



Frihed eller FOMO?

En miniundersøgelse om livet i sabbatårene

marts 2025

Studievalg Danmark

Frihed eller FOMO?

Overgangen fra gymnasiet til sabbatåret markerer et skifte fra en velkendt hverdag med faste rutiner og lektier til en mere åben og uforudsigelig periode. Efter flere år med skolegang og eksamener ser de unge sabbatåret som mulighed for at tage en pause.

For mange er det en tid, der er forbundet med store forventninger. Det er en chance for at udvikle sig personligt, tjene penge eller opleve verden. Samtidig kan det også være en periode fyldt med usikkerhed, da den faste struktur fra skolen forsvinder.

Miniundersøgelsen sætter spot på, om de store forventninger indfries, eller om sabbatårenes frie form bliver overskygget af frygten for at gå glip af noget. Med andre ord - er sabbatårene fyldt med frihed eller FOMO?

Studievalg Danmarks undersøgelser

Vi laver undersøgelser som den her for at kvalificere og udvikle vores vejledning. Vi håber samtidig, at vores resultater også kan gavne andre, som arbejder med unge og uddannelse.

Udarbejdet af

Studievalg Danmark
marts, 2025

Studievalg Danmark
Amfipladsen 6, 5000 Odense C
www.studievalg.dk
www.studievalg.dk/studentundersoegelse/

1. Hovedpointer

Hvad kan vi konkludere på baggrund af undersøgelsen?

- De unges planer holder vand. **94%** af dem, der planlagde sabbatår i foråret 2023, var i gang med sabbatår i juni 2024.
- Der er en sammenhæng mellem, hvad elever har svaret om deres planer for sabbatåret, og hvad de faktisk ender med at bruge deres sabbatår på. Særligt erhvervsarbejde fylder meget.
- Sabbatlivet rimer på frihed og mindre pres og står i modsætning til gymnasietidens krav og forpligtelser.
- **32%** svarer, at sabbattiden lever op til deres forventninger. **44%** svarer i nogen grad og **14%** svarer hverken eller. **8%** oplever, at sabbattiden i lav grad lever op til deres forventninger og **1%** oplever, at sabbattiden slet ikke lever op til deres forventninger.
- Sabbatåret er også et farvel til struktur og kendte fællesskaber. Det er for nogle sværere end forventet. Derfor kan sabbatårene også komme til at virke lidt uforløste:

*"... det bliver lidt **ensomt**. Man er vant til at se sine venner hver dag i skolen og så gør man det pludselig ikke mere" (citater)*
- De unge deler meget gerne gode råd til andre unge om frihed og uddannelsesvalg. En del anser sabbatårene for at være en enestående mulighed, som ikke kommer senere i livet, og som man skal værne om. Rådet om at lytte til sig selv og ikke lade sig styre af andres forventninger er et andet råd, som også går igen blandt dem, der er startet på en uddannelse. Det vidner om, at de unge formentlig kan opleve et vist pres i forhold til at vælge en uddannelse.

2. Resultater

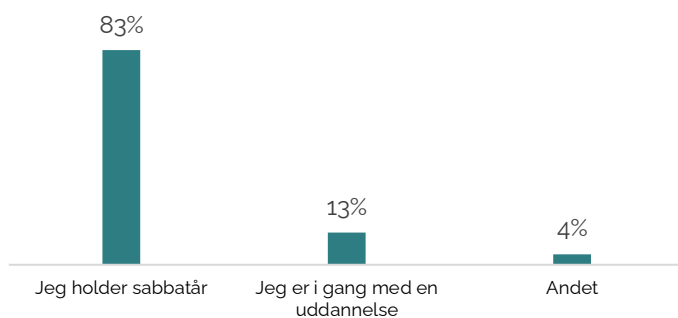
Hvad er du i gang med lige nu?

Dette indledende spørgsmål giver et indblik i hvilke andele af de tidligere elever, der holder sabbatår og hvilke, der er gået i gang med uddannelse.

De tidligere elever er helt som forventet for størstedelens vedkommende (83%) fortsat i gang med sabbatår. 13% er startet på en uddannelse. Dem, der svarer andet, er ofte i gang med værnepligt eller arbejde kombineret med deltidsuddannelser. Da de ikke er i gang med fuldtidsuddannelser, indgår de i analysen.

