre er engagerede i politik. Indtil nu har vi involveret 30 unge igennem workshops. De unge er dybt engagerede og ønsker at bidrage, fordi de ønsker at gøre en positiv forskel for flere unge i Aarhus. Vi har en opmærksomhed på, at vi i næste fase skal involvere flere forskellige typer af unge - også de unge, der ikke selv melder sig.

SAMARBEJDE OM EN FÆLLES SAG OG EN FÆLLES FREMTID

Vi tror på, at mange aktører skal samarbejde for at skabe nye muligheder og varig forandring. Derfor har vi, udover de unge, også involveret forældre, fagfolk, eksperter, erhvervsliv, ngo'er mv. for at udfolde problemet og pege på den fremtid, vi ønsker for unge i Aarhus.

Hvis vi reelt skal gøre en forskel, må vi mobilisere alle typer af aktører, der hver dag gør en positiv forskel for unges trivsel. Diversitet, mennesker og samarbejde er nøgleord. Vi har eksperimenteret med brobygningsworkshops, hvor unge, lærere, pædagoger, erhvervsliv, foreningsliv, kulturliv, praktiserende læger arbejder sammen om at finde en vej til en endnu bedre fremtid, hvor flere unge trives i Aarhus. Og vi kommer til at mobilisere endnu flere aktører, når vi skal til at udfolde mulighedsrum og etablere prøvehandlinger.

For at strække vores forestillinger om, hvad der er muligt, arbejder vi med fremtiden som greb. Det gør vi for at få et fælles billede af, hvad der skal ændres, og hvilke initiativer der skal udvikles for at styrke unges trivsel. I udforskningen af problemet og de tre spor, har vi derfor været nysgerrige efter at undersøge, hvad vi skal have fokus på og "vande" i fremtiden for at vende udviklingen.

FORSKNING OG DATA

Der er megen forskning og faglig viden om unges mentale sundhed og trivsel. En del af det indledende arbejde med det vilde problem Unges mentale sundhed og trivsel har derfor været at kortlægge aktuel forskning og viden, som har kunne bidrage til problemforståelsen.

Vi er særligt inspirerede af Center for Ungdomsforskning (CeFU) seneste udgivelser "Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering" (Katznelson, Görlich, Pless, 2022) og "Fællesskaber i Ungdomslivet. Når de gør godt, og når de gør ondt" (Bruselius-Jensen, Katznelson, Sørensen, 2023). Derudover har vi lavet en omfattende kortlægning og tværgående mønstergenkendelse af anbefalinger og igangværende projekter, som har hjulpet os til at kvalificere de tre spor, der kan være mulige næste skridt i det videre arbejde.

Derudover trækker vi på følgende data:

- Ungepanelet, som består af 42 unge, som henover fire workshops har peget på centrale anbefalinger for at øge trivsel blandt unge
- Indsigtsarbejde, der blev lavet i forbindelse fornyelsen af børne- og ungepolitikken, som er samlet i "Samtalen om det gode børneliv"
- Indsigtsarbejde, der blev lavet i forbindelse med udviklingen af Den fritidspædagogiske vision
- Den nationale sundhedsprofil: Danskernes sundhed (sst.dk)
- Ungeprofilen Aarhus Kommune 2023/2023: Rapport (aarhus.dk)
- Den nationale trivselsmåling: Trivsel hos elever i 4.-9. klasse i folkeskolen 2019/2020 (uvm.dk)
- Anbefalinger fra Opgaveudvalget for mindre psykisk sårbarhed Dokumentvisning (aarhus.dk)

HVEM ER VORES MÅLGRUPPE?

Der findes ikke en entydig afgrænsning af, hvornår man er ung, og det gjorde det i begyndelsen svært at vide, hvor vi skulle fokusere vores kræfter. Derfor bad vi Magistraten om hjælp, og på magistratsmøde d. 16. januar 2023 blev målgruppen for arbejdet med unges mentale sundhed og trivsel afgrænset til unge i alderen 15-25 år med særligt fokus på unge, der oplever tilbagevendende og afgrænset mistrivsel¹.

¹Katznelson et. al 2022



PROBLEMFORSTÅELSE

Problemforståelsen vil udvikle sig i takt med, at vi får ny viden gennem inddragelsesprocesser, og der kommer ny forskning om problemstillingen. Når vi bliver klogere på, hvordan de vilde problemer er viklet ind i og påvirker hinanden, kommer det også til at afspejle sig i problemforståelsen.

STIGENDE MISTRIVSEL BLANDT UNGE

Mange unge har det godt og har gode venner og tager del i sunde fællesskaber. De ser muligheder, griber chancerne og tror på en god og spændende fremtid.

Samtidig viser flere undersøgelser en betydelig stigning i antallet af unge, der oplever mistrivsel. Andelen af unge, der rapporterer, at de ikke oplever god trivsel og livskvalitet, er fordoblet i perioden fra 2013 til 2021, fra 15 til 30 % (Friis et. al: 2022). Hver tredje unge kvinde og hver femte unge mand i alderen 16-24 år har et selvrapporteret dårligt mentalt helbred. Andelen af unge, der udredes og behandles for psykiske lidelser, er også kraftigt stigende. Tallene for de unge i Aarhus følger de nationale tendenser.

Vi kan desværre også se, at mistrivsel også rammer de yngre børn. I den kommunale sundhedsmåling fra 2022 ser vi, at andelen af børn og unge i 4.-9. klasser med lav livstilfredshed er stigende og allerede nu på et bekymrende højt niveau. Det er bekymrende, da der ofte ses en sammenhæng mellem livstilfredshed i folkeskolen og trivsel på ungdomsuddannelsen. Data fra Aarhus Kommunes sundhedsmåling og Ungeprofilen viser, at elever, der i folkeskolen har lav livstilfredshed, har 2,1 gange højere risiko for depression eller stress, når de går på ungdomsuddannelse sammenlignet med elever, der har høj livstilfredshed i folkeskolen.

