

DET GODE, UNGELIV



HVORDAN FREMMER VI DET?



– EN UNDERSØGELSE AF UNGES TRIVSEL I DANMARK

PUBLIKATIONEN ER UDARBEJDET AF
INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING

Redaktionelt team: Maria Stahmer Humlum,
Michael Birkjær, Jacob Fischer, Marie Lange Hansen,
Lydia Kirchner og Meik Wiking

Korrektur: Substans Kommunikation

Grafisk design: Atlant

ISBN: 978-87-996511-9-1

© Institut for Lykkeforskning 2017

For yderligere information
kontakt info@lykkeforskning.dk

TAK TIL

Orkene Kommer, Hip Hop Hub, Team Green,
Madfællesskaberne samt alle de unge, der har
taget del i aktiviteterne og undersøgelsen.

INDHOLD

4	Forord fra Nordea-fonden
6	Hvordan har du det?
12	Metode
19	INDSIGT 1: Aktiviteterne fremmer gode liv blandt unge
28	INDSIGT 2: Aktiviteterne løfter især trivslen blandt piger og kvinder
37	INDSIGT 3: Aktiviteterne styrker de unges selvtillid
48	INDSIGT 4: Aktiviteterne åbner de unges øjne for, at de er mere end deres karaktergennemsnit
56	INDSIGT 5: Aktiviteterne skaber fællesskab frem for konkurrence
66	INDSIGT 6: Aktiviteterne øger oplevelsen af meningsfuldhed på projektplan
74	INDSIGT 7: Aktiviteterne udvider de unges idè om, hvem de kan blive gennem nye perspektiver og værktøjer
82	Det gode liv-kompasset
83	Vi kan skabe endnu bedre gode unge liv
84	Kilder
85	Appendiks

FORORD FRA NORDEA-FONDEN

De seneste par år har Nordea-fonden haft et særligt fokus på at støtte en række projekter, der skal styrke unges livslyst og fællesskab.

Ungdommen er en livsfase, hvor verden ligger åben og venter på at blive indtaget. Paletten af muligheder kan synes uendelige farverig og fristende, men samtidig også uoverskuelig og bekymrende, fordi man i de sene teenageår skal træffe valg, som får stor indflydelse på ens videre færd i livet. Hver gang man vælger noget til, vælger man samtidig noget fra. Om det er uddannelsesretning eller job, om man skal flytte hjemmefra, hvorhen og med hvem, så er det store valg, der kan få langtrækkende konsekvenser. Og midt i det hele skal man finde sin egen identitet i nye omgivelser.

Selvom mange danske unge fra 16-24 år generelt føler sig lykkelige, så ved vi også, at flere unge oplever et stort pres. Nogle føler af og til et strejf af ensomhed og utilstrækkelighed, for andre fylder det næsten det hele.

I Nordea-fonden vil vi gerne hjælpe alle de unge godt på vej. Det gør vi ved at yde en økonomisk håndsrækning til en række projekter, som kan favne og udvikle de unge. Men vi vil mere end det.

Vi føler et stort ansvar for at dele den viden, vi indsamler i projekterne med andre som på forskellig vis beskæftiger sig med at skabe gode liv for unge i Danmark.

Vi iværksatte sammen med Institut for Lykkeforskning denne effektmåling for at blive klogere på, hvilke rammer der skal til for at befordre det gode, unge liv. Hvad virker for de unge, når man spørger dem selv?

Rapporten hér giver nogle klare indsigter og anbefalinger fra fire projekter. Selvom der desværre ikke findes nogen færdig opskrift på, hvad skaber gode liv, så ved vi nu, at det er muligt at styrke unges livslyst, gennem de fællesskaber projekterne tilbyder.

Den gode nyhed er, at det faktisk er muligt med enkle greb og inden for en relativ kort periode at løfte de unges trivsel. Hvordan og hvad, der skal til, kan du nu læse i denne rapport.

Har du gode idéer til initiativer, så hører vi naturligvis gerne fra dig. For vi tror på, at det gode liv, er noget, som vi skaber sammen.

Tak til alle jer unge og engagerede projektfolk, som har gjort denne rapport mulig.

Henrik Lehmann Andersen
Direktør i Nordea-fonden



I Hip Hop Hub har deltagerne været med til at nyfortolke den danske kultur- arv gennem blandt andet litteratur, rap, musik, film, dans og kunst. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

HVORDAN HAR DU DET?

Hvordan måler vi det gode unge liv? Hvorfor er nogle unge gladere end andre? Og hvordan kan vi fremme livskvaliteten blandt unge i Danmark?

Det er spørgsmål, Institut for Lykkeforskning har forsøgt at finde svar på. Det er sket i samarbejde med fire projekter, der er målrettet unge i alderen 16-24 år.

I perioden fra foråret 2016 til efteråret 2017 har Institut for Lykkeforskning fulgt og undersøgt unge, der har deltaget i aktiviteter hos Orkene Kommer, Hip Hop Hub, Team Green og Madfællesskaberne. Aktiviteter som Nordea-fonden har støttet.

Denne rapport er et overblik over resultaterne af den undersøgelse. En undersøgelse der tager udgangspunkt i, hvordan unge oplever deres liv og deres verden. En samtale om hvordan det er at være ung i Danmark. Og et indblik i hvordan fritidsaktiviteter skaber grundlag for gode unge liv.

Undersøgelsen er samtidig et udtryk for en viden om, at det, vi måler, har betydning for det, vi gør. Påfører vi os skridttællere, begynder vi at gå længere hver dag. Træder vi dagligt op på vægten begynder vi i højere grad at være opmærksomme på, hvad vi spiser og hvor meget motion, vi dyrker.

Så når det, vi måler, har betydning for det, vi gør, bør vi

måle det, der har betydning: Vores livskvalitet. At måle livskvalitet er Institut for Lykkeforskning ikke alene om. Siden 2012 har FN udgivet World Happiness Report, der opgør tilfredsheden med livet i 155 lande. Ligeledes har OECD målt og opgjort borgernes livstilfredshed i medlemslandene siden 2011. Samtidig har en række lande opstillet udviklingsmål, der tager udgangspunkt i borgernes livskvalitet fremfor levestandard. Undersøgelsen er ligeledes et forsøg på at gøre trivsel blandt unge til det centrale.

Rapporten skal ikke ses som udtømmende svar på, hvordan man kan løse de udfordringer, unge står overfor, men skal ses som en invitation til en dialog om, hvordan man kan skabe endnu bedre rammer for gode liv blandt unge i Danmark.

Undersøgelsen har fulgt unge, der har deltaget i en af følgende fire projekter.



Orkerne Kommer — personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

Orkerne Kommer

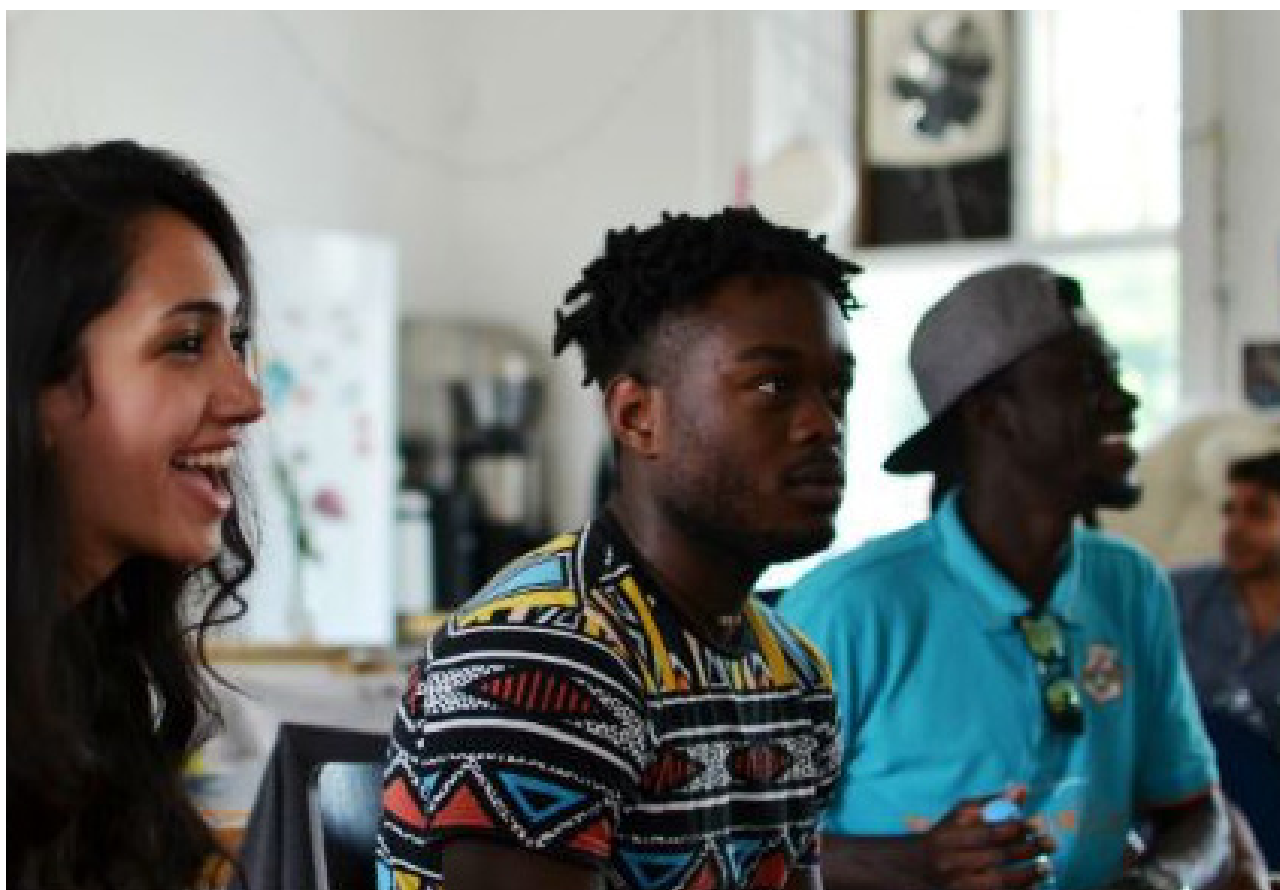
Orkerne Kommer afvikles af Danmarks største rollespilsforening, Rollespilsfabrikken, for at engagere flere unge i rollespil over hele landet. Foruden rollespil er der et sideløbende fokus på at uddanne rollespillere til selv at arrangere rollespil for andre og herved øge det lokale kulturliv – især uden for storbyerne. De unge deltagere modtager løbende coaching og støtte, så de fremadrettet selv kan arrangere aktiviteter i deres lokalforeninger.

Formålet er at give unge en mulighed for at udvikle sig socialt og kreativt samtidig med, at de får bevæget sig. Rollespil appellerer blandt andre til de unge, der ellers er indadvendte og ikke er medlem af en lokal idrætsforening.

Samtidig er der et ønske om at fremme en deltagerkultur frem for modtagerkultur blandt unge. Hensigten er at motivere unge til selv at skabe aktiviteter og dermed sikre en øget livskvalitet gennem bevægelse, stimulering af kreative evner og stærke fællesskaber.

Orkerne Kommer har stor spredning i alder inden for aktiviteterne, dvs. rollespilsaktiviteterne arbejder på tværs af unge i den yngste del af ungegruppen og unge fra den ældste del af ungegruppen. Orkerne Kommer består af en alsidig gruppe af unge fra forskellige sociale lag. De unge karakteriserer sig selv som 'nørderne' og 'de mærkelige'. Med denne betegnelse mener de unge, at de typisk repræsenterer de upopulære i skolen samt unge, der har svært ved at etablere venskaber.

I samarbejde med lokale rollespilsforeninger, klubber og ungdomsskoler afholder Orkerne Kommer 12 store og 46 mindre rollespil, som de unge har deltaget i løbet af de to år projektet har kørt. Foruden at deltage i en serie af rollespil, besøger de unge hinandens lokale foreninger og samles til større seminarer og kurser, hvor de udveksler erfaringer. Til de store kurser samles unge fra forskellige dele af landet og mødes til fællesaktiviteter over en weekend eller på en sommerskole – typisk af en uges varighed. Aktiviteterne, som de unge deltager i, består af rollespil,



Hip Hop Hub – personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

uddannelse i at arrangere og producere rollespil samt samtaler og sociale begivenheder. Derudover bruger deltagerne deres fritid på at arrangere rollespil og opstille scenarier for andre rollespillere. Deltagernes fritidsinvestering varierer fra person til person.

Hip Hop Hub

Hip Hop Hub er et landsdækkende netværk af forskellige ungegrupper. Det er iværksat af foreningen RAPOLITICS, der arbejder med demokratisk bevidstgørelse, dialog og medborgerskab. Gennem hip hop som kulturkraft forsøger Hip Hop Hub at give unge – særligt de mere marginaliserede – et talerør, så de har mulighed for at deltage aktivt i samfundet og blive en del af konstruktive fællesskaber. Det bygger på en ambition om, at unge i Danmark – nydanske såvel som etnisk danske – skal kende til den kulturelle arv, der har formet Danmark. Gennem aktiviteterne lærer de unge at berige debatten om national identitet. Med udgangspunkt i kulturkanonerne har deltagerne været med til at nyfortolke den danske

kulturarv gennem blandt andet litteratur, rap, musik, film, dans og kunst.

Hip Hop Hub består af mange små aktivitetsgrupper, som er uafhængige af hinanden. De unge deltager defor i meget forskellige events og aktiviteter afhængig af, hvilken aktivitetsgruppe, de er en del af. Nogle unge deltager i rapundervisning som en del af en obligatorisk skoleudflugt. Disse unge deltagere er repræsentative for en typisk dansk skoleklasse med store forskelle i interesser, og deltager som regel i aktiviteterne én dag.

Andre unge har selv opsøgt at være med i en aktivitet, f.eks. en danseforestilling, i kraft af deres fritidsinteresse og deres tilknytning til det lokale dansecenter. For disse unge spreder aktiviteterne sig ud over flere måneder, hvor de unge mødes en eller flere gange om ugen. De unge, der selv har opsøgt aktiviteterne, er typisk kreativt anlagt og ønsker at gøre aktiviteterne til en fast del af deres fritid eller fremtidsplaner.



Team Green — personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

Team Green

Team Green er et udviklingsprojekt, der er søsat for at pirre unge tosprogedes interesse for aktiviteter i naturen. Gennem et tværfagligt samarbejde med friluftsgangorganisationer, har de unge deltagere gennemgået forskellige naturaktiviteter for at øge kendskabet til, hvilke muligheder naturen tilbyder for udfoldelse og oplevelse. Friluftsgangaktiviteterne har endvidere til formål, at hjælpe de unge i projektet til at få nye netværk og vennekredse, der kan påvirke dem positivt. Moderorganisationen Team Succes har sideløbende stået for et personligt udviklingsforløb, der har til formål at modne og bevidstgøre de unge deltagere. Hensigten er at klæde deltagerne på med værktøjer, der gør dem empatiske, vedholdende og ansvarsbevidste.

Aktiviteterne fordeler sig mellem forskellige byer i Danmark og hvert fællesskab fungerer i princippet uafhængigt af de andre. Aktiviteterne er dog meget ens på tværs af byerne. Når de unge mødes, deltager de enten i friluftsgangaktiviteter eller modtager personlige udviklingsforløb, der minder

om interaktive foredrag eller klasseundervisning med refleksionsøvelser. De unge deltager i mellem ni og elleve friluftsgangaktiviteter og mellem otte og tolv personlige udviklingslektioner over et forløb på otte måneder.

Team Green består primært af unge, der er tosprogede og har en anden etnisk herkomst end dansk. Der deltager dog også enkelte unge, som er etnisk danske. De unge med etnisk dansk baggrund har selv ansøgt om at være med i aktiviteterne på baggrund af stor interesse og en formodning om, at projekterne vil gavne dem. De tosprogede unge er enten obligatorisk blevet tilmeldt aktiviteterne som en del af et skoleinitiativ eller har selv ansøgt om at være en del af aktiviteterne. For at fastholde deres plads i fællesskabet har deltagerne skulle leve op til visse forpligtelser, f.eks. aktiv deltagelse og fremmøde til aktiviteterne. Kendetegnet for de fleste unge er, at de skal balancere mellem to forskellige kulturer – deres respektive etniske kultur og den danske kultur.



Madfællesskaberne – personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

Madfællesskaberne

Madfællesskaberne arbejder med at styrke maddannelse, ungefællesskaber og livslyst gennem madaktiviteter. Madfællesskabernes vision er at skabe muligheder for, at unge kan udvikle fællesskaber, der styrker de unges evne til at handle i forhold til egen sundhed. I Madfællesskaberne samarbejder unge på tværs af uddannelse og social baggrund med det formål at mindske polariseringen i ungdomslivet. Hensigten er at rette op på den sociale skævhed, der eksisterer i samfundet i forhold til madkundskab og sundhed. Projektet har yderligere til formål at styrke unges netværk ved at bruge erfaringer fra projektet til at videreformidle madkundskaber og oprette frivillige madfællesskaber for unge i deres lokalområde.

Madfællesskaberne består af to forskellige aktivitetsgrupper, der begge indgår i undersøgelsen. Den ene gruppe – kaldet Madambassadørerne – består af 72 unge frivillige, der er tilknyttet ungdomsråd forskellige steder i landet. De unge frivillige er blevet uddannet på Suhrs Højskole i at

kunne igangsætte ungedrevne madfællesskaber. De arbejder efterfølgende på at føre madfællesskaberne ud i en lokal praksis ved at invitere andre unge til aktiviteter, der typisk centrerer sig omkring fælles madlavning og madkundskab.

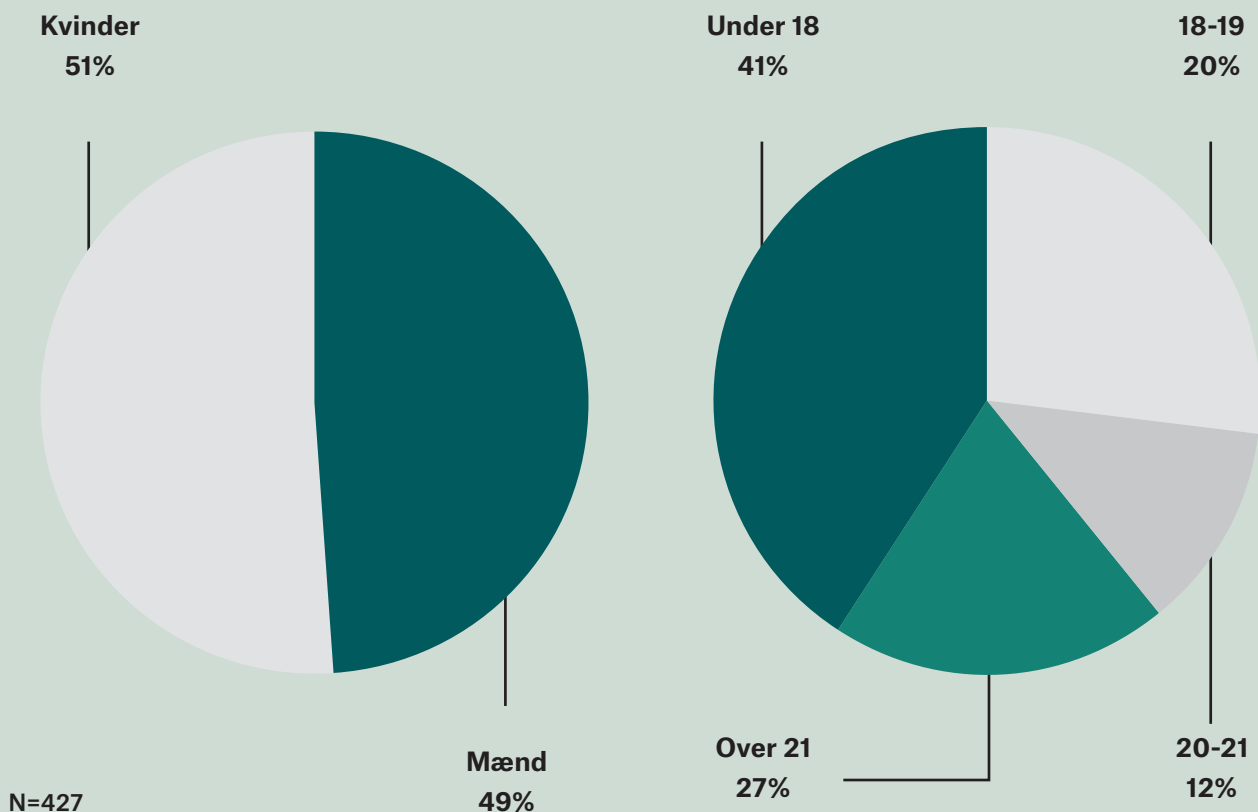
Den anden gruppe – kaldet Madguiderne – består af 250 bachelorstuderende ved Metropols Ernærings- og sundhedsuddannelse, der i fællesskab med 1.300 produktionsskoleelever har samarbejdet om et 10-ugers læringsforløb i færdigheder inden for husholdning. De unge mødes flere gange om ugen for at samarbejde om et slutprodukt. Som et eksempel herpå valgte en af ungefællesskaberne at skabe et nyt fællesrum for eleverne på en produktionsskole. For nogle unge bestod aktiviteterne i at sy puder til sofaerne. Andre unge fandt planter eller byggede træborde og reoler til rummet. Til fællesrummets åbningsceremoni havde de unge lavet forskellige smagsprøver på madretter. Under forløbet deltog de unge derudover i fællesspisning.

METODE SÅDAN HAR VI GJORT

MÅLGRUPPE

I perioden fra foråret 2016 til efteråret 2017 har Institut for Lykkeforskning undersøgt unge mellem 16-24 år, der har deltaget i aktiviteter i et af de fire projekter. Som beskrevet under de forskellige aktiviteter er der tale om en sammensat gruppe unge med forskellige uddannelsesniveauer, etniske baggrunde og køn. Den geografiske spredning strækker sig over Jylland, Fyn og Sjælland. Gruppen af unge er dog ikke repræsentativ for

den samlede gruppe af unge i Danmark. Eksempelvis er der en større andel med anden etnisk herkomst end dansk i undersøgelsen end i den generelle befolkning. Svarene i undersøgelsen er dog i tråd med det billede, der tegner sig blandt unge i Danmark generelt – blandt andet en lavere tilfredshed med livet end den gennemsnitlige dansker, udfordringer med ensomhed, samt at piger og kvinder oplever større mistrivsel end drenge og mænd.¹



	Nulpunktsmåling	Effektmåling	Interview
Team Green	99	16	12
Hip Hop Hub	46	0	10
Orkerne Kommer	166	64	10
Madfællesskaberne	116	2	8
I alt	427	82	40

EMPIRI

Undersøgelsen bygger på følgende empiri:

- 509 spørgeskemabesvarelser, heraf
 - 427 nulpunktsmålinger
 - 82 effektmålinger
- 40 interview, heraf
 - 5 fokusgruppeinterview
 - 35 individuelle interview
- 70 timers observation af aktiviteterne

UNDERSØGELSEN

Undersøgelsen bygger blandt andet på OECD's "Guidelines for Measuring Subjective Well-being" og FN's "World Happiness Report" og har anvendt en kombination af kvalitative og kvantitative metoder til at kortlægge niveauet for trivsel, lykke og livskvalitet blandt unge.

