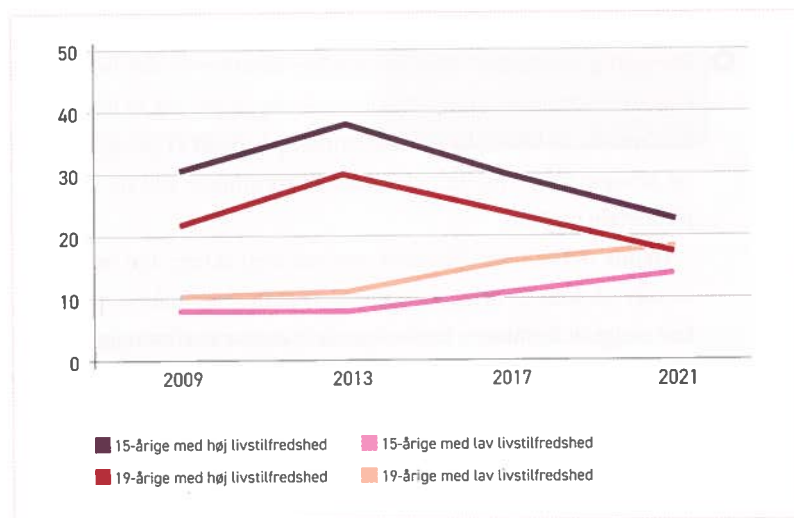


Hvad er mental sundhed og trivsel?

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, definerer mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor vi kan udfolde vores evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i sociale fællesskaber med andre. Man kan godt have et godt mentalt helbred, selvom man er fysisk syg, og dårligt mentalt helbred, selvom man er fysisk rask.

Kilde: Sundhedsstyrelsen.


Figur 2.1. Udvikling i andel 15- og 19-årige med høj og lav livstilfredshed. 2009-2021. Procent



Kilde: Bønn og unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2022. Vive - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2022.

2.1. Hvordan dannes vores identitet?

I dette kapitel skal vi se på to forskellige dele af det at være menneske. Først undersøger vi, hvordan vi hver især bliver til dem, vi er, med vores egen personlighed og identitet. Herefter ser vi på, hvordan vi indgår i de sociale fællesskaber, vi er en del af. I en gymnasieklasse sidder der 28 forskellige individer med hver deres historie og personlighed; vi har alle haft en forskellig opvækst, vi har forskellige interesser, tøj- og musiksmag, følelser og måder at opføre os på. Disse



Identitet er vores personlighed, det der kendetegner os og gør os forskellig fra andre.

ting tilsammen gør, at jeg er *mig*, og du er *dig*. Vi har med andre ord hver vores **identitet**. Vores identitet er vores personlighed, det, der er særligt ved os, og det, der gør os forskellig fra andre.

Når vi undersøger vores identitet, stiller vi spørgsmål som, *hvad kan jeg godt lide, hvem er jeg og hvad vil jeg gerne være?* Vores identitet kan opdeles i forskellige lag:

- **Jeg-identiteten:** Vores jeg-identitet er det grundlæggende i os. Den består af både det biologiske, vi har arvet fra vores forældre (er vi for eksempel stille eller udadvendte?), og vores oplevelser fra barndommen, der tidligt har været med til at forme os (er vi vokset op i et trygt hjem eller i et hjem med misbrug? Er vi vokset op med begge vores forældre, eller er forældrene skilt?). Jeg-identiteten er det ved os, der gør, at vi oplever, at vi er os selv – både i går, i dag og i morgen; det er vores *kerne*.
- **Personlig identitet:** Vores personlige identitet er det billede af os selv, vi viser til andre omkring os. Den baserer sig på de valg, vi træffer (vores tøjstil, den musik, vi hører, hvem vi stemmer på, hvad vi gerne vil uddanne os til og arbejde med), og det, vi vælger at fremhæve ved os selv, for eksempel på sociale medier.

