

STUDIERETNINGSPROJEKT I 3.G



(6647- Studieretningsprojekt)

Jeg tilkendegiver, at opgaven ikke indeholder plagiat, og at den er skrevet af mig selv.

Navn og klasse: [Redacted]

Første fag og vejleder: [Redacted]

Andet fag og vejleder: [Redacted]

Opgavens omfang (antal tegn inkl. mellemrum): 47.966

Emne: Unge og stress

Opgaveformulering:

Hvilke konsekvenser har stress hos unge, og hvad kan der gøres for at forebygge det?

Redegør for selvvalgt sociologisk teori om identitetsdannelse med særligt fokus på det at være ung i en konkurrencestat.

Redegør for, hvad stress i klinisk og neuropsykologisk forstand er og kom ind på coping-strategier.

Undersøg udviklingen i og omfanget af stress blandt unge, samt hvad der ligger til grund for omfanget.

Analyser, hvordan unge mennesker kan opleve stress, og hvordan det kan tackles med udgangspunkt i et casestudie af en selvvalgt case og med inddragelse af relevant teori.

Diskuter, om det er samfundets eller de unges eget ansvar at forebygge og håndtere stress, og hvad der kan gøres.

I besvarelsen inddrages kvalitativ og kvantitativ empiri.

Resume

Denne opgave fokuserer på, hvordan unge i dag påvirkes af vilkårene i præstationssamfundet, og hvordan disse vilkår bidrager til en stigning i antallet af stresstilfælde blandt unge.

Først redegøres der for de sociologiske faktorer i det senmoderne samfund, som påvirker de unges selvopfattelse og identitetsdannelse, samt stress som klinisk og neurologisk fænomen og forskellige coping-strategier, som individer kan anvende for at håndtere belastende situationer. I undersøgelsen er der fokus på fire faktorer: Den statistiske forskel i kønnene og årsager hertil, karakterpressets betydning, konkurrencestatens betydning, samt spørgsmålet om hvorvidt unge i dag psykologiserer i for høj grad.

Konklusionen af undersøgelsen viser, at stress skyldes en kombination af flere faktorer, inklusiv de fire nævnte, og at de forskellige faktorer påvirker og forværrer hinanden.

I analysen undersøges, hvordan stress opleves fra førstehåndsperspektiv ved hjælp af et casestudie med Julie, der har gennemgået et stressforløb. Hendes symptomer og håndtering af stress beskrives, og det fremgår, at til trods for voldsomme fysiske symptomer, er Julie stadig ude af stand til at sænke tempoet i sit liv. Det vidner om en ung generation, som ikke tør geare ned.

Til sidst diskuteres ansvaret for at forebygge og håndtere stress, og det konkluderes, at både samfundet og individet kan bidrage i tacklingen og forbedringen af problemet. Der inddrages forskellige synspunkter, som viser at de to faktorer, samfundet og individet, begge har en afgørende betydning.

Konklusionen af opgaven på baggrund af undersøgelsen, analysen og diskussionen er, at mange danske unge er underlagt et enormt pres om konstant præstation, hvilket påvirker deres faglige, sociale og individuelle liv. Det skaber en følelse af utilstrækkelighed, som manifesterer sig som stress hos mange unge.

Indholdsfortegnelse

Indledning	2
Redegørelse	3
Hartmut Rosa	3
Thomas Ziehe	4
Akut og kronisk stress	6
Stress i neurologisk forstand	7
Coping-strategier ifølge Lazarus	7
Undersøgelse	9
Omfanget af stress blandt unge mænd og kvinder	9
Karakterpres som stressfaktor?	10
Konkurrencestaten som stressfaktor?	11
Psykologiserer de unge for meget?	12
Casestudie	14
Indledning	14
Redegørelse for casen	14
Analyse	14
Konklusion og løsning	16
Diskussion	18
Hvem har ansvaret?	18
Hvad kan der gøres?	20
Konklusion	23
Litteraturliste	24
Bilagliste	27

Indledning

Stadig flere unge danskere mistrives psykisk, fordi de oplever høje præstationskrav i et opskruet tempo, men også fordi de selv psykologiserer og individualiserer i udstrakt grad og mangler robusthed i forhold til de udfordringer, der i realiteten er sociale, økonomiske og samfundsmæssige problemer i konkurrencestaten.

Samfundet er i en rivende udvikling, karakteriseret ved konstante forandringer. Det har ikke kun betydning for samfundets struktur, men også dets individer. Her har især de unge svært ved at følge med den opskruede forandringshastighed, og det mentale helbred blandt unge har ramt bunden. Samfundet nærmer sig en konkurrencestat, hvor fokus i staten skifter fra et ønske om velfærd til et ønske om konkurrence, herunder bl.a. med en forudsætning om fuld beskæftigelse. Det kræver reformer, og kravet til de unges indtræden på arbejdsmarkedet mærkes allerede i en tidlig alder i uddannelsessystemet. Det giver anledning til identitetsforvirring og selvpsykologisering. Men hvis ansvar er det, at de unge trygt kommer igennem uddannelsessystemet og ud på arbejdsmarkedet uden den neurologiske belastning stress medfører? Det undersøges i dette studieretningsprojekt gennem arbejde med relevant kvantitativ og kvalitativ empiri.

Studieretningsprojektet redegør for Hartmut Rosa og Thomas Ziehes teorier om identitetsdannelse med særligt fokus på det at være ung i en konkurrencestat, samt hvad stress i klinisk og neuropsykologisk forstand er og kommer i den forbindelse ind på coping-strategier. I samfundsfag bruges kvantitativ og kvalitativ metode, til undersøgelse af udviklingen i omfanget af stress blandt unge, samt hvad der ligger til grund for omfanget. Undersøgelsen tager udgangspunkt i selvvalgte bilag.

I psykologi bruges der et casestudie til at undersøge, hvordan unge mennesker kan opleve stress, og hvordan det kan tackles, her med udgangspunkt i Julies fortælling fra podcasten "Trykken for brystet og søvnproblemer" produceret af SIND Ungdom og Psykiatrifonden.

Endelig diskuteres det, hvorvidt det er samfundets eller individets eget ansvar at forebygge og håndtere stress, og hvad der kan gøres.

Redegørelse

I dette afsnit redegøres for Hartmut Rosa og Thomas Ziehes sociologiske teorier om identitetsdannelse i det senmoderne samfund.

Samfundet er i konstant forandring, og med det ændres også præmisserne for at være ung. Samfundets hastighed er de senere år skruet op til et tempo, nogle unge har svært ved at følge med i, og det medfører spørgsmålet, om hvad det har af betydning for de unges identitetsdannelse.

Hartmut Rosa

Hartmut Rosa er en af de førende forskere indenfor teorier identitetsdannelse i et accelerationssamfund. Rosa mener, at accelerationen er skadelig for individet. Han beskriver accelerationen som social acceleration og inddeler den i tre former:

- Den teknologiske acceleration
- Acceleration af social forandring
- Acceleration af livets tempo

Den teknologiske acceleration henviser til den teknologiske udvikling, der har fundet sted de seneste 100 år. Udviklingen af teknologien har bl.a. medført, at det er muligt at øge tempoet i samfundet, men har også åbnet op for en digital social verden i form af de sociale medier. Det har både gavnet samfundet, men også ledet til en række problemstillinger, blandt andet den perfektionskultur, der især dyrkes i den digitale verden.

Den sociale acceleration betyder, at samfundet forandrer og udvikler sig langt hurtigere end før. Det ses både på samfundsniveau i form af lovgivning og reformer, der oftere ændrer sig. Men det aflæses også ift. individet, hvor både familie og beskæftigelse forandrer sig mere og oftere end tidligere. Med det menes, at individer i dag bliver gift og skilt, og skifter arbejdsplads langt oftere end før. Alt det medfører også, at vores erfaringer bliver 'værdiløse', da samfundet hele tiden ændrer sig, og vi derfor er tvunget til at tilvænne os noget nyt konstant.

Acceleration af livets tempo henviser til det opskruede tempo i individets liv. Det er følelsen af aldrig at have tid nok. Med samfundets hastighed øges også kravene til individet, hvilket betyder, at vi skal nå mere på kortere tid. Det skaber også en frygt hos individet for at 'gå glip af muligheder', og vi vil konstant leve hurtigere. Det ses både på jobbet og på de sociale medier,

men også i familielivet, hvor vi ikke længere tør sætte tempoet ned. Det hurtige liv er blevet synonymt med det gode liv.

