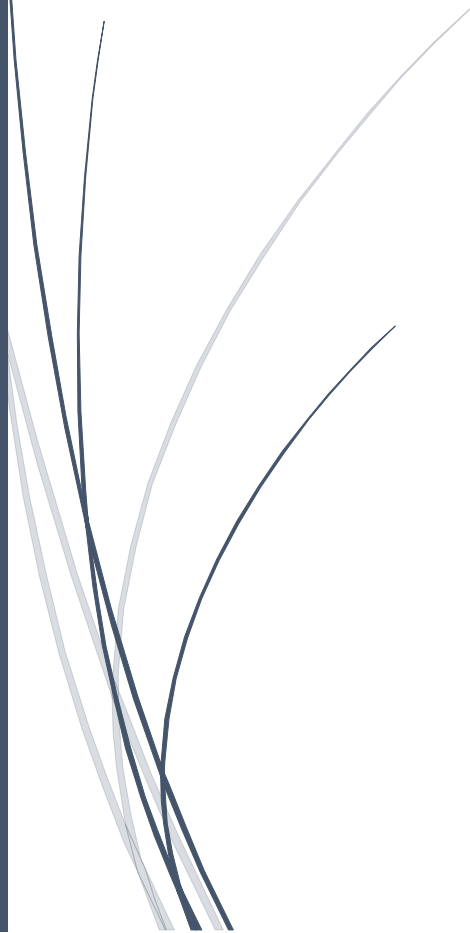
A dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow points to the right from this bar, containing the date.

09-01-2022

Det Vi Går Glip Af

En undersøgelse af FOMO på den danske folkehøjskole

Several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep upwards from the bottom left corner of the page.

Frederik Aamand Holm, Uldum Højskole
Udviklingsprojekt i forbindelse med
Højskolepædagogisk Uddannelse

Indholdsfortegnelse

Resumé	2
Indledning	2
<i>Fordybelse</i>	2
<i>FOMO</i>	2
<i>Præstationssamfundet</i>	3
Formål	4
<i>Hvad gør højskolen?</i>	4
<i>Målgruppe</i>	4
<i>Aktiviteter og produkt</i>	4
Teori og historie	5
<i>Den omskiftelige højskole</i>	5
<i>Et samfund i acceleration</i>	6
<i>Du kan blive, hvad du har lyst til</i>	7
<i>En særlig atmosfære?</i>	8
<i>Selvhjælp og stoicismens fremtog</i>	9
Gruppeinterviews med højskoleelever	11
<i>Metode</i>	11
<i>Fejlkilder</i>	12
<i>Hovedpointer og fællestræk</i>	13
<i>Hvorfor tage på højskole?</i>	13
<i>Hverdagen på højskolen</i>	13
<i>Mange muligheder og begrænset tid</i>	14
<i>FOMO på højskolen</i>	14
<i>Højskolens håndtering af FOMO</i>	16
<i>At starte en samtale</i>	17
Workshop om FOMO	18
<i>Indledende tanker</i>	18
<i>Første tredjedel: Et foredrag</i>	18
<i>Anden tredjedel: At sige fra</i>	19
<i>Sidste tredjedel: Når samtalen bliver fri</i>	20
<i>Feedback</i>	20
Konklusion	21
<i>Forbehold</i>	21
<i>Vigtigheden af fokus på FOMO på den danske folkehøjskole</i>	21
<i>Struktur- eller kulturændring?</i>	22
<i>Værktøjskasse</i>	22
<i>Udbygning af projektet</i>	23
Litteraturliste	24
Bilag 1: Gruppeinterviews	25
<i>Bilag 1,1: Rødding Højskole</i>	25
<i>Bilag 1,2: Testrup Højskole 1</i>	28
<i>Bilag 1,3: Testrup Højskole 2</i>	31
<i>Bilag 1,4: Askov Højskole</i>	34
<i>Bilag 1,5: Vejle Idrætshøjskole 1</i>	37
<i>Bilag 1,6: Vejle Idrætshøjskole 2</i>	39
<i>Bilag 1,7: Uldum Højskole</i>	42

Resumé

I samfundet ses der i disse år en stigning i mistrivsel og psykiske lidelser, især blandt unge. Denne udvikling tilskrives især præstations- og perfektionskulturen, der forfølger de unge gennem deres uddannelse og sociale liv. Med et øget antal muligheder og et stigende forventningspres fra fremdriftsreformer og sociale medier, er der flere og flere, der rammes af stress og social angst. Gennem henvisning til højskolehistorien og referencer til aktuelle samfundsteoretikere argumenteres der i denne rapport for, at der er en del af højskolens kerneopgave at hjælpe eleverne ud af dette forventningspres, bl.a. ved en italesættelse af FOMO og dens konsekvenser. Rapporten gennemgår ligeledes en række interviews om FOMO foretaget blandt højskoleelever, samt diverse løsningsforslag og værktøjer, som højskolen kan tage i brug, herunder en gennemgang af en workshop om FOMO og vigtigheden af øget opmærksomhed på egne og andres grænser, afholdt på Uldum Højskole.

Indledning

Fordybelse

Idéen til dette projekt kom oprindeligt fra en frustration. En frustration over, at jeg havde svært ved at få eleverne på Uldum Højskole til at bruge deres fritid på at dygtiggøre sig. Det var, som om fordybelse ikke lå i ret manges værktøjskasse. Hvis man f.eks. havde meldt sig på valgfaget begynderguitar, hvorfor mødte man så op uge efter uge, uden at have øvet det mindste siden ugen før? Når der nu lå en tydelig lyst til at lære at spille guitar, hvorfor er det så så svært at grave det drive frem, det kræver at blive bedre?

Først var jeg naturligvis nysgerrig på, om min egen undervisning var kedelig eller mangelfuld. Men efter nogle samtaler med eleverne på højskolen, blev det klart for mig, at de ganske enkelt har svært ved at navigere i deres tid. De har naturligvis lyst til at dygtiggøre sig indenfor de fag, de har valgt. Men de er også taget på højskole for at koble af skoleræset. Mange kommer lige fra gymnasiet og savner en pause fra skolementaliteten, karaktærræset og forpligtelserne. Hovedprioriteten bliver derfor ofte at være social. Samværet med de andre elever er vigtigere end alt andet, både fag og søvn. Mit projekt fik derfor en ny retning. Det skulle nu handle om FOMO på højskoler.

FOMO

Ordet FOMO er en forkortelse af Fear Of Missing Out, altså frygten for at gå glip af noget. Det kan være hvad som helst, man går glip af, men som regel bruges det om sociale arrangementer. At du er inviteret til tre forskellige nytårsfester og er bange for at vælge den forkerte, for hvad nu hvis der sker noget federe til én af de andre fester. Det kan også være at du sidder og spiller et brætspil med dine venner, men hele tiden tænker på, hvad der mon sker andre steder eller har behov for at tjekke sociale medier, fordi du er nødt til konstant at være opdateret på andres liv. FOMO på højskolen kan resultere i, at du ikke vil gå i seng, fordi du så går glip af snakken i opholdsstuen. Eller at du ikke kan trække dig ind på værelset og læse i en bog, fordi du frygter at alle andre får venner i mellemtiden, og du bliver hæftet af.

Højskolen i sin grundform indeholder alle ingredienserne til en ordentlig omgang FOMO. Der er mange unge mennesker samlet på ét sted. Hverdagen består af spændende fag og sociale aktiviteter. Hele tiden sker der noget, som man kan tage del i. Som man føler, man burde tage del i.

Præstationssamfundet

Vi lever i en tid med en perfektionskultur, som er svær at leve op til. På sociale medier ser vi de bedste fremstillinger af vores venners liv. Vi viser os hele tiden fra vores bedste, stærkeste og smarteste side. Man skal også helst klare sig godt i skolen, gå i fitness, spise sundt og tage i byen med vennerne hver weekend. Sådan så mange af mine venners liv ud, da jeg selv studerede, og sådan beskriver mange af eleverne på Uldum Højskole deres hverdag før højskolen.

Til FFD's generalforsamling i 2019 udtrykker bestyrelsen ønske om at blive klogere på følgende tre temaer: Højskolen i forandring, bæredygtighed og sårbare unge. Om sårbare unge siger forperson Lisbeth Trinskjær følgende i bestyrelsens beretning:

"Unge i dag er hårdtarbejdende, dygtige og loyale overfor samfundet og bevidste om det ansvar, de har for deres egen succes. Vi ved også, at de i langt højere grad end tidligere har tendens til at skære i sig selv, de går meget mere til psykolog, tager antidepressiv medicin og mange flere får diagnoser.

*Spørgsmålet er, om det er en mere skrøbelig generation? Er det en epidemi af psykiske lidelser? Er det perfektionskulturen? Præstationssamfundet? Er der skruet op for en sygeliggørelse, som vi har svært ved at komme ud af igen? Når man definerer sorg som en diagnose, kan man godt tænke det. Almindelige unge taler om angst, stress og depression. Det anslås, at omkring 16 % af vores unge har en særlig høj grad af følelsesmæssige problemer at kæmpe med. Det er et omfang, som vi ikke har set før – i alle socialklasser over hele landet."*¹

Ydermere citerer Lisbeth Trinskjær professor og ungdomsforsker ved Center for Ungdomsforskning, Noemi Katznelson, idet Noemi kommer med tre bud på, hvor denne skrøbelighed og grad af følelsesmæssige problemer kommer fra. Her nævnes sproget, altså at det er blevet legitimt at se indad og sige, at man har stress eller angst. Derudover nævner hun de strukturelle krav, dvs. både faglige og sociale krav med fremdriftsreform, uddannelsesloft og høje adgangskrav til de videregående uddannelser. Det er ikke længere okay at være gennemsnitlig. Sidst men ikke mindst benævner Noemi Katznelson de sociale medier som benzin på bålet:

*"Du er altid truet, du kan altid blive afsløret i at fejle. Vi har bygget en verden op, som måler alle unge mennesker op mod den samme alen, hvilket gør, at mange kompetencer aldrig bliver synlige og nederlaget er lige om hjørnet."*²

Som afrunding på dette afsnit i FFD's bestyrelses beretning fra 2019, siger Lisbeth Trinskjær at vi som højskolebevægelse allerede gør meget for at hjælpe de sårbare unge, og vi gør det godt. De får en øget lyst til læring og der er et lavere frafald på de videregående uddannelser blandt studerende, der har gået på højskole.

Samlet set kan man sige, at FOMO, frygten for at gå glip, er allestedsnærværende i ungdomslivet, både i skolen og i fritiden. Man skal kæmpe for at være en succes på alle parametre, og ungdommen er mere skrøbelig end tidligere. Men er den det? Eller er ungdommen under et enormt eksternt pres, som vi som dannende institution mangler et sprog for, og som vi ikke tidligere har set?

¹ Bestyrelsens beretning v. FFD's generalforsamling 2019

² Noemi Katznelson, artikel fra DR: De unge er da ikke mere stressede end de plejer - er de?

Formål

Hvad gør højskolen?

Trods samfundets øgede fokus på mistrivsel og adskillige statistikker, der belyser en stigning i antallet af psykiske lidelser blandt unge, er det ikke noget, vi som højskolebevægelse taler ret meget om. Vi er blevet enormt bevidste om vores rolle indenfor f.eks. bæredygtighed og seksuel dannelse, men FOMO er et forholdsvis uberørt emne, og de unges "skrøbelighed" er ikke længere en del af højskoleforeningens hovedfokus. Til FFD's generalforsamling i september 2021 er psykisk sårbare unge hverken nævnt i bestyrelsens beretning eller i FFD's strategiplan 2021/2022, andet end i en kort sidebemærkning under Udvikling, Det pædagogiske område. Det er heller ikke sikkert, at FOMO er et problem for højskolen, men det kunne være spændende at undersøge, sådan at vi bedre kan snakke om det. Når nu hovedsigtet på højskolerne er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse, og bestyrelsen for vores forening i 2019 selv udtrykker, at vi måske står midt i en epidemi af psykiske lidelser, må det nødvendigvis være en af vores kerneopgaver at forsøge at forstå og hjælpe de unge bredt set.

I dette udviklingsprojekt undersøges det derfor, om eleverne på de danske højskoler oplever FOMO, og hvorvidt det hæmmer dem i deres hverdag. Derudover forsøges det belyst, hvad højskolerne konkret gør for at italesætte dette og hjælpe eleverne igennem det. Endelig gives forslag til forskellige metoder, hvorved højskolerne kan arbejde med FOMO fremadrettet, forudsat at der er et behov for det.

Målgruppe

Projektet er målrettet højskolerne som samlet bevægelse, og især med henblik på at implementere nogle tiltag på min egen arbejdsplads, Uldum Højskole, hvor jeg i første omgang blev opmærksom på problemstillingen omkring FOMO. I vores værdigrundlag er der stort fokus på det fælles, mangfoldigheden og forskelligheden: *"Det vigtigste er mødet og samlivet, inspirationen i mangfoldigheden og solidariteten med det anderledes."*³ I mødet med hinanden, de mange muligheder og vores mange forskelligheder, opstår der en smuk fællesfølelse, men det er også vigtigt, at vi som skole kan facilitere en samtale om fællesskabets udfordringer, herunder FOMO. Forhåbentlig kan mit projekt give inspiration til andre højskoler og deres praksis, så vi ved fælles hjælp kan give ungdommen de bedste forudsætninger for deres videre færd.

Aktiviteter og produkt

I løbet af efteråret 2021, har jeg været på fem forskellige højskoler, for at interviewe højskoleelever om deres hverdag og herunder tage en snak om FOMO. Igennem disse interviews fik jeg også et indblik i, hvad nogle af højskolerne allerede gør for at hjælpe eleverne med at håndtere FOMO.

Rustet med de tanker og idéer, jeg har fået med mig fra disse interviews, samt forskellige stoiske principper og samtaleøvelser, har jeg sidenhen stået for en workshop på Uldum Højskole, der startede med et foredrag, fortsatte over i små øvelser og sluttede med samtale i mindre grupper. Efterfølgende har jeg fået feedback fra nogle af eleverne.

Denne rapport er produktet af ovennævnte interviews og workshop, og den indeholder følgende elementer:

- Indledning og formål, som står skrevet ovenfor.
- Et kort nedslag i højskolehistorien, herunder teori om FOMO, fremmedgørelse i et samfund under hastig udvikling og modreaktionen, herunder stoicismens nylige fremtog.

³ Uldum Højskoles værdigrundlag

- Hovedpointer i interviews med højskoleelever fra forskellige skoler, herunder gennemgang af metode, bias og fejlkilder.
- Gennemgang af workshop om FOMO på Uldum Højskole, herunder feedback og tanker fra eleverne.
- Konklusioner, herunder forslag til hvad vi som højskoler kan gøre for at modarbejde FOMO, fremhævnning af idéer fra forskellige højskoler, gennemgang af stoiske principper, man kan introducere eleverne til og en værktøjskasse til inspiration for andre højskoler.
- Forslag til mulig fortsættelse af projektet.

Teori og historie

Den omskiftelige højskole

Højskolen har eksisteret i over 175 år. Præcis hvornår den første "rigtige" højskole blev grundlagt, blev for et par år siden taget op til debat, men sikkert er det, at højskolebevægelsen har en del år på bagen og har måttet genopfinde sig selv af flere omgange. I bogen *Strejftog i Højskolernes Idéhistorie* af Ove Korsgaard står der i forordet:

*"...der er en verden til forskel mellem 1844 og 2019. Højskolen opstod i en anden tid end nutiden og virkede i mange år i en helt anden samfundsform end den, vi nu lever i. Det er derfor i nogen grad mod alle odds, at højskolen har overlevet de store omvæltninger, som det danske samfund har gennemgået – fra at være et bondesamfund til at blive et industrisamfund og derefter forvandlet til nutidens postindustrielle samfund."*⁴

Mange af højskoletankerne kan vi spore tilbage til N. F. S. Grundtvig, der var særdeles aktiv politisk, især i 1830'erne og 1840'erne. Både når det kom til spørgsmålet om delingen af Slesvig, vedtagelse af den første grundlov og oplysning af bondestanden. Danmark skulle være et samlet folk, og for at der kunne opstå lighed for folket og alle kunne indgå i et demokrati, skulle den gamle samfundsform nedbrydes og en ny tage dens plads.⁵

De tidlige højskoler havde en anden fagsammensætning, end vi kender den i dag. Der var adskillige fag omhandlende nordisk mytologi, danmarkshistorie, europahistorie, litteratur, og kultur. Derudover var der blandt andet færdighedsfag, der relaterede sig til f.eks. landbrug og hushold.

Højskolen har overlevet en rivende samfundsudvikling, både gennem industrialiseringen og den demokratiske vækkelse i 1940'erne. Men i 1960'erne begyndte det at blive svært. I 1958 blev skolegangen ens i by og land, og der var derfor ikke på samme måde behov for en bondeskole. Parallelt med ændringen af den danske skole, skete der et meget symptomatisk brud på Askov Højskole pga. stærke politiske uenigheder, og når der samtidig var en hastig udvikling i det danske landbrug fra muskelkraft til maskinkraft, måtte man se i øjnene, at den danske højskole var døende. Men med ungdomsoprøret kom redningen fra uventet kant, som Ove Korsgaard beskriver det:

*"Med ungdomsoprøret drejede højskolerne over en bred kam fra det, der blev kaldt et litterært elfenbenstårn, til et antiautoritært samfundslaboratorium"*⁶

Nogle skoler ændrede helt deres praksisformer og fagsammensætning. Ungdomsoprøret delte vandende, og mens nogle højskoler fornyede sig og andre opstod, måtte andre igen kæmpe med, at tingene ikke længere var, som de plejede. Det levende ord måtte vige til fordel for kropssproget. Fag som musik, drama, kunst og

⁴ Strejftog i Højskolernes Idéhistorie, Ove Korsgaard, s. 5

⁵ Strejftog i Højskolernes Idéhistorie, Ove Korsgaard, s. 16-17

⁶ Strejftog i Højskolernes Idéhistorie, Ove Korsgaard, s. 53

formning tog pladsen fra de mange foredrag. I 90'erne havde musik og kunst i høj grad afløst litteratur og historie som højskolens hovedfag.

I slutningen af 90'erne og starten af 0'erne oplevede højskolerne et fald i antallet af årselever og var nødt til at genfortolke deres opgave i det postindustrielle samfund. Den daværende undervisningsminister Ulla Tørnes nedsatte i 2003 et højskoleudvalg til netop det formål. Udvalget skrev en rapport, der argumenterede for at højskolen både skulle nytænkes, men også fastholdes som historisk-poetisk skole. Med grundlag i udvalgets arbejde blev der i 2006 lavet en ny højskolelov, hvori det bl.a. står at højskolen tilbyder undervisning og samvær, hvor hovedsigtet er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Et samfund i acceleration

Men hvad har alt dette med FOMO at gøre? Hvorfor skrive denne overfladiske gennemgang af højskolehistorien? Fordi det tydeligt fremgår af højskolens historie, at den har holdt fast i nogle nøgleværdier og principper, men samtidig formået at forny sig og forblive relevant for sin samtid. Når jeg derfor ønsker at italesætte håndtering af FOMO som én af højskolens kerneopgaver, så vil jeg gøre det med afsæt i hovedsigtet: livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse. Specielt det første af disse begreber, vil jeg gerne dvæle lidt ved. Hvad forstår vi ved livsoplysning? Ifølge bogen Højskolepædagogik af Rasmus Kolby Rahbek og Jonas Møller, kan det ses som et dobbeltbegreb:

*"På den ene side er det en oplysning om noget; en sag eller et sagsforhold. På den anden side er det en oplysning for noget; en hensigt eller et anliggende. Men det særlige ved livsoplysningen er, at sagen og hensigten grundlæggende er den samme. Det, der skal oplyses om, er livet, og der skal oplyses med henblik på livet."*⁷

Livsoplysning handler ifølge Grundtvig om at vække, at oplive og at oplyse. At vække handler om at give lyst til noget. At oplive kan tolkes til at engagere nogen, og der skal oplyses om den enkeltes og det fælles liv. Oplysningen skal altså udspringe af livet og række ud over sig selv. Dvs. vi har som højskole forpligtet os på at oplyse og danne vores elever til det liv, de er på vej ud i. Men hvad er det for et liv, livsoplysningen skal udspringe af? Hvad er det for en verden, de unge mennesker og vi andre befinder os i?

