



# Trivsel og mistrivsel i ungdomslivet

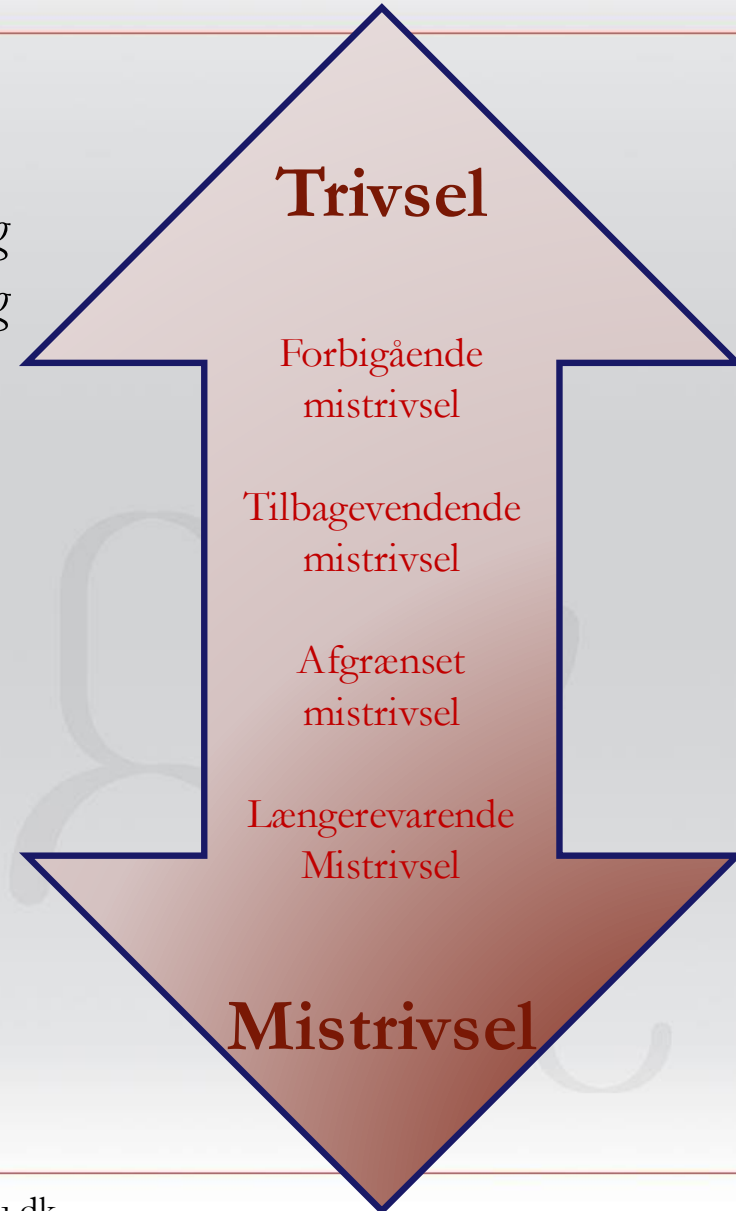
Noemi Katznelson  
Center for Ungdomsforskning, AAU

