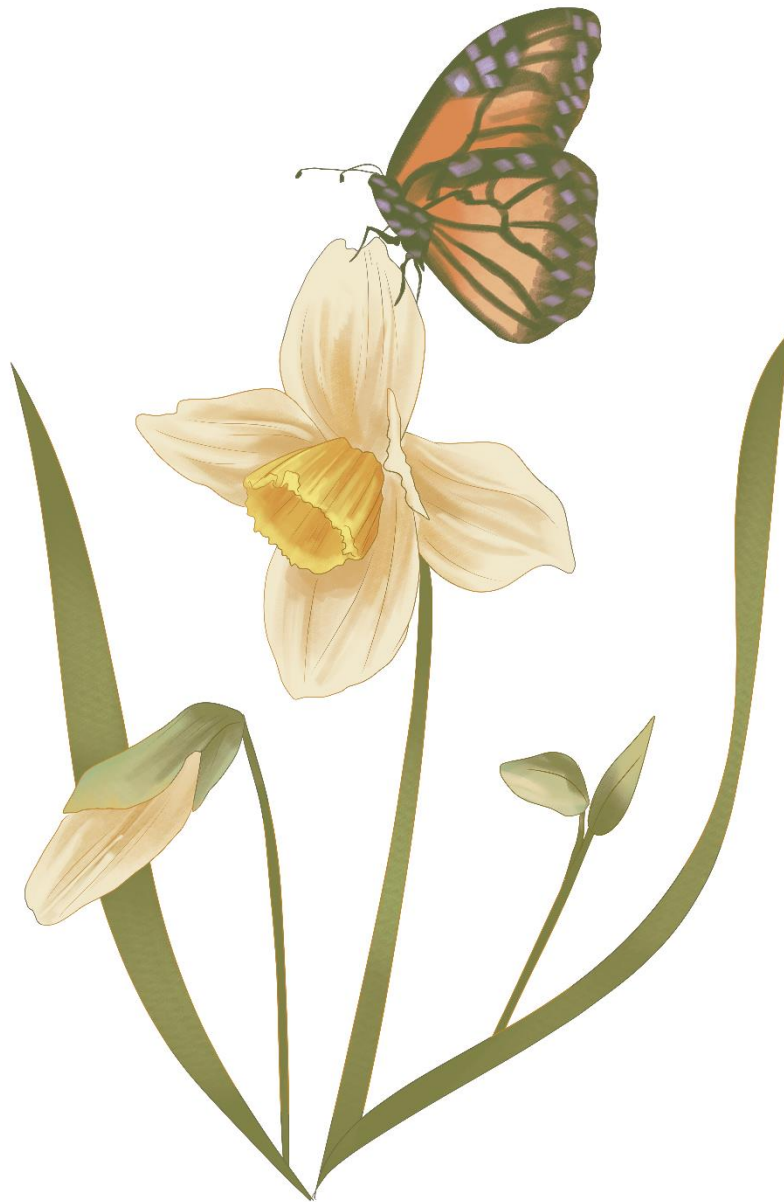


IBG NYHEDER

Forår edition



-Tejning af Julie Edel
Bechmann Pedersen

Bliv en plante ejer

Siden foråret er på vej, og vi alle sammen sidder derhjemme i karantænen, hvorfor ikke pynte dit sted med nogle planter?

Det kan virke som et stort nej fordi du dræber alting.

Men det er faktisk ikke så svært at passe en plante.

Hvis du synes, at du ikke har nok sollys for at holde planter, er der mange der har brug for meget lidt lys og kan trives i de mørkeste hjørner af dit værelse. Og

hvis du er en glemsom vander, er der endnu flere planter som kan tåle at springe et par vandinger over...

Men hvorfor skal du have dem? Selvfølgelig renses de luften omkring dig, men det er også videnskabeligt påvist at de kan øge dit humør, din produktivitet, og formindske angst og stress. NASA undersøgte de bedste luftrensere, og nogle af dem er anført nedenunder

som nogle af de nemmeste at tage sig af. Folk har brug for forbindelsen med naturen, og siden vi lever i en urbaniseret verden, kan dette blive svært. Det er derfor, mange mennesker nu til dags køber en plante eller to til dem selv for at være gladere. Det er også en god måde at få din opmærksomhed afledt fra lektier og skole, og du har noget andet at passe på end kun dig selv.

