

Et undervisningsmateriale om  
unges frie valg i uddannelse

# ZIGZAG



EGMONT  
C:NTACT

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>INTRODUKTION</b>	<b>3</b>
<b>HVAD SKAL I?</b>	<b>4</b>
<b>DEL 1: MINI-PODCASTS: PERSONLIGE FORTÆLLINGER FRA CHRISTIAN OG LIDA</b>	<b>5</b>
<b>DEL 2: DEN LIGE VEJ ER IKKE FOR ALLE</b>	<b>6</b>
<b>Delopgave 1: Hvordan har unge det i dag?</b>	<b>6</b>
<b>Delopgave 2: Hvad hjælper unge med at mindske pres?</b>	<b>8</b>
<b>DEL 3: DINE TANKER OM ZIGZAG</b>	<b>9</b>
<b>Opgave 1: Menneskebarometer</b>	<b>9</b>
<b>Opgave 2: Dramaøvelse</b>	<b>10</b>
<b>Opgave 3: Refleksionsøvelse</b>	<b>11</b>
<b>FIND INSPIRATION OM UDDANNELSE OG VEJLEDNING</b>	<b>12</b>

## 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 3. år, hvor fokus er på at zigzagge i uddannelsessystemet.

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

Mini-podcasts skabt af: Mie Anna Obbekær

Forsidefoto: Jón Bjarni Hjartarson

Grafik: HOFDAMERNE /Lea Rathnov

# INTRODUKTION

Hvad vil du være, når du bliver stor? Hvad drømmer du om? Hvad er din plan? Er det nu en god idé med en pause? Kan man leve af det? Din søster har da altid vidst, hvad hun skulle, så det kan vel ikke være så svært for dig? er bare et udpluk af de spørgsmål, som du kan blive mødt med som ung, når samtalen falder på uddannelse og "voksenjob". Der er ikke noget at sige til, at det for mange kan virke overvældende og presset at skulle forholde sig til, særligt hvis man måske ikke lige ved, hvad man vil eller kan blive, eller at man måske er rigtig skoletræt og har brug for en pause.

Der er rigtig mange valgmuligheder, når man skal vælge både ungdoms- og videregående uddannelse, og samtidig kan mulighederne føles få, hvis man ikke ved, hvad man egentlig kan eller vil, og man måske ikke har været den stærkeste bogligt. I følge en rapport fra VIVE, føler dem, som ikke tager den lige vej, når det gælder uddannelse, ikke at de bliver vejledt og støttet godt nok i forhold til at finde en vej, der giver mening for dem. Og de mener, at de mangler viden om de mange forskellige muligheder, der findes.

Når man taler om unge, som ikke tager den lige vej i uddannelsessystemet, taler man ofte om "zigzaggere". Denne gruppe er måske sprunget fra en eller flere uddannelser, har taget pauser, taget én uddannelse for så at ende med at lave noget helt andet, eller har haft brug for tid til at finde ud, hvad de synes, var det rigtige for dem. En del af dem har nogle udfordringer. Det kan være bogligt, socialt og/eller mentalt. Men nogle af dem er også bare unge, som ikke passer ned i den kasse, man ofte anser for at være "den rigtige".

Men der findes ikke én rigtig vej her i livet. Vejen til uddannelse kan være mange. For nogle er den lige, men for rigtig mange er den ikke. Og det er helt okay. Mon ikke rigtig mange voksne har zigzagget på den ene eller den anden måde i deres liv? Måske det bare er en hel naturlig del af at finde ud af, hvem man er? Dette materiale er i hvert fald vores forsøg på at give modvægt til fortællingen om, at den lige vej, er den eneste rigtige. Din vej må gerne være med stoppesteder, omveje, kringelkroge, blindgyder og rundkørsler. Og den må også gerne få nye spor og sideveje som tiden går.

# HVAD SKAL I?

Undervisningsmaterialet er baseret på to personlige fortællinger fra Christian og Lida, der begge har oplevet ikke at tage den lige vej, når det gælder uddannelse. Det er unikke fortællinger om nogle af de mange forskellige slags veje, som unge kan tage i forhold til uddannelse og ungdomslivet generelt for at finde den uddannelse, som er den rigtige for dem.

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 har betydning for unges veje i uddannelsessystemet, og at I finder inspiration i de to seje unge, der deler deres personlige erfaringer med jer.

Go' arbejdslyst!

