



UNGEANALYSE **2023**



INDHOLD

Forord.....3

Hovedkonklusioner.....4

Afsnit 1. Status på det gode ungdomsliv6

Afsnit 2. Unges sociale liv er vigtigt, men kan være svært11

Afsnit 3. Unge i foreningslivet trives godt15

Afsnit 4. Pres i ungdomslivet20

Afsnit 5. Sociale medier og skærmtid25

Afsnit 6. Adgang til hjælp, når livet er svært28

Afsnit 7. Indflydelse og handling35

Sådan har vi gjort.....39

FORORD

Alle unge fortjener et godt ungdomsliv med drømme, muligheder, tryghed og trivsel. Heldigvis er det langt de fleste unge, der trives og har det godt. Men vi ser et dybt kritisk mønster: flere og flere unge mistrives.

I 2019 udgav DUF – Dansk Ungdoms Fællesråd for første gang en analyse af unges trivsel. I mellemtiden er udviklingen desværre gået den forkerte vej: stadig flere undersøgelser viser, at unges mistrivsel er stigende.

Derfor sætter DUF endnu en gang det gode ungdomsliv under lup.

Med Ungeanalysen 2023 ønsker vi at dykke ned i nogle af de ting, som enten udfordrer eller styrker trivslen hos unge mellem 16 og 29 år.

Hvad er ifølge unge selv vigtigt for at trives? Hvilken rolle spiller fællesskaber, foreningsliv og sociale medier for trivslen? Hvad kan stå i vejen for at få hjælp, når man har det svært? Og i hvilken grad oplever unge at have indflydelse på faktorer, der påvirker trivslen? Det er nogle af de spørgsmål, vi har undersøgt i analysen.

Det har vi gjort gennem en spørgeske-
maundersøgelse med deltagelse af 1.064 unge. Dertil har vi foretaget individuelle interviews med 8 unge i forskellige livs-
situationer og gennemført fem fokus-
gruppeinterviews med i alt 31 unge.

DUF vil med denne analyse skabe mere viden om unges syn på eget liv. For ungdommen er eksperter i eget liv, og derfor er ungdommens perspektiv alt-
afgørende, hvis vi skal løse trivselskrisen. Derfor har vi bl.a. bedt en lang række unge komme med gode råd til, hvordan vi styrker unges trivsel.

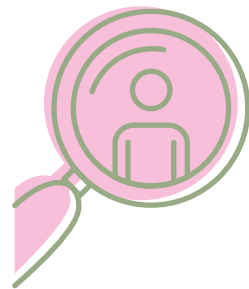
For vi er nødt til at vende udviklingen i unges mistrivsel, hvis vi ikke skal ende i en krise med uoverskuelige konsekven-
ser. Det håber vi, at denne analyse kan bidrage til.

God læsning!

Christine
CHRISTINE RAVN LUND
FORKVINDE I DUF



HOVED- KONKLUSIONER



Langt de fleste unge trives, men...

Størstedelen (91 %) af unge mellem 16 og 29 år synes, at de i en eller anden grad har et godt liv. Og for 65 % gælder det i høj eller meget høj grad. Derudover er 71 % helt eller delvist enige i, at de ofte er glade.

Selvom langt de fleste danske unge ser ud til at trives, er der dog en min-

dre andel, hvor livet ikke er i top: 8 % vurderer, at de i mindre grad eller slet ikke har et godt liv, mens 12 % er helt eller delvist uenige i, at de ofte føler sig glade.

Nære relationer har størst betydning for, om unge generelt føler sig glade, efterfulgt af økonomi og helbred.

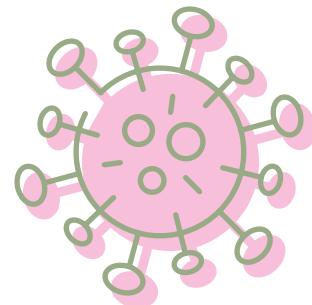
Mange unge føler sig ensomme og corona har gjort sociale relationer sværere

Unge fremhæver fællesskaber og sociale relationer som afgørende for deres trivsel. Blandt 16-29-årige toppe venner (67 %) og familie (65 %) som de vigtigste fællesskaber.

Kun 4 % svarer, at de ikke føler sig som en del af et godt fællesskab. Men sam-

tidig er der mange unge, der føler sig ensomme: Næsten hver tredje ung (31 %) er helt eller delvist enig i ofte at føle sig ensom.

Undersøgelsen viser, at 46 % af unge mellem 16-29 år oplever, at fællesskaber og sociale relationer i en eller anden grad er blevet sværere at indgå i efter corona.



Foreningsaktive unge trives bedre

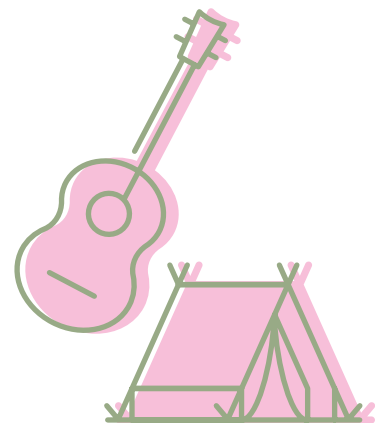
Foreningsaktive unge føler i højere grad, at de har et godt liv, hvis man sammenligner med unge, der står uden for fritids- og foreningslivet. 74 % af foreningsaktive unge føler i høj grad eller i meget høj grad, at de har et godt liv. Det gælder for 65 % af dem, der aldrig har været aktive i eller medlem af en forening.

Unge i foreningslivet beskriver generelt deres forening eller frivillige arbejde som vigtigt for deres trivsel.

For foreningsaktive unge er deres fritidsaktivitet eller frivillige arbejde på top tre over det vigtigste fællesskab sammen med venner og familie.

59 % af foreningsaktive unge synes, at deres følelse af at være god nok bliver påvirket i positiv eller i meget positiv grad af deres fritidsaktivitet eller frivillige arbejde.

Effekterne af corona kan stadig mærkes i foreningslivet og 30 % af unge bruger mindre tid på fritidsaktiviteter nu sammenlignet med før corona.



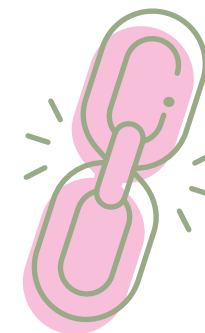
Hver anden ung føler sig så presset, at det er svært for dem at slappe af

Mange unge beretter om et ungdomsliv i højt tempo med mange forventninger til livet. 59 % er helt eller delvist enige i, at deres selvværd afhænger af deres præstationer. Og hver tredje ung føler helt eller delvist, at deres venner har et bedre liv, end de selv har.

Hver anden ung er helt eller delvist enige i, at de ofte føler sig så pressede eller

stressede, at det er svært at slappe af. 46 % oplever desuden at få dårlig samvittighed, hvis de laver noget, som de ikke føler "fører til noget". 23 % svarer, at de ofte må nedprioritere at slappe af eller have tid for sig selv, fordi de er for pressede.

Nogle unge føler, at de selv er skyld i at have for meget om ørerne, mens andre unge har svært ved at placere, hvor de mange krav i ungdomslivet kommer fra, fordi det føles som om, de kommer alle steder fra.



Sociale medier er en tidsrøver og påvirker unges følelse af at være god nok

Over halvdelen (55 %) af unge mellem 16-29 år vil gerne bruge mindre tid på sociale medier. Og langt størstedelen (77 %) foretrækker at være sammen med deres venner i den fysiske verden frem for online. Samtidig føler 37 %, at de altid skal være tilgængelige på deres telefoner og sociale medier. Flere unge oplever, at skærme og sociale medier

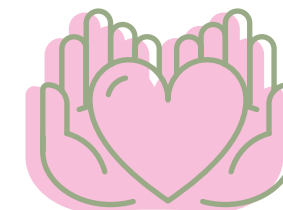
stjæler tid fra meningsfulde aktiviteter, som de hellere vil bruge deres tid på - fx venner, hobbyer og hverdagens praktiske gøremål. Sociale medier gør det nemt at følge med i andres liv. Det betyder, man let kommer til at sammenligne sig og kan føle, at andres liv er bedre end ens eget. Blandt andet føler 36 %, at andres liv er bedre end deres, når de er på sociale medier. Hver fjerde ung oplever også, at deres følelse af at være 'god nok' påvirkes i negativ eller meget negativ grad, når de er på sociale medier.



Hver fjerde ung har ikke søgt hjælp, selvom de har haft brug for det

Hele 57 % af unge mellem 16-29 år har inden for det sidste år følt, at de har haft brug for støtte til at håndtere mistrivsel. Tallet dækker over, at op mod hver tredje ung (32 %) har søgt hjælp, mens hver fjerde ung (25 %) har undladt at søge hjælp, selvom de har følt et behov for det.

Både individuelle og strukturelle faktorer kan forhindre unge i at søge og modtage hjælp i perioder med mistrivsel. Ud af de unge, der ikke har søgt hjælp, men følt et behov for det, angiver 49 %, at en af årsagerne er, at det er svært at bede andre om hjælp. Derudover tror 36 % ikke på, at nogen kan hjælpe dem med deres problemer, mens 31 % oplever økonomi som en barriere for at få adgang til den hjælp, de har behov for.



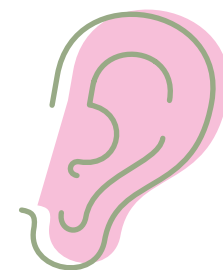
Unge oplever ikke at blive hørt i beslutninger om deres trivsel

Op mod hver anden ung (48 %) oplever kun i lav, mindre grad eller slet ikke at have indflydelse på beslutninger i samfundet, der påvirker deres trivsel.

Ud af de unge, der i mindre grad har et godt liv, svarer 31 %, at de i lav grad eller slet ikke har indflydelse på beslutninger i samfundet, der påvirker deres trivsel. Det

samme gælder kun hos 14 % af de unge, der føler, de har et godt liv.

Unge ønsker at blive inddraget og anerkendt som vigtige eksperter i debatten om den stigende mistrivsel blandt unge, og de vil inviteres med om bordet, når der skal findes løsninger både i eget liv, lokalt og nationalt. Der hvor unge oplever størst indflydelse er i det lokale, fx på hjemmefronten, arbejdspladsen, i skolen og i foreningslivet.



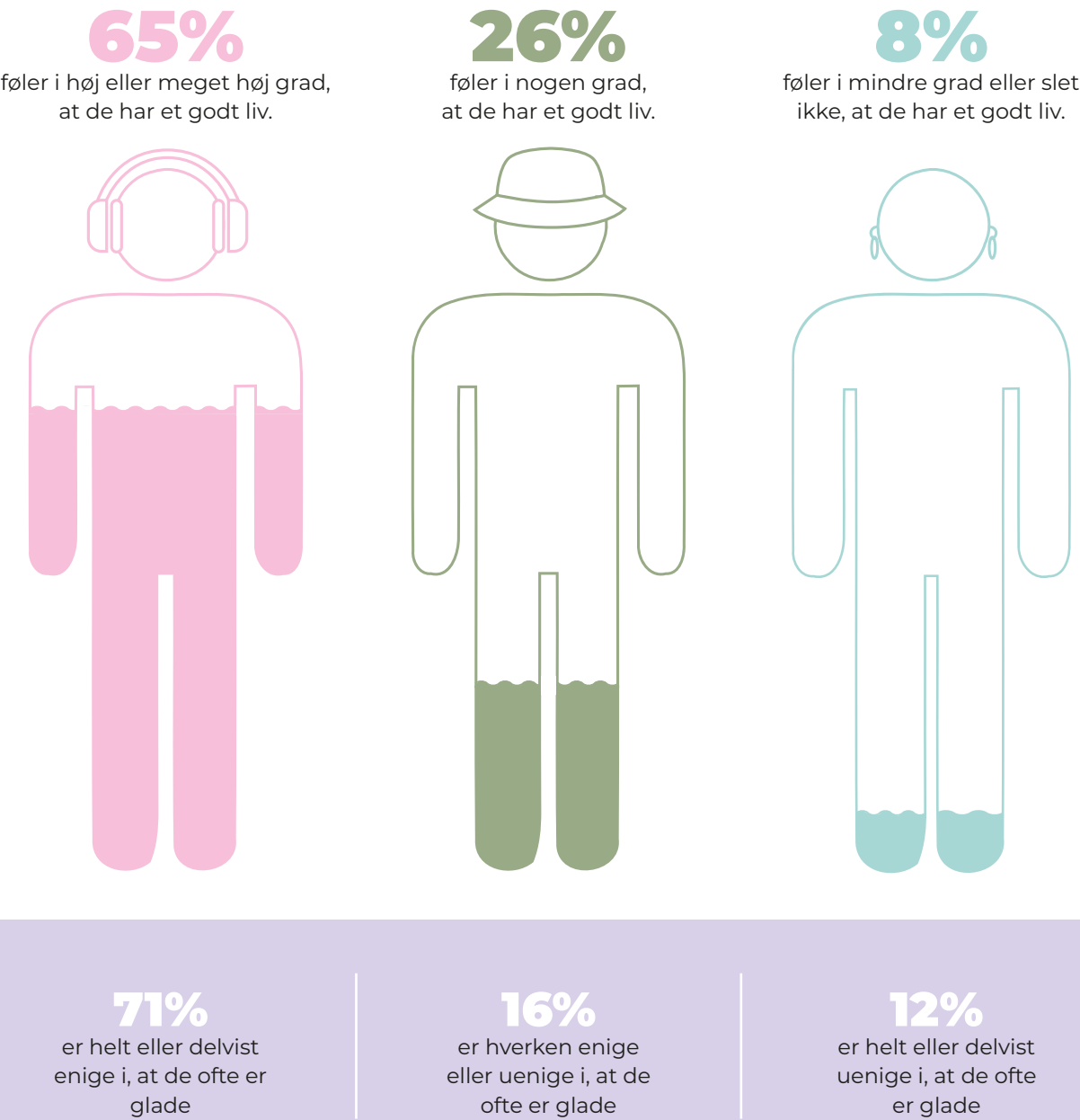
AFSNIT 1. STATUS PÅ DET GODE UNGDOMSLIV

De fleste unge synes, de har et godt liv

Et af de mål, vi har haft med denne undersøgelse, er at følge udviklingen i unges oplevelse af egen trivsel siden DUFs seneste ungeanalyse fra 2019¹. Sammenligner vi resultaterne fra 2019 til nu, har flertallet af unge det stadig godt.

Kun en mindre andel på **8 %** oplever i mindre grad eller slet ikke at have et godt liv. Størstedelen (**91 %**) af unge vurderer dermed, at de har et godt liv i nogen, høj eller meget høj grad.

71 % af 16-29-årige svarer desuden, at de er helt eller delvist enige i, at de ofte er glade. **12 %** er uenige i, at de ofte føler sig glade. Selvom langt de fleste unge ser ud til at trives overordnet set, er der således en mindre gruppe af unge, hvor livet ikke er i top.



¹#DetGodeUngdomsliv - en analyse af unges forventninger, bekymringer og trivsel.

Hvad er vigtigt for at have et godt liv?

Nære relationer som familie, venner og kæreste fremhæves som de vigtigste faktorer, når unge i undersøgelsen skal svare på, hvad der har størst betydning for, om de generelt føler sig glade. Herefter følger deres økonomi og helbred. Det er samme billede som vi så i DUFs ungeanalyse fra 2019, hvor familie, helbred og økonomi var de tre vigtigste faktorer for at have et godt liv.

Uddannelse og arbejde er også vigtigt for et godt liv. Derfor har lige under hver fjerde ung valgt det som en af de tre vigtigste faktorer for, at de har følt sig glade de seneste måneder.

