

En samling af

# 1000 UNGES BUDSKABER OM MENTAL SUNDHED

#DINSTEMME - HÅNDBOG

**SOCIAL**SPACE

# INDHOLDSFORTEGNELSE

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Forord af Freja Sangild Boysen    | Side 3     |
| Baggrund for håndbogen            | Side 4-5   |
| Unges budskaber om fællesskaber   | Side 6-9   |
| Unges budskaber om mental sundhed | Side 10-13 |
| Unges budskaber om medier         | Side 14-17 |
| Unges budskaber om hjælp & støtte | Side 18-21 |
| Opsamling af hovedindsigter       | Side 22    |
| Tak til...                        | Side 23    |





# FORORD

**Af Freja Sangild Boysen**

Direktør & Co-Founder, SOCIALSPACE

Unge mentale sundhed har de seneste år været et centralt emne præget af politiske diskussioner, mediebevågenhed og samfundsdebatter.

Som en af de unge, der selv har oplevet at stå over for udfordringer, hvor livet virkelig gjorde ondt - og med tvivlen om, hvorvidt der var en anden side - er dette et emne, der ligger mig meget på sinde.

SocialSpace opstod ud af en frustration over, hvor svært det var at navigere i de muligheder, der er for hjælp og støtte, kombineret med medfølelse for de unge, der føler sig magtesløse i svære tider. Sammen med erkendelsen af hvor privilegerede vi er i Danmark, hvor et stort og engageret civilsamfund eksisterer, fødtes "SocialSpace-appen." En platform der giver unge et simpelt overblik over gratis rådgivningstilbud i deres nærområde, fordi hjælp og støtte i svære perioder bør være en ret, ikke et privilegium.

Med en akademisk baggrund inden for Folkesundhedsvidenskab var det ikke en oplagt vej for mig, at jeg skulle starte en organisation. Dog har SocialSpace gennem to års eksistens modtaget uvurderlig hjælp, støtte og sparring, særligt fra Google, som blev en gamechanger og leverede den nødvendige finansielle støtte til dette initiativ, som vi kalder #DINSTEMME.

Projektet begyndte med undren, uvidenhed og nysgerrighed. Undren over uoverensstemmelserne mellem unges erfaringer og politiske initiativer, uvidenhed om kompleksiteten ved repræsentativ inddragelse af mangfoldigheden i ungdommen og nysgerrighed om konsekvenserne af at udfordre status quo.

Jeg håber, at indsigterne præsenteret i denne håndbog inspirerer unge, fagfolk, beslutningstagere og andre interesserede i de unges perspektiver. Efter at have rejst landet rundt og talt med omkring 1000 unge om mental sundhed er min mest værdifulde erkendelse, at magien opstår i mødet mellem mennesker, når vi møder hinanden i øjenhøjde og anerkender vores forskelligheder. Som en ung så rammende skrev: "Der er altid en anden side. Nogle gange er den bare svær at se."

God læselyst,  
Freja Sangild Boysen

# BAGGRUND FOR HÅNDBOGEN

I efteråret 2023 har vi faciliteret 13 workshops på 11 ungdomsuddannelser i hele Danmark som en del af vores initiativ #DINSTEMME. Det har vi gjort for at indsamle unges stemmer om mental sundhed, samfundet og ungelivet. Læs mere om, hvordan vi har gjort herunder.

## FORMAT FOR WORKSHOPS

De 13 workshops blev faciliteret af Freja, direktør for SocialSpace. Formatet strakte sig over 1-2 timer og involverede op til 100 deltagere. De forskellige workshops blev indledt med et personligt oplæg fra Freja, hvorefter deltagerne blev inddelt i 4 grupper. Hver gruppe fokuserede på et af følgende emner: Fællesskaber, mental sundhed, medier og hjælp & støtte. Deltagerne har fået udleveret en kort beskrivelse samt inspirationsmateriale til hvert emne.

Deltagerne blev bedt om først at reflektere og være kritiske over for de udfordrende aspekter af hvert emne og derefter skifte fokus til at identificere de positive, håbefulde eller fremtidsorienterede aspekter. Med klare retningslinjer og en tidsramme på 10 minutter fik hver gruppe et stykke farvet karton og en tusch til at udtrykke deres tanker. De kunne skrive eller tegne, individuelt eller i fællesskab, og der var frihed til at udforske flere ideer eller fordybe sig i én. Denne tilgang skabte en kreativ og åben platform for deltagernes refleksioner og bidrog til en mangfoldig og nuanceret forståelse af de forskellige emner.

