

Trivsel og fællesskab i ungdomslivet

Anne Görlich
Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet

Hvad mener vi når vi taler om trivsel?

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Trivsel og mistrivsel er også politisk

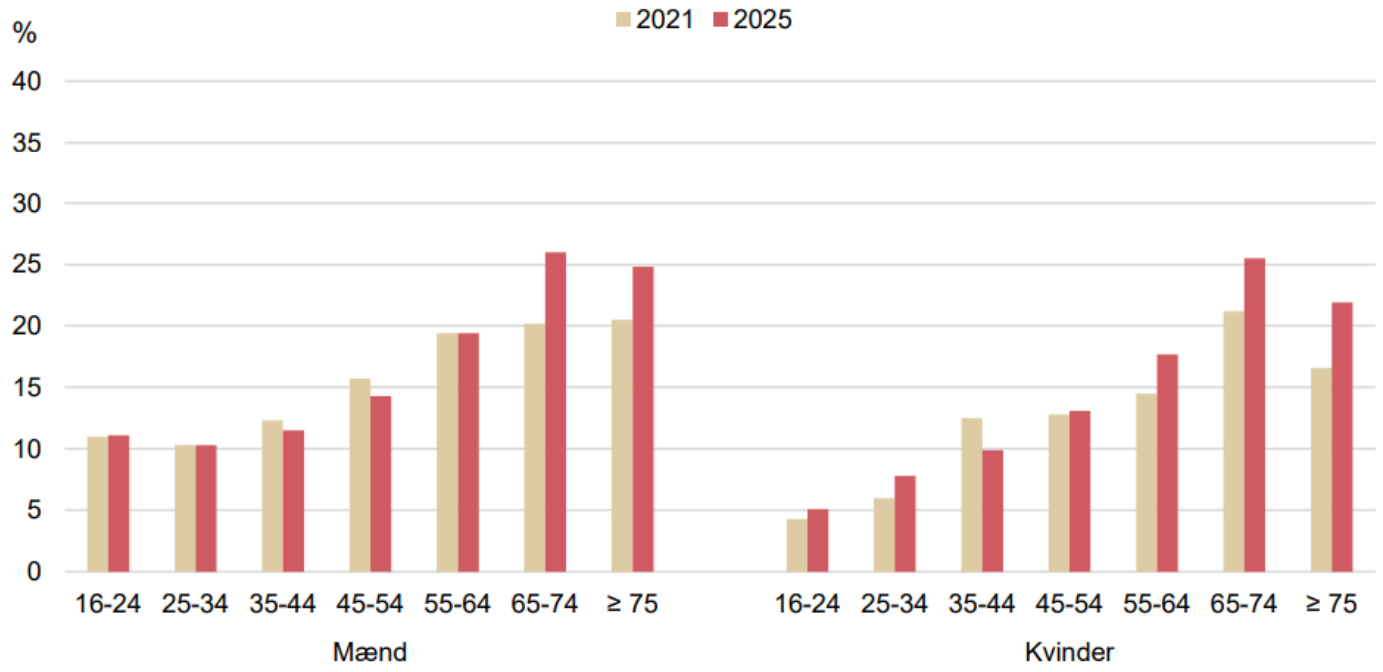


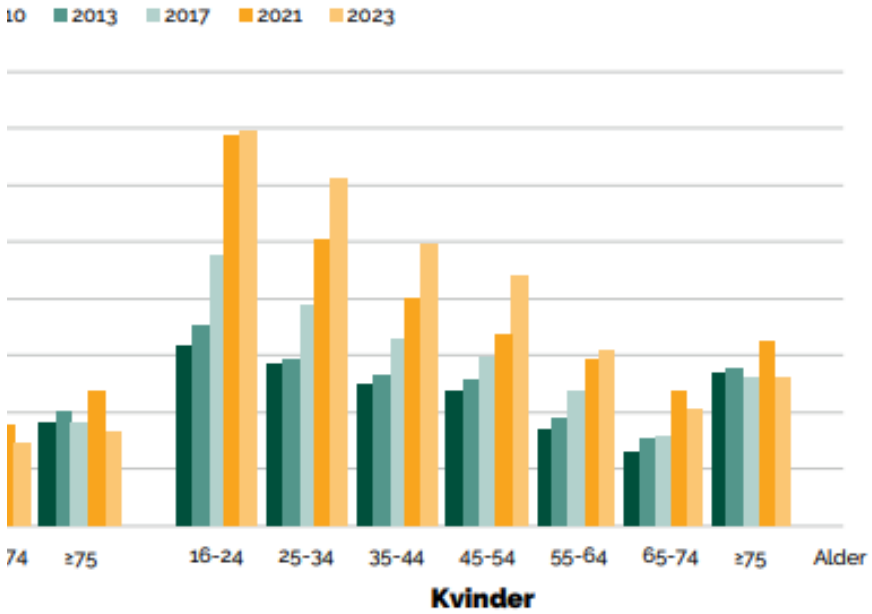
Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Og tallene er politiske…

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.

