

IDÉER TIL HANDLING DER FREMMER TRIVSEL // UDVIKLET AF UNGE

HA' DET GODT

Idékatalog

Indhold:

| | |
|---|----|
| Baggrund..... | 3 |
| Øvelse #1 | |
| Hvor sidder at have det godt?..... | 4 |
| Øvelse #2 | |
| Matrix: Mere af / Mindre af / Stop med / Start med..... | 6 |
| Øvelse #3 | |
| Idéku: Hvad er vigtigt for jer?..... | 8 |
| Idéer til handling der fremmer trivsel..... | 9 |
| Fravær..... | 10 |
| Lektier..... | 11 |
| Pauser..... | 12 |
| Skoledagen..... | 13 |
| Bevægelse..... | 14 |
| Fællesskab..... | 15 |
| Støtte..... | 16 |

Region Syddanmark og Spinderihallerne afholdte fredag d. 4. november 2022 en workshop, hvor 13 unge fra 5 forskellige uddannelsesinstitutioner var repræsenteret. Temaet for workshoppen var at have det godt. På workshoppen blev de unge faciliteret gennem forskellige øvelser, der alle havde til formål at sætte fokus på, hvad der skal til for at have det godt, og hvad der er med til at skabe et godt ungdomsliv. De arbejdede enkeltvis og i grupper på tværs af uddannelserne med at idégenere på, hvad de mener et godt ungdomsliv skal indeholde. Hvad skal vi gøre mere af, hvad skal vi gøre mindre af, hvad skal vi evt. helt stoppe med at gøre og hvad skal vi evt. starte med at gøre. Outcome fra workshoppen bruges i et større arrangement d. 24 november 2022, som afholdes af indsatsen ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser og FGU, Region Syddanmark. På denne dag vil nogle af de unge fra 'Ha' det godt'-workshoppen i en ungetalk præsentere og uddybe deres fælles bud på, hvad der blandt andet er med til at skabe et godt ungdomsliv.

Dette idékatalog indeholder citater og idéer fra de unge der deltog i workshoppen d. 4. november 2022. Der var unge repræsenteret fra Rødkilde Gymnasium, Rosborg Gymnasium, Syddansk Erhvervsskole, FGU og SOSU-uddannelsen. Idéerne giver et billede af, hvad der optager de unge på tværs af uddannelserne. De unge blev opfordret til at tænke hele vejen rundt om deres hverdag, skole/uddannelse, fritid og weekend. Mange af idéerne forholder sig til skole og uddannelse. Årsag til dette er med deres egne ord:

***Skolen fylder meget,
så hvis der kunne ske
ændringer der, vil det have
positiv effekt på vores liv
uden for skolen***

Hvor sidder at have det godt henne?

Denne øvelse lavede vi med de unge for at få dem til at sætte ord på, hvordan de oplever det fysisk på deres egen krop i situationer, hvor de har det godt. Dette gjorde vi for, at rammesætte en positiv vinkel på workshoppen samt at forstå, hvilke adjektiver de sætter på trivsel.

