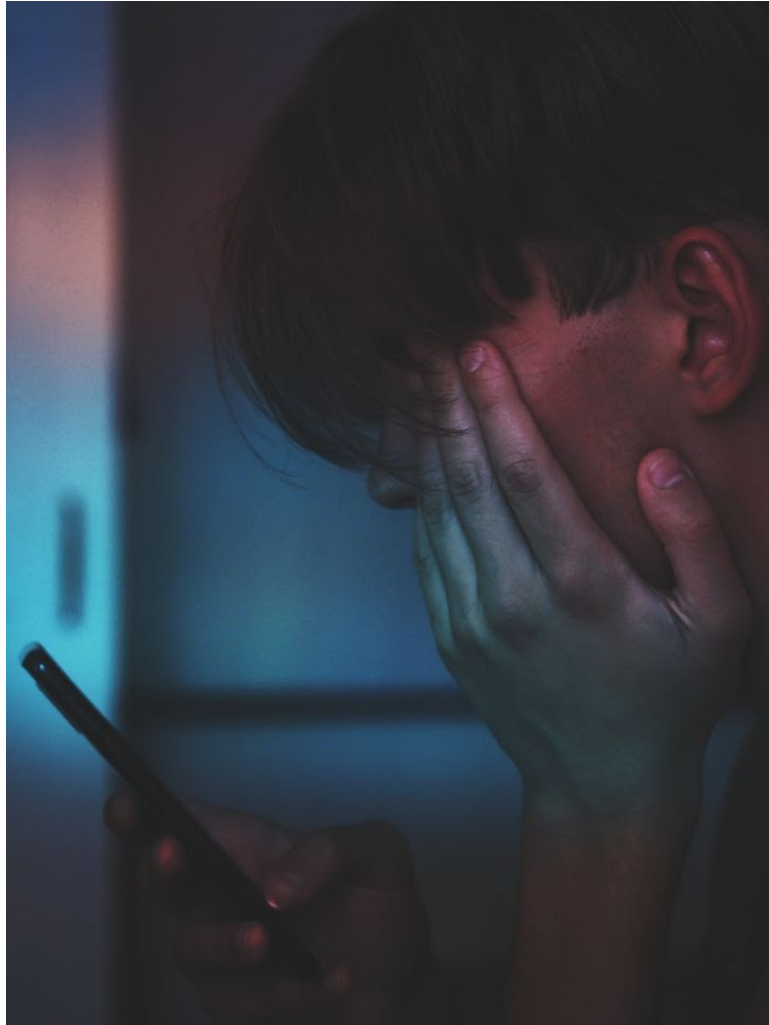


En kvalitativ undersøgelse af danske gymnasie studerendes oplevelse af fællesskaber, hverdagsliv og mentale sundhed under Covid-19 nedlukningerne



Kandidatspeciale i Socialt arbejde på Aalborg Universitet i København

Udarbejdet af: Hüdaverdi Kilic

Vejleder: Kathrine Vitus

Antal anslag: 160.421



AALBORG UNIVERSITET

Titelblad

Titel: En kvalitativ undersøgelse af danske gymnasiestuderendes oplevelse af fællesskaber, hverdagsliv og mentale sundhed under Covid-19 nedlukningerne

Studieretning: Kandidat i socialt arbejde

Universitet: Aalborg Universitet i København

Afleveringsdato: 15 november 2021

Semester: 4 semester, specialet

Vejleder: Kathrine Vitus

Antal anslag: 160.421

Antal sider: 75

Forfatter: Hüdaverdi Kilic

Abstract

In this project have I investigated how the young high school age population in Denmark has experienced and coped with a different everyday life during the Covid-19 pandemic. During the pandemic, several major impacts was done from a government and world leaders chair. Traveling got restricted. The nightlife was shut down, the cafes and restaurants was shut down, and for a longer time period everyone had to work from home, this is referred as the “lockdown”. This raises the question what possible consequences the lockdowns have had for young people in high school ages mental wellbeing.

What I have done through qualitative research interviews is to find 3 informants through several sources like Facebook and networking through the municipality and private contacts. The young people who I was looking for, and found, all have in common that they are attending high school. What was interesting to discover was that they all have experienced difficulties during the pandemic. Some of the difficulties involved the limiting of socializing with friends and family, and problem of getting new friends when starting in a new school.

But there are also benefits like the realization of getting closer to the friends that you do keep in contact with during the lockdown, if it is on an online platform, through video games, or it is outdoors in person.

Theoretically have I used expressions regarding social pathologies like Hartmut Rosas theory about acceleration and resonance. How the social acceleration is defined from a constant competition that we must live up to with each other, and how this is broken down during the lockdown.

Another is Anders Petersens theory about the performance society and how everyone must achieve certain goals in life to have fulfilled their purpose.

On that behalf it's concluded that the informants way of perceiving their stories about changed relationships to friends, family and the surrounding society, the importance of everyday life, has been different during the two lockdowns. In the first lockdown there was a relief from the social pressure regarding social life but also on the studies, whereas the second challenged the mental pressure of reaching the high bar of the norms because the pressure for achieving was just as high as before the lockdowns. Listening to the challenged youth, and how they experience the lockdowns, can show the changes in society and the consequences, for these individuals.

Indholdsfortegnelse

Indledning.....	6
Formål med projektet	7
Problemfelt	7
Præstationssamfundet	9
Forforståelse om samfundsstruktur.....	9
Definition af mental sundhed	10
Problemformulering	11
Underspørgsmål.....	11
Baggrund for ungdomslivet før Covid-19 nedlukningerne.....	11
Unges fællesskaber.....	12
Unges hverdagsliv	13
Mentale sundhed og livstilfredshed	14
Redegørelse af unges reaktion på den 1. nedlukning.....	16
Opsamling	17
Den teknologisk acceleration.....	18
Acceleration af social forandring.....	19
Acceleration af livs tempoet	19
Frygten for at miste sansen for resonans, i den nye hverdag	20
Fællesskabers ændrede betydning i præstationssamfundet.....	21
Præstationskultur i et præstationssamfund	23
Modernitetens ubehag og tabet af frihed	24
Videnskabsteoretiske tilgang.....	24
Den hermeneutiske videnskabsteoretiske metode.....	24
Introduktion til projektets metodiske grundlag	26
Interviewstrategi	26
Anvendelse af interviews.....	27
Kontakt til interviewpersoner	28
Præsentation af informanter til interview	30
Analysedel 1	31
Analysedel 1.1: Afsavn til venner og familie	31
Hartmut Rosa og social acceleration	34
Analysedel 1.2: værdsættelse af de sociale relationer.....	35

Ændring i acceleration i forandringstempo.....	38
Sænket præstationskrav	39
Analysedel 1.3: en øget forekomst af digital social interaktion:.....	40
Manglende frihed til at udfolde sig.....	42
Analysedel 1.4: de nye bekendtskaber under Covid-19.....	43
Præstationskrav og autenticitet	44
Delkonklusion	45
Analysedel 2	46
Analysedel 2.1: oplevelsen af de nye interesser som er opstået under nedlukningerne?	46
Resonans i en forandret hverdag.....	47
Analysedel 2.2: nye udfordringer forbundet med at skabe struktur for hverdagslivet	49
Opretholdelsen af anerkendelse og social status, trods frygt for at miste sansen for resonans i en forandret hverdag.....	52
Analysedel 2.3: fordele ved at få mere tid i hverdagen	53
Konkurrencesamfund og mere tid	55
Delkonklusion	57
Analysedel 3	59
Analysedel 3.1: det mentale som konsekvenser af hverdagen.....	59
Præstation som vedvarende belastning hos informanterne	61
Analysedel 3.2: fra lettelse til forværring under den 2. nedlukning.....	62
Hvordan informanterne oplever hvordan de har det	65
Delkonklusion	68
Konklusion	69
Litteraturliste	71
Anvendte bøger:	71
Anvendte rapporter og tidsskrifter:.....	72
Anvendte internetkilder:	74
Bilag:	75

Indledning

Dette specialeprojekt handler om unge gymnasie-studerende i en corona tid. Den nærmere betegnelse for tiden er; Covid-19 pandemien, som har præget samfundet i år 2019 til 2021. Igennem historien har der været en del normale forandringer. Det som gør denne forandring anderledes, er at det er en verdensomspændende sundhedskrise, som skaber forandringer i hverdagen, på grund af politiske tiltag som er iværksat i forsøget på at kontrollere pandemien.

Dette betyder at mange tusinde er sendt hjem i selv-isolation, på foranledning af den siddende regering, for at hindre at smitte udviklingen stiger. Den virus der er i omløb, er en coronavirus ved navn SARS-CoV-2, men refereres til Covid-19. Derfor vil denne virus, i dette projekt være omtalt som Covid-19 pandemien.

Som reaktion på Covid-19 pandemien valgte den siddende regering en særlig strategi ved at indføre en lang række restriktioner som blandt andet medførte at liberale erhverv i Danmark blev lukket ned, og mange tusinde skoleelever hjemsendt.

Ude i verden indførte andre lande også restriktioner og nedlukninger i mindre eller hårdere grad, hvilket har medført at politikerne dagligt diskuterer hvorvidt restriktionerne skal ophæves eller skærpes yderligere. Alt sammen i forsøg på at kontrollere udviklingen af den aktuelle pandemi.

I Danmark har disse politiske reaktioner blandt andet medført at landet har gennemgået 2 store nedlukninger som i dette projekt vil blive defineret som 1. og 2. nedlukning af Covid-19 pandemien. I forsøget på at kontrollere pandemiens udvikling, blev en stor del af befolkningen i Danmark påvirket af en forandret hverdag, dette inkluderer gymnasieeleverne der er hjemsendte og som dette specialeprojekt vil undersøge og belyse nærmere. Det er dog først igennem den 2. nedlukning af Covid-19 pandemien, at den indsamlede empiri vil blive indhentet og belyst.

Formål med projektet

Formålet med dette projekt er at skabe en dybere indsigt i de unges hverdag under nye betingelser, herunder undersøge nærmere hvordan de unge har oplevet deres sociale fællesskaber, og om de har oplevet en mærkbar ændring af den mentale sundhed, som afledt konsekvens af nedlukningerne. De præstationskrav som er skabt i et “præstationssamfund”, som er samfunds betegnelse for Anders Petersens definition af den herskende samfundsdiagnose inden Covid-19 (Pedersen, 2016. s.15). Det vil også være baggrund for den samme samfundsbeskrivelse under dette specialeprojekts udformning. Dette projekt vil belyse hvordan det er at leve i dette præstationssamfund i forbindelse med den udvikling de unge befinder sig i under Covid-19 pandemien, det vil sige at analysens hensigt er at beskrive de unges oplevelser og erfaringer af Covid-19 pandemien.

For at kunne undersøge dette udarbejdes arbejdsspørgsmål som omhandler emner omkring hvad Covid-19 pandemien har af betydning for de unge gymnasieelevers hverdag, og om de unges sociale relationer har ændret betydning. Gennem interviews af målgruppen indsamles den empiri, der skal understøtte en analyse af informanternes oplevelsesverden under henholdsvis 1. nedlukning af Covid-19 pandemien.

Mit valg af teori og dertil empiriske fund for dette projekt skal både kortlægge og analysere unge 16-24-årige gymnasieelevers hverdagsliv, sociale fællesskaber og mentale sundhed under henholdsvis første og anden nedlukninger af Covid-19. Jeg har valgt at fokusere på unge i aldersgruppen 16 - 24-årige, denne inspiration fandt jeg gennem eksisterende undersøgelser. Dette vil jeg uddybe i baggrundsafsnittet for min undersøgelse.

Problemfelt

Projektets problemfelt vil blive belyst og analyseret, gennem en åben og nysgerrig tilgang. Jeg vil i problemfeltet præsentere en empirisk baggrund som er resultat af et nyligt publiceret forskningsprojekt “*Stå sammen ved at holde afstand*” lanceret af ([The Lancet Regional Health Europe](#)). I rapporten beskrives hvorledes nedlukningerne i Danmark har påvirket det psykiske helbred i overvejende grad hos unge under 30 år (Madsen m.fl. 2021). Derudover viser resultaterne at hver fjerde dansker under 30 år, har oplevet ensomhed (Madsen, m.fl. 2021).

Dette underbygges ligeledes af en artikel i TV2 ØST, (Tv2øst.dk. 2021) hvor det opleves ifølge overlæge Line Wilms fra Slagelse sygehus, at der af uforklarlige årsager er en stigende forekomst af unge som henvender sig med lidelser som ondt i hovedet og mave af psykisk karakter. Efter hendes eget udsagn kan disse symptomer bindes sammen med, længerevarende følgevirkninger af mistrivsel afledt af nedlukningerne (Ibid.).

I en rapport udarbejdet af Vidensråd for forebyggelse, (Jeppesen mfl. .2020 s. 15) anslås det at forekomsten af dårlig mentalt helbred gennem de tre årtier af unge i alderen 16 - 24 år som føler sig stressede målt på gymnasierne og de erhvervsrettede uddannelser, er steget for begge køn, og tydeligst blandt pigerne, hvor det i 2005 lå på 22% til 40,5% i 2017 (Jeppesen mfl. 2020, s.14). I selvsamme undersøgelse måles gymnasieelevers mentale sundhed efter køn, resultatet var at 15 % af pigerne og 23% af drengene havde en høj livstilfredshed (Jeppesen mfl. 2020, s.60). Her ses en relativ lav procentdel af både piger og drenge med mental trivsel, hvilket giver et billede af mistrivsel blandt gymnasieelever i Danmark. Ydermere findes en stigende tendens til mistrivsel blandt de 16- 24-årige (Jeppesen mfl. 2020 s.15). Det betyder muligvis at den generelle tendens til dårlig mental mistrivsel har været stigende i perioden 1996 - 2016 (Jeppesen, mfl. 2020, s.15). Dette underbygger jeg med at forekomsten af dårligt mental sundhed hos unge har været stigende tendens før Covid-19 ramte verden, da der i de seneste tre årtier har været en stigning af mistrivsel for begge køn i aldersgruppen 16 - 24 år (Jeppesen mfl. .2020 s.15).

Jeg vil derfor i projektet fokusere på de unges oplevelser gennem subjektive fortællinger, og hvordan de unge har håndteret deres nye tilværelse i en forandret hverdag under Covid-19 pandemien. Det er relevant for det sociale arbejde, på den måde at socialt arbejde defineres ud fra:

”inddrager mennesker og strukturer for at adressere livsudfordringer og for at opnå øget trivsel” (Socialrådgiverne.dk). For de unge gymnasieelever i dette specialeprojekt, kan de samfundsmæssige strukturer handle, om socialfællesskaber i hverdagslivet, og normer indenfor præstationssamfundet. Jeg fokuserer på trivsel som mental sundhed, hvilket defineres senere i projektet. De specifikke livs udfordringer specialet har fokus på er udfordringer som udspringer af Covid-19 nedlukningerne. Specialet giver en øget forståelse for en udsat gruppes levevilkår og livsbetingelser, hvilket kan informere et socialt arbejde fokuseret på at modarbejde mistrivsel i mødet mellem mennesker og strukturer.

Der vil ud fra den nævnte problemstilling, blive anvendt teoretiske fortolkninger af de udviklingstendenser der ses hos de unges livshistorier i den indsamlede empiri. I projektet anvendes kritiske teoretikere såsom Anders Petersen og Hartmut Rosa. Disse teorier vil bruges i forhold til at undersøges hvordan unge mennesker formår at håndtere deres nye hverdagsliv under Covid-19 pandemien, samt hvilke betydninger det kan have for deres oplevelsesverden, herunder deres livstilfredshed og mentale helbred. Disse temaer knytter sig an til ungdomskulturen i præstationssamfundet. Det teoretiske afsæt i projektet, vil med det empiriske fund søge at belyse og finde hvilke årsagssammenhænge og virkningsmekanismer der kan påvirke de unge gymnasiestuderende.

Præstationssamfundet

Præstationssamfundet kendetegner ifølge Anders Pedersens et samfund hvor individet skal underlægge sig krav og normer for idealisering som individ (Petersen, 2016, s.62). Petersen mener at præstation kan sidestilles som en social kompetence, da det kræver en stor selvdisciplinering for den enkelte at forvalte de normer for idealisering. Her peger Petersen blandt andet på at evne sociale kompetencer, ved at indoptage nogle særlige idealer, som nutidens mennesker forsøger at indordne sig under (Ibid.). Den mentale trivsel kan muligvis have indflydelse på fravær af værdier som de unge tilskriver sig selv i et præstationssamfund (Petersen, 2016 s.58).

Specialeprojektet skal ses i lyset af præstationssamfundet. Derfor vil det vil være grundlæggende at vide hvordan samfundet har gennemgået en forandring, for at kunne belyse om de unge har oplevet en ændring i de sociale normer. Præstationssamfundet anvendes til at undersøge udviklingen omkring unges sociale normer og hvad nedlukningerne af samfundet har betydet for de unges nye hverdag gennem de seneste to nedlukninger under Covid-19 pandemien.

Forforståelse om samfundsstruktur

Min forforståelse, underbygges af den eksisterende empiri som findes på området, som vil uddybes i afsnittet om baggrund. I forhold til præstationssamfundet er det således, at det muligvis kan have vist sig positive indvirkninger på de unges hverdag, forstået således at der kan være en fordel ved et samfund pålægger forbud og restriktioner. Jeg har også en forståelse af hvad en præstationskultur er og hvordan der sættes høje krav til at leve op til egne visioner, og andres forventninger til hvad man

skal kunne klare at opnå. Disse forventninger kan besværliggøre et sundt ungdomsliv. Jeg har også en for forståelse om, at nogle unge har følt at tempoet i samfundet efter nedlukningerne er nedsat, hvilket måske også har medført at nogle kan opleve det som positivt at presset har været nedjusteret. En lempelse af kravene for præstation kan efter min overbevisning have medført at unge kan have følt sig mindre udsat for krav og forventninger, fordi de eksempelvis ikke længere føler et pres for at skulle præstere i sociale relationer, og i hverdagen som de ellers var vant til.

Definition af mental sundhed

I projektet tages udgangspunkt i en definition af mental sundhed udarbejdet af Sundhedsstyrelsen; med titlen; Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv (Christensen mf. 2017). I denne rapport beskrives en svækket mental sundhed ud fra følgende definition:

“Som fysisk sundhed er også mental sundhed en kontinuerlig proces igennem livet. Man kan således opleve at bevæge sig frem og tilbage på spektret mellem god mental sundhed og psykisk sygdom og for eksempel både have perioder med god mental sundhed og perioder med mistrivsel, alt afhængigt af hvilke udfordringer man møder, og hvilke ressourcer man har til rådighed (Christensen mf. 2017, s.9).

Begrebet mental sundhed vil anvendes i forhold til at have en overordnet referenceramme når jeg interviewer informanterne. Denne referenceramme anser jeg for at være vigtig, da informanter vil fortælle forskellige historier, som henviser til deres oplevelser, og deres egen forståelse af en mental status. Jeg vil derudover i dette projekt trække på WHO, som har en anden definition af mental sundhed:

”Mental sundhed er defineret som 1) en tilstand af velbefindende, 2) hvor individet udfolder sit potentiale, 3) kan klare dagligdagens og livets udfordringer, 4) kan bidrage med arbejde, som skaber værdi, og 5) kan bidrage til de fællesskaber, det indgår i”. (Vidensråd for forebyggelse, 2020. s.41).

Jeg vil anvende begge definitioner, og lade dem supplere hinanden. Dette tænker jeg vil bidrage til forståelsen af hvordan informanterne oplever forskelle og ligheder i forhold til den mentale sundhed

som konsekvens for de to Covid-19 nedlukninger. Sundhedsstyrelsen definition vil jeg anvende til at belyse hvordan definitionen af mental sundhed kan være skiftende i forhold til hvordan individet har levet under bestemte situationer. Jeg vil ud fra WHO'S definition belyse hvordan en positiv mental sundhed opleves af de unge i deres hverdagsliv og sociale relationer. Ud fra disse definitioner vil jeg pege på årsager til, hvad det er for nogle situationer som forhindrer muligheden for at opleve en positiv mental sundhed. Jeg betragter ligeledes fraværet af en positivt mental sundhed, som et socialt problem, i den forstand at jeg i specialet undersøger den mentale sundhed, som noget der er påvirket af sociale strukturer, i samspil med personlige og psykiske faktorer.

Problemformulering

Hvordan har unge oplevet og håndteret deres nye hverdagsliv under Covid-19 pandemien, og hvilke mulige konsekvenser kan nedlukningerne have for deres mentale sundhed?

Underspørgsmål

Jeg vil undersøge den nævnte problemstilling, ud fra tre underspørgsmål, som vil besvares i analysen. Spørgsmålene udarbejdes i lyset af teoretiske fortolkninger, af de udviklingstendenser der indhentes igennem de unges livshistorier i projektets indsamlede empiri

- Hvordan har de unge oplevet at indgå i tætte relationer og bevare kontakten til sociale fællesskaber under Covid-19 nedlukningerne?
- Hvordan påvirker de forandrede rammer de unges hverdagsliv?
- Hvordan har den forandrede hverdag, præget de unges mentale helbred?

