



Unge og trivsel i en coronatid



Trivsel i coronatiden

Vores trivsel kan blive påvirket af de mange restriktioner og begrænsninger, der er nødvendige for at stoppe spredningen af COVID-19. Mange oplever nye afsavn i livet, fordi man har mindre kontakt til andre, og fordi man ikke kan leve det liv, man plejer. Måske oplever du, at du ikke kan være sammen med dine venner på samme måde, som du var vant til før corona. Det kan også være, at du oplever dilemmaer, som for eksempel, om du skal deltage i arrangementer med dine venner.

Det kan gøre os i dårligere humør, give mindre overskud i hverdagen og skabe bekymringer om smitte og fremtiden. Undersøgelser har vist, at coronatiden ser ud til at påvirke mange og i alle aldersgrupper.

Hvordan har du det?

- Føler du dig ensom?
- Har du mindre overskud og energi end tidligere?
- Er du i dårligere humør?
- Virker din hverdag mere ustruktureret end tidligere?
- Synes du, at det er frustrerende, at du ikke kan gøre de ting, du plejer?
- Bekymrer du dig for at blive smittet eller smitte andre?
- Bekymrer du dig for fremtiden?

Hvis du kan nikke genkendende til noget af ovenstående, skal du huske dig selv på 3 vigtige ting:

1. Du har en helt normal reaktion på en yderst unormal situation. Mange andre har det, ligesom dig, også svært i denne periode, og det er både normalt og forståeligt.
2. Der er noget, du selv kan gøre for at øge din trivsel og komme godt igennem coronatiden.
3. Det skal nok blive godt igen. Vaccinen er kommet til Danmark, og samfundet bliver hele tiden klogere på behandling og håndtering af COVID-19.

Her er 3 gode råd til, hvad du selv kan gøre:



1. Hold kontakten med andre

Du har brug for at se og tale med andre mennesker, da samvær med venner giver os en følelse af at høre til og skaber mening i livet. Det er okay at ses med mennesker, du holder af, så længe du er opmærksom på de gældende retningslinjer for samvær. Spørg ind til hvordan andre har det og fortæl eventuelt også selv om, hvordan du har det. Det kan være godt at dele.

Hvis I mødes fysisk, bør I ses i mindre grupper og helst udenfor, og med de samme. Vær opmærksom på de gældende regler og retningslinjer fra myndighederne omkring forsamlinger. Hvis I ikke kan mødes fysisk, kan I holde kontakten og følge med i hinandens liv via telefon, videoopkald eller på sociale medier. Hvis I er flere, der skal samles, kan I gøre det online.

Hvis du har symptomer på COVID-19 eller har været nær kontakt til en, der er smittet, er det vigtigt, at du isolerer dig i en periode. Du kan stadig holde kontakten vedlige med din omgangskreds online, og det kan være vigtigt at tale med andre om, hvordan du har det under isolationen. Det giver også din omgangskreds mulighed for at vise omsorg over for dig og tilbyde hjælp til for eksempel indkøb, hvis du har behov for det.



2. Planlæg din hverdag

Det er en god idé at have en form for forudsigelighed og struktur i hverdagen. At passe skolen, arbejdet eller lignende rutiner i hverdagen sikrer, at du har noget at stå op til om morgenen. Det er godt for din trivsel. Hvis du ikke har faste rutiner, så lav en plan for din dag. Det er vigtigt, at du passer din søvn og står op og går i seng på nogenlunde samme tid, som du plejer. I din plan bør du afsætte tid til dit skolearbejde, dine hobbies og til at holde kontakten med dine venner, naboer og familie. Husk at afsætte tid til noget, der gør dig glad.



3. Brug både krop og hjerne

Du har brug for oplevelser, som er meningsfulde for dig, og som gør dig glad. Forsøg at fortsætte dine daglige aktiviteter, men tilpasset de restriktioner, der er. Det er for eksempel muligt at styrketræne udenfor, uden vægte, sammen med din træningsmakker eller at træne med dit hold, men via en online forbindelse. Du kan også tage ud i naturen, gå en tur i nærområdet med en ven eller løbe eller cykle en tur, så du får frisk luft og lys. Du kan blive inspireret af at læse en god bog eller lytte til en spændende podcast. Du kan også dyrke din fritidsinteresse eller kaste dig over noget nyt, du gerne vil lære.

