

UNGELIV I BALANCE

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



PRÆSTATIONS- OG PERFEKTHEDSKULTUR PÅ GODT OG ONDT

Langt de fleste unge i Gentofte Kommune trives både privat, i skolen og i fritidslivet. Det bekræftes i de årlige ungeprofilundersøgelser og i rapporten *Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune* fra Center for Ungdomsforskning, som inddrager lokale data, national forskning og fokusgruppeinterviews med unge i Gentofte. Her beskriver unge Gentofte som en tryk og god kommune at være ung i, hvor de oplever at have mange muligheder og et generelt privilegeret ungdomsliv.

I rapporten konkluderes det, at unge i Gentofte er ambitiøse med deres uddannelse, deres fritid, deres omgangskreds og sig 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 mange unge på deres trivsel, på deres fællesskaber og gør dem usikre på, om de er gode nok. Unge i Gentofte giver udtryk for, at de gerne vil præstere godt, men at de samtidig ønsker et mere balanceret ungeliv.

Det er let at gå rundt og tro, at man er alene om sine problemer, og derfor tro, at det ikke er okay at vise sårbarhed - for sådan gør alle andre. Fordi alle andre ikke taler om, hvem de virkelig er, pakker vi i stedet os selv væk, selvom vi alle inderst inde kender til den grundlæggende følelse af ikke at være god nok.

Ung fra opgaveudvalget

VORES FEM **MÅLSÆTNINGER**

Vi anbefaler, at vi sammen støtter, styrker og udfordrer unge i Gentofte Kommune i at balancere præstations- og perfektionskulturen ved at 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**

ET GODT AFSÆT FOR **UNGES TRIVSEL**

I Gentofte Kommune har vi en vision om at skabe de bedste rammer for et godt ungeliv. Der er allerede iværksat flere større indsatser og projekter, men der er behov for et øget fokus på præstations- og perfektionskultur. Kommunalbestyrelsen besluttede derfor i april 2022 at nedsætte opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig.

I opgaveudvalget er vi ti unge og fem politikere, der igennem en periode på otte måneder har haft til opgave at formulere anbefalinger, der kan støtte og styrke alle unge i alderen 13 – 25 år i Gentofte Kommune i at håndtere præstations- og perfektionskulturen på godt og ondt.

Vi har undervejs holdt otte møder i opgaveudvalget og har derudover fået viden og perspektiver fra forskere og fageksperter, podcast og kunstnere. Relevante medarbejdere, ledere, chefer og råd er løbende blevet inddraget for at kvalificere vores arbejde. I opgaveudvalget har vi nedsat fem arbejdsgrupper, afholdt en konference og

en minicamp, hvor mere end 300 unge, forældre, fag- og videnspersoner samt andre interesserede borgere har deltaget. Vi har i disse sammenhænge testet vores antagelser og på den måde styrket vores arbejde.

På denne baggrund har vi formuleret en række anbefalinger til, hvordan vi sammen kan støtte, styrke og udfordre unge i at håndtere præstations- og perfektionskultur i Gentofte Kommune.

Præstations- og perfektionskultur er en kompleks udfordring, som udspiller sig i alle arenaer af unges liv. Vores arbejde har derfor både givet svar og rejst nye spørgsmål.

