



Tempo, trivsel og præstation – ny og klassisk udsathed i ungdomslivet

Forskergruppen bag projektet:

Noemi Katznelson, Mette Pless og Anne Görlich

I samarbejde med Det Obelske Familiefond

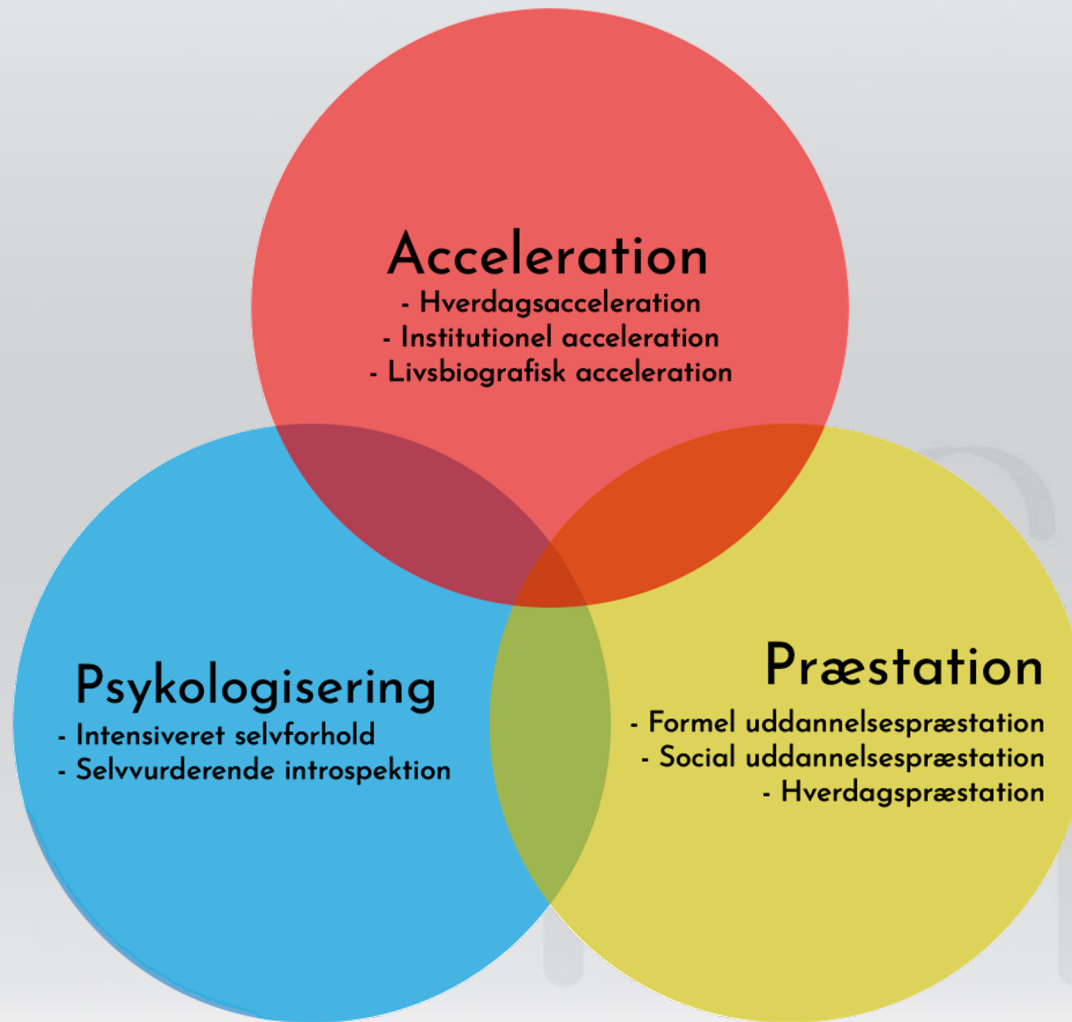
Center for Ungdomsforskning, AAU

Et stigende antal unge kæmper med mentale og fysiske overbelastningsreaktioner:

Det var ligesom når man er ude at svømme, at jeg lige skulle holde vejret til man kan komme ind til kanten, og man kan mærke, at man er ved at få det helt dårligt. Det var sådan, jeg havde det inden, og så tænkte jeg, 'okay, nu er jeg inde ved kanten, nu kan jeg slappe af'. Men så havde jeg bare den værste sommer, jeg nogensinde har haft. Jeg havde det virkelig dårligt. Det blev ved og ved. Og jeg blev faktisk nødt til at tage en tur forbi psykiatrisk skadestue, fordi jeg havde det så dårligt (ung kvinde, 23 år, videregående udd.)

