

A person is performing a handstand in a studio. The person is wearing a dark long-sleeved shirt with the word 'KOPHALT' on the back and light-colored pants. They are balancing on one hand, with their legs raised and feet together. In the background, there is a wall covered in graffiti, and another person is visible, also performing a handstand. The entire image has a light green tint.

HVORDAN GÅR DET? STATUS PÅ DET GODE UNGELIV

PUBLIKATION ER UDARBEJDET I ET
SAMARBEJDE MELLEM NORDEA-FONDEN
OG INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING

Redaktionelt team: Michael Mærsk-Møller

Hansson og Meik Wiking

Korrektur: Lise Nielsen

Grafisk design: Stefan Thorsteinsson

og Cecilie Nellemann

Fotos: Nordea-fonden og iStock

ISBN: 978-87-996511-4-6

© Institut for Lykkeforskning 2015

For yderligere information

kontakt info@lykkeforskning.dk

eller anso@nordeafonden.dk

TAK TIL

Carsten Obel, professor hos Institut for

Folkesundhed, Aarhus Universitet

Ida Koch, psykolog på ungeområdet gennem

35 år og medforfatter i flere antologier bl.a.

”Den svære ungdom” (2010)

Jeanette Østergaard, seniorforsker og ph.d.

hos Det Nationale Forskningsråd for Velfærd

Lene Larsen, lektor hos Institut for Psykologi
og Uddannelsesforskning, Roskilde Universitet

Niels Ulrik Sørensen, forskningsleder og

lektor hos Center for Ungdomsforskning,

Aalborg Universitet

Pernille Due, forskningsleder og professor

hos Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk

Universitet

Rillo Rud, sekretariatsleder hos

ungdomsforeningen Ventilen

INDHOLD

Jagten på det gode ungeliv	5
Sådan har vi gjort	7
Status på unges trivsel	9
Forbandede ungdom - Sådan udspilles unges mistrivsel	12
Hvordan gør vi det bedre?	20
Kilder	24



JAGTEN PÅ DET GODE UNGELIV

Der findes ingen universel opskrift på det gode liv. Det er en af grundene til, at forskere bruger begrebet subjektiv trivsel som en samlende akademisk betegnelse til at beskrive livskvalitet, lykke og tilfredshed med livet. Det er udgangspunktet for denne publikation, der samtidig retter sit fokus mod den befolkningsgruppe, som skal tegne Danmarks fremtid: ungdommen.

LYKKE PÅ DEN GLOBALE DAGSORDEN

Lykken er siden tidernes morgen blevet fremhævet som et af de absolutte mål her i livet; faktisk kaldte Aristoteles lykke det ultimative mål for menneskelig eksistens.¹ Derfor er det også relevant at undersøge, hvad der gør mennesker lykkelige, og lykkeforskningen er i de senere år blevet et mere populært og konsolideret forskningsområde.

Forskere er i dag optagede af, hvad det gode liv indebærer. Dette er en interesse, som er vokset i takt med, at man har indset, at der er brug for mere end blot økonomiske indikatorer, som eksempelvis BNP, til at måle kvaliteten af folks liv – vi har brug for at vide noget om folks egen oplevelse af deres livskvalitet. Det gode liv er i dag kommet på undervisningsplanen på anerkendte akademiske institutioner som Stanford University, UC Berkeley og London School of Economics and Political Science.²

Den øgede interesse for det gode liv kan også spores blandt politiske sværvægttere. Således vedtog FN i 2011 sin første lykkesresolution, som opfordrer alle verdens regeringer til at udvikle indikatorer til at måle livskvalitet;³ Også OECD har sat livskvalitet på dagsordenen med sit Better Life Index, som måler livstilfredsheden i medlemslandene. Flere regeringer verden over har fulgt trop og måler i dag tilfredsheden med livet i dets befolkninger. Den britiske premierminister, David Cameron, satte i 2010 tonen an, da han udtalte: “Vi vil begynde at måle vores lands fremskridt ikke kun på, hvor meget vores økonomi vokser, men på hvor meget vores liv er forbedret; ikke kun på vores levestandard, men på vores livskvalitet.” Dette blev startskuddet til Storbritanniens årlige nationale livstilfredshedsundersøgelser;⁴ et initiativ, man også har taget i mange andre lande verden over som Frankrig, Tyskland, Canada og Japan.⁵

“Lykke er hverken overfladisk eller luksuriøst. Det er en dybtliggende længsel delt af alle medlemmer i den menneskelige familie. Ingen bør benægtes det, og alle bør have adgang til det.”

— Ban Ki-Moon, generalsekretær, FN

FN står også bag World Happiness Report, der påpeger, at en central målsætning for ethvert samfund bør være, at børn og unge nyder deres liv og tilegner sig de nødvendige færdigheder til at blive glade, velfungerende voksne.

Mange af os har en forestilling om, at ungdommen er en lykkelig tid, men hænger det egentlig sådan sammen? Er den lykkelige ungdom blot ældre menneskers opfindelse? For mens de unge har alverdens muligheder og friheder, oplever de samtidig et stort pres på deres skuldre.

Så hvordan ser verden ud fra de unges perspektiv? Hvordan oplever de deres liv? Trives de? Det er spørgsmål, vi vil forsøge at give svar på i denne publikation. Den er et forsøg på at give et overblik over trivslen blandt unge i Danmark og vil samtidig komme med forsigtige bud på, hvordan vi kan fremme det gode ungeliv.

“Adskillige årtiers forskning, primært i psykologi, er dykket ned i meningen, pålideligheden og validiteten af forskellige målinger af subjektiv trivsel. Resultaterne af denne forskning bakker stærkt op om en bredere indsamling og brug af data om subjektiv trivsel.”

— World Happiness Report 2012

HVORDAN KAN LYKKEFORSKNINGEN BIDRAGE?

Lykkeforskningen sætter fokus på det, som virkelig betyder noget: at leve et godt liv. Men lykken kan være en abstrakt størrelse. Er det overhovedet muligt at måle et begreb, der er så subjektivt?

Man kender problematikken fra andre psykologiske fænomener som depressioner, stress og angst, som alle er subjektive størrelser, men hvor det er vigtigt at kende årsagerne og konsekvenserne af disse tilstande. Det samme gør sig gældende med det gode liv, dog med omvendt fortegn: Hvorfor ikke undersøge årsagerne til og konsekvenserne af, at nogle mennesker er lykkeligere end andre? Disse målinger giver samtidig mennesker lov til selv at definere, hvad de forstår ved lykken, og kan på den måde selv være dommere over deres eget liv.

Lykkeforskningen viser således både, hvor mange der har det godt, og hvor mange der har det mindre godt. Lykkeforskningen viser os, hvad der gør mennesker glade og tilfredse med tilværelsen, samt hvordan vi kan fremme livskvaliteten hos dem, der ikke oplever livslyst. På den måde har lykkeforskningen også redskaberne til at undersøge både, hvordan man løser udfordringerne, og hvad der ligger til grund for det gode liv.