I 2014 udkom bogen Fremmedgørelse og Acceleration af Hartmut Rosa. Han er sociolog ved universitetet i Jena og en hovedskikkelse indenfor kritisk teori. I bogen beskriver Hartmut Rosa vores forhold til tid i det moderne samfund. Med den teknologiske udvikling sker der en hastig udvidelse af vores muligheder. Vores transporttid er mindre. Vores kommunikation er blevet gjort nemmere. Al logik burde fortælle os, at vi har fået mere tid. Men i takt med at udviklingen accelererer, bliver nuet også kortere og kortere. Viden fra de sidste generationer er forældet, og vi må konstant forny vores kompetencer, hvis vi vil bevare vores relevans i både sociale- og arbejdssammenhænge. Et fornuftigt valg af studie er måske ikke fornuftigt om tre eller fem år, når du er færdig. Antallet af mulighederne stiger hurtigere, end vi kan følge med til, og vi bliver derved rigere på korte oplevelser, men fattigere på dybe erfaringer. Vi risikerer at blive fremmedgjorte overfor verden og overfor os selv.⁸

Min farfar sagde tit: "Alting har sin tid." Han var landmand og brugte som regel udtrykket, når vi snakkede om hans helbred. Han mente ikke, at han havde noget at klage over, for han var jo ikke ung længere. Udtrykket er lånt fra Det Gamle Testamente, hvori der står:

⁷ Højskolepædagogik – En Fortælling om Livsoplysning i Praxis, Rasmus Kolby Rahbek og Jonas Møller, s. 22

⁸ Fremmedgørelse og Acceleration, Hartmut Rosa

"Alting har en tid, for alt, hvad der sker under himlen, er der et tidspunkt. En tid til at fødes, en tid til at dø. En tid til at plante, en tid til at rydde. En tid til at slå ihjel, en tid til at helbrede. En tid til at rive ned, en tid til at bygge op. En tid til at græde, en tid til at le. En tid til at holde klage, en tid til at danse."⁹

Jeg tror ovenstående vers fra Det Gamle Testamente hjalp min farfar til at acceptere tingenes tilstand. Han var altid rolig, i godt humør og iført et smittende smil. Der var tid til en kop kaffe og et spil kort, og jeg oplevede ham aldrig beklage sig. Men vores forhold til tid har forandret sig over de sidste par generationer. I et interview i Kristeligt Dagblad i 2015, giver Hartmut Rosa en beskrivelse af, hvad der har ændret sig:

"Det, som kendetegner vores tid, er, at alt ikke længere har sin tid. Vi vil ikke give tingene deres tid, og vi kan arbejde altid, gå på indkøb døgnet rundt i hele verden og se alle de film, hvor og når vi vil. Intet har sin tid, og det er en af årsagerne til, at vi mangler tid."¹⁰

Når vi har alle muligheder, og vi kan gøre hvad som helst når vi vil, er der ingen undskyldning for ikke at spise sundt, motionere, vælge den rigtige uddannelse, have et godt arbejde, mødes med vennerne tit, være der for sin familie og huske at meditere, så man ikke bliver stresset. Kort sagt: Der er ingen øvre grænse for, hvad man kan (og dermed burde) nå, og derfor heller ingen naturlige pauser.

Du kan blive, hvad du har lyst til

Der er i de seneste år kommet et øget fokus på ungdommens mistrivsel. Her er der i medierne og den offentlige debat to lejre: Enten er de unge curlingbørn, der mangler robusthed, eller også er de for pressede af uddannelsessystemet og præstationskulturen. Et nyt forskningsprojekt ved Center for Ungdomsforskning "Ny Udsathed" søger at nuancere dette billede:

"Går man tættere på, er billedet noget mere broget. Der er således store forskelle på, hvordan trivsel og mistrivsel tager sig ud blandt unge. [...] For én gruppe er det presset i skole og uddannelse, der dominerer deres mistrivsel. For en anden er det psykiske udfordringer, mens en tredje gruppe oplever at trives og at have det endog rigtig godt inden for alle livsområder."¹¹

Det er værd at bemærke, at det langt fra er alle unge, der mistrives, og at der er flere forskellige årsager til den øgede mistrivsel blandt unge. I artiklen beskrives det bl.a. hvordan den sundhedsfaglige forskning ofte fremhæver individuelle faktorer som søvn mønstre, overvægt, digitalt forbrug m.m., mens den sociologiske forskning i højere grad kigger på strukturelle og kulturelle tendenser. Særligt henviser mange af forklaringerne til en præstationskultur i uddannelsessystemet, der siver over i ungdomslivet og bliver til en perfektionskultur, hvor de unge får høje forventninger til sig selv, blandt andet med hensyn til udseende og krop. Her spiller kropsidealer i film og på sociale medier stærkt ind, og der er et øget krav om selvscenestættelse online.

En anden forklaring, som man også tit møder i mediebilledet er, at børn og unge for tit bliver spurgt hvad de har lyst til, fremfor at blive mødt med krav og forventninger. Det resulterer i en generation, der er flasket op med en tro på, at man kan blive, hvad man vil, og at man altid kan og skal gøre det, man har lyst til.

Der er noget meget smukt og meget vigtigt i at gøre ting af lyst. Det har højskolerne længe vidst og arbejdet for. Tidligere i denne rapport står det beskrevet, hvordan Grundtvig søgte at vække og oplive folket, inden de kunne blive oplyst. Det var et opgør med den sorte skole, som skulle erstattes af det levende ord og

⁹ Det Gamle Testamente, Prædikerens Bog, Kapitel 3, vers 1-4

¹⁰ Hartmut Rosa, interview i Kristeligt Dagblad: Når alt ikke længere har sin tid

¹¹ Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel, Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning, volume 2, issue 2, Noemi Katznelson, Anne Görlich, Mette Pless og Liv Graversen

folkelighed. I dag lever vi i en tid, hvor karakterer og præstationer fylder meget på ungdomsuddannelserne. Hvis ikke dit gennemsnit er højt nok, er du allerede afskåret fra mange videregående uddannelser. Men hvis vi kun går i skole for at få høje karakterer, hvad lærer vi så om det levede liv? Hvordan bliver vi til hele og dannede mennesker? Det er min opfattelse, at det er her højskolen gerne vil træde til. Den ser sig selv som modpol til fremdriftsreformer, karakterræs og præstationskulturen. Men har vi for travlt med at prædike lyst og frihed til at se, at vi selv er en del af problemet? Vi er et sted, hvor de unge kan stå af samfundstoget, og dermed finde mulighed for fordybelse og erkendelse. Men samtidig er lyst et kriterie til alting. Tag på højskole og find det, du er god til. Livet ville ikke være det samme uden højskole. Højskolernes seneste reklamekampagner kan paradoksalt nok tolkes lige ind i perfektionskulturen. Bliv dig selv, lær af lyst og tag ansvar. Det er de tre første af højskolens 10 bud. Det er gode, smukke ting, vi gerne vil lære eleverne. Men har man fejlet som højskoleelev, hvis man ikke altid har lyst? Hvis man ikke finder ud af, hvem man er? Hvis man ikke evner at tage ansvar?

I Højskolens andet bud, Lær Af Lyst, beskriver Christian Hjortkjær, højskolelærer, Cand.theol. og ph.d., ungdomsgenerationen. I modsætning til det samfundsbillede, vi nogle gange får malet, så er de ifølge ham ikke dovne egoister, men derimod pligttopfyldende og gode, men de kan ikke leve op til idealerne. De får at vide, at de har alle muligheder, og derfor skal de vælge den helt rigtige uddannelse, leve sundt og være sociale konstant. I den forbindelse skriver Christian Hjortkjær følgende om højskolens dobbeltrolle:

*"På den ene side er det højskolerne, der går forrest, når det gælder om at uddanne unge, der lever op til påbuddet "Find det, du er god til". På den måde er højskolen langt fra blot den frie skole, den bryster sig af at være. Men på den anden side tilbyder højskolerne en helt særlig mulighed for at kunne stoppe op og tale om lige præcis det påbudssamfund, der presser."*¹²

Denne dobbeltrolle er interessant at kigge på. Vi lokker eleverne til med markedsføring, der henviser til vores faglige profiler og fællesskabet. Kom og fordyb dig i teater, fodbold og filosofi. Bliv en del af et socialt fællesskab, hvor alt er muligt, og der sker noget hele tiden. Men samtidig har vi, som eksamensfri skole, den klare fordel, at eleverne tager del i fagene på grund af lyst og nysgerrighed. På den måde står vi stærkt som modvægt til præstationskulturen i uddannelsessystemet, hvor alt gælder om at gætte, hvilket svar læreren fisker efter, så man får en høj mundtlig karakter. Som højskole søger vi i stedet at gøre plads til elevernes egne erkendelser.

I bogen Højskolepædagogik skriver Rasmus Kolby Rahbek og Jonas Møller om den indirekte pædagogik, at den ikke peger direkte på en problemstilling og dens løsning, men snarere *"sigter mod at give plads til elevens egne erfaringer og opfordrer eleven til at forholde sig til og reflektere over stoffet og sin egen viden"*¹³ I traditionel forstand betød det at bruge fortællingen, historien og myten til at belyse et givent spørgsmål eller emne. Men nu fylder det talte ord mindre i højskolepædagogikken. Vi har færre historietimer, færre foredrag og færre fortællinger. De er til gengæld i nogen grad erstattet af den kropslige og sanselige erfaring gennem blandt andet musisk-kreative og sportslige fag. En læringsform, der igennem længere tid er blevet nedprioriteret i folkeskolen, og som højskoleeleverne derfor er sultne efter.

En særlig atmosfære?

Men højskolerne består af meget mere end de fag, der undervises i. Diskussionerne og oplevelserne fra fagene fortsætter over i spisesalen og opholdsstuen. I trygge og eksperimenterende rammer, kan man prøve kræfter

¹² Find Det Du Har Lyst Til af Christian Hjortkjær, fra Højskolens 10 bud, Lær Af Lyst af Lene Tangaard

¹³ Højskolepædagogik – En Fortælling om Livsoplysning i Praksis, Rasmus Kolby Rahbek og Jonas Møller, s. 133

med mange af livets aspekter. Der arrangeres brætspilsaftener, volleykampe, strikkeklubber og filmhygge. Der er fester og udflugter, kreativ udfoldelse og en stor flok mennesker med ja-hatten på. Kort sagt: Hvis ikke højskolen var en kostskole, med alt hvad det indebærer, kunne vi så lære eleverne de samme ting?

På første modul af HPU med fysisk fremmøde, var vi på Den Frie Lærerskole, og her fortalte forstander Rasmus Kolby Rahbek om sit arbejde med sit ph.d.-projekt om højskolepædagogik, der blandt andet resulterede i bogen Stedets Pædagogik. Han satte sig for at undersøge højskolens nutidige pædagogiske praksis, bl.a. fordi forskningen indenfor højskolebevægelsen hidtil i høj grad har haft et historisk afsæt. Som han skriver i forordet:

*"I de få tilfælde, hvor de danske højskolars aktuelle opgave og virke rent faktisk diskuteres, sker det ligeledes med afsæt i og fokus på højskolens historiske tradition og/eller Grundtvigs tanker. Der tages ikke afsæt i højskolernes aktuelle pædagogiske praksis, hvorved betydningen af såvel traditionen som Grundtvigs skoletanker overbetones i forståelsen af den konkrete pædagogiske praksis, som ofte blot antages."*¹⁴

Vores selvbillede som højskole er stærkt influeret af Grundtvigs tanker og idéer, samt højskolens historiske betydning, men hvad kendetegner den danske folkehøjskole i dag? I forbindelse med sit arbejde med højskolens pædagogik, har Rasmus Kolby Rahbek, med afsæt i højskoleelevers oplevelser, beskrevet hvordan frihed, fællesskab og anderledeshed er helt centrale for elevernes højskoleophold, hvilket knyttes stærkt til højskolens pædagogiske atmosfære. Ved pædagogisk atmosfære forstås både de personlige relationer og de fysiske rammer. Et eksempel er en elev, der beskriver trygheden på højskolen og dens betydning: *"At du ikke hele tiden bliver bedømt. At der er så meget støtte og opbakning fra lærere og de andre elever."*¹⁵ Eleven beskriver fortsat, at højskolen føles som et hjem, som man gerne vil tage vare på.

Blandingen af de fysiske og sociale rammer udgør det rum, som eleverne skal gøre erfaringer indenfor. Det er ikke kun til undervisningen, hvor det er meningen eleverne skal lære noget. Kostskolearbejde og samvær indgår i kontrakten som højskolelærer. Det er et komplekst arbejde, og det er svært at definere præcist, hvad det indebærer. Mine HPU-kolleger og jeg selv fik til opgave at beskrive højskolen som sted med ét ord. Der kom mange forskellige bud frem. Et hjem, et klubhus, et værksted, et eksperimentarium osv. Der var så vidt jeg husker ingen af ordene, der udelukkende pegede på højskolen som en skole, men i højere grad et fælles værested med forholdsvis frie rammer og mulighed for at prøve idéer og sig selv af. På den måde bliver højskolen både et frirum fuldt af oplevelser og kreative udfoldelser, men også en spejling af virkeligheden, hvor de mange valg og muligheder kan overvælde eleverne, fordi der konstant sker mere, end man kan nå at tage del i. Lige præcis indenfor dette område, oplever jeg ikke højskolerne som værende en modpol til nutidens perfektionskultur.

Selvhjælp og stoicismens fremtog

Som tidligere skrevet lever vi i en tid, hvor nuet forkortes, mens den teknologiske udvikling drøner afsted og samfundet omkring os accelerer i en stadigt stigende mængde af muligheder og tidspres. Svend Brinkmann skriver i indledningen på sin bog Gå Glip følgende om vores samtid:

"Carpe Diem er blandt de mest udbredte tatoveringer, og YOLO (You Only Live Once) er udbredt slang på de sociale medier. Vi fortæller hinanden, at det er bedre at gøre noget, man fortryder, end at fortryde, at der var noget, man ikke fik gjort. [...] Hvis man søger på Amazon, finder man næsten 2.000 bøger, der ud fra titlen handler om at få gjort mere. [...] Til gengæld finder man ikke mange bøger om at nå mindre i livet – og da slet

¹⁴ Stedets Pædagogik – Om Højskolens Opgave og Praksis, Rasmus Kolby Rahbek, s. 11

¹⁵ Stedets Pædagogik – Om Højskolens Opgave og Praksis, Rasmus Kolby Rahbek, s. 85

ikke om, hvordan man når mindre på længere tid. Men måske er det netop det, vi har brug for, her midt i en stresstid?"¹⁶

Her gør Svend Brinkmann det klart, at vores kultur opfordrer os til, ja nærmest kræver af os, at vi optimerer vores tid, så vi kan nå mest muligt, hurtigst muligt. Men han påpeger også, at det måske ikke hjælper på den stress, der i høj grad præger vores samfund i disse år. Derimod vil han med bogen Gå Glip opfordre os til aktivt at gøre mindre. Dette gøres ved at argumentere for mådeholdets værdi. Mådehold (på græsk sophrosyne) blev af mange af de gamle græske filosoffer betragtet som en bærende tanke, og det er en af de stoiske kardinaldyder, dvs. en helt nødvendig del af enhver form for etisk aktivitet ifølge de gamle stoikere.

Der er flere årsager til, at mådeholdet er en vigtig evne at lære sig, og i bogen fremhæver han blandt andet det bæredygtige samfund. Vi har længe levet med overforbrug, uhæmmet vækst og udpining af naturens resurser, og skal vores samfund bestå, mener han, at vi bør lære mådehold. Han argumenterer ligeledes for den etiske værdi af et mådeholdent liv. Hvis man betragter os som relationelle væsener, er vi intet uden hinanden, og vi er dermed nødt til at give plads til hinanden. Vi kan ikke storme frem og sætte vores eget behov først, for så må andres behov vige. Vi skylder hinanden vores eksistens, herunder vores lykke, idet vi er gensidigt afhængige af hinanden. Det er det, som Løgstrup kaldte for interdependensen.

Der er dog fare for, når vi snakker filosofi, etik og dyder, at man kommer til at tro, det skal tages til ekstremene. Derfor argumenterer Svend Brinkmann også for, at vi skal være mådeholdne med mådeholdet. Målet er ikke *"askese eller selvpineri"*, men derimod *"at man kan leve godt og ordentligt som menneske, og mådeholdet er blot én blandt mange komponenter i et sådant etisk forpligtet liv."*¹⁷

Men hvad forstås der ved, at man "lever godt og ordentligt"? Kan man ikke gøre det uden at være mådeholdende og at "gå glip"? Det kan man sikkert godt argumentere for. Men hvis man tolker det gode, lykkelige liv, som det liv, hvor man når og opnår mest muligt, så vil den videnskabelige psykologi og fænomenet "hedonisk tilvænning" erklære sig uenig. At være konstant lykkelig er ikke en mulighed. Man vil nødvendigvis opleve op- og nedture, og uanset hvor mange spændende oplevelser, man får med sig, vil man ikke blive konstant lykkelig af dén grund. Teorien om hedonisk tilvænning beskriver, hvordan vi som mennesker tilvænner os stimuli, der er affektivt relevante.¹⁸ Sagt med andre ord, så vænner man sig til hhv. gode og dårlige ting, så de ophører med at føles gode eller dårlige, og vi vender tilbage til vores tidligere udgangspunkt for vores oplevelse af verden. Man bliver kortvarigt glad, hvis man vinder i lotto, køber en ny bil eller bliver forfremmet på arbejdet, men hurtigt vil kroppen vende tilbage til sit tidligere lykkestadie. Det samme gælder også, hvis der sker noget dårligt i ens liv. Hvis vi derfor vil undgå konstant at stræbe efter det nye, det næste og det bedste, må vi lære mådehold, behovsudsættelse og pligtopfyldenhed.