Figur 2.2.5 Andel med et højt mentalt velbefindende blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021 og 2025. Procent





elsen 2023

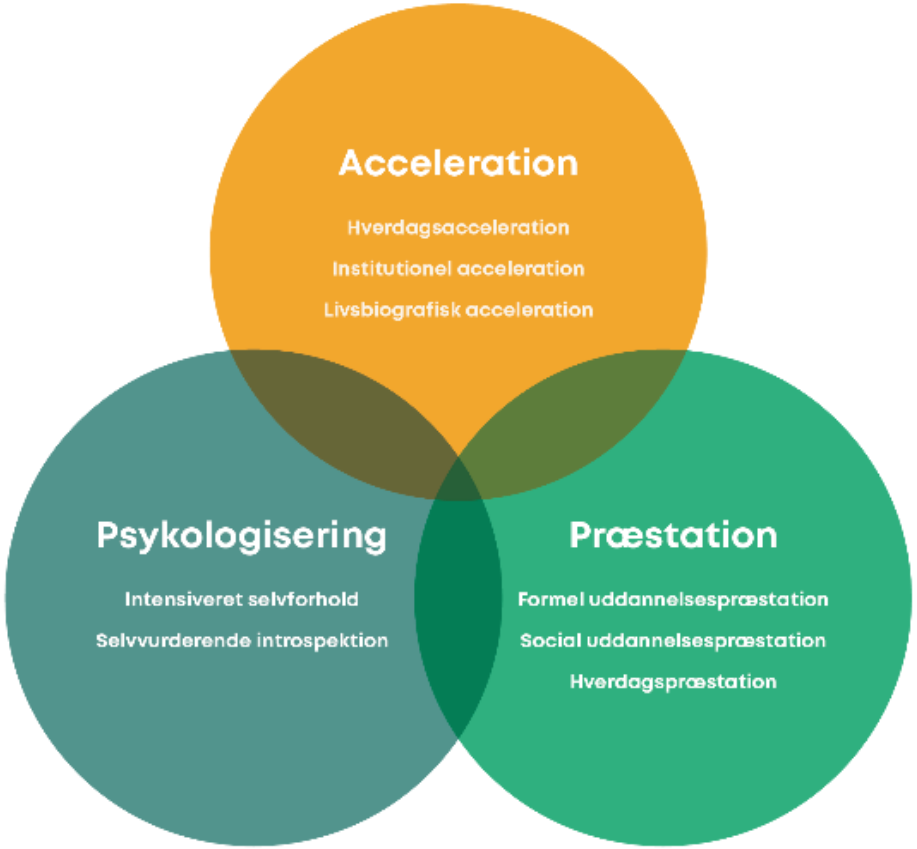
Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Trivsel og mistrivsel i et samtidsperspektiv

- 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



Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Hvad betyder tempoet for trivsel?

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Stigende tempo i ungdomslivet

- 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'



Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Når tiden og tempoet presser

”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)

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

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Når kroppen presses

Tilsigtede former for deceleration: Opbremsning, skaffe sig tid og ro: yoga, mindfulness og streaming etc.

Utilsigtede former for deceleration: kroppens, herunder hjernens, grænser for, hvor meget den kan presses: kollaps, sammenbrud, angst, søvnløshed etc.

Deceleration er en del af accelerationen, *ikke* løsningen



Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Er fællesskaber svaret på trivsel?

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Beate, 15 år

Jeg går til spejder
var rigtig stolt af at være spejder
gik med tørklæde
nogle gange havde jeg også min uniform på i skole
det gør jeg også stadig
den er rar at have på
så blev man bare kigget på
“Hvad fanden laver du?”
det var ikke noget man skulle være stolt af
det var noget jeg skulle lære at navigere i
også fordi
to drenge fra min klasse, der gik der
de var flinke nok dér
der var slet ikke noget
der snakkede vi sammen
har sådan et spejderbånd
render rundt og kender hinanden
efterskoleagtig
men lige så snart man kom over i klassen
så ville de nærmest ikke kende til mig
det var rigtig hårdt at skulle balancere mellem de to
det var også lidt underligt
man ikke har det særlig godt i skolen
men der er så to der går der
de ser en helt anden side af historien

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Præstation





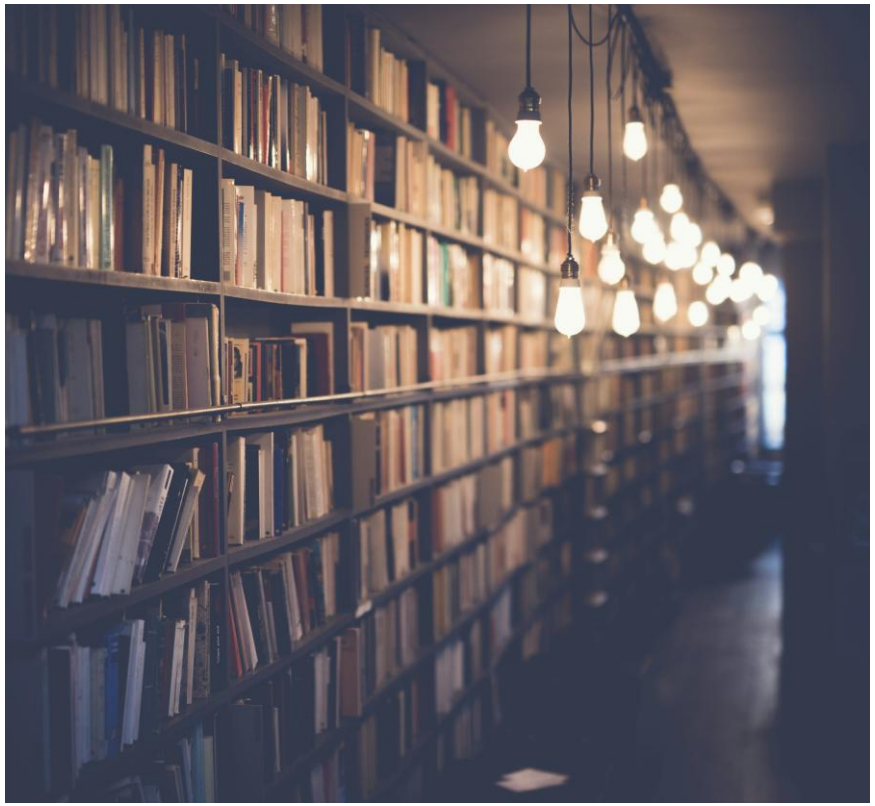
- Det (sen)moderne liv er i stigende grad præget af forventninger om præstation og selvoptimering
- Selvudfoldelse som imperativ og norm

