



Unge og mistrivsel - i lyset af en præstationskultur

Livsmod 20. september
2024

Psykolog Maja Vain Gilbert



Psykiatrifondens undersøgelse fra 2021

*”Jeg skal have succes på næsten
alle områder af mit liv for at føle mig
god nok”*

- En undersøgelse af selvværd og oplevelser af pres
- 16-24 årige
- 1000 kvinder, 200 mænd

*”Jeg føler kun, at
jeg er god nok, når
jeg har succes på
næsten alle
områder af mit liv”*

- Meget enig: 17%
 - Enig: 39%
 - Uenig: 28%
 - Meget uenig: 8%
 - Ved ikke: 8%
-
- 56% er enige/meget enige i udsagnet!
 - Kun 36% er uenige i udsagnet!

*"Jeg er kun god nok,
hvis jeg kommer ind
på den uddannelse,
jeg vil eller får det
arbejde, jeg ønsker."*

- I meget høj grad: 13%
 - I høj grad: 17%
 - I nogen grad: 30%
 - I lav grad: 20%
 - I meget lav grad: 13%
 - Ved ikke: 7%
-
- 30% er i høj grad enige i udsagnet!
 - Kun 33% afviser sammenhængen mellem selvværd og præstation

"Jeg kan blive præcis det, jeg vil, så længe jeg tager mig sammen."

- Meget enig: 32%
 - Enig: 39%
 - Uenig: 17%
 - Meget uenig: 5%
 - Ved ikke: 8%
-
- 71% er enige i udsagnet!

A woman with blonde hair in a bun, wearing glasses and a blue long-sleeved shirt, is sitting at a desk in an office. She is looking at two computer monitors and has her hands on the keyboard. The office environment is visible in the background, including other desks and office equipment. The lighting is soft and focused on the woman.

Lighedstegn
mellem værdi
som menneske
og præstationer

**Mistrivslen begynder, når
'karaktermuren' sæt sk
karaktergivning**

**Ekspert: Det store fokus på børns trivsel skaber
mistrivsel**

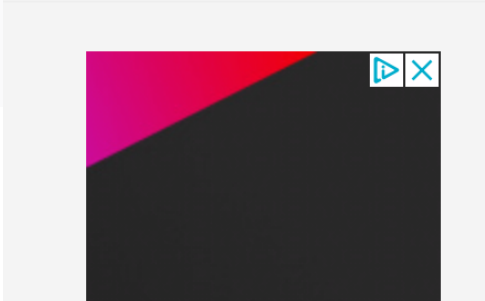
INDLAND

Voldsom stigning

Efterskoler: Mobiler og

B.T.

NYHEDER SPORT UNDERHOLDNING PENG



**Vor tids største fare: Derfor har
curling-forældrene svigtet**

... har tabt, angest og søvnløshed

mangel: Højt tempo i

**Børnehaver og vuggestuer: Flere børn
samfundet skæmmes**

mistrivsel blandt unge

Min baggrund

- Psykolog siden 2014
- Arbejdet med unge siden 2014
- Specialist i psykoterapi
- Forfatter til 2 bøger; "Pust Ud!" (2023) og "I bedste mening" (2024)
- Debattør og ivrig skribent!



KRONIKKER

Psykolog reagerer på »nyt fænomen«: Forældre møder op for at få en bestemt diagnose til deres barn

POLITIKEN

DEBAT

> KRONIKEN

| LEDER

| KLUMMER

| DEBATINDLÆG

| DAGENS TEGNING

| INDSEND DEBATINDLÆG

≡ **MEN**

KRONIKEN

Psykolog: Vi forlænger det svære, når vi ikke vil være i det

POLITIKEN

DEBAT

> DEBATINDLÆG

| LEDER

| KRONIKEN

Ungdomspsykolog: Skærmen er ikke den eneste forklaring på de unges mistrivsel

POLITIKEN

DEBAT

> KRONIKEN

| LEDER

| KLUMMER

| DEBATINDLÆG

| DAGENS TEGNING

| INDSEND DEBATINDLÆG

≡ **MENU**

Log ind

KRONIKEN

Information

KRONIK

Svær mistrivsel bliver en selvopfyldende profeti, når unge selvdiagnosticerer

Psykolog: Efter 10 års samtaler med unge står det for mig soleklart, at rigtig mange unge lider under uopnåelige forventninger til tilværelsen



UngTerapi

- Stiftet i 2014
- Ung til ung princip
- Arbejder udelukkende med unge
- (12-30 år)
- 15 psykologer tilknyttet
- >70.000 samtaler med unge!



