

# Når det er svært at være ung i DK

– **viden og råd om  
unges trivsel og mistrivsel**



# Når det er svært at være ung i DK

## - viden og råd om unges trivsel og mistrivsel

Af Jens Christian Nielsen og Niels Ulrik Sørensen

Layout af Line Krogh, Center for Ungdomsforskning

ISSN 978-87-7684-999-6

Tryk af Werks Grafiske Hus A/S, Aarhus

© Forfatterne og Center for Ungdomsforskning 2011

"Når det er svært at være ung i DK" er støttet af Egmont Fonden

Center for Ungdomsforskning er et forskningscenter på Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU), Aarhus Universitet. Vi påtager os mange slags opgaver og modtager gerne henvendelser fra alle der interesserer sig for ungdomsforskning. Hvis det passer ind i vores profil kan vi igangsætte både smalle målrettede undersøgelser og større undersøgelser af almen interesse.

Man kan som institution, organisation eller forening også blive medlem af Foreningen Center for Ungdomsforskning, og dermed indgå i et samarbejde og netværk med centerets forskere og støtte centerets eksistens.

For yderligere oplysninger om Center for Ungdomsforskning se [www.cefudk.dk](http://www.cefudk.dk)

### **Center for Ungdomsforskning**

Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU)

Aarhus Universitet, Campus København

Tuborgvej 164, 2400 København NV

Tel 88889074, fax 88889922, [cefudk@dpudk.dk](mailto:cefudk@dpudk.dk)

# Forord

ord

ORD

ord

## indledende

ORD

ord

ORD

ORD

ORD

INDLEDENDE

ord

ORD

ORD

ORD

ord

ORD

*Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel* er afslutningen på et større forskningsprojekt om unges trivsel og mistrivsel. Vi præsenterer her forskningsprojektets hovedkonklusioner og giver desuden en række råd og ideer til, hvordan voksne kan hjælpe unge med at håndtere mistrivsel.

Hæftet er udarbejdet af forskerne Jens Christian Nielsen og Niels Ulrik Sørensen fra Center for Ungdomsforskning. Det er den sidste publikation i forskningsprojektet *Når det er svært at være ung i DK*, der fra 2008-2011 har belyst unges trivsel og mistrivsel. Projektet bygger både på en stor repræsentativ cpr-baseret spørgeskemaundersøgelse blandt 15-24-årige unge i Danmark og opfølgende kvalitative interview med udvalgte unge. Projektet er muliggjort gennem en støtte-bevilling fra Egmont Fonden, hvilket vi er meget taknemmelige for.

Det er et ønske med hæftet, at forskningsprojektets viden og perspektiver kan bidrage til at gøre voksne og voksenverdenen bedre i stand til at spotte tegn på mistrivsel blandt unge og positivt medvirke til at ruste de unge til at håndtere de problemstillinger og udfordringer, som ungdomslivet rummer.

Der skal lyde en stor tak til de unge, der har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen og de opfølgende interview. Ligeledes skal der lyde en stor tak til forskningsprojektets følgegruppe og de eksperter, der undervejs har givet os gode råd og ideer både til forskningsvinkler og til formidling af forskningsprojektets resultater. I har alle en betydelig andel i denne publikation.

Vi håber, at hæftets vidensinput og råd vil virke inspirerende og brugbare.

**God læselyst.**

Jens Christian Nielsen & Niels Ulrik Sørensen  
Center for Ungdomsforskning

FAKTA fakta fakta  
FAKTA fakta

# Fakta om *Når det* Når det er svært at være ung i DK

*ER SVÆRT at*

*Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel* bygger på hovedresultater og konklusioner fra forskningsprojektet *Når det er svært at være ung i DK*. Forskningsprojektet har været baseret på en stor videnskabelig spørgeskemaundersøgelse om trivsel og mistrivsel blandt mere end 3.500 15-24-årige unge i Danmark, der udgør et repræsentativt udsnit af alle 15-24-årige unge i Danmark. 33 af disse unge er efterfølgende blevet interviewet uddybende om, hvordan mistrivsel kommer til udtryk og søges håndteret i deres ungdomsliv.

*være*

Der er udkommet to forskningsrapporter med afsæt i denne empiri: *Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal* samt *Når det er svært at være ung i DK – unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv*. Desuden er der blevet interviewet en række eksperter om deres viden om unges mistrivsel på forskellige områder. Denne viden er både blevet brugt i forskningsprojektet og omsat i en bog med ekspertinterview: *Den svære ungdom - 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*.

*UNG*

Endeligt er der blevet afholdt to udviklingslaboratorier, hvor forskningsprojektets resultater er blevet diskuteret med nøglepersoner fra frivillige sociale organisationer, uddannelses- og vejledningsinstitutioner, klubområdet, rådgivningsinstitutioner, foreningslivet, sundhedssektoren og almennyttige fonde. Både ekspertinterview og udviklingslaboratoriernes råd og ideer til hvordan mistrivsel blandt unge kan spottes, og hvordan unge kan hjælpes med at håndtere mistrivsel, indgår i grundlaget for nærværende publikation.

# Indholdsfortegnelse

1. Unge i gråzonen - mellem almindelige ungdomsproblemer og diagnose	6
<b>Fokus på usynlig og diskret mistrivsel</b>	
<b>Kroppen i centrum af mistrivsel</b>	
<b>Lider pigerne i stilhed?</b>	
<b>To indgange til trivsel og mistrivsel</b>	
<b>Hæftets indhold og opbygning</b>	
2. De unges eget blik på deres selv, trivsel og liv	12
3. Ensomhed	16
<b>3 spørgsmål om unges følelse af ensomhed</b>	
<b>Overgange kan skabe ensomhed</b>	
4. Selvmordstanker og selvmordsforsøg	20
5. Selvskadende adfærd	22
6. Problemer med mad og krop	24
7. Brug af rusmidler	28
<b>Sammen om alkohol - modvirker fuldstændig ensomhed?</b>	
8. Seksuel Risikoadfærd	32
9. Hvordan hænger mistrivselrelaterede handlinger og subjektiv mistrivsel sammen?	35
10. Hvilke mistrivselrelaterede handlinger hænger sammen?	36
11. De tre små forskelle	37
<b>Den lille forskel</b>	
<b>Den anden lille forskel</b>	
<b>Den tredje lille forskel</b>	
12. Så hvad kan og bør der gøres?	40
<b>Hvordan kan vi hjælpe?</b>	
<b>10 gode råd at have i baghovedet</b>	
13. At være ung har aldrig været let	42
<b>Social integration er vigtigt for trivsel</b>	
<b>Skift og overgange i ungdomslivet</b>	
<b>Alene med ansvaret for at skabe sig selv</b>	
<b>Kan ikke fravælge valgene</b>	
<b>Skjulte sorteringsmekanismer</b>	
<b>Pejlemærker for en kollektiv dialog om og gerne med unge</b>	
Epilog: Vi har alle et medansvar for unges trivsel	45
Hvis du vil læse mere om forskningsprojektets resultater	46
Værd at læse	47

DK NÅR  
det EP  
SVÆRT

at være i dk  
UNG

# 1. Unge i gråzonen

- mellem almindelige ungdomsproblemer og en diagnose

## **I dette hæfte sætter vi fokus på unges mistrivsel, og hvordan den kan håndteres.**

Vi kommer vidt omkring – hæftet belyser ensomhed, cutting, selvmordsforsøg, seksuel risikoadfærd og meget andet. Unges mistrivsel kan tage mange forskellige former, og vi har ikke haft mulighed for at dække dem alle. Men hæftet skulle gerne give et overblik over nogle af de væsentligste mistrivselser blandt unge, et indblik i hvem de rammer, samt hvordan man kan hjælpe de ramte unge.

I hæftet vil vi have en særlig opmærksomhed rettet mod unge, der befinder sig i en gråzone, hvor de på den ene side ikke kan påhæftes en egentlig diagnose, men på den anden side har problemer, hvis omfang og intensitet er bekymringsvækkende. Det kan være pigen, der klarer sig godt skolen, men ikke ser nogen i fritiden og lever sit liv i dyb ensomhed. Det kan være drengen, der skærer i sig selv, fordi smerten for en stund får ham til at glemme sit uhåndterlige følelsesliv. Eller det kan være pigen, der overspiser, når hun føler sig stresset i gymnasiet, og som eksperimenterer med at kaste op, fordi hun er bange for at blive for tyk.

Den mistrivsel, som unge i gråzonen oplever, handler ikke om dagligdags bekymringer, der snart går over af sig selv – selvom det nogle gange kan være svært at vide, om problemerne er midler-tidige eller sætter sig permanente spor. De unge i gråzonen er fanget i nogle destruktive mønstre, som de sjældent selv er i stand til at bryde. De kan derfor have brug for lidt mere end en almindelig hjælpende hånd for at komme videre. Desværre opfanges de sjældent af det etablerede behandlingssystem, der kun har plads til de rigtigt syge – dem med en diagnose.

Unge i gråzonen har ikke nødvendigvis en diagnose, selvom de er ramt et sted, hvor det gør rigtigt ondt, og de ikke ved, hvordan de skal få smerten til at forsvinde. En ung, der har fået diagnosen skizofren eller anorektiker, har naturligvis en særlig risiko for at mistrives. Men også unge uden diagnoser kan mistrives. Og nogle af dem kan endog udvikle en diagnosticerbar lidelse, hvis de ikke får hjælp til at håndtere deres mistrivsel.

## Fokus på usynlig og diskret mistrivsel

Forskningsprojektet *Når det er svært at være ung i DK*, som danner udgangspunkt for dette hæfte, peger på, at unge med mistrivsel i stigende grad retter mistrivsel mod sig selv. Ungdomspsykologen Ida Koch taler ligefrem om nutidens unge som 'diskrete problembærere', hvilket indebærer, at stadig flere unge holder deres mistrivsel tæt ind på livet, frem for at kommunikere den klart og tydeligt ud til omverdenen. Koch understreger, at denne tilbøjelighed ikke udelukker, at unge også har udadvendte reaktioner, men indadvendte reaktioner bliver stadig mere dominerende blandt de unge.

Det statistiske talmateriale i *Når det er svært at være ung i DK* understøtter denne tendens, og de opfølgende interview er fuld af eksempler på unge, der holder deres mistrivsel for sig selv. Eksempelvis møder vi ensomme unge, der går meget stille med deres problemer. De tror ikke på sig selv, de føler sig socialt kejtede, og de vender derfor ofte deres problemer indad.

I stedet for at tænke, at ensomheden skyldes, at de er flyttet til en ny by, og at det også kan være en svær situation for andre unge, finder de årsagen til deres ensomhed hos sig selv: 'Det er min egen skyld, det handler om, at jeg er sådan og sådan'. Og så kan det naturligvis forekomme omsonst at forsøge at skabe nye sociale relationer – det nytter jo alligevel ikke noget. Man er jo ikke værd at være sammen med.

Også unge, der overvejer at tage livet af sig selv, skærer i sig selv eller sulter sig selv, er tilbøjelige til at bebrejde sig selv, at de mistrives. Her kan man endog sige, at selvet både er det, der reageres på, og det, reaktionerne helt konkret rettes imod. Man skærer jo i sig selv, sulter sig selv osv. Den selvrettede mistrivsel sætter her yderst håndgribelige spor på kroppen.

## Kroppen i centrum af mistrivsel

Kroppen ser da også ud til at have en særlig tiltrækningskraft på de unge, der retter deres adfærd mod sig selv - uanset hvad deres mistrivsel specifikt går ud på. Bo Møhl, der beskæftiger sig med unge, som skader sig selv, beskriver ligefrem cutting som en slags kropsliggørelse af et indre kaos, som man ikke kan få kontrol over, hvorfor man i stedet forsøger at tage kontrol over kroppen – for dog at have kontrol over noget.

