



Unges perspektiver på mental trivsel og sundhed

- Et kvalitativt bidrag til Ungeprofilen 2022

Baggrund

- Kvalitativt bidrag til ungeprofilen 2023
- Fokus på unge som **ikke** er tilknyttet enten en ungdomsuddannelse, uddannelse eller beskæftigelse
- **Det 7. vilde problem:** Unges mentale sundhed og ønsket om at samarbejde med de unge.

"Det er dem, der ved noget om, hvordan de har det, og hvad der har betydning for deres mentale trivsel. Det er vigtigt, at vi hører fra de unge, der er kommet godt igennem svære perioder, hvad der har gjort en positiv forskel". (Fælles om Aarhus)



**Koncept for ungepaneler i
Unge, Job og Uddannelse**



Deltagere i ungepanelet

- I alt **42** unge har deltaget i ungepanelet om mental trivsel og sundhed: 9. – 24. november 2022
 - 12 unge fra Netværksskolen i alderen fra 14-17 år (4 workshops)
 - 30 unge fra Daghøjskolen Gimle i alderen 18 til 30 år (4 workshops)

Daghøjskolen Gimles vejlednings- og opkvalificerings tilbud til unge på uddannelseshjælp (LAB §91)

Gimle er for unge mellem 18 og 30 år. De deltagende unge var fra faget Stress- & depressionshåndtering; et forløb, der aktivt og målrettet hjælper de unge videre gennem kognitivt baserede forløb, hvor den unge får viden om forebyggelse og positive strategier og afklaring af personlige styrker og kompetencer.

Netværksskolens unge & unge fra Min Vej.

Netværksskolen er for unge mellem 14-18 år som af forskellige årsager ikke trives på deres tidligere skoler og har brug for ekstra støtte. Min vej er et vejledningsforløb til unge mellem 15 og 18 år, der er uddannelsespligtige, og som er uafklarede ift. valg af uddannelse.



Ungepanel design

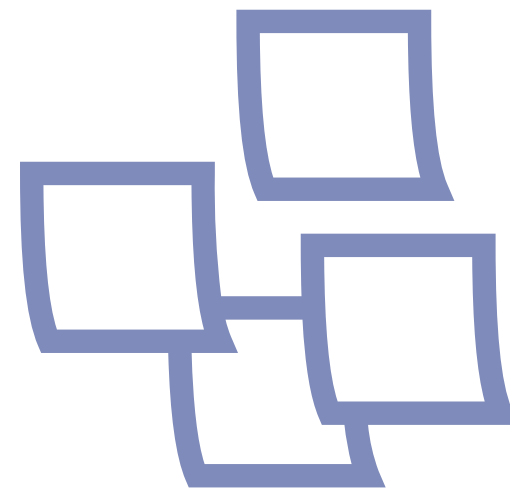
Workshop med refleksionsøvelser

- Billedøvelsen – hvad er det gode ungdomsliv?
- Flodøvelsen – hvad har betydning for din trivsel?
- anbefalinger





Ungepanelets anbefalinger



Hvad har gjort en positiv forskel for din trivsel?

Hvad *kunne* have gjort en positiv forskel for din trivsel?

Ungepanelets anbefalinger - skolegang

#1 Brug for en voksen

Ungepanelet anbefaler, at børn og unge har tydelige voksne omkring sig, som lytter og kan hjælpe ud fra individuelle behov og ønsker.

Fx at der er færre elever i klasserne eller flere lærere, så der er mere tid til at tale med de voksne. Derudover gør de unge opmærksom på, hvor godt det er, at have en kontaktperson; én man kan have tillid til og én som kan hjælpe med ens udfordringer og finde frem til muligheder for hjælp.



Ungepanelets anbefalinger - skolegang

#2 Det gode klassefællesskab

Ungepanelet anbefaler at, der er bedre tid i skolen til at styrke sammenhold og fællesskabet i klassen, hvor man øver sig i at samarbejde, tale pænt og lytte til andre.



#3 Tidlig indsats mod mobning

Ungepanelet anbefaler, at der er tidligt og forebyggende fokus på mobning i grundskolen.