Denne del af vores identitet ændres med tiden; den måde, vi fremstiller os selv på som 15-årige, vil være anderledes, end når vi er 20 år, ligesom vi kan vælge at fremhæve forskellige dele af os selv afhængigt af, hvilken social sammenhæng vi er i. Når vi er sammen med vennerne, viser vi andre sider, end når vi er sammen med vores bedsteforældre.
- **Social identitet:** Vores sociale identitet er det billede, som andre mennesker har af os i sociale sammenhænge, for eksempel i vores familie eller klasse. Det er ikke altid, at andres opfattelse af os stemmer overens med det billede, vi ønsker, at de skal have af os – og det kan være et stort arbejde for os at få andre til at opfatte os, som vi gerne vil, at de skal. Det arbejde laver mange af os gerne, fordi vi har et ønske om at blive accepteret og anerkendt af andre mennesker.
- **Kollektiv identitet:** Vores kollektive identitet er den del af vores identitet, som vi deler med en større gruppe. Det kan være nationale fællesskaber, minoritetsfællesskaber (i form af for eksempel LGBTQ+ eller etnicitet), religiøse fællesskaber eller andre lignende fællesskaber af mennesker, som vi deler vilkår eller ens forestillinger om verden med.

Figur 2.2. De fire identitetslag



Disse forskellige lag eller dele udgør tilsammen vores identitet. Det kan være en kompliceret proces at danne sin identitet – særligt i ungdomsårene, hvor vi ofte for første gang rigtigt begynder at sætte spørgsmålstegn ved, hvem vi egentlig er, hvem vi gerne vil være, og om andres opfattelse af os stemmer overens med det. Det er også det, vi kan læse om i dette kapitels åbningscase, hvor Villiam gør sig en lang række overvejelser om, hvem han er, og hvad han skal gøre med sit liv. Hans tvivl er udtryk for en identitetsdannelse, som er på arbejde.

Identitetsdannelse er netop den proces, der sker, når vi danner vores samlede identitet.

Som det fremgår af de forskellige lag i vores identitet, finder en stor del af vores identitetsdannelse sted i samspil med andre mennesker og igennem de **sociale grupper**, vi indgår i. Vi påvirkes for eksempel af vores familie, venner, klassekammerater og kolleger, men også af sociale medier, når vi danner vores identitet.

Når sociale grupper fylder meget i dannelsen af vores identitet, skyldes det blandt andet, at vi alle har brug for at opleve anerkendelse som det individ, vi hver især er, og denne anerkendelse får vi netop fra de mennesker, vi omgås med, og de sociale fællesskaber, vi indgår i.

Identitetsdannelse er den proces, hvor vores identitet dannes.

Sociale grupper er grupper vi indgår i som for eksempel familien, skoleklassen, sportsholdet.

2.2. Hvordan lærer vi at indgå i sociale fællesskaber?

For at vi som individer kan indgå i fællesskaber (for eksempel familien, gymnasieklassen, håndboldklubben og i sidste ende samfundet), er det vigtigt, at vi tager hensyn til hinanden og holder os inden for nogenlunde de samme regler – regler, der gør, at vi kan leve sammen side om side med en oplevelse af at være med i fællesskabet uden for mange konflikter. Det er noget, som vi, allerede fra vi er børn, opdrages til. Denne "opdragelse" til at blive en del af fællesskabet og samfundet kalder vi **socialisering**, og den foregår forskellige steder eller i det, vi kalder forskellige socialiseringsarenaer.

