

... HVIS JEG BARE TAGER MIG SAMMEN

EN UNDERSØGELSE AF SELVVÆRD OG OPLEVELSE AF PRES
BLANDT 16-24-ÅRIGE

**PSYKIATRI
FONDEN** ©
ET GODT LIV
TIL FLERE

DECEMBER 2017

”Du forstår, at kvart et menneske er en øy. Og den eneste broen over til andre er via ord. Så længe vi ikke snakker sammen, så er vi bare ensomme små øyer”.

Sådan siger skolelægen i den norske successerie SKAM, der har formået at fange unge i Danmarks opmærksomhed og sætte ord og billeder på unges tanker og liv.

Ordene blev sagt til en af seriens hovedfigurer, der ligesom mange andre unge har svært ved at vise sin sårbarhed og tale med andre om sine følelser, og som derfor oplever en form for ensomhed og isolation med de tanker, han bakser med omkring sit liv og sin identitet.

Sorger, nederlag? Det taler de ikke om

Psykiatrifondens nye undersøgelse viser, at danske unge i høj grad har det som den unge i SKAM. Mange af dem føler stress, pres og bekymring. Den viser, at der er en generation af unge på vej, som kun mener, de er gode nok, hvis de præsterer optimalt på alle områder af deres liv. Selvværd er for mange af dem tæt kædet sammen med præstation.

Og det, der går mindre godt i livet, holder mange unge for sig selv. De vil ikke skuffe nogen, særligt ikke deres forældre. Mange unge taler heller ikke med deres venner om problemer eller nederlag. Faktisk taler 14% af de 1500 unge – 1000 unge kvinder og 500 unge mænd – som Psykiatrifonden har spurgt, slet ikke med nogen om deres sorger og nederlag.

Anne Lindhardt



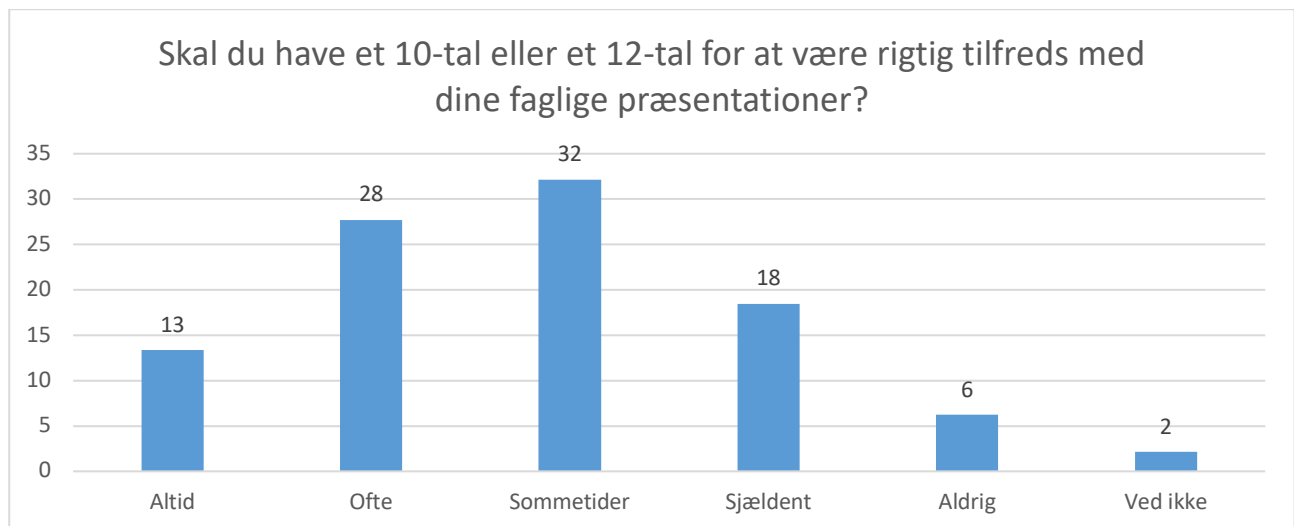
Formand for Psykiatrifonden og speciallæge i psykiatri

OM UNDERSØGELSEN

- Undersøgelse blandt ca.1000 kvinder og 500 mænd - 16-24 år
- Repræsentative på region og igangværende uddannelse
- Foretaget slut oktober 2017 af Epinion

