



DE PRESSEDE UNGE I EN FORANDERLIG VERDEN

ET KANDIDATSPECIALE OM UNGES MENTALE
HELBRED I PRÆSTATIONSSAMFUNDET

Thale Skålnes / Studienummer: 20201423
Ulla Bentsen / Studienummer: 20201461

Aflevering: 1. juni 2022
Anslag inkl. mellemrum: 191.654

Vejleder: Søren Juul

INSTITUT FOR SOCIOLOGI OG SOCIALT ARBEJDE
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN

Abstract

Research shows that mental health issues amongst the youth is greatly increasing and performance-society allegedly impacts the development. As the development is concerning this study seeks to illuminate relevant knowledge and root causes of the increasing vulnerability. The thesis examines how young people between 22-24 years of age experience the performance society and how they embrace and navigate in the consequences hereof. Additionally, what they believe is the root cause of the increasingly suffering youth and how they feel it affects their own mental health. To elaborate on this topic a qualitative approach will be utilized as existing research is mainly quantitative. The qualitative approach is based on a hermeneutic science-theoretical approach, where we pursue to enter the world of the youths' life and to gain a deeper insight to what it is to be young in today's society. The empirical data consist of eight interviews, including five women and three men. Through our thematic analysis of our collected empirical data, we have identified categories that relate to the thesis. These categories are built upon dynamics of modern society, performance culture, recognition, inadequacy, identity, mental health, stress, coping tools, priorities and the ideal person. The analysis of this paper is split into three parts. First part of the analysis sheds light onto the characterization and causes of the existing performance society. Secondly, how the youth copes with pressure, demands and expectations that exist at the educational institutions, in the labor market and in social contexts. Lastly this thesis will research why mental health problems are a consequence of this society. The analysis is built on the basis of our collected empirical data and supported with theoretical perspectives and frameworks. Our findings suggest that the youth attempts to navigate in today's performance society by utilizing tools such as prioritization, planning and being dutiful to mitigate the issue at hand. Furthermore, it's noticeable that words such as dutiful youth and culture of perfection, are visible on all social media platforms and are major factors in today's society. The study further brings disclosure to differences in how women and men experience the performance of society, and that their behavior may manifest itself differently, depending on how they handle and prioritize their everyday lives. Today's youth search for success, recognition and value, and individualism is prominent and stress is embodied in both the language and life values in society. They are affected by society's expectations in varying degrees, and differences show in what they prioritize, how one imposes value, how they schedule, their social life, how they see themselves compared to others and how they define their window of vulnerability.

Oversigt over bilagsmateriale

Nedenstående navne er dæknavne over informanter

Bilag A: Interviewguide

Bilag B: Transskribering af interview med Thea

Bilag C: Transskribering af interview med Mia

Bilag D: Transskribering af interview med Jani

Bilag E: Transskribering af interview med Fie

Bilag F: Transskribering af interview med Maja

Bilag G: Transskribering af interview med Lars

Bilag H: Transskribering af interview med Ask

Bilag I: Transskribering af interview med Finn

INDHOLD

1. Introduktion.....	1
2. Problemfelt.....	2
2.1 Problemformulering.....	6
2.2 Kapitelgennemgang	6
3. Metode	7
3.1 Videnskabsteori	7
3.1.1 Hermeneutik som videnskabsteoretisk ståsted	7
3.2 Kvalitativ forskningsmetode.....	9
3.3 Semistruktureret livsverdensinterview	10
3.3.1 Udarbejdelse af interviewguide	11
3.3.2 Rekruttering	12
3.3.3 Transskribering af interview.....	13
3.3.4 Præsentation af informanter.....	14
3.4 Metodiske afgrænsninger	14
3.5 Ethiske overvejelser.....	15
3.6 Tematisk analyse	16
4. Teori om præstationssamfundet.....	18
4.1 Hvad er bagtæppet til præstationssamfundet?	18
4.2 Er det frie valg snarere en illusion end en realitet?	20
4.3 Kan visionen om potentiale give følelse af utilstrækkelighed?	23
4.4 Hvordan kan præstationssamfundet være med til at give et mentalt dårligt helbred blandt unge?.....	25
4.5 Hvad siger eksisterende litteratur om de unges mentale helbred?.....	27
5. Analysestrategi.....	30
6. Analyse	31
6.1 Hvad karakteriserer præstationssamfundet?.....	31