Her er en liste med 5 nemme planter, og nogle få instrukser til hvordan du ikke dræber dem.



Bajonetplante
Sansevieria trifasciata

Bajonetplanten, også kendt under navnet "svigermors skarpe tunge" er kendt for sine tykke, glatte blade, som kan blive ret lange over tid. Den frigiver ilt om natten og filtrerer toksiner fra luften. Denne plante tåler at stå et mørkere sted, men vil have det bedst med kraftigere, filtreret lys. Den skal vandes ca. en gang i måneden - det er bedre at vande for lidt end for meget, fordi det kan resultere i at rødderne rådner. Det er også vigtigt at have huller i potten, så jorden ikke forbliver våd i alt for lang tid.



ZZ plante

Zamioculcas zamiifolia

Dette er en anden plante som vil nægte at dø. Den har blanke, mørkegrønne blade, og nye blade vokser ud hele tiden. Det vil være bedst hvis du kun vander den, når jorden er tør, ligesom bajonetplante, nok en gang i måneden. Den kan dog også tåle hvis du glemmer at vande den. Allerbedst kan den lide kraftigere, indirekte lys, men vil også have det fint i dæmpet lys. Vand mere sparsomt hvis den står mørkere. Planten vokser langsomt, men kan komme op på 70 cm. Den filtrerer toksiner fra luften, som fx benzen, toluen og xylen.



Fredslilje

Spathiphyllum

Fredsliljen har smukke, store, mørkegrønne blade og hvide blomster. Vanding er ret nem med denne: når bladene begynder at hænge og se triste ud, er det tid til at vande. Det er måske en gang hver anden eller tredje uge. Den vil blomstre i kraftigt, filtreret lys, men kan også overleve i et mørkt hjørne. Dog vil den ikke blomstre, og kan blive lidt "langbenet". Fredsliljen filtrerer også toksiner fra luften, ligesom ZZ planten ovenover.

	<p style="text-align: center;">Vaddeløber</p> <p style="text-align: center;"><i>Chlorophytum comosum</i></p>	<p>Denne plante er også enkel og kan tåle noget mishandling, så den er perfekt til dig hvis du er en nybegynder - og hvis du har kæledyr! Det er en af de 'få' planter, som ikke er giftig for kæledyr. Væddeløberen kan lide at tørre ud mellem vandingerne, og lysniveauet skal være medium. Den får søde små babyer, som vist på billedet (i foråret-sommeren), som kan blive skåret af og plantet i deres egne potter</p>
	<p style="text-align: center;">Drageblodstræ</p> <p style="text-align: center;"><i>Dracaena marginata</i></p>	<p>Dette stedsegrønne træ er fra Madagaskar og har fine, smalle blade med røde kanter. Det kan overleve forskellige lysforhold, temperaturer og tørke, som gør den næsten uforgængelig. Pas på med ikke at vande for meget, for rødderne kan rådne (det gælder for næsten alle stueplanter). Selvom drageblodstræet er sikkert for mennesker, er den meget giftig for katte og hunde, så hold dine kæledyr væk fra dette træ.</p>

-Skrevet af anonym



(Endnu) en dag som elev i virtuel undervisning

Siden december har tusindvis af elever over hele landet, tilbragt det meste af deres tid hjemme på deres værelser. Skole og fritid er blevet blandet sammen og elever har svært ved at kende forskel på de to, mens der ingen ende er i syne.

Vækkeuret ringer dens daglige sang, for at oplyse om at endnu en dag fyldt med virtuel undervisning venter. En træts krop slynger sig selv ud af sengen og snegler sig over mod skrivebordet, computeren, og de mange timers virtuelle undervisning. Computeren bliver

åbnet; Microsoft Teams, Google Meet eller Zoom følger trop, og møderne og resten a skoledagen begynder. Dette er den daglige rutine for de omkring 55.000 gymnasieelever i Danmark, der under disse Corona-tider er lukket inde, isoleret fra venner, klassekammerater, and mange andre mennesker de er vandt til at tilbringe deres hverdag sammen med.

