

Politikpapir 3: Unges Trivsel

I de seneste år har talrige undersøgelser vist, at trivslen hos unge generelt er dalende. 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 helt centralt at denne trivselskrise tages seriøst for at forhindre, at vores generation kommer til at døje med psykiske udfordringer gennem hele livet.

Der er mange faktorer der spiller ind, når det handler om unges mistrivsel. Karakterkrav og uddannelsesvalg skaber stor usikkerhed, og en forventning om at man efter folkeskolen skal have en klar plan for resten af livet; hvilket langt de færreste har. 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 som vores generation står over for.

DERFOR MENER NAU AT...

Unge skal høres og anerkendes når der sættes fokus på vores problemer. Unge er de bedste eksperter på det at være ung, og det er os, der er bedst klædt på til at identificere de problematikker, der påvirker vores hverdag. En tilgang hvor unge ikke bare anerkendes for vores 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, unge opholder sig; fra uddannelsessteder til foreninger og arbejdspladser.

Uddannelse er andet end skole og karakterræs. Viden og dannelse spænder bredt; lige fra ens omgangskreds til engagement i foreningslivet. Det er vigtigt at unge bliver gjort opmærksomme på vores muligheder både i- og uden for uddannelsessystemet.

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 om hverdagens udfordringer. Mentorordninger og andre tiltag til relationsopbygning på skoler, uddannelsesinstitutioner og andre steder vil bidrage til at sørge for, at alle unge får støtte til at opbygge sociale netværk.

Unge skal have lov til at sætte egne forventninger uden pres fra forældre, lærere eller vores øvrige omgangskreds. Unge har 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 egne forventninger.

Unge udenfor uddannelsessystemets trivsel er også vigtig at have fokus på.

Dette politikpapir er gældende fra sin vedtagelse på Netværket af Ungdomsråds Landsmøde 2023 og udløber ved Netværket af Ungdomsråds Landsmøde 2025.