

UNG I CORONAKRISE

Et tillæg fra ungekriseledelsen i Aarhus



Læs med om...

BOGFINKEVEJS FLYVETUR GENNEM CORONA-TIDEN

... og om unge i risikogrupper, senfølger,
ensomhed, studiestart og meget mere!



KÆRE UNGE AARHUSIANERE



OM UNGEKRISELEDELSEN

Ungekriसेledelsen består af 18 frivillige unge fra en række af Aarhus' uddannelser og foreninger.

De har til opgave at identificere udfordringer, idégenerere løsninger, rådgive Kriसेledelsen og skabe ny og unge-måltrettet corona-kommunikation.

Ungekriसेledelsen drives af et ungt sekretariat i Aarhus Kommune og står - udover tillægget her - blandt andet bag podcasten Aarhus Lytter og Instagramprofilen af samme navn, hvor man kan følge vores arbejde og få viden og vigtige fortællinger om corona-situationen og dens indvirkning på unges liv.

Har du inputs til ungekriसेledelsen? Eller idéer til hvordan vi holder smitten nede blandt unge i Aarhus? Måske har du et vigtigt tema, vi skal tage op i podcasten? Eller noget fjerde? Send dit indspark til ungekriसेledelsen@aarhus.dk.



Følg os på @aarhuslytter



eller lyt til Aarhus Lytter podcasten i din yndlings podcastapp.

Velkommen til det her helt særlige corona-tillæg skrevet til jer. Det handler om at være ung i krise. Corona-krise.

Historierne på de næste sider er til dig, hvis ungdomsliv har taget en corona-drejning, fået en bule, eller som er stødt på grund under pandemien. Du er nemlig ikke alene med følelsen af corona-træthed og frustration over, at COVID-19 skal komme og stjæle en del af dit liv. Sådan er vi mange, der har det.

Men vi er heldigvis også mange, der står sammen om at finde de løsninger, der kan sikre, at vi finder gode, meningsfulde og nye måder at være unge på. At være aarhusianere på. Og at være sammen på - på trods af corona. Og vi skal holde fast i at stå sammen, for fællesskabet er vigtigt for vores trivsel.

I september sidste år oprettede Aarhus Kommune landets første ungekriसेledelse, der tæller atten frivillige unge fra forskellige organisationer, uddannelser og foreninger i kommunen. Ungekri-seledelsens formål er blandt andet at finde løsninger og give råd og anbefalinger til kommunen omkring unge og corona. De atten medlemmer er hoppet direkte ind i kampen mod corona, fordi de vil gøre en forskel.

Én af ungekriसेledelsens mærkesager er at fortælle flere historier i øjenhøjde om unges oplevelser i denne mærkværdige tid.

Derfor får du her et tillæg fra ungekriसेledelsen, der zoomer ind på corona-tiden og fortæller en håndfuld historier om netop dét. At være ung i corona-krise. Du kan blandt andet møde gutterne fra Bogfinkevej og høre om, hvordan det er at arbejde i musikbranchen med corona på nakken. Du kan møde Hedvig, der har senfølger efter corona, hvilket i hendes tilfælde betyder, at alt lugter af lugt. Og du kan læse en række andre fortællinger med corona som omdrejningspunkt.

Jeg håber, I tager godt imod tillægget.

Rigtig god læselyst.

Med venlig hilsen
Jacob Bundsgaard



BOGFINKEVEJ - om at holde sig flyvende gennem coronakrisen

Aarhusianske Bogfinkevej lever af alt det, corona har afløst: Fest, forsamlinger og høj musik. De har bevaret det gode humør, for i stedet har de brugt tiden på at lave videoer, ny musik og så har de hængt ud.

TEKST Julie Rind FOTO Malene Porup

Vi møder Bogfinkevej i studiet - en gammel togvogn ved Godsbanen. Et sted, hvor bandet, der med deres egne ord er mere aarhusianere end musikere, har hængt mere ud end sædvanligt i 2020. De tre gamle venner - Mads, Karim og Lau - har under navnet Bogfinkevej spillet på landets store scener hver sommer siden 2016, og du kender måske deres største hits 'Smilets By' og 'Iben Højle'. Det var indtil, coronaen ramte: "Vi spillede den fedeste, udsolgte siddekoncert til De Grimmeste Aftener i sommer, men derudover har vi mest spillet her i studiet," fortæller Søren Karim Bech, i daglig tale Karim og bandets ene rapper.

Et hul i budgettet

Vi har sat dem i stævne for at snakke om, hvordan det er at være musiker under coronakrisen, når man lever af at skabe en fest og samle folk.

"Vi har udviklet os til at være et liveband, så selvom vi fik en hjælpepakke i foråret, har corona skabt et hul i budgettet," fortæller Karim.

Mads Horsdal, som er bandets anden rapper, uddyber:

"Man tjener penge på andet end billetter. Det er pladesalg, salg af merch og streams, som går op efter koncerterne."

Laurits Gad, også kaldet Lau og gruppens guitarist, bryder ind: "Det er hårde vilkår, men det er jo sådan, det er for alle musikere i den her tid."

Man kan jo stadig hænge ud

Men coronakrisen har ikke skabt dårlig stemning i bandet. Tværtimod.

"Vi har kendt hinanden i mange år og er rimelig stabile sammen," forklarer Mads Horsdal med et smil og fortæller, at de i stedet har brugt tiden på de jobs, som de alle tre har ved siden af musikken.

