

UNGELIVET UNDER OG EFTER CORONA

Sønderborgs unges egne perspektiver



Indhold

Om undersøgelsen	3
Sådan har vi gjort	4
1: Læring	5
Indsigt 1.1 Den mangelfulde hjemmeundervisning	5
Indsigt 1.2 Faglig demotivation	6
Indsigt 1.3 Tanker om fremtidige muligheder	7
Idéer til tiltag	8
2: Relationer	9
Indsigt 2.1 De sprækkede fællesskaber	9
Indsigt 2.2 Missede oplevelser	10
Indsigt 2.3 At skulle tilbage i fællesskabet	11
Idéer til tiltag	12
3: Hoved og krop	13
Indsigt 3.1 Psykisk trivsel	13
Indsigt 3.2 Fysisk trivsel	14
Idéer til tiltag	15
Det der går på tværs: Livsmestring	16

OM UNDERSØGELSEN

Coronakrisen har påvirket de unges trivsel – både psykisk, fysisk, socialt og fagligt. Dette er efterhånden blevet slået fast af adskillige undersøgelser af coronakrisens konsekvenser, der bl.a. viser, at ensomheden i denne aldersgruppe er steget markant, at de unges læring har været stærkt udfordret, og at savnet til venner og fællesskaber har været stort. Dertil har de unge som samfundsgruppe været udsat for en kritik, hvor de over en bred kam er blevet udskældt for at sprede smitte. Dette på trods af at de fleste unge har udvist stor ansvarlighed og har givet afkald på oplevelser, der normalt bidrager til nogle yderst formative år i den enkeltes personlige udvikling.

Dette projekt udspringer af en motivation for på lokalt plan at inddrage de unge i samtalen om, hvordan coronakrisen har påvirket deres trivsel, og hvordan vi bedst styrker og samler op på denne i forbindelse med genåbningen af samfundet. Projektet er udarbejdet af Tænk tanken Mandag Morgen i samarbejde med Sønderborg Kommune og med inddragelse af Sønderborg Ungdomsråd. Hensigten er at belyse, hvordan unge i Sønderborg selv mener, at coronakrisen har påvirket dem hidtil, samt hvilke bekymringer de gør sig om coronakrisens mere varige konsekvenser.

Nærværende idékatalog bygger på Sønderborgs unges egne udsagn og perspektiver og indeholder idéer til tiltag, store som små, som kommunen, uddannelsesinstitutioner, undervisere, elevråd, civilsamfund og venner kan sætte i gang for at gøre en forskel for netop Sønderborgs unges trivsel.



Sådan har vi gjort

Workshops

Tænk tanken Mandag Morgen har udarbejdet idékataloget på baggrund af indsigterne fra fire workshops afholdt med hhv. Sønderborg Ungdomsråd og elever fra tre forskellige uddannelsesinstitutioner i Sønderborg Kommune. I alt er omkring 75 unge fra Sønderborg Kommune blevet inddraget. Det konkrete valg af besøgte uddannelsesinstitutioner, nemlig EUC Syd, FGU Sønderjylland og Sønderborg Statsskole, er blevet truffet i samarbejde med Sønderborg Ungdomsråd ud fra et ønske om at sikre en bred repræsentation af Sønderborgs unge. Workshopsene var opbygget som illustreret nedenfor:



Inddragelse af Sønderborg Ungdomsråd

Projektets målsætning har været at inddrage de unge i Sønderborg mest muligt. Af denne grund afholdt Tænk tanken Mandag Morgen i april 2021 et møde med medlemmerne af Sønderborg Ungdomsråd, som netop udgør repræsentanter for unge i Sønderborg Kommune, og som har et unikt kendskab til det lokale ungemiljø. Workshoppen med Ungdomsrådet fastslog hvilke mulige tematikker relateret til coronakrisens påvirkning, der skulle med videre ud i workshopsene på uddannelsesinstitutionerne, samt hvilket format disse ungemøder skulle have.

