

Det perfekte er det nye normale

Kravene til unge er skruet gevaldigt op i dag, mener en række eksperter. Og pigerne er underlagt særligt høje forventninger.

LINE FELHOLT

Man vil gerne se pæn ud, mens man jonglerer med alle boldene. Så det ikke ligner noget, man sveder over. Det skal se sjovt ud at tage til fest fredag, lave lektier lørdag og pleje familien søndag. Der er virkelig run på», siger Alice Bentzon fra 3. h på Sankt Annæ Gymnasium på forrige side. Og hendes veninder er helt enige.

»Bunden er meget højt oppe«, siger hendes klassekammerat Christine Andreasen.

Konsekvenserne fremgår af en stor og dugfrisk rapport fra Vidensråd fra Forebyggelse. Her har man set på udviklingen i de unges mentale helbred over de sidste 20 år, og konklusionen er klar. Det går værre på stort set samtlige parametre.

De unge er blevet mere stressede. Hvert fjerde barn og ung føler sig stresset mindst en gang om ugen. De sover dårligere. Hver fjerde har svært ved at falde i søvn. De føler sig mere angst og deprimerede. Mere end hvert 10. barn har såkaldt emotionelle vanskeligheder. Og har i det hele taget en dalende livstilfredshed. Hvert femte barn og ung har lav livstilfredshed.

Rapporten peger også på, at trivselsproblemer sjældent er afgrænset til et enkelt symptom. De børn og unge, som er meget nervøse, har ofte også hoved- og mavepine, søvnproblemer, stress og er triste. Og de, der er stressede, dør også med en større oplevelse af meningsløshed.

»Det går rigtig skidt på en række punkter. Flere har symptomer på stress, angst, depression og adfærdsforstyrrel-

ser. Det går den forkerte vej. Er det så bare, fordi vi har fået mere fokus på det mentale, end vi havde for ti år siden? Vi tror det ikke. Vi tror, det er noget i vores omgivelser, der er galt«.

Sådan lyder det fra professor Bjørn Holstein fra Statens Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet, hvor rapporten om de unges mentale helbred er udarbejdet. Selv om det ifølge eksperterne er »meget lidt belyst«, hvad årsagerne til de unges mentale mistrivsel er, tør de fleste alligevel godt give et bud. Et bud, der er påfaldende enslydende.

»De unge accepterer ikke middelevnen. De har alt for høje krav til sig selv«, siger Bjørn Holstein.

»De unge oplever, at samfundet stiller krav til dem om at præstere på alle fronter – karriere, netværk og personligt. Og hvor der er pres på at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet«, siger ungdomsforsker Jens Christian Nielsen fra Aarhus Universitet.

»Det handler ikke kun om en fornemmelse af, om man har det godt nok, men også, om man er god nok«, lyder det fra forskningsleder på Center for Ungdomsforskning, Niels Ulrik Sørensen.

»Det er jagten på lykke, men lykke er et fatamorgana. Trivsel og tilfredshed ville være et meget bedre mål for de unge«, siger Anna Bjerre, psykolog og daglig leder af rådgivningssitet Girltalk.dk

At 'performe' er vigtigt

Det er pigerne, det går værst for, fremgår det af rapporten fra Vidensråd for Forebyggelse. På alle parametre for mental sundhed er pigerne hårdest ramt. Hver femte unge pige er ofte nervøs eller stresset mod kun hver tiende unge dreng. Dobbelt så mange piger som drenge har ondt i maven ugent-



CHRISTINE, 19 ÅR. »Når man har muligheden for at få 10, hvorfor så nøjes med 7?«. Selfie



ANNA, 18 ÅR. »Hvis man ikke bliver liket en lørdag aften, er det nok, fordi alle andre er til fest«. Selfie

ligt. Hver femte pige er meget generet af træthed mod kun hver tiende dreng. Og på alle områder, hvor det er gået ned ad bakke over de sidste 20 år, går det konsekvent endnu dårligere for pigerne.

»Det er som hovedregel værre for pigerne. De udviser flere tegn på mistrivsel end drengene. En meget almindelig forklaring på det er, at piger og kvinder er mere sensitive og pjevsede. Det tror jeg ikke på. Til gengæld tror jeg på, at kvindelig rummer flere belastninger end mandelig«, siger professor Bjørn Holstein, der forsker i unges sundhed og trivsel.

