

P3 MISSIONEN

TOPMØDE



P3 Missionen: Hvad gør dig glad?

Det er ikke tilfældigt, at P3 Missionen har inviteret til topmøde om unges mentale trivsel tirsdag den 10. oktober. WHO har udnævnt dagen til årlig World Mental Health Day, og det er derfor det helt rette tidspunkt at gøre status på de mange initiativer, som 'P3 Missionen: Hvad gør dig glad?' sammen med Ebbefos Fonden, Østifterne og eksterne samarbejdspartnere siden årsskiftet har sat i gang for at undersøge, hvordan vi kan styrke unges mentale trivsel.

At danske unges mentale trivsel er udfordret, stod klart i Den Nationale Sundhedsprofil 2021 fra foråret 2022:

Den mentale trivsel hos unge var blevet markant værre. Hver tredje kvinde mellem 16 og 24 år havde lav mental trivsel, og også markant flere unge mænd oplevede dårligere trivsel. Eksperter var bekymrede, og emnet blev centralt, da danskerne skulle til Folketingsvalg et halvt år senere. Årsagerne til unges mistrivsel blev debatteret. Det samme gjorde, hvordan der kunne sikres bedre hjælp til unge, der var hårdt ramt. Til gengæld blev der talt mindre om, hvordan vi kan sikre bedre rammer for ungdomslivet og have mere fokus på at fremme den mentale sundhed, frem for at symptombehandle.



FOTO: DR



FOTO: DR

Hos P3 var vi derfor ikke i tvivl om, at vores første P3 Mission skulle sætte fokus på unges mentale trivsel med det udgangspunkt hverken at ville sygeliggøre unge eller negligere deres mistrivsel.

Vi ville gå konstruktivt og undersøgende til værks med to formål: At sætte initiativer i gang, der kan gøre en positiv forskel for unges mentale trivsel, og at indsamle bud fra et bredt udsnit af unge på, hvad der skal være mere af, for at de får det bedre eller bedre kan tackle tegn på mistrivsel. Frem for at diskutere, hvorfor mistrivsel stiger blandt unge,

ville vi undersøge, hvordan vi øger trivselen. Derfor kaldte vi missionen i 2023 for 'P3 Missionen: Hvad gør dig glad?'.

P3 Missionen er et årligt tilbagevendende projekt fra DR's P3 med forskellige emner i fokus, men med samme ambition: *'sammen gør vi noget ved det, nogen burde gøre noget ved'*. Ordet *'sammen'* er vigtigt. Hos P3 er vi fuldt bevidste om, at der er brug for initiativer og samarbejde med eksterne partnere og unge selv, hvis vi for alvor skal give unge en tydelig stemme på en måde, der gør en reel forskel.



P3 Missionen 2023 blev mødt af stor opbakning. Talrige organisationer, talspersoner og eksperter har budt ind med initiativer, samarbejde og rådgivning op til og undervejs i P3 Missionen. En helt særlig opbakning og støtte til P3 Missionen kom fra Ebbefos Fonden og Østifterne.



P3 har med P3 Missionen ønsket at give hele Danmarks ungdomsgeneration en stemme og sætte en positiv bevægelse i gang til fordel for unges mentale trivsel. Resultaterne af missionens initiativer og dialog med unge gives nu videre til politikere, foreninger og eksperter, så de også kan blive klogere på, hvad unge selv mener, at der skal til. Derfor skal dagens topmøde bidrage til en overlevering af vores erfaring, viden og indsamlede svar fra unge med ønsket om, at initiativerne i 'P3 Missionen: Hvad gør dig glad?' vil leve videre og gøre en forskel for landets unge.



Produceret i samarbejde med Ebbefos Fonden og Østifterne

... står der skrevet, hvor end P3 Missionen har været ude i landet. For P3 har ikke været ene om denne mission. Elevorganisationer, rådgivende organisationer, eksperter, festivaler og i særdeleshed hundredvis af unge har arbejdet med. Ikke mindst har de to fonde, Ebbefos Fonden og Østifterne, gennem hele året været med inde i maskinrummet og bidraget med netværk, viden og fondsmidler til indsatser, der for alvor kunne få P3 Missionens ambitioner ud at leve i hele landet.