Det er nok ikke helt tilfældigt, at det netop er kroppen, som unge gør til genstand for deres bestræbelser på at få styr på sig selv og livet. I ungdomsårene undergår kroppen nogle forandringer, som på afgørende vis ændrer perspektivet på tilværelsen. Den er noget, de fleste unge beskæftiger sig indgående med – noget, de spekulerer over, glædes ved, bekymrer sig over. Det er ikke så overraskende – sådan har det altid været.

Men alligevel synes der også at være noget nyt på spil blandt nutidens unge, hvis mistrivsel i stigende grad udspilles i relation til kroppen.

Måske handler det om, at de er vokset op i et samfund, hvor kropsidealerne er blevet stadig mere højtragende, og mulighederne for at lave kroppen om er blevet tilsvarende mere radikale. Det har skabt øgede forventninger til, at man forholder sig til og håndterer kroppen, der ikke længere opleves noget, man blot er født med. Kroppen er derimod blevet noget, man i stigende grad oplever sig som medskaber af, og som man sætter sit eget personlige aftryk på. Tendensen er m.a.o., at kroppen er blevet en arena, hvor man viser, hvem man er, og hvad man står for. Set i det lys er det måske ikke så bemærkelsesværdigt, at stadig flere unge bruger kroppen til at udtrykke deres mistrivsel.

## Lider pigerne i stilhed?

Unge mænds og unge kvinders adfærdsformer minder mere og mere om hinanden, hvilket også kommer til at udtryk ved, at de to køn langsomt ser ud til at overtage hinandens mistrivelsesformer. Ikke desto mindre synes visse mistrivelsesformer stadig at være kønnede – dvs. være mest udbredte blandt det ene af de to køn. Der er eksempelvis langt flere unge mænd end unge kvinder, der har kriminalitetsadfærd eller doper sig. Omvendt er der flere unge kvinder end unge mænd, der sulter eller skader sig selv.

Det er de unge mænd, som trækker flest overskrifter i medierne – måske fordi de reagerer mere synligt på deres mistrivsel end de unge kvinder, samtidig med at de taber terræn til de unge kvinder i uddannelsessystemet. De unge mænd har tilsyneladende sværere ved at indordne sig i samfundsinstitutionerne og stikker mere ud end de unge kvinder. Samtidig står unge mænd også for mange af de diagnoser, der fylder meget i disse år - fx ADHD og autisme. Hvad skal der blive af drengene? spørges der med rette. Der er mindre opmærksomhed rettet mod de unge kvinder, der i højere grad kører derudaf i uddannelsessystemet og synes at være bedre til at tilpasse sig samfundets normer og forventninger end drengene. De fleste undersøgelser viser imidlertid, at de unge kvinder er mere stressede end unge mænd – måske netop fordi de er så gode til at tilpasse sig samfundets forventninger.

*Når det er svært at være ung i DK* dokumenterer endvidere, at de fleste af de selv- og kropsrettede mistrivelsesformer oftere rammer unge kvinder end unge mænd. Selvom tallene muligvis ville have set anderledes ud, hvis projektet havde belyst et andet spektrum af mistrivelsesformer, står man tilbage med det indtryk, at mange unge kvinder befinder sig i den gråzone, hvor de på den ene side har det rigtigt skidt, men på den anden side ikke nødvendigvis har det så skidt, at de har en diagnose. En del af dem kan givetvis være svære at få øje på, fordi de i høj grad reagerer mod sig selv, når de mistrives.

Når man spørger de unge, hvordan de selv synes, at de trives med sig selv og deres liv, er der heldigvis en stor majoritet af både de unge kvinder og mænd, som giver positive svar. Samtidig er det tankevækkende, at flere unge kvinder end mænd trods alt svarer negativt. Og når man så zoomer ind på de unge, som er ramt af mistrivelsesformer, der typisk rammer unge kvinder, kan man konstatere, at tilbøjeligheden til at svare negativt er ekstra stor. Så selvom de unge kvinder fremstår mere succesfulde end de unge mænd, kan der være grund til at huske på, at man godt kan lide i stilhed, selvom man ser ud til at klare sig godt.



## To indgange til trivsel og mistrivsel

I *Når det er svært at være ung i DK* har vi belyst trivsel og mistrivsel gennem de unges svar på to slags spørgsmål: Dels spørgsmål, hvor de har haft mulighed for at give udtryk for, om de trives med sig selv og deres liv, og dels spørgsmål om deres faktiske adfærd og orienteringer.

Det afspejler en dobbelthed i vores forståelse af, hvad det vil sige at trives og mistrives:

**På den ene side** betragter vi trivsel og mistrivsel som noget subjektivt. Det handler om, hvordan man selv vurderer, at livet går, og synes, at man har det. Det kan være en diffus fornemmelse, som kan være svær at lokalisere og forklare, men som alligevel farver den enkeltes syn på sig selv og sit liv. Det kan også være noget, man godt kan sætte ord på, fx en skelsættende oplevelse i barndommen, som påvirker ens velbefindende, uden at den nødvendigvis kommer til udtryk i ens konkrete handlinger og orienteringer i hverdagslivet.

**På den anden side** handler trivsel og mistrivsel naturligvis også om ens konkrete handlinger og orienteringer i hverdagslivet – hvor meget alkohol man drikker, om man sultet sig selv, cutter sig osv. – hvorfor denne del af trivselen naturligvis også må tages i betragtning.

Nedenstående tabel rummer eksempler på nogle af de handlinger og orienteringer, vi har spurgt til i spørgeskema-undersøgelsen for at indkredse de unge mistrivsel. Af tabellen fremgår det, hvor stor en andel af de unge, der har angivet, at de har erfaringer med de pågældende handlinger og orienteringer – fx kan vi se, at 19 pct. ofte er blevet mobbet i løbet af deres skoletid, ligesom vi kan se at 5 pct. drikker sig fulde flere gange om ugen.

### Tegn på mistrivsel blandt unge - i tal

- 21 % føler sig ofte stressede
- 19 % er ofte blevet og 6 % har ofte mobbet i deres skoletid
- 11 % føler sig ofte ensomme
- 17 % har overvejet at tage deres eget liv
- 9 % af de unge har cuttet sig
- 10 % er utilfredse/meget utilfredse med egen krop
- 12 % har sultet sig og 9 % har kastet op med vilje

Det er dog ikke altid lige let at finde ud af, hvilke konkrete handlinger og orienteringer, der udtrykker trivsel, og hvilke der udtrykker mistrivsel. Et stort alkoholforbrug kan fx handle om, at man er en del af den populære festklige i gymnasiet, men det kan også være et udtryk for, at man er socialt marginaliseret og drikker for at kunne holde tilværelsen ud. Andre handlinger og orienteringer er lettere at tolke, fx er det at sulte sig sjældent et udtryk for trivsel, men ofte må man sætte hverdagslivets konkrete handlinger og orienteringer ind i en større sammenhæng for at kunne afgøre, om de udtrykker trivsel eller mistrivsel.

## Hæftets indhold og opbygning

I hæftet vil vi først sætte fokus på de unges subjektive trivsel og mistrivsel (s. 12-15). Her giver vi et overblik over, hvad de unge har svaret, når vi har bedt dem om at forholde sig til, hvordan de trives med sig selv og deres liv.

Derefter vil vi belyse nogle af de mistrivselsrelaterede handlinger og orienteringer, vi har undersøgt i forskningsprojektet. Vi vil ikke gennemgå alle de handlinger og orienteringer, vi listede i tabellen ovenfor, men sætter fokus på områderne ensomhed, selvmordstanker og -forsøg, selv-skadende adfærd, problemer med mad og krop, brug af rusmidler samt seksuel risikoadfærd (s. 16-34).

**“På den ene side er trivsel og mistrivsel subjektiv...”**

I hvert afsnit vil vi præsentere de vigtigste tal på området, og der vil være en liste med nogle råd om, hvad man kan gøre for at hjælpe de berørte unge. Der vil også være en beskrivelse af organisationer og hjemmesider, man kan bruge, hvis man vil have yderligere information om området. Der er ikke tale om en udtømmende beskrivelse, men forhåbentlig kan man starte med de beskrevne organisationer og hjemmesider og selv søge videre derfra.

Derudover vil hæftet løbende rumme refleksionscases og citater fra vores interviews med unge, hvilket vil give alle tallene kød og blod samt være stof til eftertanke.

I den sidste halvdel af hæftet går vi på tværs af alle mistrivselsområderne og beskriver de sammenhænge, der er mellem dem (s. 35-39). På den baggrund formulerer vi nogle generelle råd, der kan være gode at have i bagehovedet, når man møder unge, der bakser med forskellige mistrivselproblemstillinger (s. 40-41).

Vi afslutter hæftet med at diskutere nogle udviklingstræk, som præger ungdomslivet i dag, og som skaber nogle ganske særlige udfordringer for nutidens unge, som kan være vigtige at tage i betragtning, når man beskæftiger sig med unge. På den baggrund formulerer vi nogle pejlemærker for arbejdet med unge, der i særlig grad vedrører unge med mistrivsel (s.42-45).

**“På den anden side handler trivsel og mistrivsel også om ens konkrete handlinger og orienteringer i hverdagslivet..”**

## 2. De unges **eget blik** på deres selv, trivsel og liv

- subjektiv trivsel og mistrivsel

**“De fleste unge trives og har et godt ungdomsliv!”**

Sådan er hovedkonklusionen i hvert fald, når man spørger unge om de trives med sig selv og deres liv.

I vores spørgeskemaundersøgelse har vi stillet 15-24-årige unge fire spørgsmål, hvor de på forskellig vis er blevet bedt om at forholde sig til sig selv og deres liv:

1. Hvordan er dit liv lige nu – sådan alt i alt?
2. Hvor ofte føler du, at du har problemer der gør det svært at klare hverdagen?
3. Hvordan er din selvtillid?
4. Hvor populær er du i forhold til andre på din egen alder?

Svarene på disse fire spørgsmål anskuer vi som et udtryk for de unges subjektive trivsel.

Tabel 1: Unges subjektive trivsel		
Hvordan er dit liv lige nu – sådan alt i alt?		
Godt/meget godt	Hverken godt/dårligt	Dårligt/meget dårligt
83,3 %	13,6 %	3,1 %
Hvor ofte har du problemer, der gør det svært for dig at klare din hverdag?		
Sjældent/aldrig	Hverken sjældent/ofte	Ofte/altid
78,6 %	12,7 %	8,7 %
Hvordan er din selvtillid?		
Høj/meget høj	Hverken høj/lav	Lav/meget lav
73,4 %	20,6 %	6,0 %
Hvor populær er du i forhold til andre unge på din egen alder?		
Mere populær	Lige så populær	Mindre populær
14,3 %	78,8 %	6,9 %

## Hovedparten af de unge vurderer deres subjektive trivsel positivt

- Positivt: En klar majoritet af de unge svarer positivt på alle fire spørgsmål om subjektiv trivsel: Ca. 80 pct. af de unge angiver, at deres liv lige nu er godt eller meget godt, at de sjældent eller aldrig har problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen, og at de er lige så populære som andre jævnaldrende unge. Lidt over 70 pct. svarer, at de har høj eller meget høj selvtillid. Halvdelen af alle de unge har svaret positivt på alle fire spørgsmål. En tredjedel har svaret positivt på tre spørgsmål. Det er oftest selvtilliden, disse unge ikke vurderer højt.