## Forbigående mistrivselsforløb

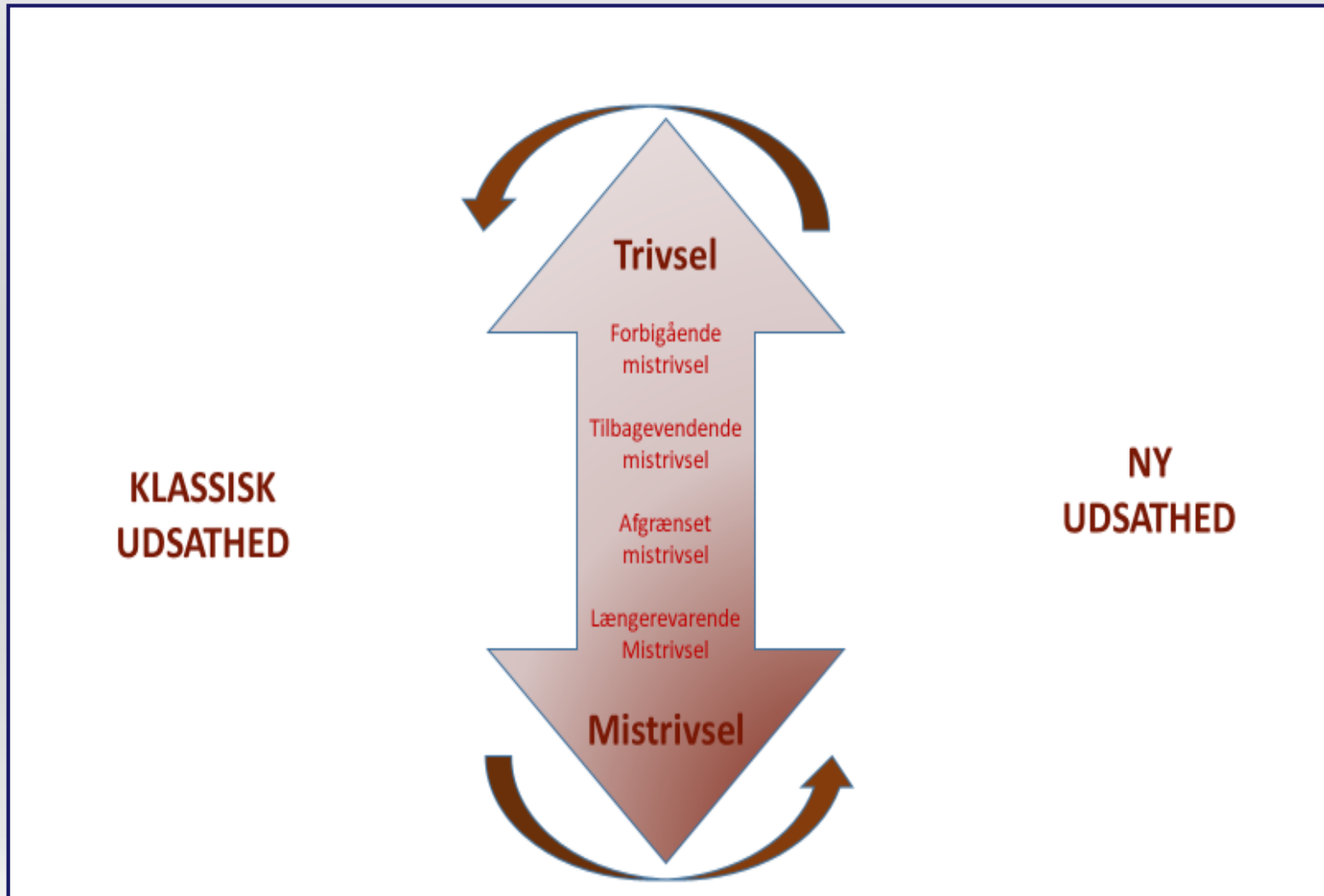
*Det var ligesom når man er ude at svømme, at jeg lige skulle holde vejret til man kan komme ind til kanten, og man kan mærke, at man er ved at få det helt dårligt. Jeg havde det virkelig dårligt. Det blev ved og ved. Og jeg blev faktisk nødt til at tage en tur forbi psykiatrisk skadestue, fordi jeg havde det så dårligt (ung kvinde)*