## OPSAMLING AF DE UNGES INPUT

Efter at have modtaget 2400 unikke inputs fra deltagerne til de 13 workshops, gennemgik vi omhyggeligt hvert enkelt bidrag. Vi ønskede at bevare mangfoldigheden i deltagernes individuelle bidrag, da de havde friheden til at udtrykke sig gennem både tekst og tegninger. For at strukturere denne mangfoldighed blev alle inputs transskriberet eller beskrevet, og derefter kategoriseret i overordnede hovedkategorier.

Herefter blev alle svar inddelt inden for relevante underemner baseret på, hvad deltagerne generelt gav inputs til. Alle underemner med flere end 10 inputs er blevet medtaget i rapporten. Inputs, der faldt uden for kategori, eller for få inputs i en kategori er blevet identificeret som "outliers" og er derfor ikke præsenteret i denne håndbog. De er dog medtaget i det samlede antal inputs.

For at sikre mest muligt objektivitet og minimere eventuel bias involverede vi eksterne gennemgang af vores opsamlinger. Dette skridt styrkede validiteten af vores resultat og sikrede, at opsamlingen afspejlede deltagernes intentioner bedst muligt.

# VI HAR SPURGT OMKRING 1000 UNGE OM #DINSTEMME

Med målet om at få dybere indsigt i de unges stemmer har vi afholdt 13 workshops for omkring 1000 unge på 11 ungdomsuddannelser og bedt om deres inputs til disse emner.



## FÆLLESSKABER

Vi har bedt unge om deres input om at indgå i fællesskaber. Hvad er svært ved fællesskaber som ung, og hvad er alt det gode?

## MENTAL SUNDHED

Vi har bedt unge om deres input om mental sundhed. Hvad betyder god og dårlig mental sundhed for dem?

## MEDIER

Vi har bedt unge om deres input om medie-billedet af ungelivet. Hvad er man som ung træt af at høre om, og hvordan skaber vi et bedre medie billede?

## HJÆLP & STØTTE

Vi har bedt unge om deres input om hjælp & støtte. Hvad er svært som ung ved at søge hjælp, og hvad ville gøre det nemmere for dem?



# UNGES BUDSKABER OM FÆLLESSKABER



# FÆLLESSKABER

Vi har bedt unge om at dele deres perspektiver på fællesskaber for at få et dybere indblik i deres sociale liv og trivsel. Dette blev opnået ved at præsentere de unge for billeder af forskellige typer fællesskaber, både digitale og fysiske, som inspiration. Formålet var at indhente deres synspunkter på, hvad der udfordrer dem i fællesskaber og samtidig identificere, hvad de mener gør fællesskaber gode.

**Her er et udsnit af deres perspektiver på, hvad der gør fællesskaber svære og gode.**

*“Jeg ønsker mig en verden, hvor alle forstår, at gode fællesskaber kræver arbejde, og hvor alle bidrager”*

*“Det kan være svært at være i et fællesskab, hvis der allerede er dannet grupper”*

*“I starten føler man et kæmpe pres i forhold til, at man skal kæmpe sig frem til at blive en del af fællesskabet. Presset ligger primært på, hvordan man skal se ud, og hvordan man taler og klæder sig”*

*“Jeg er træt af at føle, at nogle mennesker har nok i sig selv, når de er i et fællesskab og ønsker at være en af de populære”*

*“Man skal kunne relatere til hinanden. Hvis ikke man kan det, skal man kunne acceptere hinanden på trods af forskelligheder”*

*“Et godt fællesskab er et sted, hvor man ikke behøver at drikke alkohol, bare fordi de andre gør det”*

*“Der skal være plads til, at man kan snakke åbent om sine problemer – både de små og store”*

*“Nogle gange er det én selv, der er problemet”*

*“Man lader som om, at man er glad, selv om man har det svært”*

*“Man kan ikke altid sætte sig selv først. Man skal bidrage til fællesskabet for at det bliver trygt og succesfuldt”*

*“Det er svært at være en del af fællesskabet, når man har svært ved at stole på folk, eller man er bange for at sige sin mening”*

*“Jeg ønsker mig en verden, hvor alle føler sig hjemme - det er et godt fællesskab”*

*“Det er svært at passe ind, når man føler sig malplaceret”*

*“Der er en forventning til, at man skal deltage i alle aktiviteter, selvom det ikke altid er noget, man har lyst til”*

*“Jeg er træt af, at man sidder i fællesskabet og kigger på sin mobil”*

*“Der er ikke nogen “forkert” måde at se ud eller være på”*

*“Det første fællesskab er ikke altid det rigtige, og man skal mærke efter, om det er det rigtige fællesskab, man er en del af”*