- 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

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Når barren sættes højt



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

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

..... og basic er normen

Jeg ved ikke helt hvordan jeg skal beskrive det, altså fordi der går ikke særlig lang tid fra, at man er startet, og så er der allerede nogle der er hurtige til, at så bliver de venner, og så bliver det sådan ligesom en vennegruppe på eller anden måde, og så får de lov til ligesom at være de populære i klassen, og så er der nogen, der ligesom ikke rigtig passer ind i deres sådan normer, eller hvad man kan kalde det, og det har jeg nok følt også, og rigtig meget mig også. Fordi jeg ligner nok ikke den stereotype pige på den måde, at jeg også er korthåret og alt muligt, altså. Så altså jeg er bestemt ikke den populære på nogen måde, og måske også i bunden af det der helvedes hierarki og sådan, ja, altså det, jeg ved ikke, det sker bare, og så er man sådan nå okay (Sofie, 1g, dk)



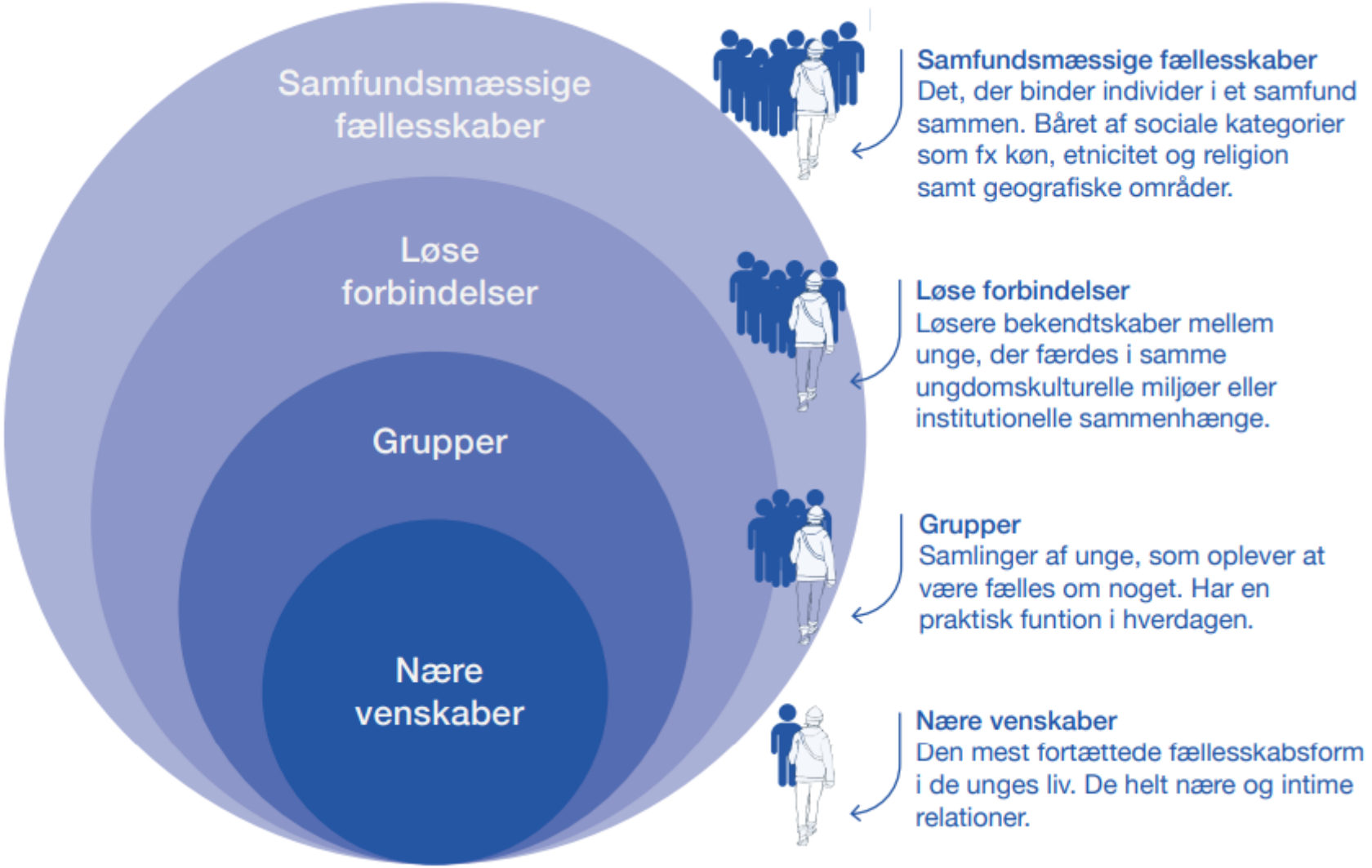
Basic girl outfits 2025 Besøg ›