Niels Overgaard har skrevet en praktisk anvendelig bog, som også giver en introduktion til den stoiske filosofi. Bogen hedder Det Hele Handler Ikke Om Dig og udkom i 2020, og den handler om forfatterens rejse fra et liv uden mening til et forsøg på at omsætte den stoiske filosofi til handling i både hans arbejds- og privatliv. Foruden at være en beskrivelse af hans egen rejse, er det også en værktøjskasse for læseren, og der medfølger en række råd hentet fra den stoiske filosofi med henblik på at give læseren et bedre og mere meningsfuldt liv. Her fremhæves to af disse råd:

¹⁶ Gå Glip – Om Begrænsningens Kunst i en Grænseløs Tid, Svend Brinkmann, s. 10-11

¹⁷ Gå Glip – Om Begrænsningens Kunst i en Grænseløs Tid, Svend Brinkmann, s. 83

¹⁸ Well-being – The Foundations of Hedonic Psychology, D. Kahneman, E. Diener og N. Schwarz, s. 302

Det første er "Fokusér på det, du kan kontrollere". Det handler om at identificere ting, der ligger indenfor og udenfor ens kontrolsfære og så agere på de første og glemme de sidste. Formuleret i sindsrobønnen, som blandt andet bliver brugt af Anonyme Alkoholikere: *"Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen."* Det kræver både at man tager ansvar og har tillid. At man tager ansvar for det, der ligger indenfor ens kontrolsfære, og at man har tillid til at det, der ligger udenfor, må gå som det går.¹⁹

Det andet råd, jeg gerne vil fremhæve er: Selvdisciplin gør dig fri. Disciplin er sådan et kedeligt ord, som kan bære mange negative konnotationer, men Niels Overgaard argumenterer alligevel for, at det at disciplinere sig, er noget af det bedste, man kan gøre for sig selv. Vi kan som mennesker i høj grad blive styret af vaner og impulser. Men hvis vi hele tiden lader os styre af det, vi instinktivt har lyst til, er vi så overhovedet frie mennesker? Består friheden ikke netop i at man lærer at gå imod sine vaner og impulser, således at man selv bestemmer over sin tid og sine handlinger, og gør det, man finder meningsfuldt? Nogle gange må vi gøre ting, vi ikke har lyst til. Nogle gange må vi træffe det fornuftige (og kedelige valg). Det kan handle om rengøring eller at få nok søvn. Det kan også handle om at bruge den tid, det kræver, for at man kan lære at spille på et musikinstrument eller blive god til fodbold. Og hvis ikke vi har selvdisciplin, hvordan skal vi så opnå frihed i en verden fuld af fristelser? Vores mobiltelefoner, herunder sociale medier, er designet til at holde vores opmærksomhed fanget længst muligt. Netflix kom til at afsløre, at de både ser andre streamingtjenester og vores nattesøvn som deres konkurrenter. De virksomheder, der er allerbedst til at levere underholdning, forsøger at optage så meget af vores tid som overhovedet muligt.²⁰

Gruppeinterviews med højskoleelever

Inden jeg går i gang med næste kapitel, skal der lyde en stor tak til eleverne på Rødding Højskole, Testrup Højskole, Askov Højskole, Vejle Idrætshøjskole og naturligvis min egen arbejdsplads, Uldum Højskole, for at lade mig komme forbi og interviewe dem. Hvis jeg ikke havde snakket med dem, ville jeg ikke have kunnet lave dette projekt. Jeg ville gerne have besøgt flere højskoler, men paradoksalt nok løb jeg tør for tid.

Alle interviews er blevet optaget og sidenhen transskriberet. De kan findes i anonymiseret og let redigeret form i bilag 1.

Metode

I mit arbejde med at undersøge FOMO blandt højskoleelever, var det naturligvis mest oplagt at spørge eleverne selv, hvordan de har det. I den forbindelse ville jeg gerne undgå at bringe min egen forudindtagethed ind i undersøgelsen, og samtidig ville jeg give plads til uforudsete pointer. Derfor valgte jeg rigtig hurtigt den kvantitative metode fra, selvom jeg med et online spørgeskema kunne have nået ud til mange flere højskoleelever. I stedet besluttede jeg mig for at gå kvalitativt til værks og mødes fysisk med en flok elever fra forskellige skoler. Jeg har derfor besøgt fem forskellige højskoler og lavet ét eller to interviews på dem hver især, afhængigt af hvor mange elever der meldte sig, og hvad der fungerede bedst for dem. Det er blevet til syv interviews i alt med grupper bestående af mellem tre og seks elever.

Som interviewform har jeg valgt at benytte mig af semistrukturerede gruppeinterviews. Dvs. en forholdsvis fri samtale med eleverne, men hvor jeg har medbragt nogle spørgsmål og emner, som man kunne komme

¹⁹ Det Hele Handler Ikke Om Dig – Antikke Principper for et Liv med Sindsro, Frihed og Mening, Niels Overgaard, s. 55

²⁰ Det Hele Handler Ikke Om Dig – Antikke Principper for et Liv med Sindsro, Frihed og Mening, Niels Overgaard, s. 134

omkring, hvis samtalen gik i stå. Jeg vil her kort gennemgå de hovedemner, vi kom omkring undervejs i samtalerne:

- Elevernes grund til at tage på højskole.
 - Dette er interessant i forhold til, hvilke forventninger eleverne selv bringer ind i deres højskoleophold.
- Elevernes hverdag på højskolen, herunder skemastruktur, fritid, søvnvaner og weekender.
 - Hvis vi skal finde ud af, hvad vi gør godt og skidt i forhold til elevernes sociale kompetencer og indfrielse af deres forventninger, er det vigtigt at få belyst hvordan vi rammesætter deres tid, herunder deres frihed og muligheder.
- Antallet af tilbud på skolen i forhold til den tid eleverne har til rådighed.
 - Herunder valg af fag og hvordan eleverne bruger deres fritid. Samtalen blev ofte sporet ind på elevernes potentielle behov for at trække stikket, og om de følte, der var plads til det.
- Elevernes opfattelse af FOMO på højskolen.
 - Findes der FOMO på de danske højskoler, og er det i så fald godt eller skidt? Kommer det fra eleverne og deres egne forventninger, eller opstår det af et eksternt pres? Bliver man bedre til at håndtere FOMO af at gå på højskole?
- Højskolens italesættelse og håndtering af FOMO.
 - Hvilke initiativer (hvis nogen) har højskolen sat i værk for at hjælpe eleverne med at styre deres tid og navigere i det sociale pres? Gør højskolen noget særligt for at italesætte FOMO og perfektionskulturen, og kunne eleverne ønske sig at der blev gjort andet/mere?
- Eventuelle ekstra pointer eleverne måtte have.

Når emnet er så personligt og skrøbeligt, har det været vigtigt for mig, at der var en tryk ramme omkring samtalen, hvilket blandt andet har betydet en komplet anonymisering af elevernes svar, inklusiv en let redigering af de transskriberede interviews, sådan at man hverken kan identificere de elever, der har svaret, eller de elever og medarbejdere, der er blevet talt om. Derudover indledte jeg interviewet med at fortælle om mit projekt og forklare, at der ikke var nogen rigtige eller forkerte svar, og at samtalen derfor var helt fri til at bevæge sig hen, hvor den ville.

Fejlkilder

Når man forsøger at sige noget generelt om højskoler og højskoleelever, vil en bred repræsentation være at foretrække. Derfor er der naturligvis en vis usikkerhed i de pointer, jeg udleder af projektets interviews, da det er et forholdsvist lille antal elever og højskoler, som jeg har kunnet snakke med. En udvidelse af projektet kunne derfor med fordel indebære et større antal interviews, eventuelt opfulgt af en kvantitativ undersøgelse som kunne nå ud til alle landets højskoler.

I samtalerne med højskoleeleverne har jeg snakket med elever med mange forskellige interesser, både indenfor det musisk/kreative, det sportslige og det litterære/filosofiske, men højskolernes faglige profiler er mange og alsidige, og det ville derfor være interessant at kunne kortlægge forskelle i den oplevede grad af FOMO på højskoler med forskellige fagtilbud.

De elever, jeg har snakket med, har alle meldt sig frivilligt til at blive interviewet efter at have fået at vide, hvad samtalen gik ud på. Man må derfor antage, at det er elever, der har gjort sig nogle tanker om FOMO på forhånd, har noget på hjerte indenfor emnet og som ikke nødvendigvis repræsenterer den gennemsnitlige højskoleelev.

Hovedpointer og fællestræk

Hvorfor tage på højskole?

Til trods for højskolernes mange forskelligheder, er der generelt set enormt mange fællestræk i elevernes svar. Når det handler om grunden til at tage på højskole, er de flestes svar, at de er taget på højskole for "det sociale". De vil gerne møde nye mennesker og få nogle spændende oplevelser. Naturligvis er der også nogen, der primært kommer for det faglige, men der er også andre der mener, at det fag man får er lidt underordnet. Det vigtige er de nye mennesker. Jeg spurgte ind til, hvad de mente med "det sociale", og på Rødding Højskole lød svaret f.eks.:

- Elev 1: For mig handler det om, at vi alle er her, fordi vi er interesserede i hinanden. I at skabe ting sammen og i at indgå i et fællesskab.*
- Elev 2: Man får udvidet sin horisont og møder folk fra forskellige steder i landet, forskellige aldre og forskellige baggrunde. Tidligere har alle ens venner nok mindet meget om hinanden. Man får en anden type fællesskab, fordi man har valgt det. Man har både det faglige og det sociale sammen.*
- Elev 3: Folk har den her store interesse for hinanden og er mega anerkendende over for hinanden. Det her miljø hvor man gerne vil anerkende og hjælpe hinanden. Og lave ting sammen.²¹*

Det er helt tydeligt, at de nyder den store frihed på højskolen og den gensidige nysgerrighed. Der er plads til at prøve grænser af og gøre fjollede ting. Som eksempel nævnte én af eleverne at de havde bygget en minigolfbane fra taget af én af skolens bygninger i undervisningen.

Der er også elever, der er taget på højskole, fordi de er gået lidt død i deres hverdag og i deres vennegruppe. Som en elev på Testrup Højskole sagde:

"mit arbejde (var) ved at blive lidt monotont og jeg trængte til at møde nye mennesker. Jeg var lidt gået død i min omgangskreds derhjemme."²²

Generelt set tyder de svar jeg har fået på, at eleverne tager på højskole med en forventning om at få venner for livet, om at lære sig selv bedre at kende og om at indgå i et stort fællesskab, hvor der er rum og tryghed til at prøve ting af. De kan dyrke deres interesser, hvad end de er, og de kan prøve nye fag af, og dermed få nye interesser og udvide deres horisont.

Hverdagen på højskolen

Fælles for højskolerne er, at de typisk har skema fra morgen til midt/sidst på eftermiddagen og derudover et aftenforedrag med jævne mellemrum. Sammen med måltider og rengøring udgør dette skema de obligatoriske elementer af hverdagen. Derudover bliver der fra højskolens side ofte udbudt valgfrie aktiviteter nogle af eftermiddagene og aftenerne. Resten af tiden er op til eleverne selv. Nogle højskoler forsøger at hjælpe med at sætte struktur på elevernes fritid, ved at lægge op til at eleverne planlægger nogle ting. Det kan være alt fra ugentligt tilbagevendende aktiviteter som filmklub, dans, teatersport eller diskussionsklubber. Det kan også være enkeltstående begivenheder, f.eks. en fodboldturnering eller en åben scene. Weekenderne er også som hovedregel elevstyrede, mens det varierer, hvem der lægger et program. Nogen har weekenderne helt frie, mens andre har et festudvalg og andre igen lader det gå på skift mellem gangene, hvem der arrangerer weekendens program. Umiddelbart virker det til, at der altid sker noget på højskolerne, og at der

²¹ Bilag 1,1 Rødding Højskole

²² Bilag 1,2: Testrup Højskole 1

er mange ting at tage sig til. Generelt er eleverne også gode til at inkludere og invitere hinanden, enten gennem beskeder i forbindelse med måltiderne eller via facebookgrupper.

Mange muligheder og begrænset tid

Der er rigtig mange fordele ved det høje tempo og den begivenhedsrige hverdag på højskolen. Eleverne kommer jo netop på højskolen for at få nye venner og opleve en masse. En elev fra Vejle Idrætshøjskole siger sådan her: *"Det er også fedt at der sker noget, så vi samler os. Hvis ikke der sker noget stort, ville vi være meget spredt rundt omkring på skolen."*²³ Flere af eleverne giver således udtryk for, at det er en indbygget og vigtig del af højskolen, at der sker meget. Det er en nødvendighed, eller i hvert fald en fordel for det hastigt voksende fællesskab, man træder ind i på højskolen, at der konstant er noget at samles om. Men det er også det høje tempo, der kan resultere i, at man risikerer at blive hægtet af. Tre elever fra Askov Højskole forklarer det sådan her:

- Elev 1: *Hvis man er syg tre dage, kan man føle sig helt tabt bag vognen. Der er hurtigt en masse nye historier og opstået en masse nye jokes. Interne ting opstår hurtigt!*
- Elev 2: *Det sker nok også fordi man hele tiden er sammen og bruger al sin fritid sammen. Så går tingene hurtigt.*
- Elev 3: *Det er også derfor at man hurtigt bliver tætte og lærer hinanden at kende. Tempoet er bare højt på en højskole.*²⁴

Der er altså både klare fordele og risici ved strukturen på højskolerne. Den klare fordel, som eleverne udtrykker den, er at det intense højskoleforløb lynhurtigt fører til et stærkt fællesskab og tætte relationer. Risikoen er, at et højskolesemester bliver til et endnu mere stressende højhastighedstog end samfundet udenfor højskolen er, og at eleverne derfor er nødt til at deltage i alting, uanset om de har lyst og overskud eller ej, for ikke at blive hægtet af.

FOMO på højskolen

Når snakken faldt på frygten for at gå glip af noget, var eleverne meget enige om, at det var sværest i starten. Udtrykt af en elev fra Rødding Højskole: *"I starten var jeg nervøs for at blive efterladt af fællesskabet og bum, nu er det her en lukket gruppe, og så nåede jeg ikke det tog. Men det var så nok mest noget der var inde i mit eget hoved. Det er blevet nemmere."*²⁵ Nogle af eleverne oplevede at ramme en grænse og være nødt til at trække stikket, og dermed lære at vælge til og fra. At de nogle gange var nødt til at prioritere deres egne behov. Andre oplevede det modsatte: At de ved at trække sig, når de havde brug for det, blev efterladt af de andre. Den største grad af usikkerhed i forbindelse med FOMO opstår i eleverne, når de frygter, at de ikke kan følge med i det sociale liv på højskolen. En elev på Uldum Højskole beskrev det således: *"Man vil gerne være populær og finde venner og alt sådan noget."* En anden elev supplerede: *"Jeg fik sindssygt meget stress af at se at alle har fået venner og sådan noget. Det er helt vildt drænende når man ikke føler, man er med."*²⁶ Den her form for relationel FOMO, eller menneske-FOMO, som en elev på Testrup Højskole kaldte det, er den dominerende form for FOMO blandt de elever, jeg snakkede med. Det handler både om at være populær og om at kunne snakke med alle. Tænk hvis du er gået glip af en ny og spændende relation, ved ikke at have lært alle at kende. Her formuleret meget fint af førnævnte Testrup Elev:

²³ Bilag 1,5: Vejle Idrætshøjskole 1

²⁴ Bilag 1,4: Askov Højskole

²⁵ Bilag 1,1: Rødding Højskole

²⁶ Bilag 1,7: Uldum Højskole

*"Hver gang jeg vælger at være sammen med nogen, så vælger jeg jo de andre fra, og jeg vil helst snakke med alle. Det synes jeg er uhyggeligt. At få menneske-FOMO, at skulle vælge. Det er jo et fravalg af nogle andre. [...] Relationer tager lang tid at opbygge, og man vil gerne have dem alle sammen i deck'et som samlekort."*²⁷

Denne relationelle FOMO kan hurtigt komme til at gå ud over den enkelte elevs øvrige højskoleophold. Der var flere elever, der nævnte en nedprioritering af fagene og nattesøvnen, sådan at man har tid til at være sammen med sine højskolekammerater. Til mit andet interview på Testrup Højskole, beskrev tre elever, hvordan man kan fylde en hel dag op med sociale aktiviteter, men stadig føle, at man ikke har opnået noget, stadig føle sig utilstrækkelig:

Elev 1: *Jeg får nogle gange sådan en følelse, alle dagene næsten, man har lavet noget hele tiden fra morgenen til man går i seng. Og alligevel føles det som om man ikke rigtig har gjort noget, fordi det ikke er specifikke ting, man har gjort. Ej jeg burde have øvet musik og løbet en tur og sendt en mail.*

Elev 2: *Man sidder højest ned i 10 minutter og så skal man videre.*

Elev 3: *Ja eller også snakker man med nogen, så man når ikke noget praktisk.*²⁸

Der er altså et forventningspres blandt mange af eleverne til, at man bør være social mest muligt. Men interessant nok mener eleverne stort set alle sammen, at dette pres kommer inde fra dem selv. De har ikke en oplevelse af, at hverken højskolen eller deres kammerater lægger et pres på dem. Her formuleret af en elev på Vejle Idrætshøjskole:

*"Folk er mega initiativrige og starter alle mulige ting op. Der sker hele tiden noget. Det er svært at vælge fra, for jeg vil gerne være med til det hele. Men der er ikke nogen forventning fra andre end én selv. Alle er meget rummelige og forstående."*²⁹

En anden vigtig pointe kom ligeledes fra elever på Vejle Idrætshøjskole, nemlig at FOMO er rigtig vigtig for højskolefællesskabet:

*"Jeg føler på én eller anden måde at der er en sund form for FOMO her. Folk får deres søvn, og den måde folk får FOMO er, hvis der er et arrangement og man ikke kommer og bakker op. Lige nu synes jeg, det er fedt at der er FOMO, fordi det er den gode form der er her."*³⁰

Flere af eleverne på de andre højskoler giver udtryk for det samme. At der nødvendigvis må opstå FOMO på en højskole, fordi man samler mange unge mennesker på samme sted, og at det i mange tilfælde er en meget positiv ting. Det giver et federe fællesskab at man vil hinanden og bakker op om hinandens initiativer. Men som en anden elev på Vejle Idrætshøjskole, der også gik der semesteret før, sagde, så handler det nok i høj grad om held, hvorvidt der opstår den gode eller dårlige FOMO på højskolen, herunder om man får sin nattesøvn. Det sagde han, efter samtalen faldt på, om de kunne tænke sig at skolen gjorde mere for at italesætte FOMO.

"Jeg tror godt mit første ophold kunne have brugt det. Vi fik aldrig søvn nok. Det var helt vanvittigt. Og folk var også trætte dagen efter, men man kørte bare videre. Man skal nok lægge vægt på det i starten. Men det er svært at lave en guideline til, for man ved jo ikke hvordan opholdet udvikler sig. Jeg tror dog, det kunne gavne

²⁷ Bilag 1,2: Testrup Højskole 1

²⁸ Bilag 1,3: Testrup Højskole 2

²⁹ Bilag 1,6: Vejle Idrætshøjskole 2

³⁰ Bilag 1,5: Vejle Idrætshøjskole 1

*de fleste højskoler. FOMO er jo derude. Om det så er den gode eller den dårlige form, jeg tror i hvert fald manglen på søvn fylder meget.*³¹

Det leder os videre til den sidste pointe, nemlig: Hvad kan højskolen gøre?

Højskolens håndtering af FOMO

Følelsen af at alle de andre elever allerede er blevet venner, og man er hægtet af, den er højskolerne helt klar over, at eleverne får. At det er svært at starte på højskole, fordi der sker en hel masse og man bliver bombarderet med indtryk. I stort set alle de gruppeinterviews, jeg har lavet, er der en enkelt elev, der kan huske, at højskolen i den første uge nævner, at der kommer til at ske meget, og at de skal huske at passe på sig selv. Nogle højskoler nævner, at man skal huske at trække stikket, og at alle de andre elever også er usikre. Andre højskoler nævner vigtigheden af restitution og nattesøvn. Men en gennemgående faktor er også, at mange af de andre elever i gruppen helt havde glemt, at det var blevet nævnt. Det er åbenbart ikke en pointe, højskolerne følger særlig godt op på eller repeterer undervejs i opholdet. Der er dog andre måder, man indirekte kan hjælpe eleverne til at huske at trække vejret og finde ro til at mærke efter. Testrup Højskole har f.eks. det, de kalder et "åndehul", som er en fast pause, der ligger om tirsdagen. Om åndehullet sagde én af eleverne følgende:

*"Der er også plantet et fast åndehul om tirsdagen i 1,5-2 timer. Jeg har ikke brugt det som åndehul, for så er man sådan "nu er det nu, vi skal vaske tøj, vi skal gøre rent". Det vidner måske også om, at der sker for meget, men det er jo gode ting anyways."*³²

På Vejle Idrætshøjskole har lærerne afprøvet at indføre en enkelt stilletime, som elevrådet på skolen siden har taget op og gjort til en fast, ugentlig ting. Her er det meningen, at man skal være på sit værelse i en hel time, sådan at man ved at der ikke er planlagt noget andre steder, og man derfor har ro til at give slip.

