

Et undervisningsmateriale om
unges overgang
på vej til uddannelse



RESTGRUPPEN

INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION	3
HVAD SKAL I?	4
Introduktionsopgave: Hvad er en overgang?	5
DEL 1: PERSONLIGE FORTÆLLINGER	6
DEL 2: UNGES OPLEVELSER MED OVERGANGE	7
Delopgave 1: Hvordan har unge det i 2023?	7
Delopgave 2: Hvad hjælper unge med at mindske pres?	9
DEL 3: DINE OPLEVELSER MED OVERGANGE	10
Opgave 1: Menneskebarometer	10
Opgave 2: Dramaøvelse	11
Opgave 3: Refleksionsøvelse	12
DEL DIN MENING	13
FIND INSPIRATION OM UDDANNELSE OG VEJLEDNING	14

OM MATERIALET

Undervisningsmaterialet er skabt i forbindelse med en 3-årig bevilling fra Egmont Fonden til C:NTACT i årene 2023-2025 til at sætte fokus på frafald på ungdomsuddannelserne. Dette undervisningsmateriale er lavet i forbindelse med projektets 2. år, hvor fokus er på overgange.

Undervisningsmateriale er udarbejdet af: C:NTACT v. Mary Tesfay og Nathalie Ida Fretté Schönenberg

Video skabt af: Nathalie Ida Fretté Schönenberg

Forsidefoto: Jón Bjarni Hjartarson

Grafik: HOFDAMERNE /Lea Rathnov

INTRODUKTION

De sidste år i grundskolen er for mange unge en spændende tid, men det er også en tid, der kan være udfordrende. Overgangen fra barn til ung fylder meget for de fleste. Samtidig skal man også vælge sin videre vej i livet og uddannelsessystemet. For mange er vejen lige og uden de store udfordringer. Men for nogle er den ikke så lige til, og udskolingsårene kan være præget af stor usikkerhed, pres og svære overgange.

Hvordan finder man ud af, hvad man gerne vil uddanne sig til? Hvad gør man, hvis man fortryder sit valg? Og hvor kan man egentlig få hjælp til at finde vej, i de mange forskellige uddannelser der findes?

Det kan være svært at finde ud af, hvad man gerne vil uddanne dig som. I Danmark i 2023 findes der 101 erhvervsuddannelser med over 300 trin eller specialer. Der findes også over 800 videregående uddannelser, du kan vælge imellem.

Det kan derfor føles overvældende at skulle vælge uddannelse. Det kan også være, at det føles ensporet og fastlåst at skulle vælge, fordi du kun er blevet præsenteret for enkelte muligheder og tror, at gymnasiet er den eneste mulighed. Måske oplever du, at dine forældre, lærere, vejledere m.m. har bestemte forestillinger og forventninger til, hvad du skal eller kan blive, men at disse ikke stemmer overens med dine egne ønsker og planer. Der kan også være andre faktorer, der gør, at uddannelse kan føles uoverskueligt. Det kan være psykisk sårbarhed, manglende støtte hjemmefra, mangelfuld vejledning eller noget helt fjerde.

Men der findes ikke én rigtig vej til uddannelse. Vejen til uddannelse kan være mange. For nogen er den lige, men for rigtig mange unge er den kringlet og kan blandt andet betyde, at du prøver forskellige uddannelser af, før du finder den rette vej for dig.

Og det er helt okay.