6.1.2	Hvordan kan unge påvirkes af det “frie valg”?	34
6.1.3	Hvordan kan unge opleve anerkendelse?	39
6.1.4	Hvordan kan vi opfatte unges påvirkning af visionen om potentiale og utilstrækkelighed?	42
6.1.5	Bliver stress taget for den ægte vare i dag?	46
6.1.6	Sammenfatning af hovedpointer	48
6.2	Hvordan håndterer unge præstationssamfundets pres, krav og forventninger i forskellige sammenhæng?	49
6.2.1	Den moderne sundhedsdiskurs	49
6.2.2	De skjulte ansigter i det mentale	50
6.2.3	Om at præstere under pressede rammer	52
6.2.4	Idealmennesket i det moderne samfund	55
6.2.5	Det studiemæssige og sociale pres	57
6.2.6	Sammenfatning af hovedpointer	59
6.3	Hvorfor ses der en øgning af mentale helbredsproblemer som konsekvens af præstationssamfundet?	60
6.3.1	Forventningspres og kønsforskelle	60
6.3.2	Kvindeidealet set ud fra et kønsperspektiv	63
6.3.3	Indflydelse, italesættelse og køn	65
6.3.4	Håndtering og kønsroller	67
6.3.5	Sammenfatning af hovedpointer	72
7.	Konklusion	73
8.	Litteraturliste	76

1. INTRODUKTION

Nærværende speciale tager udgangspunkt i hvordan præstationssamfundet påvirker unge. I mange år har statistikken vist en stigende andel af unge i aldersgruppen 16-24 år, som har et mentalt dårligt helbred. Denne tendens er stigende for begge køn, hvorfor statistikken viser at kvinderne i denne aldersgruppe med mentale helbredsproblemer udgør 34,4 % og mændene udgør 21 % (Sundhedsstyrelsen, 2022, s. 32). Vi er interesseret i at undersøge hvordan de unge bliver påvirket af præstationssamfundet, og hvordan de håndterer det pres, og de krav og forventninger som bliver dem stillet. Vi er optaget af at forstå udviklingen, og finde ud af hvordan de unge navigerer og prioriterer i deres hverdag. Vi vil også tillade os, i et mindre omfang, at udforske kønsforskelle, da forskningen viser at kvinderne hyppigst bukker under for presset i præstationssamfundet (Sundhedsstyrelsen, 2022). Emne er udsprunget fra en undren og bekymring over eksisterende empirisk litteratur, og vi ønsker at udforske hvorfor dette er realiteten og efterlyser større viden, om hvad der gør unge sårbare i dag. Vi finder det foruroligende, at procentdelen af unge med mentale helbredsproblemer er progressiv stigende, og det giver anledning til at undersøge målgruppen nærmere. Vi har valgt at omfavne unge i alderen 22-24 år, da denne aldersgruppe både kan være i uddannelse og på arbejdsmarkedet, og giver mulighed for flere perspektiver. For at undersøge problematikken, vil vi udføre otte kvalitative forskningsinterviews med tre mænd og fem kvinder. På denne måde kan vi prøve at analysere, hvad der kan ligge til grund for de data som foreligger på området. Gennem dette speciale ønsker vi at bidrage med en kvalitativ vinkel, eftersom eksisterende empiri er overvejende kvantitativ. Nedenfor vil vi præsentere vores empiriske fund, der vil belyses gennem et problemfelt.

2. PROBLEMFELT

I dette kapitel vil vi redegøre for vores problemfelt, hvor vi har nærstuderet empiri som afslutningsvis udmunder i en problemformulering. Der vil derefter være en kapitelgennemgang over specialets kapitler, som har til formål at virke som læsevejledning.

Det siges at nordiske unge har gode livsvilkår, og gør os til det lykkeligste folkefærd i verden, men hvordan kan det være sandt, hvis man tager undersøgelserne om unges mentale helbred i betragtning? (Smette & Bakken, 2021, s. 84).

Jeg skal præstere det bedste hele tiden (...) Studievejlederen holder mig i hånden, så jeg ikke drukner i mine egne forventninger. Jeg kommer nok aldrig til at lægge forventningerne helt fra mig, men jeg er blevet bedre til at justere mængden og håndtere presset (Mathilde van der Meer, citeret i, Rohleder, 2019a).

Citatet belyser, hvordan pres og forventninger mærkes på en ung studerende. Et stigende antal unge oplever mentale helbredsproblemer, og udviklingen er bekymrende, eftersom mental mistrivsel kan give psykiske og fysiske sygdomme, og kan være en barriere for individets sociale funktion (Jeppesen, Obel, Lund, Madsen, Nielsen & Nordentoft, 2020, s. 23). Sundhedsstyrelsen (2022) har for nyligt publiceret "Den Nationale Sundhedsprofil 2021", som viser statistik på danskernes sundhed. Mentalt dårligt helbred blandt unge er stadig stigende, og andelen er størst blandt kvinder mellem 16-24 år, idet hele 34,4 % har et mentalt dårligt helbred (s.10). Sundhedsstyrelsen (2022) tydeliggøre at andelen af mænd og kvinder med mentalt dårligt helbred har været i progression siden 2005. Fra 2017 er procentdelen af mænd steget fra 12 til 21, hvorimod kvindernes procenttal er steget fra 24 til 34 (s. 32). Dette er foruroligende statistik, da mentalt dårligt helbred, især i børne- og ungdomsårene, kan forhindre individet i at gennemføre en uddannelse. Dermed større chancer for marginalisering på arbejdsmarkedet, og udfordringer med at indgå i sociale relationer samt give individet en lavere livskvalitet (Ottosen, Berger & Lindeberg, 2018, s. 10). Den kontinuerlige stigning for de unges velbefindende, samt de negative konsekvenser et mentalt dårligt helbred kan medføre, gør os nysgerrige på, hvad som giver de unge et mentalt dårligere helbred. Vi vil undersøge hvad der kan være årsagen, og om problematikken kan kobles til præstationssamfundets pres, krav og forventninger.

