

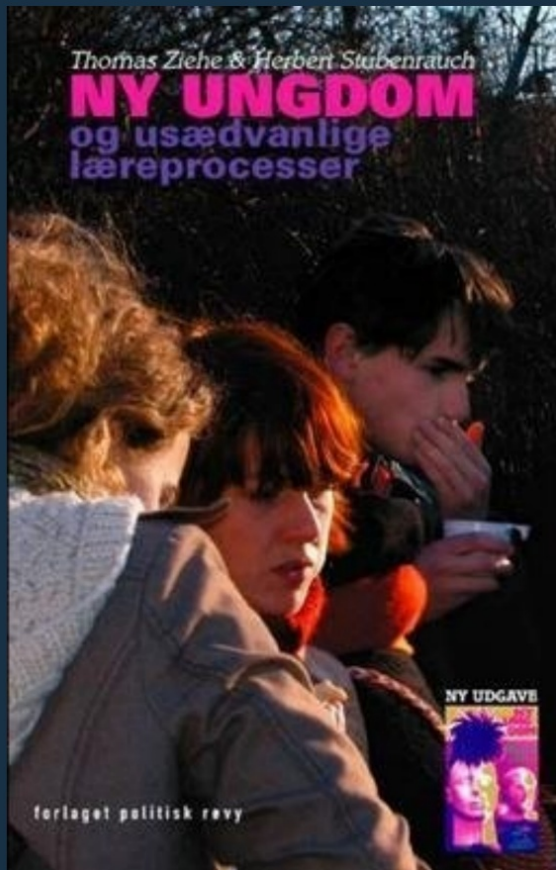
MELLEM FRISAT OG UDSAT - PSYKISK MISTRIVSEL OG NY UDSATHED BLANDT UNGE

Anne Görlich
lektor, PhD
Center for ungdomsforskning
AAU CPH
anneg@hum.aau.dk

cefu | Center for
Ungdomsforskning



**AALBORG
UNIVERSITET**



23,8 pct. af 16-24 årige kvinder oplever psykisk mistrivsel. Det tilsvarende tal for mænd i samme aldersgruppe er 12,9 pct. I 2010 var tallene hhv. 16 pct. for kvinder og 8 pct. for mænd. (Den Nationale Sundhedsprofil, 2017)

36 pct. 19 årige piger og 16 pct. drenge svarer i undersøgelsen Børn og Unge i Danmark fra VIVE at de på et tidspunkt har haft mindst en psykisk lidelse (VIVE, 2018)

30 pct 19-årige oplevede i 2009 en eller to indikatorer på psykisk mistrivsel og næsten hver tiende oplevede tre eller flere. De havde mere end tre gange så høj risiko for at få en psykiatrisk diagnose som 23 årig (VIVE 2018)

Næsten hver femte i 10-24 års alderen føler sig ofte stresset og forekomsten er dobbelt så høj i de laveste socioøkonomiske grupper (Due et al 2014)

Voksne med højt stressniveau er 29,0 % blandt kvinder og (21,0%) blandt mænd (Den nationale sundhedsprofil 2017).