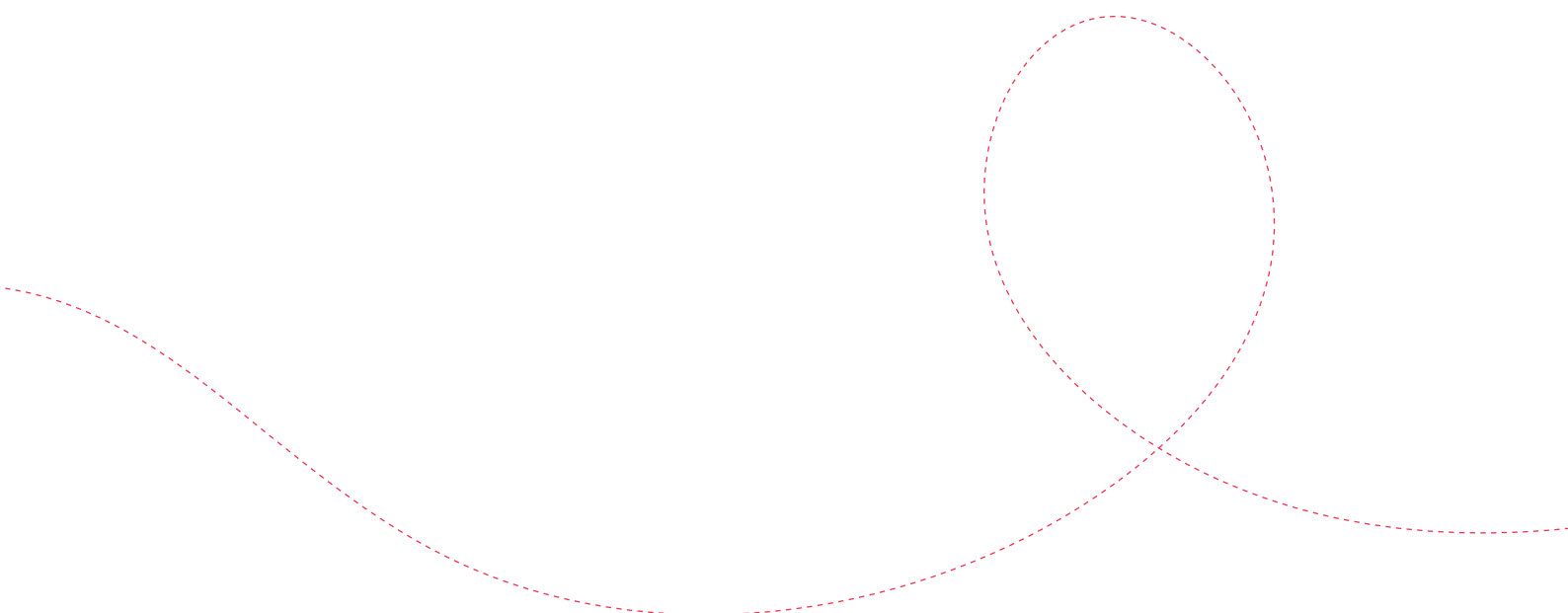
HVAD SKAL I?

Undervisningsmaterialet er baseret på fem personlige fortællinger fra Cody, Ishana, Ahmad, Lasse og Louise – fem unge der alle har oplevet at mestre udfordrende overgange på vej til uddannelse. Det er unikke fortællinger om nogle af de mange forskellige slags udfordringer og overgange, som unge kan opleve i forhold til uddannelse og ungdomslivet generelt. Men det er også fortællinger om at se udfordringerne og overgangene, som noget man kan overkomme og klare, så man i sidste ende kan komme nærmere den uddannelse eller uddannelsesretning, som man ønsker.

Udover fortællingerne er der en række gruppeøvelser, som I kommer til at arbejde med. Nogle er samtalebaserede øvelser. Andre er øvelser, hvor I kommer til at skulle bevæge jer. Og så er der en enkelt skriveøvelse.

Vi håber, at du og dine klassekammerater med dette undervisningsmateriale vil opleve at få relevant viden om, hvad der betyder noget for unges overgange og uddannelse, og at I finder inspiration i de fem seje unge, der deler deres personlige erfaringer med jer.

Go' arbejdslyst!