Altså det er sådan, man skal hele tiden gå på line med ens mentale helbred eller mentale balance og hvad der foregår i hovedet for at det ikke kommer til udtryk fysisk (ung kvinde, 24 år, videregående udd.)

Samtidsdiagnostiske tendenser, der medskaber mistrivsel og ny udsathed



Vi lever i et samfund præget af øget acceleration – i forhold til teknologi, sociale forandringer og livstempo (Rosa 2020)

Unge rammes ikke mindst af institutionel acceleration:

- Læringsmål fremrykkes i grundskolen
- Øget fokus på tidligt uddannelsesvalg
- Fremdrift i uddannelse som centralt mål
- Øgede krav til studieaktivitet på videregående uddannelser



Jeg startede kørekort i starten af 3.g også. Der var en dag, hvor min farmor og farfar havde guldbryllup, så vi havde været tidligt oppe om morgenen, og så skulle jeg i skole, og dagen efter skulle jeg til teori. Så jeg sad og læste op på det, mens vi havde et modul i historie. Og så kunne jeg bare mærke, at det hele blev bare for meget. Så sad jeg ligesom og talte alle de ting, jeg skulle, oppe i hovedet og så havde jeg mit første angstanfald der (ung kvinde, 19 år, i arbejde)

- Alle livsarenaer kalder – skole, fritidsliv, venner osv.
- Kan være ophobning af både krav og lystbetonede aktiviteter
- Strukturelt understøttet af en fortætning af hverdagen i uddannelsessystemet, digitale forlængelser af sociale relationer etc.
- Hverdagsaccelerationen bidrager til mistrivsel i krydspreset

Det hele er enormt svært og hvis du ikke klarer det, så falder der bare brænde ned og så falder dine livsplaner sammen. Jeg begyndte at ligesom have trykken for brystet og det strammer om brystkassen og sove ekstremt meget, eller bare sove ekstremt dårligt (ung kvinde, 24 år, videregående udd.)

Jeg føler lidt at, at tiden er ved at løbe ud. Jeg ved godt at, at man kan få en uddannelse når som helst, men jeg, jeg ved ikke hvad for en uddannelse jeg skal have. Og det er svært at få et arbejde, som ikke er McDonald's eller et eller andet uden, at man har en uddannelse. Så hvis jeg og ti andre går op og søger job, så ville de se at, at jeg ikke har en uddannelse, og der er ni andre der har. Så er det ikke mig der bliver valgt. (ung mand, 19 år, uden udd.)

- Kamp for ikke at blive hægtet af fremtiden og mulighederne
- Opleves både i og på kanten af uddannelsessystemet

Udsivning af præstation til alle livsarenaer

- Det (sen)moderne liv er i stigende grad præget af forventninger om præstation og selvoptimering
- Selvudfoldelse som imperativ og norm
- Bagsiden - selvoverbebyrdelse (Reckwitz 2019)



Og jeg var så kommet i gruppe med nogen, som ikke var så gode til engelsk .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 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, så jeg prøver lidt at være stille (ung kvinde, 18 år, i gang med ungdomsudd.)

Skelne mellem:

- Formel uddannelsespræstation
- Social uddannelsespræstation

Jeg tror folk er virkelig bange for at få det skidt. Man er bange for, at man ikke er sjov, ikke. Det er en del af at være perfekt, tror jeg.(...) Altså, hvis du har det overskud til at grine hele tiden, så har du det også godt. (ung kvinde, 19 år, uden arbejde)

- Præstationsfokus flyder ind i hverdagens sociale fællesskaber
- Snævre normer fylder i mange sociale rum
- Forestilling om, at der findes et perfekt ungdomsliv, som mange måler sig op ad og finder sig selv for let

Den psykologiske revolution:

- Menneskers selvforhold er fundamentalt ændret
- Psykologien praktiseres bredt set af ikke-psykologer
- Psykologien er ikke længere forbeholdt en elite men er tilgængelige for alle (Madsen 2018)
 - Intensiveret selvforhold
 - Selvvurderende introspektion



Det er vildt nærmest interessant hvor meget, at jeg nogle gange mærker mine følelser. Jeg er vokset op med nogle forældre, som har været meget sådan, talt meget om hvordan man har det og 'har din dag været god i dag?' og 'hvorfor er du ked af det nu?' eller sådan. Der er altid blevet sat meget ord på mine følelser, og på mine søskendes følelser, på deres følelser, konflikter og så noget. (...) 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 meget af det ik'. (...) Det kan nogle gange være helt vildt trættende (...) 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' (Ung kvinde, 19 år, i arbejde)

- Mange har et rigt og psykologiserende sprog for det indre
- Stærke refleksive kompetencer ifht relationer og følelsesliv
- Kræver balancearbejde og at det ikke kammer over

Jeg har også mange andre hårde tanker om mig selv. Jeg er ikke flittig nok, jeg er ikke så disciplineret, og jeg er ikke ordentlig nok. Jeg er ikke sød nok, jeg er ikke ærlig nok. Helt grundlæggende har jeg gået i lang tid og slået mig selv i hovedet over, at det helt grundlæggende i livet, det kunne jeg ikke finde ud af. Altså, sådan bare det at eksistere og være glad (ung mand, 25 år, videregående udd.)