Den **primære socialisering** finder sted i familien sammen med vores forældre og søskende. Det er her, vi først præsenteres for en måde at forstå verden på, nemlig den, vores forældre har. Vi overtager altså meget af den måde at opfatte verden på, som vores forældre har. Vores forældres værdier, normer og verdenssyn får derfor som regel en ret stor betydning for vores adfærd senere i livet, fordi vi tager de værdier, normer og holdninger, som har dannet grundlag for de regler, vi er blevet opdraget efter, med os i livet. I kapitel 1 om ulighed og velfærd berørte vi også dette i forbindelse med, at det er fra vores opvækst, at vi socialt arver bestemte værdier og adfærdsmønstre, som spiller ind på, om vi fra start af får en lettere eller vanskeligere vej for at klare os godt i livet. En anden vigtig ting ved den primære socialisering er, at vi i denne socialiseringsarena altid har en helt særlig plads og opfattes som unikke og uerstattelige af vores forældre.

Den **sekundære socialisering** finder sted uden for hjemmet, for eksempel når vi kommer i daginstitution, i skole, på en arbejdsplads og andre sociale arenaer. Her begynder vi at omgås andre mennesker, vi møder andre værdier, andre måder at være sammen med mennesker på, og vi præsenteres for andre opfattelser af samfundet og verden end dem, vi selv har. Her lærer vi også at blive en del af en større gruppe, og vi begynder at forstå, at vi ikke er mere unikke end alle de andre. Kravene til vores adfærd, altså den måde, vi er på, ændrer sig. Måske hjælper vores forældre os med ting derhjemme, som vi nu selv må klare, når vi er i institution eller skole – simpelthen fordi der er færre voksne til at hjælpe i den sekundære socialisering end i den primære.

Den sekundære socialisering bygger således oven på den primære. Den lærer os at indgå i en gruppe med andre end vores nærmeste familie og viser os nye værdier og måder at opfatte verden på end dem, vi er vokset op med.

I det senmoderne samfund finder der ofte det, vi kalder for en **dobbeltsocialisering** sted. Det skyldes, at børn fra en tidlig alder både socialiseres i hjemmet og i de institutioner, som mange børn er i hver dag. Barnet skal således forholde

Socialisering er opdragelsen til at blive en del af samfundet.

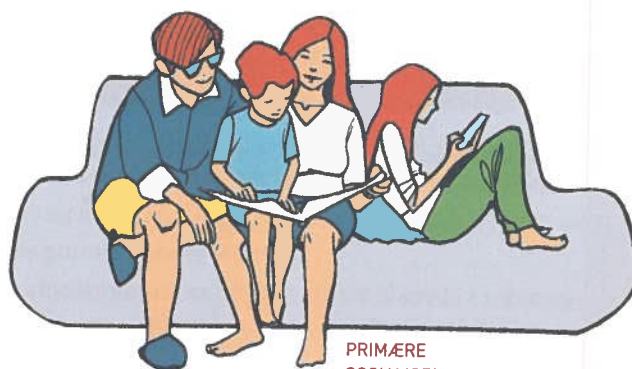
Primær socialisering er den socialisering, der finder sted i familien.

Sekundær socialisering er den socialisering, der finder sted i institutioner/skoler/arbejdspladser.

Dobbeltsocialisering finder sted, når barnet socialiseres i familien og i institutionen samtidigt.

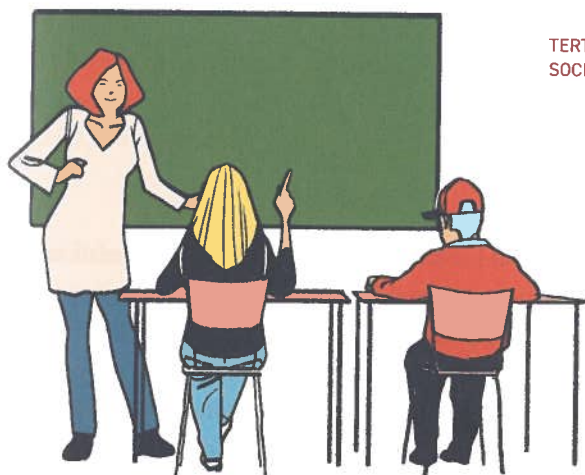
Figur 2.3. De tre socialiseringsarenaer

Vores primære socialisering finder sted i familien, den sekundære socialisering i vores institutioner, og den tertiære socialisering sker gennem medierne.