DET VISER UNDERSØGELSEN

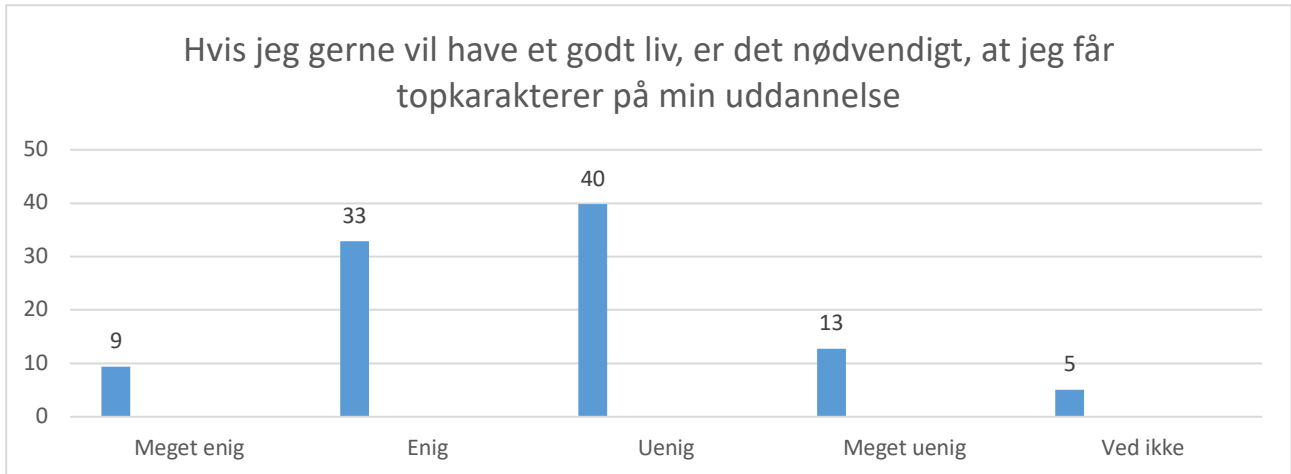
- Om karakterer



Over 40 % af de unge under uddannelse er altid eller ofte kun tilfredse med deres præstationer, når de får 10- eller 12-taller. Blandt pigerne er det 46%, blandt drengene 33 %. Dette gælder for 50% af gymnasieeleverne