Professor Per Schultz Jørgensen, udtaler at ungdommen i dag fremstår presset, og mange er sårbare, ensomme, stressede og nogle mistrives. Han mener at, mange unge lever i et

kontrollsystem og et indre kaos, og de har facader bygget op, men lever med et tomrum indeni. Han forklarer, at der er tale om de fire p'er som står for pres, perfektion, performance og præstation, som i høj grad er udbredt blandt unge og gør dem udsatte for psykisk mistrivsel (Rohleder, 2019b). Samtidig kan presset mod at realisere sig selv give stress og ængstelighed, fordi mennesket ikke skal være passivt, men kontinuerlig se fremad, præstere og være målbevidste. Dermed skabes konstant krav om bevægelse, for at kunne følge samfundets udvikling og opnå sine mål på vejen (Hartmut Rosa, refereret i Ringø, 2019, s. 187). Dette tydeliggør, at der er mekanismer i velfærdssamfundet som kan skabe pres og krav blandt befolkningen, og som videre kan skabe sociale og psykiske problemer som depression og angst. Præstationssamfundet kan bidrage til følelse af frihed og muligheder, eller mindreværdighed og magtesløshed (Ehrenberg, 2010) Mange unge har udfordringer med at leve op til alle kravene, og er i risikozonen for at udvikle mentale helbredsproblemer (Juul, Kristiansen & Larsen, 2020, s. 29).

(...) om hvor svært det kan være at forvalte sine muligheder i en tid, hvor fremtidsudsigterne er usikre, og hvor der ikke er nogen faste opskrifter på, hvordan man bør leve, og hvor man på alle områder af livet må være i stand til at præstere for at få succes (Juul, Kristensen & Larsen, 2020, s. 29).

Citatet hentyder til, hvordan præstationskulturen gør at man som ung skal performe og gøre et indtryk, for at opnå succes og være enestående. Her er karakterer en væsentlig faktor for at være den bedste udgave af sig selv (Rohleder, 2019b). På den anden side redegør Center for Ungdomstudier, at unge fremstår ensartet, eksempelvis i valg af uddannelse og personlige udtryk. Udover denne "enshed" er det også tydeligt, at unge føler sig alene i sine valg omkring selvdannelse, udvikling af selvsikkerhed og refleksivitet, udvikling af sociale egenskaber samt en opnåelse af selvrealisering (Willer & Østergaard, 2017). Ovenstående syn på hvordan det moderne samfund presser og påvirker ungdommen, kan give os indblik i hvad der gør at flere oplever et mentalt dårligt helbred. Dette gør os nysgerrige på de unges oplevelser af, at navigere i et samfund som er præget af præstation, krav og forventninger i forskellige sammenhænge.

Vores refleksioner angående præstationssamfundet og mentale helbredsproblemer, kan ses centralt for det sociale arbejdes praksis og virkelighed. Det kan forme hvordan det socialfaglige felt aspirerer at rumme udfordringer om stigende helbredsproblemer blandt unge, som kommer til følge af præstationssamfundets dominans. Vi er bevidste om, at der

eksisterer empiri som præsenterer forskellige forklaringer på, hvorfor mentale helbredsproblemer udgør en stigende frekvens i dag. Eksempelvis foreligger der empiri som beskriver, at stress er noget opreklameret stads og at stress er blevet en del af normaliteten, derfor ser folk sig selv i det lys. Samtidig uddybes det, at der er gået sport i ordet, for hvis man ikke har stress, er man doven (Bjerre-Bertelsen, 2016). I kritiske perspektiver på stress og samfund, beskrives stress som et opsamlingsheat og der er mange fænomener, som bliver sat i bås med stressbegrebet. I samfundet har vi brug for fornyelse, intet er godt nok og desuden skal vi overgå os selv. Derudover er der for mange valgmuligheder i dag, i forhold til før i tiden, hvor der var for få muligheder. De mange valgmuligheder kan være en uendelig kilde til mentale helbredsproblemer (Nielsen, 2008).