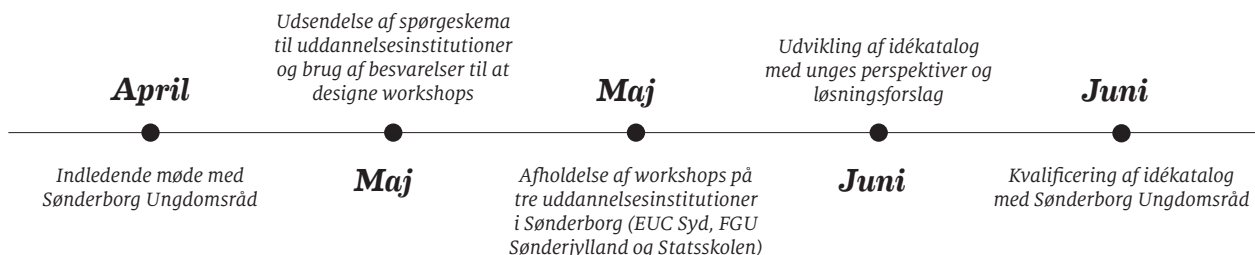
Spørgeskema

Foranlediget af Ungdomsrådets inputs har Tænk tanken Mandag Morgen forud for ungemøderne udsendt et spørgeskema til eleverne på de tre uddannelsesinstitutioner med spørgsmål til deres oplevelser af coronakrisens konsekvenser og deres tanker og bekymringer om genåbningen af samfundet. På baggrund af de unges besvarelser har Tænk tanken Mandag Morgen designet målrettede workshops. Nogle af resultaterne fra spørgeskemaet indgår i idékataloget, omend kataloget primært bygger på de unges udsagn fra workshopsene.

Idékataloget

Idékataloget sammenfatter de adspurgte unges tanker og bekymringer om coronakrisens konsekvenser inden for tre overordnede tematikker: læring, relationer samt hoved og krop. Disse tematikker er valgt, fordi det var de områder, som de adspurgte unge selv fremhævede som de mest bekymrende i forhold til coronakrisens potentielt længerevarende konsekvenser. Inden for hvert tema opsummeres to-tre indsigter, der uddyber de unges tanker og bekymringer. Dertil oplystes ca. ti idéer til tiltag, der kan afhjælpe de konkrete problemer og bekymringer, som de unge sidder med. Disse tiltag udgør en kombination af de unges egne idéer samt nogle bud på løsninger, som bygger videre på de drømme for fremtiden, som de unge har udtrykt.

Det udarbejdede idékatalog er blevet kvalificeret og uddybet af Sønderborg Ungdomsråd.



Indsigt 1.1

Den mangelfulde hjemmeundervisning

- Mange af de unge har haft sværere ved at lære gennem en skærm. Mangel på fysisk undervisning har gjort det så godt som umuligt for erhvervsskoleeleverne at tilegne sig de nødvendige håndværksmæssige kompetencer. FGU- og gymnasieeleverne nævner specifikt matematik som et svært fag at lære virtuelt og som et fag, hvor de ikke føler, at de har tilegnet sig de nødvendige kompetencer.
- Lærer-elev relationen har været udfordret og mangelfuld under nedlukningerne. De unge har følt sig distancerede fra lærerne. Derudover har mange unge oplevet, at ikke alle lærere har haft en forståelse for, at det har været sværere både at lære og at deltage i undervisningen hjemmefra, og mange føler, at de er blevet bedømt på et urimeligt grundlag.
- Især erhvervsskoleeleverne har haft svært ved at se sammenhængen mellem det, de er blevet undervist i virtuelt, og det praktiske håndværk. Også FGU- og gymnasieeleverne nævner dog, at undervisningen generelt har været af lavere kvalitet under nedlukningerne, bl.a. fordi lærerne ikke har været lige gode til at bruge de virtuelle læringsredskaber.