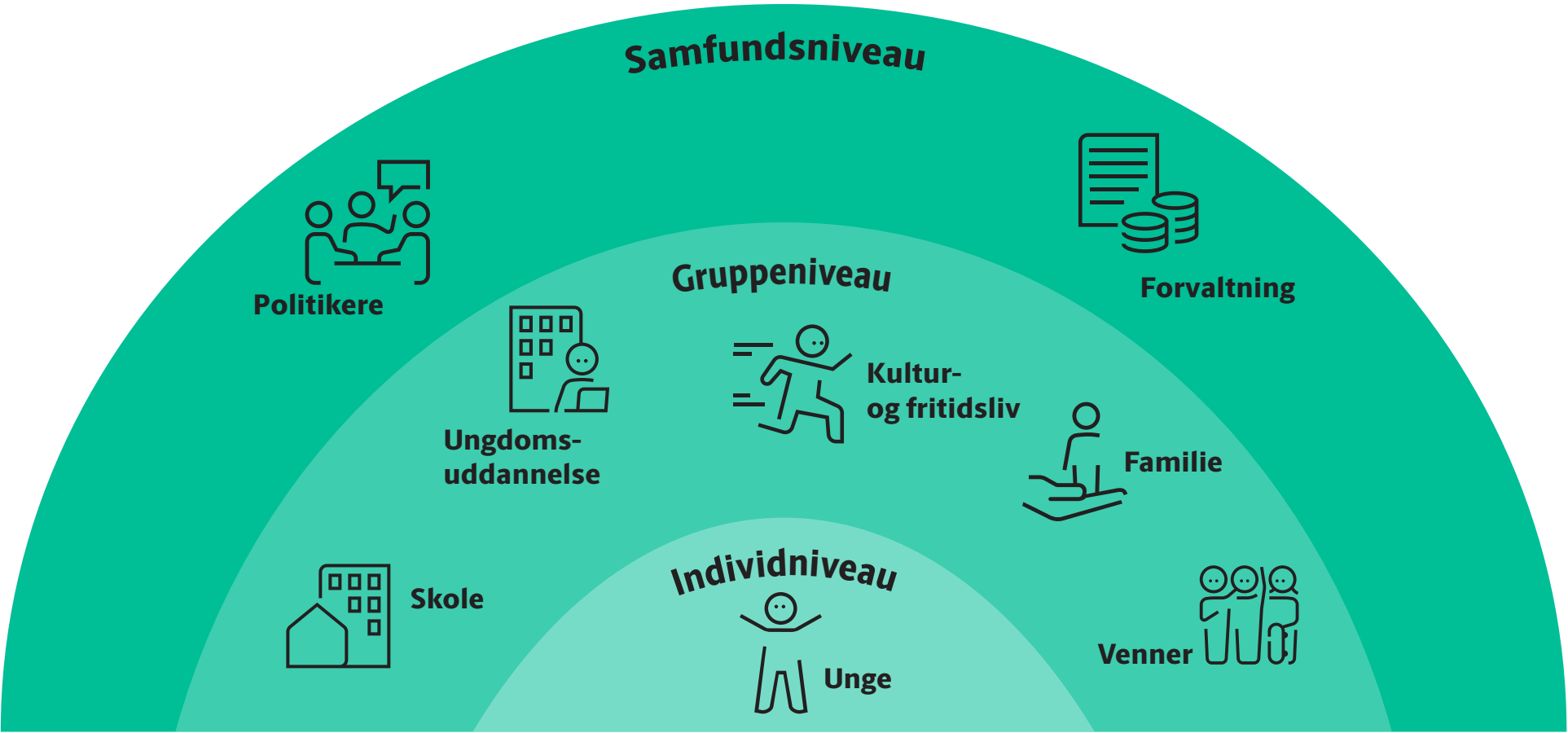
Det er vores håb, at anbefalingerne kan fungere som samtalestarter for både unge og voksne. Samtalen er et godt sted at starte, når vi sammen skal håndtere de udfordringer, som præstations- og perfektionskultur kan medføre for unges trivsel.

Det er egentlig ikke, fordi Line har gjort noget forkert, det er bare, fordi hun ikke har gjort nok. Og dette lille ord 'nok' er på mange måder den unge generations akilleshæl. Det svage punkt på den seriøst pligttopfyldende ungdomsgeneration. Som ung har man ofte en underlig følelse af at være bagud på point – uden at det nogensinde bliver klart, hvor mange point der egentlig skal til for at nå i mål. Men ét er sikkert:

Det er min egen skyld. Hvis bedre er muligt, så er godt ikke godt nok.

Christian Hjortkjær, *Utilstrækkelighed – hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*

AKTØRER OG HANDLINGSNIVEAUER



I GENTOFTE **ER VI SAMMEN** OM AT STYRKE UNGES **TRIVSEL**

Unge trivsel er et fælles ansvar. Anbefalingerne er derfor både henvendt til voksne omkring unge og unge selv. Anbefalingerne skal i det videre arbejde kommuneres målrettet til alle aktører i unges liv heriblandt politikere, forvaltninger, skoler, ungdomsuddannelser, forældre, kultur- og fritidstilbud og unge selv.

Unge er forskellige, har forskellige vilkår, kompetencer, behov og forudsætninger. Derfor har vi fokuseret på anbefalinger, der skal styrke rammerne og betingelserne for at fremme unges generelle trivsel. Vores arbejde

tager afsæt i EN UNG POLITIK og afleveringen fra opgaveudvalget Unges Sundhed og Trivsel – røg, stoffer og alkohol.