SÅDAN HAR VI GJORT

Publikationens indhold beror på en grundig gennemgang af rapporter, undersøgelser og databaser på ungeområdet og inden for lykkeforskningen, herunder:

- Due, Pernille et al. (2014), *Børn og unges mentale helbred*, Vidensråd for Forebyggelse.
- Earth Institute, Columbia University (2015), *World Happiness Report*.
- Koch, Ida (2010), *“Unge og ungdomsproblemer”, Den svære ungdom: 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel* (red.) Sørensen, Niels Ulrik et al.
- Nielsen, Jens Christian et al. (2011), *Når det er svært at være ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv*, Center for Ungdomsforskning.
- Ottosen, Mai et al. (2014), *Børn og Unge i Danmark. Velfærd og Trivsel 2014*, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- Aaen, Susanne & Gert Allan Nielsen (2006) *Trivsel, Sundhed og Sundhedsvaner blandt 16-20-årige i Danmark*, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.

Førende forskere på ungeområdet i Danmark og eksperter med særlig kendskab til ungdomslivet er ligeledes blevet interviewet, herunder:

- Carsten Obel, professor hos Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet
- Ida Koch, psykolog på ungeområdet, og medforfatter til flere antologier, bl.a. *“Den svære ungdom”*
- Jeanette Østergaard, seniorforsker og ph.d. hos Det Nationale Forskningscenter for Velfærd
- Lene Larsen, lektor hos Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, Roskilde Universitet
- Niels Ulrik Sørensen, forskningsleder og lektor hos Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet
- Pernille Due, forskningsleder og professor hos Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet
- Rillo Rud, sekretariatsleder hos ungdomsforeningen Ventilen



STATUS PÅ UNGES TRIVSEL

Umiddelbart ser det ud til, at danske unge er ganske tilfredse med deres livssituation og trives. Men undersøger man tallene nærmere, viser det sig, at danske unge faktisk slet ikke klarer sig så godt, som man i første omgang skulle gå og tro.

LYKKEN ER HØJ - ISOLERET SET

Ungdommen opfattes som tiden af endeløse muligheder med plads til at more sig og udforske livets mange facetter. Når man er ung, har man tiden, fysikken og det ungdommelige udseende, som gør, at verden virker, som om den ligger for ens fødder. Er det så også den følelse, de unge selv står med?

I Nordea-fondens egen analyse har man spurgt unge i alderen 16-24 år, hvor lykkelige de er på en skala fra 0-10, og der har to ud af tre unge svaret 7 eller derover.⁶ Man ser endnu pænere tendenser i den internationale database European Social Survey, hvor 55% føler sig meget lykkelige (9-10), og hvor kun 5% svarer 0-5,⁷ om end dette datasæt er relativt småt i forhold til Nordea-fondens. Dertil viser tal fra Eurofound, at 87% af de danske unge i alderen 18-24 år i nogen eller høj grad er optimistiske omkring fremtiden, og at 92% føler en værdi i det, de laver. Desuden ligger det gennemsnitlige livstilfredshedsniveau på 8,1 på en skala fra 1-10 blandt unge i samme undersøgelse.⁸

IKKE SÅ LYKKELIGE ENDDA

Selvom langt de fleste unge er ganske tilfredse med tilværelsen, er der noget, der tyder på, at det faktisk går endnu bedre for danskere i andre aldersgrupper. Således viser tal fra Eurofound database, at danske unge i alderen 18-24 år har både gennemsnitligt lavere livstilfredshed og lykkeniveau end de andre aldersgrupper;

i sidstnævnte kategori er unge endog den eneste aldersgruppe, som ligger under landsgennemsnittet.⁹ Lignende tendenser gør sig gældende hos European Social Survey, hvor den gennemsnitlige lykke blandt unge i alderen 16-24 år ligger på 8,3 - en smule lavere end den generelle befolknings gennemsnit på 8,4.¹⁰

DE DANSKE UNGE

55% er meget lykkelige. (European Social Survey 2012: 16-24-år).

87% er optimistiske omkring fremtiden. (Eurofound 2012: 18-24 år).

92% føler en værdi i det, de laver. (Eurofound 2012: 18-24 år).

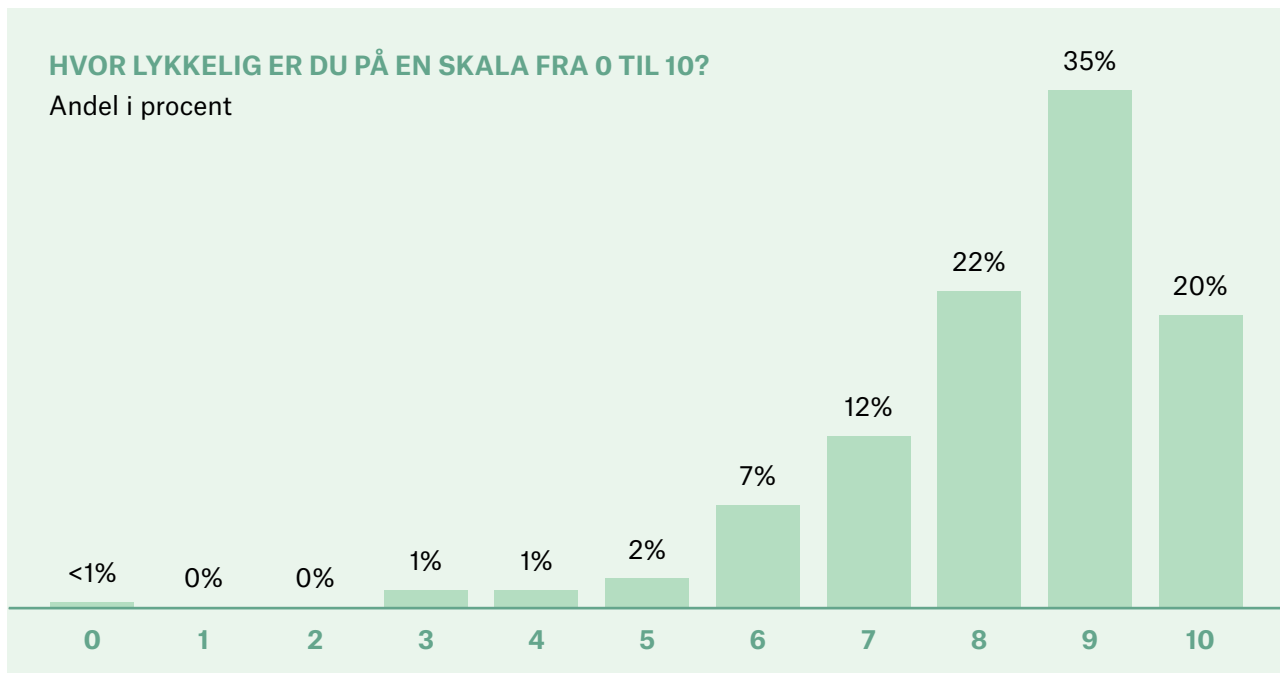
22% føler sig ofte eller altid ensomme. (Nordea-fonden 2014: 18-24 år).

21% føler sig ofte stressede. (Center for Ungdomsforskning 2011: 15-24 år).

17% har overvejet at tage sit eget liv. (Center for Ungdomsforskning 2011: 15-24 år).

HVOR LYKKELIG ER DU PÅ EN SKALA FRA 0 TIL 10?

Andel i procent



Lykken i aldersgruppen 16-24 år er ganske høj på en skala fra 0-10. Kilde: European Social Survey (2012).