# DEL 1

# MINI-PODCASTS PERSONLIGE FORTÆLLINGER FRA CHRISTIAN OG LIDA

[Gruppe- og klasseøvelse]

Mød Christian og Lida.

I skal nu til at arbejde med personlige historier fra to unge, der fortæller om deres oplevelser og erfaringer med at finde deres egen vej gennem uddannelsesjunglen på trods af forventninger og pres om at skulle "vælge rigtigt" fra start fra familie, omgangskreds og samfund.

I grupper af 3-5 personer lytter I til de to mini-podcasts og diskuterer nedenstående arbejdsspørgsmål. I slutter af med en fælles opsamling i klassen, hvor I deler, hvad hver gruppe har snakket om.



LYT TIL CHRISTIAN



LYT TIL LIDA



## Arbejdsspørgsmål til mini-podcasts

- Start med at gengive med egne ord, hvad Christian og Lida fortæller om i mini-podcastene.
- Prøv at beskrive hvad det er for nogle udfordringer, de har oplevet i forbindelse med skole og uddannelse.
- Hvad betyder det, når Christian taler om at "konfrontere sin dovenskab": Hvad er det for en dovenskab? Hvordan beskriver han den selv vs. hvordan andre har tolket det?
- På hvilke måde oplever Lida at føle sig udenfor og anderledes i folkeskolen, gymnasiet og på de videregående uddannelser?
- Hvilke positive elementer, synes I, er værd at fremhæve fra de to fortællinger?
- Er der noget, I hver især kan genkende fra deres fortællinger?



## 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 Christian og Lida fortælle om deres oplevelser?



## DEL 2

# DEN LIGE VEJ ER IKKE FOR ALLE

Denne del af undervisningsmaterialet er baseret på Dansk Ungdoms Fællesråd undersøgelse om unges trivsel, som de kalder **Ungeanalysen** og artiklen **Lyntog eller vildmarkstur - når vejen til uddannelse ikke er lige let** fra Uddannelsesbladet (find links til begge dele sidst i Del 2).

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 dag?

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, og at de har svært ved at slappe af. 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 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 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.

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.

Centerchef for UU København, Peter Schantz, fortæller netop, at en del af de unge, som kommer hos dem, ville have bedre af at være i arbejde i en periode, og så uddanne sig ved siden af eller på et senere tidspunkt.

*"Grundskolen er gennem årene blevet meget akademisk. Det udfordrer særligt de unge, som har en praktisk tilgang til læring. Sat på spidsen er det mest håndværksmæssige, eleverne præsenteres for i dag, vel nærmest skabet med limpistoler i faget håndværk og design. Er du ikke boglig stærk, så er grundskolen lang, og nogle af de unge føler stor skyld over ikke at passe ind og kunne profitere af undervisningen. De ved jo godt, hvor vigtigt det er at få en uddannelse" siger han.*

Lektor og ph.d. ved Center for Ungdomsforskning Anne Görlich mener også, at man bør lette presset for nogle elever "Det er nødvendigt med en anden grad af fleksibilitet i uddannelsessystemet, så man ikke kun har et lyntog som billede på den vej, de unge skal ud på. For nogle unge er det mere en vildmarkstur, der kræver, at de overkommer en masse ting på deres vej til uddannelse. Det skal systemet have en rummelighed og en fleksibilitet til at kunne understøtte".

Der er bred enighed fra både Peter Schantz og Anne Görlich om, at systemet skal gøres mere fleksibelt, og at man skal væk fra tankegangen om, at den lige vej i uddannelsessystemet er den eneste "rigtige". På den måde giver man plads til, at hver enkel kan finde den vej i livet, som giver mening for én uden at føle pres over ikke at gøre, som "man burde".



### Arbejdsspørgsmål til delopgave 1

- Start med at gengive hvad teksten handler om.
- Hvilke årsager er der til, at unge føler sig pressede?
- Er der nogle af årsagerne, som I kan genkende fra jeres eget liv? Hvorfor – hvorfor ikke?
- 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?
- Peter Schantz mener, at folkeskolen er blevet for boglig og mangler den praktisk tilgang til læring. Hvad betyder det at have en "praktisk tilgang til læring"? Og hvordan synes I, at skolen kunne blive bedre til at inddrage den praktiske tilgang?