Introduktionsopgave til emnet "overgange"

Hvad er en overgang? [Parøvelse - to og to]

Den danske ordbog definerer begrebet "overgang" således:

overgang substantiv, fælleskøn

BØJNING -en, -e, -ene

UDTALE ['bʋɑːgɑŋʔ]  








OPRINDELSE dannet til overgå eller gå over

Betydninger

1. (gradvis) forandring eller udvikling fra noget til noget andet; (gradvist) skift fra en tilstand til en anden

ORD I NÆRHEDEDEN forandring | proces | løbende proces | omstillingsproces...vis mere

GRAMMATIK overgang fra NOGET til NOGET

EKSEMPLER glidende overgang  | den bratte overgang  | gradvis overgang  | flydende overgang  || overgang til markedsøkonomi  | overgang til naturgas  | overgang til demokrati 

Loven skulle fremme overgangen fra individuel til kollektiv varmforsyning
[læreb1990](#)

- 1.a skift i en persons stilling, status på arbejdsmarkedet, el.lign.

ORD I NÆRHEDEDEN demission | fratrædelse | fratræden | tilbagetræden | tilbagetrækning | naturlig afgang...vis mere

EKSEMPLER overgang til pensionisttilværelsen  | overgang til efterløn 

hvordan oplevede du overgangen fra endt uddannelse og så til det job du har nu? [talesp1985](#)

Kilde: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=overgang>



Arbejdsspørgsmål til introduktionsopgave

1. Prøv at forklare med egne ord hvad en overgang er.
2. Nævn forskellige eksempler på overgange og beskriv, hvorfor det er en overgang.
3. Nævn hver især en overgang, som I har oplevet; var du usikker omkring det – hvorfor/hvorfor ikke? Var overgangen sværere eller nemmere end du havde troet?
Hvad gjorde du for at mestre overgangen?
4. Nævn hver især en eller flere overgange som I er mest usikre eller nervøse over i forhold til uddannelse?
5. Hvilke råd kan I komme på i forhold til at mestre de overgange, som I hver især har nævnt?

DEL 1 PERSONLIGE FORTÆLLINGER

[Gruppe- og klasseøvelse]

Mød Cody, Ishana, Ahmad, Lasse og Louise.

I skal nu til at arbejde med personlige fortællinger fra fem unge, der fortæller om deres oplevelser og erfaringer, når det gælder uddannelse.

I grupper af 3-5 personer ser i videoen og diskuterer nedenstående arbejdsspørgsmål. I slutter af med en fælles opsamling i klassen, hvor I deler, hvad hver gruppe har snakket om.



KLIK HER



CODY



ISHANA



AHMAD



LASSE



LOUISE



Arbejdsspørgsmål til video

1. Start med at gengive med egne ord, hvad Cody, Ishana, Ahmad, Lasse og Louise fortæller om i videoen.
2. Prøv at beskrive hvad det er for nogle udfordringer de har oplevet i forbindelse med de forskellige overgange.
3. Hvilke forskelle og ligheder er der i deres fortællinger?
4. Hvad har de hver især gjort for at mestre den overgang, de fortæller om?
5. Er der noget, I hver især kan genkende fra deres fortællinger?
6. Hvad tænker I om de råd som Cody, Ishana, Ahmad, Lasse og Louise giver i videoen?
7. Hvilke andre råd, synes I, kunne være gode i forhold til deres oplevelser med overgange?



Opsamling i klassen

1. Start med at dele hvad I har talt om ude i grupperne. Sørg for at hver gruppe kommer med input.
2. Hvad har I fået ud af at høre Cody, Ishana, Ahmad, Lasse og Louise fortælle om deres oplevelser med overgange?

DEL 2 UNGES OPLEVELSER MED OVERGANGE

Denne del af undervisningsmaterialet er baseret på Dansk Ungdoms Fællesråd undersøgelse om unges trivsel i 2023, som de kalder Ungeanalysen. Her har de undersøgt unge mellem 16 og 29 års trivsel på en række forskellige parametre bl.a. om **pres i ungdomslivet**.

I grupper af 3-5 personer ser i videoen og diskuterer nedenstående arbejdsspørgsmål. I slutter af med en fælles opsamling i klassen, hvor I deler, hvad hver gruppe har snakket om.

