

# DET GODE, UNGE LIV

November 2017

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.

## METODE

I perioden fra foråret 2016 til efteråret 2017 har Institut for Lykkeforskning fulgt og undersøgt unge, der har deltaget i aktiviteter hos Orkerne Kommer, Hip Hop Hub, Team Green og Madfællesskaberne. Undersøgelsen bygger på 509 spørgeskemabesvarelser, heraf 427 nulpunktsmålinger og 82 effektmålinger, 40 interview samt 70 timers observation af aktiviteterne.

## INDSIGT 1: AKTIVITETERNE FREMMER GODE LIV BLANDT UNGE

Undersøgelsen tyder på, at det *kan* lade sig gøre at skabe flere gode unge liv – og peger samtidig på, at der er behov for det, da de unge oplever mindre tilfredshed med livet end gennemsnittet af danskerne.

### 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 brainstorm 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.

## INDSIGT 2: AKTIVITETERNE LØFTER ISÆR TRIVSLEN BLANDT PIGER OG KVINDER

Undersøgelsen viser, at piger og kvinder mistrives i højere grad end drenge og mænd. Samtidig tyder undersøgelsen på, at især kvinder og piges tilfredshed med livet øges gennem aktiviteterne.

### 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 ekspliciterer 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 livstilfredshed.

### 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.

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

Undersøgelsen tyder på, at de unge opdager nye styrker og færdigheder gennem deltagelsen i fritidsaktiviteterne.

##### **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.

#### **INDSIGT 5: AKTIVITETERNE SKABER FÆLLESSKAB FREM FOR KONKURRENCE**

Fælles for alle aktiviteter 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.

##### **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.

#### **INDSIGT 6: AKTIVITETERNE ØGER OPLEVELSEN AF MENINGSFULDHED PÅ PROJEKTPLAN**

De unge i undersøgelsen fortæller, at de oplever højere grad af meningsfuldhed i aktiviteterne end i deres hverdagsliv udenfor aktiviteterne, og oplever samtidig at få tildelt ansvar.

##### **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.

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

Undersøgelsen tyder på, at aktiviteterne har en positiv indflydelse på de unges fortælling om, hvad fremtiden kan indeholde – og troen på, at de kan være med til at forme den.

##### **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*potentiale* 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.