Noget kunne tyde på, at eleverne trænger til pauser i et ellers presset program, men de siger selv, at de frygter, at det ville give dem mere FOMO, hvis der ikke skete noget hele tiden. At det er sværere at gå rundt på må og få og ikke vide, hvad man skal lave, og hvor de andre er henne.

Et andet initiativ, nogle højskoler har taget, er at skabe et frirum, hvor man kan komme og snakke om hvad end man har på hjerte. Dette har ikke nødvendigvis noget med FOMO at gøre, men kan handle om hvad som helst. På Askov Højskole kalder de det "Pædagogisk Råd", og det består af både elever og lærere, som man kan komme og betro sig til. På Vejle Idrætshøjskole har de noget, de kalder "Café Space", som er en ugentligt tilbagevendende ting og frivilligt. Her kan elever og personale mødes og drøfte hvad som helst, herunder f.eks. FOMO og tidspres på højskolen.

Det er dog vigtigt at understrege, at eleverne ikke synes, ansvaret ligger hos højskolerne. Det er ifølge eleverne hverken højskolernes skyld at der opstår FOMO eller højskolernes ansvar at løse problemet. Derimod ligger det som individuel opgave for den enkelte. Når det så er sagt, så er de dog også enormt glade for, at det er et emne, der bliver taget op, og de virker oprigtigt interesserede i mit projekt og resultaterne af det, så noget tyder på, at de gerne vil have hjælp. De kan bare ikke se, hvad højskolen konkret kan gøre.

Jeg spurgte ind til, hvorvidt eleverne tror, de bliver bedre eller dårligere til at håndtere FOMO af at gå på højskole. Mange mente, at det var svært at sige noget om, men de var dog enige om, at der var stor sandsynlighed for, at det ville blive bedre, fordi man bliver bedre til ting af at øve dem. Jo flere gange man

³¹ Bilag 1,5: Vejle Idrætshøjskole 1

³² Bilag 1,2: Testrup Højskole 1

møder nye mennesker, desto lettere bliver det næste gang. Jo mere man er udsat for FOMO, desto lettere bliver det at håndtere næste gang. En elev fra Testrup Højskole forudsagde tiden efter højskole således: *"Så har man været i FOMO-skærsilden, så kan man klare alt."*³³

At starte en samtale

Der er noget paradoksalt i, at de højskoleelever, jeg har snakket med, alle sammen udviser stor forståelse og rummelighed for deres kammeraters behov, men samtidig i nogen grad kæmper med at følge med selv. Som om der er et tempo og en kultur, som ingen rigtig bryder sig om, men som alle er en del af. Det sociale ræs kræver ganske enkelt af eleverne, at de er på konstant. I kampen for at være populær, er der ingen der har lyst til at være lyseslukkere og skruer ned for tempoet. Når vi for eksempel snakker om festkulturen og herunder alkoholforbrug på Uldum Højskole, mener de fleste af eleverne at der er for meget fest og for meget druk, men samtidig er det eleverne selv, der arrangerer flere, større og vildere fester, og dermed går helt modsat deres egne ønsker. De kan godt selv se det paradoksale i det, men der er ingen, der har lyst til at sige fra og gå i en anden retning. Måske fordi de ikke er klar over, at mange af de andre elever har det lige som dem.

Mit første interview foregik på Rødding Højskole, og i en sidebemærkning, lige da jeg skulle til at slukke min optager, sagde én af eleverne sådan her:

*"Jeg synes, det er en virkelig behagelig måde, du spørger på, fordi jeg har et indtryk af at mange af de ting vi har siddet og snakket om, det er ikke noget man nødvendigvis får snakket om ude på gangen. Så det er en meget behagelig måde, man bliver bedt om at reflektere over de sidste par uger, der er gået."*³⁴

Jeg kan huske, at jeg nærmest blev helt paf. Det var selvfølgelig rart at høre, at interviewformen var tryk for dem, men det var noget andet, jeg studsede over. Nemlig det vilde ved, at de havde haft en positiv oplevelse ved at blive interviewet om FOMO. Ja, de følte sig måske ligefrem bedre rustet til at tage samtalen med de andre elever ude på gangen bagefter. Det fyldte meget i mit hoved de efterfølgende dage, og til de andre interviews var det derfor også noget, jeg snakkede med eleverne om. Om de troede, at det at sidde og have en samtale om FOMO, ville gøre det lettere for dem at forholde sig til i fremtiden. Svaret var hver gang ja. Som en elev på Uldum Højskole formulerede det:

*"Både et foredrag eller en snak om at FOMO eksisterer og er en del af højskolen, ville være rart. Men også et tilbud om samtale. At man lægger den åbent ud fra start, så det er nemmere at snakke om. Hvis samtalen er startet, er det nemmere at fortsætte den ude i gangkøkkenet."*³⁵

Hvis vi ønsker at skabe en kulturændring på det her felt, men samtidig gerne vil bevare elevernes frihed, må vi hjælpe eleverne til at tage samtalen. Ikke for at vi skal diktere deres opførsel eller være belærende. Men simpelthen kaste en bold op i luften og se om den bliver grebet. Denne tanke blev helt central for planlægningen af den workshop om FOMO, jeg senere skulle afholde på Uldum Højskole.

³³ Bilag 1,2: Testrup Højskole 1

³⁴ Bilag 1,1: Rødding Højskole

³⁵ Bilag 1,7: Uldum Højskole

Workshop om FOMO

Indledende tanker

Det er vigtigt at have for øje, når vi snakker om FOMO, at der ikke findes en "one size fits all" løsning. Nogle elever er meget ekstroverte og trives i det begivenhedsrige hverdagsliv og høje sociale tempo på højskolen. Andre elever er mere introverte og har brug for at kunne trække sig ned i værkstedet og fordybe sig eller ind på værelset for at læse en bog. Ikke fordi de ikke vil være en del af højskolelivet, men netop for at lade op, så de kan være mere til stede, når de tager del i fællesskabet. Som tidligere belyst, er det dog enormt svært at stå af det sociale lyntog, fordi frykten for at blive efterladt på perronen er allestedsnærværende. Jeg er selv i den sidste kategori af introverte mennesker, og derfor har jeg også en stærk lyst til at italesætte problematikken omkring FOMO, så højskolen ikke kun bliver en skole for de ekstroverte, men for alle. Der skal være plads til at drøne afsted, men der skal også være plads til at finde en lille håndfuld venner og hygge med et brætspil. For at skabe plads til alle, må vi først få blik for vores forskelligheder. Dette blik, tror jeg, udspringer af den åbne, nysgerrige samtale. Hvis vi gerne vil skabe en sund kultur på højskolerne, i stedet for at overlade det sociale liv til tilfældighederne, så må vi hjælpe eleverne med at starte samtalen om egne og andres grænser. Det vil dog både kræve rigtig meget tid og rigtig mange resurser, hvis lærerne skal holde samtaler med alle eleverne på højskolen, og det er heller ikke nødvendigvis et behov, alle eleverne har. I stedet kunne man lave en workshop om FOMO og grænser, og derved indbyde eleverne til indbyrdes dialog. Når først emnet er taget op og samtalen er startet, er det som lærer meget nemmere at snakke med eleverne om FOMO og dens konsekvenser i det øvrige kostskolearbejde. Der vil være en fælles referenceramme og dermed et fælles sprog.

Dén workshop, jeg afholdt på Uldum Højskole, var bygget op således:

- Første tredjedel af workshoppen bestod af et mini-foredrag, indeholdende historier og betragtninger fra mit eget liv, og som sidenhen ledte over i en gennemgang af nogle stoiske principper og glæden ved fordybelsen og de simple ting.
- Anden tredjedel af workshoppen bestod af afvisningsøvelser og i at få et mere nysgerrigt blik på hinanden og vores forskelligheder.
- Den sidste tredjedel var en samtaleøvelse i mindre grupper, hvor eleverne diskuterede ud fra spørgsmål, de selv havde fundet på.

Første tredjedel: Et foredrag

På fjerde modul på HPU var vi på Nordfyns Højskole. En god portion af modulet var fyldt op med det, der så kreativt var blevet navngivet HPUndervisning, og det gik i al sin enkelthed ud på, at vi skulle undervise hinanden. Både for at vi selv kunne få feedback, men også for at opleve praksiseksempler og få nye perspektiver på undervisning. Her blev det ret tydeligt, hvor stærkt det virker, når man som lærer sætter sig selv i spil. Jakob Stig Isaksen fra Odder Højskole holdt f.eks. en morgensamling med afsæt i sin egen livshistorie, der både gav blik for, hvor privilegerede vi er i Danmark og hvor tilfældig en rejse, livet kan være. Hermed underforstået at vi ikke behøver at stresse så meget over at vælge rigtigt hele tiden, for det skal nok gå. Et andet eksempel var Thomas Smith fra Struer Højskole, der holdt en workshop om hvor meget vores eget narrativ fylder i vores selvopfattelse. Her lagde han ud med et dybt og rørende ærligt indblik i sit eget liv og usikkerheder, og dermed var der skabt et rum, hvor det var okay at føle sig sårbar.

Pointen med de to eksempler er, at jeg oplevede det som et meget stærkt redskab at bruge fortællingen om ens eget liv som ramme for en fælles erkendelsesmulighed. Det taler lige ind i højskoletraditionen om det levende ord og den levende vekselvirkning. Som lærer har vi ikke nødvendigvis svaret på alting, men vi kan

belyse et spørgsmål, som vi så grunder over i fællesskab med eleverne. Denne tilgang ville jeg gerne bruge i mit foredrag om FOMO.

Jeg startede derfor foredraget med min egen livshistorie i korte træk. Her kom jeg omkring mange ting, blandt andet hvor svært jeg selv har haft ved at sige nej, og hvor lang tid det tog mig at affinde mig med min introverthed. Derudover snakkede jeg om den glæde, jeg har oplevet ved musikken, og herunder vigtigheden af at kunne fordybe sig og øve sig, også når man ikke gad. I mit oplæg kom jeg også omkring min egen rejse gennem uddannelsessystemet. Mit højeste afsluttede uddannelsesstrin er nemlig gymnasiet, og jeg er sidenhen droppet ud af musikkonservatoriet, da jeg fik jobbet som højskolelærer. På mange af de parametre, vi sædvanligvis måler succes på, er jeg en fiasko. Jeg har ikke nogen uddannelse, en lille vennekreds og bor alene på landet. Alligevel har jeg det rigtig godt, og jeg ville ikke gøre noget anderledes, hvis jeg kunne vælge om.

Hvorfor er alt dette vigtigt i denne sammenhæng? Som tidligere nævnt tror jeg, at det skaber en større åbenhed og et tryggere rum, at læreren tillader sig at være sårbar og skrøbelig. Samtidig ser eleverne op til højskolelærerne, så forhåbentlig kan jeg med en uperfekt livshistorie hjælpe dem med at sænke deres krav og forventninger til sig selv.

Foredraget fortsatte over i en snak om de stoiske principper, jeg har skrevet om i teoriafsnittet i denne projektrapport. Vi kom blandt andet omkring mådehold, fordybelse, hedonisk tilvænning og vigtigheden af selvdisciplin og pligtbefyldelse. Formålet var at belyse det paradoksale i, at vi gerne vil have mest muligt ud af vores tid, men at vi ved at gøre mange ting halvt, fremfor at gøre få ting helt, i sidste ende ikke ender med at opnå ret meget. Jeg fortsatte over i en beskrivelse af JOMO, Joy Of Missing Out, altså glæden ved at gå glip af noget. At man ikke hele tiden skal være bange for alt det, man misser, men i stedet glædes over de ting, man har valgt at gøre, og dermed være til stede i dem. Det kan hjælpe på ens frygt for at gå glip af noget andet, at man skifter sit fokus til det, man vælger *til*.

Anden tredjedel: At sige fra

Som tidligere nævnt, er mange af de elever, jeg har snakket med, bange for at fremstå som lyseslukkere, hvis de ikke hele tiden kører i højeste sociale gear. Derfor handlede anden tredjedel af workshoppen om at opøve en nysgerrighed og et blik for hinandens og egne grænser gennem tre små øvelser. Vi gik over i skolens gymnastiksal og lavede de første to.

Den første af øvelserne, har jeg lånt fra et oplæg om seksuel dannelse med Mette Øyås Madsen, som er lærer på Brandbjerg højskole, og som underviste på HPU modul fire. Hun fortalte om flere afvisningsøvelser, som jeg vurderede også kunne være relevante, når vi snakker FOMO og grænsesætning. Øvelsen vi lavede på min workshop, var lidt en sammenblanding af to øvelser, og den foregik som følger: Eleverne skulle finde sammen to og to. Derefter skulle de i stilhed kigge hinanden i øjnene i 30 sekunder. Efterfølgende skulle den ene spørge om vedkommende måtte give den anden et kram, og den anden skulle svare nej. Så skulle de finde en ny makker og gentage. Dette gjorde vi fire-fem gange, hvorefter vi snakkede om, hvordan det føltes. Nogen elever kom til at grine, mens andre syntes det var ubehageligt at skulle sige nej. Fælles for svarene var, at det var en interessant oplevelse at sige nej til én af deres venner, og det var svært at holde fast i ikke at kramme, når øvelsen var slut.

Øvelse nummer to har jeg fået fra Trine Sønderholm Larsen fra Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Det er en slags omvendt lære-hinanden-at-kende øvelse. Eleverne blev delt i to grupper, som skulle lave to rundkredse. Den ene inderst med blikket udad, den anden yderst med blikket indad. Sådan kom de til at stå og kigge på hinanden to og to hele vejen rundt i cirklen. Øvelsen gik så ud på, at alle eleverne i den ene cirkel fik et minut

til at konstatere alle de ting, de ikke vidste om deres makker. Det kunne være ting som "Jeg ved ikke, hvad dine forældre hedder" eller "jeg ved ikke, hvor du er vokset op". Det kunne også være mere personligt udfordrende ting som f.eks. "Jeg ved ikke, hvad der gør dig ked af det" eller "Jeg ved ikke, hvad din dybeste hemmelighed er". Man kunne sige hvad som helst, for det væsentlige ved øvelsen er nemlig, at modparten ikke svarer. Når minuttet var gået, roterede den ene cirkel af mennesker, således at alle fik en ny makker. Nu kunne den person, der før skulle være stille, få et minut til at spørge ind til et nyt menneske, og sådan fortsatte legen et par gange. Dermed fik eleverne rig lejlighed til at få øjnene op for, hvor lidt de egentlig vidste om hinanden, og således opstod forhåbentlig en fornyet nysgerrighed på de mennesker, de omgav sig med. Øvelsen er egentlig en ryste-sammen-leg, og den kan også bruges som sådan. Men i denne sammenhæng handlede det om en erkendelse af, at vi nogle gange mangler blik for hinanden på trods af, hvor tætte vi er i vores hverdag.

Den tredje øvelse har jeg også lånt fra Mette Øyås Madsen, og denne gang gik halvdelen af eleverne ned i højskolens café. De tilbageværende elever fik til opgave at lokke et andet menneske ud af caféen igen, udelukkende ved at spørge. Det var en slags simuleret fest, hvor man altså går ind og spørger et andet menneske: "Hvaaaaaa, skal du med ud herfra?". Uanset hvad svaret lød, skulle de respektere dette, og hvis man blev afvist, skulle man altså spørge et nyt menneske. En vigtig pointe er, at eleverne i caféen ligeledes var informeret om, hvad det hele gik ud på, og de skulle i forvejen beslutte sig for, om de ville sige ja eller nej, uanset hvem der kom og spurgte. Dermed blev det personlige pillet ud af øvelsen, og det var derfor ikke så farligt at blive afvist. Efter 10-15 minutter var gået, havde ca. en tredjedel af eleverne forladt caféen igen, mens resten var blevet afvist. Vi samlede så til en snak om, hvordan de havde oplevet det. Nogle elever syntes, det var svært at blive afvist. Andre syntes, det var meget sværere at afvise en anden. Andre igen fandt det interessant, at de oplevede øvelsen forskelligt, og dermed nødvendigvis måtte have forskellige grænser.

Sidste tredjedel: Når samtalen bliver fri

Workshoppen havde nu stået på i knap halvanden time, og det var tid til kaffe og kage i skolens spisesal. Mens eleverne spiste og hyggede, fik de til opgave at skrive spørgsmål på nogle små sedler og lægge dem i skåle, der var fordelt rundt på bordene. Spørgsmålene kunne handle om FOMO, men de kunne også være om alt muligt andet. Efter cirka et kvarter skulle de så bytte skål med et andet bord, sådan at de fik nogle spørgsmål, de ikke selv havde skrevet. Så fik eleverne at vide, at workshoppen i princippet var slut, og de måtte forlade spisesalen, når de havde lyst. Men de havde mulighed for at blive siddende og snakke om de spørgsmål, de havde fået ved bordene, hvis de ville. Der var ikke noget, der skulle tages i plenum eller noget personligt, de skulle udlevere til resten af skolen, og hvis et spørgsmål blev for personligt, behøvede de ikke at svare på det. Alle blev siddende og snakkede i små grupper, nogen i et kvarters tid, men de fleste meget længere. Nogle af eleverne blev siddende i en hel time og snakkede. Emnerne var mange og forskellige. Det kunne være alt fra "har du et kæledyr", til "hvad er det sværeste, du har oplevet?". Der blev både grinet og grædt, og nogle af eleverne blev dybt grebet af, hvor vilde ting andre havde med i bagagen.

Feedback

Da øvelsen, og dermed også workshoppen, var slut, var der en del elever, der kom hen til mig og takkede. Både for min egen ærlighed og for deres fornyede og nysgerrige syn på hinanden. De gav udtryk for, at workshoppen både havde haft en sammenrystende effekt og havde givet grundlag for en videre samtale ude på gangene om FOMO og dens konsekvenser.

I den skriftlige evaluering i slutningen af højskoleopholdet var der flere elever, der skrev positiv feedback på foredraget, men med et ønske om at det fremadrettet kunne ligge i starten af højskoleopholdet. Én af eleverne skrev følgende:

"Frederiks foredrag om at turde sige nej var virkelig godt. Det kunne godt have været holdt i en af de første uger, fordi det åbnede op for nogle gode snakke og refleksioner om, hvordan livet på højskolen kan være, og at det er okay at sige nej/sige fra."

Som resultat af den gode feedback, vil workshoppene om FOMO fremadrettet være et tilbagevendende element i starten af et højskoleophold på Uldum Højskole. Ikke i den første uge, men måske to eller tre uger inde i opholdet, når det indledende kaos har lagt sig lidt. Men alt er nok ikke løst med et enkelt foredrag, og flere af eleverne tilkendegav da også i deres evalueringer, at de havde brug for hjælp og et større fokus på FOMO fra skolens side. Én skrev f.eks. i sin evaluering:

"Har snakket med flere, som har haft symptomer på stress eller andet mistrivsel – ikke fordi man ikke har det godt her, men simpelthen fordi man er på overarbejde."

Det kan derfor være en god idé for os på Uldum Højskole, og sandsynligvis på andre højskoler også, at overveje, om der findes flere tiltag, vi har resurser og overskud til at tage i brug.