Det fortæller de unge:

- | | |
|---|--|
|  ”Der er en del ting, du ikke kan læse dig frem til. Du skal have det i hånden.” |  ”Jeg tror på et tidspunkt, vi har sagt til lærerne, at det er svært eller angstprovokerende at deltage virtuelt. [...] Der har de bare været sådan lidt, 'Arh, så må I lige tage jer sammen'.” |
|  ”Det giver nogle helt andre ting at kunne gå op til læreren og få det forklaret visuelt i stedet for at skulle sidde på en skærm og prøve at forstå noget, der er svært at lære. F.eks. er matematik meget svært at forstå, når det ikke er fysisk undervisning.” |  ”Vi havde ikke rigtigt noget at lave til online undervisning, så vi tog det ikke rigtigt alvorligt.” |
|  ”Vi har været mere distancerede fra lærerne. Det har været svært at komme i kontakt.” |  ”Vi fik meget de samme opgaver. Jeg tror, vi har set den samme film tre gange.” |
|  ”De har sagt meget, at forventningerne til os er lavere, end de plejer, men det føler jeg ikke rigtigt, man kan mærke overheadet.” |  ”Hvis en lærer er dårlig til Teams, så er du bare på dybt vand.” |
| |  ”Vi har ikke fået noget feedback, mens vi har haft virtuel undervisning.” |
-

Indsigt 1.2

Faglig demotivation

- Fjernundervisningen har for mange unge medført en faglig demotivation og udbredt skoletræthed, som ikke bare lige er forsvundet, efter samfundet er begyndt at genåbnes. For nogle er denne demotivation kommet af at sidde for meget alene med læringen. Andre unge fortæller, at de har haft svært ved at motivere sig, særligt i de tilfælde hvor lærere decideret har sagt, at ens indsats under fjernundervisningen ikke vil afspejle sig i ens karakterer.
- Der har været mange distraheringer, og det har føltes uforpligtende, når de unge har skullet lære hjemmefra. Det har for nogle unge skabt dårlige vaner med at multitask i undervisningen, hurtigere at give op på opgaver og at benytte nemme løsninger, såsom f.eks. at google sig til svar.



Det fortæller de unge:

- 

"Tiden under nedlukningen, hvor man bare har kunne smide opgaver væk og lave noget andet, kan godt have skabt en vis dovenshed i en selv, som også kan være lidt farlig for det, vi skal lave efter."
- 

"Der er mange distraheringer omkring én, når man er i sit hjem."
- 

"Det er jo lidt en selv, der bestemmer, om man vil lære noget eller ej".
- 

"Man bruger meget de nemme løsninger. Det kan man, når man er hjemme jo. Så kan man bare google det."
- 

"Det handler mere om overlevelse nu, end det handler om at klare sig godt. Man skal bare igennem det nu, føler jeg."
- 

"Du mangler ligesom den rutine med lektier og tage noter. Jeg er slet ikke inde i det på samme måde som før."
- 

"Vi føler, at den viden, vi er gået glip af, skal vi kun bruge til eksamen. Føler ikke rigtig, at vi skal bruge den viden til noget andet."
- 

"Det har været nemmere at slække. Jeg kan lave noget andet på min computer samtidig med, at jeg er på et Teams-opkald."

Indsigt 1.3

Tanker om fremtidige muligheder

- Den mangelfulde undervisning under corona har i forbindelse med genåbningen medført et øget præstationspres blandt mange unge – både ift. eksamen og fremtidig uddannelse og arbejde.
- Coronakrisen har påvirket mange af de unges tanker om videre uddannelse. Nogle har benyttet muligheden til at sætte sig ned og tænke over, hvad de gerne vil, og har derpå ændret deres uddannelsesplaner. Mange unge er dog bekymrede for, hvad corona har haft af konsekvenser for opnåelsen af deres faglige mål og deres forudsætninger for at nå næste skridt i deres uddannelse.