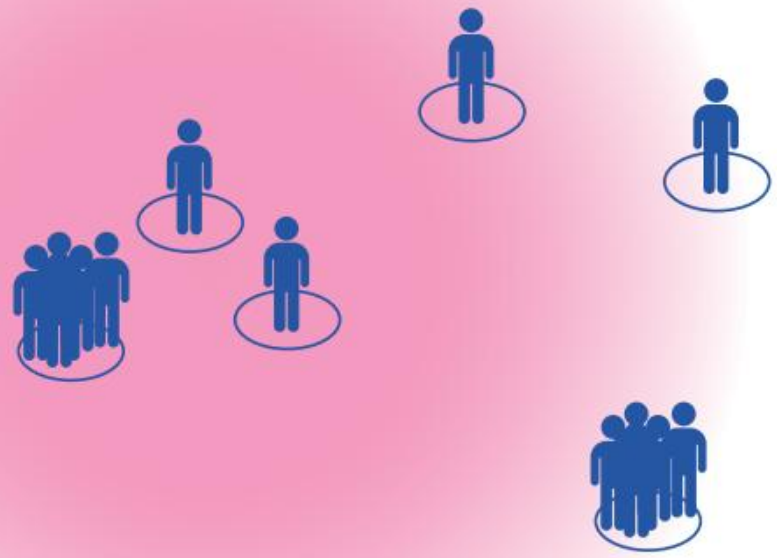
Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Fællesskaber





Tilgængelige fællesskaber



- Man kan være i periferien, uden at det er svært eller gør ondt. Men er man ofte i periferien og over lang tid, så kan det skabe social mistrivsel. Det kan også være svært at være i centrum.

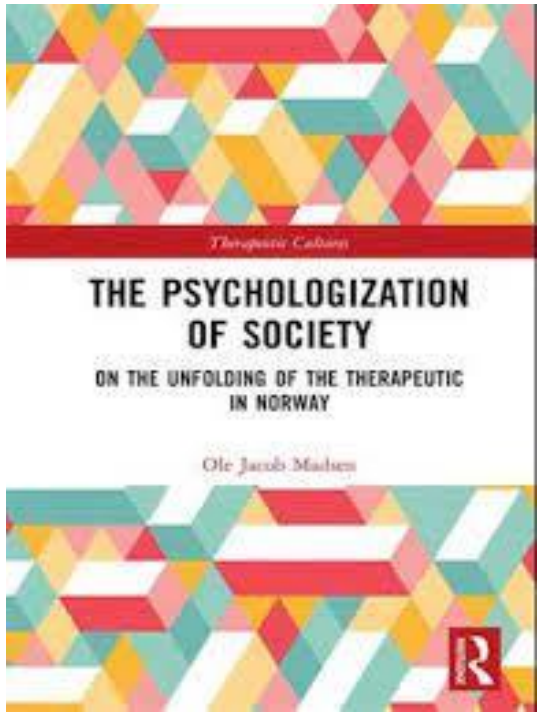
- Vær involveret i unges fællesskaber i institutionelle og organiserede sammenhænge, og bidrag til at rammesætte dem sammen med de unge.

- Arbejd med at styrke rummeligheden, mangfoldigheden og bredden. Der er brug for at gøre op med snævre kriterier for, hvad der anses for populært, tillægges værdi etc.

Anne Görlich
anneg@ikk.aau.dk

Hvad betyder psykologiseringen for trivsel?

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk



UDBREDELSEN AF PSYKOLOGIEN SKER VIA:

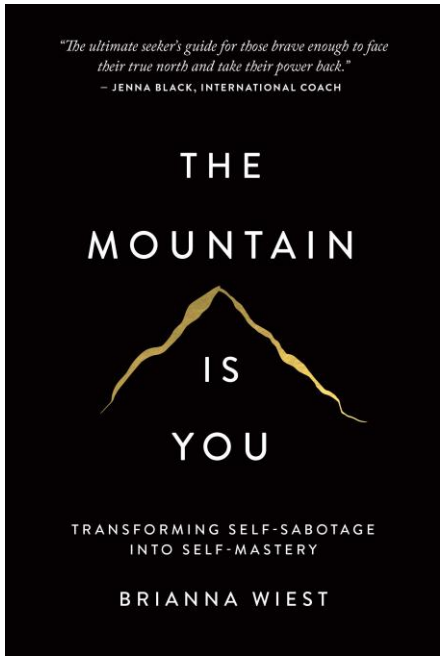
1) **Psykologien som felt.** Et stadig voksende akademisk fagfelt - også ind i andre akademiske discipliner der har med menneskers adfærd at gøre, pædagogik, marketing. Ex udbredelsen af positiv psykologi skyldes målrettet og strategisk og politisk handleplan.

