



Ministeren

Frederiksholms Kanal 21
1220 København K
Tlf. nr.: 32 92 50 00
E-mail: uvm@uvm.dk
www.uvm.dk
CVR nr.: 20453044

Kære elever, kursister og deltagere

Det er en anderledes tid med nedlukning og hjemmeundervisning, og vi forstår godt, hvis I ønsker jer tilbage til jeres uddannelsessted, undervisere og kammerater. Vi savner alle en mere normal tid, hvor vi frit kan være sammen med vores venner, familie og kollegaer, men det er desværre ikke muligt endnu.

Det er meget forskelligt, hvordan vi trives i denne mærkelige tid. En hel del klarer sig fint, men der er også nogle af jer, der har det svært og trives dårligt med ikke at kunne møde op på sit uddannelsessted og være sammen med venner og undervisere. Nogle har svært ved at motivere sig til online-undervisning, nogle føler sig ensomme, nogle bliver utrygge og kede af det. Måske er det dig eller nogen, du kender. Det kan ske for alle, at man kan komme i en situation, hvor tingene virker uoverskuelige. Særligt midt i en global pandemi.

Sørg for at støtte hinanden, så meget I kan. Gå eller løb en tur med en ven eller et familiemedlem, ring eller sms til kammeraterne og vær særlig opmærksom, hvis I kender nogen, der har svært ved at bede om hjælp.

Til jeres inspiration har Sundhedsstyrelsen udarbejdet nogle gode råd om mental sundhed under coronakrisen, som I kan finde [her](#).

Jeres uddannelsessted er altid klar til at hjælpe. Hvis du har mistet motivationen, trives dårligt med f.eks. søvnproblemer eller negative tanker eller har brug for specifik faglig hjælp, så ring eller skriv til dit uddannelsessted. Det kan både være til lærerne, vejlederne eller til kontoret. De vil kunne tale med dig om løsninger, og i nogle tilfælde vil der også være mulighed for midlertidigt at komme tilbage på skolen.

Er du under 25 år, har du også mulighed for at kontakte din uddannelsesvejleder i den kommunale ungeindsats.

Du har også mulighed for at få anonym rådgivning forskellige steder. Det kan bl.a. være [Headspace](#), [Ungdommens Røde Kors](#) eller [Red Barnets rådgivere via SletDet](#), hvis du har ubehagelige oplevelser eller er blevet krænket på nettet.

3. marts 2021
Sags nr.: 21/04749

I skal vide, at der sidder mange mennesker klar til at hjælpe jer, hvis I har brug for det. I skal aldrig stå alene med jeres problemer eller bekymringer. Vi håber snart, at alle uddannelsesstederne kan åbne igen, men der er desværre ingen, som endnu ved, hvornår det kan lade sig gøre.

Med venlig hilsen

Pernille Rosenkrantz-Theil
Børne- og undervisningsminister

Astrid Krag
Social- og ældreminister