

# Idékatalog

Unges bud  
på bedre  
trivsel



Region Syddanmark

**UNGDOMS**BUREAUET

# Forord




I forbindelse med initiativet "Unge bud på bedre trivsel" har Ungdomsbureauet afholdt 20 workshops med klasser fordelt på 20 forskellige ungdomsuddannelser i Region Syddanmark.

Igennem workshopene er de unge kommet med deres forslag til, hvordan man kan forbedre trivslen på ungdomsuddannelserne.

I dette idékatalog præsenterer vi fem forskellige forslag til, hvordan I som elevråd eller elevrepræsentanter kan bidrage til at de unge kan trives bedre på jeres uddannelser.

Ideerne er inspireret af de unges forslag og krydret med Ungdomsbureauets egne erfaringer fra arbejdet med unge igennem de sidste 2,5 år.

## IDÉKATALOGETS INDHOLD

- Samtalesalon
  - Eksperimentér
  - Stil krav til jeres uddannelser
  - Brug jeres skoleledelse
  - Deltag i den offentlige debat
- 

# Samtalesalon

- en ramme for de svære samtaler



- En samtalesalon er faciliteringen af en samtale imellem to mennesker, der sidder over for hinanden. Det hjælper til at sætte gang i snakken og gør, at I kommer omkring nogle emner, I ikke plejer. Også det som kan være lidt svært.
- Samtalesalonen kan finde sted til en fredagsbar, en morgensamling, i undervisningen, som et indslag til en privatfest osv. Der er ingen begrænsninger for en samtalesalons tid, sted, og omfang, men den kan især bruges som icebreaker, der kan få stemmerne i gang.
- Alle** kan være spændende samtalepartnere: Inviter det lokale plejehjem forbi, mød jeres undervisere, hiv jeres forældre eller søskende ind, spørg unge fra andre uddannelser, lav en kun for drenge/kun for piger eller noget helt sjette.
- Der kan snakkes om ALT i en samtalesalon - karakterpres, hvad I drømmer om, præstationsangst, mobning, stofmisbrug, jeres første kys, religion, skønhedsideal, det sjoveste menneske I kender og det bedste I ved. I kan finde inspiration på **[www.samtalesaloner.dk](http://www.samtalesaloner.dk)**

*I en samtalesalon er det kun fantasien, der sætter grænser!*

## Ekspérimentér med hverdagen

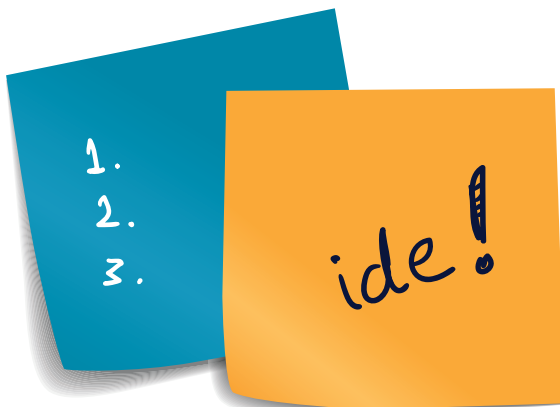
---

- } Kast jer ud i forskellige arrangementer, aktiviteter og temadage, der kan udfordre hverdagens konformitet og sætte spørgsmålstegn ved normerne.
- } Vær sammen på en anden måde end den I plejer: spil brætspil, lav mad sammen (hver anden uge?), lav en dag hvor de venstrehåandede bestemmer alting, alkoholfri aften, hold grillaften på stranden eller i baghaven og find "venneklasser", som I kan lave tingene med.
- } Indfør temadage: ALLE på uddannelsen er iført tøj med en bestemt farve, alle tropper op i nattøj (inklusive lærerne?), ingen make-up eller hårgelé, kærlighedsdag hvor alle får et kram eller mobil-fri-zone på hele skolen (i en dag, en uge?). Listen er uendelig!
- } Gå sammen på tværs af årgange og klasser, og arranger forskellige temadage, som andre enten skal følge, eller som de skal forsøge at gætte - fejrer I venskab, farven blå eller Hollywood?
- } FØLG OP! Få jeres rektor til at give jer en halv time efter hver temadag til at snakke om og reflektere sammen over, hvad den specifikke dag betyder for jer, hvad den får jer til at tænke og føle om andre og jer selv, og hvad det gør ved jer. Det er VIGTIGT at dele de her overvejelser med hinanden på tværs af årgange og klasser!