Baggrund for ungdomslivet før Covid-19 nedlukningerne

For at give et indblik i unges liv, vil jeg hermed præsentere et perspektiv på hvordan det stod til med unges tilværelse inden Covid-19 pandemien. Dette gøres for at forstå udviklingen under Covid-19 nedlukningerne. I det følgende redegøres for udvalgte tematikker omkring ungdomskultur, og for at afgrænse til relevant viden omhandlende hvordan det er at være ung. Følgende tematikker er

udvalgt; fællesskaber, hverdagsliv, og mental sundhed. Der er udarbejdet nogle undersøgelser af de nævnte tematikker, som udgør baggrunden for dette baggrundsafsnit.

Unge fællesskaber

Unge måde at tillægge fællesskabers betydning varierer meget fra person til person. Dette tema er der udarbejdet en rapport om. Rapporten er publiceret af Center for ungdomsforskning i 2017 under navnet "*Unge fællesskaber*" (Jensen, Sørensen & Ulrik, 2017). I rapporten beskrives undersøgelser af de unges fællesskaber, både hvordan der vælges fællesskaber, og hvad der har betydning for valget.

Rapporten *Unge fællesskaber* er baseret på 12 interviews hvor man har fundet frem til, at uanset hvilke socioøkonomisk baggrunde de unge kommer fra, beskrives familien som et fast holdepunkt i alle deltagernes liv (Jensen, m.fl. s.26).

Selvom det senmoderne samfund i takt med globaliseringen, har skabt kulturelle ændringer i måden de unge tillægger fællesskabet betydning, er det interessant hvorvidt familien stadigvæk spiller en afgørende rolle i de unges hverdag (Jensen, m.fl. s.28). Modsat beskrives det hvorledes at individualiseringen har ændret ved de unges tilgang til tilhørsforhold (Jensen, m.fl. s.12). Det er særligt når de unge flytter hjemmefra, at familieforholdet ændres, fra et afhængighedsforhold, til at familien får en betydning som et fast holdepunkt i de unges liv (Jensen, m.fl. s.28).

Der peges i rapporten *Unge fællesskaber*, at fællesskaberne ikke altid skaber forudsætninger for det individuelle selvbillede (Jensen, m.fl. s.24). Selvbillede skabes gennem fortællinger i kobling mellem unge og deres oplevelser af tilhørsforhold til fællesskaber, herunder til familie og venner (Jensen, m.fl. s.24). De unge oplever at prioritere, en masse tid på både at have et sundt forhold til den familie de er født ind i, samtidig med at pleje den familie de selv muligvis skaber ud fra deres omgangskreds. Det er særligt uddannelse som anses for et vigtigt sted for ungdommen at skabe sunde fællesskaber. Fællesskaber på uddannelsen rækker mange år i ungdomslivet, hvormed disse fællesskaber bliver altafgørende for de unges oplevelse af tilhørsforhold i ungdommen (Jensen, m.fl. s.33).

Modsat de familiære fællesskaber, er venskaber til venner ikke altid betydningsfulde i samme grad, men noget mere flygtige, og ikke forpligtende. De unge fortæller at de oplever at, forlade

fællesskaber, til fordel for at indgå i nye fællesskaber. Dette kan eksempelvis være i forbindelse med studieskift. De unge søger ofte en orientering om sociale fællesskaber hvor de kan realisere deres ønsker. Disse ønsker skal blandt andet danne ramme om det sociale liv, udenfor studiet altså blandet andet til fester (Jensen, m.fl. s.37).

Fællesskaber som ikke danner betydningsfulde rammer om et venskab, og ikke forpligter, i nogle institutionelle vennekredse kan føre til større følelse af ensomhed (Ibid.). En anden dimension er ifølge rapporten udgivet af (The Lancet Regional Health Europe) her beskrives at nedlukningerne i Danmark har i en betydelig grad påvirket det psykiske helbred, mest hos unge under 30 år, og at hver fjerde dansker under 30 år, har under Covid-19 nedlukningen erfaret ensomheden tæt ind på kroppen (Madsen, m.fl. 2021).

Unge hverdagsliv

I forlængelse af de unges fællesskaber, har CEFU udarbejdet en rapport under navnet "*Når det er svært at være ung i DK - Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel*" (Nielsen & Sørensen, 2011). Rapporten omhandler trivsel og mistrivsel, beskrevet gennem en individuel vurdering fra unges perspektiver (Nielsen & Sørensen, 2011. s.9). Det er derfor forskelligt hvordan trivsel og mistrivsel påvirker den enkelte ung i hverdagen.

I rapporten *Når det er svært at være ung i DK - Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel* har man gennem en spørgeskemaundersøgelse, valgt at undersøge et repræsentativt udsnit af 15 - 24-årige unge, gennem fire hovedspørgsmål, som henvender sig henholdsvis til hvordan de unge generelt oplever deres liv her og nu (Nielsen & Sørensen, 2011. s.9).

I undersøgelsen svarer 83,2 % at de oplever at have det meget godt. 13,6 % oplever hverken godt eller dårligt, og sluttelig svarer 3,1 % at de oplever deres trivsel som meget dårligt (Nielsen & Sørensen, 2011, s.13).

Herudover svarer deltagere på hvor ofte de har problemer, der gør det svært for dem at klare sig igennem deres hverdag, her svarer 78,6 % af deltagerne at de sjældent eller aldrig oplever problemer, 12,7% svarer hverken sjældent eller ofte, og 8,7% svarer at de ofte eller altid oplever problemer, der gør det svært at klare sig igennem en hverdag (Nielsen & Sørensen, 2011, s.13). Herudover svarer deltagerne på hvordan de oplever deres selvtillid, hvor 73,4% svarer at de oplever

at have en høj selvtillid, og 20,6% svarer at de hverken oplever høj eller lav selvtillid, og 6 % svarer at de oplever en lav selvtillid (Ibid.). Det vil sige at der er en overvejende repræsentation af unge som menes at have en høj selvtillid, med høj trivsel og klare sig godt i denne sammenhæng. Men der er også en betydelig andel af unge som oplever en lav selvtillid.

I rapporten *Når det er svært at være ung i DK - Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel* (Nielsen & Sørensen, 2011, s.16). Her nævnes nogle af de udfordringer som ensomheds relaterede problematikker. Dette betegnes ud fra en tilstand der kommer af at man kun har få eller ingen sociale relationer, og/eller manglende kvalitet af de fællesskaber som man oplever sig selv som en del af. Der bliver også beskrevet at en væsentlig faktor er at føle tilhørsforhold til de mennesker man omgås med. Udgangspunktet for et godt tilhørsforhold er at man kan betro sig til andre venskaber, ved at være ærlig om tanker og følelser (Ibid.).

Mentale sundhed og livstilfredshed

En særlig udsat gruppe, defineres som værende unge kvinder i gymnasiet, hver 4. unge kvinde som går på en gymnasial uddannelse har oplevet eller oplever at have et dårligt psykisk helbred. Dette bliver også underbygget i rapporten udarbejdet af Vidensråd for forebyggelse, (Jeppesen mfl. 2020 s. 15) her anslås det at forekomsten af dårligt mentalt helbred som har været stigende i årene fra 1996 - 2016, af unge i alderen 16 - 24 år som føler sig stressede målt på gymnasierne, er steget for begge køn, og tydeligst blandt pigerne, hvor det i 2005 lå på 22% til 40,5% i 2017 (Jeppesen mfl. 2020, s.14).

I podcasten *10 tendenser i ungdomslivet: afsnit 6; er livsmestring svaret på psykisk mistrivsel* beskrives der en stigende tendens til at trivslen er nedadgående, herunder særligt på gymnasierne og erhvervsuddannelserne. Det er især unge kvinder fra socioøkonomiske trængte familier, som kæmper med at slå igennem i uddannelsessystemet (Nielsen, m.fl. 2020: afsnit 6). Her bliver der nævnt at ensomhed er en generel problematik som kan komme af, at man ikke har etableret nære venner som man kan betro sig til og dele sårbare emner med.

I den nævnte podcast bliver der udtalt at ensomhed blandt andet kan mindskes, ved at de unge kvinder indgår i meningsfulde relationer som danner grundlag for et sundt venskab. Det er væsentligt i dag at uddannelse er et sted hvor man blandt andet bliver valgt på baggrund af ens

præstation, og der derfor bliver mindre fokus på almen dannelse (Nielsen, m.fl., 2020: afsnit 6). Hvad uddannelse i virkeligheden skal åbne vejen for læring, er det ifølge podcasten blevet et sted hvor unge konkurrerer internt på mange parameter, der kan derfor være årsag til at man ikke formår at få de dybdegående relationer hvor man frit kan ytre tanker og følelser (Nielsen, m.fl. 2020: afsnit 6).

Den kulturelle og strukturelle forandring som gør at nogle oplever at de mange steder skal præstere og performe, da det kulturelt set kan være at unge befinder sig i et krydspres mellem egne ønsker og behov og familiens forventninger til den enkelte. Fra den strukturelle side bliver der argumenteret for et krav kompleks som de unge skal navigere rundt i. Der er derfor ikke nogen steder at trække sig tilbage og hvile sig med de herskende præstationskrav, som kan være årsag til stigende mistvivl blandt nogle unge (Nielsen, m.fl. 2020: afsnit 6).

Der bliver også nævnt et andet perspektiv på hvordan ungdomslivet kan være svært, fordi man skal leve op til de mange krav, herunder bliver det nævnt omverdenens krav, og forventning om at være en der har styr på sit liv, og at være godt integreret i klassen og have de nødvendige sociale relationer.

I podcastets anbefalinger nævnes der to overordnede faktorer, på den ene side er der brug for i højere grad en forebyggende indsats ved at arbejde med styrke stærke fællesskaber, og ruste de unge til at hjælpe hinanden i tillidsfulde relationer. På den anden side skal uddannelsessystemet fremme større grad livsmestring og dannelse, som handler om en kulturændring i forhold til hvad det er for et liv samfundet tænker, de unge skal kunne mestre. Der er brug for unge som har, troen på at få skabt identitet som spiller både socialt og fagligt. Gymnasiet skal danne unge til livet, hvor man fremadrettet skal mestre (Nielsen, m.fl. 2020: afsnit 6).

Forskellige rapporter er med til at klarlægge hvordan betingelserne for ungdomslivet udfoldede sig inden Covid-19 nedlukningerne. I rapporterne er tilhørsforhold til familiestruktur og venskaber vigtige for de unge, herunder uddannelse. Inden nedlukningen oplevede en del af de unge begrænset trivsel, og særligt unge gymnasiepiger var udsat for psykisk mistvivl. Det herskende kravkompleks af forventninger fra familie og studiemæssige sammenhæng har især udgjort en psykisk belastning for denne del af unge.

Redegørelse af unges reaktion på den 1. nedlukning

I en rapport udarbejdet af Egmont fonden "*forskning i unge og corona*" (Egmont fonden, 2020) har et forskerhold fra Aarhus universitet udarbejdet et forskningsnotat som hedder; "*Savn, sårbarhed og socialitet blandt unge under corona*" (Hansen, m.fl. 2020). Det beskrives heri hvorvidt savn, sårbarhed og socialitet blandt unge under 1. nedlukning, af covid-19 pandemien udfolder sig. Det er derfor relevant at anvende den seneste empiri på området, for at undersøge hvorvidt de unge har klaret sig under den første nedlukning. Dette gøres fordi jeg i dette projekt indsamler empiri under 2. nedlukning. Det undersøges, hvordan de resultater som fremgår af Rapporten "Forskning i unge og corona" (Egmont fonden, 2020) adskiller sig fra de resultater projektet finder frem til, eller om de unge tilkendegiver de samme mønstre som er gældende for begge nedlukninger.

Forskerholdet bag forskningsnotatet i den nævnte rapport fra Egmont fonden 2020, indsamler data ved en kvalitativ undersøgelse blandt 15 – 19-årige. Denne indsamling af data gennemførtes under 1 nedlukning i foråret 2020 (Hansen, m.fl. 2020, s.16).

I Egmont fondens undersøgelse beskrives tendenser for hvordan unge har været påvirket af den manglende struktur i hverdagen, og hvordan det har haft en betydning for den mentale sundhed. I undersøgelsen udtaler den 19-årige pige ved navn Mille om klare tydelige afledte konsekvenser for den mentale sundhed på grund af den 1. nedlukning, da hun ligesom mange andre unge har været påvirket af den manglende struktur i hverdagen. Det er især unge som i forvejen var belastede inden Covid-19, der har følt en lettelse ved de sænkede krav for præstation. Det er dog bemærkelsesværdigt hvorvidt informanten Mille udtaler sig om, hvorledes den manglende struktur i dagligdagen har haft en negativ effekt for hendes mentale sundhed (Hansen, m.fl. 2020, s.21).

Egmont fonden finder det også relevant, at nogle unge føler sig mindre stressede, og ofte føler lettelse ved at slippe af med det daglige pres (Ibid.).

En lignende undersøgelse fra Rambøll "*Coronakrisen set fra unge perspektiv*" (Rambøll, 2020), som har udgivet en undersøgelse af unges perspektiver under den 1. nedlukning af Covid-19 pandemien. Undersøgelsen er udarbejdet ved hjælp af spørgeskemaer, og telefoninterviews, som har til formål at beskrive unges oplevelser af tiden før, under og efter den 1. nedlukning. I undersøgelsen tilkendegiver 47% af de unge at de har fået det bedre under 1. nedlukning, fordi de har fået en pause fra de krav de normalt mødte (Rambøll 2020, s.3). 31% af de adspurgte unge er

enige i, at i forbindelse med 1. nedlukning har de fået det betydeligt bedre, fordi at de har fået en pause fra de sociale krav, som de normalt blev mødt med blandt jævnaldrende (Ibid.). Dette illustrerer at nogle unge, har oplevet en forværring af deres mentale sundhed, mens andre har oplevet 1. nedlukning som en lettelse.

Opsamling

Alt i alt så fortæller denne eksisterende litteratur, at før Covid-19 var der en overordnet trivsel hos langt de fleste unge. De fleste unge trives rigtig godt. Familie og sociale fællesskaber viser sig at være noget de unge særligt vægter højt. Dog var der også en gruppe af unge, som ikke trives, for dem handler udfordringerne især om ensomhed, og kulturelt og strukturelt pres for at leve op til samfundet og omgivelsernes forventninger.

Det er især kendetegnet ved unge piger fra gymnasierne, og unge som kommer fra trange kår.

Derfor kan det ses at der er en skævhed i forhold til unge med trængte socioøkonomiske baggrund som døjer med dårligt mental trivsel.

Under den 1. nedlukning oplevede de unge nedlukningen som en belastning, og derfor negativt, dette med særlig begrundelse i at de har oplevet større ensomhed, og udfordringer i forbindelse med mistrivsel relateret problematikker til en ændret hverdagsstruktur. Det er dog værd at bemærke at der også er unge der har oplevet positive aspekter forbundet med nedlukningen. Dette begrundes særlig med afsæt i de generelle præstationskrav, anses for at være mildnet op under nedlukningerne, hvorfor det har været nemmere at være ung.

I dette speciale undersøges den del af unge i gymnasiet, som ikke klarer sig særlig godt, fordi der er relevant at undersøge nærmere eftersom der kan spores en gruppe af unge som mistrives i gymnasiet. Derudover vil der fokuseres på den anden nedlukning for at se på om den forlængede nedluknings periode har haft en betydning for om hvorvidt de samme oplevelser de unge tilkendegiver at opleve der er særegent ved denne tid af nedlukningen.

Teori

I det følgende introduceres til projektets valgte teori, og begrundelse for hvordan de forskellige teorier skal anvendes i projektet. Valget af teorier tilbyder mig noget i forhold til den givne problemstilling. Jeg vil i projektet tage afsæt i teorier fra valgfaget; sociale patologier. Den tyske

sociolog Hartmut Rosa, beskriver i sin bog, "*Fremmedgørelse og acceleration*" hvorvidt definitionen på, hvad det kan indebære for et samfund at "accelerere", og hvordan de vestlige samfund kan forstås som accelerations samfund (Rosa, 2016. s.20.). Rosa mener at acceleration kan inddeles i tre kategoriseringer, herunder teknologisk acceleration, acceleration af social forandring, og acceleration af livets tempo (Rosa, 2016. s.20).

Det vil derfor undersøges nærmere hvorvidt de unge har oplevet at være påvirket i forhold til accelerationssamfundet og præstations samfundets krav, for at undersøge nærmere hvorvidt de unge oplever at blive mere udsat i hverdagen under Covid-19 pandemien. Teorien om acceleration vil også bruges i forhold til at undersøge om de unge oplever at være mere ensomme, som afledt af en naturlig isolation nedlukningerne har været medvirkende til. Det er også interessant at få de unges udsagn om hvorvidt de unge har oplevet et afsavn til det samfund som defineres inden nedlukningerne, og derved forstå nogle af de udfordringer man som ung gymnasistuderende kan opleve til hverdag.

Introduktion af Hartmut Rosa begreb om acceleration

I projektet vil der anvendes teori om acceleration som er udarbejdet af den tyske sociolog Hartmut Rosa. Definition af et accelerationssamfund, er et samfund hvor mennesker er i konstant konkurrence med hinanden (Rosa, 2021. s.25). Accelerationssamfund skaber en konstant eksistentiel konkurrence indbyrdes blandt individerne. Denne konkurrence kan påvirke relationer i form af at skulle konkurrere med hinanden, og dermed være i et latent fjendskab. Rosa nævner også denne interne konkurrence mellem individerne, kan føre til en fremmedgørelse af én selv (Ibid.).

Den teknologisk acceleration

Med teknologisk acceleration, mener Rosa at transportrevolutionen, har udviklet sig i en retning hvor mennesket kan føre sig frem med persontransport i det nye, og moderne infrastruktur, samt kommunikation på diverse sociale brugerflader har en indvirkning på den teknologiske accelerations måde at styre mennesket i det 21 århundredes måde at agere i forandringstempo (Rosa, 2016, s.21). Ud fra Rosa, tydeliggøre Covid-19 pandemien at de unge i det moderne samfund kan være udsat for "ukontrollerbare forhold" (Rosa 2020). Det er derfor relevant at finde ud af nærmere hvorvidt Covid-19 har påvirket de unge. Nedlukningerne af samfundet indebærer acceleration af den sociale forandring, det sociale forandringstempo, mener Rosa konkret ændring

af holdninger og værdier, mode og livsstil, klasse miljø, og sociale relationer ændrer sig i større tempo (Rosa, 2016. s.23), dette vil undersøges nærmere ved udførelsen af forskningsmæssige interview af de unges oplevelser.

Acceleration af social forandring

Det teoretiske begreb “social acceleration” præsenteret af Hartmut Rosa, hjælper os med at forstå, hvad der er på spil, når de sociale relationer ændrer sig i takt med samfundsstrukturen.

Hartmut Rosa benytter begrebet acceleration af social forandring, som er en ændring der sker på baggrund af sociale relationer, som ændrer sig i større forandringstempo (Rosa, 2016. s.23). Social acceleration defineres ved at man ikke længere kan stole på erfaringer og forventninger og ved en sammentrækning af det tidsrum, der kan siges at udgøre nuet (Rosa. 2016. s.24). Det kommer for eksempel til udtryk, når man konstant skal tilpasse sig nye forandringer i hverdagen, eller når relationen til venner og familie ændres, som konsekvens af samfundsmæssige påvirkninger. Rosa peger herudover på at der er sket en social forandring i hvordan mennesker anskuer parforhold mellem køn og social status, og en ændring af beskæftigelsesstrukturen, hvor det ikke længere er at gå i forældrenes fodspor, men at erhverv og familieliv ikke skal defineres ud fra familie (Rosa. 2016. s.25).

Acceleration af livs tempoet

Den tredje kategorisering af acceleration er acceleration af livs tempoet, som ifølge Rosa defineres på baggrund af måden menneskets behov for at gøre flere ting på mindre tid (Rosa. 2016. s.26).

Denne form for acceleration er typisk også det der fører til at mennesket udsættes for et pres, som typisk kan gøre mennesker syge af stress (Ibid.). Det er derfor relevant i forhold til informanternes subjektive fortællinger til at forstå hvorledes påvirkning i forhold til præstation har større relevans under Covid-19 nedlukningen. Rosa definerer livs tempoet for “*kompression af handlinger og erfaringer*” (Rosa, 2016. s.28). Denne form for tempo bedriver mennesket til at skulle gøre mere, erfare mere, konstant pres for at skulle opnå en masse ting på samme tid. Det vil være interessant at undersøge nærmere i projektet hvorvidt informanterne oplever en ændring i forhold til om forventninger kan anskues som en forværring af det mentale helbred eller en begrænsning af tempoet til forventninger til dem selv under Covid-19 nedlukningerne. Denne tidsoptimering, kan medføre belastninger, for det moderne menneske, som konstant er på jagt efter optimering (Ibid.).

Frygten for at miste sansen for resonans, i den nye hverdag

Næste afsnit tager udgangspunkt i teorien fra bogen med titlen “Det ukontrollerbare” (Rosa, 2021) hvor Rosa definerer nutidens problemstillinger som er kendetegnet ved et samfund som er præget af hastig forandring, samtidig med ikke at have tid nok, og at mennesket derfor hele tiden skal løbe hurtigere for at følge med. Rosa nævner denne livsudfoldelse som en grundlæggende problematik for mennesket, da denne hastige forandring kan føre til en tilstand hvor mennesker kan blive fremmedgjort fra sig selv, og de sociale rammer de omgiver sig i (Rosa 2014. s.77).

