

Tale ved Ny elevdag 2023

Man må øve sig...

Af Heine Boe

Det er over 10 år siden, jeg som 14-årig begyndte på min efterskole. Kort efter fyldte jeg 15 og fik buksevand og ville hjem igen! Indtrykket var for voldsomt – der var for mange mennesker, for mange opgaver, for mange indviklede beslutninger, ingen mor og far og ingen steder at gemme sig.

Men selvfølgelig kom jeg ikke hjem – for hjem havde allerede ændret sig og var nu overalt omkring mig. Begreber som kammeratskab, faglighed, væren og udvikling var smeltet sammen og havde efterladt et eneste dybt aftryk: Oplevelsen af at være en del af et fællesskab. (...)

Jeg elskede at bo og leve på en efterskole. Jeg knyttede mig stærkt til mine kammerater, til mine lærere, til mine interesser og jeg oplevede at jeg kunne og turde mere, end jeg nogensinde havde drømt om.

Jeg græd som pisket, da jeg afsluttede 10.klasse – og var angst helt ind i sjælen for hvad der mon ventede mig i verden udenfor.

Til min egen store forbløffelse flød jeg ovenpå, men langt fra med strømmen, for jeg havde for længst lært at gå mine egne veje og vælge ud fra de værdier, som jeg ikke længere var i tvivl om.

Det lyder måske søgt – men det nærmeste man nok kommer på sandheden er, at det som lærte mig at træffe individuelle beslutninger for mit eget liv var det individuelles modpol: fællesskabet.

Efterskolen blev for mig en øvelse i fællesskab, for her herskede en værensform som krævede at man skabte sig en plads mellem andre. Den slags kræver øvelse, og ind imellem forekom det endog overordentligt svært, men der var hele tiden kammerater og lærere til at minde en om, at man på den ene side slet ikke kunne undværes og på den anden side nu havde et ansvar, som man ikke kunne løbe fra. For der var ikke noget alternativ (...)

Sådan fortæller tidligere efterskoleelev Maria Jørgensen om det at gå på efterskole. Maria beskriver ganske godt, hvor fuldstændig overvældende efterskolen var. Det var for meget, – og hun ville hjem. Men hun tog selvfølgelig ikke hjem. Og hun vandt en kæmpemæssig sejr, da hun blev, og hun fik en gave for livet.

Hun oplevede at stå ansigt til ansigt med virkeligheden på en ny og overvældende måde. Pludselig opdagede hun, at verden ikke altid indrettede sig efter hende. Der var noget, der var større end hende selv. Hun var blevet del af et større fællesskab, der krævede noget af hende. Ja, faktisk ganske meget. Hun opdagede, at hun måtte tilsidesætte sig selv en gang imellem. Hun måtte lære at tro på, at det gav mening ikke kun at mærke, om noget føltes rart, men også at tænke sig om, indrette sig efter fælles normer og gøre sin pligt.

Og det forunderlige var, at Maria efterfølgende kunne se, at det, at hun nu var blevet en del af et så forpligtende fællesskab, havde givet hende uendeligt meget på et individuelt plan. Hun var blevet modnet og havde fået karakter.

Efterskolens stærkeste og vigtigste bidrag til de unge synes altså at være fællesskabet.

Og i en moderne virkelighed, hvor fællesskaber er blevet mere flydende, bliver denne opgave endnu vigtigere, for det er noget, vi har så stærkt behov for.

Maria skriver sådan her om dette:

Det er muligt, at det vi er fælles om bliver stadigt sværere at få øje på. Men på den baggrund må efterskolen (...) gøre opmærksom på, at fællesskabet rent faktisk er en mulighed; ganske vist en mulighed, som kræver øvelse, men som ikke desto mindre kan få stor betydning på ens fortsatte måde at anskue verden på.

To pointer er vigtige her: – At den oplevelse af fællesskab, man kan få på sin efterskole, rækker langt ud over efterskolen selv, – og at man må øve sig.

For fællesskabet kræver noget af os:

Enhver må yde sit. Enhver må åbne sig mod de andre – og lytte til, hvad der bliver sagt. Enhver må tro på, at vi i samtalen kan blive klogere på det liv og det fællesskab, vi har med hinanden.

Efterskolen bliver således også en øvebane for den enkelte i forhold til at finde ud af: Hvem er jeg? – Og hvem vil jeg gerne være?

Spørgsmål, der ikke er så enkle, og som nok kan få den enkelte til at vakle og måske synes, at efterskoleprojektet er en lige lovlig stor mundfuld. Ligesom Maria.

Men hvad er så Marias svar? Jo, det simple: Man må øve sig!

Og vi ved det godt. Hvis der er noget, man gerne vil lære eller kunne, må man øve sig. Og Maria peger på, at fællesskab er noget, der skal læres.