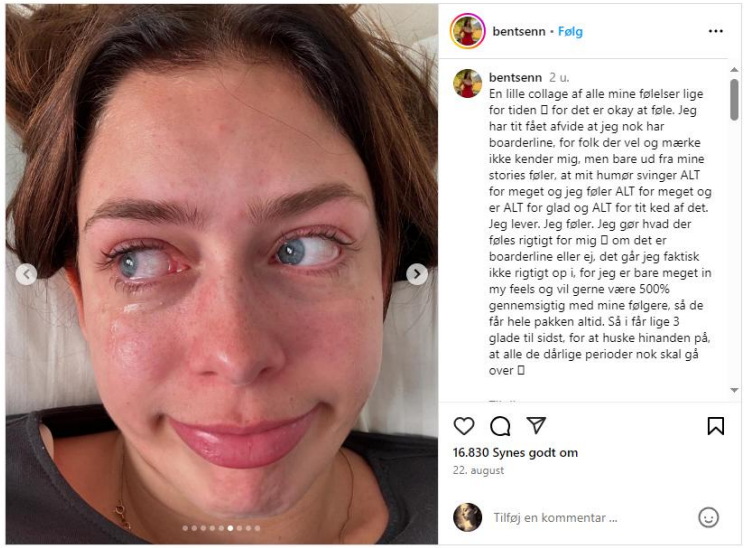
2) **Offentlige systemer og strukturer.** Selv-organisering, selv-styring, selv-ansvarlighed læres gennem uddannelses- og velfærdssystemer og arbejdsmarkedslogikker. Ex. psy-teknologier (Rose 1998) som manualbaserede programmer, trivselsspørgeskemaer og love og bekendtgørelser inden for uddannelse.

3) **Forbrugskultur**. Følelser bliver varer som vi køber i troen på at vi kan købe os til et mere balanceret eller autentisk selv (Illouz 2014). Vi er 'psy-tizens' (Cabanas 2018) med forestillinger om at vi kan købe os til det glade, lykkelige menneske i balance gennem forbrug af psykologisk hjælp, litteratur, film, rejser, indretning, valg af job etc. Dette sker via selvhjælpsindustrien, populærkultur og film, serier – og sociale medier.

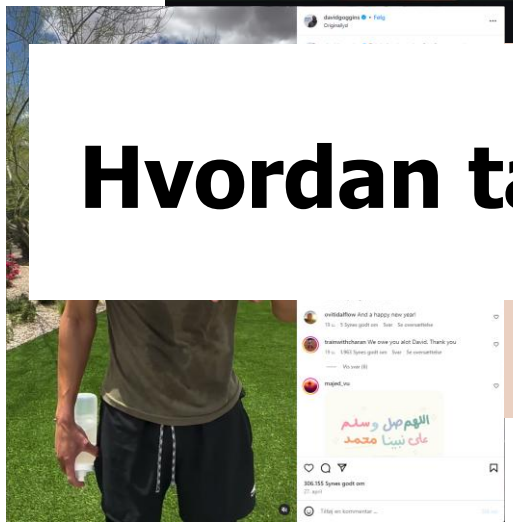
Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk



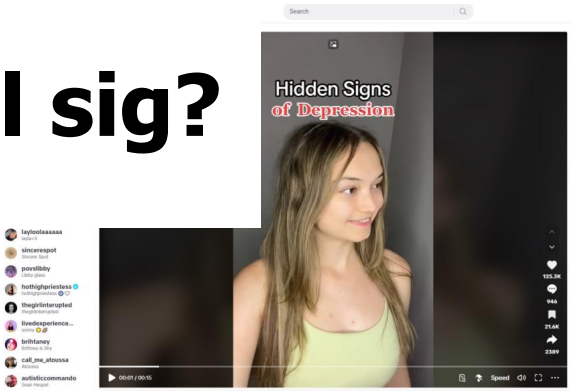




Hvordan tager unge psykologiseringen til sig?



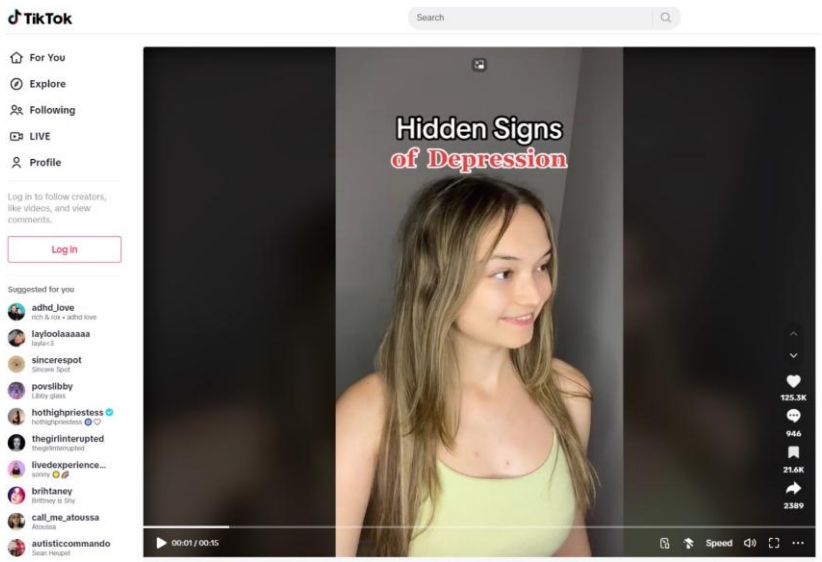




Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Ex: Selvdiagnosticering - at fremstå ressourcefuld