"Og så gør vi stadig det, vi er bedst til - vi hænger ud," siger Søren Karim Bech, og de griner alle tre, inden Mads Horsdal indskyder:

"Vi har selvfølgelig også lavet en masse ny musik i studiet."

En af bandets vigtige pointer er, at man også selv kan vælge, hvordan man håndterer en krise:

"Vi manglede en musikvideo til singlen 'Glad', og så lavede Mads den selv, fordi han er ved at læse til mediegrafiker," fortæller Søren Karim Bech, da Mads Horsdal afbryder ham med et dask: "Jeg har sgu da også lavet en masse ting, før jeg startede på studiet!"

"Nå, ja ja," kommer det fra Søren Karim Bech.

Bogfinkevej har også et par råd til aarhusianere, der gerne vil støtte op om de pressede erhverv:

"Køb kulturoplevelser! I den her tid, hvor kulturen, musikerne, og barerne har det rigtig hårdt, er det ekstra vigtigt at støtte op," siger Søren Karim Bech entusiastisk, og de to andre nikker:

"Ja, det må være rådet. Støt lokalt!" istemmer Laurits Gad.

De kulturelle hverv har været særligt hårdt ramt af coronakrisen, men én ting er sikkert: Der skal mere end en virus til at slå Bogfinkevej ud. ●

OM BOGFINKEVEJ

- Består af rapper Søren Karim Bech (30), rapper Mads Horsdal (26) og guitarist Laurits (Lau) Gad (32).
- Navnet Bogfinkevej stammer fra dengang, Laurits Gad og Mads Horsdal boede sammen i en lejlighed på Bogfinkevej. Gruppen har udgivet to singler under corona: 'Glad' og 'Sort Magi (Medusa)'.



UNGE RAVNE FLYVER OVER SMILETS BY

Unge Ravne giver byens unge mulighed for at finde både fællesskab og tryghed i nattelivet. I tiden med COVID-19 som ubuden gæst, kan unge færdes ekstra coronasikkert, når Unge Ravne uddeler sprit og mundbind.

TEKST Jeanett Kjær Kristensen FOTO Malene Porup



HVAD ER UNGE RAVNE

Ungdomsindsatsen Unge Ravne er en del af Natteravnene, som Fonden for Socialt Ansvar står bag. Hensigten med indsatsen er at skabe endnu mere tryghed i nattelivet. Imens Natteravnene kredser i bybilledet, engagerer de Unge Ravne sig dybere i festen på barer, klubber og så videre.

BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET

Lyder Unge Ravne som noget for dig, så send en kort ansøgning og dit CV til Berit Sandholt på berit@socialtansvar.dk. Du kan også finde information på www.ungeravne.dk eller via Facebook og Instagram.

Lyden af fodspor mod Fiskergades fortovsfliser er måske ikke helt, hvad de fleste ville forbinde med ankomsten af en ravneflok.

Ikke desto mindre blev det de forbigående oplevelse en kold aften, da ungdomsindsatsen Unge Ravne indtog de aarhusianske gader for første gang.

Med på tur

Gennem bybilledet glider en flok ravnescikkelser, iført deres sorte hættetrøjer og iøjnefaldende bæltetasker i Natteravnenes karakteristiske gule farve. De nye ravne er sluppet løs. Din kommende bedste ædru ven i byen.

"Vi er den gode ven i byen, som ikke kommer for at lukke en fest ned. Tværtimod. Vi er der kun for at sikre, at alle har en fest. Ved at sprede hygge og god stemning," fortæller den unge ravn Marie Louise "Rillo" Ralbjerg, som til dagligt læser litteraturhistorie på Aarhus Universitet.

Endelig kom aftenen, hvor de unge aarhusianere og Unge Ravne møder hinanden for første gang. Målet er et bredt kendskab – og venskab.

"Jeg er selv fra København og kendte til konceptet derfra, hvilket jeg virkelig godt kan lide. Så da jeg fik muligheden for at være med til at starte projektet op i Aarhus, greb jeg den," fortæller Rillo.

Din ædru ven i byen

Bag den tryghedsskabende ungdomsindsats står Fonden for Socialt Ansvar og projektleder for Unge Ravne, Berit Sandholt:

"Vores Unge Ravne er tæt på de helt unge. De er selv unge og dermed mere i øjenhøjde – med en god forståelse for det liv, der er om natten, når du er ung. En Ung Ravn er din ædru ven i byen. Den, der engagerer sig i festen og opretholder den gode fest. Og som står klar til at lytte og hjælpe, hvis du får brug for det."

Unge Ravne startede som et pilotprojekt i København, og i marts 2020 skulle de have haft deres debut i det aarhusianske natteliv. Så kom corona. Heldigvis har det været muligt at starte langsomt op – og et par coronavenlige arrangementer er det da også blevet til.

"Det har været mega spændende – og også hyggeligt – at være med til de første interne arrangementer, og mærke, hvordan alle støtter op, fortæller Rillo.

Om det sociale liv, internt i de Unge Ravne, uddyber hun:

"Hvis jeg skal være ærlig, så ved jeg ikke, om jeg havde tænkt så meget over det før. Men det kom bare helt af sig selv. Det er også interessant, fordi vi alle er så forskellige. Og det er vildt spændende at høre om de andres liv. Dét tror jeg ikke var noget, jeg havde skænket en tanke – det sociale – men det er virkelig, virkelig hyggeligt."

Fællesskab og minder

På vej rundt om gadehjørnet sætter Rillo flere ord på fællesskabet, som hun tror adskiller sig fra det, man finder blandt kollegaer eller studiekammerater.