På Ikast-Brande Gymnasium er tingene ikke anderledes. De cirka 700 elever, der er vandt til at blive mødt af skolens store murstensbygninger, er også tvunget til at blive hjemme og logge på Microsoft Teams hverdag, til den bekendte sang: "Velkommen tilbage, vi venter lige på at resten a klassen møder op, så vi starter om et par minutter." Med kameraerne slået til og mikrofonerne slået fra, begynder timen at rulle afsted: Engelsk, Dansk, Spansk, Fysik, Biologi, Historie, Samfundsfag, Matematik, og mange flere. Efter en time og ti minutter er gået, bliver et møde erstattet med de næste på skemaet.

Det er den daglige rutine, fem dage om ugen, og det har været sådan siden den 18. december, hvor Statsminister Mette Frederiksen meddelte at alle elever ville blive sendt hjem og modtage virtuel undervisning fra den 22. december. I første omgang var det forventet at nedlukningen kun ville varer til den 3. januar, men den dato blev hurtigt rykket til den 28. januar, hvilket blev rykket til den 8. februar, og så videre, i det samme mønster.

Hver gang der er pressekonference, sidder eleverne ængsteligt og venter på en slutdato på nedlukningen. De håber alle på at regeringen denne gang vil meddele at de kan komme tilbage i skole, og dermed også tættere på, hvordan verden plejede at være. I den seneste pressekonference blev det oplyst



at afgangsklasserne ville få lov til ar komme tilbage på skolen halvdelen af tiden. Reaktionen på den meddelelse var blandet, siden der var nogle elever der var glade for at kunne komme tilbage på skolen, mens andre fortrækker virtuel undervisning. Der er endnu flere blandet følelser blandt de elever der ikke blev inkluderet i denne omgang, siden nogle beordrer at blive sendt tilbage i skole, mens andre hellere vil blive hjemme.

Hjemme på teenage-værelserne over hele landet, får mange elever endelig lov til at klikke på den røde 'forlad' knap, som afslutning på deres sidste møde på dagen. De bliver sendt afsted med lærerens sidste "ha' en god dag." De forlader Microsoft Team for at kunne bruge resten af dagen på deres forskellige måder at få tiden til at gå på. Nogle flytter sig kun hen til et andet program på computeren, andre flytter sig over til deres senge for at slappe af eller tage en lur, og nogle mennesker flytter sig udenfor for at gå eller løbe en tur, eller får at, under sikre forhold, at mødes med nogle venner.



