

KALD MIG BARE SNOWFLAKE

ET UNDERVISNINGSMATERIALE OM PRÆSTATIONSKULTUR OG UNGES TRIVSEL





INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION	3
HVAD SKAL I?	4
DEL 1: HVAD MENER FREJA?	5
DEL 2: ET KRITISK BLIK PÅ UNGES MISTRIVSEL	6
Opgave 1: Må vi kritisere samfundet?	6
Opgave 2: Halvdelen af alle unge oplever mistrivsel	8
DEL 3: HVAD MENER I SELV?	11
Opgave 1: Menneskebarometer	11
Opgave 2: Lav et opråb	12
DEL DIN MENING	13

OM MATERIALET

Undervisningsmaterialet er skabt i forbindelse med en 2-årig bevilling fra Ebbefos Fonden til C:NTACT i årene 2024-2025 til at sætte fokus på unges trivsel.

Undervisningsmateriale er udarbejdet af:

C:NTACT v. Mary Tesfay, Emilie Kræmmer Ozol og Nathalie Ida Fretté Schöenberg

Podcasts, optaget: Mary Tesfay og Nathalie Ida Fretté Schöenberg

Podcasts, musik og klipning: Aisha Thorsen

Illustrationer: Dagmara Krawczyk, fortæller i C:NTACTs forestilling RESTGRUPPEN, 2023

Grafik: HOFDAMERNE /Lea Rathnov

► INTRODUKTION

Vi lever i et samfund, hvor alting går hurtigt. Et samfund hvor der er et stort fokus på præstation og hvor vi hele tiden bliver bombarderet af information. Det påvirker særligt unge mennesker, da man som ung er i sine formative år og derfor er mere påvirkelig.

Flere unge i dag end tidligere mærker derfor, at deres liv og hverdag stresser dem. At de skal præstere, se ud på en bestemt måde, jonglere skole, job, sociale medier, venner, fester, fritidsaktiviteter og kæreste på én gang. Og de har en oplevelse af at de skal løbe hurtigere end de kan for bare at kunne følge nogenlunde med. I medier og blandt fagfolk taler man derfor om, at vi i dag har en decideret trivselskrise blandt unge.

Men hvordan ser tallene egentlig ud? Hvorfor mistrives så relativt mange unge? Hvad kan man gøre ved det? Og er det hele de unges egen skyld, samfundets skyld eller måske noget helt tredje?

I dette undervisningsmateriale kommer I omkring lidt af hvert, som nuancerer problematikken, og som forhåbentlig giver jer nye perspektiver og sætter gang i nogle refleksioner hos jer.



► HVAD SKAL I?

Undervisningsmaterialet består af en række gruppeøvelser, som I kommer til at arbejde med. Nogle er samtalebaserede øvelser. Andre er øvelser, hvor I kommer til at skulle bevæge jer. Og så er der en enkelt skriveøvelse, hvor I skal lave et opråb.

I undervisningsmaterialet møder I også Freja på 21 år. I en mini-podcastserie fortæller Freja om, hvordan hun selv har mærket pres i ungdomslivet, og giver sit bud på hvorfor hun mener, at mange unge i dag har det svært. Hun fortæller også, hvordan hun selv coper med presset, og hvad hun mener forældre og samfund kan gøre for at støtte op om og hjælpe de unge.

Vi håber, at du og dine klassekammerater med dette undervisningsmateriale vil opleve at få relevant viden om hvad der presser unge i dag, konstruktive bud på hvordan samfundet og unge selv kan håndtere det og sidst, men ikke mindst, finder inspiration i Freja, der deler sine personlige erfaringer med jer.

Go' arbejdslyst!





DEL 1

HVAD MENER FREJA?

[Gruppe- og klasseøvelse]

Mød Freja. I de tre mini-podcasts fortæller hun om, hvad hun mener, der presser de unge i dag, og hun fortæller om hvordan hun selv coper med det, og hvad hun mener, at samfundet, familien eller I unge selv kan gøre for at ændre det.



1. Hvad oplever du presser de unge i dag?



2. Hvordan coper du selv med det?



3. Hvad mener du, at samfundet, forældre og/eller de unge selv kan gøre for, at de unge får det bedre?

I grupper af 3-5 personer lytter I til de 3 spørgsmål og diskuterer nedenstående arbejds-spørgsmål. I slutter af med en fælles opsamling i klassen, hvor I deler, hvad hver gruppe har snakket om.