Der er en tydelig sammenhæng mellem, hvad elever har svaret om deres planer i foråret 2023, og hvad de faktisk foretager sig i deres sabbatår i juni 2024.

Figur 1 - Hvad er du i gang med lige nu?



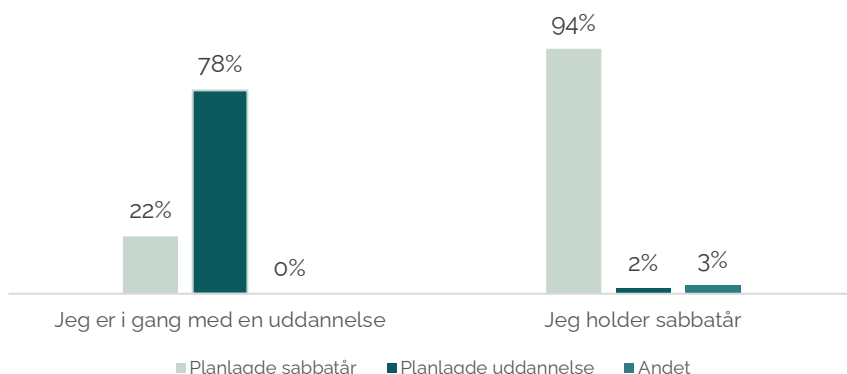
N=556

Kilde: En miniundersøgelse om livet i sabbatårene, Studievalg Danmark, 2024

Data nedenfor viser, at ud af de 440 elever som planlagde sabbatår, er 94% i gang med sabbatår i juni 2024. Langt størstedelen holder altså fast i de planer, som de havde lagt.

78% af de elever, som havde planlagt uddannelse, er i gang med uddannelse, mens 22% egentligt havde planlagt sabbatår. Andelen, der er i gang med uddannelse, er dog lille.

Figur 2 - Hvad er du i gang med lige nu? og hvad er dine planer efter sommerferien?



N=504 – 64 er i juni 2024 i gang med en uddannelse og 440 holder sabbatår.

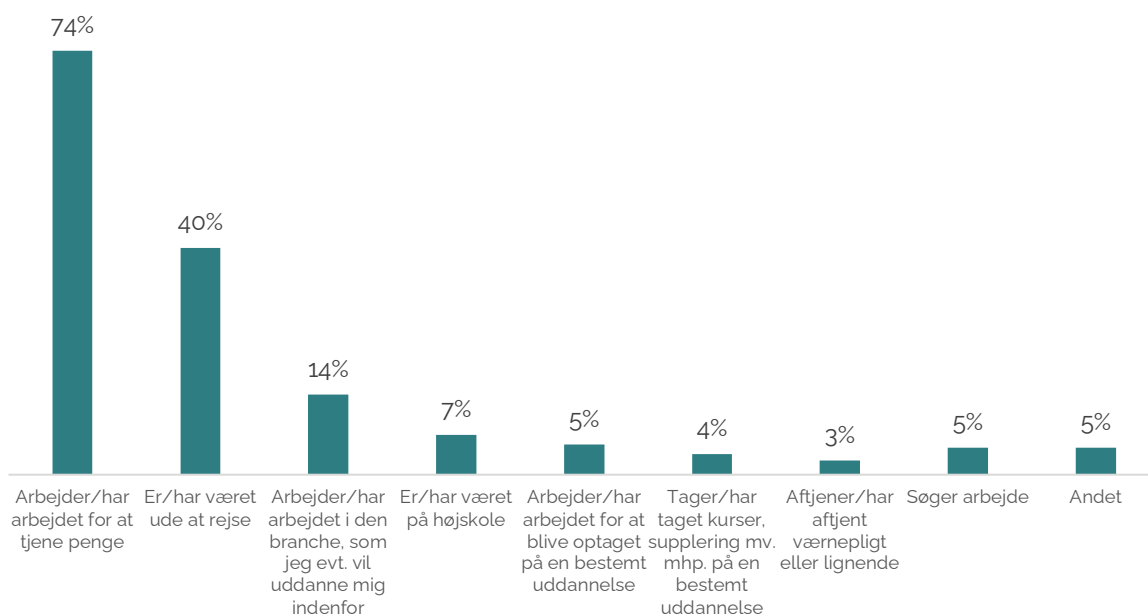
Kilde: En miniundersøgelse om livet i sabbatårene, 2024 og Studenterundersøgelse 2023, Studievalg Danmark

Hvad har du foretaget dig indtil nu?