Der er to delopgaver. Til hver opgave er der en række arbejdsspørgsmål, som I skal arbejde med i grupper af 3-5 personer.

Til sidst laver I en opsamling i klassen.

■ Delopgave 1

Hvordan har unge det i 2023?

Mange unge føler sig pressede og synes, at alt i livet skal gå så stærkt, at de ikke rigtig kan følge med. De har også høje forventninger til sig selv, og mærker ligeledes et ydre forventningspres. Hele 51% af de adspurgte unge føler, at de helt eller delvist føler sig så stressede eller pressede, at de har svært ved at slappe af. For 23% betyder det, at de ikke prioriterer at slappe af og have alenetid, fordi de ikke føler, at de har tid til det. Mange af de adspurgte unge mener også, at der hele tiden er en forventning om, at man skal opnå mere og mere; flere likes på sociale medier, mere træning, bedre karakterer osv. Det er medvirkende til, at de har svært ved at finde roen i det, de allerede har opnået eller at bare være i nuet. 59% af dem er helt eller delvist enige i, at deres selvværd afhænger af deres præstationer.

"Kravene kommer fra politikerne, der siger, man skal have et karaktergennemsnit. Det kommer fra Instagram, det kommer fra venner. Det kommer fra far og mor, og det kommer fra alle, men det kommer også lige så meget fra mig selv, fordi hvorfor er det, jeg skal leve op til de krav?" siger en af de unge.

De unge føler særligt, at det er i forbindelse med skole og uddannelse, at de føler pres. Det høje tempo er meget udpræget i skolen, hvor mange af de unge savner bare at få lov til at være i det, de er i gang med, i stedet for hele til at skulle videre og tænke fremad. En af de unge beskriver, at han egentlig har brug for en pause, men at han føler, at han presses for at komme hurtigt igennem sin uddannelse. 21% af de unge i undersøgelsen siger at skole og/eller uddannelse påvirker deres følelse af at være god nok i en negativ retning.

En af de unge siger: "Det gode ungdomsliv handler om at få lov til at trække vejret en gang, inden man skal videre til det næste"

Det er ikke bare forventninger om at klare det godt i skolen, men man skal også klare det godt i det sociale, i sin familie, på sociale medier og i fitnesscentret. Man skal være perfekt hele vejen rundt. En ung i undersøgelsen har svaret, at "hvis ikke man kan være den perfekte, så kan man slet ikke være noget som helst".

I forhold til uddannelse er der så mange valgmuligheder i dag, og det gør de unge bange for at vælge forkert. Kombineret med, at man meget tidligt skal vælge, hvad man vil, gør, at de unge både bliver presset af at vælge rigtigt ud fra de mange muligheder, og at de skal vælge det så hurtigt som muligt. Fordi man kan "blive alt" øger det risikoen for de unge for at vælge det forkerte.

De unge i undersøgelsen oplever også, at der er snævre rammer for, hvad det "rigtige" ungdomsliv er. En ung kvinde, som har valgt uddannelse fra og har valgt at arbejde i stedet, fortæller, at hun både fra hendes egen omgangskreds og fra fremmede ofte møder stor modstand mod hendes valg. Hun er glad for sit arbejde, og hun ville ønske, at der var en bredere accept og rummelighed for, hvordan man ønsker at leve sit liv. Hun mener også, at der burde være mere fokus på det i grundskolen og på ungdomsuddannelserne, så man åbner op for, at nogle trives med at tage en lang uddannelse, og at andre gerne vil tidligere ud at arbejde.



Arbejdsspørgsmål til delopgave 1

1. Start med at gengive hvad teksten handler om.
2. Hvilke årsager er der til, at unge i 2023 føler sig pressede?
3. Er der nogle af årsagerne, som I kan genkende fra jeres eget liv? Hvorfor – hvorfor ikke?
4. Ungeanalysen peger på, at de unge oplever, at der er snævre rammer for det "rigtige" ungdomsliv: Oplever I det samme? Hvad kan de unge, forældre og lærere gøre for at udvide de snævre rammer?