"Jeg tror virkelig, der kommer til at blive skabt minder," siger hun, imens hun trækker på smilebåndet. "Vi kommer ud i et miljø, som er så, ja, festligt, men hvor der også sker skøre ting nogle gange. Så jeg forestiller mig, at fællesskabet kommer til at udvikle sig på en helt særlig måde, som nok ikke rigtig kan sammenlignes med noget andet."

Og fællesskabet i Unge Ravne har da også potentialet til at sprede sig ud over de lokale grupper og blive nationalt:

"Jeg ved, at det i fremtiden er planen, at der kommer til at være et arrangement blandt alle i hele landet. På den anden side af corona. Det kommer til at være en kæmpe workshop, hvor det bare handler om at forbedre og dele erfaringer med hinanden."

Den gode fest

Netop størrelsen på organisationen, mener Rillo nemlig kan have stor betydning for indsatsens indvirkning på unge i Aarhus og hele Danmark. Det er vigtigt, at Unge Ravne bliver et synligt symbol på den gode fest.

Og det gør de allermest, når de er hyppigt til stede. Hun glæder sig da også til, at de Unge Ravne bliver mere velkendte i Aarhus:

"For det første, så glæder jeg mig til at vi bliver genkendt. Alene det, at vi har vores gule bæltetaske over skulderen, signalerer, at nu kommer der nogle, vi kan have det sjovt med. Og så kommer folk op og spørger, om de må få et kondom eller noget andet. Mange kan godt lide at skabe humoristiske scener, når de Unge Ravne kommer forbi. Og det er jo sjovt."

Det er håbet, at de Unge Ravne, udover uddeling af sjove remedier såsom bolsjer, kondomer eller (i tidens ånd) håndsprit, også skal blive forbundet med god stemning og tryghed i nattelivet. ●



Marie Louise "Rillo" Ralbjerg

BLIV CORONAKLOG MED **FEM DOSER FAKTA**

Meget er blevet skrevet om corona, og det er ikke altid til at finde hoved og hale i, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert. Fake news og fejlfortolkninger fører nemlig til myter om den omstridte virus. Her kigger vi nærmere på fem af dem.

TEKST Klaus Bruun Jensen

1 **DET ER LIGE MEGET, HVILKEN SLAGS MUNDBIND DU HAR PÅ.**

Nej. Sundhedsstyrelsen anbefaler at bruge et fabriksfremstillet CE-mærket mundbind. Der findes to slags: type I-mundbind til brug i det offentlige rum og type II-mundbind til brug i sundhedsvæsenet.

Man kan også bruge et stofmundbind, men der er ikke dokumentation for filtreringsgraden. Ifølge Sundhedsstyrelsen virker et godt stofmundbind dog bedre end ikke at have et mundbind på, så længe man sikrer sig, at stofmundbindet består af mindst tre lag.

Kilde: Statens Serum Institut

2 **COVID-19 ER KUN FARLIG FOR ÆLDRE.**

Nej. COVID-19 er særligt farlig for ældre, men ingen aldersgrupper går helt fri. Tag derfor sygdommen alvorligt uanset din alder, både for dine medmenneskers skyld, men også for din egen. 12 ud af 1000 smittede i aldersgruppen 20-29 ender (trods alt?) med at blive indlagt.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

HOLD DIG OPDATERET OM CORONA

Du kan finde alt den nødvendige viden om coronavirus på sst.dk – hold dig løbende orienteret om nyeste retningslinjer, anbefalinger og gode råd.

3 **AT BLIVE SMITTET MED COVID-19 ER DET SAMME SOM AT BLIVE SMITTET MED INFLUENZA.**

Nej. Nogle oplever ingen eller få symptomer, andre bliver så syge, at de skal indlægges. Men uanset ens symptomer, er det ikke det samme som at blive smittet med influenza. COVID-19 kan medføre langt flere senfølger og har en langt højere dødelighed. Hvor meget højere vides endnu ikke, men studier peger på en dødelighed, der er mindst 5-25 gange så høj.

Kilde: Verdenssundhedsorganisationen WHO

4 **HVIS DU ER SYMPTOMFRI, KAN DU IKKE SMITTE.**

Jo, det kan du faktisk godt. Undersøgelser peger på, at cirka halvdelen af smittespredningen stammer fra folk, som slet ikke udviser symptomer. Derfor er det vigtigt altid at overholde retningslinjerne, også selvom man føler sig rask.

Kilde: Sundhed.dk - Den fælles offentlige sundhedsportal

5 **DU SKAL UNDGÅ AT VÆRE SAMMEN MED VENNERNE.**

Nej, du må gerne være social med dine venner. Det er faktisk vigtigt for din trivsel at holde dit sociale liv ved lige. Men det skal selvfølgelig ske på ansvarlig vis med hensyn til de restriktioner og anbefalinger, der er. Husk derfor at orientere dig på sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvor du kan finde aktuelle retningslinjer, råd og anbefalinger for socialt samvær.

Kilde: Statens Serum Institut

Da 24-årige Asle Lundorff startede på Statskundskab på Aarhus Universitet i september 2020, blev det en noget anderledes studiestart. Han kom med en professionsbachelor i bagagen og kendte derfor alt til en studiestart med alkohollege, hyttetur og store forsamlinger. Ord, som ikke rimer på corona.