Rosa mener, at disse accelerationsprocesser sætter rammen for det enkelte menneske i det senmoderne samfund og de påvirker individets identitetsdannelse. Han påpeger, at individet i princippet aldrig har oplevet større frihed, i hvert fald i vores del af verden, men at vi samtidig føler os udsat for et konstant pres, hvor vi hele tiden skal kunne præstere. Rosa mener, at accelerationen presser os til at løbe hurtigere og hurtigere, hvilket i sidste ende resulterer i, at vi glemmer os selv. Med andre ord kan samfundets accelerationsprocesser og præstationspres medføre, at individet føler sig 'fremmedgjort'. Det kan indebære, at vi træffer valg, der ikke passer til os, fordi vi ikke har ordentlig tid til at tænke over, hvad vi egentlig vil. Men det kan også betyde, at vi mister fornemmelsen for de ting, som vi omgiver sig med eller den natur, som vi bevæger sig i. På den måde kan fremmedgørelsen medføre en følelse hos individet af at være løsrevet fra verdenen og sig selv. Rosa gør ofte brug af 'hamsterhjulet' som metafor til at beskrive individets liv i det senmoderne samfund. Her føler individet sig fanget i et hamsterhjul, og føler sig presset til at løbe hurtigere af frygt for at blive sat af hjulet, og så aldrig kunne komme på igen. Det skyldes, at konkurrencen, både i samfundet og hos individet, ses som en nødvendighed, også selvom den kan være skadelig især for individet. Det kan medføre en følelse af, at vi hele tiden er i konkurrence med andre. Klassekammerater bliver måske set som konkurrenter, fordi vi ønsker at fastholde vores sociale og faglige position i klassen. Vi accepterer stiltiende en samfundsnorm om, at det er nødvendigt at kunne præstere og konkurrere for at overleve. Det medfører, at individet føler skam, når det ikke kan følge med, samt at kritikken bliver indadrettet fremfor udadrettet.¹

Thomas Ziehe

Den tyske sociolog Thomas Ziehe betegner den moderne udvikling gennem de seneste 200-300 år som en *kulturel frisættelse*. Ziehe mener ikke, at identiteten skabes eller arves igennem traditioner, således at unge ikke længere kan overtage deres forældres værdier. Unge har derfor større ansvar for deres egen identitetsdannelse, og det kan muligvis være forvirrende i en tid, hvor der er "frit valg på alle hylder". *Kulturel frisættelse* betyder altså, at de unge vokser op i et samfund med en højere grad af individualisme, og hvor traditionerne (traditionelle

¹ Søren Juul, Jørgen Elm Larsen, Jytte Kristensen: Sociologibogen "Forandringstempo og meningsløshed i accelerationssamfundet (Hartmut Rosa)", Systime 2023: <https://sociologibogen.ibog.forlagetcolumbus.dk/?id=182> (besøgt 22/03/23)

kønsroller, religion, moralnormer m.m.) ikke præger individet og samfundet på samme måde. Frisættelsen har dog også den bagside, at individet nu har fået et større ansvar for egen lykke. Med det kan også resultere i en følelse af, at det er selvforskyldt, hvis individet ikke lykkes, ikke har det godt eller ikke er tilfreds med sit liv. I denne sammenhæng opstiller Ziehe det han kalder for myten om formbarhed. Samfundet er til trods for den *kulturelle frisættelse*, stadig bundet af nogle samfundsmæssige strukturer. Her snakker mange sociologer bl.a. om det skjulte klassesamfund som en belastning på individets egentlige frihed. Frisættelsen kan derfor få individet til at føle sig utilstrækkeligt, når det ikke opnår det, som det gerne vil med livet. Altså er vi ikke frie til at gøre, hvad som helst. Men fordi vi opfatter os selv som frie, så bliver det vores egen skyld, når vi ikke udlever vores drømme. Ziehe mener altså ikke, at alt er formbart, på trods af den *kulturelle frisættelse*, som individet måske tror. I virkeligheden er individets muligheder begrænsede af fx den socioøkonomiske status, samfundets idealer og uddannelse. *Myten om formbarhed* skaber altså et enormt pres på individet, fordi formbarheden bliver en målestok for det perfekte liv. Hvis alt kan opnås, hvorfor har jeg så ikke den perfekte krop, det perfekte arbejde og den perfekte kæreste? Selv i det senmoderne samfund med *kulturel frisættelse*, findes der idealer, og problemet er, at det er umuligt at leve op til alle forventninger. Individets liv er ikke formbart, da vi ikke har fuld kontrol over, hvordan livet udformer sig.²

² Ibid. (besøgt 22/03/23)

I dette afsnit redegøres for, hvad stress i klinisk og neuropsykologisk forstand er samt for Richard S. Lazarus' coping-strategier.

Der eksisterer ingen entydig eller officiel definition af stress, og det anses ikke som en sygdom eller anerkendt diagnose. Ikke desto mindre er der generel enighed blandt eksperter på området om, at stress er en tilstand af belastning, der påvirkes af både biologiske, sociale og psykologiske faktorer. Det anses som en naturlig reaktion på en overbelastning af krav, som en person oplever, når de indre eller ydre krav overstiger de ressourcer, de har eller føler, de har til rådighed. Der skelnes typisk i klinisk forståelse mellem to typer stress: akut og kronisk stress.³

Akut og kronisk stress

Akut stress, også kendt som vores 'fight or flight response', opstår hurtigt og igangsætter vores sympatiske nervesystem, hvor der frigives stresshormonerne adrenalin og kortisol. Der er mange fordele ved at kunne opleve stress, da det aktiverer hjernen. Når vi oplever akut stress, pumper kroppen alt blod ud i musklerne, væk fra fordøjelsen, og hjerterytmen stiger. Vores opmærksomhed øges, og vores hukommelse og indlæringsevne fungerer bedre. Det gode ved den akutte stress er, at vi i momentet er meget fokuserede og koncentrerede, men relativt hurtigt kan vores krop vende tilbage til normal tilstand. Man siger, at efter kroppen oplever akut stress, går der ca. 20 minutter, før kroppen igen er tilbage til normal tilstand. Biologisk set er stress en dyrisk instinktiv overlevelsesfunktion, og det er derfor en respons, der er skabt til at hjælpe mennesker ud af livstruende situationer. Men i dag udløses effekten oftere i forbindelse med eksamener, deadlines eller andre lignende begivenheder, der kræver ekstra opmærksomhed.

Kronisk stress derimod opstår, når den akutte ikke stopper. Det vil altså sige, når kroppen ikke får mulighed for at vende tilbage til normaltilstand igen, og det er her, at stress bliver kronisk. Generelt kan stress beskrives ved sætningen:

"En tilstand, hvor man oplever, at man udsættes for krav eller trusler fra omgivelserne, der overstiger ens evne til tilpasning, og hvor man ikke er i stand til at fjerne truslen⁴".

³ Sundhedsstyrelsen: LANGVARIG STRESS Aktuel viden og forslag til stress-forebyggelse – RÅDGIVNING TIL ALMEN PRAKSIS, sst.dk 2007:

https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2007/Publ2007/CFF/Stress/stress_langvarigstress_almenpraksis,-d-.pdf.ashx

(besøgt 22/03/23)

⁴ Zachariae (2004) i: Psykologiens veje "Akut og kronisk stress", systime 2023:

<https://psykveje.systime.dk/?id=5574>

Det er oftest i situationer, hvor man oplever, at man ikke kan handle, at den akutte stress bliver kronisk. Her kan stress have store helbredsmæssige konsekvenser, fordi kroppen laver en overproduktion af hormonet kortisol, som svækker immunforsvaret, og kan skabe åreforkalkning og hjertekarsygdomme, samt psykiske forstyrrelser som depression, angst og panikanfald.⁵

Stress i neurologisk forstand

Når kroppen oplever stress, aktiveres en kædereaktion, hvor pandelapperne i hjernen sender signaler til hypothalamus, der ligger i den nederste del af mellemhjernen. Hypothalamus stimulerer hypofysen, som sidder lige under, og hypofysen sender et signal til binyrerne i maven, hvor binyrebarken producerer hormoner, herunder kortisol, et af de tre stresshormoner. Først øges produktionen af adrenalin, hvilket giver et kendt adrenalinkick i blodet. Efter 10-20 minutter udskilles kortisol. Stressreaktionen udløses i det autonome nervesystem og er ikke viljestyret.

Langvarig stress kan ændre hjernen ved at reducere hippocampus, der er centrum for læring og hukommelse og øge størrelsen af angstcentret amygdala.⁶

Coping-strategier ifølge Lazarus

Richard S. Lazarus arbejder med to omfattende og grundlæggende coping-strategier, som individet tager i anvendelse for at håndtere stressende situationer. Det er henholdsvis *problemfokuseret* og *emotionsfokuseret coping*.

Ved *problemfokuseret coping* fokuserer individet på det, der kan gøres for at forbedre den situation, man står i, således at man enten kan lette eller helt fjerne den situationsrelaterede stress. Problemfokuseret coping handler således om en praktisk tilgang til de problemer, individet står overfor. Det kan ske ved planlægning eller konfrontation, eller ved at afdække, hvad kilden til den oplevede stress er. Med den viden kan vi måske lægge andre ting til side for bedre at overkomme det, der stresser os.

(besøgt 24/03/23)

⁵ Schultz Larsen, Ole: Psykologiens veje "Akut og kronisk stress", systime 2023:

<https://psykveje.systime.dk/?id=5574>

(besøgt 22/03/23)

⁶ Guy Hoff Sonne, Frederik: Hvad er stress? Og hvad sker der i hjernen og kroppen, når man er stresset?, Videnskab.dk d. 05/10/23: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvad-er-stress-og-hvad-sker-der-i-hjernen-og-kroppen-naar-man-er-stresset/> (besøgt 29/03/23)

Ved *emotionsfokuseret coping* er vi ikke på samme måde optaget af, hvordan vi kan ændre den situation, vi står i. I nogle tilfælde vurderer vi måske, at vi intet kan gøre for at ændre eller overvinde den belastning, vi står overfor. Her forsøger vi derfor i stedet at gøre noget ved de negative følelser, vi oplever. Det kan gøres ved at ændre på begivenhedens oplevede betydning for individet, altså ved positivt at revurdere situationen. Vi kan også benægte eller rationalisere situationen eller blot acceptere den, og dermed ændre vores "mindset". Det kan også gøres ved fx. at begynde at løbe eller meditere for at komme af med den stress, vi har i kroppen.

Problemet ved den *emotionsfokuserede copingstrategi* er dog, at den rent faktisk ikke ændrer noget på den stressende belastning, og nogle gange kan den medvirke som et selvbedrag, om at situationen ikke belaster individet, selvom den gør. På den anden side kan *emotionsfokuseret coping* også være afgørende for eller en vigtig komponent i at komme over en stress-tilstand.

