



Mistrivsel blandt unge

Anne Görlich, Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet

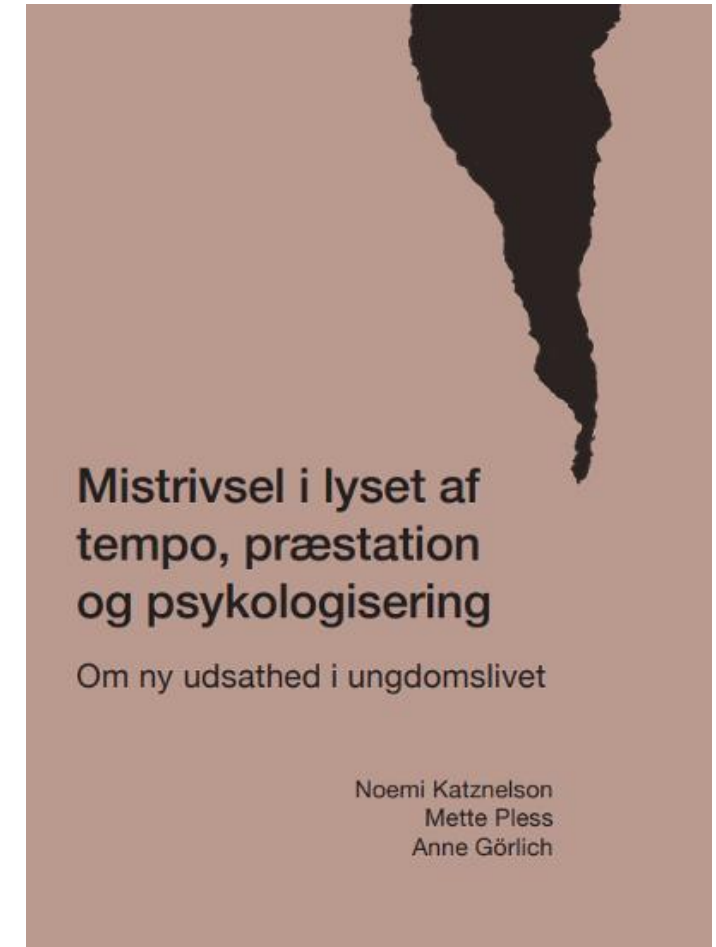
Tre store spørgsmål...

1. Hvad er mistrivsel?
2. Hvordan kan vi forstå stigningen?
3. Hvad kan vi gøre?



Det har vi undersøgt...

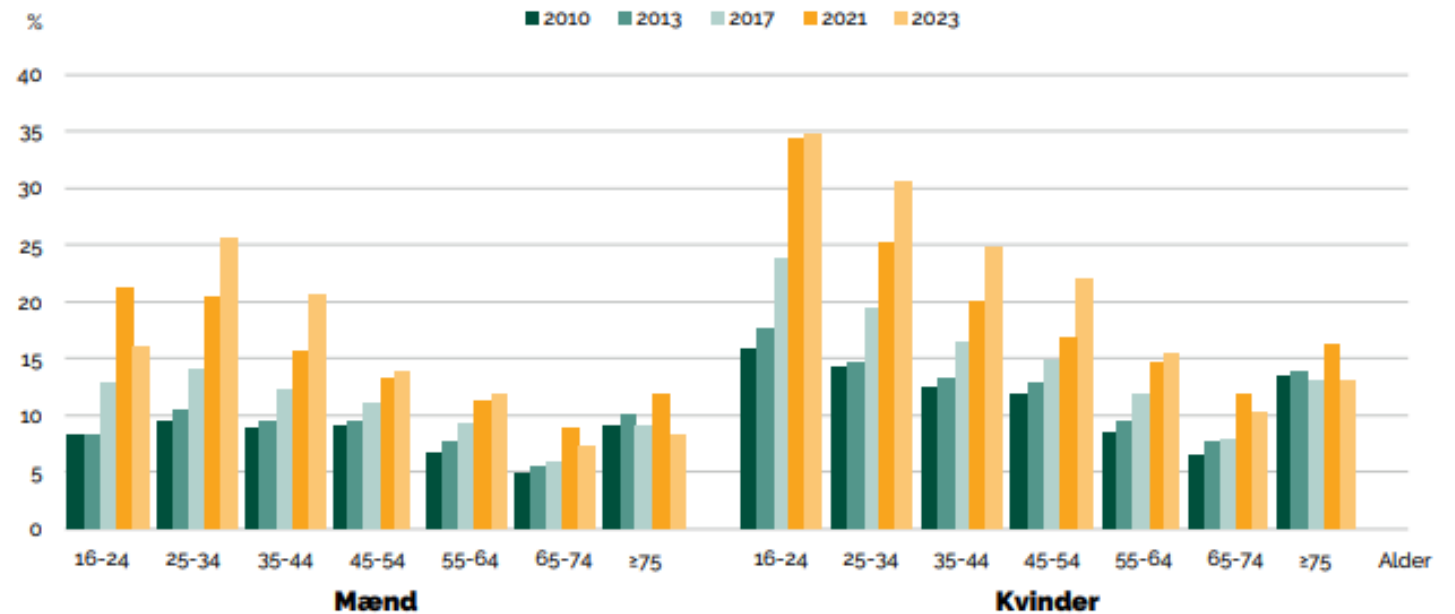
Survey: 2080 16-25 årige
Kvalitativt studie: 32 unge
over 3 år