"Ebbefos Fonden er sat i verden for at udgøre et modtræk til mistrivsel. Vi ser det som en fantastisk mulighed at kunne indgå i et stærkt og ambitiøst partnerskab om P3 Missionen, hvor de unge mødes og inddrages på nye måder, og der genereres ny viden, som igen skal bruges til at skabe synlige og mærkbare forandringer" sagde Illa Westrup Stephensen, direktør i Ebbefos Fonden, da fondenes støtte til P3 Missionen blev offentliggjort i marts 2023.

Projektchef i Østifterne, Laura Thatt uddybede ved samme lejlighed, hvorfor det er vigtigt at give unge en stemme i debatten om mistrivsel:

"Der er ingen bedre til at beskrive, hvordan de unge har det, end de unge selv. P3 Missionen vil på en konstruktiv og positiv måde skabe et rum med plads til, at de unge kan udtrykke sig, så vi kan forstå og tage livtag med mistrivslsen. Det stemmer overens med Østifternes generelle formål om at være katalysator bag sociale og forebyggende indsatser, der skaber ringe i vandet."

Fondene bag

Ebbefos Fonden er stiftet i 2021. Fondens mission er at være et modtræk til mistrivsel. Visionen er et samfund, hvor alle trives og har mulighed for at udvikle sig og indgå i positive fællesskaber.

Læs mere på

<https://ebbefosfonden.dk>

Østifterne er en uddelende forening med et almennyttigt formål. Foreningen arbejder med at sætte omtanke på dagsordenen og har særligt fokus på sociale og forebyggende indsatser, til gavn for det samfund vi alle sammen er en del af.

Læs mere på

<https://www.oestifterne.dk/>

Januar

Go' Morgen P3s værter og flere af lytterne levede i hele januar efter ABC-modellen, som har spillet en gennemgående rolle i 'P3 Missionen: Hvad gør dig glad?'. ABC-modellen anbefaler dig at gøre tre ting hver dag, som fremmer din mentale sundhed: Gør noget aktivt, gør noget sammen med andre og gør noget meningsfuldt.

Maj

P3 Missionen skabte med projektet 'Hyg & Byg' bedre fysiske rammer for nye gadeidræts-fællesskaber til unge flere steder i landet sammen med organisationen Game.

Marts

Brændende vokslsly-figurer blev opstillet fem steder i landet for at vise den ultimative konsekvens af unge i mistrivsel; udbrændte unge.

Med Operation Ha' det godt satte P3 Missionen trivsel på skoleskemaet på flere af landets ungdomsuddannelser for en dag. I løbet af dagen kom der over 100 bud fra elever på, hvad klassen, skolen og samfundet kan gøre for at øge unges trivsel.

P3 Missionen var på

Gamebox i Herning for at snakke om god gamerstil med unge i gaming-verdenens online-fællesskaber og få deres bud på, hvordan man kan forbedre trivslen dér.

2023

April

På den store onsdagssnegle-dag satte P3 Missionen fokus på, hvor meget mikrohandlinger betyder for vores mentale trivsel og belønnede de bedste med bagværk.

Maj til september

P3 Missionen var på landsdækkende bustur til 23 forskellige begivenheder i det danske sommerland for at møde unge, skabe et pusterum til dem med talks og meditation og indsamle deres bud på, hvad der giver dem god trivsel.

Februar

P3 Missionen og DUF inviterede til Ungesamling i Koncerthuset, hvor 200 unge i alderen 15-24 år brugte en eftermiddag på at formulere bud på, hvad der kan styrke deres mentale trivsel.

Juni

P3-programmer kæmpede igennem en uge for at få tre af elevernes egne forslag fra Operation Ha' det godt gennemført.

Statsministeren X P3 Missionen: På Folkemødet på Bornholm satte P3 Missionen statsminister Mette Frederiksen (S) stævne, hvor hun sammen med FGU-talsperson Thais Redder og daværende formand for Dansk Psykolog Forening Eva Secher Mathiasen debatterede, hvad der skal til for at styrke unges mentale trivsel.