Stigningen i mistrivsel blandt unge er et problem – ikke mindst for de unge selv, for deres livsglæde og virkelyst og deres muligheder senere i livet, men det skaber også et pres på psykiatrien, i skole- og uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet og i familierne.

HAR VI EN TRIVSELSKRISE ELLER TALER VI EN KRISE OP?

Den stigende mistrivsel blandt unge er et emne med en levende og til tider polariseret debat i politiske kredse, i medier, i fagmiljøer, mellem de unge selv og hjemme i familierne. Det debatteres, hvor stort problemet er, hvad stigningen er et udtryk for, hvad årsagerne er, og hvad der skal gøres ved det.

Nogle peger på en række tendenser i vores tid, der gør det sværere at være ung i dag. Andre mener, at stigningen i den selvrapporterede oplevelse af mistrivsel først og fremmest er udtryk for et øget psykologisk sprogbrug i takt med, at diagnoser er blevet mere og mere udbredt. At unge ikke som sådan mistrives mere end tidligere, men at det sproglige skred får mistrivslen til at synes større.

De fagpersoner, forskere og unge, vi har været i dialog med, opfordrer samstemmende til, at vi er præcise med, hvad vi taler om, når vi taler mistrivsel. Mistrivsel kan blive en samlebetegnelse for mange forskellige udfordringer og tilstande, og uklarheden kan medføre, at vi kan miste blikket for nuancerne i de udfordringer, de forskellige unge står med.

Der lyder også en stærk opfordring fra flere unge om, at vi ikke må at tegne et forsimplet billede af en hel generation i mistrivsel. Vi skal sikre, at de unge, der har brug for hjælp til at komme igennem svære perioder, får hurtig hjælp, og at der bliver ændret på det, der presser, for eksempel i skole- og uddannelsessystemet.

MEKANISMER, DER DRIVER OG VEDLIGEHOLDER PROBLEMET

Der findes ikke enkle forklaringer på, hvorfor vi ser stigende mistrivsel blandt unge. Acceleration, præstation og psykologisering er ifølge CeFU tre mekanismer, der er med til drive problemet, og i overmål kan de forstærke hinanden og føre til overbelastning og mistrivsel. De tre mekanismer skal ses i sammenhæng med den generelle samfundsudvikling, hvor mental sundhed har fået et stadigt større fokus (Hald Andersen et. Al:2020).



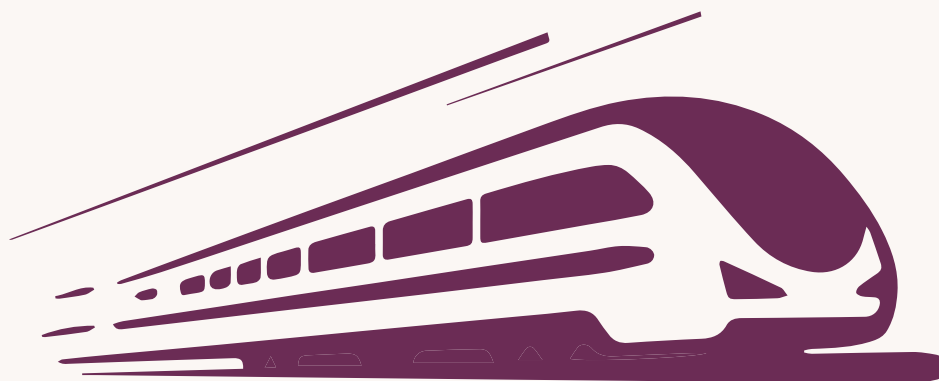
Det hele går stærkt, og jeg når ikke med på det succesfulde tog.

(23-ÅRIG KVINDE)

ACCELERATION

– HASTIGHED, FRYGT FOR AT BLIVE HÆGTET AF OG DE MANGE VALG

Mange unge oplever et pres fra en tempofyldt og stressende omverden. De har en oplevelse af, at alt går for hurtigt i dag, og de frygter at blive hægtet af. Der er mange valg at forholde sig til, og de har en oplevelse af at skulle træffe mange valg tidligt i deres liv. De har en oplevelse af, at det alene er deres ansvar at træffe gode valg, der sikrer dem et godt liv.



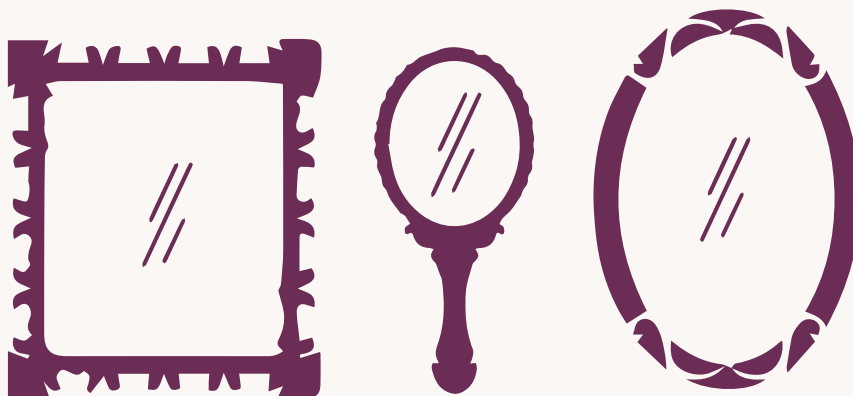
*Jeg føler, at
jeg skal blive
til noget.*

(23-ÅRIG KVINDE)

PRÆSTATION

– FAGLIGT, SOCIALT OG PERSONLIGT

Flere unge har en oplevelse af, at de skal præstere urealistisk højt – fagligt, socialt og personligt. De oplever til tider et pres for at passe ind i fællesskabet, eller at de skal positionere sig på en særlig måde for at blive set og hørt. Karakterer øget presset. Flere unge giver også udtryk for, at fritidslivet er under pres. Det er blevet sværere at være sammen uden, at der skal præstere.