## Vedvarende mistrivselsforløb

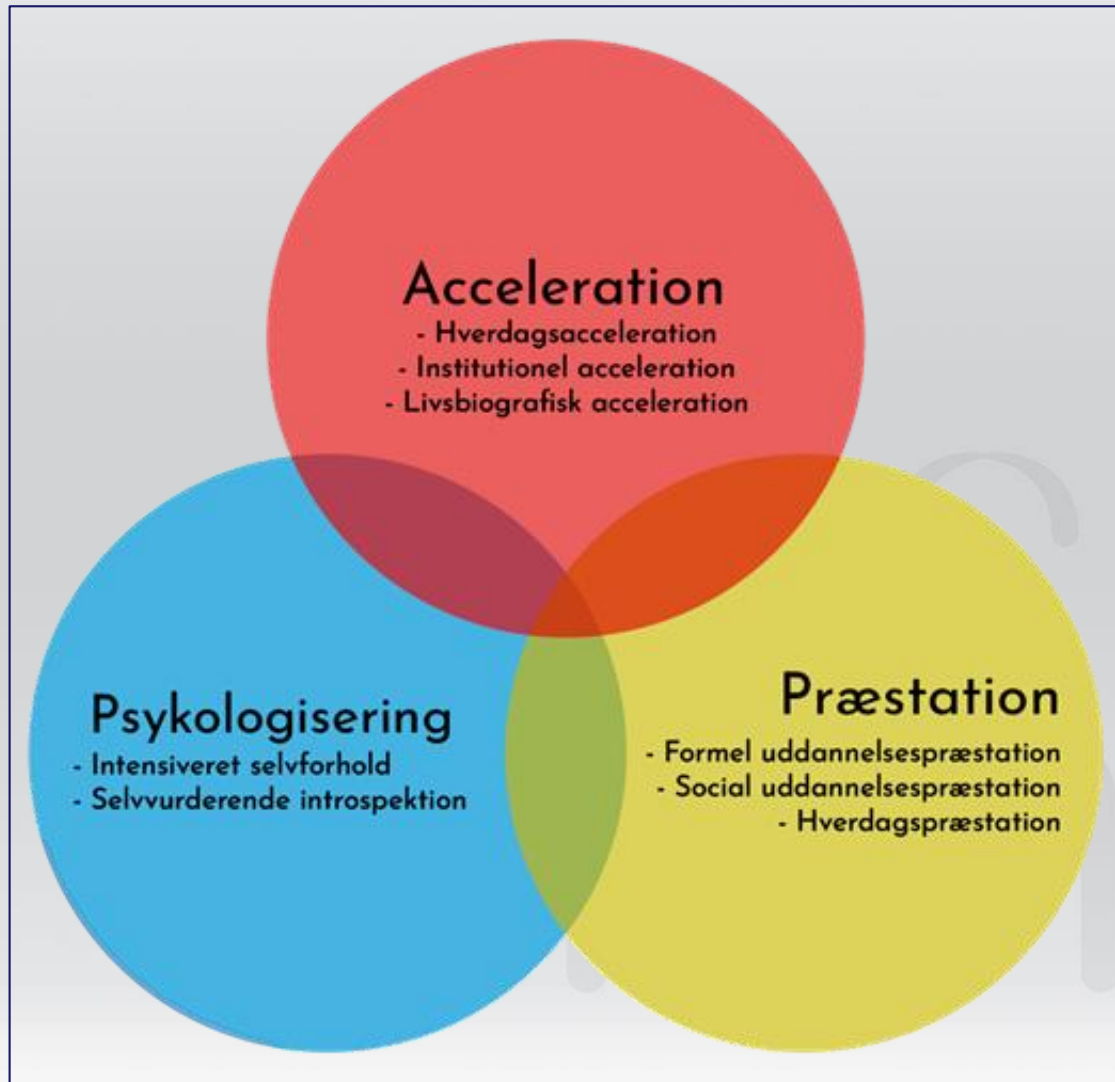
*Jeg var arbejdsløs, sygemeldt med en depression. Jeg har det jo stadigvæk dårligt. Medicinen virker ikke, fordi den type antidepressiv medicin virker ikke på mig. Den gjorde det meget værre. Og jeg var jo ikke skizofren men autist, så alt det psykotiske det virkede sjovt nok heller ikke, så der var en masse bivirkninger. (ung mand)*



# Forandringer i unges udsathed: Ny og klassisk udsathed



# Strukturer og kulturer der fremmer ny udsathed

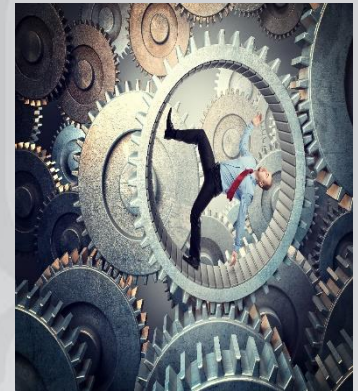


*Jeg startede kørekort i starten af 3.g også. Der var en dag, hvor min farmor og farfar havde guldbryllup, så vi havde været tidligt oppe om morgenen, og så skulle jeg i skole, og dagen efter skulle jeg til teori. Så jeg sad og læste op på det, mens vi havde et modul i historie. Og så kunne jeg bare mærke, at det hele blev bare for meget. Så sad jeg ligesom og talte alle de ting, jeg skulle, oppe i hovedet og så havde jeg mit første angstanfald der (ung kvinde)*

- Alle livsarenaer kalder – skole, fritidsliv, venner osv.
- Ophobning af krav OG lystbetonede aktiviteter
- Strukturelt understøttet af fortætning i

uddannelsessystemet, digitale forlængelser af sociale relationer etc.