“Der var et smitteudbrud blandt tutorerne lige før studiestart, så vores introforløb blev kraftigt beskåret. I alt havde vi 2x4 timers intro fra tutorerne, og jeg mødte mit hold og studiegruppe for første gang på Zoom. Det var selvfølgelig lidt specielt.”

Når en dør lukkes...

For Asle Lundorffs stamhold gav aflysningerne dog plads til andre former for ryste-sammen-ture:

“Fordi det formelle var aflyst, var der plads og tid til, at vi selv tog initiativ, og allerede på andendagen blev der foreslået, at vi skulle tage ned og morgenbade. Dét er så blevet til en ugentlig morgenbadeklub, hvor kaffen på termokanden og det hjemmebagte bagværk er en lige så vigtig del som badeturen – og vi fortsætter, selv om det efterhånden er skidekoldt!”

På holdet blev der hurtigt skabt en kultur for at være sociale på nye måder. Når nu alle var i samme båd, blev der pludselig plads til en vandretur i Mols Bjerge, en tur på brætspilscafé og et ugentligt badmintonhold. Det har givet et helt særligt fællesskab.

“Vi mødes selvfølgelig også hjemme hos hinanden i mindre grupper, men det er i lige så høj grad de faste aktiviteter, der har skabt et fællesskab på holdet,” udtaler Asle Lundorff og uddyber, at det for ham har handlet meget om at skabe en særlig kultur:

“Det er vigtigt, at man tør stikke næsen frem og foreslå nogle ting. Man kan selvfølgelig godt slå sig lidt på det, og derfor er det også vigtigt at bakke op, selv hvis man ikke kan komme. Så får man skabt et fællesskab, hvor man ikke ser ned på, at der bliver taget initiativ.”

Asles råd til nye studerende

Alt omkring corona er usikkert. Derfor er det ikke til at sige, hvilke restriktioner der rammer nye studerende til vinterstudiestart.

Asle Lundorff har dog et par gode råd, der også kan bruges, når der ikke længere er corona:

“Som ung studerende bor man som oftest ikke på særlig meget plads, så jeg vil foreslå, at man tager ud: for eksempel tag en tur til Moesgaard eller i teatret. Og så er det vigtigt at man sørger for at mødes om noget, så man altid har noget at snakke om,” lyder det fra Asle Lundorff, inden han kommer med en afsluttende, vigtig pointe:

“Mit råd er, at man skal deltage fysisk inden for de rammer, der er mulige. Hvis halvdelen af undervisningen er fysisk, så sørg for at møde op de gange, det drejer sig om. Hvis det er tilladt at mødes ude, så gå en tur med afstand. Det er ikke så revolutionerende, men i de her tider skal det være nemt og lige til.”

KLAR – PARAT – VIRTUEL STUDIESTART

Selvom studiestarten foregår under andre rammer, behøver det ikke at spolere muligheden for en sjov studiestart. Det kræver bare, at man tænker ud af boksen. Læs med og få gode corona-råd til studiestarten i februar.

TEKST Julie Rind FOTO Malene Porup





JEG HAR IKKE KRAMMET ANDRE END MIN KÆRESTE SIDEN MARTS

Cathrine Villaume er hjertetransplanteret, og derfor kan hun risikere at blive alvorligt syg, hvis hun bliver smittet med COVID-19. Det har betydet, at hun har brugt det meste af 2020 i sin lejlighed, været sammen med sine venner på alternative måder, og så har hun kun set sin mor én gang siden foråret.

TEKST Julie Rind FOTO Malene Porup

Cathrine Villaume på 27 år gennemgik for ti år siden en hjertetransplantation. I dag tager hun dagligt immundæmpende medicin, men derudover mærker hun ikke meget til det transplanterede hjerte. Det var indtil, Danmark lukkede ned, og Cathrine Villaume blev mindet om, at hun er særligt udsat:

"Jeg har ikke følt mig så syg i de ti år, der er gået, som jeg gør nu – ikke fordi jeg er mere syg – men, fordi jeg konstant skal være opmærksom på mig selv og andre."

Hun tog konsekvensen af at være i risikogruppen og valgte derfor at være inden døre i det første lange stykke tid:

"Jeg var ikke uden for lejligheden i flere uger. Til sidst var jeg ved at blive skør og begyndte at gå ture tidligt om morgenen for at undgå at møde andre," fortæller Cathrine Villaume og fortsætter:

"I starten var det kun min kæreste, der handlede, men jeg savnede det så meget. Da jeg endelig købte ind alene første gang, hjalp det mig til at føle mig bare lidt mere normal igen."

Betydningen af et luftkram

Cathrine Villaumes mor arbejder som frontpersonale, og derfor har de to kun set hinanden en enkelt gang siden marts. Derudover har hun ikke givet hånd, kram eller haft fysisk kontakt med andre end sin kæreste de sidste ti måneder.

"Mine venner og jeg laver tit et lille "luftkram" for at få fornemmelsen af et ægte kram," fortæller hun og uddyber, at hendes omgangskreds har været til stor hjælp:

"Alle har været utroligt gode til at tage hensyn, også mere end jeg har bedt om. De har ladet sig teste for min skyld, og så har vi enten gået ture med afstand eller set film sammen over Skype."

At se sig selv på en ny måde

Det har været besværligt at lave om på hverdagen, men det hårdeste har været på det mentale plan.

"Jeg blev ked af det og irriteret, fordi jeg igen fik følelsen af at være syg. Jeg er nødt til at opføre mig som syg, og jeg er hele tiden nødt til at bede andre tage hensyn til mig. I supermarkedet, på gaden og på arbejde," fortæller Cathrine Villaume og smiler:

"Det har betydet rigtig meget, at jeg har haft min kæreste tæt på, og at min omgangskreds har været så forstående for situationen."