August

Med temaet 'En ny start' heppede P3 igennem to uger på alle unge, der skulle begynde på noget nyt. Flertalsmisforståelser blev aflivet og gode råd blev givet til, hvordan du ikke lader dig overmande af opfattelsen af, at alle andre har mere styr på det end dig. For det har de ikke.

Med ambitionen om at få unges input til 'Go' gamerstil' besøgte P3 Missionen esportslinjer på Fyn, Lolland og Nordjylland med P3's brugerinddragelsesteam.

Oktober

I uge 40 satte P3 Missionen **fokus på forældrenes rolle i unges mentale trivsel**, hvor flere af DR's radioprogrammer blandt andet indhentede gode råd fra brugerne.

Juli

Hver dag i tre uger koblede 'Flash dit fællesskab' i radioprogrammet 'Kaninhullet' unge, som manglede et fællesskab med fællesskaber, der havde plads til flere. Det kendte "festen og gæsten"-format i nye fællesskabsklæder førte til mange nye bekendtskaber.

P3 Missionens Topmøde om unges mentale trivsel

P3 Missionens topmøde runder årets initiativer af. Topmødet samler op på P3 Missionens mange indsatser og dialog med unge og sætter eksperter, politikere og unge stævne til talks om, hvad vi i fællesskab gør herfra for at styrke unges mentale trivsel.

September

P3 Missionen præsenterede på Industripolitisk Årsmøde 2023, hvor toppen af DI og CO-Industri deltog, 10 anbefalinger ud fra unges udsagn om den gode start på arbejdslivet.

DGI inviterede til åben træningsaften sammen med P3 Missionen for at motivere flere unge til at begynde i træningsfællesskaber – også bare for hyggens skyld. De 63 begivenheder over hele landet bød på alt fra hyggespring til powercricket – flere steder med pizza til dessert.

Temaer på P3 Missionens Topmøde

UNGE PÅ VEJ

"Jeg ved godt, vi alle skal ud at poste penge i arbejdsmarkedet, så vi kan betale vores skat, og vores samfund kan fungere. Men giv os nu tiden til, at vi kan få lov til at gøre de ting, vi har lyst til. For vi skal nok bidrage til vores samfund og betale vores uddannelse tilbage."

Karoline, 23 år

"Det dér spørgsmål, "Hvad skal du nu?", det skal bare ud af ordbogen."

Amalie, 22 år

"Det er lidt sådan en følelse, man står med lige nu, i det her sabbatår; at du skal vælge et megafedt job, du skal vælge et megafedt studie, og du kan bare ikke gøre det om."

Victoria, 22 år

"Hvis man nu får lidt kritik, både fra chefen og måske også fra sine medarbejdere og kollegaer, som godt kan ramme hårdt mentalt nogle gange, når man sidder derhjemme og lige har tænkt over arbejdsdagen."

Jens, 19 år

"Jeg ved ikke, hvad jeg skal efter sommer. Men det er egentlig på en ret fed måde, fordi der er sgu mange ting, jeg ikke lige ved, hvilken rækkefølge, de skal være i."

Ingrid, 27 år

"Hvis jeg får et lavere tal, end jeg egentlig havde følt, jeg havde præsteret med, så føler man, at det går ind i hjertet, at det bliver ens personlighed."

Bertram, 18 år

Hvis du hver aften inden sengetid gennemgår, hvordan du har præsteret som elev, som ungarbejder, som søn eller datter, som ven, vil du... nok indimellem have svært ved at sove.

Unge fortæller P3 Missionen, at de ofte føler sig pressede fra flere sider. Også dér, hvor de egentlig skal have plads til bare at være unge, at vokse, begå fejl og udvikle sig. P3 Missionen har derfor med en række indsatser sat fokus på, hvordan unge selv, skolen, arbejdspladsen og hjemmet kan skabe bedre rammer for unges udvikling. Det har vi gjort med afsæt i at udbrede brugbar viden om mental sundhedsfremme og skabe dialog om, hvordan vi forbedrer rammerne i ungelivet, så pres og forventninger fra flere sider fylder mindre.