"Folkeskolen er et virkeligt barskt sted" – derfor anbefaler de unge, at vi sætter ekstra tidligt ind til kamp mod mobning- måske allerede i børnehaven. De unge understreger, at det vigtigt at have fokus på konsekvenserne for mobbe-offeret fx hvis man som offeret også er den der bliver sendt hjem fra skole – det er med til at gøre den der mobbes helt forkert.

Ungepanelets anbefalinger - skolegang



#4 Andre måder at lære på

Ungepanelet anbefaler, at der er flere aktiviteter i skolen, hvor man bevæger kroppen og bruger hænderne fx værkstedsfag eller fodbold.

De unge fortæller, at det er vigtigt for at finde ud af, hvad man egentlig er god til og kan lide at lave; det kan også være gennem praktikker, uddannelsesbesøg eller virksomhedsbesøg.

#5 "Det er du alt for god til!"

Ungepanelet anbefaler, at uddannelsesvejledningen i grundskolen sætter mere fokus på forskellige uddannelsesveje, tempo og læringsmåder.

De unge giver samstemmigt udtryk for, at de oplever et gigantisk pres. Allerede tidligt i folkeskolen skal de forholde sig til en fjern fremtid. Og ikke blot det næste uddannelsesvalg af ungdomsuddannelse, men også uddannelsen efter det. Ungepaneler ønsker at uddannelsesvejledningen er mere åbne omkring at der findes mange forskellige veje og forskelligt tempi at gøre tingene i.

Ungepanelets anbefalinger - skolegang

#6 En god ny start

Ungepanelet anbefaler, at der tages særligt hånd om dem der skifter skole. Det er utrolig vigtigt at man kommer godt fra start på en ny skole.

Det er vigtigt at prioritere tid til, at få den unge med ind i det nye fællesskab og at den unge langsomt bliver tryk ved den nye skole. Det kan fx være en rundvisning på skolen før skolestart, så man lære de fysiske rammer at kende. Derudover er det vigtigt at der i den første tid ikke er for store krav til den unge ift. undervisningen og lektier. Kravene skal langsomt optrappes i forbindelse med skoleskift. Tid prioriteres til at komme ind i det sociale fællesskab.

#7 Lyt til os og tro på os

Ungepanelet anbefaler, at der skal være øget fokus på de unges stemme og de udfordringer som de unge oplever og ønsker hjælp til.

Der skal være fokus på de muligheder og ressourcer de unge har. Det er helt afgørende for de unge, at blive bekræftet af voksne mennesker i, at de kan blive til noget.

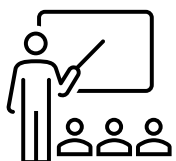


Ungepanelets anbefalinger - skolegang

#8 Mental sundhed på skoleskemaet

Ungepanelet anbefaler, at der er mere undervisning tidligt i grundskolen om mental trivsel og sundhed.

Psykoedukation skal på skoleskemaet tidlig i grundskolen. Fokus skal være på at aftabuisere psykiske lidelser samt at man som ung lærer sig selv bedre at kende og får et sprog for hvordan man har det, når det er svært. Undervisningen kan også indeholde tematikker såsom god søvn, hvor man kan søge hjælp, hvordan man er i relationer med andre og mobning.



#9 Obligatorisk mental trivselsvejledning – du er ikke alene!

Ungepanelet anbefaler, at mental trivselsvejledning integreres tidligt i grundskolen.

Der er rigtig meget fokus på det faglige i folkeskolen. Men der skal i næsten ligeså grad være fokus på trivslen. Der er behov for en voksen – et kendt ansigt at snakke med – som er forankret på skolerne. Det skal være ligeså almindeligt at tale med en trivselsvejleder som det skal være at tale med en uddannelsesvejleder.

Ungepanelets anbefalinger – fritid og fællesskaber

#10 Pas på fritiden og friheden

Ungepanelet anbefaler, at der sættes fokus på at skabe 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.

