



Dagsorden til møde i Opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig

**Mødetidspunkt 11-04-2022 19:00
Mødeafholdelse Udvalgsværelse 1 på Rådhuset**

Indholdsfortegnelse

Opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig

11-04-2022 19:00

1 [Åben] Opgaveudvalg Unges Trivsel - Sammen og hver for sig den 19. april 2022.....	3
---	----------

1 [Åben] Opgaveudvalg Unges Trivsel - Sammen og hver for sig den 19. april 2022

Sags ID: EMN-2022-03615

Resumé

Skriv et resumé af sagen

Baggrund

Kommunalbestyrelsen besluttede enstemmigt på sit møde den 26. april 2021, dagsordenens pkt. 22, at godkende kommissoriet for opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig.

Opgaveudvalget har ifølge kommissoriet til opgave at give konkrete anbefalinger til, hvordan vi kan støtte og styrke unge sammen og hver for sig til at håndtere præstations- og perfektionskulturen på godt og ondt.

Opgaveudvalget skal i sine anbefalinger forholde sig til, hvordan politikere, forvaltning, skole, forældre, kultur- og fritidstilbud og andre fællesskaber samt unge selv kan bidrage til at skabe gode rammer for unges trivsel. Opgaveudvalget skal i sit arbejde blandt andet tage afsæt i evidens og erfaringer fra andre kommuner, samtidig med at relevante metoder og forskning inddrages.

Anbefalingerne skal være målrettet unge ml. 13-25 år, og særligt fokusere på at styrke generelle beskyttende faktorer for unges trivsel.

Opgaveudvalget skal på 7.møde godkende anbefalingerne, drøfte præsentation af anbefalingerne på Fællesmøde d. 25. april 2022, samt evaluere og afrunde opgaveudvalgets arbejdsproces. På mødet præsenteres anbefalingerne i den endelige layoutede form, foreløbig plan for præsentation af aflevering på Fællesmøde d. 25. april 2022.

Dagsorden for 7. møde i opgaveudvalget:

Velkommen og mødet formål og mål

Godkendelse af Opgaveudvalgets anbefalinger

Drøftelse af præsentation af aflevering af anbefalinger på Fællesmøde d. 25. april 2022

Fejring og evaluering af opgaveudvalgets arbejde og proces

Afrunding og tak for i aften

Indstilling

Til opgaveudvalget Unges trivsel – Sammen og hver for sig:

1. At opgaveudvalgets anbefalinger godkendes
2. At Formen for aflevering af anbefalinger på Fællesmøde d. 25. april 2022 drøftes og besluttes
3. At præsentation af trivselskompass gennemføres
4. At evaluering af opgaveudvalgets arbejdsproces gennemføres

Tidligere beslutninger:

.

Bilag

1. Ungeliv i balance 100422 (4522130 - EMN-2022-03615)

Dokument Navn: Ungeliv i balance 100422.pdf
Dokument Titel: Ungeliv i balance 100422
Dokument ID: 4522130
Placering: Emnesager/Opgaveudvalg Unges Trivsel -
Sammen og hver for sig den 19. april
2022/Dokumenter
Dagsordens titel Opgaveudvalg Unges Trivsel - Sammen og
hver for sig den 19. april 2022
Dagsordenspunkt nr 1
Appendix nr 1
Relaterede Dokumenter: 1

Ungeliv i balance

Hvordan kan vi sammen og hver for sig støtte, styrke og udfordre unge i at håndtere præstations- og perfektionskultur i Gentofte Kommune?

Præstations- og perfektionskultur på godt og ondt

Langt de fleste unge i Gentofte Kommune trives både privat, i skolen og i fritidslivet. I rapporten *Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune* fra Center for Ungdomsforskning beskriver unge i Gentofte Kommune som en tryk og god kommune at være ung i. De oplever at have mange muligheder og et generelt privilegeret ungdomsliv.

Unge i Gentofte er ambitiøse med deres uddannelse, deres fritid, deres omgangskreds og dem selv. De vil, som unge generelt i Danmark, gerne leve op til samfundets, fritidstilbuddenes, familiens, vennernes og egne forventninger. De stræber efter at præstere, så resultatet bliver perfekt hver gang – i alle sammenhænge og hele tiden.

Dette konstante pres for at indfri egne og andres forventninger udfordrer unges trivsel, fællesskaber og følelsen af at være god nok. Unge i Gentofte vil gerne præstere godt, men ønsker samtidigt mere balancerede ugeliv.