Konklusion

Forbehold

Samfundsteori er en kompleks størrelse, og jeg er hverken sociolog, antropolog eller psykolog. Lad mig derfor her komme med en række forbehold, inden jeg kaster mig over denne rapports konklusion:

De danske højskoler har vidt forskellige profiler og elevsammensætninger. Der vil derfor i sagens natur opstå forskellige problemstillinger på de danske højskoler, og herunder forskellige grader af disse problemer og dermed også findes forskellige løsninger. Derfor er min hensigt med dette udviklingsprojekt først og fremmest at lave nye tiltag på min egen arbejdsplads, Uldum Højskole, for det er den, jeg kender bedst, og det er her, jeg først mærkede et behov fra elevernes side. Dog håber jeg naturligvis at nogle af mine erfaringer og konklusioner kan inspirere andre højskoler, om ikke andet så til en diskussion på lærerværelset.

Ydermere bygger mange af mine konklusioner på et spinkelt datagrundlag. Jeg har kun interviewet elever på fem forskellige højskoler, og de er kun blevet interviewet én gang og på samme semester. Optimalt set havde jeg haft mulighed for at snakke med eleverne både før, under og efter deres højskoleophold, så man i højere grad kunne dokumentere højskolernes påvirkning på elevernes sociale omgang og herunder oplevet grad af FOMO.

Det danske samfund har været ramt af corona siden starten af 2020, og jeg har været højskolelærer siden sommeren 2019. Derfor er mange af mine observationer blandt eleverne sandsynligvis påvirket af, at de har oplevet coronanedlukninger og derfor har været ekstra sultne på socialt samvær.

Vigtigheden af fokus på FOMO på den danske folkehøjskole

I første halvdel af denne rapport er der argumenteret for, at det bør være en del af højskolernes kerneopgave at snakke om FOMO med eleverne. Når en stor del af eleverne på højskolerne føler sig pressede af en kultur, hvor man skal nå mest muligt på stadig kortere tid, og man helst ikke skal gå glip af noget, har vi et medansvar. Som strukturen og kulturen på højskolerne er lige nu, ser jeg den ikke som en modpol til den uheldige samfundsudvikling, hvor flere og flere unge mennesker bliver stressede. I bedste fald bliver gennemsnittet af

eleverne hærdet gennem eksponering for et heftigt socialt ræs på højskolesemesteret. I værste fald er højskolerne selv en del af samfundsaccelerationen og bidrager til elevernes følelse af rodløshed og social angst.

Struktur- eller kulturændring?

Ifølge eleverne selv, virker det lidt tilfældigt, hvilken kultur der opstår på de danske højskoler. Som om vi nogle gange bare er heldige og elevholdet trives og tager hånd om hinanden, mens opholdet andre gange ender i en popularitetskonkurrence, hvor dén, der råber højest, sætter farten. I frihedens navn lader vi eleverne skabe deres egen hverdag (og weekend), og så prøver vi ellers at trække i trådene i kulissen, hvis vi fornemmer, noget er ved at løbe af sporet. Dette er en stor styrke for højskolerne, fordi der heri ligger megen demokratisk dannelse gemt. Eleverne får lavet deres eget lille samfundseksperiment, hvor de må lære at tage ansvar, hvis de vil have indflydelse på indretningen af fællesskabet. Men samtidig vil højskolerne også lære eleverne mange andre ting. De skal dannes og oplyses om livet, de skal prøve fag af, og de skal lære sig selv at kende. Det er derfor min klare overbevisning, at højskolerne bør gøre mere for at styre hvilken kultur, der opstår blandt eleverne, f.eks. gennem samtaler og foredrag, sådan at det bliver mindre tilfældigt hvorvidt eleverne stresses eller trives.

Det er også tankevækkende, at eleverne giver udtryk for, at FOMO er indbygget i højskolestrukturen og dermed uundgåelig. Man tager på højskole for at møde nye mennesker og få oplevelser for livet. Noget, der har stor værdi for den enkelte, men som måske i det brede perspektiv gør det sværere at føle, at man er god nok som ungt menneske. Med store forventninger, risikerer man lige så store skuffelser. Højt at flyve, dybt at falde. Hvis man tog på højskole og forventede at få 100 tætte venner, bliver man måske skuffet over at få tre. Hvis man tog på højskole og forventede at blive selvsikker og klog på ens videre færd i livet, bliver man måske skuffet, hvis man efter endt ophold stadig er usikker og i tvivl. Man kan derfor spørge sig selv om højskolerne bør tage op til overvejelse, hvilke forventninger de skaber hos deres kommende elever. Bør vi ændre i måden, vi markedsfører os på, eller måske i virkeligheden ændre i vores struktur, så FOMO'en får dårligere vilkår? Det er svært at konkludere noget uden mere data på området, men det er en spændende diskussion, som jeg håber, vil blive taget op.

Værktøjskasse

Der findes sandsynligvis mange flere metoder til håndtering af FOMO end dem, der er blevet belyst i dette udviklingsprojekt, men her vil jeg kort liste op hvilke værktøjer, jeg har været omkring i rapporten:

- Samtale
 - Det kan både være samtale i grupper eller samtale med den enkelte elev. Én ting der dog er vigtig i den forbindelse: Det skal gerne tilbydes af flere omgange, da eleverne selv siger, at de ellers hurtigt glemmer det igen.
- Foredrag
 - Der er mange måder at berøre emnet FOMO på. Det kan være et foredrag om stigningen i antallet af psykiske diagnoser blandt de unge eller et foredrag om vigtigheden af søvn. Man kan også med fordel komme ind på nogle af modreaktionerne til FOMO, herunder den hastige stigning i interesse for stoicisme og andre livsfilosofiske retninger.
- Personer, man kan gå til
 - Mange af eleverne efterspørger at have en eller flere konkret(e) person(er) de kan gå til, hvis de mistrives. Mange højskoler har i forvejen mentorordninger og lignende til elever med psykiske diagnoser, men måske bør det gøres mere klart i starten af opholdet, at alle kan

komme og snakke med "en voksen", hvis behovet skulle opstå. Det kunne eksempelvis struktureres ligesom Pædagogisk Råd på Askov Højskole.

- Åbne frirum til samtale om trivselsspørgsmål
 - Det kan virke trygt for eleverne, at der er et tilbagevendende frirum, der er dedikeret til at diskutere trivselsspørgsmål, hvor der er en lærer til stede. Det kan f.eks. gøres som Café Space på Vejle Idrætshøjskole, hvor der ugentligt er afsat en time til, at eleverne frivilligt kan mødes med én eller flere fra personalet og tage et givent emne op, eksempelvis FOMO.
- Pauser fra planlagte aktiviteter
 - Nogle højskoler har det allerede, som f.eks. Testrup Højskole, der kalder det "Åndehullet". Et fast tidspunkt, hvor der ikke må planlægges noget, og hvor der derfor enten er plads til at slappe af eller ordne praktiske gøremål uden frygt for at gå glip af noget.

Udbygning af projektet

Det ville være rigtig interessant at skalere projektet op, sådan at man kunne sige noget mere definitivt om højskolernes rolle i udviklingen af FOMO blandt unge. Især ville det være interessant at kunne sammenligne data fra før, under og efter et højskoleophold. En mulig udbygning af projektet kunne derfor være, at man fandt nogle kommende højskoleelever og spurgte ind til deres hverdagsliv, herunder deres forhold til andres og egne forventninger og FOMO, inden de tog på højskole. Derudover ville det være spændende at høre om deres forventninger til et højskoleophold, inden de startede. Man kunne så interviewe dem i starten, midten og slutningen af højskolesemesteret for at undersøge, om der sker en udvikling i løbet af opholdet og sidenhen snakke med dem, når de er nået tilbage ud i "den virkelige verden". Her kunne man blandt andet spørge ind til, om deres forhold til FOMO er blevet bedre af at gå på højskole, og om de trives bedre.

For at dette skulle give mening, skulle man naturligvis også have en kontrolgruppe. Nogen, der ikke havde tænkt sig at tage på højskole, men som man spurgte om mange af de samme ting på de samme tidspunkter i deres liv, for sidenhen at sammenligne deres svar.

Resultaterne af denne kvalitative undersøgelse kunne man så bruge til at sammensætte et spørgeskema, der ville kunne nå meget længere ud, og således favne langt flere højskoleelever. På dén måde ville man kunne fjerne meget af usikkerheden, der opstår ved, at man kun interviewer få elever ad gangen, og dermed risikerer ikke at få det fulde billede med.

Litteraturliste

Bestyrelsens beretning v. FFD's generalforsamling 2019

Artikel på DR: De unge er da ikke mere stressede end de plejer - er de?

Uldum Højskoles værdigrundlag:

Bestyrelsens beretning v. FFD's generalforsamling 2021

FFD's strategiplan 2021/2022

Strejftog i Højskolernes Idéhistorie, Ove Korsgaard

Højskolepædagogik – En Fortælling om Livsoplysning i Praksis, Rasmus Kolby Rahbek og Jonas Møller

Fremmedgørelse og Acceleration, Hartmut Rosa

Det Gamle Testamente, Prædikerens Bog

Artikel i Kristeligt Dagblad: Når alt ikke længere har sin tid

Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel, Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning, volume 2, issue 2, Noemi Katznelson, Anne Görlich, Mette Pless og Liv Graversen

Find Det Du Har Lyst Til af Christian Hjortkjær, fra Højskolens 10 bud, Lær Af Lyst af Lene Tangaard

Stedets Pædagogik – Om Højskolens Opgave og Praksis, Rasmus Kolby Rahbek

Gå Glip – Om Begrænsningens Kunst i en Grænseløs Tid, Svend Brinkmann

Well-being – The Foundations of Hedonic Psychology, D. Kahneman, E. Diener og N. Schwarz

Det Hele Handler Ikke Om Dig – Antikke Principper for et Liv med Sindsro, Frihed og Mening, Niels Overgaard

Bilag 1: Gruppeinterviews

Bilag 1,1: Rødding Højskole

Hvorfor har I valgt at tage på højskole?

- Jeg har et par veninder der har gået på højskole. Jeg har arbejdet i 3 år og forsøgt at komme ind på forskellige uddannelser. Der skulle sket noget, så nu tog jeg på højskole. Det handlede meget om det faglige, men lige så meget det sociale. Jeg har ikke været i sådan et socialt miljø siden gymnasiet, så det var også for at møde nogen nye mennesker.
- Jeg har gået på efterskole, og pludselig stod jeg og manglede den selvudvikling, som jeg fik på efterskole. Jeg sad lidt fast og lavede ikke rigtig noget, jeg følte jeg kunne lide. Så i stedet for at rejse m.m. så tog jeg på højskole. For at blomstre og udforske nogle grænser.
- Jeg har hverken haft efterskole eller gymnasieoplevelsen. Jeg har taget en erhvervsuddannelse m. praktik hvor der var mig, én anden og så min chef. Så jeg har ikke rigtig haft nogen oplevelser med jævnaldrende, og jeg savnede virkelig at snakke med mennesker. Jeg havde en følelse af at være gået glip af noget ved ikke at have gået i gymnasiet. Det sociale aspekt savnede jeg, så det var en stor faktor da jeg stoppede med arbejdet og tog på højskole.
- Jeg tog på højskole fordi jeg havde arbejdet nogle år og havde tjent nogle penge, som jeg ikke rigtig kunne bruge på at rejse på grund af corona. Jeg havde det heller ikke så godt mentalt fordi man bare skulle være hjemme, og jeg havde brug for noget at se frem til. Jeg havde ikke nogen venner eller omgangskreds, der havde været på højskole. Der var ligesom mulighederne at arbejde og rejse, og så videreuddanne sig. Jeg havde en idé om at efterskole var lidt ligesom højskole, og jeg gik ind og googlede lidt og fandt så den her højskole.
- Jeg føler også at jeg har siddet lidt fast i mit sabbatår. Jeg havde arbejdet og følte lidt at jeg burde bruge nogle af pengene. Pga. corona var man meget hjemme og man så ikke så mange. Jeg har nok været lidt ensom og sådan. Jeg har også gået på efterskole og har nogle venner, der har snakket godt om højskole. Så fandt jeg den her højskole online.
- Jeg har mange venner og familie, der har gået på højskole, men havde nok tænkt at jeg ville ud og rejse. Men så havde jeg lidt en følelse af at være fanget lidt i et ekkokammer i mit sabbatår og havde brug for at komme lidt væk fra min hverdag og møde nye mennesker.

Mange af jer snakkede også om "det sociale" på højskole. Hvad er det man kommer for, når man siger "det sociale"?

- For mig handler det om, at vi alle er her, fordi vi er interesserede i hinanden. I at skabe ting sammen og i at indgå i et fællesskab.
- Man får udvidet sin horisont og møder folk fra forskellige steder i landet, forskellige aldre og forskellige baggrunde. Tidligere har alle ens venner nok mindet meget om hinanden. Man får en anden type fællesskab, fordi man har valgt det. Man har både det faglige og det sociale sammen.
- Folk har den her store interesse for hinanden og er mega anerkendende over for hinanden. Det her miljø hvor man gerne vil anerkende og hjælpe hinanden. Og lave ting sammen.

Hvor meget af jeres tid er skemalagt?

- Morgen til midt/sidst på eftermiddagen er skemalagt. Undtagen onsdag eftermiddag, hvor vi har fri. Så har vi valgfrie aktiviteter nogle af aftenenerne og foredragstimer, kor m.m. Men generelt har vi fri klokken 16 og så kan man selv bestemme.

- I weekenderne står gangene for at arrangere programmet og aftenens fest. Der sker virkelig noget hele tiden, uanset om der er lærere til at planlægge eller holde øje.

Hvad gør man i hverdagen når man har fået fri?

- Det er meget forskelligt, men mange bruger de kreative værksteder, spiller pool, kortspil m.m. og strikker.
- Vi har en facebookgruppe, hvor vi er mega gode til at invitere hinanden, så dem der ikke er så gode til at opsøge noget også har muligheden.
- Der foregår hele tiden noget. Der er også hele tiden nogen der ser de der standard realityshows.

Kan man nå de ting, man gerne vil? Eller sker der for lidt eller for meget?

- Jeg føler at der er mere end man kan nå. Nogle gange er man nødt til at sige fra til noget sjovt, så man har overskud til noget andet man gerne vil. Kunsten er at prioritere sin energi, for jeg har endnu ikke mødt nogen der har overskud til at være mentalt til stede alle steder. Jeg gad sygt godt at kunne.
- Ja, der sker meget, men jeg synes ikke det nødvendigvis er en dårlig ting. Når der hele tiden sker noget, er der noget man kan tage del i, specielt hvis man ikke lige selv kan finde på noget. Og det er jo frivilligt. Det er nok både godt og dårligt.

Er der en stemning der tillader, at man godt kan sige fra og trække sig?

- Jeg synes altid der er nogen der siger: Ej kom nu lige med. Men folk er også gode til at give plads og sige okay, hvis du ikke vil, så find på noget andet. Det blev også gjort klart for os fra starten af. I kan ikke være med til det hele.

Så det er noget der er blevet italesat fra skolens side

- Ja

På en god måde?

- Ja, og det er en fed måde at de anerkender det, at de godt ved at vi ikke kan nå det hele. De dømmer os ikke og vi skal ikke dømme os selv.
- De ved også godt når de laver de der skemaer, f.eks. introugen hvor der sker noget hele tiden. De ved godt at de bomber os med information og på den måde er der heller ikke en forventning til at man kan dukke op til det hele.

Hvad med søvn så? Får I prioriteret den?

- Jeg får ikke sovet nok. Men det blev også nævnt i introugen, at det nogle gange er en del af højskolen. At nogle gange sidder man bare oppe til klokken 4 om natten. Der er plads til at gå i seng, men jeg vil hellere sove for lidt og drikke en ekstra kop kaffe dagen efter.
- Jeg er faktisk overrasket over hvor ofte det lykkes at sove nok. Altså de der 8 timer. Ikke i weekenden selvfølgelig.
- Ud på aftenen trækker man måske også ud på gangen og så er det letter at sige "Jeg går lige i seng". Selvfølgelig har man søvnunderskud, men det er ikke så slemt.

Måske lidt en kliché, men hvad er det bedste og hvad er det værste ved højskole? Det kan selvfølgelig være flere ting.

- Fællesskabet. Det er der altid. Til maden, aktiviteterne og morgensamling.

- Jeg synes det bedste er at få lov til at gøre nye ting. Måske vælge et fag, men ikke havde forestillet sig at prøve. Vi er der fordi vi har lyst. Fordi det er sjovt og for at lære. Man kan ikke lave fejl. Det giver et helt særligt rum, hvor der er plads til at fjolle og lege.
- Også selvom man er voksen. Det er ting, man aldrig ville have gjort derhjemme.
- For eksempel i går brugte vi tre timer på at bygge en minigolfbane fra taget af.

Hvad er det sværeste?

- Altså nu snakker vi om FOMO og det er måske det sværeste for mig. Nogle gange så står man og tænker "hov, jeg har slet ikke haft tid for mig selv".
- Jeg synes det svære er den FOMO til ting der foregår derhjemme. Altså alt det mine venner derhjemme gør, som man lidt er på sidelinjen til når man er her.
- Måske er det ligesom at det er det bedste at være omkring så mange mennesker, så er det også det værste. Man skal prioritere hvor man lægger sin energi henne. Det kan godt være svært, når der er så mange mennesker og ting man gerne vil være en del af. Og det er kun positivt fra skolens side af, det er ingen kritik. Men det er svært.
- Jeg føler det går relativt godt at vælge til og fra, men det er også en læringsproces. Det er også det skolen siger. Kunsten er at finde ud af hvornår man skal vælge fra.

Bliver det nemmere eller sværere af at være her?

- Jeg har faktisk ikke oplevet det så meget. Jeg har været god til at reagere på det, jeg har brug for. Det bliver måske sværere efterhånden som vi lærer hinanden bedre at kende.
- Jeg synes det er blevet lidt nemmere. I starten var jeg nervøs for at blive efterladt af fællesskabet og bum, nu er det her en lukket gruppe, og så nåede jeg ikke det tog. Men det var så nok mest noget der var inde i mit eget hoved. Det er blevet nemmere. Jeg er også blevet lidt overrasket over det, men der er ikke rigtig nogle til- og fravalg, jeg fortryder. Fællesskabet gør nok, at man føler, at man nok skal nå det, at der kommer flere muligheder.

Tror I, I bliver bedre til at håndtere at have mange muligheder på én gang af at have gået på højskole?

- Jeg håber at det bliver bedre. Jeg vælger også at tro det.
- Jeg føler ikke, jeg har været så god til det før. Det var vildt svært at vælge fag. Og vælge højskole. Man føler at det her skal bare være det helt rigtige. Måske er det én af de ting man lærer her, at så vigtigt er det ikke.
- Jeg føler lidt at jeg er blevet bekræftet i, at uanset hvad jeg vælger, så skal jeg nok blive glad for det. Uanset hvilken højskole man var endt på. Hvilke fag man har fået. Jaja, græsset er grønnere på den anden side. Nej, det er grønt, dér hvor man vander det.

Har I en følelse af at man skal lave noget hele tiden på højskolen? Burde man være i gang hele tiden?

- Det er svært. Når man pludselig har den der fritid klokken 16. Okay, hvad nu? Åh nej, der sker sikkert et eller andet fedt et eller andet sted. Men ofte sker der det, at det løser sig selv. Så sætter man sig op på værelset eller finder nogen at læse sammen med.
- Det er lidt stressende at have fritid. Vi er her i så kort tid. Man har lyst til at være en del af det hele, fordi når der sker noget, så føler man, at man burde få noget produktivt ud af tiden. Det er en frygt for at spilde kostbar tid.
- Der er mange der siger, at de er bange for at stå efter højskoleopholdet og kigge tilbage og tænke, at man har spildt sin tid.