#11 Pas på Ungdomsklubberne



Ungepanelet anbefaler, at ungdomsklubberne ikke nedlægges, da ungdomsklubberne er et trygt sted at gå hen og møde andre unge og få kontakt til kendte voksne.

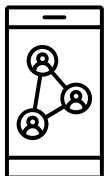
De unge er glade for at komme i Ungdomsklubber, som ikke er indgået i noget skoleregime. De unge fortæller, at det betyder meget at ungdomsklubben ikke er relateret til skolen – hverken placeringsmæssigt eller ift. de voksne, som de unge møder der. De fortæller, at det er et sted de bruger til at møde nye venner, hænge ud, lave ting sammen med andre og møde voksne, som de kender godt og kan tale med.

Ungepanelets anbefalinger – fritid og fællesskaber

#12 Unge rollemodeller på de sociale medier

Ungepanelet anbefaler, at ældre unge lærer de yngre om brugen af sociale medier.

Ældre unge, som har haft sociale medier i længere tid, kan ud fra deres egne erfaringer, både de gode og de dårlige, være med til at undervise yngre unge i brugen af de sociale medier. De yngre unge har brug for rollemodeller på sociale medier, som kan hjælpe dem med at lære at begå sig og navigere i den digitale verden. De unge mener, at det vil virke langt bedre end; *"en moral prædiken fra voksne/lærere, som ikke kender det vi bruger"*.



#13 Opbrud med dårlige venner

Ungepanelet anbefaler, at der er fokus på at hjælpe unge ud af dårlige og kriminelle fællesskaber med andre unge og ind i mere positive ungefællesskaber.

De unge beskriver, hvor svært det kan være ikke at "gøre det de andre gør" og "gøre det der er sejt". Er man først havnet i et skidt fællesskab, kan det påvirke egen adfærd. En ung beskriver det som: *"... man bliver bare iskold"*

Ungepanelets anbefalinger – fritid og fællesskaber

#14 Økonomisk pres, når man er på uddannelseshjælp

Ungepanelet anbefaler, at der er øget økonomisk støtte til unge på uddannelseshjælp fx via tilskud til offentlig transport eller fritidspas til foreninger.

De unge oplever store økonomiske udfordringer og bekymringer omkring deres økonomi; *"Det er dyrt med transport mellem bopæl, psykiatrien, beskæftigelsestilbud. Det er også dyrt at gå til noget, selvom de siger, at det ville være godt at være en del af noget"*. Når man er på SU kan man fx få tilskud til at rejse med offentlig transport. Det kunne også være et "fritidspas", som gør det lettere at få råd til at deltage i aktiviteter med andre unge, og komme ind i nye fællesskaber.

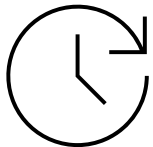


Ungepanelets anbefalinger – *psykiske lidelser*

#15 Alternative tilbud mens man venter i psykiatrien

Ungepanelet anbefaler, at man som ung har mulighed for at få et andet tilbud, mens man venter på psykiatrien.

Mange unge beskriver oplevelsen af, at være "in-between" og sidde fast i systemet mens man afventer behandling i psykiatrien. De unge opfordrer til, at man tilbydes noget andet fx gruppebaseret psykoedukation, mødes med ligesindede og har et fællesskab, mulighed for at gå til yoga, motion, eller anden gruppebaseret undervisning i gode vaner ift. søvn, kost, motion.



#16 Hjælp til at drømme om - og tro på en fremtid

Ungepanelet anbefaler, at der kommer et tilbud som har fokus på "fremtidscoaching"

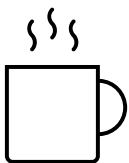
At tale om drømme, planer og mål for livet er særlig svært for unge med depression. Fremtidscoaching er en form for snak om drømme og ønsker for livet UDEN at der skal komme en konkret plan ud af det. Fx kan man tale om hvad man godt kan lide at lave, uden at det skal medføre, at man da skal i praktik indenfor det eller lign. Fremtidscoaching er en måde at skabe drømme og billeder omkring fremtiden.

Ungepanelets anbefalinger – *finde vej i systemet*

#17 "Lidt ligesom en lektiecafé, hvor man bare kan møde op!"