## 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 man 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/](#) Artiklen kan læses her [Uddannelsesbladet](#)



#### 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 TANKER OM ZIGZAG

I denne del af undervisningsmaterialet kommer du sammen med dine klassekammerater til at arbejde med dine egne og dine klassekammeraters tanker og forestillinger om det at "zigzagge" sig igennem uddannelse. Gennem nogle kreative øvelser kommer I til at dele jeres holdninger og overvejelser med hinanden. Da I alle sammen er forskellige, og derfor kan have forskellige erfaringer, holdninger og følelser omkring emnet, er det vigtigt, at du selv - og I sammen i fællesskab - husker at lytte og give plads til hinanden.

### 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

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, det er forvirrende med alle de retninger man kan vælge
- Jeg har nogle gange en følelse af, at ting går alt for hurtigt
- Jeg synes, at der nogle gange er for mange krav, man skal leve op til
- Jeg synes, der skal være mere vejledning om de forskellige retninger og uddannelser man kan tage efter grundskolen
- Jeg føler et pres for at skulle vælge rigtigt første gang
- Jeg mener, at det "rigtige" ungdomsliv er forskelligt fra person til person
- Jeg har prøvet at starte til noget for så at finde ud af, at det ikke var mig alligevel
- Jeg har prøvet noget, som jeg troede ikke var mig, men som jeg alligevel kunne lide

## ■ Opgave 2

### Dramaøvelse [Gruppeøvelse]

I en gruppe af 3-4 personer skal I nu lave en scene med temaet unge, der zigzagger gennem uddannelse. I scenen skal I tage udgangspunkt i et emne, som I synes er relevant, og som I samtidig vil vise en løsning til. I kan lade jer inspirere af nedenstående emner og spørgsmål, eller I kan finde på jeres eget emne.

- Hvorfor tror I, at der er så stor en gruppe af unge under 25 år som zigzagger i uddannelse? Er det vores samfund der gør det? Er det fordi, det er svært at vælge? Eller noget helt tredje?
- Hvilke udfordringer tror I at dem der zigzagger allermost, har oplevet i deres liv og derfor er grunden til deres zigzaggende uddannelsesforløb? Det kan være personligt, socialt og/eller fagligt. Hvordan spiller udfordringerne ind på deres vej til uddannelse og hvordan kan udfordringerne afhjælpes?
- Manglende støtte og vejledning i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse: f.eks. at have mindre viden om ens uddannelsesmuligheder, stå alene med sit uddannelsesvalg eller noget tredje. Hvordan ser det ud og hvordan kan det forbedres?
- Erhvervsuddannelsernes ry: selvom erhvervsuddannelserne rummer over 100 forskellige uddannelser med endnu flere linjer og specialer, så praktiskorienterede unge har gode muligheder for at finde en uddannelse der passer til dem, så har skolerne stadig et imageproblem. Hvad kan det skyldes? Og hvad kan man gøre ved det?

#### Erhvervsuddannelser

En erhvervsuddannelse er en praktisk uddannelse, der retter sig mod et erhverv. Uddannelsen veksler mellem undervisning på skole og oplæring på et lærested.

Definition fra  
**UddannelsesGuiden**

Når I har valgt, har I 20 minutter til at finde på en scene og øve den.

Scenen *skal* indeholde:

- En start
- En konflikt (f.eks. en personlig, social eller faglig udfordring, manglende støtte og vejledning, imageproblem på erhvervsuddannelser eller en anden konflikt I selv finder på)
- En løsning på konflikten
- Husk at navngive de karakterer I vælger.

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 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 ungdomslivet og uddannelse.

Med denne individuelle skriveøvelse kommer du derfor til at arbejde med din egne tanker omkring det at vælge retning, 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 og hvad der giver dig glæde. Men også reflektere over, hvad der kan opleves som udfordrende for dig og hvad du kan gøre for at overkomme det, som kan virke udfordrende.

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

Spørgsmål til inspiration:

- Hvad motiverer og inspirerer dig?
- Beskriv et tidspunkt i dit liv, hvor du var så optaget af det du lavede, at du glemte tid og sted.
- Beskriv en skolerelateret udfordring i dit liv, og hvordan du tacklede den.
- Hvad oplever du som en udfordring i ungdomslivet generelt, og hvordan tænker du udfordringen kan løses?
- Hvilke tanker eller følelser vækker det i dig, når du tænker på uddannelse?
- Hvad kan du gøre for at mestre det, du synes er udfordrende?
- Hvilke uddannelser, synes du er spændende og hvorfor?

God skrivelyst!



# 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 udskolingen 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](#)