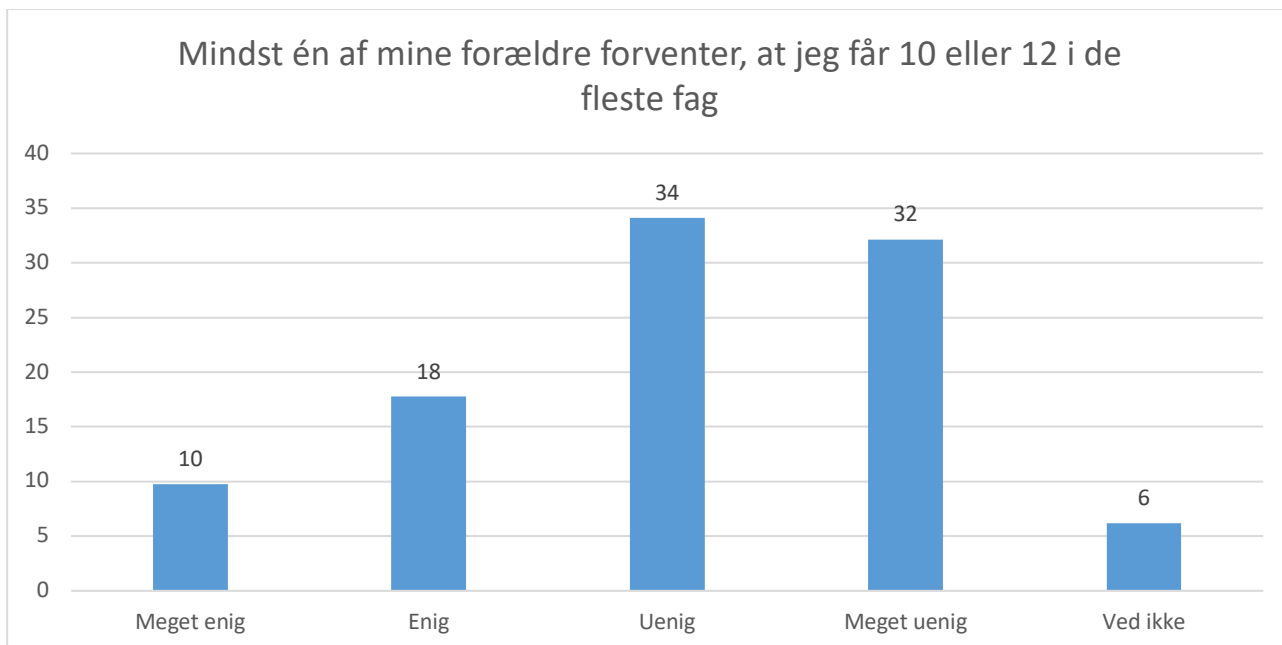
- **Om uddannelse:**

Vi bad de unge forholde sig til udsagnet: "Hvis jeg gerne vil have et godt liv, er det nødvendigt, at jeg får topkarakterer på min uddannelse"



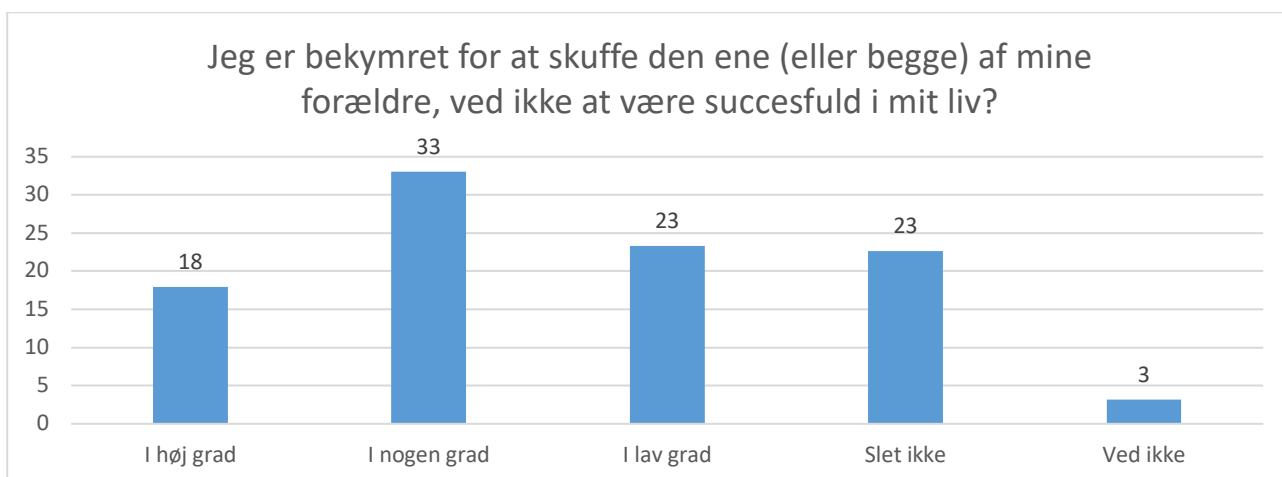
Over 40 % af de unge under uddannelse er Meget enige eller enige i, at topkarakter på uddannelsen er nødvendigt for at få et godt liv. Ingen forskel på piger og drenge.

- **Om pres fra forældre:**



Tæt på 1/3 af de unge under uddannelse er enige eller meget enige i, at deres forældre forventer, at de får 10 eller 12 i de fleste fag. 24% af pigerne og 33% af drengene. Der er ikke signifikant forskel hvad angår hvilken uddannelse de unge går på.