Undersøgelsen bygger samtidig på en række principper, der er skitseret nedenfor.

Princip 1: Den unge er den bedste dommer over sit eget liv

Undersøgelsen tager udgangspunkt i, at et individ ikke bare er den bedste dommer over, hvorvidt han eller hun er lykkelig eller ej. Han eller hun er også den *eneste* dommer. Den eneste, der kan komme med et vidnesbyrd om, hvordan han eller hun lige præcis har det. Voksne kan have mange idéer om, hvad et godt liv er, men undersøgelsens genstandsfelt var at finde ud af, hvad de unge betragter som et godt liv.

Undersøgelsen tager derfor udgangspunkt i teorien inden for *subjective well-being* med afsæt i OECDs retningslinier for måling af subjektiv trivsel (OECD Guidelines for Measuring Subjective well-being, 2013). Der arbejdes med subjektive vurderinger i forbindelse med fænomener som eksempelvis stress, angst eller depression. Her tages der også udgangspunkt i nogle subjektive kriterier, der i bund og grund handler om, hvordan folk selv synes, de har det.

Princip 2: Det gode liv er et paraplybegreb

Der findes ingen universel opskrift på det gode liv. Hvad enten der tales om trivsel, lykke, livskvalitet eller det gode liv – så er alle begreber paraply-

begreber, der dækker over en række forskellige dimensioner. Undersøgelsen tager udgangspunkt i OECD's tredeling, der skelner mellem:

1. Den evaluerende dimension: Undersøgelsen tager udgangspunkt i værktøjer som Cantril Self-Anchoring Striving Scale, der giver indsigt i, hvor tilfredse folk er med deres liv. Respondenterne bliver bedt om at evaluere deres liv på et spektrum, der strækker sig fra det værst tænkelige liv til det bedste tænkelige liv. Denne dimension anvendes blandt andet af FN i World Happiness Report.
2. Den affektive dimension: I den affektive dimension stilles der spørgsmål til de unges humør i dagligdagen. Her spørges der til eksempelvis stress og ensomhed.
3. Den eudaimoniske dimension: Her tager undersøgelsen udgangspunkt i Aristoteles' forståelse af det gode liv – nemlig det meningsfulde liv. Her spørges der til oplevelsen af mening eller formål med livet.

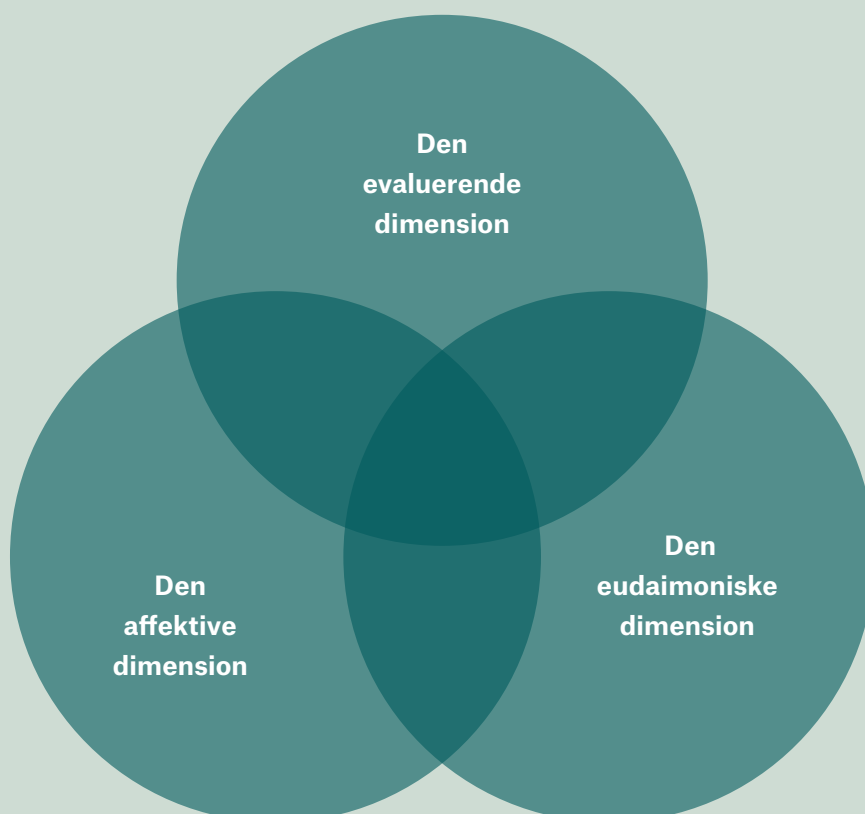
Princip 3: Sammenhængene skal kortlægges

Undersøgelsen anvender en spørgeskemaundersøgelse til at kortlægge korrelationer for at se på sammenhængsgraden mellem forskellige variable. Her tager undersøgelsen udgangspunkt i svar fra op til 427 unge fra de fire forskellige aktiviteter.

Undersøgelsen består først af en deskriptiv analyse med fokus på nøgletal såsom gennemsnit eller hyppighedsfordelinger, der præsenteres under de forskellige indsigter. Hertil anvendes en række test for signifikans (P-værdi): *chi²-test*, *T-test* og *McNemars test*.

Undersøgelsen tager udgangspunkt i et signifikansinterval på 95 %. Det vil sige, at når undersøgelsen viser, at piger og kvinder oplever lavere tilfredshed med livet end drenge og mænd, så er der *minimum* 95 % sandsynlighed for, at det i realiteten forholder sig sådan, og mindre end 5 % risiko for, at det blot skyldes tilfældigheder i datamaterialet. I dette tilfælde er p-værdien på 0,031, hvilket betyder, at der er en 3,1 % risiko for, at resultatet er en statistisk tilfældighed.

P-værdier er angivet i rapporten.



Der testes for sammenhængen mellem variable – eksempelvis tilfredshed med livet og ensomhed – hvortil de lineære korrelationer (bivariat korrelation/Pearson) analyseres.

Sådanne sammenhænge kan fortælle noget om, hvad der overordnet set viser positiv sammenhæng med unges trivsel, og hvilke faktorer der har en negativ sammenhæng.

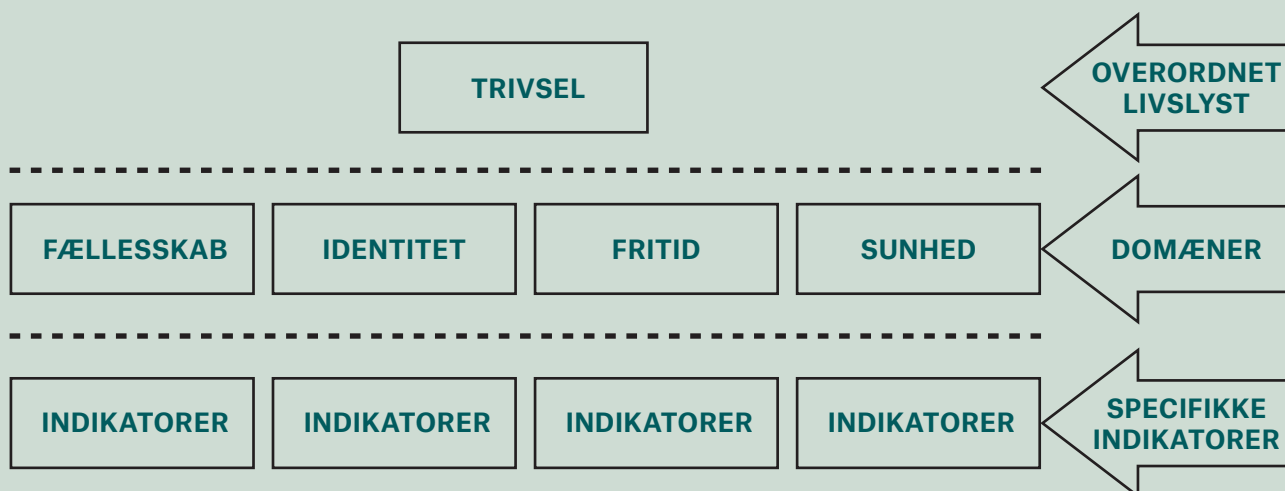
En Pearson-korrelation er et tal mellem -1 og 1, der viser sammenhængen mellem to variable. Eksempelvis er korrelationen mellem uddannelsesniveauet og hustandsindkomsten i Danmark 0,372 ifølge European Social Survey. Jo længere tallet er fra 0, jo stærkere er sammenhængen. En negativ korrelation betyder, at når den ene variable er lav, så er den anden høj – eksempelvis farten ved et trafikuheld og overlevelseschancen.

Undersøgelsen tager udgangspunkt i fire domæner: fællesskaber, identitet, fritid og sundhed. Under hvert domæner spørges der til forskellige indikatorer såsom "Hvor ofte føler du dig holdt uden for?" (Fællesskab), "Hvor enig er du i udsagnet "Jeg har meget at være stolt af"?" (Identitet), "Hvor lang tid bruger du på TV, computer eller lignende på en gennemsnitlig dag?" (Fritid), og "Hvor mange dage i løbet af de seneste syv dage har du gået i rask tempo, dyrket sport eller haft anden fysisk aktivitet i 30 minutter eller mere?" (Sundhed).

De fire domæner og deres indikatorer er udvalgt ud fra de områder, aktiviteterne kunne have indflydelse på. Der er efterstræbt en balance mellem at komme omkring forskellige områder og samtidig begrænse antallet af spørgsmål for at undgå at trætte respondenterne. Spørgeskemaet findes i appendiks.

Samtidig anvender undersøgelsen et kvalitativt datamateriale. De unge er blevet interviewet løbende i perioden samt tæt ved undersøgelsens afslutning. Interviewene var semi-strukturerede, hvilket vil sige at interviewet er organiseret omkring et sæt af forudbestemte åbne spørgsmål, hvortil andre spørgsmål løbende opstår i dialogen mellem interviewer og den unge.^{2 3} Samtalerne har blandt andet taget udgangspunkt i spørgsmål som "Hvordan ser din hverdag ud, når du har det godt?", "Hvad er det sværeste ved at være ung?" og "Hvad har været den mest værdifulde oplevelse i projektet?" Interviewene har varet 1-3 timer med et flertal på halvanden time.

Den kvalitative metode er brugt til at belyse årsag og effektforhold, som kan være sværere at opfangere i kvantitative datasæt. De kvalitative interview er gået mere i dybden med den enkeltes livshistorie og har forsøgt at forstå baggrundene for, at de unge handler, tænker, føler og oplever, som de gør.





Der var mange fællesnævner på tværs af samtalerne. Når der var over fem unge, der havde tilkendegivet enslydende oplevelser af aktiviteterne eller af ungdomslivet generelt, blev der formet en kvalitativ indsigt, der blev forsøgt efterprøvet og valideret i kommende interview. Hvis flertallet af de unge kunne nikke genkendende til indsigten samt kunne udvide indsigten med mere materiale, blev indsigten medtaget i rapporten.

I interviewene blev de unge inddraget i diskussioner om temaer, som den kvantitative undersøgelse viste. Det er gjort for løbende at verificere resultater og hypoteser.

Interviewene er blevet lydoptaget med tilladelse fra de unge og er efterfølgende blevet transskriberet med lovninng om fuld anonymitet. Transskriberingerne indeholder hele interviewet fra introduktion til afsked, men har udeladt fyldord så som 'øhm' medmindre det har indikeret en længere tænkepause eller har kunne fortælle noget om den unges sindstilstand, f.eks. tvivl eller usikkerhed. Alle transskriberinger er gennemgået af en psykolog, der har rammesat nogle overordnede temaer, der synes at gå på tværs af de fleste interview. Eksempler på temaer er *ensomhed* og *fællesskab* samt *læring* og *oplevelser*. Herefter er interviewmaterialet kategoriseret efter temaer og der er udvalgt citater.

Princip 4: Forandringer skal kortlægges

Undersøgelsen forsøger at afdække udviklingen blandt de unge. Hvordan forandrer eksempelvis et fællesskab de unges trivsel? Kan vi reducere følelsen af ensomhed? Kan vi øge de unges tilfredshed med livet?

Af samme grund har vi fulgt de unge over tid og indsamlet kvantitativ data ad to omgange. Den første gang ved *nulpunktsmåling*, der identificerer en baseline for målgruppen. Nulpunktsmålingen fandt sted i foråret 2016 og bestod af data fra 427 unge. Den anden måling fandt sted ved undersøgelsens afslutning – en såkaldt *effektmåling* – for at undersøge en eventuelt effekt af trivslen blandt de unge, der stadig var med i aktiviteterne. Effektmålingen fandt sted i sommeren 2017 og bestod af data fra besvarelser fra 82 unge.

Det er næsten udelukkende unge, der har deltaget i aktiviteterne Orkerne Kommer og Team Green, der er inkluderet i effektmålingen. Selvom de kvalitative interview med unge på tværs af de fire aktiviteter vidner om, at deltagelse i aktiviteterne styrker de unges selvtillid, så er dette altså kun kortlagt med statistisk signifikans blandt to af aktiviteterne.

De 82 unge er en delmængde på 19 % af de 427 unge, der gennemførte nulpunktsmålingen. Det lavere antal unge i effektmålingen skyldes, at effektmålingerne ikke blev gennemført blandt unge, der oplevede, at spørgsmålene var for svære, ikke længere deltog i aktiviteterne, eller ikke havde tid, lyst eller syntes det var relevant at svare på de samme spørgsmål igen. Det understreger vanskeligheden i at fastholde respondenter over en længere periode og det må forventes, at de færre unge i effektmålingen sammenlignet med nulpunktsmålingen har betydning for resultaterne. Eksempelvis bør effektmålingen betragtes som en effekt på de unge, der har været glædest for aktiviteterne og derfor er blevet ved med at deltage. De unge, der er faldet fra, kan derimod have haft en oplevelse af ikke at lykkes med at blive en del af et fællesskab.

Princip 5: De unge er medforskere

I undersøgelsen betragtes de unge som medforskere i arbejdet og ikke blot som en passiv kilde til information. Formålet i interviewene var at inddrage de unge i at skabe mening i deres fortællinger samt at gøre fortællingerne til genstand for refleksion og subjektive begrundelser. Denne tilgang tager afsæt i kritisk psykologisk metode kaldet *ideologisk dekonstruktion*.^{4 5} Ved ideologisk dekonstruktion betragtes de unge ikke blot som informanter, men som medforskere, der er på lige niveau med forskeren. Derved forsøger man at opnå en fælles forståelse mellem forskeren og medforskerne. Udgangspunktet er, at medforskernes egen bevidsthed og egne forklaringer bliver forsøgt begrundet og udfordret af de unge selv samt forskeren. Konkret spørger man ind til de unges begrundelser for deres svar. Herved opfanges en sum af de unges forestillinger, som er opstået fra alverdens påvirkninger i form af medier, egne erfaringer og samfundsforståelser. Formålet er at konfrontere selvfølgelige forestillinger ud fra deres holdbarhed og begrundelse. Den ureflekterede overtagelse af givne forestillinger og veletablerede tankesæt bliver så og sige afdækket og diskuteret på ny i samvær med den unges medforskerrolle.

SÅDAN VIL VI GERNE GØRE FREMOVER

Undersøgelsen vil kunne forbedres blandt andet via nedenstående elementer.

Kontrolgruppe

Undersøgelsen har ikke haft en kontrolgruppe, det vil sige en gruppe af unge, som ikke har deltaget i aktiviteterne, men som man kunne stille de samme spørgsmål for at sammenholde deres svar med deltagernes svar. Det bør undersøges, om en del af den positive udvikling handler om, at de unge er blevet ældre i undersøgelsesperioden.

Anvendelse af teknologi

Det havde været ideelt at kunne gøre brug af en app, hvori de unge kunne have svaret på undersøgelsens spørgsmål, da dette havde givet bedre mulighed for at fastholde de unge og minde dem om at svare på spørgsmålene.

LÆSEVEJLEDNING

Undersøgelsen er blevet kondenseret til syv indsigter om unges trivsel i Danmark.

De syv indsigter udfoldes i afsnit med følgende struktur:

1. 'Indsigt' beskriver overordnede fund vedrørende de unges trivsel eller aktiviteterne arbejde. Her ses der blandt andet på sammenhængene beskrevet under princip 3.
2. 'Det siger de unge' beskriver de unges oplevelse af at være med i aktiviteterne i 'Det gode unge liv' samt generelle erfaringer fra ungdomslivet.
3. 'Sådan har de unge udviklet sig' beskriver de kvantitative og kvalitative resultater på de unges udvikling i løbet af projektperioden på forskellige trivselsaspekter. Her ses der blandt andet på effekterne beskrevet under princip 4.
4. 'Hvad kan vi lære af aktiviteterne?' beskriver aktiviteterne vellykkede arbejdsmetoder og indsatser suppleret af kvalitative eksempler og fortællinger fra aktiviteterne.
5. 'Anbefalinger' beskriver hvad andre, der arrangerer aktiviteter for unge, med fordel kan gøre.



Naturen tilbyder for udfoldelse og oplevelse sammen med Team Green. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

INDSIGT 1: AKTIVITETERNE FREMMER GODE LIV BLANDT UNGE

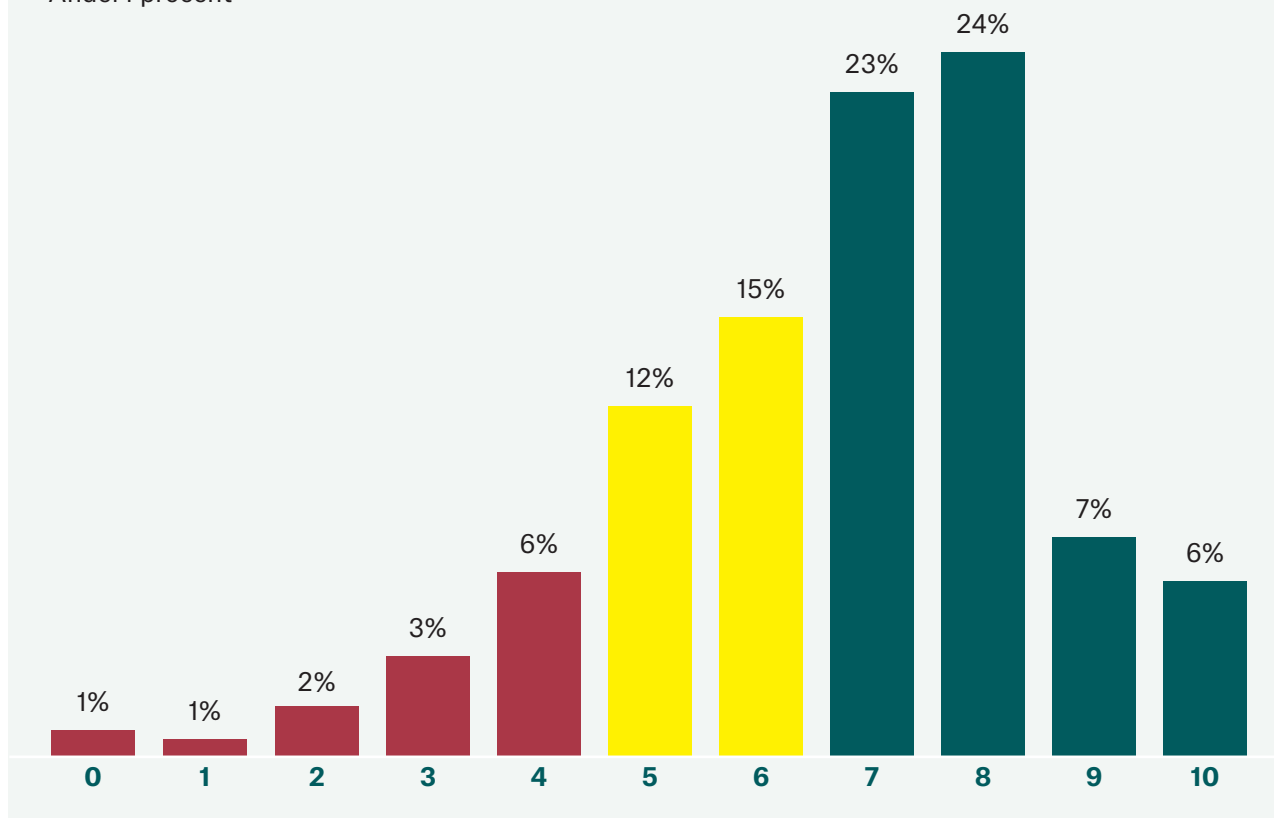
Det gode liv er som nævnt et paraplybegreb, der dækker over forskellige dimensioner. Det gode liv kan både handle om, at man føler man har et godt liv, når man træder et skridt tilbage og ser på det udefra – men det gode liv handler også om, hvilket humør, man oplever i hverdagen. Undersøgelsen har belyst forskellige dimensioner – den evaluerende, den affektive og den eudaimoniske dimension – af det gode liv blandt unge i Danmark, og på samtlige dimensioner synes der at være plads til forbedring. Samtidig tyder undersøgelsens resultater på, at det kan lade sig gøre at fremme det gode liv.

Mens niveauet af livstilfredshed i Danmark normalt ligger på 7,5 på en skala fra 0-10, oplever de unge i undersøgelsen på tværs af de fire projekter et niveau på 6,7. Tilfredsheden med livet er således 11 % lavere end den gennemsnitlige befolkning. Forskellen er statistisk signifikant med en p-værdi på under 0,000. Dermed ligner de unge i undersøgelsen andre unge i Danmark, der generelt oplever et lavere niveau af livstilfredshed end den gennemsnitlige dansker.⁶

Gennemsnittet dækker dog over store forskelle. I undersøgelsen, er der både unge, der oplever, at de lever det bedst tænkelige liv, de kan leve, mens andre oplever, at deres liv er det værst tænkelige liv.

HVOR LYKKELIG ER DU PÅ EN SKALA FRA 0 TIL 10?

Andel i procent



Figuren ovenfor viser fordelingen af de unges besvarelser på spørgsmål vedrørende tilfredshed med livet ved nulpunktsmålingen. Til at måle livskvalitet anvendes målemetoden Cantrils stige, hvor respondenterne tilkendegiver sin subjektive vurdering af egen livskvalitet baseret på en 0-10 skala, hvor 10 repræsenterer det bedste liv respondenterne kan forestille sig selv leve, og 0 det værste. N=427.

Ifølge Gallups klassificering oplever 13 % af deltagerne i nulpunktsmålingen at være ulykkelige (*suffering*), mens 27 % oplever mistrivsel (*struggling*), og 60 % oplever trivsel (*thriving*). Men selv den andel, der anses for at trives, oplever samtidig symptomer på mistrivsel såsom tegn på ensomhed, lavt selvværd og stress.