*Jeg skal sænke
forventningerne
til ting selv.*

(15-ÅRIG PIGE)

PSYKOLOGISERING

– SELVBEBREJDELSE OG TVIVL OM,
HVORNÅR MAN HAR BRUG FOR HJÆLP

Mange unge har en oplevelse af, at ansvaret for deres udfordringer ligger hos dem selv. Flere vender årsager til mistrivsel indad. Mange unge taler om, at det er svært at vide, hvornår man har brug for hjælp.



DE VOKSNE ER OGSÅ UNDER TIDSPRES

"Det handler også om tilgængelighed. Vi får altid at vide, at studievejlederen gerne vil snakke, men det er en floskel. De har jo reelt ikke tid, og man åbner sig jo ikke op, hvis der kun er 5 minutter og en dagsorden for snakken. Det bliver lidt tomme ord. Det handler jo om TID, RO!"

(21-årig mand)

Flere unge bemærker, at udfordringerne med pres er et mere generelt samfundsmæssigt problem. De taler om, at deres forældre og andre betydningsfulde voksne også er under tidspres. Når de voksne ikke har tid eller overskud til at lytte og være nærværende, presser det de unge.



DET DIGITALE LIV

DET ER FORSIMPLET AT GIVE DE DIGITALE MEDIER SKYLDEN

”Jeg bliver lidt frustreret, når digitale medier udråbes som HOVEDÅRSAGEN til den stigende mistrivsel. Det er rigtigt, at der er meget dårligt at sige om sociale medier, men hvis I [de voksne] bliver ved med at udpege det digitale som synderen, så fjerner det fokus fra, at der altså er nogle grundlæggende strukturer, der presser os”

(23-årig kvinde)

Det digitale er dybt integreret i de unges liv og deres fællesskaber på godt og ondt. Sociale medier og gaming er arenaer for fællesskaber, men kan også forstærke følelsen af at være ensom eller udenfor. De unge bruger de digitale medier aktivt til at skabe venskaber, dyrke interesser, lære noget nyt og udforske verden. Mange unge er også opmærksomme på de negative konsekvenser af det digitale liv: hadefulde kommentarer, mobning og afhængighed, at de eksponeres for redigerede billeder af det perfekte liv på sociale medier, og at det digitale er en tidsrøver.

Flere unge peger på, at det er forsimplet at udpege unges digitale vaner som hovedårsagen til den stigende mistrivsel. Den forklaringsramme kommer nemt til at stjæle fokus fra de strukturer, der presser dem, fx i uddannelsessystemet.

Flere eksperter peger på, at det omfattende tidsforbrug har en negativ effekt på unges trivsel, og at et højt forbrug af sociale medier samlet set øger risikoen for lavt selvværd, kropsutilfredshed, dårligere koncentrationsevne og dermed dårligere mental sundhed (ViVE 2022). Derfor peger nogle eksperter nu på et behov for at regulere teknologiindustriens forretningsmodeller, så de i mindre grad søger at fastholde unge foran skærmen i mange timer. [Opgaveudvalget for mindre psykisk sårbarhed i Aarhus Kommune](#) har peget på, at ingen aktører kan løfte de opgaver og udfordringer, der følger med børn og unges mediebrug, alene. Det skal være et fælles ansvar for både forældre, professionelle og politikere, og der er behov for at civilsamfundet inddrages, for at lykkes med komme hele vejen rundt om opgaven.

Det digitale liv og skærmb brug kan ikke behandles som enkeltstående faktorer, men skal ses som en del af de unges liv og som faktorer, der kan forstærke oplevelsen af acceleration, præstation og psykologisering, og som de 3 spor vil forholde sig til.



MULIGHEDSRUM: HVORDAN ER DET AT VÆRE UNG I FREMTIDENS AARHUS?

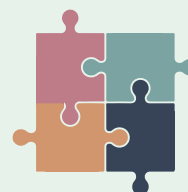
Lige nu ser vi tre spor, som vi ønsker at udforske sammen med en bred aktørkreds for at kvalificere og konkretisere dem i egentlige prøvehandlinger. De tre spor skal være med til at skubbe til de mekanismer, der driver og vedligeholder problemet, og vi ser dem som nødvendige skift i vores tilgang til at påvirke problemet i den rette retning. De tre spor er blevet kvalificeret gennem workshops med unge, forældre, lærere, pædagoger, repræsentanter fra kulturlivet og folkesundhed, virksomheder og foreningsliv.



SPOR 1
**DE UNGE
MESTRER LIVET**



SPOR 2
**UNGES MENTALE
TRIVSEL OG SUNDHED
SOM ET FÆLLES
ANLIGGENDE**



SPOR 3
**TRIVSEL
I SKOLE OG
UDDANNELSE**

Når vi arbejder med de 3 spor, bygger vi videre på det, der allerede er igang på tværs af Aarhus Kommune (se bilag 3).



SPOR 1

DE UNGE MESTRER LIVET

DERFOR ER DER BEHOV FOR SPOR 1

Flere unge fortæller om, at det betyder noget at blive mødt af voksne, der tror på dem. Nogle oplever at blive mødt af en forventning om, at de er skrøbelige. De bliver negativt påvirkede af den generelle samfundsdebat og diskurs om unge i dag. Hvis ungdomslivet primært forbindes med begreber som sårbarhed og manglende robusthed, så risikerer vi, at det bliver en del af de unges selvforståelse. Vi kan komme til at skabe en snæver skabelon for, hvordan livet bør forløbe, som de unge spejler sig i, og som bliver forstærket af sociale medier.