Hvad har de tidligere elever brugt deres sabbatår på indtil nu, og er der sammenhæng mellem, hvad de planlagde og hvad de har foretaget sig?

Overordnet set spiller arbejde en stor rolle for de tidligere elever, hvoraf hele 74% har eller har haft et job. Dette passer med de planer, som eleverne havde i foråret 2023. Her havde 72% planer om at arbejde. Knap 5% er i gang med at søge arbejde.

Figur 3 – Hvad har du foretaget dig indtil nu?



N=487

Kilde: En miniundersøgelse om livet i sabbatårene, Studievalg Danmark, 2024

I forhold til nogle aktiviteter f.eks. at rejse eller tage på højskole, er der forskel på elevernes planer, og hvad de er i gang med eller har gjort. F.eks. er 40% (eller har været) ude at rejse. Det havde 63% planer om i foråret 2023.

Dette hænger givetvis sammen med, at det kræver midler at finansiere aktiviteten, hvorfor den kommer senere i deres sabbatår.

Lever sabbattiden op til dine forventninger?

Der er ingen tvivl om, at mange elever har set frem til en periode, hvor de skal noget andet end uddannelse. Studievalg Danmark udfører årligt en landsdækkende undersøgelse om de kommende studenters planer efter gymnasiet. Nedenstående citater fra [Studenterundersøgelsen](#) illustrerer baggrunden for nogle af forventningerne.

Jeg er **skoletræt**. Vi har haft 3 intense år på gymnasiet, og inden da folkeskolen og inden det børnehaven osv. Jeg glæder mig til en hverdag, **hvor intet er besluttet** for mig, men hvor jeg selv vælger hvad jeg vil arbejde med, hvor længe jeg vil det og hvor meget arbejde jeg vil lægge i det

Det tager **hårdt på sjælen**. Jeg er **demotiveret** og skoletræt og synes der er mange muligheder

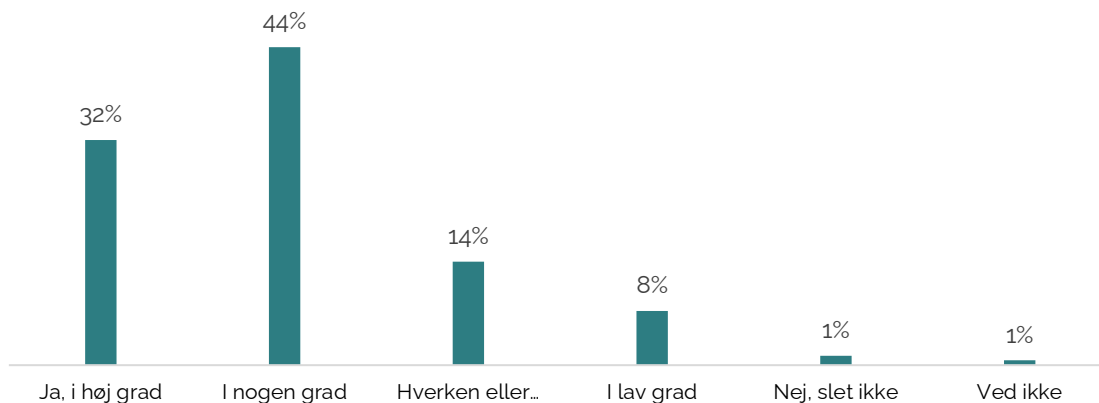
Jeg er **skoletræt** og ideen om at skulle på **uddannelse virker utroligt træls** og jeg gider det ikke rigtigt.

Kilde: Studenterundersøgelsen 2023, Studievalg Danmark

Derfor spørger vi i denne undersøgelse de tidligere elever, om sabbattiden lever op til deres forventninger.

Figur 4

Lever sabbattiden op til dine forventninger?



N: 487

Kilde: En miniundersøgelse om livet i sabbatårene, Studievalg Danmark, 2024

32% svarer, at sabbattiden lever op til deres forventninger. 44% svarer i nogen grad og 14% svarer hverken eller. 8% oplever, at sabbattiden i lav grad lever op til deres forventninger og 1% oplever, at sabbattiden slet ikke lever op til deres forventninger.

