



UNGDOM, FÆLLESSKAB OG TRIVSEL

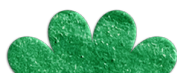
Velkommen til UFM'24! Du har valgt at undersøge temaet "Ungdom, Fællesskab og Trivsel" i løbet af festivalen. Her er din guide til, hvordan du på bedst mulig vis kan dykke ned i de facetter af temaet, som DU synes er spændende. Vi vil derfor opfordre dig til at dvæle ved det, DU synes er fedt; Stop op, hold pauser, lyt, sig frem og hav det sjovt.

OPVARMNING

Lidt at reflektere over

Størstedelen af unge i Danmark trives og har det godt. Men i 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 viste, 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.

Refleksionsspørgsmål

- Hvad kendetegner jeres unge generation 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 spørge omkring jer; stil de samme spørgsmål til personer fra andre generationer end jer selv.
 - Hvilken rolle oplever I, at sociale medier spiller ift. den stigende mistrivsel? Kan platforme som BeReal, Snapchat, TikTok 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?
- 
- 
- 

LET'S GO!

Dyk ned i temaet gennem de mange events. Du skal ikke nå det hele. Husk at vælge den rigtige dag!

Herunder finder du:

- Temaprogram for onsdag
- Temaprogram for torsdag
- Hva' nu?
- Tag en pause

ONSDAG

Åbningstale

UFM'24 x Lasse Dein

10:00

HOVEDSCENEN

Lev & Lad leve

Brandtale af Emily Olander

10:15

ØLKASSEN

KVINFO

Brandtale af Henriette Laursen

10:25

ØLKASSEN

Oplev Øjeblikket i dit SocialSpace: En Walk & Be-Tur

Socialspace

10:00 - 10.45

Trivsel

Du kan ikke redde verden, men du kan lære

Psykisk Førstehjælp Ungdommens Røde Kors

09:00 - 12.00

Medborgerskab og Solidaritet

SocialSpace bygger bro over generationskløften

Socialspace

11:00-11:45

Trivsel

Hvad er et lykkeligt liv?

DFUNK - Dansk Flygtningehjælp Ungdom

11.00 - 12.00

Menneskerettigheder

Scenekunst og unge stemmer

RØST x Det Kongelige Teater

11:30-12.00

HOVEDSCENEN

Freestyle-rap om unges drømme

Tuborgfondet x Rapolitics

12.00 - 12.30

Klima og Bæredygtighed

Hækleworkshop m. Rose Svane

Vores sted - Realdania

12.30 - 13.30

Trivsel

Dialogspil om digitale krænkelser

Red Barnet x SletDet

12:30 - 14.30

Foodcourt

En tur til helvede og tilbage igen

headspace

13.00 - 13.45

Trivsel

Skønlitterær aktivisme: Panelsamtale om ensomhed

De-Serien

13:00-13:45

Litteratur og Trivsel

Hvorfor er det fedt at være ung i Norden?

Nordisk Ministerråd

13.30 - 14.00

HOVEDSCENEN

Hvor meget fællesskab kan man skabe på 38 kvm?

Vores sted - Realdania

13.45 - 14.30

Trivsel

Mindhelper & Monopolet

Mindhelper

14:00 - 14.45

Litteratur og Trivsel

TORSDAG

SocialSpace og Monopolet: Hverdagsdilemmaer

Socialspace

09:00-10:00

Trivsel

Åbningstale

UFM'24 x Lasse Dein

10:00

HOVEDSCENEN

Ensomhedsevent

Ældresagen

11:00-11:30

HOVEDSCENEN

Hvor meget fællesskab kan man skabe på 38 kvm?

Vores Sted - Realdania

11:00-11:45

Trivsel

SUHM

Brandtale af William Korte

11:20

ØLKASSEN

De anbragtes vilkår

Brandtale

11:40

ØLKASSEN

Underhørt Live

De-serien

11:00-11:45

Litteratur og Trivsel

Rap & Talk

UFM Kernefrivillige

11:30 - 12:30

DYBET

Freestyle-rap om unges drømme

Tuborgfondet x Rapolitics

12:00-12:30

Klima og Bæredygtighed

Mindhelper & Monopolet

Mindhelper

13:00-13:45

Litteratur og Trivsel

Afrundingstale

UFM'24 x Lasse Dein

13:00-13:10

HOVEDSCENEN

Oplev Øjeblikket i dit SocialSpace: En Walk & Be-Tur

Socialspace

13:00-13:45

Trivsel

Lær Psykisk Førstehjælp

Ungdommens Røde Kors

12:00-15:00

Medborgerskab og Solidaritet

Hvad gør DIG glad?

headspace

hele dagen

Trivsel

Drej lykkehjulet hos 'Fuld af liv'

Kræftens Bekæmpelse

Hele dagen

Natteliv, Festkultur og Sex

HVA' NU

VED DU IKKE, HVAD DU SKAL LAVE?

Besøg DYBET! I udkanten af festivalpladsen ligger den lidt mindre og mere intime scene; Dybet. På denne refleksionsscene behandler og undersøger vi bagsiden ved at være ung og giver plads til, at sårbare eller tabubelagte emner kan deles frit i et trygt forum.

Besøg temateltene: 'TRIVSEL', 'LITTERATUR OG TRIVSEL', NATTELIV, FESTKULTUR OG SEX' Her finder du de fleste af de organisationer, som deltager i årets UFM under det tema, som du undersøger.

Besøg Temateltet: 'MEDBORGERSKAB OG SOLIDARITET', Hvor du blandt andre finder Ungdommens Røde Kors, som gennem deres interaktive event 'Du er ikke alene', sætter fokus på de udfordringer, unge står overfor hver dag, og viser, at ingen er alene! temateltet **ARBEJDSLIV**, hvor du finder Ung Med Job, kan du dele dine bedste og værste joboplevelser.

Besøg Temateltet 'SUNDHED OG TEKNOLOGI' Hvor du kan reflektere over forskellen på at dele sit liv med en AI-ven og f.eks. en klassekammerat.

TAG EN PAUSE

lyt til Psykiatrifondens podcasts: “Jeg er ikke den eneste”.

Find *Kamillas historie: Den umulige jagt på det perfekte liv*, og *Daniels historie: At føle sig bagud i forhold til vennerne*, ved at klikke [her](#)

lyt til “Den brogede vej” af Ungdomsbureauet: hvor de gør op med forestillingerne om den perfekte karrierevej og lader gæsten fortælle den ærlige version. Klik [her](#)

Tjek instagram konti:

- [@UngtilUng](#)
- [@Sindungdom](#)
- [@GrilTalk](#)
- [@Herligesvend](#)



UNGDOM
MENS
FOLKE
MØDE

