

Unges trivsel mellem ungdomsuddannelse og ungdomsliv

Lika da Cruz, Center for Ungdomsforskning (CeFU), Aalborg Universitet

Sundhedsprofil Region Nordjylland: Hvordan har du det? Marts 2026



AALBORG
UNIVERSITET

cefu

Center for
Ungdomsforskning

cefu

Center for
Ungdomsforskning



efterskolerne



Højskolerne



KVUC

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



AALBORG
UNIVERSITET



Program

- Kort om forskningsprojektet, trivselsbegrebet og det nye begreb om trivselsarbejde
- Elevers oplevelser med og forståelser af trivsel i ungdomsuddannelse
- Centrale dimensioner i arbejdet med trivsel
- Tendenser i tiden der spiller ind på unges trivsel og trivselsarbejde



Trivselsarbejde mellem skole og ungdomsliv

*- Om at forstå og arbejde
med trivsel som en del af
skolens praksis*



Hvorfor mellem ungdomsuddannelse og ungdomsliv?

- Af de unge, der forlader grundskolen, søger ca. 72% mod gymnasiale uddannelser, mens ca. 19-20% søger en erhvervsuddannelse (UVM.dk).
- Ungdomsuddannelse er en af de mest centrale arenaer hvor ungdomslivet udspiller sig.



Hvorfor forske i trivsel og trivselsarbejde?

- Stor optagethed af trivsel og samtidig stor træthed.
- Trivsel som noget man aldrig kan lykkes med.
- Trivsel som noget der deler vandene blandt professionelle der arbejder med unge.
- Overvældende ekstraarbejde, som kommer til at hvile på den enkelte professionelle, og som skal ske ved siden af kerneopgaver.
- Uklarhed omkring hvad der menes med "trivsel".



Hvad vi mener med 'trivsel'

I dette projekt:

- Ikke den enkelte unge i mistrivsel i centrum, men fokus på professionelt trivselsarbejde i et praksisorienteret perspektiv
- Vi har anskuet trivsel som noget dynamisk, noget der gøres – ikke noget der 'bor i' eleverne
- I dette perspektiv eksisterer trivsel ikke som isoleret fænomen
- Trivsel kan fungere som en prisme, hvorigennem trivselsmæssige udfordringer og succeser bliver synlige



Hvad vi mener med 'trivselsarbejde'

Alt det arbejde der gøres for at skabe trivsel for og med eleverne

- Pædagogisk, organisatorisk, strategisk, politisk osv.
- Et ønske om at flytte fokus fra "hvordan står det til"
→ hen imod "hvad gør vi, og hvor kan vi justere"



Hvad bygger bogen på?

- 60 interesselilkendegivelser fra ungdomsuddannelser
- Udviklingsarbejde på 14 ungdomsuddannelser med 70 lærere
- Spørgeskemaundersøgelser gennemført blandt:
 - 1.116 elever på 14 ungdomsuddannelser,
 - 433 lærere på 20 ungdomsuddannelser,
 - 58 ledere på 20 ungdomsuddannelser.
- 13 gruppeinterviews med i alt 78 elever fra 11 ungdomsuddannelser.
- 12 kvalitative interviews med 29 lærere på ni ungdomsuddannelser.
- 12 observationsbesøg på ni ungdomsuddannelser.
- Tre workshops med i alt 60 elever fra tre forskellige ungdomsuddannelser.



Nu bevæger vi os helt tæt på **elevernes** oplevelser med og forståelse af trivsel i skolen

Baseret på 13 gruppeinterviews med i alt 78 elever fra 11 ungdomsuddannelser.



Oplevelser med og forståelser af trivsel i skolen

Eleverne

- Relationer i klassen
- Tryghed
- Blive set, hørt og anerkendt
- Faglig mestring
- Inddragelse
- Tilhør



Model A.3: Trivselsmodellen – dimensioner i elevernes trivselsforståelser (s. 62)

1. At have gode relationer i klassen

"Især nu glæder jeg mig rigtig meget til at tage i skole. Og det er, fordi at jeg går i den klasse, som jeg gør, hvor der er et helt vildt godt sammenhold." (Elev, STX)

- Klassen har et godt sammenhold.
- At have tættere venner i skolen, som de kan læne sig op ad – både på gode og dårlige dage.

2. At føle sig tryk i klassen

"Det (at række hånden op i timen) turde jeg overhovedet ikke i den anden klasse, fordi der kunne jeg godt sidde med denne fornemmelse af, at hvis jeg sagde et eller andet, så ville folk grine." (Elev, STX)

- Der er en god stemning i klassen.
- Man i klassen behandler hinanden med respekt.
- Turde række hånden op og sige noget i klassen uden frygt for at blive udstillet af elever eller af læreren.

3. At blive set, hørt og anerkendt af læreren

"Hvis hun [læreren] stiller et spørgsmål, og svaret er rødt, og man svarer blå, så kan hun alligevel få det til at lyde, som om man nogenlunde ikke er en fed idiot ... Men så har vi en anden lærer, hvor at hvis svaret er blå, og man svarer blå, så får han det alligevel til at lyde, som om man er en fed idiot." (Elev, HF)

- Læreren ser dem og kender dem lidt som mennesker.
- Det opleves trygt at lave fejl.
- Læreren er let at gå til.
- De bliver lyttet til, når noget fylder.

4. At kunne følge med fagligt

"Altså at man ligesom har en fornemmelse af, at man også er med fagligt i forhold til fagene, altså at man ikke hver time er et stort spørgsmålstejn for det, der ligesom bliver sagt." (Elev, HHX)

- Så de kan følge med i timerne og man ikke føler sig hægtet af.
- Så faglige huller eller usikkerheder ikke vokser sig store eller bliver pinlige.
- Undervisningen er både genkendelig og varieret, så man kan være med og holde fokus.