En relativ lavere trivsel hos unge end hos ældre aldersgrupper i Danmark kommer ikke kun til udtryk, hvis man sammenligner dem med deres mere livserfarne landsmænd. De danske unges position er heller ikke helt så imponerende, hvis man sammenligner dem med andre nationer. Hvor danskerne ligger lunt i svinget på en andenplads efter Island på tværs af aldersgrupper i Eurofound's European Quality of Life Survey i spørgsmålet om lykke, må de danske unge i alderen 18-24 år se sig henvist til en mindre overbevisende delt 9.-plads efter nationer som Litauen, Spanien og Makedonien.

Her er det endvidere bemærkelsesværdigt, at Danmark er et af få europæiske lande, hvor de unge er mindre lykkelige end det nationale gennemsnit.¹¹ Det samme gør sig gældende på livstilfredsheden, hvor Danmark er en blandt kun 6 af de 34 europæiske lande inkluderet i Eurofound's undersøgelse, hvor unge er mindre tilfredse med tilværelsen end den generelle befolkning.¹² Så selvom danske unge i *absolut* forstand klarer sig godt i både lykke- og livstilfredshedsmålinger, klarer de sig mindre godt i *relativ* forstand.

LYKKE OG LIVSTILFREDSHED PÅ TVÆRS AF ALDER I DANMARK

	Lykke	Livstilfredshed
18-24-årige	8,0	8,1
25-34-årige	8,3	8,3
35-49-årige	8,2	8,2
50-64-årige	8,2	8,4
>64-årige	8,3	8,6
Generelt	8,2	8,4

Unge i alderen 18--24 år er den danske aldersgruppe med lavest gennemsnitlig lykke og livstilfredshed. Kilde: Eurofound (2012).

“Det undrer mig ikke, at unge har lavere livstilfredshed end andre aldersgrupper. Spørgsmålet er, om det er noget iboende i ungdomstiden eller noget iboende i tiden, vi lever i.”

— Ida Koch, psykolog på ungeområdet og medforfatter til flere antologier, bl.a. “Den svære ungdom”

LYKKENIVEAU: UNGE I FORHOLD TIL DEN GENERELLE BEFOLKNING

Litauen	+1,3
Kroatien	+0,8
Portugal	+0,8
Montenegro	+0,5
Spanien	+0,4
Østrig	+0,4
Island	+0,3
EU	+0,3
Holland	+0,2
Finland	+0,1
Belgien	0,0
Luxembourg	0,0
Irland	-0,2
Danmark	-0,2
Sverige	-0,3

Danmark er en ud af få europæiske nationer, hvor de unge er mindre lykkelige end den gennemsnitlige befolkning. Kilde: Eurofound (2012).

DE UNGES FORHOLD HAR BETYDNING

International lykkeforskning giver ikke entydige svar på, hvorvidt alder har betydning for livstilfredsheden. I den senest udgivne *World Happiness Report* fra 2015, ses det, at livstilfredsheden på globalt plan er højest i de unge aldersgrupper (15–19 år og 20–24 år), og faldende, jo ældre man bliver, men også at der er store kontinentale forskelle på, hvorvidt dette er tilfældet.¹³ Det faktum, at man ikke kan udlede en universel sammenhæng mellem alder og livstilfredshed, kan indikere, at det ikke nødvendigvis er alder i sig selv, som er afgørende, men i højere grad en given aldersgruppes vilkår på et givent tidspunkt. Det er således i højere grad de *socioøkonomiske* og *kontekstuelle forhold*, der er afgørende for livstilfredsheden hos en given befolkningsgruppe, snarere end befolkningsgruppens alder i sig selv.¹⁴

Denne pointe er vigtig, når det uundgåelige spørgsmål presser sig på: Hvorfor er unge i Danmark ikke mere tilfredse med tilværelsen? Når eksterne forhold kan påvirke trivslen blandt unge, er der også potentiale til at forbedre situationen. For at dette kan lade sig gøre, er det dog først og fremmest vigtigt at undersøge, hvilke udfordringer de unge lever med.

“Unge står i dag over for større udfordringer end de resterende aldersgrupper i Danmark.”

— Jeanette Østergaard, seniorforsker og ph.d. hos Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

FORBANDEDE UNGDOM – SÅDAN UDSPILLES UNGES MISTRIVSEL

Ud fra en grundig gennemgang af litteraturen på ungeområdet samt interviews med udvalgte eksperter har vi fundet frem til nogle af de mest afgørende udfordringer, danske unge står over for i dag: ensomhed, stress og manglende robusthed over for psykiske lidelser.

ENSOMHED

MANGE UNGE ER ENSOMME

Ensomhed er en kompliceret tilstand og er typisk et symptom på, at man mangler tætte sociale relationer. Det er ofte en situationel tilstand, som de fleste gennemgår i forbindelse med større skift som skoleskift eller flytninger, men kan også være af mere langvarig karakter, hvilket kan have alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser.¹⁵

Omfanget af danske unges ensomhed afhænger af, hvordan man stiller spørgsmålet. I Region Midtjyllands større udredning af ensomhed i befolkningen har man estimeret graden af ensomhed blandt unge i alderen 16–29 år til at være 6,4% på baggrund af en forkortet udgave af den anerkendte UCLA Loneliness Scale.¹⁶ Andelen af ensomme er en del større i Nordea-fondens egen undersøgelse, hvor 22% af unge har svaret, at de føler sig ensomme ofte eller altid,¹⁷ og betragter man tal fra Eurofound, er det endda hele 37%, som svarer, at de føler sig ensomme af og til eller oftere.¹⁸ Ensomheden kan være en indikator for, hvorfor danske unge trives mindre end sine landsmænd, da det generelle tal i samme undersøgelse ligger på 25%.¹⁹

“Ensomme unge risikerer ikke at udvikle sociale kompetencer, som er vigtige i forhold til relationsdannelser på eksempelvis studiet eller arbejdet. Ensomhed kan desuden have alvorlige helbredsmæssige følger som depression og selvmord.”

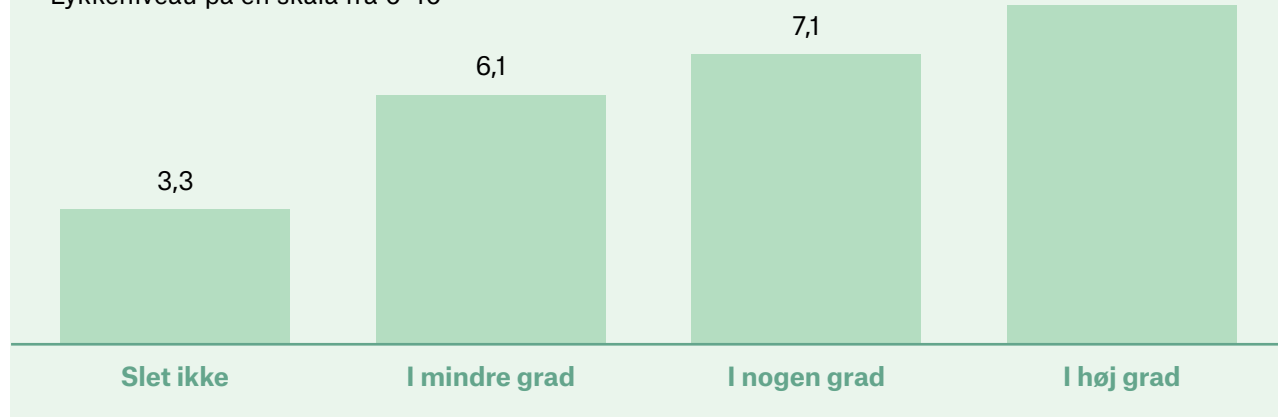
— Rillo Rud, sekretariatsleder hos ungdomsforeningen Ventilen

BETYDNINGEN AF SOCIALE RELATIONER

Ensomhed er en tilstand, som i meget høj grad er præget af omfanget og kvaliteten af ens sociale relationer. Forskningen viser, at sociale relationer med jævnaldrende er specielt vigtige i ungdomsårene, hvor de unge udvikler vigtige sociale kompetencer.²⁰ Det sociale liv omhandler i høj grad ens jævnaldrende, som man er mere tilbøjelig til at gå i biografen med, drikke en øl med eller dyrke diverse sports- og kulturaktiviteter med. Ens jævnaldrende venner er ikke bare en

I HVILKEN GRAD ER DU TILFREDS MED DINE SOCIALE RELATIONER?