Anbefalingerne er bygget op om fem målsætninger, der alle uddybes med vores perspektiv på de primære udfordringer i afsnittet **Hvad er på spil?**, en oversigt over indikatorer for, hvornår **Vi er på rette vej**, inspiration til sammen at udforske relevante emner gennem **Spørgsmål til refleksion og dialog** samt inspiration til implementeringen i afsnittet **Ideer til handling**.

Anbefalingerne indeholder også et trivselskompas, som kan bruges, når indsatser skal udvikles, kvalificeres, prioriteres og igangsættes.

Vi anbefaler, at det fremadrettede arbejde baseres på viden og data om unges trivsel, indsatser, der fremmer unges generelle trivsel, og et tæt samarbejde med alle aktører i og omkring unges liv og ikke mindst unge selv.

Borgere fra Gentofte i alderen 14-25 år
Anne Mona Munkith Abbas Bundgaard
Alexander Samsøe Ingor
Bjørk Nelsing Petersen
Isabelle Rawaa Saleh
Louise Henriette Phister

Lukas Byca
Lukas Rühmann Cerkez
Migle Barkauskaite
Sara Idrissi Zougari
Sebastian Aarestrup Rais

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

FØLGEVIRKNINGER AF CORONA

Kommunalbestyrelsen har også bedt opgaveudvalget om at forholde sig til følgevirkninger af Corona i relation til præstations- og perfektionskultur. Da opgaveudvalget blev netsat i foråret 2021, var der en optimistisk tro på, at Corona allerede havde sluppet sit greb, men samfundet har under opgaveudvalgets arbejde fortsat været påvirket af Corona fx gennem forsamlingsforbud og skolelukninger. Det betyder, at vi ikke har haft mulighed for at se på de egentlige følgevirkninger.

I stedet har vi drøftet, hvordan situationen har påvirket unges trivsel undervejs. Vi kender alle nogen, der har haft det svært. Nogle unge har oplevet et drastisk fald i deres trivsel. Andre har oplevet stigende trivsel. Flertallet har ikke oplevet, at deres trivsel har været påvirket i nævneværdig grad. I psykiatrien er antallet af unge steget, og det er bekymrende.

På nuværende tidspunkt er der begrænset forskning på området, men de foreløbige undersøgelser viser samlet set, at det er meget forskelligt, hvilken betydning Corona har haft for unges trivsel.

Vi anbefaler derfor, at der skal være opmærksomhed på følgevirkningerne af Corona både på kort og langt sigt. Ligesom der skal være en fortsat dialog med unge om deres oplevelser af følgevirkningerne på godt og ondt i forhold til deres trivsel, fællesskaber og selvfølgelig præstations- og perfektionskultur.

Personligt førte den stigende brug af digital kommunikation til en øget skoletræthed. Hverdagen blev monoton, og det blev tydeligt for mig, hvor vigtigt socialt nærvær ansigt til ansigt er, både i forhold til min trivsel, koncentration og evne til at lære og udvikle mig fagligt.

Ung fra opgaveudvalget

❁ PLADS TIL AT TRÆFFE **EGNE VALG**

Hvad er på spil?

Præstationspres og en fremherskende perfektionskultur bidrager til, at mange unge oplever, at der kan være en stor risiko forbundet med at fejle og træffe forkerte valg, og at de ofte får en oplevelse af ikke at være gode nok. Unge vil gerne have modet og motivationen til at træffe egne valg. Også valg, der skiller sig ud og er anderledes end dem, de formoder, der forventes af dem.

Sociale medier er en stor og vigtig del af mange unges sociale liv. Det er både et sted, hvor fællesskaber vedligeholdes, og hvor nye opstår. Der kan imidlertid samtidig opstå et pres, fordi der er en forventning til hinanden om at være tilgængelige 24-7, og alt, der kan fremstå positivt, skal postes. Unge ønsker plads og mod til at sige nej og tage en pause.

Mange unge er bevidste om, at livet på sociale medier er en redigeret udgave af virkeligheden. Alligevel kan sociale medier give indtryk af, at andres liv er perfekt – og at ens eget liv bør 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 og tale med unge om det positive og negative ved sociale medier.

Unge giver udtryk for, at mange fritidsaktiviteter er for præstationsorienterede og tidskrævende. Det er svært at få tid til fritiden, når der samtidig skal være tid til lektier, arbejde, familie og venner. Unge efterspørger flere muligheder for fritidsaktiviteter, hvor man kan være med på hyggeplan og sammen med sine venner.