61 pct. af de adspurgte unge føler i en vis udstrækning, at de i højere grad skal præstere i skolen efter genåbningen af samfundet



Det fortæller de unge:

- 

”Der har været rigtig meget, der skulle indhentes, fordi vi skal lære det praktiske. Vi har sådan en praktisk eksamen til sidst. Den skal vi også kunne finde ud af at udføre.”
- 

”Vi har ikke haft diverse muligheder for at komme i praktik og lære om andre fag.”
- 

”Jeg kunne godt forestille mig, at det påvirkede ens jobmuligheder. Det kan måske godt se lidt dårligt ud på ens CV, at man skal bruge lidt mere tid på oplæring.”
- 

”Vi har ikke opbygget samme selvtillid i værktødet.”
- 

”Vi bliver nødt til at vise noget NU for at trække vores karakterer op. Dét er der flere af lærerne, der har sagt. Det er bare ikke sikkert, man har overskuddet til det.”
- 

”For mit vedkommende handler det meget om, hvad det kommer til at betyde fremadrettet på de videregående uddannelser, at vi har haft et år, hvor vi ikke rigtig har lært særlig meget og ikke har samme motivation, som man har haft før. Har jeg kompetencerne til at gennemføre en videregående uddannelse, selvom vi har haft otte måneder med onlineundervisning?”
- 

”Jeg tænker meget over adgangskvotienten. Fordi man hører bare forskellige rygter om, at folk søger vildt meget ind i år, fordi man ikke tror, man kan få et sabbatår. Jeg tror helt klart, at karakterræset er blevet accelereret endnu mere.”

Idéer til tiltag



Nedenfor følger idéer til tiltag, som er udtryk for de unges egne perspektiver og tanker om, hvad der kan afhjælpe det læringstab, som coronakrisen har medført.

- *Afholdelse af temadage på uddannelsesinstitutionerne for at samle op på den mistede læring.* F.eks. deciderede dansk- og matematik-undervisningsdage på FGU med 2-3 lærere, så der er god mulighed for, at man kan få hjælp. Derudover kan de elever, der er bedst til et pågældende fag hjælpe dem, der har svært ved det.
- *Forøget mulighed for på EUC at låne remedier hjem eller være i værkstedet,* så man kan arbejde praksisnært. Dette skal suppleres med større mulighed for feedback fra undervisere, så man ved, om man er på rette kurs, hvad angår det praktiske håndværk.
- *Prioritering af fælles oplevelser, ture el.lign. med lærere efter sommerferien,* der kan danne grobund for positive lærer-elev relationer.
- *Inddragelse af de unge på uddannelsesinstitutionerne i snakken om, hvordan nedlukningerne har påvirket deres læring, og hvad man skal tage højde for, når man tilrettelægger undervisningen efter genåbningen.* Der bør sikres fleksibilitet i planlægningen og åbenhed for nye løsninger, såsom forlængelse af uddannelsesforløb og/eller frivillige suppleringsforløb.
- *Oprettelse af mentorordning* hvor man kan snakke om faglig (de)motivation og læringsefterslæb.
- *Mere tilgængelig og opsøgende studievejledning,* f.eks. fokus på skoletræthed og hvordan man øger motivationen i forbindelse med genåbningen. Mulighed for at tidligere elever ligeledes kan tage kontakt til studievejledningen, idet flere af de adspurgte unge ikke føler, at de har kunnet gøre brug af vejledningen under nedlukningen.
- *Indførsel af flere gruppeopgaver,* så eleverne kan samarbejde og i højere grad føler sig forpligtede til at deltage aktivt i undervisningen.
- *Særligt stort fokus på fravær efter genåbning.* Evt. øge incitamentet til at fremmøde ved i en periode at afholde daglige morgenmøder mellem klasse og lærer.
- *Facilitering af kvote-2 workshop* om hvordan man kan skrive en god kvote-2 ansøgning, når man måske ikke har samme muligheder for at få erfaringer, man normalt ville kunne inddrage i en sådan ansøgning.
- *Efteruddannelse af undervisere og erfaringsudveksling undervisere imellem,* således at disse er bedre i stand til at undervise virtuelt fremadrettet, skulle det blive nødvendigt.