Lykkeniveau på en skala fra 0-10



Sociale relationer er en stærk indikator for lykke. Kilde: Institut for Lykkeforskning (2013).

central del af ens sociale liv, men også en central del af ens identitetsskabelse.²¹ Som Rillo Rud, sekretariatsleder hos Ventilen, fortæller, så er der i dag en vis status forbundet med ens sociale relationer, og unge føler, at det er pinligt at italesætte sin ensomhed.

Sociale relationer er i forvejen en af de mest centrale faktorer i forhold til at leve et lykkeligt liv. En lykkemåling foretaget blandt beboere i alle aldersgrupper i Dragør fra 2013 viser, at folk, som er meget tilfredse med deres sociale relationer, gennemsnitligt vurderer deres lykkeniveau betydeligt højere end folk, som er utilfredse med deres sociale relationer. Således var gennemsnittet i førstnævnte gruppe på 8,3 på en skala fra 0-10, hvorimod gennemsnittet i sidstnævnte var 3,3.²² Sociale relationer har altså også betydning for mistrivlsen. Følelsen af at være ensom og have et mangelfuldt socialliv kan virke endnu mere stigmatiserende, når man sammenligner sig med andre unge, som tilsyneladende ikke lider af de samme problemer.

DISKRETE PROBLEMBÆRERE

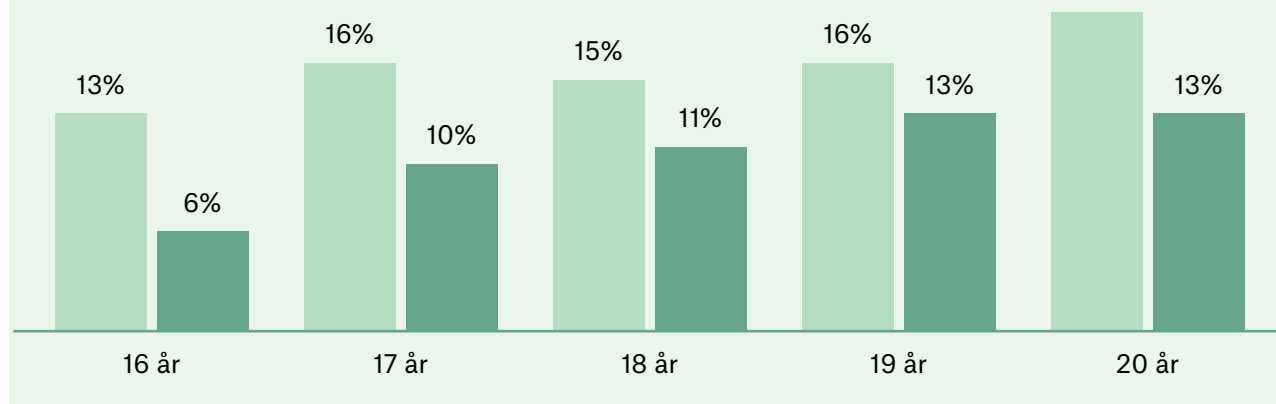
Ensomhed lader til at være mere udtalt blandt de ældre unge, som oplever et større forventningspres fra omverden end de yngre. Således viser tal fra Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, at ensomheden fylder mere i de sene ungdomsår; således føler 20-årige sig oftere ensomme end eksempelvis 16-årige.²³ Det lader desuden til, at piger er mere tilbøjelige til at føle sig ensomme end drenge,²⁴ hvilket muligvis kan hænge sammen med, at piger ifølge Center for Ungdomsforskning i højere grad har tendens til at reagere indadvendt og holde deres mistrivsel for dem selv.²⁵ Dette er en gennemgående tendens blandt nutidens unge, som ungdomspsykolog Ida Koch karakteriserer som "diskrete problembærere".²⁶ Man vil ikke snakke om sin ensomhed, bl.a. fordi mange unge ser deres ensomhed som en fejl ved dem selv. En sådan diskretion omkring ensomhed kan gøre tilstanden mere permanent og gøre det sværere at spotte, hvilke personer som er ensomme.²⁷

“Ensomhed er et tabu i dag. Det er ikke legitimt at italesætte, og de ensomme unge føler, det er pinligt at snakke om.”

– Rillo Rud, sekretariatsleder hos ungdomsforeningen Ventilen

ANDELEN A UNGE DER OFTE FØLER SIG ENSOMME (16-20 ÅRIGE)

■ Piger ■ Drengene



Der er en større andel af ældre unge, som ofte føler sig ensomme. Kilde: Kræftens Bekæmpelse (2006).

STRESS OG FORVENTNINGSPRES

UNGDOMMENS STRESS OG JAG

At få livets kabale til at gå op og finde en balance mellem venner, fritid og uddannelse er ikke altid let, og i takt med at antallet af muligheder for unge stiger, stiger stressniveauet og forventningerne også. Der er bred enighed blandt forskere om, at de unge i dag i højere grad er præget af stress end tidligere. Således viser tal fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen, at 12% af drenge og 22% af piger i alderen 16-24 år havde et højt stressniveau i 28 – det tilsvarende tal i 2013 var henholdsvis 16% og 33%.²⁹

Tal fra Center for Ungdomsforskning (CEFU) viser, at omkring hver femte unge i alderen 15-24 år føler sig stresset ofte, hvoraf det dog kun er 2%, som oplever altid at være stresset.³⁰ Ifølge Nordea-fondens egen analyse kommer andelen af unge, som ofte eller altid føler stress, endog helt op på 35%.³¹

Stress lader til at ramme unge hyppigere, jo ældre man bliver, og tal fra Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI) viser, at hvor kun 12% af 15-årige oplever at være under tidspres, så er det tilsvarende tal for 19-årige 23%.³² Dette hænger formentlig sammen med, at man, som man bliver ældre, oplever en større forventning til, at man selv skal kunne forvalte ens liv.³³

Det er vigtigt at pointere, at stress ikke nødvendigvis er ensbetydende med at have travlt, selvom det i daglig tale ofte italesættes sådan. Der er ikke bred enighed om definitionen på stress, men det kan i høj grad opfattes som en følelse af anspændthed og bekymring i hverdagen, som kan tage forskellige former, hvilket muligvis forklarer, hvorfor eksempelvis ledige unge i alderen 16-24 år i højere grad oplever at være stressede end andre unge.³⁴