## Men der er også unge som ikke trives

- Negativt: En lille minoritet af de unge svarer direkte negativt på spørgsmålene om subjektiv trivsel: 3 pct. angiver, at deres liv er dårligt eller meget dårligt, ca. 9 pct. siger, at de ofte eller altid har problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen, 6 pct. angiver, at deres selvtillid er lav eller meget lav, og ca. 7 pct. svarer, de er mindre populære end andre unge. Hele 80 pct. af de unge har ingen negative svar overhovedet. Kun en promille af de unge svarer negativt på alle fire spørgsmål, og ganske få pct. svarer negativt på to og tre spørgsmål.

## Unge mænd er mest tilbøjelige til at give en positiv vurdering af deres subjektive trivsel – unge kvinder er mere tilbøjelige end unge mænd til at vurdere deres selvtillid lavt

- Køn: Der er flere unge mænd (57 pct.) end kvinder (50 pct.), der har en positiv vurdering af alle fire spørgsmål. Der er også flere unge mænd, der har tre positive vurderinger. Samtidig har flere unge kvinder end mænd direkte negative besvarelser. Kvinderne svarer især negativt på spørgsmålet om deres selvtillid.

## Unge ledige har markant øget tilbøjelighed til at vurdere deres trivsel og liv negativt

- Social status: Det har ikke afgørende betydning for den subjektive trivsel, hvilken uddannelse de unge er i gang med eller beskæftigelse de har. Til gengæld forværres den subjektive trivsel markant ved ledighed. Langt færre ledige unge har positive svar og flere har negative svar: Ca. 60 pct. af de ledige unge svarer, at deres liv er godt eller meget godt, at de sjældent eller aldrig har problemer, der gør det svært at klare hverdagen, og at deres selvtillid er høj eller meget høj. 76 pct. af de unge ledige svarer, at de er lige så populære som andre unge på deres egen alder. Samtidig svarer 9 pct., at deres liv er dårligt eller meget dårligt, ca. 15 pct. at de har lav eller meget lav selvtillid, ca. 15 pct. at de ofte har problemer, der gør det svært at klare hverdagen, og 12 pct., at de er mindre populære end andre jævnaldrende unge.

## Unges egne ord

### Hvad er det gode ungdomsliv?

I: Så vil jeg gerne lige høre dig om hvad det gode ungdomsliv er for dig?

*"Det er at have nogle fremtidsudsigter, vide hvor man er på vej hen, have gode venner, have en kæreste eller en person, som man er glad for. Altså, det er en del af det... At have fremtidsudsigter om ikke andet til en vis grad, du skal stadig have fritid, friheden og fritiden til at gøre, hvad man vil engang imellem, men samtidig også have et studie eller job, så man har råd til det også. Det er jo egentligt bare at have råd og tid til at gøre, hvad man har lyst til, men samtidig have et mål man arbejder sig frem mod – ja, og så også have en støttende social kreds af personer."*

Teis 21 år

### 3. **Ensom**hed

Ensomhed er noget, som mange unge indimellem oplever, hvis en kæreste slår op, en ven svigter, eller når man begynder på en ny uddannelse i en ny by og må begynde forfra med at skabe sociale relationer. Som regel er ensomheden dog midlertidig. Man kommer sig over brudene og bliver vævet ind i nye netværk. For nogen kan ensomheden imidlertid blive en permanent situation, der kan have stor indflydelse på den enkeltes trivsel.

Ensomhedsforskningen viser, at mange ensomme unge har store problemer med deres selvfølelse, hvilket kan føre dem ud i en negativ ensomhedsspiral, hvor de ikke tør tage kontakt til andre og ender med at isolere sig så meget, at andre end ikke får øje på dem. Samtidig kan de have svært ved en helt almindelig social interaktion i dagligdagen, fx at skulle introducere sig selv eller holde øjenkontakt i en samtale, hvorfor de har svært ved at deltage i almindelige sociale aktiviteter som gruppearbejde og fester.

Ensomhed kan være svært at definere entydigt. Ensomhed kan handle om, at man kun har få eller slet ingen sociale relationer. Men den kan også handle om kvaliteten af de relationer, man har, fx at man ikke føler sig rigtigt inkluderet i de fællesskaber, man indgår i. I den forbindelse kan intimiteten i relationerne også være vigtig, fx at man ikke oplever, at man kan betro sig til de mennesker, man omgås, at man ikke kan dele sine inderste tanker og følelser med dem.

Ensomhed handler således også om at føle, at man hører til blandt de mennesker, der befinder sig tættest på. Men også i videre forstand om at høre til blandt de mennesker, man møder i dagligdagen, om man kan relatere sig til dem, eller man bare føler sig helt ved siden af.

**“Ensomhed kan handle om at man kun har få eller slet ingen sociale relationer. Men det kan også handle om kvaliteten af de relationer, man har”**



### 3 spørgsmål om unges følelse af ensomhed

Når man undersøger unges ensomhed, skal man være opmærksom på, at især unge mænd har en tilbøjelighed til at underrapportere deres ensomhed, hvis man spørger direkte til den. Vi har derfor stillet de unge tre spørgsmål, hvor ordet ensomhed ikke indgår.

De tre spørgsmål er: 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med og 3) Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?

Ensomhedsforskningen peger på, at disse tre forskellige spørgsmål hver for sig indkredser et vigtigt ensomhedsaspekt og samlet kan give et udmærket billede af unges ensomhed.

Tabel 2: Følelsen af ensomhed blandt unge		
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?		
Sjældent	En gang imellem	Ofte
77,5 %	17,8 %	4,8 %
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?		
Sjældent	En gang imellem	Ofte
66,3 %	25,0 %	8,7 %
Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?		
Sjældent	En gang imellem	Ofte
88,2 %	9,9 %	1,8 %

- **Positivt:** Næsten 78 pct. fortæller, at de sjældent føler sig isolerede fra andre, ca. 66 pct. fortæller, at de sjældent savner nogen at være sammen med, og ca. 88 pct. siger, at de sjældent savner nogen at være sammen med. 56 pct. svarer 'sjældent' til at have haft alle tre ensomhedsfølelser.
- **Negativt:** 5 pct. føler sig ofte isolerede fra andre, ca. 9 pct. savner ofte nogen at være sammen med, mens ca. 2 pct. ofte føler sig holdt udenfor. Mere end hver tiende ung (11 pct.) har ofte én af ensomhedsfølelserne, næsten 3 pct. har ofte to af følelserne, mens under 1 pct. ofte har alle tre følelser. Unge, der har givet udtryk for, at de ofte har mindst én af de tre ensomhedsfølelser, har en øget tilbøjelighed til at angive, at de ikke har nogen venner eller voksne at betroe sig til, hvis de har personlige problemer.
- **Social status:** Den største andel af unge, som ofte er ensomme, finder vi blandt de ledige unge, derefter kommer de unge på erhvervsuddannelserne og de unge i arbejde.

## Overgange kan skabe ensomhed

Det er vigtigt at have forståelse for, at ungdomslivets transitionsprocesser udgør en stor udfordring for rigtig mange unge. Det er langt fra alle unge, som er lige godt rustede til at tackle overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse, fra at bo hjemme til at flytte for sig selv osv. Det er derfor vigtigt, at forældre og andre voksne i den unges netværk har fokus på, hvordan den unge klarer den sociale integration og relationsdannelse i de nye sammenhænge, som den unge bevæger sig ind i ved uddannelseskift, flytninger osv.

Samtidig er det vigtigt at være opmærksom på, at unge, der eksempelvis føler sig ensomme eller marginaliserede i folkeskolen, kan få en ny start, når de begynder på en ungdomsuddannelse eller flytter til et nyt sted. Men for at det skal lykkes, kræver det ofte støtte og opmærksomhed fra omgivelserne – især hvis der er tale om en ung, der i en lang periode har været socialt marginaliseret og tvivler på sin egen evne til at håndtere samværet med andre unge.

### Refleksionscase

*Jeg skal til at gå i gymnasiet. Det er en udfordring, da jeg ikke er så udadvendt. Jeg glæder mig og håber virkeligt, jeg får nogle venner hurtigt. Altså, at jeg bliver mere udadvendt. Men jeg er også bange for at jeg ikke får nogen venner.*

*I: Hvordan bange?*

*For at jeg bliver i den rolle, jeg har. Hvor jeg bliver meget indadvendt og bare sidder der i klassen og er aktiv i timerne, men ikke så meget bagefter.*

Malene 16 år

Malene føler sig ofte ensom. Hun klarer sig godt i skolen og er derfor med i fx gruppearbejde i timerne, men føler sig ikke som en del af fællesskabet i klassen og ser heller ikke klassekammeraterne udenfor skoletiden. Fordi hun er en pige, der klarer sig godt i skolen, er det ikke sikkert, at en lærer vil lægge mærke til hendes ensomhed.

- Hvordan spotter vi en ung som Malene?
- Hvordan hjælper vi hende med hendes mistrivsel?
- Hvem skal spotte og hjælpe hende?

## **Råd:**

1. Tag ensomhed alvorligt
2. Vær opmærksom på at ensomhed sjældent er de unges eneste problem eller udfordring – ofte er ensomhed også forbundet med andre former for mistrivsel, fx kan ensomhed være knyttet til mobning, social angst og selvmordstanker
3. Ensomme unge kan være svære at få øje
4. Vær opmærksom på unge, hvem der ikke er med i det sociale fællesskab, både i og udenfor skolen og uddannelsen
5. Hav mod til at tage kontakt til unge der virker ensomme og inviter dem til at snakke
6. Det er vigtigt at turde tage kontakten.
7. Du kan også henvise unge som lider af ensomhed til et rådgivningstilbud, fx har Ventilen flere tilbud. Se mere på: [www.ventilen.dk](http://www.ventilen.dk) og Ungdommens Røde Kors (URK) har en rådgivning. Se: [www.ensomung.dk](http://www.ensomung.dk)

## **Sammenhæng mellem ensomhed og subjektiv mistrivsel**

Føler unge sig ofte ensomme har de:

- Øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid lavt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som mindre end deres jævnaldrende

## 4. Selvmordstanker og **selvmordsforsøg**

Selvmordstanker og selvmordsforsøg er et område af ungdomslivet, hvor unges mistrivsel i yderste konsekvens kan få fatale konsekvenser. Heldigvis er det dog langt fra alle selvmordstanker, der fører til selvmordsforsøg, ligesom det langt fra er alle selvmordsforsøg, der ender med et selvmord.

Mens selvmordsforsøg er et utvetydigt tegn på mistrivsel, er selvmordstanker i højere grad et gråzonefænomen, der både kan tage form som forbigående tanker, der hurtigt går over af sig selv, og som vedvarende tanker, det kan være svært for den unge at skubbe fra sig.

Ikke desto mindre øger selvmordstanker markant risikoen for selvmordsforsøg og selvmord. Det springende punkt er ifølge overlæge og selvmordsforsker Merete Nordentoft, om selvmordstanker udvikler sig til egentlige planer for, hvordan man rent faktisk vil udføre selvmordet.

**Tabel 3: Har du nogensinde overvejet at tage dit eget liv?**

	Nej	Ja
Unge mænd	86,4 %	13,6 %
Unge kvinder	80,5 %	19,5 %
Alle unge	83,5 %	16,5 %

- **Positivt:** Lidt under 84 pct. af alle de unge har aldrig overvejet at tage deres liv. Trefjerdedel af de unge, der har overvejet at tage deres liv, har aldrig forsøgt at gøre det.