Da dagen er ved at være slut, og lektierne (for det meste) er blevet lavet, trækker eleverne sig tilbage over til deres senge. Endnu en dag venter med den samme rutine, som den der lige var slut, på den anden side af en nattesøvn af en varierede længde.

~~~Covid-19 virkning på miljøet~~~



Det ser ud til, at gemt bag Covid-19 er der et mørkere, mere dystert problem der finder sted, der ville blive ved med at have en påvirkning på vores liv, for potentielt hundrede af år efter pandemien. Det ser ud, som om vi har glemt alt om det.

Vi har set en prioritering af menneskets sundhed frem for miljøets- hvilket har ledt til forsinkelse eller omvendning af politik der prøver at reducere engangsbrug plastik. Engangs masker, PPE, færdigpakket måltider og hjemme levering af dagligdagsvare har videre givet en ophobning af plastik spild; mens pandemien drager ud, ville det kun blive værre, medmindre vi slår til nu.



Hvad kan man så gøre nu? Nogle forslag er:

- At investere i genbrugelige masker
- Reducere ens plastik forbrug, hvis ikke helbreds kritisk (brug for eksempel din egen pose, når du handler ind frem for at købe en ny plastikpose)
- Tænk over hvor og hvornår du bruger PPE (for eksempel handsker), og om det er nødvendigt eller spild
- Sørg for at blive ved med at genbruge brugte materialer når du kan

-Skrevet af Adam Messerli



Da jeg var en IB studerende...

Hvordan har din oplevelse været i IB? Har du nogle råd for de nuværende studerende og til de snart dimitterede studenter?

At svare på det spørgsmål er lidt af en mundfuld, må jeg indrømme. For mig bestod IB af det toårige IB-diplomat program og pre-IB, så alt i alt en treårig rutsjebane tur af afleveringer, præsentationer, opbygning af nye venskaber, udfordringer med tidsfrister og at lære hvordan jeg skal styre min tid og prioritere opgaver.

Da jeg var i pre-IB befandt jeg mig i Agro, en landbrugsskole i Hammerum. Jeg var kun



seksten og det var første gang jeg boede alene. Kort efter jeg flyttede derind, ankom jeg til Ikast-Brande Gymnasium, hvor jeg mødte alle af mine klassekammerater, der kom

fra overalt i verden. De var fra Kenya,



Filippinerne, Italien, Letland - you name it!

Jeg tror, at denne diversitet samt, det at flytte hjemme fra, var en af grundene for min udvikling, både intellektuelt og følelsesmæssigt. IB er ikke kun et system - det er en hel verden i ét klasselokale, som skubber en til, at ændre sin verdens opfattelse og tænke bredere og større. Det udfordrer ens eurocentreret fordomme og tankegange og serverer japansk filosofi og postmoderne litteratur. IB er ikke et strengt program, men en levende og åndende organisme, hvilket man er en del af. Det er at konstant blive transformeret, både af IB-koordinatorerne men også de studerende, som er hjertet og sjælen af IB. Jeg ville påstå at IB-miljøet ved Ikast-Brande Gymnasium har formet mig mere end nogen bog jeg har læst i skolen. Åbenheden ved de IB studerende er simpelthen strålende. Dette har givet mig adgang til at engagere mig i samtaler der har

formet min verdensforståelse. At interagerer med mennesker fra forskellige baggrunde og måder at tænke. Jeg var i en konstant lærings proces med mine venner, om i klasselokalet, når spise en sprød sandwich fra cafeteriet eller en skolefest. Mine råd for de snart dimitterede studenter er virkelig at tage videre hvad du lærer i IB og ikke kun se det som en tør viden, der har ophobet sig i to eller tre år for kun at blive spildt ud over et blankt stykke papir til eksamenerne. Tag det i stedet som erfaring for dit trossystem, hvilket IB har haft en stor del i at skabe gennem de sidste år af din uddannelse. For eksempel, så har jeg lagt mærke til, at jeg har brugt meget af, det jeg har lært i alle af mine fag med mennesker fra alle niveauer. Jeg har boet i Tyskland de sidste seks måneder, imens har jeg lagt mærke til at jeg tidligere at have lært om tysk kultur og traditioner i IB. Det har været et godt

grundlag mellem mig og mine nye tyske venner.