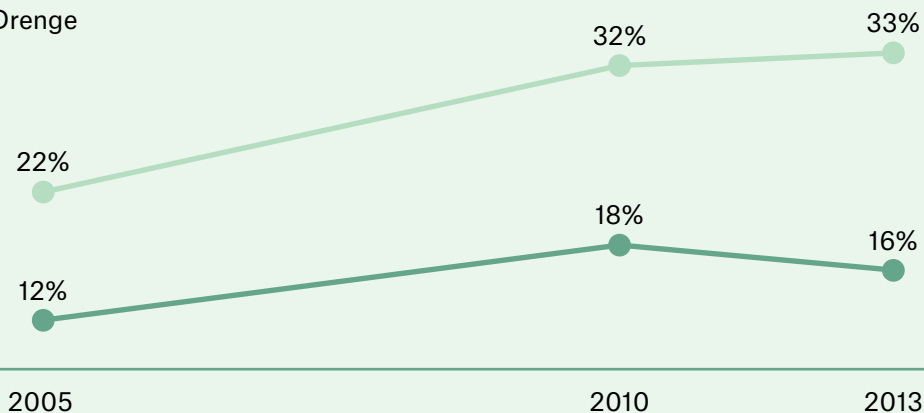
“At unge rapporterer, at de er mere stressede, er ikke nødvendigvis noget, som hænger sammen med, at de har mere arbejde og er mere belastede. Det handler i høj grad om de forventninger, der er til dem, og deres egen opfattelse af, hvad de skal præstere, og hvad de skal fokusere på, fx evnen til at leve et perfekt liv.”

— Carsten Obel, professor hos Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet



UNGE MED HØJT STRESSNIVEAU (UDVIKLING 2005-2013)

■ Piger ■ Drengene



Andelen af unge med højt stressniveau er steget siden 2005, om end der er sket et lille fald blandt drenge mellem 2010-2013. Kilde: Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen (2012) og Den Nationale Sundhedsprofil (2014).

ANTALLET AF UNGE, SOM:

ALTDIG ELLER OFTE FØLER SIG STRESSEDE:

21% (Center for Ungdomsforskning, 2011: 15-24 år)

35% (Nordea-fonden, 2014: 16-24 år)

HAR ET HØJT STRESSNIVEAU:

20% (Sundhedsprofil for Region og Kommuner, 2011: 16-24 år)

24% (Den Nationale Sundhedsprofil, 2014: 16-24 år)

NÅR FORVENTNINGERNE SKAL INDFRIES

Det høje stressniveau blandt unge skal givetvis forstås i lyset af, at ungdommen er en presset tid. Det er i denne tid, man oplever at skulle udvikle en identitet; hvilken type er du, hvilke venner hænger du ud med, og hvilke planer har du for fremtiden? Mulighedernes kartotek er endeløst, og de unge nyder en høj grad af frihed til selv at vælge. Det er dog også de valg, som kan gøre tilværelsen des mere kompleks. For hvor unge har mulighed for at

vælge på alle hylder, har de ikke mulighed for at fravælge valgene, som ofte kan virke overvældende. De unge er selv ansvarlige for deres succeser, men også for deres fiaskoer.³⁵ Dermed følger der også høje forventninger med dette ansvar, specielt i disse dage, hvor man ikke kan vide sig sikker på at komme ind på drømmestudiet uden lutter 12-taller. Disse forventninger får mange unge til at føle sig utilstrækkelige: Man føler, man skal leve op til en perfektion, andre tilsyneladende besidder.³⁶ Ifølge flere af de interviewede ungeforskere kan de sociale medier i den forbindelse være med til at putte brænde på bålet, idet sociale medier får unge til at sammenligne sig med hinanden og samtidig præsenterer andre unges tilsyneladende rige socialliv. Dette kan være med til at putte pres på de unges skuldre om at skulle præstere både på et fagligt og et socialt plan, om end forskningen endnu ikke målrettet har undersøgt sociale mediers indvirkning på hverken trivsel eller stress.

Det ansvar og de forventninger, der er til de unge, er i høj grad problematiske, en stor del føler ligger på deres skuldre alene. Man er sin egen lykkes smed, og det er ens egen skyld, hvis man ikke når sine mål. CEFU bruger begrebet "selv-rettede mestringsstrategier": Man prøver at håndtere sin mistrivsel ved at søge indad. Dette fører ofte til, at unge vurderer, at grunden til, at de ikke lykkes, ligger hos dem selv.³⁷

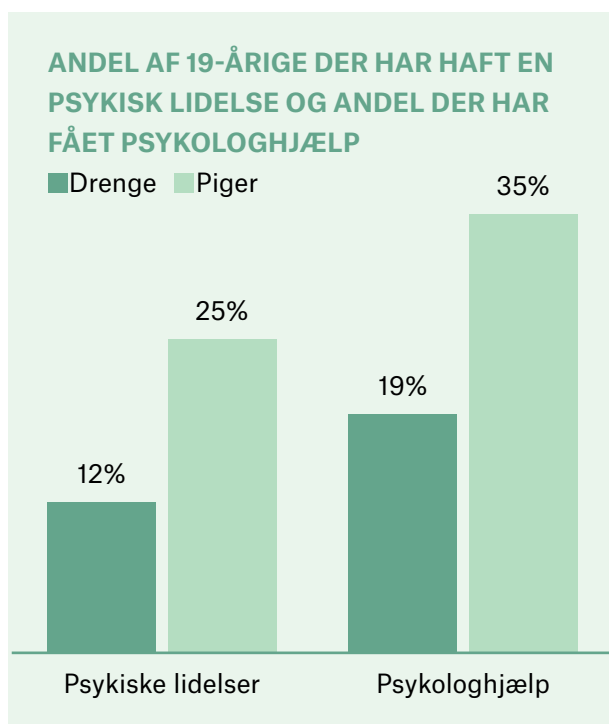
“De unge vokser op i en kultur, der er præget af forestillingen om, at man skal skabe sig selv. Unge føler, at de i høj grad selv har ansvaret for, hvem de bliver, hvor de havner i livet, og hvorvidt de bliver en succes.”

– Niels Ulrik Sørensen, forskningsleder og lektor hos Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet

ROBUSTHED

EVNEN TIL AT MODSTÅ PSYKISKE LIDELSER

Unge kommer til at møde nedture, hvor tingene ikke lige går, som de burde. Der kan være knas i forholdet, studiet kan være stressende, og eksaminerne giver dybe panderynker. Robusthed består i at være i stand til at håndtere de større udfordringer, vi møder i livet, og i en omskiftelig tid, som ungdommen nu engang er, kan nogle af disse udfordringer lede til større eksistentielle kriser.



Andelen af unge, som har haft en psykisk lidelse og/eller modtaget psykologhjælp, er væsentlig større blandt piger end blandt drenge. Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (2014).

Næsten hver femte af 19-årige har ifølge dem selv haft en psykisk lidelse, mens mere end hver fjerde ifølge tal fra SFI har modtaget psykologhjælp.³⁸ Det er i højere grad piger end drenge, der har kæmpet med lidelser og fået hjælp. De psykiske lidelser kan tage forskellige former som eksempelvis depression, angst eller tvangstanker og forekommer i øget grad i de sene teenageår. Således er det til sammenligning kun 11% af 15-årige, som har haft en psykisk lidelse,³⁹ og ifølge Vidensråd for Forebyggelse er forekomsten af unge med disse psykiske problemer stigende og alderen for debut formentlig faldende.⁴⁰ Det lader samtidig til, at en større del af de danske unge i alderen 18–24 år oplever at være deprimerede eller mismodige meget mere af tiden end gennemsnittet i EU ifølge Eurofound.⁴¹

HVOR OFTE HAR DU FØLT DIG DEPRIMERET ELLER MISMODIG?