Kunne I tænke jer at skolen havde gjort noget anderledes mht. FOMO

- F.eks. det med fagene og valgfagene. Det kunne være nice at de havde gjort det tydeligere at man også kan bruge værkstederne i fritiden f.eks. så det skal nok gå, hvis man ikke får faget.
- Ja, det er rigtigt. Og de siger det også, men man skal virkelig have det ind i hovedet. "Wow, de mener det faktisk". Det skal man lige indse.

Hvad med strukturen omkring hverdagen og fritiden, er det en fed måde det kører på at der er tilbud om aftenen f.eks.?

- Ja, jeg synes faktisk at det er rigtig fedt. Så har man lige eftermiddagen hvor man kan tænke "okay, hvad nu", men så er det vildt fedt at der er nogle ting, man kan dukke op til.
- Ja, hvis man bare havde fri og der ikke var arrangeret noget, så ville det være svært at komme ind i fællesskabet.
- Ja, i hvert fald her i starten. Vi finder nok ud af det selv senere på opholdet, når vi kender hinanden bedre.
- Det er rigtigt, det er fedt med aftenaktiviteterne nu, så hvis man ikke har noget at lave på et tidspunkt, så kan man tage derhen og være sammen med nogle mennesker.

Er der et eller andet I tænker det giver vildt god mening at nævne her på falderebet?

- Jeg synes det er meget dækkende.
- Ja.
- Jeg synes, det er en virkelig behagelig måde, du spørger på, fordi jeg har et indtryk af at mange af de ting vi har siddet og snakket om, det er ikke noget man nødvendigvis får snakket om ude på gangen. Så det er en meget behagelig måde, man bliver bedt om at reflektere over de sidste par uger, der er gået.
- Ja, faktisk, det er dejligt.
- Det er jeg ret begejstret for vil jeg sige, så det er kun positivt.

Bilag 1,2: Testrup Højskole 1

Hvorfor har I valgt at tage på højskole?

- Jeg er lige blevet færdig på gymnasiet. Hvis man ikke har lyst til at arbejde med det samme, hvad skal man så, bare slappe af? Så ville jeg hellere snakke med en masse mennesker i fire måneder. Det er meget det sociale, der tiltrækker mig.
- Jeg ledte måske ikke så meget efter det sociale, jeg har brug for noget at dedikere min tid til. At få noget godt ud af livet. Jeg ville gerne dyrke filosofien på en måde, som man ikke kan i hverdagen.
- Jeg har nok længe tænkt at jeg gerne ville på én eller anden højskole. På sigt vil jeg gerne studere, men jeg ved ikke helt hvad, så højskolen er også en måde at købe tid. Og så var mit arbejde ved at blive lidt monotont og jeg trængte til at møde nye mennesker. Jeg var lidt gået død i min omgangskreds derhjemme.
- Jeg har gået på efterskole og blandt min meget homogene omgangskreds har der været en stemning af: Det skal man da. Først var jeg lærervikar i et helt skoleår, og det var kedeligt at arbejde hver dag, så jeg sparede op og meldte mig til højskolen. Eller det havde jeg egentlig gjort i god tid, 1. eller 2. G fordi jeg gerne ville møde nye mennesker. Jeg kom virkelig også for det faglige og for at blive inspireret til at finde ud af, hvilken vej, jeg skal gå. Bare det at møde andre mennesker kan ofte gøre, at man bliver mere sikker på, hvad man vil.

Hvordan ser hverdagen ud her? Hvad gør I når der ikke er skemalagt noget?

- De fleste dage er der skemalagt noget fra 7:30 til 15, herunder rengøring og spising. Derudover er der fællestimer, koncerter, foredrag og lektier.
- Ja, en del lektier, jeg føler nogle gange at det er lige som at gå i skole, når vi f.eks. har filosofi i morgen, så går dagen med at blive klar og så læser man lektier.
- Gør man det? Jeg vil sige det kan være svært her på højskolen, når nu jeg prioriterer det sociale højest, så er det ikke lektierne, der holder mig tilbage.
- Ja, men der er du også blessed af at have klare prioriteter. Jeg gør jo ligesom du gør, prioriterer det sociale, men så får jeg dårlig samvittighed og er nødt til at læse det også. Jeg synes også det er spændende, og det er svært at byde ind, hvis man ikke er forberedt.

Er det generelt at det sociale har høj prioritet i flokken, eller er der mange der kommer for det faglige.

- Altså jeg tror ikke, der er nogen, der kommer for at studere på den måde, men der er mange der kommer med en meget høj dedikation til det faglige, og mange der vælger det faglige frem for det sociale i nogle tilfælde.
- Ej det er sjovt, det er min opfattelse at langt de fleste følger med i det faglige alligevel, selvom man hurtigt lægger det fra sig i fritiden og laver noget sammen med andre.
- Det er meget få steder, du ikke bliver konfronteret med at der er 1000 andre ting at lave.
- Ja, men man kan virkelig godt sætte sig i et lokale, hvor der ikke er nogen. Man gør det ikke, men det er muligt, og det ved man godt.
- Det ved jeg ikke om man ved.
- Jeg tror ikke jeg nogensinde har brugt en eftermiddag for mig selv, hvor jeg bare ville sidde og læse, uden der kommer nogen ind og vil lave et eller andet. Der er ikke nogen steder, hvor det er oplagt at tage hen, fordi man gerne vil lave noget alene.

Hvad sker der så i jeres fritid?

- Altså man hænger meget ud med folk, men der er også udvalg, årh, der er mange.
- Men mit indtryk er at udvalgene også bare er en undskyldning for at mødes og snakke.
- Der er også nogen, f.eks. teaterudvalget der laver teaterøvelser m.m. men det er alt sammen måder at være sociale på.

Hvad med weekender, hvad sker der og hvem planlægger dem?

- Enten laver festudvalget et eller andet, eller også er der helt naturligt fest i et eller andet hus eller i Aarhus.
- Det er ret forskelligt hvad det ender med at blive. Hele ugen er der bare en stemning af at der skal nok blive en fest, og når man så nærmer sig fredag, kan man godt gå lidt i panik. Er der nogen, der har planlagt noget?
- Og så er der nogen der har lavet noget om søndagen med tømmermænd. Så er der bibeludvalget og så pornoudvalget lige bagefter.
- Der er også astrologi og Strik & Drik om søndagen. Der foregår altid noget.
- Én jeg bor med har oprettet en søndagsaktivitet, hvor hun forventer at jeg deltager, men det er ikke noget, der rigtig interesserer mig, så der er lidt et pres til at man skal være med. Folk forventer at man er med hver gang.
- Men det er jo elevdrevent, det er jo vores egen skyld. Og det er da også mega fedt, det er super fedt!
- Jeg har det også sådan at det er meget nemmere at være sammen om noget socialt, hvis der er en eller anden form for ramme om det. Hvis der ikke står noget i kalenderen og ikke er nogle udvalg, så tænker jeg: Åh nej, hvad skal jeg lave i dag?

- Har du nogensinde haft en dag på højskolen, hvor du ikke har lavet noget?
- Jeg har en gang været så smadret, så jeg har trukket mig og været for mig selv. Jeg har ikke oplevet at der ikke var noget at lave. Der er altid et pres til at der var en person, du havde lovet at gå en tur med eller nogle udvalg eller nogle lektier, du ikke har lavet.

Nu brugte du ordet pres, oplever i et pres til at være med hele tiden?

- Det er jo ikke nødvendigvis begivenheder, men, altså nu er vi kun 134 mennesker, men hver gang jeg vælger at være sammen med nogen, så vælger jeg jo de andre fra, og jeg vil helst snakke med alle. Det synes jeg er uhyggeligt. At få menneske-FOMO, at skulle vælge. Det er jo et fravalg af nogle andre. Nu tager jeg til Aarhus i stedet for at være sammen med min husgruppe eller sådan noget. Den der menneske-FOMO er uhyggelig. Relationer tager lang tid at opbygge, og man vil gerne have dem alle sammen i deck'et som samlekort.

Nu nævnte du tidligere, at du havde trukket dig, når du havde brug for det. Er det noget man snakker om, kan man det?

- Jeg synes der er dyb respekt om det.
- Jeg kan huske engang jeg sov 14 timer mens resten af højskolen var i byen, og dagen efter snakkede alle om hvad der var sket, og jeg havde ikke været med, og folk var sådan "hvor er det sygt at du bare sov i stedet".
- Der var også nogen der tog med selvom de allerede havde været vågne i 24 timer. Som så slæbte sig med.

Nu sker der meget på højskolen. Skolen planlægger nogle ting og I planlægger nogle ting. Er det et leje, I godt kan navigere i? Sker der for lidt eller for meget? Bliver man bedre til at navigere i det, fordi der sker meget?

- Altså man bliver jo bedre til at navigere i det. Men der er også plantet et fast åndehul om tirsdagen i 1,5-2 timer. Jeg har ikke brugt det som åndehul, for så er man sådan "nu er det nu, vi skal vaske tøj, vi skal gøre rent". Det vidner måske også om, at der sker for meget, men det er jo gode ting anyways.
- Jeg har det faktisk for det meste sådan: Der måtte gerne ske flere ting, udvalgstering og sådan.
- Ja, sådan har jeg det også, specielt lørdag søndag. Jeg kan så godt lide at der er en ramme om det sociale. Så kan jeg meget bedre selv være i det.
- Jeg har det også sådan: Det er federe for mig selv, at der er noget, man bare kan dukke op til. Og jo, nogle gange ligger de oven i hinanden, og så må man vælge noget fra, men det er jo bare sådan det er.

Er FOMO noget, der er blevet italesat fra højskolens side?

- Nogle gange.
- Jeg kan ikke huske at det er blevet italesat, faktisk.
- De har nævnt det nogle gange, sådan, på højskolen sker der mange ting. Det bliver man bedre til at navigere i med tiden.
- Og de har nævnt et par gange, at man skal huske at tage pauser, men de ved vist ikke, hvad de mere kan sige.
- Var det ikke også Simon (forstanderen), der foreslog til højskoleudvalget at vi kunne lave et oplæg om FOMO?
- Jo, og så blev det ikke til noget.

Kunne I godt tænke jer at det blev italesat mere eller at der blev gjort mere fra skolens side?

- Det varierer jo hvor gode folk er til at navigere i det. Jeg tror også at det bare i et omfang er et vilkår. Jeg ved ikke hvor meget der er at gøre ved det.

Tror I så at man efter højskolen lettere kan navigere i det? At man er rustet bedre?

- Et eller andet sted, ja. Så har man været i FOMO-skærsilden, så kan man klare alt.
- Jeg tror i hvert fald ikke med mig, at der er nogen der kan fortælle mig noget, der gør at jeg vil tage flere pauser. Jeg er lidt i tvivl om jeg har FOMO. For jeg vil naturligt gerne mange sociale ting. Og når man så f.eks. tager et bad, kan jeg godt mærke, okay jeg trænger til at slappe af, jeg har savnet at stå og ikke lytte til andet end mine tanker.
- Tænkning er undergravning. Du skal bare fortsætte. (sagt med et glimt i øjet)
- Men jo, det kan godt være at man er rustet til det efterhånden. Måske skal man opleve hvor meget det giver pote, når man tager pause, før man vil gøre det for at fravælge en social aktivitet. Måske kan man lære hjernen det ved at gøre det mange gange.
- Jeg synes faktisk primært det er i weekenderne at man ikke har lyst til at gå glip af noget. Man har "sparet op" til fest hele ugen og at kunne være længe oppe. Der er rigtig mange ting, man kan gøre på de to dage. Og man har ikke lyst til ikke at være der.

Er der noget, der skal siges på falderebet?

- Noget af det svære ved FOMO, og derfor også en grund til at skolen har svært ved at gøre noget ved det: Folk kommer også til højskolen for at opleve noget. Det er ikke sådan et socialt problem på den måde, at alle ikke kan lide det. For selvom det er en udfordring, så har det også mange positive sider, og det opstår ud af at folk gerne vil have det. Derfor er det utrolig svært at bekæmpe og placere hvordan man håndterer det.
- Der vil jeg også til gengæld sige, at der er flere, der har sagt: Nu regnede jeg egentlig med, at nu var jeg kommet på højskole, så nu kunne jeg slappe lidt af. Sådan blev det godt nok ikke.
- Men det er jo på den fede måde. Alle vil gerne slappe af, men det gør vi ikke, fordi vi gerne vil fællesskabet.

Bilag 1,3: Testrup Højskole 2

Hvorfor har I valgt at tage på højskole?

- Jeg blev færdig på gym og så skal jeg i militæret om et halvt år. Jeg ville gerne på højskole, men i Norge varer højskole et halvt år. Jeg ville gerne på højskole, fordi det virker meget sjovere end at sidde hjemme og arbejde. Møde folk og have det sjovt efter to lange corona-år.
- Min mormor har altid sagt jeg skulle tage på højskole, og min søster har været på højskole. Jeg skulle udfordres i min hverdag. Møde nogle nye mennesker og få nogle nye færdigheder. Lære at blive mere udadvendt og tage en masse chancer.
- Jeg tog på højskole meget impulsivt, holdt lidt pause fra studiet. Jeg manglede bare at skrive mit speciale, og så var jeg under coronaen blevet meget glad for at tegne. Jeg kunne ikke lige overskue at skrive speciale og kun snakke med min vejleder. Så var jeg til nogle fester over sommerferien og fandt ud af "nåh ja, jeg kan jo stadig tage på højskole". Så kunne jeg dyrke min interesse for det mere kunstneriske og snakkede med en ven, der har gået her.

Hvordan ser hverdagen ud her?

- Der er cirka skema indtil klokken 15, og derefter sker der virkelig mange ting.
- Vi har udvalg og møder, kører i brugsen og køber ting. Holder bodegaaften hver tirsdag og torsdag.

- Nogle gange arrangerer skolen også noget om aftenen. Onsdag er der en form for oplæg.
- Der er også nogen der får undervisning i musik om aftenen eller bruger værkstederne, keramik m.m.
- Eller vi sidder og spiller varulv i huset i tre timer.
- Der er nok at lave.

En god mængde? Eller for meget eller kunne der godt ske mere?

- I starten var der meget planlagt, nu er det mere sporadisk. Og så er der alle udvalgene, hvor man mødes om en fælles interesse. Høre musik eller gå i sauna. Det er ikke noget, man behøver komme til. I starten var der meget at lave, men nu går tiden meget med at gå rundt og snakke med hinanden.
- Jeg får nogle gange sådan en følelse, alle dagene næsten, man har lavet noget hele tiden fra morgenen til man går i seng. Og alligevel føles det som om man ikke rigtig har gjort noget, fordi det ikke er specifikke ting, man har gjort. Ej jeg burde have øvet musik og løbet en tur og sendt en mail.
- Man sidder højest ned i 10 minutter og så skal man videre.
- Ja eller også snakker man med nogen, så man når ikke noget praktisk.

Hvad gør man, hvis man har brug for at trække sig?

- Så går man ind på sit værelse, ser en film eller tager en lur.
- Eller du kan finde nogle af de få lokaler, der er afskåret fra resten, f.eks. biblioteket om aftenen. Det kommer an på hvad man har lyst til, altså hvorfor man trækker sig. Hvis man gerne vil male, går man over i værkstedet, hvis man gerne vil være alene, går man på værelset.

Hvordan bliver det modtaget? Bakker folk op om at man trækker sig?

- Alle er fuldt forstående og alle er i samme situation. Man er sindssygt smadret. Nu har der også været halvandet år med corona, og pludselig er der en hverdag, hvor der sker noget hele tiden. Så alle er ligesom i den her boble af "træt". Det er meget forståeligt når folk har brug for en lur.
- Ja, sådan har jeg det også, alle er meget forstående. Men der er også forskel på, hvad andre siger, og hvad man selv føler. Kan jeg godt være alene en hel aften? Det har jeg ikke styrke til at gennemføre. Det er nærmest brutalt ikke at være sammen med andre.
- Det er også fordi morgenen efter finder man ud af, hvor meget der er sket, som man ikke har været med til.
- Det kommer også an på hvilken kultur, der er opstået i det hus, man bor i. Nogen er mere festmindede.

Hvad sker der i weekenderne?

- Der er meget tømmermænd. Og meget fest.
- Vi drikker os hammerstive fredag aften, danser og går sent i seng. Og så er der tømmermænd lørdag. Men det er hyggelige tømmermænd, hvor man ser reality.
- Det er en fælles zombietilstand. Sådan lidt ghost-town over det. Nogen tager hjem og andre har tømmermænd og bliver på værelset.
- Ja, og pludselig er weekenden forbi.

Er man så ladet op efter weekenden?

- Jeg synes meget man har en mandagsfølelse. At man længes tilbage til weekenden. Men det er ligesom før højskolen.
- Det er meget befriende at der ikke er så mange udvalg i weekenden og man bare kan drikke lidt for meget og "komme væk" fra den travle hverdag.

Oplever I FOMO på højskolen, og føler I at skolen hjælper jer med at håndtere det?

- Skolen italesatte i starten, at man hurtigt kan føle at alle de andre har fundet deres tætte venner og grupper, og der er også lærere, man kan gå til og snakke med om det. Det der med at gå glip af en fest eller sådan noget, det er ikke italesat.
- De snakkede også med os om i starten, at der skal være plads til at det ikke er alle der drikker.
- Man kan godt høre på folk der har været hjemme på weekend, altså, det er tit i weekenden der sker mange ting. Så kan man godt høre at de er trætte af at være gået glip af lige præcis det.
- Skolen sagde også på et tidspunkt at søvn er virkelig vigtigt, og det er jo ofte det, man ofrer for ikke at få FOMO. Det råd er der nogle, der har fulgt og andre, der ikke har fulgt.

Hvad med på hverdagene? Kan man godt vælge hvilke udvalg man tager del i f.eks.?

- Jeg kan f.eks. virkelig godt lide at strikke, men det er endnu ikke lykkedes mig at finde tid til at komme til strikkeudvalget. Men det er ikke fordi udvalgene ligger samtidigt. Så er det fordi der sker noget andet socialt, jeg tilvælger. Og indtil videre er det meget fint.
- Man har ikke altid overskud til udvalgene. Nogle af dem handler f.eks. om at have dybe samtaler, og det er ikke altid man har energi til det.
- For mig personligt er det ikke så meget de store ting, der sker, som jeg får FOMO over. Men her snakker man rigtig meget sammen i store grupper. Så det handler meget om hvornår man har mulighed for at lære et andet menneske at kende på tomandshånd.
- Der går også mange her. Man kan jo ikke have en relation til 136 mennesker, selvom man gerne ville. Så møder man dem til fest eller til udvalgene, men man lærer ikke dem alle dybt at kende.
- Det er tit gruppen, der styrer samtalen. Så er det svært at lære den enkelte at kende og høre hvad den enkelte synes. Det er meget sjældent man har nogen på tomandshånd.
- Det kan også være svært at opnå, fordi der er en stemning om at alle er inviteret til alting. Det er svært at tage et menneske med og gøre noget. "Hvor skal I hen, skal I se film?" og så kommer resten af skolen.
- Der er også drama og rygter, der løber rundt. Når halvdelen af gruppen ved, hvad de andre snakker om, så vil de andre også vide det. Det handler ikke så meget om sladder, men mere om at være med i samtalen. Når nogen ikke har været der i weekenden, kan de finde på at sige "Fortæl mig alt, hvad der er sket", og det kan man jo ikke.

Tror I, at I vil have nemmere ved at prioritere jeres tid, når I er færdige på højskolen?

- Jeg tror man kommer til at kede sig helt vildt når man kommer hjem, fordi der ikke sker noget. Man er jo blevet vant til at være sammen med folk fra morgen til sen aften.
- Vi har fået en øvelse i det, altså man kan ikke være med til alt her, så man er nødt til at øve sig i at sige nej.