Studier peger ligeledes på, at belastninger og ressourcer i opvæksten kan være faktorer for psykisk sårbarhed som ung. Et mentalt dårligt helbred i ungdomsårene, kan vise sig ved et negativt selv vurderet helbred, søvnunderskud, psykiske symptomer som for eksempel ensomhed, selvskadende adfærd, emotionelle humørsvingninger samt en trang til brug af medicin (Ottosen et al., 2018, s. 7). Derudover synes køn og risikoadfærd at spille en stor rolle, når der ses på hvem der befinder sig i målgruppen for mistrivsel. Undersøgelser som er lavet ud fra mistrivsel-indikatorer, viser at der er kønsforskelle, hvorfor kvinder trives dårligere end mænd. Dette skal forstås i forlængelse af, at kvinder og mænds problemadfærd viser sig forskelligt. Mænd udtrykker hyppigst en stor grad af adfærdsforstyrrelser og misbrugsproblematikker, hvorimod kvinder har flere indadreagerende symptomer (Ottosen et al., 2018, s. 6). Vi er bevidste om, at begge køn lider under presset og kravene, og kønsforskelle er ikke en del af specialets problemformulering. Alligevel er det bemærkelsesværdigt, at et flertal af kvinder bliver påvirket af egne forventninger og ydre netværk (Richter, 2015). Derudover er der også flest kvinder som bliver syge af stress, og oplever at have et fysisk dårligere helbred (Sundhedsstyrelsen, 2022). Rockwool Fonden som har lavet undersøgelser om mentalt helbred, beskriver at den øgede mentale helbredsproblematik også kan ses ud fra måden vi taler om psykisk sygdom, og måden vi spørger ind til de unges mentale tilstand. Det er blevet mere almindeligt at tale åbent om psykisk sygdom i dag, og det er ikke nær så tabubelagt et område (Rockwool Fonden, 2019). Der har generelt været en stor opmærksomhed på mental sundhed blandt befolkningen, både i Danmark og på internationalt plan de senere år. World Health Organization (WHO) har blandt andet lavet en handleplan, som skal gavne medlemslandene til at manifestere mental sundhed som kerneområde (Ottosen et al., 2018, s. 22). Dette vil også gavne kommunerne og

deres ansatte, eftersom der er behov for de rette kompetencer i kommunernes forskellige tilbud, som henvender sig til børn og unge med mentale helbredsproblemer. For at forebygge at flere børn og unge udvikler psykiske vanskeligheder, må der sættes tidligt ind med opsporing i det sociale arbejde. Derfor er fokus på at investere i de ansattes kompetencer og prioritere flere varme hænder i kommunerne betydningsfuldt, for at imødekomme øgningen af mentale helbredsproblemer (Jakobsen, 2018).

Den stigende andel af unge med et mentalt dårligt helbred, kan ligeledes ses i sammenhæng med den øget diagnosticering. Grænserne mellem normalitet og afvigelse har ændret sig, og diagnosesystemet kan ses som en del af den politiske- og samfundsmæssige organisering (Ringø, 2016, s. 2). De seneste 10 år er der sket en stor stigning af børn og unge, som har været i berøring med hospitalsvæsenet på grund af psykiske lidelser, og ca. 15 procent af børn og unge har været i behandling inden de fylder 18 år. Årsagerne er forskelligartet, men psykiske lidelser forbindes generelt med strukturelle, biologiske, psykologiske og sociale faktorer, og én af de største risikofaktorer er psykisk mistrivsel, hvor det igen er vigtigt at sætte ind med tidlig opsporing (Sundhedsstyrelsen, 2022b). Den udbredte diagnosticering kan sættes i kontrast til præstationssamfundets krav og forventninger, og der kan stilles spørgsmål til om progressionen af unges mentalt dårlige helbred, reelt er øget på baggrund af præstationssamfundet eller den udbredte diagnosticering.

I specialet vil vi som sagt, have fokus på hvordan præstationssamfundet påvirker de unges mentale helbred, og herunder hvordan det kommer til udtryk i deres adfærd. Adfærd skal forstås i sammenhæng med, hvordan unge udtrykker sig helbredsmæssigt og hvordan de håndterer og prioriterer i deres hverdag (Sundhedsstyrelsen, 2022, s. 11). Sundhedsstyrelsen (2022) pointerer nogle væsentlige faktorer for kvinder og mænds mentale helbred. Heriblandt tobak, alkohol, overvægt, fysisk aktivitet, psykiske diagnoser, stress, sociale relationer og social ulighed (s. 10-13). Nævnte omstændigheder påvirker begge køn på forskellige måder, og dette kan indvirke på hvordan deres mentale helbred fremtræder. Vi vil fokusere på indre mekanismer, og vi begrænser os til det mentale, hvori psykiske diagnoser, stress og sociale relationer kan ses beslægtet. Indre mekanismer i mennesket og dets ydre faktorer ser vi relevant at gå i dybden med, når vi omtaler præstationssamfundet. Forbundet med dette, er det elementær at have den unges verden og omgivelser for øje, heriblandt familieforhold, uddannelse, beskæftigelse og det sociale liv (Sundhedsstyrelsen, 2022).