Et godt afsæt for unges trivsel

I Gentofte Kommune har vi en vision om at skabe de bedste rammer for et godt ugeliv. Der er allerede flere større indsatser og projekter i gang. Men der er behov for et øget fokus på præstations- og perfektionskultur.

Vi er ti unge og fem politikere, der sammen har formuleret en række anbefalinger. Arbejdet tager afsæt i EN UNG POLITIK og afleveringen fra opgaveudvalget Unges Sundhed og Trivsel – røg, stoffer og alkohol.

Målgruppen er alle unge i alderen 13 til 25 år. Unge er forskellige, har forskellige vilkår, kompetencer, behov og forudsætninger, og derfor har vi fokuseret på at styrke generelle beskyttende faktorer for unges trivsel.

Vi har et fælles ansvar for unges trivsel og for at sikre rammerne for et godt ugeliv, hvor unge støttes, styrkes og udfordres i at balancere præstations- og perfektionskultur. Vores anbefalinger er derfor henvendt til alle, men særligt til politikere, forvaltning, skole, forældre, kultur- og fritidstilbud og andre fællesskaber samt unge selv.

Anbefalingerne er bygget op om fem målsætninger, der alle uddybes med afsnittet *Hvad er på spil*, en oversigt over indikatorer for *Vi er på rette vej, når*, inspiration til implementeringen gennem *Ideer til handling* samt *Spørgsmål til refleksion og dialog*. Anbefalingerne indeholder også et trivselskompas, som aktørerne i unges liv kan bruge, når indsatser skal udvikles, kvalificeres, prioriteres og igangsættes.

Præstations- og perfektionskultur er en kompleks udfordring, som udspiller sig i alle arenaer i unges liv. Vores arbejde har både givet svar og rejst nye spørgsmål. Derfor håber vi, at anbefalingerne kan fungere som samtalestarter for både unge og voksne om, hvordan vi skaber ugeliv i balance. Samtalen er nemlig et godt

sted at starte, når vi sammen skal håndtere de udfordringer, som præstations- og perfektionskultur kan medføre for unges trivsel.

Ungeliv i balance

Vores fem målsætninger

Vi anbefaler, at vi SAMMEN støtter, styrker og udfordrer unge i Gentofte Kommune i at balancere i præstations- og perfektionskultur ved sikre:

- Plads til at træffe egne valg
- Rum til at lære, udvikle og øve sig
- Rammer for venskaber
- Styrke i forskellighed
- Mange veje til gode liv

Plads til at træffe egne valg

Hvad er på spil?

Præstationspres og en fremherskende perfektionskultur bidrager til, at mange unge oplever stor risiko ved at fejle, træffe forkerte valg og ikke at være god nok. Unge vil gerne have mod til og motivation for at træffe egne valg. Også til de valg, der skiller sig ud og er anderledes end det, der forventes.

Sociale medier er en stor del af mange unges liv. De giver mulighed for at vedligeholde fællesskaber, og er vigtige for unges sociale liv. Men der kan også opstå et pres, fordi der er en forventning til hinanden om at være tilgængelige og alt der kan fremstå positivt, skal postes. Unge ønsker plads til at sige nej og tage en pause fra fx sociale medier og i stedet dyrke venner, familie eller fritidsinteresser.

Mange unge er bevidste om, at sociale medier er en redigeret udgave af virkeligheden. Alligevel giver det indtryk af, at andres liv er perfekt, og at deres eget burde være det samme. Unge oplever, at hverken unge eller voksne omkring dem har tilstrækkelig viden om sociale medier. Voksne skal være nysgerrige på unges digitale verden.

Unge oplever, at mange fritidsaktiviteter er for præstationsorienterede og tidskrævende. Det er svært at prioritere fritiden, når der samtidigt skal være tid til lektier og venner. Unge efterspørger flere muligheder for fritidsaktiviteter, hvor man kan være med på hyggeplan og sammen med sine venner.

Vi er på rette vej, når **[Fremhæves grafisk]**

- Voksne omkring unge skaber rammer for nærvær og dialog om valg og prioriteringer i hverdagen.
- Voksne omkring unge støtter unges valg og anerkender, at et fravalg kan være et tilvalg.
- Unge kan mærke efter, prioritere og vælge til og fra.