De to coping-strategier er ikke afgrænsede og kan ofte optræde sammen. Derudover peger flere undersøgelser på, at brugen af enten *emotionsfokuseret* eller *problemfokuseret* copingstrategier, ikke afgøres af selve situationen, men ofte af individets personlighedstræk.⁷ Generelt peger Lazarus' copingteori på at stress ikke alene afhænger af egenskaber ved en ydre begivenhed, men i høj grad også af begivenhedens oplevede betydning for individet og dets muligheder for at håndtere situationen.

⁷ Schultz Larsen, Ole: Psykologiens veje "Coping", systime 2023: <https://psykveje.systime.dk/?id=5806> (besøgt 22/03/23)

Undersøgelse

I dette afsnit undersøges omfanget og udviklingen af stress blandt unge, samt mulige årsager til omfanget. Der inddrages teorier fra redegørelsen samt synspunkter af stressforsker Noemi Katzenlson og Svend Brinkmann. Til understøttelse inddrages empiri af to unge kvinder Emilie og Anna.

Omfanget af stress blandt unge mænd og kvinder

Som det ses af bilag 1 (Sundhedsprofilen 2021, produceret af Sundhedsstyrelsen), er det entydigt aldersgruppen 16-24 år, der scorer lavest når det gælder mentalt helbred; henholdsvis 34.4% af kvinder i alderen 16-24 år og 21.2%⁸ af mænd i samme alder har en lav score på den mentale helbredsskala. Her er det dog vigtigt at bemærke, at:

Definitionen på en lav score på den mentale helbredsskala baserer sig ikke på en klinisk begrundet grænseværdi for skalaen, men snarere på en relativ grænseværdi. Dette medfører, at det ikke i sig selv er så væsentligt at fokusere på absolutte hyppigheder, men derimod på forskelle mellem grupper, eksempelvis køn, alder og uddannelse, og på udviklingen over tid.⁹

Tallene viser dog en signifikant forskel blandt kønnene, og det understøttes også af ungetrivielsanalysen fra 2022, foretaget af Ungetrivielsrådet. Her oplyses det, at 44% af de unge kvinder og 30% af de unge mænd, har i løbet af det seneste halve år oplevet stresssymptomer 'hele tiden eller det meste af tiden'. Det er dog her igen vigtigt at bemærke at analysen baserer sig på 1870 besvarelser fra unge mellem 15-30. Det er ikke et antal, der er repræsentativt, og der er derudover også en overvægt af kvindelige besvarelser (69%) og af 15-20-årige (72%). Derudover er ca. halvdelen af besvarelserne fra Syddanmark og hovedstadsområdet, og man kan derfor ikke vide, om der er en geografisk faktor, der spiller ind. Ikke desto mindre illustrerer begge analyser, at følelsen af stress optræder i højere grad blandt de unge kvinder end blandt de unge mænd. Hvad skyldes det? Her kan det være relevant at overveje, hvorvidt sociale medier og kropsopfattelser spiller en rolle i denne sammenhæng. Et eksempel på det er 23-årige Anna, der udtaler sig om sit eget stressforløb i podcasten "Anna og flere unge har det skidt". Her lægger hun bl.a. vægt på de sociale mediers påvirkning især i

⁸ Sundhedsstyrelsen og SDU: Danskernes sundhed, sst.dk 2021: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx> (besøgt 23/03/23)

⁹ Sundhedsstyrelsen og SDU: Danskernes sundhed, sst.dk 2021: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx> (besøgt 23/03/23)

hendes teenageår; "Sociale medier har for mig åbnet en verden til, at jeg ikke kun sammenligner mig med dem i min klasse eller i min by. Jeg kan oprigtig gå hver dag og sammenligne mig selv med en topmodel fra USA"¹⁰. Det understøttes også af bilag 5, hvoraf det fremgår, at 28% af piger i 9. klasse er i lav grad eller i ingen grad tilfredse med deres krop. Herop imod ligger tallet på 6% hos drengene. Det er netop i 9. klasse, at Anna første gang begynder at opleve det pres, som hun på mange måder beskriver som en 'naturlig udvikling'. Netop det at individer i teenagealderen bliver mere selvopmærksomme, er i sig selv ikke noget nyt, men hun mener, at når det forstærkes af urealistiske perfektionsidealer, kan det give anledning til en følelse af utilstrækkelighed, som kan manifestere sig som en følelse af fiasko. Kritikken bliver indadrettet som selvbebrejdelse, som Ziehe beskriver det. Det kan være udgangspunktet for stress og en række andre mentale belastninger.

Sidst er det værd at nævne, at kvinder også oplever mere karakterpres, hvilket fremgår af ungetrivselsanalysen, hvor knap halvdelen (47%) af de unge mænd svarer, at de i meget høj eller høj grad kan klare, hvad der forventes af dem på deres uddannelse, mens det kun gælder for 32% af de unge kvinder.¹¹ Det leder mig videre til næste del af undersøgelsen.

Karakterpres som stressfaktor?

Hvis man kigger på uddannelse, er det tydeligt, at det har en betydning for stressniveauet. Det oplyses, at 29.2% (heriblandt både mænd og kvinder) af de danskere, der er under uddannelse, har en lav score på den mentale helbredsskala. "Vi får hele tiden af vide, at vi har alle muligheder her i livet. Og så vil man også gerne have et godt gennemsnit, så man kan holde alle mulighederne åbne. Det var helt klart med til at presse mig i gymnasiet,¹²" fortæller Emilie, en 20-årig, der ser tilbage på sin egen gymnasietid. Trods det, er det dog ikke altid de eksplicite faktorer, som fx karakterer, der har den udløsende effekt på stress blandt unge, og førende stressforsker Noemi Katnelzon mener, at det er vigtigt at se på den implicite præstationsorientering¹³. Det ses også i trivselsundersøgelsen fra 2022, udarbejdet af

¹⁰ Anders Heissel: Sundhedens time: Anna og flere unge har det skidt, Dr.dk d. 14/10/22: <https://www.dr.dk/lyd/p1/sundhedens-time/sundhedens-time-10> (11.00 min)

(Besøgt d. 29/03/23)

¹¹ Ungetrivselsrådet: Ungetrivselsanalyse Juni 2022: <https://www.dsfnat.dk/wp-content/uploads/2022/06/Ungetrivselsanalyse-Ungetrivselsraadet-maj-2022.pdf>

(besøgt 23/03/23)

¹² Malte Bruhn: "Vi risikerer at ende med en generation af unge, der bryder sammen", Altinget.dk d. 7/11 2023:

<https://www.alinget.dk/uddannelse/artikel/vi-risikerer-at-ende-med-en-generation-af-unge-der-bryder-sammen> (besøgt 20/03/2023)

¹³ Sasha Nuno Vestmark Nielsen: "Tre årsager til at unge mistrives", Dr.dk d. 13/10 2022:

<https://nyheder.tv2.dk/video/dXJuOnR2MjpbjXM6YnJpZ2h0Y292ZTp2aWRlbnco2MzEzNjg1MzM0MTEy> (besøgt 21/03/2023)

Ungetrivselsrådet. Her ses det, at 73 % er enige i (summen af 'overvejende enig' med 52 % og 'helt enig' med 21 %), at de kun føler sig gode nok, når de har succes på næsten alle områder af deres liv. "Jeg føler mig stresset, når jeg gerne vil præstere hele vejen rundt, på både den faglige, den professionelle og den sociale front, men jeg føler at det ene udelukker det andet"¹⁴. Og det er netop denne trang til at opleve succes på alle områder, og tro på at livet er fornbart, som Ziehe beskriver. Det giver anledning til stress, når unge ikke oplever, at de lykkes med alt i livet, og ansvaret placeres hos den unge selv. Det understøttes også af Julie på 22 år, der fortæller om hendes eget stressforløb i podcasten "trykken for brystet og søvnproblemer". Hun fortæller, hvordan hun følte sig frustreret over hendes psykologs antagelse, om hendes stress skyldtes karakterer. Hun fortæller, at han sagde; "Det er også meget svært for jer piger der lige er startet på universitetet, jer 12-talspiger" og hun fortsætter med: "Det eneste jeg er ret sikker på, er min faglighed. Jeg følte mig sikker i og var stolt af de ting jeg havde klaret. Så karakterepresset, som helt klart er en ting, var bare ikke en ting for mig"¹⁵. Her bliver det altså gjort tydeligt, at præstationskulturen ikke længere kun finder sted på uddannelsesinstitutioner, men også rækker ud i privatlivet, de unges relationer til hinanden samt det sociale liv. Afsluttende er 53 % af de unge helt eller overvejende enige i, at de kun er gode nok, hvis de får topkarakterer på deres uddannelse. 46% er helt eller overvejende uenige. Der er derfor en polarisering blandt de unge ift. hvordan karakterpresset opleves. I denne sammenhæng ses det, at det især er de yngre unge, der føler det største karakterpres.¹⁶ Der er altså en tydelig aldersmæssig forskel i oplevelsen af karaktererens betydning.

Konkurrencestaten som stressfaktor?