Ungepanelet anbefaler, at kommunen opretter en "kommune-café", hvor man kan få hjælp til at finde rundt i systemet.

Kommune-caféen er et sted man bare kan droppe ind. Det kan være svært at få hjælp gennem telefonen eller online. De unge ønsker at have mulighed for at droppe-in og sætte sig og få hjælp til at navigere i systemet det kan fx være; hjælp til oversættelse af kommunens breve, gældsrådgivning, kendskab til muligheder, ydelsesansøgning, handicap tillæg, generel vejledning til systemet.





Tematikker

Hvad påvirker unges mentale trivsel?





De unges tematikker

Familieliv

Sociale relationer og fællesskaber

Fritid og frihed

Sociale medier

Skolegang og skoleskift

Mobning

Pres, krav og forventninger

Diagnoser og medicinering

Ventetid i psykiatrien

COVID-19 og nedlukningen af Danmark

Økonomi og arbejde

Uddannelsessystemets krav om fremdrift

Stå på egne ben – finde vej i systemet



Familieliv

Betydning for trivsel

- Være en del af en familie
- Få kontakt til og kende sin familie
- Opbakning og støtte fra familien
- Gøre forældre stolte
- Bruge tid sammen – hygge sig

Betydning for mistrivsel

- Familiebrud og manglende kontakt til forældre
- Konflikter i familien
- Skænderier og skyldfølelse

Sociale relationer og fællesskaber

Betydning for trivsel

- Være en del af fællesskab med andre unge.
- Møde ligesindede.
- Mangfoldige og rummelige fællesskaber.
- Ungdomsklub og kreative fællesskaber.
- Have nogen at gøre noget sammen med fx træne.
- Nogen man kan stole på – fortælle hemmeligheder til.
- Nogen man er tryk ved.

Betydning for mistrivsel

- Svært ved at finde fællesskaber
- Svært ved at træde ind i fællesskaber
- Svært at fastholde fællesskaber når psykisk trivsel går meget op og ned
- Svært at komme ud af dårlige fællesskaber, hvor man kopierer dårlig adfærd
- Bliver "iskold" i det forkerte selskab – former den man er

Fritid og frihed

Betydning for trivsel

- Muligheden for ikke at stresse
- Være sammen med venner
- Et frirum uden stress og præstation – et helle uden krav
- Tid til ro, gå en tur, løbe en tur eller ligge i sengen og slappe af
- At kunne rejse og opleve verden, nye inputs og erfaringer
- Søvn og træning, at bruge kroppen fysisk og fysisk sundhed

Sociale medier

Betydning for trivsel

- Nye venner online
- Dyrke interesser og lærer noget nyt
- Slappe af med telefonen
- Se nye ting
- Lærer noget nyt om verden – opdagelse

Betydning for mistrivsel

- Sladderprofiler, rygtespredning, hadefulde kommentarer, mobning og tilsvining online
- Dødstrusler
- Mænd der kontakter unge piger seksuelt
- Afhængighed, stilstand, livet på pause
- Stressende at følge med hele tiden
- Svært at genkende hvad der er virkelighed og hvad der er bedrag – forenkler virkeligheden.

Skolegang og skoleskift

Betydning for trivsel

- Få elever i klassen, tid til at få hjælp af lærerne
- Når der bliver taget hensyn
- Lærere som tror på én og ikke skælder ud
- Sammenhold i klassen
- Ligesindede i klassen – man føler sig mindre alene med sine problemer. Alle kæmper med noget
- Skoleskift – en ny start, et håb om det bliver bedre
- Nye venner
- Starte på en frisk på ny skole, ingen kender én

Betydning for mistrivsel

- Konflikter med andre elever og lærere
- Lærere som skælder ud
- Svært at koncentrere sig
- For mange elever
- Meget fravær – skolevægring (op til flere år)
- Spilafhængighed
- Krav om faglige præsentation og uddannelsesmål
- Lærere, som ikke tror på én
- Lærere, som ikke kan lide én