Mit kendskab i biologi har hjulpet mig i min træning og mad planner som en løber. Alt den litteratur jeg har læst i dansk og engelsk har hjulpet mig i min forståelse af andre mennesker som har en modernistisk eller postmodernistisk verdenssyn, ja, endda socialister og marxister. Tro mig, hvad man lærer i IB er ikke kun en slags tilfældig læseplans check liste, det udstyrer dig til at blive en intellektuel taler i fremtiden og/eller en empatisk lytter, som er mindre fordømmende og mere åbensindet.

Hvad laver du nu? Studerende eller tager du et sabbatår?

Jeg er lige nu i gang med et discipleship training school (DTS), i en organisation som hedder "Youth with a mission" i en lille østtysk by som hedder Hermhut. Efter IB havde jeg ophobede så meget kendskab, men ikke meget tid til virkelig at



interagere mig med mennesker, derfor brugte

jeg seks måneder i denne skole, hvor jeg har udviklet min kristne tro og gående for et kortvarigt mission tur til Brasilien, varende to måneder i alt.

Jeg ville forslå alle IB studerende at i at tage et sabbatår, hvis de ville vokse i deres karakter og lære andre livs færdigheder før de går videre med at studere. I alt fik jeg 40 points og studerede det meste af tiden. Jeg er sikker på, at det kunne have været fint at gå direkte videre i mine studier. Dog tænker jeg, at især hårdt arbejdende studenter kan negligere mange andre vigtige aspekter af livet, så som at rejse og real-life interaktioner og ikke kun dem man læser om i tekstbøger.

Hvordan er det efter IB?

Livet efter IB er ... rig i eventyr, ville jeg sige! For det meste af mit liv (og dit liv) er man i et slags uddannelsessystem, hvor man ikke rigtig har et valg i hvad man gør, da det er obligatorisk at læse mindst 'x' antal år, plus folkeskolen, hvilket praktisk set mener, man har et sikkerhedsnet ved bare at være i systemet. Men når man er færdig, er der stor, og jeg mener STOR mulighed for at rejse, arbejde, studere i udlandet eller bare at backpack halvdelen af verden, hvis det er hvad man er til. At have denne frihed kan virke overvældende- men jeg ville klart tilskynde hver eneste elev at tage hans eller hendes tid og skrive deres drømme og dybeste længsler ned, søg sjælen, og ligeså forsigtigt kig igennem alle de muligheder der står åben. En anden ting jeg ville påpege, er at IB lærer en hvordan man er selvstændig og

hvordan man tager sig af sin egen skolegang - lige så vel andre aspekter af sit liv, hvis man bor ved kollegiet - og det kan endelig blive brugt i praksis når man forlader IB.



Men dog kan det virke skræmmende, verden er så stor og måske har man ikke nogen kontakter eller venner i andre lande som man ville besøge eller arbejde i - dog ville jeg rådgive jer til at gøre det, få nogle nye venner og åben nye døre - lad vær med at vente!

Hvad så du som det mest besværlige eller måske mere udfordrende ved at dimittere?

Jeg ville tro det var den pludselige skift fra at studere hele dagen i forberedelse af eksamener og det hårde arbejdede brugt på mine IAs (Individual assignment - individuelle opgave) til at være helt fri, have dagen for mig selv og gøre hvad jeg vil. Dette førte mig ind i en tid under mild depression, underligt nok, da det gjorde at jeg følte mig rastløs for det meste af dagen, hvor det eneste jeg ville var at spille videospil for, at holde min hjerne optaget. Den kontrast mellem den utrolige stress skyldt skole og den fuldstændige frihed var sådan et chok, jeg havde svær ved at finde ro i det. For at løse det problem tvang jeg mig selv til at tage på lange vandreture, i op til fire timer, for at kunne tømme mit hoved og lave ingenting. Jeg havde brug for komplet ro og komplet tomhed for at kunne fuldt ud komme oven på og få en normal dagligdags rutine.

Hvad ville du råde de studerende der er usikre på hvad de skal efter at have dimitteret?

Jeg ville råde at de taler med lærerne om hvad de skal. Hvis læreren ikke specifikt kan komme på noget de kan, har de med garanti kontakt med alumne som kan hjælpe eleven - da de har gået igennem en lignende proces!