## Stil krav til jeres uddannelser



- } Tal med de andre unge på jeres skole - hvad presser og udfordrer jer, og stil så krav om forbedring til jeres uddannelsesinstitution!
- } Er lærerne dårlige til at koordinere afleveringer indbyrdes, så alle opgaver falder på samme tid? Så krævet af dem - vis dem de problemer, det giver unge, hvis ikke underviserne arbejder sammen.
- } Konfrontér jeres skoleledere og undervisere med problematikkerne og brug støtten fra hinanden til at få skubbet forandringer igennem, som kan gøre en forskel for trivslen på uddannelsen.
- } Indsaml underskrifter fra de unge, få deres stemme samlet, så den kan høres. Demonstrér! For at skabe en forandring er I nødt til at stå sammen om de budskaber, I skal have ført igennem.



## Brug jeres skoleledelse

---

- } Skal der gennemføres arrangementer og events, som sætter fokus på trivsel, så tag fat i jeres skoleledere og få dem til at sætte det på skemaet!
- } Få en oplægsholder til at snakke om mobning, digitale medier, budgetlægning, præstationsangst, stofmisbrug, etc. og kræve, at det bliver en del af skemaet, så de unge på skolen har mulighed for at deltage!
- } Hvis I mener, at mindfulness, yogasessioner eller teambuilding-forløb er gode input til jeres trivsel, så kæmp for deres plads og relevans i skoletiden.
- } **FØLG OP!** Igen er det vigtigt at følge op på de ting, som I lærer og oplever. Gør det ved en fællessamling, gør det klassevist eller opret en refleksionscafé lige efter arrangementet. Her kan I afholde en samtalesalon, hvor I snakker om det, I lige har lært og oplevet, og hvad det kan betyde for jeres trivsel.

## Deltag i den offentlige debat



Sæt de unges stemme på dagsordenen i den offentlige debat!

Skriv et debatindlæg i den lokale avis og giv en skriftlig opsang til dem, I mener, bør have en! Har I dårlige transportmuligheder, så send et budskab til udbyderne, er SU'en for lav, ungdomsboligerne for få, skoledagene for lange og karakterpresset for stort, så BLAND jer i den offentlige debat. Tilkendegiv jeres holdning, fortæl hvad I mener, der er galt, hvorfor det er det, og hvad der skal gøres ved det.

Tag ejerskab over jeres ytringsfrihed, deltag i det demokrati, som I er en del af og benyt jer af de muligheder, der ligger i det!

Sæt unges trivsel på dagsordenen i den offentlige debat som et emne, der behandles af de unge og for de unge - et emne med dertilhørende problematikker som ingen ung bør acceptere som uomgængelige livsvilkår.

Hjælp hinanden med at sprede budskabet, brug elevorganisationerne, snak på tværs af de forskellige uddannelsessteder og find ud af, hvordan I kan arbejde sammen om at forbedre trivslen for alle unge på ungdomsuddannelserne.

Find rapporten på:  
[www.ungdomsbureauet.dk/udgivelser](http://www.ungdomsbureauet.dk/udgivelser)



**Initiativet "Unge bud på bedre trivsel"** er en del af indsatsen "Trivsel og psykisk sundhed på ungdomsuddannelserne", som er iværksat af Region Syddanmark og strækker sig over perioden 2013-2016. Målet med indsatsen er at styrke de unges mentale trivsel og bidrage til, at flere unge kommer godt igennem en ungdomsuddannelse. Indsatsen indeholder mange forskellige initiativer, hvor "Unge bud på bedre trivsel" repræsenterer et ungeinvolverende initiativ.

**Unge selv er de største eksperter** i egen trivsel og mistrivsel, hvorfor deres stemme er afgørende at høre i arbejdet med trivsel på ungdomsuddannelserne.

**De problematikker samt løsningsforslag**, som de unge har italesat igennem initiativets 20 workshops, bliver gennemgået i rapporten "Unge bud på bedre trivsel".

**Vi håber, at "Unge bud på bedre trivsel"** kan bidrage til at sætte gang i en bølge af nytænkende, kreative og revolutionerende initiativer, som ruller ind over ungdomsuddannelserne med de unge selv i spidsen.



Region Syddanmark

**UNGDOMSBUREAUET**