Forebyggelse af dårlig trivsel: ABC-modellen

Act, Belong, Commit. Eller gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt. Helst hver dag. Dét skulle ifølge ABC for mental sundhed, der holder til på Institut for Psykologi på Københavns Universitet, styrke og forbedre vores mentale sundhed. Radioprogrammet Go' Morgen P3 skød P3 Missionen i gang 1. januar 2023, da de tre værter satte sig for at leve efter ABC-modellen hver dag i januar. Det kom der gode resultater og aha-oplevelser ud af for både værter og lyttere. Elever fra Grundtvig Højskolen i Nordsjælland og fra Nordjyllands Landbrugsskole var med på eksperimentet og meldte om bedre mental trivsel. Du kan få mere information om ABC for mental sundhed på <https://psy.ku.dk/abc/>.

Operation Ha' det godt

Den 9. marts 2023 blev trivsel sat på skoleskemaet, da elever på mere end 50 af landets ungdomsuddannelser brugte formiddagen på at blive introduceret til ABC for mental sundhed og at drøfte, hvad der kan skabe bedre trivsel hos unge.

Operation Ha' det godt blev til på initiativ af P3 Missionen i tæt samarbejde med ungdomsuddannelsernes skoleledelsesorganisationer og elevorganisationer samt rådgivnings-

organisationerne Headspace, Ungdommens Røde Kors, GirlTalk og ABC for Mental Sundhed.

Resultatet blev mere end 100 bud fra eleverne på, hvad klassen, skolen og samfundet kan gøre for at øge trivsel hos unge. Buddene lød blandt andet på: Mere tid til at tale om mental trivsel i skoletiden, tid til en ugentlig klassens time, mindre fokus på karakterer, bedre fællesarealer, flere fællesaktiviteter på skolerne, hilsepligt i klasserne, huske at spørge til andres velbefindende, bedre mad i kantinen, kortere skoledage, introduktion til voksenlivet på skoleskemaet, flere faglige udflugter og

mere kreativ undervisning. Du kan se elevernes bud på, hvad klassen, skolen og samfundet kan gøre for at styrke unges trivsel på dr.dk/p3missionen.

Tre af de mange bud blev genstand for en intern konkurrence mellem tre P3-radioprogrammer, der i juni kæmpe- de ihærdigt for at få indført hhv. hilsepligt i skolen (så alle siger godmorgen til alle) og overlevelsesfag til voksenlivet på skoleskemaet samt helt konkret af skaffe et poolbord til FGU Sønderjylland. Sidstnævnte endte med at få sit længe savnede poolbord, Sorø Privatskole indførte overlevelsesfaget som valgfag fra april 2024 og Go' Mor-



gen P3 fik gennem magtfulde mennesker såsom bødekaskeformanden, svenden og tandlægeklinik-ejeren indført hilsepligt på flere arbejdspladser.

En god start på arbejdslivet

Mange stifter bekendtskab med arbejdsmarkedet for første gang i 15-24-års alderen, og det er vitalt med en god start. Mødet med arbejdsmarkedet på fuld tid eller som fritidsjob er en faktor i unges trivsel. Oplevelsen af umiddelbar anerkendelse eller kritik er anderledes end i uddannelsen, og arbejdslivet er en arena, hvor magtrelationerne er nye og kan være svære at navigere i.

P3 Missionen har derfor haft en ambition om at gøre virksomhedsledere i Danmark opmærksom på 'best practice' og lade unge selv sætte ord på, hvad der skal til for, at de trives i deres første job. P3 Missionen har interviewet et bredt udsnit af danske unge, der fra mange forskellige hjørner af arbejdslivet peger på de samme drivere for trivsel. Deres pointer blev afleveret til DI - Dansk Industris og CO-industris Industripolitisk Årskonference 2023 i Industriens Hus 4. september 2023, hvor toppen af både arbejdsgiveres og arbejdstagernes organisationer kvitterede for unges input og tog dem med sig i det fælles arbejde med at give unge en god start på arbejdsmarkedet.