*“Det perfekte fællesskab ville være et fællesskab, hvor alle bliver accepteret, som de er”*

*“Hvorfor være en del af fællesskabet, hvis det ikke er rart at være der?”*

*“Et godt fællesskab er et fællesskab, hvor alle har ret og mulighed for at være med”*

*“Der er en forventning til, at man altid har det godt”*

*“Husk at snakke om tingene”*

# HVAD GØR FÆLLESSKABER SVÆRE?

Vi har modtaget **241 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om, hvad der gør fællesskaber svære. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## PRES OG FORVENTNINGER I FÆLLESSKABET

**86 SVAR**

**35,7%**

De unge beskriver, at de oplever stort pres i fællesskaber, hvor de skal opfylde sociale krav om tøj, udseende og sociale medier. Mangel på rum til autenticitet og konstant præstationskrav gør fællesskaber udfordrende. De føler sig presset til at deltage i alt, især når fokus er på popularitet og selvhævdelse.

**23 SVAR** om pres til at være noget, man ikke er

**22 SVAR** om pres til at passe ind

**14 SVAR** om pres til at skulle præstere

**14 SVAR** om pres til at være populær

**13 SVAR** om pres til at være med

## AT BLIVE EKSKLUDERET FRA FÆLLESSKABET

**58 SVAR**

**24,1%**

De unge deler deres oplevelse af at føle sig ekskluderet fra fællesskaber, hvor de beskriver det som svært at starte en relation med andre. Særligt følelsen af at blive overset og være anderledes skaber udfordringer for de unge. Dette opstår især, når forventningerne ikke matcher fællesskabets normer. Oplevelsen af eksklusion påvirker dynamikken i fællesskaberne og kan gøre dem udfordrende for de unge.

**39 SVAR** om at blive holdt udenfor

**19 SVAR** om at blive dømt for ikke at passe ind

## DÅRLIGE GRUPPEDYNAMIKKER

**51 SVAR**

**21,2%**

De unge deler deres oplevelser af udfordrende gruppedynamikker i fællesskaber, hvor ansvarsfordelingen er mangelfuld. De beskriver sværheden ved at engagere andre og føler sig ofte som de eneste, der aktivt bidrager.

Lukkede grupper og internt drama gør det svært at integrere sig. Desuden beskriver de, hvordan gruppepres kan føre til deltagelse i aktiviteter, de egentlig ikke har lyst til.

**25 SVAR** om negative interaktioner

**14 SVAR** om lukkede grupper

**12 SVAR** om gruppepres

## USIKKERHED OG ENSOMHED

**31 SVAR**

**12,9%**

De unge beskriver dyb usikkerhed i fællesskaber, hvor de føler sig ubekvemme og mangler selvtillid. Følelsen af ikke at vide, hvordan man skal bidrage, mangel på mod til deltagelse og tvivl om egen morsomhed præger deres oplevelse. For dem med dårlige erfaringer eller en følelse af utryghed bliver navigation i fællesskaber ekstra udfordrende, hvilket skaber en kompleks dynamik af følelsesmæssig sårbarhed.

**20 SVAR** om ikke at føle sig sikker i et fællesskab

**11 SVAR** om ikke at turde at byde ind

# HVAD GØR FÆLLESSKABER GODE?

Vi har modtaget **284 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om, hvad der gør fællesskaber gode. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## INKLUSION OG RUMMELIGHED

**108 SVAR** 38,0%

De unge fremhæver vigtigheden af inklusion og velkomst i fællesskaber, hvor forskellighed respekteres. Inklusion af alle er afgørende for trivsel. Gode fællesskaber opstår, når der er rummelighed og inddragelse af individuelle værdier. Det er lettere at deltage, når man føler sig tryk i sig selv og tør være ærlig. Fair forventninger og fravær af pres skaber optimale fællesskaber, hvor man ikke føler sig tvunget til at præstere eller gå imod egne ønsker.

**58 SVAR** om, at der skal være plads til alle

**35 SVAR** om plads til individuelle værdier

**15 SVAR** om mindre gruppepres

## ANERKENDELSE OG AUTENTICITET

**66 SVAR** 23,2%

De unge betoner vigtigheden af tryghed i fællesskaber, hvor de føler sig hjemme og åbne for samtaler om alt. Respekt spiller en nøglerolle, hvor anerkendelse af grænser og meninger fremhæves som afgørende. Desuden vurderer de, at et godt fællesskab rummer plads til fejltagelser uden dom, og at man modigt kan erkende fejl og sige undskyld foran hinanden. Et ideelt fællesskab er præget af tryghed, respekt og accept.