Det kan for eksempel være at lære at spille på et instrument, lære at bage eller at strikke. Gode oplevelser kan give dig en pause fra bekymringer. Det er en god idé at begrænse det tidsrum, du ser eller læser nyheder i, og udvælg få pålidelige kilder, hvor du henter dine nyheder.

Til dig som er pårørende til unge

Familie – hvad kan I gøre?

- Som forældre til en ung har dit barn brug for, at I tilbringer tid sammen og at du interesserer dig for den unges interesser og hverdagstanker. Hold øje med om dit barn er ensom, trækker sig socialt eller generelt er i dårligt humør. Involver den unge i forslag til hvad I kan lave sammen i familien, eller giv for eksempel den unge ansvaret for madlavning, en hyggestund eller andre familieaktiviteter.
- Snak med dit barn om hvordan hun/han har det, da mange unge lider store afsavn ved for eksempel ikke at kunne være sammen med jævnaldrende i skolen eller på deres uddannelse og i fritiden. De kan også bekymre sig om COVID-19 og deres fremtid. Dit barns sociale behov i ungdomsperioden er et af de allervigtigste behov, fordi det er en tid, hvor relationer og sociale evner udvikles.
- Mind dit barn om de tre vigtige ting: At deres reaktioner er helt normale, at der er noget, de selv kan gøre for at komme godt igennem coronatiden, og at det nok skal blive godt igen.
- Støt barnet i at følge de tre gode råd: Planlæg hverdagen, brug både krop og hjerne og hold kontakten med andre.
- Hjælp dit barn med at sortere i den information, der for eksempel kommer fra nyhedsmedier og sociale medier for at undgå misinformation eller misforståelse. Støt barnet i at begrænse omfanget af læsning af nyheder og i at udvælge få pålidelige kilder, hvor nyhederne kan hentes fra.

Venner og klassekammerater – hvad kan I gøre?

- At være sammen med andre og at føle sig som en del af et fællesskab er vigtigt for vores trivsel. Som ven og klassekammerat skal du være opmærksom på dine klassekammeraters og venners humør. Send en besked eller tag kontakt til dem og foreslå også gerne noget, I kan lave sammen for eksempel at være fysisk aktive sammen udenfor, spille onlinespil eller se samme serie/film hver for sig. Vær opmærksom på gældende retningslinjer for socialt samvær.
- Lav faste ugentlige aftaler om at ses enten virtuelt, telefonisk eller fysisk med afstand til hinanden. Faste aftaler kan være en hjælp i en tid, hvor mange isolerer sig.

Uddannelsesinstitution – hvad kan I gøre?

- Hjemmeundervisning stiller store krav til elevens egen læring og kan betyde et mere isoleret studiemiljø. Derfor er det vigtigt, at I har meget kontakt med jeres elever. Det gælder særligt de unge, der isolerer sig mere end vanligt, eller som I ved kan være mere udsatte for at have det svært i denne tid. Aftal for eksempel daglige tjek-ind tider eller sørg for at facilitere gruppearbejde, hvor grupperne er givet på forhånd, så det sikres, at alle får mulighed for at bidrage og være en del af fællesskabet. Du kan også logge ind tidligere på onlinemøder inden undervisningen eller slutte undervisningen lidt tidligere, så der er rum til at snakke med dine elever.
- Snak om trivsel med jeres elever og inddrag dem i at finde på gode bud til at holde eller øge trivslen i klassen. For eksempel ved at lave online lektie/studiegrupper eller en fælles online godmorgen-rutine. Trivsel i studietiden er et vigtigt element, for at eleven kan tilegne sig ny viden, og generelt fungere i undervisningen.
- Elever der oplever ensomhed, stress og modløshed kan med fordel tilbydes samtale med studievejledere/trivselskoordinatorer.
- Hjælp eleverne med at sortere i den information, der for eksempel kommer fra nyhedsmedier og sociale medier for at undgå misinformation eller misforståelse. Støt eleverne i at begrænse omfanget af læsning af nyheder og i at udvælge få pålidelige kilder, hvor nyhederne kan hentes fra.



Husk, at du gør en forskel ved at passe på dig selv og andre

Kilde: Wellbeing in the age of COVID-19 (Happiness Research Institute, 2020). Ingen børn og unge skal stå uden for fællesskaber (Partnerskabet om udsatte børn og unge under COVID-19, 2020). Børn og unges mentale helbred (Vidensrådet for Forebyggelse, 2020).