Stress blandt unge er steget markant de senere år. Det viser tallene som udledes af bilag 1-figur 2.2.3¹⁷, hvor andelen, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper, er steget støt siden 2010. Her tror Emilie Karlsen blandt andet, at det skyldes snakken om konkurrencestaten: "Jeg tror, mistrivslen blandt unge skyldes

¹⁴ Ungetrivselsrådet: Ungetrivselsanalyse juni 2022: <https://www.dsfnat.dk/wp-content/uploads/2022/06/Ungetrivselsanalyse-Ungetrivselsraadet-maj-2022.pdf> (besøgt 23/03/23)

¹⁵ SIND Ungdom & Psykiatrifonden: "Trykken for brystet og søvnproblemer", Soundcloud d. 21/10 2023: <https://soundcloud.com/psykiatri-fonden/trykken-for-brystet-og-sovnproblemer> (besøgt 24/03/2023)

¹⁶ Ungetrivselsrådet: Ungetrivselsanalyse juni 2022: <https://www.dsfnat.dk/wp-content/uploads/2022/06/Ungetrivselsanalyse-Ungetrivselsraadet-maj-2022.pdf> (besøgt 23/03/23)

¹⁷ Sundhedsstyrelsen og SDU: Danskernes sundhed, sst.dk 2021: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx> (besøgt 23/03/23)

al den snak om konkurrencestat og forventningen om, at vi skal ud på arbejdsmarkedet så hurtigt som muligt," siger hun¹⁸. Som Hartmut Rosa beskriver, lever vi et accelerationssamfund, og det er de unge klar over. Her kan man, som Hartmut Rosa beskriver, frygte at accelerationen medfører, at folk ikke har tilstrækkelig tid til at tænke særlig meget over, hvilke valg de træffer i deres liv. Fx. at de unge studerende ikke oplever nok tid til at sætte sig ind i, hvad de mange uddannelser går ud på. Det kan medføre, at de unge risikerer at vælge i blinde og ender med at lave noget, de ikke rigtig brænder for. Det understøttes også af bilag 2, hvor det oplyses at "37 % af de unge svarer, at de i meget høj eller i høj grad føler sig pressede til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet". Det er i denne sammenhæng dog også vigtigt at pointere, at 33% svarer, at det gør de slet ikke eller i mindre grad. Men det ses, at især de 24-årige og derover føler sig pressede til hurtigt at komme igennem uddannelsessystemet. Over halvdelen føler sig i meget høj eller i høj grad pressede til hurtigt at komme igennem uddannelsessystemet.¹⁹ Denne aldersgruppe er dog kun repræsenteret af 296 unge svarende til 15,9% af de adspurgte, så det er ikke et repræsentativt antal. Ikke desto mindre er det værd at bemærke, at det er den aldersgruppe, der er tættest på arbejdsmarkedet, og derfor er det måske også naturligt, at det er den aldersgruppe, der oplever det største pres. Til gengæld er det også den aldersgruppe, der især kommer til at mærke, at deres sjette SU-år muligvis bliver afskaffet.²⁰ Hvad kommer det til at betyde for antallet af unge, der føler sig presset til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet, og kan man frygte en stigning i antallet?

Psykologiserer de unge for meget?

Udsagnet "Jeg kan blive, hvad jeg vil, hvis bare jeg tager mig sammen", er over 70% unge enige eller meget enige i. Det er et problem, mener Svend Brinkman, der påpeger, at det jo ikke er realiteten, præcis som Ziehe påpeger det. Derudover mener Svend Brinkman også, at unge i dag psykologiserer for meget, i den forstand, at unge i dag tror, de er mentalt syge, hvis de ikke er i stand til at præstere. Han fremhæver, at 40% af alle kvinder tror, de har haft en mental sygdom på et tidspunkt i livet. Det sætter spørgsmålstegn ved første del af undersøgelsen, hvor

¹⁸ Malte Bruhn: "Vi risikerer at ende med en generation af unge, der bryder sammen", Altinget.dk d. 7/11 2023: <https://www.alinget.dk/uddannelse/artikel/vi-risikerer-at-ende-med-en-generation-af-unge-der-bryder-sammen> (besøgt 21/03/2023)

¹⁹ Ungetrivselsrådet: Ungetrivselsanalyse juni 2022: <https://www.dsfnet.dk/wp-content/uploads/2022/06/Ungetrivselsanalyse-Ungetrivselsraadet-maj-2022.pdf> (besøgt 23/03/23)

²⁰ Regeringsgrundlag 2022: Ansvar for Danmark, Regeringen december 2022: [file:///Users/noasanjuanjensen/Downloads/regeringsgrundlag-2022%20\(1\).pdf](file:///Users/noasanjuanjensen/Downloads/regeringsgrundlag-2022%20(1).pdf) (besøgt 30/03/23)

det blev oplyst, at kvinderne især er påvirket af dårligt mentalt helbred. Han mener, at vi som samfund skal være bedre til at lære de unge at vende kritikken udad i stedet for indad med selvdiagnoser og overpsykologisering²¹. Det sætter Noemi Katnelzon også fokus på i sit forskningsprojekt "Ny udsathed", hvor hun beskriver psykologiseringen: "Psykologiseringen kan hjælpe de unge til at forstå og håndtere det virvar af tanker, følelser, ansvar og beslutninger, de går med, men det kan også resultere i selvmonitorerende, selvkritisk og selvdisciplinering, som kan øge mistrivslen"²².

Igen kan man relatere det til første del af undersøgelsen, hvor forskellen mellem kønnene udledes, og overveje om selvpsykologisering i højere grad præger kvinder, og det derfor også kan være en medvirkende faktor til, at kvinder i højere grad oplever stress. Et eksempel på det er igen 23-årige Anna, der beskriver sin egen selvreflektering som skadende:

Spekulerede du nogensinde over hvor dette pres kom fra? Ja, det gjorde jeg lige fra start af og det var på mange måder medvirkende til at jeg fik det værre. [...] Det gjorde at jeg begyndte at lede efter forklaringer og lede ind i diagnoser og sygeliggøre mig selv. På en ikke sund måde²³.

Konkluderende må man se på stressniveauet blandt unge som et resultat af en række af faktorer, der i høj grad påvirkes af det senmoderne samfunds indretning, og de krav der stilles individet i dag. Vi ser en signifikant forskel i kønnene, hvilket kan være et udtryk for flere ting; en lettere tendens til psykologisering blandt kvinderne, eller et poleret kropsbillede skabt på sociale medier der i højere grad presser kvinderne. Der er grund til at tro, at det i mange tilfælde nok skyldes en kombination af begge faktorer samt mange andre. Derudover ved vi, at karakterpresset, der så populært har været syndebugken for unges stressniveau i mange år, ikke er den eneste faktor, og at karakterernes betydning reduceres, jo længere man når ind i uddannelsessystemet, hvor de overtages af et tidspres og en forventning om en hurtigere indtræden på arbejdsmarkedet. I det følgende ser vi nærmere på individets oplevelse af stress.

²¹ DR2: Deadline (30.03.2023), CFU d. 3/01/23: <https://mitcfu.dk/mm/player/?booking=3126206> (besøgt 24/03/23)

²² Anders Ejbye Ernst, Julie Würtz, Cathrine Lakmann, Simon Andersen Nielsen, Laura Marie Sørensen: "Hårtab, angst og søvnmangel: Højt tempo i samfundet skaber øget mistrivsel blandt unge", Dr.dk d. 9/10 2023: <https://www.dr.dk/nyheder/politik/folketingsvalg/haartab-angst-og-soevnmangel-hoejt-tempo-i-samfundet-skaber-oegget> (besøgt 22/03/23)

²³ Anders Heissel: Sundhedens time: Anna og flere unge har det skidt, Dr.dk d. 14/10/22: <https://www.dr.dk/lyd/p1/sundhedens-time/sundhedens-time-10> (10.00 min) (Besøgt d. 29/03/23)

Casestudie

Indledning

I dette afsnit præsenteres Julie, der fortæller om de fysiske og følelsesmæssige påvirkninger, hun mærkede, da hun for første gang oplevede stress.

Med udgangspunkt i Julies fortælling og med inddragelse af viden om stress i biologisk forstand og forskellige coping-mekanismer analyseres, hvordan unge mennesker kan opleve stress, samt hvordan det kan tackles.

Redegørelse for casen

Julie på 22 år studerer, da hun pludselig kort efter at have afsluttet sine eksamener, begynder at opleve trykken for brystet og søvnproblemer. Hun opsøger herefter sin læge og får en henvisning til en psykolog, hvor ventetiden ligger på 6 måneder. Hun går derfor uden om henvisningen og får via sin mors sygeforsikring adgang til psykologhjælp.

Analyse

Julie er forvirret over sine symptomer og begynder meget hurtigt at gøre brug af den *emotionsfokuserede* coping-strategi ved at rationalisere sine symptomer. Hun siger:

Det (stressen) kom lige efter en periode, hvor vi havde afleveret projekt på studiet, jeg læser på universitet normalt og i starten tænkte jeg, at det kunne være noget eksamensstress. Når jeg tænker tilbage på det, startede det nok tidligere, hvor jeg bare tænkte 'nårh men jeg er stresset pga. jeg skal aflevere projekt, eller jeg er stresset pga. at jeg skal skrive eksamener'.²⁴

Alligevel oplever Julie ikke, at symptomerne forbedres henover sommerferien, på trods af at hun har ferie og er færdig med sine eksamener: "I starten var jeg sådan, mendet har været pga. eksamener, eller det har været også en mærkelig tid, og jeg har skiftet job, og jeg var sådan....der er mange ting, jeg har skulle præstere i, så det må være lidt det, der stadig sidder i mig."²⁵ Hendes symptomer forværres dog, og hun beskriver dem som trykken for brystet og søvnproblemer: "Jeg begyndte at få meget trykken for brystet. Jeg kunne vågne om morgenen tidligt og have det helt vildt skidt, jeg kunne mærke at min krop var i panik nærmest. Det gjorde mig bange, fordi jeg kunne ikke sige hvor følelsen kom fra."²⁶

²⁴ SIND Ungdom & Psykiatrifonden: "Trykken for brystet og søvnproblemer", Soundcloud d. 21/10 2023: <https://soundcloud.com/psykiatri-fonden/trykken-for-brystet-og-sovnproblemer> (besøgt 24/03/2023) - 4 min.

²⁵ Ibid. - 4.30 min.