Med dette spor ønsker vi at udfolde, hvordan vi kan styrke de unges livsmestring og påvirke den generelle samfundsdiskurs om unge.



SPOR 1

DE UNGE MESTRER LIVET

MULIGHEDSRUM

VI SER MULIGHEDER I ET SKIFTE FRA, AT DE UNGE OPLEVER, AT DET ER DERES EGEN SKYLD, AT DE HAR DET DÅRLIGT TIL, AT DE OPLEVER AT KUNNE MESTRE LIVETS UDFORDRINGER OG FØLER SIG HANDLEKRAFTIGE I EGET LIV.

Vi skal påvirke den generelle diskurs om unge, så de unge bliver spejlet i en positiv fortælling om deres ressourcer og handlekraft.

En vigtig ingrediens er at skabe rum for, at alle unge kan være en del af positive fællesskaber med andre unge. Unge fremhæver, at det, at man samles om et fælles tredje ofte er en god ramme om fællesskabet. Det er en vej til at få etableret gode dialoger og finde ud af, at andre unge også tumler med tanker og problemer, der ligner ens egne.

I spor 1 kan prøvehandlingerne bidrage til at gøre os klogere på, hvordan vi bl.a. kan:

- støtte de unge i at håndtere hverdagens udfordringer og komme godt ovenpå
- normalisere sproget og mindske den psykologiserende og præstations- og accelerationsprægede sprogbrug
- gøre det nemt for at unge at sætte ord på, hvordan de har det, så de ikke føler sig alene med deres udfordringer, men kan få hjælp i tide
- støtte op om gode og sunde vaner
- udvide opfattelsen af normalitet
- skabe rum for fysiske fællesskaber og mødesteder om et fælles tredje
- mobilisere og engagere byens unge, så de får adgang og indflydelse på den viden, og de rammer, som påvirker deres liv og muligheder og får erfaring med at bruge deres stemme aktivt



SPOR 1

DE UNGE MESTRER LIVET

SPOR 1 SKAL ADRESSERE DISSE UDFORDRINGER:

#DET ER MIT EGET ANSVAR AT TRÆFFE GODE VALG, DER SIKRER MIG ET GODT LIV

”Håber jeg får en god familie og et godt job med en god stilling. Hvis man ikke har et godt job, kan man ikke forsørge sin familie, og så bliver man nødt til at tage lån osv. Det handler mest om mig selv. Hvis jeg klarer mig godt i skolen og får høje karakterer, så kan jeg få en god uddannelse og f.eks. blive læge”

(Pige, udskoling, Samtalen om det gode børneliv)

Mange unge oplever, at det er deres eget ansvar at lykkes. De bekymrer sig om at klare sig godt, så de kan få et godt arbejde og en god privatøkonomi i fremtiden. Derfor har nogle unge en oplevelse af, at deres identitet og livsmuligheder i høj grad afhænger af deres individuelle valg og formåen. Alle muligheder er åbne, men hver gang de unge træffer et valg, lukker de en anden dør eller potentiel mulighed, som kan have betydning for deres fremtid. Flere unge giver udtryk for, at det kan være overvældende at håndtere de mange valgmuligheder. Flere unge har en grundlæggende tvivl på, om de er gode nok, som de er.

#SKABELONEN

”Det er som om, at der er skabelon for, hvordan man skal være. Hvilke venner man skal have og hvem, der er seje at gå med. Det er vildt svært at skille sig ud”

(16-årig kvinde)

Flere unge har brugt ordet ”skabelon” til at fortælle om, at der kan være meget på spil i venskaber. De oplever til tider et pres for at passe ind i fællesskabet, eller at de skal positionere sig på en særlig måde for blive set og hørt. Det kan være, at man føler, at man skal se ud på en bestemt måde, bruge en særlig form for humor, følge med i nye modetrends eller TV-serier eller vise interessante billeder på Instagram for at passe ind. Det digitale spiller en stor rolle i forhold til at opbygge relationer og vedligeholde dem, men kan også forstærke følelsen af være ensom eller udenfor fællesskaber. CeFU peger på, at det er mange unges oplevelse, at fællesskaber skal passes og plejes. Fællesskaberne er der ikke nødvendigvis af sig selv og er også under pres på grund af de mange institutionelle skift, der er i et ungdomsliv – i skolen, i fritidslivet, valg af ungdomsuddannelse og videre uddannelse. CeFU peger også på, at der kulturelt eksisterer stærke idealfortællinger om, hvad venskab er. Idealfortællinger, som kan være svære at leve op til, og som kan være med til at forstærke følelsen af at stå udenfor (Bruselius-Jensen et. al 2023).



SPOR 1

DE UNGE MESTRER LIVET

ET PSYKOLOGISERET SPROG FOR HVERDAGENS UDFORDRINGER

”Måske er det godt nogle gange at have det dårligt. Man kan jo ikke være glad hele tiden. Jeg har hørt ham Svend Brinkmann, der jo også siger, at vi unge snakker om, hvordan vi har det i et meget psykologisk sprog, om hvordan vi har det, og så tror vi, at vi skal have det godt hele tiden”

(21-årig mand)

Flere unge er opmærksomme på, at almindelig modgang og udfordringer i skolen, familien, venskaber eller kærlighedslivet for eksempel for hurtigt bliver forklaret med, at man lider af angst, depression eller stressbelastning. At de unge tolker sig selv og deres liv igennem en psykologisk optik hænger muligvis sammen med, at psykiatrien og tilgangen til mentale sygdomme har indtaget en stadigt mere fremherskende rolle i samfundet.² Der er kommet et stærkt individfokus i den måde, vi løser problemet på. En stigning i diagnosticering har måske bidraget til denne udvikling.