**35 SVAR** om respekt og venlighed

**17 SVAR** om tryghed

**14 SVAR** om accept og forståelse

## SAMMENHOLD

**53 SVAR** 18,7%

De unge beskriver, at fællesskaber trives, når de er centreret omkring fælles interesser samt skaber lethed og glæde gennem latter og sjov. Desuden betoner de, at et vellykket fællesskab kræver fælles ansvar og bidrag fra alle. Den gode dynamik opstår, når samarbejde og sammenhold er i fokus, hvilket styrker båndene mellem medlemmerne og bidrager til en positiv og meningsfuld fællesskabsoplevelse.

**35 SVAR** om fælles interesser

**18 SVAR** om et fælles ansvar i fællesskabet

## OPBAKNING

**47 SVAR** 16,5%

De unge fremhæver vigtigheden af gensidig støtte og hjælp i fællesskaber og opfordrer til åben kommunikation. De betoner behovet for at støtte dem, der måske trækker sig og behovet for at spørge, om alt er okay. En positiv atmosfære opnås gennem aktiv støtte og åbenhed om følelsesmæssigt velbefindende.

**47 SVAR** om at give hjælp og støtte



# UNGES BUDSKABER OM MENTAL SUNDHED



# MENTAL SUNDHED

Vi har bedt unge om at dele deres opfattelser af, hvad der definerer både god og dårlig mental sundhed for dem for at forstå deres opfattelse af det, der betegner begrebet. Som inspiration viste vi dem WHO's definition af mental sundhed: "En tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker" (Sundhedsstyrelsen, 2022).

Her er de ord, de hyppigst anvendte til at beskrive god og dårlig mental sundhed.

|                  |                   |                 |               |
|------------------|-------------------|-----------------|---------------|
| Isolering        | Godt fællesskab   | Selvskade       | Hygge         |
| Kæledyr          | Gode venner       | Racisme         | Lavt selvværd |
| Sociale medier   | Katte             | Traumer         | Mistrivsel    |
| Kærlighed        | Mobning           | Overskud        | Søvn          |
| Depression       | Ingen penge       | Glad            | Stoffer       |
| Sammenhold       | Angst             | Plads til alle  | Alene         |
| Stress           | Usunde relationer | Familie         | Fællesskab    |
| Forventninger    | Selv mordstanker  | Mange mennesker |               |
| Familieproblemer | Venner            | Musik           |               |
| Ensomhed         | Usikkerhed        | Ingen venner    |               |

# HVAD ER DÅRLIG MENTAL SUNDHED?

Vi har modtaget **590 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om, hvad de forbinder med dårlig mental sundhed. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## NEGATIVE TANKER OG FØLELSER

**193 SVAR** 32,7%

De unge beskriver, at dårlig mental sundhed er særligt, når indre følelser og tanker bliver negative. Dette beskrives både i mindre omfang med følelser om at føle sig utilstrækkelig eller at overtænke, men også i større omfang med depressioner og misbrug.

**62 SVAR** om psykiske udfordringer og misbrug

**48 SVAR** om negative følelser og fysisk ubehag

**36 SVAR** om utilstrækkelighed

**21 SVAR** om manglende motivation

**14 SVAR** om overtænkning

**12 SVAR** om bekymringer

## DYNAMIKKER OG RELATIONER

**174 SVAR** 29,5%

De unge beskriver, at dårlig mental sundhed er, når der er tale om eksterne faktorer såsom mobning og racisme. Manglende empati skaber en følelse af ikke at blive hørt eller inkluderet. Problemer i hjemmet bidrager også til denne komplekse dynamik.

**80 SVAR** om kulturens dårlige tone og apati

**44 SVAR** om udelukkelse

**26 SVAR** om familie og hjemmet

**24 SVAR** om mobning

## PRES OG FORVENTNINGER

**121 SVAR** 20,5%

De unge beskriver, at dårlig mental sundhed er egne og omgivelsernes pres og forventninger. De unge beskriver særligt, at de oplever høje forventninger, pres og stress fra mange sider, hvilket de forbinder med dårlig mental sundhed.

**65 SVAR** om at føle sig presset og stresse

**33 SVAR** om omgivelsernes forventninger

**23 SVAR** om uddannelse

## ENSOMHED

**74 SVAR** 12,5%

De unge beskriver, at dårlig mental sundhed er forbundet med ensomhed. Man kan blive påvirket af at føle sig isoleret og anderledes, hvilket forstærker følelsen af ikke at passe ind. At holde tingene for sig selv og mangel på nogen at tale med knytter til denne beskrivelse af at være alene om sin mentale tilstand.