**Tabel 4: Andelen af unge der har forsøgt at tage deres eget liv (ud af unge med selvmordstanker)**

Tal i parentes angiver andel ud af alle unge	Har ikke forsøgt selvmord	Har forsøgt selvmord	Har forsøgt en gang	Har forsøgt mere end en gang
Unge mænd	75,6 %	24,4 % (3,3 %)	12,1 % (1,6 %)	12,3 % (1,7 %)
Unge kvinder	75,9 %	24,1 % (4,8 %)	13,6 % (2,7 %)	10,5 % (2,1 %)
Alle unge	75,8 %	24,2 % (4,0 %)	12,7 % (2,1 %)	11,5 % (1,9 %)

- **Negativt:** Lidt under 17 pct. af de unge har på et tidspunkt i livet overvejet at tage deres liv. En fjerdedel af de unge, der har overvejet at begå selvmord, har også forsøgt at tage deres liv, hvilket svarer til 4 pct. af alle de unge i undersøgelsen. Ca. 2 pct. har forsøgt at gøre det én gang, mens ca. 2 pct. har forsøgt at gøre det flere gange. De unge forklarer det med, at de oplevede deres liv som meningsløst. Hver femte angiver, at de ønskede at dø.
- **33 pct.** af de ledige unge har overvejet selvmord, hvilket er markant højere end blandt alle unge.

## **Råd:**

1. Vær opmærksom på unge med selvmordstanker. Det er et faresignal, og er det vedvarende tanker hos unge, skal det tages alvorligt.
2. Vær ikke bange for at tale med og lytte til unge, hvis de giver udtryk for selvmordstanker og/eller dyb livskrise. Det kan ofte være en forløsning for unge at få talt om deres selvmordstanker og den livskrise, de befinder sig i.
3. Vis den unge, at du gerne vil hjælpe
4. Unge med selvmordsplaner skal henvises til professionel hjælp
5. Hører man som ung (som ven, skolekammerat osv.) eller voksen (forældre, lærer, pædagog osv.) om egentlige selvmordsplaner, skal man sørge for at han eller hun bliver henvist til professionel hjælp, fx kan du tilbyde den unge at tage med til læge eller skadestue. Du eller den unge kan også søge rådgivning hos Livslinien: [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk). Her finder du også en liste over mange andre rådgivningstilbud: [www.livslinien.dk/raadgivning/andre-raadgivningstilbud](http://www.livslinien.dk/raadgivning/andre-raadgivningstilbud).

## **Sammenhæng mellem selvmordsovervejelser og subjektiv mistrivsel**

Har unge overvejet at tage deres eget liv har de:

- Øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid lavt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som mindre end deres jævnaldrende

## 5. Selvskadende adfærd

Selvskadende handlinger er ikke noget nyt fænomen. Man har længe kunnet konstatere selvskadende handlinger blandt psykotiske og depressive patienter og blandt unge med en ustabil og problematisk barndom. De senere år har der imidlertid været en øget opmærksomhed på selvskadende handlinger, der menes at være et eskalerende problem blandt bredere grupper af unge – herunder tilsyneladende helt veletpassede unge.

I *Når det er svært at være ung i DK* har vi valgt at stille skarpt på en bestemt form for selvskade – nemlig cutting. Cutting består i, at man skærer i sig selv med barberblade, knive, glasskår eller lignende. Et fænomen, der af flere eksperter vurderes at have fået en nærmest epidemisk karakter, omend der ikke tidligere er foretaget større samlede analyser af fænomenets udbredelse herhjemme.

Det er en åben diskussion, om cutting er den samme type selvskade som fx at tage en overdosis, da det er tvivlsomt, om det i samme grad kan forbindes med et ønske om at begå selvmord. Chefspsykolog på Rigshospitalets Psykiatriske Klinik, Bo Møhl, argumenterer for, at cutting i højere grad bør ses som selvmedicinering og en måde at håndtere mistrivselproblemer på, uagtet det kan siges at være en uhensigtsmæssig copingstrategi.

Tabel 5: Udbredelse af cutting blandt unge mænd og kvinder

	Nogensinde skåret i sig selv	Skåret sig for under et halvt år siden
Alle unge	8,9 %	1,2 %
Unge mænd	6,5 %	0,8 %
Unge kvinder	11,3 %	1,6 %

- **Positivt:** Ca. 91 pct. af de unge har aldrig skåret i sig selv.
- **Negativt:** Ca. 9 pct. af de unge har skåret i sig selv. Ca. 1 pct. har gjort det indenfor det seneste år. Ca. 71 pct. har gjort det mere end én gang. Det svarer til lidt over 6 pct. af alle unge i undersøgelsen. For 86 pct. af de unge er det mere end et halvt år siden, de sidst har cuttet sig. Den hyppigst angivne grund til at gøre det er ønsket om at flygte fra personlige problemer. Mindre end 3 pct. angiver, at de ønskede at dø. Ca. 41 pct. angiver, at de oplever lettet, efter de har cuttet sig. Ca. 17 pct. oplever skam.
- **Køn og alder:** Næsten dobbelt så mange unge kvinder som mænd har cuttet sig (ca. 11 pct. mod ca. 7 pct.), og dobbelt så mange unge kvinder som mænd har gjort det indenfor det seneste år (ca. 1 pct. mod 2 pct.). Det mest normale for begge køn er at have cuttet sig tre eller flere gange. En større andel af de unge kvinder end af de unge mænd har gjort det to gange, mens en større andel af de unge mænd end af de unge kvinder har gjort det én gang. Undersøgelsen peger på, at cutting overvejende finder sted blandt de 15-19-årige i undersøgelsen.

## **Råd:**

1. Vær opmærksom på unge der altid går med langærmede trøjer eller svedbånd
2. Vær opmærksom på unge der ser ud til at isolere sig
3. Hav mod til at spørge, hvis du er bange for, at en ung skærer sig
4. Giv ham/hende en åben invitation til at tale om deres problemer.
5. Hvis man ved at unge skærer sig, så fokuserer på og spørg til følelserne bag, fx om hvad der får dem til at skære sig, om de har det svært i deres liv og hvad der gør det svært for dem.
6. Pas på med at fordømme unge der skærer sig, selvom deres handlinger kan vække ubehag og afsky hos dig. Det er vigtigt, at unge oplever du lytter og prøver at forstå deres bevæggrunde for at handle som de gør.
7. Du kan også henvise unge som skader sig til et rådgivningstilbud eller få mere at vide om hvad du kan gøre. Se fx: LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskades hjemmeside: [www.selvskade.dk](http://www.selvskade.dk).

## **Sammenhæng mellem cutting og subjektiv mistrivsel**

Har unge cuttet sig har de:

- Øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid lavt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som mindre end deres jævnaldrende

## **Unge egne ord**

Selvskade som straf for ikke at være god nok

I: Du gennemtæskede et skilt til dine fingre blødte?

*Ja, jeg stoppede som regel først, når der var godt og grundigt blod på dem. Det var lidt det målet var. Det var selvafstraffelse.*

I: Hvorfor skulle du det?

*Jamen, det var for at straffe mig selv, for at jeg havde fejlet, og for at jeg ikke var god nok. Det var faktisk meget det, det gik på. Hvorfor er jeg ikke god nok, og hvad er det, jeg hele tiden gør forkert? Og altså, det er meget simpelt, jeg havde det sådan: Du er også snotdum, Brian, og nu skal du have nogle tæsk! Jamen så smadrede jeg mine egne knoer, det var meget simpelt."*

Brian 25 år

## 6. Problemer med mad og krop

Nutidens unge vokser op omgivet af perfekte kroppe. Hvor de end befinder sig, er der billeder af veltrimmede, velplejede og velklædte kroppe, der er klinisk rensset for alle synlige fejl og mangler. Det kan være noget af en udfordring at forlige sig med sin egen krop, når idealkroppen således udgør en allestedsnærværende reference. Det gælder for mennesker i alle aldersgrupper. Men der er nogle særlige ting på spil i ungdomsårene.

Den identitetsmæssige udvikling i ungdomsårene er nært forbundet med den kropslige udvikling, der i disse år kan tage pusten fra de fleste: Inden puberteten var man måske en langlemmet pige uden et gram fedt på kroppen, og pludselig viser ens spejlbillede både hofter og lår. Eller man var måske en af klassens fremmeligste drenge, som nu distanceres af de fleste af kammeraterne, der har fået længere og kraftigere kroppe.

Der er intet nyt i, at det kan være svært for unge at finde sig til rette med disse kropslige forandringer og de identitetsmæssige brydninger, som følger med dem. Når man vokser op i en tid, hvor kropsidealerne både er blevet snævrere og fylder mere, er der imidlertid visse problemstillinger, som forstærkes og udbredes. Undersøgelser viser således, at nutidens unge i stigende grad kæmper med lidelser, der har kroppen og det ydre som omdrejningspunkt. Udover velkendte lidelser som anoreksi, bulimi og overspisning, har der i de senere år været en voldsom vækst i antallet af unge, der ikke direkte kan påhæftes en egentlig diagnose, men som bakser med voldsomme problemstillinger, der i vid udstrækning minder om disse.

*Når det er svært at være ung i DK* har ikke været tilrettelagt med henblik på at indfange udbredelse for unges spiseforstyrrelser efter diagnostiske kriterier, men har haft fokus på at indkredse orienteringer og adfærdsmønstre i de unges forhold til krop og det ydre, som kan være forbundet til en større eller mindre trivsel.

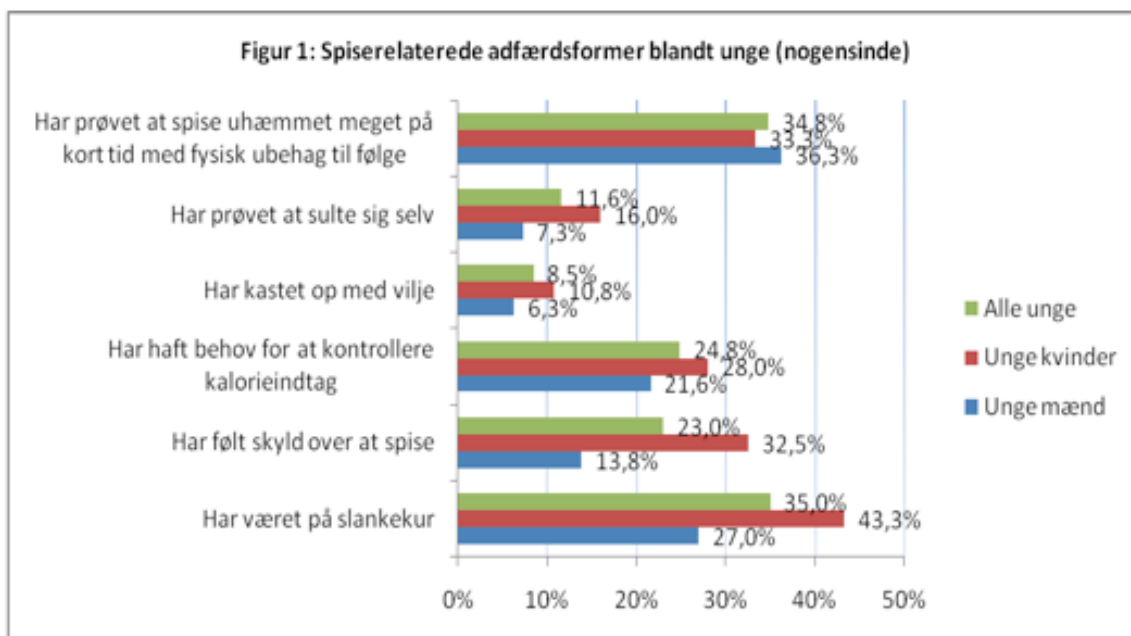
Vi har stillet en række spørgsmål, der handler om, hvordan de omgås kroppen – fx om de har sultet sig, kastet op med vilje, taget doping mv. Men vi har også spurgt dem om, hvor tilfredse eller utilfredse de er med deres krop.

Tabel 6: Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din krop?

	Utilfreds eller meget utilfreds	Hverken tilfreds eller utilfreds	Tilfreds eller meget tilfreds
Unge mænd:	7,7 %	20,1 %	72,2 %
Unge kvinder:	14,2 %	25,2 %	60,5 %
Alle unge	10,9 %	22,6 %	66,5 %

- **Positivt:** 67 pct. af de unge er tilfredse eller meget tilfredse med deres kroppe. 57 pct. oplever kun et lille eller meget lille pres for at gå i det rigtige tøj. Træning i fitnesscenter mindsker utilfredsheden med kroppen.