NY

UDSATHED I UNGDOMSLIVET

11 FORSKERE OM DEN STIGENDE MISTRIVSEL BLANDT UNGE

Diagnoser

Mistrivsel

Præstationskultur

Social arv

Eksklusion

Polarisering

Livsduelighed

Marginalisering

Un-

Anne Görlich, Mette Pless, Noemi Katznelson og Liv Graversen

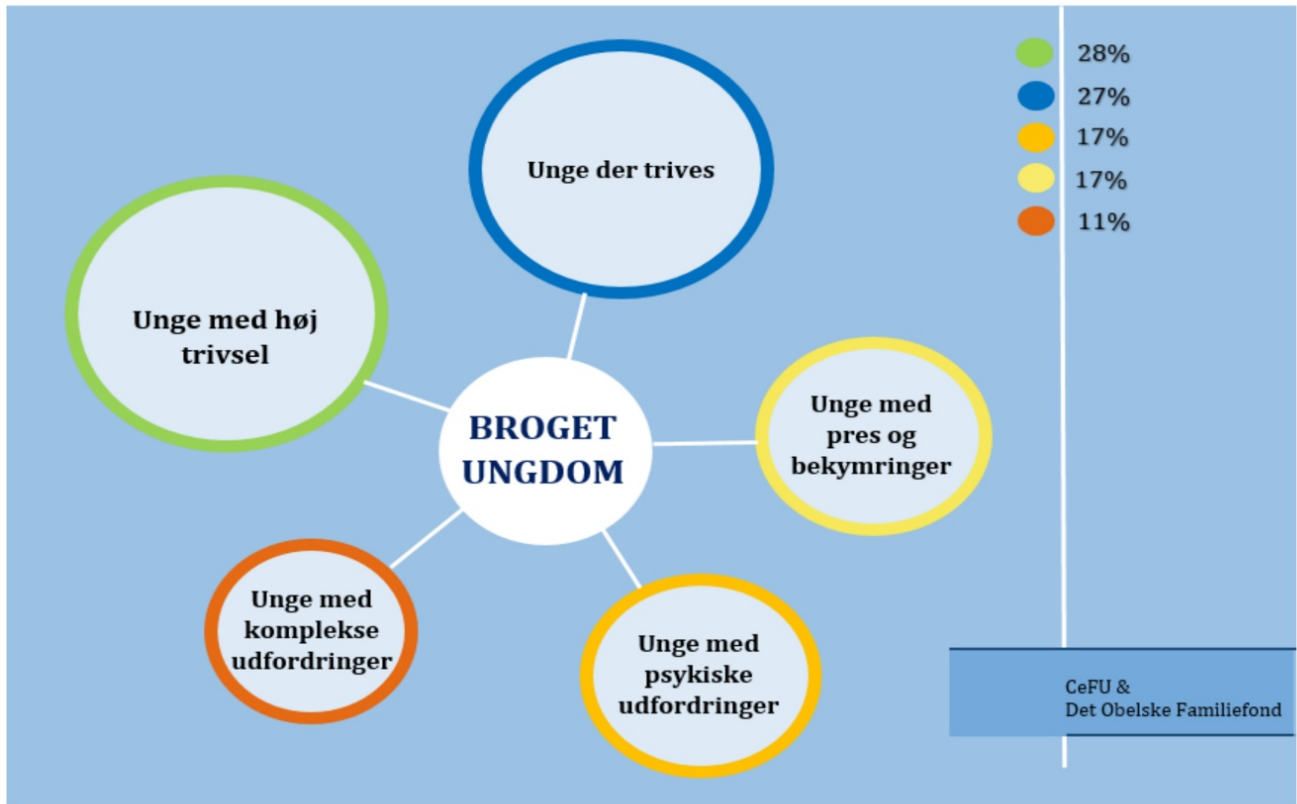
Hans Reitzels Forlag

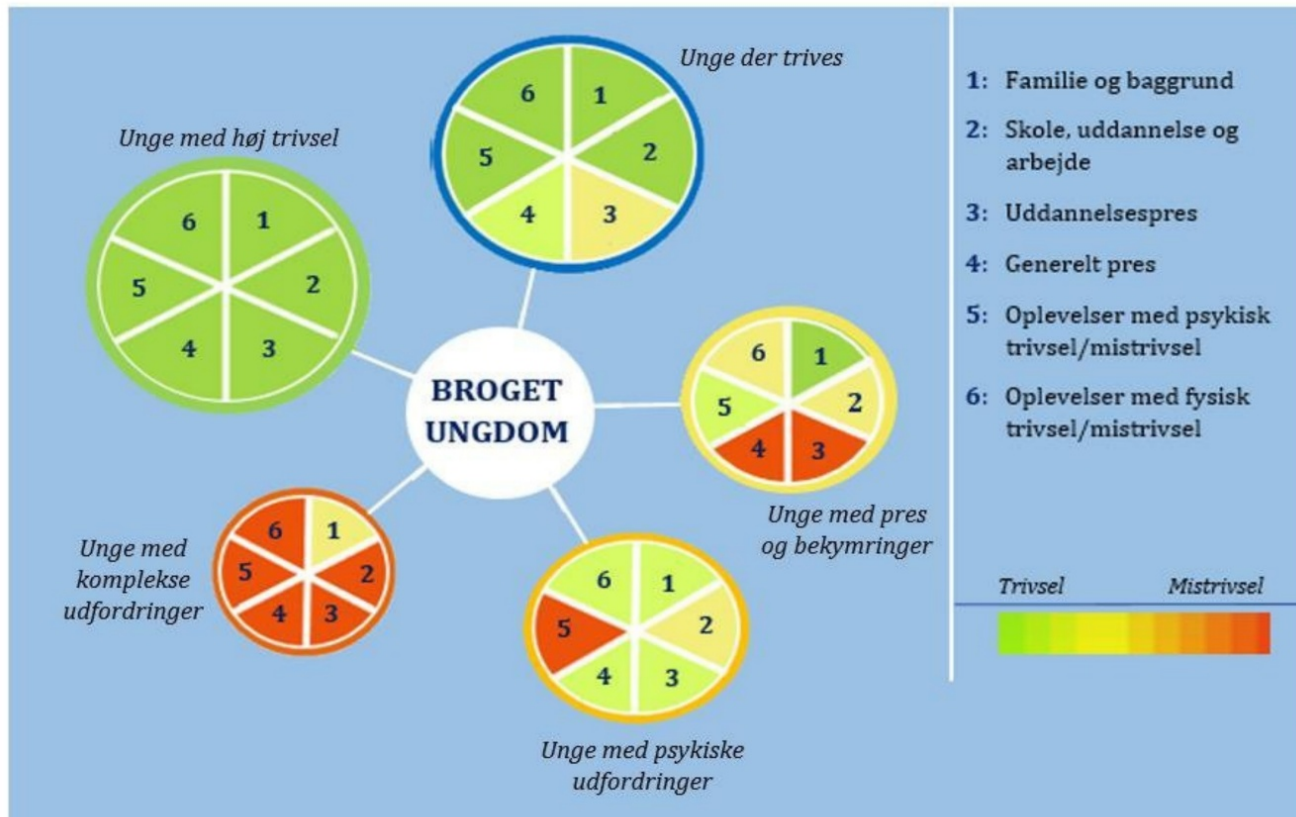
Ny udsathed er det, der sker, når forskellige strukturelle og kulturelle forandringer samtidigt rammer ungdomslivet og de unge udsættes for et markant kulturelt præstations- og forventningspres i uddannelsessystemet såvel som i ungdomslivet generelt samtidig med:

- At uddannelsesinstitutionerne og velfærdssystemet i stigende grad har fokus på fremdrift, skærer i ydelser og stiller skærpede krav
- At arbejdsmarkedet forandrer sig, bliver mere uforudsigeligt, og konkurrencen om jobbene øges
- At de unge navigerer alene og på ukendt territorium på de sociale medier, som i døgndrift 'kalder' på opmærksomhed
- At vi og de unge selv i stigende grad forstår unges udfordringer i psykiatriske og diagnostiske termer

- 25% unge (n=2080) mellem 16 og 25 år har oplevet mobning i skolen som en udfordring i deres opvækst.
- 30 % unge mellem 16 og 25år har oplevet perioder, hvor de ikke har kunnet gå i skole, uddannelse eller arbejde pga. psykiske problemer. Heraf har 13% været fraværende i mere end 2 måneder.
- 34 % er enige eller meget enige i udsagnet: Jeg er bekymret for min fremtid.
- Over halvdelen af de unge mellem 16 og 25år føler det er svært at leve op til egne forventninger til fremtiden.
- 32 % føler sig presset i deres hverdag af kravet om, at de skal have en uddannelse
- 45 % føler sig presset i deres hverdag af at skulle præstere i skolen.