**58 SVAR** om at føle sig alene og ensom

**16 SVAR** om at mangle hjælp og støtte

# HVAD ER GOD MENTAL SUNDHED?

Vi har modtaget **454 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om, hvad de forbinder med god mental sundhed. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## FÆLLESSKAB OG RELATIONER

**175 SVAR** **38,5%**

De unge beskriver, at god mental sundhed er nære relationer med familie og venner. Inkluderende fællesskaber præget af respekt, sammenhold og positiv tone er afgørende. Samvær om fælles interesser, smil og latter bidrager positivt til forståelsen af god mental sundhed.

**59 SVAR** om fællesskaber

**40 SVAR** om plads til forskellighed

**33 SVAR** om nære relationer

**29 SVAR** om at føle sig elsket og tryk

**14 SVAR** om fælles aktiviteter

## FYSISK OG MENTALT VELVÆRE

**99 SVAR** **21,8%**

De unge beskriver, at god mental sundhed forbindes med fysisk og mentalt velvære. De betoner, at fysisk sundhed også er god mental sundhed, herunder motion, søvn og kost. Overraskende inddrager de også "usunde" madvarer som en positiv faktor. De anerkender livsudfordringer, men fokuserer på, at god mental sundhed handler om at kunne håndtere dem, søge støtte og have et positivt mindset.

**34 SVAR** om at få hjælp til udfordringer

**33 SVAR** om fysisk trivsel

**32 SVAR** om at have et positivt mindset

## OMGIVELSER OG SAMFUND

**91 SVAR** **20,0%**

De unge beskriver, at god mental sundhed handler om, at der sker ændringer i omgivelser og samfund. Dette handler særligt om selvpleje, mindre stress og pres. Øget opmærksomhed på diversitet, velfærd og klima i samfundet forbindes også med god mental sundhed.

**42 SVAR** om mere tid og mindre stress

**34 SVAR** om samfundet og verden

**15 SVAR** om uddannelse

## SELVVÆRD OG INDIVIDUALITET

**81 SVAR** **17,8%**

De unge beskriver, at god mental sundhed er relateret til selvværd og individualitet. Selvtillid og følelsen af at være god nok er afgørende sammen med succes, ros og anerkendelse. Opnåelse af personlige mål er fremtrædende. Dyrkning af fritidsinteresser, især kreative, er fremhævet som en vigtig faktor for deres trivsel.

**44 SVAR** om at hvile i sig selv

**37 SVAR** om at have ting at gå op i



# UNGES BUDSKABER OM MEDIER



# MEDIER

Vi har bedt unge om at dele deres opfattelse af mediebilledet om unge mennesker i Danmark. For at inspirere dem præsenterede vi dem for forskellige overskrifter om unge udgivet af prominente medier i Danmark de seneste år. Vi ønsker at forstå, hvad de unge er trætte af at høre om i medierne, og hvad de godt kunne tænke sig at høre mere om.

## Her er et udsnit af deres svar.

*"I stedet for at sige, unge har det svært hele tiden, så snak om nogle positive ting"*

*"Medierne skaber ofte større problemer"*

*"De konstaterer, at mange unge har det dårligt, men de finder ikke løsninger på problemet"*

*"Medierne skal bidrage til en gladere tankegang"*

*"Det er en ny generation, så opdragelsen er anderledes"*

*"Perfekthedskultur"*

*"Det giver ikke nogen mening at sige, at vi ikke har prøvet at være bange"*

*"Vi bliver anset som curlingbørn"*

*"Giv mere plads til, at unge er unge"*

*"Det er ikke alle, der mistrives"*

*"Lige meget hvem du er, får du mulighed for at opnå succes"*

*"Hvis vi hører flere historier om unge, som er kommet igennem svære perioder, ville det give håb"*

*"Medierne snakker så meget om, hvor hårdt vi unge har det"*

*"Vi er trætte af, at man skal se perfekte ud"*

*"Vi er trætte af at høre ældregenerationen brokke sig over os"*

*"Vi bliver glemt"*

*"Vi er trætte af at høre 'dengang vi var unge'"*

*"Jeg er pisse træt af, at der altid er negative beskrivelser om os unge i medierne"*