Udført med bevilling fra Det Obelske Familiefond

Hvad viser tallene...

Figur C: Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017, 2021 og 2023. Procent.



Kilde: Danskernes sundhed 2023 (figur 2.3.2)

Danskernes sundhed – midtvejsundersøgelsen 2023



Hvad er mistrivsel...

- Mistrivsel opleves individuelt men skabes i samspil med de sammenhænge den unge indgår i
- Mistrivsel har sammenhæng med bredere strukturelle og kulturelle rammesætninger og vilkår

Hvad er mental sundhed?

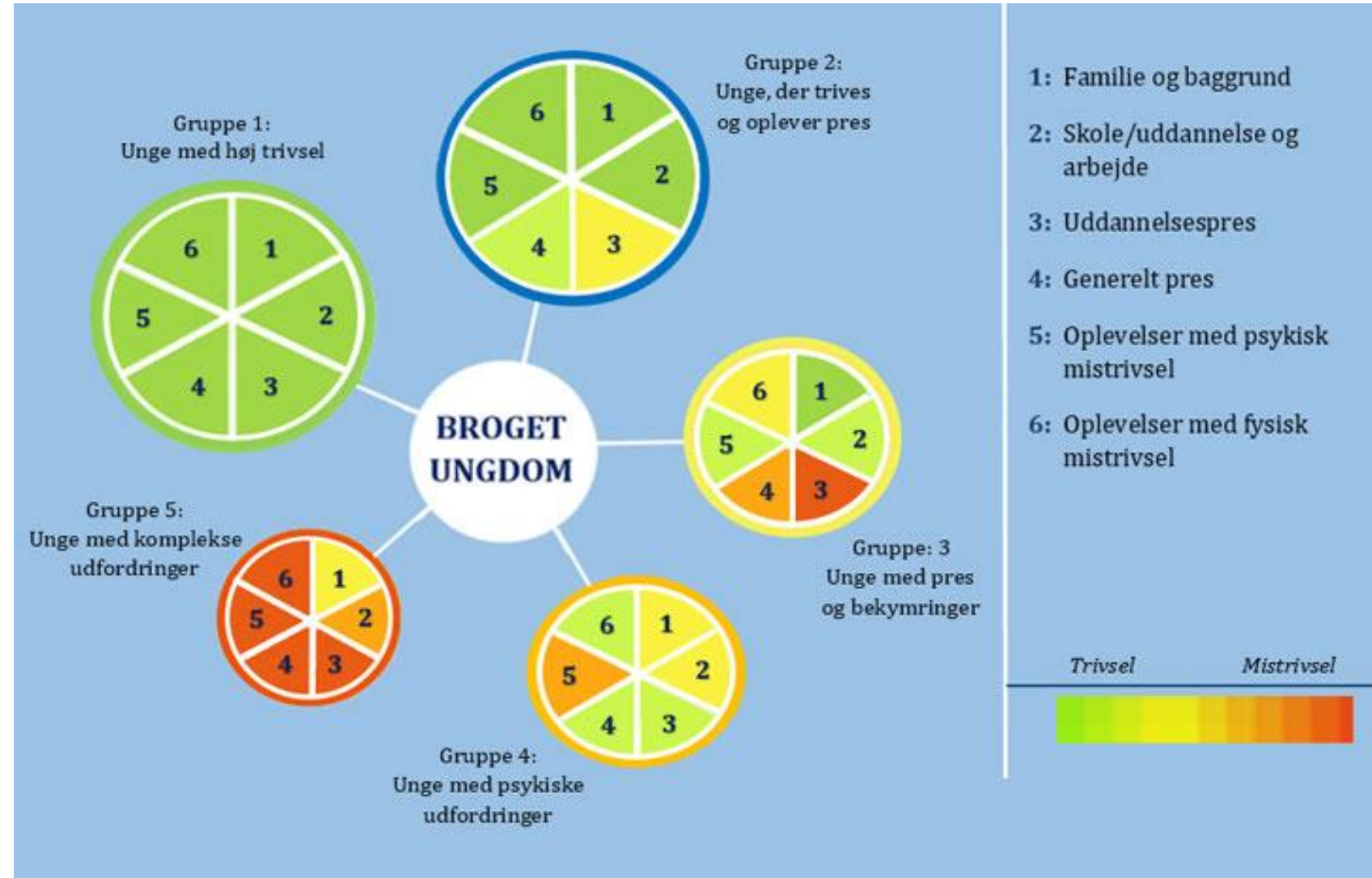
Sundhedsstyrelsen tager udgangspunkt i Verdenssundhedsorganisationen WHO's definition af mental sundhed som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed rummer to dimensioner:

Oplevelsesdimensionen: At man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet.

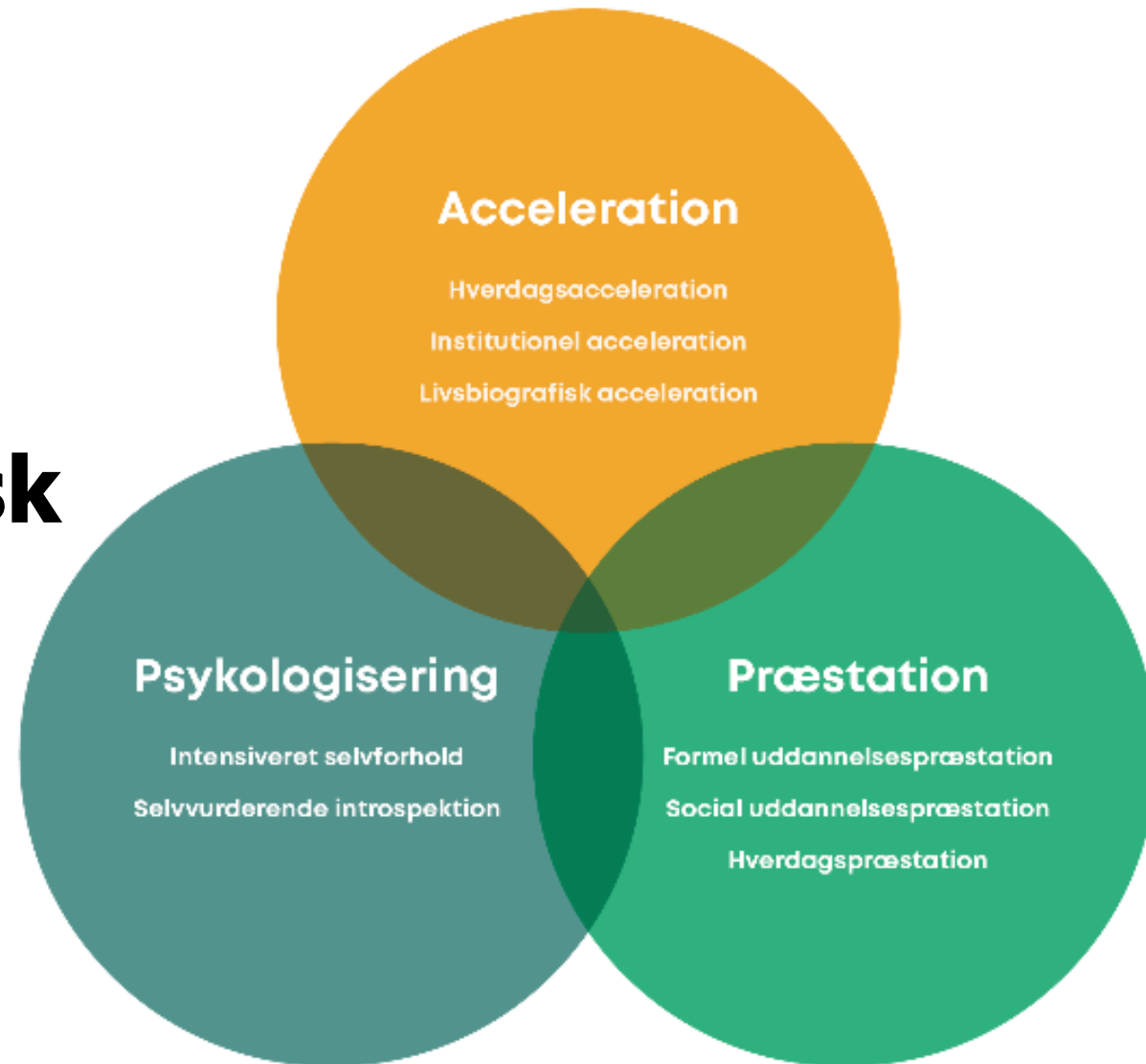
Funktionsdimensionen: At man kan klare dagligdags gøremål som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer.