²⁶ Ibid. - 2.30 min

Trykken for brystet kan skyldes hjertebanken som øges ved stress på grund af kroppens naturlige reaktion på belastninger og trusler. Når kroppen føler sig truet eller udsat for stress, udløser det en kaskade af fysiske og hormonelle reaktioner, som hjælper den med at forberede sig på en mulig kamp eller flugt. En del af denne respons er at øge hjertefrekvensen og blodtrykket, så kroppen kan pumpe mere ilt og næringsstoffer til musklerne og organerne. Det er nyttigt, hvis der er en akut trussel eller fare, da det giver kroppen mere energi og styrke til at reagere hurtigt og effektivt. Her kommer stress som et biologisk fænomen til syne i Julies situation. Hun oplever adfærdsmæssige ændringer i form af hendes symptomer. Et af disse symptomer er også 'konstant småstress', som Julie selv beskriver det. Hun fortæller om en vandretur på syv dage med venner, som hun er meget trygge ved. Alligevel oplever hun hele tiden bekymringer som at "Ej, de her biler kører godt nok hurtigt forbi os eller "Jeg kan næsten ikke se dig gå så tæt på kanten af vejen".²⁷ En af årsagerne til konstant småstress er, at kroppen kan blive vant til at frigive stresshormoner (adrenalin og kortisol), og dermed kan man føle sig konstant anspændt og urolig. Det kan føre til søvnproblemer, træthed og koncentrationsbesvær, som igen kan føre til yderligere stress og angst. Og det er netop også på denne tur, at Julie oplever åndenød især om aftenen: "Om aftenen kan jeg næsten ikke trække vejret"²⁸. Det har nok påvirket Julies søvnkvalitet, hvilket igen kan føre til en konstant følelse af træthed og udmattelse. Hvis Julie ikke opnår den nødvendige søvn og restitution, kan det påvirke hendes evne til at håndtere stress og skabe en følelse af konstant småstress.

Generelt beskriver Julie paniktanker, og oplever det især når hun kører i bil med andre, men også når hun selv kører i bil. Det er i denne forbindelse, at hun kan opleve angstanfald; "Jeg husker på et tidspunkt, at jeg skulle køre i en bil, og jeg kunne slet ikke. Jeg havde haft kørekort længe, men jeg kunne næsten ikke køre og var lige ved at være nødt til at holde ind til siden, fordi jeg ikke kunne styre de der paniktanker."²⁹ Panikanfald er også tegn på en længerevarende stresstilstand og kan være et resultat af kroppens overproduktion af hormonet kortisol. Når man er stresset, kan det være svært at slippe af med bekymringerne og tankerne om alt det, der skal gøres. Det kan føre til en konstant følelse af overvældelse og anspændthed. Paniktanker kan også være et symptom på en angstlidelse, såsom panikangst, hvilket Julie også selv nævner. I det tilfælde kan stress udløse eller forværre angstanfald, hvor personen oplever intense fysiske og mentale symptomer på angst, såsom hjertebanken, svimmelhed, åndenød og frygt for at

²⁷ Ibid - 5.10 min.

²⁸ Ibid. - 5.00 min.

²⁹ Ibid. - 7.00 min.

miste kontrollen eller dø. Julie beskriver stort set alle symptomer. Hun beskriver også angstanfald og panikangsten som værende meget ubehagelig og skræmmende, og på denne måde medfører det yderligere stress og angst hos hende.

Julie beskriver også, hvordan “hun er typen, der normalt kører fem kopper kaffe ned på en dag og har det fint”³⁰, men nu er hendes krop ikke længere i stand til at håndtere koffein uden at fingrene begynder at ryste. Det kan skyldes, at koffein frigør hormonerne adrenalin og kortisol, og i en stresstilstand er mængden af både kortisol og adrenalin i kroppen allerede høj.³¹ Derfor påvirkes Julie mere fysisk af kaffens koffein, og hendes fingre begynder at ryste, som hun beskriver det. Derudover kan koffein også påvirke hjertets frekvens, som i Julies tilfælde allerede er øget, som hun beskriver ved ‘hjerterbanken’.

Julie beskriver også, at hun er sikker på, at hendes stress ikke skyldes karakterpres, og stressen må derfor skyldes eksplicitte faktorer. Her beskriver hun også sig selv som ængstelig og som “en person der tænker meget over ting, sådan småting, man ikke burde lægge så meget energi i”.³² På trods af det mener Julie dog, at “det sociale er ikke noget, som jeg har set som stressende før”. Julie føler, at hun har fået en sund relation til sit sociale liv, og er god til ikke at fylde skemaet ud med “små kaffe aftaler” konstant.³³ Julie beskriver dog også, at hun er dårlig til at gøre tingene langsomt, og bare være i det. Hun kan godt ligge i en seng og se Netflix en halv dag, og med det forsøge at restituere. Men efter en sådan en dag, vil hun så også føle presset til at skulle gå en tur eller ‘opnå noget’.³⁴ Det er tegn på en følelse af, at konstant at skulle være i gang og præstere. Man kan sige, at Julie er bange for at stå af ‘hamsterhjulet’, som Hartmut Rosa beskriver det.

Konklusion og løsning

På trods af alle disse symptomer overvejer Julie aldrig at aflyse begivenheder eller ændre på sit skema: “Jeg tænkte aldrig tanken, at det kunne jeg ikke overskue, jeg tænkte mere at det ville være en god ting at gøre, eller det skal nok blive godt. [...] Så det var aldrig oppe at jeg skulle aflyse noget af det.”³⁵ Igen tegn på en emotionsfokuseret coping-mekanisme. Her virker

³⁰ Ibid. - 6.00 min.

³¹ Heidi Riishøj: Spis dig ud af stress, HeidiRiishoej.dk d. 23/02/20: <https://heidiriishoej.dk/spis-dig-ud-af-stress/> (besøgt 27/03/23)

³² Ibid. - 3.00 min.

³³ Ibid. - 44.00 min.

³⁴ Ibid. - 46.00 min.

³⁵ Ibid. - 8.30 min.

Julie til at være en ildsjæl, som vil nå det hele på en gang og normalt nyder at have et travlt skema. Hun er engageret i sine ting, og går ind i det med 100%. Hun investerer sig selv i sine opgaver og glemmer de nødvendige pauser. Konsekvensen heraf er dog, at hun skubber sit stimulansniveau så højt, at det knækker. I denne sammenhæng kan man overveje, om den emotionsfokuserede coping-mekanisme måske ikke er den bedste fremgangsmåde i Julies tilfælde, da den ikke ændrer på den egentlige belastende situation, som i Julies tilfælde måske bl.a. kan skyldes hendes tætpakkede program, fyldt med præstationssituationer.

Omvendt kan man overveje, om Julie skulle kombinere den emotionsfokuserede coping-strategi med den problemfokuserede og nedsætte hendes stimulansniveau til en grad, hun kan overkomme.

Julie oplever stadig trykken for brystet, og beskriver at hun har "lært at leve med det"³⁶. Det skyldes, at Julie ikke føler, at hun har lyst til at gøre noget for at løse det, fordi hun frygter at trappe ned på nogle af de ting, hun laver. Her er et tydeligt eksempel på det, Hartmut Rosa beskriver, når han udtaler, at vi i dag betragter det hurtige liv som det gode liv. Som tidligere nævnt frygter Julie at stige af 'hamsterhjulet' i frygt for at komme for langt ned i gear, og måske ikke være i stand til at komme tilbage igen.

Generelt vidner Julies case om en ungdom, der til trods for at den påvirkes voldsomt fysisk, stadig ikke tør skure ned for tempoet. Det vidner i høj grad om, at forestillingen om det 'hurtige liv som det gode liv', er stærkt cementeret i samfundet. Det er meget bekymrende, som redegjort for, at længerevarende stress kan påvirke hjernen og gøre individet dårligere stillet til at håndtere netop denne stress. Hvad stress i ungdommen ellers kan have af konsekvenser i det senere liv, tages bl.a. op i diskussionen.

³⁶ Ibid. - 41.00 min.

Diskussion

I dette afsnit diskuteres det, hvorvidt det er samfundets eller de unges eget ansvar at forebygge og håndtere stress, samt hvad der kan gøres. Der inddrages forskellige synspunkter til belysning af dette.

Hvem har ansvaret?

I artiklen “Drop nu offerrollen, og tag ansvar for dit eget liv” bragt i Politiken, argumenterer Alex Vanopslagh for, at unge mennesker skal holde op med at se sig selv som ofre og skyde skylden på samfundet. I stedet skal de lære, at de selv kan gøre noget ved problemerne: ”Vejen ud er at tage ansvar i stedet for at vente på, at nogle kommer og redder os fra konsekvenserne af vores egne valg. Vi kan jo heldigvis – helt uden politikerne eller Politikens hjælp – aktivt foretage valg og fravalg, som ændrer den situation, vi står i”³⁷.

Vanopslagh mener altså, at det er individet, der skal tage ansvar for at forebygge stress, og at det ikke er et samfundsstrukturelt problem, der skal løses på Christiansborg. I en beskrivelse af sine egne stressforløb, beskriver Vanopslagh, hvordan han ikke oplevede presset som udefrakommende: “ [...] det vigtigste var en anerkendelse af, at jeg selv kunne ændre på den situation, som jeg stod i. At det var ikke var udefrakommende kræfter, der pressede mig ud i en stresset hverdag”³⁸. Her er Lawand Hiwa Namu uenig og beskriver Vanopslaghs beskrivelse af offerkulturen som “en svada uden sandhed”. Hun mener, at “hvis man konsekvent bebrejder sig selv som individ for al den modstand, man møder, så ender man hurtigt i et hul, hvor man er verdensmester i uduelighed”³⁹. Det er netop denne selvbeprejdelse, Ziehe påpeger i sin beskrivelse af identitetsdannelse i det senmoderne samfund, hvor myten om formbarhed især hersker blandt de unge. Måske kan det relateres til den problemstilling, som Svend Brinkmann var inde på i forhold til, at unge psykologiserer for meget? Når unge ikke oplever succes, er de tilbøjelige til at psykologisere sig selv fremfor at rette kritikken udad. På den anden side kan man også overveje, om Vanopslaghs beskrivelse af de unges bibeholdelse af offerrollen netop fremskynder den selvpsykologisering Brinkmann beskriver?