Der så meget, man kan gå glip af, og endnu mere man burde
Og hvis det hele løber fra en, ja så blir man ved med at spurte

Kærestesorger og konflikter kan punktere personer
De bli'r ensomme, hvis de kun har tid til overfladiske relationer

Der er intet forkert i de unges reaktioner
Så vi skal hjælpe dem med at rumme deres frustrationer

Uddrag af rapferat af Pelle Møller, minicamp
Ung i en præstationskultur den 9. marts 2022

VI ER PÅ **RETTE** **VEJ**, NÅR

- 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 mærker, at de har evnen til at 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 med at mærke efter og træffe egne valg?

IDÉER TIL **HANDLINGER**

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.

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

Tilbyd undervisning om sociale medier med fokus på både den fysiske påvirkning (fx hjernens dopaminudskillelse) ved brug af sociale medier, de kommercielle interesser (fx hvordan algoritmer spiller ind) og den sociale dimension (fx hvordan man kan undgå grænseoverskridende adfærd og digital mobning).

Udbyd oplæg, og skab rammer for dialog for både elever og forældre.

Målgruppe: Politikere, forvaltning, 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.

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

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

Målgruppe: Politikere, kultur- og fritidsliv, skoler, ungdomsuddannelser, forældre og unge

Gør det uoverskuelige overskueligt

Styrk unge i at prioritere og træffe egne valg – både i det daglige, og når større beslutninger skal træffes (fx uddannelsesvalg).

Tilbyd unge hjælp gennem dialog og værktøjer til planlægning og prioritering af hverdagen (fx i forhold til lektier, fritid, arbejde og søvn).

Tilbyd unge støtte og hjælp til at træffe store beslutninger eksempelvis om uddannelse og fremtidsplaner (fx gennem anonym rådgivning, dialog med forældre og uddannelsesvejledning). Hav fokus på at gøre de mange muligheder mere overskuelige, og tilbyd viden om, hvad tilvalg og fravalg kan betyde for fremtiden og giv indblik i muligheder for at vælge om undervejs i uddannelses-systemet.

Tilbyd forældre viden om uddannelsesmuligheder, og inddrag forældre i unges uddannelsesvejledning.

Målgruppe: Politikere, forvaltning, skoler og ungdomsuddannelser



☘ RUM TIL AT **LÆRE, UDVIKLE** OG **ØVE SIG**

Hvad er på spil?

Unge oplever, at resultatet af deres præstation vægtes højere end processen derhen. 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.

Unge har følelsen af, at fejl skal undgås. Særligt i skolen, fordi de hele tiden bliver vurderet. Derfor opleves fejl ikke som en naturlig del af det at lære.

Unge giver udtryk for, at de på et for tidligt tidspunkt skal træffe valg og lægge planer for fremtiden. Uddannelsesparathedsvurderingen i 8. klasse kan opleves som et pres og en hindring for at opnå det, man drømmer om.

Mange unge mener, at der i uddannelsessystemet er for få muligheder for at ændre retning. Samtidig giver de udtryk for, at det kan være svært at ombestemme sig undervejs, fordi det betragtes som et nederlag og opleves som pinligt.

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

Vi skal lære at være trygge – ved at falde og fejle og rejse os igen. Det skal være normalt. Det skal være OK at tabe og ikke kun lave ting, som man ved, man kan klare. For så udvikler vi os ikke.

Hvorfor er man bange for at lave fejl? Fordi man hele tiden bliver vurderet i skolen – hver eneste dag. Uden for skolen er jeg ikke bange for lave fejl.

Ung fra opgaveudvalget

VI ER PÅ **RETTE VEJ**, NÅR

- voksne omkring unge giver unge tid, rum og opbakning til at øve sig og blive dannet 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 kan fejl blive en vej til læring for mig?

IDÉER TIL **HANDLINGER**

Øget fokus på og vægtning af læringsproces

Skoler og ungdomsuddannelser skal styrke undervisningsmiljøer, som i højere grad understøtter elevsamarbejde og italesætter værdien i processen frem for fokusering på produktet/afleveringen.

Skoler og ungdomsuddannelser skal tilrettelægge 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.

Skoler og ungdomsuddannelser skal tilbyde mulighed for 'studietid', hvor elever kan lave lektier i undervisningen.