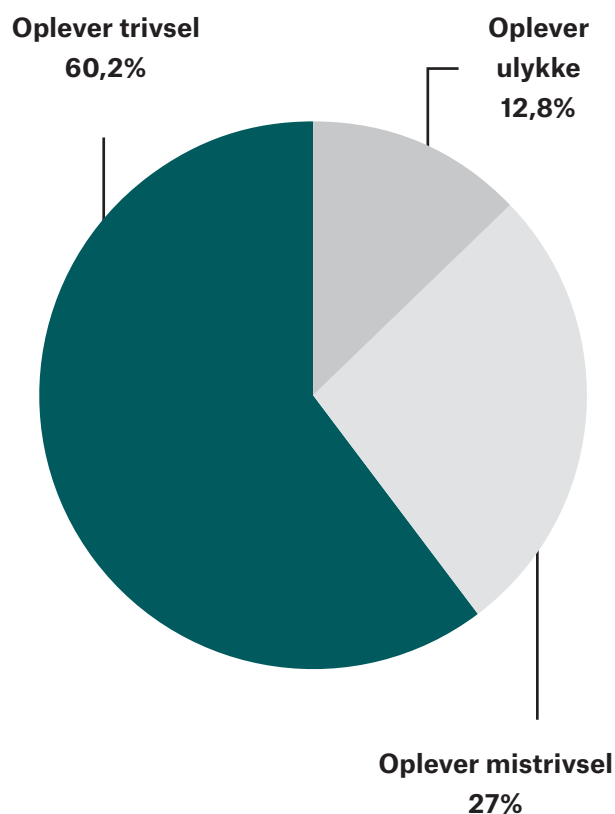
ANDEL DER OPLEVER TRIVSEL, MISTRIVSEL OG ULYKKE

Ser man på den affektive og eudaimoniske dimension, der vedrører humøret i dagligdagen og følelsen af mening eller formål med livet, viser behovet sig også for at fremme det gode liv blandt unge. Mest bekymrende er måske, at der på tværs af gruppen er 59 % der ikke mener eller kun i nogen grad mener, at deres liv har en mening eller et formål.

Undersøgelsens samtaler med de unge peger også på en række udfordringer for det gode unge liv. På et overordnet plan ses et svingende niveau af trivsel blandt de unge. Mens de fleste unge formår at holde hovedet oven vande, så fortæller mange unge i undersøgelsen, at de ofte dykker ned og oplever elementer af mistrivsel. Ensomhed, manglende selvtillid og manglende oplevelse af, at deres liv giver mening, er nogle af de mest presserende trivselsproblemer blandt de unge. Disse udfordringer udfoldes senere i rapporten.

- 36 % føler sig aldrig eller kun nogle gange elsket.
- 37 % føler sig nogle gange eller oftere ensomme.
- 42 % føler sig nogle gange eller oftere deprimerede.
- 42 % føler sig aldrig eller kun nogle gange tæt på andre mennesker.
- 47 % af de unge føler sig aldrig eller kun nogle gange selvsikre.
- 40 % af de unge oplever en lav eller moderat grad af anerkendelse i dagligdagen.
- 35 % mener ikke, at det de laver til daglig er værdifuldt og umagen værd.
- 59 % mener ikke eller kun i nogen grad, at deres liv har en mening eller formål.

N=343



DET SIGER DE UNGE

Af anonymiseringshensyn har vi ændret navnene på respondenterne.

“Der er jo mange sociale medier og også samfundet – de presser en til en ideel person, du skal være. Du skal være rig, du skal være kendt, du skal have familie, du skal se godt ud, du skal have den perfekte krop. Og det kan man bare ikke opnå.”

— Sebastian, 16 år

“Jeg havde bestemt mig for, at nu ville jeg gerne starte til det her [projekt], og så begyndte jeg. Og med det samme, så havde jeg venner, og folk jeg kunne snakke med. Og folk som ikke syntes, jeg var anderledes og underlig.. og det var altså... det var kæmpestort. Altså, der var de her [projekt]aftener. Og jeg kunne gå ind til dem uden at kigge ned i gulvet. Og sådan uden at føle mig udenfor og uden at tænke over, hvad jeg sagde, 100 gange før jeg sagde det”

— Camilla, 19 år

“Der er jo mange som kommer på [projektet], som har det svært med mange ting. Enten er der mange, der sidder og tænker, de dur ikke til noget eller, at de kan ikke noget. Her lærer de at kunne nogle ting. Og man lærer at åbne sig lidt mere. Man lærer, at man kan meget mere, end man troede. Det har jeg i hvert fald lært. Jeg har altid været en meget genert type, som har været indelukket. Men efter at være startet til [projektet], er jeg fuldstændig blevet en åben person, som snakker med alle”

— Sophie, 17 år

"Jeg kunne ikke rigtig følge med i timerne, og jeg fik ikke lavet alle lektier, og så blev alt lige pludselig bygget ovenpå hinanden, og så havde man flere lektier for, og så blev man mere stresset, og så faldt karaktererne, og så fik man flere lektier for, som bygger ovenpå, og man kunne ingenting nu, og så fik man advarsler, og man fik... det ene og det andet. Lærerne der kom og sagde "nu skal du fandme tage dig sammen", og man stod sådan: "jeg kan ikke rigtig gøre mere, end jeg gør, jeg sidder næsten og græder derhjemme, fordi jeg kan ikke nå det, jeg kan ikke finde ud af det her [..]"
Kasper, 21 år

"Hvis jeg skal tage udgangspunkt i mit eget liv, så føler jeg en kæmpe stor taknemmelighed over for [projektet] fordi det tog en meget, meget usikker person og teenager, som altså havde de her kæmpe mure omkring sig selv. Og så fik jeg lov til at være anderledes, og det var okay. Og jeg fik lov til at få et sted hvor jeg ligesom kunne være mig selv. Det er sjovt fordi med [projektet], der kunne jeg være mig selv på en anden måde... være den jeg var uden at sådan skulle undskylde for det, eller prøve at gemme mig selv. Og selv i dag... Jeg føler mere, at jeg er mig selv her, end når jeg er sammen med min egen familie. Jeg behøver ikke at skjule mig selv". -
Camilla, 19 år

SÅDAN HAR DE UNGE UDVIKLET SIG

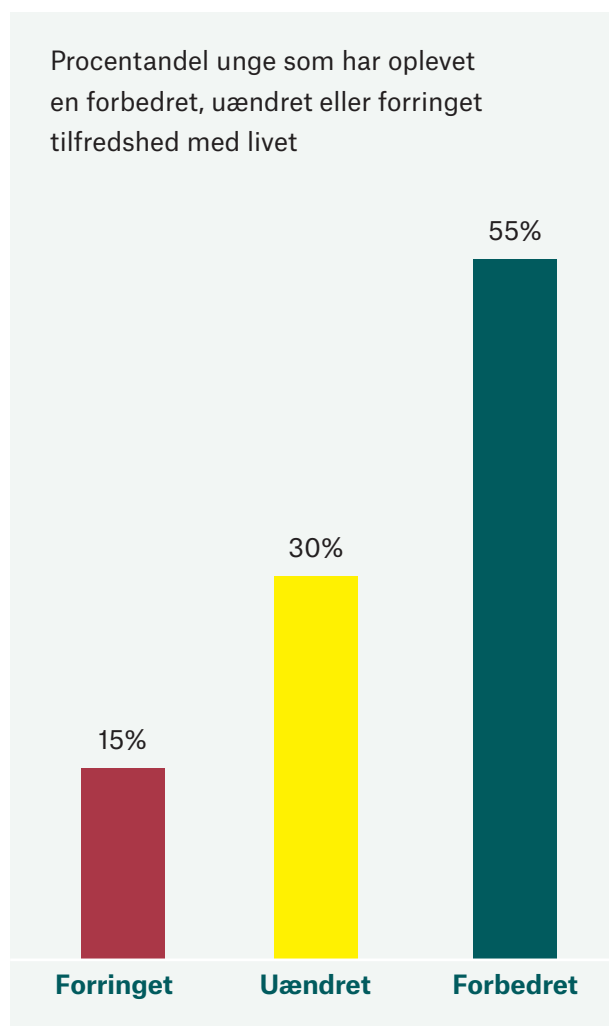
Undersøgelsen tyder på, at det *kan* lade sig gøre at skabe flere gode unge liv. Sammenholdes svarene fra begyndelsen af undersøgelsen med svarene fra slutningen af undersøgelsen, viser det sig, at 55 % af de unge fra Orkerne Kommer og Team Green i dag svarer højere på spørgsmålet om, hvor de står mellem det bedst tænkelige liv og det værst tænkelige liv. Med andre ord er over halvdelen af de unge fra de to projekter i dag *mere* tilfredse med deres liv end de var ved undersøgelsens begyndelse. Den gennemsnitlige effekt er en stigning på 12 %. Der er tale om statistisk signifikant effekt med en p-værdi på 0,00282.

UDVIKLINGEN I TILFREDSHED MED LIVET FRA NULPUNKT TIL EFFEKTMÅLING

Det kunne pege på, at deltagelse i aktiviteterne øger trivslen blandt de unge. Det vidner de kvalitative interview på tværs af de fire aktiviteter også om. Det gør de blandt ved at øge deltagernes selvtillid, give dem værktøjer til at kaste sig ud i livets udfordringer og vise dem, at de er andet end blot overfladiske præstationer. Deltagerne oplever generelt et stærkt fællesskab gennem aktiviteterne i Orkerne Kommer og Madfællesskaberne som fjerner fokus fra den indbyrdes konkurrence i skolen og giver de unge et frirum til at lære og til at nyde ungdomslivet.

Men det må også erkendes, at der ikke findes nogen mirakelkur. Mens nogle unge oplever højere grad af trivsel på flere parametre, så er der andre unge, som har fået det dårligere, i den periode, undersøgelsen har varet. Eksempelvis

er der 15 % som oplever mindre tilfredshed med livet ved slutningen af undersøgelsen end i begyndelsen.



Effektmålingen viser, at 55 % af de unge fra Orkerne Kommer og Team Green er mere tilfredse med livet i dag end de samme personer var ved nulpunktmålingen. N=82.

HVAD KAN VI LÆRE AF AKTIVITETERNE?

AKTIVITETERNE FOKUSERER PÅ FÆLLESSKAB

Aktiviteternes indsats for at fremme gode unge liv er i høj grad bygget op omkring nære, sociale relationer med andre unge og med voksne. Selvom de unge lever forholdsvis individualiserede tilværelser, betyder sociale relationer og fællesskab meget. Aktiviteterne arbejder for den sociale integration i velfungerende fællesskaber, hvor de unge dels kan føle sig trygge og accepteret, og dels kan tale om deres problemer. Det hjælper de unge med at tackle udfordringer med ensomhed og stress.

Det er altså i højere grad samhørigheden og i fællesskabet med andre, at aktiviteterne søger at skabe bedre unge liv, snarere end det er med et fokus på, hvad den enkelte gør rigtigt eller forkert. Herved undgår aktiviteterne at individualisere de problemer, som i mange tilfælde er strukturelt skabt. Styrkelsen af fællesskabet er derfor en grundsten i aktiviteterernes ønske om at løfte livskvaliteten for unge.

OPBYGGER SELVTILLID OG GIVER ANERKENDELSE

De unge fortæller, at de har brug for at mærke anerkendelse fra deres medmennesker samt at føle sig som værdifulde medlemmer af et fællesskab. Det formår aktiviteterne i høj grad at give de unge. Følelsen af at have selvtillid og få anerkendelse udgør vigtige komponenter, for at de unge tør kaste sig ud i livets udfordringer og dirigere deres egen vej gennem forløbet.

Aktiviteternes arbejde med de unge rummer både ros og konstruktiv kritik. Anerkendelse gives på baggrund af de unges talenter og kompetencer, men er i lige så høj grad baseret på de unges værdi som mennesker. Det er med til at opbygge en mere grundlæggende følelse af selvværd. Aktiviteterne får de unge til at føle, at de er gode nok, som de er, og at folk værdsætter dem som personer.

ANBEFALING

- Der er brug for at fremme gode unge liv. Prioriter at sætte ressourcer i tiltag, der har unges trivsel som sigte. Bidrag med idéer, løsningsforslag eller forskningsviden, der har påvist gode resultater i forbedring af unges trivsel.
- Betragt de unge som eksperter. Involver de unge i trivselsfremmende tiltag og gør dem til repræsentanter for deres egen generation. Involver unge i brainstorme og evalueringer, der har til formål at øge trivslen blandt unge.
- Opret netværk i private såvel som professionelle henseender, hvor viden og forskning om unge kan deles og bruges til oplysning og inspiration.

Madfællesskaberne arbejder med at styrke maddannelse, ungefællesskaber og livslyst gennem madaktiviteter. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.



INDSIGT 2: AKTIVITETERNE LØFTER ISÆR TRIVSLEN BLANDT PIGER OG KVINDER

Undersøgelsen viser, at piger og kvinder mistrives i højere grad end drenge og mænd. Tilfredsheden med livet ligger blandt piger og kvinder ved nulpunktsmålingen på 6,5 på en skala fra 0 til 10 mens drenge og mænd ligger på 7,0. Det er en statistisk signifikant forskel med en p-værdi på 0,031.

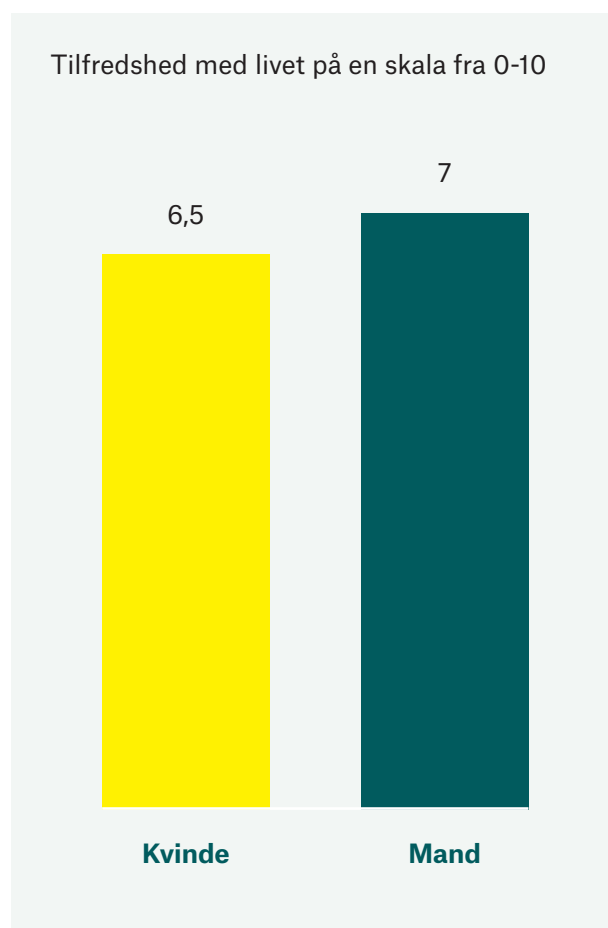
TILFREDSHED MED LIVET - PIGER/KVINDER OG DRENGE/MÆND

Undersøgelsen på tværs af de fire projekter viser, at piger og kvinder oplever større mistrivsel end de jævnaldrende drenge og mænd på flere parametre. For eksempel føler de sig oftere ensomme. Det kan hænge sammen med, at piger og kvinder i højere grad har tendens til at reagere indadvendt og diskret og dermed er mere tilbøjelige til at holde deres mistrivsel for sig selv.^{7 8} Ifølge undersøgelsen kæmper piger og kvinder mere med stress og manglende selvtillid. Piger og kvinder oplever altså højere grad af mistrivsel på op til flere dimensioner. Dette billede understøttes af flere nyere undersøgelser foretaget i Danmark.⁹

I interviewene beskriver piger og kvinder ofte et stort forventningspres i forhold til, hvordan de skal se ud. Typisk går det oplevede forventningspres til udseende ud på, at man som pige og kvinde skal gå i det rigtige tøj, bruge den rigtige makeup og "se godt ud" – defineret efter et snævert skønhedsideal.

Det er dog ikke kun forventninger til udseende, der skaber mistrivsel hos piger og kvinder. I en verden af forventninger og krav bliver kroppen blot et middel til at søge accept fra omgivelserne og kontrol over livet. Generelt oplever piger og kvinder i undersøgelsen et pres for at præstere inden for alle kontekster, de begår sig i – herunder på deres uddannelser og i deres sociale liv. Frygten for, hvordan de kommer til at klare sig i et præstationssamfund, påvirker deres daglige adfærd.

Piger og kvinder reagerer i højere grad på det pres, de oplever, ved at disciplinere sig selv. Her tegner der sig et lidt andet billede blandt drenge og mænd, som på et generaliseret plan tager livet en smule mere afslappet. Forskellen i trivsel mellem de to køn skyldes *ikke*, at pigerne og kvinderne reelt klarer sig dårligere end drengene og mændene. Til gengæld mærker pigerne presset mere. Det er altså pigerne og kvinders bekymringer om egne evner, der er på spil snarere end faktiske præstationer.



Figuren ovenfor viser den gennemsnitlige tilfredshed med livet på en skala fra 0 til 10 i nulpunktsmålingen fordelt på køn. Piger og kvinder oplever væsentlige lavere tilfredshed med livet end drenge og mænd. N=427.

DET SIGER DE UNGE

Af anonymiseringshensyn har vi ændret navnene på respondenterne.

“Altså jeg følte næsten at folk gik mere op i, at de brugte mere tid på hvordan de så ud inden de kom i skole, end at de havde lavet deres lektier. Hvis du forstår, hvad jeg mener. Og der var jo nærmest sådan en konkurrence kørende internt med 3.g og 2.g og 1.g og HF, og “hun er den smukkeste fra HF”, og “hun er den smukkeste fra den klasse”, og man fik de der nomineringer, altså. Det er jo et spil, du ved, og det jo bare SÅ ligegyldigt, og det er SÅ åndsvagt. Det fyldte bare mega meget – alt for meget.”

— Lærke, 21 år

“Det at være klog, det betyder noget forskelligt for de to køn - det har jeg snakket med mine venner om. Drengene i klassen har en tendens til at se intelligens som noget medfødt. De tror, at det er naturgivent, og noget de bare har eller ikke har. De synes det er lidt sejt bare at være kloge uden at gøre noget for det, så de er ikke altid super forberedte til timerne. Hvor piger måske mere har den vinkel, at klogskab er, at jeg kan oplære mig selv, at jeg kan strukturere det, og at jeg har lavet mine lektier til næste dag. Så vi disciplinerer os selv og forbereder alting.”

— Nanna, 20 år.

“Jeg kendte flere i gymnasiet der havde spiseforstyrrelser [..]. Det handlede jo om, at de havde den der perfektionisme. Altså, hvis du nu gik i gymnasiet, og du ikke helt vidste, hvem du var, og du bare gjorde det for sådan at tilfredsstille dine forældre. Så mister du lidt dig selv, hvis du glemmer dig selv i alt det her og dine forældre heller ikke lytter til dig. Og så for at ha’ kontrol over det hele, så udvikler du måske en spiseforstyrrelse oveni.”

— Lærke, 21 år

“Jeg har følt mig virkelig genert. Og jeg ved ikke hvorfor, men jeg har bare været så genert med mig selv. Til frokost har jeg gemt mig, når vi skulle spise. Jeg har gemt min mad. Jeg har været genert over, at folk skulle se, hvad jeg havde med i madpakken, hvordan maden så ud og hvordan jeg så ud.”

— Sophie, 17 år

“Generelt set er der mange, som tænker rigtig meget over, hvad de gør, og de har faktisk ikke tillid til sig selv. [..] Det kan være skolen, at de ikke er tilfredse med, at de får en god karakter, eller at folk ikke lige er tilfredse med, at de ikke lige er populære. Det skal de gøre bedre. De er ikke tilfredse med, hvordan de ser ud. Hvor de tænker, at de skal være de bedste eller bare skal være perfekte. Det er noget, jeg tror, mange piger stræber efter.”

— Sebastian, 16 år

"Jeg fandt jeg ud af, at jeg kunne en masse ting, som jeg ikke ellers vidste, at jeg kunne. Jeg har altid været en meget lille og spinkel person... og så spillede jeg rollespil og kom med til krigs-live. Og lige pludselig var jeg den, der stormede frem mod fjenden, og de andre blev nærmest nødt til at holde mig i kraven for at holde mig fast. Hvis jeg ikke var startet til rollespil, så havde jeg aldrig vidst at jeg kunne det. For alle har altid været større, stærkere, bredere og tungere end mig.. og så fik man jo lov til at spille krigs-live, og så lige pludselig fandt jeg ud at, at jeg kan godt være totalt frygtløs. Jeg kan godt storme frem mod fjenden, og være.. altså aggressiv. Især som pige. Det får man aldrig lov til ude i resten af verden. Og det synes jeg, det var utroligt."

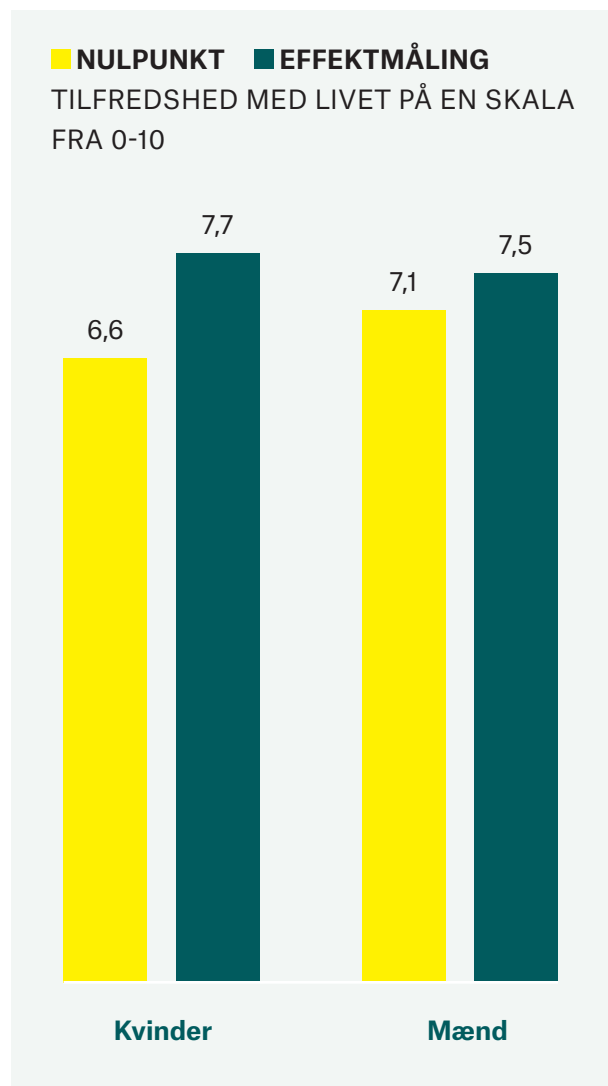
"Man finder ud af, at man kan være en masse forskellige ting, fordi man får lov til at prøve det uden, at det definerer en resten af ens liv. Man får lov til at være bossy, diktatorisk, og bestemme. Det synes jeg i hvert fald på nogle måder er meget befriende. For jeg synes, i min egen familie især, at det sådan ligesom forventet, at man altid skal opføre sig ordentligt. Jeg synes nogle gange, at mine brødre får lov til at slippe afsted med alt muligt, og der er ikke så store forventninger til, at de skal tørre bordet op og være pligtopfyldende. Jeg synes, der er en større forventning til mig og mine søstre om, at vi skal være mere pligtopfyldende. Og vi skal lave ting uden at brokke os. Så er det rart, at man kan få lov til at ikke at være det. At man kan få lov til at være lidt en bitch, og prøve det for en gangs skyld."
— Camilla, 19 år

"Jeg kan få lov til ikke altid at være en sød pige hele tiden uden at man skader andre mennesker. Det synes jeg er utroligt befriende. Fordi hold kæft, hvor kan man blive træt af altid at være den søde pige - aldrig at måtte brokke sig."
— Sidse, 21 år.