ARBEJDSSPØRGSMÅL TIL MINI-PODCAST

1. Start med at gengive med egne ord, hvad Freja fortæller i de tre mini-podcasts.
2. Kan I genkende de ting, hun taler om? Er der andre ting, I kan tilføje til, hvad I synes presser de unge?
3. Hvilke måder coper Freja med det på, når hun oplever at være presset, stresset eller på andre måder har det svært?
4. Hvordan coper I selv med det, når I føler, at tingene er svære?
5. Hvad mener I, der skal gøres for, at unge får det bedre?

OPSAMLING I KLASSEN

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne. Sørg for at hver gruppe kommer med input.



DEL 2

ET KRITISK BLIK PÅ UNGES MISTRIVSEL

Denne del af undervisningsmaterialet er baseret på teoretiske og faglige bøger og artikler om samfundskritik og unges trivsel.

Der er to opgaver. Til hver opgave er der en række arbejdsspørgsmål, som I skal arbejde med i grupper af 3-5 personer. For hver opgave, skal I lave en opsamling i klassen.

(Opgaverne kan laves uafhængigt af hinanden).

► OPGAVER 1

Må vi kritisere samfundet?

Sociologen Rasmus Willig peger på en tendens i vores samfund. Det er en tendens, der handler om, at vi er gået fra at kritisere samfundet til i stedet at kritisere os selv.

Tilbage i 1960'erne og 70'erne var der generelt en kultur for at være kritisk over for systemet og politikeres beslutninger. Det var derfor mere normalt, at folk brugte vendingen; "det er samfundets skyld". På den måde kiggede man altså mere efter at identificere problemer og mulige løsninger i samfundet generelt end på individniveau. Når vi møder et problem i dag, kigger de fleste i stedet indad og får tanker som; "jeg er ikke god nok", "jeg må blive bedre", eller "jeg må arbejde hårdere med mine potentialer". Man kan med andre ord sige, at kritikens karakter har skiftet fra at være samfundskritik til at være selvkritik.

Det, mener Rasmus Willig, er et problem, fordi de udfordringer vi oplever, ofte har noget at gøre med den måde, vores samfund er indrettet på og de politiske beslutninger, der er blevet taget på vores alle sammens vegne.

Et eksempel, som Rasmus Willig kommer med, er, at der i folkeskolen og gymnasiet er blevet indført en meget større mængde krav og tests til eleverne. Det lægger et større pres og potentielt stress og mistrivsel for eleverne. Mange vil her tænke, at man selv er problemet, hvis man ikke har det godt i det. Men vi glemmer, at de mange test og krav i skolen er en politisk beslutning. Det vil sige, at det ikke er givet, at der nødvendigvis skal være en vis mængde krav og test i uddannelsessystemet. Det er med andre ord forskellige politikere og beslutningstagere, der har bestemt hvordan uddannelsessystemet (folkeskole, ungdomsuddannelser osv.) er organiseret og skruet sammen. Det betyder også, at det ikke nødvendigvis behøver være på den måde, som det er i dag. En måde at få indflydelse på, hvordan skolen skal være, er at dele sin mening og på den måde være en del af en aktiv offentlig debat. Det er også netop her, at samfundskritik kommer til sin ret.

Kritik kan virke som noget negativt. Men Rasmus Willig mener, at kritik i virkeligheden er meget vigtig for os som mennesker og som demokratisk samfund i det hele taget. Han begrundet det for det første med, at den øgede selvkritik kan lægge et unødvendigt stort pres og stres på det enkelte menneske. Det gør det, fordi man risikerer at stille sig selv til ansvar for noget, som i virkeligheden er et strukturelt problem i samfundet. For det andet er den udprægede selvkritik et problem for vores demokrati. Det er den, fordi et stærkt demokrati kræver en aktiv og kritisk offentlig debat. Hvis den kritiske offentlige debat fralægges til fordel for udelukkende at kritisere sig selv i stedet, er det dermed en trussel for vores demokrati, mener Rasmus Willig. Kort sagt er den udadvendte kritik enormt vigtig, fordi det kræver, at nogen påpeger et problem, for at man kan ændre på noget. På den måde kan man sige, at kritik er vigtig for, at vi sammen kan skabe de bedst mulige liv og samfund.