Unge vil gerne:

- have en **klar rolle og et tydeligt ansvar**. De vil gerne levere til fællesskabet og føle at deres bidrag er væsentligt for det samlede resultat.
- **støttes i deres udvikling** og guides til at blive bedre.
- **tilgives**, hvis – eller rettere når – de begår fejl. Det giver tryghed at vide, at de ikke bliver skældt ud eller ekskluderet, hvis de begår fejl.
- have **gode rollemodeller**, som kan vise vejen – og de vil gerne selv være rollemodeller.
- **følge vennerne**, både når det kommer til valg af uddannelsesretning og karrierevej. Frygt for eksklusion kan styre de unge i beslutningsarbejdet.
- **have et arbejde**. Det giver dem selvtillid at kunne skaffe det, de har brug for, selv. Og en tidlig introduktion til arbejdsmarkedet ruster dem.
- have at 'de voksne' **stopper med at spørge "hvad skal du så nu?"**. Der findes ikke en lige vej gennem livet og 'fremdriftsspørgsmål' stresser.

De vigtige voksne

Hjemmets fællesskab er en faktor i unges trivsel. Men for mange forældre er det en balancegang at tale med deres store børn om mental trivsel. Går det godt, lykkes det at tilbyde et rum, hvor unge kan slappe af, være sig selv



FOTO: DR

og vende deres udfordringer. Går det skidt, bidrager de ofte velmente ord til, at unge oplever et pres, blandt andet i forhold til studie- og livsvalg.

P3 Missionen har samlet en lang række organisationer og eksperter for at komme med bud på, hvordan man bedst styrker samtalen mellem unge og deres forældre.

Dette arbejde har kredset om vigtigheden af at forstå unge, at lytte og at undgå at komme med fastlåste løsninger – eller at forsøge at opfatte den unge som en version 2.0 af sig selv. I uge 40 satte P3 Missionen fokus på forældrenes rolle. En stor Epinion-undersøgelse kortlagde, at de danske forældre og unge er opmærksomme på, hvor vigtig dialog om mental trivsel er. Næsten halvdelen af de unge ønsker at blive bedre til at tale

med deres forældre om, hvordan de har det, mens seks ud af ti forældre gerne vil blive bedre til at tage snakken med deres børn/unge.

Undersøgelsen afdækkede også, hvad de voksne og de unge ser som de største barrierer i forhold til den gode samtale. Gennem hele ugen indhentede Formiddagen på P4 gode råd fra forældre og eksperter. Podcasten 'Forældremødet', som ligger i DR Lyd, foldede desuden tematikken ud.

Som en del af initiativet vil et nyt samtalekoncept oven på de indhøstede erfaringer og viden i uge 40 efterfølgerne blive testet. Et koncept som i samarbejde med organisationerne på området kan spredes ud og gøre samtalerne ved landets spiseborde til et aktiv i unges liv.

UNGE I FÆLLESSKABER

"Et godt fællesskab for mig er et sted, hvor man føler, at man kan være sig selv og føle sig forstået og ikke skal lade som om, at man er noget, eller skal have en facade på."

Hanan, 22 år

"Det er bare det fede med fællesskabet. Det er sådan et sted, man kan være uden at have forældre, der siger, gør lige det, gør lige det."

Jannick, 15 år

"Jeg lever af mine venner nærmest, føler jeg. De gør mig glad, og de gør mig til den, jeg er."

Rasmus, 21 år

"Der er forskel på at skulle være alene fredag aften og søndag aften."

Johanne, 24 år

Vi har alle brug for at føle, at vi hører til et sted. Det er afgørende for vores mentale trivsel.

Når P3 Missionen har spurgt unge, er det tydeligt, at fællesskaber og sociale relationer spiller en meget vigtig rolle for deres trivsel. Både de nære venskaber, interessefællesskaberne om en sport og de helt store fællesskaber på en højskole. Men unge kan også føle sig ensomme i især de helt store fællesskaber, og behovet for hele tiden at være med og på går ud over mange unges alenetid.

Flere unge giver udtryk for, at de godt ved, at det er sundt at være alene en gang imellem, men at de ikke altid nyder det, fordi de er bange for at gå glip af noget. Fordi fællesskabet er vigtigt for unges trivsel, har P3 Missionen sat fokus på at skabe mere af det, der bringer os sammen, og på at vise, at fællesskaber kan være mange ting, hvad end de udspiller sig på asfalt, bag skærmen eller på atletikbanen.