Næsten hver fjerde ung har valgt "at jeg føler mig tilfreds med mit udseende" som en af de tre vigtigste

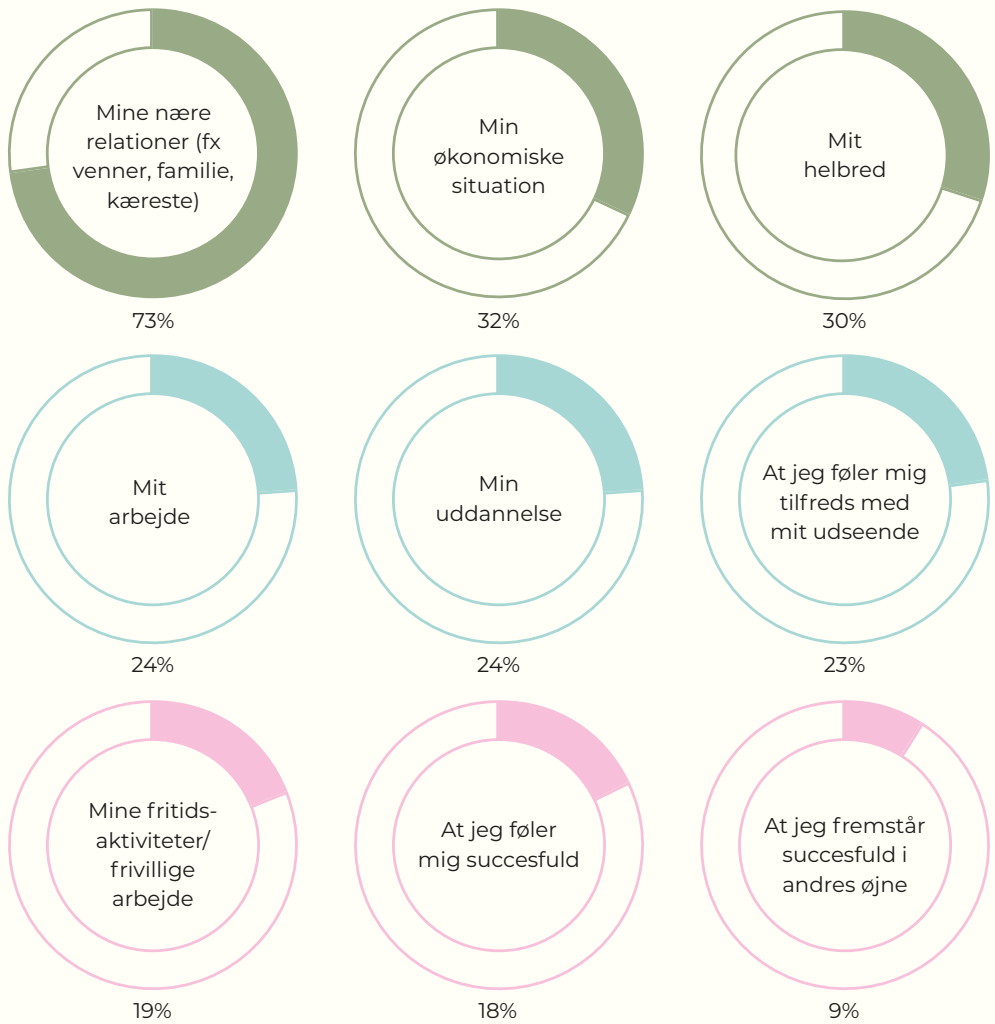
faktorer for, om de generelt føler sig glade. Blandt de 16-19-årige er det **hver tredje**.

Næsten hver femte ung har "at jeg føler mig succesfuld" på deres top tre-liste.

19 % af de unge vælger deres fritidsaktiviteter eller frivillige arbejde som en af de tre vigtigste faktorer for, at de føler sig glade. For de 16-19-årige har **hver fjerde ung** svaret, at det er en af de tre vigtigste faktorer.

Zoomer vi ind på unge, der fast udfører frivilligt arbejde i en forening, har hele **37 %** valgt deres frivillige arbejde som en af de tre vigtigste faktorer for, at de føler sig glade.

HVILKE AF FØLGENDE HAR HAFT STØRST BETYDNING FOR, OM DU GENERELT FØLER DIG GLAD? Tænk tilbage på de seneste måneder



Note: Mulighed for at vælge op til tre svar.



Trivsel er at kunne være med i et miljø. Fordi os mennesker, vi er jo bygget til at være sammen med andre.

18-årig mand under uddannelse



Tit og ofte er livet godt, når jeg er i en gruppe, hvor man ligesom har nogle gode ting - en fælles glæde - man kan deles om.

29-årig mand, i arbejde



For mig er det vigtigt at have plads til sin hobby.

27-årig mand under uddannelse

Mistrivsel er mere end en dårlig dag

De unge, vi har interviewet, har delt refleksioner, som tegner et nuanceret og komplekst billede af, hvad et godt liv er, og hvad der udfordrer det. De er generelt enige om, at der ikke er et klart svar på, hvornår man trives, og hvornår man mistrives.

Til gengæld er der enighed om, at mistrivsel ikke er at have en dårlig dag eller en dårlig uge. En tendens i de unges syn på mistrivsel er fx, at man sagtens kan have det dårligt indimellem, men stadig trives. En ung mand beskriver det sådan her: "Selvom man på den lange bane har nogle dage, hvor man er off, så kan man stadig godt trives, fordi man kommer på arbejde eller studie og har det godt med dem, man er sammen med".

Ifølge de unge, vi har interviewet, kan man sagtens klare sig godt på målbare parametre for succes, men alligevel mistrives. Det bliver fx bemærket, at man sagtens kan få topkarakterer i alting og udefra set klare sig rigtig godt, men gå rundt og have det forfærdeligt.

Ligeledes er det muligt at have det svært på ét område af sit liv, men stadig være i høj trivsel, så længe man har det godt på andre livsarenaer eller hvis man har ressourcerne til at håndtere de udfordringer, der fylder.

Balancen kan til gengæld vippe, hvis mistrivsel på ét område vokser sig for stor og begynder at sive ind på andre områder af livet. Samtidig er det ifølge unge et problem, hvis mistrivsel varer ved, fx hvis man over en længere periode har negative tanker og står op om morgenen uden mod på livet.

Det er gennemgående for de unges forståelse, at der ikke er en klar grænse mellem trivsel og mistrivsel, og at man ikke går fra at trives til at mistrives fra den ene dag til den anden.

Unge om trivsel og mistrivsel



Trivsel er meget at kunne klare de udfordringer, der er i livet, uden at bukke under. At kunne have en dårlig dag og så stadigvæk komme igen. Og at kunne klare de ting, man nu skal - og gerne vil.

26-årig kvinde, i arbejde



Man kan godt have pressede perioder uden at mistrives - fordi man stadigvæk har gode mennesker i sit liv, tag over hovedet, tryghed og omsorg.

26-årig kvinde, i arbejde



Trivsel betyder ikke, at man nødvendigvis er glad hele tiden. Men at man overordnet set har det godt, og at man også har nogle ressourcer til at ændre, hvad man gør, hvis det ikke går godt. Fordi alle er kede af det, alle har dårlige dage og alle kan have det svært med noget. Men så ved man, hvordan man skal håndtere de problemer.

19-årig kvinde, i arbejde



Der skal flere faktorer til, før man kan kalde det mistrivsel.

25-årig mand, i arbejde



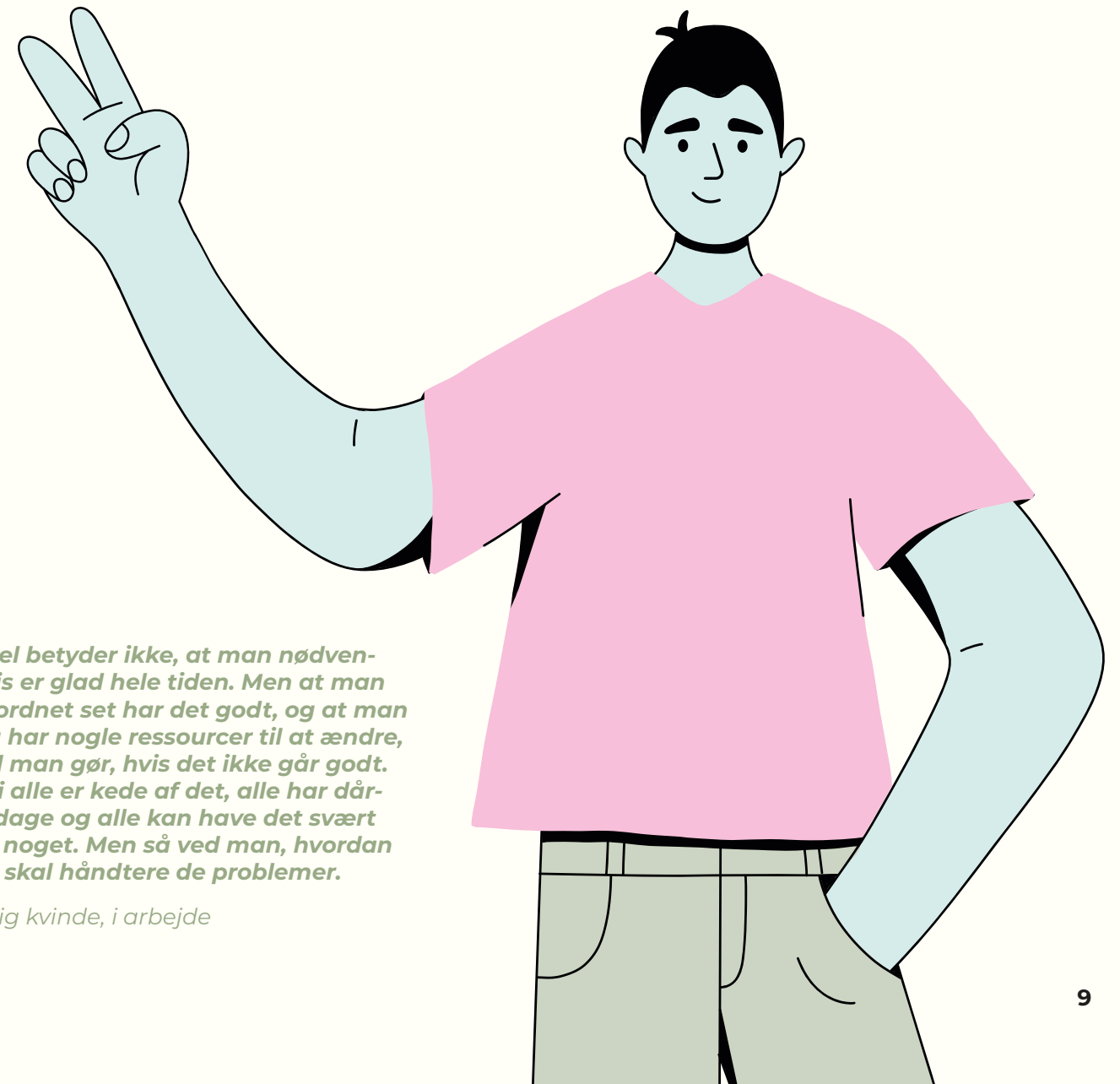
De fleste mennesker har det lidt dårligt en gang imellem. Mistrivsel er, når man ikke kan fungere normalt længere.

18-årig mand, studerende



Man behøver ikke altid at være glad, men over en periode skal man være tilfreds og have det godt.

20-årig mand, i arbejde



AFSNIT 2. **UNGES SOCIALE LIV ER VIGTIGT, MEN KAN VÆRE SVÆRT**

Fællesskaber og sociale relationer er afgørende for unges trivsel

I vores interviews peger de unge især på fællesskaber og sociale relationer som vigtige faktorer for deres trivsel. Det understreger betydningen af, at unge er en del af et godt fællesskab og har gode sociale relationer i deres liv.

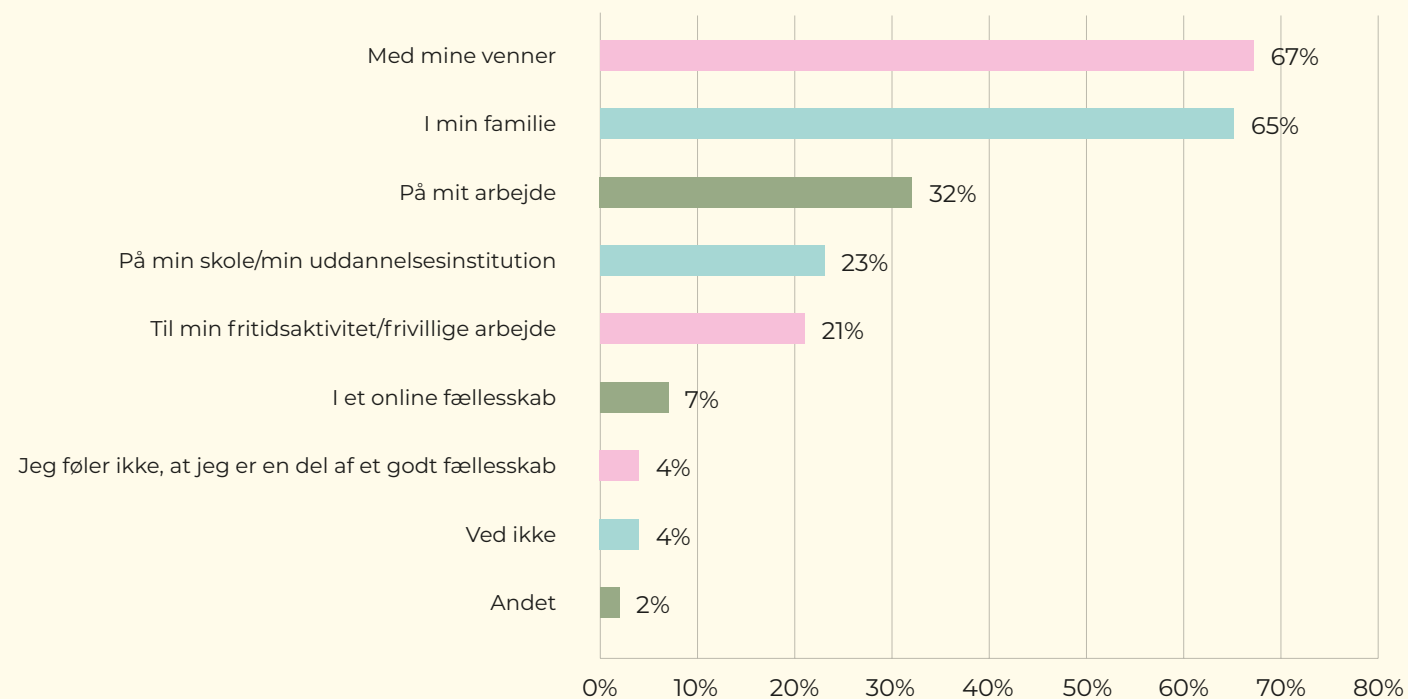
Top tre over unges vigtigste fællesskaber er venner (**67 %**), familie (**65 %**) og arbejde (**32 %**). Herefter følger skole/uddannelsesinstitution (**23 %**) og fritidsaktivitet/frivilligt arbejde (**21 %**). Kun **4 %** svarer, at de ikke føler sig som en del af et godt fællesskab.



Det er altid i en social sammenhæng, at jeg trives.

23-årig mand, under uddannelse

I HVILKE AF FØLGENDE SAMMENHÆNGE FØLER DU ALLERMEST, AT DU ER EN DEL AF ET GODT FÆLLESSKAB?



Note: Mulighed for at vælge op til tre svar.