SÅDAN HAR DE UNGE UDVIKLET SIG

Nulpunktsmåling viser, at piger og kvinder oplever en lavere tilfredshed med livet end drenge og mænd. Blandt de unge, der indgik i effektmålingen var tilfredshed med livet på en skala fra 0-10 på 6,6 ved nulpunktsmålingen, mens drenge og mænd rapporterede 7,1. Undersøgelsens effektmåling blandt unge hos Orkerne Kommer og Team Green viser dog en særlig positiv udvikling for piger og kvinder.

Som tidligere nævnt er den gennemsnitlige tilfredshed med livet løftet med i alt 12 %. Men tilfredsheden er løftet væsentlig mere for piger og kvinder end for drenge og mænd. Hvor der blandt drenge og mænd er en stigning i tilfredshed med livet på 6 % ses en stigning på 17 % blandt piger og kvinder. Piger og kvinder i undersøgelsen oplever altså et stort spring i tilfredsheden med livet, mens drenge og mænd oplever et mindre spring.



Grafen viser, at piger og kvinder hos Orkerne Kommer og Team Green har oplevet en større stigning i tilfredshed med livet end drenge og mænd har fra nulpunktsmåling til effektmåling. Den gruppe af unge, der har deltaget i effektmålingen, er en delmængde af den gruppe, der har deltaget i nulpunktsmålingen. Derfor adskiller tilfredsheden med livet sig i nulpunktsmålingerne med 0,1. N=82.

HVAD KAN VI LÆRE AF AKTIVITETERNE?

AKTIVITETERNE NEDBRYDER RAMMER FOR IDENTITET

Ingen af aktiviteterne er udelukkende rettet mod piger og kvinder. Nogle af aktiviteterne formår dog at arbejde på en måde, der giver piger og kvinder plads til at afvige fra de kønsnormer, de ellers møder.

Et eksempel er Orkerne Kommer. I rollespillene får piger og kvinder mulighed for at påtage sig roller, som bryder med klassiske forventninger til kvindelig adfærd og udseende. Piger og kvinder får lov til at spille aggressive og fremadstormende karakterer, der råber, er grimme, slås og opfører sig ubehøvet. Pigerne kan således få lov til at eksperimentere med forskellige sider af sig selv.

Det er dog ikke kun piger og kvinder, som giver udtryk for at de giver slip på stereotype kønsforventninger, når de spiller rollespil. Flere af drengene fortæller, at de i rollespilmiljøet får lov til at spille og udtrykke deres mere feminine sider.

I en Hip Hop Hub aktivitet arbejder deltagerne med en gammel ballet, som omfortolkes til et teater- og dansestykke. Karaktererne i stykket er moderniseret, så nutidens unge piger kan relatere til dem. En af karaktererne er f.eks. en 12-talspige, hvis forældre ønsker, at hun skal være akademiker. Pigen forsøger at gøre alt perfekt og knokler sig selv til udmattelse. Dele af symbolikken i stykket er at give slip på det perfekte. Teater bruges som et hjælpemiddel, fordi man i teater ikke skal være perfekt – karakterne er nemlig ikke perfekte. Ligeledes er et teaterstykket en proces ligesom livet – det er noget, man udvikler sig igennem. Projektet tilbyder de unge kvindelige deltagere at spejle sig selv i stykkets karakterer, og giver dem ejerskabet til at agere og håndtere forventninger på alternative måder.

ANBEFALING

- Involver de unge i refleksionsøvelser, hvor de kan diskutere og udfordre forskellige temaer, der rører sig i de unges liv, f.eks. forventningspres og præstationer, krav til udseende og kønsstereotyper. Første skridt er at tale om og eksplicitere sociale forventninger, som implicit ligger i kulturen.
- Hjælp de unge med til at bryde med uhensigtsmæssige kønsnormer. Engager de unge i aktiviteter, som udfordrer traditionelle kønsopfattelser og forventninger. Faciliter et trygt rum, hvor de unge kan udfolde sig frit og afprøve nye sider af sig selv uden frygt for at blive vurderet eller kritiseret.
- Gør de unge bevidste om, at forventninger og idealer kan fravælges, og fralær de unge at være pleasere. Tilbyd livsstrategier som lærer de unge, hvordan man siger fra, passer på sig selv og prioriterer sin egen sundhed – fysisk såvel psykisk.
- Vær en god rollemodel ved selv at have mod til at sige fra overfor ydre forventninger om perfektion. Vis den unge, at man gerne må være uperfekt ved at blotte egne, personlige fiaskoer og fejl. Fortæl de unge, hvad du lærte af dine fejl, og hvordan du kom videre.



INDSIGT 3: AKTIVITETERNE STYRKER DE UNGES SELVTILLID

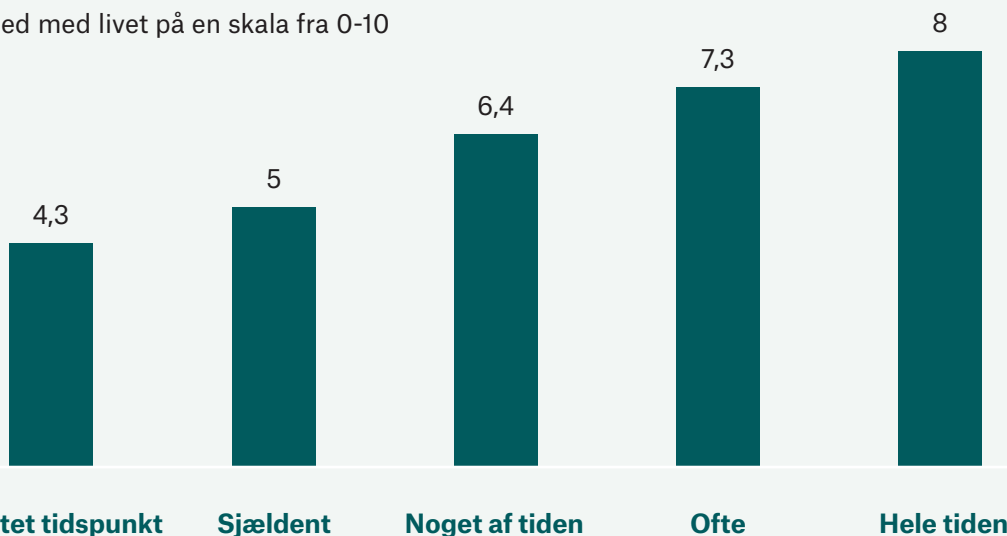
Undersøgelsen, der har inddraget faktorer inden for identitet, fællesskab, sundhed og motion, viser, at den faktor, der er mest anvendelig i forhold til at forudsige tilfredshed med livet blandt unge mennesker, er selvtillid – unge, der har høj selvtillid, rapporterer i gennemsnit også højere livstfredshed. Eksempelvis har de unge, der oplever, at de *hele tiden* har følt sig selvsikre i løbet af de sidste to uger, en tilfredshed med livet på 8 på en skala fra 0 til 10. Hvorimod de unge, som *på intet tidspunkt* har oplevet at føle sig selvsikre scorer 4,3. Sammenhængen har en Pearson-korrelation på 0,565 og er statistisk signifikant med en p-værdi på under 0,000.

Madfællesskaberne arbejder på at rette op på den sociale skævhed, der eksisterer i samfundet i forhold til madkundskab og sundhed. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

JEG HAR FØLT MIG SELVSIKKER

Cantrill's stige

Tilfredshed med livet på en skala fra 0-10



Grafen viser, at selvtillid korrelerer stærkt med tilfredshed med livet. Unge som scorer lavt på selvtillid, scorer også lavt på livstilfredsheden. Unge som derimod scorer højt på selvtillid oplever stor tilfredshed med livet. N=350.

SAMMENHÆNGEN MELLEM SELVSIKKERHED OG TILFREDSHED MED LIVET

Nulpunktmålingen viser samtidig, at 46 % af den samlede gruppe af unge på tværs af de fire projekter *aldrig* eller *kun nogle gange* føler sig selvsikre. Drengene og mændene rapporterer at føle sig lidt mere sikre på sig selv end pigerne og kvinderne. Forskellen er statistisk signifikant med en p-værdi på 0,018.

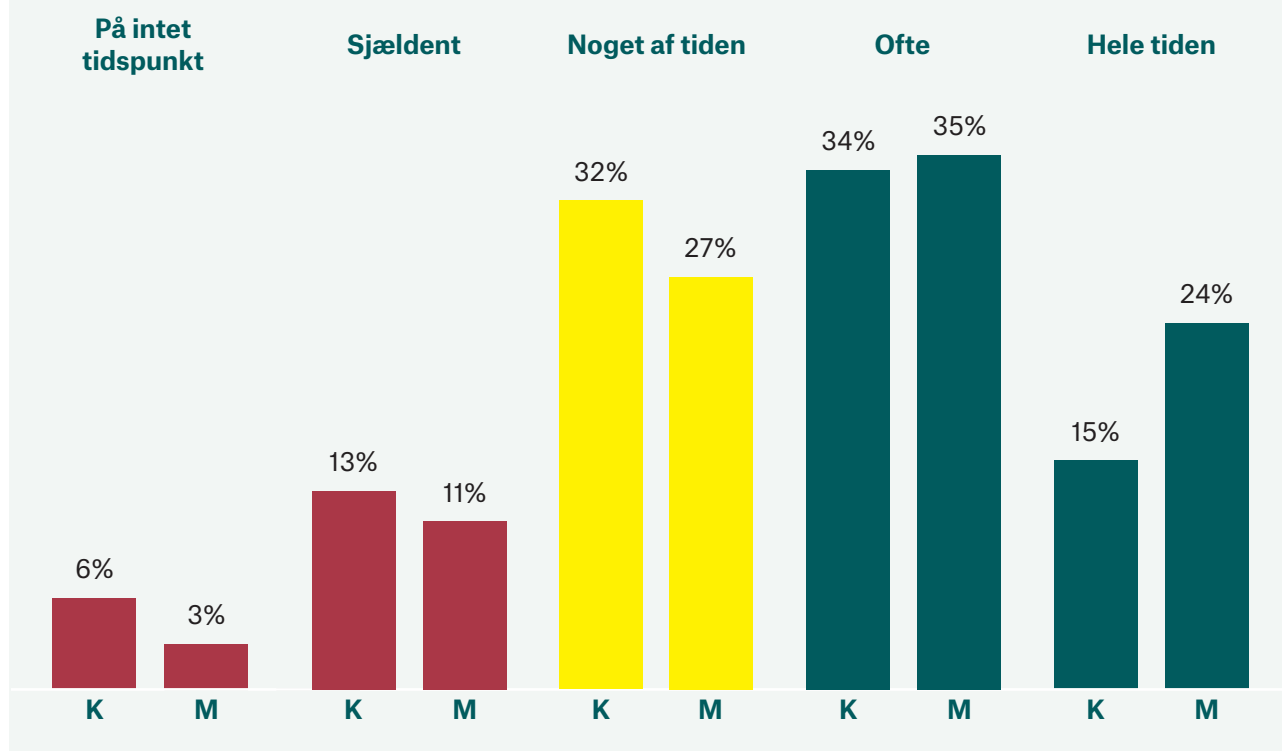
FØLELSEN AF SELVSIKKERHED

I samtalerne med de unge viser undersøgelsen, at selvtillid er tæt forbundet med oplevelsen af anerkendelse. De unge oplever, at selvtilliden opbygges, når de møder anerkendelse fra omgivelserne. Selvtillid kan derfor beskrives som en social mekanisme. Det afgørende er, at der er nogen, der tror på de unges evner og fortæller dem, at de tror på dem. Det bevirker nemlig, at de unge tør stole på egne evner. Når omgivelser anerkender de unges betydning og roser dem, afføder det, at de unge tør deltage i flere udfordringer. Sammenhængen mellem selvtillid og anerkendelse kan således forklares som en gensidig virkningsmekanisme: Når de unge oplever at blive anerkendt, opbygger de selvtillid til at turde kaste sig ud i opgaver, der efterfølgende avler værdsættelse og anerkendelse.

Men hvordan undgår man, at ros bliver en tom teknik, der blot yngler overfladisk selvtillid? De unge fortæller, at de føler sig oprigtig betydningsfulde og anerkendt, når de får et passende ansvar. De unge oplever det som en tiltro til deres evner. De unge mener også, at ros kan akkompagneres af konstruktiv kritik. Konstruktiv kritik er afgørende for, at de unge udvikler evner til at mestre en opgave, som igen resulterer i større selvtillid. Anerkendelse og værdsættelse viser sig også at være den næststærkeste korrelation med de unges tilfredshed med livet. Pearson-korrelationen er 0,538 og er statistisk signifikant med en p-værdi under 0,000. Unge som tilkendegiver at blive værdsat og anerkendt i hverdagen scorer højt på livskvalitet. De unge, som i lav grad oplever at blive værdsat og anerkendt, scorer derimod lavt på tilfredshed med livet.

JEG HAR FØLT MIG SELVSIKKER

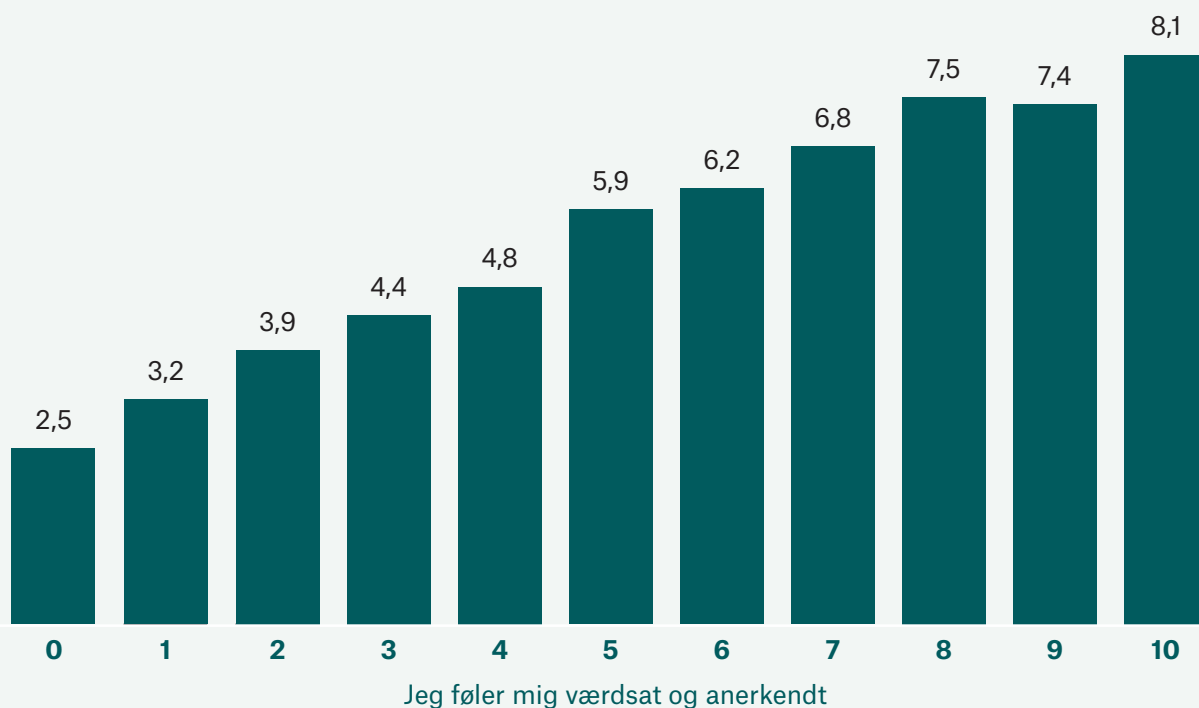
Andel i procent



Drenge og mænd føler sig lidt mere sikre på sig selv end kvinder. N =350.

SAMMENHÆNGEN MELLEM ANERKENDELSE OG TILFREDSHED MED LIVET

Tilfredshed med livet på en skala fra 0-10



Grafen ovenfor viser, at unge, der oplever høj grad af anerkendelse, også har højere livstilfredshed. Unge, der oplever lav grad af anerkendelse, har til gengæld lav tilfredshed med livet. N=352.

TOP-5 KORRELATIONER MED LIVSTILFREDSHED

0,565 Jeg har følt mig selvsikker

0,538 Jeg føler mig værdsat og anerkendt

-0,521 Jeg har følt mig deprimeret

0,491 Jeg føler jeg har mere selvtillid end mine jævnaldrende

0,463 Jeg har haft det godt med mig selv

N=325. Overstående korrelationer har alle en p-værdi på under 0,000

DET SIGER DE UNGE

Af anonymiseringshensyn har vi ændret navnene på respondenterne.

“Jeg tror ikke, at jeg kan være lykkelig uden at være selvsikker. Fordi hvis jeg er selvsikker, så kan jeg tale frit og handle frit uden at tænke, at folk vil dømme mig. Hvis du ikke har selvtillid, så gemmer du dine følelser og tanker. Du lader andre styre retningen. Og hvis du ikke selv kan tage styringen i dit eget liv, så tror jeg ikke du kan styre det i den retning, du gerne vil have det”
— Oscar, 16 år

“At få at vide, at du laver et godt stykke arbejde lidt oftere end bare at få et tal på et stykke papir, som ikke siger noget andet – det giver mig viljen til at fortsætte, fordi så gør jeg noget rigtigt. Men nogle mennesker, særligt lærerne, fortæller os aldrig, at vi gør et godt stykke arbejde. De siger bare *“du gør det forkert”*, og så mister man virkelig modet, og gider ikke at gøre noget. Det er bedre at fortælle nogen, hvad de gør forkert, i stedet for bare at sige *“du gør det forkert”*
— Benjamin, 16 år

“Jeg kan se, at de respekterer mig for, hvad jeg gør [..] Så føler jeg mig anerkendt. Og jeg bliver bedre, og føler mig mere lykkelig, fordi mine omgivelser respekterer mig. Jeg føler anerkendelse gennem den respekt”
— Oscar, 16 år

“Når du lærer dig selv bedre at kende, så får du også opbygget selvtillid. [...] Så er der noget fast, der er noget, ingen andre kan ødelægge. Der er nogen, som kan stå og sige, *‘jamen du kan ikke finde ud af det, du dur ikke til en skid.’* Og du kan ligesom vide, at det er ikke rigtigt, for du har lært dig selv at kende. Du ved, at du er sådan her, du ved, at du har de her *‘bad sides’*. Og du er afklaret med det, og så får du det meget bedre bagefter, [og] netop får opbygget en form for selvtillid og lykke i, at du ligesom ved, hvad du selv er.”

— Jonas, 17 år

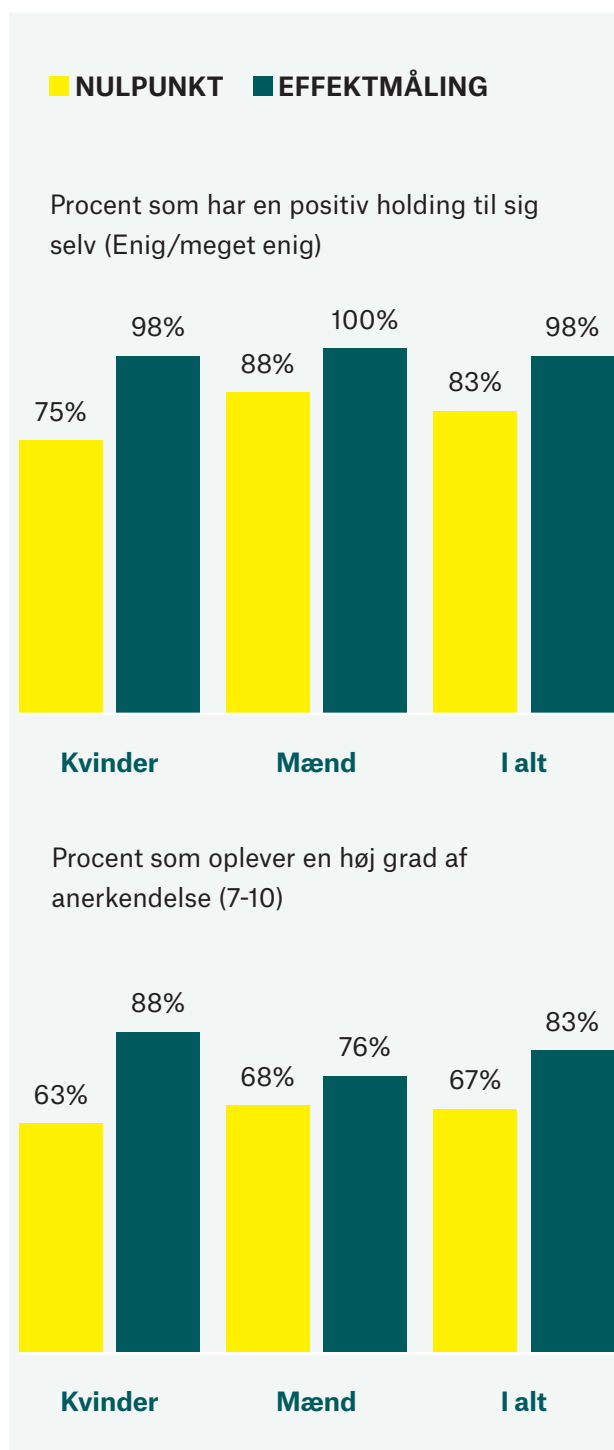
“Den eneste grund til at jeg kunne finde på at arrangere nu er, at andre har hjulpet mig med at sige, at det kan jeg godt finde ud af og det er ikke så svært igen. Det kræver nogle gange, at man får et lille skub [...] Jeg har lært redskaberne til at turde tage ansvar. Jeg har i lang tid gerne ville lave det her projekt, men jeg har været lidt sådan, *‘Puhaa, nej jeg ved jo ikke rigtig om jeg kan, om jeg lige tør’* [...], men efter projektet tænker jeg: *‘aha.. nu vil jeg gøre det’*.”

— Frederik, 22 år

“Problemet kan være, når man ikke får anerkendelse, så er man er nede ved *‘intet’*, fordi man har det dårligt med sig selv, og fordi ens forældre altid er sådan *‘du gør det ikke godt nok, du skal gøre det bedre, du er ikke god til det her, du skal tage dig sammen’*. Så føler man sig også meget usikker på sig selv. Og man føler sig sådan mere utryk, og det kan godt være, man holder sig lidt mere udenfor, så man ikke får så mange venner, fordi man føler sig så dårlig, og man er den dårligste. [...] man skal have anerkendelse, og nogen til at støtte op om en for, at man kan komme højere op.”