PRIMÆRE
SOCIALISERING

SEKUNDÆRE SOCIALISERING



TERTIÆRE
SOCIALISERING



sig til to socialiseringsarenaer, hvor kravene er meget forskellige.

Det betyder, at barnet både lærer at udtrykke sine egne behov og oplever en følelse af at være elsket og noget særligt i familien, samtidig med at barnet i institutionen lærer at begå sig i sociale sammenhænge, hvor det ikke selv er i centrum. Ud over den primære og sekundære socialisering – og deres samspil i dobbeltsocialiseringen – sker socialiseringen også via medierne, for eksempel gennem massemedier og sociale medier, hvor vores holdninger og smag påvirkes gennem for eksempel influencers og reklamer. Det kalder vi den **tertiære socialisering**, og den spiller en stor rolle, netop fordi mange mennesker bruger rigtig meget tid på medierne.

Tertiær socialisering er den socialisering, der finder sted gennem medierne.

Figur 2.4. Barnets socialiseringsarenaer

	Primær socialisering	Sekundær socialisering	Tertiær socialisering
Opfattelsen af barnet/mennesket	Barnet opfattes som unikt.	Barnet opfattes som ét barn ud af mange, og skal indgå i det sociale på lige fod med de andre børn.	Barnet/mennesket opfattes som ét der kan påvirkes – enten i forhold til holdninger eller forbrug.
Relationer mellem barnet og voksne/andre børn	Forholdet mellem barnet, forældrene og eventuelle søskende er privat og baseret på følelser.	Forholdet mellem barnet og pædagoger/lærere er offentligt og er baseret på pædagogik, mens barnets forhold med andre børn bærer præg af venskab.	Forholdet er baseret på sammenligning mellem barnet/mennesket og dem, barnet/mennesket ser i medierne eller på sociale medier.

Kilde: Figuren er udvalgt af Lise Amundsen og P. Hønsen, 2012.

2.2.1. Normer

En af hovedingredienserne i socialiseringsprocessen er at lære de normer at kende, som hersker i samfundet og de forskellige steder, eller arenaer, vi ellers kommer i. **Normer** er sociale regler for, hvordan vi forventes at opføre os i forskellige sammenhænge. Når vi taler om normer, taler vi både om formelle og uformelle normer. De **formelle normer** er de officielle regler, som er skrevet ned (for eksempel i loven, hvor der står, at vi ikke må ryge på skolens område), mens de **uformelle normer** er de uskrevne regler, som vi lever op til for at kunne begå os sammen med andre mennesker eller passe ind i de forskellige sociale sammenhænge, vi indgår i. I en gymnasieklasse vil det for eksempel gå imod klassens uformelle normer, hvis en elev gør læreren opmærksom på at notere fravær, når læreren har glemt det. De uformelle normer er ikke nedskrevne regler, men snarere uskrevne regler, der har en stor betydning for os. Vi håber, at når vi lever op til de uformelle normer, så passer vi ind i de sociale arenaer og grupper, som vi bevæger os i.

Det, der gør, at vi ofte overholder både de formelle og uformelle normer, er **sanktioner**. Sanktioner kan være både positive og negative. Positive sanktioner er den belønning, vi får, når vi overholder normerne. Det kan for eksempel være, at vores position i gruppen styrkes, og at vi bliver mere populære blandt vennerne. Negative sanktioner er den form for straf, som vi udsættes

Normer er sociale regler for, hvordan vi forventes at opføre os.

Formelle normer er officielle, nedskrevne regler.

Uformelle normer er de regler, vi forventes at følge, selvom de ikke er officielle eller nedskrevne.

Sanktioner er den belønning eller straf, vi får, når vi enten overholder eller ikke overholder normerne.