Cathrine Villaume ser fremad mod lysere tider – mest fordi hun ikke kan lade være:

"Jeg er optimistisk og håbefuld. Ellers er det ikke til at holde ud. Jeg tror, vi alle håber på, at det hele vender i den kommende tid!" ●

ALDRIG HAR JEG FØLT MIG SÅ HANDICAPPET SOM NU

For mange unge handler corona-restriktionerne om at passe på sig selv for andres skyld. Særligt ældre og risikogrupper skal beskyttes mod den alvorlige sygdom. Men hvem er egentlig i risikogruppen? Simon Toftgaard Jespersen er kun 30 år, alligevel er livet, som han kendte det, blevet vendt på hovedet.

TEKST Klaus Bruun Jensen FOTO Malene Porup

"Mit handicap har fulgt mig hele livet, og det har påvirket mig i nogle fysiske sammenhænge, men siden marts har jeg følt mig mere handicappet, end jeg normalt gør."

Sådan fortæller 30-årige Simon Toftgaard Jespersen, der til daglig sidder i kørestol med muskelsvind.

Som mange andre unge er han vant til at have en stor omgangskreds både privat og igennem sit arbejde som formand for Muskelsvindfonden. Det ændrede sig i marts 2020, hvor alt, han kendte, blev vendt på hovedet.

Højt humør trods corona-træthed

Selvom Simon Toftgaard Jespersen ikke er ret god til at være alene og tager mange forholdsregler, lader han ikke corona-trætheden stige ham til hovedet.

"Jeg er FUCKING corona-træt, og jeg ville lyve, hvis jeg sagde, at det ikke er hårdt, men jeg er ret god til at tilpasse mig," fortæller Simon Toftgaard Jespersen og tilføjer grinende: "Det ville være fuldstændig ulogisk at ændre adfærd nu, så ville min indsats hidtil jo have været forgæves."

Simon Toftgaard Jespersen fortæller desuden, at han i corona-tiden har omlagt sin kost og tabt sig 10 kilo:

"Det har været én af mine strategier, altså at have noget at gå særligt meget op i ved siden af arbejdet, og så har jeg gerne villet bevise, at man godt kan tabe sig, selvom man sidder i kørestol og slet ikke kan bevæge sig."

Det er ikke frygten for at dø, der fylder

Kun få personer med muskelsvind har været smittet med corona, så det er endnu uklart, hvad sådan et forløb ville føre med sig. Ét er sikkert, vedvarende vejrtækningsproblemer er en fare.

"Helt ærligt, så regner jeg ikke med at dø til corona, men jeg frygter, at min situation bliver forværret. Hvis jeg ender i respirator, er jeg bange for, at jeg aldrig kommer ud af den igen," lyder det fra Simon Toftgaard Jespersen.

I syv lange måneder har Simon Toftgaard Jespersen tidligere prøvet at miste sin lugte- og smagssans efter en let forkølelse.

"Ens liv bliver så fladt. På den ene side er jeg bange for at ende i respirator, men at miste sin lugte- og smagssans vil jeg virkelig ikke prøve igen," sukker han og fortsætter:

"Vi skal huske at nyde livet, men vi skal også tage corona alvorligt. Et handicap er ikke bare noget, man har, det kan være noget, man får. Corona kan føre meget med sig." ●

Dobbelt så mange unge føler sig ensomme under corona: Løsningen findes i fællesskabet

I foråret så vi en fordobling i antallet af unge, der føler sig alvorligt ensomme. Så hvis du har følt dig ramt af ensomhed, er du ikke alene. Heldigvis findes der en effektiv kur: fællesskab.

TEKST Lise Tarp Hansen

Alle unge kan blive ramt af ensomhed. Også aarhusianske unge på trods af at adressen siger Smilets By. Faktisk er 16-29-årige den aldersgruppe, hvor flest føler sig ensomme. Og siden corona for alvor brød ud i Danmark, er antallet af unge, der føler sig ensomme, desværre fordoblet fra cirka 10 % til over 20 %.

Ensomhed er en både ubehagelig og tabubelagt følelse, som kan være svær at acceptere. Men du er ikke alene, for følelsen er faktisk ganske almindelig i små doser. De fleste af os vil nemlig komme til at føle os ensomme i perioder. Og det er der ikke noget galt i, ligesom man godt kan føle sig stresset i kortere perioder, uden at det er farligt.

Fællesskab spiser ensomhed til morgenmad

Alarmklokken ringer derimod, når ensomheden tager overhånd, eksempelvis fordi man i længere tid mangler sociale relationer. Derfor er det vigtigt at fastholde fællesskab og socialt samvær i sit liv, så ensomheden ikke får lov at bide sig fast.

"Det at føle sig som en del af et fællesskab er et værn mod ensomhed. Ensomhed er, når du savner relationer, føler dig udenfor – eller ikke føler at du hører til. Og fællesskab er præcis det modsatte. Samtidig er det lettere at etablere de nære relationer, når man føler, at man hører til i gruppen."

"Derfor er det vigtigt, at vi alle – særligt i en tid som nu – gør hvad vi kan for at vedligeholde vores fællesskaber og række ud og invitere flere med i dem," forklarer Rillo Snerup Rud, der er direktør for NGO'en Ventilen Danmark.