— Signe, 16 år

SÅDAN HAR DE UNGE UDVIKLET SIG



Sammenligner man de unges rapporterede selvtillid i starten af aktiviteterne og i slutningen af aktiviteterne hos Orkerne Kommer og Team Green, ses en positiv udvikling. Effektmålingen viser, at 10 % flere piger og kvinder og 4 % flere drenge og mænd rapporterer høj selvtillid i effekt-målingen end ved nulpunktsmålingen. Effekten har dog en p-værdi på 0,180 og er dermed ikke statistisk signifikant. Der er en 18 % sandsynlighed for at der er tale om en tilfældighed.

Effektmålingen viser dog, at 25 % flere piger og kvinder rapporterer, at de oplever høj grad af anerkendelse sammenlignet med nulpunktsmålingen, og at 8 % flere drenge og mænd oplever høj grad af anerkendelse. Effektmålingen viser derudover, at 15 % flere unge har en positiv opfattelse af sig selv. Begge disse effekter er statistisk signifikante med p-værdier på 0,036 og under 0,000.

Effektmålingen viser en positiv udvikling på en række områder, der berører de unges selvtillid – herunder oplevelsen af anerkendelse og et positiv selvbillede. Der er især, piger og kvinder, der oplever en forbedring. N=82.

HVAD KAN VI LÆRE AF AKTIVITETERNE?

AKTIVITETERNE SKABER EMPOWERMENT

De unge, der deltager i aktiviteterne, oplever at blive mødt med respekt, tillid og ansvar.

Flere af deltagerne har fortalt om, hvordan de tidligere manglede tiltro til deres egne evner. Til deres overraskelse delte de andre deltagere ikke denne opfattelse. I stedet fremhævede de voksne, der var ansvarlige for aktiviteterne, de positive, personlige kvaliteter, som de unge ikke selv lagde mærke til. Flere af de unge fortæller, at de er blevet mødt af voksne, der har skabt fokus på deres styrker frem for fejl. Dette har givet de unge en følelse af empowerment. Følelsen af empowerment er blevet understøttet af, at de unge har fået ansvar for opgaver og fået lov til at være med i beslutningsprocesser. De unge er blevet betragtet som ligeværdige individer, hvis meninger har betydning og bliver værdsat.

Med ansvar følger, at den unge er nødt til at lære at stole på sig selv – have tillid til egne evner og dømmekraft. For nogle unge kan dette være en udfordrende proces. Men med den rette støtte og tillid fra omgivelserne avles en selvstændighed, der gør, at den unge tør tage ansvar for opgaver og udfordringer i andre områder af deres liv. Der foregår altså en direkte overførsel af læring fra projekteterne til de unges hverdagsliv.

Team Green har til formål at skabe selvtillid og empowerment blandt sine deltagere.

De fleste af deltagerne er unge med anden etnisk baggrund end dansk. Mange af disse unge har ikke haft samme sproglige og kulturelle ressourcer hjemmefra som etniske danskere. Det har bevirket, at mange af dem har opbygget en fortælling om, at de ikke kan klare sig lige så godt som etniske danskere. Team Green insisterer på at

gøre op med denne fortælling ved at fokusere på deltagerne styrker og personlige ansvar. Ved at kaste deltagerne ud i udfordrende naturaktiviteter og holde foredrag om selvudviklingsteknikker, giver de deltagerne konkrete redskaber til at håndtere livet effektivt. I aktiviteterne i naturen bliver deltagerne stillet over for udfordringer. De oplever førstehånds, at de kan overkomme de udfordringer, de møder. Det har skabt mange succesoplevelser og stor selvtillid blandt deltagerne. Flere af deltagerne fortæller, at de har lagt en offerrolle fra sig og erkendt, at de kan meget mere, end de tror, hvis de arbejder for det og bruger de rigtige værktøjer.

I Madfællesskaberne lærer de unge, at deres mening er vigtig. Samarbejdet mellem forskellige uddannelsesretninger har fokus på udveksling af idéer og verdenssyn. Deltagerne får til ansvar at skabe nye koncepter og finde på ideer til madretter eller fælles aktiviteter. Når deltagerne får lov til at bestemme og får tildelt et ansvar, giver det dem en oplevelse af, at deres mening er betydningsfuld. Flere deltagere fortæller, at andres tiltro til, at deres mening og evner er brugbare har givet dem selvtillid.

I et danseprojekt i Hip Hop Hub arbejder man med selvtillid gennem en velkendt danseøvelse. Deltagerne bliver bedt om at stille sig tæt i en cirkel. Dernæst bliver de enkeltvis inviteret ind i cirklen. Her skal de freestyle og spontant finde på forskellige dansebevægelser. For mange unge er denne øvelse meget angstprovokerende – de er bange for, at de ser kiksede ud eller går i stå. Men i Hip Hop Hub har man grebet øvelsen anderledes an. Før deltagerne skal ind i cirklen, bliver alle bedt om at lukke øjnene og vende sig om, så ingen har ansigtet mod midten. Kun personen i midten kan

se, hvad der sker. De andre dansere må fornemme. Øvelsen skal hjælpe de unge til at turde danse foran andre, uden at dansen er perfekt. For de unge handler selvtillid nemlig ikke kun om at mestre noget. Selvtillid handler også om at turde gøre noget på trods af, at man ikke nødvendigvis mestrer det. Til at starte med danser de unge altså uden dømmende øjne på sig. Gradvist som øvelsen udvikler sig, opbygger de unge selvtillid til at turde at opføre dans i nærværet af andre. Her begynder projektlederen at introducere dans, mens andre kigger på.

ANBEFALING

- Giv de unge løbende støtte og konstruktiv feedback til at øge deres kompetencer og mestringsevner. Skab opmærksomhed omkring de unges styrker frem for at hæfte sig ved deres svagheder.
- Brug anerkendelse. Anerkendelse af de unges betydning bevirker, at de unge stoler på egne evner. Det afføder, at de unge tør deltage i flere opgaver og udfordringer.
- Giv de unge et alderssvarende ansvarsområde og involver dem i beslutningsprocesser. De unge opbygger selvtillid, når de aktivt deltager i opgaver, der er betydningsfulde og føler sig værdifulde, når man viser, at deres mening har betydning.

Formålet med Orkerne Kommer er at give unge en mulighed for at udvikle sig socialt og kreativt samtidig med, at de får bevæget sig. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

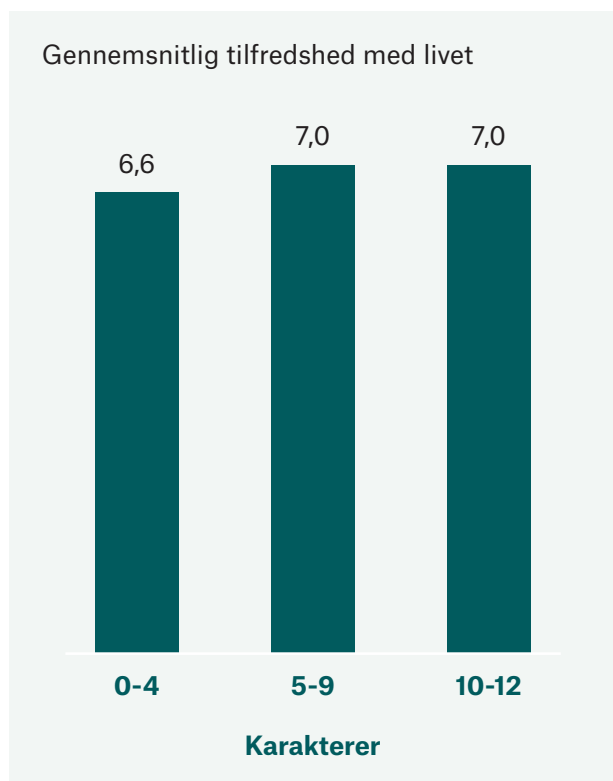


INDSIGT 4: AKTIVITETERNE ÅBNER DE UNGES ØJNE FOR, AT DE ER MERE END DERES KARAKTERGENNEMSNIT

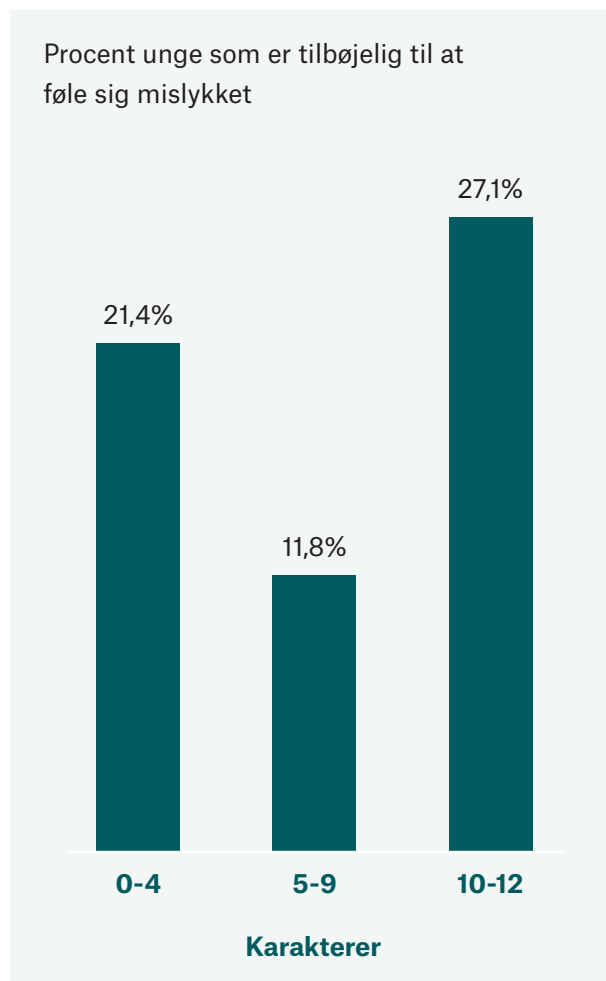
Undersøgelsen viser, at de unge ikke blot oplever karakterne i skolen som et udtryk for deres akademiske færdigheder – men også som deres værdi som mennesker. De unge føler, at lykkes de ikke i skolen, lykkes de ikke som mennesker.

Men selvom mange af de unge har en opfattelse af, at de ikke kan lykkes som menneske, medmindre de klarer sig godt i skolen, så er succes i skolen faktisk ikke en garanti for højere tilfredshed med livet. Unge med et lavt karaktergennemsnit (4 og under) rapporterer dog også det laveste gennemsnit af tilfredshed med livet (6,6), men det gør altså ingen forskel i livskvalitet om unge scorer et moderat snit (5-9) eller om de ligger i toppen af skalaen (et snit på 10-12). Pearson-korrelationen mellem karakterer og tilfredsheden med livet er 0,089 – det vil sige meget lavt – og er samtidig insignifikant med en p-værdi på 0,264. Nulpunktsmålingen på tværs af de unge viser dermed ingen sammenhæng mellem karakterer og det gode unge liv.

Samtidig synes de unge med et højt karaktergennemsnit oftere at kæmpe med følelsen af være mislykket.



Karakterer synes kun at have mindre betydning for tilfredsheden med livet. Lave karakterer kan påvirke livstfredsheden negativt, men gode karakterer er ikke en garanti for høj tilfredshed med livet. N=164.

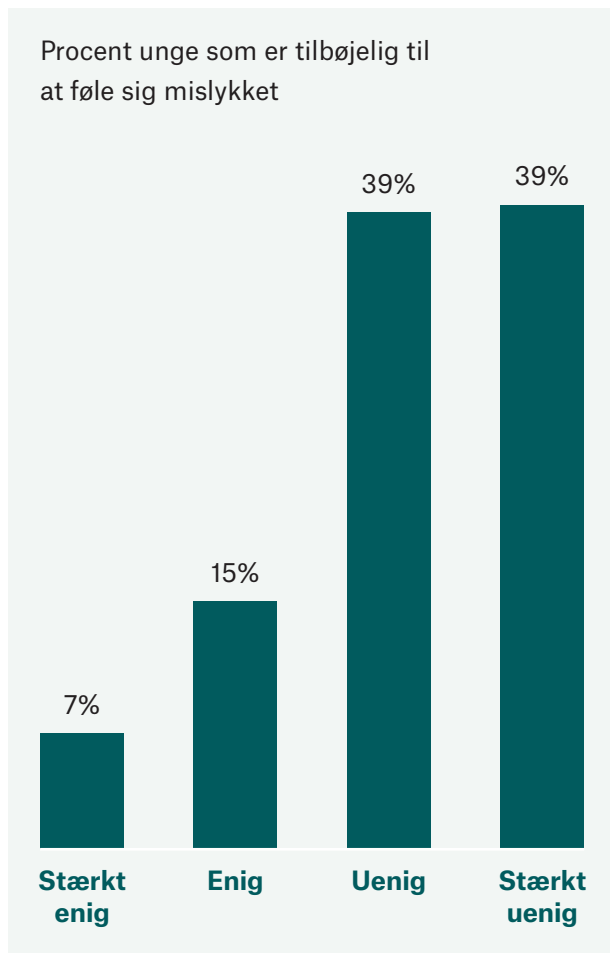


Der er flere blandt de unge, der klarer sig godt i skolen, der er enige eller stærkt enige i, at de er tilbøjelige til at føle sig mislykkede. N=161.

22 % af de unge er enige eller meget enige i, at de er tilbøjelige til at føle sig mislykkede. Andelen er dog højere blandt de unge, der får højere karakterer – her er der 27 %, der føler sig mislykkede. Det kunne være et udtryk for det fænomen, der på engelsk kaldes "Insecure overachievers", altså personer, der gør det godt – men aldrig føler, de gør det godt nok.

Undersøgelsen på tværs af de unge fra de fire projekter viser samtidig, at unge der føler, at de er mislykkede, oplever mindre tilfredshed med livet. Sammenhængen har en Pearson-korrelation på -0,310 og er statistisk signifikant med en p-værdi på under 0,000.

”JEG ER TILBØJELIG TIL AT FØLE MIG SOM MISLYKKET”



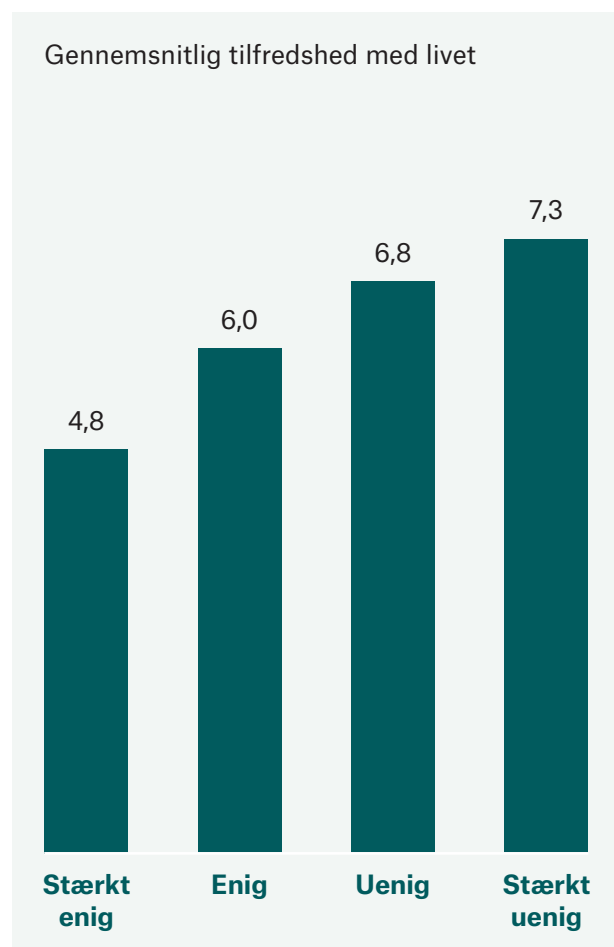
22 % af de unge er enige eller stærkt enige i, at de er tilbøjelige til at føle sig mislykkede. N=320.

Aktiviteterne opleves som et tiltrængt åndehul, der viser de unge, hvad de er gode til. Der er fokus på at udvikle de unge som mennesker og gode kammerater. Det giver plads til de unges styrker såvel som svagheder. Det skaber et bredere fokus på, hvem man er som menneske, og ikke kun på hvor godt man klarer sig i skolen.

Undersøgelsen viser, at de unge især lægger vægt på, at aktiviteterne giver dem tid til at lære og plads til at begå fejl. I aktiviteterne oplever de unge, at tvivl og behov for tid til at lære ikke er et problem, men accepteres som en naturlig del af det at være ung og forsøge at finde sit ståsted.

De unge oplever, at aktiviteterne giver dem plads til at lære uden forhastet at skulle mestre nye færdigheder. Aktiviteterne repræsenterer et trygt rum, hvor de unge kan begå fejl og på pædagogisk vis lære af sine fejl uden frygt for at tabe ansigt eller blive opfattet som en fiasko.

SAMMENHÆNGEN MELLEM AT FØLE SIG MISLYKKET OG TILFREDSHED MED LIVET



Jo mere uenig man er, i at man føle sig mislykket, jo mere tilfreds er man med livet. N=320.

DET SIGER DE UNGE

“Lysten til at lære er der. Der er ikke noget pres på, der er ikke nogen stress. Du kan tage dig god tid. Det sætter en god bund for en god læringsproces, og for at du kan få noget godt ud af det.”

— Simon, 16 år

“Hvis man så kommer til en konflikt, man har forskellige uskrevne regler, så kan man snakke om det. Der er ikke nogen der hader en bagefter. Så kan folk acceptere, at det er noget, man lærer. Hvor jeg følte, i hvert fald da jeg var teenager, at hvis jeg begik en fejl, så ville alle andre mennesker huske det resten af deres dage, og jeg ville aldrig blive tilgivet. Hvorimod hvis du laver en dårlig beslutning her, eller laver en fejl, så snakker man om det bagefter, og så er tavlen vasket ren.”

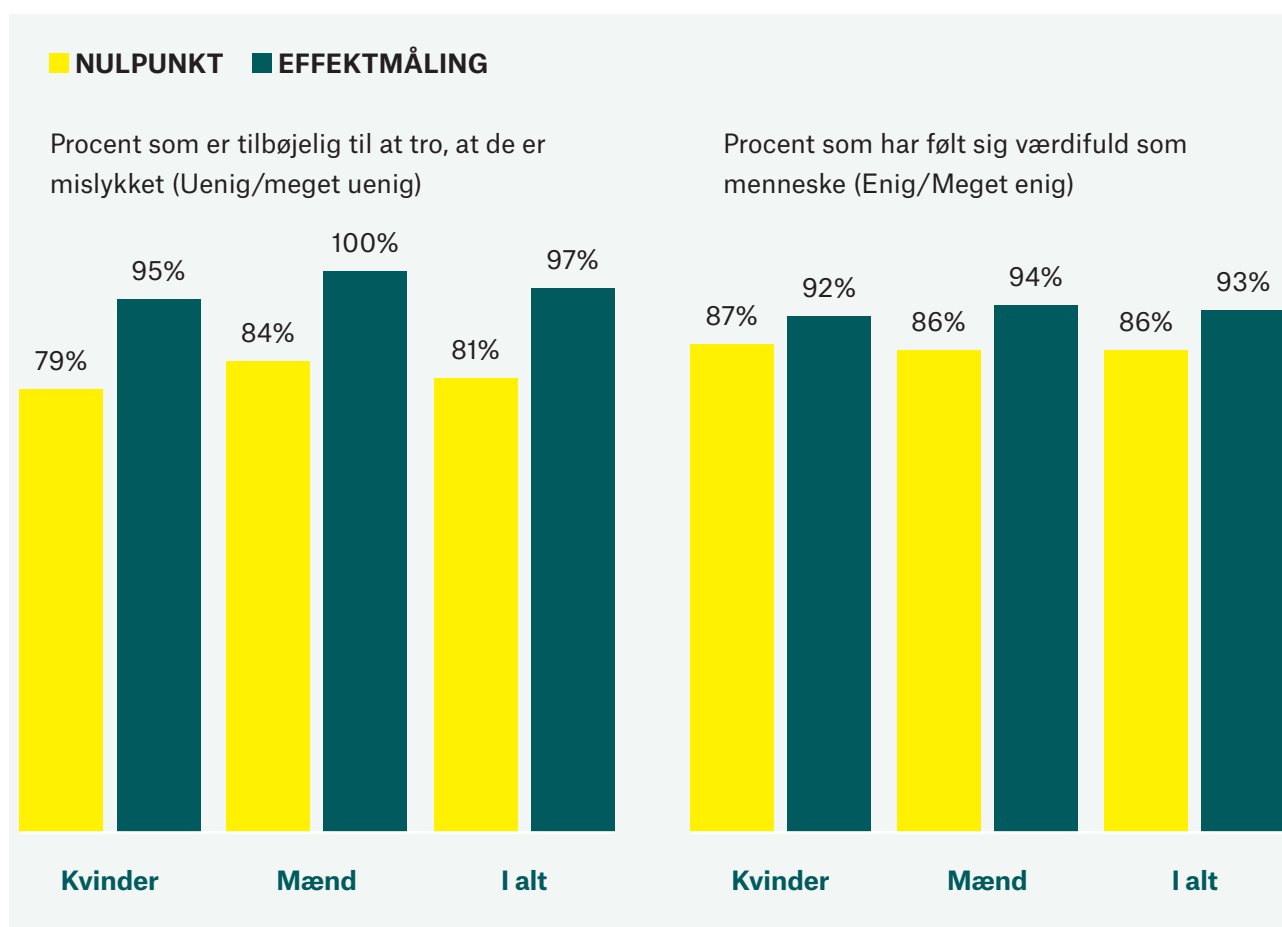
— Camilla, 21 år

Den eneste grund til, at jeg synes er skolen interessant, er fordi jeg fik lov til at stille spørgsmål. Og jeg fik lov til at være i tvivl [...]. Hvis du lærer fra en tidlig alder, at det er i orden at være i tvivl, og det er i orden at spørge spørgsmål, og du får svar, så begynder du at lede efter svarene selv [...] For mange mennesker i skolen føles det som om, at der opmuntres til at blive en akademiker. De er nødt til at ændre det, og gøre sådan, at det føles OK, at du ikke skal blive til noget andet end den person, du ønsker at være. Opmuntre folk til hvis du ønsker at blive tømrer, så er det lige så godt, som hvis du blev læge.”

— Oscar, 16 år

SÅDAN HAR DE UNGE UDVIKLET SIG

Effektmålingen hos Orkerne Kommer og Team Green viser, at 16 % færre unge er tilbøjelige til at tro, at de er mislykkede. Det tyder derved på at aktiviteterne formår at rykke ved de unges selvforståelse. Det kan skyldes, at de unge opdager nye styrker og færdigheder gennem deltagelsen i fritidsaktiviteterne. Effektmålingen viser også en stigning på 7 % af unge, der føler, at de er værdifulde som mennesker. Begge effekter er statistisk signifikante med p-værdier på henholdsvis under 0,000 og 0,036.



Effektmålingen viser at, 16 % flere unge er uenige i, at tro, at de er mislykkede – og 7 % flere er enige i at de føler sig værdifulde som menneske. N=82.

HVAD KAN VI LÆRE AF AKTIVITETERNE?