Målgruppe: Politikere, forvaltning, skoler og ungdomsuddannelser

Større valgfrihed om karakterer og ny karakterskala

Tilbyd unge mulighed for at vælge, om de ønsker at få karakterer eller feedback, og om de vil have årskarakter eller prøvekarakter - alt efter hvad de oplever giver dem et godt afsæt for læring.

Tilbyd elever og forældre viden om og indsigt i karakterer og feedbacks indvirkning på læring, og giv mulighed for at afprøve enten det ene eller andet i en periode og mulighed for vælge om undervejs.

Arbejd for en ny karakterskala, der har fokus på læring, udvikling og potentiale.

Målgruppe: Politikere, forvaltning, skoler og ungdomsuddannelser

Korte skoledage og fleksibilitet på fraværskontoen

Tilbyd kortere skoledage, så unge har tid til at udvikle sig og få forskellige erfaringer – også uden for skolen.

Det er vigtigt for samfundet og en kilde til læring og personlig udvikling, når unge engagerer sig frivilligt fx i civilsamfundet og demokratiske aktiviteter. Det er svært for unge at få tid til sådanne aktiviteter, og det besværliggøres yderligere af gældende fraværsregler.

Godskriv fravær, når unge deltager frivilligt i civilsamfundet og demokratiske aktiviteter i skoletiden og/eller etabler studieordninger på linje med elitesportsordninger.

Det er vigtigt, at unge arbejder med deres mentale sundhed ved fx psykologsamtaler. Unges behov for støtte og opbakning skal anerkendes og godskrives på fraværskontoen.

Målgruppe: Politikere, skoler og ungdomsuddannelser

❁ RAMMER FOR VENSKABER

Hvad er på spil?

Unge giver udtryk for, at det er svært at være sig selv og føle sig set, hørt og respekteret som den, man er. Det udfordrer unges relationer og kan være en hindring for at indgå i tætte og tillidsfulde venskaber.

Unge oplever, at det er vigtigt at deltage i de 'helt rigtige' sociale arrangementer. Derfor har flere unge svært ved at forpligte sig fuldt ud på én aftale og er klar til at aflyse, hvis der opstår et bedre alternativ. På den måde bliver det svært at skabe og vedligeholde 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 de i forvejen ikke har det godt med de andre deltagere.

Gode familierelationer opleves af unge som afgørende for deres trivsel. Hvis familien er udfordret af fx skilsmisse, sygdom, død, økonomi eller handicap, føler en del unge, at de mangler nogen at dele deres tanker og bekymringer med.

Vi har fået skabt nogle systemer, nogle strukturer og også en kultur, hvor vores unge oplever, at de hele tiden skal præstere for at kunne få lov til at høre til. Og det, jeg hører, der ligger under det her – hvis jeg skal grave lidt længere ned – hvorfor bliver de unge så så præstationsorienterede?

Det, jeg synes, jeg læser mellem linjerne, det er, at de oplever, at hvis ikke de præsterer, så ligger risikoen for udstødelse lige om hjørnet.

Udstødelsen socialt. Udstødelsen fra uddannelsessystemer og arbejdsmarked. Altså – ja udstødelsen.

Noemi Katznelson, *Brinkmanns briks*:
Gør dit bedste

VI ER PÅ **RETTE** **VEJ**, NÅR

- unge oplever glæden og trygheden i nære relationer, der bygger på ærlighed, fortrolighed og respekt for forskellighed. Relationer, hvor forskellighed opleves som en styrke, og hvor en konstruktiv konflikt-løsning ligefrem 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?

IDÉER TIL **HANDLINGER**

Sammen om unges trivsel

Etabler forpligtende samarbejder og fælles aftaler mellem skole/ungdomsuddannelse og forældre for at skabe gode rammer for unges fællesskaber.

Tilbyd værktøjer og inspiration til trivselsaftaler, som skoler, ungdomsuddannelser, forældre og unge kan tage udgangspunkt i.

Målgruppe: Politikere, forvaltning, forældre, unge, skoler og ungdomsuddannelser

Foreningslivet – en sikker base i unges liv

Gå i dialog med foreningslivet om, hvordan der kan skabes mulighed for, at unge kan deltage i aktiviteter og 'hyggesport' uden et konkurrenceelement. Aktiviteter, hvor trænerens fokus er på det sociale, på fællesskabet og på fastholdelsen af unge i foreningslivet.