³⁷ Alex Vanopslagh: “Drop nu offerrollen, og tag ansvar”, Politiken.dk d. 10/08/2016: <https://politiken.dk/debat/profiler/alexvanopslagh/art5632410/Drop-nu-offerrollen-og-tag-ansvar-for-dit-eget-liv> (besøgt 28/03/2023)

³⁸ Ibid.

³⁹ Lawand Hiwa Namu: Derfor holder LA's diagnose af den danske ungdom ikke, Politiken.dk d. 22/08/16: <https://politiken.dk/debat/profiler/lawandnamo/art5633548/Derfor-holder-LAS-diagnose-af-den-danske-ungdom-ikke> (besøgt 27/03/23)

Ikke desto mindre citerer Lawand Hiwa Namu i sit modsvar professor i klinisk psykiatri Poul Videbech: "I 1950'erne var man i gennemsnit over 30 år, når man fik en depression, men i dag er debutalderen faldet til omkring 20 år. Det er meget bekymrende, for det betyder jo, at der sker noget i vores samfund, som påvirker vores børn og unge". Her argumenteres igen for, at de tendenser der i de senere årtier har været dominerende i samfundet, både på arbejdspladsen, uddannelsesinstitutionerne og privatlivet, lægger et nyt pres på især den yngre del af befolkningen. Især udbredelsen af konkurrencestaten, som økonomisk redskab, har opprioriteret begrebet præstation. I denne sammenhæng er det måske relevant, udover at tage stilling til de etiske overvejelser forbundet med forebyggelsen og håndteringen af stress, at man også overvejer, om det er i samfundets økonomiske interesse at sætte ind mod stressen, der er blevet så udbredt. Jyllands Posten skriver i 2019; "Det skønnes, at op mod hver fjerde sygemelding i dag skyldes stress, og det koster årligt samfundet – i form af sygemeldinger, udgifter til sundhedsvæsenet og tidlige dødsfald – mellem 15 og 20 mia. kr."⁴⁰. Der er grund til at tro, at de udgifter kun er steget med inflationen samt de voksende stresstal. Så man burde måske overveje, hvorvidt man synes, det er samfundets ansvar eller ej, om det ikke er nødvendigt for samfundet at reagere grundet de enorme udgifter? Det understøttes også af et nyt studie udført blandt 3600 unge i alderen 15-29 år af Regionshospitalet Gødstrup og Institut for Kultur og Læring, Aalborg Universitet. Det viser, at cirka dobbelt så mange af dem, der oplevede gentagen stress i deres ungdom, havde en lav tilknytning til arbejdsmarkedet, når de blev 25-29 år, sammenlignet med dem, der ikke oplevede stress i ungdommen⁴¹. Fra et konkurrencestatsligt perspektiv er det ikke favorabelt, og man kan overveje, om det af den grund kan være af økonomiske fordele, at staten skal påtage sig noget af ansvaret for at forebygge stress blandt de unge. Det mener Trine Nøhr Winding, der siger: "Når de så kommer ud på arbejdsmarkedet, kan de føle, at de skal præstere fra dag et. Det er derfor enormt vigtigt, at vi får skabt en arbejdslivskultur, hvor man får lov at lære og fejle"⁴². Dog lægger Sundhedsstyrelsen vægt på, at indsatsen skal begynde tidligere. Det baseres på Sundhedsstyrelsens rapport, der viser et tydeligt billede af en gruppe unge med lav grad af

⁴⁰ Leder: "Det enkelte individ har også et ansvar for at forebygge stress", Jyllandsposten.dk d. 02/02/2019: <https://jyllands-posten.dk/debat/leder/ECE11152659/det-enkelte-individ-har-ogsaa-et-ansvar-for-at-forebygge-stress/> (besøgt 28/03/2023)

⁴¹ Herning folkeblad: "Herning studie: Stress i ungdommen har store konsekvenser", Infomedia d. 1/03 2023: <https://apps.infomedia.dk/mediarkiv/link?articles=e97136d8> (Besøgt 27/03/2023)

⁴² Ibid.

mental sundhed, der generelt klarer sig dårligere i forhold til deres videre færd i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet, end unge med høj grad af mental sundhed⁴³. Men hvordan kan man forbedre vilkårene for de unges mentale helbred med særligt fokus på stress, både på individuelt og samfundsmæssigt plan?

Hvad kan der gøres?

Mia Kristina Hansen mener, at der er skabt en samfundsforventning om; ”at alle børn og unge skal være udadvendte, og det forventes, at de skal kunne trives i store fællesskaber. Der er blevet skabt en norm i samfundet, hvor vi vil have, at vores børn fra de er helt små skal passe ind i den samme kasse”⁴⁴.

Hun mener derfor, det er essentielt i forebyggelsen af mistrivsel, herunder stress, at det er vigtigt at gøre plads til at kunne udvikle sig som unikke individer i eget tempo. Derudover mener hun også, at tilliden og retorikken, som de stressede unge bliver mødt af, skaber lavt selvværd hos de unge. Her tager hun udgangspunkt i sin egen søns stressforløb:

*Det som bekymrede mig allermost i hele forløbet, det var den mistillid, som min søn blev mødt med. Først af hans lærer, som bedømte ham til ikke at ville høre efter i timerne, når han havde koncentrationsbesvær. Psykologen, der vurderede, at han bare skulle tage sig sammen, og at når han ikke kom i skole, så var det fordi han hellere ville blive hjemme for at spille computer, når det egentligt var fordi, han ikke længere formåede at holde facaden i skolen.*⁴⁵

Det er Morten Hulvej Rod og Charlotte Demant Klinker fra Steno Diabetes Center Copenhagen enige i og mener også, at forebyggelsen skal findes ved at foretage nogle samfundsstrukturelle forandringer, og ændre på rammerne og vilkårene for de unges liv: “Vi vil imidlertid påpege, at unges generelle sundhed og trivsel bedre kan fremmes gennem systemforandringer end gennem enkeltstående ’indsatser’ eller kampagner”⁴⁶.

På den anden side gør Preben Rudiengaard (V), tidligere formand for Folketingets Sundhedsudvalg, opmærksom på at når folk udvikler stress, er det forbundet med deres livsstil

⁴³ Sundhedsstyrelsen: Mental sundheds betydning for om unge gennemfører en uddannelse og får beskæftigelse, sst.dk maj 2022: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Mental-sundhed/MENTAL_SUNDHED_BLANDT_UNGE_WEBTILGAENGELIG_FINAL-a.ashx

⁴⁴ Kristina Hansen, Mia: Landsforeningen Sind: Politikere skal tage ansvar for den skade, deres retorik forvolder de unge, Altinget d. 03/05/23: <https://www.altinget.dk/boern/artikel/landsforeningen-sind-politikere-skal-tage-ansvar-for-den-skade-deres-retorik-forvolder-de-unge> (besøgt 28/03/23)

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ Hulvej Rod, Morten og Demant Klinker, Charlotte: Unges mentale sundhed skal ikke reddes af 'indsatser', Sundhedsmonitor d. 14/11/22: <https://sundhedsmonitor.dk/debat/art9073142/Unges-mentale-sundhed-skal-ikke-reddes-af-indsatser> (besøgt 29/03/23)

og levevilkår. ”Derfor må det være op til det enkelte individ at reagere på alarmklokkerne”.⁴⁷

Det understøttes i nogen grad af psykologen Svend Brinkmann, der også mener at;

Der påhviler det enkelte individ et ansvar for at tage hånd om sit eget liv, herunder at opbygge en vis digital dannelse, logge af indimellem, finde den indre styrke fremfor at lade sig styre af det omgivende samfund og narcissistiske spejlinger, bekæmpe den rastløse energi, som hele samfundet lider af, og turde gå glip af noget.

I den sammenhæng, kan man overveje Julies situation fra casestudiet, der opsøger en psykolog og får professionel hjælp, men stadig nægter at lægge sin livsstil om, og hvad det ville have af betydning for hendes stresstilstand, hvis hun som individ tog lidt mere ansvar?

Et problem der opstår i Julies case, er dog også manglen på tilgængelighed af psykologer den offentlige vej. Her mener Askov Fonden at tilgængelighed er et stort problem:

Vi møder unge med mange forskellige problemer, og jeg vil påstå, at en stor del af de unge med relativ lethed ville kunne være kommet videre med deres liv, hvis de fra starten var blevet mødt af et system, der havde hjulpet med rette hjælp på rette tidspunkt, i stedet for at kategorisere dem, og som auto-respons igangsætte indsatser og forløb, der for mange slet ikke giver mening.⁴⁸

Sidst kan man overveje, hvad det betyder, når en kendt politiker som Jakob-Ellemann taler ud om stress? Især som mand.

Vi har set igennem undersøgelsen, at flere kvinder oplever stress og mistrivsel, grundet en række af faktorer, men man kan måske også overveje, om det kan skyldes, at kvinder er bedre til at søge hjælp? At stress og mentalt helbred er mere tabuiseret blandt mænd, og at en mand som Jakob-Ellemann står frem, måske kan fremme aftabuiseringen af mænds mentale helbred, som en vigtig faktor i bekæmpelsen af stress.

Spørgsmålet om, hvem der bærer ansvaret for at forebygge og håndtere stress, er komplekst og kan ikke besvares entydigt. Der er faktorer på både samfundsniveau og individniveau, der påvirker stressniveauet hos unge.