Ventilen Danmark arbejder for at skabe fællesskaber, der hjælper unge ud af ensomheden. Ventilens aarhusianske mødested inviterer hver uge unge mellem 15 – 25 år indenfor i et fællesskab, drevet af unge frivillige, hvor der er plads til at komme, som man er.

"Ventilen Aarhus er for unge, der savner at være en del af et fællesskab. I mødestedet laver vi alt muligt forskelligt lige fra at lave mad, gå en tur, spille spil, snakke og hvad, vi ellers finder på i gruppen," fortæller Mette Refshøj, der er frivillig formand i Ventilen Aarhus.

Ventilens tilbud følger altid myndighedernes retningslinjer og anbefalinger. Derfor kan tilbuddene naturligvis også være lukkede i perioder, når situationen kræver det. I tilbuddet er der altid håndsprit og masker til rådighed. Og aktiviteterne i mødestedet bliver indrettet, så der kan holdes god afstand og hygiejne." •

FIND ET FÆLLESSKAB

Ventilen Aarhus er bare ét af mange steder i Aarhus, hvor du kan blive en del af et fællesskab, der kan hjælpe dig ud af ensomheden.

Du kan også prøve et af HUSRUM Aarhus' mange tilbud om netværk, arrangementer eller bofællesskaber. Nøgledordene hos HUSRUM er fællesskab, gode oplevelser og nye venskaber.

Mangler du i højere grad nogen at tale med – om hvad som helst – stort og småt? Så kan du altid få en snak med de frivillige i Headspace Aarhus, der sidder klar til at lytte.

Føler du dig trist og fastlåst? Så kan du få gratis vejledning af en psykolog, hvis du er mellem 15 – 27 år og bor i Aarhus Kommune.



FÆLLESSKAB PÅ RECEPT: PLEJ DIN TRIVSEL MED EN DOSIS FÆLLESSKAB

Da coronavirus ramte landet, satte den vores fællesskaber på prøve, og det har været svært for mange af os at holde vores sociale liv ved lige. Men fællesskabet er vigtigt. Særligt i en corona-krise, som kan være en både stressende og ensom tid for os unge.

TEKST Klaus Bruun Jensen & Lise Tarp Hansen

Som den aflyste festuges tema foreskriver, er vi heldigvis ikke alene. Vi er "in it together" og vi er sammen om at pege på de gode løsninger. Corona gør alting usikkert og i perioder er det nødvendigt at lukke vores vante fysiske fællesskaber – for fællesskabets og folkesundhedens skyld. Men de fællesskaber, som lever online, kan ingen tage fra os, og de er om ikke andet et nødvendigt og godt alternativ til at mødes fysisk.

Vi udskriver derfor en omgang fællesskab på recept til dig, som har brug for en social indsprøjtning. Her får du fem bud på corona-venlige fællesskaber, du kan blive en del af i Aarhus.



1. ONLINE FITNESS

Måske var du stor fitnessstilhænger inden corona. Måske ikke. Uanset hvad, har du nu muligheden for at ride med på den virtuelle fitness-bølge, og finde nye træningskammerater. Mange fitness-kæder tilbyder nemlig nu online træningshold.

Også på de sociale medier boomer det med initiativer, som kan hæve coronapulsens hjemme i stuen. Hold eksempelvis øje med Melvin Kakoozas Instagramprofil, hvor du kan være heldig at ramme en god omgang corona-fitness.



2. 'TÆL SKRIDT'-KONKURRENCEN

Kender du og din studie- eller arbejdsplads 'Tæl Skridt' konkurrencen? Her kan I tilmelde jer i hold og dyste hver for sig i, hvem der kan gå flest skridt om dagen. En god anledning til at rykke tættere på kolleger eller nye studiekammerater i en tid med større afstand.



3. VIRTUEL VINSTUE

Hos Vinstuen lader de sig ikke begrænse af fysiske restriktioner. Du kan være med til både onsdags-quiz og lørdags-banko hjemme fra din egen (vin-)stue.



4. ADVENTURERS LEAGUE DANMARK

Gemmer der sig en eventyrer i maven på dig? Så kan du prøve kræfter med det populære spil Dungeons & Dragons gennem Adventurers League Danmark. Du spiller sammen med andre, og man kan spille både fysisk og online.



5. NATUR RETUR

Det kan også være gavnligt at klemme et udendørs fællesskab ind mellem skærmtiden. Natur Retur er et fællesskab for dig, der elsker at få vind i håret og jord under neglene. Det er et naturfællesskab forankret i Aarhus, hvor man kan komme med på lettilgængelige, sociale og corona-venlige naturture i Aarhus' lokale natur.



6.7.8.9...100

Der findes selvfølgelig mange flere fede – og coronavenlige – fællesskaber i Aarhus end dem, vi har nævnt ovenfor. Så kom i gang med googleriet og start din jagt på dit næste fællesskab. Gennem eksempelvis platformen Genlydaarhus, kan du finde en perlerække af fællesskaber og venner, du ikke har mødt endnu. De venter bare på at høre fra dig. Og så kan I jo passende lære hinanden at kende over et spil online Risk, Catan eller Monopoly!

Du kan også etablere din egen bogklub eller madklub – eller arrangere en quiz, banko eller fest online gennem din favorit online-plattform! På Facebook finder du også spandevs af bog- mad- og spil-elskende fællesskaber, der ville kaste sig over dit initiativ!