Fritidsaktiviteter er et af de vigtigste fællesskaber for foreningsaktive unge

Blandt unge, der er aktive i eller medlem af en forening, vælger **41 %** deres fritidsaktivitet/frivillige arbejde som et af de tre steder, hvor de allermest er en del af et godt fællesskab. Det samme gælder for **47 %** af dem, der har udført frivilligt arbejde flere gange som fast frivillig i en forening. For begge grupper er deres fritidsaktivitet eller frivillige arbejde på top tre over det vigtigste fællesskab sammen med venner og familie.



Spejder er nok primært det, der påvirker mig positivt af fællesskaber, der ikke er familien.

17-årig mand, under uddannelse



Mange unge føler sig ensomme – og hvor møder man en ny ven, hvis man ikke er under uddannelse?

Selvom kun **4 %** af unge ikke føler, at de er en del af et godt fællesskab, så er

31%

af unge mellem 16-29 år helt eller delvist enige i, at de ofte føler sig ensomme.

Flere unge i vores interviews peger på behovet for mødesteder eller arrangementer, hvor det er nemt at møde jævnaldrende eller andre, som er samme sted i livet som en selv. Det er især et ønske hos unge, der står uden for job og uddannelse. De fortæller, at det kan være svært at finde venner eller bekendtskaber, hvis man ikke er under uddannelse.

De unge, der har erfaring med at være en del af et organiseret fritidsfællesskab, fremhæver ofte foreningslivet og frivilligt arbejde som et godt sted at

møde nye mennesker, være en del af et fællesskab og danne venskaber. Blandt de unge med psykiske udfordringer er der også flere, der fortæller, at de har haft stor glæde af frivillige sociale tilbud som et sted, hvor de føler, at de er en del af noget. Flere forklarer også, at det at mødes om et fælles tredje, fx at spille brætspil eller lave keramik, gør det nemmere at være social, især hvis man er ude af social træning.

I vores interviews lader det dog til, at ikke alle unge har denne type fællesskab på radaren som en mulighed for nye sociale relationer.

Det peger i retning af, at flere unge kunne få gavn af at kende til mulighederne for at møde jævnaldrende og ligesindede i foreningslivet. Især unge, der mangler fællesskabet via en uddannelsesinstitution eller en arbejdsplads, samt unge der i overgangen til arbejdslivet oplever at blive afskåret fra et uddannelsesfællesskab med jævnaldrende.



Der mangler mødesteder og arrangementer - bare det her rum, hvor folk kan komme hen og være.

27-årig mand uden for job og uddannelse

Få inspiration til at arbejde med inklusion og tilgængelighed

Fritids- og foreningslivet giver adgang til vigtige fællesskaber, men ikke alle unge finder selv vejen ind. Her kan du blive klogere på, hvordan flere unge kan få et udbytte af foreningsaktiviteter og føle sig som en del af fællesskabet:

Ensomhed og fritidsfællesskaber: Mary Fonden og SocialRespons har undersøgt barrierer og muligheder for, at unge med ensomhed kan indgå i fritidsfællesskaber med andre unge.

Tjek på tilgængeligheden: Sammenslutningen af Unge Med Handicap har lavet en guide til at skabe mere tilgængelige fællesskaber.

De 10 fællesskabspointer: DUF har i samarbejde med Center for Ungdomsforskning udviklet 10 bud på, hvordan foreninger kan arbejde med inklusion og underrepræsenterede unge.

Det kan være svært at leve op til sociale forventninger

Skole og uddannelse er for mange unge det fællesskab, der fylder mest i hverdagen. Hertil følger ofte et socialt forventningspres, som for nogle unge kan være svært at håndtere. Nogle unge oplever fx, at der er mange forventninger til deres sociale liv og deltagelse i sociale aktiviteter på uddannelsesinstitutionerne.

En 25-årig studerende forklarer, at det sociale i sig selv nogle gange kan blive en stressfaktor, fordi der er en forventning om, at man skal deltage i mange af de sociale arrangementer. Det kan både være stressende at være en del af det, men samtidig kan det også være stressende *ikke* at være en del af det, fordi han så føler, at han ikke lever op til forventningerne om at være social. En anden studerende fortæller

om, hvordan deltagelsen i det sociale liv på studiet kan udmatte ham så meget, at det presser det faglige, fordi social aktivitet kræver meget af hans energi. Nogle unge efterspørger desuden sociale sammenhænge, som handler om andet end at feste og drikke alkohol. En 22-årig studerende fortæller fx, at det meste sociale på hans studie foregår omkring festerne, hvilket kan være svært, når man ikke drikker alkohol, og ikke er så glad for at tage til fester. Dette understreger vigtigheden af, at uddannelsesinstitutioner understøtter, at det sociale liv er for alle og ikke kun for dem, der godt kan lide at feste.

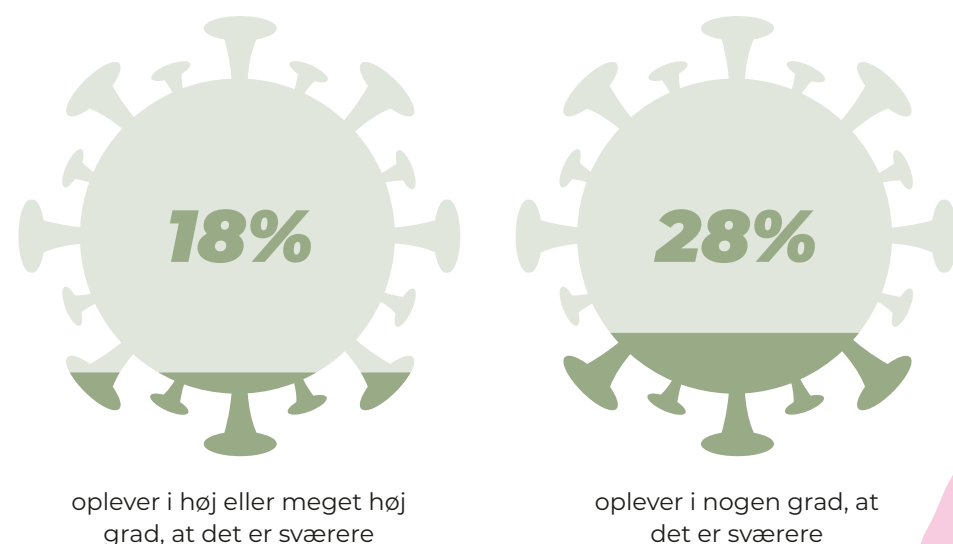
Ligeledes viser det, at høje forventninger til unges sociale liv på bl.a. uddannelsesinstitutioner kan være svært for nogle unge at leve op til. En bedre forståelse af, at alle ikke har samme sociale energi og behov vil hjælpe unge, som kæmper for at leve op til de sociale forventninger fra omgivelserne.

Corona har gjort det sværere at indgå i fællesskaber

18 % af de unge oplever, at det i høj eller meget høj grad er sværere for dem at indgå i fællesskaber og danne sociale relationer efter de sidste års hjemsen-

delser og nedlukninger af samfundet på grund af corona. For **28 %** gælder det i nogen grad. Samlet oplever **46 %** af unge i vores undersøgelse altså, at det sociale i en eller anden grad er blevet sværere efter corona.

Næsten hver anden ung oplever at have sværere ved at indgå i fællesskaber og danne sociale relationer efter corona



En ny social kultur efter corona?

I vores interviews tegner der sig et billede af, at effekterne af corona har ramt unge forskelligt. Nogle unge synes, at perioden med corona har gjort noget godt for deres sociale liv, fordi den tydeliggjorde vigtigheden af sociale relationer for deres trivsel. Disse unge oplever at prioritere mere tid på det sociale nu end inden corona, fordi de har mærket, hvor vigtigt det er for deres livsglæde.

Andre unge har kæmpet med at vende tilbage til fællesskaberne og hverdagen. Mange unge oplevede fx en periode efter corona, hvor det var sværere at være social, fordi man skulle vænne sig til at være blandt mange mennesker igen. Mens de fleste efterhånden har vænnet sig til en normal hverdag, er der stadig nogle unge, som synes, at det sociale er sværere end før corona, og som hurtigere bliver trætte, når de er sammen med andre. Nogle fortæller fx, at de har vænnet sig til at være mere alene og mere hjemme, og har fundet sig til rette i det.

Andre unge beretter om en kulturændring, hvor det er blevet mere okay at sige nej og melde fra, når man ikke har overskud. Ifølge de interviewede unge er det både forbundet med en positiv og negativ udvikling. På den ene side mærker unge mere efter hvad, der giver mening at bruge deres tid på, og nogle prioriterer alenetid mere, end de har gjort tidligere. På den anden side betyder det, at sociale forpligtelser og forventninger pludselig står til forhandling, og det er fx muligt at droppe aftalerne med sine venner, fordi man har brug for en friweekend.

En gymnasieelev nævner også, at lærerne godt kan mærke, at deres årgang er en "corona-årgang". Eleverne bliver mere inde i deres klasser og taler ikke lige så meget med andre på gymnasiet. De har ikke fået det "socialt gode pres", hvor man føler, man har et ansvar over for sine venner for at komme til sine aftaler, så man kommer ud og ikke giver sig selv lov til "bare at sidde i sit eget hele dagen".

Der tegner sig dermed et billede af, at perioden med corona har medført ændringer i kulturen for unges sociale liv og påvirket måden, man er sammen på.

”

Jeg går ikke lige så meget ud mere. Jeg bliver tit ret tilpas i mit eget selskab. Det er måske lidt træls nogle gange, men jeg har det også godt i det. Altså, det er ikke fordi, jeg føler, at jeg mister noget. Men jeg kan da godt mærke, at corona helt klart har påvirket mine sociale relationer. Det gør, at jeg ikke lige så tit er sammen med folk.

18-årig kvinde, under uddannelse

UNGES RÅD til at gøre det nemmere at indgå i fællesskaber og danne sociale relationer:

- **At mødes om en fælles interesse kan gøre det sociale nemmere.** Det kan være alt fra brætspil, arrangementer om faglige interesser, at lave keramik eller være en del af et foreningsfællesskab.
- **Hvis det er svært at have overskud til at indgå i sociale sammenhænge, så er korte aftaler en god idé.** To timer med en kop kaffe er også en god måde at pleje sine sociale relationer på og en aftale behøver ikke vare en hel aften.
- **Find en balance i, hvor meget tid du har til sociale relationer.** Det kan være stressende, hvis man har mange venner og bekendtskaber, som man gerne vil se ofte. Det er ok at have sociale relationer, som man ikke ses så tit med.
- **Uddannelsesinstitutioner skal sikre sociale arrangementer, hvor alle føler sig velkomne.** Det kan fx hjælpe unge, der stadig har sociale udfordringer efter corona.
- **Skab steder, hvor unge kan hænge ud efter skole.** Hyggelige områder på uddannelsesinstitutionerne, hvor unge kan være sammen efter skoletid, er et godt udgangspunkt for gode fællesskaber.
- **Uddannelsesinstitutioner skal sørge for fællesskaber, som ikke er baseret på fest.** Hvis uddannelsesinstitutionernes fællesskaber kun har fester som omdrejningspunkt, kan det være svært at blive en del af fællesskabet for dem, der ikke er så meget til at feste.

AFSNIT 3. **UNGE I FORENINGSLIVET TRIVES GODT**

Foreningsaktive unge føler i højere grad, at de har et godt liv

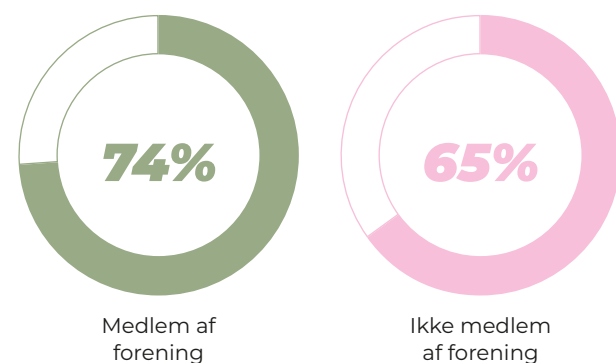
Undersøgelsen viser, at foreningsaktive unge i højere grad end ikke-foreningsaktive unge vurderer, at de har et godt liv. **74 %** af foreningsaktive unge føler i høj eller meget høj grad, at de har et godt liv. Det samme gælder for **65 %** af unge, der aldrig har været aktive i eller medlem af en forening.

Denne tendens viser sig i spørgsmålet om, hvor ofte man føler sig glad, hvor flere foreningsaktive unge (**79 %**) end ikke-foreningsaktive unge (**68 %**) er helt eller delvist enige i, at de ofte er glade.

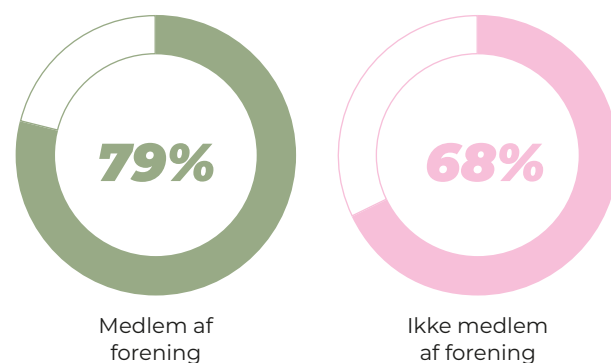
Dertil fortæller unge, der er aktive i foreningslivet, i interviewene, at deres foreningsfællesskab spiller en afgørende rolle i deres liv og for deres generelle trivsel. Her finder de fællesskaber, venskaber, engagement, fælles interesser og netværk. De får selvtillid, lærer nye ting, har det sjovt og gør en forskel for andre.

Sammenholdt med resultaterne fra vores spørgeskemaundersøgelse, er der altså noget der tyder på, at foreningslivet kan spille en positiv rolle for unges trivsel.

Føler de har et godt liv



Føler sig ofte glade



I foreningslivet er der brug for dig

I vores interviews fremhæver mange af de foreningsaktive unge, at foreningslivet især spiller en positiv rolle for deres trivsel ved at give adgang til vigtige sociale relationer, der er båret af fælles interesser. Som en ung kvinde fx beskriver, så betyder hendes foreningsfællesskab i perioder alt for hendes trivsel.



Jeg prioriterer mit foreningsliv rigtig højt. Uanset hvor travlt jeg har, så er foreningslivet noget jeg skal til, fordi det er det, der gør, at man lige får det mere energi.

24-årig mand, studerende

59%

af de foreningsaktive unge svarer desuden, at deres følelse af at være god nok bliver påvirket i positiv eller i meget positiv grad af deres fritidsaktivitet eller frivillige arbejde.

Mange af de unge vi har talt med, fremhæver desuden, at foreningsdeltagelse skaber trivsel ved at give dem oplevelsen af, at deres tilstedeværelse er vigtig, og at der er brug for dem. En ung kvinde, som er aktiv i en spejderforening, forklarer fx, at det har en positiv indflydelse på hendes trivsel, når hun er forpligtet til at skulle møde op hver onsdag, og at nogen regner med hende: **”Det er det der med, at man er vigtig. At det er vigtigt du kommer, fordi det bliver federe af, at du er her”.**

Foreningslivet giver unge selvtillid og mulighed for at samles om et fælles tredje

Mange unge fortæller i vores interviews, at det at samles om et fælles tredje er en stor værdi ved foreningslivet. Det handler ikke om, hvad man laver til hverdag eller hvilket arbejde, man har. Det handler om den aktivitet, man er samlet om.

Et andet element, der går igen i de foreningsaktives unges fortællinger om, hvad der er fedt ved foreningslivet, er, at der er plads til at gøre en forskel for andre. Og bruge tiden på noget, man finder meningsfuldt.

Flere fortæller også om, hvordan foreningsarbejdet har givet dem selvtillid. En 24-årig studerende beskriver bl.a., hvordan hende og hendes veninder fra foreningen har talt om, hvordan de har fået en *”evne til at stå i sin egen ret”* – og at det nærmest er noget af det mest positive, hun har fået ud af at være aktiv i foreningslivet.