Indsigt 2.1

De sprækkede fællesskaber

- For mange unge har coronanedlukningerne været ensbetydende med en betydeligt indskrænket omgangskreds. Mange unge har holdt kontakten til få, nære relationer, mens fællesskaberne, f.eks. sammenholdet i ens klasse, har haft trange kår. Flere beskriver, hvordan fællesskaber er 'sprukket', og at det kan være svært at se, hvordan disse sprækker og grupperinger skal bindes sammen igen.



Dette billede blev i en workshop valgt af flere unge til at beskrive fællesskaberne under coronanedlukningerne

Det fortæller de unge:



"Du får ikke rigtig feedback fra andre personer, når du sidder virtuelt. Det er svært at se, hvordan de har det. Det er jo bare en skærm."



"Jeg har mistet venner. De har ikke turde mødes jo. Men jeg har også fået nogle nye."



"Man kan godt føle sig ensom, hvis nu man er i en familie, hvor det ikke er accepteret at mødes."



"På studieturen fik vi skabt et fællesskab, og da samfundet lukkede ned, kunne man se, hvordan det bare forsvandt på nul komma fem."



"Jeg tror virkelig ikke, corona har været særligt godt for sammenholdet i klassen."



"Du bliver nødt til at skabe en boble for at sikre, at smitten ikke spreder sig."



"Du glemmer bare at holde kontakten med folk."



"Grupperinger er blevet mere naturlige og tydelige under corona. Man har måttet vælge nogle fra."

Indsigt 2.2

Missede oplevelser

- Der er mange unge, der føler, at de gået glip af sociale oplevelser og milepæle, som knytter sig særligt til at være ung. De føler, at de sociale oplevelser, som skulle have været referencepunkter for deres uddannelsestid og i deres omgangskreds, mangler. Det kan være svært som ung at se, at man kan nå at indhente disse oplevelser.

65 pct. af de adspurgte unge er i en vis udstrækning bekymrede for, at de er gået glip af oplevelser, som de ikke får mulighed for at få senere i livet



Det fortæller de unge:

- 

”Der er mange, der har sagt, at vi unge har haft det nemt under corona, men det er os, der er gået glip af mest, føler jeg i hvert fald.”
- 

”Hvad er vi **ikke** gået glip af?”
- 

”På HHX gik vi også glip af rigtig mange fredagsbarer og traditioner i det hele taget. Det gjorde det hele så kedeligt, at man ikke kunne orke det.”
- 

”Jeg bruger helt vildt lang tid på at være øv over alle de oplevelser, jeg ikke nåede at få på gym, og at det ikke passer ind i billedet af gym.”
- 

”Jeg har misset halvandet års socialt. Det er dét, der fylder mest.”
- 

”Under corona har der været mange rejser med skole eller oplevelser, bestemte koncerter for eksempel, som man er blevet nødt til at gå glip af, som man ikke kan få igen.”
- 

”Mens vi går i gymnasiet, er vi unge. Det er her, vi begynder at udvikle os. Under hele 3.g har vi ikke været i byen, vi har ikke haft torsdagsfester. Det kan godt være, det bare er sjov og ballade, men det er med til at skabe os på det sociale.”

Indsigt 2.3

At skulle tilbage i fællesskabet

- Rigtig mange har glædet sig til – og nyder – at være tilbage i fællesskaberne i forbindelse med genåbningen af samfundet. Det er dog ikke nødvendigvis lige nemt for alle unge at vende tilbage til de fællesskaber, man ikke har kunne indgå i i over et år, og nogle bekymrer sig for, at corona har sat mere permanente aftryk på visse fællesskaber.

Knap én ud af fire af de adspurgte unge er i en vis udstrækning bekymrede for, at det bliver svært at komme tilbage i ét eller flere fællesskaber i forbindelse med genåbningen af samfundet



Det fortæller de unge:

”Jeg synes, det har været hårdt at vende tilbage på grund af grupperingerne.”

”Nu er jeg en person, der skal have lidt tid til at vænne mig til folk, hvis jeg ikke lige helt kender dem. Så når jeg kommer tilbage til folk, som jeg måske har været rigtig gode venner med, så er jeg nok lidt anderledes og tager længere tid til at vænne mig til, at de er der.”