- Negativt:** 10 pct. af de unge er utilfredse eller meget utilfredse med deres kroppe. En tredjedel tænker ofte eller altid på deres vægt. 18 pct. oplever et stort eller meget stort pres for at gå i det rigtige tøj. 12 pct. har prøvet at sulte sig selv, mens lidt under 9 pct. har prøvet at kaste op med vilje. Hver tredje ung har prøvet at være på slankekur, og den samme andel har prøvet at spise uhæmmet meget på kort tid med ubehag til følge. Hver fjerde ung har følt skyld over at spise, og den samme andel har prøvet at tælle kalorier. 8 pct. har overvejet at få en kosmetisk operation, mens 3 pct. har fået en. Ca. 3 pct. har overvejet at tage anabolske steroider, mens lidt over 1 pct. har prøvet at tage dem. Flere af disse forhold er forbundet med en øget utilfredshed med kroppen: Tænker de unge hyppigt på deres vægt, har de prøvet at sulte sig selv, at kaste op med vilje, at føle skyld over at spise, at spise uhæmmet meget med ubehag til følge, og har de fået en kosmetisk operation, er de mere tilbøjelige til at være utilfredse eller meget utilfredse med kroppen end andre unge.

**Tabel 7: Erfaringer med/overvejelser om anabolske steroider og kosmetiske operationer**

	Har overvejet at tage anabolske steroider	Har taget anabolske steroider	Overvejer at få foretaget en kosmetisk operation	Har fået foretaget en kosmetisk operation
Alle unge	2,4 %	1,2 %	8,2 %	3,1 %
Unge mænd	3,9 %	0,6 %	4,4 %	2,5 %
Unge kvinder	0,9 %	1,8 %	12,0 %	3,7 %

- Køn:** Flere unge kvinder end mænd er utilfredse med kroppen. Og de adfærdsformer, der er forbundet til kropslig utilfredshed, er også mere udbredt blandt kvinderne. Det gælder det ofte at tænke vægten, sulte sig selv, kaste op med vilje, kontrollere kalorieindtag, føle skyld over at spise, være på slankekur og få eller overveje at få en plastikoperation. Lige mange kvinder og mænd oplever det som et stort pres at gå i det rigtige tøj. Lidt flere mænd end kvinder har spist uhæmmet meget med ubehag til følge og træner i fitnesscenter. Og endelig har langt flere mænd end kvinder taget eller overvejet at tage anabolske steroider.

## Refleksionscase

*Hvis jeg ikke dyrker motion, føler jeg, at jeg skal kaste op, når jeg spiser. Jeg har haft det et halvt års tid. Jeg skal nok selv få det ordnet, men lige nu har jeg ikke overskud. Så jeg må bare gå ud og knække mig, når jeg har spist. Jeg stopper med det, men først når jeg har mere tid til at dyrke motion. Og når jeg er et sted, hvor der ligesom mere er en lige linje... Jeg har sagt til min mor: "Mor, det her det bliver jeg bare nødt til at gøre. Det går over når det går over". Det gør hende selvfølgelig ked af det, men så siger jeg: "Du må bare ikke stoppe mig nu". Nej, men det ville hun så heller ikke gøre: "Jeg stoler på, at du får det ordnet, når du føler du kan", siger hun Og det gør jeg også. Jeg kan stoppe når jeg vil, ikke. Så jeg ser det egentlig ikke som noget slemt.*

Maja 17 år

Maja føler sig ofte presset på sin uddannelse, og når hun har opgaver og eksamener, har hun ikke tid til at motionere og føler også et stort behov for at spise. Hun har samtidigt den oplevelse, at hun udseendemæssigt ikke er lige så smuk/perfekt/lækker som de langlemmede og perfekte piger, hun er veninde med på uddannelsen. Derfor har hun i perioder med mange opgaver og eksamener den mestringsstrategi, at hun kaster op for ikke tage på i vægt.

- Hvordan spotter vi en ung som Maja?
- Hvordan hjælper vi hende med hendes mistrivsel?
- Hvem skal spotte og hjælpe hende?

## **Råd:**

1. Få unge til at diskutere betydningen af krop og ydre i ungdomslivet og for unges trivsel
2. Få unge til selv at komme med forslag til, hvordan man kan imødegå og håndtere pres i forhold til at se ud på bestemte måder
3. Det er også vigtigt at forældre kan snakke med unge om ungdomslivets problemer og udfordringer
4. Gå i dialog med unge før deres problemer udvikler sig sygeligt
5. Reager hvis man oplever en ung viser tegn på en spiseforstyrrelse.
6. Du kan også henvise unge som viser tegn på en spiseforstyrrelse til et rådgivningstilbud eller få mere at vide om hvad du kan gøre. Se fx:  
LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskades hjemmeside:  
[www.lmsspiseforstyrrelser.dk](http://www.lmsspiseforstyrrelser.dk).

## **Sammenhæng mellem utilfredshed med kroppen og subjektiv mistrivsel**

Er unge utilfredse eller meget utilfredse med egen krop har de:

- Øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid lavt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som mindre end deres jævnaldrende

## 7. Brug af rusmidler

Unge brug af rusmidler er et område af ungdomslivet, som voksenverdenen ofte ser på med bekymring. Ikke mindst forældre kan blive urolige, når de i dagspressen kan læse om danske unge, der har europarekord i druk, om stigende hashmisbrug blandt 14-årige unge og lignende historier om unges brug af rusmidler.

Forbrug af alkohol en majoritetsadfærd. Hvilket ikke burde overraske, da det er velkendt, at de fleste unge betragter alkohol som en naturlig bestanddel af ungdomslivet. Det gælder endog blandt de forholdsvis få unge, der ikke drikker alkohol. Denne holdning til alkohol afspejler i vid udstrækning voksenverdenens holdning til alkohol, for selvom mange voksne ser med bekymring på de unges alkoholvaner, er alkohol også et vidt accepteret og udbredt rus- og nydelsesmiddel blandt voksne. Derfor er det ikke så mærkeligt at mange unge derfor ser brugen af alkohol som en integreret del af deres voksentilblivelse og tilegnelse af voksenvaner.

Sådan er det ikke helt med narkotika. Ikke desto mindre er der en stor gruppe af de unge, der har prøvet hash eller andre stoffer. De fleste unge, som har erfaring med illegale stoffer, har alene prøvet hash. Men der er også en del som har erfaring med både hash og andre stoffer, fx kokain, ecstasy og amfetamin.

Hash er da også ofte et springbræt til andre stoffer, og der er som regel en klar sammenhæng mellem at have brugt hash og at have brugt andre stoffer. Brugen af hårdere stoffer er i langt de fleste tilfælde sidste stadie på et længere udviklingsforløb, der starter med brugen af alkohol og cigaretter og bevæger sig over hash for at ende med eksperimenter med eller regelmæssig brug af hårde stoffer som kokain eller heroin.

Det er dog værd at bemærke, at det i de fleste undersøgelser er et flertal af dem, der har røget hash, som ikke har prøvet andre former for illegale stoffer. Desuden er det sådan, at det heldigvis er et klart mindretal af de unge, der har erfaringer med hash og andre stoffer, som har et aktuelt forbrug. I den forstand er brugen af stoffer – i modsætning til alkoholbrug – et minoritetsfænomen blandt unge.

Tabel 9: Hvor ofte drikker du så meget, at du føler dig fuld?

15-24-årige unge:	Drikker ikke alkohol	Drikker sig aldrig fuld	Færre end 1-2 gange om mnd.	1-2 gange om mnd.	Hver uge	Flere gange om ugen
Mænd	9,5 %	4,0 %	18,6 %	41,8 %	19,5 %	6,7 %
Kvinder	10,3 %	4,8 %	23,6 %	44,4 %	13,3 %	3,6 %
Alle	9,9 %	4,4 %	21,1 %	43,0 %	16,4 %	5,2 %

**Tabel 10: Hvornår har du sidst røget hash eller taget stoffer?**

15-24-årige unge:	Har ikke røget hash eller taget stoffer	Over et halvt år siden	Over en måned siden men inden for det seneste halve år	Over en uge siden men inden for den seneste måned	I løbet af den seneste uge
Mænd	56,4 %	24,3 %	9,2 %	4,6 %	5,6 %
Kvinder	68,1 %	19,4 %	6,6 %	3,4 %	2,4 %
Alle	62,2 %	21,8 %	7,9 %	4,0 %	4,1 %

- **Positivt:** 10 pct. af de unge drikker ikke alkohol, og over 4 pct. af de unge drikker sig aldrig fulde. 62 pct. af de unge har aldrig prøvet hash eller stoffer. De unge, der hverken ryger hash eller tager andre former for stoffer, er også mindre tilbøjelige end andre unge til at drikke sig fulde flere gange om ugen. De unge, der har prøvet hash eller stoffer for mere end et halvt år siden, har ganske gennemsnitlige alkoholvaner.
- **Negativt:** Ni ud af ti unge drikker alkohol, ca. 5 pct. drikker sig fulde flere gange om uge, og mere end 16 pct. drikker sig fulde hver uge. 26 pct. af de unge har prøvet hash men ikke stoffer. 11 pct. har prøvet begge dele. Det er en klar majoritet af de unge, der har røget hash eller taget stoffer indenfor den seneste måned, der drikker sig fuld en gang om ugen eller oftere.

## Sammen om alkohol – modvirker fuldskab ensomhed?

At drikke alkohol er majoritetsadfærd, og alkoholbrug opleves som en normal-adfærd af både unge som voksne og piger som drenge. Gennem alkohol viser man vilje til fællesskab og at man ikke er tilbageholdende men aktivt tør kaste sig ud i ungdomslivets fællesskaber og samværsformer. Drikker man ikke alkohol eller drikker man sig ikke fuld kan det være svært at blive fuldt integreret i ungdomslivets fællesskaber.

Unge der ofte drikker sig fulde er da også mere tilbøjelige til at føle de er mere populære end deres jævnaldrende og mindre tilbøjelige til at være ensomme, mens det omvendte gælder for unge der ikke drikker alkohol og unge der sjældent drikker sig fulde.

**Tabel 11: Sammenhæng mellem unges alkoholvaner og ensomhed**

Hvor ofte drikker du dig fuld?	Føler sig ofte isoleret	Savner ofte nogen at være sammen med	Føler sig ofte holdt udenfor
Drikker slet ikke alkohol	5,8 %	14,2 %	4,6 %
Drikker sig aldrig fuld	3,3 %	7,8 %	4,6 %
Sjældnere end 1-2 gange om måneden	7,1 %	9,8 %	2,3 %
1-2 gange om måneden	4,3 %	7,4 %	1,2 %
Hver uge	3,7 %	8,8 %	1,1 %
Flere gange om ugen	2,2 %	5,6 %	1,1 %
Alle unge	4,8 %	8,8 %	1,9 %

Så unges alkoholbrug og fuldskab kunne jo se ud til at øge unges trivsel og mindske deres risiko for ensomhed. Men er nærmere et udtryk for, at de unge, der drikker alkohol, er godt integrerede i ungdomslivets fællesskaber, hvor alkohol spiller en betydelig rolle – og altså ikke at alkohol i sig selv modvirker ensomhed.