Spørgsmål til refleksion og dialog

- Hvornår oplever jeg at være et sted, hvor der er plads til nærvær og dialog?
- Hvordan kan jeg være med til at skabe nærvær og dialog?
- Hvordan påvirker sociale medier mit syn på mig selv og andre?
- Hvornår er jeg god til at mærke efter og vælge til og fra?
- Hvordan kan jeg hjælpe andre til at mærke efter og træffe egne valg?

Udvalgte idéer til handling **[under udarbejdelse]**

- **Tal om SoMe**

Skab bevidsthed og dialog om sociale medier, digital dannelse og god tone på nettet gennem oplæg og samtaler i skoler og på ungdomsuddannelser.

Tilbyd undervisning i både den fysiske påvirkning fx hjernens dopaminudskillelse ved brug af sociale medier, den kommercielle side fx algoritmers indflydelse, og den sociale dimension fx hvordan grænseoverskridende adfærd og digital mobning undgås.

Udbyd oplæg og samtaler til både elever og forældre.

Brug gerne ung til ung-formidling eller influencers og andre rollemodeller fx fra tiktok til at fortælle, at heller ikke de er perfekte, og at SoMe ikke altid viser den rigtige verden.

Målgruppe: Skoler og ungdomsuddannelser.

- **Aftal brug af mobiltelefon og sociale medier**

Alle skoler og ungdomsuddannelser skal have en politik for brugen af mobiltelefon og sociale medier på skolen.

Udform konkrete aftaler og regler i dialog mellem forældre, unge og lærere. De kan fx indeholde aftaler om device-fri zoner i skolen, to måneder uden smartphone for at prioritere det nye fællesskab, eller hvad god tone på sociale medier betyder i praksis.

Aftaler kan også etableres i hjemmet, i fritidsaktiviteten og mellem unge selv.

Målgruppe: Skoler og ungdomsuddannelser.

- **Gør det uoverskuelige overskueligt**

Tilbyd unge hjælp gennem dialog og værktøjer til planlægning og prioritering af hverdagen bl.a. lektier, fritid, arbejde og søvn.

Styrk unge i at træffe egen valg. Tilbyd unge mulighed for at få støtte og hjælp fx gennem anonym rådgivning, dialog med forældre og uddannelsesvejledning til at gøre store valg om fx uddannelsesvalg og fremtidsplaner mere gennemskuelige. Fokus på at overskueliggøre, hvad tilvalg og fravalg kan åbne og lukke af muligheder.

Inddrag fx forældre i unges uddannelsesvejledning.

Målgruppe: Skoler, ungdomsuddannelser og forvaltning.

[Indsæt citat, der illustrerer/perspektiverer målsætningen]

Rum til at lære, udvikle og øve sig

Hvad er på spil?

Unge oplever, at resultatet af deres præstation vægtes højere end processen. De presses samtidig af forventningen om at opnå det bedste resultat – helst et 12-tal eller en førsteplads. Unge vil gerne præstere og synes, det er dejligt at gøre det godt. Det føles bedst, når det at præstere er noget, man selv vil og ikke kun handler om at leve op til andres forventninger.

Fejl ses som noget, der skal undgås. Særligt i skolen, fordi man hele tiden bliver vurderet. Derfor opleves fejl ikke som en naturlig del af læring.

Unge oplever, at de på et for tidligt tidspunkt skal træffe valg og have en karriereplan. Uddannelsesparathedsvurderingen opleves for nogen som en hindring for opnå det, man drømmer om. Mange unge oplever, at der er få muligheder for at ændre retning, når man først er en del af uddannelsessystemet. At skifte mening er et nederlag og opleves som pinligt.

Unge oplever, at der er få præstationsfrie rum, hvor der er plads til at dannes som menneske sammen med andre.

Vi er på rette vej, når **[Fremhæves grafisk]**

- Voksne omkring unge giver tid, rum og opbakning til at øve sig og dannes som mennesker.
- Voksne omkring unge støtter, styrker og udfordrer unge i at fejl og modstand kan være vigtige kilder til læring og udvikling.
- Voksne omkring unge skaber et balanceret fokus på både proces og præstation.
- Unge har adgang til præstationsfrie rum fx gennem kunst, kultur, natur og bevægelse.

Spørgsmål til refleksion og dialog

- Hvordan træffer jeg gode valg for mig selv?
- Hvilke værdier vil jeg gerne træffe mine valg ud fra?
- Hvad er dannelse for mig og for andre?
- Hvad er et præstationsfrit rum for mig?
- Hvordan bliver fejl til læring?