Som præsenteret, er vi i dette speciale drevet af en undren over det aktuelle samfundsproblem, og ønsker derfor at undersøge hvorfor flere unge oplever mentale helbredsproblemer i rammerne af præstationssamfundet. Vi er nysgerrige på, hvordan unge oplever præstationssamfundet og hvordan de mærker til det på deres krop, samt hvilke håndteringsstrategier og prioriteringer de udøver. Vi mener at fokus på dette, gennem kvalitative forskningsinterviews, kan bidrage med mere viden indenfor det socialfaglige område, og udgør baggrunden for nærværende speciale.

2.1 Problemformulering

Der kan ud fra ovenstående problemfelt, dannes en problemformulering som sætter rammen for specialet. Problemformuleringen er tredelt og lyder som følgende:

Hvad karakteriserer præstationssamfundet, og hvordan håndterer unge præstationssamfundets pres, krav og forventninger i forskellige sammenhænge, samt hvorfor ses der en øgning af mentale helbredsproblemer som konsekvens af præstationssamfundet?

2.2 Kapitelgennemgang

Nærværende speciale er opbygget på følgende måde: Kapitel tre vil indeholde vores metodiske overvejelser, selvproducerende empiri, videnskabsteoretiske ståsted og afslutningsvis vores tematiske analyse. I kapitel fire vil vi præsentere vores teori, som vil blive inddraget i analysen. I kapitel fem vil der være en beskrivelse af vores analysestrategi, og i kapitel seks vil vores analyse være, som tager udgangspunkt i ovenstående problemformulering. Analysen er opdelt i tre dele, som tager udgangspunkt i den tredelte problemformulering, og under hver analysedel vil der afsluttes med en delkonklusion. Efterfølgende vil der i kapitel syv være en konklusion, hvor vi vil konkludere på specialets problemformulering. Konklusionen afsluttes med at perspektivere til, hvad specialet kan give anledning til i videre forskning.

3. METODE

Vi ønsker i dette kapitel at belyse vores metodiske overvejelser, afgrænsninger og de etiske refleksioner vi har gjort os undervejs. Vi vil præsentere valg af forskningsmetode og hermeneutik som videnskabsteoretisk ståsted. I specialet har vi valgt en kvalitativ tilgang, baseret på otte livsverdensinterview hvor målgruppen er unge i alderen 22-24 år.

3.1 Videnskabsteori

Videnskabsteori er ifølge Søren Juul og Kirsten B. Pedersen, opfattelser af virkelighedens konstruktion og erkendelsens potentialer. Det er en abstrakt form for teori, og den tager ikke afsæt i selve forskningsfeltet, men hvordan vi som forskere vælger teori og metode i vores speciale. Videnskabsteori fokuserer på hvilke videnskabsteoretiske positioner og antagelser, vi identificerer inden for vores genstandsfelt (Juul & Pedersen, 2012, s. 419).

3.1.1 Hermeneutik som videnskabsteoretisk ståsted

I vores speciale er vi overvejende hermeneutiske, og det viser sig ved den måde vi tilgår forskningsfeltet samt den stil vi har bygget vores speciale op. Ifølge Järvinen og Mik-Meyer, er hermeneutik en fortolkningskunst som handler om, hvordan vi skal fortolke samfund og kulturmæssige fænomener (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 127). Vi erkender at der findes flere hermeneutiske tilgange, men vi har i dette speciale valgt at anvende den filosofiske hermeneutik. Det gør vi fordi, at vi må fortolke vores forforståelse omkring dét at være ung i et præstationssamfund, hvor krav og forventninger er store, og hvorfor unge bukkes under for presset. Indenfor filosofisk hermeneutik er forståelse rodfæstet i individer, og vores forforståelse er det som ligger til grund for hermeneutiske forudsætninger. Vores forforståelse går forud for forskning og videnskabelige metodespørgsmål, og disse er ligeledes betinget af vores antagelser af verden. Forforståelsen er med til at finde frem til forskningsfeltet, idet vi har haft nogen fordomme som vil blive præsenteret senere. Hvis vi ingen fordomme havde ville det ikke give os en forståelse, idet vores fortolkninger og beskrivelser af virkeligheden, står i rød tråd med vores fordomme. Dog kan vi være i stand til at ændre på fordommenes styrke og farve, men forforståelserne vil altid være der, og det er vores forforståelse som er grundstenen til, at vi kan forstå noget som noget (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 135). I vores speciale har vi valgt at tage udgangspunkt i unge i alderen 22-24 år, eftersom vi erfarer at der er mange unge som bliver syge med stress og andre mentale lidelser. Denne fordom har