29-årige Hedvig lever med senfølger efter corona:

“JEG LUGTER AF LØG OG RØDVIN SMAGER AF HÅNDSPRIT”

Hedvig Ernrup-Sundquist blev smittet med coronavirus i foråret og har lige siden levet med voldsomme senfølger. Hun oplevede virussen som en almindelig forkølelse, men hvad der fulgte efter, var alt andet end almindeligt.

TEKST Julie Rind FOTO Malene Porup



“Jeg har ikke kunnet smage noget siden foråret. Rødvin smager af en blanding af håndsprit, olie og metal.”

Ordene er 29-årige Hedvig Ernrup-Sundquists, og hun fortæller om senfølger. Senfølger, som hun har været påvirket af, siden hun blev smittet med corona i marts.

Vi ved efterhånden alle sammen, at coronavirus kan have fatale konsekvenser for nogle, mens den for andre bare føles som en efterårssnue. Men ved vi også, at senfølgerne efter corona kan være alvorlige og langvarige?

Hedvig Ernrup-Sundquist oplevede smitten som en forkølelse.

“Jeg blev forkølet et par dage i marts og tænkte egentlig ikke så meget over det. Men efter en-to uger kunne jeg ikke lugte eller smage noget. Maden smagte bare af ingenting,” fortæller hun. Lugte- og smagssansen kom ikke tilbage. Og i dag er hendes smagsløg ændret så betragteligt, at ja, rødvin smager af håndsprit.

Senfølger kan vare længe. Rigtig længe

Senfølgerne af COVID-19 har ikke fyldt meget i mediedækningen, men de er invaliderende for dem, der oplever det. Og selvom virussen ofte rammer ældre hårdere, kan senfølgerne ramme alle aldre.

Ifølge Lars Østergaard, professor og ledende overlæge i infektionssygdomme på Skejby Sygehus kan der være flere former for senfølger: Der er først og fremmest de senfølger, der påvirker hjernen og nervesystemet.

Hvor man mister smags- og lugtesansen, bliver lyd- og lysfølsom og kan opleve, at man ikke kan holde ud at have tøj på, fordi huden er overfølsom. Samtidig kan man opleve snurren og prikken i fingrene, få sværere ved at huske og få hovedpine.

Derudover er der de senfølger, der påvirker hjertet og lungerne.

Nogle oplever, at lungerne ikke er i stand til at få luften over i blodet, og at hjertet har svært ved at pumpe blodet rundt.

“Man kan altså ikke løbe eller gå særlig langt, hvilket kan være ret invaliderende som ung menneske, der er vant til at kunne bevæge sig. Og de her symptomer kan vare et halvt til et helt år. Det kan for at sige det på godt jysk være ret træls,” opsummerer Lars Østergaard.

Det kan Hedvig Ernrup-Sundquist skrive under på. Selvom hun var smittet med corona i foråret, er hendes hverdag stadig påvirket af sygdommens eftervirkninger:

“Lige pt smager alt mad af løg, og jeg lugter også selv af løg. Min kæreste synes ikke, jeg lugter af løg, men det synes jeg selv. Og det er ikke til at holde ud,” fortæller Hedvig Ernrup-Sundquist og uddyber, hvad senfølgerne har af konsekvens for hendes mentale helbred.

“Det er meget anstrengende og psykisk hårdt hele tiden at forholde sig til, om man kan spise ting, særligt fordi jeg ikke plejer at være sart. Nogle dage har jeg bare lyst til at lægge mig ned og græde, fordi ingenting er, som det plejer.”

Et mildt sygdomsforløb men et langt efterslæb

Hedvig Ernrup-Sundquist havde ikke overvejet, at hun måske havde været ramt af mere end en forkølelse:

“Jeg havde jo ikke troet, at det var corona, for jeg havde ikke hoste, hovedpine eller andre symptomer, men da de snakkede om senfølger i medierne, blev jeg mistænksom.”

En antistoftest viste, at hun havde været smittet med coronavirus.

“Det var rigtig rart at få et bevis, for det betød, at dét at jeg ikke kunne smage eller lugte ting, ikke bare var noget, jeg fandt på.”

De voldsomme senfølger taler også imod argumentet om at lade alle unge →



blive smittet med corona over en kort periode for at kunne opnå flokimmunitet, forklarer Lars Østergaard:

“Med de senfølger vi har set, synes jeg ikke, det er en god idé at forsøge at opnå flokimmunitet. Fordi man - uanset ens alder - sagtens kan blive ramt af alvorlige senfølger, selvom man ikke har haft et voldsomt sygdomsforløb. Og det kan være ret invaliderende.”

På sporet af lugtesansen

Men hvordan får man sin lugtesans tilbage? Da Hedvig Ernrup-Sundquist spurgte sin læge, fik hun svaret, at han ikke vidste det. Fordi virussen er ny, er der ingen, der kender fremtidsudsigterne.

“Det eneste, jeg har fået at vide, er, at man skal lave en slags duftetræning. Så hver morgen og aften lugter jeg til fire æteriske olier - jeg går rundt derhjemme og dufter til alting som en sporhund. Det hjælper lidt, men ikke meget,” fortæller Hedvig Ernrup-Sundquist og afslutter:

“Mine senfølger er mest trælse og hårde for psyken, men jeg føler mig heldig, fordi jeg, i modsætning til andre, stadig kan dyrke motion.”

“Jeg blev forkølet et par dage i marts og tænkte egentlig ikke så meget over det. Men efter en-to uger kunne jeg ikke lugte eller smage noget. Maden smagte bare af ingenting,”

Aarhus spreder god corona karma



I ungekriseledelsen vil vi bekæmpe både corona - og coronatræthed.
Vær med til at sprede god corona karma istedet for virus.