Hyg & Byg

En streetfodbolddbane i Brøndby Strand, en skaterbane i Humlebæk og et fristed i Faaborg er blandt de faciliteter, som radioprogrammet "Påstand mod påstand" byggede i maj for at skabe nye fællesskaber til unge.

Lytterne bød ind med samlingssteder, der kunne bruge en kærlig hånd, og gadeidrætsorganisationen GAME stod klar med en masse kærlige hænder. "Hyg & Byg" førte i Brøndby Strand til en streetfodbolddbane, hvor GAME nu håber på at oprette ugentlig, gratis gadeidræt ledet af lokale unge. Humlebæk fik ikke blot en nyrenoveret skaterbane, men dannede efterfølgende en skaterforening, der har samlet mange unge i lokalområdet omkring banen, og som nu har fået bevilliget en halv million kroner fra kommunen.

DGI

Hvis man ikke har gået til hækkeløb i barndommen, kan det kræve lidt mod at springe ud som hækkeløber i teenageårene. Ikke desto mindre er træningsfællesskaber tit gode for både kroppen, hovedet og den mentale trivsel. Derfor tilbød DGI sammen med P3 Missionen i september gratis deltagelse på 63 såkaldte 'hyggehold' for unge over hele landet. Begivenhederne spændte fra landevejscykling og grill i Kolding til floorball og lokal chokolade



GAME

LEGENDARY LIL
LIVE
GAZ

Game

Game

i Rønne, og formålet var at åbne de etablerede sportsforeninger op for flere unge – også dem, der ikke har lyst til at dyrke sport på eliteniveau, men gerne vil være med for legen og for fællesskabets skyld.

Go' gamerstil

Til festivalen Gamebox spurgte P3 Missionen ind til de fællesskaber, som opstår blandt mange unge, mens de sidder i hver deres gamerstol. 150 unge satte ord på onlinelivets fordele og ulemper.

For selvom gaming kan byde på verbale aggressioner og sexismen, fortalte gamerne også om venskaber på tværs af landegrænser og gensidig passion. Gaming danner rammen om et forum, hvor unge lærer at samarbejde og kommunikere, men er også et sted med en hård tone og destruktive kommentarer. P3 Missionen tog udsagnene fra Gamebox med ud på tre e-sportslinjer, hvor eleverne formulerede løsningsforslag til, hvordan man kan forbedre tonen i onlinefællesskaber.

Det førte til både nære løsningsbud, der handler om at tage en pause en gang imellem, at slå chatten fra og at være mere opmuntrende i sit sprog til mere strukturelle løsningsbud som for eksempel, at ens spilkonto skal knyttes op med MitID og at give undervisning i gamingadfærd på skolerne. Alle løs-

ningsforslagene bliver præsenteret for relevante aktører på området i efteråret 2023.

Mikrohandlinger

Forskning viser, at det er godt for din mentale trivsel at gøre såkaldte mikrohandlinger for andre. Men er vi gode nok til at huske dem i hverdagen og gøre noget godt for både os selv og hinanden? 26. april fejrede P3 Missionen de små handlinger, der kan gøre en stor forskel, med kanelsnegle.

Forud for dagen havde brugerne og lytterne kunne nominere deres venner, som var gode til mikrohandlinger. Og én af de venner blev belønnet med en særligt stor kanelsnegl, som P3 fragtede gennem landet, hvor lyttere og brugere dagen igennem kunne følge kanelsneglens færd og blive klogere på mikrohandlingernes fordele imens. Endestationen var hos Josefine i Aarhus, der fik kanelsneglen som tak for, at hun en grå søndag havde taget trappevasken for sin tømmermandsramte roomie. En lille handling med en stor effekt for både Josefine og veninden.

UNGE MED INDFLYDELSE

"Jeg drømmer bare om, at ikke skulle passe ned i samfundets kasser, om at blive taget alvorligt og bare få lov til at være mig."

Anna, 20 år

"Det er jo rart, når man kan mærke, at man føler sig set af nogen eller man kan mærke, at nogen er oprigtigt interesseret."