(CeFU, 2020)





ACCELERATION

PRÆSTATION

PSYKOLOGISERING



”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 plejkrævende tante, lægebesøget, arbejdet, fødselsdagsfejringen, yogakurset: overstå, sørge for, rydde, mestre, klare, afslutte”



50% af de unge (n=2080) oplever ofte eller noget af tiden at livet kører af sted uden at man kan følge med.

51% af de unge føler sig pressede af at der er rigtig meget de skal hele tiden.

Jeg føler slet ikke, jeg har tid. Jeg har ikke engang tid til at sove nærmest (...) Jeg ville gerne ønske, der var, sådan 30 timer på en dag, eller 10 dage på en uge eller et eller andet. (Sasha, 16 år)

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)



PRÆSTATION

- Snævre præstationskrav i uddannelsessystemet
- Høje individuelle forventninger
- Angsten for at falde igennem
- Præmis om at have styr på tingene

Og jeg var så kommet i gruppe med nogen, som ikke var så gode til engelsk, og altså jeg var lige gået tilbage fra et 12-tal i mundtlig engelsk fra skolen, 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 han er god til engelsk, eller han 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. (Kasper, 17 år)



Der er behov for en markant investering af forebyggelse, der forhindrer at stress og mistrivsel udvikler sig til psykisk sygdom. (...) Alle skoler skal arbejde systematisk med psykisk trivsel og psykisk sundhed på linje med fysisk sundhed. (Psykiatrifonden, 2014)

Tallene vidner om en markant psykologisering af unge menneskers liv. Det er jo de unge selv, der her vurderer, om de har haft en psykisk lidelse, og måske har de tilegnet sig en forståelse af psykiske lidelser, der er blevet så elastisk, at den omfatter alskens livsproblemer, som nok kan give vanskeligheder, men som næppe bør karakteriseres som psykiske lidelser? I et individualiseret samfund er håndteringen af livets problemer blevet professionaliseret gennem psykologhjælp og måske patologiseret gennem de psykiske diagnosers udbredelse. (Brinkmann 2018)



Psykologiseringens dobbelthed

- kommer cool kids til at skygge for eksklusionskulturen?

tømmer. færdig slut. tog bare en beslutning. der skal ske
noget. fuck det. tog en beslutning. jeg gør det. tømrer.
færdig slut. ske noget. det skulle jeg ikke have gjort.
sådan er det jo. tømrer. færdig slut. kunne ikke rigtig
enes med mester. der skal ske noget. fuck det. enes med
mester. begyndte at love guld og grønne skove. kunne
ikke rigtig enes. kunne prøve. en chance mere det skulle
jeg aldrig have gjort. sådan er det. havde det ikke godt de
sagde at jeg skulle tage til lægen. sagde det var stress jeg
stress fik det. fuck det. lægen sagde det var stress. Fuck.
sagde jeg var syg. havde fået stress. færdig slut. kunne
ikke rigtig enes med mester. lovede guld og grønne det
gad jeg ikke rigtig. lægen sagde det var stress. lave al
lortearbejdet. tog en beslutning. det skulle jeg aldrig
have gjort. fuck det. skulle lave al lortearbejdet. altid
mig. hele dagen. altid. det kan ingen mennesker holde
til i længden. lave al lortearbejdet. hele dagen. fik stress
og sur når jeg kom hjem. stress. ikke lyst til at arbejde.
stress. følte mig træt. fik skæld ud hver dag. ikke holde
det ud. blive hjemme. følte mig træt. ikke lyst til at
arbejde. fuck lortearbejde. lortefirma. ingen omsorg.
bare ligesom små robotter. ikke lyst til at arbejde. som
små robotter. skæld ud. kunne ikke enes med mester. gad
ikke rigtig det der. små robotter. fuck det. og lægen
sagde det var stress. Så jeg tog en beslutning. ringede til
mester. det var onsdag. sagde det var stress. han sagde
det var min skyld. tog en beslutning. kommer aldrig
mere. tog en beslutning. fuck det. tog bare en
beslutning. tømrer. færdig slut. der skal ske noget. en
fremtid. tømrer færdig slut. en fremtid. ske