Og endnu mere nu end tidligere kunne man måske tilføje.

I, der sidder her i salen, har gået i skole i en tid, hvor skolehverdagen har fået et langt mere individualiseret fokus.

I har gået i skole med fokus på individuelle læringsmål og elevplaner.

Tidligere var det centrale i skolen fagets indhold og undervisningen i klasserummet, og elevens pligt var at følge med. I dag er fokus flyttet fra den fælles undervisning til det individuelle læringsudbytte.

Forskellen kan synes minimal, men konsekvensen har været vidtgående.

Klassen udgør måske nok fortsat rammen om læringen også i dag, – men læringen bliver nu forstået helt individuelt, – og målet er det, der kan testes hos den enkelte.

Men har det betydet noget for evnen til at indgå i fællesskaber?

Ja, når den individuelle læring bliver målet, og vi undervejs har talt om både 'ansvar for egen læring' og evnen til at opstille læringsmål for sig selv, har vi jo lært børnene at have fokus netop på sig selv. Ansvaret for den andens læring er jo ikke mit men hendes og hans.

Man kan sige, at skolen har understøttet en overopmærksomhed på barnet selv, som vi også ser mange andre steder i samfundet, – og som når det kommer til stykket nok også er medvirkende til, at de unge mistrives i det omfang, de gør i dag.

For at mange unge mistrives er evident.

Andelen af unge med dårligt mentalt helbred er mere end fordoblet over de sidste 10-15 år og udgør nu mere end en tredjedel af alle unge kvinder og en femtedel af alle unge mænd. Og over halvdelen af alle unge kvinder oplever sig selv som stressede. Dette gælder en tredjedel af alle unge mænd.

Det er voldsomme tal.

Der er naturligvis mange grunde til at denne udvikling har fundet sted. Jeg har lige peget på et stigende fokus på individet og på instrumentaliseringen af folkeskolen.

På samme måde kunne jeg fremdrage den oplevelse af utilstrækkelighed, som mange unge oplever som følge af den udvikling, vi som samfund har gennemgået fra et fokus på regler til et fokus på idealer. Man skal ikke længere bare komme til tiden og have tingene med, nej, jeg skal "blive så dygtig som muligt". På samme måde skal man bestandigt være "den bedste udgave af sig selv" osv. Idealiser som foregøgles mulige at nå, men i forhold til hvilke, man jo aldrig kan komme i mål og kun kan føle sig utilstrækkelig.

Dette perspektiv har Christian Hjortkjær, der er teolog og højskolelærer, udfoldet med stor indsigt i sin bog 'Utilstrækkelig', fra 2020.

Her vil jeg dog særligt opholde mig ved et andet fænomen, som efter min bedste overbevisning spiller en enorm rolle i forhold til de unges mistrivsel og udfordringer ved at indgå i det sociale liv, nemlig den virkelighed med skærme og sociale medier, der er skyllet ind over os de samme 10-15 år, hvor vi har set eksplosionen i mistrivsel.

Nanna Schelde har for net-mediet Zetland lavet en gennemgang af den aktuelle forskning på området og har efterfølgende lavet en række artikler om emnet.

Og oversigten er tankevækkende.

Hun spørger ligeud, om det er skærmenes skyld, at børn og unge mistrives og har det dårligt mentalt.

Hendes konklusion er, at det kan der ikke svares entydigt på. Dertil er forskningen stadig alt for sparsom og tvetydig. Hvad der derimod er evident er, at der er et klart sammenfald mellem indtoget af skærme og sociale medier – og stigningen i de unges mistrivsel.

Fordoblingen af unge, der mistrives, som jeg nævnte før, sker netop i den 10-15-årsperiode, hvor skærme og sociale medier har været en voksende virkelighed for de unge.

Nu kan man jo ikke slutte, at blot fordi noget sker på samme tid, så er der en årsagssammenhæng mellem de to. Så vi må lidt længere ned i materien.

En afgørende faktor for trivsel er at få tilstrækkelig og god søvn. Og her kan vi se, at unge sover for lidt. Og der er i øvrigt en klar sammenhæng mellem indtoget af skærme og den mindre søvn.

Blandt de 11-19-årige, der bruger mindre end 2 timer foran en skærm om dagen får 29% for lidt søvn. Blandt dem, der bruger mere end 6 timer foran en skærm, får 59% for lidt søvn.

Konsekvensen heraf er alvorlig. For lidt søvn kan nemlig føre til både indlæringsvanskeligheder, overvægt og psykisk mistrivsel.

Analyseinstituttet Norstat har netop i dette forår lavet en undersøgelse, der viser, at hvor den gennemsnitlige dansker bruger 2 timer og 10 minutter på de sociale medier om dagen, så bruger 16-17-årige 5 timer og 28 minutter på sociale medier om dagen.