HVOR ER DE PRÆSTATIONSFRIE RUM?

“Jeg mangler en holdsport/aktivitet, hvor jeg er en del af et fællesskab uden at være professionel. En forening, hvor det handler om at prøve alt muligt af og hygge sig”

(23-årig mand)

Flere unge giver udtryk for, at der er brug for flere præstations- og stressfrie rum, hvor der er tid til at slappe af, og hvor der er mere fritid og frihed. Tid hvor man ikke skal noget: fri fra skolegang, lektier, arbejde, sociale medier og fra pres, krav og stress som kommer heraf. Rigtig mange unge taler om betydningen af at være kreative og gøre noget med hænderne. Mange unge peger også på betydningen af at mødes fysisk og være sammen om aktivitet. Flere unge giver udtryk for, at de stopper til sport, fordi der er et for stort fokus på konkurrence og talent.

² Psykologiseret sprog: (Hald Andersen et. Al:2020): [RFF_Danskernes-mentale-sundhed-2020.pdf \(rockwoolfonden.eu-central-1.amazonaws.com\)](https://www.rockwoolfonden.eu-central-1.amazonaws.com)



SPOR 2

UNGES MENTALE SUNDHED OG TRIVSEL SOM ET FÆLLES ANLIGGENDE

DERFOR ER DER BEHOV FOR SPOR 2

Mange unge ønsker, at hjælp og støtte skal være en del af hverdagen, og at deres eget netværk skal være mere opmærksomme. Det er dog ofte professionelle, der bliver aktører, når de unges udfordringer og mistrivsel skal afhjælpes. Professionel hjælp og ekspertviden er afgørende og kan være nødvendig. Vi skal dog huske, at forældre er centrale aktører i de unges liv, og vi ikke må underkende værdien af det, som positive fællesskaber på arbejdspladser, på studiet eller i fritidslivet kan bidrage med.

Mange vil gerne dele ud af deres livserfaring, bidrage til positive fællesskaber og hjælpe unge igennem svære perioder af deres liv. Desværre oplever mange med tid og lyst til at hjælpe et ungt menneske på vej, at det kan være svært at kanalisere deres hjælp det rette sted hen, og brobygningen mangler.

Med dette spor ønsker vi at undersøge, hvordan der kan bygges bro mellem dem, der gerne vil bidrage, og dem der har brug for en ekstra hånd i ryggen. Det kan være unge og unge i mellem, og det kan være virksomheder, kulturinstitutioner, frivillige, civilsamsfundsaktører og andre, der har kompetencer og kan tilbyde fællesskaber, som de unge kan blive inspirerede af.



SPOR 2

UNGES MENTALE SUNDHED OG TRIVSEL SOM ET FÆLLES ANLIGGENDE

MULIGHEDSRUM

**VI SER MULIGHEDER I ET SKIFTE FRA, AT DET ER PROFESSIO-
NELLE OG EKSPERTER, DER SKAL FIXE PROBLEMERNE FOR DE
UNGE TIL, AT TRIVSEL BLIVER ET FÆLLES ANLIGGENDE MEL-
LEM EN LANG RÆKKE AKTØRER I DE UNGES HVERDAG.**

Hvis flere kan bidrage, lettes byrden fra de professionelle, så de primært kan fokusere på de unge, hvis mistrivsel kræver professionel hjælp og behandling.

I spor 2 kan prøvehandlingerne bruges til at gøre os klogere på, hvordan der bl.a. kan:

- laves brobygning og opbygge kapacitet der går udover de professionelle og som muliggør, at mennesker kan være en ressource for hinanden i hverdagen
- unge, der er i en svær periode af deres liv, kan kobles med de mennesker, der har tid og overskud til at dele deres livserfaringer og ressourcer og være en rollemodel for de unge
- skabes mere nærvær og opmærksomhed i de nære relationer, herunder hvilken rolle forældre skal spille, og hvordan de bedst støtter op om de unge, når ungdomslivet slår knuder
- sikres tidlig og lettilgængelig hjælp til de unge, der har brug for den professionelle ekspertise



SPOR 2

UNGES MENTALE SUNDHED OG TRIVSEL SOM ET FÆLLES ANLIGGENDE

SPOR 2 SKAL ADRESSERE DISSE UDFORDRINGER

#DET ER SVÆRT AT RÆKKE UD EFTER HJÆLP

"Mental sundhed er jo sådan en underlig størrelse. Og en underlig følelse. Man ved ikke rigtigt, hvad man har brug for, og hvad der foregår inden i en selv. Man ved ikke, hvorfor man har det, som man har, og hvad man har brug for. Det kan være svært at række ud, hvis man egentlig har brug for hjælp. Ofte er hjælpen noget man selv skal opsøge, og man skal opsøge hjælpen, når man har brug for den. Bare det at skrive en mail er uoverskueligt. Fedt hvis det blev nemmere. Tænk hvis man kunne fjerne ansvaret fra den, der har det svært"

(23-årig kvinde)

De unge efterspørger et sprog for at beskrive, hvordan de har det. De mangler ofte viden om, hvad man gør, når man har det dårligt og ved ikke, hvor de kan få hjælp. Flere oplever, at det er deres eget ansvar at komme igennem de svære perioder og bebrejder sig selv, at de ikke får det bedre. Når alt står i brand, har de brug for hurtig hjælp og en 'hånd' i ryggen. Hjælpen kommer dog nogle gange for sent.