vi, da vi selv er unge og er i gang med en uddannelse i et præstationssamfund. Vi oplever, at vores sociale netværk lider under præstationskulturens realiteter, og stræber efter at følge hverdagslivets tempo. Vi erfarer at realiteterne i præstationskulturen er, at man som ung skal performe og være succesfuld på mange forskellige parametre. Vi ser blandt andet, at pligttopfyldenhed og begrebet "12-tals-pigen" fylder meget på de sociale medier, og vi har en fordom om, at det kan medvirke til at mange unge udvikler mentale helbredsproblemer. Mange unge kan have svært ved at leve op til forventningerne, og det kan ligeledes være udfordrende at præstere perfekt på mange parametre, som for eksempel i skolen, arbejdet, udseendemæssigt og i det sociale og kulturelle liv. Samtidig har vi en tanke som beror på, at der kan være forskelle i hvordan kvinder og mænd oplever præstationssamfundet, og at deres adfærd kan udmønte sig forskellig, alt efter hvordan de håndterer og prioriterer deres hverdag. Ovenstående fordomme vil vi undersøge nærmere, og således prøve at opnå en større forståelse ved at foretage otte kvalitative livsverdensinterviews, med tre mænd og fem kvinder. Dette gør vi i håb om at interviewene kan bidrage til en større viden, og en helhedsforståelse af nærværende forskningsfelt (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 129).

Hertil konstituerer hermeneutikken en videnskabelig tilgang, som kan hjælpe os til at fortolke og forstå, hvordan informanterne oplever og beskriver bestemte fænomener, med afsæt i den viden, erfaringer og de forskellige perspektiver de besidder. Vi ønsker blandt andet, at få indblik i hvordan de unge mærker til præstationskulturen, hvad de tænker samt om de overhovedet føler på presset, kravene og forventningerne ud fra deres levede virkelighed. Vi vil forsøge at undersøge deres oplevelser og erfaringer, ved at fortolke og forstå de unges livsverden, så vi kan komme vores fordomme nærmere. I denne forbindelse, udskiller hermeneutikken sig fra andre videnskabelige tilgange, fordi den er optaget af at prøve og forstå forskellige perspektiver indenfor sociale, kulturelle og historiske verdener (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 154). Afslutningsvis vil vi understrege, at det er vigtigt at vi som forskere er bevidste om vores forforståelser i mødet med informanterne, da det kan påvirke hvordan vi forstår og fortolker deres livsverden. Vi stræber efter at gå i dybden, for at få nogle gode fortolkninger og forståelsessammenhænge (Juil & Pedersen, 2012, s. 422). Dette vil vi gøre ved at anvende den kvalitative forskningsmetode, som vil blive præsenteret i nedenstående afsnit.

3.2 Kvalitativ forskningsmetode

Kristensen & Hussain (2016) beskriver forskningsmetoder indenfor det samfundsvidenskabelige- og socialfaglige felt som ”redskaber til at skabe og forstå (...) empirisk viden” (s. 13). Metoder kan hovedsageligt deles op i to kategorier, herunder kvantitative- og kvalitative metoder. I valg af metode er det centralt at gå ud fra specialets problemfelt (Kristensen & Hussain, 2016, s. 13). Vores overvejelse ved at anvende den kvalitative metodetilgang, lægger op til, at vi gerne vil undersøge de unges livsverden ud fra et forståelsesperspektiv. Ved at anvende den kvalitative metode, kan vi komme nærmere de unges udtalelser og perspektiver, og dette kan bidrage til et større forståelsesperspektiv, og koble vores videnskabsteoretiske ståsted til vores metodevalg (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 9). Som den kvalitative forskningsmetode redegør for, er vi i vores speciale interesseret i at undersøge, hvordan mennesker fortolker deres oplevelser, konstruerer deres livsverden, og hvilken betydning de tillægger deres oplevelser. Her bruges deres ord og udtalelser som empiri, idet det verbale samles og analyseres på forskellige måder (Merriam & Tisdell, 2015, s. 6). I kvalitativ forskning handler det overordnet om at analysere mening og fortolkninger, og at se virkeligheden fra de unges perspektiv (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 10). Dette har vi gjort gennem semistrukturerede livsverdensinterviews, og her er vi blevet præsenteret for deres perspektiver og udtalelser, idet vi er trådt ind i deres levede virkelighed (Kristensen & Hussain, 2015, s. 16-17).