Følg os på  @Aarhuslytter og lyt med på vores podcast af samme navn.

QUIZ

- TIP EN 8'ER HVOR MEGET VED DU EGENTLIG OM COVID-19?

1. I FORÅRET ERKLÆREDE WHO COVID-19 FOR EN...

- ☐ A Global epidemi.
- ☐ B Global pandemi.
- ☐ C Global revolution.

2. HVORDAN SMITTER COVID-19?

- ☐ A Gennem dråbesmitte. Ved fx host, nys eller råk, hvor man spreder dråber, der indeholder virus.
- ☐ B Gennem kontaktsmitte. Ved direkte kontakt med en smittet person, hvor dråber kan overføres ved fx håndtryk.
- ☐ C Gennem både dråbesmitte og kontaktsmitte.

3. HVAD ER IKKE ET AF SUNDHEDS-STYRELSENS 6 GENERELLE RÅD TIL SMITTEFOREBYGGELSE?

- ☐ A Bliv hjemme, hvis du er syg.
- ☐ B Hold afstand og bed andre tage hensyn.
- ☐ C Isolér dig fra omverdenen, indtil vaccinen kommer - for en sikkerheds skyld.

4. HVAD ER DE MEST ALMINDELIGE SYMPTOMER PÅ COVID-19?

- ☐ A Feber, forkølelse og opkast.
- ☐ B Feber, tør hoste og vejrtrækningsbesvær.
- ☐ C Feber, svimmelhed og tør hud.

5. HVAD SKAL DU GØRE, HVIS DU HAR SYMPTOMER PÅ COVID-19?

- ☐ A Fortsæt hverdagen, som du plejer.
- ☐ B Vær lidt mere forsigtig. Brug for eksempel ekstra håndsprit.
- ☐ C Gå i selvisolation, bliv testet, og vær særligt opmærksom på hygiejne og rengøring.

6. HVAD BETYDER DET AT GÅ I SELVISOLATION?

- ☐ A At du bliver hjemme, får hjælp af andre til de daglige gøremål, aflyser alle fysiske planer og undgår fysisk kontakt med andre – også dem, du bor sammen med.
- ☐ B At du så vidt muligt bliver hjemme, undtagen når du skal ud at handle ind eller lufte hunden.
- ☐ C At du er opmærksom på afstand, når du går ud og bruger mundbind hele tiden.

7. HVAD GØR DU, HVIS DIN TEST ER POSITIV?

- ☐ A Ringer til mor og spritter lejligheden lidt ekstra af.
- ☐ B Tager en penicillinkur og glæder mig til at fortælle om testoplevelsen til mine kollegaer på arbejdet.
- ☐ C Fortsætter i selvisolationen indtil 48 timer efter mine symptomer er forsvundet. Jeg orienterer også mine nære kontakter.

8. HVAD KAN DU BLANDT ANDET GØRE FOR AT BEGRÆNSE SMITTEN, NÅR DU HAR GÆSTER DERHJEMME?

- ☐ A Jeg kan skrive en corona-festsang til lejligheden
- ☐ B Jeg kan sørge for, at vi kun er få gæster og altid holder 1-2 meters afstand. Jeg kan portionsanrette maden, sørge for håndsprit, jævnlig udluftning undervejs og ekstra rengøring før og efter.
- ☐ C Jeg kan servere rigelig alkohol. Så spritter vi jo svælget af.

OBS. Quizzen er udarbejdet efter Sundhedsstyrelsens gældende anbefalinger og retningslinjer pr. 2. december 2020. Vi tager forbehold for, at der kan forekomme ændringer. Hold dig derfor altid opdateret om seneste anbefalinger og viden om covid-19 på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

SVAR: 1. B, 2. C, 3. C, 4. B, 5. C, 6. A, 7. C, 8. B

Corona-refleksjoner fra gaden i Aarhus:

HVAD HAR VI LÆRT?

Pludselig lukkede pandemien vores liv ned og ændrede alt til det værste – eller gjorde den? Vi har spurgt tilfældige forbigående om, hvordan de har oplevet livet ændre sig, og hvad de har lært af krisen.

TEKST Klaus Bruun Jensen & Jeanett Kjær Kristensen FOTO Malene Porup



THERESE, 21

"Jeg har lært at være kreativ og i stedet skypet rigtig meget med venner og sat nogle online-aktiviteter op. Både virtuel banko med de tætteste og online-middag med familien."



KESHIA, 30

"At jeg ikke går glip af en skid. Jeg kan gå i skoven, være sammen med min datter, også uden at få snapchatbeskeder fra mine venner, der drikker bajere og er til festivaler. Jeg har nok bare lært at hvile i den her ro. Og vide, at det eneste, jeg kan forberede mig på er, at jeg ikke kan forberede mig på noget."



DAVID, 25

"Jeg har lært at mærke efter, hvad jeg har lyst til. Jeg synes allerede, vi har vænnet os til corona-livet, og det er ret fantastisk, at der med corona kom en stilhed og rum til at udforske en hel masse."



CLARA, 21

"Jeg tror, jeg har lært, at man godt kan hygge sig på afstand. Selvom det har taget lidt tid at vænne sig til at være social på nye måder."



NIELS, 24

"Jeg har faktisk bogstaveligt talt lært at programmere. Jeg synes generelt coronaperioden har været okay, da jeg er lidt af en hulemand."