# Eksamensspørgsmål 4: Ungdom, stress og senmodernitet

|  |  |
| --- | --- |
| **Forløb** | **Senmodernitet, identitet og stress** |
| **Opgave** | 1. Redegør for de psykologiske problemstillinger der rejses i bilagssættet.  2. Analyser problemstillingerne fra bilagene, idet du inddrager relevant psykologisk teori om ungdom, stress og senmodernitet.  3. Diskuter med udgangspunkt i din psykologiske viden, hvordan det kan være at forskellige personer, der udsættes for samme mængde stressorer, ikke nødvendigvis bliver lige stressede? |
| **Bilag** | **Bilag 1:** Uddrag af ”*Kan vores samfund leve med en ungegeneration, der råbløder stress, depression og angst?*” (Point of View International, 1. marts 2023). Bilag 2: Uddrag af ”*Jacob Mark blev næsten blind af stress. Nu ser han alle faresignalerne klart”* (Fagbladet FOA, 8. februar 2023). |

# (3,0 normalsider).

**Bilag 1: Kan vores samfund leve med en ungegeneration, der råbløder stress, depression og angst?**



**Af Thomas Milsted**

**Flere undersøgelser peger på en stigende udsathed og psykisk mistrivsel blandt de unge i Danmark, og der mangler ikke bud på og ideer om, hvad der kan forklare denne psykiske mistrivsel og udsathed. Hvad vi derimod mangler, er en politisk strategi til, hvordan vi bliver bedre til at rumme de kommende ungdomsgenerationer ude på arbejdspladserne, så de ikke skal ende med et liv fyldt med angst, stress og depressioner.**

Ifølge Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd er der i Danmark en fortsat vækst i unges psykiske mistrivsel.

(…)

I august 2022 offentliggjorde over 1000 psykologer et åbent brev i Politiken, hvori de italesatte unges mistrivsel og ikke mindst pegede på årsagerne, som de så dem. Dagtilbud og skoler har for få ressourcer, og det kan give en skæv start, der igen kan have konsekvenser i form af skader, der først heler et godt stykke inde i voksendommen.

”Blandt andet et øget tempo i uddannelsessystemet, fokus på præstationer og en tendens til, at de unge vender problemerne indad”

(…)

Mange unge har altså udfordringer med psykiske lidelser, stress, angst, depressioner og ensomhed på den mentale side. Overvægt, undervægt og langvarig sygdom på den somatiske. Fra 2010 og frem til 2018 er udviklingen gået i retning af, at flere unge mellem 15 og 19 år har fået det værre.

Undersøgelser fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd viser også, at symptomer på psykisk mistrivsel i ungdomsårene øger risikoen for senere i livet at få en psykiatrisk diagnose, for at komme på overførselsindkomst og for ikke at have fået en uddannelse, når man er midt i 20’erne.

**Der er fornuftige bud på de unges mistrivsel**

I forskningsprojektet [Ny udsathed: nuancer i forståelse af psykisk mistrivsel](https://referater.aalborg.dk/usercontrols/AalborgKommune/Referater/Pdf.aspx?pdfnavn=23672809-27043478-1.pdf&type=bilag&pdfid=137082) (2022)[[1]](#footnote-1) fra Center for Ungdomsforskning peges der på, at unges mistrivsel viser en ny form for udsathed, der rammer unge fra alle samfundslag.

Her peges der på, at årsagerne til mange unges mistrivsel ikke skal findes hos de unge selv, men udspringer af rammerne for ungdomslivet. Blandt andet et øget tempo i uddannelsessystemet, fokus på præstationer og en tendens til, at de unge vender problemerne indad.

(…)

Projektet foreslår, at vi ser på udsathed med nye øjne og anerkender, at vi ved siden af den klassiske opfattelse af begrebet udsathed sideløbende forstår en ny form for udsathed. Den klassiske opfattelse handler om klassiske samfundsforhold som ulighed, økonomiske og sociale vilkår, som kan føre til mistrivsel i form af for eksempel misbrug i hjemmet, fattigdom osv. Den nye form for udsathed udgør en bredere gruppe af unge på tværs af sociale lag.

”Vores relationelle roller er blevet tømt for indhold, vi er blevet mere ens, og det senmoderne menneske har ikke så mange ståsteder”

Den nye udsathed kommer bl.a. til udtryk i oplevelser af pres, stress og angst. Den nye form for udsathed kan sætte sig igennem som ”oplevelser af at kæmpe for at hægte sig på og følge med, og også som oplevelser af at være blevet slynget af toget og stå tilbage på perronen”.

Ifølge projektet peger deres forskning på, at det især er tre faktorer, der rammesætter ungdomslivet og dermed øger risikoen for mistrivsel og udsathed.