Foreningslivet er et sted, hvor du kan dyrke det, du synes, er spændende - sammen med andre, som har det præcis som dig.

20-årig mand, i arbejde



De unge, der kommer i vores forening, har ofte haft det svært. Så det løfter og rører mig helt enormt meget at have ansvar for at give dem et sted, hvor de kan komme og være sig selv. Og at få lov til at se dem udvikle sig.

21-årig mand, i arbejde



Det er bare enormt vigtigt med foreninger. Det er her, vi får fællesskaber, succesoplevelser og noget selvtillid.

27-årig kvinde, i arbejde

Unge finder sociale baser i foreningslivet

De foreningsaktive unge italesætter alle fællesskabet i foreningslivet som et af de vigtigste elementer ved foreningslivet.

De fællesskaber, der opstår i foreningerne, kan både give en platform til, at man kan danne et socialt sikkerhedsnet og få nye venner, samt give adgang til aktiviteter, hvor man kan lære nye ting og udfordre sig selv.

Som en 20-årig interviewdeltager udtrykker det: *”Det fællesskab, man kan have i en frivillig organisation, kan være helt vildt!”*. En ung fra en spejderforening påpeger, at det er helt unikt, at man i foreningslivet kan mødes på tværs af samfundslag og alder.

Flere oplever i foreningsfællesskaberne at møde nogle, de kan tale bedre med end fx deres klassekammerater. Andre oplever at have en tryghed og en følelse af at høre til.



Der er så meget erfaring, man kan få fra det frivillige arbejde, som jeg synes er megafedt.

25-årig kvinde, i arbejde



Det vigtigste ved foreningslivet er jo, at man virkelig føler, at man er en del af et fællesskab.

26-årig mand, studerende

I foreningslivet bliver de gængse sociale koder sat ud af spil

Foreningsfællesskaberne er for nogle unge også et sted, hvor der ikke er krav til, at man er god til en sport eller til at holde en tale. Det er et sted, hvor man bare kan være, og hvor det vigtigste er, at man har lyst til at være med.

Flere unge fortæller, at der i foreningslivet gælder anderledes regler end på andre sociale arenaer. Det er nogle andre ting, man måler på, *"det handler bare om, om du er nice og ikke, hvad du kan"*, fortæller en 24-årig frivillig i en humanitær organisation. Her er det ligegyldigt, hvad man er god til, og det er nogle gange lidt en lettelse.

En ung, politisk aktiv kvinde fortæller, at foreningsfællesskabet er et sted, hvor det er sagt at være god til nogle andre ting end i andre ungdomsfællesskaber. Her er der ikke nogen, der går op i, om du er god til at spille fodbold. Til gengæld er det sagt at have en stor viden om politik. Mange unge, der ikke har været populære i andre fællesskaber, er derfor pludselig *"fucking bomben"*, fordi de fx kender mange politiske citater.

”

Jeg tror, det kan give noget til rigtig mange mennesker, hvis de finder en organisation, som de ligesom passer ind i.

17-årig mand under uddannelse

”

Det er nemmere at få venner i foreningslivet, fordi man har en fællesnævner med det samme.

20-årig mand, i arbejde

”

Jeg havde ikke mødt mine bedste venner, hvis det ikke var for min forening.

20-årig mand, i arbejde

Andre forventninger i foreningslivet

Et andet vigtigt element ved foreningslivet er, at der bliver stillet andre forventninger end unge oplever på fx uddannelsesområdet. Foreningslivet er for mange af de unge et frirum, hvor man ikke hele tiden skal spekulere over, om man gør det godt nok, eller om andre er bedre, end man selv er. Her må man gerne kun være 50 % på i stedet for 100 %. Der er plads til at lave fejl og prøve nogle ting af, som man ikke ville have prøvet i andre sammenhænge.

Det er også et sted, hvor lysten til at præstere og tage ansvar kommer indefra og ikke bliver dikteret af andre. Man er selv med til at bestemme præmisserne for, hvor meget tid og energi man vil lægge i det. Flere har også erfaringer med, at selv små initiativer skaber værdi og glæde i foreningen.

At være foreningsaktiv og frivillig bliver derfor italesat som en modsætning til det, man "skal" og de livsarenaer, der stiller krav til en. Foreningslivets anderledes krav skal dog ikke nødvendigvis ses som en modsætning til at præstere. Præstationen er bare af en anderledes karakter, fordi der er plads til at prøve ting af og fejle.

Balancen mellem frirum og pres er svær for nogle unge

Selvom foreningslivet har en stor positiv betydning for mange af de foreningsaktive unges trivsel, er det

vigtigt at have fokus på, at foreningslivet til tider også kan være svært og presse unge i en travl hverdag. Når noget er så sjovt og meningsfuldt, kommer man nogle gange til at sige ja til for mange ting, fortæller flere af de unge i vores interviews. Forpligtelserne i foreningen kan indimellem være svære, når de også skal passe deres skole, og det ikke altid er muligt at melde fra. Nogle gange kan det være hårdt, at der er en forventning om, at man som frivillig skal møde op hver uge. Det kan også være udfordrende, at man nogle gange står alene med et stort ansvar.

En ung foreningsaktiv kvinde forklarer: *"Størstedelen af tiden er det megapositivt for ens trivsel. Men der er også noget i, at man nogle gange godt kan glemme, at der er en verden uden for foreningslivet. Når der ligesom er mange ting i ens liv, som jo skal gå op, så kan det også godt blive en stressfaktor, især hvis man har ansvarsroller eller hvis man er sådan en, som folk ser som typen, der har styr på ting. Så kan man godt komme til at lægge rigtig meget energi og måske også mere, end man har at give af"*.

Selvom det kræver energi at leve op til ansvar og forventninger i foreningslivet, er der dog på tværs af de foreningsaktive unge en oplevelse af at få meget mere tilbage, end man giver.

Effekterne af corona kan mærkes i foreningslivet

I vores spørgeskemaundersøgelse har vi spurgt ind til, hvor meget tid unge bruger på fritidsaktiviteter og foreningsfællesskaber nu sammenlignet med før coronanedlukningerne. **41 %** bruger samme tid som tidligere, mens hele **30 %** bruger meget mindre eller lidt mindre tid, end de gjorde før corona.

Flere beskriver, at de stadig kan mærke effekterne af corona i deres foreninger. De oplever blandt andet, at der er færre medlemmer, eller at medlemmerne er mindre aktive.

I vores interviews har de unge forskellige bud på årsagerne til den tendens. En ung kvinde fortæller, at det efter corona er blevet mere ok at melde fra og sige nej til forpligtelser i foreningslivet uden andre grunde end, at man ikke kan overskue det, man skal – eller bare ikke har lyst. Før corona skulle man være syg eller lignende, før man kunne melde fra. Hun har en oplevelse af, at der er færre, der dukker op, fordi de har fundet ud af, at alenetid også er fedt en gang imellem.

En anden ung fortæller, at hun efter corona prioriterer mere i sine foreningsaktiviteter. Hun er stoppet med de aktiviteter, som hun ikke følte havde et større formål. Nu fokuserer hun i stedet på det, som hun forventer at kunne bruge senere i livet.

Der er heldigvis også foreninger, hvor de kan mærke, at det går fremad med medlemmer og aktivitet. Det tager dog tid at komme tilbage på niveauet fra før corona. Nogle er næsten tilbage på niveauet fra 2019, mens andre stadig kæmper.

I nogle få foreninger har der endda været fremgang: To interviewdeltagere fortæller, at deres foreninger har oplevet fremgang under og efter corona. De har til gengæld oplevet, at det var hårdt at skulle vende tilbage for fuld skrue, når de havde vænnet sig til at gå derhjemme næsten alle hverdagsaftener under corona.

FEM AKTIVE INGREDIENSER der gør, at organiserede fællesskaber kan styrke unges trivsel:

Social forbundethed: Unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og den involverede voksne.

Udvikling af kompetencer: Den unge oplever at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver.

Udvikling af selvtillid: Unge udvikler en tro på egne evner og kan bidrage til aktiviteten med deres kompetencer.

Lystbetonet deltagelse: Unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger.

Tryghed og tillid: Unge oplever fællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.

Kilde: Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge (2023) - udgivet af Sundhedsstyrelsen og SDU.

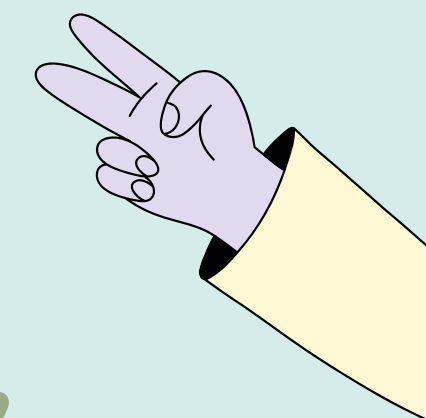
UNGES RÅD om fritids- og foreningslivet:

- **Få nye venner i en forening:** Et interessefællesskab i en forening kan være en god måde at finde fællesskaber og venner.
- **Priorité klubber og udvalg på uddannelsesinstitutioner:** Nogle af de positive elementer fra foreningslivet kan overføres til uddannelsesinstitutioner ved at give plads til klubber og udvalg. Det kan fx være brætspil, strikkeklub eller interessefællesskaber om specifikke fag. Det vigtige er, at det er frivilligt, har et specielt interessefællesskab og giver mulighed for at møde andre unge på tværs af klasser og årgange.
- **Frivillige skal føle sig værdsatte:** Anerkendelse af de frivilliges arbejde kan være vigtigt for deres motivation og lyst til at bruge mange timer i foreningen.

”

I den lokalforening, hvor jeg er aktiv, var vi 40 mennesker til møderne inden corona, og nu er vi 12-15 stykker.

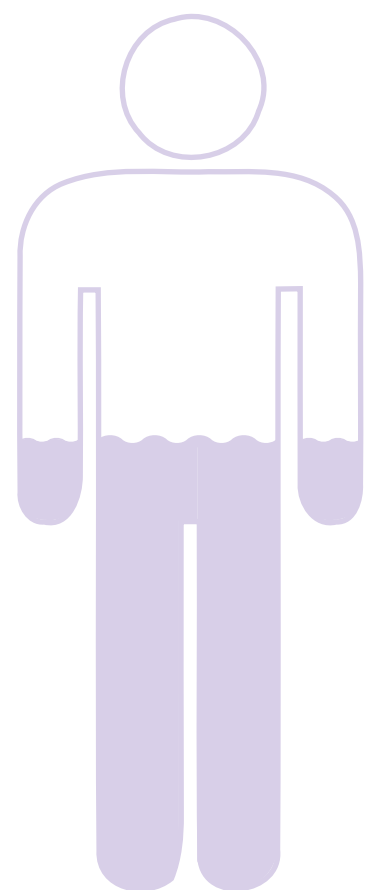
24-årig kvinde under uddannelse



AFSNIT 4. **PRES I UNGDOMSLIVET****Et ungdomsliv i højt tempo med mange forventninger**

Unge oplever i høj grad, at der er mange ting i livet, de gerne vil nå og føler, de burde nå. Flere af de unge i vores interviews italesætter, at de føler, at alt i livet skal gå stærkt, og at de har svært ved at følge med.

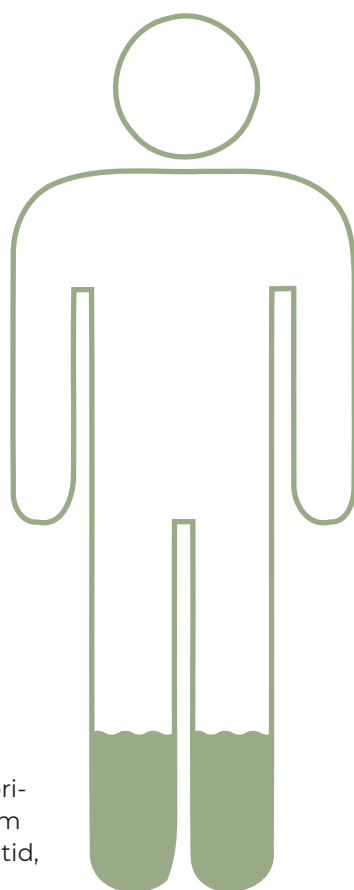
Derudover har mange unge høje forventninger til dem selv, og de oplever et højt forventningspres udefra, som er svært for dem at definere, hvor kommer fra. For nogle unge opleves det høje tempo samt forventningspresset som de primære grunde til, at de mistrives.

**51%**

af de unge er helt eller delvist enige i, at de ofte føler sig så pressede eller stressede, at det er svært for dem at slappe af.

23%

svarer, at de ofte oplever at måtte nedprioritere at slappe af eller have tid for dem selv, fordi de er for pressede (fx mangler tid, overskud eller lignende).



”

Man skal hele tiden følge med i det ræs, der ligesom er livet. Nogle gange, så har man også bare lyst til at sige pause.

24-årig kvinde, i arbejde

Mange unge oplever, at de mangler tid til at nå alt det, de skal. Som en 26-årig kvinde udtrykker det, så er det svært at få 24 timer i døgnet til at række med alle de forventninger, der er: ”Jeg skal have overskud på arbejdet, jeg skal huske at være en god datter, søster, veninde og barnebarn, jeg skal huske at pleje mine andre relationer, jeg skal leve sundt... Jeg skal også huske at holde mig opdateret på nyhederne og boligmarkedet og hvad ved jeg. Der er sindssygt mange ting, man skal nå, og det er bare ikke altid, at tiden er der.”

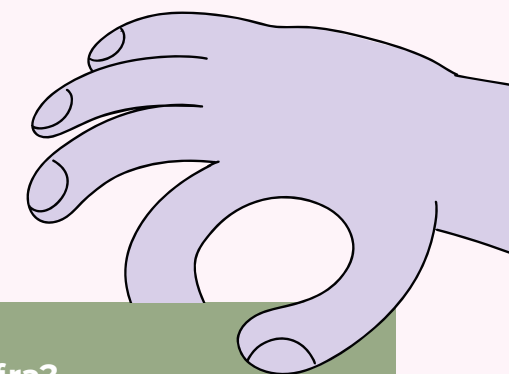


Flere beskriver også en følelse af, at man altid skal opnå mere. Bedre karakterer, mere motion, flere likes på Instagram. De mange ting, man føler, man skal leve op til, gør det svært at finde ro i, hvor man selv er.

Mange unge oplever også, at deres selvpfattelse hænger tæt sammen med deres præstationer:

59 % svarer, at de er helt eller delvist enige i, at deres selvværd afhænger af deres præstationer eller hvad de udretter.

Der er forventninger til, at man skal klare sig godt i uddannelsessystemet, men også i det sociale liv og blandt familien. Og der er forventninger om at være perfekt eller præstere perfekt. Som en ung beskriver det: ”Hvis ikke man kan være den perfekte, så kan man slet ikke være noget som helst”.

**Hvor kommer presset fra?**

De unge i undersøgelsen har forskellige forståelser af, hvor presset kommer fra. Nogle oplever selv at være skyld i, at de har for meget om ørerne, fordi der er så mange ting, de gerne vil nå, såsom arbejde, træning, afleveringer, familie og venner.

Andre oplever de mange krav i ungdomslivet som noget, der kommer mange steder fra. En ung kvinde fortæller: ”Vi sætter så høje krav til, at vi skal se godt ud på Instagram, klare os godt i foreningen og i skolen. Det er jo ikke nyt, men hvorfor må man ikke bare få lov til at være den, man er? Kravene kommer fra politikerne, der siger, man skal have et karaktergennemsnit. Det kommer fra Instagram, det kommer fra venner. Det kommer fra far og mor, og det kommer fra alle, men det kommer også lige så meget fra mig selv, fordi hvorfor er det, jeg skal leve op til de krav?”.