*"Der er ingen fokus fra unges perspektiv. Det hele er, hvad voksne ser"*

*"Unge har det for nemt" #not*

*"Sæt lys på de gode ting"*

*"Vi bliver generaliseret"*

*"Do not judge a book by its cover"*

*"Unge skal høres og ses"*

# HVAD ER UNGE TRÆTTE AF AT HØRE OM I MEDIERNE?

Vi har modtaget **156 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om det, de er trætte af at se og høre om i medierne om unge i nutidens Danmark. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## GENERALISERINGER

**69 SVAR** 44,2%

De unge beskriver, at de er trætte af, at medierne beskriver dem som skrøbelige curlingbørn og har en unødvendig medlidenhed, der placerer dem som ofre. Generel karakterisering af hele generationen frustrerer dem, og de oplever medierne som medskyldige i at skabe præstationspres og høje forventninger til, hvordan man skal opføre sig og se ud.

**30 SVAR** om at blive set på som skrøbelige

**26 SVAR** om pres og høje forventninger

**13 SVAR** om, at alle unge er ens

## FOKUS PÅ DET NEGATIVE

**64 SVAR** 41,0%

De unge beskriver, at de er trætte af medier, der overdramatiserer unges mistrivsel og fokuserer på diagnoser. De ønsker et mere nuanceret medie billede uden konstant negativt fokus på unge. Desuden er de trætte af at blive omtalt som en dårlig generation og mener, at medier og sociale medier bidrager til urealistiske standarder og en hård tone. Unge efterspørger en mere balanceret og positiv fremstilling i medierne.

**31 SVAR** om manglende nuancer og overdrivelse

**17 SVAR** om en dårlig ungekultur

**16 SVAR** om påvirkning fra sociale medier

## MANGLENDE REPRÆSENTATION

**17 SVAR** 10,9%

De unge beskriver, hvordan de er trætte af, at voksne taler på deres vegne uden forståelse for ungdomslivet. De kræver mere ungerepræsentation i medierne for at se autentiske perspektiver, de kan relatere til. Manglen på ungdomsrepræsentation i medie billedet er en kilde til frustration, da de føler, at deres virkeligheder ikke afspejles.

**17 SVAR** om voksne, der taler på unges vegne

# HVORDAN SKABER VI DET GODE MEDIEBILLEDE AF UNGE?

Vi har modtaget **224 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om deres syn på, hvordan man skaber et bedre medie billede af unge. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## FOKUS PÅ DET POSITIVE

**116 SVAR** **51,8%**

De unge ønsker et nuanceret medie billede, der fremhæver de positive sider af deres generation. De vil have mere forståelse for deres handlinger og håber på et medie billede, der skaber håb og opmuntrende følelser. De efterlyser flere positive historier og en balance mellem det negative og det opmuntrende i medierne.

**62 SVAR** om større forståelse for den unge generation

**33 SVAR** om at skrive flere positive nyheder om unge

**21 SVAR** om at nuancere mediernes fortælling om unge

## RESPEKT OG HANDLING

**68 SVAR** **30,4%**

De unge ønsker respekt og handling i medie billedet. De ønsker normalisering af dårlige perioder, mindre hurtig diagnosticering og mere plads til at være unge. Realistiske forventninger til skole, fremtid og udseende samt fokus på handling frem for blot en snak om problemer er afgørende.

**30 SVAR** om mere realistiske forventninger

**28 SVAR** om mindre problematisering

**10 SVAR** om at sætte fokus på løsninger

## REEL REPRÆSENTATION

**26 SVAR** **11,6%**

De unge efterlyser reel repræsentation i medie billedet. De ønsker, at deres perspektiver inddrages, og at der findes rollemodeller, de kan spejle sig i. Desuden ønsker de indhold, der inspirerer og omhandler deres interesser, samt mere realistiske idealer at identificere sig med.

**15 SVAR** om at lave mere relaterbart indhold for unge

**11 SVAR** om at lytte til unges perspektiver



# UNGES TANKER OM HJÆLP & STØTTE

# HJÆLP & STØTTE

Vi har spurgt unge om deres oplevelser med at håndtere mentale udfordringer, og hvordan de ser på at søge hjælp. For at give dem et mere personligt udgangspunkt præsenterede vi dem for to karakterer – Emma på 15 år og Viktor på 17 år – og bad dem reflektere over disse cases ud fra deres egne perspektiver. På den måde ønsker vi at få deres indsigter om, hvordan de oplever muligheder, tilgængelighed og behov for hjælp og støtte til mental sundhed.