DET MESTE AF TIDEN

Danmark 4,2%

EU 2,6%

Kilde: Eurofound (2012).



NÅR KROPPEN ER I CENTRUM

Selvmondsraten blandt 10-24-årige er siden 1980'erne faldet til omkring en tredjedel. Dette er dog ikke ensbetydende med, at selvmord ikke stadig er en problematik blandt unge. Antallet af selvmordsforsøg har nemlig været stigende, specielt blandt unge kvinder, hvor man taler om en tredobling i antallet af selvmordsforsøg fra 1980-2010.⁴² Ifølge CEFU er det da også 17% af danske unge i alderen 15-24 år, som har overvejet at begå selvmord, hvoraf hver tredje af disse rent faktisk har forsøgt.⁴³

Det er gennemgående, at de unge forstår deres mistrivsel i relation til kroppen. Dels føler mange unge, at de skal leve op til nogle uopnåelige kropsidealer, og dels bruger de unge kroppen til at udtrykke deres mistrivsel, bl.a. i form af cutting eller spiseforstyrrelser.⁴⁴ En undersøgelse fra 2009 viser, at omkring hver femte gymnasieelev i Københavnsområdet på et tidspunkt har udført en form for selvskade,⁴⁵ og ifølge CEFU er det

godt 12% af de unge i alderen 15-24 år, som har sultet sig, og 9%, der har kastet op med vilje.⁴⁶ Mange unge vil i det hele taget gerne ændre deres krop: Hver tiende i alderen 15-24 år siger, at de er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop, mens hver tredje ofte eller altid tænker på sin vægt.⁴⁷

Disse tal giver genlyd til den tidligere pointe om, at unge føler et forventningspres, som de skal leve op til. Det handler både om, hvor godt de kan præstere, og hvor godt de ser ud. Der er en tendens til, at unge søger årsagerne til deres mistrivsel i dem selv.⁴⁸ Der er findes dog måder at hjælpe unge på, og det sidste afsnit vil give et fingerpeg om, hvilke områder man kan fokusere på for at modarbejde de unges mistrivsel og fremme det gode ungeliv i Danmark.

“Vi ser en tendens til, at unge reagerer indadvendt, og dette ses i form af angst, depression, spiseforstyrrelser osv. Dette hænger sammen, at de unge føler sig presset til at skulle præstere.”

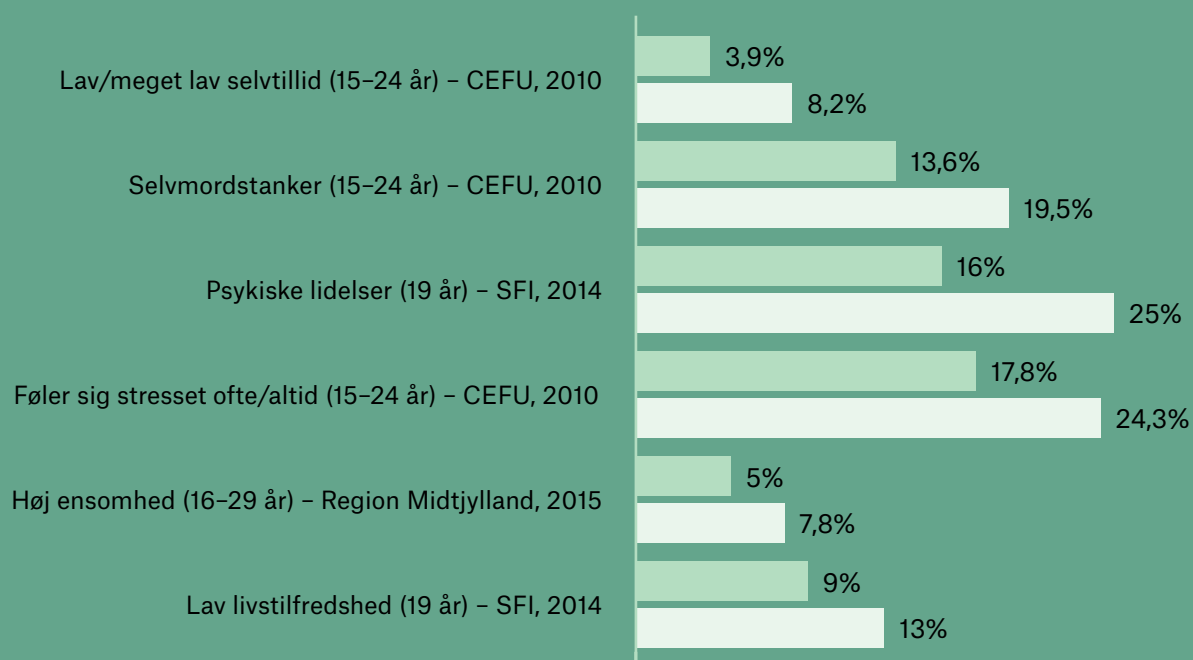
— Ida Koch, psykolog på ungeområdet gennem 35 år og medforfatter i flere antologier, bl.a. “Den svære ungdom” (2010)

DE MEST UDSATTE

På tværs af de nævnte mistrivelsesformer er det en gennemgående trend, at visse demografiske faktorer har indflydelse på mistrivelsen. Blandt de mest markante er køn, hvor en større andel af piger ser ud til at mistrives mere end drenge. Nogle af de samme ting gør sig gældende blandt ledige unge og unge i dårligt stillede socialøkonomiske grupper. Blandt de ledige har 33% gået med selvmordstanker i aldersgruppen 15-24 år ifølge CEFU, og over dobbelt så mange har et højt stressniveau i alderen 16-24 år ifølge Region Midtjyllands Sundhedsprofil.⁴⁹ Det samme er gældende for dårligt stillede socialøkonomiske grupper, hvor man også ser større forekomster af bl.a. stress i aldersgruppen 16-24 år⁵⁰ og ensomhed blandt unge i alderen 16-20 år.⁵¹

MISTRIVSEL ER PRÆGET AF KØN

■ Drenge ■ Piger



Piger oplever højere grader af mistrivsel end drenge på op til flere dimensioner. Kilde: CEFU (2010), Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (2014) og Region Midtjylland (2015)

HVORDAN GØR VI DET BEDRE?

Indsatsen for at fremme unges liv skal i høj grad bygges op omkring relationen med andre unge. Selvom de unge lever individualiserede tilværelser, betyder sociale relationer og fællesskaber stadig meget for den enkelte. Trivslen skal altså primært styrkes ved at styrke sociale fællesskaber, men også ved at styrke den enkeltes evner til at indgå i sociale relationer.