Delopgave 2

Hvad hjælper unge med at mindske pres?

Det hjælper at have lærere og undervisere, som er med til at være kritiske overfor nulfejls- og perfektionskulturen. At de giver plads til "dumme spørgsmål", at de taler om fejl på en positiv måde, og at de fokuserer på vigtigheden i, at de unge også skal have plads til det sociale og til dem selv i det hele.

Det hjælper at dele sine bekymringer med venner, klassekammerater, familie eller andre. Det gør, at man føler sig mindre alene, fordi de unge ofte finder ud af, at flere deler den bekymring eller har lignende oplevelser. Det er vigtigt, at der bliver skabt et rum, hvor unge trygt kan være åbne og ærlige om deres problemer og udfordringer.

De unge fra undersøgelsens konkrete råd til at håndtere pres i ungdomslivet

- Der er altid mere, man kan gøre. Det kan hjælpe bare at acceptere, at der altid er noget, man burde gøre, men at det er helt ok ikke at gøre det nogle gange.
- Det er vigtigt at lave noget bare fordi det er hyggeligt, sjovt eller rart. Det skal ikke at være produktivt det hele.
- Spørg om hjælp, når du har brug for det. Det er vigtigt at have mennesker omkring dig, som kan hjælpe dig, og som kan hjælpe med at skabe en balance mellem det, du skal og det, du har lyst til.
- Tal om det der er svært. Når du deler dine tanker med andre, er du mindre alene, og du finder ud af, at andre også har problemer og udfordringer.
- Tal med nogen, som er længere fremme i livet. Det er en god måde at finde ud af, at mange menneskers uddannelsesvalg ikke er så afgørende for deres liv og arbejde, som man måske kunne tro.
- Det er ok at fejle. Stop nulfejlskulturen.
- Vi skal stoppe med at tale om drømmeuddannelsen. Det giver bare pres om at skulle finde "den perfekte" uddannelse, man brænder for. Sådan er det slet ikke for mange, og det er helt ok og normalt.

[Hele rapporten kan læses her Ungeanalyse_2023](#)



Arbejdsspørgsmål til delopgave 2

1. Hvad tænker I om de forskellige råd?
2. Del hver især, hvilke råd I bedst kan lide. Husk at uddybe hvorfor.
3. Hvilke andre gode råd kan I komme på?



Opsamling på delopgave 1 + 2 i klassen

Del med hinanden hvad I har talt om ude i grupperne. Sørg for at hver gruppe kommer med input.

DEL 3 DINE OPLEVELSER MED OVERGANGE

Du skal nu til at lave nogle øvelser sammen med dine klassekammerater. På en kreativ og sjov måde kommer du til at arbejde med dine egne og dine klassekammeraters tanker, ideer og forestillinger omkring overgange i relation til uddannelse og ungdomslivet.

■ Opgave 1

”Menneskebarometer” [Klasseøvelse]

I denne øvelse skal klassen bruge gulvplads. Hver elev skal kunne bevæge sig fra den ene ende til den anden. Den ene ende har tallet 1, der svarer til at du er helt uenig. Den anden ende har tallet 10, der svarer til, at du er helt enig.

Din lærer læser nogle forskellige udsagn højt. Du svarer ved at stille dig i rummet alt efter hvor enig eller uenig du er. Du kan kun svare for dig selv og der findes ingen forkerte svar.

Kig nu rundt på hinanden. Er der mange, der står det samme sted? Eller står I mange forskellige steder? Er I overrasket over, hvordan I står? Mens I står på jeres valgte placering, prøv at snakke om hvorfor I står, som I gør. Det behøver ikke være alle, der svarer på hvert udsagn, men tag gerne et par elever for hvert udsagn, så alle får mulighed for at fortælle om egen placering.

