

## Unge mentale sundhed og trivsel

Vores ungdom udgør fundamentet for vores fremtid. De er vores håb, vores drømmere, og bærere af en kraftfuld og unik energi. Men desværre er de også udsat for en stadig større byrde af mentale udfordringer og trivselsproblemer. Det er på høje tid, at vi tager ansvar og handler for at sikre unges mentale sundhed og trivsel.

Vi skal investere i mentale sundhedsressourcer og tjenester, der er let tilgængelige for alle unge, uanset baggrund eller økonomiske forhold. Vi skal integrere trivselsfremmende programmer og undervisning i uddannelsessystemet og skabe et sundhedsfremmende samfund, der prioriterer og respekterer unges mentale sundhed.

Lad os være en generation, der prioriterer unges mentale sundhed og trivsel. Lad os skabe en kultur, hvor det at bede om hjælp ikke er et tegn på svaghed, men et tegn på styrke og mod. Lad os støtte vores unge i at udvikle sunde coping-strategier, resilience og selvkærlighed.

Sammen kan vi skabe et samfund, hvor unge blomstrer og realiserer deres fulde potentiale. Lad os tage handling nu og være fortalere for unges mentale sundhed og trivsel. Deres fremtid afhænger af det, og vores samfund vil være stærkere og mere medfølelse som et resultat.

I forhold til budgetforhandlinger foreslår Radikale Venstre, at:

- der etableres en pulje, som kan søges af skoler, der vil arbejde aktivt med udfordringerne omkring skærmbrug. Skærme, såsom smartphones, tablets og computere, er blevet en integreret del af unges daglige rutiner og interaktioner. Mens disse teknologier kan være gavnlige og berige deres liv på mange måder, er det også vigtigt at være opmærksom på de potentielle negative konsekvenser. For mange unge kan overdreven brug af skærme føre til søvnproblemer, social isolation og en forøget risiko for angst og depression. Den konstante tilgængelighed af sociale medier og online sammenligninger kan give anledning til en følelse af utilstrækkelighed og mindreværd.
- en total mobil- og SoMe-fri skole indføres som test på et par folkeskoler og på et par gymnasier. Undervisningen skal fortsat kunne benytte sig af de digitale muligheder, men alt andet end decideret skolearbejde, skal være uden digitale devices og sociale netværk i hele den daglige skoletid. Konkrete prøvemodeller på udvalgte skoler i kommunen er vigtige for at få konkrete erfaringer med, hvad der i praksis lader sig gøre, og hvilken effekt – positive og negative – en sådan omfattende digital justits medfører.
- der afsættes forskningsmidler til undersøgelse/vidensopsamling ift. brugen af skærme hele tiden. Da vi ved at forstå den indflydelse, som skærme kan have på unges mentale sundhed, kan vi bedre støtte dem i at udvikle sunde vaner og trives både online og offline. Derudover kan viden bidrage til at vi kan skabe en balance mellem teknologi og den nødvendige opmærksomhed på unges mentale trivsel for at sikre, at de kan trives og realisere deres fulde potentiale.
- der afsættes midler til at løfte beløbet for fritidspasset.
- der arbejdes aktivt med at sikre større kontakt mellem brugerne i folkehusene og møder på tværs af alder, evt. med en samtænkning af ældre- og ungdomsboliger. Derudover kan der evt. skabes studiejobs til studerende, hvilket kan bidrage til løsningen af en af de andre vilde problemer - nemlig rekrutteringsproblemet. • skabe kontakt mellem skoleelever (besøgsven) og de ældre. Det kan give gode tværgenerationelle møder. Ideen er fra ungebyrådet.

- i stedet for at vente på psykologhjælp vil det måske være en idé at sætte en anden ressourceperson ind – såsom socialrådgivere, pædagoger eller lignende.
- kultur- og udflugtsoplevelser skal tilbage på budgettet. Disse oplevelser kan ses som et forebyggende arbejde i forhold til trivsel, da kulturelle oplevelser er med til at øge dannelsen.
- at den åbne skole og deltagelse i civilsamfundet fremmes og at der bliver knyttet foreninger til på skolerne.
- inddrage civilsamfundet og erhvervslivet til, så man kan ”gå til tømrer, murer og andre konkrete håndværk”.
- se på om kulturpasset kan justeres, så flere unge får adgang til fritidsaktiviteter og kultur.

Forslaget skal finansieres via det økonomiske råderum.