AKTIVITETERNE PRIORITERER NÆRVÆR OG FORSKELLIGHED OVER KARAKTERER

I Madfællesskaberne er der fokus på samvær i stedet for præstationer. Udgangspunktet for madlavningen er nærvær. Madlavningen består af et tværgående samarbejde mellem studerende. Det byder op til nye fællesskaber og nye samtaler. I fællesskabet er det ikke vigtigt, hvilken karakter, man fik i forrige eksamen, eller hvem der er faglig bedst. Forskelle i uddannelse og aldersgrupper gør det ganske enkelt irrelevant. I stedet byder madlavningen op til mere personlige samtaler. Mad er nærhedsrelateret – det er typisk noget deltagerne forbinder med tryghed, familiesamvær og hygge. Når deltagerne laver mad eller bygger fællesrum, opstår der relationer, hvor de unge bliver nysgerrige på hinanden og lytter til hinanden. De unge lærer, at det er lige så vigtigt at være en god ven som at være god i skolen.

AKTIVITETERNE GIVER TID TIL LÆRING OG PLADS TIL FEJL

I Hip Hop Hub får de unge mulighed for at udfolde sig kreativt. I en af aktiviteterne rapper deltagerne om gamle danske tekster. Her fokuseres på de unges kunstneriske udtryk frem for deres akademiske kunnen. I den proces opdager deltagerne, at de besidder andre evner end blot akademiske færdigheder. Nogle deltagere finder ud af, at de er gode til at rappe, andre opdager at de er gode til at beatboxe eller skrive tekster, der rimer.

Ved hjælp af kreative metoder får de unge lov til at udtrykke nuancerede sider af deres kompetencer, som de ikke får mulighed for i klasselokalet. Aktiviteternes kunstneriske udgangspunkt fremelsker diversitet i personlige udtryk, hvilket avler mennesker frem for robotter.

Flere af deltagerne fortæller, at de har nemmere ved at tilegne sig viden i Hip Hop Hub end i skolen. I skolen er de gamle tekster lange og svære. Når de unge skal gengive og fortolke teksterne i skolen, bliver de nervøse, og har svært ved at finde ordene. I Hip Hop Hub bruger de rap og musik til at udtrykke sig med. I musikken forsvinder begrænsningerne og i rap opstår en alternativ måde at udtrykke sig på. Det giver de unge mulighed for at gribe gamle tekster anderledes an. I musikken er der energi og power, som eksempelvis introverte brugere til at tage sig mod til at fortælle det, de ikke får fortalt i timerne. Det giver de unge et nyt talerør og en ny måde at lære på.

ANBEFALING

- Gør de unge opmærksomme på den alsidige kasse af kompetencer, de har udover det faglige. Hjælp de unge med at identificere deres unikke sammensætning af kompetencer – personlige, sociale, fysiske, kreative såvel som faglige – og fortæl de unge, hvordan disse kompetencer kan være nyttige.
- Vær inkluderende ved at værdsætte forskelle i kompetencer og faciliter muligheden for at bruge forskellige kompetencer. Skab aktiviteter der har fokus på diversitet i kompetencer, interesser og intelligenser.
- Anerkend de unge for deres indsats og udvikling frem for deres præstationer. Giv de unge tid til at lære og plads til at lave fejl. Vejled de unge i at lære af deres fejltagelser frem for at undgå dem.

Madfællesskaberne styrker de unges evne til at handle i forhold til egen sundhed. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.



INDSIGT 5: AKTIVITETERNE SKABER FÆLLESSKAB FREM FOR KONKURRENCE

Fælles for alle projektaktiviteter er, at de ifølge de unge formår at skabe et stærkt fællesskab mellem de unge. I undersøgelsen fortæller de, at det ikke blot handler om et øget netværk af sociale relationer, men i lige så høj grad om gode relationer. De unge føler, at de kan være sig selv overfor hinanden og ikke er nødt til at foregive at være noget, de ikke er.

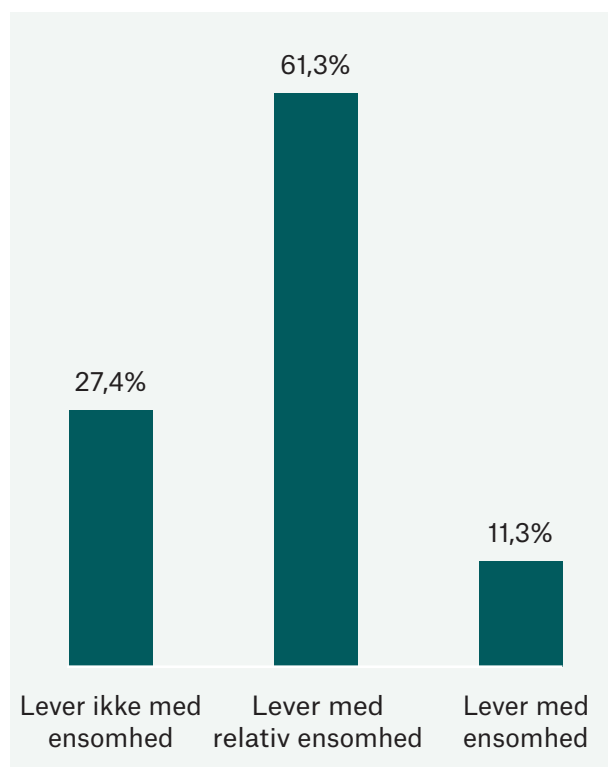
Mange af de unge oplever fællesskabet som et frirum, hvor de ikke er bange for at åbne op for svære emner eller at tale om fiaskoer. Det giver plads til, at de kan spejle sig i hinanden og få normaliseret de tanker og udfordringer, mange ikke tør tale åbent om, men som mange unge har til fælles. Når de unge bliver bevidste om, at de andre deltagere gennemgår lignende udfordringer, skaber det ligeledes en grobund for at finde støtte i hinanden.

Det er positivt, da en af de mest væsentlige faktorer for mistrivsel blandt unge er følelsen af ensomhed. Baseret på måleredskabet *UCLA Loneliness Scale*, der er designet til at vurdere en persons oplevelse af ensomhed og social isolation, viser nulpunktsmålingen, at 11 % af de unge i undersøgelsen lever med ensomhed. Udover

gruppen på 11 % som oplever høj grad af ensomhed, ses en stor gruppe på 61 % af de unge, der af og til føler sig ensomme. Disse resultater indikerer, at ensomhed er et aktuelt og tungtvejende mistrivelsproblem blandt unge.

ENSOMHEDEN BLANDT DE UNGE

Ensomhed har samtidig stor betydning for de unges tilfredshed med livet. Undersøgelsen viser, at sociale relationer er en af de mest centrale faktorer i forhold til at leve et godt liv. Unge, der oplever lav grad af ensomhed, har højere tilfredshed med livet end unge, der oplever en høj grad af ensomhed. Unge, der *ikke* oplever ensomhed rapporterer en gennemsnitsscore på 7,6 i tilfredshed med livet. Denne score er tilsvarende for en gennemsnitligt dansker. Ensomme unge rapporterer derimod en gennemsnitsscore på 5,5 i tilfredshed med livet. Sammenhængen mellem ensomhed og tilfredshed med livet har en Pearson-korrelation på -0,344 og er statistisk signifikant med en p-værdi på under 0,000.



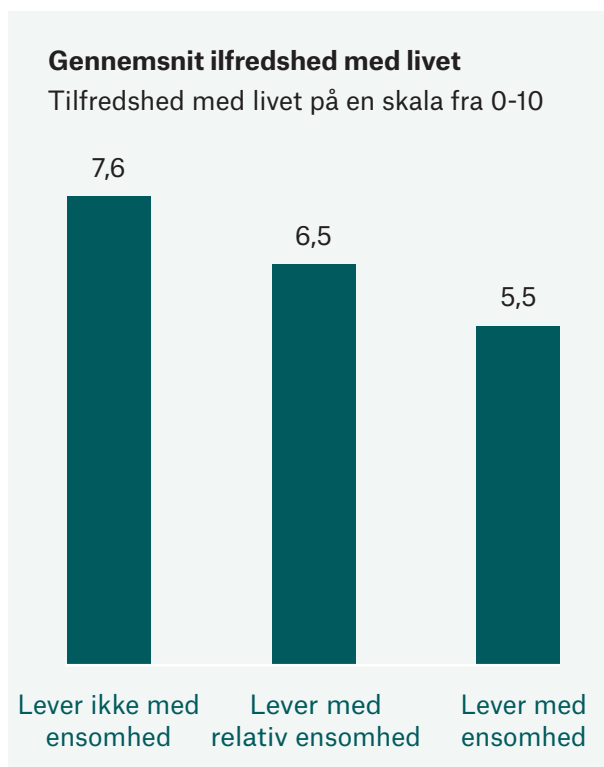
Grafen ovenfor viser fordelingen af unge, der oplever ensomhed. Fordelingen er baseret på UCLA Loneliness Scale. På skalaen kan man score 3-9 point, hvor en højere score indikerer højere grad af ensomhed. En score på 7 og over kategoriseres som 'Lever med ensomhed'. N=328.

SAMMENHÆNGEN MELLEM ENSOMHED OG TILFREDSHED MED LIVET

Ensomhed betragtes ofte som et symptom på, at man mangler sociale relationer.¹⁰ Det interessante er, at den gennemsnitlige unge har mange sociale relationer og omgås venner på daglig basis, men stadig føler sig ensom. Ensomhed kan således forekomme i samvær med andre, hvilket indikerer at ensomhed ikke nødvendigvis formes af kvantiteten, men derimod af kvaliteten af sociale relationer.

Ensomhed kan se forskellig ud. For unge betyder ensomhed ofte følelsen af ikke at høre til eller at føle sig udenfor.¹¹ Flere unge fra undersøgelsen fortæller, at de ikke kan være sig selv, når de er sammen med deres venner. Fællesskaber er præget af indbyrdes konkurrence om, hvem der er smukkeste, dygtigst i skolen eller laver flest seje ting. Typisk skal de unge leve op til særlige idealer inden for vennegruppen. Gå i dyre tøjmærker eller træne i fitnesscenter hver dag for at se godt ud. I andre sammenhænge skal de opføre sig på en bestemt måde, eksempelvis deltage i risikoadfærd såsom druk eller stoffer, selvom de ikke har lyst.

Fælles for mange unge i undersøgelsen er, at de oplever et begrænset råderum til at være sig selv i sociale sammenhænge. Når de unge mangler accept til at udtrykke deres autentiske selv, kan det skabe en form for psykisk isolation, idet de unge ikke deler deres sande 'jeg' med andre. Det betyder også, at de unge ikke deler problemer, sorg og udfordringer med andre. Herved vokser problemerne sig typisk større og kan overvælde den enkelte, når de skal håndtere følelserne alene. I undersøgelsen sammenligner de unge ofte fællesskaberne i aktiviteterne med de fællesskaber, de ellers er en del af. Billedet er tydeligt: de unge føler sig værdsat og accepteret i aktiviteterne. Vigtigst af alt føler de, at de kan være sig selv. Dette står i kontrast til de fællesskaber, de oplever i skolen, hvor de unge ofte oplever at skulle foregive at være noget, de ikke er, og ikke



Grafen ovenfor viser, at jo højere grad af ensomhed en ung oplever, jo lavere er vedkommendes tilfredshed med livet. N=328.

finder de nære relationer, de i virkeligheden ønsker sig. De unge værdsætter aktiviteterne inkluderede fællesskaber og giver udtryk for, at følelsen af ensomhed er langt mindre til stede, når de deltager i aktiviteterne.

Til trods for, at ensomhed er et udbredt problem, fortæller de unge, at de oplever emnet som tabubelagt. De unge føler, at det er pinligt at tale om sin ensomhed over for andre, da de ser ensomhed som en fejl ved dem selv. At italesætte ensomhed kan virke meget afslørende og bryder med idealbilledet af, hvordan man skal fremstå i et moderne dansk ungdomsliv. Mange unge fortæller, at der er en vis status forbundet med sociale relationer. Følelsen af at være ensom og have et mangelfuldt socialt liv kan virke stigmatiserende, når man sammenligner sig med andre, som udadtil udstråler at være socialt velfungerende.

DET SIGER DE UNGE

“På min uddannelse er jeg jo aldrig blevet accepteret som den, jeg er. Alle synes jeg er mærkelig, men på sådan en rigtig dårlig måde. Så der er ikke rigtig nogen, som gider at være venner med mig der. Hver gang lader jeg altid som om, jeg er en anden person. I gymnasiet fx. var jeg en helt anden person end den, jeg gerne ville være, fordi den person, jeg er, ikke hørte til der.”
— Frederik, 22 år

“Den største ting, jeg synes, [aktiviteten] har givet mig, er fællesskab. Et sted jeg hører til. En anden familie. Her er der frit rum. Hvis der er nogen, der bliver drillet, så er det noget, der bliver taget hånd om hurtigt [..]. Det er mere fokuseret på sammenhold og venskab. Her kan man være sig selv og alligevel have værdi.”
— Sophie, 17 år

“Hvis jeg skal tage udgangspunkt i mit eget liv, så synes jeg, at jeg føler en kæmpe stor taknemmelighed over for [projektet], fordi det tog en meget, meget usikker person og teengager, som altså havde de her kæmpe mure omkring sig selv. Og så fik jeg lov til at være anderledes, og det var okay. Og jeg fik lov til at være et sted, hvor jeg ligesom kunne være mig selv [..], være den jeg var uden at skulle undskylde for det, eller prøve at gemme mig selv [...]. Jeg behøver ikke at skjule mig selv.”
— Camilla, 19 år

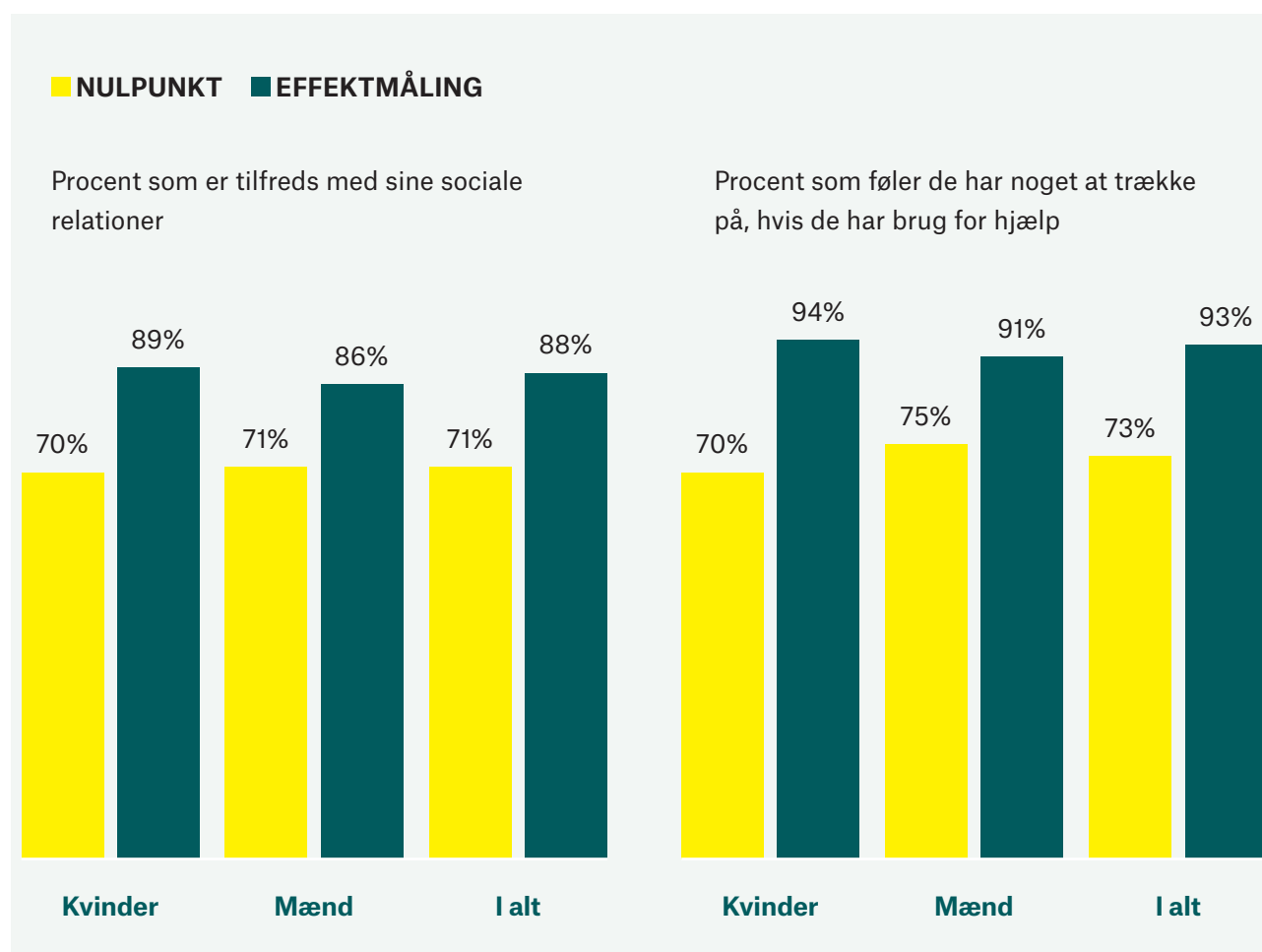
“Jeg ved godt, at jeg på mange måder er lidt sær og uden for normalen. Og den person kan jeg være, når jeg er sammen med mine [projekt]venner, den person kan jeg ikke være ude i det normale liv. Hvis jeg ikke havde haft [projektet], så havde jeg aldrig haft særlig mange venner. Jeg havde ikke vidst så mange ting om mig selv. Jeg havde ikke været så selvsikker [...] Når jeg møder andre unge i projektet, har jeg noget til fælles med dem, selvom de kommer fra et andet socialt lag end mig, selvom de kommer fra en anden kultur, selvom de kommer fra en helt anden familiestruktur, så har vi et eller andet til fælles. Jeg har venner, der er meget rigere end mig, meget fattigere end mig, og alle mulige forskellige baggrunde, men vi har det her til fælles. Og så har jeg også venner, der er meget ældre og meget yngre end mig. Men det gør ikke noget [...], de er jo seje mennesker, og vi har noget til fælles. Hvorfor skulle man så ikke være venner? Det er jo et fællesskab, hvor man kan være sig selv og finde ud af at være omkring sig selv. Det er i hvert fald ting, som har gjort mig rigtig, rigtig lykkelig. Altså især det der med at have et sted, hvor jeg kan være mig selv. For det kan jeg mærke, hvis jeg ikke havde fundet det, det havde sku ikke været så godt.”

— Sidse, 21 år

SÅDAN HAR DE UNGE UDVIKLET SIG

Effektmålingen viser, at 16 % flere unge hos Orkerne Kommer og Team Green tilkendegiver, at de er tilfredse med deres sociale relationer sammenlignet med nulpunktsmålingen. Undersøgelsen viser også en stigning på 20 % flere unge, der føler, at de har nogen at trække på, hvis de har brug for hjælp. Det kan indikere, at flere unge har opbygget et netværk af venner, som er der for hinanden, når det brænder på. Begge effekter er statistisk signifikante og har p-værdier på henholdsvis 0,001 og under 0,000.

Selvom vi ser en positiv udvikling i de unges relationer, betyder det ikke, at deltagelse i aktiviteterne nødvendigvis reducerer følelsen af ensomhed blandt de unge. De unge i effektmålingen oplever nemlig i gennemsnit cirka det samme niveau af ensomhed ved nulpunktsmålingen. Resultaterne understreger, at der ikke findes nogen mirakelkur. Ensomhed er et massivt problem, der påvirker unges trivsel, og det kræver målrettede indsatser på området at forbedre de unges liv.



Ved effektmålingen oplever 16 % flere unge at være tilfredse med deres sociale relationer, og 20 % flere unge føler, at de har nogen de kan trække på, hvis de har brug for hjælp. N=82.

HVAD KAN VI LÆRE AF AKTIVITETERNE?

AKTIVITETERNE TØR TALE OM DET, DER ER SVÆRT

Fælles for projektaktiviteterne er, at de nedbryder tabuer og hjælper de unge til at turde tale om det, der er svært.

Unge problemer er *ikke* hovedtemaet i aktiviteterne. Men de emner, aktiviteterne arbejder med, vedrører på forskellige måder ungdommens kompleksitet. I projekterne forsøger man ikke at foregive, at ungdommen udelukkende er en bekymringsløs tid med fest og glade dage, og de unge bliver ikke set ned på, hvis de har problemer med skolen eller sociale relationer eller kæmper med andre psykiske udfordringer. Tværtimod bliver psykiske og sociale udfordringer italesat som velkendte aspekter af livet.

Et eksempel på dette er et rollespil med fokus på mobning i Orkerne Kommer. Her bliver deltagerne tildelt en rolle som henholdsvis mobber, passiv tilskuer eller mobbeoffer. I løbet af rollespillet bliver de introduceret til forskellige konflikter, hvor karaktererne byder ind med gode eller onde handlinger afhængig af den enkelte karakters personlighed. I løbet af rollespillet gennemgår deltagerne således forskellige scenarier med aktuelt livsindhold. Efter scenariet diskuteres og bearbejdes deltagerens personlige oplevelser.

I et Hip Hop Hub projekt afslutter deltagerne altid dagen i en rundkreds. Her skiftes deltagerne til at fortælle, hvilke sider af deres personlighed, de betragter som svagheder, og hvad de er bange for, at svaghederne gør ved dem. Projektlederen bruger øvelsen til at normalisere det at dele sine fejl samt at turde åbne op om de ting, der bekymrer de unge. Projektlederen er også selv

med i runden, for at de unge kan spejle sig i hende og vise, at det er okay at være sårbar. Ikke nok med at deltagerne vænner sig til at tale om deres problemer – de fortæller også, at problemerne pludselig ikke virker så dominerende og voldsomme, når der bliver sat ord på dem.

I en anden aktivitet under Hip Hop Hub arbejder de unge med rap. De unge får lov til at skrive deres egen tekst og rappe foran hinanden. Teksterne har typisk fokus på, hvad der rører sig i de unges liv og tanker lige nu. En ung dreng rapper bl.a. om et hashmisbrug og svære opvækstvilkår – udfordringer han ikke tidligere har kunnet tale om uden at føle sig stigmatiseret.

Aktiviteterne arbejder med temaer, som de unge kan spejle sig i, tale om og vigtigst af alt *bearbejde*. De unge opdager, at de ikke er alene. De opdager, at mange andre unge går rundt med de samme tanker og problemer, som dem selv. Det skaber en grobund for langsomt at opbygge inkluderende fællesskaber frem for ensomhed.

AKTIVITETERNE SKABER EMPATI OG REFLEKSION BLANDT DE UNGE

En anden gennemgående læring på tværs af aktiviteterne er, at de unge opbygger empati og refleksion ved at være med i fællesskaberne i aktiviteterne. Aktiviteterne består typisk af en alsidig sammensat gruppe af unge med forskellige interesser og socioøkonomiske baggrunde.