Mit første råd ville være at søge, søge og søge. Lad vær med at vente til den perfekte idé slår til, men vær åben og søg på google efter hver ting du kunne forestille dig at bruge din tid på - det ville være et chok hvor meget man kan; alt fra frivilligt arbejde ved workaway. Information om samarbejder med the European solidarity corps og at rejse rundt i verden uden at tænke på et budget!



-enden af interviewet

IB er klart mere end et simpelt uddannelsessystem, alle de ekstra lag præsenteret deri (TOK, IA, EE (extended essay - forlængede opgave), CAS (creativity, activity og service, et program ved fokus på selv- og verdens uddannelse) osv.) er der for en grund, hvor stressende de så end er. Tag hvad man lærer i IB og tænk på hvordan det kan hjælpe dig i fremtiden. Der er en grund til det er set som en af de sværeste gymnasiale uddannelser, dog leder det til en masse unikke muligheder i et lige så unikt miljø.

Værdsæt de forskellige kulturer der går rundt på vores skolegang hver dag (altså, når vi er tilbage igen), tænk virkelig over de færdigheder man lære i IB, som kan bruges selv efter IB livet.

-Skrevet af Arnis Prokopovics



Coronas indvirkning på mental sundhed

Mange elever nu til dags, har travlt med at fundere over nedlukningen, og hvornår den vil tillade os at forlade vores huse, pga. den konstante kedsomhed, som mange oplever mens pandemien simrer udenfor.

Men, der er et større problem på grund af at mange mennesker ikke begiver sig uden for deres huses fire vægge. Det står meget klart at der er mange mennesker, som ikke får mødt deres sociale behov, da de har været lukket indenfor i så lang tid. For andre er der muligvis andre ting i forhold til nedlukningen der påvirker dem negativt.

Det er ingen hemmelighed at COVID-19 har ændret vores liv på uendeligt mange måder, men der er stadig et emne, man ikke hører så meget

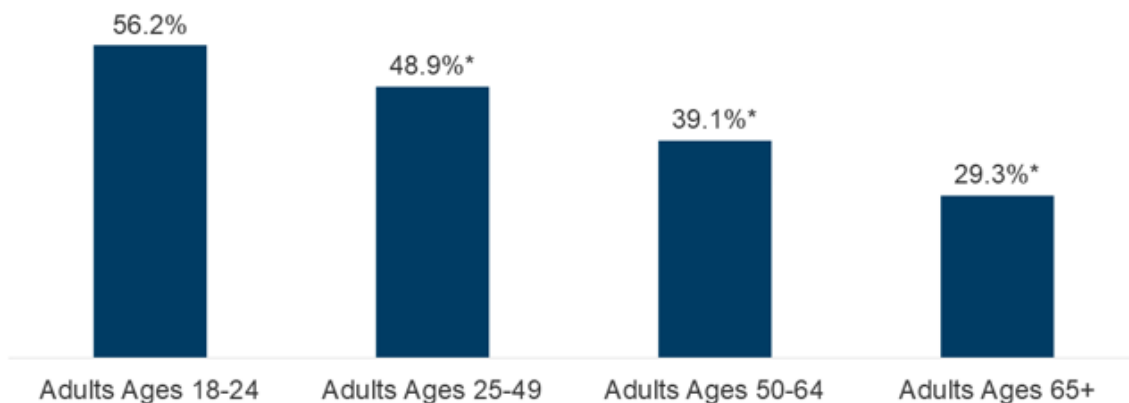
HUSK at hvis du tror at du muligvis lider af depression, angst eller at du har selvmordstanker, skal du huske at kontakte nogen der kan hjælpe dig igennem det, uanset om det er en lærer, et familiemedlem eller en ven. Du kan også ringe til Livslinien på telefonnummeret +45 70 20 12 01. Hvis du føler at du har brug for professionel hjælp, kan du kontakte Headspace i Herning, hvor du kan få gratis terapi. En hurtig påmindelse til alle der føler at de ikke hører til her, eller at deres liv ikke er det værd, lad mig sige det her til jer: DIT LIV ER VIGTIGT OG JEG HOLDER AF DIG. JEG KENDER DIG MÅSKE IKKE, MEN JEG VED AT VERDEN HAR MERE BRUG FOR DIG END DU TROR, og hvis du nogensinde er i tvivl om din eksistens og dit liv her på jorden så husk at der er mange mennesker der har brug for dig her, selv hvis du ikke ved det, og flere mennesker end du tror vil komme til at savne sig vanvittigt meget hvis du ikke eksisterede.

om i medierne. Emnet er generelt enten glemt eller fejlet ind under gulvtæppet: COVID-19s indflydelse på mentalt helbred.

I en artikel skrevet af *The Kaiser Family Foundation* med titlen '*The implications of COVID-19 for Mental Health and Substance use*' (*Virkningerne af COVID-19 for mental sundhed og stofmisbrug*). Artiklen nævner at antallet af angst og/eller depressions relateret symptomer unge i aldersgruppen 18-24 oplever, er steget med 56%. Forskeren forklarer videre at "unge har større sandsynlighed til at vende sig hen mod stofmisbrug (25% vs. 13 %) og selvmordstanker (26% vs. 11%)" sammenlignet med nedluknings statistikker.



Share of Adults Reporting Symptoms of Anxiety and/or Depressive Disorder During the COVID-19 Pandemic, by Age



*Procentdelen af voksne der beretter om symptomer på angst og/eller depression under COVID-19 (opdelt efter alder)

Denne graf viser tydeligt, hvor meget pandemien har påvirket vores mentale helbred. For mange unge, der lige nu lever hvad der betragtes som de vigtigste år i deres liv tilbringer dem lukket inde i huse med deres egne tanker oven på byrden af nedsat indlærings effektivitet. Dette resulterer i at elever er nødt til at undervise sig selv, og læse endnu mere op end de nogensinde havde haft brug for, fordi online undervisning har vist os at det ikke er lige så effektivt som at være til fysisk undervisning.