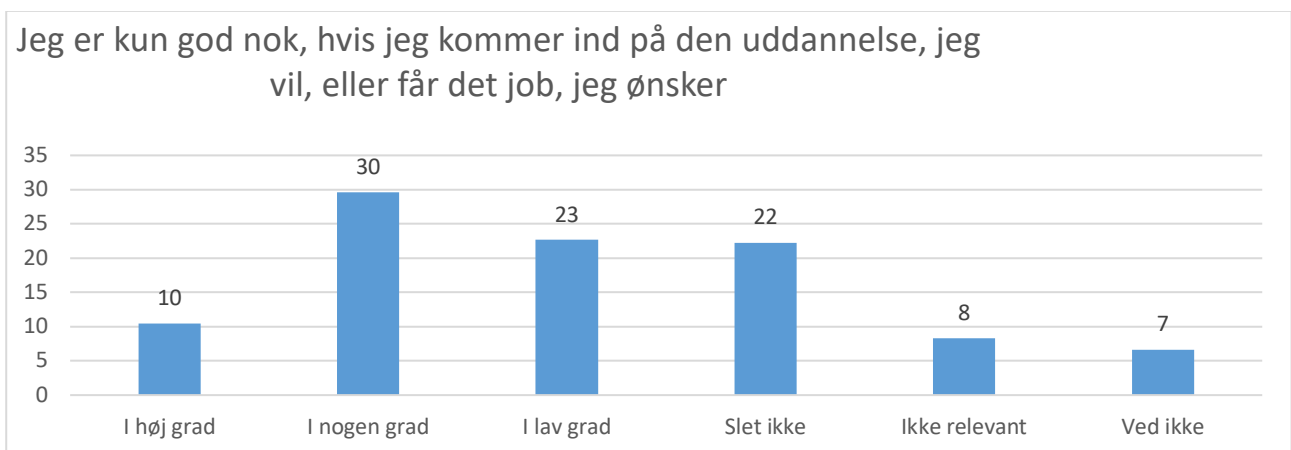
- **Selvom et 7-tal er middelkarakteren, som man må formode, at rigtig mange får, så er et stort mindretal ikke tilfreds med en sådan karakter.**



Over halvdelen af de unge er i høj grad eller i nogen grad bekymret for at skuffe deres forældre ved ikke at have succes.

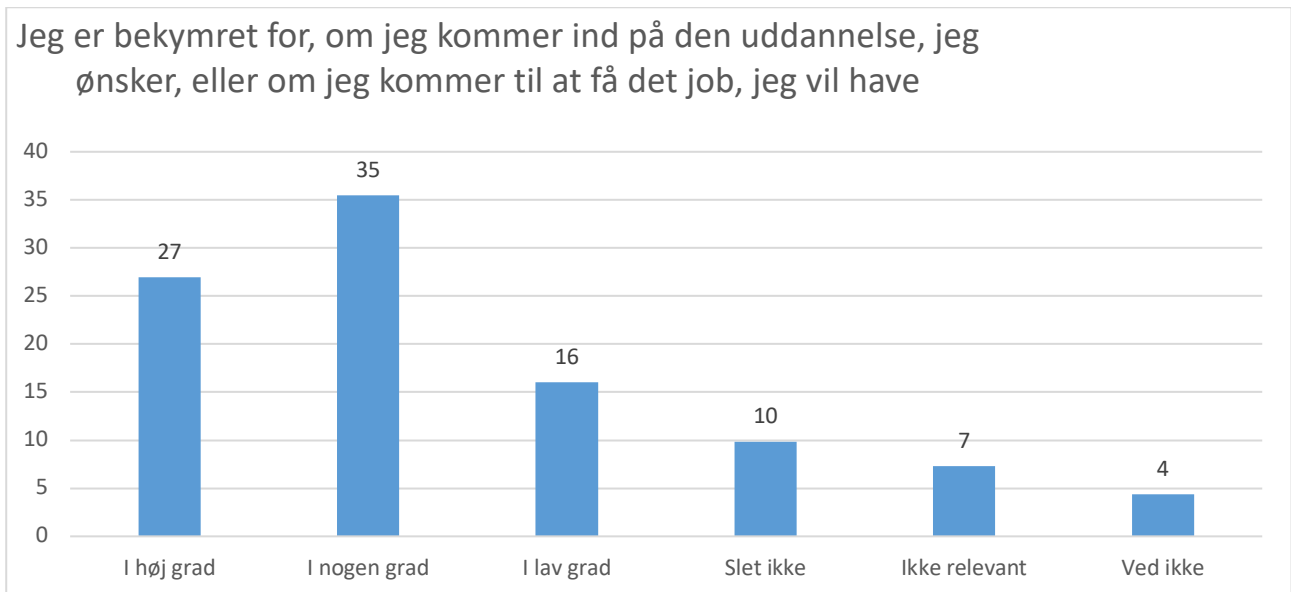
- 75% af de unge taler ikke med deres far om deres angstsymptomer
- 40% vil ikke bekymre deres forældre
- 27% vil ikke belaste dem
- 27% vil ikke skuffe dem
- 22% skammer sig
- 14% synes de er unormale, hvis de ikke har det godt