Den tager vi lige igen: 16-17-årige bruger 5 timer og 28 minutter på de sociale medier om dagen! Altså næste en fjerdedel af døgnet og næsten en tredjedel af de vågne timer...

Og nu strammer tingene til. I 2020 lavede man en undersøgelse af, om man kan se en sammenhæng mellem det at bruge mange timer foran en skærm og det at have et dårligt mentalt helbred.

Og sammenhængen er klar: Mere end dobbelt så mange af de unge, der bruger 6-7 om dagen foran en skærm har dårligt mentalt helbred, som de, der bruger mellem en halv og 3 timer foran en skærm.

Også her står man naturligvis med en hønen-eller-ægget-problematik. For hvad kommer først; det dårlige mentale helbred eller skærmforbruget? Det ved vi for lidt om endnu.

Det korte af det lange er dog, at der er sket en eksplosion af mental mistrivsel blandt unge i den periode, hvor skærmene og de sociale medier er skyllet ind over os. Og de unge, der bruger mest tid på skærmene og medierne er også dem, der trives dårligst.

Og nu kommer så den vinkel, der kobler denne problematik meget direkte til mit ærinde her:

For i forhold til det at indgå i virkelige, fysiske fællesskaber er der naturligvis også sket noget. For når tiden bruges på skærme og sociale medier, må tiden gå fra noget andet.

I 2009 var 72% af de 11-årige drenge sammen med deres venner ansigt til ansigt flere gange om ugen. I 2021 var det tal faldet til 40%.

I dag er det således under halvdelen af de 11-årige drenge, der ser deres venner fysisk mere end en enkelt gang om ugen uden for skolen.

Man kunne for nogle uger siden i medierne læse om, at mistrivslsen også har fundet vej til landets efterskoler med det resultat, at samtidigt med at elevtallet på landets efterskoler stiger, så stiger andelen af de elever, der dropper ud også.

Af den rundspørgeundersøgelse, der lå til grund for DR Nyheders dækning af fænomenet, kunne man se, at det netop var det at indgå i det sociale liv, der var den absolut største udfordring for de unge. I øvrigt tæt efterfulgt af problemer med angst, depression og stress.

Først på tredjepladsen finder man hjemvé. Den årsag, der for ti år siden var den hyppigste årsag til afbrydelse af efterskoleopholdet.

Det fællesskab, som de unge drømmer om og glæder sig til ved efterskolen, viser sig altså tillige at være den største udfordring – og for nogle altså helt uoverstigelig.

Og dernæst er problemer med den mentale trivsel i øvrigt en forhindring i forhold til at lykkes i at gå på efterskole.

Hvis de ting, jeg har talt om her, står til troende, er et problem i forhold til at tage på efterskole måske, at de unge simpelthen er ringere forberedt på at skulle indgå i det intense fysiske fællesskab, som efterskolen er, end tidligere generationer af efterskoleelever.

Springet fra en virkelighed hjemme, hvor det virkelige, fysiske fællesskab fylder langt mindre end tidligere, og til efterskolens intense fællesskab er for mange elever simpelthen for stort.

Når en del elever dertil i forvejen har et dårligt mentalt helbred, så er det klart, at frafaldet på efterskolerne stiger.

Nu vil jeg nødtigt forstås derhen, at jeg tænker, at al dårlighed i forhold til de unge kommer fra skærme og sociale medier.

Jeg har nævnt en række andre forhold, som oplagt også gør sig gældende: Den giftige cocktail af individualisering og perfektionskultur som en ting, de evige idealer, der danner baggrund for en klar utilstrækkelighedsfølelse som en anden.

Og ja, så har vi også været igennem et par år med Corona, og selvom vi ikke kan skylde al dårlighed hos de unge på Corona, så har det vist sig at have skabt øget mistrivsel hos en del unge.

Så det er ikke bare et spørgsmål om at slukke skærmene og lukke for de sociale medier, og så er alting godt. Det er meget mere komplekst end som så. Men det er en helt nødvendig betingelse at få de unges brug af skærme og sociale medier under kontrol, hvis trivslen skal øges.

Og jeg vil også nødtigt forstås derhen, at den er gal med hele ungdommen. For det tænker jeg bestemt ikke. Ungdommen kan en masse, og der er også rigtig mange, der har det rigtig godt. Men andelen af dem, der udfordres i højere eller mindre grad,

har været i voldsom vækst over de sidste 10-15 år, og det er vi nødt til at åbne øjnene for – og tale om.

Men hvad er der at gøre ved det?