Udvalgte idéer til handling

- **Øget fokus på og vægtning af læringsproces**
Skoler og ungdomsuddannelser styrker undervisningsmiljøer, som i højere grad understøtter elevsamarbejde og italesætter værdien i processen frem for fokusering på produktet/afleveringen. Skoler og ungdomsuddannelser tilrettelægger skoleåret sådan, at der indgår ”karakterfri træningsrum”. Perioder hvor der ikke gives karakterer, og hvor eleverne kan fordybe sig i læring. Skab plads til at øve sig, fejle og prøve igen, uden at det har indflydelse på karakterer. Tilbyd mulighed for ”studietid”, hvor elever kan lave lektier i undervisningen.
Målgruppe: Skoler og ungdomsuddannelser.
- **Større valgfrihed om karakterer**

Tilbyd unge mulighed for at til- og fravælge karakterer alt efter, hvad de oplever giver dem et godt afsæt for læring.

Unge kan vælge, om de ønsker at få karakterer løbende eller feedback, og om de vil have årskarakter eller prøvekarakter.

Tilbyd elever viden om og indsigt i valgets betydning samt giv mulighed for at afprøve forskellige retninger og mulighed for at vælge om undervejs i uddannelsesforløbet.

Målgruppe: Unge, skoler og ungdomsuddannelser.

- **Engagement udenfor skolen godskrives på fraværskontoen**

Tilbyd kortere skoledage sådan, at unge har tid til at udvikle sig og få erfaringer på flere niveauer – også udenfor skolen.

Det er af stor værdi og kilde til læring for både unge og samfundet, når unge engagerer sig i civilsamfundsorganisationer og demokratiske organer. Det er svært for unge at få tid til sådan et engagement, som ydermere besværliggøres af gældende fraværsregler.

Godskriv unges deltagelse i civilsamfundsorganisationer og demokratiske organers arbejde i skoletiden og/eller etabler studieordninger på linje med elitesportsordninger.

Målgruppe: Skoler og ungdomsuddannelser.

[Indsæt citat, der illustrerer/perspektiverer målsætningen]

Rammer for venskaber

Hvad er på spil?

Unge oplever, at det er svært at være sig selv og blive set, hørt og respekteret som den man er. Det udfordrer unges relationer, og kan være en hindring i forhold til at indgå i tætte og tillidsfulde venskaber.

Flere unge oplever, at de står uden for fællesskabet og føler sig ensomme. Samtidig er de betænkelige ved pålagte sociale aktiviteter, der kan være udfordrende at deltage i, hvis man ikke har det godt med de øvrige deltagere.

Familierelationer er afgørende for unges trivsel, men hvis familien er udfordret af fx skilsmisse, sygdom, død, økonomi eller handicap, så oplever unge, at de mangler nogen at dele deres tanker og bekymringer med.

Mange unge har svært ved at forpligte sig på aftaler, fordi det gælder om at forpligte sig på det helt rigtige. Det medfører, at mange er klar til at aflyse aftaler, hvis der opstår et bedre alternativ. På den måde bliver det svært at skabe og vedligeholde venskaber.

Vi er på rette vej, når **[Fremhæves grafisk]**

- Unge oplever glæden og trygheden i at nære relationer, der bygger på ærlighed, fortrolighed og respekt for forskellighed. Relationer hvor forskellighed opleves som en styrke, og konfliktløsning kan bidrage til at knytte tættere bånd til hinanden.
- Voksne omkring unge støtter, styrker og udfordrer unge til at skabe og vedligeholde robuste fællesskaber, hvor alle gør deres bedste for at være en god ven.
- Voksne omkring unge skaber rammer for præstationsfrie fællesskaber, hvor unge trygt kan være sig selv og udvikle gode venskaber.

Spørgsmål til refleksion og dialog

- Hvad er en god ven?
- Hvornår er jeg en god ven?
- Hvornår er jeg ikke en god ven - og hvorfor?
- Hvordan kan jeg bidrage til at skabe præstationsfrie rum for mig selv og andre?
- Hvad er et robust fællesskab for mig?