Spørger man ”må vi kritisere samfundet?”, så ville Rasmus Willigs svar dermed være ”Ja! Og gør det gerne, både for din egen og demokratiets skyld”.

Rasmus Willigs teori kan læses i bogen *Kritikkens U-vending* fra 2013

ARBEJDSSPØRGSMÅL TIL OPGAVE 1

1. Beskriv med egne ord hvad det er for en tendens, Rasmus Willig ser i vores samfund i forhold til kritik.
2. Er du enig i Rasmus Willigs teori? Uddyb hvorfor – hvorfor ikke.
3. Diskutér hvilke fordele og ulemper der er ved de følgende modeller for kritik
4. a) at vi primært vender kritikken mod samfundet
b) at vi primært vender kritikken indad mod os selv
c) at vi finder en balance, hvor vi gør begge dele
5. Kom hver især med et bud på hvilken af modellerne for kritik, som, I selv mener, er bedst.
6. Hvis du skulle pege på én ting, som du gerne vil kritisere på enten din skole, i din kommune eller i samfundet generelt, hvad skulle det så være?

OPSAMLING PÅ OPGAVE 1

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne.
Sørg for at hver gruppe kommer med input.

► OPGAVE 2

Halvdelen af alle unge oplever mistrivsel

Unge hverdag er i dag meget presset, og mistrivlsen stiger. De skal klare sig godt i skolen, have et godt socialt liv med mange venner, have mange likes på TikTok og Instagram og have det fede studiejob. Et forskningsprojekt fra Center for Ungdomsforskning (CeFU) på Aalborg Universitet gør det klart, at mistrivlsen blandt unge er omfattende og et stort problem. Før i tiden ramte mistrivlsen mest unge, som i forvejen var udsatte, fordi de eksempelvis havde en belastet barndom og sociale problemer, men i dag rammer mistrivlsen unge fra alle samfundslag.

3 grunde til øget mistrivsel

Forskningsprojektet peger på 3 overordnede årsager til, at mistrivlsen blandt unge er i stigning - og hvorfor den rammer anderledes, end den gjorde tidligere.

1. **Acceleration (øget tempo):** Alting skal gå hurtigere og hurtigere. Man skal hurtigere igennem uddannelsessystemet og kan have en følelse af, at man skal vide, hvad man vil med livet meget tidligt, ellers bliver man ikke lykkelig. De unge har en stærk følelse af, at deres liv i højere grad end tidligere afhænger af, hvad de er i stand til og deres individuelle valg. Der er konstant pres fra flere sider, og de er bange for at sige nej, i frygt for at sakke bagud eller stå udenfor fællesskabet.
2. **Præstation:** Der skal præsteres mere og mere. Uddannelsesreformer*, nationale test og bedømmelser er med til, at unge hele tiden skal træffe valg om fremtiden og kæmpe for at følge med de faglige krav. Det kan resultere i, at de unge også sætter højere krav til sig selv. Socialt oplever de også et pres for at passe ind og være inkluderet i fællesskabet, som forstærkes af de sociale medier.
3. **Psykologisering:** Man prøver at finde psykologiske forklaringer på, hvorfor noget er, som det er. Der er et øget fokus på, om man har sig selv med i alt, hvad man gør. I forskningsprojektet er begrebet tæt forbundet med individualisering. Psykologiseringen kan hjælpe de unge til at forstå og håndtere alle de tanker, følelser, ansvar og beslutninger, de står overfor, men det kan også resultere i, at de unge vender problemerne indad, bliver selvkritiske og tror, at det er dem, "den er gal med".

*REFORM: ændring af en eksisterende, fortrinsvis samfundsmæssig, struktur eller ordening med henblik på at gøre denne struktur eller ordening bedre og mere tidssvarende.

