



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

**Mødetidspunkt 26-01-2022 17:00
Mødeafholdelse Udvalgsværelse B på Rådhuset**

Indholdsfortegnelse

Opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig

26-01-2022 17:00

1 [Åben] Opgaveudvalg Unges Trivsel - Sammen og hver for sig den 26. januar 2022	3
---	----------

1 [Åben] Opgaveudvalg Unges Trivsel - Sammen og hver for sig den 26. januar 2022

Sags ID: EMN-2022-00585

Resumé

Formålet med udvalgets fjerde møde er at udvikle og modne problemstillinger og målsætninger. Derudover skal opgaveudvalget skal drøfte behovet for og eventuelt at nedsætte arbejdsgrupper med fokus på løsningsforslag.

Baggrund

Opgaveudvalget skal på fjerde møde udvikle og modne problemstillinger, der blev prioriteret på udvalgets foregående møde, videreudvikle på målsætninger for unges trivsel og prioritere blandt de mange indsatsforslag.

Forud for udvalgets fjerde møde har udvalget afholdt to arbejdsgruppemøder et med fokus på indsatser og metoder til at fremme unges trivsel (to møder i arbejdsgruppen) og et med fokus på konference.

På fjerde møde vil viden og indsigt fra de afholdte arbejdsgruppemøder blive opsamlet, så de der ikke deltog, også får indsigt i den nye viden.

Prioriterede problemstillinger skærpes og uddybes med afsæt i de arenaer, udvalget indkredsede på deres første og andet møde. Herefter drøfter udvalget, hvilke af målsætninger, der bør fokuseres på i opgaveudvalgets anbefalinger. Udvalget introduceres til et trivselskompas, der kan understøtte prioritering af, hvilke indsatser, der bedst mulig, kan skabe den ønskede forandring. Udvalget drøfter trivselskompasset. Til slut prioriterer udvalget de mange ideer til indsatser, der kan understøtte at vi sammen og her for sig støtter og styrker unge i at håndtere præstations- og perfektionskulturen på godt og ondt, med afsæt i udvalgets trivsels kompas.

Udvalget drøfter hvorvidt der er behov for arbejdsgrupper der udforsker andre tiltag og løsningsforslag, udover udvalgets mini-camp d. 9. marts 2022.

Dagsorden for andet møde i opgaveudvalget:

Indstilling

Velkomst og onboarding af nye medlemmer

Siden sidst - Studiebesøg

Workshop: De vigtigste problemstillinger, der udfordrer unges trivsel – DEL 2

Pause og Aftensmad

Workshop: Formulering af udkast til målsætninger, der går på tværs af arenaer

Oplæg og drøftelse: Hvad er et princip og hvordan kan de bruges i arbejdet?

Præsentation af princip-kompas: Relevante principper for udvalgets arbejde og hvordan de kan bruge: Tre niveauer (Strukturelt, socialt og individuelt), elementer i ABC-for mental sundhed, unges involvering og "Godt for de fleste nødvendig for nogen"

Workshop: Hvilke indsatser vil vi umiddelbart pege på for at komme i mål

Drøftelse af evt. behov for nedsættelse af arbejdsgrupper

Intro til næste møde og tak for i aften

Tidligere beslutninger:

.

Bilag

1. Materiale forud for 4. møde OU (4369401 - EMN-2022-00585)

Dokument Navn: Materiale forud for 4. møde OU.pptx

Dokument Titel: Materiale forud for 4. møde OU

Dokument ID: 4369401

Placering: Emnesager/Opgaveudvalg Unges Trivsel -
Sammen og hver for sig, møde den 26. januar
2022/Dokumenter

Dagsordens titel Opgaveudvalg Unges Trivsel - Sammen og
hver for sig den 26. januar 2022