På samfundsniveau kan der gøres meget for at forebygge stress hos unge. En vigtig faktor er at skabe et samfund, hvor der er fokus på trivsel og velvære, både på arbejdspladser og i uddannelsessystemet. Det er vigtigt at have et sundt arbejdsmiljø, som inkluderer tilstrækkeligt med pauser, fleksible arbejdstider og muligheder for at deltage i trivselsprogrammer. Ligeledes kan uddannelsessystemet arbejde for at mindske stress ved at have en realistisk og fleksibel

⁴⁷ Victor Bjørnstrup, Tobias Matthiesen, Oliver Boserup Skov: Identitet og senmodernitet - Med stress som case, systime 2023: <https://identitetogsenmodernitet.systime.dk/?id=152> (besøgt 27/03/23)

⁴⁸ Øbo, Helle: Askovfonden: Måden, vi hjælper på, forværrer unges mentale mistrivsel, Altinget d. 08/04/22: <https://www.altinget.dk/boern/artikel/askovfonden-maaden-vi-hjaelper-paa-forvaerrer-unges-mentale-mistrivsel> (besøgt 29/03/23)

tilgang til krav og forventninger og sørge for at give de studerende de nødvendige værktøjer og redskaber til at håndtere stress og psykisk sundhed.

På individniveau er der dog også et ansvar for den enkelte for at forebygge og håndtere stress. Det kan ske ved at have en sund livsstil med regelmæssig motion, sund kost og tilstrækkelig søvn. Det er også vigtigt at have en realistisk tilgang til ens egne krav og forventninger og sørge for at have tid og rum til afslapning og socialt samvær. Desuden er det vigtigt at være i stand til at identificere symptomer på stress og søge hjælp, hvis det bliver nødvendigt.

I sidste ende er det en kombination af samfundets og individets ansvar at forebygge og håndtere stress. Det er vigtigt at have en helhedsorienteret tilgang, hvor både samfundets og individets handlinger er fokuseret på at mindske stressniveauet hos unge. Det kan gøres ved at have en åben dialog om stress og psykisk sundhed og ved at skabe et samfund, hvor trivsel og velvære er højere prioriteret.

Konklusion

Stress påvirker de yngre generationer på en måde, vi ikke tidligere har set. Det skyldes en samfundsmæssig udvikling, der har fået lov til at finde sted de seneste årtier, som prioriterer præstation over et sundt mentalt helbred. Det påvirker ikke kun de unge i dag, men vil også have indflydelse på deres trivsel og indtræden på arbejdsmarkedet i fremtiden.

Især unge kvinder lider under stresspandemien, som skyldes en række faktorer, herunder karakterkrav, kropsidealer, sociale medier og en usund tilgang til selvdiagnosticering og psykologisering. Det skyldes manglende adgang til professionel hjælp og kravene i præstationssamfundet, som overskygger de redskaber, de unge har til rådighed. Nogle mener, at samfundet stiller kravene, mens andre mener, at det er individet, der sætter presset på sig selv. En kombination af begge synspunkter er sandsynligvis det mest realistiske.

Mænd lider også under presset, men de udviser måske en mere robust attitude over for præstation, samtidig med at de fortsat lider under forventningen at kunne opretholde denne robusthed, til trods for mentale udfordringer.

Det er vigtigt at se på stressfaktorer ud over karakterpres og forstå, at præstationspresset påvirker alle aspekter af de unges liv. Det er vigtigt at fokusere på både individet og samfundet, når der diskuteres håndtering og forebyggelse af stress. Samfundet skal hjælpe individet ved at give dem redskaber til at navigere i et samfund, der er præget af acceleration og præstation, og som kan føre til selvbebrejdelse. Det er også vigtigt at acceptere livet som en tilblivelse af de ressourcer, hvert enkelt individ har til rådighed, og ikke som en formbar tilstedeværelse med alle muligheder åbne. Det vil mindske presset på de unge og mindske følelsen af fiasko. Det er på tide at afvise ideen om det hurtige liv som det gode liv og i stedet omfavne tilstedeværelsen i det tempo, det enkelte individ finder passende. Det er en proces, der skal skabes i samspil mellem individet og samfundet.

Litteraturliste

Bøger:

1. Bjørnstrup, Victor. Matthiesen, Tobias. Boserup Skov, Oliver: [Identitet og senmodernitet - Med stress som case](#), Systime, 2023
Senest besøgt 29/03/23
2. Juul, Søren. Elm Larsen, Jørgen. Kristensen, Jytte: [Sociologibogen](#), Systime, 2023
Senest besøgt 24/03/23
3. Schultz Larsen, Ole: [Psykologiens veje](#), Systime, 2023
Senest besøgt 25/03/23

Tv-klip:

1. Nuno Vestmark Nielsen, Sasha: "Tre årsager til at unge mistrives":
<https://nyheder.tv2.dk/video/dXJuOnR2MjpbjXM6YnJpZ2h0Y292ZTp2aWRlbzo2MzEzNjg1MzMOMTEy>, Dr.dk, 13 oktober 2022
Senest besøgt 22/03/2023
2. Thyssen, Nikolai: Deadline (30.03.2023), DR2:
<https://mitcfu.dk/mm/player/?booking=3126206>, CFU, 3 januar 2023
Senest besøgt 25/03/23

Hjemmesider:

1. Sundhedsstyrelsen og SDU: Danskernes sundhed: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>, sst.dk 2021
Senest besøgt 24/03/23
2. Sundhedsstyrelsen: Mental sundheds betydning for, om unge gennemfører en uddannelse og får beskæftigelse: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/Mental-sundheds-betydning-for-om-unge-gennemfoerer-en-uddannelse-og-faar-beskaeftigelse>, sst.dk, 22 juni 2022
Senest besøgt 25/03/23
3. Sundhedsstyrelsen: LANGVARIG STRESS Aktuel viden og forslag til stressforebyggelse – RÅDGIVNING TIL ALMEN PRAKSIS:
https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2007/Publ2007/CFF/Stress/stress_langvarigstress_almenpraksis

[-d-.pdf.ashx](#), sst.dk 2007

Senest besøgt 22/03/23

4. Ungetrivselsrådet: Ungetrivselsanalyse juni 2022: <https://www.dsfnat.dk/wp-content/uploads/2022/06/Ungetrivselsanalyse-Ungetrivselsraadet-maj-2022.pdf>, dsfnat.dk, 2022

Senest besøgt 25/03/23

Artikler:

1. Bruhn, Malte: [Vi risikerer at ende med en generation af unge, der bryder sammen](#), Altinget.dk, 7 november 2018
Senest besøgt 25/03/23
2. Ejby Ernst, Anders. Wurtz, Julie. Lakmann, Cathrine. Andersen Nielsen, Simon. Marie Sørensen, Laura: [Hårtab, angst og søvnmangel: Højt tempo i samfundet skaber øget mistrivsel blandt unge](#), Dr.Dk, 9 oktober 2022
Senest besøgt 29/03/23
3. Guy Hoff Sonne, Frederik: Hvad er stress? Og hvad sker der i hjernen og kroppen, når man er stresset?: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvad-er-stress-og-hvad-sker-der-i-hjernen-og-kroppen-naar-man-er-stresset/>, Videnskab.dk, 5 oktober 2023
Senest besøgt 29/03/23
4. HULVEJ ROD, MORTEN og DEMANT KLINKER, CHARLOTTE: Unges mentale sundhed skal ikke reddes af 'indsatser': <https://sundhedsmonitor.dk/debat/art9073142/Unges-mentale-sundhed-skal-ikke-reddes-af-indsatser>, Sundhedsmonitor.dk, 14 november 2022
Senest besøgt 29/03/23
5. Kristina Hansen, Mia: Landsforeningen Sind: Politikere skal tage ansvar for den skade, deres retorik forvolder de unge: <https://www.alinget.dk/boern/artikel/landsforeningen-sind-politikere-skal-tage-ansvar-for-den-skade-deres-retorik-forvolder-de-unge>, Altinget, 3 maj 2023
Senest besøgt 28/03/23
6. Leder: "Det enkelte individ har også et ansvar for at forebygge stress":

<https://jyllands-posten.dk/debat/leder/ECE11152659/det-enkelte-individ-har-ogsaa-et-ansvar-for-at-forebygge-stress/>, Jyllandsposten.dk, 2 februar 2019

Senest besøgt 28/03/2023

7. Riishøj, Heidi: Spis dig ud af stress, <https://heidiriishoej.dk/spis-dig-ud-af-stress/>,

HeidiRiishoej.dk, 23 februar 2020

Senest besøgt 27/03/23

8. Vanopslagh, Alex: "Drop nu offerrollen, og tag ansvar":

<https://politiken.dk/debat/profiler/alexvanopslagh/art5632410/Drop-nu-offerrollen-og-tag-ansvar-for-dit-eget-liv>, Politiken.dk, 10 august 2016

Senest besøgt 28/03/2023

9. Øbo, Helle: "Askovfonden: Måden, vi hjælper på, forværrer unges mentale mistrivsel": <https://www.altinget.dk/boern/artikel/askovfonden-maaden-vi-hjaelper-paa-forvaerrrer-unges-mentale-mistrivsel>, Altinget, 8 april 2022

Senest besøgt 29/03/23

Podcast:

1. SIND Ungdom & Psykiatrifonden: "Trykken for brystet og søvnproblemer":

<https://soundcloud.com/psykiatri-fonden/trykken-for-brystet-og-sovnproblemer>,

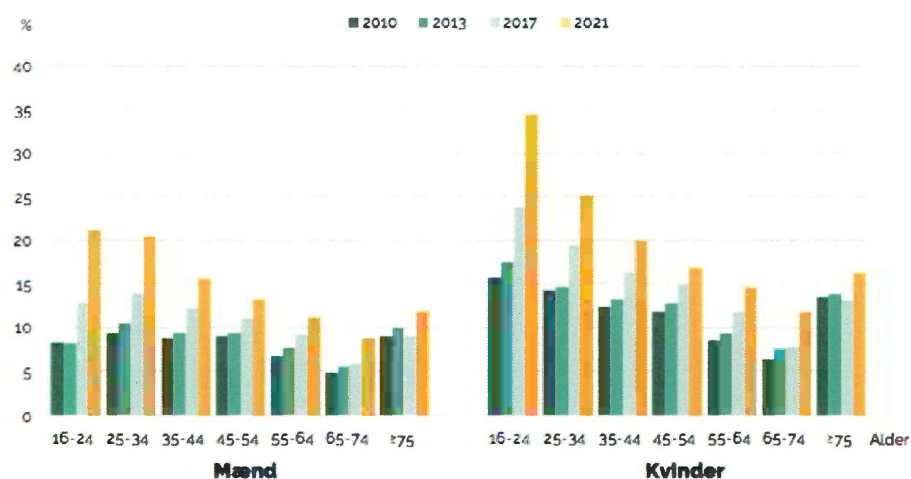
Soundcloud, 21 oktober 2023

Senest besøgt 28/03/2023

Bilagliste

Bilag 1:

Figur 2.2.3 Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent.