Det er relevant at se nærmere på hvordan den aktuelle pandemi, har nedsat præstationspresset for konkurrerende relationer hos de adspurgte informanter, fordi der muligvis bliver mindre at konkurrere om (Rosa, 2021, s.25). Jeg vil ved hjælp af Rosas begreb om resonans, belyse spørgsmålet om hvorvidt strukturen for en ny hverdag har præget de unge, og hvordan nedlukningerne kan tænkes at have udløst en manglende resonans, som afsæt for den forandrede hverdag (Rosa, 2021. s.39).

Rosa mener at det moderne menneske er underlagt et tidsregime, som medfører at de ikke sanser i sociale relationer, som kan gøre at man kan lide under hastige forandrede social acceleration, som kan gøre at unge ikke kan mærke hinanden i relationer (Rosa, 2014. s.36). Det er derfor relevant at benytte denne teori til at forstå hvorvidt om nogle unge har fået mere resonans i deres hverdag. Rosa beskriver det moderne menneskets livsopfattelse ud fra følgende citat:

“(...) ifølge vestens fremherskende kulturelle logik kan livets rigdom, fylde eller kvalitet opgøres ud fra summen og dybden af de erfaringer, man gør sig gennem et helt liv. Ud fra den livsopfattelse er det gode liv ensbetydende med et fuldt liv, dvs. et liv, der er rigt på erfaringer og udfoldende evner” (Rosa, 2014. s.36).

Rosas teori om acceleration vil inddrages til at belyse de forandrede rammer under Covid-19 nedlukningerne. Det er derfor interessant at undersøge nærmere hvorvidt om de begrænsninger i mulighederne for livsudfoldelse, kan anskues som noget positivt, i forhold til hvordan unge skal leve deres liv, ud fra måden samfundet definerer livsopfattelser på. (Rosa, 2014, s. 27).

Det er vigtigt at vide noget om hvordan de unge havde det inden Covid-19 nedlukningerne fordi, det er nødvendigt for at besvare spørgsmålet om konsekvenserne af nedlukningen. Denne forståelse

af samfundsskabte problemer, er den danske sociolog Anders Petersen optaget af. Han beskriver samfundet inden Covid-19 pandemiens indtræden for hvordan konkurrencestaten, skaber rovdrift på mennesker. Derfor vil jeg ved hjælp af Anders Petersen besvare spørgsmål om hvilke betydning de sociale fællesskaber har haft betydning for de unge, og hvordan disse fællesskaber har været med til at opfylde de unges sociale behov.

“(...) Så snart vi har opnået et eller andet efterstræbelsesværdigt, vænner vi os til det, og det mister hurtigt sin attråværdighed, hvorfor vi opfinder nye mål at stræbe efter i en evig jagt, der måske først slutter med døden” (Brinkmann, 2017.s.14).

Svend Brinkmann definerer i hans bog “Gå glip” (Brinkmann, 2017) hvor han blandt andet kommer med følgende citat hans bud på, hvordan livet giver mening i forhold til andre mennesker:

“Grundtanken er her, at man kun kan leve op til sine forpligtelser som et menneske, hvis det er villigt til at gå glip af noget for vedvarende at kunne være der for konkrete andre i livet.”
(Brinkmann, 2017. s14.).

Med denne sætning er det tydeligt hvorvidt det at gå glip er en modsætning til konkurrencesamfundets præmisser, hvor man konstant skal optimere sin præstation. Denne præstation defineres af Brinkmann ud fra at mennesket i samfundet ikke skoles til at begrænse sig, og gå glip af noget, men derimod at der er brug for en oplæring i at finde fokus i en verden af muligheder og fristelser (Brinkmann, 2017.s.11).

Fællesskabers ændrede betydning i præstationssamfundet

Anders Pedersens definition af præstationssamfundet, indebære at det berører alle, i forhold til at individet konstant er på jagt efter at stræbe efter mål, for at leve op til de betingelser der er for et succesfuldt liv. Pedersen definerer mennesket som befinder sig i et vakuum uden sociale normer og regler, da præstationssamfundet i sig selv er total regel og norm styret (Pedersen, 2016. s.62). Petersen mener også at mennesket i præstationssamfundet, konstant er på jagt efter incitamenter for at skabe egen nytte, dette begrundes ligeledes i følgende citat:

“I nutiden er den opportunistiske person én, der lader sig motivere af incitamenter. En person, hvis formål er at realisere sin egen nytte. Og en person, der gør det på sin måde: Ved at blive dannet, ved at opnå selvstændighed, ved at udvikle kreativitet osv. Det er sådan set ligegyldigt, hvordan vedkommende gør det, så længe personen maksimere sin nytte i selvinteressens navn (Pedersen, 2016. s.58)”.

Ifølge Anders Petersen er præstationssamfundet kendetegnet ved at sociale normer som blandt andet indbefatter at individet skal realisere et aktivt liv, med social og samfundsmæssig succes (Petersen, 2016. s.15). Petersen mener at de samfundsmæssige normer i præstationssamfundet, kan påvirke individet, som kan udsætte konsekvenser for muligheder for udfoldelse og succes, til at omhandle en sårbarhed over at udvikle en depressiv lidelse (Ibid.).

Petersen definerer i nedenstående citat, hvordan normerne i præstationssamfundet kommer til udtryk:

“(...) Dette krav sætter individet under et voldsomt pres, der ikke alene gør mennesker sårbare over for depressionen og presser forbruget af antidepressiv medicin i vejret, men også udskiller de deprimerede som en slags menneskeligt affald og efterlader, en tiltagende samfundsmæssig meningsløshed” (Petersen, 2016. s.15).

Med dette citat, tydeliggøres forståelsen af Anders Petersen måde at anskue en kritisk tilgang til antidepressive, som en konsekvens af et samfund, som kan gøre individer syge. Præstationskulturen er ifølge Petersen ændret og kendetegner at karaktere for sociale normer, som kan være medvirkende årsag til at presse individer, i sådan en grad at det skaber mental dårlig trivsel (Petersen. 2016, s.63). Derfor er det relevant at inddrage Anders Petersen for at forstå præstationssamfundets effekt i relation til unge som ikke klarer sig særlig godt. I det tidligere baggrundsafsnit er der præsenteret empiriske viden, som viser hvorledes flertallet af unge ser ud til at klare sig godt, men en andel af unge viser ikke at klare sig særlig godt. Det er denne særlig gruppe af unge som jeg i dette projekt vil undersøge nærmere forhold som vedrører hvordan de unge oplever fællesskaber og hverdagsliv, og hvilke betydninger det har for deres mentale sundhed. Dette vil jeg gøre ved at anvende brug af kvalitative interview.

Præstationskultur i et præstationssamfund

Anders Pedersens definition af præstationssamfundet indebærer et samfund som har udviklet en præstationskultur. Denne kultur stammer ifølge Petersen fra sportens verden (Pedersen, 2016, s.61). Petersen definerer præstationskulturen ud fra det faktum at det er flyttet fra sportens verden, til at omhandle en primær social kompetence, som indbefatter at man skal have evner til at præstere efter bedst mulig evne for at opnå at vinde. Petersen definerer ligeledes præstationssamfundet ud fra følgende beskrivelse:

“I nutidens danske præstationssamfund pålægges det individet at realisere et aktivt og resilient/modstandsdygtigt selv, hvis det skal stå distancen - være produktivt og effektivt - og dermed have social og samfundsmæssige succes” (Pedersen, 2016. s.15).

Anders Petersens teori om præstationssamfund, anses for relevant i projektet, i forhold til præstation og de krav som unge bliver pålagt for at idealisere et beundringsværdigt liv, ved at skulle performe på mange forskellige arenaer. Anders Petersens teori, vil hjælpe med at forstå de unges oplevelser og erfaringer i lyset af præstationskulturen. Jeg vil ved hjælp af denne teori, undersøge hvorvidt om de har fået en form for “pause” for alle de præstationskrav man som ung skal leve op til. Det kan derfor forstås som en belastning for individets følelse for at man konstant skal jage kravene for præstationskulturen, som blandt andet pålægger individet en form for krav til at præstere. Dette stiller derfor store krav til præstationskrav, for at kunne mestre de menneskelige udfordringer i samfundet. Det er derfor relevant at belyse hvordan de unge formår at klare sig under de nye krav for samfundsforandring under Covid-19 pandemien, om de unge på trods af restriktionerne føler at præstationskulturen stadigvæk er herskende og i så fald, hvordan den præstation som de oplever adskiller sig under nedlukningerne, i forhold til tiden inden indtræden af nedlukningerne i hverdagen. Denne indblik i de unges påvirkninger af den forandrede hverdag vil medvirke til en forståelse for hvordan de unge er blevet påvirket af deres forventninger til sig selv, og de sociale relationer de indgår i. Det vil også tydeliggøre hvordan forventninger i sociale grupper har ændret sig i takt med et samfund som er lukket ned, og om de unge måske oplever at være mindre stresset over ikke at skulle performe på mange forskellige platforme på samme tid, men hvordan de unge så har fundet sig til rette under de nye rammer med begrænsninger og forandringer i hverdagen.

Modernitetens ubehag og tabet af frihed

Filosoffen Charles Taylor definerer i sin bog "Modernitetens ubehag" (Taylor, 2002) hvorvidt den moderne frihed opstod, ved at man gjorde op med tidligere tiders moralske horisonter. De hierarkiske ordener blev miskrediteret, selvom det ifølge Taylor var disse ordener som var med til at indskrænke den enkelte, så var de på samme tid også med til at sikre mening i det sociale liv (Taylor, 2002. s.63). Individualismen har ifølge Taylor være årsag til at det moderne menneske har fortrængt alle mulige menneskelige fællesskaber (Ibid).

Charles Taylor, definere blandt andet at unge lever i normløshed, hvilket er et godt eksempel på hvordan de manglende fælles værdier kan belaste de unge, og kan gøre livet tomt og meningsløst. Han mener at der er brug for normdannende autenticitets kultur, for at skabe mening i det sociale liv (Taylor, 2002, s.62). Taylor beskriver også hvorvidt den teknologiske fremfærd har betydet et tab af frihed, og mening i sociale relationer (Taylor, 2002, s.65). Han begrundet samfundet som værende årsag til tabet af frihed for den enkelte, og dette skyldes fordi det ikke kun er sociale beslutninger der formes af disse kræfter. Dette vil undersøges i forhold til hvordan det forholder sig for unge som er, og har, været nødt til at omstille sig på at forme en identitet som digitaliseret studerende, hvor læring foregår i helt nye kontekster bag en computerskærm. Det kan derfor efter min overbevisning været årsag til at nogle unge måske har følt at miste mening i deres måde at få opfyldt den sociale kontakt med deres klassekammerater. Det vil undersøges hvorvidt om de har oplevet vanskeligheder i måden at være gymnasie-studerende under nye teknologiske forandringer, hvis man for eksempel har oplevet tab af frihed og mening i de sociale fællesskaber (Taylor, 2002. s. 68).

Videnskabsteoretiske tilgang

Den hermeneutiske videnskabsteoretiske metode

Hermeneutik handler om fortolkninger og derfor finder jeg det relevant at anvende i denne videnskabsteoretisk tilgang i projektet (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s.133). Den hermeneutiske tilgang, er ifølge Gadamer en måde man gennem fortolkninger, tilegner og udvikler en forståelse for informanternes subjektive livsverden. Gadamer mener herunder at *"en forståelse er noget der stikker dybere og går forud for alle videnskabelige metode spørgsmål"* (Järvinen & Mik-Meyer, 2017. s.134). Under interviewene vil informanterne få mulighed for at formidle deres egne

oplevelser gennem subjektive oplevelser. Gadamer mener at når disse to verdener mødes kan der opstå en ”*horisontsammensmeltning*” (Järvinen & Mik-Meyer, 2017. s.137).

Horisontsammensmeltning opstår når min personlige opfattelse smelter sammen med de unge informanternes fortællinger af deres oplevelser. Min forforståelse centraliserer sig blandt andet omkring tematikker som en udfordrende forværring af måden de unge tilgår hinanden i sociale relationer. Hvilket medfører en øget nysgerrighed for hvorvidt om de unge føler deres hverdagsstruktur har været forandret, og hvordan de i den forbindelse mestre det mentale helbred. Jeg er derfor bevidst om min egen forforståelse, kan have indvirkning på måden jeg går til værks i mine forskningsspørgsmål, for mit valg af teoretisk retning, samt udarbejdelse af spørgsmål til mine informanter.

Det er dog ifølge Gadamer ikke ensbetydende med, at de to horisonter bliver identiske (Ibid.). Med dette menes at jeg kan finde frem til en anden virkelighedsopfattelse, end den jeg startede med at have, inden jeg påbegyndte projektet. Jeg er derfor bevidst om at der under indsamling af empirien, gennem interviewene, kan vise sig at være en modsætning mellem mine egne forforståelser og mine faktuelle empiriske fund. Mine forforståelser beror blandt andet på at de unge har været udfordret på måden hvorpå de skulle omstille sig på en ændret hverdag, med mindre præstationskrav, og lempelse af sociale krav og tempo. Jeg er i den overbevisning at det som ung kan være svært at forvalte et liv, som er gået lidt i stå, eller sat på pause. Behovet for at leve op til anerkendelsesgivende idealer som ikke længere er til stede. Ifølge Gadamer er forforståelser forbundet med menneskets væremåde, og at man derfor forud for enhver konkret vurdering forud for et møde allerede har fældet en række fordomme (Järvinen & Mik-Meyer, 2017.s.135). Gadamer mener ligeledes at det er i kraft af vores fordomme, at vi kan forstå noget som noget bestemt (Ibid.).

Den nye oparbejdede forståelse af et bestemt fænomen vil ud fra enkeltdele og helhed relatere til min egen nye horisont forståelse (Järvinen & Mik-Meyer, 2017.s.163). Det er under interviewene at forståelsen for hvordan horisonterne smelter sammen i en ny fortolkning, således at der kan pålægges et nyt syn ud fra den kontekst der bliver skabt, og anvendt. Den nye viden vil således blive gjort genstand for den nye fortolkning, af hvad der skal være med til at kvalificere min forståelse der rører sig, ud fra de unges livsverden (Järvinen & Mik-Meyer, 2017. s. 165).

Metode

Introduktion til projektets metodiske grundlag

Nærværende afsnit vil ud fra de overvejelser der ligger til grund for projektets problemstilling indeholde en beskrivelse af udførelsen af projektets undersøgelse. Der vil igennem projektets indsamlede empiri, undersøges hvilke mulig omfang de positive og negative aspekter kan have haft for de unges måder at opretholde sociale relationer, og passe deres studie uden fysisk at være tilstedeværende. Samtidig med hvordan de har følt at denne omskiftelige måde at være studerende på, har haft af påvirkninger på deres hverdagsstruktur, sociale relationer og de værdier de tilskriver sig selv som ung og studerende. For at undersøge den nævnte problemstilling vil der i projektet anvendes kvalitative interviews med afsæt i hermeneutisk videnskabsteoretisk retning. Da denne form for forskningsinterview søger at forstå de unges livsanskuelser ud fra de unges egne subjektive fortællinger, ud fra deres måde at beskrive deres oplevelse, ud fra den virkelighed som de opfatter deres hverdag (Kvale & Brinkmann, 2015, s.48).

I projektet har jeg taget udgangspunkt i et semistruktureret interview, som bunder i et ønske om at klarlægge et vidensgrundlag af de unges livsverdensfokus, for at undersøge hvorvidt de unges hverdag er blevet påvirket, ud fra deres egne fortællinger under nedlukningerne, og faktuelle spørgsmål om informanternes barrierer om hvilke mulige konsekvenser der kan ligge til grund for en forværring af den mentale sundhed. Anvendelse af et interviewstudie giver projektet adgang til de unge menneskers oplevelse af deres livsverden (Ibid.). I interviewguiden er der formuleret nogle åbne og nysgerrige spørgsmål, hvor det var tiltænkt at informanterne kan svare frit, og komme med deres syn på de temaer som udarbejdes. Samtalen foregik dialogbaseret mellem informant og interviewer. De udarbejdede spørgsmål berørte tematikker som vedrører, hvorvidt om de unges sociale fællesskaber har været påvirket, og hvordan den omvæltende omstrukturering af en ny hverdag har fundet sted, samt hvorvidt den nye hverdag, har haft betydning for de unges oplevelsesverden.

Interviewstrategi

Jeg har for min egen, og for mine informanternes sundhedsmæssige sikkerhed, besluttet at foretage interviewene over telefon. Den verdensomspændende Covid-19 pandemi, er stadigvæk aktuelt på nuværende tidspunkt og har skabt sundhedsmæssige tiltag, for at minimere smitte, det er derfor fra

regeringens side påbud om at arbejde hjemmefra i mest muligt omfang. På trods af at interviewene foretages over telefonkorrespondance, optages disse, efter aftale med informanterne. Denne form for distance interview, kan skabe nogle negative sider, som muligheden for at lægge mærke til den nonverbale kommunikation ikke vil være til stede (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 204). Jeg har gennem interview over en telefonforbindelse ikke haft mulighed for at afkode ansigtsmimik, og ikke kropslig tilstedeværelse og anden form for nonverbal kommunikation. Interview transskriberes efterfølgende, og anvendes som empiri i analysen. Ved brug af telefonsamtaler i kvalitativ forskning, er der også nogle fordele, som ifølge Kvale og Brinkmann, er den nemme adgang til informanterne, som ellers ville være kompliceret med udgangspunkt i den geografiske afstand mellem interviewer og informanter (Ibid.).

Anvendelse af interviews

Jeg har inden påbegyndelsen af interviewet forventningsafstemt med informanterne at de var indforstået med at jeg optog, og efterfølgende transskribere interviewene for dernæst at anvende det i specialeprojektet. Jeg er samtidig bevist om at det er særligt vigtigt at få skabt et tryk og tillidsfuld ramme om samtalen, ved indledningsvis at nævne spørgsmålet om informantens ønsker at være anonym under interviewene, og i så fald skal der mødes forståelse for at der skal sikres en anonymisering. Det er således vigtigt for empiriens validitet, at informanterne føler at kunne argumentere frit, og trygt, gennem muligheden for at fortælle om deres oplevelser.

Det er vigtigt at få informantens egne subjektive oplevelser, derfor vil jeg bestrebe på at stille åbne, nysgerrige spørgsmål, som giver anledning til at få en dialog omkring de nævnte tematikker. Interviewguiden vil udarbejdes med udgangspunkt i projektets undersøgelse af en teoretisk forståelsesramme, med afsæt i min semistruktureret interviewguide. Denne forståelsesramme vil præge spørgsmålene som udarbejdes i interviewguiden. Der udarbejdes spørgsmål som centraliserer sig omkring hvordan hverdagen har gennemgået en forandring fra før og under Covid-19, og hvordan de unge indgår i sociale relationer, om der har været nogle begrænsninger som knytter sig an til venner og familie. Derudover søger spørgsmålene at få belyst hverdagslivet og de unges mentale sundhed, ud fra hvordan de selv føler at deres helbred stod til før Covid-19 pandemien, og om de har tænkt over at de har haft et forværret mentalt helbred, og i så fald hvilke faktorer som kunne være med til at udløse denne påvirkning.

Under interviewet vil der blive stillet åbne, nysgerrige og letforståelige spørgsmål, og uden akademiske termer, således at der stilles spørgsmål med formålet at få en dialogbaseret tilgang, og dette er også ligeledes i tråd med de semistruktureret forskningsinterview, da denne form skal sikre at temaerne bliver afdækket, uden at teorien bliver ekspliciteret for informanterne. Denne fremgangsmåde stemmer overens med hvorledes Kvale og Brinkmann definition af den semistrukturerede interview (Kvale, Brinkmann.2015, s.47).

Fordele ved at foretage kvalitative interviews er at jeg vil få et indgående kendskab til de unges oplevelsesverden, og hvordan de forstår bestemte situationer i deres liv, som jeg anser for en vigtighed i forhold til mit undersøgelsesfelt (Brinkmann & Tanggaard, 2020. s.36). Ulempen ved denne måde at indsamle empiri gennem interviews, er at jeg ikke får et repræsentativ udsnit af de unges problematikker, men blot indhentning af empiri gennem få interviews, som skal danne grundlag for den indsamlede empiri i projektet.

Kontakt til interviewpersoner

Jeg har forsøgt at rekruttere unge gymnasiestuderende gennem diverse grupper på Facebook, herunder; ”Socialrådgiver hjælper hinanden”, og forskellige grupper som henvender sig til nuværende og dimitterede socialrådgiver studerende, samt gruppen ”Københavns Kommunes medarbejder”. I forbindelse med mit forsøg på at rekruttere informanter gennem diverse Facebook grupper, skrev jeg ud at jeg gerne vil undersøge hvilke faktorer der gør, at de unges mentale helbred er blevet svækket på grund af nedlukningerne under Covid-19 pandemien. Jeg leder derfor efter unge i alderen 16-24 år som kan genkende oplevelser af angst og depression, som følge af at være fremmedgjort for sig selv, ensomhed og måske have følt at blive efterladt med en dyb følelse af, ikke at være mentalt hjemme i eget liv.

Ud over at efterlyse unge gennem diverse grupper på Facebook, ringede jeg til flere gymnasier og organisationer som arbejder med særlige udsatte unge. Gennem Københavns kommune fik jeg etableret kontakt til en socialrådgiver som arbejder med sårbar unge i et frivilligt tilbud, hun foreslog at jeg kunne snakke med informanten Charlotte.

Eftersom ingen responderede på mine opslag på de Facebook, valgte jeg at benytte en anden strategi. Det betød at jeg via en privat kontakt til en kvinde, som arbejder med SPS ordningen

(specialpædagogisk støtte) med unge, fik jeg den nødvendige hjælp til at etablere kontakt til to andre unge, dette var Lars og Karoline. Hvor af Karoline er tilknyttet som SPS støtte modtager.