Ella, 21 år

"Man skal lytte til de unge..... Fordi der er simpelthen så mange, der har så mange gode svar og så mange idéer til, hvad man kan gøre. Og altså, unge er vejen frem. Det er vores fremtid. Det er dem, hvad vi skal bygge op, for at vi får en rigtig god fremtid."

CeCe, 21 år

P3 har med P3 Missionen ønsket at give hele Danmarks ungdomsgeneration en stemme. Og P3 Missionen er lykkedes med at lade rigtig mange unge komme til orde. I skrivende stund er 659 unge blevet interviewet på P3 Missionens bustur rundt i landet.

Dertil kommer de mange skoleelever, som har delt deres tanker til "Operation Ha' Det Godt". Det har været P3 Missionens gennemgående ambition at tale med unge og ikke om dem. At høre ungdommens bud på de gode rammer for et ungeliv og give dem en mulighed for at få de bud blæst ud af nogle kæmpestore højtalere til indflydelsesrige aktører. Samtalen er blevet åbnet ud fra et meget simpelt spørgsmål, som er blevet gentaget over hele landet: "Hvad gør dig glad?".

P3 Missions-bussen på turné

23 begivenheder har fra maj til september haft besøg af en stor, grøn bus og dennes strandstole, tæpper og hørebøffer med meditationsmusik. Fra Wonderfestiwall på Bornholm til Kulturmødet på Mors, fra ringridning i Sønderborg til ungdomscamp i Rungsted har bussen skabt et pusterum med musikquizzes og talks.

Med sig har den også haft en masse postkort klar til at blive udfyldt med svar på spørgsmålet "Hvad gør dig glad?". Og to VJs har spurgt over 659 unge om selvsamme spørgsmål over hele landet.

P3 Missionens ungesvar bliver til forskningsprojekt

Det er sundt at tænke over, hvad der gør én godt, men det er nu ikke kun derfor, at vi har stillet det spørgsmål til så mange unge i løbet af 2023. De 659 interviews med unge, som P3 Missionen har gennemført, bliver nu overdraget til Center for Ungdomsforskning (CeFU) ved Aalborg Universitet. Her vil centerets forskere med afsæt i materialet, bringe unges stemmer i dialog med ungdomsforskningen. Formålet er at styrke og løfte unges bud på gode ungdomsliv, der kan være med til at udvikle bedre rammer og kulturer omkring ungdomslivet. Center for Ungdomsforskning går til projektet

P3 Missions turplan



med den indgangsvinkel, at unges identiteter og fremtidsperspektiver bliver til i et samspil med de offentlige diskussioner, og at unge har krav på at tage del i og blive hørt i diskussionerne. Der er derfor brug for, at vi indimellem vender os mod positive og opbyggelige spørgsmål om, hvad der skaber trivsel, og hvad der bidrager til gode ungdomsliv. Og på måder, der tager afsæt i unges egne perspektiver og seismografiske bud på, hvad der udgør et godt ungdomsliv i dag.

”Unge mistrovisel er et vildt problem. Men vi har også brug for et andet blik på det. En del af arbejdet med mistrovisel er at kigge på trivsel,” siger Niels Ulrik Sørensen, der er professor ved Center for Ungdomsforskning.

Han er begejstret for de mange ungesvar, som P3 Missionen har indsamlet: ”Det er skidegode fortællinger. De unge er midt i en pause, en parentes. De er sammen med deres venner, de hører musik, de drikker, de holder sommerferie. De drømmer! Det åbner for nogle fortællinger om ungdomslivet, der rækker ud over fortællingen om præstationsorienterede unge, der fylder så meget i disse år.”

Resultatet af forskningsprojektet Seismograferne bliver offentliggjort i løbet af marts 2024.

P3 Missionens Topmøde 10. oktober 2023

Topmødet den 10. oktober er en del af ambitionen om at give unge en stemme og bringe unges budskaber videre. Til topmødet er inviteret dem, der kan inspirere og foreslå, og dem, der beslutter og igangsætter. Sådan vil P3 Missionen gerne give bolden videre til beslutningstagere og organisationer med indflydelse på rammerne for ungdomslivet. Det sker med håbet om, at de mange erfaringer, ndsigter og indsatser, som P3 Missionen har bragt med sig, vil medvirke til et fortsat fokus i samfundet på at styrke de gode rammer for et ungdomsliv i trivsel.