Studievalg Danmark

De fleste svarer således, at sabbattiden lever op til deres forventninger, men det er samtidigt ikke en selvfølge, at den tid, som mange har set frem til, også indfrier forventningerne.

Hvad er det bedste ved at holde sabbatår?

Vi kaster også et blik på hvilke dele af sabbatårets mange muligheder, som de unge finder størst værdi i. I deres svar lægger de meget stor vægt på, at de oplever en helt særlig frihed i deres sabbatår. Det er frihed fra skolearbejdet og en skemalagt hverdag.

De har ikke lektier eller afleveringer, når de har fri, men oplever at kunne gøre, hvad de har lyst til uden at have noget "hængende".

Andre svarer, at det bedste ved sabbatår er at kunne leve mere spontant, prøve nyt og give sig selv muligheder for f.eks. at rejse eller tage på højskole.

Sabbattiden giver også én mulighed for at møde nye mennesker f.eks. arbejdskolleger og mennesker fra andre kulturer og lande.

Nedenfor er nogle eksempler på svar, der illustrerer de unges opfattelser af det bedste ved at holde sabbatår.

Når jeg har fri, er der **ingen lektier**, der venter. Så jeg er sluppet af med en konstant dårlig samvittighed og et enormt pres forårsaget af skolearbejde

Friheden og dét at **prøve noget nyt**.
Man **tjener penge** til at lave spændende ting

Friheden fra skolen, fri for lektier og at holde fri, når man går hjem

At man selv kan **'bestemme'** sin dagligdag

Det bedste er at **køre Europa tyndt** i en 26 år gammel bil!

Skønt at rejse og se verden samt møde nogle **spændende kollegaer** på arbejde

Det at kunne **trække stikket** fra uddannelse og få det på afstand, så man kan **falde ned i gear** uden de store forventninger til sig selv og **have tid til at tænke** igennem, hvad man vil fremadrettet

Kilde: En miniundersøgelse om livet i sabbatårene, Studievalg Danmark, 2024

Hvad er mindre godt ved at holde sabbatår?

Sabbattiden kan dog også byde på udfordringer. Derfor har vi spurgt ind til, hvad de unge oplever som mindre positivt.

For nogle bærer sabbattiden præg af, at de mangler det sociale fællesskab, som de kendte i gymnasiet. I forlængelse kan nogle føle sig ensomme og mangle kontakt til venner.

Studievalg Danmark

Nogle savner den struktur, som hverdagen på ungdomsuddannelsen gav dem, og de faglige udfordringer. I stedet kan hverdagen være kendetegnet af kedsomhed og rutinepræget arbejde.

Egne eller andres forventninger til, hvad man skal, opleves af nogle som mindre godt ved sabbattiden. I samme forbindelse oplever nogle en belastning ved, at de oplever at skulle forholde sig til mange muligheder og store valg.

Udfordringer med at finde arbejde og få et relevant indhold i tilværelsen opleves også af nogle som mindre godt.

Nedenfor er nogle eksempler på svar, der illustrerer de unges opfattelser af det, som er mindre godt ved at holde sabbatår.

Inden sabbatår så jeg meget mere frem til det, men specielt i starten **savnede jeg gymnasiet, kammeraterne og hverdagen**, som man altid har kendt

Driver rundt uden nogen from for struktur og plan, tjener en masse penge uden nogen form eller fremdrift. **Der sker ikke noget.**

At det bliver lidt **ensomt**. Man er vant til at se sine venner hver dag i skolen og så gør man det pludselig ikke mere

Et fuldtidsjob som **ikke** er så **interessant**

Jeg savner **strukturen** ved at gå i skole og at "bruge hjernen"

En (latterlig) følelse af, at man skal **nå at leve et helt ungdomsliv**

Alle **forventningerne** til hvad man så skal. Både fra pårørende og én selv. Man får hele tiden spørgsmålet "men **hvad skal du så læse?**", og det kan være ret svært, når man selv prøver på at finde rundt i alle de uddannelser, man kan tage

Kilde: En miniundersøgelse om livet i sabbatårene, Studievalg Danmark, 2024

Et godt råd om uddannelsesvalg til kommende studenter?