**Her er et udsnit af de indsigter, som de delte om hjælp og støtte.**

*“Presset af at skulle være perfekt og populær skaber mistrivsel”*

*“Folk skal ikke være så bange for at være uperfekte”*

*“Der skal ikke være en grænse for, hvornår det er “okay” at søge hjælp”*

*“I den perfekte verden er hjælp en ting, der er meget tilgængelig og nem at finde”*

*“Snak med nogen, som er i en lignende situation, der kæmper med det samme”*

*“Man har lov til at råbe op omkring de ting, man har svært ved”*

*“At få hjælp bliver set som en svaghed”*

*“Hvad skal jeg gøre ved det?”*

*“Den gode verden er, når man får hjælp, hvis man har brug for det”*

*“Det kan være virkeligt givende at have en ekstern person, som ikke er venner/familie”*

*“Mange unge får det bedre, efter de har snakket om deres problemer”*

*“Ting bliver værre, hvis man går med dem selv”*

*“Det kan være svært at række ud efter hjælp”*

*“Man bliver bange for hvad der sker, hvis man åbner op, og ens hoved bliver virkelighed”*

*“Den gode verden er, når man kender til sine muligheder for hjælp”*

*“Hvem kan overhovedet hjælpe?”*

*“Man kan blive dømt af sine venner eller veninder”*

*“Selvom man fornemmer, at der er noget galt hos en ven, kan man blive i tvivl om, hvad man kan gøre for at hjælpe”*

*“Flere unge burde søge hjælp, hvis man har det svært”*

*“Vil folk se ned på en?”*

# HVAD GØR DET SVÆRT AT SØGE HJÆLP OG STØTTE?

Vi har modtaget **257 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om, hvad der kan være svært ved at søge hjælp og støtte. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## MANGLENDE RESSOURCER

**115 SVAR** 44,7%

De unge beskriver udfordringer i at søge hjælp på grund af manglende viden om, hvor og hvornår man kan finde støtte. En følelse af ensomhed og isolation virker som barrierer for at række ud. Forslag om at opdage nye fællesskaber, online eller gennem interesser, og åbent erkende og dele vanskeligheder bliver fremhævet.

**48 SVAR** om mangel på støtte fra relationer

**38 SVAR** om at skulle opsøge nye rammer

**29 SVAR** om mangel på viden om muligheder

## FØLELSESMÆSSIGE BARRIERER

**67 SVAR** 26,1%

De unge fremhæver, at følelsesmæssige barrierer kan vanskeliggøre at søge hjælp. Frygt og usikkerhed ved at blive afvist eller være en byrde for andre skaber tøven. Det kan være skræmmende at erkende problemer, og frygten for konsekvenserne ved at søge støtte bidrager til den svære beslutning om at række ud.

**35 SVAR** om frygten for at blive dømt eller afvist

**18 SVAR** om at føle sig fortabt

**14 SVAR** om at problemerne ophober sig

## FORVENTNINGSPRES

**58 SVAR** 22,6%

De unge oplever, at forventningspres kan skabe barrierer for at søge hjælp. Frygten for at virke svag i et samfund, der værdsætter styrke, gør det pinligt at bede om assistance. Socialt pres og krav om perfektion giver en følelse af at være presset og skaber manglende overskud til at hjælpe eller søge støtte.

**41 SVAR** om at se hjælp som et tabu

**17 SVAR** om at opleve pres fra omgivelser

# HVAD VILLE GØRE DET NEMMERE AT SØGE HJÆLP OG STØTTE?

Vi har modtaget **194 inputs** fra unge, der har delt deres stemme om, hvad de oplever ville gøre det nemmere at søge hjælp og støtte. Hovedparten af disse svar kan inddeles i følgende hovedkategorier.

## FORSTÅELSE OG ANERKENDELSE

**83 SVAR** 42,8%

De unge oplever, at det ville være lettere at søge hjælp, hvis de blev mødt med åbenhed og forståelse. Anerkendelse af fælles udfordringer og accept af det uperfekte skaber et trygt rum. Der skal brydes med tabuer, så det bliver acceptabelt at åbne op og søge hjælp uden grænser for, hvornår det er "okay". Snak om udfordringer er vigtig for at finde løsninger.

**37 SVAR** om at bryde tabuet

**32 SVAR** om at blive mødt med forståelse

**14 SVAR** om at føle sig inkluderet

## FÆLLESSKAB OG RELATIONER

**52 SVAR** 26,8%

De unge fremhæver, at det ville gøre det lettere at søge hjælp, hvis de havde gode fællesskaber, hvor de kunne åbne op. De ser også et personligt ansvar i at søge disse fællesskaber. Nære relationer er afgørende for at skabe et trygt rum til at åbne op og søge støtte.

