

# Det mener NAU om UNGES TRIVSEL

I de seneste år har talrige undersøgelser vist, at trivslen hos unge generelt er blevet værre og værre. Antallet af unge med depression, spiseforstyrrelser, selvmordstanker og andre psykiske udfordringer er steget markant, og den unge generation mistrives generelt betydeligt mere end vores forældre og tidligere generationer. Det betyder at vi står med en hel generation af unge, hvor mange har svært ved at finde fodfæste i tilværelsen. NAU mener at det er vigtigt at imødekomme den stigende mistrivsel blandt unge; både for at støtte de unge her og nu og for at forhindre at den unge generation kommer til at døje med psykiske udfordringer gennem hele livet.

Der er mange bagvedliggende faktorer, der bidrager til den øgede mistrivsel blandt unge. Først og fremmest er unge i teenageårene generelt mere sårbare og mere tilbøjelige til mistrivsel, da de her går igennem store biologiske og psykologiske forandringer. Alligevel er den unge generation i dag mere tilbøjelig til at mistrives og døje med psykiske lidelser end tidligere generationer. Dette skyldes særligt at verden i dag er betydeligt anderledes, og udvikler sig med langt større hastighed end nogensinde før.

Karakterkrav og uddannelsesvalg skaber stor usikkerhed, og en forventning om at man som 16-årig skal have en klar plan for resten af livet; hvilket er tilfældet for langt de færreste. Sociale medier skaber et pres til hele tiden at være på; unge føler et pres og et behov for på alle timer af døgnet at præsentere sig selv i det bedste lys. Digitale medier betyder desuden, at den unge generation i dag bliver eksponeret for langt mere viden, hvorfor unge langt tidligere end forrige generationer skal forholde sig til verden. Overordnet set er forventningspres, perfektionskultur, ensomhed og en fornemmelse af at blive overhørt kun toppen af isbjerget i den epidemi af psykiske udfordringer, ungdommen står over for.

## DERFOR MENER NAU AT...

Unge skal høres og anerkendes når prøver at sætte fokus på problemer. Unge er de bedste eksperter på det, at være ung, og er dem der er bedst klædt på til at identificere de problematikker, der påvirker deres hverdag. En tilgang hvor unge ikke bare anerkendes for deres egne udfordringer, men som en legitim aktør i at løse disse udfordringer, er helt essentiel.

Der skal igangsættes en national indsats for unges trivsel. Der skal afsættes penge og ressourcer til både lokale og nationale projekter til at undersøge og imødekomme ungdommens trivselsudfordringer. Der skal være fokus på samarbejde på tværs af de steder, de unge opholder sig; fra uddannelsessteder til foreninger og arbejdspladser.

Uddannelse er andet end skole og karakterræs. Viden og dannelse kan komme fra mange steder; fra ens omgangskreds til engagement i foreningslivet. Det er vigtigt at unge bliver gjort opmærksomme på deres muligheder både i- og uden for uddannelsessystemet; og så er det vigtigt at unge bliver gjort bevidste om at det er i orden at skifte mening om uddannelse.

Meningsfulde relationer og venskaber er essentielle for at skabe fodfæste i tilværelsen. Personlige relationer forebygger ensomhed og andre trivselsudfordringer, og er en mulighed for at unge kan udveksle erfaringer med hverdagens udfordringer. Mentorordninger og andre tiltag til relationsopbygning på skoler, uddannelsesinstitutioner og andre steder ville bidrage til at sørge for at alle unge får støtte til at opbygge deres sociale netværk.

Unge skal have lov til at sætte deres egne forventninger uden pres fra forældre, lærere eller deres omgangskreds. Unge har i rigtigt mange muligheder i livet, og det kan være svært at overskue; især når der stilles tårnhøje forventninger fra alle sider. Der skal gøres en aktiv indsats for at unge føler sig mindre pressede af lærere, uddannelsesvejledere mv. og for i stedet at vejlede unge til at sætte deres egne forventninger.