Det er vigtigt at vi er bevidste om, at præstationssamfundet kan have forskellige virkninger på unges mentale helbred, ud fra deres individuelle virkelighed. I vores kvalitative tilgang, er det derfor relevant at specialet er åben for forandring, og at tematikken fremtræder ud fra interviewene og indsamlet empiri. Vores fund og variabler eksisterer ikke på forhånd, men vil fremkomme i processen, og derfor er det aktuelt at være fortrolig med disse forandringer i den kvalitative interviewundersøgelse (Merriam & Tisdell, 2015, s. 18-19). Vi ser derfor at essensen af den kvalitative forskningsmetode er, at vi benytter et øjebliksbillede til at analysere meninger, udtalelser, perspektiver og fortolkninger. I dette speciale ønsker vi at opnå et øjebliksbillede, gennem semistruktureret livsverdensinterviews af otte unge.

3.3 Semistruktureret livsverdensinterview

Det semistrukturerede livsverdensinterview forsøger at “forstå verden ud fra subjekternes synspunkter, udfolde betydning af deres oplevelser og afdække deres levede verden forud for videnskabelige forklaringer” (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 19). Vi har i vores livsverdensinterviews forsøgt at få svar på, hvordan informanterne mærker til præstationspress, krav og forventninger på deres krop, og vi har været interesseret i udtalelser af deres oplevelser, erfaringer og handlinger. Vi har i interviewene haft de samme spørgsmål til alle unge, og vi har bemærket at der både har været ligheder og forskelle i de unges udtalelser angående deres mentale helbred, adfærdsmønstre, håndteringsstrategier, og hvordan de prioriterer i rammerne af præstationspresset. Vi har iagttaget at blandt andet pligtopfyldenhed, forventningspress og perfektionskulturen er genkendelig, og kan belyse vores fordomme omkring, hvad der kan medvirke til mentale helbredsproblemer. Gennem interviewene har vi identificeret tematikker undervejs, og spurgt mere specifikt ind til de forskellige emner, for at opbygge mere viden. Denne viden opbygges i samspillet mellem interviewer og informant, hvor synspunkter udveksles med søgelys på informantens livshistorie, i samtale om et fælles tema (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20).

I det semistrukturerede livsverdensinterview, har vi haft en plan for temaerne som skal pointeres og diskuteres, men vi har ikke nødvendigvis fulgt rækkefølgen udarbejdet i interviewguiden. Det giver os mulighed til at vægtlægge emner vi ser central og vende et tema ved behov. Interviewene har som formål at informanten skal tale så frit som muligt og give et ærligt indblik i deres sociale liv, og at vi således opretholder en første-persons synsvinkel gennem hele interviewet (Packer, 2011, s. 43). Det semistrukturerede livsverdensinterview ligner en hverdags samtale, da det er baseret på en samtale, men til gengæld har det en struktur og en mening (Kvale, 1996, refereret i Packer, 2011, s. 47). Nogle kendetegn er, at det ikke skal være for kontrolleret og standardiseret, da det modsiger tematikkens subjektivitet, sensitivitet og informantens unikke oplevelser og forståelser. Samtidig er det ikke en spontan samtale, da vi udarbejder en interviewguide, og interviewet har en bestemt ramme, tidsplan og metode. Det er også en samtale mellem fremmede, og det er heller ikke en interaktion mellem ligeværdige. Den som interviewer bestemmer rammerne, spørgsmålene, tema og fokus. Derudover adskiller samtalen sig fra en hverdags samtale ved at den bliver optaget, tolket, analyseret og præsenteret til en tredjepart (Packer, 2011, s. 47-48). For at opnå et godt semistruktureret livsverdensinterview, må vi stille nysgerrige og åbne

spørgsmål, med sigte om at have en løs og fordomsfri dialog, som giver indsigt i informanternes livsverden (Packer, 2011, s. 49).

Vi brugte vores interviewguide som udgangspunkt til spørgsmålene, hvor vi havde inddelt spørgsmålene ind under tema, men vi ændrede rækkefølgen på temaerne undervejs, eller stillede andre opfølgende spørgsmål som vi fandt relevant i øjeblikket. Hvis informanterne udfoldede informationer eller nye vinkler, som vores interviewguide ikke nødvendigvis indebar, ønskede vi det uddybet, for at få bedre indblik i deres livsverden. Vi prøvede at skabe en tryghed og en ligesindethed med informanten før vi begyndte interviewet, for at bidrage til en behagelig og åben atmosfære. Vi forsøgte også at navigere spørgsmålene og temaerne, ud fra informantens kropssprog og reaktioner. Hvis informanten fremstod usikker i forhold til uforberedte spørgsmål, fortsatte vi med de forberedte spørgsmål, men gik i dybden hvis informanten fremstod komfortabel. Vi var påpasselig med spørgsmålene, og var bevidste om at udfolde spørgsmålene, så misforståelser kunne undgås eftersom mentalt helbred kan være et følsomt emne for nogle. Vi har gennem vores udførelse af interviews, skiftet position fra gang til gang. Enten med opgave at interviewe og have fokus på samtalens kontekst og mulige drejninger, eller en opmærksomhed på lydoptag, tematikker, tid og opfølgende spørgsmål. Dette for at holde sig til emnet, men samtidig være nysgerrige og centrere interviewet omkring informantens unikke forståelser.