Mobning

Negativ påvirkning på trivsel

- Fysisk og psykisk vold
- Trusler
- Konsekvenser for offeret og ikke mobberen fx bliver sendt hjem fra skole
- Oplevelsen af, at lærerne ikke hjælper men selv mobber
- *"Børn er onde", "Ungdommen er helt fucked"*

Pres, krav og forventninger

Negativ påvirkning på trivsel

- Jobcentrets kommunikation (truende mistillids-retorik)
- Politikere og medier (retorikken omkring dovne unge, ikke-robuste)
- Familiens forventninger og tanker om uddannelse
- Fremdriftsreform – du skal klare det hurtigt, du har ét forsøg
- Indre pres – følelsen af ikke at være god nok, ikke at være som andre
- Toget der kører, sakker bagud alle andre, følelsen af de afgørende år

Diagnoser og medicinering

Negativ påvirkning på trivsel

- Mange unge kæmper med depression, angst, stress, tvangstanker, overtænkning, ADHD, ADD, selvskade.
- Mange har oplevet, at der går lang tid før man opdager, hvad der er galt og hvad der skal gøres for at få hjælp.
- Manglende viden om muligheder; hvad gør man, når man har det dårligt? Ved ikke, hvor man får hjælp.
- Lang ventetid i psykiatrien – forværring i ventetiden, mangel på alternative tilbud.

Ventetid i psykiatrien

Negativ påvirkning på trivsel

- Op til 3 års ventetid til psykiater, psykolog, psykiatri
- Venter på at få behandling, den rette medicin, diagnose
- Stilstand/ventetid forværre psykisk tilstand
- Betaler selv (over halvdelen af de unge på Gimle)

COVID-19 og nedlukningen

Negativ betydning for trivsel

- Forværring af psykiske udfordringer
- Ensomhed
- Komme bagud på studiet
- Følelsen af at være ung men ikke udforske noget eller udrette noget (som der hører et ungdomsliv til)

Økonomi og arbejde

Betydning for trivsel

- Råd til at gøre noget man har lyst til
- Råd til ikke at bekymre sig om økonomi
- Friheden ved at tjene egne penge
- Et arbejde som noget at lave – noget fornuftigt at give sig til.
- Råd til at købe scooter = frihed.

Betydning for mistrivsel

- Svært at få det til at løbe rundt
- Dropper medicin pga. økonomi
- Egenbetaling (forældre) for psykolog/psykiater
- Svært at finansiere fritidsinteresser og det at *"gøre noget godt for sig selv"* fx gå til yoga eller mindfulness

Uddannelsessystemet og fremdriftsreform

Negativ betydning for trivsel

- En meget lineær tankegang om, at man skal videre og videre og videre – hurtigt.
- "Hvis man dropper ud, så er man en fiasko".
- Hvis man ikke kan følge med og har behov for tid til at blive rask, så kan du ikke forlænge.
- Retfærdiggøre hvorfor man ikke kan leve op til kravene.
- Manglende hjælp til trivselsudfordringer.
- Følelsen af *"...nu er du voksen, nu skal du klare dig selv"*.
- Manglende lyst til at tale om trivselsudfordringer, når studievejlederen er en medstuderende.
- *"Akademisk overvældelse"* – svært at håndtere de mange valgmuligheder.

Stå på egne ben – og finde vej i systemet

- Voksne der kan hjælpe en, når man har problemer – dele noget fortroligt.
- Hjælp til at få struktur på hverdagen; stå op og komme i skole.
- Hjælp til at løse store udfordringer; finde ny skole, komme tilbage i skole i et roligt tempo.
- Kontaktperson, socialrådgiver, pædagog på opholdssted som hjælper.

Stå på egne ben – og finde vej i systemet

Positiv betydning for trivsel

- Voksne der kan hjælpe en, når man har problemer – dele noget fortroligt.
- Hjælp til at få struktur på hverdagen; stå op og komme i skole.
- Hjælp til at løse store udfordringer; finde ny skole, komme tilbage i skole i et roligt tempo.
- Kontaktperson, socialrådgiver, pædagog på opholdssted som hjælper.