Eksemplet illustrerer en pointe, som flere af de unge fra vores interviews har beskrevet: Det kan være svært at håndtere mistrivsel og pres, når man ikke selv kan placere, hvor det kommer fra. Det kan derfor være en forløsning, når man som ung opdager, at årsagen til presset ikke kun kommer indefra en selv.

”

Det gode ungdomsliv handler om at få lov til at trække vejret en gang, inden man skal videre til det næste.

18-årig mand, gymnasieelev

Når alt skal have et formål

46% af unge er helt eller delvist enige i udsagnet om, at hvis de laver noget, som de ikke føler "fører til noget", fx slapper af, får de ofte dårlig samvittighed.

En ung forklarer fx, at det er svært at slappe af, fordi der altid er noget, man burde lave: "Selvom jeg prøver at slappe af, så er der hele tiden noget, jeg burde gøre. Jeg er aldrig done".

For flere af de unge er meningsfuldt lig med produktivt. Derfor kan fx afslapning derhjemme, at hænge ud med vennerne eller en gåtur hurtigt føles som noget, der ikke er meningsfuldt.

Unge ser det bedste i andre – og det værste i sig selv

Sammenligning er i høj grad noget, som de unge i undersøgelsen genkender. I vores spørgeskemaundersøgelse ser vi, at

hver tredje ung er helt eller delvist enig i, at de føler, at deres venner har et bedre liv, end de selv har.

Flere peger på sammenligningskulturen som en af grundene til, at mange unge mistrives. En ung forklarer: **"Man sammenligner altid sig selv med de andre, og så kan man nemt synes, at man ikke er ligesom dem. Så kan man føle sig udenfor"**.

Flere unge italesætter dem selv som årsagen til sammenligningen: **"Der er en kultur, hvor det hele skal være godt og perfekt, og man skal have høje karakterer, og man sammenlignes med andre, hele sammenligningskulturen. Selvom jeg nok har været min egen værste fjende"**. Andre italesætter følelsen af, at man bliver defineret ud fra, hvad man laver og **"hvor højt et niveau, man er på"**.

”

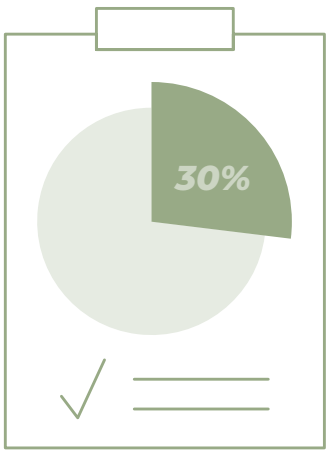
Jeg synes, det er vigtigt, man tager den me-time, man har brug for, og lige tager en pause. Men for mig er det ikke ensbetydende med, at det ikke giver dårlig samvittighed, for det gør det.

Kvinde, 23 år, i arbejde

”

Jeg kan næsten få helt dårlig samvittighed, hvis jeg prioriterer at køre i skoven, bare mig selv og min hund, og tage en time der og bare lukke alt ude, efterlade telefonen i bilen, selvom det var det, jeg havde brug for. Jeg er blevet klart bedre til det, fordi jeg også ser det der med nogle gange bare at gøre et eller andet, der er uproduktivt, som en forudsætning for at kunne gøre alle andre ting, man skal, eller som er produktive.

25-årig kvinde, i arbejde



I vores spørgeskemaundersøgelse er 30% af unge helt eller delvist enige i, at de føler, de skal ændre på sig selv for at passe ind i deres omgivelser.

Nogle unge fortæller, at man nemmere kommer til at sammenligne sig med andre, når man er sammen med venner, der er samme sted i livet, som man selv er. Derfor kan det være rart at have venner, som laver noget andet, end man selv gør.

Der tegner sig altså et billede af en sammenligningskultur, der risikerer at påvirke unges trivsel negativt.

”

Det er dejligt med rigtig mange muligheder, men når der er så meget pres på, at man skal vælge med det samme, så bliver det også sådan, okay, men vælger man så også forkert, er det nu det helt rigtige? Var der noget andet, jeg kunne være, der var bedre, som jeg vil være tilfreds i?

Mand, 25 år, studerende

De mange muligheder skaber et pres

Flere unge oplever også ungdomslivets mange muligheder som en udfordring. For muligheder betyder valg og fravalg. De mange muligheder gør, at unge "nærmest nogle gange ikke kan vælge".

At have så mange muligheder betyder nemlig ifølge unge, at man bliver mere bange for at vælge forkert. Det skyldes især en oplevelse af, at man tidligt skal vide, hvad man vil. Det skaber et dobbelt pres, at der er så mange muligheder at vælge imellem samtidig med, at man skal vælge så hurtigt som muligt.

Der er blandt de interviewede unge en oplevelse af, at den ældre generation mener, at unge burde værdsætte de mange muligheder. Men der er en manglende forståelse for, at de mange muligheder gør unges valg sværere.

De mange muligheder, som burde føles som et gode, bliver i stedet endnu et pres i ungdomslivet. For som ung i dag kan man blive alt – og det øger risikoen for at træffe forkerte valg.

Pres i uddannelsessystemet

Det er ofte i forbindelse med skole og uddannelse, at unge oplever pres og forventninger. **21 %** oplever, at deres skole eller uddannelsesinstitution påvirker deres følelse af at være god nok i negativ eller meget negativ grad.

Unge oplever snævre rammer for det "rigtige" ungdomsliv

En deltager i et fokusgruppeinterview fortæller, at hun oplever at møde stor modstand mod hendes uddannelsesvalg. Hun har valgt uddannelse fra, men arbejder med noget, som gør hende glad, og hvor hun har nemt ved at finde arbejde. Hun oplever, at hendes omgangskreds og fremmede ikke forstår hendes livsvalg. Hun bliver fx ofte mødt med spørgsmål som

"Hvad vil du så bagefter?" og "Hvornår begynder du at studere?"

Interviewdeltageren opfordrer til, at vi som samfund bliver bedre til at rumme dem, som ikke vælger den traditionelle vej i livet. Det kan bl.a. ske ved at sørge for mere diversitet blandt dem, der besøger grundskoler og gymnasier og fortæller om deres uddannelsesvalg og karrierer. Det er ofte mennesker med lange uddannelser, men for nogle unge er det gode liv ikke nødvendigvis lig med at tage en lang uddannelse.

En stor andel af erfaringerne med et ungdomsliv i højt tempo relaterer sig også til uddannelse. Flere unge beskriver det store fokus på det næste skridt i uddannelsessystemet som et stort pres. De taler om et ønske om blot at få lov til at være i det, de er i gang med, frem for hele tiden at tænke fremad.

Flere fortæller også om at være kritisk overfor ens egne præstationer og om at fx karakterer kan påvirke selvværdet negativt.

Andre beskriver, at der er meget, man skal nå, og at man i perioder kan læse fra man står op til man går i seng, men at man alligevel ikke har nået nok. En ung mand på en ungdomsuddannelse beskriver følelsen af et pres for at komme hurtigt igennem uddannelsen, selvom han føler, at han har brug for en pause.

Fortællingen om drømmestudiet og at *"du skal finde noget du brænder for"* er også noget, som flere unge i interviewene beskriver som et pres. Der er hele tiden en overvejelse om, om det nu også er den rigtige uddannelse, man har valgt.

Oplevelsen af et højt tempo i uddannelsessystemet og fortællingen om drømmestudiet er altså noget, der påvirker nogle unges trivsel negativt, fordi det begrænser muligheden for at være i nuet og fører til tvivl om de valg, man træffer.

”

Og så bliver det hurtigt sådan noget, hvor man tænker 'okay, jeg havde ikke højt nok snit – er jeg så god nok til at gå her? Eller kan jeg egentlig finde et job bagefter?'

Mand, 22 år, studerende

”

Jeg elsker mit arbejde, og det er jo ikke, fordi man bliver for gammel til at være fotograf eller whatever, men folk er meget stressede på mine vegne med, at jeg skal på universitetet.

24-årig kvinde, i arbejde

Hjælp unge med at mindske pres og forventninger i uddannelsessystemet

Nogle unge fortæller om undervisere, der spiller en vigtig rolle i at afmontere nulfejlskulturen. En ung har oplevet en underviser, som skabte et trygt rum for at stille "dumme" spørgsmål: *"Hun sagde til os: I må spørge om alt det, I har lyst til, og I skal spørge om de ting, hvor I tænker, at det her burde jeg bare vide, for hvis I ikke spørger nu, så finder I aldrig ud af det"*.

En anden fortæller om en lærer, som i forbindelse med SRP på gymnasiet bad sine elever finde deres private kalender frem og skrive alle de ting ind, der overhovedet ikke havde noget med SRP at gøre. Fx at de skulle planlægge, at de også skulle have en øl lørdag aften, fordi de alligevel ikke ville komme til at sidde foran computeren i 10 timer. Gymnasieeleven oplevede, at det betød, at hun ikke fik dårlig samvittighed over at lave sociale aktiviteter undervejs.

På den måde kan undervisere og andre omkring unge hjælpe med at afmontere det store pres, nogle unge føler omkring deres uddannelse, og mindske den dårlige samvittighed, det kan medføre.

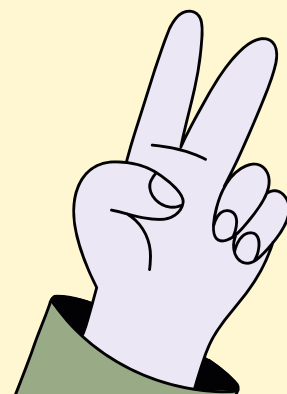
At dele sine bekymringer

Flere unge italesætter, at det er vigtigt at dele problemer og bekymringer med andre, fx sine medstuderende. De har alle oplevet at føle sig alene med nogle problemer eller bekymringer, men når de har åbnet op om dem, finder de ud af, at andre i deres omgangskreds har samme oplevelse. Fx kan man opdage, at andre også har dumpet en eksamen eller har svært ved at nå det hele. En ung studerende fortæller: *"Man skal lige snakke med andre og finde ud af: Okay, du tog også reeksamen. Så finder man ud af, at så slemt er det heller ikke, at jeg har dumpet en eksamen"*.

Som en interviewperson udtrykker det, tror man altid, at ens medstuderende har styr på det hele, mens man selv ikke har styr på noget. Derfor er det vigtigt at etablere en kultur på fx uddannelsesinstitutioner, hvor unge tør være åbne og ærlige om deres udfordringer og problemer.

UNGES RÅD til at bekæmpe og håndtere pres i ungdomslivet:

- **Du bliver aldrig færdig med din to-do-liste:** Det kan hjælpe at acceptere, at der altid er noget, du måske burde gøre, men at det nogle gange faktisk er ok ikke at gøre det.
- **Det er ok at lave noget "unyttigt":** En god grund til at lave noget, kan også bare være fordi, det er rart og hyggeligt – og det skal vi tale mere om som unge.
- **Spørg andre om hjælp:** Det er vigtigt at have nogen omkring sig, som kan hjælpe med at få en balance i livet mellem det, man skal og det, man har lyst til.
- **Tal om dine udfordringer:** Når man åbner sig op og deler sine problemer, finder man ud af, at andre også har udfordringer og problemer. Du er ikke den eneste, der har dumpet den eksamen.
- **Tal med nogen, der er længere fremme i livet:** Her kan du fx opdage, at dit uddannelsesvalg ikke er så afgørende for resten af dit liv, som du tror.
- **Stop nul-fejlskulturen:** Som samfund skal vi blive bedre til at tale om, at det er okay at fejle.
- **Stop fortællingen om drømmestudiet:** Det er vigtigt, at vi som samfund er opmærksomme på måden, studie- og arbejdslivet bliver italesat, så unge ikke oplever det som et ekstra pres at skulle finde noget, de brænder for, eller som de synes passer perfekt til dem.



”

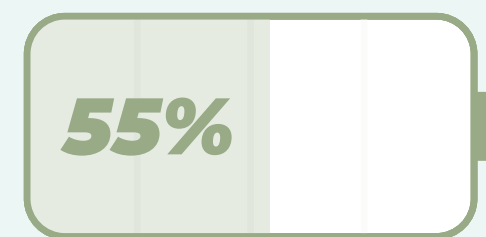
Det var først, da jeg også begyndte at tale med mine studie-kammerater, at jeg fandt ud af, at vi havde nogle fælles følelser.

Mand, 27-årig studerende

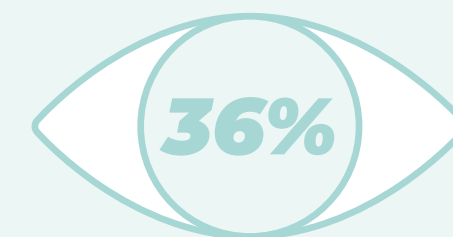
AFSNIT 5. SOCIALE MEDIER OG SKÆRMTID

Debatten om skærme og sociale mediers påvirkning på unges trivsel fylder meget i den offentlige debat. I vores spørgeskemaundersøgelse har vi spurgt ind til unges oplevelse af sociale medier og tidsforbrug, sammenligning, tilgængelighed og påvirkning på følelsen af at være god nok.

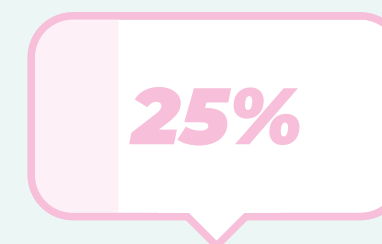
Resultaterne viser, at en stor andel af unge oplever, at de bliver påvirket negativt af de sociale medier:



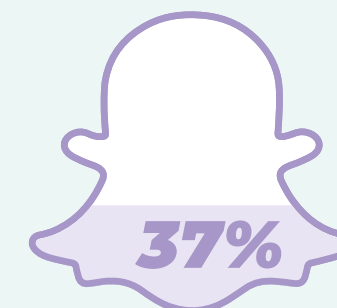
er helt eller delvist enige i, at de gerne vil bruge mindre tid på sociale medier.



er helt eller delvist enige i, at de føler, at andres liv er bedre end deres, når de er på sociale medier.



oplever, at deres følelse af at være "god nok" påvirkes i negativ eller meget negativ grad, når de er på sociale medier.



er helt eller delvist enige i, at de altid skal være tilgængelige på deres telefon og sociale medier.

77 % foretrækker at være sammen med deres venner i den fysiske verden frem for online. Det er samme andel som i DUFs ungeanalyse fra 2019.

Til trods for at vi ikke har spurgt ind til skærme og sociale medier i interviewene, blev emnet bragt op af mange unge som noget, der påvirker deres trivsel. Mange nævner sammenligningskultur og peger på, at sociale medier gør det meget nemt at følge med i andres liv, hvilket let kan føre til en følelse af, at ens eget liv ikke er lige så godt som alle andres. Mange oplever også, at skærmene stjæler deres tid.

Styrker sociale medier en negativ sammenligningskultur?