Udvalgte idéer til handling

- **Sammen om unges trivsel**
Et stærkt samarbejde mellem forældre og skole/uddannelse er en beskyttende faktor for unges trivsel.
Etabler forpligtende samarbejde og fælles aftaler mellem skole og forældre.
Tilbyd værktøjer, viden samt inspiration til standardiserede trivselsaftaler, som skoler (ledelse og lærere) og klasser (forældre og elever) kan tage udgangspunkt i.
Målgruppe: Politikere, forvaltning, forældre, unge, skoler og ungdomsuddannelser.
- **Foreningslivet - en sikker base i unges liv**

Tilbyd foreningslivet mulighed for, at unge kan deltage i præstationsfrie aktiviteter og ”hyggesport” uden et konkurrenceelement. Aktiviteter, hvor trænerens fokus er på det sociale, på fællesskabet og på fastholdelsen af unge i foreningslivet.

Foreningslivet åbner op for drop-in rum/arealer, hvor unge ikke skal tilmelde sig på forhånd.

Foreningslivet tilbyder præstationsfrie rum, hvor unge kan danne venskaber, relationer og have det sjovt – både i ordinære og præstationsfrie aktiviteter.

Tilbyd foreningslivet inspiration til at facilitere præstationsfrie rum og aktiviteter.

Målgruppe: Foreningslivet, politikere og forvaltning.

- **Støtte til præstationsfrie aktiviteter og ungenetværk**

Forældre, skole og foreningsliv hjælper med at facilitere og skabe rum, hvor unge kan engagere sig i deres fritid med særlig fokus på aktiviteter, der giver unge mulighed for at:

- Tale frit og venskaber kan opstå
- Engagere sig i aktiviteter, der er meningsfulde for dem selv, og hvor man kan gøre noget for andre
- Tale sammen og fx udforske hvad en god ven er i den virtuelle og virkelige verden
- Aktiviteter, hvor generationer mødes om et fælles tema, interesse eller lignende
- Dialog mellem forældre og unge
- Synlige voksne i unges liv

Målgruppe: Forældre, kultur- og fritidsliv, skoler og ungdomsuddannelser.

[Indsæt citat, der illustrerer/perspektiverer målsætningen]

Styrke i forskellighed

Hvad er på spil?

Unge oplever, at idealer og forventninger ikke er noget, man *kan* lade sig inspirere af eller stræbe efter. Det skaber høje forventninger til, hvordan de skal være, hvordan de skal se ud, og at de skal være gode til alt. Flere unge oplever blandt andet, at de ikke kan være den de er, hvis det er uden for normen, fordi forskellighed ses som en svaghed for fællesskabet.

Unge mulighed for at udfolde deres køn, krop og seksualitet har stor betydning for deres trivsel og sociale liv. Unge oplever, at både fysiske og digitale fællesskaber spiller en rolle i forhold til, hvordan man kan og bør fremstille sig selv. Nogle unge oplever det som en mulighed. Andre unge oplever fx eksponeringen af idealkroppe og risikoen ved grænseoverskridende adfærd som en begrænsning.

Hvis man som ung ikke lever op til idealerne, eller på anden måde skiller sig ud, kan det give en følelse af utilstrækkelighed. En følelse unge sjældent deler med andre. Det kan betyde, at unge i stedet trækker sig fra fællesskabet, og bebrejder sig selv.

Vi er på rette vej, når **[Fremhæves grafisk]**

- Unge oplever at være en del af fællesskaber med plads til forskellighed, hvor unge kan være sig selv både på gode og dårlige dage.
- Voksne omkring unge understøtter, at unge kan træne deres relationelle og sociale kompetencer.

Spørgsmål til refleksion og dialog

- Hvornår kan jeg være mig selv og blive anerkendt for det?
- Hvad værdsætter du hos andre?
- Hvordan giver jeg plads til forskellighed?
- Hvordan kan vi bruge hinandens forskelligheder til at styrke fællesskabet?

Udvalgte idéer til handling

- **Fokus på forskellighed som en styrke for fællesskabet**
Skole og ungdomsuddannelser arbejder med at italesætte forskellighed som en styrke.
Igangsæt initiativer med fokus på at forskellighed kan være en inspiration og en styrke, der giver flere perspektiver på fx løsningen af en opgave.
Præsenter unge for forskellige vinkler på verden, måder at leve på og veje mod forskellige liv og karrierer. Det kan være gennem ung til ung-samtaler, eller møde og dialog med voksne om deres vej til der, hvor de er i dag.
Målgruppe: Skoler og ungdomsuddannelser.
- **Fokus på forskellighed som en styrke for fællesskabet**
Skole og ungdomsuddannelser arbejder med at italesætte forskellighed som en styrke.
Igangsæt initiativer med fokus på at forskellighed kan være en inspiration og en styrke, der giver flere perspektiver på fx løsningen af en opgave.