T: Altså, nogle gange popper det op på min TikTok. Og så, jeg lytter faktisk til det. Altså, de der symptomer. Altså, sådan, har jeg virkelig det? Og så sådan nogle gange, oplever jeg, at jeg har rigtig mange af symptomerne. Og så tænker jeg bare, wow, den er relateret til mig.
El: Jeg tror også, med vores generation, så er vi rigtigt gode til, også på grund af TikTok, på en måde selvdiagnosticere sig selv. På en eller anden måde. Fordi man får virkelig sådan "Hidden signs that you have…anxiety, depression, you're bipolar, and"…
(Latter)
M: Man sidder og krydser det af, sådan, okay, så har jeg det her. Vi er meget gode til at lytte til for eksempel især TikTok.
C: Man falder lidt for hurtigt for det, i stedet for bare at tage til lægen.

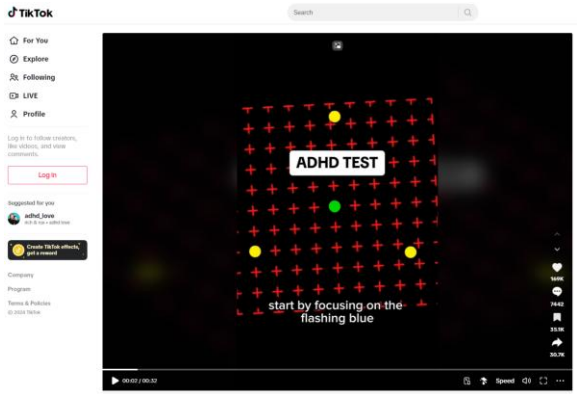


Ex: Selvdiagnosticering - at fremstå ressourcefuld

I: Okay, ja. Så det kan næsten sådan gøre, at man så får det dårligt af at se dem, eller hvad? Eller…
M: Det tror jeg, for nogen (Bekræftende mumlen fra de andre)
M: Ja, fordi så begynder de at, sådan, fake det lidt mere.
C: Det er jo også fucked i hovedet i sig selv.
I: Hvad mener du med at fake det?
M: Nok mere sådan…
El: Altså, folk der gør det for opmærksomhed.
M: Ja, spille det lidt mere op end hvad det egentlig er. Det kan være, at de sådan, ej, jeg er bare nervøs, og så tænker de, ej, jeg får angstanfald lige om lidt (Latter)
I: Altså, det er sådan noget, det her, det kan godt forstærke det, eller hvad?
C: Ja, det kan det nok godt.
El: Jeg tror, at hvis du sådan på en måde er en delusional type. "Ej, jeg har depression. Ej, prøv lige at lade være, jeg har faktisk depression".

