



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 på STU og TAMU

3. marts 2021
Sags nr.: 21/04749

Det er en anderledes tid med nedlukning af samfundet og mange restriktioner. 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 ikke trives, når hverdagen er anderledes, og samvær med familie og venner er begrænset. Nogle føler sig ensomme, og nogle bliver utrygge ved at skulle møde op på sit uddannelsessted. Måske er det dig eller nogen, du kender. Det kan ske for alle, at man kan komme i en situation, hvor tingene virker uoverskuelige eller utrygge. Særligt midt i en global pandemi.

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

Dit uddannelsessted er altid klar til at snakke og hjælpe med at finde ud af, hvordan I bedst finder gode løsninger, så længe situationen er, som den er lige nu. Hvis du har mistet motivationen, trives dårligt med f.eks. søvnproblemer eller negative tanker, så tag fat i din lærer eller vejleder. De vil kunne tale med dig om løsninger.

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 hos [headspace](#), [Ungdommens Røde Kors](#) eller [Red Barnets rådgivere via SletDet](#), hvis du har ubehagelige oplevelser, eller er blevet krænket på nettet.

Du skal vide, at der sidder mange mennesker klar til at hjælpe dig, hvis du har brug for det. Du skal aldrig stå alene med dine problemer eller bekymringer.

Med venlig hilsen

Pernille Rosenkrantz-Theil
børne- og undervisningsminister

Astrid Krag
Social- og ældreminister