Effekten tydeliggøres endnu mere, når unge også prøver at vedligeholde en eller anden form for et liv uden for skolen, især med disse restriktioner, mens de også prøver at følge med i undervisningen. Det kan, til gengæld, være svært at have et godt skole-relateret liv og et godt privatliv når man er lukket inde i ét rum. Siden vi konstant er hjemme, er der en stor sandlighed for at vores 'offentlige' og 'private' liv bliver blandet, hvilket mange helst vil have. De fleste vil helst have at de to forbliver adskilt, men når begge bliver tilbragt i det samme rum i et stykke tid, bliver det svært at opretholde.

Før pandemien og virussen overhovedet eksisterede, havde vi forskellige steder og miljøer til hver af vores beskæftigelser. Vores studie og læring fandt for det meste sted i skolen, mens vores fritid mest blev tilbragt derhjemme, på caféer, med venner eller generelt i offentligheden, men nu foregår det alt sammen over en skærm.

Det er sjovt hvor hurtigt verden ændrede sig.

Jeg kan tydeligt huske hvordan alle, og alle skoler prøvede at minimere skærmtiden for unge og børn, ved at minimere skærm tiden i timerne. Nu ER skærmen bogstaveligt talt skolen, og dermed også vores måde at socialisere på. De fleste mennesker bruger nu mange timer om dagen foran en skærm, om det så er for arbejde eller skole.

Dette er tydeligt i 'Kamerarene tændt' reglen, hvilket ikke mange følger, højst sandsynligt fordi de føler



at det er invasion af deres hjem, og dermed også deres privatliv. Problemet ligger også i at det fjerner fornemmelsen at være 'til time' virtuelt, og det er svært at finde et kompromis der virker. Manglen på at 'se mennesker' kan også være en faktor i den faldende indlærings effektivitet, men samtidig, er det rimeligt at bede folk om at tillade at deres studie-liv og deres privatliv skal være så blandet? Sådanne problemer og utallige flere finder sted konstant, siden vilkårene under den her pandemi har tvunget os til noget nyt, som vi tydeligvis stadigvæk skal justere vores hverdag til.

Er det ikke ironisk? Jeg kan personligt relatere.

Fra personlig erfaring, er jeg helt enig i at pandemien har gjort unge mere ængstelige og deprimerede. Jeg ved, i det mindste fra egen erfaring af virtuel undervisning, at det er ekstremt svært at vedligeholde et sundt mentalt velvære mens man får virtuel undervisning, siden



det alt sammen sker det samme sted. Mentalt velvære og helbred ender med at blive en

eftertanke, hvilket det ikke burde. Det er også virkelig nemt at miste fokus, siden at holde koncentrationen i 70 minutter i time du ikke fysisk er til er... udfordrende.

Derhjemme bliver vi så nemt distraheret, siden der sker så meget omkring os, om det så er søskende, rengøring, biler udenfor, kæledyr, eller noget helt andet. Mens man i skolen sidder i et fokuseret læringsmiljø, der består af elever, lærere og en tavle, så distraktionerne er få, siden skolen er bygget til at være et sted hvor elever kan maksimere deres læring, mens dit hjem muligvis ikke er det rette 'sted,' eller indrettet på en måde der giver dig et godt læringsmiljø. Jeg har personligt oplevet at jeg nemt kommer til at gemme mig, eller ikke sige noget i timerne. Ikke fordi jeg ikke kender svaret på spørgsmålene, eller fordi jeg ikke har lavet lektierne, men fordi man nemt bliver glemt i et Teams opkald. I skolen, når jeg er i det samme lokale som andre elever og min lærer, føler jeg tit trang til at deltage, da jeg vil vise min lærer hvad jeg kan, og, hvor god en elev jeg er. Men bag ved skærmen føler jeg ikke den samme trang, siden

Skål til at komme tilbage, forhåbentligt snart

jeg ikke er i et miljø der får mig til at føle at jeg har brug for eller lyst til at deltage.

Jeg ved også at for mange af mine



klassekammerater er det uendeligt meget sværere, siden de bor alene, og derfor ikke har noget selskab overhovedet. Dette gør oplevelsen endnu værre, siden man føler sig helt alene og ikke kan socialisere med nogen som helst.

Den virtuelle undervisning, for at sige det mildt, *stinker* for mange af os. Med manglen på fysisk tilstedeværelse, Teams ikonerne som lærerne desperat prøver at få et svar fra, eller bare den komplette mangel på motivation til overhovedet at *kigge* på flere skærme. Det er tilstrækkeligt at sige at nedlukningen effektivt har lammet vores lærings kapacitet, og det er lige så slemt for lærerne.