> [WHO: Mental Health](#)

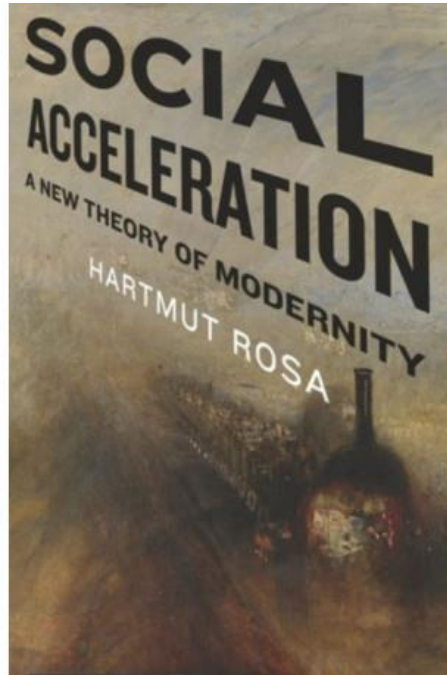
Hvis vi spørger de unge...



Mistrivsel i et samtidsdiagnostisk perspektiv...



Acceleration



”Hverdagslivet for det gennemsnitlige, senmoderne menneske på de områder, der regnes med til den såkaldte ”civiliserede vestlige” verden, koncentrerer og udmattes mere og mere i forsøget på at komme igennem den eksploderende to-do-liste, og punkterne på denne liste udgør aggressionspunkter, som de møder os i verden: indkøb, opringningen til den plejekrævende tante, lægebesøget, arbejdet, fødselsdagsfejringen, yogakurset: overstå, sørge for, rydde, mestre, klare, afslutte”

Hverdags- acceleration

”

Jeg synes bare der burde være fire timer mere på døgnet-agtigt. Altså jeg vil bare en masse ting, og jeg har bare ikke altid tid til det, og kan ikke helt finde ud af, hvad der er vigtigst at prioritere. Så kan jeg godt blive øv, når jeg føler, jeg har prioriteret forkert.

Barbara, 20 år

”

Det er mest det der med, så kommer man hjem, og så har man ikke rigtig, fordi man har ikke rigtig lyst til at lave noget som sådan, så man ved ikke rigtig, hvad man skal lave, og så sidder du og tænker over sådan noget med, hvad du skal lave, og så er hele dagen bare væk, og så føler du, at du kunne have fået meget mere ud af dagen, men du havde ikke mere tid, og der var ikke noget, du kunne gøre.