Dagsordenspunkt nr 1

Appendix nr 1

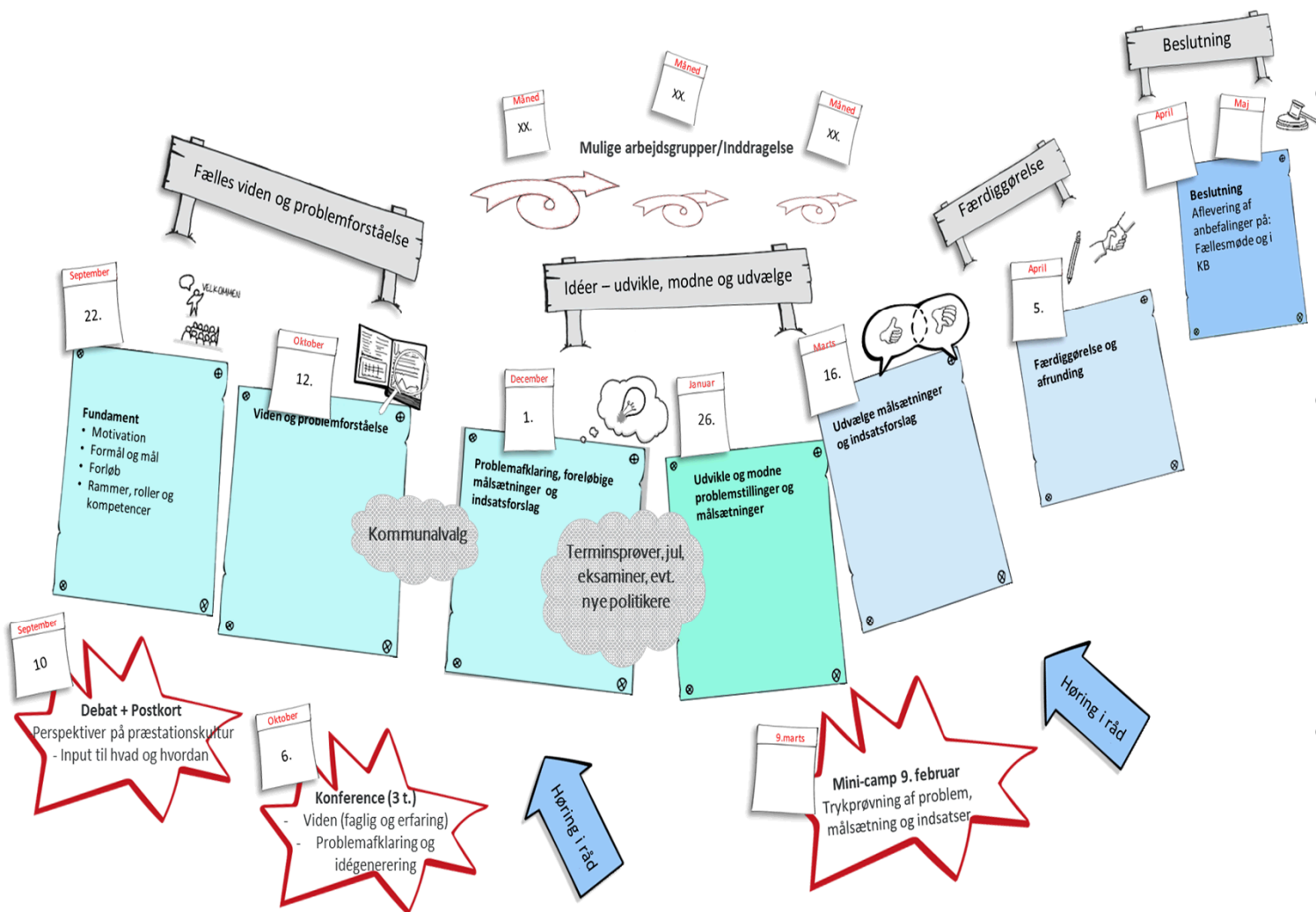
Relaterede Dokumenter: 1

Unge s trivsel

Materiale til 4. møde



Hvad skal vi på næste møde og hvad skal det bruges til?



- Vi er nået til 4. møde. Her skal vi udvikle og modne problemstillinger og målsætninger og finde gode "måleværktøjer" til indsatser, der kan bringe os tættere på målsætninger.
- Det vi når frem til på mødet trykprøves/testes på udvalgets mincamp d. 9. marts, hvor unge, forældre og fagpersoner f.eks. Lærere, sundhedsplejersker, uddannelsesvejledere og mange flere.
- På 5. møde skal vi lægge os fast på problemstillinger, målsætninger og indsatser/aktiviteter, som til sammen skal blive til udvalget anbefalinger

❖ Hvor er vi i processen? – og inspiration

Udvalget er halvvejs i arbejdet!