Som Alice Bentzon, gymnasieelev, siger det på forrige side:

»Drengene er helt klart bedre til at sige 'fuck' det. Det hele behøver ikke være så konstruktivt og progressivt hele tiden for dem«.

At pigerne er værre stillet end drengene, bekræftes også af forskning foretaget på Aarhus Universitet.

I de fleste undersøgelser er der tydelige kønsforskelle. Det rammer pigerne hårdere, fordi de føler et større pres for at få den rigtige uddannelse og det rigtige job og hurtigt få etableret det rigtige ungdomsliv og senere hen familieliv.

Og de skal fremstå attråværdige«, lyder det fra ungdomsforsker Jens Christian Nielsen fra Aarhus Universitet.

Forskerne peger også på en ny 'performancekultur', hvor de unge – især pigerne – skal kunne mere og mere for at performe tilfredsstillende.

»Det perfekte er blevet det nye normale. Det perfekte var tidligere noget, man stræbte efter at opnå. Nu opfatter mange unge det perfekte som noget, man skal nå. Hvis ikke det er perfekt, er det unormalt«, siger forskningsleder Niels Ulrik Sørensen, også fra Center for Ungdomsforskning.

Det at 'performe' godt gælder for mere end eksamensbeviset.

»Det handler også om andre kompetencer – om man kan begå sig. De lever i

Flere piger (27 %) end drenge (11 %) er kede af det mindst én gang om ugen

Hver tredje barn og ung er irriteret eller i dårligt humør mindst én gang om ugen

Flere piger end drenge er irriteret ugentligt

Op mod 18 % af danske børn og unge føler sig ensomme

Flere unge piger (16 %) end unge drenge (11 %) føler sig ofte ensomme



ASTRID, 18 ÅR.
 »Så snart der et mål
 for det såkaldt perfekte,
 bliver barren hævet til
 en ny perfekt«. Selfie



en projektorienteret verden, hvor det handler om at fremvise og præsentere det, man leverer, på en ordentlig måde. De skal optimere sig selv hele tiden, der er et stort fokus på selvet og din selv-fremstilling«, forklarer ungdomsforsker Jens Christian Nielsen.

Her spiller de sociale medier en stor rolle i de unges - og særligt pigernes - liv. Ifølge Anna Bjerre fra Girltalk.dk er unge piger i høj grad afhængige af den ekstreme feedback, de kan få på de sociale medier.

»De sociale medier har rykket barren for, hvornår det er en god dag. Det er det først, når der sker noget ekstraordinært. Alle andre dage er grå dage. Hvis man ikke har noget ekstraordinært at opdatere med, opdaterer man ikke. Det er et vilkår, som 15-årige piger skal lære at navigere i. Er det kun en god dag, når folk har liket ens status«, spørger psykolog Anna Bjerre fra Girltalk.dk, et af de største online chatmedier for piger.

Perfekt udseende

Anna Orłowicz, elev på Sankt Annæ Gymnasium, forklarer det sådan:

»Der er mange illusioner om, hvordan tingene er, og så er de i virkeligheden helt anderledes. Hvis ikke man bliver liket en lørdag aften, er det nok, fordi alle andre er til fest«.

Også ungdomsforsker Jens Christian Nielsen genkender det pres, som sociale medier lægger på de unge:

»De bliver presset af, hvor mange der liker deres billeder eller retweeter. Det påvirker de unge en hel del. Vi voksne kender det jo selv, når vi scroller hen over alle de spændende og sjove ting, alle andre laver. For de unge ser det ud, som om alle andre er ude på Papirøen og spise, mens de selv er udenfor«.

Hos pigerne er de sociale medier en særlig udfordring, fordi det store fokus på billeder også hæver kropsidealet.



ALICE, 19 ÅR. »Drengene er helt klart bedre til at sige 'fuck det'«. Selfie

»Hvis det perfekte opfattes som opnåeligt, gælder det jo også kropsidealet. For pigerne bliver det et spørgsmål om ihærdighed og indsats, så får de et perfekt udseende. Men det bliver jo meget stressende«, mener

Anna Bjerre, der selv på et tidspunkt postede et billede på Instagram, hvor hun ikke havde makeup på. Billedet høstede rekordmange likes.