Tobias, 16 år



Hverdagsacceleration

- Tid og tempo fylder meget

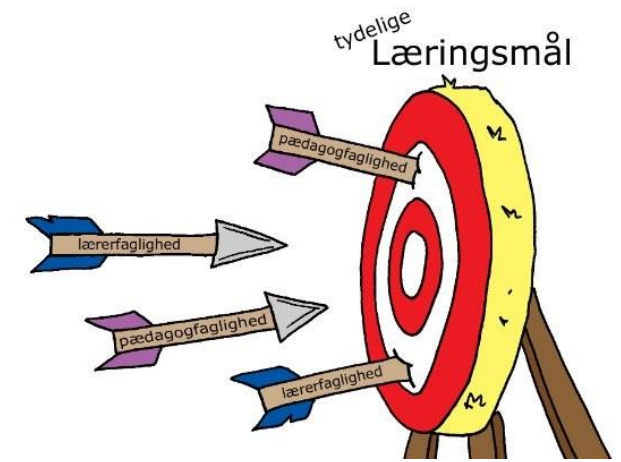
- 51 procent føler sig presset af at der er meget de skal hele tiden
- 27 procent føler sig presset af at mangle pusterum
- Alle livsarenaer kalder – skole, fritidsliv, venner osv.
- Ophobning af både krav og lystbetonede aktiviteter
- Mangler redskaber til at styre og prioritere
- Oplevelse af at man burde kunne bruge sin tid ordentligt
- Nogle unge udfordres også på tid – føler de 'spilder tiden'



Institutionel acceleration

- Reformivrigthed i 00'erne og 10'erne

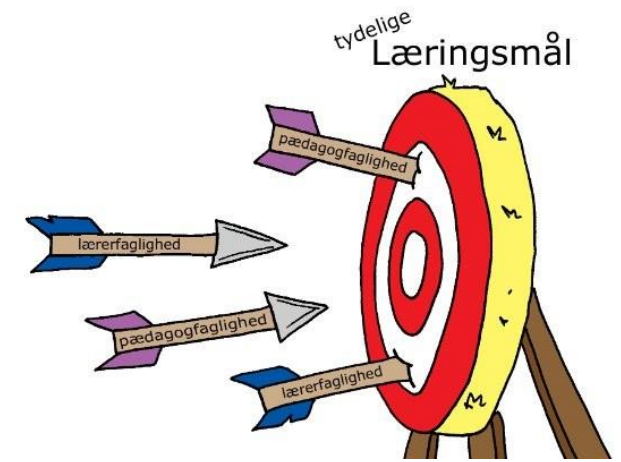
- Elevplaner med status, målsætninger, kompetencemål
- Obligatoriske test fra 2. klasse, test også i idræt og valgfag
- Undervisningstimer øges, læringsmål fremrykkes
- Uddannelsesparathed, tidligt uddannelsesvalg
- Karakterkrav og antal omvalg på EUD
- Forkortet grundforløb på gymnasiale uddannelser
- Øgede krav til studieaktivitet på videregående uddannelser
- Planer om at forkorte kandidatuddannelser
- Forslag om at lukke 10. klasse



Institutionel acceleration

"Målet om at styrke elevernes læring og dermed folkeskolens faglige niveau skal afspejles i et øget ambitionsniveau for undervisningen og elevernes faglige niveau på forskellige klassetrin, herunder særligt i dansk og matematik. Via mere og bedre undervisning skal eleverne på sigt kunne det samme i 8. klasse, som de i dag kan i 9. klasse."

(Regeringen, Venstre, og Dansk Folkeparti 2013, 3)



Når tiden og tempoet presser

”

Det er ikke altid superbehageligt, det at man ikke føler, at man er hurtig nok eller god nok til at lære tingene. Vi lærer alle sammen i forskellige tempo, og mit det er så åbenbart ikke særlig hurtigt. Så det er nogle gange mega frustrerende at stå og jeg føler ikke, jeg har styr på det ordentligt. Jeg ville godt lige have prøvet det et par gange mere, før jeg føler, jeg har helt styr på det. Men det er der ikke tid til. Så er det bare videre til det næste

Camilla, 19 år

”

Jeg trækker mig fra mine studiekammerater. Der er sådan et fællesskab, der kører (...) jeg føler, at de racer derudad, og jeg kører stadigvæk i et begrænset gear, og det er bare rigtig hårdt at blive konfronteret med det.