5. At blive inddraget

"De gode lærere skaber et klasserum, hvor eleverne bliver set og hørt og har indflydelse. (...) Og at der er plads til, at det hele ikke skal køre efter læreplanen, men at vi også skal få en smule indflydelse på, hvordan vi bliver undervist."
(Elev, STX)

- De kan påvirke måden, der arbejdes på.
- Der er plads til at sige, hvad man mener.
- Deres synspunkter tæller i praksis.

6. At høre til i skolefællesskabet

"Det gør et eller andet for dynamikken på hele skolen, føler jeg. Det der med, at man har nogen at sige hej til, eller at man kender nogen, som kender nogen, som man også kan sige hej til, fordi man har været til et eller andet sammen. Det, føler jeg også, er ret vigtigt."
(Elev, STX)

- Skolen er et sted, hvor der er rart at være.
- Kende elever i andre klasser, hold eller årgange.
- Eleverne tager del i skolens traditioner og arrangementer.

Overordnet om elevperspektiver på trivsel

Eleverne beskriver **trivsel som noget konkret og hverdagsnært** i egne fortællinger.

Trivsel som **noget, der mærkes i det daglige:**
Relationer, aktiviteter og rammer i skolen.



Centrale **dimensioner** af trivsel



Centrale dimensioner i trivsel

Tilhør

- At høre til i fællesskaber
- Brede fællesskaber såvel som nære relationer

Betydningsfuldhed

- At blive set og taget alvorligt
- Reel stemme og deltagelse

Mestring

- At opleve at lykkes
- Faglig nysgerrighed, motivation og præstation

Tryghed

- At turde deltage
- Relationer med professionelle
- At kunne begå sig i velkendte rammer

Tilhør
Betydningsfuldhed
Mestring
Tryghed



Hvordan kan man bruge modellen i trivselsarbejdet?

Som baggrundstæppe til at nuancere forståelsen af, hvilken trivselsforståelse man taler ud fra eller arbejder med.

Til at blive klar på, hvad man konkret forsøger at opnå, når et tiltag udvikles, justeres eller afprøves.

Tilhør
Betydningsfuldhed
Mestring
Tryghed



Tendenser i tiden som skubber til **trivselsarbejde**



Tendenser i tiden – den samfundsmæssige kontekst

Trivselsforståelser og trivselsarbejde bliver til i ungdomslivets arenaer, men også i samspil med **bredere tendenser** i samfundet.

Særligt synligt er i relation til:

- Kampen om de unges/elevernes tid
- Fællesskabsforståelser der brydes
- Psykologisering der fylder og former



Kampen om de unges tid

Vi ser en dobbeltbevægelse indenfor ungdomsforskningen i forhold til unges tid:

Eleverne oplever at have **alt for travlt**

- Alt kalder – et **pres på tiden**.
- Omfattende og døgnåbne sociale **positioneringsprocesser**. Elevernes sociale liv er for mange livgivende, men også krævende og udmattende

Lærerne, lederne og de professionelle oplever eleverne som **uengagerede**

- 'Lade op' og 'trække sig' er udbredte **trivselsstrategier** – headset i bussen, shoppe i timen, game osv. Eleverne passer på deres mentale ressourcer.

Konsekvens:

Presset på tiden betyder, at elevernes forsøg på at skabe mental balance udfordrer engagement, deltagelse og fællesskaber.



Fællesskabsforståelser der brydes

Vi ser en dobbeltbevægelse indenfor ungdomsforskningen:

- Unge søger generelt mod **brede ungdomskulturelle fællesskaber** (synlighed i en ungdomskulturel offentlighed).
- Nu ser vi en intensiveret søgen efter **selvvalgte fællesskaber med ligesindede**, hvor man oplever sig spejlet og forstået – og hvor fællesskabet har karakter af et tryghedsskabende *safe space*.

Konsekvens:

Skolen som arena for både ungdomskulturelle fællesskaber og dannelsesfællesskaber synes ikke at ske 'af sig selv'.



Psykologisering fylder og former

- Et **øget fokus på trivsel** – og enkelte elevers oplevelser af at være i skolen.
- Følelsesmæssige aspekter af det at være ung og i uddannelse **på dagsordenen** på tværs af institutioner, kommuner, regioner og samfundsplan.

Konsekvenser:

- Vi ser at unge rækker ud og italesætter trivselsrelaterede udfordringer på nye måder.
- Åbner muligheder for nye forbindelser og måder at arbejde med trivsel.
- Det kan medføre øget selvintrospektion.
- Kan udfordre skolen som en kollektiv organisering.



**Lad os til slut vende tilbage til nogle
af hovedpointerne**



- **Trivselsarbejde handler ikke bare om noget 'inde i de unge'** – men også om deres møder med andre, med institutioner og med samfundet.
- **Trivselsbegrebet som et prisme** til at udvikle og fortolke praksis – ikke som et mål i sig selv eller et spørgsmål, der alene handler om den enkelte elevs velbefindende
- Det er afgørende, at **skabe og vedligeholde institutionelle fællesskaber og tryghed** i en tid, hvor de ikke opstår af sig selv, men kræver aktivt pædagogisk, organisatorisk og strategisk arbejde og gode vilkår

Tak for i dag!

Følg med i vores arbejde:

**Deltag på vores
uddannelse i anvendt
ungdomsforskning**

**Gå på opdagelse i
vores forskning og
publikationer**

**Bliv medlem af
Foreningen Center for
Ungdomsforskning**

Læs mere på www.cefu.dk