Jo ud over, at hele problematikken kalder på en samfundsmæssig debat om de vilkår, vi stiller op for vores unge i almindelighed, og om de sociale medier i særdeleshed, så må vi jo som skole, forældre og elever se, hvad vi konkret kan gøre her hos os.

Hos os har vi forsøgt at modgå det hyperfokus, der er på individet i det omkringliggende samfund. Hos os sætter vi fællesskabet i centrum, for et stærkt fællesskab kan netop også rumme stor forskellighed.

Og så forsøger vi at sætte fokus på det, vi er sammen om i fagene, i scenekunsten osv., og mindre på den individuelle præstation. Og så har vi lavet en lang række nye fag, der først og fremmest skal åbne verden op, og hvor fokus i udpræget grad er på det fælles.

Og i scenekunsten arbejder vi altid ud fra forestillingen om, at scenekunst er en fælles præstation.

Men vi er selvfølgelig fortsat i proces i forhold til at finde den rigtige vej til at imødegå den stigende mistrivsel.

I forhold til skærme og sociale medier er vi bestemt kun på vej. Også hos os skal vi lære at agere i dette felt. Vi har allerede fokus på området men er ingen måde i mål.

For også vi kan erfare, at eleverne er mere udfordrede i forhold til den mentale trivsel og det at indgå i fællesskabet.

Den norske forfatter Erlend Loe kalder livet for en ekstrem sport. Og måske kan i hvert fald det sociale liv mennesker imellem være at sammenligne med en sådan.

Og som andre sportsaktiviteter, kan det godt være, at man skal tænke i, at man skal træne lidt på forhånd. At man så at sige skal være i form forud for skolestart.

Da jeg for næsten tyve år siden var viceforstander på en idrætsefterskole på Fyn, meldte vi ud til eleverne, at de skulle kunne løbe fem kilometer uden stop og kunne

løbe to kilometer på 12 minutter, inden skoleårets start. Det var en hel naturlig forventning.

Så måske er det noget i den retning, vi skal tænke i? At man skal forberede sig til efterskoleophold, så overgangen ikke bliver så voldsom, at man knækker nakken?

For hvad var det Maria sagde?

At fællesskabet kræver øvelse! Så man må øve sig.

Så måske er det allerede tid at gå i træningslejr til efterskoleopholdet?

Og i lyset af de ting, jeg har talt om her, har vi (med inspiration fra Mette Sanggaard, der er forstander på Ollerup Efterskole), opstillet en række punkter, man måske bør træne på hjemmefra:

1. Du skal kunne sidde 45 minutter ved et måltid med familien – uden telefon (heller ikke i lommen).
2. Du skal kunne falde til ro om aftenen uden skærm mellem kl.22.00 og 23.00. – Og du skal i øvrigt kunne holde telefonen slukket hele natten.
3. Du skal selv kunne vågne og stå op om morgen. – Altså selv – uden hjælp fra forældre! – Få dig et rigtigt vækkeur, så du er fri af telefonen.
4. Du skal kunne løse praktiske opgaver i fællesskab med andre – som opvask og rengøring – samt have almindeligt samvær med andre – også, når du er træt. Uden mobiltelefon.

Og så er der selvfølgelig så mange andre ting, man bør træne. Det kan være godt at kunne gøre sit eget værelse rent allerede hjemmefra. Det er smart at kunne vaske sit eget tøj osv.

Men ovenstående tænker vi er afgørende som en art grundtræning.

Og så kan det jo være, at man tør kaste sig ud i større forsøg, der er mere direkte forbundet til spørgsmålet om skærme og trivsel, – som f.eks. helt at gå offline i perioder. Måske bare nogle timer, et døgn eller længere endnu?

I et interessant forsøg fra 2020 bad man en gruppe tilfældigt udvalgte forsøgspersoner om at droppe sociale medier i en måned. Resultatet var slående: Næsten otte ud af ti oplevede, at det havde været godt for dem. De var blevet gladere, mere tilfredse med livet, mindre deprimerede og mindre angste...

Tør du prøve det samme?

Så tilbage til starten. Maria skrev sådan her om sit udbytte af efterskolen:

Det lyder måske søgt – men det nærmeste man nok kommer på sandheden er, at det som lærte mig at træffe individuelle beslutninger for mit eget liv var det individuelles modpol: fællesskabet.

Og hun skrev, at efterskolen skal pege på, at fællesskabet er en mulighed – men en mulighed som kræver øvelse – så vi må øve os!

Vi håber, I har mod på at øve jer i fællesskabet allerede nu og frem mod august, – og at I til august har mod på at springe ud i at se det, som fællesskabet kræver. For så bliver fællesskabet ikke bare en drøm – men virkelighed, – og så skal I nok få så rigeligt igen.

På gensyn til efterskoleåret 23/24 på Efterskolen for Scenekunst!