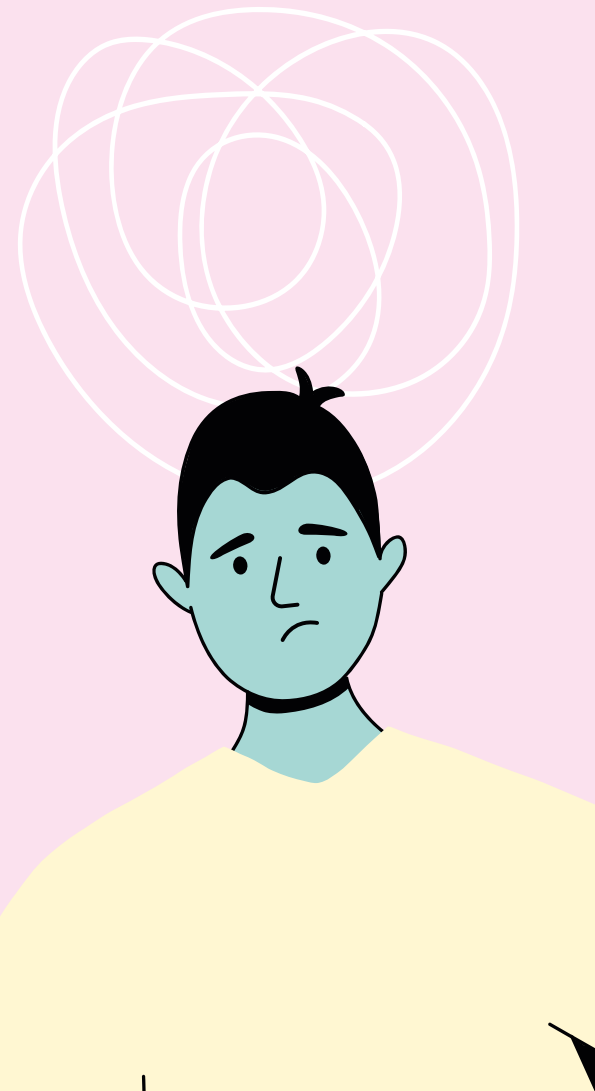
Flere unge fortæller, at sociale medier muliggør en negativ sammenligningskultur. En 22-årig studerende beskriver fx, at sociale medier får ham til at tænke over, om han er nok sammen med andre, fordi han altid kan følge med i, hvad andre laver. Det får ham til at føle sig dårligt stillet og det fremstår som om, at andre har det bedre, end han selv har det:

"Sociale medier synes jeg også helt klart påvirker mig. For eksempel, er jeg nok sammen med andre? Sociale medier spiller meget ind, når man ser, hvad andre laver. Nogle gange kan det godt være sådan lidt en negativ følelse".

Han fortæller, at det især er følelsen omkring hans fritidsaktiviteter og studiejob, der bliver påvirket. På hans sociale medier ser han unge, der er ude at rejse eller hele tiden tager på café, mens det, han selv laver, måske bare er lidt mere kedeligt. Andres aktiviteter fremstår mere meningsfulde og når nogen lægger noget op, hvor de laver noget spændende på deres studiejob, så sætter han spørgsmålstegn ved, om hans studiejob er godt nok, og om han bør søge noget andet, selvom han egentlig er glad for sit eget studiejob og synes, det er spændende.

Samtidig får det ham til at overveje, om han selv burde vise mere på de sociale medier. Når andre viser noget spændende, vil han også gerne vise, at han laver nogle sjove aktiviteter og ikke bare sidder derhjemme og laver ingenting.

Fortællingen illustrerer, at sociale medier kan blive endnu et rum, hvor unge føler, at de skal præstere. Samtidig kan de styrke en negativ sammenligningskultur, som gør, at unge nemmere kan føle, at de ikke er gode nok.



Skærm og sociale medier er en tidsrøver

Andre unge nævner sociale medier som noget, der stjæler deres tid. En ung kvinde forklarer:

"Reels på Facebook og Instagram er en tidsrøver og meget spild af tid. Der kan sagtens gå to timer, hvor jeg tænker, jeg kunne have lavet mad, så bliver det til rugbrød. Jeg kunne have vasket op, det nåede jeg så heller ikke. Så føler jeg ret tit virkelig dårlig samvittighed over, at tiden bare flyver. På den anden side, jeg har jo også brug for at koble af, det er bare en virkelig dårlig måde at gøre det på. Så jeg tænker, det kunne jeg godt finde en anden løsning på. Noget, der måske kunne give lidt mere".

En anden ung beskriver, at han oplever, at når han går på TikTok, går der nemt to timer, før han kigger

på uret igen. Han fortæller også om følelsen at være afhængig af TikTok og at vænne sig til, at alt skal gå hurtigt, for det gør videoerne derinde.

Gaming, sociale medier og anden skærmtid bliver af nogle unge beskrevet som noget, der kan stjæle tid fra at være sammen med andre. Nogle unge fortæller om, at det er nemt at blive hjemme foran sin computer eller sin PlayStation for at spille, selvom man egentlig godt selv ved, at det ikke er det, man bliver glad af: "Man tror, det er lykke. Men det er jo ikke lykken. Man har det dårligt, fordi man faktisk ikke gør det, der gør en glad".

Gaming kan dog også være socialt, hvis man sidder sammen og spiller, fortæller en ung mand. Der er også interviewdeltagere, som beskriver, at de slet ikke bliver påvirket af at være på sociale medier og ikke bekymrer sig om, hvad andre foretager sig.

Selvom skærmtiden ikke altid opleves som noget, der påvirker en negativt, kan den alligevel stjæle tid fra mere meningsfulde aktiviteter. En interviewdeltager forklarer, at hun under corona oplevede, at hun brugte for meget tid på sin telefon, og at hun ikke føler, det gør noget godt for nogen at sidde og glo ned i en skærm. Hun er i stedet begyndt at strikke og bruger det som en "mental escape", hvor hendes hoved kan slappe af.

Mange af interviewdeltagerne oplever skærmtid som spildtid. En ung studerende fortæller: "Hvis man sidder ved sin computer og laver ingenting, altså bare fordriver tiden på en eller anden måde, fordi man ikke har overskud til at for eksempel læse og man ikke har nogen aftale, så går tiden egentlig bare. Eller man sidder på sin telefon og man så tænker tilbage på den sidste time, hvad har jeg egentlig lavet der?". En anden fortæller, at det at sidde fire timer og se en serie ikke føles meningsfuldt i forhold til at bruge de timer på at dyrke en fritidsinteresse.

”

Vi har en kamp med de sociale medier som tager rigtig, rigtig, rigtig meget af vores overskud, uden at vi bemærker det.

29-årig mand, i arbejde

”

Sociale medier er gode, hvis man formår at bruge dem godt.

26-årig kvinde, i arbejde

Sociale mediers potentiale

Sociale medier har dog også potentiale. Nogle unge med psykiske udfordringer fortæller, at fællesskaber på sociale medier, hvor man fx kan udveksle erfaringer og få gode råd, er værdifulde. En ung kvinde forklarer, at man som psykisk sårbar ung kan have gavn af, at man i disse fællesskaber kan være mere anonym og ikke behøver at møde fysisk op. Det kan gøre det nemmere at åbne op og bryde tabuet om at have det svært. Især for dem, der har det allersværest.

UNGES RÅD til at håndtere skærmen og sociale medier:

- **Vær opmærksom på, hvad der gør dig glad:** Det kan være nemt at blive hjemme foran din skærm, men måske er det ikke det, som faktisk gør dig glad på længere sigt.
- **Sociale medier viser ikke hele virkeligheden:** Vær opmærksom på, hvor nemt det er at komme til at sammenligne sig med andre på sociale medier og føle sig utilfreds med sit eget liv.



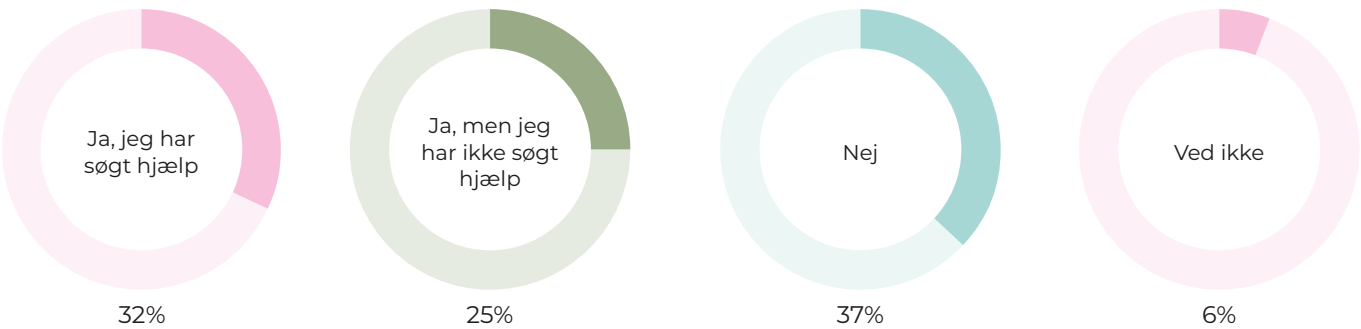
AFSNIT 6. ADGANG TIL HJÆLP, NÅR LIVET ER SVÆRT

Over halvdelen af unge har haft behov for hjælp til at håndtere mistrivsel

Hele **57 %** af unge mellem 16-29 år har inden for det sidste år følt, at de har haft brug for hjælp eller støtte

til at håndtere mistrivsel. **Op mod hver tredje ung** har faktisk søgt hjælp, mens **1 ud af 4 unge** har undladt at søge hjælp, selvom de har følt et behov for det.

HAR DU INDEN FOR DET SIDSTE ÅR FØLT, at du havde brug for hjælp eller støtte fra andre til at håndtere mistrivsel?



Ifølge undersøgelsen er der flere årsager til, at nogle unge undlader at søge hjælp til at håndtere mistrivsel. Ud af de unge, der ikke har søgt hjælp, men følt et behov for det, angiver halvdelen (**49 %**), at det er svært at bede andre om hjælp. Derudover tror ca. hver tredje (**36 %**) ikke, at nogen kan hjælpe dem med deres problemer.

For knap en tredjedel (**31 %**) gælder det også, at økonomi er en barriere for at få adgang til den hjælp, de har brug for. Lidt over hver femte (**22 %**) mangler viden om, hvor de kan søge og modtage hjælp. Endelig er der en mindre andel (**17 %**), som ikke ønsker hjælp fra andre, selvom de vurderer, at de har haft behov for det.

En mulig forklaring kan være, at der ifølge de unge i vores interviews er en vis grad af stigma og tabu omkring mistrivsel, som gør det svært at bede andre om hjælp. Manglende tid og overskud kan også være en barriere for at søge hjælp i pressede perioder.

Andre unge fortæller om dårlige erfaringer med at søge om hjælp eller om en manglende tro på, at andre kan og vil hjælpe dem. Derudover er der eksempler på unge, som har oplevet at være udelukket fra organiserede støttetilbud, fordi de falder uden for adgangskriterierne som fx en aldersgrænse.

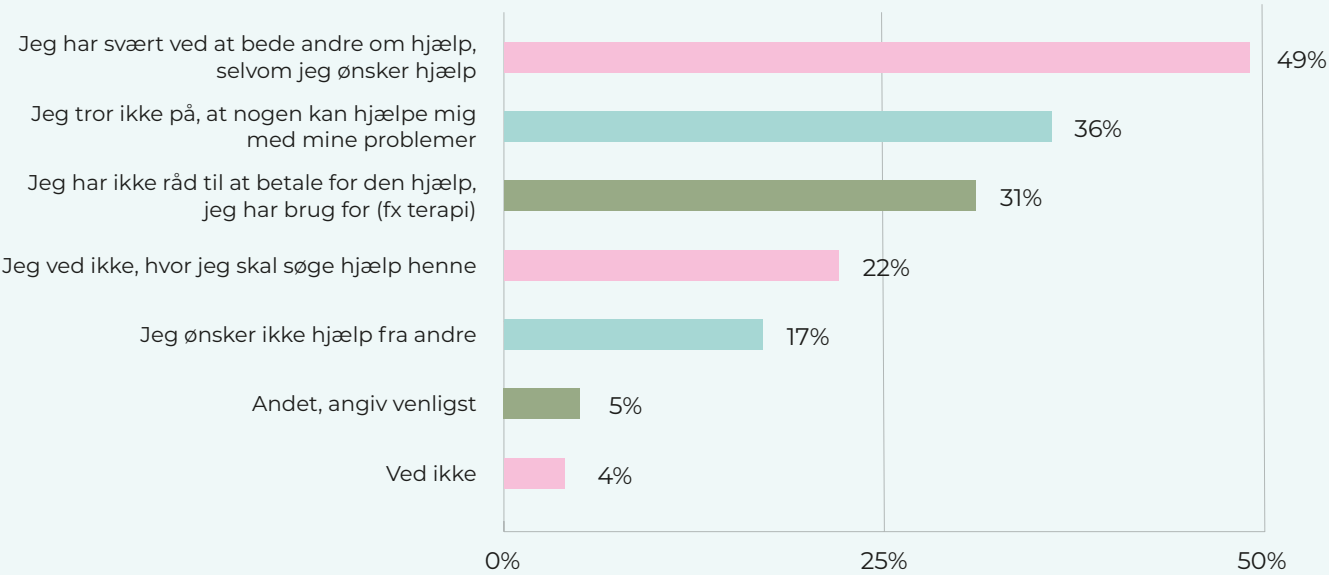
Både individuelle og strukturelle faktorer kan dermed føre til, at unge ikke søger og modtager den rette hjælp og støtte, når de mistrives.

”Nu er jeg 28 år - altså lige på den der grænse, hvor jeg er over 25, men under 30. Og så er der ikke ret mange ting at vælge imellem, hvis man skal have hjælp.

28-årig mand, uden for job og uddannelse



HVORFOR HAR DU IKKE SØGT HJÆLP?



Note: Svarene stammer fra de unge, der har følt et behov for hjælp og støtte til at håndtere mistrivsel inden for det sidste år, men ikke har søgt hjælpen.

Hvorfor har du ikke søgt hjælp? Unge svar fra en åben svarkategori i spørgeskemaet:

- "Årsagen til mistrivsel – et dårligt arbejde – tog tiden fra mig til at kunne tage fat i min psykolog"
- "Jeg har før søgt hjælp uden at kunne få det"
- "Fordi det tog for lang tid at få hjælp sidst"
- "Ikke stort nok problem til at bede om hjælp"
- "Jeg føler, det er noget, jeg finder på i mit hoved"
- "Det var ofte kortvarigt og at gå i seng hjalp"
- "Har ikke tid"
- "Så alvorligt har det ikke været"
- "Alle er ligeglade/det rager dem ikke"
- "Har tidligere fået hjælp, der ikke fører til noget"

At søge professionel hjælp er ikke en garanti for at få den

Hos nogle af de unge, der mistrives, kan det være nødvendigt at modtage professionel hjælp og behandling i det offentlige sundhedsvæsen. Undersøgelsen viser dog, at en betydelig del af danske unge mellem 16-29 år bekymrer sig om at skulle vente længe på at få hjælp i sundhedsvæsenet fx hvis de skulle få brug for behandling i psykiatrien eller hos en psykolog. Over halvdelen (**58 %**) af unge angiver, at de i nogen, høj eller meget høj grad er bekymrede over at skulle vente længe på at få den nødvendige hjælp.

Hos flere unge, der har erfaring med mistrivsel, er det dog ikke kun en bekymring, men en reel oplevelse. Disse unge beretter bl.a. om en lang og krævende vej gennem sundhedsvæsenet og psykiatrien, der er fyldt med forhindringer for at få adgang til den rette hjælp. Det kan handle om konkrete forhindringer såsom korte intervaller for tidsbestilling, men også om at skulle kæmpe for at blive taget alvorligt i sundhedssystemet for at få adgang til udredning og behandling. Andre unge har oplevet at modtage utilstrækkelig hjælp. De fortæller fx om at blive tabt i systemet efter tidsafgrænsede støtte- og behandlingsforløb, hvor hjælpen pludselig ophører, selvom de stadig oplever at have brug for den.

Undersøgelsen peger dermed på, at der ikke kun er barrierer for at søge hjælpen, men også for at modtage den. Det er vigtigt at adressere disse barrierer, hvis unge skal have bedre adgang til den rette hjælp og støtte i perioder med mistrivsel.