Jeg er bevidst om, det at min ene informant Karoline, er tilknyttet en socialpædagogisk støtteordning, og dermed defineret sårbar, og Charlotte som definerer sig selv som sårbar, da hun selv er bruger af et frivilligt tilbud for sårbare unge. Dette kan have ekstraordinære betydninger for informanternes oplevelser af nedlukningerne. På den ene side kan mine informanter være særlig sensitive for de ændrede rammer under nedlukningerne. På den anden side, kan det pres som de potentielt oplever generelt at være disponeret for i ungdomslivet, være lettet som konsekvens af nedlukningerne. Jeg har derfor den forståelse, at det at lytte til hvordan sårbare unge oplever nedlukningerne, kan være en stor fordel, for at forstå de konsekvenser nedlukningerne har haft for dem, og dette vil blive tydeligt at få øje på i analysen, og samtidig skabe et større samfundsmæssig perspektiv på sårbar unges livsvilkår under forandrede rammer i henholdsvis 1. og 2. nedlukning af Covid-19 pandemien.

Jeg er samtidig bevidst om, at jeg i projektet har taget kontakt til unge under pandemiens anden nedlukning, og der derfor kan være nuancer samt problematikker fra første nedlukning. Det er muligt at de to nedlukninger har haft lige meget betydning for de forandringer som de unge har oplevet, men det er et bevidst valg, at jeg har fokus på, at det er to forskellige perioder. Vigtigheden består i, at nedlukningerne har kunnet påvirke hverdagsstrukturen forskelligt, men dette er ikke givet på forhånd. Selv efter den ovenstående beskrevne indsats, lykkedes det mig ikke at få rekrutteret flere end tre unge til interviews.

Inden påbegyndelsen af interviewene, informerede jeg kort informanterne om temaerne i selve interviewet, dette kan have haft betydning på hvordan informanterne har valgt at svare. Det kunne også give informanterne en ide om hvad jeg forventede de ville svarede, dette beskrives, da det kan have en betydning for gyldigheden af de svar som de har tilkendegivet under interviews. Jeg har under min rekruttering af informanter bevidst gået efter at finde unge i alderen 16 – 24 år, og jeg har samlet fundet tre studerende der alle har tilfælles at de går på et gymnasium.

Under interview stillede jeg spørgsmål omkring sociale fællesskaber før og under Covid-19, herefter hvordan informanternes hverdagsstruktur forholder sig, og hvordan de definerer deres

mentale sundhed, henholdsvis før og under nedlukningerne. To af informanterne som begge er piger, er defineret sårbar og derfor virker til at være mere følsomme i forhold til Covid-19 nedlukningerne, der findes derfor en øget kompleksitet som jeg vil belyse nærmere i analysen.

Præsentation af informanter til interview

Lars er en dansk dreng som bor hjemme hos sine forældre i en større by, han går første år på gymnasiet og er en af dem som stræber i skolen. Han kan godt lide at gå i skole. I hans fritid plejede han at træne meget fitness, men nu bruger han det meste af sin fritid på at spille PC spil med sin vennegruppe, han hører en masse musik, og kan godt lide at gå lange ture med hans tætte venner. Derudover bruger han mere tid på at lave mad, og bruge længere tid i bad end hvad han plejer, han oplever det ikke som en vanskelighed at må mødes færre, da de plejer at finde ud af det, på den ene eller anden måde, når de allesammen er samlet fysisk.

Charlotte er en dansk pige, som går på 1. g på gymnasiet, hun er tilknyttet et frivilligt tilbud for sårbare unge. Charlotte bor hjemme hos sine forældre i en større by. I hendes fritid arbejder hun som babysitter, men lige pt. arbejder hun ikke fordi der er nedlukket, og fordi hende hun passede barn for, er skolelærer som selv er hjemsendt. Charlotte føler ikke at hun har haft en tæt vennegruppe før Covid-19. Hun føler at da der var et bestemt pres med afsæt i de sociale normer for opførsel og ageren i vennegrupper. Hun føler ikke dette er aktuelt længere, med hendes nye sociale relationer som er opstået under Covid-19 nedlukningerne. Charlotte havde ikke særlig mange fritidsinteresser inden Covid-19. Hun har fundet ud af at hun godt kan lide at tegne, og løbe, hun har også fået en dynamik med hjemmetræningsprogram som hun selv finder daglig motivation til.

Karoline er en danske pige, som går på 1 g på gymnasiet. Hun bor hjemme hos sine forældre i en større by. Karoline har en socialpædagogisk støtte kontaktperson, som hjælper hende med hverdagsstruktur i forhold til studiet og i hverdagen. I sin fritid arbejder hun i en cafe, hun har derudover valgt at købe et nyt klaver, fordi hun gerne vil lærer at spille på klaveret i hendes fritid, derudover hækler hun sammen med hendes veninde, og går lange gåture. Karoline har oplevet at knytte tættere bånd til sine veninder under nedlukningerne, end hvad hun før følte hun havde før covid-19 pandemiens indtræden, hun er derfor taknemmelig over den vennegruppe hun er tilknyttet. Før Covid-19 trænede hun meget, nu er hun i stedet begyndt at løbe i sin fritid, og hun har oplevet de lange løbeture giver hende ro og energi i løbet af dagen.

Analysedel 1

Analysedel 1.1: Afsavn til venner og familie

I den indsamlede empiri findes en tydelig ændring af måden hvorpå unge kontakter hinanden. Alle informanter tilkendegiver at de i perioden under Covid-19 nedlukningerne har oplevet sociale forandringer ved blandt andet at have et afsavn til familie og venner. Charlotte nævner, at afsavnet til venner ikke har været en stor udfordring under nedlukningerne, derimod fortæller hun, at det føltes som en større udfordring at skulle træffe bedsteforældrene.

Karoline nævner i interviewet, at hun føler et stort afsavn i at skulle mødes og være social med hendes klassekammerater. Dette har påvirket Karolines måde at være studerende på, da hun har skulle omstille sig, og fordi Karoline ikke har kunnet omgås sine klassekammerater, og deltage i sociale arrangementer. Denne udfordring kan dog også i Karolines tilfælde forklares via andre faktorer, da Karoline har været på udveksling i et helt år, og derfor lige er startet i en ny klasse, meget kort tid inden 1. nedlukning. Når de unge er i en tilstand af udfordringer i det private liv, kan det ud fra Sundhedsstyrelsen definition af mental sundhed, forstås ved at tilstanden af udfordringer kan variere, fordi det er skiftende i forhold til hvordan informanterne har levet under bestemte situationer før og under nedlukningerne, som kan skabe perioder med mistrivsel (*Christensen mf. 2017, s.9*). Sundhedsstyrelsens definition af mental trivsel kan sammenholdes med Karolines opståede problemer som knyttes an til omstilling til det at være studerende, og den nævnte udfordring af Charlotte i forbindelse med at efterleve normer for kontakt til familiemedlemmer.

Udover disse perspektiver har alle informanterne oplevet en anden dimension af en forandring. Forandringen er opstået i måden de har haft kontakt med hinanden under nedlukningerne. Informanterne fortæller at nu foregår kommunikationen primært digitalt, også når de skal være sammen socialt. Det er opstået en helt ny måde at skulle aktivere sig selv til at være sammen med andre personer.

Hartmut Rosa, hjælper os med at forstå, hvad der er på spil, når de sociale relationer ændrer sig i takt med at samfundsstrukturen ændrer sig. Under nedlukningerne er den sociale acceleration bremsed i det, at der er færre præstationer i sociale sammenhænge. Det har forandret måden hvorpå unge interagerer med hinanden. For eksempel fortæller Lars at han ikke ser folk lige så meget som inden nedlukningerne, men derimod har han oplevet en øgning i måden han kommunikerer med

sine venner gennem computerspil. Det gør sig også gældende i Charlottes tilfælde, hvor hun tilkendegiver at de i hendes vennegruppe kan sidde op til 7 personer og spille tetris mens de sideløbende kommunikerer med hinanden gennem de sociale medier.

Denne sociale forandring har skabt en alternativ måde for de unge hvorved de kan vedligeholde kontakten til hinanden, uden at være fysisk tilstedeværende.

Alle informanterne fortæller også hvorvidt restriktionerne har medført et stort afsavn til ældre familiemedlemmer, og det er tydeligt interviewet med Lars:

“Det er i hvert fald overhovedet ikke det samme at sidde herhjemme, når man sidder med kamera på, og bare skriver hele dagen, - man kommer aldrig ud og bevæger sig, som jeg gjorde i frikvartererne inden nedlukningerne. Altså jeg synes selvfølgelig det er nederen at vi kun må samles og mødes mindre, især fordi vi ofte er samlet med min mormor og morfar, når vi så er sammen med dem, er vi typisk 6 personer, og vi må jo kun være samlet 5. Sidste uge var det kun tre af os som tog over og besøgte dem.” (Lars).

Det har været særlig vanskeligt at skulle arrangere familiekomsammen, og dette har blandt andet medført en større udskiftning i måden man afholder familiearrangementer på. Det udtales også at det kan være sværere at mødes digitalt med “ældre” familiemedlemmer. Da det ikke forekommer disse lige så naturligt. Dog er det blandt andet som i ovenstående citat ret tydeligt hvorvidt kontakten til venner forekommer nemmere tilgængelig og der er hos informanterne en konsensus omkring at det er anderledes at mødes digitalt med venner.

Social acceleration defineres ud fra Rosa, som en tilstand ved hurtigere afvikling af pålideligheden, af erfaringer og forventninger og ved en sammentrækning af de tidsrum, der kan siges at udgøre nuet (Rosa. 2016. s.24).

Ud over den sociale forandring i måden informanterne mødes på er der også ændret sociale normer for måden at skulle mødes med hinanden på.

Eksempelvis er den sociale praksis omkring det at blive testet inden man mødes, og derved holde hinanden orienteret om hvorvidt ens sundhedsstatus er ændret.

De ændrede sociale normer for hvordan man er sammen, har krævet en nytænkning for måden at håndtere kravet om sundhedsmæssige solidaritet overfor hinanden. Dette underbygges blandt andet i nedenstående citat fra Charlotte:

“Mine venner synes jeg ikke der er så meget med, der er nemlig mange som bliver testet ret ofte, altså hver uge eller hver anden, så der er ikke sådan at vi er særlig udsatte for Covid-19 i min vennegruppe, da alle hele tiden sørger for at blive testet, og hvis der skulle være nogen som bliver testet positiv, så er vi gode til at orientere hinanden, således at vi andre også kan testes”.

(Charlotte)

En anden type afsavn handler om, at det også er svært at få nye venskaber under nedlukningerne. Denne forandring er for Karolines vedkommende opstået ved, at hun startede i en klasse på det tidspunkt hvor hun allermest havde behov for at få social kontakt og få etablere nye venskaber. Derved umuliggjorde Covid-19 nedlukningerne, de naturlige måder at skabe sig nye venner og bekendtskaber. Derfor nævner Karoline at nedlukningerne har haft svære konsekvenser for måden hun møder og lærer nye mennesker at kende på, og som hun derfor finder mere eller mindre umuligt. Ydermere synes Karoline det er ensomt at sidde bag en skærm og følge andre klassekammerater uden rigtig at have haft en chance for at danne en personlig relation til dem. Lars og Charlotte fortæller begge hvor svært det har været at opretholde kontakten til de i forvejen etablerede venskaber, mens det for Karolines vedkommende handler om at, hun er blevet afholdt i at danne nye venskaber igennem hendes nye klasse. Karoline fortæller om sine udfordrende oplevelser ved måden hvorpå samfundet blev lukket ned, som har gjort det svært for hende at få kontakt til nye venskaber, og det kan derfor også tolkes at hun af denne årsag har været udsat for ensomheds relateret problematikker.

“Det har været lidt underligt og kaotisk at starte i en ny klasse et nyt sted, når jeg ikke rigtigt har haft mulighed for at kunne mødes med min klassekammerater og lære folk rigtigt at kende i klassen, altså der har ikke rigtig været mulighed for sociale arrangementer. Vi blev sendt hjem, og måtte jo slet ikke se nogen, så jeg føler lidt at jeg går i skole med nogen jeg ikke kender og det er vildt udfordrende. Mit ønske er at min klasse blev en del af min primære vennegruppe. Jeg håber stadig det kommer til at ske for mig, når Covid-19 er slut, fordi hele socialiserings aspektet er slet ikke tilstedeværende på nuværende tidspunkt under nedlukningerne for mig” (Karoline).

De unge har oplevet afsavn til familie og venner, i takt med den sociale struktur ændre sig, og med Rosas begreber kan det kan forstås ved en opbremsning af den sociale acceleration.

Hartmut Rosa og social acceleration

På den ene side er tempoet i måden de unge har ændret normerne for at mødes og være sammen, har hastigt ændret betydning. Derfor er den sociale acceleration er høj jævnfør Rosa, da man ikke længere kan stole på sine erfaringer og forventninger fra den almindelige hverdag. Dette er tydeligt under de interviews der er udført, hvor informanterne giver udtryk for at de har skulle udvælge hvem de ville se, og på hvilke måder deres sociale fællesskaber skulle foregå, som er anderledes fra hvordan de har mødtes førhen. På den anden side, er acceleration af tempoet sat ned da de ikke længere har et socialt pres for at mødes hele tiden.

Måden disse forandringer har fundet sted under Covid-19 kan man forstå ved at bringe Rosas begreb om acceleration af livets tempo ind (Rosa. 2016. s.26). Hvor der før var et pres for at være social, har der under Covid-19 nedlukning ikke været de samme forventninger. Fraværet at mødes fysisk har for nogle af informanterne givet anledning til at mødes på nye digitaliserede måder. For Lars har det givet anledning til et øget online fællesskab blandt hans venner, mens det for Karoline har været svære at få etableret fællesskaber i hendes nye klasse. Under Covid-19 er der sket en opbremsning af acceleration af livets tempo, det har også påvirket selve måden de unge har været sammen på socialt. For Karoline har det videre betydet at hun knytter negative fortællinger til måden hun er afholdt fra at skulle udvikle sig ved ikke at indgå i en "normal" kontakt med sine studiekammerater.

Karolines problematik kan adresseres til andre forhold, ud over en direkte konsekvens af Covid-19 nedlukningerne, da hun blandt andet nævner at hun har været i udlandet, og derfor som naturlig konsekvens har haft behov for at skulle etablere nye kontakter i sin nye klasse. Det bekræfter også en menneskelig omskiftelighed som kan åbne op for nogle nye måder at tilgå venskaber, frem for at finde forklaring på negative emner omkring Covid-19 nedlukningerne, det er desværre en konsekvens af mennesket ikke kan planlægge eller forudsige fremtiden. Karoline er ikke klar til at skulle etablere denne omskiftelighed, men problematisere det i stedet.

Rosa mener at det moderne menneske er underlagt et tidsregime, som ikke sanser menneskets sociale relationer, og ifølge Rosa kan gøre at man kan lide under hastig forandring, som de unge ikke kan følge med i, og derved kan de unge have svært ved at følge hinandens acceleration, hvilket kan udsætte de unges sanselige relationer (Rosa, 2014. s.36). Det kan derfor ud fra Karolines måde at anskue hendes svækkelse i kontakt til venner, gøre det endnu sværere at skabe sig en ny dagligdag, når hun ikke kan se sine venner under fysiske rammer. Rosa illustrerer at mennesket skal kunne modstå tid og hastighed, for at kunne blive stående hvor man befinder sig (Rosa, 2014, s.41). Kravet om at man skal være forandringsvillig for at blive stående hvor man er, kan tolkes ud fra hvad Lars fortæller som en ensomhedsfølelse, i mangel af at komme ud og bevæge sig fysisk. Han sidder i stedet foran kameraet i flere timer om dagen, dette forstærker følelsen af at “sidde fast derhjemme” uden at kunne præstere som han plejer.

Der peges i tidligere nævnte rapport *Unge fællesskaber*, at unges liv før Covid-19 viste således at unge, havde nogle fastlagte normer for måden de mødtes på (Jensen, m.fl. s.24). Rapporten viste også at de sociale fællesskaber var essentielle for de unge. Ovenstående analyse har påvist at dette er blevet forandret til en ny måde at skulle opfylde den social kontakt på. Blandt andet har den digitale måde at være sammen på, været en udfordring for alle informanterne, fordi det ikke førhen var normen at mødes virtuelt.

Analysedel 1.2: værdsættelse af de sociale relationer

I forhold til at værdsætte sociale relationer oplever alle informanter at have knyttet et tættere bånd til hinanden og være taknemmelige for de venner de har, som de føler er blevet tættere. Der er flere som oplever at værdsætte deres venner mere, hvor de før tog dem mere for givet. Det kommer blandt andet til udtryk hos Karoline, som fortæller, at hun har lært at sætte mere pris på hendes venskaber, fordi de udgør en vigtig del af hendes hverdag. Derfor blev Karoline endnu mere bevidst under nedlukningerne. Hendes refleksioner handlede blandt andet om, hvor stor en glæde det var for hende at have vennerne i hendes liv, men som hun havde taget lidt for givet og undervurderet. Karoline nævner at hun ikke føler at skulle præstere i samme omfang i sociale relationer som hun ellers har været vant til. Det har givet en mere naturlig tilgang til at efterleve præstationskravene i måden hun interagerer socialt i de tætte relationer. Oplevelsen af lettelse for normerne i den sociale omgangskreds er ligeledes i overensstemmelse med WHO's definition af mental sundhed, som hjælper med at forstå den udvikling informanterne har gennemgået i deres sociale fællesskaber. Det

kan gøres ved at belyse hvad der gør at de oplever en tilstand af velbefindende, og hvad der forhen forhindrer dem i at opleve en positiv mental sundhed (*Vidensråd for forebyggelse, 2020. s.41*).

Effekten af denne udvikling har medført, at mange ting går langsommere og det har haft en positiv sideeffekt som gør at både Karoline og Charlotte udtaler at de værdsætter de relationer som de har kontakt til under nedlukningerne. En dimension kommer til udtryk under interviewet med Charlotte, i forbindelse med at hun udtrykker at hun er så heldig at blive valgt til, hun føler at være heldig at passe ind, således at hendes venner sikrer hende at hun kommer med til de fleste privatfester som de afholder under nedlukningerne. Charlottes oplevelser viser at der på trods af at der er mange ting som går langsommere, stadigvæk hersker en forventning om at blive inviteret med til fester, dette anses derfor stadigvæk som noget hun gerne vil opnå. Covid-19 har vist at der er begrænsninger på hvor mange man må mødes og samles, derfor er de fysiske fællesskaber er blevet mere eksklusive. Charlotte fortæller også at der er nogle af hendes venner som bliver valgt fra. Det er derfor tydeligt at bemærke at inklusion og eksklusion i sociale forandringsprocesser under covid-19 nedlukninger kommer til udtryk, på baggrund af restriktioner for hvor mange man må mødes. I Charlottes tilfælde kan det siges at de fælles normer ikke er til stede i samme omfang som før nedlukningen, selvom hun er så heldig at blive valgt til de private fester. Derimod oplever nogle af Charlottes venner det modsatte, nemlig at blive valgt fra. Dette kan forklares ved, at fællesskabsfølelsen er blevet forringet i det omfang at nogle unge har haft en mulig risiko for en forværring af det mentale helbred, med udgangspunkt i at de har følt sig isolerede, og uden for deres vennekreds, da de meningsgivende fællesskaber har været fraværende, grundet de ændrede uklare normer for sociale relationer.

For Charlottes vedkommende har det været noget mere blandet følelse, da hun kan bevidne om at have knyttet tættere bånd til sine venner, men hun siger samtidig at hun har oplevet et afsavn til den store vennegruppe, som hun er blevet afholdt i at kunne mødes med på samme tid. Det kommer til udtryk i nedenstående citat.

“Jeg synes ikke der er andre fordele ved at måtte mødes færre, end at man bliver tættere med de færre mennesker man må mødes og være sammen med. Men hvis jeg selv havde valget og der ikke var Covid-19, så vil jeg helt klar kunne være sammen med alle mine venner, frem for max 5 af dem

på samme tid. Jeg synes det er sådan lidt øv, men jeg har helt klart oplevet at få knyttet tættere bånd til de få jeg holder mig tæt med indenfor max grænsen” (Charlotte).

Lars fortæller også at der er nogle af hans venner han ikke har set i lang tid, og hvordan venskaber har fået nye betydninger. Derudover fortæller han vigtigheden i at udføre nogle bestemte handlinger, som før var en selvfølge, er under Covid-19 blevet noget der bliver værdsat meget højt:

“Inden Covid-19 var vi meget sammen, og en gang imellem efter skole, og i alle frikvartererne. Nogle gange går vi en tur engang med en af mine venners hund, og ellers så spiller vi næsten PC’ hver dag, eller snakker sammen. Før Covid-19 tog man mange ting for givet, og nu under Covid-19 pandemien, ved man bare hvor vigtigt det er at sidde nede i frikvarteret og bare snakke i 10 minutter. I stedet for at sidde herhjemme” (Lars).

En anden dimension udskiller sig i forhold til Karoline, som også oplever at præstationskravene er blevet sænket under nedlukningerne, i forhold til hvordan kravene har været før Covid-19. De sænkede præstationskrav, skal altså forstås som noget ud over afsavnet til venner og familie. De ændrede sociale relationer for Karoline har blandt andet medført, at hun føler at have oplevet at komme tættere på venner end hvad hun har været førhen.