Foreningslivet skal tilbyde aktiviteter og faciliteter, hvor unge ikke skal tilmelde sig på forhånd. Foreningslivet skal være et sted, hvor unge kan mødes, danne venskaber og have det sjovt – både i ordinære og præstationsfrie aktiviteter.

Målgruppe: Politikere, forvaltning og kultur- og fritidsliv

Støtte til præstationsfrie aktiviteter og ungenetværk

Forældre, skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv skal tilbyde rammer, hvor unge kan engagere sig i fritidsaktiviteter, der giver dem mulighed for at:

- tale frit og venskaber kan opstå
- engagere sig i aktiviteter, der er meningsfulde for dem selv, og hvor de kan gøre noget for andre
- tale sammen og blive klogere på, hvad en god ven er i både den virtuelle og virkelige verden
- mødes med andre generationer om et fælles tema eller interesse
- være i dialog med forældre
- møde synlige voksne.

Målgruppe: Politikere, forvaltning, forældre, kultur- og fritidsliv, skoler og ungdomsuddannelser

✿ STYRKE I FORSKELLIGHED

Hvad er på spil?

Unge oplever, at de skal være idealerne og indfri egne og andres forventninger. Idealerne bliver en standard, unge føler, de skal leve op til. Dermed er idealer ikke noget, de kan lade sig inspirere af eller stræbe efter. Det skaber høje forventninger til, hvordan man som ung skal være, hvordan man skal se ud, og at man skal være god til alt. Unge beskriver, at det konstante pres for at leve op til idealerne uden rigtigt at komme i mål, udfordrer deres trivsel, deres fællesskaber og følelsen af at være god nok.

Hvis man som ung ikke lever op til idealerne eller på anden måde skiller sig ud, kan det skabe 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.

Unge mulighed for at udfolde deres interesser, køn, krop og seksualitet er afgørende for deres trivsel og sociale liv. Hvis der i fysiske og digitale fællesskaber ikke er plads til forskellighed, har det betydning for, hvor ærligt unge kan fremstille sig selv. Flere unge oplever, at de ikke kan være dem, de er, hvis det er uden for normen, fordi forskellighed ses som en svaghed i fællesskabet.

Unge mangler fællesskaber, hvor de oplever tryghed i og motivation til at være dem de er, hvor forskellige kompetencer, perspektiver og baggrunde ses som en styrke, der bidrager til fællesskabet.

Ikke alle, selvfølgelig ikke, men et stadigt stigende antal unge er mere socialt engageret, mere pligtopfyldende og langt mere optaget af at leve op til samfundets idealer. Så når man siger, at ungdommen ikke er, hvad den har været, så er det for en sjælden gang i historien faktisk sandt. Men i en underlig omvendt udgave af, hvad den sætning traditionelt har betydet. Problemet er ikke, at I mangler dannelse og sans for pligt, og det er slet ikke, at I mangler skam i livet, men at I har for meget af den. En skam, der fører til psykiske lidelser og diagnoser.

Christian Hjortkjær *Utilstrækkelighed – hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*

VI ER PÅ **RETTE** **VEJ**, NÅR

- 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 støtter unge i at styrke deres relationer og evne til at samarbejde.
- unge oplever, at der er fokus på processen og samarbejdet frem mod et mål.
- unge oplever tydelige rammer for, hvornår de er i mål og har gjort det godt nok.

SPØRGSMÅL TIL **REFLEKSION OG DIALOG**

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

IDÉER TIL **HANDLINGER**

Fokus på forskellighed som en styrke for fællesskabet
Skoler og ungdomsuddannelser skal arbejde med at italesætte forskellighed som en styrke.

Der skal igangsættes initiativer med fokus på, at forskellighed kan være en inspiration og en styrke, der giver flere perspektiver på fx løsningen af en opgave.

Unge skal præsenteres 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, ungdomsuddannelser og forældre

Fagenes vægtning sidestilles
Giv mulighed for, at forskellige evner og kompetencer i højere grad kan sættes i spil.

Tilgodese og anerkend, at unge har forskellige forudsætninger og kompetencer, og giv dem mulighed for at opleve, at alle kompetencer er vigtige og kan bidrage til fællesskabet og til løsning af opgaver.

Tillæg alle fag i skoler og på ungdomsuddannelser lige status og værdi.