Udsagn til menneskebarometeret som læreren læser højt:

- Jeg kan godt lide at lære nye ting
- Jeg synes nogle gange, det kan være svært at starte på noget nyt
- Jeg synes, at der nogle gange er for mange krav, man skal leve op til
- Jeg mener, at det ”rigtige” ungdomsliv er forskelligt fra person til person
- Jeg synes, at perfektionskultur fylder for meget
- Jeg synes, det kan være overvældende at tænke over hvilken retning, jeg gerne vil uddanne mig i
- Jeg har nogle gange en følelse af, at ting går alt for hurtigt
- Jeg har oplevet en overgang i mit liv, der fik mig til at føle mig usikker
- Jeg har prøvet at være nervøs over en overgang i mit liv, men det viste sig ikke at være så slemt alligevel
- Jeg synes, det kunne være rart, at man taler mere om de forskellige overgange i unges liv

■ Opgave 2

Dramaøvelse [Gruppeøvelse]

I denne øvelse skal I, i en gruppe af 3-4 personer, lave en scene med temaet **overgange**. Det kan f.eks. være overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse eller arbejde, eller et skift fra én skole/klasse til en anden. Det kan også være mere abstrakt, som f.eks. at være usikker og forvirret over en beslutning til at blive mere sikker og afklaret på beslutningen. I bestemmer selv emnet, men fokus i scenen skal være på en overgang i relation til uddannelse.

I har 20 minutter til at finde på en scene og øve den. Husk at navngive de karakterer I vælger.

Scenen *skal* indeholde:

- En start
- En konflikt (f.eks. møder manglende forståelse for at overgangen er svær, møder modstand på den beslutning eller den retning karakteren vælger. Eller find selv på en anden konflikt)
- En løsning på konflikten

Når I er færdige, skal hver gruppe vise scenen for resten af klassen. Husk at introducere de karakterer I har valgt, så klassen forstår, hvem de er.

Efter hver scene diskuterer I derefter i klassen, hvad I har set.

Diskuter følgende:

- Hvorfor opstår konflikten?
- Kunne der være andre løsninger på konflikten?
- Hvilke råd vil I give de forskellige karakterer i konflikten?

■ Opgave 3

Refleksionsøvelse [Individuel skriveøvelse med opsamling i klassen]

Obs: Dette er en individuel skriveøvelse. I skal derfor ikke læse refleksionerne op for hinanden til slut, men I afslutter øvelsen med en opsamling på klassen, hvor I selv vælger, hvad I har lyst til at dele fra jeres refleksioner.

Det er helt normalt at være usikker på, hvilken uddannelse man kunne tænke sig at tage. Det virker måske som om, at alle andre har styr på det, men sådan er det ikke. Derfor er det en god idé at begynde at tale om og sætte ord på dine tanker, når det gælder uddannelse og vejen dertil. For det kan være meget forskelligt, hvad der kan opleves som svært eller udfordrende i forhold til overgange i ungdomslivet og uddannelse.

Med denne individuelle skriveøvelse kommer du derfor til at arbejde med din egne tanker, erfaringer og oplevelser med overgange, men også om dine drømme og ønsker for din uddannelsesrejse.

Øvelsen handler ikke om, at du allerede nu skal tage stilling til "hvad du vil blive, når du bliver stor". Men handler om, at du skal reflektere over, hvad der betyder noget for dig, hvad du motiveres af, hvad der kan opleves som udfordrende, men også hvad du kan gøre for at overkomme evt. svære overgange.

Du skal skrive 1/2 - 1 side med dine refleksioner.

Spørgsmål til inspiration:

- Hvornår har du det bedst?
- Beskriv et tidspunkt i dit liv, hvor du var så optaget af det du lavede, at du glemte tid og sted.
- Hvad hjælper dig at gøre, hvis du føler dig stresset?
- Beskriv en overgang i dit liv og hvordan du tacklede den.
- Hvad synes du er spændende?
- Hvad motiverer dig?
- Hvad oplever du som en udfordring i ungdomslivet generelt?
- Hvilke tanker eller følelser vækker det i dig, når du tænker på uddannelse?
- Hvad oplever du som en udfordring i forhold til uddannelse?
- Hvad kan du gøre for at mestre det, du synes er udfordrende?