- Acceleration på to niveauer – corona fjernede den ene og speedede den anden op



# Udsivning af præstation til alle livsarenaer

*Og jeg var så kommet i gruppe med nogen, som ikke var så gode til engelsk. 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 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, så jeg prøver lidt at være stille. (ung kvinde)*

Skelne mellem:

- Eksplicit uddannelsespræstation
- Implicit uddannelsespræstation



*Jeg tror folk er virkelig bange for at få det skidt. Man er bange for, at man ikke er sjov, ikke. Det er en del af at være perfekt, tror jeg.(...) Altså, hvis du har det overskud til at grine hele tiden, så har du det også godt. (ung kvinde)*

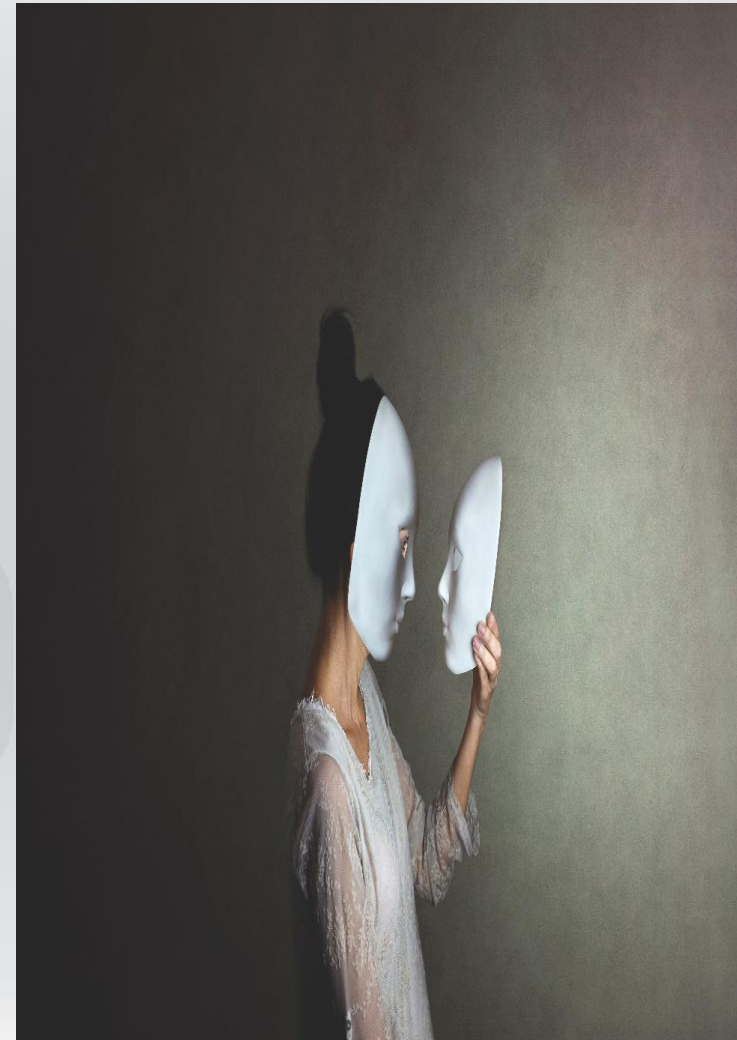
- Præstationsfokus flyder ind i hverdagens sociale fællesskaber
- Snævre normer fylder i mange sociale rum
- Forestilling om, at der findes et perfekt ungdomsliv, som mange måler sig op ad og finder sig selv for let
- **Har corona forstærket den sociale usikkerhed? Givet flere en tøven og et tab af motivation?**

Den psykologiske revolution:

- Når psykologien praktiseres af alle
- Når menneskers selvforhold forandres gennem blandt andet kommerialisering af psyken, digitalisering mm.