(Kilde: Den Danske Ordbog)

Forskningsprojektet er lavet med besvarelser fra over 2.000 unge mellem 16 og 25 år, og her fandt de frem til, at:

- Næsten 50% af unge oplever en grad af mistrivsel.
- 50% af unge har svært ved at leve op til deres egne forventninger til fremtiden
- 50% er presset over, at de skal meget hele tiden
- 33% oplever at det er svært at leve op til de krav, der bliver stillet til dem.
- 25% oplever pres over, at de skal se ud på en bestemt måde.

I projektet er der eksempler på unge, som er så presset, at de oplever angst, depression, søvnløshed, taber håret og pludselige sammenbrud.

”Mange fortæller, at de løber og løber og har prøvet at tage sig sammen, indtil de pludselig kollapse og bryder fuldstændig sammen (...) Der er ikke nogen af de unge, vi har fulgt, hvor jeg tænker, at det bare er et spørgsmål om, at de bare skal tage sig sammen (...) Jeg er alvorligt bekymret for, at vi bare kigger ind i nogle stigende tal for mistrivsel blandt unge, hvis vi ikke for alvor går ind og gør noget ved rammerne, vi har omkring ungdomslivet i dag”, siger professor og centerleder på CeFU, Noemi Katznelson.

De digitale medier spiller også en rolle for unges trivsel. De indeholder mange gode ting, hvor børn og unge skaber sociale relationer, danner venskaber og deler deres interesser med andre, der er optaget af det samme gennem deres digitale verden. Men de kan samtidig være medvirkende til at give de unge et forstyrret selv- og kropsbillede. Undersøgelser viser eksempelvis, at rigtig mange unge ikke lægger billeder op uden at redigere dem først. Samtidig kan sociale medier forstærke følelsen af FOMO, da man kan følge med i alle de “fede ting, alle andre laver” 24/7. Onlinemobning er også en konsekvens af de digitale medier, og en undersøgelse viser, at flere børn og unge oplever mobning online end offline. Mobning online hører ind under det, man i dag kalder for digitale krænkelser. Digitale krænkelser kan være alt fra, at nogen deler en pinlig video af én på nettet til seksuelle krænkelser.

- Hvis du oplever eller har oplevet digitale krænkelser, kan du altid søge hjælp hos Red Barnets SletDet Rådgivning. Læs mere her: <https://sletdet.redbarnet.dk>.

Læs mere om CeFus rapport her: [Introduktion til CeFUs rapport og DR-artikel om rapporten](#) / Læs mere om digitale medier her: [Videnskab.dk-artikel om digitale medier og DeSHAME - digitale krænkelser, Red Barnet](#)

ARBEJDSSPØRGSMÅL TIL OPGAVE 2

1. Hvad siger CeFUs rapport om unges mistrivsel?
2. CeFU nævner 3 grunde til øget mistrivsel. Fortæl med egne ord, hvad de 3 grunde er, og hvad de betyder for unge.
3. Kom med eksempler på, hvordan de 3 grunde ser ud i jeres/unges hverdag.
4. Hvad tror I selv, kan være med til, at mange unge mistrives i dag?
5. Hvilke fordele og ulemper har de digitale medier?
6. Har I oplevet, at de digitale medier påvirker jer positivt/negativt?
7. Hvad kan man selv gøre for at cope med de ting, som presser én i hverdagen?
8. Hvad kan skolen, familien, samfundet eller andre gøre for at gøre det lettere at være ung?

OPSAMLING PÅ OPGAVE 2

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne.
Sørg for at hver gruppe kommer med input.





DEL 3

HVAD MENER I SELV?

På en kreativ måde kommer I nu til at skulle arbejde med jeres egne oplevelser med pres i ungdomslivet og I får mulighed for selv at give udtryk for, hvad der skal ændres i samfundet, så unge kan leve et ungdomsliv med mindre pres.

► OPGAVE 1

"Menneskebarometer"

[Klasseøvelse]

I denne øvelse skal klassen bruge gulvplads. Hver elev skal kunne bevæge sig fra den ene ende til den anden. Den ene ende har tallet 1, der svarer til at du er helt uenig. Den anden ende har tallet 10, der svarer til, at du er helt enig.

Din lærer læser nogle forskellige udsagn højt. Du svarer ved at stille dig i rummet alt efter hvor enig eller uenig du er. Du kan kun svare for dig selv og der findes ingen forkerte svar.