Målgruppe: Skoler og ungdomsuddannelser

Viden og værktøjer til forældre
Tilbyd forældre viden og værktøjer 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: Forvaltning, skoler og ungdomsuddannelser

❁ MANGE VEJE **TIL GODE LIV**

Hvad er på spil?

Mange unge i Gentofte beskriver sig selv som privilegerede, men føler samtidig, at med mange muligheder følger et stort ansvar. Flere unge i Gentofte oplever en usagt forventning om, at de skal opnå de samme gode livsvilkår for sig selv som deres forældre. Altså at de skal tage en stx, en lang videregående uddannelse og efterfølgende skabe sig en succesrig 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. 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 vægtes højere på en arbejdsplads end gode karakterer.

Unge ønsker større fokus på, at vejen gennem livet sjældent er direkte og uden bump. Unge efterspørger voksne, der tør fortælle om deres op- og nedture, og hvordan det har været med til at forme dem. Unge vil mødes af voksne, der er nysgerrige, og som støtter, styrker og udfordrer unge i at finde deres egen vej i livet.

Unge efterspørger større forståelse og respekt for, at vi kan have forskellige drømme for fremtiden og har brug for plads til at finde vores egen vej. Og selvom vi måske har de samme mål, så kan vores vej dertil forme sig helt forskelligt.

**Hvis jeg ikke er en succes, hvad er jeg så?
En taber? Normal? Er det sort/hvidt?
Er der ikke mange mellemstationer?
[...]**

**Unge skal ikke være en fjende af
virkeligheden.**

**Virkeligheden gør ondt, er vilkårlig og
består af lærerige op- og nedture.**

Kasper Morville, Sognepræst, minicamp *Ung i en præstationskultur* den 9. marts 2022

VI ER PÅ **RETTE** **VEJ**, NÅR

- 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.
- unge har en forståelse af, at livet er præget af tilfældigheder, valg og fravalg, op- og nedture.

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?

IDÉER TIL **HANDLINGER**

Ungefortællinger

Producér podcasts, videoer og oplæg af, om og med unge, der kan bruges på skoler og ungdomsuddannelser og samtidig kan tilgås af fx forældre og unge selv. Det kan være et ungedrevet initiativ med støtte fra erfarne podcast-, video- og foredragsfolk. De kan fx indeholde fortællinger om unges oplevelser med præstations- og perfektionskultur, og hvad der kan fremme trivsel og stærke fællesskaber. Disse fortællinger skal vise, at man som ung ikke er alene om at have udfordringer.

Målgruppe: Politikere, forvaltning, skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv, forældre og unge

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 offentligt tilgængelige og kunne bruges af flere, fx i undervisning eller over middagsbordet.

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

Målgruppe: Politikere, forvaltning, kultur- og fritidslivet, skoler og ungdomsuddannelser, forældre og unge

Dit valg er ikke endegyldigt

Skab en kampagne målrettet unge, der sætter fokus på, at valg meget sjældent er endegyldige, men en måde at bevæge sig fremad på. Hvis valget viser sig ikke at være det rigtige, kan man træffe et nyt.

Kampagnen kan blandt andet sætte fokus på, at et fravalg kan være et tilvalg. Fx kan et nej til sociale aktiviteter være et tilvalg af tid til sig selv, og valg af uddannelsesretning er ikke et definitivt karrierevalg.

Målgruppe: Politikere, forvaltning og unge

TRIVSELSKOMPAS

For at understøtte implementeringen af anbefalingerne har vi udviklet et trivselskompas, der skal bidrage til at sikre udvikling, kvalitet og forankring i det langsigtede og fælles arbejde med at støtte, styrke og udfordre unge i at håndtere præstations- og perfektionskultur på godt og ondt.

FREMME AF UNGES GENERELLE TRIVSEL

Fokus på at fremme unges generelle trivsel blandt andet ved at skabe mulighed for, at unge kan gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt.