- Om fremtiden:



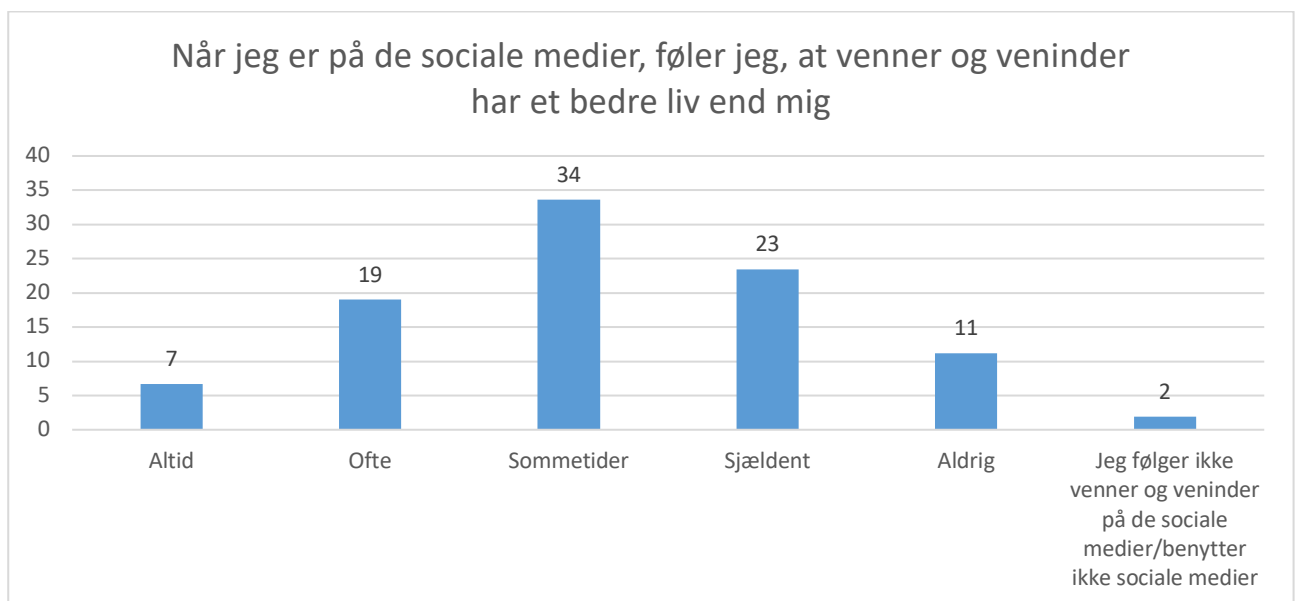
4 ud af 10 unge mener, at deres selvværd i høj grad eller i nogen grad er afhængig af, om de kommer ind på den rigtige uddannelse eller får det rigtige arbejde.

- **Om bekymringer:**



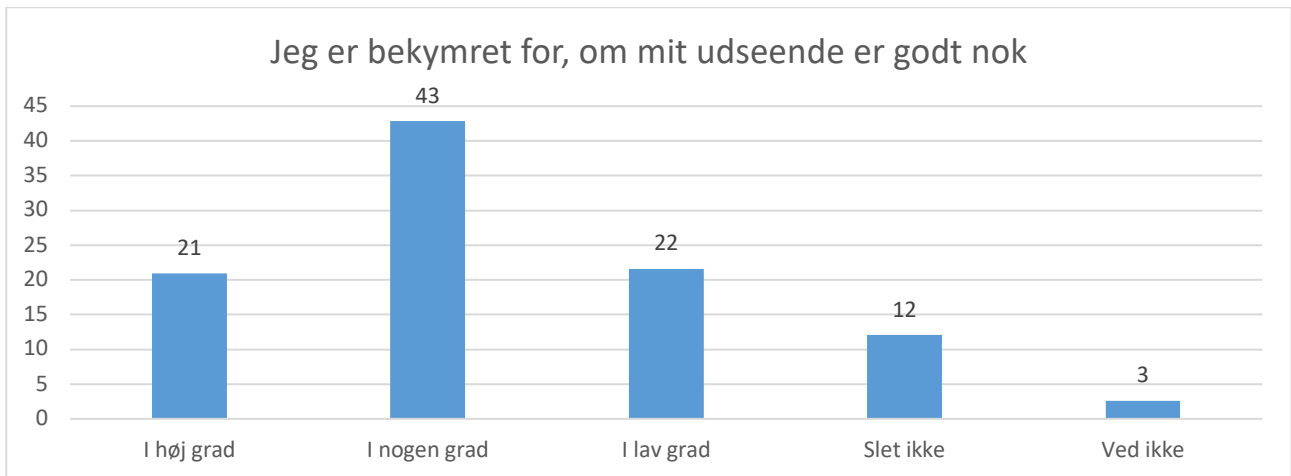
Over 60% af de unge er bekymrede ved udsigten til ikke at få "det rigtige" job eller "den rigtige" uddannelse