Indtil nu har fokus været på at blive *klogere* på den opgave, vi er blevet stillet at kommunalbestyrelsen. Nu er vi der, hvor vi skal vi til at vælge og *ikke mindst vælge fra*.

I udvalget er vi meget forskellige, har forskellige udfordringer tæt inde på livet og har forskellige ideer til, hvordan vi kan skabe et bedre og mere balanceret ungeliv.

Vi er derfor også der i processen, hvor vi hver især skal kæmpe lidt mere for det vi tror på og hvor vi kan blive uenige om hvad vi skal anbefale.

Derfor tænker vi, at det er en god ide, at alle har reflekteret lidt mere over hvad de synes er største problemer, hvad I drømmer om og hvordan I tror, vi når ”drømmetilstanden”.

Vi har lavet et bud på, hvordan I kan forberede je, inden vi mødes. Det er selvfølgelig op til dig, om du vil bruge det eller ej. Vi er forskellige, og kommer på hver sin måde frem til, hvad vi mener er bedst.

Hvis du har tid, så anbefaler vi at du ser video med sociolog Anders Petersen om præstationssamfundet (17 min)



”Hør en af Danmarks vildeste forskere inden for præstations- og perfektionskultur fortælle om hvorfor det samfund vi har i dag, presser i sær unge og bliv udfordret til at tænke nye tanker om, hvordan vi kan gøre noget ved det!”



Forberedelse til mødet

På det kommende møde skal vi arbejde videre med:

1. **Problemstillinger:** Vi skal udvælge/ny formulere en problemstilling, under hver arena (se jeres udvalgte problemstillinger og spørgsmål til forberedelse på slide 4-5)
2. **Målsætninger:** Vi skal formulere 6-8 målsætninger, som, på tværs af arenaer, giver et billede af, hvad vi drømmer om at ungelivet skal være, hvis alle (politikere, forældre, unge, frivillige og ansatte kultur- og fritidsområdet m.m.) sammen arbejder for at unge ikke påvirkes negativt af præstations- og perfektionskultur. (se målsætninger og spørgsmål til forberedelse på slide 6-7)
3. **Indsatser:** Vi skal udvælge de ideer til indsatser/aktiviteter, som vi tror på bedst vil kunne føre os frem til vores drøm om, hvordan et ungeliv, der ikke er påvirket negativt af præstations- og perfektionskultur (se jeres ideer til indsatser og spørgsmål til forberedelse på slide 8- 9)

❖ Guide til læsning af problemstillinger

Den følgende slide er de tre problematikker (i nogle tilfælde fire) med flest stemmer inden for hver arena.

- *Forud for vores opgaveudvalgsmøde må du meget gerne læse dem igennem, og forsøge at vurdere følgende:*
 - Hvilke af dem der taler mest til dig/er vigtigst for dig?
 - Er der nogle små justeringer du ville lave?
 - Kunne nogle af problematikkerne gælde på tværs af flere arenaer?
 - **DET STORE SPØRGSMÅL:** Hvis du skulle vælge en problematik – hvilken ville du vælge og hvordan ville du formulere den? (se evt. også i slide 11 – 16 for mere inspiration i de ”fravalgte problemstillinger. Flere af dem taler ind i de ”udvalgte” problemstillinger)

❖ Problemstillinger (de udvalgte)

Sociale medier

1. Alt skal dokumenteres og man skal forholde sig til alt (7)
2. FoMo og angst for at blive ekskluderet (6)
3. Manglende digital dannelse også for voksne (6)

Venner

1. Være den bedste version af sig selv. "Hvis bedre er muligt, er godt ikke godt nok." (9)
2. Det er hårdt at være i et fællesskab, hvor alle præsterer eller er gode (9)
3. Sammenligning mellem venner, når det kommer til social status, psykisk helbred, fysisk helbred osv. (5)
4. Hvad er en rigtig ven, og hvordan finder man dem? (5)