Kig nu rundt på hinanden. Er der mange, der står det samme sted? Eller står I mange forskellige steder? Er I overrasket over, hvordan I står? Mens I står på jeres valgte placering, prøv at snakke om hvorfor I står, som I gør. Det behøver ikke være alle, der svarer på hvert udsagn, men tag gerne et par elever for hvert udsagn, så alle får mulighed for at fortælle om egen placering.

Udsagn til menneskebarometeret som læreren læser højt:

- Jeg kan godt lide at lære nye ting
- Jeg synes nogle gange, det kan være svært at starte på noget nyt
- Jeg synes, at der er for mange krav, man skal leve op til
- Jeg mener, at det "rigtige" ungdomsliv er forskelligt fra person til person
- Jeg synes, at perfektionskultur fylder for meget
- Jeg har en følelse af, at ting går alt for hurtigt
- Nogle gange fylder SoMe for meget
- Jeg føler nogle gange, at det er min egen skyld, hvis jeg ikke kan overskue skolen
- Jeg synes, at det er samfundets skyld, at unge er så presset i dag
- Jeg har fundet nogle gode måder at håndtere det på, når jeg begynder at føle mig presset

► OPGAVE 2

Lav et opråb!

Opråbets omfang er afhængigt af den tid, som I bruger på det. I kan vælge at bruge én lektion på det og lave en kortere version, eller bruge en dobbeltlektion og komme i dybden med opråbet.

Brug jeres stemmer og lav et opråb! I et demokrati er det vigtigt at bruge sin stemme. For ved at bruge jeres stemme kan I være med til at forme vores samfund. Men det at bruge sin stemme, hvad enten det er i tale, på skrift, gennem kunst eller andet, så er det som en muskel, der skal trænes for at den kan blive stærk – og det kræver øvelse. Det kræver nemlig øvelse at turde give sin mening til kende og det kræver øvelse at indgå i en demokratisk samtale med andre, særligt når man er uenig. Med denne øvelse får I mulighed for at øve jer, for I skal lave et opråb om noget I synes er vigtigt.

Opråbet skriver I en gruppe, det skal handle om noget, I tror vil kunne gøre en forskel for unges trivsel og skal være skrevet til en af målgrupperne forneden.

Sådan gør I

- Gå sammen i grupper af 3-4 personer
- Sæt en timer på 5 minutter og skriv hver især ned hvilken *målgruppe* I gerne vil skrive til og hvilket *emne* I gerne vil skrive om.
Målgrupperne I skal vælge imellem er:
 - » Politikerne (f.eks. i jeres kommune eller Folketinget)
 - » Skolen (f.eks. lærerne og rektor)
 - » Forældrene
 - » Andre unge
- Efter de 5 minutter: del med hinanden i gruppen hvem I hver især gerne vil skrive til og om hvad. Derefter skal I blive enige om, hvis forslag I går videre med.
- Skriv opråbet i fællesskab. Når I er færdige, skal I dele opråbet med resten af klassen.

Lad jeres stemme blive hørt og del opråbet!

En del af det at bruge sin stemme er også at blive hørt, og det kan I blive ved at dele jeres opråb til den målgruppe, som I har skrevet til. Alt efter hvem I har skrevet til, er der forskellige steder, I kan sende det hen:

- Forældre kan I sende til på Aula/andet intranet (evt. få jeres lærer til at dele det)
- Politikerne: Google "kommunalbestyrelse" + navnet på jeres "kommune" og find frem til en politiker, I vil sende jeres opråb til.
- Andre unge: f.eks. de andre klasser via Aula/andet intranet eller andre steder I selv finder
- Del det med os på C:NTACT! Vi vil meget gerne læse jeres opråb!

God skrivelyst!

► DEL DIN MENING

Vi vil meget gerne høre, hvad I synes, om undervisningsmaterialet!
(Hvis I kun har brugt dele af materialet, kan I sagtens svare på spørgeskemaet alligevel)

Brug 3 minutter i klassen på, at eleverne besvarer dette anonyme spørgeskema:

Spørgeskema - elevaluering

Til lærerne; I må gerne udfylde dette spørgeskema:

Spørgeskema - lærerevaluering

TAK for at hjælpe os med at blive klogere på, hvad der fungerede og måske ikke fungerede i det materiale, I lige har arbejdet med.