## **Råd:**

1. Pas på med de løftede pegefingre
2. Vis at du kan rumme og ønsker en reel dialog om den virkelighed de unge lever i
3. Inviter unge til dialog om rusmiddelbrug på deres egne præmisser og sådan, at du viser dem din fortrolighed
4. Sæt rusmiddelkulturen til debat: Få unge og deres forældre til hver for sig og sammen at diskutere brug af rusmidler og rusmiddelkultur, samt hvordan man skal forholde sig til det
5. Du kan også henvise unge som har brug for rådgivning i relation til deres brug af rusmidler til et rådgivningstilbud, fx: Netstof.dk – se: [www.netstof.dk](http://www.netstof.dk). Se også GODA – Gode Alkoholkulturs hjemmeside: [www.alkoholdialog.dk](http://www.alkoholdialog.dk) for mere viden om hvordan unge og alkohol og hvordan unge og voksne kan føre en fornuftig dialog herom.

## **Sammenhæng mellem at være fuld flere gange om ugen og subjektiv mistrivsel**

Drikker unge sig fulde flere gange om ugen har de:

- Øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Hverken større eller mindre tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Svagt øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid højt
- Stærkt øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som mindre end deres jævnaldrende

## **Sammenhæng mellem at have erfaringer med hash og subjektiv mistrivsel**

Har unge prøvet at bruge hash har de:

- Øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Svagt øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid højt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som mindre end deres jævnaldrende

## 8. **Seksuel** risikoadfærd

I massemedierne fremstilles unges seksualitet ofte som uhæmmet og grænseløs. De unge lever i en stadig mere seksualiseret ungdomskultur, lyder det, og de afsøger i en stadig tidligere alder diverse afkroge af det seksuelle grænseland, hvor den står på gruppesex, analsex og diverse avancerede sexlege.

Det billede af unges seksualitet, som tegnes i forskningen, er knap så entydigt. Nok viser undersøgelser, at nutidens unge har flere "one night stands" og dyrker sex med flere forskellige partnere end tidligere ungdomsgenerationer. Men forskningen peger også på, at den seksuelle debutalder ikke har rokket sig nævneværdigt siden 1980'erne, og at det faktisk kun er et fåtal af nutidens unge, der har erfaringer med de avancerede seksuelle praksisser, der beskrives som hverdagskost i medierne.

Danske unge kan dog godt have en seksuel adfærd, der rummer risici som kan være forbundet med mistrivsel. I *Når det er svært at være ung i DK* har vi derfor bl.a. afsøgt unges erfaringer med forskellige former for seksuel risikoadfærd og negative seksuelle erfaringer, fx om de unge er blevet eller har presset andre til sex, om de har haft ubeskyttet sex og om de har fortrudt at de har haft sex.

Tabel 8: Seksuelle risikoadfærd og negative seksuelle erfaringer

	Unge mænd	Unge kvinder	Alle unge
Er blevet presset til at gøre noget, du ikke havde lyst til	5,3 %	15,6 %	10,4 %
Har presset andre til noget, de ikke havde lyst til	4,7 %	0,8 %	2,8 %
Har haft ubeskyttet samleje	72,2 %	66,5 %	69,4 %
Har haft sex med du ikke kender	43,7 %	31,1 %	37,4 %
Har fortrudt, at du har haft sex	31,5 %	37,8 %	34,7 %
Har følt sig 'billig' dagen efter	8,6 %	18,2 %	13,4 %
Har fået en kønssygdom	13,6 %	18,8 %	16,1 %
Har fået en abort	---	4,0 %	---



- **Positivt:** Ser man bort fra ubeskyttet samleje, er det en klar minoritet af de unge, der har haft nedenstående oplevelser i forbindelse med sex:
- **Negativt:** Næsten 70 pct. af de unge, der har debuteret seksuelt, har haft ubeskyttet samleje på et tidspunkt, ca. 16 pct. har fået en kønssygdom, og 4 pct. af de unge kvinder har fået en abort. Lidt over en tredjedel af de unge, der har debuteret seksuelt, har på et tidspunkt fortrudt, at de har haft sex. Lidt over hver syvende har følt sig billige dagen efter, de har haft sex, og ca. hver tiende har følt sig presset til at gøre noget, de ikke ville. Næsten 3 pct. har selv presset andre til at gøre noget, de ikke ville. De unge, der har haft sex med en, de ikke kender, er langt mere tilbøjelige til at have disse erfaringer end andre unge.
- **Køn:** Der er kun små forskelle på, hvilke seksualpartnere de to køn har erfaringer med. Flere unge mænd end kvinder har dog haft ubeskyttet sex, mens flere kvinder end mænd angiver at have fået en kønssygdom. En større andel af de unge kvinder end af de unge mænd har prøvet at fortryde, at de har haft sex, har følt sig billige dagen efter sex, og er blevet presset til at gøre noget, de ikke havde lyst til. En større andel af de unge mænd end af de unge kvinder har presset andre til noget, de ikke havde lyst til. Der er dog ingen forskel på den indbyrdes rækkefølge mellem de negative oplevelser hos de to køn.

## **Råd:**

1. Seksualitet kan for unge være en usikker og sårbar proces – derfor er det vigtigt at kunne diskutere med de unge, hvordan de fx håndterer forventningspres
2. Pas på med løftede pegefingre og for stort fokus på alt det farlige
3. Dialog og samtale er vigtigere end oplysning, for de unge mangler ikke viden, men dialog om hvordan de kan mestre deres seksualitet og sexliv.
4. Du kan også henvise unge som har brug for rådgivning i relation til deres seksualitet til et rådgivningstilbud, fx Sex og Samfund – [www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk), se også Sex og Samfunds hjemmeside – [www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk) – for mere viden om unges seksualitet.

## **Sammenhæng mellem oplevelsen af at være blevet presset seksuelt og subjektiv mistrivsel**

Er unge blevet presset til at gøre noget seksuelt, de ikke havde lyst til, har de:

- Øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid lavt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som mindre end deres jævnaldrende

## **Sammenhæng mellem at have presset andre seksuelt og subjektiv mistrivsel**

Har unge presset andre til at gøre noget seksuelt, de ikke havde lyst til, har de:

- Hverken øget eller mindsket tilbøjelighed til at vurdere livet negativt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere, at de har problemer der gør det svært for dem at klare deres hverdag
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres selvtillid højt
- Øget tilbøjelighed til at vurdere deres popularitet som større end deres jævnaldrende

## 9. Hvordan **hænger** mistrivsel relaterede handlinger og subjektiv mistrivsel **sammen**?

Vi har løbende beskrevet, hvordan unges mistrivsel relaterede handlinger og orienteringer hænger sammen med deres subjektive mistrivsel.

Fx har vi set, at unge, der cutter sig, har en dårligere subjektiv trivsel end gennemsnittet af alle de unge i undersøgelsen, mens unge, der drikker sig fulde hver uge, har en bedre subjektiv trivsel end gennemsnittet af alle unge.

Men kan vi sige noget generelt om, hvordan mistrivsel relaterede handlinger og orienteringer hænger sammen med subjektiv mistrivsel?

### Unge, der udfører mistrivsel relaterede handlinger, oplever oftere subjektiv mistrivsel

Mistrivsel relateret adfærd er som regel forbundet med en øget tilbøjelighed til, at unge giver negative vurderinger af sig selv og deres liv.

### Men selv unge, der udfører mistrivsel relaterede handlinger, har som regel subjektiv trivsel

På trods af at mistrivsel relateret adfærd øger tilbøjeligheden til at have negative vurderinger af selvet og livet, er det kun enkelte af de mistrivsel relaterede handlinger, som er forbundet til en majoritet af negative vurderinger af selvet og livet. Der er således større sandsynlighed for, at man har positive end negative vurderinger – også selvom man i sin adfærd udviser tegn på mistrivsel.

### Nogle mistrivsel relaterede handlinger ser ligefrem ud til at være forbundet med en øget tilbøjelighed til subjektiv trivsel

De unge ser ud til at have en øget tilbøjelighed til at angive, at deres selvtillid og popularitet er høj, hvis de ofte har mobbet andre, prøvet anabolske steroider, haft en kønssygdom, haft ubeskyttet samleje, prøvet at presse nogen til noget seksuelt, været fuld flere gange om ugen og prøvet hash og stoffer.

**Paradoks:** Det kan virke paradoksalt, at disse handlinger ligefrem øger den subjektive trivsel, men der er åbenbart noget, der gør, at man kan have det bedre med sig selv og sit liv, hvis man har prøvet disse handlinger. Måske hænger det sammen med, at de i nogen grad finder sted i sociale sammenhænge og knytter sig til ungdomskulturelle fællesskaber, hvor man vurderer dem som noget positivt og får status af at have prøvet dem.

## 10. **Hvilke** mistrivselrelaterede handlinger hænger sammen?

Har man erfaring med en mistrivselrelateret handling, er der også en øget sandsynlighed for, at man har prøvet nogle andre.

Ikke alle handlinger hænger dog lige meget sammen.

De krops- og selvrettede handlinger er indbyrdes forbundet, mens der er en forbindelse mellem handlinger, som oftere forekommer i sociale sammenhænge.

### *Krops- og selvrettede handlinger:*

Det at være utilfreds med kroppen, det at have prøvet at sulte sig, at have prøvet at cutte sig, at have overvejet eller forsøgt at begå selvmord, at have følt sig presset til sex, at føle sig ensom og ofte være blevet mobbet er indbyrdes forbundne.

Har man erfaring med en af disse handlinger, er der m.a.o. større sandsynlighed for, at man også har erfaring med de andre handlinger.

Som vi så på side 35 har disse handlinger i øvrigt det til fælles, at de alle er forbundet til en forværret subjektiv trivsel.

### *Socialt rettede handlinger:*

Det at drikke sig fuld flere gange om ugen, at have erfaringer med narkotika, at have en erfaring med kriminalitetsadfærd som vold og indbrud, at have mobbet andre, at have taget anabolske steroider og at have presset andre til sex er forbundne.

Har man prøvet en af disse handlinger, er der m.a.o. større sandsynlighed for, at man også har erfaring med de andre handlinger.

På side 35 så vi, at disse handlinger kan være forbundet til øget subjektiv trivsel – primært forbedret selvtillid og øget popularitet.

## 11. De tre **små** forskelle

# “Der er både forskelle og ligheder på unge mænd og kvinders mistrivsel”

### Den lille forskel

- Trivslen er i store træk ens for de fleste unge mænd og kvinder, men ikke overraskende er der flest unge kvinder med krops- og selvrettede handlinger og flest unge mænd med socialt rettede handlinger. Der findes dog unge kvinder og mænd i begge grupper.
- Både unge mænd og kvinder med krops- og selvrettede handlinger har en øget tilbøjelighed til negative vurderinger af deres trivsel
- Kun unge mænd med de socialt rettede handlinger har dog en øget tilbøjelighed til at give udtryk for subjektiv trivsel i form af høj selvtillid og øget oplevelse af popularitet – for de unge kvinder er det modsat. De har øget tilbøjelighed til negative vurderinger af deres subjektive trivsel på alle punkter.