Det er jo normalen ikke at have det, som jeg har det. Så derfor så er verden bygget mod folk, som har det som jeg ikke har det. Og derfor føler jeg mig udenfor. Jeg føler tit, at jeg ikke er klar til verden. (...) Verden fungerer jo fint. Det er jo ikke verden der er problemet (ung mand, 19 år. uden udd.)

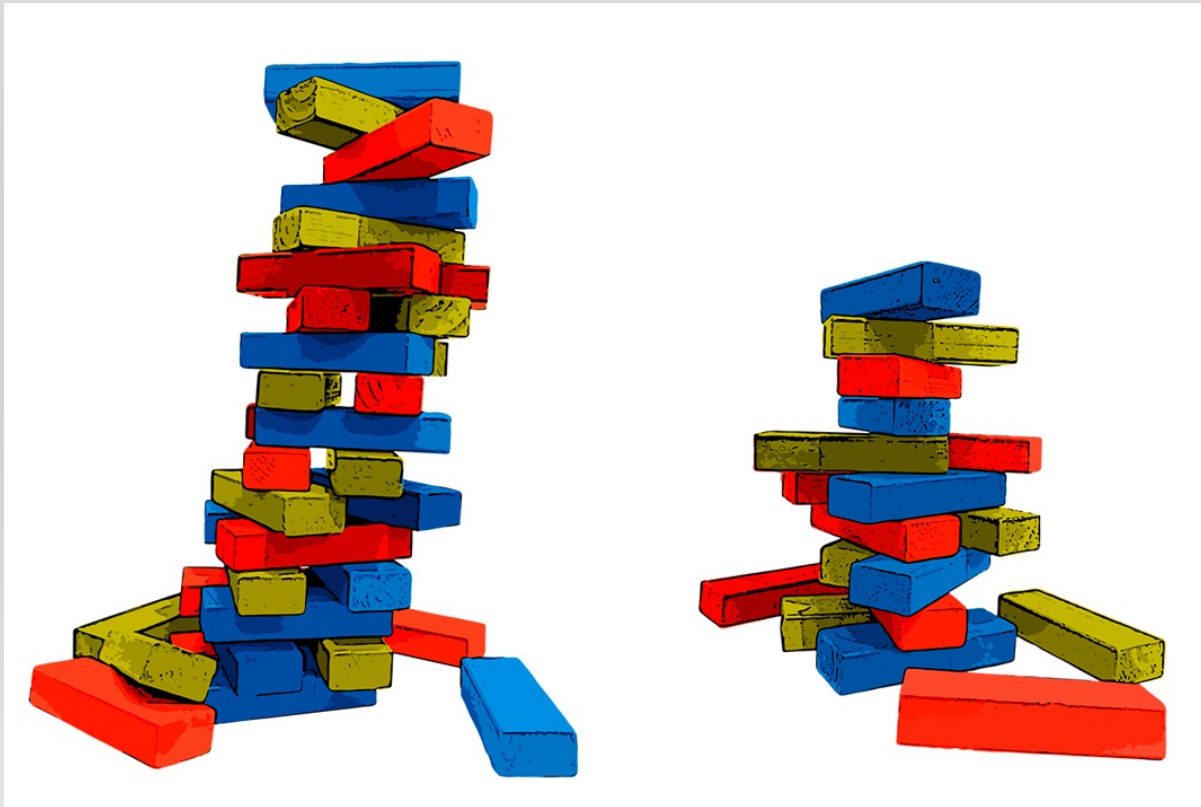
- Præstation siver over i selvforholdet
- Det intensiverede selvforhold kammer over i konstant selvmonitorering og selvvrurderende introspektion
- Måler sig op ad snævert normalitetsbegreb – forstærket individualisering

- Der er meget på spil for de unge – underliggende angst for social og strukturel eksklusion
- Som udgangspunkt ikke problematisk med fokus på præstation acceleration og psykologisering, MEN som entydige og samvirkende tendenser fører de til mistrivsel
- Det kan være uhyre svært at gennemskue for både unge selv og omgivelserne, hvornår balancerne tipper over

Ny udsathed

– der adskiller sig fra klassisk udsathed

De samtididiagnostiske tendenser skaber en strukturel og kulturel grobund for fremkomsten af ny udsathed



➡ behov for strukturelt at skruer ned for tempo og præstation