Ex: Selvdiagnosticering: At blive ressourcefuld

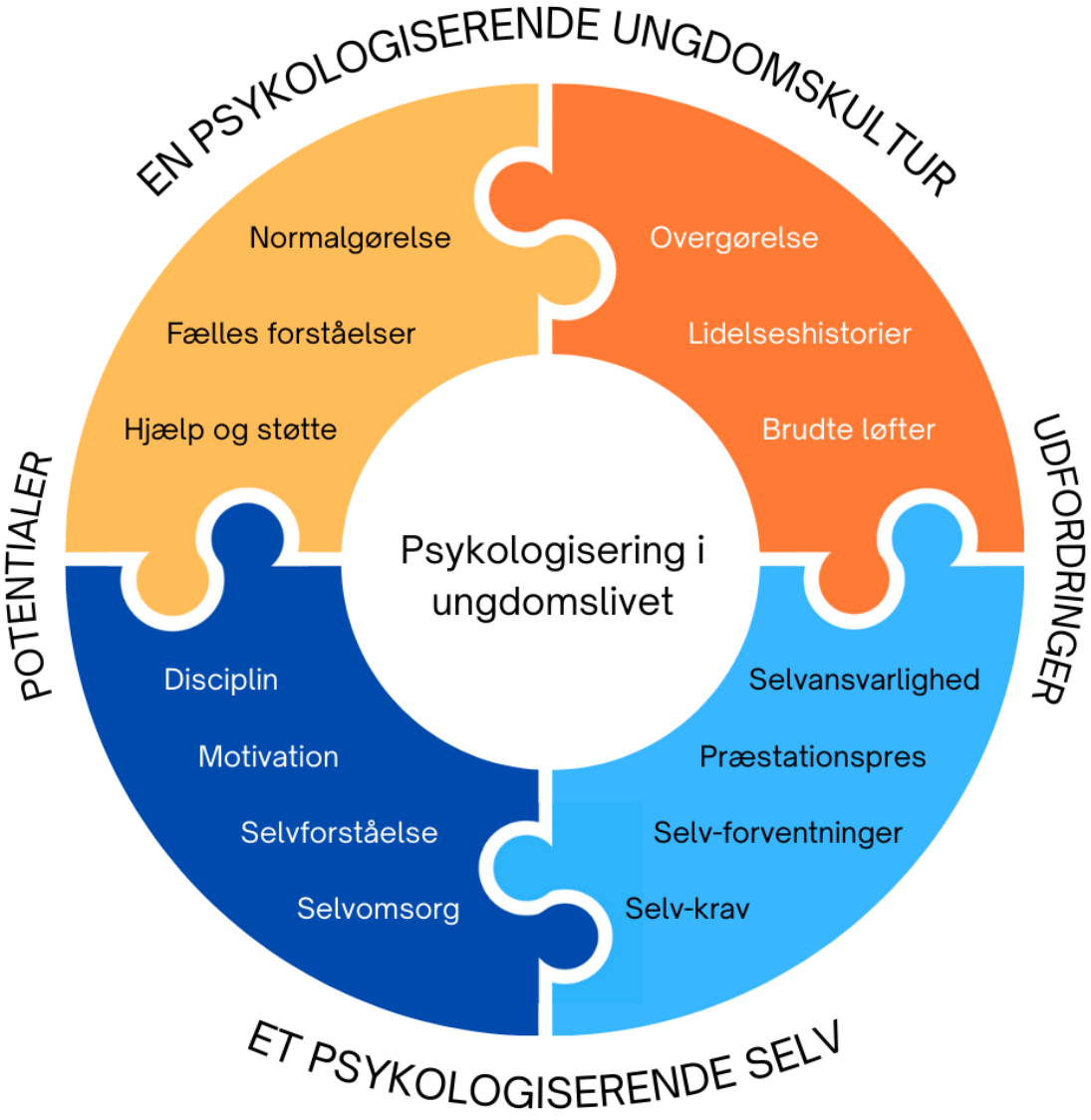
H: Altså jeg tror ikke på det, det er jo bare lidt fjollet.
N: Det kan være meget misledende, tror jeg.
J: Jeg synes også, det er til grin, fordi det er ikke... altså uanset hvad man tror, enhver kan jo se at det, bare fordi du svarer på et par spørgsmål, eller du skal lave sådan en, et eller andet jeg ved ikke, hvad fuck det er, en kryds og tværs eller sådan noget lort. Altså så kan du se, om du har ADHD, det kan du ikke.
N: Det er en meget længere proces.
J: Og der er alle mulige små tests, du skal tage. Og så skal du også snakke med ham der psykiateren.
L: Jeg føler også, at det er meget useriøse videoer, der er på Tiktok. Altså det der med fem fingre nede, så har du ADHD, hvor man er sådan der hold din kæft.
I: Okay, det kan i godt gennemskue.
L: Jaja.



Hvordan tager unge psykologiseringen til sig?

- Psykologiserede begreber som selvdiagnosticering har vidt forskellige betydninger.
- Det udfordrer normer om robusthed, succes, ansvarlighed og selvindsigt men kan også være en hjælp til at blive mere ressourcefuld.
- Problematiseringen af selv-diagnosticering kan overskygge de potentielle gevinster - særligt for unge som kan få adgang til relevant hjælp gennem (selv)diagnostiske processer.
- Unge omfavner ikke ukritisk psykologiske og psykiatriske forståelser.
- De vurderer, filtrerer og forhandler aktivt disse ressourcer.
- Diagnostiske diskurser skal ses som det er - diskurser som unge bruger til at positionere sig og som de aktivt udfordrer og forhandler.

Psykologisering

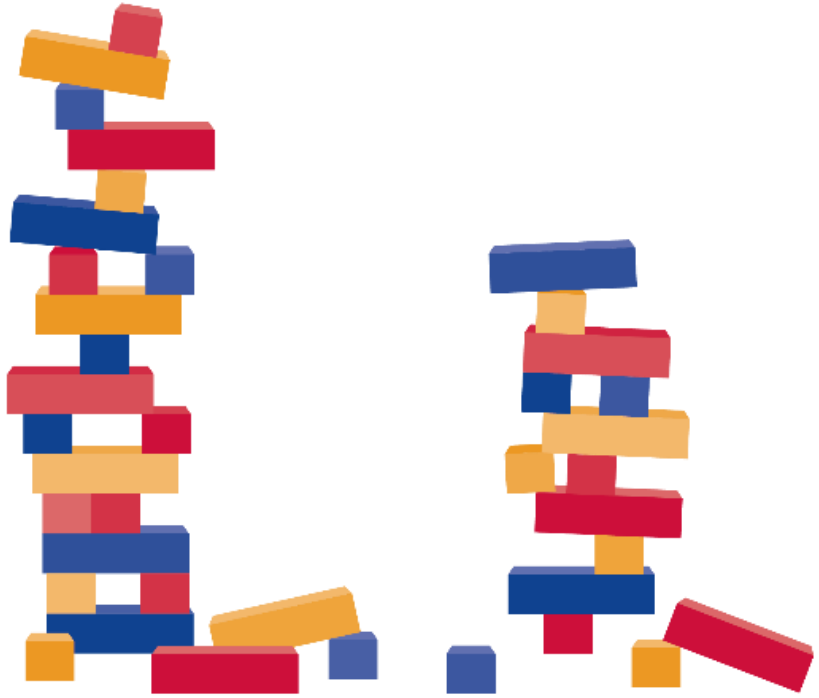


Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk

Opsummerende...