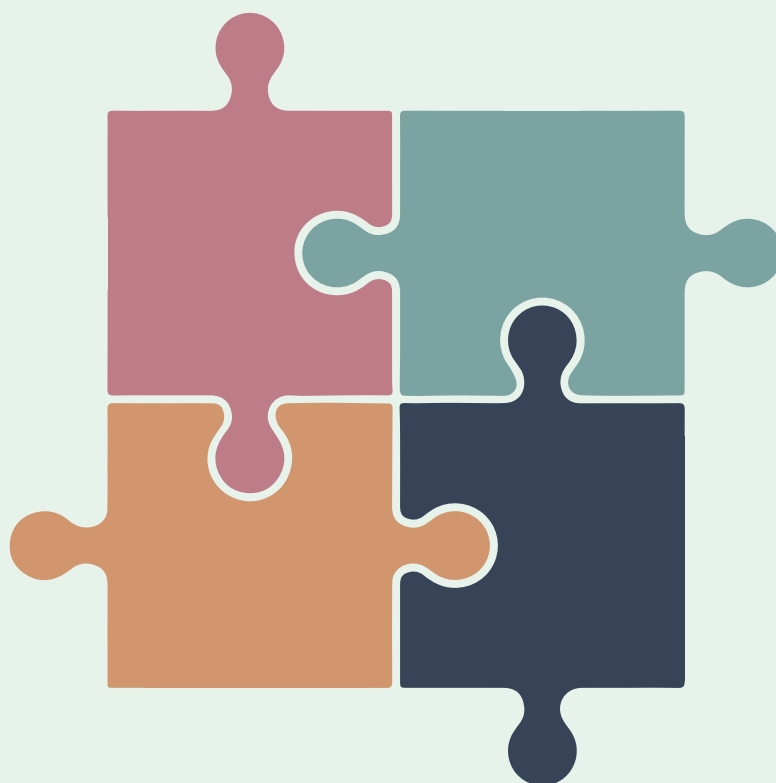
#LIVSERFARING KAN OGSÅ VÆRE EN HJÆLP

"Jeg ville ønske, at mine forældre forsikrede mig om, at jeg altid kunne tale med dem, og at de ikke ville dømme mig. Jeg ville ønske, at der var tid til 1:1 dialog med lærere og undervisere, og at jeg havde vidst, at headspace fandtes"

(23-årig kvinde)

Vi hylder de formelle kompetencer og det at være professionel. Mennesker med en profession, en faglighed, kompetencer og erfaring indenfor et område, har en særlig position. Udfordringer, der tidligere var kendt som en del af livet, ser vi nu som noget, der kræver behandling. Konsekvensen er blandt andet en eksplosion i offentlige ydelser – og en tilsvarende forventning om, at man kan få hjælp. Og samtidig bliver det svært for helt almindelige ikke-professionelle mennesker at bidrage. Vi bliver passive, og det kan være svært at opdage, hvornår noget går fra almindelig ked-af-det-hed til mistroivsel. Venner og familie ved ikke altid, hvad de skal stille op, og hvordan de bedst kan hjælpe. Når først de unge selv og deres nærmeste opdager, at de ikke trives, bliver "løsningen" ofte at komme til stresscoach eller psykolog, så problemet kan blive fixet. De unge peger på, at de helst ville have haft hjælpen og omsorgen fra deres venner og de voksne i deres liv.³

³ Rockwoolfondens Interventionsenhed og Dansk Design Center (2022): De fire skift. Tænk hvis vi. I de workshops, vi har gennemført med unge, har vi bedt dem beskrive, hvad de gerne vil have, der skal være anderledes i fremtiden, og hvem der skal gøre noget andet. Her peger langt de fleste unge overvejende på venner, forældre, lærere/studievejledere eller andre voksne tæt på som de primære aktører, de ønsker støtte fra. Støtten kan for eksempel handle om "forsikring om alt nok skal blive godt igen", "vi er her for dig", "vi dømmer dig ikke", "du er god, som du er".



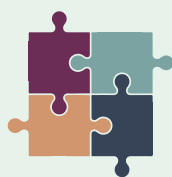
SPOR 3

TRIVSEL I SKOLE OG UDDANNELSE

DERFOR ER DER BEHOV FOR SPOR 3:

Flere unge giver udtryk for, at det særligt er pres relateret til uddannelse, der påvirker deres trivsel negativt. Karakterpres, høje forventninger til præstation, forventningen om at komme hurtigt igennem med et nyttigt mål for øje, og ingen plads til pauser. Flere unge peger på, at der i takt med, at de bliver ældre, bliver mindre fokus på trivsel i uddannelse og mere fokus på pensum. Der er potentiale for, hvordan vi styrker trivsel, erfaringsdannelse og livsmestring i udskolingen, på ungdomsuddannelser og på de korte/mellemlange og videregående uddannelsesinstitutioner. De mange overgange og skift i unges liv på vej mod voksenlivet har brug for fokus.

Med dette spor ønsker vi at udforske, hvordan vi kan styrke trivsel og livsmestring i udskolingen, på ungdomsuddannelser og videregående uddannelser.



SPOR 3

TRIVSEL I SKOLE OG UDDANNELSE

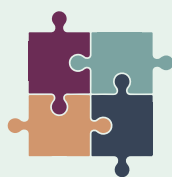
MULIGHEDSRUM

VI SER MULIGHEDER I ET SKIFTE FRA FOKUS PÅ PRÆSTATION OG HASTIGHED I UDDANNELSESSYSTEMET TIL ET FOKUS PÅ, AT SKOLE OG UDDANNELSE SKAL VÆRE EN BESKYTTENDE FAKTOR FOR ALLE.

Vi skal have blik for, hvordan den enkeltes evner og personlige styrker kan bidrage til samfundet på mange måder. Der er behov for bedre brobygning mellem uddannelsessystemer, civilsamfund og erhvervslivet, så unge får erfaring med, at arbejdsliv og fællesskaber kan se ud og ske på mange forskellige måder og i forskellige tempi.