Skuldrene sænket og helt fri for spændinger

Sitrende glæde helt ud i fingerspidserne

Den varme følelse man får i hjertet

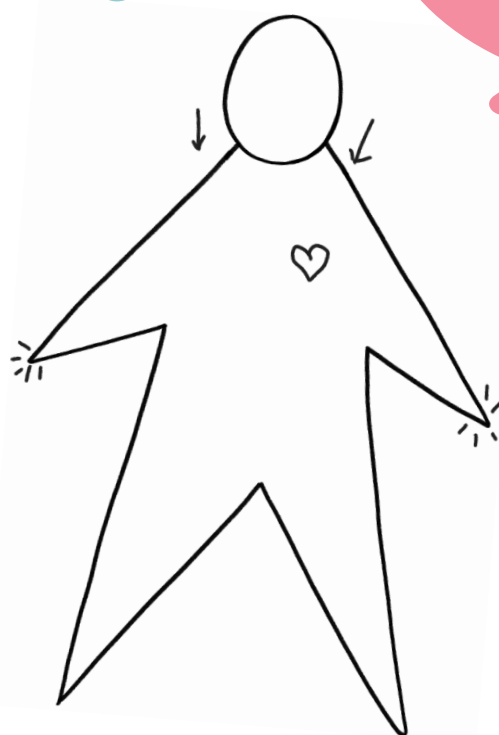
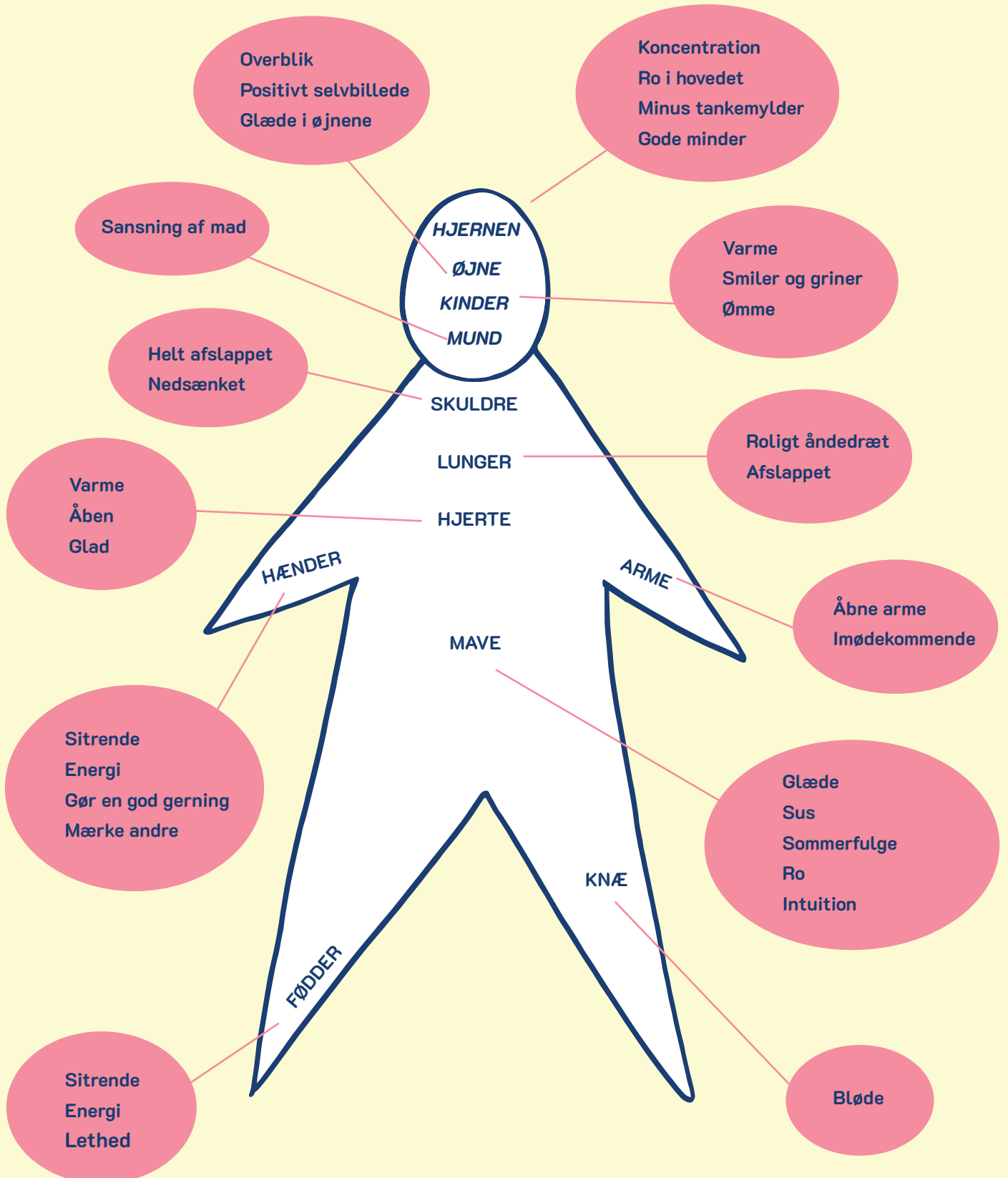


Illustration af hvor at have det godt sidder

Samlet overblik



Mere af, mindre af, start med eller stop med

Hvad vil de unge gerne have mere af? Hvad vil de gerne have mindre af? Hvad skal vi stoppe med? Og er der noget, vi skal starte med? Denne matrix viser nogle af de ting, som de unge mener, der bør skrues op og/eller ned for. Noget af det kan de selv gøre, noget har de brug for hjælp til. Når vi tilføjer noget, kan det være nødvendigt at fjerne noget. På sammen måde, hvis vi starter med at gøre noget nyt, må vi også kigge på, om vi skal stoppe med at gøre noget for at give plads til det nye.