- **Om sociale medier:**



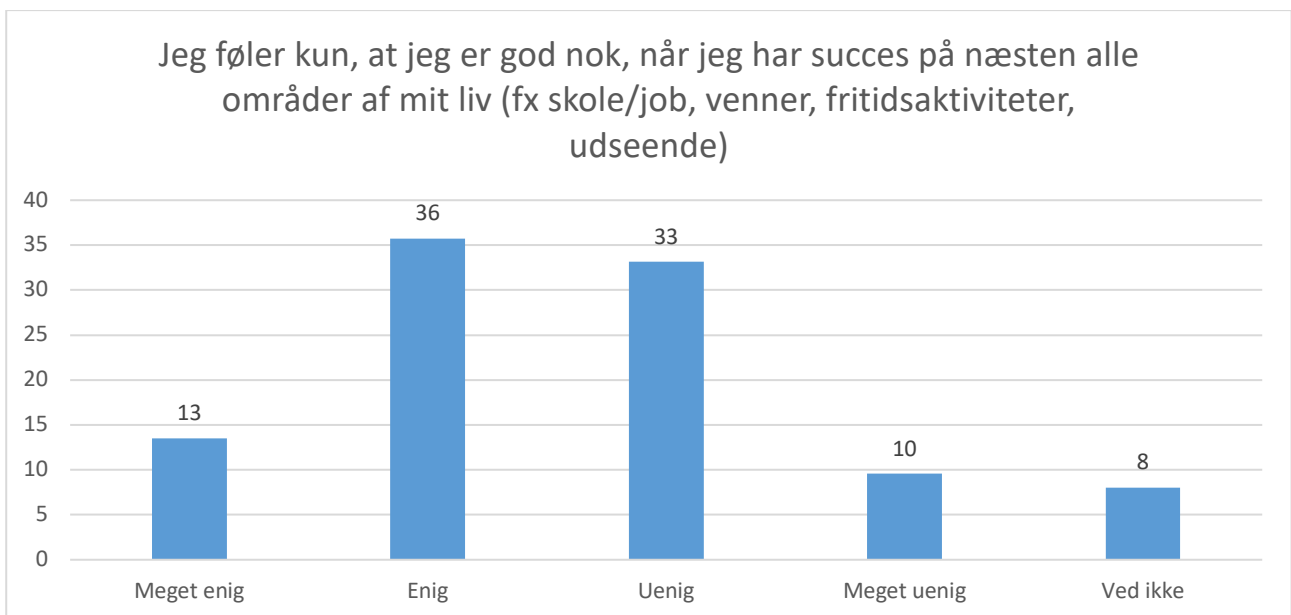
Ca. 1 ud af 4 unge føler ofte eller altid et pres fra de sociale medier. Flere piger end drenge.

- **Om deres udseende:**



Næsten 65% er i nogen grad eller i høj grad bekymret over deres udseende.