SPØRGSMÅL/KOMMENTARER?
.....inden vi skal tættere på de unge

Jeg kan godt føle mig presset. Jeg bilder mig selv ind, at det er mig, der presser mig, men det kommer jo ude fra et eller andet sted. Og det kan være i skolen, og det kan også være socialt, i forhold til at, jeg er jo den der person, der går ud og drikker, så selvfølgelig skal jeg med, eller jeg er jo den, der altid er megaglad, så jeg skal være megaglad i dag. (...) Man skal bevare det image, man har sådan, og det er ikke fordi, det er noget, jeg har opbygget, for det er jo sådan jeg er, men jeg er også sådan bange for at ødelægge det billede folk har af mig, det er lidt et pres. (Sigrid 20 år)



"Fra præstation (det almenes logik) til performance (det særegnes logik). Performance måles ud fra graden af succes. I performancehandlingen opføres noget for et publikum, der ikke kvalificerer men lader sig afficere af den og tilskriver den værdi. (...) Det senmoderne arbejdssubjekt må formidle billedet af en autentisk personlighed og give indtryk af at være ægte, at være sig selv".

DET AUTENTISKE SELV

En sønen efter 'det autentiske selv' med en udpræget grad af introspektion og kritisk selvrefleksivitet.



FOKUS PÅ FØLELSER

En hyper-opmærksomhed på egne følelsesmæssige tilstande samt for nogle også decideret patologisering.



SKAM

En udpræget grad af skam, som de unge forsøger at håndtere med kontrol.



AUTENTISKE SELV

En søgen efter 'det autentiske selv' med en udpræget grad af introspektion og kritisk selvrefleksivitet.

(...) Der er nogen, der har virkelig mange udfordringer, men de er åbne om det. De 'embracer' det på en eller anden måde, som jeg synes er mega fedt. Og jeg burde egentlig... jeg ville gerne være på det stadie, hvor jeg bare er så ærlig over for andre og mig selv, 'sådan er jeg.' Og det er også den måde, man shiner mere. Jeg synes at hvis man er ærlig over for sig selv og virkelig accepterer den man er, så kan man også mærke en glød... hvor man virkelig er inde i sig selv på en måde. Der er mange mennesker, jeg kan mærke på er sig selv, og er ligeglade med, hvad andre tænker (..) Og jeg ville gerne være sådan, at jeg ikke er bange for at sige min mening, ikke er bange for at gøre noget forkert. ('Sigurd')

Min mission i flere år har faktisk været at gå igennem dagen uden at gøre nogen fejl og uden at gøre folk kede af det. (...) men det har sin svaghed at være det der perfekte, ordentlige menneske altid, fordi det kan man jo ikke altid være, og det har jeg også bare haft svært ved at acceptere. Jeg tror også, det er det, der bunder i, at jeg går rundt og har den der konstante følelse af skyld og dårlig samvittighed. (Signe, 24 år)

FOKUS PÅ FØLELSER

En hyper-opmærksomhed på egne følelsesmæssige tilstande samt for nogle også decideret patologisering.

SKA

En udpræget grad af skam , so
at håndtere med kontrol.

FOKUS PÅ FØLELSER

En hyper-opmærksomhed på egne følelsesmæssige tilstande samt for nogle også decideret patologisering.

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 (...) det kan være trættende nogle gange og stille spørgsmålstejn til 'hvorfor er du ked af det nu?' eller sådan ... 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'.

(Sandra, 17 år)

” ...jeg havde besvimet et par gange og mit hår var blevet så tyndt, og jeg har ellers virkelig en manke. Det var virkelig blevet tyndt, men de der blodprøver sagde bare ikke noget og lægen var bare ret afvisende overfor mig. (...) Så snakkede jeg med min psykolog om det, som sagde det kan godt være noget stress. (Tanja, 17 år)

SKAM

En udpræget grad af skam , som de unge forsøger
at håndtere med kontrol.