FOKUSÉR PÅ FÆLLESKABER OG SOCIALE RELATIONER

Forskningen på ungeområdet giver i dag et omfangsrigt billede af, hvilke problemer de unge står over for. Hvad der så rent faktisk skal til for at fremme et godt ungeliv, det er et emne, som har fået sparsomt med opmærksomhed, hvilket er overraskende, idet forskningen har vist, at man bedst imødekommer mistrivsel ved at fremelske positive følelser, bl.a. via lokalsamfundstiltag og etablerede sundhedssystemer.⁵²

De unge lever i dag i høj grad en individualiseret tilværelse, hvor de skal holde sig til og præstere på livets forskellige sociale arenaer.⁵³ Dette skal dog ikke nødvendigvis tolkes som, at unge har nok i dem selv og blot bruger andre mennesker til at spejle sig i. De unge tillægger fortsat medmenneskelige relationer og sociale bånd stor værdi og har brug for at mærke anerkendelsen fra deres medmennesker. Det viser sig da også, at de unge, som formår at dele deres mistrivsel med andre, har bedre forudsætninger for at bekæmpe mistrivslen. Dette kan fx være gennem en nær ven eller en voksenstøtte. Det lader derfor til, at det i højere grad er i *samhørigheden* og *fællesskabet* med andre, at man skal søge at løse de unges problemer,

end det er med et fokus på, hvad den *enkelte* gør rigtigt eller forkert. Derfor betoner CEFU da også vigtigheden i den sociale integration af unge i sociale fællesskaber, hvor de dels kan føle sig som en del af et velfungerende socialt fællesskab og dels bliver en del af et forum, hvor de føler sig værdsat og kan leve op til folks forventninger.⁵⁴ Dette kan specielt hjælpe i forhold til at tackle udfordringerne med ensomhed og stress, men kan ultimativt påvirke mere ekstreme mistrivselsformer, idet depressioner og selvmordstanker ofte hænger sammen med et dårligt socialt liv og følelsen af pres fra omverdenen.⁵⁵

“Mere fundamentalt viser nyere forskning, at den mest effektive måde at forhindre psykiske lidelser, er ved at fremelske de positive aspekter i alle unges liv.”

— World Happiness Report 2015

DE UNGE VIL DYRKE DET SOCIALE

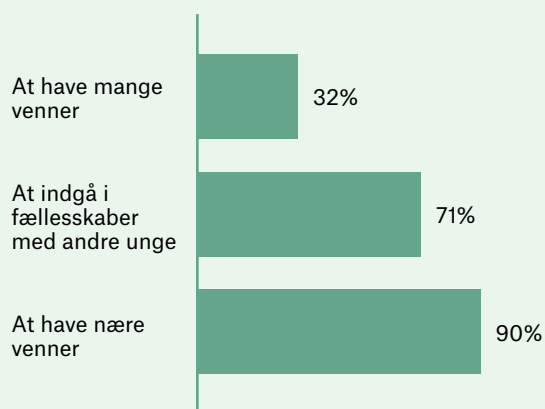
Friheden til at vælge er et privilegium, som de fleste nyder godt af, og det skal der ikke ændres på. Men de unge har brug for kollektive støttestrukturer, dvs. sociale arenaer, hvor de kan tackle de udfordringer og det pres, som hviler på deres skuldre, i samarbejde med andre unge.⁵⁶ Disse støttestrukturer bør dog ikke blot være befordrende for et velfungerende fællesskab, men skal samtidig hjælpe de unge til at udvikle personlige kompetencer. Unges socialliv er omskifteligt, og derfor vil de ofte mærke, at de skal forholde sig til nye relationer og bekendtskaber, hvorfor de unges evne til at indgå i et sundt fællesskab bør sættes i fokus. Derudover er det vigtigt, at de unge oplever, at disse støttestrukturer er inkluderende og rummelige, hvor de kan tale om de ting, som er svære at tale om. Et af de helt store problemer er, at det er svært for de unge at italesætte deres mistrivsel; specielt når det kommer til ensomhed. De unge skal desuden føle sig som værdifulde og anerkendte medlemmer af et fællesskab på baggrund af deres talenter og kompetencer. De skal finde deres rette hylde – ikke deres plads i hierarkiet.

“Vi skal have større rummelighed og bedre samlingskraft. Der skal være plads til at være ung på mange måder.”

— Pernille Due, forskningsleder og professor hos Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Det viser sig da også, at der rent faktisk er perspektiv i at dyrke de kollektive fællesskaber. Således viser Nordea-fondens analyse, at de nære relationer blandt venner og familie er den faktor, de unge vægter højest, når de bliver spurgt, hvad det gode liv indebærer.⁵⁷ Dette udsagn støttes af Lene Larsen, lektor hos Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning på Roskilde Universitet, som fortæller: “De nære fællesskaber er ikke mindre vigtige for de unge i dag end tidligere. Det er ikke, fordi de er individualister og kun tænker på sig selv. De er i høj grad solidariske og interessererede i at etablere fællesskaber.” Der ligger således også et ønske hos unge om i højere grad at blive del af sociale fællesskaber. Således svarer to ud af tre unge i alderen, at de gerne vil dyrke fællesskabet med andre unge noget mere.⁵⁸

ANDEL AF UNGE, DER HAR SVARET AT FØLGENDE AKTIVITETER ER “SÆRDELES VIGTIGT” ELLER “VIGTIGT” FOR DERES LIVSKVALITET



De unge i alderen 16–24 år svarer selv, at nære venner er vigtigere for dem end antallet af venner. Kilde: Nordea-fonden (2014).

“De nære fællesskaber er ikke mindre vigtige for de unge i dag end tidligere. Det er ikke, fordi de er individualister og kun tænker på sig selv. De er i høj grad solidariske og interesserede i at etablere fællesskaber.”

– Lene Larsen, lektor hos Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, Roskilde Universitet

HVORDAN KAN MAN FREMME DET GODE UNGELIV?

Ifølge eksperterne er følgende områder specielt vigtige for at fremme det gode ungeliv:

- **Tilhør.** De unge har brug for at føle, at de hører til et sted – både fysisk og socialt.
- **Fællesskab.** De unge har brug for at være en del af et fællesskab og føle, at de bidrager til fællesskabet.
- **Sociale relationer.** De unge har brug for at have nogle gode, nære sociale relationer, hvor de kan føle tryghed og tale om deres problemer.
- **Anerkendelse.** De unge har brug for at føle, at de er gode nok, og at folk værdsætter dem.
- **Rummelighed.** I dag handler det i høj grad om at være den bedste på alle fronter. Man bør i stedet have fokus på, at den enkelte finder sin rette hylde og dyrker det, vedkommende er god til.
- **Transitioner.** Ungdommen er en omskiftelig tid, og derfor har de unge brug for kompetencer til at håndtere de mange skift, som fx skoleskift, flytninger osv.

Styrkelsen af fællesskabet bør være en grundsten i projekter, der søger at løfte livskvaliteten for vores unge. Men som det også er blevet antydnet, er det ikke kun fællesskaberne, som er vigtige, men også den enkeltes evne til at indgå i sociale relationer. At have et velfungerende socialliv er ikke blot befordrende for at styrke den overordnede trivsel, men også for at give den enkelte selvtillid og identitet.

Vi har dog brug for mere viden på området. Vi skal ikke bare vide, hvordan de unge har det – vi skal vide endnu mere om, hvordan man gør de unges liv bedre. Hvordan kan vi sammenligne indsatser på tværs, så vi får større indsigt i, hvorledes vi opnår den største effekt? Hvordan måler vi effekten på livskvaliteten?

I de kommende år må vi tilvejebringe ny viden om, hvordan vi kan fremme gode ungeliv og skabe ny indsigt i, hvordan vi designer bedre indsatser, der skaber bedre liv.