Rebekka, 24 år



Livsbiografisk acceleration

- Frygten for at blive hængt af toget

- De unge er i gang med at 'vælge' sin egen biografi - åbne og flydende men også socialt og strukturelt distribuerede
- Eget ansvar at lykkes
- Kamp for ikke at blive hængt af fremtiden og mulighederne
- Nogle har svært ved at følge med tempoet og oplever sig 'asynkrone' ift andre
- Nogle oplever en form for fremmedgørelse og tab af mening
- Opleves både i og på kanten af uddannelsessystemet



Præstation



Det (sen)moderne liv er i stigende grad præget af forventninger om præstation og selvoptimering

- Selvudfoldelse som imperativ og norm
- Den succesfulde selvrealisering
- Bagsiden er selvoverbebyrdelse (Reckwitz 2019)

Præstation



Altså, jeg var lige gået tilbage fra et 12-tal i mundtlig engelsk, men jeg var bare bange for, at det fik mig til at virke sådan, at jeg heller ikke var særlig klog, så det der med at skulle stå og sige noget foran alle mennesker, så kan de jo med det samme sige: Ej, men hun er god til engelsk, eller hun er dårlig til engelsk. Så hvis jeg laver den mindste fejl, så gider folk ikke at være i gruppe med mig i engelsk. Og så hvis man er dum til det ene fag, så er man nok også dum til det andet fag. Sådan er det jo oftest, at folk, de tænker, så jeg prøver lidt at være stille.

Agnes, 17 år



Autenticitetskultur



- Man adskiller sig fra andre, ikke bare i forhold til hvor dygtig man er, men også *hvem* man er
- Autenticitet, selvrealisering, kulturel åbenhed, diversitet, livskvalitet og kreativitet giver status
- Autenticitetsrevolution
- Det standardiserede, det kommercielle, det normale, det overfladiske tillægges negativ værdi - det originale, det autentiske, det kreative tillægges **positiv** værdi

Autenticitetskultur



Jeg havde heller ikke rigtig fundet mig selv på det tidspunkt i gymnasiet. Jeg føler ikke helt, at jeg var hundrede procent mig selv, og når man ikke er det, og når man ikke hviler 100 procent i sig selv, så kan man heller ikke sådan, altså, så kan man hurtigt blive usikker i hvert fald.
(Barbara, 20 år)

- Vi *kuraterer* vores liv og performer vores særlige jeg – kun når det virker autentisk er det attraktivt
- Kun når et menneske fremstår særegent fremstår det også autentisk – en evig jagt efter at kuratere helt særlige elementer
- For de unge er især en 'singulær opstigning i kraft af talent' betydningsfuld. Drømmen om at blive opdaget, blive til 'nogen'

Frygten for social eksklusion



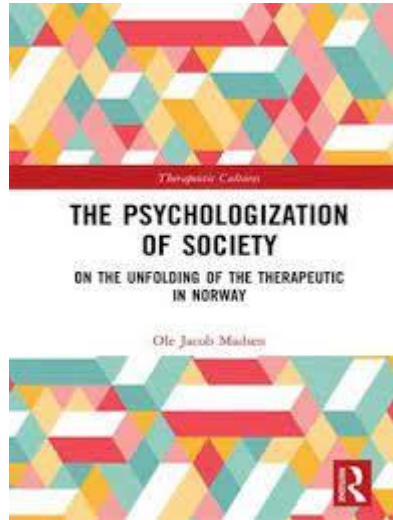
- Præstationsfokus flyder ind i hverdagens sociale fællesskaber
- Snævre normer fylder i mange sociale rum
- Forestilling om et ungdomsliv med 'styr på tingene'
- Præger potentielt alle men rammer de unge på kanten hårdt

I modsætning til de perioder, hvor jeg har haft det godt, så tror jeg, at jeg har følt, at jeg har været en dårligere ven, og jeg har været mindre sjov og mindre interessant at være sammen med. Og hvis jeg ikke er sjov og interessant at være sammen med, hvad er meningen så? Er der overhovedet nogen, der kan lide mig? Og sådan hele den køre.

Frej, 24 år



Psykologisering



Den psykologiske revolution:

- Menneskers selvforhold er fundamentalt ændret
- Psykologien praktiseres bredt set af ikke-psykologer
- Psykologien er ikke længere forbeholdt en elite men er tilgængelige for alle

(Madsen 2018)

Intensiveret selvforhold



Det er vildt nærmest interessant hvor meget, at jeg nogle gange mærker mine følelser. Jeg er vokset op med nogle forældre, som har været meget sådan, talt meget om hvordan man har det og 'har din dag været god i dag?' og 'hvorfor er du ked af det nu?' eller sådan. Der er altid blevet sat meget ord på mine følelser, og på mine søskendes følelser, på deres følelser, konflikter og så noget. (...) Det kan nogle gange være helt vildt trættende (...) jeg kan næsten have det sådan 'lad mig nu bare være ked af det, lad være med at tænke over hvorfor du er ked af det'.