»Jeg fik en masse kommentarer om, hvor modig jeg var. Man skulle tro, jeg havde gennemført en ironman. Det siger jo noget om den fortælling, de her unge piger synes, de skal deltage i. Tænk, at jeg er modig, fordi jeg poster et billede, hvor jeg ser helt naturlig ud«, siger Anna Bjerre.

Ikke alle døre står åbne

Den øgede skrøbelighed skal ses sammen med et øget kravkompleks. Men forældrene har også et ansvar, mener Jens Christian Nielsen. Nutidens forældre har en tendens til at lade de unge tro, at de kan blive til hvad som helst. At alle døre står åbne. De kan bare vælge frit. Men:

»De unge skal ikke understøttes i ting, der helt urealistiske for dem. Som forældre skal man sørge for at forklare de unge, at de også skal have sig selv med i det«.

Især pigerne bliver pakket ind i vat, fornemmer eksperterne over en bred kam, og de får en fornemmelse af, at de ikke må møde modgang.

»Mange piger forsøger at leve smertefrit. Men det er jo ikke det, livet nødvendigvis byder dem. Vi skal ikke tage smerten fra dem, men tale mere med dem om, hvad livet byder os, og hvad vi kan forvente af det. De her piger har brug for strategier, så de kan håndtere deres livssituation«, lyder det fra Anna Bjerre fra Girltalk.dk. Selv om presset på pigerne kommer fra mange kanter, er der ifølge eksperterne en tendens til, at



Hvis ikke det er perfekt, er det unormalt
Niels Ulrik Sørensen,
 forskningsleder, Center for Ungdomsforskning

de unge kun skyder skylden på sig selv.

»Mange unge oplever det, som om det er deres egne kompetencer, der alene skal sikre dem succes i livet. Det er derfor ikke systemets skyld, hvis de ikke kan komme ind på den uddannelse, de helst vil. Det er ikke ar-

bejdsmarkedets skyld, hvis de ikke kan få et job. Det er de selv ansvarlige for. De bebrejder sig selv«, forklarer Jens Christian Nielsen.

Dét billede går igen hos de gymnasie-piger, Politiken har mødt på Sankt Annæ Gymnasium i København.

»Vi er ikke så kritiske over for systemet«, siger Emma Kragh-Elmøe.

Anna Bjerre fra Girltalk.dk mener ikke, at pigerne ved, hvor de skal placere skylden.

»Spørger man dem selv, vil de have meget svært ved at sige, hvem det egentlig er, der siger, at de skal være sådan her«.

Niels Ulrik Sørensen fra Center for Ungdomsforskning mener, at individualiseringen af de unge - hvor de påtager sig hele ansvaret for deres eget liv - øger deres skrøbelighed.

»I kombination med et snævert normalitetsideal, hvor perfektion står i centrum, giver det mange unge en oplevelse af at stå på et skrøbeligt fundament. Der er opstået en skrøbelighed hos de unge, hvor de samme slag, som tidligere generationer fik, giver flere blå mærker i dag. Det er sværere at lande og være solid i dag«, påpeger ungdomsforskeren.

Også professor Bjørn Holstein mener, at de unge rammer helt ved siden af, når de vælger sig selv som skydeskive:

»Vi lever i en tid, hvor det individuelle fylder mere end det kollektive. Når der fra samfundets side bliver større fokus på individer, end hvad de kan sammen, skærper det kravene til den enkelte. De unge lever i et liberalistisk individualistisk mareridt«.

line.feltholt@pol.dk



EMMA, 17 ÅR. »Jeg har droppet mange af de andre ting, jeg går op i, for ikke at få stress«. Selfie

10-20 % af børn og unge oplever mavepine mindst en gang om ugen



Dobbelt så mange piger (16 %) end drenge (9 %) har ondt i maven ugentligt

Kun hos 5-10 % af børn og unge med kronisk mavepine er der en biologisk forklaring

13-årige piger har mest ondt i maven (19 %)

Kilde: Børn og unges mentale helbred 2014, Vidensråd for Forebyggelse