Fører til:

- Intensiveret selvforhold
- Selvvurderende introspektion





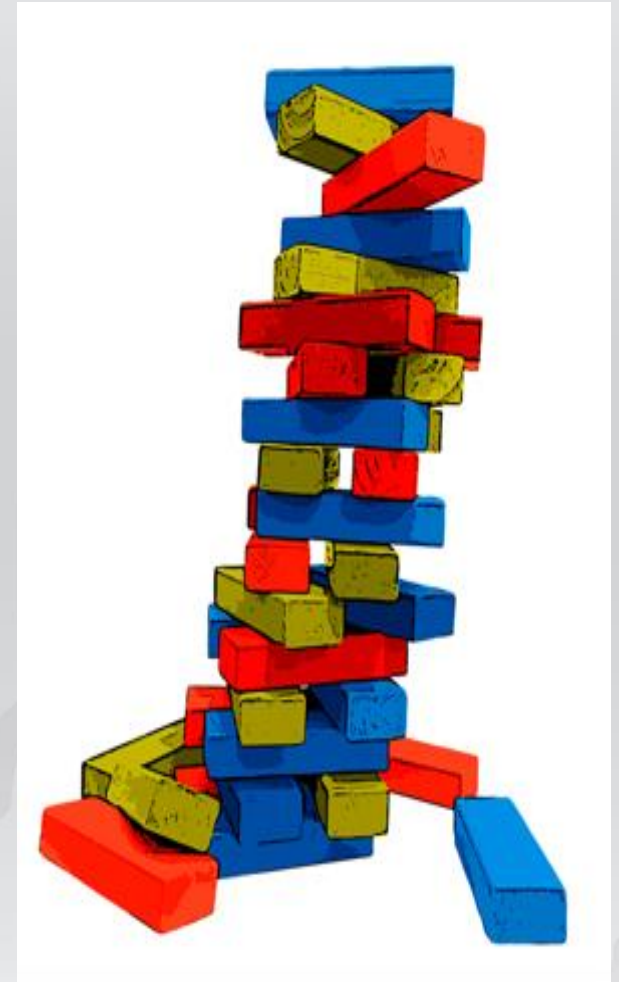
*Det er vildt nærmest interessant hvor meget, at jeg nogle gange mærker mine følelser. Jeg er vokset op med nogle forældre, som har været meget sådan, talt meget om hvordan man har det og 'har din dag været god i dag?' og 'hvorfor er du ked af det nu?' eller sådan. Der er altid blevet sat meget ord på mine følelser, og på mine søskendes følelser, på deres følelser, konflikter og så noget. (...) Så det er næsten nogle gange synes jeg, at jeg reflekterer for meget over det fordi, at, at det er så meget oppe i hovedet meget af det ik'. (...) 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'. (Ung kvinde)*

- Mange har et rigt og psykologiserende sprog for det indre
- Stærke refleksive kompetencer ifht relationer og følelsesliv
- Kræver balancearbejde og at det ikke kammer over

*Jeg har også mange andre 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. Jeg tror, you name it, og så er jeg ikke nok af det (...) Men det helt grundlæggende har jeg gået i lang tid og slået mig selv i hovedet over, at jeg havde en oplevelse af, at det helt grundlæggende i livet, det kunne jeg ikke finde ud af. Altså, sådan bare det at eksistere og være glad, det kunne jeg ikke finde ud af. Og det irriterede mig grænseløst. Og det gør det stadig i dag.*

- Når præstation siver over i selvforholdet
- Når individualiseringen gør, at alt peger indad

- Acceleration, præstation og psykologisering giver samlet set et 'højt stablet' ungdomsliv med øget risiko for mistrivsel og sammenbrud
- Det kan være uhyre svært at gennemskue for både unge selv og omgivelserne, hvornår 'stablet' ikke kan rumme mere og falder sammen



- ✓ Behov for at flytte fokus fra de unges individuelle psykiske modstandskraft og over på de strukturelle vilkår
- ✓ Behov for debat om de normative idealer for det gode liv
- ✓ Behov for opgør med årtiers uddannelsespolitiske fokus på præstation og tempo
- ✓ Behov for opgør med på fokus på paratgørelse og lineære veje
- ✓ Bøjelige strukturer, der giver plads og fremmer skole/studieglæden
- ✓ Nem adgang til støtte på uddannelsen
- ✓ Unge fællesskaber der tilbyder frirum og støtte
- ✓ Behov for nem adgang psykologhjælp og evt. behandling
- ✓ Behov for helhedsorienteret støtte og indsats overfor unge i langvarig mistrivsel
- ✓ Behov for ikke at lade det psykologiserende blik på unges udfordringer dominere