God skrivelyst!

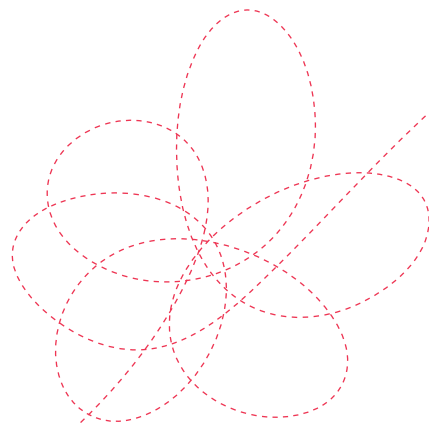
DEL DIN MENING

Vi vil meget gerne høre, hvad I synes, om undervisningsmaterialet! (Hvis I kun har brugt dele af materialet, kan I sagtens svare på spørgeskemaet alligevel)

Brug 3 minutter i klassen på, at eleverne besvarer dette anonyme spørgeskema:
[Spørgeskema - elevevaluering](#)

Til lærerne; I må gerne udfylde dette spørgeskema:
[Spørgeskema - lærerevaluering](#)

TAK for at hjælpe os med at blive klogere på, hvad der fungerer og måske ikke fungerer i det materiale, I lige har arbejdet med.





FIND INFORMATION OM UDDANNELSE OG VEJLEDNING

Her er en liste over steder, hvor du kan finde information, vejledning og hjælp til at finde rundt i alle de forskellige ungdomsuddannelser, så du nemmere kan finde din vej.

HVAD KAN JEG BLIVE: Her finder du information om de ungdomsuddannelser, du kan vælge, hvis ikke du tager på gymnasiet. Der er små videoer, hvor du kan høre, hvad de unge på de forskellige uddannelser synes om at gå på deres uddannelse. Der er også en quiz, som kan gøre dig klogere på, hvilken uddannelse, der ville passe til dig. Sidst er der information om, hvordan de forskellige uddannelser er struktureret.

Link: [Hvad kan jeg blive](#)

UDDANNELSESGUIDEN: Information om alle ungdomsuddannelserne – både erhvervsuddannelser og gymnasiale uddannelser.

Link: [Uddannelser til unge](#)

UU-VEJLEDNING: Uddannelsesvejledning for unge i udkolingen og unge mellem 15 - 25 år, hvor du kan få hjælp til at finde din vej i uddannelsessystemet fra en vejleder, som kender systemet og alle mulighederne.

Link: [Søg på UU vejleder + den kommune/by, som du bor i for at finde din lokale vejleder.](#)

eVEJLEDNING: Chat eller mød en vejleder, som kan hjælpe dig med spørgsmål og guidning om ungdomsuddannelserne.

Link: [eVejledning](#)

FGU: FGU er den forberedende grunduddannelse for unge under 25 år, som endnu ikke er klar til at gå i gang med eller gennemføre en anden ungdomsuddannelse. Formålet er, at man efterfølgende kan tage en erhvervsuddannelse, gymnasial uddannelse eller komme i job. På FGU er der forskellige uddannelsesspor, som kan tilpasses dine behov og interesser.

Links: [Forberedende grunduddannelse - FGU](#)

UDDANNELSESGUIDEN - VIDEREGÅENDE UDDANNELSER: Her finder du information om alle de videregående uddannelser, der findes.

Link: [Videregående uddannelser](#)

RÅDGIVNINGSDANMARK: Hvis du har brug for rådgivning om andet end lige præcis ungdomsuddannelse, så kan du finde alle rådgivningstilbud her, samlet på én side. Her finder du alt fra angstrådgivning, psykiatrirådgivning og børnetelefonen til økonomisk rådgivning, rådgivning for voldsramte og seksuelt misbrugte – og meget mere.

Link: [Find rådgivning - RådgivningsDanmark](#)