

# Unge mentale trivsel i første job

**Problemstilling:** *Hvordan virker midlertidighed, præstationskultur og arbejdsmiljøforhold ind på mental trivsel blandt unge i første job?*

50 kvalitative interviews med unge (18-30 år) i brancher kendetegnet ved midlertidighed, mental mistrivsel og præstationspres, alle ansat i det private. Interviews indhentes i 2 runder (først 30 pers., dernæst 20). Dvs. i alt 30 personer.

- Kokke (5)
- Frisører (3)
- Jurister (6)
- Journalister (4)
- Designere (4)
- Vidensarbejdere (7)

# Præstationspres som norm på uddannelse

- Sarah (journalist): *"Man skal virkelig være dygtig. Og det tror jeg, man har så meget i hovedet. Det havde jeg i hvert fald, da jeg kom ind, at... Nå, men så skal jeg også være den **bedste** her, og jeg skal også have den **bedste** praktikplads og... når jeg kommer i praktik, skal jeg i øvrigt også være den **bedste**. [...] Så engagerede jeg mig i alle mulige frivillige ting.... [...] og vi lavede musikvideoer, lagde det ud på YouTube [...] Altså, vi var virkelig bare sådan: se os... hør os, agtig. Vi prøvede virkelig **at skille os ud** på den måde... [...] ] Og det var alt sammen, jo, jo altså jeg ville det gerne og sådan nogen ting, men det var **helt** klart sådan en eller anden **stress-ting** med bare sådan: fuck **hvordan** bliver jeg den bedste og **ser jeg fedest ud på cv'et, ikke...**"*

# Praktikken afgør din fremtid

- Tea (journalist): *"Jeg arbejder 70 timer om ugen... Det bagvedliggende pres der ligesom hele tiden lå i baghovedet der hed "det gælder nu, jeg skal gøre det godt nu, jeg skal gøre det godt i dag, jeg skal gøre det godt i morgen, og jeg skal bare overleve det her og præstere ... når det pres ligger i baghovedet længe nok, så tror jeg at det udløser en reaktion... Da jeg stoppede i praktik... Jeg husker det som om at jeg lå i min seng i to uger straight, da jeg var stoppet, fordi jeg bare var altså, jeg havde ikke mere i mig. Der var simpelthen fuldstændig lukket.*

# Jobstrategi: Sige ja til alt

Louise (Journalist): "Jeg begyndte og sige ja til de her vagter ude på DR, fordi jeg var så bange for, at hvis ikke, jeg sagde ja, så ville de bare sige: She's out'. Altså sådan: Hun kommer aldrig ind igen, og det er så fjollet, at man har det sådan, men det var virkelig en reel følelse, at jeg var sikker på, at det var bare min chance [...]"

Og så var det jo sommerferien, der stod for og så bliver man jo bedt om, når man først er en del af den freelancemølle, så bliver man jo bedt om at ønske fri, når man skal ha' sommerferie. Og der kan jeg bare huske, jeg tænkte, jeg skal ikke ha' **noget** sommerferie. Jeg skal bare.. Ha' alt. [...] I giver mig bare alt, hvad I har. Jeg var bare så bange for, at det var ligesom, at hvis ikke jeg sagde ja, så ville der aldrig komme noget"

# Spørgsmål til jer

- *Hvornår er pres (og passion) fordrende, og hvornår er det en kilde til mistrivsel?*
- *Hvordan kan vi klæde de unge bedre på til et mentalt sundt arbejdsliv?*
- *Hvordan hjælper vi de unge med at rette kritikken det rigtige sted hen? (mod kritisable arbejdsforhold, et prekært arbejdsmarked)*