“Jeg oplever at jeg har fået mere tid sammen med de få jeg har set, jeg har været så heldig at have nogle rigtig gode veninder fra min folkeskoleklasse som jeg har holdt kontakten til. Når man ikke ser så mange, så frygter jeg heller ikke længere, som tidligere hvad folk tænker om mig, det er ret produktiv del af nedlukningerne at vi alle er i samme båd. Det hviler ikke længere på mine skuldre at skulle præstere noget bestemt for at passe ind” (Karoline).

I ovenstående citat illustreres at Karoline, har været ramt af de normer der hersker under præstationssamfundet førhen, og det ikke længere er tilfældet eller i hvert fald er ansvaret for at skulle præstere mildnet op for hendes vedkommende. Det kan ligeledes sammenlignes lignende resultater fra det empiriske fund fra den 1. nedlukning udarbejdet af Rambøll *“Corona krisen set fra unge perspektiv”* (Rambøll, 2020). I undersøgelsen bliver der tilkendegivet at 47% af de unge har fået det bedre under 1. nedlukning, fordi de har fået en pause fra de krav de normalt er blevet mødt med i det samfund, som kendetegnes inden Covid-19 pandemiens indtræden (Rambøll 2020, s.3).

Derudover er 31% af de adspurgte unge enige i, at de i forbindelse med 1. nedlukning har fået det betydeligt bedre, fordi de har fået en pause fra de sociale krav, som de normalt blev mødt med blandt jævnaldrende (Ibid.).

Der kan derfor siges at samme mønstre tegner sig under den anden nedlukning hvor Karoline tilkendegiver de sænkede krav, som har gjort det nemmere at være hende. Denne udvikling fortæller meget om, de forhold, der også pressede mange unge inden nedlukningerne.

Charlotte har i forbindelse med de private fester oplevet at være blevet valgt til og hun har derfor følt sig værdsat, men det har også betydet at nogle i hendes nære vennekreds er blevet valgt fra. Derfor er det tydeligt at der opstår en dobbelthed, ved at på den ene side føler Charlotte at hun bliver valgt til, når det handler om hvem der skal deltage i privatfester. Men samtidig kan det også opleves at der er nogle andre i vennekredsen, som bliver valgt fra. Dette er afledt af begrænsningen for hvor mange som må samles, hvilket afleder en fordeling af hvem der skal med, som beror på at man skal være værdsat tilstrækkelig nok til at blive valgt til i vennegruppen.

“altså jeg er jo så heldig at det tit er mig som ender med at komme med til de fleste fester, men jeg tror også det er fordi jeg klikker rigtig godt med alle i min vennegruppe, også er der rigtig mange fra vennegruppen, som har noget drama kørende, med en af dem som er til festen, som normalt ender med ikke at komme med, eller så er der nogle som ikke gider at have hinanden med, fordi de altid ender med at blive mega fulde, og begynder at græde. Men jeg kan sgu ret godt med dem allesammen, så det går heldigvis ikke så tit ud over mig” Alternativet er at man bare sidder på Nørreport station og fryser røven, og det er sådan lidt nogle gange at lige kommer nogle skænderier over hvem der skal med til fest” (Charlotte).

Ændring i acceleration i forandringstempo

Det viser sig at det sænkede accelerationstempo, giver det resultat at flere af de unge oplever at få knyttet tættere bånd til venner. Det kan også tolkes, at den sociale acceleration før, var det der pressede de unge forud for nedlukningerne. De positive erfaringer med nedlukningerne forklares som et resultat af at accelerationstempoet er blevet nedsat, og har skabt tætte og meningsfulde relationer hos Lars og Karoline. Det bekræftes endnu engang, hvordan accelerationssamfundet ud fra Rosa skaber muligheder og begrænsninger for forandring, som blandt andet den sociale

acceleration har medført. At man skal være den der vælges til, og stadigvæk leve op til bestemte krav i de respektive vennegrupper for at sikre sig en plads til de arrangementer der foregår under covid-19 nedlukningerne. Dettens kan anskues som en fordel for Charlotte, da hun fortæller om at hun får sikret sig en plads til festerne. Dette kan ifølge Rosa forstås ud fra kravet om at konstant have lyst til at leve op til bestemte kriterier og bestemmelser som der kræves af den enkelte (Rosa, 2014. s.32).

Sænket præstationskrav

I forhold til Karoline, er det tydeligt hvorvidt præstationskravene er sænket under Covid-19. Det siger blandt andet noget om hvor svært, det var for hende at skulle leve op til konstant socialt pres. Hun føler at det er en fordel ved nedlukningerne at præstationskravene er sænket, at det ikke længere hviler på hende, og derfor frygter hun heller ikke længere hvad folk tænker om hende, netop fordi hun ikke ses med særlig mange grundet nedlukningerne.

Både for Karoline og Charlottes vedkommende har de oplevet at knytte tættere bånd med de få, som de har måtte mødes med. Hvilket har styrket oplevelsen at værdsætte sociale bånd. Det er tydeligt hvorvidt kravene fra samfundet om præstation er minimeret. Det defineres ud fra Petersen hvorvidt et præstationssamfund præger under normale omstændigheder:

“Et begreb der synes at beskrive præmissen at kunne i præstationssamfundet, er ‘vedvarende aktivitet’, i den forstand, at præstationsindividet konstant skal holde sig selv i aktivitet og dermed undgå pinslen ved at stoppe op og gå i stå” (Petersen, 2016, s.70)

Ifølge Anders Petersen, beskrives samfundet som, et præstationssamfund der præges af en præstationskultur. Det moderne menneske skal indordne sig efter nogle fastlagte logikker, og derfor bliver præstation i sig selv en vigtig kompetence at besidde (Pedersen, 2016, s.61). Præstation viser i sig selv, for Karoline og Charlottes vedkommende, som noget positivt under nedlukningerne. Ensomhedsfølelsen kan ansøres til at Lars stadigvæk er drevet af de normer som drev ham under præstationssamfundet. Generelt er de forventninger og krav der herskede før Covid-19 nedlukningerne, sænket i en grad, at det trækker nogle positive spor ind i hvordan informanterne har mødt en naturlig måde at indgå i sociale relationer på. Informanterne værdsætter i højere grad de tætte dannede relationer, som før var præget af konstant pres, defineret af logikker som gjorde at venskaber ikke fik samme dybde og mening. Der har dog været nogle oplevelser af at det har været

svære at leve op til nogle af de forventninger om at være social, når de fysiske fællesskaber er fremstået mere eksklusive.

Analysedel 1.3: en øget forekomst af digital social interaktion:

Effekten af en øget digital social interaktion har for alle informanterne betydet at de har oplevet at de har haft en øget forekomst i måden de mødes med andre på. Det handler dels om undervisningssituationen, og den sociale samvær. Charlotte beskriver at det giver mulighed for at hun nu kan foretage daglige gøremål i hendes eget tempo, og det er positivt. Charlotte peger på i samme citat at den negative del er, at man ikke kan se sine venner som man plejer, hvilket hun ikke har profiteret af. Dette kommer til udtryk i følgende udtalelser:

“altså jeg synes selvfølgelig det er mega nederen, at der er online undervisning, men så synes jeg faktisk også det er mega rart, fordi jeg går ikke i en rigtig god gymnasieklasse, så det at jeg bare kan vågne op, og klare tingene i mit eget tempo, også bare logge på Zoom i mit eget tempo også efterfølgende få fri, det synes jeg faktisk er meget rart, selvom det selvfølgelig er pisse nederen at man ikke kan se dem man godt kan lide fra klassen, og kunne være sammen og ryge en smøg og spise noget mad i frikvarteret sammen med” (Charlotte).

For Lars vedkommende har det samvær med de venner som normalt har været en del af hans dagligdag, ændret sig til at mødes over diverse sociale platforme og PC’ fora, og dermed omdannet til at være mere digitale måder at være sammen på. Der ses en tydelig ændring fra, at det ikke er hvor mange man ser, men måden man ser andre på, som har været forandret hverdagen for alle informanterne. Lars fortæller at han keder sig oftere de dage han ikke spiller PC spil og mødes med venner inde i diverse spil forum. Lars fortæller at måden han bruger et par timer bag en skærm med sine venner på at spille computerspil, men at der er grænser for hvor lang tid ad gangen på en dag, han kan omstille sig til at mødes med hans venner på denne måde:

“Ja, fordi jeg kan ikke sidde i 12 timer ad gangen og bare spille computerspil, fordi så brænder min hjerne af, og jeg kan heller sidde i 3 timer og læse, fordi så brænder min hjerne også bare af, fordi så er jeg træt resten af dagen ikke. Så det er virkeligheden bare, når man kommer hjem fra en gåtur, så tænker man, hvad skal jeg nu lave”(Lars).

Selvom de online fællesskaber har erstattet den hidtidige fysiske kontakt, er det også begrænsninger for hvor meget den kan gå ind og opfylde det sociale behov for Lars.

En anden dimension i den digitale måde at færdes, er fra Karoline som fortæller at måden hun mødes med, betyder noget for hendes sociale samvær, og at den digitale forandring at mødes på har en negativ effekt på hende da hun ikke føler at lære nogle nye mennesker at kende. Det har en effekt på at hun mister selvværd på en digital måde, uden at mødes under de fysiske rammer. Karoline har som følge af denne digitale måde at mødes på, resulteret i at hun har isoleret sig fra sociale medier, ved at hun har slettet sin Instagram profil. Den digitale udvikling kan derfor have betydet en isoleret effekt, og øget ensomhed for Karoline. Hun kan ikke affinde sig med at profitere ved den positive effekt af den ændrede sociale interaktion, som har betydet at hun bare trækker sig, og hellere vil undgå at være på diverse sociale platforme.

“Jeg har faktisk slettet min Instagram, fordi det tog meget af min tid, det er svært, da jeg er begrænset med alle de sjove ting jeg plejede at lave i weekenden, som blandt andet at lære nogle nye mennesker at kende, hvilket normalt er sjovt. Det er lidt svært, og det kan tage på ens selvværd at se de mennesker hele tiden bag en skærm, uden at lære andre mennesker at kende” (Karoline)

Karoline har desuden oplevet nogle barrierer i måden den sociale forandring har fundet sted. Det har betydet at hun skulle omdanne hendes hverdag til at være mere digital. Det har samtidig også betydet at hun har oplevet en forværring i evnen til at fokusere i undervisningssammenhæng, da præstationskravene er sværere at opnå under den forandrede måde at skulle gå i skole på.

“Det er svært at sidde foran en skærm en hel dag, jeg har ikke rigtig kontakt til min lærer, det hele hviler på min egen skulder, også bliver det at jeg tager telefonen frem, og når jeg først gør det, er det en negativ spiral, jeg føler ikke jeg kommer videre, og jeg bare i stedet spiller spil i baggrunden hele tiden” (Karoline).

De præstationskrav Karoline føler ved den digitale forandring, i måden hun skal omskole sig på, i undervisnings sammenhæng, er at hun har oplevet følelsen af at være uproduktiv, da hun har oplevet at hun mister fokusset og bruger tiden på sin mobiltelefon, frem for at følge med i undervisningen. Karoline mener det er de samme krav som altid har været, men det er svære at leve

op til det præstationspres, som studerende. Karoline nævner dels at man ikke får så meget ud af undervisningen, når man sidder bag en skærm og skal lære noget.

“Altså nu har jeg en super sød lærer, men fra undervisningsministeriet har de ikke sat kravene for læringsmål ned og derfor føler jeg hele tiden at jeg er bagud trods omstændighederne. Ideen om at jeg skal op til eksamen til sommer presser mig også lidt. Nu har jeg alt den her tid, men jeg føler mig så uproduktiv, jeg opnår ikke noget det er vildt besværligt” (Karoline).

Manglende frihed til at udfolde sig

Ifølge Charles Taylor har den teknologiske fremfærd i moderne tid, bidraget til at skabe konsekvenser som, indskrænkning af liv. Det er dog ifølge Charlotte det modsatte, hun oplever. Charlotte mener måden den digitale måde hun skulle omstille sig til hjemmeundervisning, har medført, at hun har kunne gøre tingene i sit eget tempo, hvilket også har øget en positiv oplevelse. Karoline føler rollen som studerende er svært og uproduktivt, det er ikke at opnå at sanse i relationer til sine klassekammerater, og det medfører at føler et meningsstab, i overensstemmelse med Charles Taylor at de moralske horisonter opløsning (Taylor, 2002. s.68).

Taylor nævner andre eksempler på ubehag som endemålets forsvundet bag en instrumentel fornuft, og tab af frihed med begrundelse i den øgede digitalisering. Her kan det knyttes an til hvorvidt Karoline giver udtryk for at hun føler et ubehag ved måden hun oplever et skift i tilgangen til hendes venner, og i studiemæssige sammenhæng, hvor mobiltelefonen bliver hevet frem oftere, som afledt konsekvens af den ubehag Karoline føler i forbindelse med undervisningen. Et andet eksempel er Hartmut Rosas begreb om teknologisk acceleration, som kan knyttes an til Lars udtalelse om den sociale samvær. Lars beskriver at der er grænser for hvor mange timer han kan magte at sidde bag en skærm og spille PC spil med hans venner. Hvad der i dag har erstattet den naturlige måde at være sammen på, kan ud fra Rosas teori udvikle sig til en konsekvens af at være fremmedgjort overfor egne handlinger. Rosa mener at fremmedgørelsen kan skyldes den teknologiske fremgang og forandring. Som regel opstår fremmedgørelse som konsekvens af man ikke har tid til at sætte sig ind i det nye, og det er fordi der sker en konstant forandring i måden den teknologisk acceleration forvandler informanternes hverdag, i en retning af fremmedgørelse i den moderne verden (Rosa, 2013. s.101). Lars gør frivilligt noget, som der kan skabes tvivl om han i virkeligheden også vil, hvilket ud fra Rosa kan øge fremmedgørelsen (Rosa, 2013s.104). Rosa

mener at hvis man er udsat for fremmedgørelse af tid og rum, som kan være årsag for den digitale måde interaktionen har ændret karakter, vil man ikke kunne undgå indtryk af en dyb følelse af fremmedgørelse overfor sig selv (Rosa. 2002, s. 110).

Analysedel 1.4: de nye bekendtskaber under Covid-19

Det der fylder mest i informanternes fortællinger, er afsavn til venner og familie, værdsættelse af sociale relationer, og den øget forekomst af digitale sociale interaktioner. Der er også eksempler på at nogle har fået nye bekendtskaber. Charlotte har oplevet at få etableret nogle nye venner under den første nedlukning af Covid-19, det er blandt andet opstået fordi hun har været mere udendørs, og derved fundet andre mennesker som er blevet hendes nye vennegruppe.

“(...) Det startede alt sammen med under den første nedlukning, hvor mig og min veninde bare sad nede på Bryggen og drak en øl, også mødte jeg bare de her fantastiske mennesker dernede, så blev jeg bare en del af den nye vennegruppe.”(Charlotte)

Charlotte oplever i sit kendskab til hendes nye vennegruppe, at der er færre forventninger for hvordan hun defineres af de andre. Dette kan skyldes de færre præstationskrav, som defineres ud fra Anders Petersen. Det er dog ikke Covid-19 nedlukningerne som er årsag for at hun har følt det nemmere at være accepteret i hendes nye vennegruppe. Men at hendes mønstre for at færdes mere udenfor under nedlukningerne, har medført en naturlig måde at finde bekendtskab med hendes nye vennegruppe.

“I den nye vennegruppe har jeg oplevet at man må selv bestemme hvad man har lyst til, man skal selvfølgelig ikke være et totalt røvhul, og slå på folk og svine dem til, men man kan basically bare være sig selv, fx. hvis du er til at ryge hash, så gør du det, og hvis du bare har lyst til at drikke noget vodka, så må du også det, hvis man fx. får tilbudt stoffer og man siger nej, så er det også helt fair. Der er ikke rigtig nogen der definerer hvem man er på nogen måde længere” (Charlotte).

Charlotte fortæller på den ene side at hun har fået en ny vennegruppe, fordi hun befandt sig et andet sted end hun har gjort tidligere. Det tidligere belyste eksempel med Karoline i afsnit 1.1 hvor hun fortæller at have oplevet det svært ved at få nye venner, fordi hun har været på udvekslingsrejse. Det har derfor ikke været entydigt, hvordan Covid-19 har påvirket dem. De nævnte påvirkninger

skal altså forstås individuelt, og i lyset af hvordan informanterne formåede at klare sig inden nedlukningerne.

Præstationskrav og autenticitet

Charlotte opdagede at hun har etableret nye kontakter til hendes nye vennegruppe under Covid-19. Det er tydeligt i følgende citat, hvordan hun før har været underlagt en præstationskultur.

“for at opfinde sig selv og personliggøre sine handlinger må individet vedvarende præstere noget, der udmærker der i forhold til andre. Ansvar herfor hviler på individets egne skuldre, hvorfor præstationssamfundet også gennemsyres af tanken om selv-ansvarliggørelse (Petersen, 2016.s.68).

Petersen beskriver hvorvidt individets betingelser under præstationssamfundet har medført en forværring af individets psykologiske tilstand, hvilket også har banet vej for en øget tilstand af antal af mennesker med depressionslignende symptomer. De ændrede samfundsnormer under Covid-19 har også en stor betydning for individets socialisering. Det er blandt andet tydeligt hvordan Charlotte har været præget af de normer som normalt hersker under præstationssamfundet, det hænger sammen med de nye typer samfundskrav, som svækker evnen til at orientere sig selvstændigt.

Charles Taylor vil kalde det tiden under Covid-19 hvor unge har brug for normdannende autenticitets kultur. Han mener at jagten på andres beundring, kan skabe en masse problemer for den enkelte. Individualiteten har fortrængt alle mulige menneskelige fællesskaber, som gør at mennesket står meget alene. Det kan føre til tomhed og meningsløshed, et liv uden meningsfulde fællesskaber kan være svært.

Samtidsdiagnosen under Covid-19 nedlukninger vil defineres som en tilstand der udsætter individet for risiko forbundet fællesskaber. Det kan man tydeligt bemærke hos Charlotte, da den manglende behov for moralske horisonter kan føre til at hun ikke føler sig fri, uden behov for en horisont til at kunne orientere sig omkring (Taylor, 2002. s.68). Denne orientering opleves ifølge Charlotte som en lempelse af præstations normsæt i hendes nye vennegruppe.

For Charlotte er det tydeligt hvorvidt de høje præstationskrav i hendes relationer som hun oplevede inden Covid-19 ikke defineres som længere tilstedeværende. Hvilket fører til en høj grad af autenticitet, autenticitet er ifølge Taylor betegnelsen for at man er sig selv, og tro mod sin egen særlighed og originalitet ved at forfølge sine egne versioner og ønsker for det gode liv. Det gode liv under Covid-19, for Charlotte, er defineret på en måde at hun forfølger nye relationer under udendørs rammer. Det er dog tankevækkende at ifølge Taylor bygger definition på det moderne samfund, som en forestilling på at bare man forfølger lykken, så skaber man gode rammer for et godt liv. Dette harmonerer ikke i tråd med at man kan realisere sig selv ved at forfølge fælles mål, fordi individet ikke kan spejle sig i fælles mål og ståsted, med begrundelse i at de fælles mål og ståsteder defineres som mangelfuld, da der ifølge informanterne er forskellige holdninger til hvilke fælles mål og ståsteder som der stræbes efter.

Delkonklusion

I første analyseafsnit har jeg undersøgt hvordan de unge har oplevet at indgå i tætte relationer og sociale fællesskaber under Covid-19 nedlukningerne. De unge fortæller især om fire temaer, herunder afsavn til familie og venner, værdsættelse af sociale relationer, samt oplevelse af en øget forekomst af digitaliseret interaktion. Derudover har en enkelt interviewperson oplevet at få stiftet nye bekendtskaber under første nedlukning af Covid-19.

Samlet set kan man forstå disse forandringer som et udtryk for, et sænket tempo, og en øget social acceleration hvor de unge har måtte træffe nogle valg for hvem de ville se, og under forandrede forudsætninger. De unge oplever på den ene side at det har været udfordrende at ændre sociale fællesskaber. Det er dog også en lettelse i forhold til de lempede krav, der før herskede under præstationssamfundets, som muligvis har medført en pause for de præstationskrav, der herskede inden nedlukningerne. Denne forståelse er ligeledes undersøgt i tråd med WHO's definition af mental sundhed, hvor det ud fra bestemte situationer er fremanalyseret hvordan informanterne oplever en positiv trivsel, og hvilke situationer der udløser en negativ indvirkning af mental trivsel.

På den ene side har de unge oplevet et afsavn og mere overfladisk interaktion på det digitale format. På den anden side er der også opstået en dybdegående relation i kontakten med dem, de har mødt med. Behovet for autenticitet kan derfor for Charlottes vedkommende opnås nemmere når hun skal forholde sig til færre personer, frem for mange, og samtidig kan der også opstå komplikationer i

form af den digitaliseret måde at være sammen på, som gør at der kan være en form for mindre nærhed i relationerne med begrundelse af den fysiske afstand. Disse barrierer er undersøgt med afsæt i Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed. Det har givet en bedre forståelsesramme for, hvilke faktorer som har udløst perioder med god mental sundhed, og perioder med mistrivsel, alt afhængig af de bestemte oplevelser de er blevet mødt med (*Christensen mf.2017, s.9*).