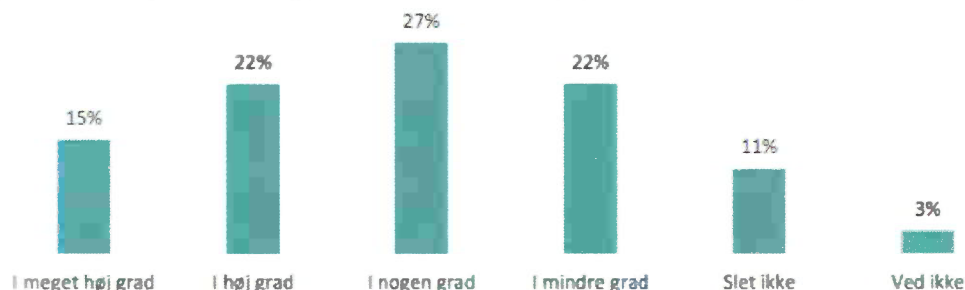


Bilag 2:

Hver tredje ung føler sig presset til at komme hurtigt igennem deres uddannelse

37 pct. af de unge svarer, at de i meget høj eller i høj grad føler sig pressede til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet. 33 pct. svarer, at det gør de slet ikke eller i mindre grad.

Figur 13: I hvilken grad føler du dig presset til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet?



Antal svar: 1.756

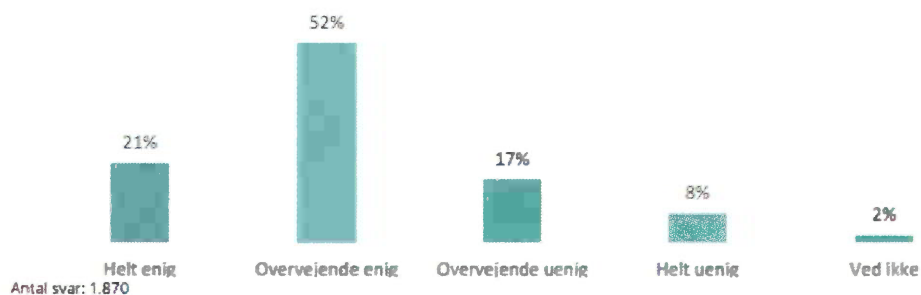
Der er signifikant sammenhæng mellem køn, og hvorvidt man føler sig presset til at komme hurtigt igennem uddannelsessystemet. 33 pct. af de unge mænd er i meget høj eller høj grad enige i, at de føler sig pressede. Det gælder 39 pct. af de unge kvinder og 61 pct. af nonbinære. Omkring hver fjerde ung, uanset køn, føler sig i nogen grad presset til at komme hurtigt igennem deres uddannelse.

Bilag 3:

Tre ud af fire unge føler sig kun gode nok, når de har succes på alle områder i livet

Knap tre ud af fire unge (73 pct.) er helt eller overvejende enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes på næsten alle områder af deres liv. Det gælder fx deres skole, job, venner, fritidsaktiviteter og udseende.

Figur 1: Jeg føler kun, at jeg er god nok, når jeg har succes på næsten alle områder af mit liv



I de kvalitative svar nævner mange unge, at de føler, at de skal præstere på alle fronter af deres liv. En ung fortæller fx: "Jeg føler jeg skal leve op til en hverdag, hvor jeg både skal dyrke motion, se mine venner, have et rent hjem, læse op, dyrke min hobby, se de serier som alle andre ser osv. Det er stressende til tider". En anden ung fortæller: "Jeg føler mig stresset når jeg gerne vil præstere hele vejen rundt, på både den faglige, den professionelle og den sociale front, men jeg føler at det ene udelukker det andet".

1.200 unge blev i 2021 stillet det samme spørgsmål i en undersøgelse foretaget af Psykiatrifonden. Her svarede 56 pct., at de var meget enige eller enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes på alle områder af deres liv.

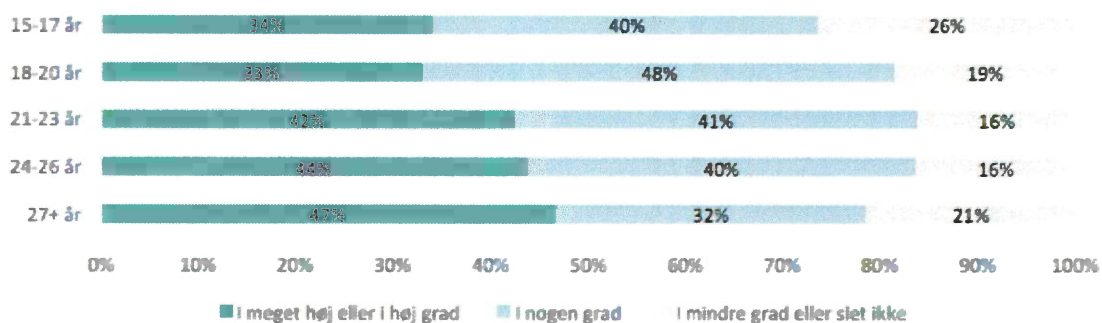
Kilde: Psykiatrifonden (2021): Jeg skal have succes på næsten alle områder af livet for at føle mig god nok

Bilag 4:

Færrest yngre føler, at de kan klare det, der bliver forventet af dem på deres uddannelse

Der er signifikant sammenhæng mellem alder, og hvorvidt man føler, at man kan klare det, der bliver forventet af en på ens uddannelse. De unge på 21 år og derover svarer oftere, at de i meget høj eller høj grad føler, at de kan klare det, der forventes af dem. Det gælder for knap halvdelen (47 pct.) af de 27+-årige, mens det gælder for ca. hver tredje (33-34 pct.) af de 15-20-årige.

Figur 12: I hvilken grad føler du, at du kan klare det, som bliver forventet af dig på din uddannelse?, fordelt på alder



Antal svar: 1.653. Ved ikke-svar samt respondenter, der ikke har angivet alder, er frasortet. Følgende svarkategorier er sammenlagt: 'I meget høj grad' og 'I høj grad' samt 'I mindre grad' og 'Slet ikke'. Signifikant ved χ^2 -test ($p < 0.001$)

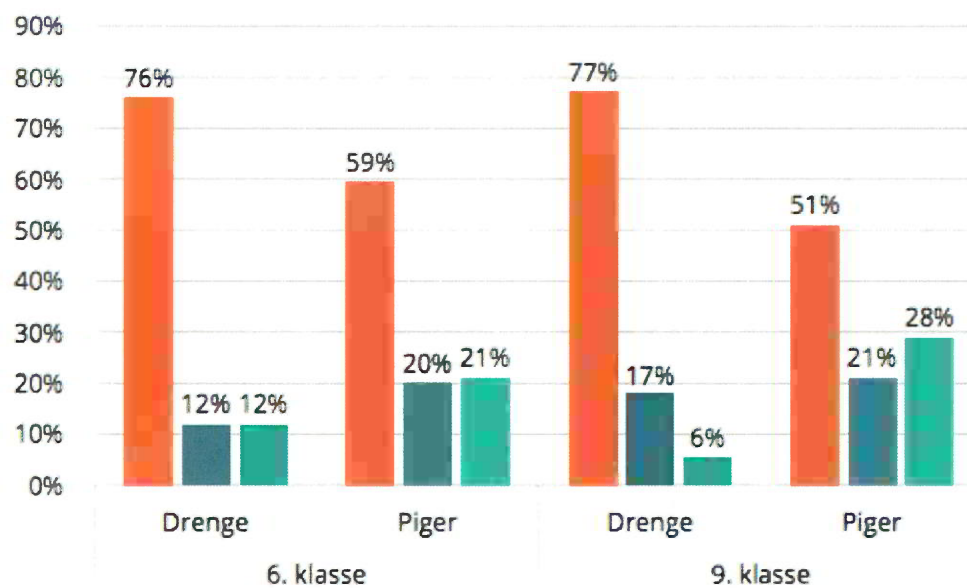
8



Der er også signifikant sammenhæng med køn. Her svarer knap halvdelen (47 pct.) af de unge mænd, at de i meget høj eller høj grad kan klare, hvad der forventes af dem. Det gælder for 32 pct. af de unge kvinder og 24 pct. af de nonbinære.

Bilag 5:

-
- Børn, der i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop
 - Børn, der hverken er tilfredse eller utilfredse med deres krop
 - Børn, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop
-



Antal svar: 1.820. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?'. Svarkategorierne fremgår af figuren på nær 'Ved ikke', som er frasorteret.