I spor 3 kan prøvehandlinger bruges til at gøre os klogere på, hvordan vi bl.a. kan:

- sikre at trivsel og faglighed går hånd i hånd
- arbejde med at elever og studerende oplever mening med det, de skal lære, og hvordan oplevelse af mening kan være en indikator på trivsel
- udvide feedbackformerne i skole og uddannelse, så det ikke kun er karakterer, der tæller
- skabe større udveksling og udsyn til erhvervslivet
- skabe mere rum til interesser og passion
- give mulighed for mellemrum og lave mere fleksible regler for fx fravær, afleveringsfrister mv.



SPOR 3

TRIVSEL I SKOLE OG UDDANNELSE

SPOR 3 SKAL ADRESSERE DISSE UDFORDRINGER:

#FOKUS PÅ PRÆSTATION STRAMMER TIL I UDSKOLINGEN

"Jeg tænker også bare, at der virkelig hurtigt er kommet et pres på. Vi får hele tiden at vide: "husk at I skal til eksamen". Og jeg går i 7. klasse.

(14-årig pige, Samtalen om det gode børneliv)

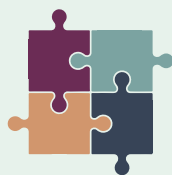
Flere unge peger på, at der i takt med, at de bliver ældre, bliver mindre og mindre fokus på trivsel i uddannelse, men mere og mere på, at de skal have gode karakterer og sikre sig en god uddannelse. De mærker en tydelig forskel, når de starter i udskoling – så bliver alting meget fokuseret på, at de skal nå pensum.

#KARAKTERPRESSET

"Jeg føler mig presset. Karakterer bestemmer hvor god du er. Det fylder rigtig meget. Karakterer skal ikke bestemme, om du er god nok"

(15-årig pige)

Mange unge taler om, at gode karakterer er en adgangsbillet til det gode fremtidsliv, hvor man kan vælge frit, hvad man har lyst til at blive. Flere unge lægger vægt på, at karakterer har negativ indvirkning på deres relationer til venner. Karakterer skaber konkurrence og udfordrer klassesammenholdet, hvis der bliver en overdreven fokus på det. Mange unge oplever også, at deres forældre har meget fokus på, hvilke karakterer de får, og det er også med til at skabe et pres. De ville ønske, at der var mere fokus på, hvad der gik godt under en præstation og mindre på, hvilket tal man fik for en præstation. De unge har svært ved at pege på et alternativ til karakterer, fordi karakterer netop fortæller dig om dit niveau. De efterlyser mere fokus på formativ feedback, så det ikke kun er tallet, der gælder.



SPOR 3

TRIVSEL I SKOLE OG UDDANNELSE

#HURTIGERE, HURTIGERE

"Det hele går stærkt, og jeg når ikke med på det succesfulde tog"

(23-årig kvinde)

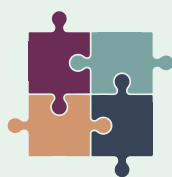
De ældre unge, der er en del af ungdomsuddannelser og mellemlange og videregående uddannelser, taler alle om oplevelsen af hastighed i uddannelsessystemet. Der er mange opgaver, deadlines og studievalg, der presser dem. De unge har en oplevelse af, at de skal hurtigere gennem uddannelsessystemet. Hurtigere ud på arbejdsmarkedet. Hurtigere gennem enhver arbejdsopgave. Hurtigere gennem alle livsvalg. Altid på vej med et mål for øje. Ordninger i uddannelsessystemet, der sanktionerer unge for at ikke at skynde sig, som for eksempel begrænsninger i antal SU-klip, hurtigstartsbonus, fremdriftsreform er med til at øge oplevelsen af tempo.

#BANGE FOR AT BLIVE HÆGTET AF

"Jeg er nok kommet frem til, at jeg har brug for en pause fra mit studie. Jeg er tryk ved beslutningen, men det er også skræmmende, for hvor er min venner, når jeg er tilbage igen? Så har de jo overhalet mig"

(22-årig kvinde)

Flere unge peger på, at det er utrolig skræmmende at skulle stoppe op og holde en pause fra studiet, hvis livet slår uventede knuder. Det at stoppe op og tjekke ud, skaber en frygt for at blive hægtet af. Det skaber en frustration ikke at kunne lære i det tempo, der er lagt for dagen, alt imens vennerne raser derudad. Pauser bliver til spildtid. De unge er bange for at sakke bagefter, og det kan opleves som en fiasko for eksempel at droppe ud fra studiet.



SPOR 3

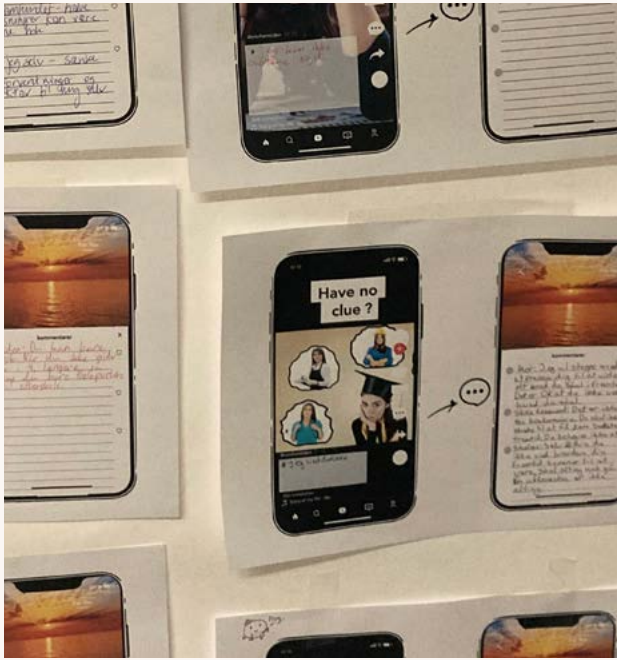
TRIVSEL I SKOLE OG UDDANNELSE

#SVÆRE OVERGANGE

”I min klasse skulle vi tale om, hvilke uddannelser, som vi gerne ville have, og der var det tydeligt, at der var nogle uddannelser, som vores lærer ikke syntes så godt om for eksempel ikke-akademiske uddannelser”