De unge lærer således ikke blot at spejle sig i unge, der ligner dem selv, men også at forstå, de

unge, de er forskellige fra. Gennem samarbejde på tværs af forskellige samfundslag, etableres en større forståelse for og empati med hinanden. De unge bliver bevidste om andres udgangspunkt og lærer at forstå deres eget. I den proces nedbrydes fordomme. Både fortælling om dem selv og om 'de andre' bliver forandret. Forskelle i interesse, personlighed og svagheder bliver ikke forsøgt elimineret, men konstituerer tværtimod et udgangspunkt for forståelse. Når de unge finder accept og empati i individuelle forskelle opstår der sammenhold frem for konkurrence. I empatien ligger ikke kun en accept af andre, men lige så vigtigt en accept af sig selv og egne mangler. De unge oplever, at det har stor betydning, at konkurrencementaliteten lægges på hylden. Den sociale sammenligning skaber nemlig unødigt stress og mistrivsel.

Orkerne Kommer arbejder målrettet med at skabe et tæt fællesskab blandt sine deltagere. Fællesskabsånden bliver ikke kun udviklet i kraft af rollespillene. Deltagerne bliver også "opdraget" til konkret adfærd, der fremmer empati og inklusion. Eksempelvis har Orkerne Kommer et koncept, de kalder 'den ekstra stol'. Konceptet går ud på, at man altid skal sørge for at finde en ekstra stol, hvis en meddeltager mangler et sted at sidde. Handlingen kan virke beskeden, men symbolikken er stor: Deltagerne skaber en plads i fællesskabet til alle, der har brug for det.

I Hip Hop Hub er fællesskabet over konkurrencen essentielt. I et projekt arbejder man målrettet med at opbygge et stærkt fællesskab under opsætning af en teaterforestilling. En teaterforestilling kræver nemlig, at de unge løfter hinanden og bidrager til at gøre de andre skuespillere til de bedste udgaver af sig selv – kun ved at man løfter i flok, kan forestillingen lykkes. Ved dagens afslutning mødes alle deltagere og spiser aftensmad sammen. Projektlederen har bevidst valgt at samle deltagerne til aftensmad med det formål at opbygge et stærkt og inkluderende fællesskab blandt deltagerne. Ifølge projektlederen kan måltidet noget særligt. Fællesmåltidet giver tid til snak om personlige problemer og sjove histo-

rier. Det har været med til at skabe forståelse og fælles referencer mellem de unge. Flere af deltagerne fortæller, at måltidet har skabt grobund for at eliminere præstationsræset. I skolen er der dygtige og mindre dygtige elever. Selv i teaterforestillingen er der nogle, der er bedre end andre til dans, skuespil eller sang. Men under måltidet er der ikke forskel på folk. Man spiser alle sammen ens og er dermed på samme niveau.

ANBEFALING

- Hjælp med at normalisere ungdommens kompleksitet og udfordringer ved at gøre det til samtaleemnet. Hjælp de unge med at bryde tabuer ved at tale højt om det, der er svært at tale om.
- Lær at spotte ensomhed blandt unge og hav mod til at tage kontakt. Hjælp med at bryde ensomhedens onde cirkel ved at invitere ensomme til kontakt. Gør dig bekendt med tilbud til ensomme unge og henvis hertil eller tilbyd dine egne ressourcer som hjælp.

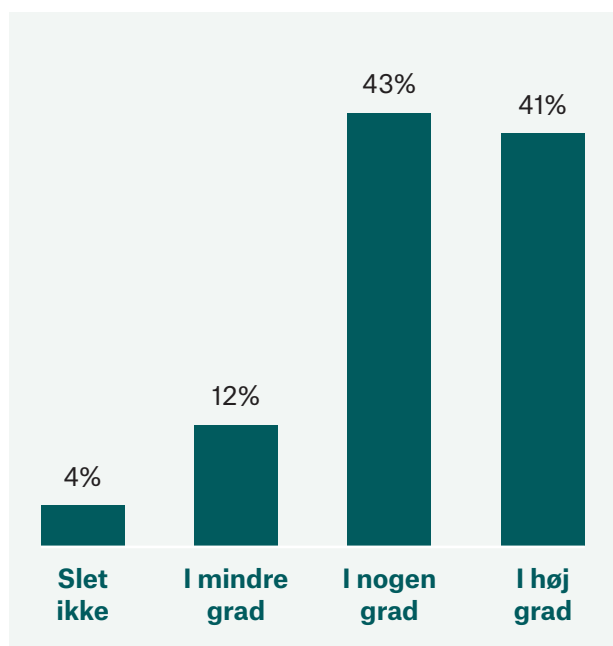
I Madfællesskaberne samarbejder unge på tværs af uddannelse og social baggrund med det formål at mindske polariseringen i ungdomslivet. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.



INDSIGT 6: AKTIVITETERNE ØGER OPLEVELSEN AF MENINGS- FULDHED PÅ PROJEKTPLAN

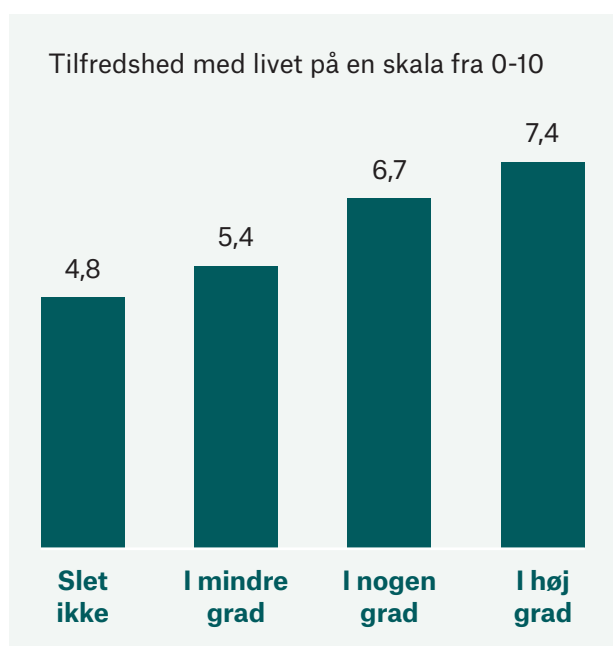
Oplevelsen af mening med livet er én af dimensionerne, hvormed man kan forstå det gode liv. Undersøgelsen viser, at 16 % slet ikke eller kun i mindre grad føler, at der er et formål eller en mening med deres liv. Nulpunktmålingen viser, at 41 % i høj grad mener, at deres liv har et formål mens 43 % falder midt imellem og mener kun i nogen grad at deres liv har en mening eller formål.

”JEG FØLER MIT LIV HAR EN MENING ELLER ET FORMÅL”



16% af de unge mener slet ikke eller kun i mindre grad, at deres liv har en mening eller et formål. N=346.

SAMMENHÆNGEN MELLEM FORMÅL MED LIVET OG TILFREDSHED MED LIVET



Jo større grad man oplever et formål med sit liv, jo større er tilfredsheden med livet. N=346.

Undersøgelsen viser samtidig, at jo mere de unge mener, at deres liv har et formål, jo mere tilfredse er de med livet. De unge, der slet ikke kan se noget formål med deres liv rapporterer en livstilfredshed på 4,8 mens de unge, der i høj grad kan se et formål med deres liv rapporterer en livstilfredshed på 7,4. Sammenhængen er statistisk signifikant med en p-værdi under 0,000 og en Pearson korrelation på 0,390.

Der kan derfor med fordel rettes fokus mod at styrke oplevelsen af mening med tilværelsen, når der arbejdes på at fremme trivsel blandt unge. Men hvordan skaber man et større følelse af meningsfuldhed? Undersøgelsens interview med de unge peger på, at de oplever, at en aktivitet er meningsfuld, når *interesse* og *ansvar* kombineres.

I skolen ønsker de unge at lykkes, fordi de er bange for at være en fiasko, men de har svært ved at se meningen med opgaverne i skolen. Der kan være flere årsager til, at de unge oplever meningsløshed i skolen. I nogle tilfælde handler det om, for *hvis* skyld, de unge løser de opgaver, de får stillet. Stræber de for deres egen, forældrenes eller måske lærerens skyld? De unge fortæller, at de ofte har valgt deres pågældende ungdomsuddannelse, fordi det er den velkendte, sikre vej og ikke nødvendigvis på baggrund af interesse.

I projektaktiviteterne er det de unges personlige interesser, der er i højsædet, hvilket skaber glæde hos deltagerne. I aktiviteterne bliver deltagerne samtidig tildelt opgaver, de aldrig har prøvet at arbejde med før, og en anden slags ansvar, end de ellers oplever i deres dagligdag. Eksempelvis har en ung pige fra Hip Hop Hub selvstændigt arrangeret en street art festival med flere hundrede gæster. I aktiviteterne føler de unge, at der er noget på spil. De ønsker bragende at lykkes, og derved bliver opgaverne med eksempelvis at arrangere festivalen meningsfulde for dem.

DET SIGER DE UNGE

"I skolen føler jeg, at jeg gør det mere for lærerens skyld. På danseskolen gør jeg det for min skyld."

— Mathilde, 16 år

"Jeg har to udenlandske forældre, og jeg tror bare, at de føler, at de skylder samfundet noget. De synes måske ikke, hvis jeg kom hjem og sagde, at jeg gerne ville være tømrer, at det ville leve op til de forventninger, som samfundet havde. De ville tænke: 'Okay, nu fik jeg lov til at komme her, og jeg fik en datter, og hun bygger huse, og det er måske ikke særlig fedt'. Jeg tror hellere, de vil tænke, at jeg fik lov til at komme her, jeg fik en datter og hun er uddannet læge. Jeg tror, de føler, at gymnasiale og universitetsuddannelser er mere prestige. Tømrer er noget primitivt. Erhvervsuddannelse er mere primitive. Og jeg tror, at hvis man bor et sted som i Gentofte, hvor alle forældre har den mening, så smitter det af på børnene. Så bliver det noget med, at alle skal på gymnasiet. Så er det ikke et valg, men et krav."

— Carina, 22 år

"Jeg er en sygeplejerske, der gerne vil være pædagog. Jeg har faktisk pengene, jeg har sparet op til det, men jeg må heller ikke tage det stadigvæk. Og så har man igen det med, at man føler sig stresset, ulykkelig, nedprioriteret over, at staten alligevel har en hånd over dig og siger: 'Uanset hvad, så får du ikke lov til det, du ønsker dig'. Og det gør mig faktisk vred og harm for samtidig er det jo ikke sådan et samfund, jeg ønsker. Jeg ønsker et samfund, hvor vi kan få lov til at udtrykke os og få lov til at tage det uddannelse, vi selv ønsker, uden der er nogen, der hiver os videre med lænker på."

— Daniel, 24 år

“Jeg har virkelig skullet lære i mine seneste teenageår at mærke efter. Det som bare ofte står i vejen er forventningerne. Jeg tror tit, at man har fået af vide enten hjemmefra eller et andet sted, at man skal på gymnasiet. Og så glemmer man, at det faktisk er fedt at lære. Fordi det bliver presset ned på en. I stedet følger jeg bare det, jeg skal, og gør det, jeg skal [...] Man skal lære at snakke om det med venner og forældre og i fællesskab. Og prøve virkelig at tvinge sig selv til at sætte ord på ting og turde mærke efter og fristille sig fra den ramme, som er sat for en. Prøve at mærke efter, hvad man egentlig har lyst til. Og så også turde sige ‘Jeg ved ikke, hvad jeg føler eller hvad, jeg vil’ og så snakke med andre om det. For man oplever ikke tilfredsstillelse ved bare at følge det, som forventes.”

— Lærke, 21 år

“Jeg undrer mig grænseløst når politikere mener, at vi skal være et udviklingsland, der skal skubbe Danmark fremad til en ny form for civilisation, som kan gøre Danmark bedre. Men hvordan i alverden kan du gøre Danmark bedre, når du presser folk til noget, de ikke brænder for, og de faktisk bliver låst i den her bås. Det betyder bare, at den generation får den følelse, at det er bare det, vi skal gøre fremover. Og så bliver det en ond cirkel, indtil der er en person som tager skridtet og siger, ‘Hvaaa.. burde vi ikke ud af den boks igen’. Og det er jo det samme, folk siger, det med at have låst universitetsuddannelsen – nu må du ikke tage to bacheloruddannelser fordi vi skal jo spare på pengene.”

— Philip, 23 år

SÅDAN HAR DE UNGE UDVIKLET SIG

I forbindelse med aktiviteterne svarer 48 % af de unge hos Orkerne Kommer og Team Green, at har haft ansvar for noget og 72 % føler, at de har lært noget gennem projektet, som de også gerne vil lære videre til andre.

De unge i undersøgelsen fortæller, at de oplever højere grad af meningsfuldhed i aktiviteterne end i deres hverdagsliv udenfor aktiviteterne. Det skyldes, som tidligere nævnt, at de tildeles et ansvar og nogle arbejdsopgaver, som giver mening og som skaber glæde hos de unge.

Der viser sig dog ikke nogen udvikling blandt de unge i Orkerne Kommer og Team Green på spørgsmålet om, hvorvidt man føler et formål eller mening med sit liv. Så mens aktiviteterne måske kan føles meningsfulde for de unge i undersøgelsen, oplever de stadig den samme grad af meningsløshed med livet generelt.

HVAD KAN VI LÆRE AF AKTIVITETERNE?

AKTIVITETERNE VÆKKER DE UNGES KRITISKE SANS

Foruden at give de unge et meningsfuldt ansvar, lærer aktiviteterne dem at reflektere med kritisk sans. Aktiviteterne berører på den ene eller anden måde ungdommens livstemaer og kompleksitet. Det kræver, at de unge er nødt til at stoppe op og reflektere over livet. Livsvalg, der tidligere blev baseret på omgivelsernes forventninger eller normbaserede værdier, bliver kastet op i luften og gransket. De unge fortæller, at de efter deltagelse i aktiviteterne i højere grad sætter spørgsmålstegn ved samfundsdiskurser og egen adfærd. De begynder at tænke over, hvilke konsekvenser deres uddannelsesvalg har for deres velbefindende. For andre handler det om relationer og venskaber. Nogle unge begynder i højere grad at reflektere over, hvilke mennesker, de omgiver sig med. De begynder at forholde sig kritisk til relationer, der skubber deres adfærd i en destruktiv retning. Andre erkender, at de er nødt til at investere mere tid og omsorg i deres venner for at danne stabile, positive venskaber. Kort sagt fremelsker aktiviteterne en evne i de unge til at tage kritisk stilling til de valg, de tager, samt til deres omgivelser.

Team Green er et godt eksempel på et projekt, som kaster normbaserede opfattelser op til debat og beder de unge komme med kritiske input. Team Green er eksempelvis ikke bange for at påpege kulturelle bias, når det kommer til uddannelse. Projektlederen i Team Green er selv tosproget med anden etnisk herkomst end dansk og har derfor personlig erfaring med, hvilke forventninger unge ikke-etniske danskere møder fra forældre og omgivelser. Når projektlederen holder oplæg, udfordrer han de unges tankesæt om uddannelsesveje. Mange ikke-etniske danskere

er blevet opfostret med, at det er prestigefyldt at blive læge eller ingeniør. Hvis karaktergenemsnittet tillader det, falder uddannelsesvalget derfor naturligt på disse uddannelser. Team Green forsøger at gøre op med forestillingen om, at læge- og ingeniørstudiet er den eneste vej til at skabe et godt liv. I stedet bliver de unge deltagere opfordret til at reflektere over, hvilken forskel de gerne vil gøre i verden og hvilken passion, de har. De bliver også bedt om at reflektere over, hvilke personlige værdier de har eller ønsker at have, når man piler alle ydre lag af forventninger og prestige af. Resultatet bliver unge, der har visioner, er realistiske og ambitiøse. Mange af deltagerne fortæller, at de for første gang føler, at de selv har mulighed for at træffe meningsfulde livsvalg.

ANBEFALING

- Skab rummelighed og plads til forskellighed. De unge føler, at de skal være bedst på alle områder. Hjælp i stedet den enkelte unge med at finde sin rette hylde og dyrke det, vedkommende er god til. Anerkend de unge for deres personlige egenskaber og værdier.
- Vær med til at vække de unges kritiske sans ved at udfordre idéer og forestillinger om, hvad det gode liv indebærer. Skab samtaler og debatter, der belyser det gode liv som en subjektiv størrelse.
- Skab læringsmiljøer, der fokuserer på de unges indre motivation, f.eks. interesse og anvendelsesmuligheder, frem for ydre motivationer, f.eks. karakterer og præstationer. Beløn de unge for deres nysgerrighed i stedet for færdigheder.

Team Green er et udviklingsprojekt, der er søsat for at pirre unge tosprogedes interesse for aktiviteter i naturen. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.

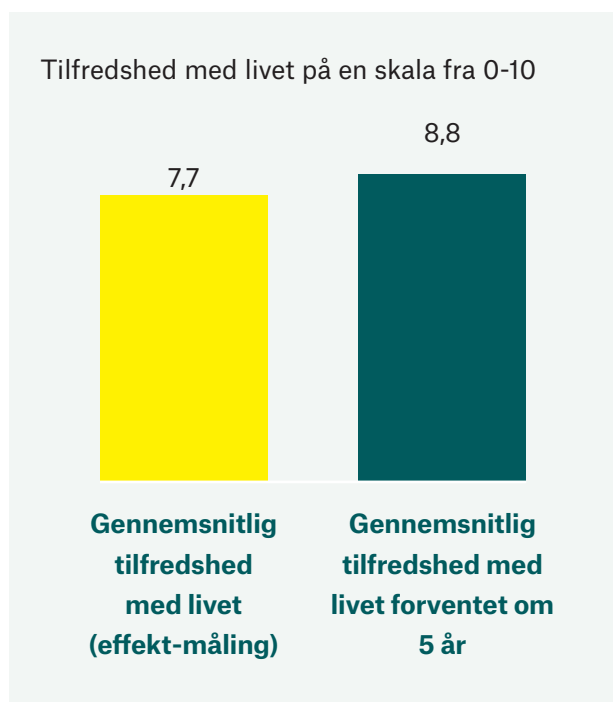
INDSIGT 7: AKTIVITETERNE UDVIDER DE UNGES IDÉ OM, HVEM DE KAN BLIVE GENNEM NYE PERSPEKTIVER OG VÆRKTØJER

Undersøgelsen indikerer, at aktiviteterne har en positiv indflydelse på en række faktorer, der har betydning for de unges livskvalitet. Aktiviteter giver fællesskab. De giver selvtillid. De giver troen på, at man er noget værd.

Som tidligere nævnt viste undersøgelsens effektmåling, at de unges tilfredshed med livet er løftet 12 % til 7,7 på en skala fra 0 til 10 hos Team Green og Orkerne Kommer. Undersøgelsen kortlægger dog samtidig, hvor tilfredse de unge forventer at være om *fem* år – og hertil svarer de i gennemsnit 8,8. Det betyder, at de unge forventer, at livet ser endnu lysere ud om nogle år. Til sammenligning ligger den gennemsnitlige danskers forventninger til fremtiden om fem år på 8,2 på samme skala – mens den nuværende tilfredshed med livet er på 7,5 ifølge Danmarks Statistik.

Så – måske vigtigst af alt – giver deltagelse i aktiviteterne også håb. Et håb om, at fremtiden kan blive endnu bedre end nutiden. En tro på, at fremtiden har noget godt i vente til dem. En lyst til livet.

TILFREDSHED MED LIVET I DAG OG FORVENTNINGEN TIL FREMTIDEN



De unge oplever i dag en relativ høj tilfredshed med livet, men forventer samtidig at livet kan blive endnu bedre i fremtiden. N=82.

En af forklaringerne er, at aktiviteterne udstyrer de unge med kompetencer og værktøjer til at håndtere de udfordringer, de møder i deres hverdag. Værktøjerne rummer alt fra undervisning i sociale kompetencer til projektstyring. De unge efterspørger at blive undervist i redskaber, der kan udvikle deres evne til at håndtere de opgaver, de møder i skolen, på arbejdspladsen og blandt venner. Blandt flere eksempler nævner projektdeltagerne, at de har fundet det særlig brugbart at blive undervist i:

- Projektstyring og planlægning
- Stresshåndtering og livsledelse
- Kommunikation og kropssprog
- Kreative arbejdsmetoder
- Sociale kompetencer
- Personlig udvikling
- Studieteknik

Flere unge i undersøgelsen fortæller, at de i kraft af nye værktøjer opnår en passende balance mellem krav og kompetencer. De får ansvar, og der stilles forventninger til dem. Men de får samtidig værktøjerne til at løse opgaverne. Det giver selvtillid og får de unge til at blomstre. De unge fortæller, at de opdager indre ressourcer, der tidligere var overset. Det giver dem mod på at udforske og udvide deres identitet, idet de får nye perspektiver på, hvad de kan gøre og blive til. Gennem de nye perspektiver forvandles de unges fortælling om dem selv. Nye værktøjer bliver ikke blot et brugbart redskab, men skaber også en mulighed for at redefinere historien om den unge, som værdifuld uafhængigt af forventninger og krav. Det skaber ikke blot trivsel, men også motivation for at afprøve nye handlemuligheder.

Det skaber også en ny fortælling om, hvad fremtiden kan indeholde – og troen på, at man kan være med til at forme den.

DET SIGER DE UNGE

“Der hvor jeg er i dag i mit liv, der havde jeg aldrig nogensinde regnet med, at jeg ville være. I folkeskolen var jeg den der totalt uintelligente [...] var bare usynlig og asocial med min bror. [...] Jeg har altid haft interesse for elevrådet, bare aldrig turdet bevæge mig ud i det. I dag er jeg i bestyrelsen for skolens elevråd, jeg har ledende poster rundt omkring i skolen, jeg er med i kantineudvalget og lignende. Og jeg tænker, at en hver elev kunne have gjort det, men jeg har aldrig forestillet mig, at jeg kunne have gjort det [...] Jeg havde aldrig forestillet mig så stort et spring og den udvikling jeg ser hos mig selv. Selvom jeg ikke er så fagligt dygtig, så kan man alligevel godt nå det. Det handler bare om, hvor meget du har lyst til det.”

— Andreas, 19 år

“Man kan også kalde det en sandkasse. Det at man har en helt masse legetøj, og så er der ligesom nogle rammer, så sandet det ikke løber ud, men du kan ligesom få lov til at bygge hvad som helst med det her sand.”