Tag en ting med fra denne artikel, dit mentale helbred og velvære er ekstremt vigtigt. Igen hvis du føler nogle betydelige ændringer i din følelsesmæssige tilstand, overvej om det kunne være relateret til noget mere. Det er en gradvis proces, og at snigende lade det overtage os under disse ensomme måneder vil kun gøre det hele endnu mere sørgeligt. Der er muligheder for at få hjælp, hvis du har brug for det, så tag imod det. De er der af en grund, og hvis du føler at du kunne hjælpe dig det mindste med at håndtere nedlukningen, så opfordrer jeg dig til at prøve det.

-Skrevet af Avin Hassen



Bekæmpelse af ensomhed i vores ungdom under nedlukning

Emnerne depression og ensomhed blandt den yngre generation er blevet diskuteret i medierne på grund af karantænen 2020. HOPE-projektet har været i gang med at undersøge, hvordan demokratier klarer sig med COVID-19 og hævder, at de unge er ensommere og mere stressede end nogensinde før. En løsning på problemerne kunne være at opmuntre ungdommen til at tage hver eneste mulighed for at socialisere, selv hvis det betyder online.

Dansk Flygtningehjælp Ungdom (DFUNK) er en ungdomsorganisation, hvis vigtigste mål er at hjælpe unge flygtninge integrere i det danske samfund. DFUNK er ansvarlig for forskellige projekter; de laver sociale aktiviteter i dele af landet, sørger for uddannelsesvejledning og holder nationale events som eksempelvis sommer camps. Under pandemien har de været nødt til at aflyse og udsætte alle deres aktiviteter som følge af myndighedernes anvisninger.

DFUNKs direktør, Natasha Al-Hariri, udtrykte sine bekymringer på Twitter: "Ensomhed, manglen på netværk og skrøbelige forbindelser gør hver dag ekstremt svær. Der er meget arbejde foran os, når vi får lov til at mødes fysisk igen. En genåbning er ikke nok – jeg håber, at alle med kloge hoveder er opmærksomme på dette!" Desuden er alle integrationsprogrammer sat på pause, inkluderet den danske



statsborgerskabsceremoni at blive holdt i marts. Det betyder at dem, der er kvalificeret til at få statsborgerskab, bliver nødt til at vente. Andre risikerer at miste muligheden fuldstændig, da et andet krav for at få statsborgerskab er, at man skal have et fuldtidsjob, hvilket mange har mistet på grund af pandemien.

Heldigvis har DFUNK fået 377.019 kr. i økonomisk støtte fra Tuborgfondet. Siden nedlukningen har DFUNK lavet en hotline, som du kan ringe til for at få hjælp til corona-relaterede emner i 25 forskellige sprog. De har også vejledere, som kan hjælpe elever med lektier. Desuden har DFUNKs ungdomsgrupper taget nogle skridt for at digitalisere deres aktiviteter, som gør det nemmere at være med, fordi man ikke skal rejse langt. Alligevel har frivillige rapporteret, at deres virtuelle aktiviteter har færre deltagere end deres fysiske.



At komme til en af disse aktiviteter kan gøre en forskel. Der er en kalender på DFUNKs hjemmeside, hvor alle aktiviteterne vises, og din lokation gør indenen forskel, da de alle sammen stadig er virtuelle. Hvis du vil tage det et skridt længere eller lede efter CAS, kan du endda hjælpe med at planlægge disse events ved at kontakte din lokale ungdomsgruppes koordinator. Du kan finde ud af hvem du skal kontakte på Facebook ved at søge "DFUNK Ung til Ung" og navnet på din by.

-Skrevet af Astrid Helene Mortensen



Digt: Stuck in a prison

Stuck in a prison, where I know it's for my best
The walls are intermediate, and the window is wide
And yet I cannot spread my wings escape into the daylight
Looks like I'm held as a prisoner sitting in front of my work,
But I know it's for my best

Feels it's been a century since I saw my family
The stars in the night sky reminds me of each memory we had
And yet this wall of pandemic still blocks me from seeing them
But when this is all over, I will soar in the sky, spreading my wings wide
But for now, whatever is happening, I know it's for my best.



-Skrevet af anonym