P3 Missionen er kommet for at blive

P3 Missionen har i 2023 sat fuldt fokus på unges mentale trivsel, og vi har sammen med eksterne samarbejdspartnere sat nye initiativer i gang, som både har sikret nye fællesskaber til unge og et øget fokus på trivsel på ungdomsuddannelserne. Samtidig har vi lyttet til unges egne bud på, hvad der giver et godt ungdomsliv og sikret, at deres svar bliver til et forskningsprojekt, der dykker yderligere ned i emnet. Hvis du vil vide mere om de mange indsatser i 'P3 Missionen: Hvad gør dig glad?' kan du gå ind på dr.dk/p3missionen.

Samme sted kan du også følge med i, hvad næste P3 Missionen kaster sig over. For i 2024 retter P3 blikket mod en anden relevant tematik i ungelivet med en ny P3 Mission, som du kan følge på dr.dk/p3missionen. Det er ambitionen, at P3 Missionen bliver en årligt tilbagevendende begivenhed med skiftende tematikker, der er relevante for unge.

Tak for at du har læst med.

P3 Missionen har ikke udtrykket unges mistrivsel. Det var heller ikke ambitionen. Men vi håber, at missionens mange indsatser, nye samarbejder og omfattende dialog med unge har bidraget til, at vi nu ved mere, end da missionen begyndte. At flere er blevet klogere på, hvad der skal være mere af og hvad vi skal blive bedre til, for at unge trives mentalt. At der nu er konkret viden og erfaring at handle på, så vi kan sikre danske unge de gode rammer for et ungdomsliv, som de har fortjent.

P3 vil gerne sige stor tak til Ebbefos Fonden og Østifterne for deres fondsstøtte til P3 Missionen samt til alle samarbejdspartnere på P3 Missionen. Og ikke mindst tak til alle unge, vi har mødt rundt i landet, som modigt og ærligt har delt deres tanker om mental trivsel.

Uden jer var der ingen P3 Mission.

Samarbejdspartnere på P3 Missionen

ABC for mental sundhed (<i>Københavns Universitet</i>)	Generator
ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser Region Syddanmark	Georg Stage
Aiasound	GirlTalk
Alive	Headspace
Astralis	Jelling Musikfestival
Beredskabsstyrelsen	KFUM/K
Bibliotekerne	Kulturmøde Mors
Børns Vilkår	LandboUngdom (<i>DM i Traktortræk</i>)
Camp True North	Lands sammenslutningen af Handelsskolelever
Cefu - Center for Ungdomsforskning (<i>Aalborg Universitet</i>)	Maritime Uddannelser
CO-Industri	MediaCatch
Dansk Industri	Mino Danmark
Danske Erhvervsskoler og -gymnasier	Modstrøm - <i>FGU Danmarks</i>
Danske Skoleelever	Elevorganisation
DG - <i>Danske Gymnasier</i>	Mot Danmark
DGI - <i>Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger</i>	Nærvær Festival
DGS - <i>Danske Gymnasieelevers Sammenslutning</i>	Queer the Future
DIF - <i>Danmarks Idrætsforbund</i>	Red Barnet
DSF - <i>Danske Studerendes Fællesråd</i>	Region Syd - <i>'ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser'</i>
DUF - <i>Dansk Ungdoms Fællesråd</i>	Ringridning Sønderborg
EEO - <i>Erhvervsskolernes Elevorganisation</i>	Rock under Broen
Egmont Højskole	Roskilde Festival
Epinion	Samsø Festival
FGU Danmark - <i>Forberedende GrundUddannelse</i>	Smukfest
Folkemødet	Sundhedsstyrelsen
Forbrugerrådet	Sune Bang
Game	Tinderbox
Game Esbjerg	Uncle Grey
	Ungdommens Folkemøde
	Ungdommens Røde Kors
	Ungdomsbureauet
	Vive
	Wonderfestiwall
	Aarhus Festuge

DR