Fritid

1. Sociale skolearrangementer i fritiden – svært når man ikke har det godt med klassen (9)
2. Fritid bliver ofte nedprioriteret ift. Til venner, arbejde, skole etc. (8)
3. Svært at starte på ny sport når alle de andre er gode allerede – giver frygt (4)
4. Hvis man ikke ved hvad man skal bruge sin fritid på, oplever man nemt ensomhed (4)

Uddannelse

1. Manglende fokus på læring gennem fejl (5)
2. For store valg for tidligt (UPV, sprog m.m.) (4)
3. For stort fokus på karakterer (3)

Den unge selv

1. Sammenligning med andre i alle arenaer. Måler sig i forhold til succes og idealer (8)
2. Man accepterer ikke den man er (6)
3. Forestilling om det rigtige "gode" liv giver et pres (5)

Familie

1. For lidt snak om at det at fejle og nedture er naturlige (9)
2. For meget fokus på resultater som karakterer og talenter (7)
3. Hjemmefronten er altafgørende. Problemer i familien påvirker ens overskud. Skilsmisse, konflikter, sygdom, økonomi og handicap (5)

❖ Guide til læsning af målsætninger

Den følgende slide er de valgte målsætninger inden for hver arena.

- *Forud for vores opgaveudvalgsmøde må du meget gerne læse dem igennem, og forsøge at vurdere følgende:*
 - Hvilke af dem der taler mest til dig/er vigtigst for dig?
 - Er der nogle små justeringer du ville lave?
 - Kunne nogle af målsætningerne gælde på tværs af flere arenaer?
 - **DET STORE SPØRGSMÅL:** Hvis du helt for dig selv, skulle vælge eller formulere nye målsætninger for unges trivsel, hvordan ville de lyde? (eller med andre ord: Hvis vi alle gjorde en indsats for at styrke og støtte unge at håndtere præstations- og perfektionskulturen, hvordan ville verden så se ud?)

❄ Målsætninger

Uddannelse

- Mere accept over for fag der ikke gives karakterer i
- Alle skal have mulighed for at vokse
- Lærens anerkendelse betyder meget → Blive anerkendt og imødekommet for det der udfordrer
- Man føler sig tryk og kompetent i sine valg (sprog, UPV)
- Ikke alt på et bræt! Præstationen i en enkelt situation er alt for afgørende. Mere vægt på årskaracteren
- Man skal lære for livet og ikke bare for skolen
- Anerkend at man har lavet fejl og at man skal for at lave fejl
- Mere opmærksomhed på andre uddannelser end stx og hhx
- Skolen skal have blik for hele den unges liv.
- En fejl er en læringsmulighed ikke et nederlag (men det er jo ikke fedt at fejle)
- Hvis alle skal behandles lige, skal de ikke behandles ens

Familie

- Alle har brug for en sikker base – et sted hvor man kan slappe af
- Forældrene skal have ja-hatten på → ansvarlig og kærlig opbakning
- Netværket træder til når man bliver ramt af en krise
- Forældre skal forstå at god trivsel kan måles på andet end karakterer
- Forældre skal være bedre til at fortælle om deres nederlag

Sociale medier

- Hylde det uperfekte – Hyld det der kendetegner dig
- Joy of missing out
- At unge bliver "ligeglade" med de sociale medier og kan tage afstand til hvad der sker – Du går ikke glip af noget
- Det almindelige skal ikke være kedeligt. Det er ikke dårligt at være anonym.
- Væk fra iscenesættelse – vis dit sande ansigt/liv/ferie
- Små skridt at vise sit "sande jeg"
- Man skal øve sig i at holde pause fra SoMe-ræset

Venner

- Gå væk fra vores sammenligningskultur og fokuser på egne "titler"
- Ingen er perfekt → Så man behøver ikke være perfekt for at være med
- Man er tryk ved det valg man har truffet
- Anerkende sine dårlige evner "Det er okay at være dårlig til noget"
- Du skal ikke være god til alt. Det handler om at give et bidrag til fællesskabet.
- Fællesskaber handler om det vi er fælles om. Ligeværdighed uden alle er ens.
- Nyd andres styrke og se det denne styrke bidrager med til dig og til fællesskabet. En plads til alle.
- Fællesskaber der fremhæver det gode i dig, hvor du kan være dig selv og nyde netop det.
- Godt er godt nok og du er god nok.

