

DE UNGES LIV: Nutidens unge stiller enorme krav til sig selv, og mange lever derfor under et umenneskeligt pres. Det viser ny undersøgelse.

Unge er bange for at vise svaghed

AF SONJA SABINSKY

Mange unge føler, at de står helt alene med deres problemer. De er fanget i kravet om at alt skal lykkes for dem, og de har kun sig selv at skyde skylden på, hvis tilværelsen ikke falder ud, som de drømmer om. Der ved adskiller de sig fra deres forældres generation, der i langt højere grad oplevede, at de kunne placere ansvaret for deres nederlag udenfor sig selv.

Det viser en ny rapport "Når det er svært at være ung i Danmark - unges betragtninger om mistrivsel og ungdomsliv", der netop er udkommet på Center for Ungdomsforskning, DPU Aarhus Universitet.

Rapporten, der er lavet i et samarbejde med Egmont Fonden, bygger videre på en tidligere undersøgelse foretaget blandt 3500 danske unge mellem 15 og 24 år.

Denne gang har forskerne gennemført dybdegående interview med 33 unge, der - mens interviewene fandt sted - havde det svært. Det har givet et indgående kendskab til de særlige problemer som mange unge slås med, for-

tæller en af ophavsmændene bag rapporten Niels Ulrik Sørensen fra Center for Ungdomsforskning:

- Det er en generation, der er vokset op under højkonjunkturen, og de har altid fået at vide, at alle muligheder ligger åbne for dem. De skal bare gribe ud, så har de hele verden i deres hule hånd, siger han.

Frygter at falde igennem

Der er for så vidt ikke noget galt i, at tage ansvar for sit liv, men man kommer let til at knække nakken, hvis man samtidig stiller urealistiske krav til sig selv - til sit liv og sin uddannelse. Og det gør mange unge i dag, fortæller Niels Ulrik Sørensen:

- De pålægger sig selv et enormt pres for at leve op til de succeskriterier, de selv stiller op, og hvis de mislykkes undervejs, straffer nogle unge sig selv meget hårdt blandt andet ved at skære i sig selv, eller måske udvikler de en spiseforstyrrelse.

Det er også karakteristisk for flere af de unge i undersøgelsen, at de ikke har nogen at dele deres eksistentielle problemer med:

- De er bange for at falde

igennem, så de opbygger en facade, hvor de forsøger at signalere, at de har styr på tingene.

Det gør de også over for deres forældre, viser undersøgelsen. De unge involverer ikke mor og far i problemerne, for de vil ikke gøre dem kede af det.

Der er for så vidt ikke noget galt i at tage ansvar for sit liv, men man kommer let til at knække nakken, hvis man samtidig stiller urealistiske krav til sig selv - til sit liv og sin uddannelse. Og det gør mange unge i dag.

Niels Ulrik Sørensen,
Center for Ungdomsforskning

For ligeså nådesløse de unge er overfor sig selv, ligeså forstående og tilgivende er de overfor deres forældre, fortæller Niels Ulrik Sørensen:

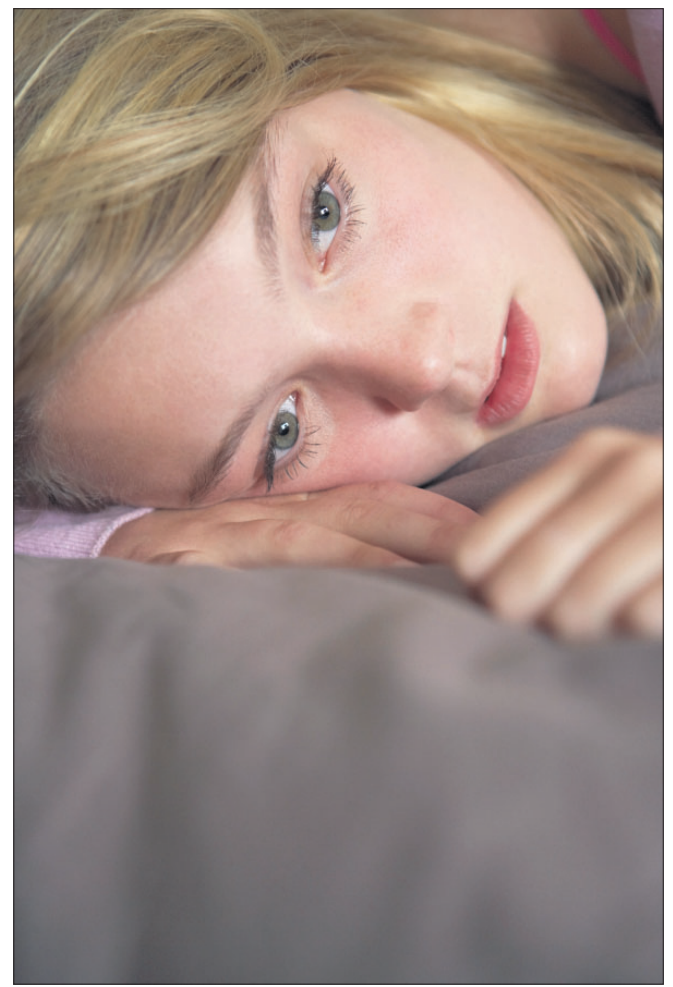
- Det er opsigtsvækkende så stor en forstå-