Det jeg også synes er spændende er, føler man at man bør være med til NOGET hele tiden, eller kan man godt sige nej til alt og gå en tur?

- Altså personligt har jeg tit f.eks. sat en halv time af til at være alene, og så prøver man at finde folk når man kommer ud igen.
- Jeg har ikke været så god til at tage alenetid, men jeg er også udadvendt. Men der er plads til at tage den alenetid, hvis man har brug for det.

Er det en stemning der kommer fra eleverne eller er sat fra skolens side?

- Jeg synes det er virkelig svært at sige nej og få noget mig-tid, men så prøvede jeg at se nej til at sige Rick And Morty for leden, og det var første gang, og det blev taget fint imod.

Er der noget, I gerne vil have med her på falderebet?

- Jeg synes det er værre i weekenden end i hverdagen. Altså det er værre, hvis der ikke sker noget og man ikke ved, hvad man skal give sig til. I weekenden kan man godt gå rundt og lede efter folk. Hvor sker der noget?
- En af de svære ting ved corona var, at man hele tiden skal være alene med sine tanker. Her kan man gøre ting hele tiden, og så behøver man ikke tænke så meget. Når man kommer hjem, bliver man nok alene med sine tanker igen.
- Nu er corona jo også lidt ekstrem med det her, men det kommer nok an på ens personlighed. Altså har man det okay med at være alene og tænke eller bliver man rastløs?
- Det har måske heller ikke så meget med FOMO at gøre nødvendigvis.

Bilag 1,4: Askov Højskole

Hvorfor er I taget på højskole

- Jeg er lige gået ud af gym. Der var begrænsede sabbatårs muligheder, og mine forældre betalte gerne et højskoleophold. Jeg ville gerne møde nye mennesker og prøve noget nyt, og jeg havde ikke råd til at rejse.
- Jeg tog på højskole på grund af den faglige profil. Jeg havde hørt meget godt om journalistiklinjen.
- Jeg manglede noget at lave i mine sabbatår, sparede op i et år, og jeg kunne ikke rejse pga. corona. Derfor valgte jeg højskole i stedet.
- Jeg havde hørt meget godt om højskole og havde været træt af at være hjemme pga. corona. Tog så afsted på højskole. Der skulle ske noget nyt.

Er det pga. den faglige vinkel at mange er taget afsted?

- For mig er det i høj grad pga. fællesskabet og at kunne holde fester sammen m.m. Meget en blanding af det sociale og det faglige.
- Jeg tog afsted pga. det faglige, men det sociale er en bonus.
- Faget jeg kunne få var lidt underordnet, det var mest pga. det sociale.
- Jeg ville meget gerne have muligheden for at dyrke min interesse indenfor litteratur.

Hvordan ser dagen ud?

- Vi har en blanding af linjefag, valgfag, højskoleaftener m.m. Fælles og almene fag.
- Fritiden er meget styret af eleverne. Lige nu er vi i gang med at se Harry Potter. I weekenden er der nærmest altid fest.
- Fordi højskolen ikke er så stor, 30 elever ca., er der ikke rigtig grupper. Alle kender alle og man er meget inkluderende. Man er nødt til at kunne fungere med alle. Selvfølgelig er der nogen, man er tættere med end andre.
- Hvis man var flere, fandt man nok sammen med tyve mennesker, der ligner én selv, men vi er nødt til at kunne med hinanden. Så finder man ud af at vi måske ikke er så forskellige alligevel.

Er det svært at vælge fag?

- Det var ikke så slemt. Der er ikke så mange at vælge imellem og de er meget large, hvis man gerne vil skifte. Der er mange lærere om få elever.

Hvordan navigerer man i at prioritere sin fritid?

- Det går godt, jeg havde et projekt jeg ville arbejde på, og jeg følte ikke at jeg gik glip af noget, fordi jeg ikke var med til festen. Der var ingen der kiggede skævt til én.
- Jeg er god til at trække mig, spiller lidt klaver, trækker stikket en times tid om dagen. Der er dog alligevel øjeblikke hvor man tænker "Nej, det her vil jeg virkelig ikke gå glip af!"
- Det er svært at "passe skolearbejdet" lektier, afleveringer m.m. når man ved andre hygger sig udenfor. Svært at tage hjem på weekend, fordi man er gået glip af alt muligt mens man var væk.
- Generelt er folk gode til at invitere hinanden med til hinandens aktiviteter. F.eks. på sociale medier m.m.

Er det de store fællesting eller de små hverdagsting, man ikke vil gå glip af?

- Hvis man er syg tre dage, kan man føle sig helt tabt bag vognen. Der er hurtigt en masse nye historier og opstået en masse nye jokes. Interne ting opstår hurtigt!
- Det sker nok også fordi man hele tiden er sammen og bruger al sin fritid sammen. Så går tingene hurtigt.
- Det er også derfor at man hurtigt bliver tætte og lærer hinanden at kende. Tempoet er bare højt på en højskole.

Er det her med, at tingene går hurtigt på højskole, FOMO m.m. er det noget skolen taler om?

- Vi har nok enten været heldige med elevholdet, eller også gør lærerne noget skjult uden at fortælle det.
- Der har ikke været et fællesmøde eller foredrag eller noget om det.
- Nogle lærere og elever har et pædagogisk råd sammen, hvor man kan betro sig. F.eks. har der tidligere været problemer med at ikke alle blev inviteret til alting.
- Folk er meget modne på højskolen, behandler hinanden som voksne. Man har respekt for hinanden.

Det virker som om I er gode til at håndtere FOMO på højskolen, som om der ikke er et generelt problem her. Hvorfor?

- Det var især svært i starten at navigere i, men det fader lidt ud med tiden og når man har lært hinanden at kende. I starten bruger man mange kræfter på at være med hele tiden og lære hinanden at kende.
- Det er måske også blevet lettere fordi man er ældre. Da man var 15-16 kunne man kigge på snapchat og tænke "hvorfor er jeg ikke med til det?"
- Jeg har ikke tidligere været vant til at blive inviteret med og inkluderet i ting, så det er ret stort at opleve her.
- Folk spørger og inviterer hinanden til ting på højskolen.
- Der er selvfølgelig også grupper her på højskolen, man kan ikke være sammen med alle på én gang. Men så længe grupperne er åbne og man kan komme ind i dem. Man får at vide hvis man kommer forbi, at man bare kan komme og sætte sig.
- Man er automatisk inkluderet, man kan bare komme og sætte sig sammen med folk.
- Det er måske sværere for dem der kommer ind i fællesskabet for dem fra andet optag.

Hvad vil I tage med jer videre fra højskolen, når I møder nye fællesskaber. Har I fået et mindset, I kan tage med videre?

- Man bliver nok altid bedre til at møde nye mennesker, jo flere gange man har mødt nye mennesker. Man får en blanding af evner og minder med sig fra højskolen.

- Det bliver nok, hvis ikke sværere, så anderledes når man skal møde nye fællesskaber i "den virkelige verden". Her starter alle fra bunden og ingen kender hinanden. Der er også afsat tid til at man kan lære hinanden at kende. Det er der nok ikke på samme måde på en arbejdsplads.
- Man er måske mere opmærksom på hinandens grænser fordi man er så tæt sammen på højskolen.
- Man har også fået idéer til, hvilken retning man kan gå senere i livet, fordi man har mulighed for at dyrke sine interesser.

Det virker som om Askov Højskole lægger meget op til at man kan fordybe sig i sine fag

- Ja, men der er også plads til at man kan dyrke det sociale og fællesskaberne hvis man hellere vil det. Man kan godt aflevere en aflevering for sent, så man ikke går glip af fællesskabet.

Er det jer selv, der bestemmer over jeres fritid eller hvordan planlægger I det?

- Der er et festudvalg og diverse andre udvalg, der planlægger nogle aktiviteter
- Der er også weekendlærere m.m. der foreslår nogle valgfri aktiviteter, man kan tage del i.
- Skolen har også en minibuss, man kan låne, hvis man skal ud af huset.
- Det er op til eleverne selv om de vil lave faste ting i fritiden eller om de vil tage det hen ad vejen. Der er plads til at se en film eller spille spil om aftenen.
- Måske får man en slags FOMO for fremtiden over alle de ting, man gerne vil nå på højskolen. Altså at man har nogle forventninger til hvad man skal nå af vilde ting på højskolen. Så det hele ikke forsvinder i film f.eks.

Der er typisk et højt tempo på højskolen. Hvad er det, der gør at man bliver bedre eller dårligere til at håndtere FOMO på højskolen?

- Det er nogle gange svært fordi skemaet er så pakket på højskolen. Man skal finde en balance mellem at tage del i aktiviteterne og finde tid til sig selv. Men det er noget, man selv skal finde ud af.
- Vi har et meget fuldt skema i hverdagen, så det er mest om aftenen, man har fritid.

Hvordan har det været at starte senere på højskolen?

- Det har været lidt specielt, både fordi vi starter senere og skal bo et andet sted.
- Folk har været meget velkommende og søde til at tage os med.

Er der noget, I savner at skolen havde gjort mht. FOMO f.eks. i starten af opholdet?

- FOMO er en meget personlig ting, som man skal finde ud af med sig selv, er min mening.

Er der plads til at man lytter til sig selv?

- Ja, men det skal komme fra dig selv og ikke fra samfundet. Det er noget man skal finde ud af sig selv.

Hvordan lærer man det, hvis man ikke er god til det?

- Jeg tror man lærer det gennem oplevelser og gennem livet.
- Tror du ikke også at der er større grad af FOMO hvis højskolen ikke er så inkluderende? Altså hvis alle muligheder er åbne, så er det måske nemmere at sige fra og prioritere sig selv?
- Jeg tror også at det kan fjerne noget af følelsen af FOMO, at der ikke er planlagt noget hele tiden. Hvis det er noget tilbagevendende, kan man måske føle at man ikke kan/må gå glip af det.
- Det er spændende om der er en korrelation mellem antallet af elever på højskolen og FOMO.

- Jeg synes FOMO fyldte mere på gymnasiet end det gør her. Der er virkelig sket et skift i den måde, man er i et fællesskab på. Man er også mere åben over for at prøve nye ting.

Bilag 1,5: Vejle Idrætshøjskole 1

Hvorfor er I taget på højskole?

- Det var ikke meningen, jeg skulle være startet på en dansk højskole, men så kom corona, og så tænkte jeg det var mest realistisk at finde en højskole i Danmark. Selve højskolekonceptet var det, jeg gerne ville. Det at møde nye mennesker og udvikle sig personligt. At lære sig selv bedre at kende. Jeg har hørt fra mange af mine venner at det var en megafed oplevelse at tage på højskole.
- Jeg har gået på efterskole, og det synes jeg var det fedeste år. Så tror jeg, jeg havde en idé om at jeg skulle have noget at bruge mine sabbatår på og efter lidt research fandt jeg højskole, og nu er jeg her. Jeg startede så i foråret 20, da corona kom til Danmark, og jeg tænkte ikke at jeg var færdig med det. Jeg er vild med konceptet, det føles som efterskole uden regler. At lære noget om sig selv og få nogle nye venner. Udfordre mig selv på forskellige punkter, inden man skal videre. Jeg føler at højskole er et godt springbræt.
- Jeg havde egentlig ikke nogen planer om at jeg skulle på højskole og troede jeg skulle i gang med at læse nu. Men jeg brugte mit sabbatår på at arbejde og kunne ikke komme ud at rejse. Og det skulle jeg ikke bruge et år mere på. Så hvad kunne være fornuftigt at bruge nogen penge på? Jeg synes det var en genial måde at investere i mig selv på at tage på højskole. Hjemmefra har jeg fået at vide, at jeg burde gøre mere for at udvide min horisont, også i forhold til valg af fag. Det talte meget til mig, at man kunne få et halvt år med alt det boldspil, man kunne ønske sig sammen med en masse ligesindede unge mennesker.

Idrætten fylder meget her, ikke? Er der nogle valgfag, hvor man kan prøve nogle andre ting?

- Der er nogle inspirationsfag, f.eks. guitar eller design og andre kreative fag, men hovedfagene er idræt og boldspil m.m., det er det, der fylder mest.
- Men alligevel er det sådan nogle kompetencefag, personlig power og teambuilding, ernæring og forbrænding, psykologi, sportsjournalistik m.m. Der er også en politilinje. Men primært idræt og sport.
- Alle har to forskellige former for idræt i en periode og ét af kompetencefagene.

Hvad går fritiden så med?

- Det er meget forskelligt, nogle gange er det bare at se film sammen med nogen. Der har været mange turneringer, i går var der futsal-turnering, der har været badmintonturnering og lignende ting.
- Og det er elever der arrangerer det, laver turneringsplan osv.
- F.eks. er der én der er mega interesseret i racket-sport, så det vil han gerne dele ud og gøre med andre.
- Så når vi ikke laver idræt i timerne, laver vi det i fritiden.

Men det er ikke sådan, at der er en fast struktur på, hvad fritiden går med? Det står jer frit for?

- Altså der er nogle af arrangementerne som eleverne står for, der er tilbagevendende, f.eks. kagebagning og bagedysten hver uge. Men ellers er det meget frit, at folk lige finder på noget, og så kan man selv bestemme om man vil være med.
- Lærerne arrangerer også foredrag nogle aftener.
- Men ellers er det meget op til os selv, jeg tror ikke jeg har set en eneste film endnu, jeg sidder mest nede i havestuen og snakker med folk.

Er det dén følelse I har, at man selv kan bestemme hvornår man vil være med, eller føler man at man burde være med og lave noget?

- Altså f.eks. turneringerne, der er man ikke nødvendigvis med til at spille, men så går man ned og kigger op og ser det. Jeg føler godt at man kan trække sig, men jeg gør det ikke så meget.
- Der er en stemning om at man bakker op, så når nogen spiller kamp, går man ned i hallen og ser det.
- Det er også fedt at der sker noget, så vi samler os. Hvis ikke der sker noget stort, ville vi være meget spredt rundt omkring på skolen.
- Det er meget almindeligt at være ude og se fodbold- og håndboldkampe når nogen spiller.

Oplever I at der er FOMO på skolen, eller føler I, at I godt kan navigere i det?

- Jeg tror, der er nogen, der føler det. At hvis de tager del i noget, og der lige pludselig sker noget andet, så tænker man "Hvad nu hvis jeg var med til det andet?"
- Jeg tror mest folk havde FOMO i starten. Hver gang der var en pause og en mulighed for at være social, så var man det. Nu har man fået nogle relationer, så nu er det ikke længere så stressende. Men det er heller ikke fordi det kræver så meget af én. Nogle gange har man måske ikke så meget overskud, men så kan man se en film med folk, og så er man jo også social.
- Mit første ophold, der havde jeg sindssygt meget FOMO og sad oppe til klokken 2-3 om natten hver nat, fordi man skulle ikke være den første, der gik. På det her hold har jeg haft det lidt mærkeligt omkring FOMO, fordi det kun var fortsætterne der sad oppe til sent om natten. På det her hold er det meget mere accepteret at gå i seng, når man er træt. I forhold til søvn er der en stor accept af at man trækker sig. Men hvis jeg er på vej i seng, og jeg går forbi nogen, der sidder og snakker, så sætter jeg mig med hen og snakker.

Er det noget, I har talt om på holdet?

- Til at starte med snakkede mange af fortsætterne om "hvad laver I, klokken er kun 12, vi skal ikke i seng, der er 3 timer tilbage". Men jeg føler ikke, det er blevet adresseret af lærerne. Jo, de siger at vi skal huske at få vores søvn.
- Der er også en mild form for FOMO at halvdelen af skolen er i gang med én eller anden serie, og så skal man se 3 afsnit på en aften for at følge med.
- For mig oplever jeg mest FOMO når jeg er hjemme, for jeg har ikke rigtig kunnet slappe af i at være hjemme, når der sker noget på højskolen. Det er svært at være i det, man har valgt at være i. At være hjemme og nærværende.
- Jeg føler på én eller anden måde at der er en sund form for FOMO her. Folk får deres søvn, og den måde folk får FOMO er, hvis der er et arrangement og man ikke kommer og bakker op. Lige nu synes jeg, det er fedt at der er FOMO, fordi det er den gode form der er her.
- Men det der med at gå i seng er også fedt, at når man går i seng klokken 23 siger folk bare "sov godt". Der er ikke nogen, der er sådan "hvad laver du?"

Kunne I godt tænke jer, at skolen tog FOMO op i højere grad? Hvordan man f.eks. sætter sine grænser eller får hjælp til at kunne gå i seng?

- De snakkede lidt om det, at man skal huske at restituere og få sin søvn, og det var egentlig nok for mig. Resten må vi selv finde ud af og skabe vores egen kultur.
- Jeg tror godt mit første ophold kunne have brugt det. Vi fik aldrig søvn nok. Det var helt vanvittigt. Og folk var også trætte dagen efter, men man kørte bare videre. Man skal nok lægge vægt på det i starten. Men det er svært at lave en guideline til, for man ved jo ikke hvordan opholdet udvikler sig. Jeg tror dog, det kunne gavne de fleste højskoler. FOMO er jo derude. Om det så er den gode eller den dårlige form, jeg tror i hvert fald manglen på søvn fylder meget.

Tror I, I vil være bedre rustet til at navigere I, hvad I gerne vil efter højskole? Bliver det nemmere at prioritere sin tid?

- Jeg var til et møde, hvor vi snakkede om de her ting, og én sagde at FOMO kan også være en god ting. På højskolen skal man bare køre på indtil man knækker og så rejse sig igen. For det er så kort tid, så man risikerer at gå glip af for meget. Jeg ved ikke om jeg lærer noget om håndtering af FOMO af at gå på højskole, fordi højskolen er så intens, og man møder ikke de samme rammer andre steder.
- På den anden side så sker der så mange ting, at man bliver nødt til at vælge noget fra for at kunne vælge andet til. Så skal man mærke efter, hvad det er, der betyder noget for mig. Men så længe det er en frygt for at gå glip af fællesskabet, opbakning og deltagelse, så er det fint nok, for langt hen ad vejen er det fint at have en lyst til at bakke op og være en del af det.
- Man kan godt tåle at have travlt i lidt tid, så længe man ikke får stress af det.

Er der noget, I tænker, der ville være relevant at tage op, som jeg ikke har spurgt ind til?

- Jeg tror også, man på forhånd havde indstillet sig på at man ville få FOMO. Når man starter sådan et sted. Der sker så meget hele tiden og man vil gerne være en del af det hele. Så jeg havde indstillet mig på at det ville blive aktuelt, man vidste bare ikke i hvor høj grad.
- En tidlig erkendelse af, at man ikke kan være med til det hele, det betyder meget for, hvor meget FOMO kommer til at fylde for hver enkelt. Om man når til den erkendelse, eller man føler man er nødt til at være en del af det hele. Men generelt føles den der FOMO nok størst, når man ikke er her. Så snart man er hjemme, glæder man sig til at komme tilbage, men hvis der så sker et eller andet, så ville man gerne have været der, været med til det.
- Jeg tror man skal passe på med når man så er her ikke at prøve at være med til alting. Nu er jeg her, så nu bruger jeg min tid med de her mennesker, i stedet for at sidde i en forsamling og egentlig ikke være der og tænke på, hvad nogen andre laver.
- Den der accept af at have FOMO og tage det ind i den situation, man er i. Så kan man fokusere sin energi ét sted. At vende den til noget positivt. Det er mega fedt at jeg gerne vil være med til mange ting, men jeg skal også være til stede, og det kan man ikke være flere steder på én gang. Ordet FOMO er negativt ladet, men man kan også vende det til noget positivt.
- Man er ikke med bare for at være med. Man er med, fordi man har lyst til det.
- Det kan også være hårdt at dyrke sport hele dagen, så det er godt at prioritere, hvad man vil være en del af.
- Når man kommer til et arrangement, så giver man sig 100 procent.
- Det er nok også én af tingene ved idrætshøjskolen, der er en fysisk grænse for, hvad man kan holde til.
- Ja, man skal huske at restituere. Der er vildt mange skader her.
- Det synes jeg er vildt. På mit første ophold var der ikke nær så mange skader, men her får folk nok søvn.