”Da jeg kom ind i klassen igen, var min første tanke, ’fuck, jeg har glemt, hvem jeg er venner med’, og ’hvor sidder jeg henne i spisepauserne’.”

”Jeg kan stadig mærke nu, at hvis der bliver holdt et eller andet, så er jeg ikke altid dén, der bliver inviteret først, fordi jeg så tit har været nødt til at sige nej.”

”Det bliver ikke ’det samme’ igen. Man rebounder nok – det bliver nok bare med nogle andre mennesker.”

”Det bliver hurtigt nemt bare at være derhjemme.”

”Jeg kan da godt mærke, at når man ses i skolen igen, er der da mange ting, som man ikke har lavet sammen. Så man kan ikke være med i samtalerne.”

Idéer til tiltag



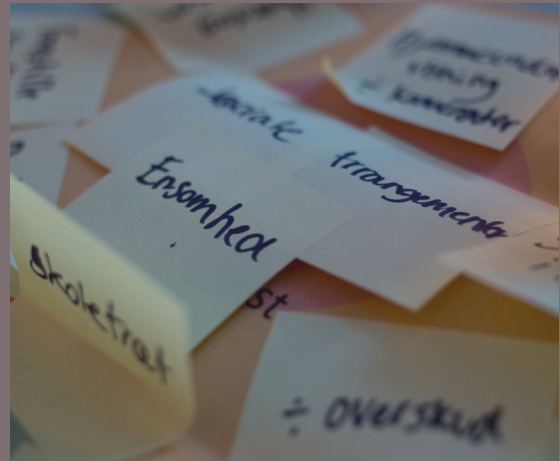
Nedenfor følger idéer til tiltag, som er udtryk for de unges egne perspektiver og tanker om, hvad der kan styrke relationerne og fællesskaberne i forbindelse med genåbningen af samfundet.

- *Øget fokus på det sociale på uddannelsesinstitutionerne.* Der bør afsættes moduler til sociale aktiviteter, f.eks. speed dating og klassens time, frem for at det skal foregå efter skole. En af de unge fortalte i workshopen, hvordan hun på en tidligere uddannelse havde prøvet, at der blev afsat en hel uge, der kun handlede om at knytte sig til hinanden, og hvor man lavede forskellige aktiviteter for at blive knyttet bedre sammen som hold.
- *Prioritering af midler til fællesaktiviteter på uddannelsesinstitutionerne* og inddragelse af de unge i planlægningen heraf. Flere unge fortalte i workshopen, at deres underviser en gang arrangerede noget grillhygge for holdet, og at det var rigtig hyggeligt. Derudover blev bowling og restaurantbesøg nævnt som ting, der kunne være hyggeligt for de unge at lave sammen.
- *Reintroduktion til uddannelsesinstitutionerne*, deres værdier, identitet osv. for elever, der er startet under corona, og som hidtil har været mere isolerede på klasseniveau.
- *Afholdelse af flere fællesarrangementer og fester på tværs af klasser/ hold.* Eksempelvis ved afholdelse af 'Manager' på Statsskolen, som er en tradition, som flere af de unge udtrykte bekymring for om ville gå tabt.
- *Oprettelse af studiegrupper og lektiecaféer* kan skabe hyggelige rammer for et socialt fællesskab på uddannelsesinstitutionerne. Dertil kan det måske hjælpe på den faglige demotivation.
- *Mulighed for at tidligere elever kan komme med til arrangementer* på uddannelsesinstitutionerne, som de er gået glip af på grund af corona.
- *Samarbejde med kommunens fritids- og kulturinstitutioner*, f.eks. 'Mejeriet', ift. at facilitere events og oplevelser, der kan samle de unge. Evt. indførsel af rabatter eller gratis adgang til visse oplevelser og tilbud.
- *Øget mulighed for at snakke med en kommunal støttekontaktperson/ hjemmevejleder* om bekymringer for at skulle vende tilbage til fællesskaber.
- *Sikring af de bedste forudsætninger for frivillige foreningsfællesskaber*, f.eks. ved at invitere disse ud på uddannelsesinstitutioner.

