

# DET GODE UNGDOMSLIV



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. Undersøgelser viser, at hver tredje unge kvinde og hver femte unge mand mellem 16-24 år har dårligt mentalt helbred. 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 teltsafari 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:

## Diskuter to og to

- Hvad kendetegner jeres ungegeneration i dag vs. jeres forældres generation, da de var unge? Tror I forventningerne til ungdommen er anderledes i dag? På hvilke måder?
- Hvilken rolle oplever I, at sociale medier spiller ift. den stigende mistrivsel blandt unge? Kan platforme som BeReal og Jodel 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?

På baggrund af jeres diskussion skal I udforme 2-3 spørgsmål, I vil stille til forskellige organisationer på jeres teltsafari.

## På telt-safari

- Gå til Sundhed og Trivsel-teltet og tal med **Social Sundhed**, som sætter fokus på psykisk sårbarhed og psykisk sygdom blandt unge. Her kan I indgå i spændende samtaler om, hvad der er svært ved at være ung i dag, og hvordan civilsamfundet kan være med til at skabe endnu bedre tilbud, som imødekommer alt det svære. I Sundhed og Trivsel-teltet kan du også besøge **Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden**, hvor I blandt andet kan quizze og debattere om alkoholkulturen blandt unge. I kan også finde **Headspace** i teltet, og blive klogere på deres indsats med at hjælpe og rådgive unge, der oplever psykiske udfordringer.
- Besøg **Det Ethiske Råd** og **Dataetisk Råd** i Samfund A-teltet. Undersøgelser viser, at særligt unge trækker sig fra debatten på sociale medier, fordi tonen er for hård. Når man forsøger at blande sig og give sin mening til kende, mødes man ofte med beskeder som "unge har ikke nok livserfaring, og bør derfor ikke udtale sig" - også når det er emner, der netop handler om unge og unges trivsel. Er det et demokratisk problem, at unges perspektiver mangler i debatten? Bør der være strammere regler for regulering og moderation af kommentarspor? Eller er det tværtimod et angreb på ytringsfriheden? Det, og meget andet, kan I diskutere her gennem forskellige aktiviteter, talks og workshops.

TIP: Besøg den mindre og intime scene Dybet, hvor tabubelagte eller sårbare emner kan deles frit i et trygt forum.