Den anden lille forskel

## **“Der er ikke store forskelle på trivslen blandt unge med etnisk minoritetsbaggrund”**

*Dog er der blandt unge med etnisk minoritetsbaggrund:*

- Mindre tilbøjelighed, især blandt de unge mænd, til at angive, at de er blevet mobbet i løbet af deres skoletid
- Øget tilbøjelighed til ofte eller altid at tænke på deres vægt
- Øget tilbøjelighed blandt unge mænd til at have prøvet anabolske steroider
- Øget tilbøjelighed til slet ikke at drikke alkohol og til at drikke sig fuld sjældnere end tilfældet er for alle unge, men også til at have røget hash eller taget andre narkotiske stoffer indenfor den seneste måned. Værd at bemærke har hovedparten en rusmiddelbrug, der er som majoriteten af de unge
- Øget tilbøjelighed, primært blandt de unge mænd, til have erfaring med kriminalitetsadfærd

*Den eneste forskel på den subjektive trivsel er:*

- At unge med etnisk minoritetsbaggrund er mere tilbøjelige til at føle sig enten mere eller mindre populære end andre unge på deres egen alder

## Den tredje lille forskel

# “De ledige unge mistrives i højere grad end andre unge”

- Der er ikke store forskelle på mistrivslen blandt de unge, der er i uddannelse eller i job
- Men tilbøjeligheden til at mistrives er markant større ved ledighed. Hvad angår ledighed, ser mistrivslen altså ud til at have en betydelig social slagside – fx har mere end dobbelt så mange af de ledige unge forsøgt at tage deres eget liv som andre unge

### *Sådan ser de væsentligste forskelle ud:*

- Blandt ledige unge finder vi de største andele af unge som ofte føler sig ensomme, og som har erfaring med ofte at blive mobbet i løbet af deres skoletid. Men også blandt unge på erhvervsuddannelserne og unge, der er i arbejde, findes en øget tilbøjelighed til ofte at være ensomme og ofte at være blevet mobbet i løbet af skoletiden
- Cutting er mest udbredt blandt ledige unge, men også blandt skoleelever – og altså blandt undersøgelsen yngste – er der en øget tilbøjelighed til at have skåret sig
- Utilfredshed med kroppen er mest udbredt blandt de ledige, og det er også her vi finder den største andel, der har taget anabolske steroider. Unge på de videregående uddannelser ligger derimod i toppen, når det drejer sig om ofte at tænke på deres vægt og at have følt skyld over at spise. På disse områder er gymnasieeleverne også godt med. Med undtagelse af at have taget anabolske steroider, ligger de unge fra erhvervsskolerne forholdsvis lavt på disse områder
- Der er en størst andel af de ledige unge, som har prøvet hash eller stoffer indenfor den seneste måned. Derefter kommer de arbejdende unge og de unge på erhvervsuddannelserne. Blandt unge på erhvervsuddannelserne finder vi til gengæld den største andel af unge, der drikker sig fulde flere om ugen. Men de unge på gymnasieuddannelser er også godt med
- Blandt ledige unge finder vi den største andel, der har erfaring med hård kriminalitet. Derefter følger unge fra erhvervsuddannelserne og unge i arbejde. Unge på de videregående uddannelser og på gymnasierne har til gengæld ikke meget større erfaring med kriminalitet end de helt unge i grundskole.

### *Den subjektive mistrivsel præges af:*

- En dårligere subjektiv trivsel hos de ledige unge på alle fronter

## 12. Så hvad kan og bør der gøres? **Råd og ideer** til at spotte og håndtere unges mistrivsel

### Hvordan kan vi hjælpe?

Selv de voksne, der er allertættest på unge med mistrivsel, kan indimellem overse deres mistrivsel. Ikke fordi de er ligeglade med de unge, men snarere fordi de unge kan være så flove og skamfulde over, at de har det dårligt, at de ofte vil gå langt for at skjule det. Andre gange kan de unges mistrivsel dog være meget synlig for de voksne, men hvordan er det lige, at man skal gribe ind overfor de unges adfærd, der kan være svær at afkode?

### 10 gode råd at have i baghovedet

Der er naturligvis forskel på, hvordan man som voksen skal håndtere forskellige unges mistrivsel, ligesom der er forskel på, hvordan man skal håndtere forskellige former for mistrivsel.

Der er dog visse råd, som det kan være godt at have i baghovedet, når man som voksen bevæger sig blandt de unge mennesker, der måtte være en del af ens arbejds-, fritids- eller familieliv:

*Tag det første skridt.* Vær ikke bange for at henvende dig, hvis du fornemmer, at en ung mistrives. F.eks. kan du spørge den unge, hvordan hun/han har det. Eller du kan fortælle, at du har lagt mærke til den unge, og er kommet til at tænke på om hun/han har det godt og trives.

*Skab et rum for dialog.* Selvom den unge tilkendegiver, at du skal blande dig udenom, bør du fortælle den unge, at hun/han er velkommen til at henvende sig en anden gang, hvis hun/han alligevel gerne vil snakke.

*Vis den unge tillid og respekt.* Vis, at du stoler på den unge, og at den unge kan stole på dig, så hun/han tør henvende sig, hvis der opstår problemer. Lad være med at fordømme den unges adfærd, selvom den kan virke ubehagelig og vække stærke følelser hos dig. Du risikerer at puste til et lavt selvværd, skam osv.

*Afsøg den unges perspektiv.* Tag afsæt i den unges opfattelse af situationen og find ud af hendes/hans subjektive motivation for at have den adfærd eller foretage de handlinger, der peger på, at hun/han mistrives. Spørg f.eks. den unge, hvad der får hende/ham til at gøre, som hun/han gør.

*Vær opmærksom på adfærdsændringer.* Hav blik for, om en ung pludselig har svært ved at stå op om morgenen og kommer for sent eller har mange konflikter med andre unge og holder sig for sig selv. Vær også opmærksom på de små ting, har den unge f.eks. vægttab, spiser sjældent morgenmad og frokost, går altid med langærmede trøjer eller svedbånd, så kan det også være tegn på mistrivsel.



*Vær opmærksom på isolerede unge.* Hav blik for om, der er en ung, som sjældent siger noget i sociale sammenhænge eller ikke indgår i fællesskaber med andre unge. Unge, der er ensomme eller isolerede gør sjældent meget væsen af sig, og derfor kan deres mistrivsel være svær at spotte. Men det er vigtigt at være opmærksom på, om mere stille unge trives eller ej.

*Vær opmærksom på overgangsfaser.* En ung, der ikke er socialt integreret men netop påbegyndt en ny uddannelse, er flyttet til en ny by osv., er særligt sårbar. Derfor er det vigtigt at have blik for om unge mestrer overgangsfaser og de risici, der er forbundet hermed.

*Undgå kønsblindhed.* Selvom mistrivlsen stadig følger visse kønsmønstre, passer alle ikke ind i mønstrene. En ung mand kan også underspise og cutte sig. Ligesom en ung kvinde kan mobbe, reagere voldeligt, have problemer med brug af rusmidler og være ude i spilleproblemer på nettet.

*Undersøg hvem der kan hjælpe den unge.* Vær opmærksom på om den unge har andre unge og/eller voksne, de kan tale med hvis de har problemer eller de er kede af det.

*Reflekter over de sociale rammer for unges trivsel.* Løsning og håndtering af unges mistrivsel skal ikke nødvendigvis findes i den enkelte unges adfærd. Det handler også om, hvordan den unge er integreret og trives i de sociale sammenhænge, hun/han indgår i og er del af eller ikke er del af. Det er vigtigt, at du som voksen føler dig medansvarlig for at tage hånd om den sociale trivsel i ungdomslivets fællesskaber.

# “Tag det første skridt”

# 13. At være ung har aldrig været let - men **nye tider** byder på nye udfordringer

Ungdomslivet har altid rummet en særlig følsomhed og skrøbelighed. Det er noget af en opgave at forlade barndommen og kaste sig ud i alt det nye og ukendte, som ungdomslivet indvarsler: Kroplige forandringer, de første seksuelle erfaringer, skoleskift, omrokeringer i venskabsrelationer, nye krav fra voksenverdenen osv. Det er de færreste, som kommer igennem ungdommen helt uden skrammer. Man kan næsten sige, at det hører sig til, ellers har man ikke været ung.

## Social integration er vigtig for trivsel

Et af de afgørende forhold for et godt ungdomsliv og unges trivsel, er deres sociale integration på de mange arenaer, som deres hverdagsliv udfolder sig i: Familien, skolen, uddannelsen, arbejdet, fritiden osv. Det er især afgørende for unges trivsel at opleve social integration i de fællesskaber med andre unge, som findes på disse arenaer. Både de fællesskaber, der findes i institutionerne, fx i skolen og idrætsforeningen, og udenfor disse, fx på internettet eller i nattelivet.

Samtidig er det naturligvis vigtigt for unges trivsel, at de føler sig accepteret af de voksne, der omgiver dem i hverdagslivet, hvad enten der er tale om forældre, lærere eller pædagoger. Her tæller det bl.a., om unge oplever, at de kan indfri de krav og forventninger, som stilles til dem. Det kan specifikt handle om at klare sig godt i skolen eller på uddannelsen, men handler i videre forstand om at kvalificere sig til først ungdoms- og sidenhen voksenlivet, lære at klare sig selv og kunne tage ansvar for sit eget liv.

## Skift og overgange i ungdomslivet

Den sociale integration er dog ikke en proces, der påbegyndes og afsluttes én gang for alle. Ungdomstiden består af en række skift og overgange – mellem skole og ungdomsuddannelse, barndomsby og uddannelsesby osv. – hvor unge løbende må integrere sig blandt nye jævnaldrende og nye voksne i nye sammenhænge med nye spilleregler. Det er en af grundene til, at vi ofte forbinder ungdomstiden med en stor åbenhed og mange muligheder, men det skaber ligeledes en betydelig sårbarhed og udsathed, for lige så snart man har fundet sin plads et sted, skal man videre til et nyt sted, og hvem ved, om man også kan finde sin plads dér?

Dette spørgsmål bliver ikke mindre presserende af, at ungdomstiden samtidig er en tid, hvor man uvægerligt undergår nogle store forandringer, man skal forsøge at finde hoved og hale i. Kroppen udvikler sig, seksualiteten spirer, følelseslivet ændrer karakter, og i det hele taget oplever man nye og ukendte sider af sig selv, der skaber opbrud i ens selvforståelse og identitet. Hvem man er, og hvem man er i gang med at udvikle sig til at blive, er allestedsnærværende spørgsmål, der ikke kun opleves frigørende, men også kan skabe usikkerhed.

## Alene med ansvaret for at skabe sig selv

Sådan har det nok altid været at være ung. Men i nutidens samfund, hvor mulighederne forekommer uendelige, og der er et enormt fokus på den enkeltes evne til at manøvrere i disse muligheder, får disse spørgsmål en særlig vægt. Selvom de fleste undersøgelser peger på, at unges sociale og familiære baggrund stadig er afgørende for, hvilke barrierer og chancer de møder i livet, oplever unge således i stigende grad, at de står alene med ansvaret for at skabe sig selv og deres eget liv.

Og dette ansvar handler ikke blot om at vælge den rigtige uddannelse og få sig et godt job, det handler også om at finde den rigtige stil og udforme sin krop i overensstemmelse med tidens massemedierede idealer. Nogle unge trives med denne situation, men andre oplever den også som et stort pres og føler sig ofte utilstrækkelige.

## Kan ikke fravælge valgene

På den ene side vokser unge op i et samfund, hvor der er uendeligt mange valgmuligheder. Det værdsætter unge da også. Men det er også et samfund, hvor man ikke kan fravælge det at skulle vælge. Nutidens unge placeres da også konstant i situationer, hvor de skal forholde sig og vælge til og fra. Det har selvfølgelig skabt et langt friere ungdomsliv – de færreste unge kan forestille sig den sociale hakkeorden og de ufrie omgangsformer, der prægede tidligere generationers ungdomsliv.

Men da det kan være svært at gennemskue konsekvenserne af alle de valg, man træffer som ungt menneske, har friheden også gjort tilværelsen mindre gennemsigtig og forudsigelig. Men frem for alt har den påført unge et ansvar, der kan virke ganske overvældende. Unge oplever således, at de selv står med ansvaret for at skabe sig selv og deres tilværelse. Og når det er tilfældet, må de også selv tage skraldet, hvis det går galt, og tingene ramler sammen. Det ansvar, unge føler, er derfor også et ansvar for egen ulykke og fiasko. Ansvar har derfor en ufravigelig følgesvend: Pres. Unge i dag oplever et stort pres for at lykkes og bliver til noget.