Indsigt 3.1

Psykisk trivsel

- Især den manglende kontakt til de mennesker, man plejer at se i hverdagen, har påvirket flere af de unges psykiske helbred. F.eks. har 42 pct. af de adspurgte unge i spørgeskemaet angivet, at de er helt eller delvist enige i, at de i højere grad har følt sig ensomme under corona. Alle bliver dog ikke lige hårdt ramt. For mange unge har denne følelse af ensomhed været mere midlertidig, mens andre i højere grad er i fare for noget længerevarende. Ca. en tredjedel af de adspurgte unge har i spørgeskemaet svaret, at de er helt eller delvist enige i, at de er bekymrede for at føle sig ensomme efter corona.
- På trods af at samfundet så småt er ved at genåbnes, udtrykker de unge, at fremtiden stadig kan føles meget usikker.



Det fortæller de unge:

- 

"Jeg havde et par venner faktisk, der blev... ikke helt deprimerede, men gik lidt den vej, fordi de var vant til at være sammen med os hele tiden. Og jeg kunne godt se, at det var rigtig hårdt ved dem."
- 

"Det har svinget meget. Der har været dage, hvor jeg ikke har kunnet sove. Og så har jeg ikke kunne rydde op eller komme uden for døren. Og så har jeg bare haft lyst til lukke mig selv inde."
- 

"Det mentale helbred blandt unge er blevet værre. Det tager lang tid at komme sig over, selvom corona slutter."
- 

"Jeg tror langt fra, at det er tilbage til normalt om et halvt år. Jeg tror næsten aldrig, det kommer til at være normalt igen."
- 

"Hvordan kommer fremtiden til at se ud, når den er så usikker, som den er lige nu?"
- 

"Der er en frygt for, at det hænger ved, at man bliver ved med at have det sådan her, fordi man ikke kan forestille sig, at det bliver normalt igen."
- 

"Folk har ikke haft mulighed for at komme ud og mærke glæden ved at være sammen med folk. De sidder meget indelukket. Som jeg har fået at vide af en kammerat: Det værste ved corona har været, at han har fået lov til at tænke, hvilket ender med, at han overtænker. Og det er endt med en depression for hans side."

Indsigt 3.2

Fysisk trivsel

- Coronanedlukningerne har påvirket de unges fysiske trivsel forskelligt. Nogle har udnyttet, at de har haft mere tid til at bevæge sig. Andre har næsten fuldstændig mistet motivationen til at bevæge sig, fordi der ikke har været noget, der trak en udenfor. Det har for nogle sat sig i kroppen og påvirket energiniveauet.
- Mange af de unge fortæller, at corona-nedlukningerne har medført helt skæve døgnrytmer og mindre sunde livsstilsvaner. En del har tiltro til, at de dårlige vaner så småt vil gå i sig selv i forbindelse med genåbningen af samfundet. Over en tredjedel af de adspurgte elever, der føler, at de har fået dårligere livsstilsvaner, angiver dog, at de ikke er så sikre på, at det bliver så nemt at slippe af med disse igen.

47 pct. af de adspurgte unge er i en vis udstrækning bekymrede for, at de har fået dårligere livsstilsvaner under corona



Det fortæller de unge:

- | | |
|---|---|
|  "Man bliver mere træt af ikke at lave noget. Bare sidde. Jeg har ikke kunnet tage mig sammen til at tage ud og løbe eller træne." |  "Jeg har ikke tid til at ændre mine dårlige vaner. Jeg skal bare være sammen med mine venner og hygge med dårlige vaner." |
|  "Der er meget forskelligt, hvordan folk har reageret. Nogle er stoppet med at træne, andre er begyndt under corona, fordi de har følt, at de har mere tid". |  "Mit helbred er negativt påvirket. Jeg er blevet lidt for madglad under coronatiderne. Det har været en lidt lettere måde at cope på." |
|  Man er bare ikke motiveret for at gøre noget, og hvis man alligevel ikke bevæger sig uden for huset, kan man lige så godt spise junkfood hele dagen." |  "Jeg er blevet meget mere doven. Simpelthen." |
|  "Jeg er begyndt at cykle virkelig meget. Og den anden dag gik jeg 30 km, fordi jeg kedede mig" |  "Min døgnrytme er bare fucked. Jeg går i seng kl. 6 om morgenen hver dag." |
| |  "Jeg har haft konstant hovedpine hver eneste dag og har ikke ordentlige stole at sidde på derhjemme, så jeg har også haft ondt i ryggen." |
-