I bedste mening

- Udgivet på Gyldendal i august 2024
- Sammenfatter mange perspektiver på mistrivsel
- De unges egne fortællinger

MAJA
VAIN
GILBERT

I bedste mening

Når myterne om
det gode liv skaber
mistrivsel
hos unge

GYLDENDAL

De centrale spørgsmål

- Hvad driver dét, der bliver til uhensigtsmæssig adfærd og tankemønstre?
 - Hvilke logikker ligger der bag?
 - Hvorfor giver det mening?
 - **Hvad er det for nogle fortællinger om livet, de unge forsøger at leve op til, der skaber mistrivsel?**
-

”Burderne”

- *Jeg bør kunne blive til alt*
- *Jeg bør vælge rigtigt*
- *Jeg bør være unik*
- *Jeg bør have det godt*
- *Jeg bør se perfekt ud*
- *Jeg bør være på*



Julie:
"Jeg bør kunne blive til alt"

18 år

3. g

Overpræsterende

Massiv stressreaktion

Begyndende depression

*"Hvis ikke jeg klarer mig optimalt,
fejler jeg som menneske"*



Acceleration og teknologi

- Hartmut Rosa: acceleration på 3 niveauer
- Teknologioptimisme: der findes ingen teknologiske begrænsninger mere
- Sociale medier: katalysator for tempo og præstation

Individets ubegrænsede potentiale

- Mennesket som almægtigt
- Individet bør tage kontrollen med alt i sit liv
- Individet som eneste ansvarlige
- *The sky is not the limit, your mind is!*
- Sindet får skylden for fejl og nederlag

Julie:

”Jeg ved godt, det lyder langt ude, men jeg føler, jeg burde blive kendt for noget, altså noget, jeg udretter. Som at blive topforsker eller kirurg eller endda statsminister. Det er helt skørt.”

Konkurrencesamfundet

- Fra velfærdsstat til konkurrencestat
- *Fremkomsten af konkurrencestaten er den mest gennemgribende samfundsændring, der har fundet sted de seneste tyve år. Vi taler om et helt nyt samfunds- og menneskesyn. Hvor velfærdsstaten ville skabe det gode, demokratiske menneske og samfund, ses mennesket i konkurrencestaten som et styk arbejdskraft, der skal være produktiv, effektiv og til rådighed for arbejdsmarkedet. (Pedersen i Politiken, 12.2.2011)*

Skolesystemet

- Folkeskolens nye formålsparagraf 2006: fra almen dannelse til arbejdsmarkedsparathed
- Større fokus på præstationer
- Elevers eget ansvar for læring
- Fokus på tempo
- Lektiehjælpsindustrien eksploderer



A swimmer in a pool, wearing a black swim cap and goggles, is captured in a dynamic pose, likely performing a butterfly stroke. The swimmer is wearing a red and blue swimsuit. The background is a blurred indoor swimming pool with lane markers and bright lighting.

Præstationsidentiteter

- Noget er kun værdifuldt, hvis det kan måles/optimere mig/bruges til ”noget”
- Aktiviteter som strategiske projekter, der skal optimere/bane vejen for fremtidig positionering
- Afslapning og kropslig sansning underordnet
- Rosa: individet som fremmedgjort for sig selv og verden.



Anna: "Jeg bør have
det godt"

20 år

Sabbatår

Historik med nedtrykthed

Depressive symptomer

*"Hvis ikke jeg er glad, er der noget galt
med mig"*



”Ingen sure miner det er sjovt at være glad”

- Voksenpanik: 50% ud af 1004 adspurgte forældre er bekymrede for deres børns trivsel
- Peter Ø. Andersen: et overfokus på positive følelser
- Utryghed ved svære følelser
- Psykologisering: det ydre bliver til indre
- Selvhjælpskultur

Diagnosekultur

- *Der må være noget mere galt*
- *Hvem rammer diagnosen nu?*
- Fremmedgørelse: godt 33% mener de mangler redskaber.
- Diagnosen – umulig at undslippe når mistanken først er der.
- Selvdiagnosticering på TikTok
- Fællesskaber
- Sprog
- Oplysningskampagner



Den attraktive diagnose

- Diagnose: Lidelse og funktionsnedsættelse
- Hvad er lidelse...når man bør være glad hele tiden?
- Hvad er en funktionsnedsættelse...i et præstationssamfund?
- Den psykologiske forklaring = utilstrækkelig



Terapiarbejdet

- Identifikation af burdenerne (diskurser)
- Hjælp til at forholde sig til dem
- Alternativerne – identifikation af værdier
- Tilbage til kroppen: identifikation af kropsfornemmelser og følelser

Samfundsarbejdet

Resonans: svigningerne i mellem
individet og verden.

At opleve verden gennem sanserne og
lade sig transformere.

Læring for dens egen skyld

Kunst for dens egen skyld

Sport for dens egen skyld

Arbejdet for dets egen skyld

Samfundsarbejdet

- Give mere plads til svære følelser
- Finde ro i at svære livsperioder er normale
- Undlade at bruge diagnostiske termer i flæng
- Insistere på at undersøge konteksten grundigt først

Tak for i dag!