Bilag 1,6: Vejle Idrætshøjskole 2

Jeg vil gerne først spørge jer om, hvorfor I har valgt at tage på højskole.

- Jeg tog egentlig på højskole, fordi jeg fik vinterstart på mit studie. Så havde jeg pludselig et halvt år, hvor jeg ikke vidste hvad jeg skulle lave, og rejse var stadig lidt bøvlet. Så havde jeg en veninde hjemmefra, der skulle på højskole, som pitched idéen for mig.
- Jeg valgte det, fordi jeg havde gået på efterskole, og jeg ville gerne opleve det igen. Det her fællesskab hvor man er sammen om alting, sover sammen, spiser sammen.

- Jeg valgte også højskole, fordi jeg har gået på efterskole. Man kunne ikke rejse, og så valgte jeg det næstbedste. Så kunne man også bruge nogle af de penge, man har tjent.
- I starten af 2020 skulle jeg ud og rejse med en højskoleagtig organisation, så jeg nåede lige at få smag for det. Så tog jeg på højskole, men der nåede vi så igen at blive lukket ned, og så tog jeg afsted på det her semester også. Det er fedt med det sammenhold, hvor man møder en masse mennesker, og selvom man ikke bliver bedste venner med alle, kan man stadig snakke og lave noget sammen.

Som jeg kan forstå på jeres venner, som jeg lige har snakket med, så er der meget sport både i fagene og fritiden. Hvordan oplever I, det er at navigere i jeres fritid? Er I i gang med noget hele tiden?

- For mit vedkommende føler jeg, det er et pres indefra, fordi vi kun er her i et halvt år, så jeg vil gerne nå mest muligt. Men som hold synes jeg, vi er gode til at give plads til, at man siger nej. I starten var man med til alt, men der er kommet lidt mere ro på nu. Også fordi man har fundet ud af at man ikke kan holde til det ellers. Men så kommer man lidt senere og hepper. Der sker meget hele tiden, så man er nødt til at vælge og vrage.
- Jeg føler at der er mere at lave nu end i starten. Men det er fordi folk er mega initiativrige og starter alle mulige ting op. Der sker hele tiden noget. Det er svært at vælge fra, for jeg vil gerne være med til det hele. Men der er ikke nogen forventning fra andre end én selv. Alle er meget rummelige og forstående.

Hvor kommer det fra? Er det noget I har talt om, eller er det italesat fra skolens side?

- Jeg tror bare det er en generel forståelse fra alle på højskolen. Nogle gange har man brug for en pause, og det er helt okay. Det er sindssygt fedt. Vi har f.eks. lige haft nogen afsted på en overlevelsestur, og bagefter var der selvfølgelig fuld forståelse for at de havde brug for at trække stikket.
- Jeg synes også at lærerne var gode til at italesætte det i starten. Der kommer til at ske meget, og man vil ikke kunne overskue det hele. Man kan godt få følelsen af at føle sig udenfor. Som om toget kører forbi én, men det gør det ikke, der er altid plads i toget. Det har nok hjulpet alle til at få et mindset, hvor der er plads til at mærke efter.

Nu siger I at der er god forståelse, hvis man gerne vil fordybe sig eller sidde på sidelinjen. Men er det et behov I har, eller er det også fedt at det bare kører på og der sker en masse.

- Personligt har jeg et stort behov for at være alene. Ellers kan jeg ikke være i mit eget hoved. Når der sker meget, bliver jeg træt. Jeg har et princip med mig selv om, at jeg skal huske at få mig selv med. Ellers kommer jeg hurtigt til at køre for meget på. Hellere tage små pauser i løbet af dagen end at skulle bruge en uge på komme mig igen. Men det kommer nok også an på hvilken type man er. Jeg finder mange små pauser i løbet af dagen. Også for at kunne holde humøret og kampgejsten oppe.
- Ja, det behov har jeg ikke. Efter en måned har jeg brug for en dag til at slappe af, men så er jeg klar igen dagen efter. Men jeg er også vildt bange for at gå glip af noget. Så jeg er på hele tiden, selvom jeg er skidetræt når jeg går i seng og står op. Men jeg føler stadig, jeg kan være til stede i de ting, jeg gør.
- Hvis man har lyst til at være sammen med mange, er der altid et sted man kan gå hen, hvor der sidder nogen. Det er nemt at få plads i nogen.
- Hvis jeg skal være alene plejer jeg bare at sætte mig på værelset. Det passer tit med at ens roomie er ude og lave noget andet.
- Jeg har brugt skoven ret meget til nogle små ture, bare lige halvanden kilometer for at få noget luft. Nogle gange går jeg sammen med nogen, ofte uden at vi snakker.

- Der er nogle bestemte mennesker, hvor jeg godt kan være sammen med dem uden at skulle føle mig på. Det må man selvfølgelig også i havestuen, men der er det lidt sværere. Men man kan godt sidde på et værelse med nogen som om, man er alene, men stadig sammen med nogen.

Når I er sammen med nogen uden at skulle sige noget, er det så noget I aftaler?

- Nej, det kommer meget naturligt. De kan godt se det på mig, når jeg er træt, og jeg kan også se det på dem.
- Det tror jeg også. Jeg vælger personer, jeg kan gå i stilhed med. Det ville jeg ikke kunne gøre med alle. Det skal være nogen, man er tryk ved, hvor der opstår en behagelig stilhed. Så er der måske nogle andre, man snakker godt med. Jeg tror, jeg giver og tager afhængig af, hvem jeg er sammen med.

Er der en struktur på skolen der gør, at I får jeres pauser i løbet af dagen?

- Det er meget i fritiden og der er en lang frokostpause. Der er lidt en stemning af for alle, at det er dér, vi holder pause. Der er ikke rigtig tid til at starte noget stort op.
- Elevrådet er også ved at implementere en stilletime en gang om ugen.
- Vi har afstemt det med eleverne, hvad behovet er, og så clearer vi det med underviserne. Men det bliver set meget positivt på, at vi tager det op som elevhold. Folk har behov for det.

Hvad forstås der ved en stilletime?

- Man skal være på sit værelse. Hvis man gerne vil være sammen med nogen, så har man jo heldigvis sine roomies. Man kan også se en film eller spille et spil. For andre er behovet måske at slukke lyset og sove. Der må bare ikke være folk og aktivitet på gangene og fællesaktiviteter. Man undgår risikoen for FOMO fordi der ikke er noget, man kan gå glip af. Lærerne lavede en enkelt stilletime i starten, og det forsøger vi at få sat i skemaet igen, så det bliver en fast ting.
- Hvis det var flere gange om ugen, så ville det ikke være mit behov, men jeg har også meget respekt for at andre har brug for det. Jeg tror også, det ville være sundt for mig.

Det er ret spændende hvordan sådan nogle initiativer bliver implementeret. Det virker som om, I er ret gode til at snakke om det, når der ikke er en "one size fits all".

- Jeg tror også, det er noget, man finder ud af, at man har behov for. Nu er vi nået længere ind i opholdet, og man ved godt at man godt kan være væk i en time, men det at der ikke må planlægges noget i den time, gør det meget nemmere.

Synes I skolen skulle gøre mere for at facilitere den samtale?

- Nej, ikke nødvendigvis. Jeg ved at vores undervisere og ledelse gør meget ud af, at det er eleverne selv, der skal finde ud af, hvad der fungerer bedst på dét her ophold. Som udgangspunkt er der også en forskel på efterskoler og højskoler på den måde, at vi alle sammen er voksne mennesker, så de kan ikke på samme måde bestemme over vores tid. Udover selvfølgelig det faste skema, som jo er et krav.
- De har jo vist os, hvad vi f.eks. kan gøre med dén der stilletime og så har elevrådet sidenhen taget det op. Så er det vores valg, at vi gør det. Og så har de et godt initiativ der hedder Café Space én gang om ugen, hvor man kan komme ned og snakke. Der er afstemt at her kan man snakke om alt, man måtte have på hjertet. Sidste gang handlede det f.eks. meget om, at de er meget pressede på tid. Så tager lærerne det til sig og snakker om hvad den enkelte elev kunne gøre, men også om der er noget skolen kunne gøre. Og så er det frivilligt efter timerne, om man vil være med.

Er der noget, I tænker vi bør få med her til sidst?

- Nej, vi har nok været omkring det vigtigste. Altså der er mange aspekter i det, så vi kunne sikkert snakke om det i lang tid, men det her var nok det væsentligste.

Bilag 1,7: Uldum Højskole

Hvorfor har I valgt at tage på højskole?

- Jeg trængte til at være sammen med mennesker, lave noget socialt og noget kreativt. Jeg har altid hadet skole, så det er fedt at kunne stå op til noget kreativt i stedet.
- Jeg tog på højskole for at lære mig selv bedre at kende. Jeg har sådan en frygt for at være alene og på højskole er man aldrig alene. Og så for at udvide min horisont indenfor interesser, f.eks. musik.
- Jeg blev lige færdig med at læse til lærer og det var lidt uhyggeligt allerede at skulle ud og være voksen, så jeg tænkte "Hvordan kan man få det sidste ungdom med?" Jeg kiggede lidt på at rejse, men det var svært pga. corona, og så blev det højskole i stedet for.
- Jeg tog på højskole for at blive bedre til dansk og møde nye mennesker. Også for at lære mig selv bedre at kende.
- Jeg havde også meget brug for at være omkring andre mennesker og prøve at bo i Danmark og lære dansk. Så for det sociale og for at forbedre mit forhold til Danmark.

Hvordan bruger I jeres fritid? Hvad fylder I i den?

- Personligt føler jeg ikke altid, at jeg laver noget. Tit sidder jeg på mit værelse og tænker "Jeg har ikke rigtig lavet noget i dag". Altså jeg har været til timer og brugt min energi på det. Jeg kunne sagtens sidde og hygge og chille med nogen, men jeg føler at det store rum med mange mennesker, at vi alle skal være med. Og for tiden rigtig meget at sidde foran skærmen sammen og se film og serier. Jeg er tit forvirret over, hvad jeg skal få tiden til at gå med andet end at lade op.
- Jeg har det meget på samme måde. Folk bruger tit fællesarealerne på at se film og serier, og man ved ikke altid hvor man skal gå hen. Jeg kan godt lide at lave ting med folk, men det er svært at opsøge nye grupper nu. Så føler man sig lidt presset. Hvor skal man gå hen nu?
- Jeg bruger meget min fritid på at gå rundt for at se, hvad folk laver. Jeg ender tit i Pejsestuen for at spille spil eller sidde i gangkøkkenet og snakke eller bare være sammen. Eller gå nogle ture. Jeg føler hele tiden, jeg laver noget, men når jeg så går i seng, ved jeg ikke rigtigt, hvad jeg har lavet. Udover at jeg har været sammen med nogen hele dagen. Det er sjældent, jeg går ind på værelset og bare er der.
- Sådan er jeg også meget. Tøffer lidt rundt for at se, hvad folk laver. Så slår jeg mig tit bare ned ved det, jeg gerne vil lave.
- Den første måned var jeg meget på mit værelse i fritiden, fordi jeg var træt hele tiden. Men på det sidste er jeg blevet bedre til at gøre ting eller gå i musik eller i fitness, så jeg får brugt min tid på noget.

Føler I, at det er okay at trække sig her? Er der plads til det, og er det noget man snakker om?

- Jeg føler, der er plads til det, men jeg synes det bør være et større samtaleemne, specielt i starten. Nu er der bedre plads til at man kan trække sig, og også være sammen og trække sig. Det var svært i starten at give sig selv lov til at trække sig.
- Jeg har det sådan lidt halvt med det. Jeg har brug for at trække mig meget og er ikke god til store grupper. F.eks. når jeg sidder på værelset og kan høre dem ude i gangkøkkenet. Så føler jeg at jeg ikke burde sidde herinde. Når man ikke er en del af det, frygter jeg at jeg ikke bliver så tæt med de andre. På vores gang er

der mange ekstroverte mennesker. Men jeg føler bare at hvis jeg trækker mig, så trækker jeg for meget. Der er andre, der også har det sådan og så snakker vi lidt om det.

- Jeg har det ikke så svært ved det sociale. Mit problem er mere, at der er så mange aktiviteter, at jeg er søvnig hele tiden. Også fordi man tit sidder og snakker om aftenen og går sent i seng. Det er jo mest mit eget problem.
- Det er nok generelt accepteret at trække sig. Det svære er med én selv. Så ved man, man er gået glip af noget. Selv har jeg fundet ro med det nu, det havde jeg ikke i starten. Men det er okay nu at sætte mig for mig selv en gang imellem. Man vil gerne være populær og finde venner og alt sådan noget.
- For mit vedkommende tænker jeg også. Der er ikke rigtig nogen, der lægger mærke til om jeg er der eller ej, så man går ikke rigtig glip af noget. Men så er det jo også netop derfor jeg skal gå derud, så jeg kan nå at finde nogen venner. Det er blevet værre i løbet af opholdet, fordi jeg fik sindssygt meget stress af at se at alle har fået venner og sådan noget. Det er helt vildt drænende når man ikke føler, man er med.

Det der pres til, at man nogle gange føler, man skal være med, kommer det indefra eller udefra?

- Jeg tror meget, det kommer fra mig selv.
- Jeg synes meget, det kommer udefra. Når jeg har været meget for mig selv og så endelig kommer ud, så er der mange, der er sådan "Hvor har du været, hvorfor kommer du ikke ud?". Det er på en god måde, det bliver sagt, men så er det svært at sige nej, fordi de gerne vil have én med.
- Jeg føler også, det kommer inde fra mig selv. Jeg har det lidt på den modsatte måde. Jeg vil gerne nå at være med til alting. Det der med at gå rundt for at se hvad alle laver, så man kan finde ud af hvad man selv vil. Jeg får dagligt at vide, at jeg har for travlt. Jeg kan ikke overskue alle de muligheder, der er at tage del i.
- Personligt kommer det indefra. Udefra er der meget omsorg. Hvis man trækker sig lidt, kommer folk og spørger om man er okay. Jeg bliver ikke hevet med i ting, jeg ikke har lyst til eller tvunget til at tage del i ting.

Oplever I at der generelt set er problemer med FOMO på skolen? At nogen bliver belastet af det?

- Det var mest i starten. Nu er folk landet i nogle vennegrupper. I starten skulle man finde ud af, hvor man hører til, og der var derfor et større pres til at komme ud og være med.
- Jeg havde det også meget i starten. Min roomie og jeg var med til alle aktiviteter i en halv time, så vi kunne nå de ting, der foregik samtidig. Jeg pressede meget mig selv til at prøve lidt af hvert og være sammen med alle. Nu kan jeg bedre gøre, hvad jeg vil og jeg har det bedre end i starten.
- Jeg havde det på samme måde i starten. Man vidste ikke, hvor man hørte til. Men nu er det nemmere for mig. Jeg er f.eks. udeblevet fra fest to weekender i træk.

Kunne I godt tænke jer, at skolen havde brugt mere tid på at snakke om det i starten? Og i så fald som foredrag eller oplæg til samtale?

- Ja, det ville være rart.
- Jeg ved ikke om der er en måde at undgå FOMO, faktisk. Det er noget meget naturligt at føle, når man er omkring så mange nye mennesker og på et nyt sted.
- Men FOMO det handler vel også om at man gerne vil vise sig selv fra den bedste side og være med til alt. Man vil gerne være vellidt blandt andre. Så både et foredrag eller en snak om at FOMO eksisterer og er en del af højskolen, ville være rart. Men også et tilbud om samtale. At man lægger den åbent ud fra start, så det er nemmere at snakke om. Hvis samtalen er startet, er det nemmere at fortsætte den ude i gangkøkkenet.

- Jeg synes også på en måde, at det at der er FOMO, det er fint nok. Jeg tror også at det er en naturlig ting, og der er jo meget på spil i starten, når man ikke kender hinanden. Det er hårdt at være på, og man lærer sig selv at kende på den måde. Så finder man sin grænse og trækker sig naturligt. Jeg tror mere at samtalen om at det kommer til at ske, og at det ikke er farligt, den er vigtig. Det ville være en god vinkel.
- Jeg tror at min FOMO hjalp mig til at kaste mig ud i højskolelivet. Så man kom ud fra værelset og prøvede at snakke med nogen. Også fordi jeg ikke snakkede så godt dansk, så blev man tvunget til at snakke med andre. Ellers havde jeg nok bare siddet på værelset og ventet på aftensmaden.

Bliver man bedre til at navigere i FOMO af at være på højskole?

- Ja, det tror jeg. Jeg føler, at jeg kender mine grænser bedre. Det her er jo en slags kravlegård forud for den virkelige verden, så hvis man brænder nallerne, brænder man dem ikke så slemt. Så for mig har det været en måde at lære det på.
- For mig er det både ja og nej. Jeg tror jeg vil have lettere ved at starte et nyt ophold og kan trække mig, når jeg har brug for det, men jeg tror også at FOMO'en kommer tilbage når man starter forfra næste gang.

Jeg vil rigtig gerne vide, om der er noget, I synes skolen burde gøre anderledes i forhold til det her. Er det noget særligt, I kunne tænke jer?

- Jeg tror især det med at få kastet bolden videre til eleverne i starten, at få nævnt FOMO, det er vigtigt. Men så også samle lidt op undervejs og sige "Hvordan går det nu". Jeg bor med to meget forskellige roomies. Den ene er meget introvert og lader op på værelset, hvor den anden mere er en blanding og gerne vil være med til det hele, men ikke helt kan holde til det. Jeg havde også en del FOMO i starten. Men så vendte vi det til JOMO, Joy Of Missing Out, så vi sagde: Nu vælger jeg det her fra, så vi kan gøre det her i stedet, at man får gjort noget godt for sig selv i stedet for. Det har hjulpet os rigtig meget. I stedet for at tænke "Nu vælger jeg noget fra", så tænke "Det her vælger jeg at gøre". Men det er meget nemmere sagt end gjort.
- Jeg tror at hvis det bare er et oplæg i starten, så har folk glemt det efter to uger. Jeg ved ikke om man kan gøre noget for at følge op på gangene eller sådan noget. Et ugentligt punkt eller en fælles snak en gang imellem. Måske heller ikke nødvendigvis de samme grupper hver gang, for hvis man ikke er tryk ved dem, man er sammen med, så er det måske ikke i det forum, man tager den op.
- Det kunne også være et fast punkt til vores fællesmøde. Personligt ville jeg synes det var svært at tage op i smågruppen hver gang eller i ganggruppen hver gang.
- Tror du ikke at man automatisk bliver tættere, hvis man i starten har den slags samtaler i smågruppen?
- Tjah, der er jo også forskel på mennesker, så hvis man ikke lige er tryk i sin smågruppe. Man får også bredt sin horisont ud, så der er andres perspektiv man får med, hvis man snakker med flere forskellige.
- Jeg tror, det ville blive svært at skifte gruppe hver gang, jeg ville helst at det var samme gruppe hver gang, så man vænner sig til at snakke med dem om alt muligt.
- Ville effekten ikke lidt gå af det hen imod slutningen af opholdet, hvis man tog den samme ting op med de samme mennesker hver anden uge. Måske kunne gruppen skifte hver måned?