Fritid

- Mere fri i din fritid (fritid er ikke lig med en fritidsaktivitet)
- Nå mindre!

Den unge selv

- Der skal være fokus på at fortælle og lære de unge at det er fuldstændig normalt at gå igennem en overgang fra ung til voksen
- Et element der ikke lykkes får ikke alt det der er godt til at forsvinde → vælg fokus
- Mål er gode når de er realistiske

❖ Guide til læsning af indsatsforslag

Den følgende slide er de valgte indsatsforslag inden for hver arena.

- *Forud for vores opgaveudvalgsmøde må du meget gerne læse dem igennem, og forsøge at vurdere følgende:*
 - Hvilke af dem der taler mest til dig/er vigtigst for dig? Hvilke tror du virker?
 - Er der nogle små justeringer du ville lave? Kan man gøre dem mere konkrete?
 - Kunne nogle af målsætningerne gælde på tværs af flere arenaer?
- **DET STORE SPØRGSMÅL:** Hvilke indsatser, tror du bedst kunne skabe en forandring, der er en løsning på de problemer, du synes er de vigtigste?

❖ Indsatsforslag

Uddannelse

- Kortere skoledage
- Mere motivation i undervisningen
- Bring studietid tilbage (tid til at lave lektier i undervisningen)
- Vælg selv årskaracter eller prøvekaracter
- Trivsels check-in i stamklassen fx i form af et trafiklys.
- Folkeskole og ungdomsuddannelse måles og belønnes på karakterer og trivsel.
- Gennemgribende ændring af studievejledning (mere balance)

Familie

- Dialogen om hvad venner er skal tages gentagende gang, og også gerne i mindre grupper så man ikke bare "glemmer" det.
- Italesætte den "gode ven" med virkelige eksempler.

Den unge selv

- HF ambassadørkorps
- Fritid frem for arbejde
- Podcasts om unge mennesker der fortæller noget om deres oplevelser med perfektionskultur, fordi på denne måde føler man at man ikke er den eneste der har det på denne måde hvor disse unge mennesker derefter fortæller hvad de har gjort for at få en bedre trivsel og et bedre fællesskab osv.

Sociale medier

- IT i skolen
- Klimabevidst – klimaregnskab – sociale medier
- SoMe-detoxkur + vaner - Telefonen ud af klasseværelset og soveværelset
- Device fri zone og tidsrum i hjem og skole (inspiration til forældre)
- Få kontakt med kendte mennesker på fx tiktok – de skal fortælle unge mennesker at de heller ikke er perfekte og at SoMe ikke viser den rigtige verden. Og at alt er blevet redigeret.

Familie

- Forældre skal sige deres forventninger højt
- Lærer skal checke at alle har en sikker base

Fritid

- Sportshold der er for sjov
- Brug det du er god til, til at hjælpe andre
- Trænere skal have fokus på det sociale og hygge
- Lektiecafeer sammen med nogen der har den samme interesse som dig fx program der danner grupper, hvor de kan mødes (også andre interesser)

❖ Bilag

- I de følgende seks slides ses problematikkerne (både de udvalgte og øvrige), målsætningerne og indsatsforslagene for hver arena

❖ Bilag: Uddannelse

Problemstillinger

- Manglende fokus på læring gennem fejl (5)
- For store valg for tidligt (UPV, sprog m.m.) (4)
- For stort fokus på karakterer (3)
- Skoler måles og sammenlignes på karakterer → øget karakterpres på de unge (2)
- For meget ensomhed (2)
- For lidt plads til at være introvert (2)
- Inklusion (som det foregår nu) trækker for mange ressourcer fra resten af klassen(2)
- Manglende info om muligheder efter 9. klasse (2)
- Forældrene blander sig i for meget og har for stort fokus på eget barn frem for fællesskab (1)
- For meget fokus på altid at gøre det bedre (1)
- Unge har for travlt (1)
- Fordomme om dem der vælger andre veje – fx 10. klasse og erhvervsskole mm.
- Læringsprocessen vurderes ikke
- For lidt kontakt til voksne
- For lidt undervisning i Fri for mobberi, antimobning osv.