KILDER

- 1 Luybomirsky, Sonja (2010), The How of Happiness.
- 2 Institut for Lykkeforskning (2015), Sustainable Happiness –Why Waste Prevention May Lead to an Increase in Quality of Life.
- 3 FN Resolution 65/309, vedtaget juli 2011.
- 4 The Guardian, David Cameron defends plans for well-being index, 25. november 2010.
- 5 Institut for Lykkeforskning (2013) Der er et lykkeligt land –en kortlægning af årsagerne til danskernes lykke.
- 6 Nordea-fonden (2014), Analysenotat: De Unges Syn på Det Gode Unge Liv.
- 7 European Social Survey (2012).
- 8 Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
- 9 Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
- 10 European Social Survey (2012).
- 11 Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
- 12 Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
- 13 Earth Institute, Columbia University (2015) World Happiness Report.
- 14 Mroczek, Daniel K. & Christian M. Kolarz (1998) The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (5): 1333–49.
- 15 Nielsen, Jens Christian et al. (2011), Når det er svært at være Ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv, Center for Ungdomsforskning.
- 16 Lasgaard, Mathias & Karina Friis (2015) Ensomhed i befolkningen –forekomst og metodiske overvejelser.
- 17 Nordea-fonden (2014), Analysenotat: De Unges Syn på Det Gode Unge Liv.
- 18 Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
- 19 Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
- 20 Due, Pernille et al. (2014), Børn og Unges Mentale Helbred, Vidensråd for Forebyggelse.
- 21 Illeris, Knud, et al. (2009) Ungdomsliv. Mellem individualisering og standardisering. Frederiksberg: Forlaget Samfundslitteratur.
- 22 Institut for Lykkeforskning (2014), Dragør Lykkeregnskab 2013: Status og anbefalinger til lykke, tilfredshed og livskvalitet.
- 23 Aaen, Susanne & Gert Allan Nielsen (2006) Trivsel, Sundhed og Sundhedsvaner blandt 16–20-årige i Danmark, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.
- 24 Ottosen, Mai et al. (2014), Børn og Unge i Danmark. Velfærd og Trivsel 2014, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- 25 Nielsen, Jens Christian & Niels Ulrik Sørensen (2011) Når det er svært at være ung i DK: Viden og Råd om Unges Trivsel og Mistrivsel, Center for Ungdomsforskning.
- 26 Koch, Ida (2010) *Unge og ungdomsproblemer. I Den svære ungdom: 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*(red.) Sørensen, Niels Ulrik et al.,19–34. Hans Reitzels Forlag.
- 27 Nielsen, Jens Christian et al. (2011), Når det er svært at være ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv, Center for Ungdomsforskning.
- 28 Christensen, Anne I. et al. (2012) Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 og udviklingen siden 1987, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- 29 Christensen, Anne et al. (2014) Danskernes Sundhed –Den Nationale Sundhedsprofil 2013, Sundhedsstyrelsen.
- 30 Nielsen, Jens Christian et al. (2010), Når det er svært at være ung i DK: Unges trivsel og mistrivsel i tal, Center for Ungdomsforskning.
- 31 Nordea-fonden (2014), Analysenotat: De unges syn på det gode unge liv.
- 32 Ottosen, Mai et al. (2014), Børn og Unge i Danmark. Velfærd og Trivsel 2014, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- 33 Nielsen, Jens Christian et al. (2010), Når det er svært at være Ung i DK: Unges trivsel og mistrivsel i tal, Center for Ungdomsforskning.
- 34 Ankersen, Pia V. et al. (2011), Hvordan har du det? 2010: Sundhedsprofil for region og kommuner | unge, Region Midtjylland.

- 35 Nielsen, Jens Christian & Niels Ulrik Sørensen (2011) Når det er svært at være ung i DK: Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel, Center for Ungdomsforskning.
- 36 Nielsen, Jens Christian et al. (2011), Når det er svært at være ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv, Center for Ungdomsforskning.
- 37 Nielsen, Jens Christian et al. (2011), Når det er svært at være ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv, Center for Ungdomsforskning.
- 38 Ottosen, Mai et al. (2014), Børn og unge i Danmark. Velfærd og Trivsel 2014, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- 39 Ottosen, Mai et al. (2014), Børn og unge i Danmark. Velfærd og Trivsel 2014, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- 40 Due, Pernille et al. (2014), Børn og Unges Mentale Helbred, Vidensråd for Forebyggelse.
- 41 Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
- 42 Due, Pernille et al. (2014), Børn og unges mentale helbred, Vidensråd for Forebyggelse.
- 43 Nielsen, Jens Christian et al. (2010), Når det er svært at være ung i DK: Unges trivsel og mistrivsel i tal, Center for Ungdomsforskning.
- 44 Nielsen, Jens Christian & Niels Ulrik Sørensen (2011) Når det er svært at være ung i DK: Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel, Center for Ungdomsforskning.
- 45 Møhl, B. & Skandsen, A. (2012) The Prevalence and Distribution of Self-harm among Danish high-school students. *Personal Mental Health* 6(2):147-155.
- 46 Nielsen, Jens Christian & Niels Ulrik Sørensen (2011) Når det er svært at være Ung i DK: Viden og Råd om Unges Trivsel og Mistrivsel, Center for Ungdomsforskning.
- 47 Nielsen, Jens Christian & Niels Ulrik Sørensen (2011) Når det er svært at være Ung i DK: Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel, Center for Ungdomsforskning.
- 48 Nielsen, Jens Christian et al. (2011), Når det er svært at være ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv, Center for Ungdomsforskning.
- 49 Ankersen, Pia V. et al. (2011), Hvordan har du det? 2010: Sundhedsprofil for region og kommuner | unge, Region Midtjylland.
- 50 Ankersen, Pia V. et al. (2011), Hvordan har du det? 2010: Sundhedsprofil for region og kommuner | unge, Region Midtjylland.
- 51 Aaen, Susanne & Gert Allan Nielsen (2006), Trivsel, Sundhed og Sundhedsvaner blandt 16-20-årige i Danmark, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.
- 52 Earth Institute, Columbia University (2015) World Happiness Report.
- 53 Nielsen, Jens Christian et al. (2011), Når det er svært at være ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv, Center for Ungdomsforskning.
- 54 Nielsen, Jens Christian & Niels Ulrik Sørensen (2011) Når det er svært at være ung i DK: Viden og Råd om Unges Trivsel og Mistrivsel, Center for Ungdomsforskning.
- 55 Nielsen, Jens Christian et al. (2010), Når det er svært at være ung i DK: Unges trivsel og mistrivsel i tal, Center for Ungdomsforskning.
- 56 Nielsen, Jens Christian & Niels Ulrik Sørensen (2011) Når det er svært at være ung i DK: Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel, Center for Ungdomsforskning.
- 57 Nordea-fonden (2014), Analysenotat: De unges syn på det gode unge liv.
- 58 Nordea-fonden (2014), Analysenotat: De unges syn på det gode unge liv.

INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING ER EN UAFHÆNGIG TÆNKE-
TANK DER FORSKER I TRIVSEL, LYKKE OG LIVSKVALITET.

NORDEA-FONDEN HAR ET ALMENNYTTIGT OG VELGØRENDE
FORMÅL. VI STØTTER AKTIVITETER, DER FREMMER GODE LIV
INDEN FOR SUNDHED, MOTION, NATUR OG KULTUR.

HVORDAN GÅR DET? STATUS PÅ DET GODE UNGELIV