”

Jeg har været syg i 12 måneder, og først NU synes min læge, at det kunne give mening at undersøge, om jeg har stress. Så der har jeg ikke rigtig følt mig mødt, tværtimod har jeg stødt panden mod muren.

29-årig mand, i arbejde

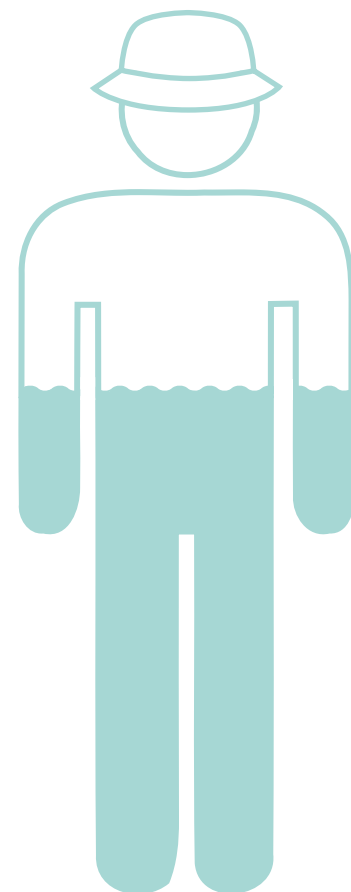
”

Jeg var i et gruppeforløb for angsthåndtering, men har nu ventet over et helt år på at komme i et nyt forløb. Det synes jeg er enormt lang tid at vente og egentlig være overladt til sig selv, fordi man så hurtigt mister alle de her redskaber, man har fået. Hvis der havde været kortere ventetid eller mere opfølgning med en, så tror jeg ikke, det ville føles lige så svært hele tiden at skulle arbejde sig tilbage.

26-årig kvinde, uden for job og uddannelse

58%

af unge angiver, at de i nogen, høj eller meget høj grad er bekymrede over at skulle vente længe på at få den nødvendige hjælp i sundhedsvæsenet



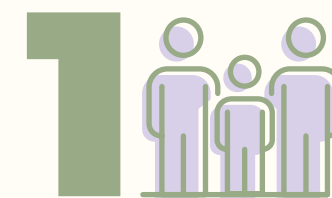
”

Vi brugte hele sidste år på at komme i kontakt med en psykiater, hvor jeg ringede hver onsdag. Det var forfærdeligt. Man kunne kun ringe til psykiateren én time om ugen, og hver eneste gang man ringede, så fik man bare at vide, at de ikke havde tid eller ikke kunne besvare telefonen lige nu. Det var ikke ligefrem noget, man blev mere lykkelig af.

28-årig mand, uden for job og uddannelse

TOP 10: HER SØGER UNGE INSPIRATION, HJÆLP OG STØTTE TIL AT HÅNDTERE SVÆRE TANKER

Note: Det har været muligt at vælge flere svarkategorier.



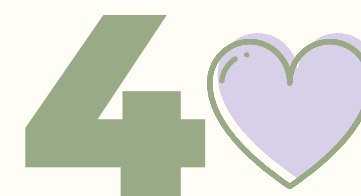
1 Familie – 51%



3 Jeg søger ofte svar i mig selv – 39%



2 Venner – 51%



4 Partner/kæreste/ægtefælle – 38%



5 Psykolog, terapeut, coach eller lignende – 16%



6 Kulturen - fx musik, film eller bøger – 15%



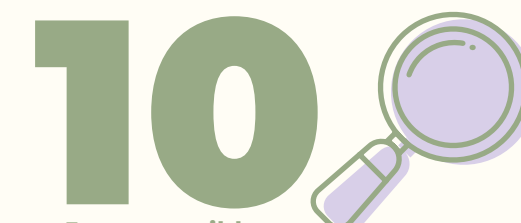
8 Studiekammerater eller kollegaer – 11%



7 Sociale medier – 12%



9 Fritidsaktivitet/frivilligt arbejde – 8%



10 Jeg søger ikke inspiration eller hjælp – 3%



Hvis jeg har et fællesskab, jeg kan læne mig op ad, og hvis jeg har specifikke personer, jeg kan gå hen til og sige, "jeg har det faktisk rigtig nederen lige nu, kan vi ikke tale om det her?" - det skaber trivsel hos mig.

20-årig mand, i arbejde



Der skulle være flere fællesskaber eller events til unge, som går og har det svært. Fordi man kan nogle gange godt gå og få følelsen af, at det er bare mig, der har det sådan.

28-årig mand, uden for job og uddannelse

Familie og venner er en vigtig støtte, når livet er svært

Ifølge spørgeskemaundersøgelsen er unges nære relationer en vigtig støttefaktor i svære perioder. Over halvdelen af unge søger mod familie (51 %) og venner (51 %), når de skal hente inspiration, hjælp og støtte til at håndtere svære tanker og emner.

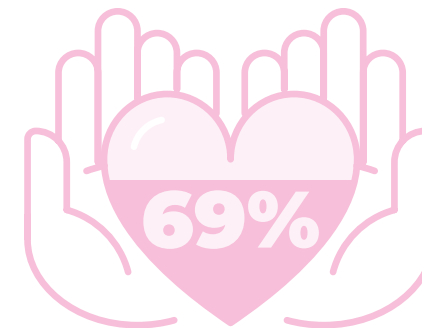
I både enkelt- og gruppeinterviews peger unge på, at støtte og opbakning fra nære relationer kan være en afgørende ressource til at håndtere og undgå mistrivsel – f.eks. på de dårlige dage, hvor man har brug for hjælp til at hive sig selv op

Det er dog ikke ligegyldigt, hvilken omsorg og støtte unge modtager. Flere af de unge, der har erfaringer med at mistrives, peger på, hvor vigtigt det er at blive forstået og rummet i sine udfordringer. Mødet

med bekymrede forældre og velmenende voksne kan derfor skabe frustration, hvis der lægges for meget vægt på at finde løsninger i stedet for at rumme og lytte til unges udfordringer.

Det er heller ikke alle unge, der har det svært, som reelt oplever, at andre i deres nærmiljø tager hensyn til eller forstår deres udfordringer og begrænsninger. En ung kvinde med angst fortæller om oplevelsen af, at andre glider "let og elegant" henover hendes udfordringer fremfor at forsøge at sætte sig i hendes sted, forstå hendes udfordringer og prøve at trække hende med ud i de gode ting. Måske af samme grund forholder flere unge sig positivt til både fysiske og online fællesskaber, hvor de kan møde andre med samme udfordringer som dem selv. For unge kan der være en tryghed i at blive genkendt, spejlet og forstået i deres udfordringer, og det kan dæmpe følelsen af at være alene om at have det svært.

JEG FØLER, AT JEG HAR NOGEN AT TALE MED OM SVÆRE TANKER OG EMNER



Helt eller delvist enig



Hverken enig eller uenig



Helt eller delvist uenig

Selvom man har nogen at tale med, kan det være svært at række ud

Langt de fleste unge oplever at have mennesker at dele deres udfordringer med, når livet er svært. Hele 69 % af de unge i spørgeskemaundersøgelsen er helt eller delvist enige i, at de har nogen at tale med om svære tanker og emner.

Undersøgelsen viser dog også, at svaret ikke altid er så entydigt. Én ting er at have mulighed for at tale om svære tanker og emner, én anden er, om man

rent faktisk benytter det. Selvom familie og venner er vigtige for unge, når de oplever mistrivsel, så kan der også være barrierer for at række ud og få talt om de svære ting. Mens nogle unge ærligt deler deres udfordringer med venner, så peger andre på, at det ikke altid er let at åbne op og være sårbar på grund af frygten for at blive dømt. En af fokusgrupperne forklarer det med, at der er en forventning om, at "hvordan går det?" altid skal mødes med et "det går godt!". Ifølge disse unge er det derfor afgørende at gøre det mere trygt og okay at dele de svære ting med hinanden.



Det føles lidt farligt at åbne sig op, men det kan også være meget rart egentlig.

29-årig kvinde, under uddannelse

Udfordrer præstationspresset unges evne til at støtte hinanden?

Selvom det ikke har været et tema i undersøgelsen, så peger de interviewede unges fortællinger nogle steder på, at oplevelsen af et højt tempo og præstations- og forventningspres kan påvirke unges mulighed for at støtte hinanden, når nogen mistrives i et fællesskab. I en fokusgruppe blev det bl.a. diskuteret, hvordan et massivt pres i uddannelsessystemet kan gå ud over det følelsesmæssige sammenhold med ens medstuderende, hvis alle har blikket rettet mod deres egne præstationer. Især kan det være svært at prioritere tid og energi på at støtte de studiekammerater, der ikke er en del af ens egen nære omgangskreds.

Andre oplever, at man selv har ansvaret for at italesætte ens trivsel, før der bliver vist interesse blandt venner, familie og kollegaer. Én beskriver følelsen af, at *"der skal meget til, før man selv bliver spurgt"*. Fortællingerne indikerer, at faktorer som pres og frygt for at overskride andres grænser kan påvirke unges evne og overskud til at opfange og reagere på mistrivsel i deres nærmiljø. Det kan blive en hindring for at udvise empati, lytte og tilbyde støtte til hinanden.

”

Jeg tror, det kan være svært for mennesker generelt at spørge, om man egentlig har det okay, fx hvis man er stresset. Det er det her med, at man passer meget sig selv et eller andet sted. Og har man lyst til at få svaret, hvis man spørger om vedkommende er okay? Og hvad hvis vedkommende ER okay – har man så sagt noget forkert? Jeg tror, det er meget det her med ikke sådan at overskride nogens personlige grænser.

26-årig kvinde, i arbejde

”

Hvis jeg hører om nogle på universitetet, der ikke snakker så meget med de andre, så vil jeg nok ikke engang selv overveje, om det er en, man skal hjælpe ekstra meget, fordi jeg tænker – er det mit problem? Ja, ja, det er da synd for vedkommende, men jeg har selv rigeligt at se til. Og det er sikkert også det samme omvendt, hvis det går dårligt for mig. Min projektgruppe vil da helt sikkert synes, at det er ærgerligt, men der ville ikke ske nogle større tiltag.

20-årig mand, under uddannelse

UNGES RÅD til at sikre bedre støtte til unge, der mistrives:

Lyt til unge:

Nogle unge efterspørger, at især forældre og velmenende voksne gør en større indsats for at lytte til unges udfordringer og forsøge at forstå og rumme dem. Et for stort fokus på at finde løsninger kan ende med at overse unges faktiske behov.

Gør det let at møde ligesindede unge:

Det er vigtigt at kunne finde vej ind i både fysiske og online fællesskaber, hvor unge kan dele sårbare emner og spejle sig i andre med lignende udfordringer som en selv. Synliggør de tilbud, der allerede eksisterer.

Mistrivsel skal afstigmatiseres og rummes bedre i samfundet:

Som samfund skal vi blive bedre til at rumme mennesker, der ikke har det godt. Det handler om at få viden om, hvordan man møder unge, der har det svært. Det handler også om, at skabe inkluderende og støttende fællesskaber på arbejdspladsen, i skolen eller i foreningen, hvor der er plads til at sige højt, hvis man ikke har det godt.

Gør det nemmere at få professionel hjælp, når unge har det svært:

Unge efterspørger lettilgængelig hjælp i civilsamfundet og i det offentlige system. Det er et spørgsmål om at blive ved med at vise, hvor man som ung kan få hjælp, samt at arbejde mere med opsøgende tilbud. Det handler også om at reducere ventetiden til udredning og behandling og om at sætte ind med mere opfølgning efter endt hjælpe- og behandlingsforløb.

Forebyg mistrivsel på samme måde som ved fysisk sygdom:

Det er vigtigt at sætte ind med tiltag, før det er gået galt. Samtidig mangler der mere viden om, hvad man selv kan gøre for at forebygge et dårligt mental helbred.

AFSNIT 7. INDFLYDELSE OG HANDLING

Unge vil inddrages og tages alvorligt i debatten om deres trivsel

Der er i dag en stigende interesse for unges trivsel i den offentlige debat. Ifølge de unge, vi har talt med, bliver unges egne perspektiver og stemmer dog ofte overset og overhørt i trivselsdebatten. I vores spørgeskemaundersøgelse svarer hele **48 %** af unge, at de i lav/mindre grad eller slet ikke oplever at have indflydelse på beslutninger i samfundet, der påvirker deres trivsel.

Unge efterspørger at blive inviteret med til bordet, fordi de er eksperter på deres eget liv. En ung fra fokusgrupperne siger **"jeg mistrives ikke, men det svækker min trivsel, når jeg føler, at jeg ikke har indflydelse på de ting, som omhandler mit liv."** Der er især en oplevelse af at politikere, eksperter og medierne har en tendens til at snakke mere om unge end med dem. Det gælder blandt andet, når problemet og løsningerne skal defineres. Det kan føles som om, der bliver talt hen over hovedet på unge. Det gælder fx når interessen for unges trivsel går mere op i at måle, diskutere og politisere et problem end i at forstå unges oplevelser. ►

”

Det er som om, at man ikke får lov til at være med ved de voksnes bord, når der endelig sker noget. De spørger den lokale professor om, hvad der er godt for de her udsatte unge, men de spørger jo ikke os, som det handler om – og som jo egentlig burde være eksperterne.

28-årig mand, uden for job og uddannelse

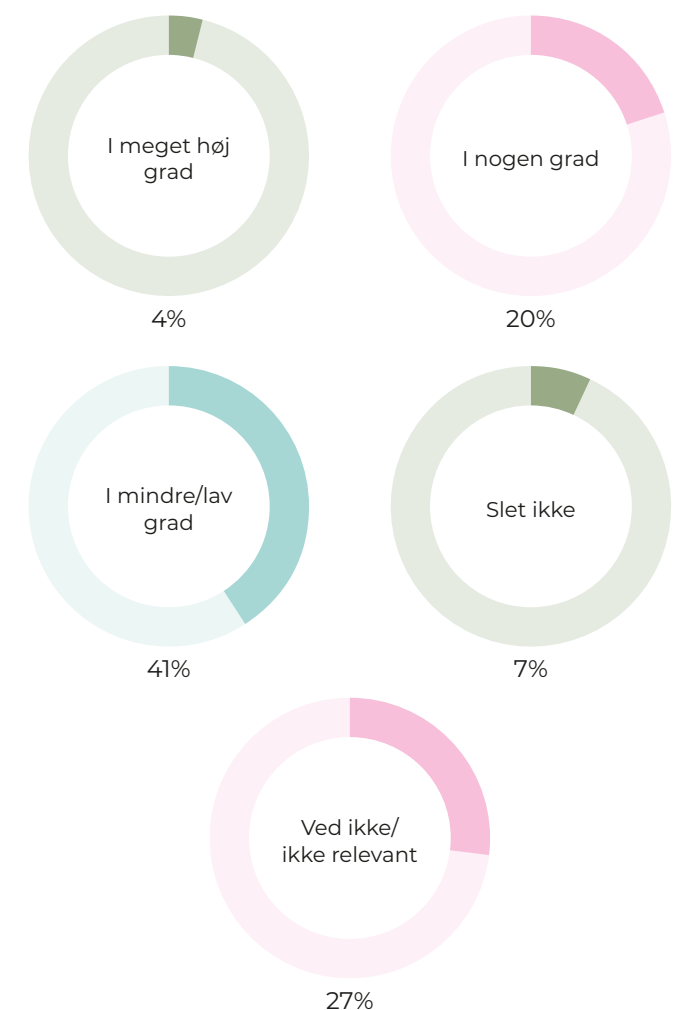
”

De vil rigtig gerne snakke om, hvordan unge har det. Men det er lidt sådan: Har I husket at spørge os?