Indsatsforslag

- Kortere skoledage
- Mere motivation i undervisningen
- Bring studietid tilbage (tid til at lave lektier i undervisningen)
- Vælg selv årskarakter eller prøvekarakter
- Trivsels check-in i stamklassen fx i form af et trafiklys.
- Folkeskole og ungdomsuddannelse måles og belønnes på karakterer og trivsel.
- Gennemgribende ændring af studievejledning (mere balance)

Målsætninger

- Mere accept over for fag der ikke gives karakterer i
- Alle skal have mulighed for at vokse
- Lærens anerkendelse betyder meget → Blive anerkendt og imødekommet for det der udfordrer
- Man føler sig tryk og kompetent i sine valg (sprog, UPV)
- Ikke alt på et bræt! Præstationen i en enkelt situation er alt for afgørende. Mere vægt på årskarakteren
- Man skal lære for livet og ikke bare for skolen
- Anerkend at man har lavet fejl og at man skal for at lave fejl
- Mere opmærksomhed på andre uddannelser end stx og hhx
- Skolen skal have blik for hele den unges liv. Individuelle XX
- En fejl er en læringsmulighed ikke et nederlag (men det er jo ikke fedt at fejle)
- Hvis alle skal behandles lige, skal de ikke behandles ens

❖ Bilag: Fritid

Problematikker

- Sociale skolearrangementer i fritiden – svært når man ikke har det godt med klassen (9)
- Fritid bliver ofte nedprioriteret ift. Til venner, arbejde, skole etc. (8)
- Svært at starte på ny sport når alle de andre er gode allerede – giver frygt (4)
- Hvis man ikke ved hvad man skal bruge sin fritid på, oplever man nemt ensomhed (4)
- Man hele tiden være på. Er mærkelig hvis man ikke har det sjovt (2)
- **Unge mangler lokale steder at hænge ud i fritiden/om aftenen (1)**
- Man skal være en af de "bedste" bare fordi man er en god
- Man "skal" gå til en sport i Gentofte
- Fritid og sport er kun anerkendt hvis man er elite ikke hvis man bare vil hygge sig

Indsatsforslag

- Sportshold der er for sjov
- Brug det du er god til, til at hjælpe andre
- Trænere skal have fokus på det sociale og hygge
- Lektiecafeer sammen med nogen der har den samme interesse som dig fx program der danner grupper, hvor de kan mødes (også andre interesser)

Målsætninger

- Mere fri i din fritid (fritid er ikke lig med en fritidsaktivitet)
- Nå mindre!

❖ Bilag: SoMe

Problematikker

- Alt skal dokumenteres og man skal forholde sig til alt (7)
- FoMo og angst for at blive ekskluderet (6)
- Manglende digital dannelse **også for voksne (6)**
- **Tør ikke at vise "sande" jeg på sociale medier (3)**
- Stort pres på at være perfekt og opnå ydre målsætninger (2)
- konkurrence med sig selv = sin egen værste fjende (1)
- Algoritmer gøre det normale snævert og kan forstærke negativ adfærd (1)
- Fare for at blive udstillet, mobbet, krænket digitalt

Indsatsforslag

- IT i skolen
- Klimabevidst – klimaregnskab – sociale medier
- SoMe-detoxkur + vaner - Telefonen ud af klasseværelset og soveværelset
- Device fri zone og tidsrum i hjem og skole (inspiration til forældre)
- Få kontakt med kendte mennesker på fx tiktok – de skal fortælle unge mennesker at de heller ikke er perfekte og at SoMe ikke viser den rigtige verden. Og at alt er blevet redigeret.