(17-årig kvinde, Samtalen om det gode børneliv)

Flere unge peger på, at overgangen fra skolen til ungdomsuddannelse kan være en svær overgang. Der skal skabes nye venskaber og det klassefællesskab, man var en del af i skolen, forandres. Forældrene fylder ikke så meget, og de unge står meget på egne ben med at skabe fællesskaber. Derudover peges der også på, at der er brug for, at uddannelsesvejledningen sætter fokus på forskellige uddannelsesveje, tempo og læringsmåder. Mange fagpersoner peger også på overgangen fra skolen til ungdomsuddannelser som et vigtigt fokusområde. Der mangler brobygning og tættere samarbejde mellem de unge, deres forældre, udskolingslærere, ungdomsuddannelserne, sundhedsplejen, uddannelsesvejledningen, civilsamfundet og erhvervslivet. Det skyldes dels tid og ressourcer, men også, at vi som systemer har tradition for at putte ting i kasser. Det gør det lettere at fordele magt, ressourcer og ansvar, men kan også stå i vejen for samarbejde på tværs.



POLITISK AFSÆT FOR ARBEJDET

Vi har afsæt i relevante politisk vedtagne politikker og strategier i Aarhus Kommune, for eksempel:

[Aarhuskompasset](#)

[Børne- og ungepolitikken](#)

[Fritidspædagogisk vision](#)

[Børne- og ungebyrådets fokus på mental sundhed blandt børn og unge i Aarhus](#)

[Investeringerne i Bredere børnefællesskaber og initiativer mod mistrivsel \(Budget2023\)](#)

[Aarhus Smiler – Aarhus Kommunes sundhedspolitik 2020-2024](#)

[Kulturpolitikken 2021-2024](#)

Derudover foregår der nationalt en række tiltag, som vi følger med i, blandt andet Reformkommissionens udgivelser. KL har desuden iværksat et lignende arbejde om unges mentale sundhed og trivsel. Vi holder desuden øje med, hvilket udspil der kommer fra regeringen.

LITTERATUR

Aarhus Kommune (2021): Flere i folkeskolen. Hovedrapport.

Aarhus Kommune (2022): Fælles indsigter fra praksis. I forhold til bredere børnefællesskaber på almenområdet, specialtilbud og PPR i Aarhus Kommune.

Aarhus Kommune (2022): Analyse af bredere børnefællesskaber på almenområdet, specialtilbud og PPR. Løsningsmuligheder.

Bruselius-Jensen, Marie; Nomi Katznelson & Niels Ulrik Sørensen (2023): *Fællesskaber i ungdomslivet. Når de gør godt, og når de gør ondt*. Aalborg Universitet: Center for Ungdomsforskning (CeFU).

Danmarks Evalueringsinstitut (2019): *Inspiration til arbejdet med elevtrivsel*.

Danske Kommuner, magasin 01 2023: *Vi ved godt, hvad der skal til for at forebygge mistrivsel blandt børn og unge – men vi gør alt for lidt*.

Danske Studerendes fællesråd (2022): 6 bud på bedre trivsel. Løsninger fra Ungetrivselsrådets konference.

Fynbo, Lars; Signe Boe Rayce, Sofie Have Hoffmann, Annemette Thøstesen, Camilla Linander, Anton Dam & Sylvester Tønnesen (2022): *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteraturreview*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Hald Andersen, Signe; Jacob Ladenburg og Phillip Steen Dyssegaard (2020): *Danskernes mentale sundhed: Udvikling, baggrund og konsekvenser*.

Jeppesen, Pia, Carsten Obel, Lisbeth Lund, Kathrine Bang Madsen, Line Nielsen, Merete Nordentoft (2020): *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder*. København: Vidensråd for Forebyggelse.

Karina Friis, Martin Mejlby Jensen, Marie Hauge Pedersen, Mathias Lasgaard, Finn Breinholt Larsen, Sarah Skov Jørgensen, Kristine Toftegaard Frandsen & Jes Bak Sørensen (2022): *Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1)*. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland.

Katznelson, Nomi; Mette Pless, Anne Görlich (2022): *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering - om ny udsathed i ungdomslivet*. Aalborg Universitet: Center for Ungdomsforskning (CeFU).

Kjeld, Simone Gad; Lisbeth Lund, Susan Andersen (2021): *Kortlægning af den islandske model Familie, venner og fritid som beskyttende faktorer for unges rusmiddelbrug*. Syddansk Universitet: Statens Institut for Folkesundhed.

Københavns Universitet: Institut for Psykologi: *ABC for mental sundhed*.

Lunde, Karin; Carina Tang Svendsen, Charlotte Skaarup Jakobsen, Simone Weng Facondini, Anita Grundahl Bertel, Pia Vedel Ankersen (2021): *Karakterfri hverdag i fire udvalgte skoler i Aarhus Kommune*. Aarhus: VIA University College, Forskningscenter for ledelse, organisation og samfund.

Ottosen, Mai Heide, Asger Graa Andreasen, Karen Margrethe Dahl, Mette Lausten, Signe Boe Rayce & Barbara Bille Tagmose (2022): *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Partnerskabet bag 'En vej til alle': *Et samfund med uforløst potentiale*. Policy paper (2022).

Reformkommissionen (2023): *Nye reformveje 2*.

Rockwoolfondens Interventionsenhed og Dansk Design Center (2022): *De fire skift. Tænk hvis vi*.

Sundhedsstyrelsen: *Fælles om ungelivet*