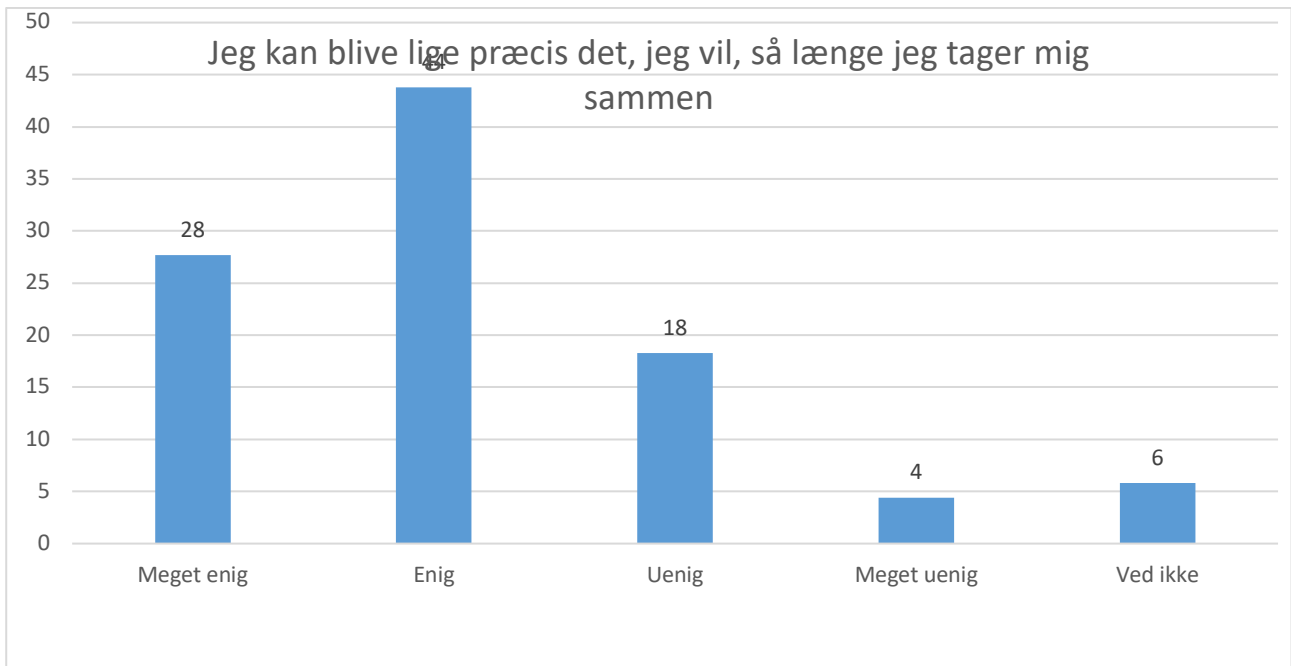
- **Om hvad de unge tænker om sig selv:**



Næsten 50% er Enige eller Meget enige i, at de kun føler de er gode nok, når de har succes på næsten alle områder i deres liv.

57% af pigerne og 46% af drengene (signifikant forskel).

- **Om deres egne præstationer:**



72% er Enige eller Meget enige i, at de kan blive præcis det de vil, hvis de bare tager sig sammen. Her er der ingen forskel på piger og drenge.

PSYKIATRIFONDEN MENER:

- **Det er bekymrende, at de unge hænger deres selvværd op på ydre ting som uddannelse og arbejde**
- **Og at forældrene er en kilde til pres – i stedet for en hjælp**
- **Et stort flertal af de unge i undersøgelsen mener, at succes i livet udelukkende hviler på det enkelte individ.**
- **Det kan ses som positivt, at de unge har så stor tiltro til, at de har en indflydelse på deres eget liv ...**
- **... Men hvis man så *ikke* bliver præcis det man vil, skyldes det kun en selv og ikke strukturelle faktorer – f.eks. arbejdsløshed, begrænset optag på uddannelser etc. De bærer selv hele ansvaret, føler de.**
- **Ift. at dele nederlag og sorger, er det især bekymrende, at 24 % af de unge sjældent eller aldrig deler nederlag og sorger med deres venner. Som den primære årsag til, at de unge vælger ikke at dele nederlag og sorger med deres venner angiver 36 % at "det er for privat", mens 27 % siger, at de "ikke vil belaste dem".**

- **Kom med - længere ned i detaljen:**

Grad af pres:

41 % af de unge, der er under uddannelse er altid eller ofte kun tilfredse med deres præstationer, når de får 10- eller 12-taller. Blandt pigerne er det 46%, blandt drengene 33 % (signifikant forskel). Det gælder for 50% af gymnasieeleverne til 33% af dem der har svaret "Andet". Signifikant forskel.