Idéer til tiltag



Nedenfor følger idéer til tiltag, som er udtryk for de unges egne perspektiver og tanker om, hvad der kan styrke den psykiske og fysiske trivsel i forbindelse med genåbningen af samfundet.

- *Aftabuisering af ensomhed og psykisk mistrivsel bør sættes på skoleskemaet:* Igangsættelse af samtaler om ensomhed, hvordan man spotter, når unge føler sig ensomme, og hvad man kan gøre for at afhjælpe det.
- *Intensivering af indsatsen for at skabe inkluderende fællesskaber på uddannelsesinstitutioner.* Afsættelse af tid i undervisning samt arbejde med, at lærerne prioriterer klassen som et inkluderende fællesskab.
- *Opkvalificering af undervisere/vejledere* på uddannelsesinstitutioner i forhold til at tage hånd om elever, der måtte udvise tegn på mistrivsel.
- *Vejledning i forbindelse med psykologhjælp.* Flere unge udtrykker, at det er svært at finde ud af, hvor og hvordan man kan få hjælp til sine problemer. Uddannelsesinstitutionerne kunne i højere grad vejlede de unge i dette henseende, evt. i samarbejde med kommunen.
- *Tydelig og lettilgængelig formidling af kommunens tilbud* til unge, der psykisk mistrives, herunder Ventilen.
- *Tydelig og lettilgængelig formidling af kommunens idræts- og kulturtilbud* til unge, herunder frivillige idræts- og kulturfællesskaber.
- *Oprettelse og evt. facilitering af frivillige samtalegrupper* for kommunens unge.
- *Afholdelse af gratis bevægelsesevents for kommunens unge*, hvor unge kan (gen)finde glæden ved bevægelse.
- *Motionsdage og andre sundhedsfremmende initiativer på uddannelsesinstitutioner*, evt. i samarbejde med lokale foreninger og idrætsfællesskaber.

Det som går på tværs: livsmestringen



De unge har i forbindelse med vores undersøgelse beskrevet, hvordan coronakrisen har påvirket deres liv inden for områderne læring, relationer og fysisk og psykisk helbred. Hvis man skal beskrive det, som går på tværs af de forskellige temaer, og som måske kan fungere som en samlet beskrivelse af det, de unge særligt har mistet under corona, så er udtrykket "livsmestring" måske mest rammende.

Med udtrykket livsmestring refererer vi til udviklingen af personlige kompetencer og indsigter i dét, som rør sig i et ungdomsliv. Ungdommen handler i høj grad om at udvikle den indre balance, selvtillid og dannelse, som sætter en i stand til at håndtere forandringer, udfordringer og potentialer i hverdagen og i samfundet – resten af livet. Et år hjemme har ikke kun betydet et fagligt tab af læring og en øget følelse af ensomhed. Det har også betydet, at vigtige identitetsskabende oplevelser i mødet med andre mennesker er blevet udskudt eller aflyst. I den forstand har corona ramt de unge særligt hårdt.

I hvilket omfang de unges livsmestring er blevet påvirket, og hvilken betydning det kommer til at få, har denne undersøgelse ikke afdækket. Vi anbefaler dog, at man i arbejdet med at samle op på konsekvenserne af coronakrisen har et bredt og tværgående blik for det, som kendetegner ungdomslivet, og den meget brede palet af faglige men også menneskelige kompetencer, som unge har brug for at få med i rygsækken til resten af livet.