else de unge har for deres forældres problemer. Hvis forældrene havner i en skilsmisse, er børnene meget hensynsfulde, og de har stor indlevelse i, hvor svært det er for dem. Men hvis de selv har det dårligt, vil de ikke belemre forældrene med det, for de har nok at se til. Man kan ligefrem sige, at de udviser større nåde over for andre mennesker, end de gør overfor sig selv.

Presset til kanten

Til gengæld kan den voksne, der prikkes hul på facaden få en uvurderlig betydning i den unges liv, og der skal ikke så meget til, forklarer Niels Ulrik Sørensen, der selv var overrasket over, hvordan en tante, en nabo eller en skolelærer kan ende med at blive den store forløser:

- Vi interviewede en ung mand, der aldrig havde glemt den lærer, der tog ham til side på et tidspunkt, hvor han havde det svært, fordi hans forældre var blevet skilt og ikke kunne blive enige om at få fordelt samværet. Hun kontaktede forældrene, og fjernede dermed noget af ansvaret fra drengen skuldre, siger Niels Ulrik Sørensen, der



- De pålægger sig selv et enormt pres for at leve op til de succeskriterier, de selv stiller op, og hvis de mislykkes undervejs, straffer nogle unge sig selv meget hårdt, siger Niels Ulrik Sørensen fra Center for Ungdomsforskning, der er en af ophavsmændene til rapporten om unges mistrivsel. Foto: Colourbox

mener, at samfundet bærer en stor del af skylden for, at så mange unge stiller urealistiske krav til sig selv.

- De seneste ti år, har der været et enormt fokus på vindere, og det er som om alternativet til at vinde stort er at tabe stort. Der er tabere, og der er vindere. Det ser vi blandt andet i et tv-program som X Factor. Men livet er jo meget mere mangfoldigt. Man kan fak-

tisk have et dejligt liv med at synge i kirkekor og leve et helt almindeligt liv uden at være nummer et på de fleste fronter, men det tvivler mange unge desværre på, og det kan være med til at presse dem helt ud til kanten, konkluderer Niels Ulrik Sørensen. ■

MOTION: Et veltrænet ydre giver prestige. Næsten hver tredje dansker dyrker moderat til hård fysisk træning.

Motion hitter - flere får pulsen op

Løbeskoene snøres og køen ved maskinerne i fitnesscentrene vokser. For

motion er blevet en større del af danskernes hverdag. Næsten hver tredje

voksne over 16 år dyrker motion mindst fire timer om ugen. Det er seks pro-

cent flere end i 2000 og 12 procent flere end i 1987, viser tal fra Statens Institut

for Folkesundhed.

- Det er blevet moderne at være veltrænet, blandt andet fordi medierne fokuserer meget på sundhed. Flere er i dag opmærksomme på, at når de på arbejdet sidder stille foran computeren, så er det vigtigt at få rørt sig i fritiden.

Det siger Stig Eiberg, cand.scient. og ph.d. i idræt på Syddansk Universitet og Statens Institut for Folkesundhed.

Motion døgnet rundt

Det er blandt andet udbrede motionsformer som løb og cykling, der bidrager til, at flere får pulsen op. Det samme gør fitnesscentrene, hvor medlemmerne kan komme, når det passer dem.

- Motion er ikke længere noget, der udelukkende dyrkes på hold. Tværtimod kan det lade sig gøre næsten døgnet rundt, og den

udvikling bidrager fitnesscentrene til, siger Stig Eiberg.

Trods den positive udvikling er der 14 procent, som er fysisk inaktive i fritiden. Og selv om det er færre end for 25 år siden, hvor næsten hver fjerde sværgede til sofaen, er det for mange, mener Sundhedsstyrelsen.

- Der er fortsat plads til forbedringer. Især er det bekymrende, at der sker en polarisering i disse år, hvor fysisk inaktive er endnu mere inaktive end tidligere, siger Tue Kristensen, akademisk medarbejder i Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters daglig træning af moderat intensitet. Desuden to til tre gange ugentlig træning ved så høj intensitet, at pulsen for alvor kommer i vejret. ■

/ritzau/



Det er for alvor blevet populært at dyrke motion i Danmark. Næsten en ud af tre danskere dyrker mindst fire timers motion om ugen. Foto: Scanpix