Disse forklaringer er blandt andet undersøgt med argumentet fra Taylor som definerer hvorvidt den teknologiske fremfærd har betydet et tab af frihed, og mening i sociale relationer (Taylor, 2002, s.65). Der er ikke de samme moralske normer for Charlotte, hun fortæller at hun føler det er mere frit for hende at være i den nye vennegruppe, hvilket medfører en tendens til stigning af de moralske horisonter (Taylor, 2002, s.64).

Den ændrede sociale kontakt giver også mulighed for at informanterne kan udføre deres daglige gøremål i deres eget tempo. Det dykker jeg ned i næste analyseafsnit, hvor der udfoldes hvordan de unge har været påvirket på deres struktur af den forandrede hverdag.

Analysedel 2

Analysedel 2.1: oplevelsen af de nye interesser som er opstået under nedlukningerne?

Som beskrevet i første analysedel har Lars og Charlotte oplevet at være mere sammen med deres venner via digitale platforme, som blandt andet gennem online spil som Ludo, og skydespil, de har derudover oplevet at rammen omkring at mødes er forgået gennem Messenger.

“(...) Før nedlukningen spillede jeg ikke særlig meget skydespil, det er noget som jeg har oplevet at dyrke noget tættere sammen med mine venner” (Lars).

Den digitale måde at være sammen på, har påvirket informanternes sociale interaktion og deres venskaber, hvilket også har haft en påvirkning af deres dagligdag i forhold til hvad de prioriterer at bruge mere tid på. Det markerer en ny interesse for Lars, som blandt andet har anvendt computeren til at dække det sociale behov på i hverdagslivet. Det kan derfor siges at informanterne har oplevet

at være nødt til at anvende social interaktion gennem online forum, for at bevare kontakten til deres eksisterende venner.

Charlotte nævner også at hun har oplevet at være tættere knyttet til sin familie end hvad hun oplevede tidligere. Denne ændring begrundes hun ud fra en afledt effekt af nedlukningen som har medført at hun har været mere hjemme. Både Lars og Charlotte oplever at knytte stærkere bånd til specifikke personer end før nedlukningerne.

Charlotte har også oplevet at hun har fået nye kreative interesser i takt med nedlukningerne, de nye interesser indebærer blandt andet at tegne. Denne nylig opstået interesse hjælper hende med at aflede tanker i en positiv retning, i de tider hvor hun føler at hun overtænker. Et eksempel på dette kommer til udtryk i følgende citat fra Charlotte:

“Jeg glemmer lidt hvad det er jeg føler, de første 10 min. af hvad jeg tegner, så overtænker jeg bare de første sådan et par minutter så glemmer jeg, og fokusere på at jeg lige skal tegne et bestemt sted færdigt. Derudover glemmer jeg hvad jeg overhovedet var ked af det over til at starte med, og det giver mig sådan en dyb ro” (Charlotte).

Karoline har også oplevet at få nye interesser, hun er begyndt at løbe og er også blevet gladere for det, da hun mener at hun opnår ro på tanker, og en øget glæde ved at løbe.

“(…) ud over at bruge tiden på at hækle med en veninde, så løber jeg og det er jeg meget glad for, fordi jeg får ro på”. (Karoline)

Karoline har også erhvervet sig et nyt klaver under Covid-19 nedlukningerne, da hun endelig har fået tid til at fordybe sig i et længe ønsket musikinstrument som hun gerne vil lære at spille på. Derudover har hun fået en ny hobby, hvor hun bruger tiden på at hækle med sine veninder.

Resonans i en forandret hverdag

I forhold til nye interesser som er opstået under nedlukninger hos de unge, anvender jeg Hartmut Rosas teoretiske begreb om resonans. Resonans betyder at sanse, og handler om hvordan menneskets positioner som livsbetingelser og status. I det moderne samfund, må positionen derfor

defineres ud fra hvad man førhen har kunne navigere efter, dette beskriver Rosa med følgende citat;

“... I det moderne samfund er positionen i verden derimod ikke fastlagt på forhånd. Allokering og anerkendelsens koordination omdefineres ud fra den position man selv gør sig fortjent til.” (Rosa, 2014, s.68).

Resonansbegrebet kan hjælpe med at forstå den påvirkning nedlukningerne har haft for de unges interesser i deres forandrede hverdagsliv. Det har været umuligt at navigere på denne position under nedlukningerne, men dette giver muligvis en mulighed for udvikling af nye interesser for de unge, og ud fra de nye interesser som er opstået under en forandret hverdag, kan der i forhold til informanternes udsagn findes definitioner på hvordan det mere eller mindre umuliggøres at præstere med andre.

Lars tilkendegiver under interviewet at han før Covid-19 nedlukningerne ikke spillede lige så meget skydespil, men mødtes med venner under fysiske rammer og lave sociale arrangementer. Førhen opnåede han sin nødvendige position igennem fysiske aktiviteter som træning og biograf. Under nedlukningerne opnår Lars derimod at han præsterer i et internetbaseret spil, hvor han sammen med sine venner spiller, og hvor det handler om at vinde som et hold. Således kan det tolkes, at Lars stadigvæk opnår mulighederne for positionering, dog under forandrede vilkår.

For Charlottes vedkommende har hun også fundet nye interesser som ikke var en mulighed i hendes hverdag tidligere til at finde et holdested for hendes handlinger i hverdagen, det kan også tolkes som at Charlotte fundet resonans i det at tegne, som skaber en øget livsmestring, og skygger for de tanker hun ikke har kunnet definere tidligere, da det ikke var en mulighed.

Charlotte definerer sin egen præstation, som en rar fornemmelse som giver hende en dyb ro. Hun har herigennem fundet en ny position indenfor rammerne af nedlukningen. Denne nye position hvor Charlotte bliver sat i en position hvor hun er nødt til at finde nye oplevelser for at opnå resonans i hverdagen. Denne ændrede position er ikke noget hun ville afspejle sig i tidligere, men var opstået som noget meningsfuldt i takt med den forandrede hverdag.

“(...) faktisk er alle sociale institutioner, strukturer og interaktioner processuelle af væsen og indbefatter derfor tidslige mønstre” (Rosa, 2014, s.77).

For at forstå hvad der er på spil, vil jeg trække på Hartmut Rosa beskrivelser af, hvordan tiden anses at være et kerneelement i alle dens dimensioner, og man derfor godt kan få noget positivt ud af at afspejle sig i noget andet end en velkendt hverdag. Denne afspejling i noget andet, fremfor en velkendt hverdag, gør sig også gældende for Karolines vedkommende, da hun stadigvæk mødes med hendes veninde, og de har sammen fundet det interessant at begynde at hækle sammen, Karoline løber også for at opnå en ro. De tidslige strukturerer, er hermed med til at kunne opleve at dyrke nye interesser i hverdagen.

“(...) jeg vil imidlertid lægge ud med funktionalistisk kritik af social acceleration i kapitel 11. Her vil jeg hævde, at selv hvis man ser bort fra enhver normativ betragtning, truer det hæsblæsende tempo af senmodernitetens sociale interaktioner med at underminere det moderne samfunds evne til at reproducere sig selv” (Rosa, 2014, s. 72).

Rosa nævner, hvordan den sociale acceleration i det senmoderne samfund grundlæggende er en trussel for samfundet, da han ligeledes mener at den sociale acceleration underminerer evnen til at reproducere sig selv. Den sociale acceleration kan derfor tolkes som at mennesket i det senmoderne samfund, lever med fastlåste rammer og velkendte hverdag, som underminere informanternes måde at anvende deres tid, Lars nævner, at der normalt ikke er tid til så meget i den travle hverdag, hvorfor han ligesom Charlotte og Karoline under Covid-19 nedlukningen har fundet frem til at omstille sig på nye måder, gennem nye interesser som han især har fundet plads til at blomstre, og skabe nogle nye interesser som har fået grobund i en forandret hverdag. Det nedsatte tempo som har haft betydning for strukturen for hverdagslivet, vil uddybes i afsnit 2.2.

Analysedel 2.2: nye udfordringer forbundet med at skabe struktur for hverdagslivet

I forbindelse med den ovennævnte ændrede struktur for hverdagslivet hos de unge, er der hos alle informanter også fundet nogle udfordringer. Lars nævner blandt andet hans udfordringer til spørgsmålet, om det er svært at finde struktur i en forandret hverdag. Selvom Lars har brugt mere tid på onlinespil, så føler han stadigvæk at det kan være udfordrende at finde nye hobbies til at

erstatte alt den tid han lige pludselig har fået til rådighed. Lars nævner at han har meget mere tid til at fordybe sig i ting han i forvejen lavede, men at der stadig er afsavn til aktiviteter som plejede at sætte rammen for den sociale omgang med venner i hverdagslivet.

“Man kan ikke ligesom før, tage i biografen og svømmehallen, der er heller ikke nogen indendørs aktiviteter man kan gå til.” (Lars)

En anden udfordring gør sig gældende for Charlotte, hun nævner at hun oplever sig mere omstillingsparat på en måde, som gør at hun mestrer træningen under hjemlige rammer. Det virker ikke som en stor udfordring for Charlotte eftersom at hun nemt kan finde alternative måder at dække det behov under de ændrede rammer, end hvad hun før var vant til.

”Jeg tror også bare at man har lært at nu kan man ikke gøre de samme ting, som man kunne før, så nu finder jeg bare nogle alternativer på hvordan jeg så kan udføre min træning her hjemme” (Charlotte).

Karoline føler derimod at det er blevet svært at få skabt en ny struktur for hverdagen, dette begrundes hun ved at der ikke er nogle ydre rammer der bliver sat på forhånd. Karoline nævner det som en udfordring for hende, selv at skulle komme ud og løbe en tur efter skole. Der peges på at uden de ydre rammer der tidligere var fastsat, er hun udfordret på sin selvdisciplin i hverdagen. Hun nævner derimod også at hun har oplevet positive sider ved begrænsningerne. Der har givet hende mere tid til at fordybe sig i sine lektier og lave noget ordentligt mad, som hun kalder det.

”Det udvikler mig jo som menneske, man lærer jo og bliver udfordret og vokser, det jo derimod en meget stationær tilstand altså man udvikler sig jo ikke meget lige nu under de livsbetingelser som corona har ført med sig, det føles i hvert fald ikke sådan” (Karoline).

Karolines udfordring i hverdagen, kommer også til udtryk på andre måder, det hænger især sammen med det afsavn hun oplever for at skabe struktur grundet den manglende sociale omgang.

Charlotte har især oplevet den anden nedlukning som udfordrende, fordi hun ikke kunne være sammen med alle på hendes gymnasium. Hun har derimod oplevet at ses med få af hendes venner, og det har betydet meget for hende at hun ikke måtte tage til fester med sine venner.

“Jeg tror bare det var fordi første nedlukning der så jeg det som en pause fra gymnasium, hvor jeg skulle være sammen med folk, det var nok derfor jeg ikke synes det var særlig slemt, men den anden nedlukning, der var jeg inden i sådan en struktur hvor jeg lige pludselig ikke kunne tage ud med mine venner hver dag og jeg kunne ikke gøre hvad jeg havde lyst til, selvom jeg også havde skole ved siden af, jeg var lige blevet vant til en struktur hvor jeg endelig kunne have det sjovt, også kommer der sådan en nedlukning som total destruerer det.” (Charlotte).

Charlotte fortæller er i tråd med det Karolines fortælling ovenfor. Karoline fortæller at hendes egen opmærksom på sin ”udvikling som menneske” da Karoline er meget opmærksom på at hun har et socialt behov for at udvikle sig personligt. Karoline synes at det er lige præcis denne periode hun er i sit liv, at det var nu hun skulle have det sjovt, og være sammen med sine venner for at kunne udvikle sig som et socialt væsen.

For Lars vedkommende har de ændrede rammer også haft betydning for ham, især i måden han værdsætter at bruge tid med sine venner, når det endelig har været muligt. Et eksempel for dette kommer til udtryk da Lars er meget ærlig omkring at det har betydet meget for ham, og været udfordrende med hjemmeskole, han udtaler i følgende citat;

“(...) fordi før tog man mange ting forgæves, og nu under Corona pandemien, ved man hvor vigtigt det er at sidde nede i frikvarteret og bare snakke i 10 minutter i stedet for at sidde herhjemme” (Lars).

Det har en stor betydning for alle informanter at der ikke udføres de normale sociale daglige gøremål, som eksempelvis at mødes til frikvarter. Denne manglende sociale omgang har givet alle tre informanter tanker om at værdsætte dagligdagen betydeligt mere.

Opretholdelsen af anerkendelse og social status, trods frygt for at miste sansen for resonans i en forandret hverdag

De unge beskriver alle i interviewene hvordan nedlukninger har krævet at de finder nye strukturer for hverdagen, og at det giver forskellige udfordringer. Hartmut Rosa beskriver hvordan sociale interaktioner og sociale koder i det moderne samfund, fastsætter betingelser for at leve op til de krav og tilkæmpe sig status og anerkendelse herigennem. I kraft af at der under Covid-19 nedlukningen sker en omvæltning af hverdagsstrukturen, oplever informanterne nye udfordringer i at bevise sit værd og finde anerkendelsesværdige handlinger. Der er tidligere beskrevet hvorvidt Covid-19 har ændret tempoet for den sociale acceleration, som er en ændring der sker på baggrund af sociale relationer, der ændrer sig i større forandringstempo (Rosa, 2016. s.23). Det kan give en manglende følelse i at sanse de relationer informanterne indgår i. Dermed bliver det oplagt at undersøge hvorvidt den manglende resonans er sammenløbende med begrebet acceleration af social forandring.

Denne følelse af resonans viser sig tydeligt i Lars udtalelser, når han fortæller at han før oplevede mødet mellem ham og sine venner som noget han tog for givet, men at han værdsætter den tid han oplever at have med vennerne under nedlukningerne meget mere. Acceleration af livs tempoet definerer Rosa som en tilstand der får mennesket i det moderne samfund til at opfatte tiden som knap, og føle sig forjagede, stressede, fordi de er underlagt et stort tidspres (Rosa, 2014, s.27).

Under Covid-19 er dette tidspres lettet, således at informanterne føler at have mere tid. Ifølge Rosa er dette en medvirkende årsag til at mennesket i det moderne samfund ikke kan spejle sig i hinanden, og at det i stedet kan frembringe et liv med mangel på resonans. Dette er en medvirkende effekt på, at det moderne menneske mister sansen for at mærke relationer på en dybdegående måde (Rosa, 2014, s.27). Selvom acceleration af livstempoet er blevet opbremsset, oplever informanterne stadigvæk en mangel af resonans, i det at deres samvær med andre er ændret, de ser folk mindre fysisk, og de er nødsaget til at finde hobbyer som ikke længere involverer venner, i samme omfang som det gjorde før. Det ser vi for eksempel i Lars fortælling om at han ikke længere kan tage til svømning eller biografen med sine venner.

Det moderne menneske i det senmoderne samfund, defineres altså ud fra Hartmut Rosa, som løbende i et hamsterhjul (Rosa, 2014, s.32), hvor tingene mangler mening, og manglen på

meningsfulde handlinger og dybdegående resonans. Alle er en del af det samfund som defineres som tidsregimet og ingen kan slippe ud af dette pres som tidsregimet påfører det moderne menneske (Rosa, 2014, s.32). Dette anses for relevant eftersom at alle informanterne tilkendegiver at have denne oplevelse af livet før nedlukningerne, uden at de havde været bevidste om det.

Det samfund som normalt tilbyder de unge uanede muligheder, ændrer sig i takt med nedlukningerne, og den sociale struktur bliver svær at fastholde, da de unge har været frakoblet mulighederne for at være optaget af, at få det generelle anerkendelsesbehov vedligeholdt i de sociale strukturer.

“De positioner, man har opnået, er afgørende for ens chancer for at beholde eller opnå social agtelse - men man kan aldrig være sikker på, at disse positioner har samme værdi som i morgen. (Rosa, 2014, s.69)

Nedlukningen har både give anledning til mangel på resonans på nogle måder, men at der også kan opstå nye måder at finde resonans. Dette ses blandt andet når Lars oplever at bruge mere tid på sine online fællesskaber, samtidig med at blive mindet om værdsættelse af de venskabelige relationer. Karolines udsagn om at det har føltes som en barriere at det begrænsede fysiske samvær har medvirket til at hun har haft svært ved at finde mening i samfundet under nedlukningerne. Hun mister følelsen af resonans i den verden hun bevæger sig i, dette er også knyttet an til hendes udtalelse om at hun selv definerer hendes udvikling som menneske ud fra at hun kan mødes med andre, og at manglen på dette, giver hende dybe frustrationer. Det passer også med Rosas citat om at det under denne anerkendelseskamp, kan være svært at opnå længerevarende positioner, da de sociale positioner ikke er garanti for at have samme værdi som i morgen (Rosa, 2014, s.69). De venner de unge havde inden Covid-19 nedlukningen, er ikke ens betydende med at de samme venner også er til stede i samme omfang under nedlukningerne.

Analysedel 2.3: fordele ved at få mere tid i hverdagen

Der findes udtalelser i den samlede empiri som omhandler de positive ændringer. De unge har blandt andet oplevet under Covid-19 nedlukningerne, at tiden under nedlukningerne er en vigtig faktor. De unge fortæller entydigt, at de i dagligdagen ikke bruger lige så meget tid på transport og sociale aktiviteter udenfor hjemmet, som de gjorde før nedlukningerne. Ifølge Charlotte, har hun

følt det rart at hun er begyndt at træne og løbe oftere end, hvad hun plejede før Covid-19 nedlukningerne, og at det derfor har været nemt at fylde den ekstra tid ud under nedlukningerne. Charlotte fortæller også at det har været nemt at få skabt en struktur i hverdagen, og særligt omkring det, at være kreativ og komme i gang med nye interesser.

“(...) jeg har helt klart oplevet at samle nogle nye interesser op, som jeg havde lagt væk i lang tid, som at tegne og være kreativ, det havde jeg ikke gjort i lang tid. Jeg kan godt mærke nu hvor jeg ikke kan være så meget ude, så er det sådan noget jeg beskæftiger meget af min tid med”
(Charlotte).

Med hensyn til den forandrede hverdag, fortæller Lars, ligesom Charlotte at han også har fået mere tid til at læse op til eksamen, og udføre sine fritidsaktiviteter. Den ekstra tid har givet ham en ny hverdagsstruktur, hvilket er en fordel for ham, da der for Lars er blevet mere tid til diverse vigtige ting, som han førhen ikke kunne prioritere, som han ellers oplever at kunne under nedlukningerne:

”Jeg skal jo også snart op i eksamen, og nu har jeg jo endnu mere tid til at læse op, og øve mig, derudover kan jeg også træne flere gange om ugen og lave andre ting” (Lars).

Lars synes at det er rart, at han ikke skal gøre noget hurtigt, og hele tiden i et travlt tempo. Lars har gjort sig nogle refleksioner i forhold til hans hverdag før, og hans daværende prioriteter. Det er Karoline også enig i, hun giver et lignende indblik i hvordan hverdagen for hende har skabt nogle tanker i forhold til ændrede mønstre. Karoline oplever at have fået mere tid i hverdagen, og mere energi til at få struktur på dagen, så den bliver mere overkommelig for hende.

”Nu under corona gør jeg rigtig meget for at stå op kl. 07, så jeg ikke skal vælte op af sengen og have undervisning, det er jeg ikke så meget til, så jeg prøver at stå op en halv time før end hvad jeg plejer, og lægge telefonen i 10 min. Så laver jeg mad får ordentligt tøj på, for at holde nogle af de strukturelle rammer som jeg havde inden corona” (Karoline).

Det er tydeligt at bemærke hvorvidt Karoline inden nedlukningerne har oplevet at leve under et strammere tidsregime, og det har præget hendes tilværelse, samt de værdier hun tilskriver sig selv. Dette gør sig især gældende i forhold til hendes hverdags rutiner. For Karolines vedkommende er

det derfor relevant at inddrage Rosa begreb; accelerationen af livs tempoet, denne form for acceleration kan bruges i forhold til at forstå hvorfor Karoline føler et behov for at gøre flere ting på mindre tid (Rosa. 2016. s.26). Karoline giver udtryk for at hun har ændret sine vaner, således at hun kan motivere sig til stadig at leve op til hverdagens gøremål, selvom hun giver udtryk for at dette er en klar udfordring, det er også tydeligt at der er meget på spil i forhold til hendes drømme og ønsker, i tilfælde af at hun ikke formår at leve op til de ændrede hverdagsvilkår kan det betyde, en bekræftelse i at fejle på de ønskelige strukturelle rammer.

Karoline føler sig utilpas ved kravet om ikke at kunne mødes med flere på samme tid, på grund af restriktionerne. Denne utilpasse reaktion kan tolkes som en direkte konsekvens af, at samfundet er medvirkende årsag til at Karoline ikke er i stand til at mærke hendes egne behov eller følelser. Karoline føler at, det at være sammen med mennesker, er noget der hjælper hende til at udvikle sig som menneske, og hun er tydelig præget af det moderne samfund.

Konkurrencesamfund og mere tid

Charlotte fortæller at under den første nedlukning, mærkede hun ikke de store forandringer i sin hverdag, fordi hun stadigvæk var sammen med mennesker på daværende tidspunkt. Dog befinder Charlotte sig i en tilstand under udvikling, hun beskriver at have ændret sig under den anden nedlukning, og dette anerkender Charlotte som noget positivt, i forhold til at hun har oplevet at få mere tid med andre ting som hun føler vægter højere end hun gjorde før. Rosas bud på udvikling med afsæt i tidsfordel, beskrives i følgende citat:

“(...) ifølge vestens fremherskende kulturelle logik kan livets rigdom, fylde eller kvalitet opgøres ud fra summen og dybden af de erfaringer, man gør sig gennem et helt liv. Ud fra den livsopfattelse er det gode liv ensbetydende med et fuldt liv, dvs. et liv, der er rigt på erfaringer og udfoldende evner” (Rosa, 2014. s.36).

