

# UNGDOM OG TRIVSEL

Størstedelen af unge i Danmark trives og har det godt. Men de seneste år har vi været vidner til en stigende mistrivsel blandt unge, der blandt andet ses ved en forøgelse i antallet af psykiske lidelser som stress, angst og depression. Den nationale sundhedsprofil af 2021 af Sundhedsstyrelsen viser, at hver tredje unge kvinde og hver femte unge mand mellem 16-24 år har dårligt mentalt helbred og at hver fjerde unge kvinde har tegn på ensomhed mod 12 procent blandt danskerne generelt. Der er flere bud på, hvad udviklingen kan skyldes, men der er bred enighed om, at en udbredt perfektions- og præstationskultur er med til at skabe en presset ungdom. På denne telt safari skal I undersøge, hvordan forskellige organisationer arbejder med at bekæmpe den udbredte mistrivsel blandt unge. Først skal I dog bringe jeres egne tanker og holdninger i spil.

## Snak sammen i par eller grupper

- Hvad kendetegner jeres ungeneration i dag vs. jeres forældres generation, da de var unge? Tror I forventningerne til ungdommen er anderledes i dag? På hvilke måder? Hvis I har tid og lyst kan I foretage en voxpop, hvor I stiller personer fra andre generationer end jer, et eller flere korte spørgsmål, som I optager.
- Hvilken rolle oplever I, at sociale medier spiller ift. den stigende mistrivsel blandt unge? Kan platforme som BeReal og Snapchat agere modsvar til en mere poleret virkelighed?
- Hvilken magt har ungdommen ift. at vende udviklingen og skabe bedre betingelser for at opnå et godt ungdomsliv? Søg evt. svar hos forskellige organisationer på pladsen.

## Inspiration til aktiviteter på UFM

- I Youth Power-teltet finder I organisationer der arbejder med sundhed og trivsel. Besøg fx Headspace, der tilbyder gratis, anonyme og uforpligtende samtaler til alle unge mellem 12-25 år.
- I Handlefællesskaber-teltet kan I finde en række civilsamfundsorganisationer. Disse organisationer vil ofte have mange frivillige og måske civilsamfundet kan være med til at skabe endnu bedre tilbud, som imødekommer alt det svære.

### Onsdag den 6. september

- Kl. 10.30-11.15: Åbningsindslag hos P3 Missionen: Hvad gør dig glad? Samme tid torsdag
- Kl. 11-11.45: Mød Jonas - konspirationsteorier og internettet bragte ham tæt på at begå terror i København i tematelt TEMPTATION ISLAND
- Kl. 13.00: En samtale med folk der lider eller har lidt af ensomhed om årsagerne og mulighederne for bedring af ensomhed blandt unge i Dybet

### Torsdag den 7. september

- Kl. 10.00: Jeg har aldrig... en samtale om pres og forventninger i den danske ungdomskultur i Dybet
- Kl. 11.00-11.45: Mød Jesper - en tidligere Hooligan fra Vestegnen i tematelt TEMPTATION ISLAND