1. Højt tempo på alle livsarenaer og særligt i uddannelsessystemet (acceleration)
2. For ensidigt fokus på præstation (fx karakterer)
3. Presset vendes indad, og løsninger søges i tilpasning af psyken (psykologisering).

**Bilag 2: Jacob Mark blev næsten blind af stress. Nu ser han alle faresignalerne klart**

Et billede, der indeholder Ansigt, person, hals/nakke, mur

Automatisk genereret beskrivelse

(…)

Et møde her og en hurtig udtalelse dér. En debut på talerstolen i Folketinget som 23-årig. Kampagner, udspil og holdninger til det hele. Alt sammen i et forsøg på at rejse SF igen efter et horribelt valg, der dog fik ham ind i Folketinget. Alting gik hurtigt for Jacob Mark. Han ville det. Og han arbejdede hårdt. For hårdt.

 ”Der er en højskolelærer, som hedder Christian Hjortkjær, der siger, ’vi leder den offentlige sektor, som om folk arbejder 10 procent mindre, end de skal. Men i virkeligheden arbejder danskerne 10 procent mere, end de skal’,” fortæller Jacob Mark.

Det er en tendens, han kan genkende. Ikke kun i den offentlige sektor, faktisk i store dele af samfundet. Og personligt er det noget, han kender alt til. I en årrække kørte hans arbejdsliv med 200 kilometer i timen. For det følte han, han var nødt til. Han skulle bevise sit værd. Og han måtte hjælpe sine kolleger.

Dét arbejdsliv endte med at gøre ham så syg, at han næsten mistede synet. Men nu ser han klart.

(…)

”Man kan ikke adskille det at have stress på arbejdet, med alt hvad der foregår derhjemme. Hvis jeg skal give et billede af, hvorfor jeg mistede synet og til sidst blev så syg, er man nødt til at have hele forklaringen. Ja, jeg kørte for hurtigt på arbejdet, men på arbejdet tænkte jeg på, at jeg ikke var en god nok kæreste. Og når jeg sad med min kæreste, tænkte jeg, at jeg ikke havde set mine venner nok. Og når jeg var sammen med dem, tænkte jeg, at jeg ikke havde set min mor og far.”

Den konstante følelse af pres førte ham ud i et liv fyldt med overlevelsesstrategier. Han lavede lister for at nå det hele og proppede kalenderen, når han fik dårlig samvittighed. Hele tiden blev tempoet sat op. Udmattelsen mærkede han tit, og behovet for en pause, prøvede hans krop desperat og længe at fortælle ham, var nødvendigt. Men det blev tilsidesat igen og igen. Der var ikke tid nok. Der var for meget at lave. For meget han følte, at han blev nødt til. At han skyldte.

(…)

**Aldrig god nok**

På mange måder var Jacob Mark en arbejdsom og flittig politiker. Han tog imod de opgaver, han blev tilbudt og pålagt. Samtidig arbejdede han på sine egne mærkesager. At få minimumsnormeringer igennem og at give børn og unge ro på i et samfund, der gerne vil have fart på.

Men lige meget hvor længe han arbejdede, hvor mange interviews han gav, hvor mange timer af døgnet, han stod til rådighed for pressen og partiet, var det ikke nok, følte han. Han følte ikke, han var en god nok politiker. Det var evig kamp for ham at føle sig værdig blandt sine kolleger.

Og det viste sig at være en følelse, han ikke kunne slippe af med, lige meget hvor meget han arbejdede. Den lå dybt i ham. Og grunden var at finde i hans personlighed.

”Jeg har det, der hedder *imposter-syndrom*. Det er en usikkerhed i mig. Uanset hvor meget jeg fik igennem, så tænkte jeg, at folk på et tidspunkt vil opdage, at jeg ikke er god nok til at være her. Der lå sådan en ’Christiansborg er et sted, jeg ikke hører til’-følelse i mig. Og når man går ind i et arbejdsliv med den følelse, så skal man altid arbejde tre gange så hårdt, synes man. For ellers fortjener man ikke at være der.”

Den tankegang gjorde det noget nær umuligt for ham at sige nej til de opgaver, han fik, eller at holde en fridag. Og det er et personlighedstræk, han også ser som noget, der hænger tæt sammen med, at det netop var ham, der fik stress.

Kombinationen af at føle, at han svigtede, hvis han meldte sig syg, med behovet for at arbejde for at bevise sig selv, sled hårdt på ham i lang tid. Og da nødbremsen endelig blev trukket en novemberdag i 2021, var det med en øjensygdom og en syv måneder lang sygemelding i vente.

1. Undersøgelse bygger på en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 2080 danske unge i alderen 16-25 år [↑](#footnote-ref-1)