Rosa definerer et fuldt liv, som et liv der indbefatter nye erfaringer gennem livet, og sammenholdt med Charlottes udsagn er det også det der opleves med hverdagsstrukturen. Forstået således at Charlotte løbende har haft en del erfaringer under nedlukningerne både på godt og ondt og det har også udfoldet hendes evner. Ydermere har alle informanterne fået øjnene op for nogle ting om sig

selv som de ikke vidste var en mulighed. Lars, Charlotte og Karoline, har alle tilfælles, at de har lært at kende nogle nye sider af dem selv, som Rosa definere som *et fuldt liv*.

”(...) det moderne menneske vil altid føle sig på “glati” i et konkurrencesamfund præget af accelereret social forandring inden for alle samfundssfærer” (Rosa, 2014, s.39).

Disse erfaringer hos informanter kan have skabt en følelse af tvivl, som i Rosas teori også defineres som at det moderne menneskes tilstand i et konkurrencesamfund føles som værende på “glati” (Rosa, 2014, s.39).

Dette kan muligvis tolkes som usikkerhed, men hos informanterne findes også positive aspekter, som informanterne ikke ville have haft en chance for at opdage, hvis det ikke havde været for Covid-19 nedlukningerne. Rosa definerer en ikke ændret hverdag, som værende komfortabel, frem for den ændrede hverdag, der kan skabe rum for nye rammer. Dette kommer blandt andet til udtryk under interviewet med Lars, som udtaler sig omkring indholdet af en almindelig hverdag inden Covid-19 nedlukningerne.

(...) inden Corona havde jeg normalt fri kl. 15-tiden. Derefter skulle jeg være til træning 45 min. efter. Det var hele tiden at skynde sig hjem og få lidt at spise, og videre til næste gøremål i den travle hverdag (Lars).

Rosas forklaring om det moderne menneskes ønsker og behov, er samtidig forbundet med udfordringer, eftersom han nævner mennesket som “kapitalisten” som en person der konstant søger efter vækst og udvikling, i mangel af herpå, vil det moderne menneske risikere at miste sin status:

“Kapitalisten kan ikke standse op og hvile sig, stå af ræset og sikre sin position, for han er enten på vej op eller på vej ned” (Rosa, 2014, s.39).

Det er så vidt angår tydeligt at alle informanterne søger at opfylde behovet for de gøremål, de udførte inden Covid-19 nedlukningerne indtraf. Det er dog bemærkelsesværdigt hvorvidt udtalte fordele er opstået i hverdagen. Informanterne fortæller i et retrospekt hvorvidt de altid havde travlt, og enten ikke havde tid, eller måtte omprioritere ønsker og behov, men at der under nedlukningen er

kommet mere ro og tid til fordybelse. Dette har Charlotte et eksempel på, selvom dette har en klang af tvetydighed:

“Under første nedlukning, var det rart fordi jeg var sammen med mennesker hele tiden, så det var rart under den første nedlukning, at få lidt tid hvor man bare kunne slappe af, og hvor det ikke var noget man skulle hele tiden.” (Charlotte).

Det viser sig at der er store forskelle på hvordan informanterne hver især, har oplevet henholdsvis de to nedlukninger. Det er tydeligt hvorvidt Charlotte ser en ændring i den sociale kontakt som under den første nedlukning hvor hun var sammen med sine venner. Men at der under den anden nedlukning oplever hun sig mere isoleret og ensom. Karoline nævner også hvorvidt den utilstrækkelige sociale kontakt skaber isolation og ensomhed, da hendes udfordringer kan findes grund i samfundsstrukturer som, er skyld i hendes påvirkninger, og ikke de sociale mangler hos den enkelte som har været medårsag til denne sociale isolation. Det tomrum som før var kendetegnet som ensomheds problematik før Covid-19 nedlukning, er under nedlukningen blevet det nye normale. Charlotte nævner at hun ikke skulle noget konstant, og at hun har mærket at det føltes rart, det fortæller os om hvilke problematikker som unge havde inden indtræden af Covid-19 nedlukningerne. Det er også tydeligt hvorvidt Lars og Karoline oplever udfordringer ved at føle sig tilpas med at trives i eget selskab, da normen for ungdomslivet længe har været kendetegnet at man havde et stort socialt netværk. Det er især bemærkelsesværdigt at alle informanterne har det tilfælles at de forsøger at trives gennem ændrede gøremål, og dette medfører også frigivelse af tid til at andre nye hobbyer har haft muligheder for at blomstre.

Delkonklusion

I andet analyseafsnit undersøges ungdomslivets udvikling i det moderne samfund før Covid-19 nedlukningerne. Dette sammenholdes med udviklingen under Covid-19 nedlukningerne, hvor der er analyseret på hvorvidt de unge informanter har været påvirket af de forandrede rammer i deres hverdagsliv. Informanterne udtaler sig om hvordan nye interesser er opstået for dem under nedlukningerne, og om hvilke betydninger det individuelt har haft for dem.

På den ene side har de unge informanter oplevet flere af de nye interesser som positive, men der er også flere negative aspekter forbundet med de forandrede rammer i hverdagslivet. Den positive del,

udfolder sig ved at informanterne har fundet tid og mulighed til at fordybe sig i meningsfulde gøremål, som de ikke har oplevet at kunne førhen, som blandt andet at dyrke online fællesskaber.

På den anden side har de udfordringer der især har været, handlet om de ændrede tidsstrukturer for hverdagen, som har været svært at omstille sig til. Informanterne har fundet alternative måder at være sammen på, der gør at de kunne leve op til afstandskravet under nedlukningerne, da de ikke har kunne udføre de normale gøremål som ungdomslivet dækker over. Den manglende fysiske og sociale kontakt har også skabt udfordringer i form af manglende følelse i at sanse i de givne sociale relationer, som de unge var vant til at indgå i. Ydermere har nedlukningerne begrænset muligheden for sociale aktiviteter, hvilket har betydet at de unge informanter fortæller om en mindre kontakt til deres sociale omgangskreds og venner, som har givet udfordringer på emner som isolation og ensomhed. Den manglende opfyldelse af behovet for social kontakt, har givet de unge informanter stof til eftertanke, og der fortælles at de værdsætter dagligdagen betydeligt mere under nedlukningerne.

Nedlukningerne skaber både nye muligheder og begrænsninger. Dette er fordi hverdagslivet skal leves under nye vilkår i de unges fællesskaber. Den ændrede hverdagsstruktur under nedlukningerne har givet anledning til en manglende resonans, som fremstår hos de unge informanter. Der er også tilfælde hvor den begrænsede fysiske kontakt har været medvirkende årsag til at finde mening i en forandret hverdag, eksempelvis et tidsoverskud i hverdagen, som har kunnet understøtte muligheden for at udføre en fritidsinteresse.

De forandrede strukturer har påvirket de unge informanternes hverdagsliv, og har haft betydning for deres interesser og rammer.

I næste analyseafsnit udfoldes det hvordan den ændrede hverdag har præget de unge informanternes nye oplevelsesverden. Desuden nuanceres forskelligheden af hvordan de unge tilkendegiver at opleve deres mentale sundhed før og under Covid-19 nedlukningerne.

Analysedel 3

Analysedel 3.1: det mentale som konsekvenser af hverdagen

Den ændrede hverdagsstruktur har præget de unge informanter på forskellige måder. Lars undlader dog i interviewet at fortælle om hans mentale sundhed til trods for at han bliver spurgt ind til det - derfor vil der i 3. analysedel rette fokus på Karoline og Charlotte.

Charlotte har oplevet den 1. nedlukning som en generel lettelse, opstået som en konsekvens af den ændrede hverdag, hvilket har betydet at hendes mentale sundhed er blevet påvirket på en positiv måde. Charlotte fortæller at hun tidligere har haft det psykisk dårligt, men befinder sig i en mere stabil fase. Denne positive forandring er ligeledes i tråd med Sundhedsstyrelsen definition af mental sundhed, hvor det anses for normalitet at individet kan befinde sig i perioder med god mental sundhed og perioder med mistrivsel, som bestemmes ud fra de individuelle udfordringer man møder, og de pågældende ressourcer man har til rådighed (*Christensen mf. 2017, s.9*). Charlotte definerer hendes mentale helbred inden den første nedlukning som værende skidt, dette kan forklare, at hun ikke har haft de nødvendige ressourcer til rådighed, fordi hun har oplevet et markant krav og forventningspres, som har været årsag til at hun ikke kunne udnytte hendes ressourcer, og derfor er den mentale tilstand forstærket i en negativ udvikling, dette bliver tydeligt i følgende udtalelser:

“ (...) ja altså jeg havde det rigtig dårligt psykisk i gymnasiet. Men så da nedlukningen kom, så jeg det ligesom, en pause hvor jeg bare kunne slappe af, og hvor jeg ikke hele tiden behøvede at sætte mig op til alle andres krav og forventninger” (Charlotte).

Charlotte føler at hun har fået et pusterum fra studiet under Covid-19 på den måde at hun kan tage det i sit eget tempo som studerende, og derved opnå en forøgelse af energi i det sociale, når hun kommer ud og mødes med hendes venner, end hvad hun følte at hun havde før Covid-19.

(...) jeg kan godt mærke dengang jeg skulle møde fysisk op i skolen, så var der også bare meget mindre at komme ud med, fordi jeg ligesom havde brugt det hele fysisk på skolen. Hvorimod herunder online undervisning, så bruger jeg ikke hele min energi på skolen, men derimod efter skole, også kan jeg godt stadigvæk lave mine lektier (Charlotte).

Charlotte har altså oplevet en lettelse i forhold til sit mentale helbred under den første nedlukning, og hun fortæller at hun har fået mere overskud som studerende i hverdagen, og i det sociale.

Ligeledes forklarer Karoline om hvorvidt hun også har oplevet en lettelse af forventningerne med at skulle præstere socialt. Dette vidner om at Karoline inden Covid-19 nedlukningerne følte at der var en høj forventning for at præstere og at kunne håndtere krav om at deltage i sociale fællesskaber. Dette har hun på den ene side følt en lettelse omkring, men hun beskriver også at hun manglede noget i hverdagen, som konsekvens af den manglende sociale kontakt til hendes klassekammerater.

“ (...) ja altså der kan jo ikke rigtig være det pres, som jeg inden Covid-19 havde, ved blandt andet at man skulle tage ud hver weekend, som nærmest stod på hver fredag og lørdag, altså det er der kommet meget mere ro på, fordi nu ligger den ikke på mig, men det er fordi man rent faktisk ikke må” (Karoline).

Selvom Karoline har fået ro omkring flere ting i hverdagen, er hun også ret medtaget af en følelse af manglende fokus ved online undervisning. Hvilket giver hende et indre pres for at skulle optimere produktiviteten, og bruge tiden fornuftigt i hverdagen, men det er svært når hun ikke kommer ud og får den rigtige læring ved fysisk tilstedeværende på skolen.

” (...) jeg tror en stor del af det at gå i skole, er også den læringsmål der skabes, og den sociale omgang der er med elever og lærer, for den sags skyld at sidde fysisk overfor folk, og også det hyggeligt at snakke lidt over tingene, gruppearbejde, og også det at det kræver meget at række ud, men man sidder bag en skærm - det stresser en del at man er bagud, og ikke kan præstere så meget som man gerne vil til online undervisning” (Karoline).

Karoline er umiddelbar medtaget af online undervisning, da den manglende kontakt mellem læreren og eleverne ikke har været medieret gennem en skærm. Derudover har der været en manglende kontakt eleverne i mellem. Der er derudover nogle andre barrierer til at aktivere sig selv til undervisning gennem en skærm, som gør noget forskelligt, og dette kommer til udtryk hos informanterne som et manglende behov.

Præstation som vedvarende belastning hos informanterne

Charlotte og Karoline er begge enige om at samfundet inden Covid-19 nedlukningen var præget af et massivt pres. Charlotte fortæller at hun har været indlagt i psykiatrien, da hun gik på gymnasiet, inden Covid-19 nedlukningerne, som beviser at hun har haft det mentalt dårligt. Selve sygdomsperioden i psykiatrien vælges det i projektet ikke at gå i dybere detaljer med. Det massive pres som begge informanter definerer samfundet inden Covid-19, er som tidligere nævnt i tråd med Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed, hvor informanternes mentale sundhed anses for at være kontekstbestemt, og påvirkes i perioder med op og nedture, sammenholdt med de ressourcer man har til rådighed (Christensen mf. 2017, s.9).

For Karoline betød presset at det forventes af hende at mødes med sine venner, under festlige begivenheder, og gerne hver weekend, for at føle at hun levede op til forventningerne i sin sociale omgangskreds. Karoline og Charlottes beskrivelser nuancere de krav, som de var underlagt, og som havde en negativ indflydelse på deres mentale sundhed og livstilfredshed. Dette kan sammenholdes, med definitionen i følgende citat fra Anders Petersens bog om præstationssamfundet:

“Præstations- individet er underlagt præstationsamfundets krav, fordi der simpelthen ikke eksistere nogen reel mulighed for at undslippe. Der findes ikke andre troværdige socialisationsindgange. I den forstand udgør de vedvarende præstationskrav en kronisk belastning” (Petersen, 2016. s.110).

Petersens beskrivelse i citatet kan give en forståelse af, hvordan informanter havde det inden Covid-19 nedlukninger. Informanterne var underlagt normer fra et præstationssamfund som på mange måder havde nogle negative aspekter i relation til sociale fællesskaber i ungdomslivet, som nedlukningerne har givet de unge informanter en pause fra.

Informanterne har oplevet hvilke konsekvenser de høje præstationskrav har haft af betydning for deres mentale sundhed. De har blandt andet ikke kunne leve op til de normer som var herskende under præstation samfundet. Det er tydeligt hvorvidt informanterne er farvet af de krav, som de før skulle leve op til før Covid-19.

“(...) mange efterlades simpelthen i en situation, hvor de ikke kan efterleve præstationssamfundets svært realiserbare fordringer. De kan med andre ord ikke det, de forventes at kunne. Det er de ikke tilstrækkeligt psykisk fit til” (Petersen, 2016. s119.).

Det betyder også at informanterne har fået en pause fra det samfund, som Anders Petersen beskriver, indebar et hårdt pres, og som de husker negativt. Covid-19 har åbnet nye muligheder for at sætte krav for præstation på en måde, hvor informanterne har følt noget andet end før. Informanterne fortæller, at de ikke konstant har følt at skulle leve op til forventningerne om at opnå de generelle normer i det præstationssamfund, som de har levet i inden Covid-19. Der er derudover forskelle på hvordan informanterne har følt sig påvirket på deres mentale helbred i første og henholdsvis andet nedlukning, af Covid-19 pandemien.

Analysedel 3.2: fra lettelse til forværring under den 2. nedlukning

I analyseafsnit 3.1, fortalte Charlotte, at hun havde det rigtig dårligt psykisk før Covid-19 nedlukningerne, men at hun oplevede første nedlukning som en pause, der medførte at hun fik det bedre psykisk, men under den 2. nedlukning fik Charlotte det anderledes, hun fortalte følgende:

“ (...) selvom det ikke var så slemt under den første nedlukning, kan jeg godt mærke at den anden nedlukning virkelig bare har været en røvtur for mig ” (Charlotte).

Charlotte beskriver, at 2. nedlukning forværrede hendes mentale tilstand, da hun lige var blevet tryk ved dagligdagen. Hun fortæller også at hendes veninder ofte er kede af det og deprimeret, dette er blandt andet betinget af følelser knyttet an til at hendes venner. Hvilket har medført at Charlotte bliver ked af det på deres vegne, som så har en negativ effekt på Charlottes humør. Derfor ser Charlotte det som en nødvendighed at de støtter hinanden, i det at hendes veninder er selvmordstruet, det er superhårdt og derfor er det en røvtur for Charlotte.

(...) hvis det er fordi de sidder derhjemme og måske græder, eller ikke har det særlig godt, -så er vi gode til at sige “kom ud så giver jeg en smøg” eller kom ud og så giver jeg en energidrik også hygger vi os lidt, og sådan noget ikke (Charlotte).

Charlotte har følt at hun skulle være på overarbejde og skulle støtte hendes veninder, ved at være der ekstra for dem under den 2. nedlukning. Hendes veninder er deprimeret og har været ekstra udsat, det har medført at de hjælper hinanden med at invitere ud, fordi det er ekstra svært. Charlotte

er bevidst om at hendes veninder er ekstra udsat, og derfor ser hun det som en nødvendighed at motivere dem til udendørsaktiviteter.

“Jeg tror bare det var fordi første nedlukning der så jeg det som en pause fra gymnasiet, hvor jeg skulle være sammen med folk, det var nok derfor jeg ikke synes det var særlig slemt, men den anden nedlukning, der var jeg inden i sådan en struktur hvor jeg lige pludselig ikke kunne tage ud med mine venner hver dag og jeg kunne ikke gøre hvad jeg havde lyst til, selvom jeg også havde skole ved siden af, jeg var lige blevet vant til en struktur hvor jeg endelig kunne have det sjovt, også kommer der sådan en nedlukning som total destruere det.” (Charlotte)

Det er tydeligt at Charlotte har en klar holdning til hendes mentale tilstand både før og efter nedlukningerne, dette er ikke lige så tydeligt hos Karoline, derfor foreligger der ikke information om hendes tilstand inden nedlukningerne, men Karoline fortæller dog, at hun har oplevet at have det psykisk dårligt under 2. nedlukning.

(...) Jeg tror mit psykiske helbred er klar blevet forværret under anden nedlukning, jeg havde ikke så mange udfordringer før. Ja jeg har nogle konkrete udfordringer nu, det er som at vågne op, og have en god dag, det er så lang tid siden, at jeg er vågnet op til en god dag. Det der når man vågner op, enten har man en dårlig eller okay dag, det sådan rimelig 50 % chance” (Karoline).

Flere af de oplevelser, som beskrives af Charlotte og Karoline som en lettelse under 1. nedlukning, bliver under 2. nedlukning beskrevet som havende en forværende effekt på begge informanternes mentale tilstand. Disse modsætningsfyldte oplevelser fra henholdsvis de to nedlukninger, er i tråd med WHO's definition af mental sundhed, da informanterne har haft et anerledes udgangspunkt under den første nedlukning, som kan have medført en lettelse, og hvor det under den 2. nedlukning, bliver tydeligt at normen for social færden og manglende motivation for at skulle skabe egen struktur for hverdagen skaber problemer i den mentale trivsel. Når den genkendelige hverdagsstruktur inden Covid-19, har været et fast holdepunkt hos informanterne, viser det sig at behovet for at få genskabt en form for hverdagsstruktur har for begge informanter været nødvendigt, og mangel af denne har ligeledes medført en del negative påvirkninger som har forhindret informanterne i at udnytte deres potentiale, og skabt forhindringer i forbindelse med at klare dagligdagens gøremål, samt at tilgå fællesskaber på samme vilkår. Alle disse faktorer har

medført nogle negative påvirkninger af informanternes mentale sundhed (Vidensråd for forebyggelse, 2020. s.41).

For bare at nævne nogle af de faktorer som har haft negativ indflydelse hos informanterne, beskriver Karoline blandt andet hendes mentale tilstand som rastløshed i følgende citat:

“Ja, jeg tror tit og ofte udformer det sig som rastløshed. Det er bare det der med at man plejede at sidde i skole fra 8-15:30, også skal man bare sidde og lave sine lektier, - og man kan bare ikke holde fokus, jeg savner det at skulle læse, det er faktisk lidt mærkeligt fordi man skulle tro at man jo nu har helt vildt meget tid til at læse, men jeg kan slet ikke fokusere. Hvilket er helt vildt forfærdeligt” (Karoline).

I en studiemæssig kontekst føler Karoline, at hun har meget tid til at læse op på sine lektier og pensum, men at hun ikke kan fokusere på dette hele tiden, dagen lang. Hvilket hun definerer som en helt vild forfærdelig følelse, da hun både mangler målsætninger og social omgang:

“Ømh. ja altså nu nævnte jeg rastløshed før, som nok kommer af at du nok ikke ved hvad du arbejder hen imod” (Karoline).

Karoline har oplevet et pres på at skulle være produktiv i studiemæssige sammenhænge og har været god til at bruge tiden fornuftigt inden nedlukningerne. Det, Karoline savner allermest ved samfundet inden Covid-19, er følelsen af at opnå noget, at føle hun udvikler sig som menneske, og hun har et afsavn til det at hun er på vej et sted hen.

” (...) Du føler ikke du opnår noget, du føler ikke du udvikler dig, og du føler ikke at du er på vej et sted hen” (Karoline).