Præsenter unge for forskellige vinkler på verden, måder at leve på og veje mod forskellige liv og karrierer. Det kan være gennem ung til ung-samtaler, eller møde og dialog med voksne om deres vej til der, hvor de er i dag.

Målgruppe: Skoler og ungdomsuddannelser.

- **Viden og værktøjer til forældre**

Tilbyd forældre viden og redskaber til at støtte og styrke unges trivsel.

Tilbyd forældre indsigt i ungdomskulturen og mulige trivselsudfordringer og giv værktøjer, der klæder forældre på til at indgå i en åben, støttende og udfordrende dialog med unge.

Målgruppe: Forældre og forvaltning.

[Indsæt citat, der illustrerer/perspektiverer målsætningen]

Mange veje til gode liv

Hvad er på spil?

Mange unge i Gentofte beskriver sig selv som privilegerede, men med mange muligheder følger et stort ansvar. Flere unge i Gentofte oplever en usagt forventning om at skulle opnå de samme gode vilkår som deres forældre. At de skal tage en stx, en lang videregående uddannelse og efterfølgende skabe sig en succesfuld karriere med et vellønnet job.

Unge oplever ikke, at der er plads til og accept af at ville noget andet. De ønsker flere forskelligartede fortællinger om gode liv og vejen dertil. En bredere vej, hvor der er plads til at afprøve og udforske egne drømme og skabe et meningsfuldt liv for sig selv. Mulighed for at opleve, at samarbejdsevner og sociale kompetencer er vigtigere end høje karakterer på en arbejdsplads.

Unge ønsker større forståelse og respekt for, at vi kan have forskellige drømme for fremtiden, og at vi skal finde vores egen vej.

Vi er godt på vej, når **[Fremhæves grafisk]**

- Unge føler sig tilstrækkelige.
- Voksne omkring unge styrker, støtter og udfordrer unge i at finde deres egen vej i livet og er bevidste om, at mål og drømme kan ændre sig undervejs.
- Unge møder forskellige fortællinger om gode liv, og hvordan vejene dertil er præget af tilfældigheder, valg og fravalg, op- og nedture. Gerne gennem ung til ung.

Spørgsmål til refleksion og dialog

- Hvad er et godt liv for mig?
- Hvad er et godt liv for andre?
- Hvordan kan jeg skabe et godt liv for mig selv?
- Hvorfor sammenligner vi os med andre?
- Hvordan skaber vi fællesskaber, der giver plads til hinanden?

Udvalgte idéer til handling

- **Ungefortællinger - ung i en perfektionskultur**
Brug produktion af podcast-, video- og oplægsserier af, om og med unge.
Kan indeholde fortællinger om unges oplevelser med perfektionskultur – på godt og ondt og fortællinger og eksempler på, hvad unge har gjort for at få en bedre trivsel og et bedre fællesskab.
Herigennem bliver det tydeligt, at der er flere med samme oplevelser, og at man ikke er alene om at have udfordringer.
Det kan være et ungedrevet initiativ med støtte fra erfarne podcast-, video- og foredragsfolk.
Det skal bruges i skolerne og samtidig tilgås af andre fx kultur- og fritidsliv, familier og unge selv.
Målgruppe: Unge, kultur- og fritidsliv og fagpersoner.
- **Gentofte taler sammen**

Skab samtalekort og refleksionsruter, hvor unge og voksne kan tage en aktiv pause og starte en samtale. De skal være nemme at få fat i, være offentlig tilgængelige og kunne bruges af flere fx skoler, kultur- og fritidsliv, familier og unge.

Det skal bidrage til at man enten alene, parvis eller i mindre gruppe starter samtaler om venskaber, præstations- og perfektionskultur, veje til gode liv.

Samtalekortene skal kunne bruges lige godt til en samtale over spisebordet, til at koble af i naturen eller som en del af skole, uddannelses, kultur- og fritidsaktiviteter

Målgruppe: Kultur- og fritidslivet, skoler og ungdomsuddannelser, forældre, unge.

[Indsæt citat, der illustrerer/perspektiverer målsætningen]

Forankring, udvikling og kvalificering af indsætter

Vi har i vores arbejde taget afsæt i erfaringer fra andre kommuner og inddraget relevante metoder og forskning.