Til sidst i undersøgelsen har vi spurgt alle de tidligere elever, hvad de vil svare, hvis de kunne give et godt råd om uddannelsesvalg til kommende studenter. Spørgsmålet er stillet for at få et indtryk af, hvad de unge selv er opmærksomme på og vil videregive til andre i samme situation.

Unge på sabbatår har mange gode råd. De unge er i forskellige positioner i forhold til uddannelsesvalg, og det påvirker naturligvis deres gode råd. Nogle planlægger flere sabbatår og står ikke umiddelbart foran et studievalg. Her går de gode råd ofte på sabbatårene. Andre står midt i at vælge en uddannelse, og her handler de gode råd mere direkte om uddannelsesvalg.

Studievalg Danmark

Et udbredt råd fra unge på sabbatår er, at man skal tage sig god tid og mærke godt efter. Sabbatårene er en oplagt mulighed for at få nogle helt særlige oplevelser, og de unge lægger vægt på, at man skal huske at tillade sig selv mulighed for at prøve nyt og få nogle andre erfaringer f.eks. ved at arbejde og rejse.

En del anser det for at være en enestående mulighed, som ikke kommer senere i livet. Rådet om at lytte til sig selv og ikke lade sig styre af andres forventninger er et råd, som også går igen blandt dem, der er startet på en uddannelse. Det vidner om, at de unge formentlig kan opleve et vist pres i forhold til at vælge en uddannelse.

En andet råd, der går igen, er at søge inspiration og tage sig god tid til at undersøge forskellige uddannelser f.eks. ved at deltage i åbent hus og studiepraktik. Et mindretal råder til, at man skal stille sig kritisk i forhold til uddannelsessystemet og det, der opfattes som samfundets forventninger og pres.

Nedenfor er nogle eksempler på svar, der illustrerer de unges gode råd, om uddannelsesvalg til kommende studenter.

Brug sabbatåret på at besøge de uddannelser, der virker interessante, **snak med folk omkring dig** og **undersøg!** Det har givet meget mere mening til mit sabbatår, at jeg har en nogenlunde klar idé, om, hvad der venter bagefter

Det er okay bare at arbejde og ikke leve op til klassiske forventninger til hvordan et sabbatår bør være. **Slet Instagram!**

Du skal bare **tage den tid, der skal til** for at beslutte dig og du ikke skal lade andres holdninger holde dig tilbage

Tag alle de sabbatår, du har lyst til.
Uddannelserne skal nok vente på dig

Det er **okay** ikke at vide hvad du vil

Det er godt at have nogle overvejelser om uddannelse, men **lad det ikke stresser dig**. Brug sabbatårene på noget, du har lyst til og som lærer dig noget om dig selv fx højskole eller rejse

Du må ikke være bange for at lave fejl. **Vi er alle bange for fejl**, så du er ikke den eneste. Verden er farlig ja. Men der er fand'me nogle søde mennesker i den, som nok skal hjælpe dig

Kilde: En miniundersøgelse om livet i sabbatårene, Studievalg Danmark, 2024

3. Bagom undersøgelsen

- Undersøgelsen er gennemført i juni 2024.
- Datagrundlaget er en andel af de elever, som i foråret 2023 deltog i Studievalg Danmarks [Studenterundersøgelse](#)
- I alt blev undersøgelsen sendt til 2254 tidligere elever, som enten er i gang med sabbatår eller uddannelse.
- Ud af de 2454 svarede 556 på undersøgelsen.
- Af de 556 tidligere elever er 69 startet på en uddannelse og 487 holder sabbatår eller har svaret andet. 22 har svaret andet. Denne analyse ser på den andel, der holder sabbatår eller har svaret andet. De der har svaret andet er medtaget, da deres svar på, hvad de har foretaget sig, ofte er samstemmende med dem, der holder sabbatår.
- Undersøgelsen har en svarprocent på 22%.
- 69% af deltagerne er kvinder og 30% er mænd. 1% har anden kønsidentitet. Sammenlignet med studentundersøgelsen er andelen af kvinder lidt højere i denne undersøgelse.
- 70% af deltagerne gik på STX, 12% på HTX, 10% på HHX og 9% på HF.