BEDST FORELIGGENDE VIDEN

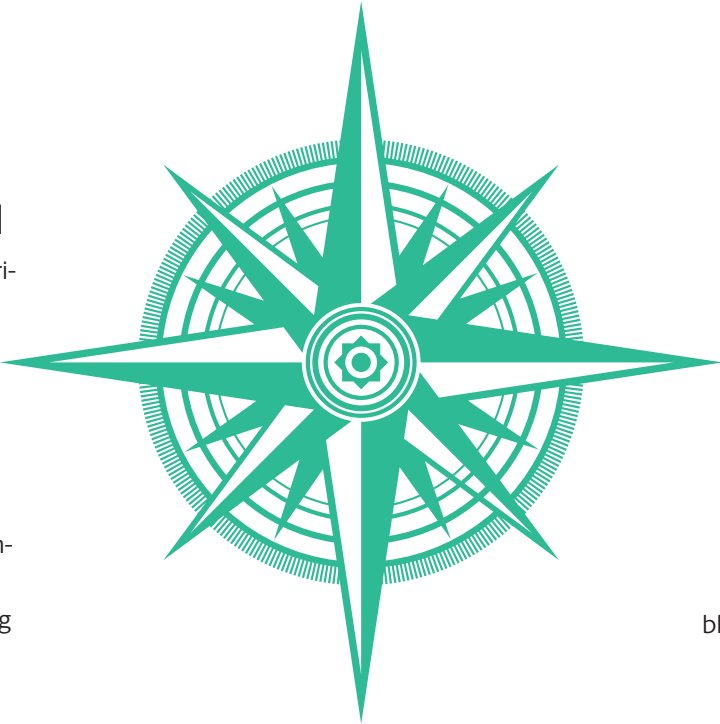
Forsknings-, evidens- og teoribaserede indsatser prioriteres i samarbejde med unge.

LANGE SEJE TRÆK

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

START HURTIGST MULIGT

Forebyggelse gennem tidlige indsatser skaber mulighed for at forhindre problemer i at opstå eller vokse sig store.



IKKE YDERLIGERE PRES

Indsatser skal ikke skabe yderligere pres på unge.

HANDLEMULIGHEDER PÅ FLERE NIVEAUER

Der skal være indsatser på både samfunds-, gruppe- og individniveau. På den måde kan vi i fællesskab og på alle arenaer bidrage til at skabe gode rammer for unges trivsel.

UNGE INDDRAGES

Unge skal inddrages og tage medansvar for at skabe ungeliv i balance.

GODT FOR DE FLESTE, NØDVENDIGT FOR NOGLE

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



Fremad, fremad

Fremad, fremad skriger fremdriftsreformen Skriger din telefons tågehorn, når den ringer om morgenen Men du behøver skam slet ikke en alarm for konstant at være i alarmberedskab Fremad, fremad Og så derudad For der er så meget du skal nå Den der løbetur Instagram Worthy havregrød og selvtortur, for når du tænker på fremtiden halser du altid håbløst bagefter dit ur Fremad, fremad Skriger din ubesluttede fremtid Skriger dit mindreværdsvandvid Der dagligt kræver, at du holder alle døre åbne på samme tid, og du farer rundt som en flue i et glas En adrenalinberuset travhest Så du er sikker på, at en kubikmillimeter af det potentiale ikke går tabt Fremad, fremad Scroller i dit feed Think different, just do it, maybe it's maybeline Du skal have noget nyt, være noget nyt, Unboxe selvet dagligt for at være med på moden Tik tok siger Tik tak, tiden går Selvtak, for selvhad Og den utilstrækkelighed, der opstår Når man sluges af en algoritme Lammes af alt det du kunne og helt bestemt burde være Fremad, fremad Skriger noget, mens du famler blindt For at finde fodfæste I en flux, der altid kræver handling Flagrende fingre griber efter det uhåndgribelige I frygten for at træde et skridt i den forkerte retning Fremad, fremad Skriger dit karakterblad Dine 10-taller, der kunne have været 12-taller Dine likes, der kunne have været flere Din fest, der kunne have været sjovere Og dine venner, der kunne have været flere Dine forældre, der kunne have været mere stolte Selvom du ved, de taler sandt, når de siger, at de er stolte, og de elsker dig Men du alligevel ikke tror på dem I det mindste kunne det bare ligne det på Facebook og ligne det, når du mødte ind i skolen efter endnu et mental breakdown, som ingen så Fremad, fremad Skriger samfundets stemmer Der nok kommer et sted fra Men runger højest indefra Fremad, fremad Selvhad og fremtid Hvad skal du blive til? Bedre end de andre Men aldrig rigtig sige det Du skal være Den, der altid løber Men kun sveder for tillukkede skodder Den, der løber fremad Men aldrig rigtig stopper.

Nicoline Christensen

Fremført ved minicamp *Ung i en præstationskultur* den 9. februar 2022