Vi har gennemført arbejdsgrupper, workshops og afholdt konference og mini-camp, hvor vi har haft mulighed for at indhente vigtig viden og fået andres perspektiv på præstations- og perfektionskultur. Vi har i de sammenhænge testet vores antagelser og på den måde styrket vores anbefalinger.

For at styrke implementeringen har vi udviklet et trivselskompas og beskrevet en række idéer til handling. Samlet set skal dette bidrage til at sikre udvikling og kvalitet i det langsigtede og fælles arbejde med at støtte, styrke og udfordre unge i at håndtere præstations- og perfektionskulturen på godt og ondt.

Vi anbefaler, at det fremadrettede arbejde baseres på viden og data om unges trivsel, beskyttende faktorer og i tæt samarbejde med alle aktører i og omkring unges liv – ikke mindst unge selv.

Trivselskompas

Handlemuligheder på flere niveauer

Det skal være indsætter på både strukturelt, socialt og individuelt niveau. På den måde kan vi i fællesskab og i alle arenaer bidrage til at skabe gode rammer for unges trivsel.

Kontinuitet

Det tager tid at ændre en kultur - det er et langt og sejt træk. Derfor er det nødvendigt at prioritere helhedsorienterede- og langsigtede indsætter med fokus på kontinuitet, vedholdenhed og tålmodighed i arbejdet med at styrke unges trivsel.

Generelle beskyttende faktorer for unges trivsel

Trivselsarbejdet skal fokusere på generelle beskyttende faktorer for unges trivsel og blandt andet skabe muligheder for, at unge kan gøre noget *aktivt*, noget *sammen* og noget *meningsfuldt*.

Godt for de fleste, nødvendig for nogen

Arbejdet skal bidrage til at løfte den generelle trivsel blandt unge, hvilket også kan have en positiv effekt på unge med et særligt behov.

Unge stemmer inddrages

Unge skal inddrages og tage medansvar for at skabe en balanceret præstations- og perfektionskultur.

Ikke yderligere pres

Indsætter skal ikke bidrage til at skabe et yderligere pres på unge.

Indsætter baseres på bedst foreliggende viden

Forsknings-, evidens- og teoribaserede indsætter prioriteres.

Start tidligt

Hvis vi forebygger gennem tidlige indsætter, er der bedre mulighed for at forhindre problemer i at opstå eller vokse sig for store.

I Gentofte er vi sammen om at styrke unges trivsel

Vi har i opgaveudvalget *Unge trivsel – sammen og hver for sig* igennem otte måneder arbejdet sammen om at formulere en række anbefalinger, der skal støtte, styrke og udfordre unge i Gentofte Kommune i at håndtere præstations- og perfektionskultur på godt og ondt.

Vi har undervejs i vores arbejde løbende inddraget unge, forældre, fagpersoner og andre interesserede borgere. Vi har fået perspektiver fra forskere og fageksperter og er blevet inspireret af andres arbejde på området. Vi har inddraget, lyttet til og talt med unge fra både Gentofte og andre kommuner.

Vi har også løbende berørt følgevirkninger af Corona-situationen i relation til opgaveudvalgets formål. Det er meget forskelligt, hvordan unge har været påvirket. Nogle har oplevet en faldende trivsel og andre regulær mistrivsel, mens andre igen har oplevet en stigende trivsel.

Vi anbefaler derfor fortsat dialog med unge om følgevirkningerne i forhold til trivsel og fællesskaber. Ligesom det er relevant at følge med i forskning og undersøgelser omkring unges trivsel, som følge af Corona-situationen. Vi mener, at det er vigtigt at have for øje, at Corona-situationen også har indvirket positivt på nogle unges oplevelse af præstations- og perfektionskultur.

Borgere fra Gentofte i alderen 14-25 år

- Anne Mona Munkith Abbas Bundgaard
- Sebastian Aarestrup Rais
- Lukas Rühmann Cerkez
- Bjørk Nelsing Petersen
- Alexander Samsøe Ingor
- Lukas Byca
- Sara Idrissi Zougari
- Isabelle Rawaa Saleh
- Louise Henriette Phister
- Migle Barkauskaite

Politikere fra Kommunalbestyrelsen

- Andreas Weidinger (formand)
- Anton Brüniche-Olsen
- Katja S. Johansen
- Christina Wex
- Jeanne Toxværd