**27 SVAR** om at opsøge gode fællesskaber

**25 SVAR** om at have en støttende omgangskreds

## DEN RIGTIGE TYPE HJÆLP

**48 SVAR** 24,7%

De unge angiver, at lettere adgang og kendskab til hjælpemuligheder ville lette processen. De ser værdien af professionel hjælp og foreslår mentale sundhedstjek. Desuden betragter de værktøjer til problemløsning og en følelse af handlekraft som afgørende.

**19 SVAR** om mulighed for professionel hjælp

**15 SVAR** om mere tilgængelige hjælpemuligheder

**14 SVAR** om at lære at hjælpe sig selv

# OPSAMLING AF INITIATIVETS HOVEDINDSIGTER

Sammenfattende præsenteres de gennemgående perspektiver, der udspringer fra de unge deltageres inputs som en del af initiativet #DINSTEMME.

## HVAD SIGER DE UNGE OM FÆLLESSKABER?

Unge beskriver udfordringer i fællesskaber, hvor eksklusion og følelsen af ikke at passe ind er udbredt. Navigering i disse fællesskaber opleves vanskelig med pres om at tilpasse sig normer, især påvirket af sociale medier og forventninger til udseende. Unge føler sig konstant "på" og oplever, at det er svært at tage pauser.

Drømmen er fællesskaber præget af tryghed, åbenhed, gensidig støtte og inklusion af forskelligheder. Gode fællesskaber beskrives som steder, hvor man kan være sig selv, føle sig tryk og velkommen, og hvor alle tager ansvar for fællesskabet.

## HVAD SIGER DE UNGE OM MENTAL SUNDHED?

Unge identificerer flere faktorer, der påvirker mental sundhed negativt såsom følelsen af utilstrækkelighed, ensomhed, usikkerhed, mobning og racisme. Dårlig mental sundhed associeres bl.a. med psykiske sygdomme, ligegyldighed, meningsløshed og tankemylder.

God mental sundhed inkluderer gode relationer, fritidsaktiviteter og mestring af livets udfordringer. Det indebærer følelsen af kærlighed, tryghed, accept og et positivt mindset. Unge drømmer om et samfund med fokus på opmærksomhed, tid til glæde og prioriteter som diversitet, velfærd og klima.

## HVAD SIGER DE UNGE OM MEDIER?

Unge er trætte af at blive set som skrøbelige curlingbørn og ønsker ikke at blive offergjort. De føler, at der tales ned til dem, og at medier skaber unødigt medlidenhed.

De ønsker plads til at opleve ungdomslivet uden hastig diagnosticering og efterspørger nuancerede og positive mediefortællinger. Unge vil have flere inspirerende løsninger og håbefulde historier, både om deres generation og generelt. Desuden efterspørger de repræsentation af sunde og realistiske idealer i medierne.

## HVAD SIGER DE UNGE OM HJÆLP OG STØTTE?

Unge påpeger barrierer for at søge hjælp, inklusive frygt for hvordan man bliver opfattet, afvisning og misforståelse. Samfundets forventning om, at man skal være stærk, gør det pinligt for unge mennesker at bede om hjælp. Mangel på viden om, hvornår og hvor man kan søge hjælp, er en hindring.

Unge ønsker en verden præget af anerkendelse, forståelse og åbenhed om livets udfordringer. De betoner vigtigheden af støttende relationer og mener, at unge bør informeres om tilgængelige hjælpe- og støttemuligheder samt få redskaber til at håndtere livets udfordringer.

# TAK TIL

## UNGDOMSUDDANNELSER, GOOGLE & SAMARBEJDSPARTNERE

### UNGDOMSUDDANNELSER

Det Blå Gymnasium Vestfyn  
ZBC Roskilde  
Herning HF  
Køge Handelsskole  
Johan Borups Højskole  
EUC Sjælland  
Helsingør Ungdomsuddannelse  
Ordrup Gymnasium  
Kold College  
FGU Lolland-Falster  
Nordsjællands Gymnasium

**INITIATIVET ER GENNEMFØRT MED FINANSIEL STØTTE FRA**



### SAMARBEJDSPARTNERE



**OG EN SÆRLIG TAK TIL ALLE UNGE, DER HAR DELT DERES STEMME**

# **HENT SOCIALSPACE-APPEN OG SE TILGÆNGELIGE RÅDGIVNINGSTILBUD I DIT NÆROMRÅDE**



**socialspace.dk**



socialspace.danmark



SocialSpace



socialspace.danmark

kontakt@socialspace.dk

CVR: 42695882