Målsætninger

- Hylde det uperfekte – Hylde det der kendetegner dig
- Joy of missing out
- At unge bliver "ligeglade" med de sociale medier og kan tage afstand til hvad der sker – Du går ikke glip af noget
- Det almindelige skal ikke være kedeligt. Det er ikke dårligt at være anonym.
- Væk fra iscenesættelse – vis dit sande ansigt/liv/ferie
- Små skridt at vise sit "sande jeg"
- Man skal øve sig i at holde pause fra SoMe-ræset

❖ Bilag: Familie

Problematikker

- For lidt snak om at det at fejle og nedture er naturlige (9)
- For meget fokus på resultater som karakterer og talenter (7)
- Hjemmefronten er altafgørende. Problemer i familien påvirker ens overskud. Skilsmisse, konflikter, sygdom, økonomi og handicap (5)
- For meget fokus på at det perfekte opnås og for lidt på "godt nok" (4)
- Forældres ikke-udtalte forventninger om gymnasium og uddannelse (4)

Indsatsforslag

- Forældre skal sige deres forventninger højt
- Lærer skal checke at alle har en sikker base

Målsætninger

- Alle har brug for en sikker base – et sted hvor man kan slappe af
- Forældrene skal have ja-hatten på → ansvarlig og kærlig opbakning
- Netværket træder til når man bliver ramt af en krise
- Forældre skal forstå at god trivsel kan måles på andet end karakterer
- Forældre skal være bedre til at fortælle om deres nederlag

❖ Bilag: Venner

Problematikker

- Være den bedste version af sig selv. "Hvis bedre er muligt, er godt ikke godt nok." (9)
- Det er hårdt at være i et fællesskab, hvor alle præsterer eller er gode (9)
- Sammenligning mellem venner, når det kommer til social status, psykisk helbred, fysisk helbred osv. (5)
- Hvad er en rigtig ven, og hvordan finder man dem? (5)
- Sker der nok/for meget / for lidt (2)
- Hvornår er ærlighed godt og hvordan modtages det?

Indsatsforslag

- Dialogen om hvad venner er skal tages gentagende gang, og også gerne i mindre grupper så man ikke bare "glemmer" det.
- Italesætte den "gode ven" med virkelige eksempler.

Målsætninger

- Gå væk fra vores sammenligningskultur og fokuser på egne "titler"
- Ingen er perfekt → Så man behøver ikke være perfekt for at være med
- Man er tryk ved det valg man har truffet
- Anerkende sine dårlige evner "Det er okay at være dårlig til noget" (NOGET MERE)
- Du skal ikke være god til alt. Det handler om at give et bidrag til fællesskabet.
- Fællesskaber handler om det vi er fælles om. Ligeværdighed uden alle er ens.
- Nyd andres styrke og se det denne styrke bidrager med til dig og til fællesskabet. En plads til alle.
- Fællesskaber der fremhæver det gode i dig, hvor du kan være dig selv og nyde netop det.
- Godt er godt nok og du er god nok.

❖ Bilag: Den unge selv

Problematikker

- Sammenligning med andre i alle arenaer. Måler sig i forhold til succes og idealer (8)
- **Man accepterer ikke den man er (6)**
- Forestilling om det rigtige "gode" liv giver et pres (5)
- Deler ikke fejl og nederlag (3)
- Frygt for at falde igennem socialt (3)
- Køn, identitet og seksualitet (1)
- FoMo & skyldfølelse over at sige nej (1)
- **Fysiske problemer tages mere alvorligt end psykiske (1)**
- **Har ikke nok træning i følelsessprog**
- **Accepter at det er ok at være igennem en overgang fra ung til voksen**

Indsatsforslag

- HF ambassadørkorps
- Fritid frem for arbejde
- Podcasts om unge mennesker der fortæller noget om deres oplevelser med perfektionskultur, fordi på denne måde føler man at man ikke er den eneste der har det på denne måde hvor disse unge mennesker derefter fortæller hvad de har gjort for at få en bedre trivsel og et bedre fællesskab osv.

Målsætninger

- Der skal være fokus på at fortælle og lære de unge at det er fuldstændig normalt at gå igennem en overgang fra ung til voksen
- Et element der ikke lykkes får ikke alt det der er godt til at forsvinde → vælg fokus
- Mål er gode når de er realistiske