— Jonas, 16 år

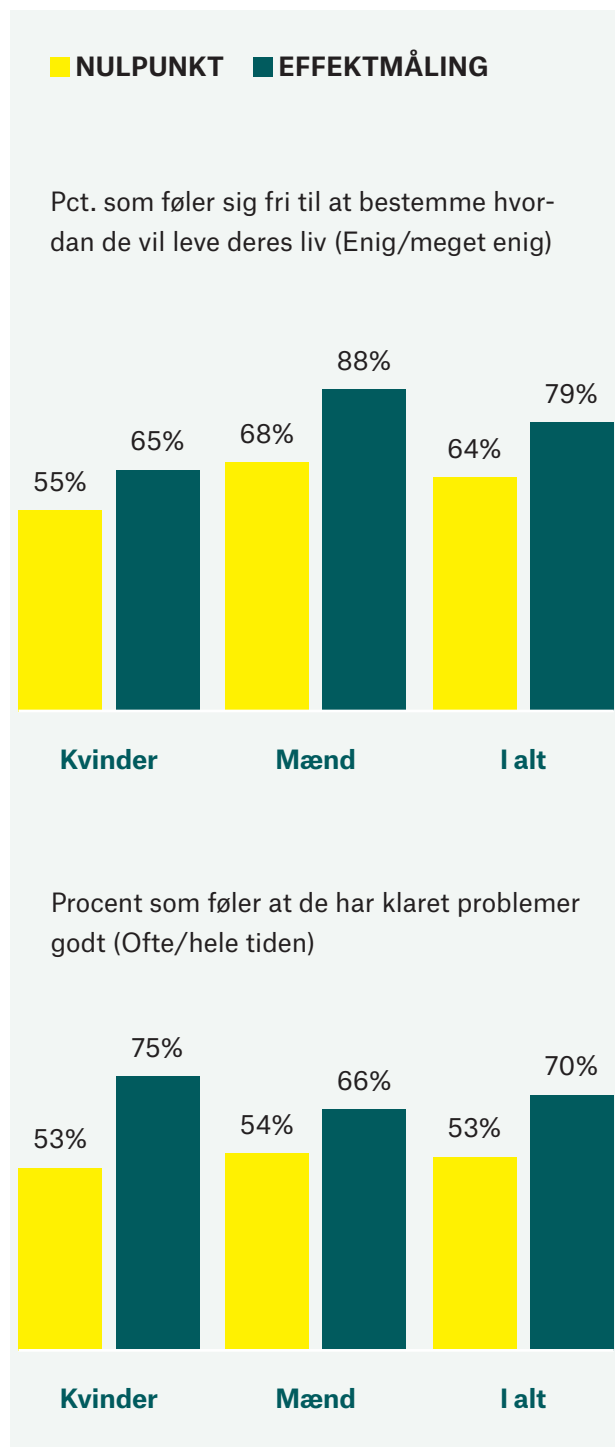
” Alt det her viden og tips og information, vi får. Information er jo virkelig et godt redskab. Det er jo også derfor, man tager en uddannelse – det er for at få noget information, så du kan mere. Han [projektleder] prøver at give en nogle værktøjer til at kunne gøre det her. Det virker sådan lidt universelt, det han f.eks. fortæller med folks motivation. Det er ligegyldigt, om du vil blive fodboldspiller eller bare vil have et godt job, tjene en masse penge eller andet. Så kan du bruge det her. Du kan bruge det generelt i dit liv, hvis man altså så vælger at gøre det.”

— Sebastian, 16 år

”Der er nogle lidt andre rammer, men man lærer at arbejde lidt mere med sig selv. For der er jo mange, som kommer her, som har det svært med mange ting. Enten så er der mange, der sidder og tænker, de dur ikke til noget eller de kan ikke noget. Så lærer de at kunne nogle ting her, og man lærer at åbne sig lidt mere. Man lærer at være mindre genert og snakke med flere mennesker. Man lærer, at man kan meget mere, end man troede. Det har jeg i hvert fald lært. Jeg har altid være en meget genert type, som har været indelukket, men efter at være startet her, er jeg fuldstændig blevet en åben person, snakker med alle.”

— Sophie, 17 år

SÅDAN HAR DE UNGE UDVIKLET SIG



Der er en række indikatorer, der har haft en positiv udvikling fra nulpunkts- til effektmålinger. Indikatorer, der viser, at de unge har en større tro på sig selv og på fremtiden. For det første viser effektmålingen, at 17% flere af de unge i Orkerne Kommer og Team Green nu føler, at de klarer problemer godt. Når de unge oplever, at de kan klare de problemer, de møder, bliver de samtidig mere optimistiske i forhold til fremtiden. For selvom fremtiden også vil byde på problemer, tror de unge i dag i højere grad på deres egne evner til at løse dem.

Ved effektmålingen er 16% flere unge optimistiske i forhold til fremtiden. Samtidig er de unges tro på, at de kan være med til at forme deres fremtid, styrket. 15% flere unge føler, at de frit kan bestemme, hvordan de kan leve deres liv. Alle tre effekter er statistisk signifikante og har p-værdier på henholdsvis 0,029; 0,007; og 0,016.

Effektmålingen viser positive udviklinger blandt de unge hos Orkerne Kommer og Team Green i forhold til deres tro på fremtiden og deres evne til at håndtere den. 15 % flere unge føler de frit kan bestemme, hvordan de vil leve deres liv. 17 % flere føler, at de klarer problemer godt. 16 % flere føler sig optimistiske. N=82.

HVAD KAN VI LÆRE AF AKTIVITETERNE?

AKTIVITETERNE SKABER NYE NARRATIVER OM, HVAD DE UNGE KAN BLIVE TIL

Team Green giver de unge konkrete værktøjer til at mestre de udfordringer, de møder i hverdagen. Gennem grænseoverskridende øvelser som high roping og friluftaktiviteter, bliver de unge kastet ud i aktiviteter, de ikke har prøvet før. Øvelserne giver de unge forskellige redskaber til at begå sig i naturen, men vigtigst af alt lærer de deltagerne, at de kan overkomme de fleste udfordringer, de møder. Således giver øvelserne de unge nogle succesoplevelser, der samtidig skaber erfaring for egen evne til at mestre forskellige opgaver. Formålet er at overføre denne mentalitet til andre aspekter i de unges liv. For at integrere mentaliteten i deltagerens hverdag, modtager hver deltager otte lektioner i emner som kommunikation, empati og selvledelse. Gennem disse lektioner lykkes Team Green med at skabe personlige udviklingsforløb, der modner og bevidstgør de unge. Mange af de tosprogede deltagere er tidligere blevet fodret med en fortælling om, at de ikke er lige så kompetente som etniske danskere. Det laver Team Green om på. Deltagerne får værktøjer til at skabe personlig udvikling. Nogle deltagere lærer at blive bedre studerende ved at forfine deres kommunikationsfærdigheder. Andre får værktøjer til at give et godt indtryk, når de søger fritidsarbejde. Andre igen lærer at blive bedre venner og samarbejdspartnere ved at øve sig i at lytte aktivt og empatisk.

Madfællesskaberne udvider de unges idé om, hvem de kan blive gennem nye perspektiver. Projektet samler et bredt udsnit af unge med forskellige økonomiske, etniske og sociale baggrunde. Målet er at præsentere deltagerne for andre livsformer,

end de ellers kender til. Det skaber inspiration til, hvordan deltagerne selv kan leve deres liv. En af deltagerne har inviteret sine meddeltagere på udflugt til København for at give de unge fra landområderne indblik i, hvad det vil sige at være ung studerende i storbyen. Deltageren inviterede efterfølgende til madklub på sit kollegiekøkken. Nogle af de andre deltagere fortalte, at de havde en fordom om, at kollegier var for hippier og festaber, og at de ikke ville passe ind i fællesskabet. I stedet opdagede de, at kollegielivet primært bød på hyggelige madaftener og tætte venskaber. Det gav inspiration til, at de også selv en dag kunne flytte på kollegie. Gennem Madfællesskaberne lærer de unge at spejle sig i hinanden og opbygge netværk, der inspirerer. At danne fællesskaber på tværs af socio-økonomiske baggrunde bliver således værktøjet til at skabe nye narrativer om, hvem og hvad man kan blive til.

I Orkerne Kommer lærer de unge at arrangere rollespilsevent for andre. Rollespillene foregår rundt om i landet og involverer typisk mange deltagere. De unge skal selv skrive scenariet, leje lokation og remedier, sørge for overnatning, mad og toiletforhold samt afvikle hele eventet. Det kræver et stort overblik og alsidige færdigheder at styre forløbet. For at lykkes i processen modtager de unge undervisning i projektstyring, kreativtetsudvikling, økonomiregnskab og kommunikation. Derudover får de løbende sparring og tip fra projektlederne. Flere unge fortæller, at undervisningen har været en guldmine i deres kompetenceudvikling. I slutningen af projektet føler de unge sig mere handlekraftige og har større tillid til, at de vil kunne håndtere store udfordringer fremover. Derudover oplever flere deltagere en direkte overførsel af læring i deres hverdagsliv. Gruppearbejde i skolen glider lettere og flere unge kan bedre strukturere deres hverdag og pligter.

ANBEFALING

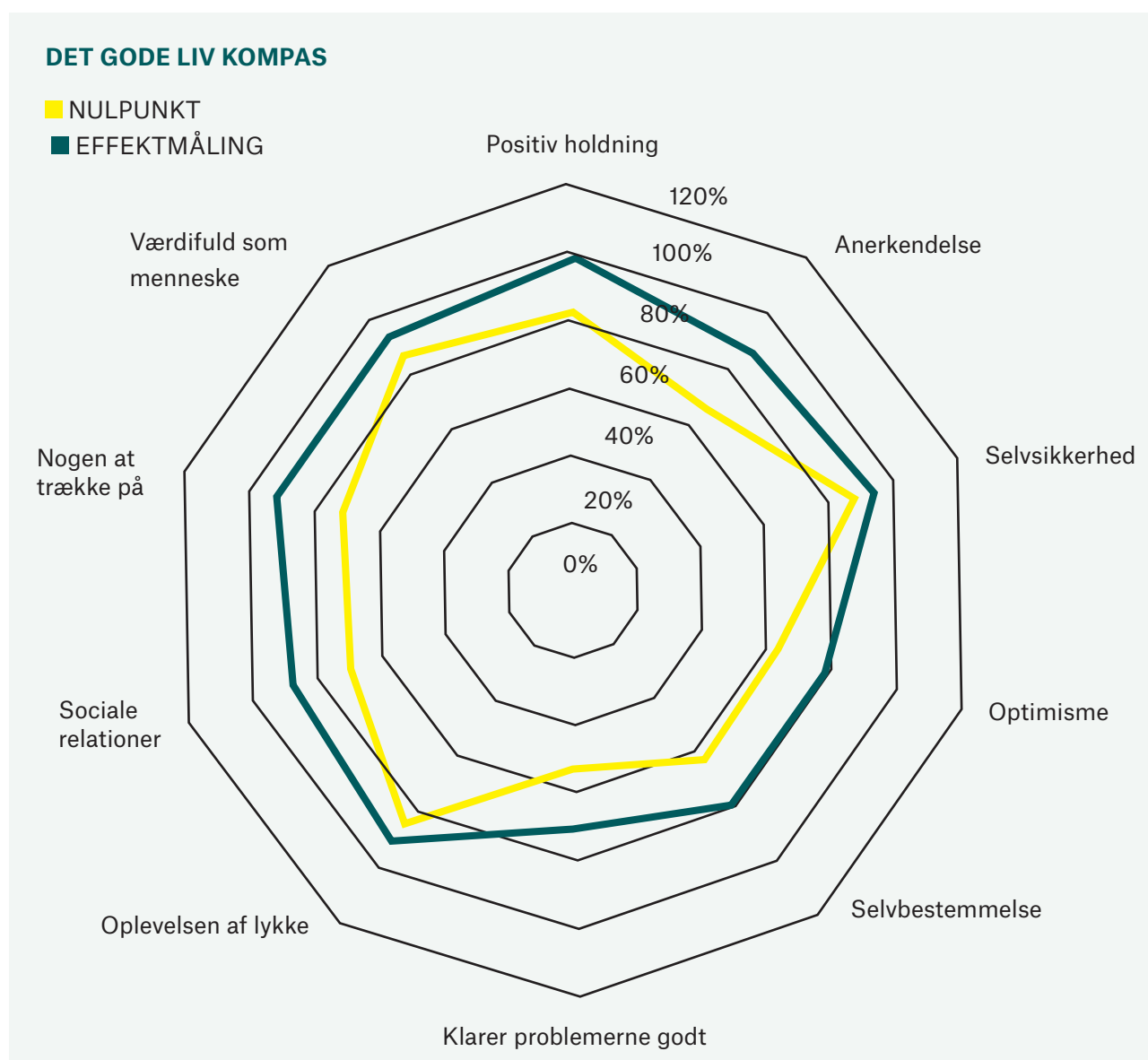
- Adskil læring fra præstation. Giv de unge mulighed for at slippe performance-kulturen ved at tilbyde konkrete rammer, der sikrer et frirum uden forventninger og krav til perfektion. Eksperimenter med læringsituationer, hvor elever ikke skal bekymre sig om at blive bedømt og få karakterer, men i stedet kan fokusere på at tilegne sig værktøjer og lære.
- Tilbyd de unge alternative læringsmiljøer- og metoder, f.eks. læring gennem musik, kunst eller fysisk aktivitet. Ofte overser de unge egne nyttige kompetencer og evner til at engagere sig i verden, fordi de skal lære og præstere indenfor en snæver ramme.
- Fokuser på de unges lærings*potentialer* frem for overfladiske præstationer. Det hjælper dem til at udforske og udvide deres identitet, da de får nye perspektiver på, hvad de kan udrette og blive til.

Orkerne Kommer motiverer unge til selv at skabe aktiviteter og dermed sikre en øget livskvalitet gennem bevægelse, stimulering af kreative evner og stærke fællesskaber. Personerne på billederne har ikke nødvendigvis været med i undersøgelsen.



DET GODE LIV-KOMPASSET

Nedenstående figur giver et overblik over udviklingen fra nulpunktsmålingen til effektmålingen blandt de effektmålinger, der er gennemgået i rapporten. Det er samtidig faktorer, der hænger sammen med de unges tilfredshed med livet – og kan anvendes som navigationsinstrument i den fortsatte søgen efter det gode liv.



VI KAN SKABE ENDNU BEDRE GODE UNGE LIV

Hvis der er én ting, Institut for Lykkeforskning håber, at du tager med dig fra denne rapport, er det følgende: Undersøgelsen vidner om, at det *kan* lade sig gøre at fremme gode unge liv.

Det *kan* lade sig gøre at styrke de unges fællesskab. Det *kan* lade sig gøre at åbne de unges øjne for deres værdi som mennesker. Det *kan* lade sig gøre at styrke de unges selvtillid, deres trivsel og deres tro på fremtiden.

Men vi kan *ikke* sige, at vi har fundet alle svarene. Det er vi sikre på, at vi ikke har. Vi har ikke kortlagt alt, hvad de fire projekter og aktiviteterne heri har skabt af værdi og af glæde.

Vi har ikke målt glæden ved at finde noget man er god til – med to decimalers nøjagtighed. Vi har ikke kvantificeret oplevelsen af at høre til. Vi har ikke målt, hvor meget lettere hjertet bliver ved at føle, at man har nogen man kan trække på, hvis man har brug for hjælp.

I stedet har vi ønsket at invitere til en samtale om, hvordan vi kan skabe endnu bedre rammer for gode unge liv.

Vi håber, at du vil tage del i den.

KILDER

- 1 Institut for Lykkeforskning (2015), *Hvordan går det? Status på det gode ungeliv*.
- 2 DiCicco-Bloom, B. and Crabtree, B. F. (2006), *The qualitative research interview*. Medical Education, 40. (pp. 314–321).
- 3 Wengraf, T. (2001). *Qualitative Research Interviewing*. (pp. 51-60, 111-152, 208-231), London: SAGE Publications Ltd.
- 4 Jensen T, B. (1992). *Forklaringsantagelser og generering af viden*. I : "UDKAST", årg. 20, nr. 1. København: Dansk Psykolog Forening.
- 5 Jensen, T, B. (2005). *Praksisportrættet*. I: Jensen, T, B., Christensen, G. (Red.) "Psykologiske og pædagogiske metoder". Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- 6 Institut for Lykkeforskning (2015), *Hvordan går det? Status på det gode ungeliv*.
- 7 Nielsen, J. C., Sørensen, N. U. (2011) *Når det er svært at være ung i DK: Viden og Råd om Unges Trivsel og Mistrivsel*, Center for Ungdomsforskning.
- 8 Koch, I. (2010) *Unge og ungdomsproblemer*. I "Den svære ungdom: 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel" (red.) Sørensen, N. U. et al.,19–34. Hans Reitzels Forlag.
- 9 Ungeprofilundersøgelsen (2016). *Komiteen for Sundhedsoplysning*, 1. udgave, 1. oplag.
- 10 Lasgaard, M. (2010). *Ensom i en social verden*. Psyke & Logos, 2010, 31, 206-231.
- 11 Lasgaard, M. (2006). *Ensom blandt andre – En psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark*. Aarhus Universitet.

APPENDIKS

DET GODE UNGELIV-SURVEY

Forestil dig en stige med trin, der er nummeret med tallene fra 0 til 10 (0 i bunden, 10 øverst på stigen). Toppen af stigen repræsenterer det bedst mulige liv for dig, mens bunden af stigen repræsenterer det værst mulige liv for dig. På hvilket trin af stigen vil du sige, at du personligt føler, at du står lige nu? (I hvor lang tid i løbet af DEN SENESTE UGE følte du dig: (På intet eller næsten intet tidspunkt, nogle gange, for det meste, hele tiden eller næsten hele tiden)

- Deprimeret
- Lykkelig
- Ensom
- Ked af det

Herunder finder du udsagn om følelser og tanker. Sæt hak ved den boks, der bedst beskriver dine oplevelser i løbet af de seneste TO UGER (på intet tidspunkt, sjældent, noget af tiden, ofte, hele tiden).

- Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden
- Jeg har følt mig nyttig
- Jeg har følt mig afslappet
- Jeg har følt mig interesseret i andre mennesker
- Jeg har haft overskud af energi
- Jeg har klaret problemer godt
- Jeg har tænkt klart
- Jeg har haft det godt med mig selv
- Jeg har følt mig tæt på andre mennesker
- Jeg har følt mig selvsikker
- Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting
- Jeg har følt mig elsket
- Jeg har været interesseret i nye ting
- Jeg har følt mig fornøjet

Jeg føler generelt en mening eller formål med mit liv...

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? (meget enig, enig, hverken uenig eller enig, uenig, meget uenig, ved ikke)

- Jeg mener generelt, at det, jeg laver i mit liv, er værdifuldt og umagen værd.
- Jeg elsker at lære nye ting.
- Jeg føler, jeg frit kan bestemme, hvordan jeg vil leve mit liv.

Når alt tages i betragtning, hvor lykkelig synes du så, at du er på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "meget ulykkelig" og 10 er "meget lykkelig"?

Herunder finder du udsagn om følelser og tanker. Sæt hak ved den boks, der bedst beskriver dine følelser på en skala fra 0-10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "i meget høj grad"?

- Jeg er tilfreds med mine sociale relationer.
- Jeg er en del af et eller flere fællesskaber.
- Jeg oplever at blive værdsat og anerkendt i dagligdagen.
- Jeg føler, jeg har nogen at trække på, hvis jeg har brug for hjælp.

Hvor ofte føler du følgende følelser? (sjældent, en gang imellem, ofte)

- Isoleret fra andre.
- At savne nogen at være sammen med.
- Holdt uden for.

Hvor ofte føler du de følgende følelser? (aldrig, sjældent, somme tider, ofte)

- Mine interesser og idéer deles IKKE af dem omkring mig.
- Jeg er ked af at gøre så mange ting alene.
- Ingen forstår mig.
- Ingen kender mig rigtigt godt.
- Det er svært for mig at få nye venner.

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?
(stærkt uenig, uenig, enig, meget enig)

- Du er alt i alt tilfreds med dig selv.
- Fra tid til anden synes du, at du overhovedet ikke dur til noget.
- Du synes, du har en del gode egenskaber.
- Du er i stand til at gøre noget lige så godt, som de fleste andre.
- Du synes, at du har meget at være stolt af.
- Du føler dig helt nyttesløst fra tid til anden.
- Du synes, at du er et menneske af værdi. I det mindste lige så værdifuld som de fleste andre.
- Du ville ønske, at du kunne have mere respekt for dig selv.
- Alt i alt er du tilbøjelig til at tro, at du er mislykket.
- Du har en positiv holdning overfor dig selv.

Hvor ofte taler du med dine forældre?

- Dagligt.
- Flere gange om ugen.
- Ugentligt.
- Månedligt.
- Halvårligt.
- Årligt.
- Aldrig.

Hvordan vil du beskrive forholdet til dine forældre på en skala fra 0-10, hvor 0 er "rigtig dårligt" og 10 er "rigtig godt"?

Hvordan vil du beskrive forholdet til dine venner på en skala fra 0-10, hvor 0 er "rigtig dårligt" og 10 er "rigtig godt"?

Vil du vurdere, at du har mere eller mindre selvtillid end dine jævnaldrende?

Hvor tilfreds er du med din sundhedstilstand på en skala fra 0-10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "i meget høj grad"?

I hvor høj grad er du tilfreds med din krop på en skala fra 0-10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "i meget høj grad"?

Hvor mange dage i løbet af de seneste syv dage har du gået i rask tempo, har du dyrket sport eller haft anden fysisk aktivitet i 30 minutter eller mere?

Hvor meget sover du i gennemsnit per nat?

- Mindre end 5 timer.
- Ca. 5 timer.
- Ca. 6 timer.
- Ca. 7 timer.
- Ca. 8 timer.
- Mere end 8 timer.

Hvor ofte foretager/oplever du følgende?

- Drikke alkohol.
- Drikke sig fuld.
- Spise fastfood.
- Sove uroligt.
- Ryge cigaretter.
- Ryge hash.
- Tage stoffer.
- Opholde sig i naturen.

Hvor lang tid bruger du på TV, computer eller lignende på en gennemsnitlig dag?

- Mindre end en halv time.
- En halv time til 1 time.
- 1 time til 2 timer.
- 2 timer til 3 timer.
- 3 timer til 4 timer.
- 4 timer til 5 timer.
- 5 timer til 6 timer.
- Mere end 6 timer.

Deltager du i frivilligt arbejde?

I hvilken grad kunne du tænke dig at deltage i frivilligt arbejde? Hvis du allerede deltager, i hvilken grad kunne du da tænke dig at deltage mere på en skala fra 0-10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "i meget høj grad"?

Køn

Mand.

Kvinde.

Andet/ønsker ikke at svare.

Senest gennemførte/nuværende uddannelse

- Folkeskole.
- 10. klasse/efterskole.
- Gymnasie (HTX, STX, HHX).
- Erhvervsuddannelse.
- Universitetsuddannelse
(bachelor/professionsbachelor).
- Universitetsuddannelse
(kandidat eller over).
- Andet/ved ikke

Hvad er dit seneste karaktergennemsnit?
(hvis relevant)

Jeg bor for det meste...

- Sammen med mine forældre.
- Sammen med et andet familiemedlem.
- Sammen med venner.
- Alene.

Hvordan vil du beskrive din civilstatus?

- Single.
- I et forhold.
- Gift.
- Skilt.

Hvor gammel er du?

Hvilket aktiviteter er du en del af?

Hvor længe har du været en del af disse
aktiviteter?

Hvor aktiv har du været i løbet af det seneste år?

(et par gange årligt, hver måned, hver uge,
hver dag).

INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING ER EN UAFHÆNGIG TÆNKE-TANK DER FORSKER I TRIVSEL, LYKKE OG LIVSKVALITET.

NORDEA-FONDEN HAR ET ALMENNYTTIGT OG VELGØRENDE FORMÅL. VI STØTTER AKTIVITETER, DER FREMMER GODE LIV INDEN FOR SUNDHED, MOTION, NATUR OG KULTUR.