Karla, 18 år



Selvkritik og introspektion

- Nogle unge har stærke refleksive kompetencer ifht relationer og følelsesliv andre undgår helt det indadrettede
- Præstation siver over i selvforholdet som bliver intensiveret
- Det kan kamme over i konstant selvmonitorering og selvvurderende introspektion
- Central kompetence at kunne balancere det psykologiske



Jeg har mange hårde tanker om mig selv. Jeg er ikke flittig nok, jeg er ikke så disciplineret, og jeg er ikke ordentlig nok. Jeg er ikke sød nok, jeg er ikke ærlig nok. You name it, så er jeg det ikke nok

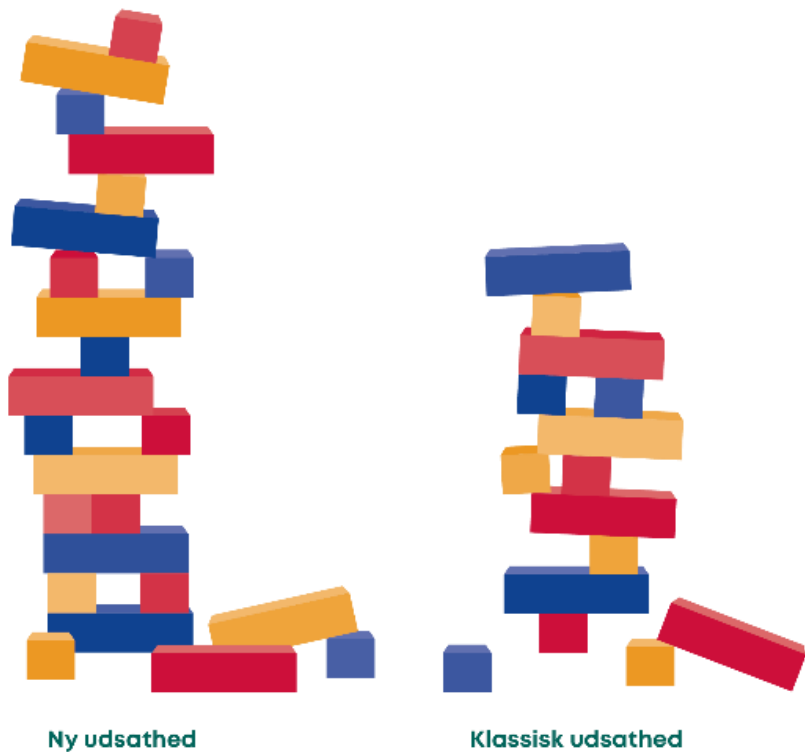
Rasmus, 25 år





Reflekter med sidemakker:

Hvordan ser du acceleration, præstation og psykologisering i unges liv? Hvad skal man være opmærksom på?



- Der er meget på spil for de unge – underliggende angst for social og strukturel eksklusion
- Som udgangspunkt ikke problematisk med fokus på acceleration, præstation og psykologisering, MEN som entydige og samvirkende tendenser fører de til mistrivsel
- Det kan være svært at gennemskue, hvornår balancerne tipper over
- De samtidsdiagnostiske tendenser skaber en strukturel og kulturel grobund for fremkomsten af ny udsathed

Hvad kan vi gøre...



Hvad kan vi gøre?

- Fokus fra individuelle unge til strukturelle vilkår for ungdomslivet
- Skrue på det uddannelsespolitiske fokus på præstation og tempo samtidig med at bevare uddannelse som beskyttelsesfaktor
- Sikre fleksibilitet for krav og tempo i uddannelse - såvel som i hjælpesystemer
- Sikre et fokus på fællesskabernes betydning for trivsel
- Foretage et eftersyn af praksisser - hvad kommer til at skubbe til acceleration, præstation og psykologisering
- Fortsat og insisterende fokus på at hjælpe de klassisk udsatte





TAK!







Cefu.dk



CeFU – Center for Ungdomsforskning



Center for Ungdomsforskning (CeFU)



Center for Ungdomsforskning