Forskellige former for pres:

- Kan jeg løbe stærkt nok?
- Og samtidigt klare mig godt nok til fremtiden?
- Kan min krop holde til det?
- Virker jeg ressourcefuld og robust?
- Er jeg inde eller ude?
- Er det jeg gør godt nok til at være med?



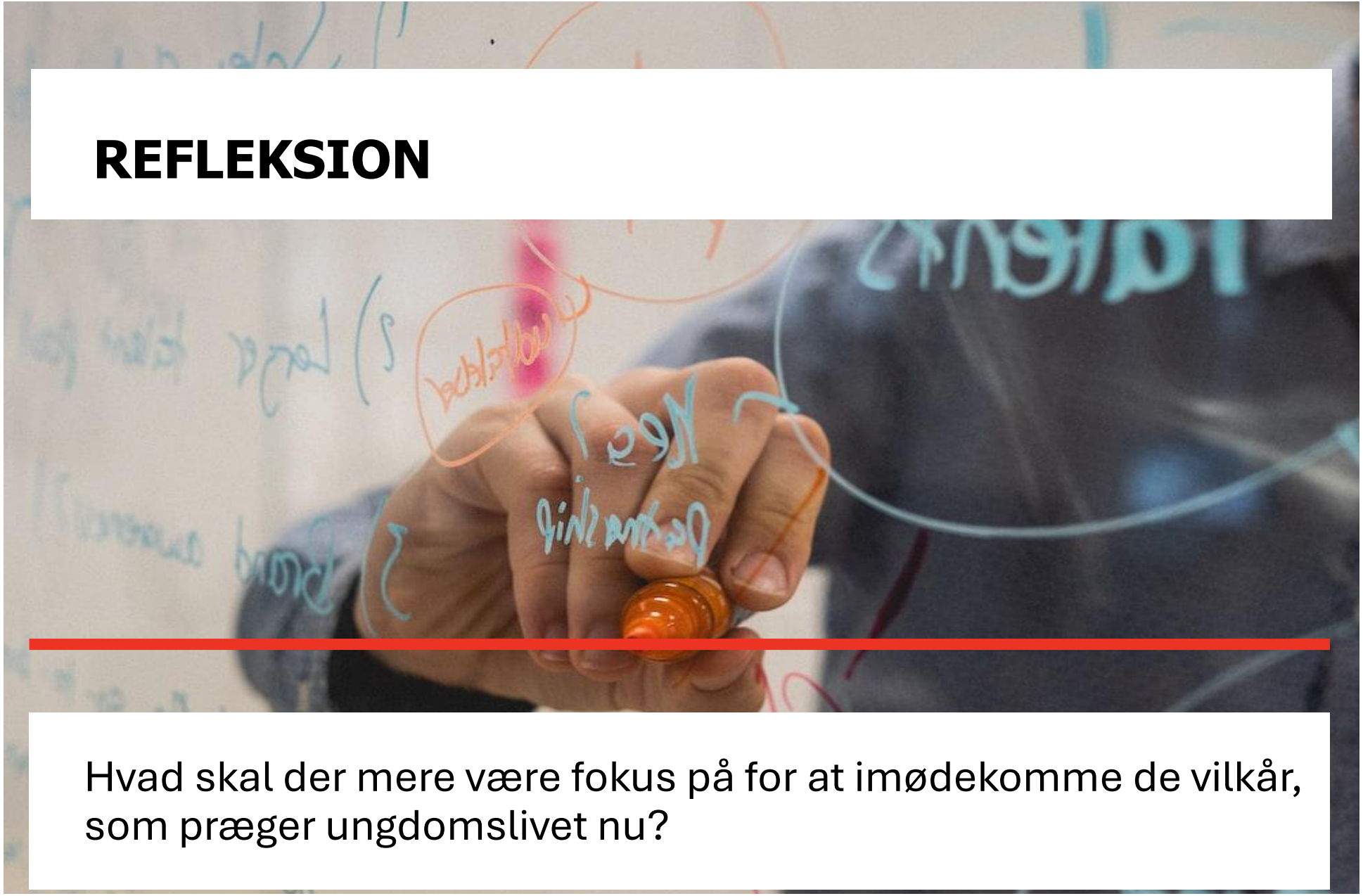
Hvad gør vi for at forebygge?



- Fokus på overgange – onboarding fagligt og socialt
- Fokus på mangfoldighed i fællesskaber - er der virkelig 'plads til alle'
- Fokus på måder at tale med unge uden at afpsykologisere
- Fokus på at tale om det er rundt om dem fremfor inde i dem
- Fokus på .....



REFLEKSION



Hvad skal der mere være fokus på for at imødekomme de vilkår, som præger ungdomslivet nu?

Anne Görlich
anneg@ikl.aau.dk



cefu | Center for Ungdomsforskning



cefu UDDANNELSE

Uddannelse i anvendt ungdomsforskning

- en efter-/videreuddannelse med unik adgang til ny ungdomsforskning og et stærkt fagligt fællesskab

Vi afholder uddannelsen i både foråret og efteråret.

Læs mere på www.cefu.dk

Find os her

www.cefu.dk

Center for Ungdomsforskning (CeFU)

CeFU – Center for Ungdomsforskning

@CenterforUngdomsforskning