Til spørgsmålet om “har du være mere indelukket eller social ekskluderet?” fortæller Karoline at det har hun kun til dels. Denne eksklusion anser hun ikke som personlig rettet mod hende, men at det snarere er en konsekvens af nedlukningerne. Karoline har et stort afsavn til sociale handlinger som motiverer hende, ikke i forhold til studie, men det at lære nye mennesker at kende, og udvikle sig

socialt. Mangel på dette begrænser hende, og understøtter ikke en positiv udvikling af hendes mentale tilstand, men kan derimod føre til stress, som illustreres i følgende udtalelser

(...) Jeg tror bestemt jeg er mere stresset, fordi jeg føler at jeg virkelig ikke kan præstere eller følge med på gymnasiet, ja, og det med at du ikke går til noget, jeg plejer at gå til træning, men der er ikke de ting som normalt plejer at give mig motivation. I forhold til at det her er vores ungdom, og jeg har snakket meget med mine veninder om at det er nu vi burde have det sjovt, og bekymre os mindst, samt opleve en masse, men vi føler derimod at vi spilder vores tid ” (Karoline).

Ligesom Karoline også oplever at manglen på social kontakt kan svække hende mentalt, fortæller Charlotte at hun ligeledes mangler at være sammen med andre. Under 2. nedlukning hvor hun ikke var sammen med mennesker hele tiden, som under den 1. nedlukning. Charlotte plejede at være meget udendørs og social, for at undgå kedsomhed.

“Jeg synes stadig det er vigtigt at have kontakt til mennesker ellers så bliver man bare psykisk dårligt tilpas” (Charlotte).

Det er en vigtighed for Charlotte at kunne gøre nogle af de ting hun plejede før Covid-19 nedlukningerne, for at holde sin mentale tilstand positiv.

Både Charlotte og Karoline oplever, at det har været en udfordring at skulle bære sig i studiemæssig, såvel som sociale sammenhænge under nedlukningerne.

Hvordan informanterne oplever hvordan de har det

De fælles problematikker som Karoline og Charlotte dør med, centrerer sig omkring oplevelsen i at det har været svært at være studerende under nedlukningerne.

Karoline føler ikke at hun har lært sine nye gymnasieklassekammerater at kende, før det hele blev lukket ned, dette har haft en negativ indvirkning på hende. Charlotte kendte allerede sine medstuderende, og kunne derfor mærke et afsavn til dem, under nedlukningerne.

Informanternes manglende trivsel viser tydeligt hvor svært de har haft det med rollen som studerende under den første nedlukning, da der ikke var særlig meget, hverken det sociale eller

studiemæssige der mindede dem om deres hidtidige hverdag. Dette kan tolkes ud fra Rosas udlægning af begrebet; acceleration af livs tempoet som er faldet, og det er tydeligt at bemærke i forhold til udviklingen af informanternes mentale sundhed, er markant bedre under den 1. nedlukning.

Under 2. nedlukning oplever begge informanter at Tempoet er sænket, men de oplever de samme krav som de skal leve op til. Det er det der gør det svært i forhold til at informanterne oplever en rastløshed og forværring af deres mentale sundhed. En acceleration af et livstempo, er ifølge Rosa det der typisk fører til at mennesket udsættes for et pres, som kan gøre mennesker syge af stress (Rosa, 2016, s. 26). Rosa beskriver at man lever i en usikker tid, og hvis man prøver at indsætte hvad individet skal kunne holde til, som et element i tiden under Covid-19 nedlukningerne, kan Rosas teori, anvendes til at forstå hvilke forestillinger der hersker for hvad informanterne skulle kunne, i forhold til hvad der forventes af dem. Det er derfor relevant om de forandrede rammer, kan anskues som en forværring af nogle ting, og begrænsning af tempoet til forventninger til dem selv, under Covid-19 nedlukningerne.

(...) at vi lever i en usikker tid, der kræver en anderledes forestilling om, hvad individet skal kunne holde til, end det var tilfældet i risikosamfundet (Rosa, 2014 s.27).

Charlotte og Karoline er stærkt medtaget af de ændrede sociale mønstre og de studiemæssige pres som tydeligvis sætter krav om at skulle tilpasse sig, som ifølge Rosa, kan det betyde at der i præstationssamfundet hersker nogle andre usikre faktorer, som informanterne skal kunne omstille sig til.

Igen viser det sig at denne usikre tid, stiller krav om at informanterne tilpasser sig forandrede rammer at indgå i sociale relationer, såvel som at kunne navigere via digitale platforme, både social og studiemæssigt. Dette er i tråd med nogle af de udfordringer og barrierer som informanterne nævner de har mødt som udfordrende.

Rosa nævner, at den konstante konkurrence som definition på højhastighedssamfundet der herskede inden Covid-19, som medvirker til følelsen af fremmedgørelse af én selv. Karoline udtaler i interviewet at hun ikke føler, hun opnår noget, eller udvikler sig, hvilket hun mener er årsag til det,

at hun ikke føler hun er på vej et sted hen, hvilket er en tydelig indikation på at hun har været præget af den konstant og eksistentiel konkurrence før Covid-19, som også er med til at frembringe hende en følelse af fremmedgørelse.

Charlotte nævner, at hun føler det har været rart, at det sociale pres ikke hersker i samme omfang, som inden Covid-19 nedlukningerne, hvor hun under samfundet inden Covid-19 oplevede en markant forøgelse af pres for at leve op til de sociale normer i hendes vennekreds. Denne form for pres for at skulle præstere i bestemte situationer, kan forklares ud fra WHO's definition af mental sundhed (*Vidensråd for forebyggelse, 2020. s.41*). Det er tydeligt hvorvidt informanterne kan udtale sig om en forbedring af deres trivsel før, under og til forskel for de to nedlukninger. Denne forårsagede afledning for måden normerne har ændret sig, kan findes forståelse i det sociale og hverdagen, som for Charlotte har været en lettelse, fordi hun føler at skulle præstere mindre i hendes sociale fællesskaber. I Karolines tilfælde skaber manglende forudsigelighed for indhold der var for hverdagen inden Covid-19, både en begrænsende effekt, men også et "kompas" når hun nævner at hun ikke føler at opnå noget, fordi hun ikke er i stand til at spore om hun lever op til nogle resultatmål, hvilket har været en tydelig indikation for hendes velbefindende og øget en fremmedgørende effekt.

Disse beskrivelser, er ligeledes i overensstemmelse med Rosas begreb om fremmedgørelse, som han defineres ud fra følgende;

" (...) I første omgang kan fremmedgørelse defineres som en tilstand, hvor subjekter forfølger mål eller udøver praksisser, der på den ene side ikke påtvinges dem af ydre faktorer eller aktører - der er altså velfungerende alternativer – men som de på den anden side heller ikke 'rigtig' ønsker eller støtter" (Rosa, 2014, s.94).

Begrebet om fremmedgørelse, er knyttet an til Rosas begreb om social acceleration (Rosa, 2016. s.23). Dette viser sig i forbindelse med betydningen af de sociale relationer, herunder den sociale og fysiske nærhed er blevet mindre relevant. Karoline kan ligeledes også genkende dette, ved blandt andet at komme med eksempel på, at der ikke længere er en uskrevet regel om at hendes veninder forventer at hun skal være tilstedeværende i nattelivet i weekenden, hvilket hun anså som et pres på hende. Karoline udtrykker at opleve et skift i den sociale og fysiske nærhed, kan tolkes som tiltag

som modvirker de fremmedgørende handlinger. Den teoretiske kobling fra Anders Petersen, viser at de normer som herskede under præstationssamfundet har ændret sig i takt med et samfund som lukkede ned. Det gik fra en lettelse af presset fra præstationssamfundet under 1. nedlukning, til at være en anden form for pres, som udløste en forværring af det mentale helbred under den 2. nedlukning.

Delkonklusion

Den nye hverdag under Covid-19 nedlukninger har præget den mentale sundhed på en måde at der både er sket en lettelse og forværringer af informanternes mentale tilstand. Under første nedlukning oplever informanterne at der er et pres som er lettet. Det er på både tilfælde i studiemæssige sammenhænge og i forhold til den sociale omgang. Denne lettelse af pres, er forklaret ud fra Sundhedsstyrelsen og WHO's definition af mental sundhed. Disse definitioner er anvendt til at forklare årsager til de bestemte situationer som har forhindret muligheden i at opleve en positiv mental sundhed. Med Sundhedsstyrelsen definition, er der undersøgt hvordan informanternes mentale sundhed har været skiftende, i forhold til hvordan de har levet under bestemte situationer, før under og til forskel for henholdsvis de to nedlukninger.

WHO's definition er ligeledes anvendt til at belyse hvordan en positiv mental sundhed er blevet oplevet af de unge i deres hverdagsliv og sociale relationer. Med Petersen begreb om præstationssamfundet kan vi forstå det at informanterne oplevede en lettelse fordi nogle af de præstationskrav der herskede før nedlukningen, ikke længere har været tilstedeværende under den første nedlukning. Under anden nedlukning oplever informanterne en forværring af deres mentale tilstand. Med Rosa kan det forstås sådan at, acceleration af livs tempoet er sænket, men de unge oplever de samme krav fra præstationssamfundet. På baggrund af projektets 3 analysedele er der undersøgt hvordan de unge har oplevet at håndtere deres nye hverdagsliv under Covid-19 pandemien, og hvilke mulige konsekvenser nedlukningerne har haft for deres mentale sundhed. I konklusionen vil jeg samle op på de tre analysedele og diskutere hvordan de teoretiske forståelser er funderet i analysen.

Konklusion

I dette speciale projekt har jeg undersøgt følgende problemformulering; hvordan de unge har oplevet at håndtere deres nye hverdagsliv under Covid-19 pandemien, og hvilke mulige konsekvenser nedlukningerne har haft af betydning for deres mentale sundhed. Projektet er opdelt i tre analysedele, der er fokus på henholdsvis sociale fællesskaber, hverdagsliv, og konsekvenser for de unges mentale sundhed.

Alle tre informanter i projektet har oplevet at deres sociale fællesskaber har gennemgået en forandring. På den ene side har de unge oplevet et afsavn og mere overfladisk social interaktion gennem digitale format. På den anden side er der også opstået en dybdegående relation i kontakten med dem de har mødtes med.

Der er analyseret med afsæt i Rosas teoretiske begreb om social acceleration, og denne har været høj under første nedlukning. Det ser jeg ved de mange forandringer der er sket, under første nedlukning. Omvendt er acceleration af tempoet sat ned under anden nedlukning, da der ifølge informanterne ikke længere hersker et socialt pres, grundet de ændrede normer for at mødes.

Under Covid-19 nedlukningerne har strukturen for informanternes hverdag forandret sig. På den ene side, så har det skabt mulighed for at de kunne få plads og mulighed for at få nye interesser som de har kunnet fordybe sig i. På den anden side, har de unge oplevet flere udfordringer forbundet med at skabe struktur for hverdagslivet er opstået ved de ændrede tidsstrukturer, hvilket har været medårsag til at det har været svært at omstille sig til de nye rammer under en forandret hverdag. Der er flere udfordringer som handler om at informanterne har oplevet nye barrierer forbundet med at skabe struktur for hverdagslivet, det har betydet at de har haft svært ved at etablere vaner, som understøtter informanterne i deres studieliv og sociale fællesskaber. Det kunne fx være at finde den nødvendige tid til at varetage nye fritidsinteresser, herunder hække, tegne og løbe, som en strategi for at skabe ro i hovedet. Teoretisk kan udfordringer forstås ud fra Rosas begreb om acceleration af livs tempoet, da informanterne tilkendegiver at de føler behov for at gøre flere ting på mindre tid, som de hidtil ikke har været vant til.

Informanterne oplever under den første nedlukning at der er et pres som er lettet. Det er både tilfældet i studiemæssige sammenhænge og i forhold til den sociale omgang. Under den anden

nedlukning har informanterne oplevet noget andet end i den første nedlukning. De udfordringer som informanterne tilkendegiver, beskriver de forandringer i de sociale fællesskaber og hverdagsstruktur, som har haft negative konsekvenser for informanternes mentale sundhed. Informanterne oplever blandt andet følelsen af rastløshed, isolation, stress, samt manglende motivation.

På den ene side kan det med Petersens begreb om præstationssamfundet forstås således, at informanterne oplevede en lettelse under første nedlukning, da præstationskravene ikke eksisterede i samme omfang som før Covid-19. På den anden side er der sket en forværring, af deres mentale tilstand under den anden nedlukning. Da selvom acceleration af livs tempoet er sænket oplever informanterne at der bliver stillet de samme krav, som eksisterede inden Covid-19 nedlukningerne.

Der er med dette speciale undersøgt hvilke mulige konsekvenser nedlukninger kan have af betydning for informanternes mentale sundhed. Det betyder samlet set, at informanternes måde at anskue deres fortællinger om ændrede sociale fællesskaber, betydningen af hverdagslivet, har været forskelligt fra henholdsvis de to nedlukninger. Hvor første nedlukning har medført en lettelse, har anden nedlukning øget et mentalt pres for at leve op til normerne.

Specialets konklusioner tydeliggør sammenhængen mellem udsatte unge, og samfundsmæssige strukturer. Det gør det relevant at forholde sig til det socialt arbejdes felt, gennem de samfundsmæssige forandringer der påvirkes gennem de specifikke udfordringer, som informanterne tilkendegiver under Covid-19 pandemien. Specialet kan derudover bidrage til en opmærksomhed i mødet mellem sårbar unge, og socialt arbejde på en måde at man som socialarbejder ude i praksis kan fokusere på, de barrierer der knyttes an til nogle af de betingelser som umuliggør, det at kunne opretholde de genkendelige mønstre, ved at støtte til at fremme en øget livsmestring i hverdagen.

Disse udfordringer kan efter min mening imødegås gennem anvendelse af indsatser som har til formål at sikre strukturer i forhold relationel kontinuitet. Indsatserne skal ligeledes styrke sårbar unge i at forvalte en forandret hverdag, på en måde som kan påvirke dem positivt i at leve op til en forandret rammebetingelse i forbindelse med at strukturere og koordinere praktiske opgaver i hjemmet. Gennem relations arbejde, mener jeg at man i det sociale arbejde kan styrke sårbare unge i at fremme positive selvforhold til sig selv, og derved opnå at leve med en øget mental sundhed.

Litteraturliste

Anvendte bøger:

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2020): *Kvalitative metoder, En grundbog*. Hans Reitzels Forlag, København.

Brinkmann, S. (2017). *Gå glip*: Gyldendal Forlag.

Brinkmann, S. (2014). *Stå fast*: Gyldendal Forlag.

Görlich, A. (2019). *Ny udsathed i ungdomslivet*: Gyldendal Forlag.

Järvinen, M. & Mik-Meyer, N. (2017): *Kvalitativ analyse – syv traditioner*: Hans Reitzels Forlag.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2015): *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*: Hans Reitzels Forlag.

Monrad, M. & Olesen, S. (2018): *Forskningsmetode i socialt arbejde*. Hans Reitzels Forlag, København.

Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*: Hans Reitzels Forlag.

Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*: Hans Reitzels Forlag.

Rosa, H. (2020). *Det ukontrollerbare*: Eksistensen Forlag.

Taylor, C. (2002). *Modernitetens ubehag*: Philosophia Forlag.

Anvendte rapporter og tidsskrifter:

Tidsskrift for ungdomsforskning, 2020, Psychosocial health in people with diabetes during the first three months of the COVID-19 pandemic in Denmark. Madsen, Kristoffer Panduro; Willaing, Ingrid; Rod, Naja Hulvej; Varga, Tibor V; Joensen, Lene Eide. Lokaliseret den 28. januar 2021.

[The Lancet Regional Health Europe](#)

Rapport fra Vidensråd og forebyggelse, 2020, Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10 - 24 år. Forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder. Jeppesen, Pia; Obel, Carsten; Lund, Lisbeth; Madsen, Carsten Bang; Nielsen, Line; Nordentoft, Merete.

Lokaliseret den 7. februar 2021.

http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/boern_unge_mentale_digi_01_0.pdf

Inspirationsmateriale fra Sundhedsstyrelsen, 2020, Dialog med unge om deres liv under Corona epidemien. Lokaliseret den 8. februar 2021.

https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/Ung-under-covid/Dialog-med-unge-om-deres-liv-under-coronaepidemien_grundskolen.ashx

Inspirationsmateriale af Rambøll, 2020, Corona krisen set fra et ungeperspektiv. Lokaliseret den 10. februar 2021.

https://www.egmontfonden.dk/sites/default/files/2020-08/Ramb%C3%B8ll%20-%20Coronakrisen%20set%20fra%20et%20ungeperspektiv_0.pdf

Rapport af Center for ungdomsforskning, 2011, Når det er svært at være ung i DK - Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv. Sørensen, Niels Ulrik; Grubb, Ane; Madsen, Iben Waring, Nielsen; Jens Christian. Lokaliseret den 10. februar 2021.

https://viden.sl.dk/media/5791/naar_det_er_svaert_at_vaere_ung.pdf

Notat for betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred, og arbejdsmiljø. Møller, Sanne Pagh; Ekholm, Ola; Thygesen, Caspar. Lokaliseret den 15. februar 2021.

https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2021/betydningen_af_covid_19_version_2.pdf

Rapport af Egmont fonden, 2020, ungdom på pause – unges liv og læring i en Corona tid. Christiansen, Henriette; Damgaard, Camilla Bjerre; Andergren Andersen, Marie Louise; Sørensen, Heidi. Lokaliseret den 27. april 2021.

https://www.egmontfonden.dk/sites/default/files/2020-08/Egmont%20Rapporten%202020_0.pdf

Egmont fonden rapport af fire forskningsnotater, 2020, Forskning i unge og Corona. Qvortrup, Lars; Hansen, Helle Rabøl; Knage, Frederikke; Rasmussen, Pernille; Søndergaard, Dorte Marie; Katznelson, Noemi; Sørensen, Niels Ulrik; Roepstorff, Andreas; Nielbo, Kristoffer. Lokaliseret den 29. april 2021.

<https://www.egmontfonden.dk/sites/default/files/2020-08/Forskning%20i%20unge%20og%20corona.pdf>

Rapport af Sundhedsstyrelsen. Betydningen af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv, 2017, Christensen, Anne Lillemann; Davidsen, Michael; Koushede, Vibeke; Juel, Knud. Lokaliseret den 5. maj 2021.

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2017/-/media/Udgivelser/2017/Betydning-af-d%C3%A5rlig-mental-sundhed-for-helbred-og-socialt-liv.ashx>

Rapport af Sund by netværksdage. Unge, stress, og uddannelses resiliens, 2019, Lagermann, Laila Colding. Lokaliseret den. 6 maj 2021.

<https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2018/09/Sund-By-Netv%C3%A6rket-unge-og-stress.pdf>

Center for ungdomsforskning - Karakterbogen, om karaktere, læring og elevstrategier i en præstationskultur, 2018, Katznelson, Noemi; Louw, Arnt Vestergaard. Lokaliseret den. 28. maj 2021.

https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/283857296/Karakterbogen_ONLINE.pdf

Center for ungdomsforskning rapport - Hvem er de unge på kanten af det danske samfund? - Om hverdagsliv, ungdomskultur, og indsatser der gør en positiv forskel, 2015. Katznelson, Noemi; Jørgensen, Helene Elisabeth Dam; Sørensen, Niels Ulrik. Lokaliseret den. 25. maj 2021.

https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/210242686/Hvem_er_de_unge_p_kanten_af_det_danske_samfund_OA.pdf

Center for ungdomsforskning rapport - Unges fællesskaber, mellem selvfølghed og vedligeholdelse, 2017. Bruselius - Jensen, Maria; Sørensen, Niels Ulrik. Lokaliseret den. 22 maj. 2021.

https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/210242686/Hvem_er_de_unge_p_kanten_af_det_danske_samfund_OA.pdf

Anvendte internetkilder:

TV2 Øst Artikel om nedlukningen som presser børn og unge. Berg, Thea. Lokaliseret den. 6 februar 2021.

<https://www.tv2east.dk/slagelse/nedlukningen-presser-boern-og-unge-flere-henvender-sig-om-selvskade-og-selvordstanker?fbclid=IwAR1x05DJ9eHQjBGX9ihLJjphzXvizowRDmeighgql7gcuMtgTwufOkvIf18>

TV2 artikel om unge er mere ensomme og stressede end nogensinde før under corona. Langberg, Maja. Lokaliseret den 7. februar 2021.

<https://nyheder.tv2.dk/samfund/2021-02-01-unge-er-mere-ensomme-og-stressede-end-paa-noget-andet-tidspunkt-under-corona>

Powerpoint præsentation af VIVE, 2020, Børn og unges mentale sundhed - hvad ved vi om årsagerne til psykisk mistrivsel, og hvor mangler vi viden? Ottosen, Mai Heide. Lokaliseret den. 13. marts 2021.

https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/09/Hoering_om_psykisk_mistrivsel_samlet_praesentation.pdf

Inspirationsmateriale af Sundhedsstyrelsen til gymnasiale uddannelser, 2021. Dialog med unge om deres liv under corona pandemien. Lokaliseret den. 22. marts 2021.

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Dialog-med-unge-om-coronaepidemien>

Podcast af center for ungdomsforskning, 2020, 10 tendenser i ungdomslivet 6:10 - Er livsmestring svaret på psykisk mistrivsel? Sørensen, Niels Ulrik; Nielsen, Jens Christian; Pless, Mette.

Lokaliseret den. 4 april. 2021.

<https://www.buzzsprout.com/1355827/6355348>

Inspirationsmateriale af Dansk socialrådgiverforening, 2021. Lokaliseret den 25. oktober 2021.

<https://socialraadgiverne.dk/om-dansk-socialraadgiverforening/internationalt-samarbejde/ifsw-international-federation-of-social-workers/>

Bilag:

Bilag 1 – Interviewguide

Bilag 2 – Facebook opslag

Bilag 3 – Portfolio