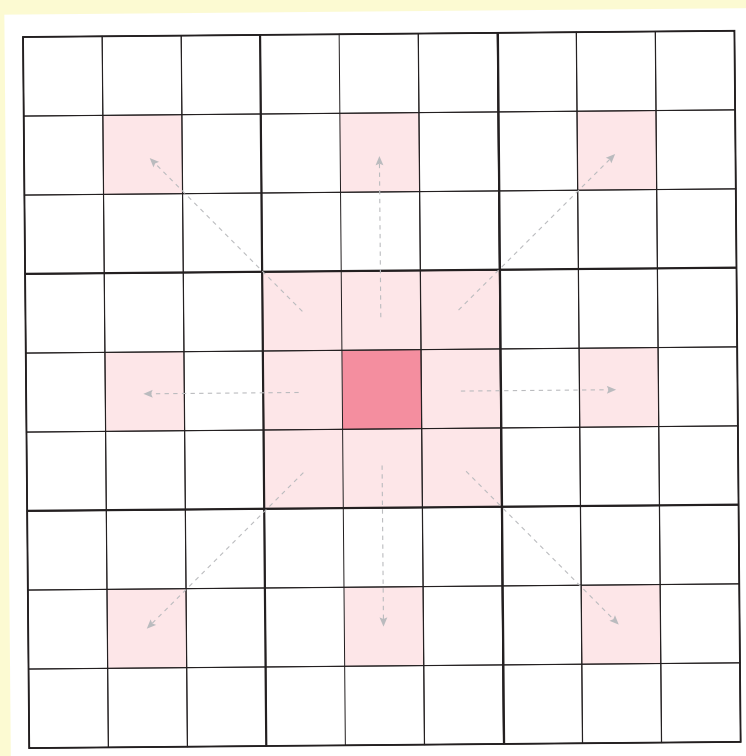
Hvor kan I skrue op eller ned, og hvor kan I støtte og hjælpe de unge mennesker?

Idéudvikling

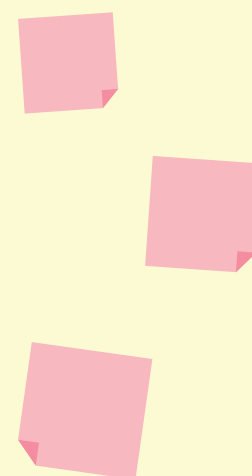
Hvad er vigtigt for jer?

I grupper udvalgte de unge 2-3 post-it's fra matrixen i felterne mere af og/eller start med. For at holde fokus på det, der skal til for at have det godt, skulle de idégenere på, hvad de gerne vil have mere af og eller, hvad de ønsker at starte med.

Ideku er en metode til at strukturere en idégenerering. Ved at bruge denne metode, kom de unge fra løse overordnede tanker til konkrete idéer. Resultatet af idégenereringen er blevet en idébank, der består af idéer, der er på forskellige stadier. Nogle idéer vil kræve mere bearbejdelse, andre idéer er mere konkrete og vil kunne arbejdes videre med ud fra et implementeringsperspektiv.



Ideku



Idéer til handling der fremme trivsel

Idéerne i dette idékatalog er blevet udviklet på baggrund af en workshop med fokus på at øge trivslen for unge. Workshoppen blev afholdt af Region Syddanmark og Spinderihallerne for 13 unge fra 5 forskellige uddannelsessteder.