13% af de unge siger, at de er stressede hver dag, 36% er det flere gange ugentligt. 3% oplyser aldrig at være stressede.

27% af alle unge svarer, at de i høj grad er bekymrede for, om de kommer ind på den uddannelse de ønsker eller får det job de ønsker.

21% angiver, at de er i høj grad bekymrede for, om deres udseende er godt nok. 64% er i høj grad eller i nogen grad bekymrede for, om deres udseende er godt nok.

17% er i lav grad eller Slet ikke tilfredse med sig selv. Det gælder for 19% af pigerne og 12 % af drengene (signifikant forskel).

Hvor kommer presset fra:

42 % af de unge, der er under uddannelse, er Enige eller Meget enige i, at det er nødvendigt at få topkarakterer, hvis de vil have et godt liv. Der er ikke forskel på piger og drenge her. Men til gengæld forskel på, hvilken uddannelse, de er i gang med – størst pres opleves af elever i folkeskolen (61%), mindst (32%) af elever på erhvervsskoler.

72% er Enige eller Meget enige i, at de kan blive præcis det de vil, hvis de bare tager sig sammen. Ingen forskel på piger og drenge.

Næsten 50% er Enige eller Meget enige i, at de kun føler de er gode nok, når de har succes på næsten alle områder i deres liv. 57% af pigerne og 46% af drengene (signifikant forskel).

28% af de unge under uddannelse er Enige eller Meget enige i, at deres forældre forventer, at de får 10 eller 12 i de fleste fag. 24% af pigerne og 33% af drengene. Går fra 34% af dem der går i folkeskole til 24 % på erhvervsuddannelser, men ikke signifikant forskel på, hvilken uddannelse, de er i gang med.

18% af alle unge er i høj grad bekymrede for at skuffe den ene eller begge deres forældre ved ikke at være succesfulde i deres liv. Hvis man tager den andel, der svarer i nogen grad med, så er vi oppe på 50%.

26% af alle unge synes altid eller ofte, at venner og veninder har et bedre liv på de sociale medier end dem selv. 28% af pigerne, 21% af drengene (signifikant forskel).

10% svarer, at de i høj grad kun synes de er gode nok, hvis de kommer ind på den uddannelse de ønsker eller får det job de vil – 30 % svarer "i nogen grad" til at de kun er gode nok, hvis de opnår den rette uddannelse eller job.

Unge føler, at de står alene med ansvaret

- De deler ikke med forældrene

28% (dvs. ca. 1/3) af alle unge deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med deres *forældre*. 23% af pigerne, 35% af drengene (signifikant forskel, men det er pigerne, der oftere deler sorger og nederlag.)

40 % siger, at det er fordi, de ikke vil bekymre deres forældre

28% synes, at det er for privat

27% vil ikke belaste deres forældre

27% vil ikke skuffe dem

22% skammer sig

24% deler det med venner i stedet, og 29 % med andre (kæreste, andre familiemedlemmer, professionel). 15% har ikke lyst til at dele nederlag og sorger med andre mennesker overhovedet.

- Og mange deler ikke med vennerne

24% af alle unge deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med deres *venner*. 20% af pigerne, 30% af drengene (signifikant forskel, men drengene dårligst!).

36% siger, at det er for privat

27% siger, at de ikke vil belaste dem

22% siger, at de ikke vil bekymre dem

22% siger, at vennerne ikke vil forstå dem

21% siger, at det er pinligt

20% skammer sig

23% deler det med andre end venner (fx kæreste, familie eller en professionel). 14% har ikke lyst til at dele det med andre mennesker overhovedet.

Unge med symptomer på angst deler sjældent

35% af de unge deler sjældent eller aldrig angstsymptomer med andre. 34 % af pigerne, 39% af drengene (signifikant forskel, drengene værst).

37% synes ikke, det er nødvendigt at dele med andre

26% fordi det er for privat

26% fordi, de ikke vil bekymre dem

24% for ikke at belaste dem

16% synes, det er pinligt

14% synes de er unormale, hvis de ikke har det godt

De fleste af de unge, der deler deres symptomer med andre, deler det med deres mor (51%) eller deres venner (52%), kæreste (40%), kun 25% med deres far. Et fåtal deler med en psykolog (11%) eller deres læge (7%), en lærer (4%) eller telefonrådgivning (3%).