...Jeg havde forventet et par gange og nok har jeg været så
trods til det har været virkelig svært. Det har virkelig
blivet trods, men de der tingene er også bare ikke noget
at gøre sig selv og det er det eneste eneste ting. I det øjeblik
jeg med alle problemerne det, som også det har godt nok
mange andre. (Elev 14 år)

...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været

...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været
...Jeg har været

SKAM

En udpræget grad af skam , som de unge forsøger at håndtere med kontrol.

SKAM - Skårderud (2001)

En forestilling om, at skammen forsvinder mere og mere i det moderne. Men det gør den ikke.

Skammen transporteres fra det kollektive til det individuelle.

Sproget om skam forsvinder fra det kollektive sprog og ind i individerne som har oplevelser af skam, der aldrig italesættes.

Skammen eksisterer som et komplekst affektivt system, der bidrager til vores tilpasning i det sociale.

Vi har brug for et sprog, som gør os i stand til at tale om skam: Skamfølelser, skamangst og skamreaktioner

Det er også sådan lidt en underlig dynamik i det, for jeg kan godt føle lidt, at jeg føler mig bagud, og så tør jeg ikke rigtig at snakke omkring studiarbejde, fordi de sikkert er langt foran. Og så nogle gange kan jeg også få den idé at det er noget skam (...) hvis jeg fremstår, som om jeg ikke har styr på noget som helst (...) Og så tror jeg, at der er en eller anden frygt for at tabe ansigt, tror jeg. ('Thomas')



“Min tese er, at det i livet kommer an på kvaliteten af vores forhold til verden, dvs. på den måde, vi som subjekter erfarer verden og tager stilling til verden; på kvaliteten af vores tilegnelse af verden”

PSYKISK MISTRIVSEL SOM:

- Dynamisk
- Foranderlig
- Kontekstafhængig

i syvende klasse var jeg halvanden meter høj
troede jeg ikke kunne se mine bryster fordi jeg var tyk
tænkte, hvis nu jeg bare begynder at spise lidt mindre
i ottende blev det værre

i slut-niende var jeg plaskforelsket
kunne ikke rigtig nå at tænke, kontrollere
I første g havde jeg styr på alle mine ting
I anden g fik jeg syv i matematik og ikke lavet lektier

det hobede sig op
kunne ikke trække vejret, hyperventilerede, rystede, græd
sagde til min psykolog, nå, har jeg så angst nu
det var noget jeg selv gjorde ved mig selv

I tredje g sagde rektor, hvad er det der foregår
jeg fik et safe place og et snit på 6,9
hvilket jo er langt over middel
sidste sommer var nok en af de værste, kom ikke ind, ingen plan

'Simone'

PSYKISK MISTRIVSEL ÆNDRER SIG POSITIVT NÅR
DE UNGE:

- Oplever sig inkluderet
- Oplever at blive mødt med tillid
- Oplever at de kan noget

DETTE PÅVIRKER DERES TILBLIVELSE OG DERES
KARAKTERER

Psykisk mistrivsel kan og skal håndteres forskelligt:

- Præget af stabilitet og afgrænsethed
- Præget af ustabilitet og kompleksitet
- Præget af kompleksitet og udsatte positioner



HVORDAN KAN VI HJÆLPE DE UNGE?

- Tale om den sunde præstationskultur – om at lære noget frem for at have styr på alt
- Tale om den sunde fællesskabskultur – om at være sammen uden at skulle præstere
- Interessere os for alle brikkerne i de unges liv – kulturelt, socialt, personligt
- Finde støtte – at turde tale sammen om det sårbare men også om alt det andet

SPØRGSMÅL/KOMMENTARER

....og gerne refleksioner over hvordan dette er relevant for jeres møde med de unge

B U P L



KØBENHAVNS KOMMUNE
Børne- og Ungdomsforvaltningen



DTU Diplom
Center for Diplomingeniøruddannelse

cefu | Center for Ungdomsforskning

TAK

cefu | Center for
Ungdomsforskning

Anne Görlich
lektor, PhD
Center for ungdomsforskning
AAU CPH
anneg@hum.aau.dk



**AALBORG
UNIVERSITET**