Alle idéerne er udviklet af de unge, og er efterfølgende blevet grupperet og kategoriseret under 7 overskrifter. Se overskrifterne herunder. Under hver overskrift er der forskellige idéer. Nogle af idéerne er meget konkrete og klar til at blive handlet på, mens andre idéer kræver lidt mere bearbejdelse. Idéerne er præsenteret på de følgende 7 sider. Under alle idéer er de samlede indsigter beskrevet. **Med dette idékatalog ønsker vi at inspirere til handling her og nu. Start evt. med de mest konkrete idéer og udfold løbende de øvrige idéer.**

Fravær

Lektier

Pauser

Skoledagen

Bevægelse

Fællesskab

Støtte

Fravær

IDÉER

Mulighed for at deltage online

Retfærdigt fravær ved:
- Sygdom
- Fx tandlæge
- Er presset

Kortere dage og flere små aktive pauser vil betyde færre folk pjækker og mindske fravær

Se også **Bevægelse**

Hvorfor er fravær så vigtigt?
Giv en forklaring, vi (de unge) har brug for mere viden

Lovligt fravær ved psykolog-besøg

Lyt til, hvorfor man har fravær.
Dialog om ens fravær

Acceptere mere fravær

Flere små pauser vil være med til at mindske fraværet.

INDSIGT:

De unge efterspørger en ny måde at forholde sig til fraværsføring. De føler et stort pres når fraværet stiger. Derfor efterspørger de unge, at underviserne lytter mere til, hvorfor man har fravær. De foreslår, at man skal indføre lovligt fravær, som de selv også kalder retfærdigt fravær. Det tyder på, at de unge ikke føler, at de bliver set og forstået i deres situation og at fraværsregistreringen på nuværende måde ikke giver mening for dem.

Der efterspørges en grundlæggende forklaring på, hvorfor der bliver ført fravær og hvorfor det skal fylde så meget, når det ikke virker til at gøre det på de videregående uddannelser.

Lektier

IDÉER

Mulighed for at lave afleveringer i skoletiden

Lave flere afleveringer mundtlige fx film, musik, præsentationer

Bedre individuel hjælp fra lærerne ift. afleveringer

Lektiecafé - gerne i skoletiden

Ingen karakter, men stadig uddybende samtaler omkring feedback

Begrænset lektiemængde. fx 25-30 min pr. modul

Skrot afleveringer. Det stresser.

INDSIGT:

Lektier som afleveringer og dag til dag opgaver, fylder enormt meget i de unges dagligdag. De unge ønsker, at det udfordres og undersøges, hvordan og hvornår man skal lave lektier, fx lektietid på skemaet eller en anden form kreativ afleveringsformat, der ikke kun er en skreven opgave. Derfor efterspørger de unge en gentænkning af formatet lektier, og den måde de modtager respons på for deres arbejde. De ønsker mulighed for mere uddybende feedback på deres arbejde fremfor en karakter, der ikke hjælper dem med at blive klogere på, hvor de kan udvikle sig. Derudover nævnes det, at afleveringerne ofte ikke er koordineret blandt underviserne, hvilket gør, at deadlines ofte ligger oveni hinanden.

Pauser

IDÉER

Ønske om flere og anderledes pauser

Brainbreak
Mindfulness

Telefonfri tid
- Telefonen væk i én af pauserne

Lille pause halvvejs inde i moduler

Gratis morgenmad og frokost

Inspiration i FGU pauser:
8.00-8.10
9.00-9.30
12.00-12.30
13.00-13.10

Studiemiljø og ro:

Stille arbejdsrum

Skemalagt meditation/
mindfulness

Fysiske og strukturelle rammer og plads til at tage en pause.

Se også Fællesskab

INDSIGT:

De unge efterspørger et afbræk fra det faglige i skolen. De ønsker et pusterum, hvor de kan sænke skuldrene og slukke hjernen for blot en lille stund. De vil gerne være på og lære, men de oplever, at de mister fokus efter noget tid. Derfor vil de gerne have, at underviser /skolen inkorporerer flere små pauser i løbet dagen. Pauserne kan med fordel bruges til andet input end det faglige. Det kan fx være en pause, hvor man gør noget aktivt og sjovt sammen og/eller en form for faciliteret mindfulness til at give hovedet ro fra diverse slags støj.