## Skjulte sorteringsmekanismer

Som det fremgår af forskellene mellem unge mænd og kvinder, ledige unge og andre unge osv., er det imidlertid en situation, forskellige unge håndterer forskelligt. Ikke bare er der naturligvis forskel på, hvilke personlige egenskaber og evner hvert enkelt ungt menneske er født med. Velkendte baggrundsfaktorer har fortsat en stor betydning for, hvordan unge mestrer ungdomslivet. Trods fragmenteringen og individualiseringen er de sociale, kulturelle og demografiske vilkår, unge er født ind i, stadig af stor betydning for, hvordan de klarer sig.

Der er altså stadig nogle underliggende mønstre i samfundet, som giver unge forskellige forudsætninger for at gøre alt det, man skal kunne som ungt menneske i dag - træffe valg, skabe sig selv, håndtere ansvaret for egen lykke osv. Men det dominerende fokus på individets individuelle kompetencer og håndteringsredskaber slører ofte vores og de unges blik for disse forudsætninger.

Selvom det at klare sig og trives som ung i stigende grad forudsætter, at man besidder en række individuelle kompetencer og håndteringsredskaber, risikerer man ved et for ensidigt fokus på at mobilisere disse at blæse til de unges følelse af, at de står alene med ansvaret for at skabe sig selv og deres liv. Et ansvar, som rigtig mange unge kan blive overmandet af.

Det kan derfor være en god idé at bestræbe sig på at understøtte de unges indlejring i sociale og kollektive

støttestrukturer, som de kan læne sig op af, når de bliver overmandet af det pres for at tage ansvaret for deres egen skæbne, som nutidens ungdomsliv uvægerligt indebærer.

I det følgende skitserer vi nogle pejlemærker for, hvordan man kan arbejde hen imod en højere grad af social og kollektiv forankring i arbejdet med unges trivsel og mistrivsel. Pejlemærkerne er tænkt som foreløbige inspirationspunkter, der skal arbejdes videre med. Men vi giver hermed bolden op og håber, at så mange som muligt vil gribe den til gavn og glæde for de unge.

## Pejlemærker for en kollektiv dialog **om** og gerne **med** unge

- Skab rum for dialog med unge om ungdomslivets krav og udfordringer, fx krav om at være og fremstå som en succes.
- Skab trygge rammer for dialog blandt unge om forskellige typer af pres i ungdomslivet – f.eks. i relation til at vælge uddannelse og fremtid, at gå i det rigtige tøj, at se ud på bestemte måder og at være på bestemte måder. Det er vigtigt at skabe trygge rammer i ungdomslivets fællesskaber og ungdomslivets institutioner, hvor unge har mulighed for, og ikke oplever det som farligt, at dialog med andre unge om følelser og forhold i livet, der potentielt stiller en i en sårbar situation.
- Arbejd kollektivt med unges forestillinger om, hvad andre gør og forventer de selv skal gøre, fx i forhold til brug af rusmidler, kriminalitetsadfærd, seksuel risikoadfærd. Unge har ofte overdrevne forestillinger om, hvor risikovillige andre i klassen/de sociale sammenhænge er og hvilke handlinger de rent faktisk foretager – og dermed også af hvad der forventes af dem for at være en del af gruppen. At arbejde bevidst med sociale overdrivelser i klasserne/de sociale sammenhænge kan reducere unges risikoadfærd.
- Fokuser på at gøre (alle) unge kompetente til at tackle skift i ungdomslivet. Transition kan både være med til at forårsage mistrivsel og trivsel i de unges liv. Værd opmærksom på om unge danner (gode) relationer til andre unge/hinanden i forbindelse med, at de fx påbegynder en ny uddannelse, nyt uddannelseshold, nyt studie, ny læreplads osv.
- Fokuser på den sociale integration og kvaliteten af unges relationer, fx opmærksom på unge, der aldrig er med i de sociale sammenhænge, der er i og udenfor en klasse/gruppen. Det handler også om at udruste unge til at kunne hjælpe og støtte hinanden, hvis der er problemer og mistrivsel på spil.

**“...skab rum for dialog med unge om ungdomslivets krav og udfordringer, fx krav om at være og fremstå som en succes”**

# Epilog: Vi har alle et **medansvar** for unges trivsel

Dette hæfte har fokuseret på at give konkret viden om, hvordan man som voksen både kan forstå og spotte unge med mistrivsel og kan nå og hjælpe dem med deres mistrivselproblemer. Det har ikke været hæfte ærinde at fokusere på de sociale og strukturelle vilkår for unge, uagtet disse på rigtig mange måder sætter rammerne for, hvordan og hvor voldsomt, unges mistrivsel udspiller sig. Samtidigt er det dog værd at bemærke, at disse rammer i også skabes af de personer, der omgås de unge, og hvis handlinger kan have en meget stor betydning for de unges ve og vel. Som nedenstående citat med 24-årige Jonas illustrerer, er unge yderst taknemmelige for voksne, der tager et medansvar for unges trivsel og for at læse den mistrivsel de måtte have.

*Jeg har altid haft rimeligt nemt ved skolen, og min folkeskole gik meget smertefrit. Jeg havde mange venner i folkeskolen, og jeg var på ingen måde udenfor eller noget. Vi havde et rigtig godt sammenhold. Og så havde vi en utrolig dygtig lærer, som hver eneste gang, der var et problem i klassen, så var hun der lige med det samme og sørgede for det blev løst. Hun er den dygtigste lærer, jeg nogensinde har mødt og hørt om.*

*I: Det lyder rart. Hvad gjorde hun for at hjælpe jer?*

*Alle de problemer, jeg havde, da mine forældre var blevet skilt. Fx når de ikke kunne snakke sammen, der hjalp Mette, vores lærer. Hun vidste lige præcis, hvornår det var, at man var ked af det eller noget, og så trak hun lige én til side, mens resten af klassen fik lov til at arbejde for dem selv. Og det gjorde hun ved alle eleverne. Hun vidste lige præcis med samtlige elever, hvordan de havde det, og hun gav sig tid til det. Og samtidig er hun den skolelærer, der fik det højeste snit ud af eleverne, selvom at hun også brugte meget tid på det sociale.*

*I: Hun må virkelig have kendt jer godt, sådan for at kunne læse, hvornår at I havde brug for hende?*

*Altså, jeg var så glad for hende, og jeg var så taknemmelig for hendes måde at være på, så da hun blev pensioneret her i sommers, da tog jeg til Jylland, og så forærede jeg hende – hun er jo ikke jæger – et rådyr, jeg parterede og frys ned. Og så kørte jeg over med det til hende, for det var sådan en personlig og speciel gave, ikke.*

# Hvis du vil **læse** mere om forskningsprojektets resultater:

- I forskningsrapporten *Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal*, udarbejdet af Jens Christian Nielsen, Niels Ulrik Sørensen & Martha Nina Ozmec, er resultaterne af projektets spørgeskemaundersøgelse publiceret. Rapporten kan læses i sin helhed og downloades gratis på [www.cefu.dk](http://www.cefu.dk). På hjemmesiden kan desuden downloades et notat, der sammenfatter undersøgelsens resultater.
- I forskningsrapporten *Når det er svært at være ung i DK – unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv*, udarbejdet af Niels Ulrik Sørensen, Ane Grubb, Iben Warring Madsen & Jens Christian Nielsen, præsenteres resultaterne af det kvalitative studie af mistrivsel og ungdomsliv blandt 15-24-årige unge i Danmark. Studiet bygger på dybdegående interviews med 33 unge fra forskellige dele af landet, der fortæller om deres erfaringer med diverse mistrivselser, som ensomhed, selvskadende adfærd og mobning, og om deres besvær med at håndtere de krav, udfordringer og muligheder, der i øvrigt præger det moderne ungdomsliv. Rapporten kan læses i sin helhed og downloades gratis på [www.cefu.dk](http://www.cefu.dk).
- Hans Reitzels Forlag har i samarbejde med projektets forskere i 2010 udgivet bogen *Den svære ungdom – 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*, som består af interview med eksperter, der indkredser, hvordan unges mistrivsel ser ud i dag, hvordan den kan identificeres, hvad årsagerne er til den, samt hvad der kan gøres for at dæmme op for den. Du kan læse mere om bogen & se et videoindslag med to af bogens redaktører på: <http://www.gyldendal-akademisk.dk/Books/9788741253909.aspx>

# Værd at læse:

Balvig, Flemming – Lars Holmberg – Anne-Stina Sørensen (2005): *Ringstedforsøget. Livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet*. Jurist- og Økonomforbundets Forlag.

Bengtson, Julie – Anett Wiingaard (red.) (2010): *Alkoholialog. Undervisningsmateriale om unge og alkohol*. GODA.

Graugaard, Christian (2010): *Kun for drenge. Værd at vide om krop, følelser og sex*. Politikens Forlag.

Illeris, Knud – Noemi Katznelson – Jens Christian Nielsen – Birgitte Simonsen – Niels Ulrik Sørensen (2009): *Ungdomsliv. Mellem individualisering og standardisering*. Samfundslitteratur.

Kofoed Jette – Dorte Marie Søndergaard (red.) (2009): *Mobning – sociale processer på afveje*. Hans Reitzels Forlag.

Kolind, Torsten – Mads Uffe Pedersen (red.) (2010): *Unge, rusmidler og sociale netværk*. Aarhus Universitetsforlag.

Lunn, Susanne – Kristian Rokkedal – Bent Rosenbaum (red.) (2010): *Frås og faste. Spiseforstyrrelser i klinisk og kulturel belysning*. Dansk Psykologisk Forlag.

Møhl, Bo (2006): *At skære smerten bort - en bog om cutting og anden selvskadende adfærd*. Psykiatrifondens Forlag.

Nielsen, Jens Christian – Niels Ulrik Sørensen – Noemi Katznelson – Maria Duclos Lindstrøm (red.) (2010): *Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*. Hans Reitzels Forlag.

Søndergaard, Per Straarup (2010): *Kampen mod kroppen - om spiseforstyrrelser blandt unge*. Indeholder interview med unge og eksperter om spiseforstyrrelser. Turbine.

Søndergaard, Per Straarup (2008): *Har du lyst? En sexguide for unge*. Ungdomsringen.

Thorsteinsson, Hallur Gilstón – Bjarke Malmstrøm Jensen (2010): *"Jeg kommer ikke i dag" – om støtte af sårbare unge i uddannelse*. Undervisningsministeriet.

Wiborg, Annette (red.) (2007): *Der er bare ikke rigtig nogen. En antologi om unge og ensomhed*. Ventilen Danmark.

*Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel* er afslutningen på et større forskningsprojekt om unges trivsel og mistrivsel. Hæftet præsenterer forskningsprojektets hovedkonklusioner og giver desuden en række råd og ideer til, hvordan voksne kan hjælpe unge med at håndtere mistrivsel.

Hæftet er udarbejdet af forskerne Jens Christian Nielsen og Niels Ulrik Sørensen fra Center for Ungdomsforskning. Det er den sidste publikation i forskningsprojektet *Når det er svært at være ung i DK*, der fra 2008-2011 har belyst unges trivsel og mistrivsel. Projektet bygger både på en stor repræsentativ cpr-baseret spørgeskemaundersøgelse blandt 15-24-årige unge i Danmark og opfølgende kvalitative interview med udvalgte unge.

Det er et ønske med hæftet, at forskningsprojektets viden og perspektiver kan bidrage til at gøre voksne og voksenverdenen bedre i stand til at spotte tegn på mistrivsel blandt unge og positivt medvirke til at ruste unge til at håndtere de problemstillinger og udfordringer, som ungdomslivet rummer.

*Når det er svært at være ung i DK* er støttet af Egmont Fonden.

EGMONT  
Fonden

cefu | Center for  
Ungdomsforskning