18-årig mand, under uddannelse

I HVILKEN GRAD OPLEVER DU AT HAVE INDFLYDELSE PÅ BESLUTNINGER, DER PÅVIRKER DIN TRIVSEL?

I samfundet som helhed



”

Jeg føler, at folket er rigtig gode til at sige 'hey, vi lytter til unge' - fordi nu er det moderne at sige 'vi skal også have unge med'. Og så lytter de, men det er som om, der ikke kommer noget resultat ud af det. Det er som om, at de gør det for at sige 'vi har lyttet til jer', så man ikke kan klage over det bagefter.

25-årig kvinde, i arbejde

”**Når jeg er på de sociale medier og læser nyhederne, så virker det som om, at den ældre generation altid skal nævne, at de havde det altså endnu hårdere.**

22-årig mand, under uddannelse

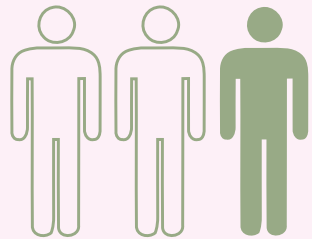
Andre unge peger på, at der især hos ældre generationer er en manglende evne til at forstå og anerkende kompleksiteten af unges udfordringer i dag. Flere har fx oplevet, at forældre- og bedsteforældregenerationen bruger deres egne ungdomserfaringer til at anfægte unges vilkår i stedet for at være nysgerrige på, hvordan det reelt set opleves at være ung i dag. På tværs af de unge i undersøgelsen efterlyses derfor en større nysgerrighed

på unges egne perspektiver på deres trivsel. Det gælder både i den offentlige debat og i mødet med andre generationer.

Unge savner indflydelse på beslutninger, der påvirker deres trivsel, og de ønsker at påtage sig et medansvar ved at bidrage med deres holdninger, erfaringer og løsningsforslag for at sikre, at de rigtige barrierer og tiltag for unges trivsel identificeres og sættes i gang. ■

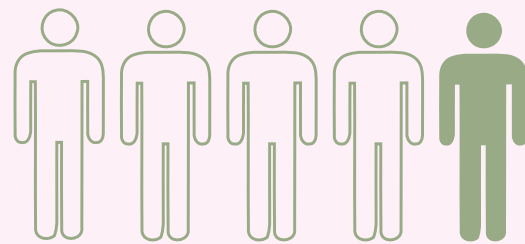
Er der en sammenhæng mellem trivsel og oplevelsen af indflydelse?

Ud af de unge, der i mindre grad oplever at have et godt liv, svarer **op mod hver tredje (31 %)**, at de slet ikke eller i lav grad har indflydelse på beslutninger i samfundet, der påvirker deres trivsel.



Det samme gælder kun hos **14 %** af de unge, der i meget høj grad oplever at have et godt liv.

I gruppen af unge, der i mindre grad oplever at have et godt liv, svarer også **1 ud af 5 ung (21 %)**, at de i skole- og uddannelsessystemet slet ikke oplever at have indflydelse på beslutninger, der påvirker deres trivsel.



Hos dem, der i meget høj grad føler, at de har et godt liv, er det kun **5 %**, der slet ikke oplever at have indflydelse.

”**Mange ældre generationer vil mene, at det kun er sociale medier, der er problemet – og det at vi er på vores elektroniske devices, fordi det er ting, vi gør anderledes end deres generationer. Derfor bliver det hurtigt moderne ting, der får skylden for et problem, som vi ikke selv har fået lov til at definere eller definere løsningen på.**

23-årig mand, under uddannelse

”**Jeg ville ønske de voksne vidste, hvordan det er at være ung i dag, kontra for 30 år siden. Fordi det er fandme anderledes at være ung i dag. Så det kan godt være, at de har en eller anden idé om, at 'du skal bare gøre sådan her!' eller 'kan du ikke bare lige!' Men nej, det kan jeg ikke, fordi så havde jeg nok gjort det.**

26-årig kvinde, i arbejde

”Vi har ikke tid til at fikse klimaet, vi skal have styr på pensionen først”

Adskillige unge fortæller, at det kan være svært for dem at få øje på, hvor det øgede fokus på unges trivsel rent faktisk fører til forandring. Selvom unge er enige i, at der hverken er lette eller hurtige løsninger på den stigende mistrivsel blandt unge, så har flere en oplevelse af, at der ikke bliver gjort nok for at håndtere unges udfordringer. Det gælder både politisk og institutionelt. Ifølge de interviewede unge er det altafgørende, at indsatsen for at bekæmpe mistrivsel ikke blot fortaber sig i tom snak og målinger, men at der følges op med konkret handling.

Flere unge nævner også en følelse af, at magten er ulige fordelt i samfundet, og at nogle grupper har større indflydelse end andre.

Ifølge de unge, vi har talt med, handler det om, hvor stemmerne er. Unge er bl.a. opmærksomme på, at deres generation er mindre end deres forældres generation og den ældre del af befolkningen, og at politikerne derfor ikke har det store incitament til at prioritere dem - fx på trivselsområdet.

Derudover sidder mange unge med en oplevelse af, at der træffes beslutninger på deres vegne, som forringer unges vilkår i samfundet og direkte modar-

bejder unges muligheder for at trives fx i uddannelsessystemet. Selvom nogle unge har gode erfaringer med at yde indflydelse på et lokalt plan, så føler de sig ofte overhørt, når det kommer til at diskutere de mere strukturelle udfordringer for at unge kan trives i samfundet. Flere beskriver en oplevelse af, at unge generelt ikke har de bedste kort på hånden, når det kommer til opnå indflydelse og blive taget alvorligt.

Unge oplever størst indflydelse i deres nærmiljø

Der, hvor unge føler størst indflydelse i samfundet, er i det lokale og nære fx på hjemmefronten, skolen eller på arbejdspladsen.

”**Der er en skævhed i, at unge har mindre indflydelse end andre samfundsgrupper. Der er mange, der vil bestemme alt muligt over unge mennesker – og jeg oplever aldrig, at der bliver lyttet til os. Det er giga demotiverende.**

24-årig kvinde, under uddannelse

”**Unge bliver lyttet til, men bliver ikke prioriteret. Politikerne vil enormt gerne lytte og holde møder og alt muligt fint, men så er der altid lige nogle andre ting, der haster lidt mere.**

19-årig kvinde, i arbejde

”**Vi snakker en del om unges trivsel, men så bliver der ikke fulgt op med handling. Så bliver det hurtigt sådan: 'Okay, vi snakker så meget om det, men der er ikke rigtig noget, der bliver bedre – okay, så er det nok, fordi vi snakker for meget om det'.**

24-årig kvinde, under uddannelse

”**På min skole har vi lavet sådan nogle trivselsundersøgelser, men jeg føler bare ikke rigtigt, at det bliver brugt til noget. Det er bare lidt sådan – 'ja, vi skal lave den trivselsundersøgelse', og så er det dét.**

22-årig mand, under uddannelse

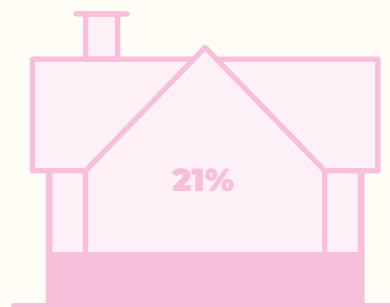
”**Det er ikke, fordi unge vil have deres vilje hele tiden. Hvis politikerne siger 'vi har lyttet til jer' og forklarer, hvordan de har forstået os, så tror jeg ikke, at man bliver så ramt, når de tager et valg. Men man bliver rigtig frustreret, når man ikke bliver hørt. Så længe samtalen er der, kan man trives.**

25-årig kvinde, i arbejde

I HVILKEN GRAD OPLEVER DU AT HAVE INDFLYDELSE PÅ BESLUTNINGER, DER PÅVIRKER DIN TRIVSEL?

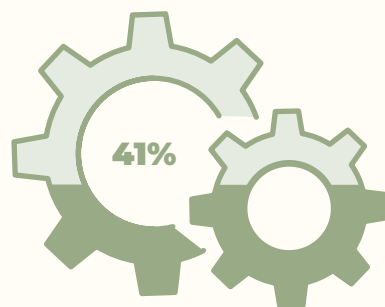
på følgende arenaer...

I DIT PRIVATLIV



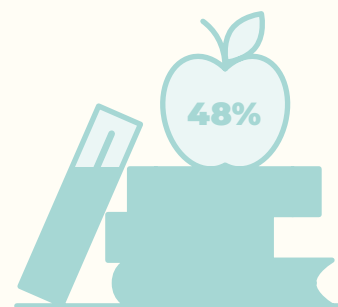
...oplever i mindre/lav grad eller slet ikke at have indflydelse i deres privatliv, mens **65%** oplever det i nogen eller høj grad.

PÅ DIN ARBEJDSPLADS



...af unge i arbejde oplever i mindre/lav grad eller slet ikke at have indflydelse på deres arbejdsplads, mens **46%** oplever det i nogen eller høj grad.

PÅ DIN SKOLE/UDDANNELSE



...af unge i uddannelse oplever i mindre/lav grad eller slet ikke at have indflydelse på deres skole eller uddannelse, mens **37%** oplever det i nogen eller høj grad.

I foreningslivet kan man tage ansvar og få indflydelse

Hos flertallet af de foreningsaktive unge, vi har talt med, bliver især deres forening nævnt som et sted, hvor de oplever at have handlekraft og mulighed for at påvirke verden omkring dem i en positiv retning. Det handler både om at opleve at kunne gøre en forskel for andres trivsel på lokalt niveau og om at stå stærkere i forhold til at kunne påvirke beslutningstagere.

Flere nævner også muligheden for at have indflydelse i deres forening. Her kan man fx som ung starte noget op og prøve kræfter med at få ens idéer ud i livet. Nogle af de interviewede unge fortæller desuden, at man i foreningslivet kan påtage sig et ansvar for første gang og opleve at blive taget alvorligt. Som en studerende forklarer, er det i foreningslivet muligt at skifte position fra at være "lavest i fødekæden" andre steder i ens liv (fx som yngste lillesøster) til i foreningslivet at indtage en rolle som leder med ansvar for opgaver og andre mennesker.

”

Foreningslivet er en måde, hvor et helt almindeligt menneske kan få lov til at gøre verden til et bedre sted. Det er et stort ord, men jeg mener oprigtigt, at foreningslivet gør verden til et bedre sted. Om det er at få skolebusser til en lille by eller at spille fodbold med unge med psykiske problemer, så har det en positiv effekt.

22-årig kvinde, i arbejde

UNGES RÅD til at sikre unge mere indflydelse på beslutninger, der påvirker unges trivsel:

- **Unge trivsel må ikke bagatelliseres:** Trivselsdebatten skal følges op med konkret handling, som skaber en mærkbar forskel i unges hverdag.
- **Lyt til og tag unge alvorligt:** Unge skal opleve at blive lyttet til og forstået, eller i det mindste opleve at beslutningstagere og voksne gør sig umage. Voksne kan gøre meget for at skabe et trygt rum omkring ungeinddragelse, hvor unge inviteres ind og får lov til at deltage, men med en opmærksomhed på, at unge stadig er nybegyndere. Det giver selvtillid at føle sig velkommen i det "voksne space" i stedet for at blive set som en, der forstyrrer eller blander sig.
- **Som ung skal man kende sine rettigheder:** Unge skal vide, at de har ret til at blive hørt fx på deres skole eller arbejdsplads. Samtidigt skal unge selv være gode til at sige deres udfordringer højt – både som enkeltperson og som fællesskab – og tage fat på dem, der kan tage hånd om det. Det er vigtigt at opsøge dialogen med beslutningstagerne.
- **Husk bred repræsentation:** Beslutningstagere skal være gode til ikke kun at spørge de unge, der har det godt, eller som selv søger indflydelsen. Inviter unge med forskellige erfaringer og baggrunde med omkring bordet, når der diskuteres løsninger på kommunalt plan, regionalt plan og nationalt plan.
- **Giv foreningslivet lov til at komme ind på uddannelsesinstitutionerne:** Unge bør lære om ungdomsorganisationerne ude på uddannelsesinstitutionerne, og som en del af undervisningen bør de lære om deres muligheder for at være politisk aktive og engagere sig i noget, der kan gøre en forskel. Giv foreningslivet lov til at komme ind på uddannelsesinstitutionerne, så unge kan møde dem.

”

Uddannelserne er totalt shut off i forhold til at lukke os frivillige og foreningslivet ind. Det er en udfordring, fordi vi ikke kan komme ind og fortælle om det, vi laver, og de har ikke selv tænkt sig at gøre det.

18 årig mand, under uddannelse



SÅDAN HAR VI GJORT

I undersøgelsen er unge defineret som personer mellem 16 og 29 år. Undersøgelsen består af tre delelementer – en spørgeskemaundersøgelse, enkeltinterviews og fokusgrupper med unge.



Repræsentativ spørgeskemaundersøgelse

Som første trin foretog vi en spørgeskemaundersøgelse blandt et repræsentativt udsnit af danske unge. Formålet var at afdække unges holdninger til det gode ungdomsliv såvel som udfordringer og barrierer for at trives. Spørgeskemaet blev besvaret af

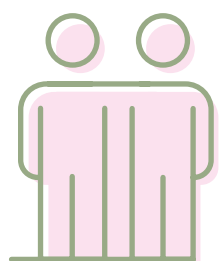
1.064 unge mellem 16-29 år, som tilsammen udgør et repræsentativt udsnit af danske unge i forhold til køn, alder, uddannelsesniveau og geografi. Selve dataindsamlingen og -behandlingen er foretaget af konsulentbureauet Epinion i november/december 2022. I analysen er der kun inddraget resultater med en signifikans på 0,05-niveau.



Kvalitative enkeltinterviews

Dernæst rekrutterede vi otte respondenter fra spørgeskemaundersøgelsen til at deltage i individuelle interviews. Formålet med interviewene var at undersøge, hvordan unge oplever at være ung i dagens Danmark og give

et indblik i unges mange forskellige livsverdener. Blandt de unge var der en spredning på geografi, alder, køn og beskæftigelse for at repræsentere et bredt udsnit af unge. Enkeltinterviewene blev gennemført af Epinion med afsæt i en fast interviewguide.



Fokusgruppeinterviews

Tredje del af undersøgelsen var afholdelsen af fem fokusgruppeinterviews i Aarhus, Odense og København med i alt 31 unge. 12 fokusgruppedeltagere blev rekrutteret gennem spørgeskemaundersøgelsen. Yderligere 19 fokusgruppedeltagere blev rekrutteret via en bred vifte af DUFs medlemsorganisationer for at repræsentere foreningsaktive unge og få indblik i de ca. 600.000

medlemmer og 100.000 frivillige, som medlemsorganisationerne tilsammen engagerer. Rekrutteringen skete via invitationer til landsorganisationer såvel som lokalafdelinger. Fokusgruppeinterviewene blev foretaget af DUFs sekretariat med udgangspunkt i en interviewguide, der løbende blev tilpasset. Efterfølgende er interviewmateriale fra både enkelt- og fokusgruppeinterviews blevet transskriberet, kodet og anonymiseret til brug i rapporten.

UNGEANALYSE 2023

Udgivet i august 2023 af Dansk Ungdoms Fællesråd, 1. udgave

Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden.

Redaktion:

Anne Sofie Wulff,
Simon Meggers Matthiesen
og Emilie Blinkenberg

Samarbejdspartnere – Epinion

Grafisk tilrettelægning:

Grafisk Afdeling ApS

Tryk:

Christensen Grafisk

DUF er en paraply- og interesseorganisation for **80** samfundsengagerende børne- og ungdomsorganisationer.

DUF fremmer unges deltagelse i foreningslivet og demokratiet.

DUF DANSK
UNGDOMS
FÆLLESRÅD