Skoledagen

IDÉER

Længden

Kortere skoledag
ikke længere end
til kl. 14.00

Sætte elevtimer
ned til max 8
timer

Mindfulness fra
kl. 8.00-9.00.
Eller bare møde
kl. 9.00

Strukturen

Anderledes
undervisning
fx mere valgfag,
inddragelse af
udearealer og
nærområde

Flere moduler
uden at hæve
antal timer i
skoletiden

Anderledes
skriftlighed.
Ikke kun
traditionelle
skrevne opgaver

Faste lokaler
Fast base
Betyder man har
et safe space

INDSIGT:

I selve skoledagens forløb ses to ting, der fylder hos de unge: længden og stukturen af skoledagen. De unger oplever, at deres dage er for lange, og at det er svært at have fuld fokus gennem hele dagen. I idégenereringen kom der en del forslag til at justere længden på undervisningen enten i starten eller i slutningen af dagen. Det nævnes også, at der med fordel kunne kigges på årstidens sæsoner fx sommertidsskema og et vintertidsskema. Derudover er der efterspørgsel på strukturelle elementer i de unges skolegang, såsom ændring af modulernes tidsperioder. Her henviser de unge særligt til, at de nuværende moduler opleves lange. Faste klasselokaler og anderledes undervisning vil også være med til at øge trivlsen.

Bevægelse

IDÉER

I skolen

Små bevægelses-afbræk i undervisningen

Se også Fravær

Inddrage udendørsarealer og nærområdet i undervisningen

Fysisk eller digitalt materiale med 5 min. bevægelses aktiviteter, som underviser + klasse kan bruge

Uden for skolen

Bruge skolens faciliteter fx fitness, boldbaner

Studierabat på al fitness og holdsport

Holdaktiviteter, hvor det er muligt at tilmelde sig på dagen

Holdsport, hvor de andre på holdet er samme alder som en selv.

Se også Fællesskab

Holdtræning på skolens faciliteter

INDSIGT:

Vi ser, ud fra de unges ideer, at de efterspørger mere tilgængelig bevægelse i deres dagligdag, både i skolen og i deres fritid. I skolen ønsker de aktiviteter i klasselokalet for at få ny energi. De efterspørger en form for idébank, hvor underviserne nemt og hurtigt kan "trække" en fx 5 min. aktivitet. De unge synes de fornemmer, at deres undervisere mangler inspiration til små aktivitetsøvelser. De unge efterspørger generelt mere bevægelse sammen med andre, da deres idéer er fokuseret på at træne på hold efter skolen, som er henvendt til deres egen aldersgruppe.

Fællesskab

IDÉER

Ungezoner
fx områder i
byen, der er
tilegnet de unge.

Fællesskaber
for unge fx
som en del af
Spinderihallernes
fællesskaber

Mere ala
Værket, flere
ungdomshuse

Områder i og
på skolen, der
inviterer til at
man opholder sig

Se også **Pause**

Holdsport, hvor de
andre på holdet er
samme alder som
en selv.

Se også **Bevægelse**

Holdsport, hvor
fokus er at mødes
og have det sjovt
sammen, ikke
konkurrencer og
stævner.

INDSIGT:

De unge ønsker fællesskaber. Deres idéer går på, at de gerne vil have steder, hvor der bliver skabt nogle ungezoner rundt omkring i byen. De nævner Værket, som de synes er godt, men for småt. De vil gerne have et rum, de kan være i uden, at de skal gå på café, hvor det koster penge eller på klub/bar, hvor der kan opleves et pres om at drikke alkohol.

Fællesskab bliver i forbindelse med disse idéer nævnt som noget, der virker til at foregå uden for skoletiden. Det nævnes dog også, at der er ønsker til arrangeret holdtræning i fx skolens trænings faciliteter - se **Bevægelse**

Støtte

IDÉER

Trivselsgrupper med flere elever + en skolepsykolog

Et katalog af muligheder for at få hjælp til mentalt helbred

Gratis psykologhjælp. Istedet for at hoppe rundt for at få det gratis

Skolepsykologen skal hjælpe med andet end kun det, der omhandler skolen

INDSIGT:

De unge efterspørger, hvor de kan søge/få råd og hjælp til, hvordan de kan tackle deres problemer/udfordringer, men også deres venners. De føler det er svært at finde ud af, hvor og hvordan man skal række ud, når livet gør ondt. De efterspørger en form for oversigt over de tilbud der findes. De unge efterspørger også grupper og rum, hvor de kan snakke om de svære ting i livet.

*Skolen fylder meget,
så hvis der kunne ske
ændringer der, vil det have
positiv effekt på vores liv
uden for skolen*