3.3.1 Udarbejdelse af interviewguide

En god interviewguide har spørgsmål som både er korte, åbne og enkle, samt forberedte og uforberedte, og undersøgelser viser at åbne spørgsmål giver de mest fuldstændige svar. En forudsætning i en interviewguide er, at spørgsmålene udarbejdes i et omfang, så individer uanset ordforråd, uddannelsesbaggrund og fatteevne kan forstå og svare på spørgsmålene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 189). De udarbejdede spørgsmål i vores semistrukturerede interviewguide, er dannet ud fra temaer omkring den litteratur vi har researchet. Temaerne blev fundet i den indledende fase, hvor vi tog afsæt i vores problemfelt og udvandt temaer, som mental sundhed og trivsel, præstationssamfund, utilstrækkelighed og selvrealisering, potentialitet, afvigelse, identitet og køn. I vores interviewguide startede vi med baggrundsspørgsmål, for at få informationer om informantens køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Et baggrundsspørgsmål kunne lyde således: "Går du på en uddannelse?" eller "Har du et fritidsjob?" (Bilag A). Disse spørgsmål kan anskues som et ja/nej spørgsmål,

hvorefter vi åbnede samtalen mere op indenfor temaet “præstationssamfundet”, ved at stille spørgsmål som lyder: “Hvordan håndterer du presset i din dagligdag?” og “Hvilke prioriteringer gør du dig i din hverdag?” (Bilag A). Her kan informanten have mulighed for at udfolde sine meninger og tanker, idet spørgsmålene forholder sig åbent. Desuden er det væsentligt, at interviewereren kan danne en antagelse af hvad et svar betyder, da det åbner mulige horisonter (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 189). Et andet spørgsmål indenfor temaet “potentialitet” kunne lyde: “Har du bestemte mål og forventninger til dig selv?” (Bilag A). Videre spurgte vi ind til informantens mentale helbred, stillede vi spørgsmålet “Hvordan reagerer du hvis du oplever mentalt ubehag?” (Bilag A). Vi ønskede at få oplysninger om informanternes helbred, og hvordan presset kan mærkes på deres krop. Gennem spørgsmålene prøvede vi at give informanten mulighed til at reflektere, samtidig med at spørgsmålene blev stillet mest mulig åbent og uden hentydning til et bestemt tema, så informanten frit kunne svare ud fra egen tolkning. Vi har forsøgt under vores interviews, at være lyttende og opmærksomme på de fortællinger og synspunkter de kommer med. Dette har åbnet nye horisonter, som for eksempel hvordan de italesatte stress, som er så inkorporeret i deres sprog, og de anvendte begrebet i mange sammenhænge.

3.3.2 Rekruttering

I specialets startfase havde vi et ønske om at komme i kontakt med den generelle ungdoms befolkning. Det vil sige, at vi ikke udelukkende har haft fokus på at opsøge unge med en socialt udsat baggrund eller med en diagnose. Vi har en forforståelse af, at alle individer navigerer under præstationssamfundets pres, krav og forventninger og vi har været interesseret i at rekruttere unge uanset baggrund og mentale helbredsstatus. Vi har rekrutteret vores informanter gennem vores sociale netværk, og brugt Boblberg.dk. Det er en digital platform, der sammen med Røde Kors har til hensigt at skabe fællesskaber blandt hele befolkningen (Boblberg, 2022). På Boblberg har vi set, at der var andre studerende fra forskellige uddannelsesretninger, som rekrutterede informanter derigennem, og fandt en inspiration i dette. På Boblberg skrev vi en såkaldt “bobl”, hvor vi oplyste vores uddannelsesbaggrund, en præsentation af os, en introduktion af specialets emne og nogle generelle praktiske oplysninger om interviewet. Her rekrutterede vi tre unge, som gerne ville deltage i vores interview. De gav os deres skriftlige samtykke, ved at bekræfte deres deltagelse skriftligt. Det verbale samtykke fik vi i starten af interviewet, til at vi måtte optage, transskribere og anvende deres transskribering i analysen. De sidste fem informanter har vi

rekrutteret via vores sociale netværk, hvor bekendte har kendt til unge i aldersgruppen 22-24 år, som gerne ville stille op til interview. Vi endte med fem kvinder og tre mænd, da vi oplevede det mere udfordrende at rekruttere mænd til vores interview, og samtidig var der nogle mænd som meldte afbud. Vi har reflekteret over hvorfor det har været svært at rekruttere mænd, og vi forstår at det kan have noget med vores metode og tilgangsmåde at gøre. Dette fordi vi bemærkede et større antal kvinder på Boblberg og i vores sociale netværk.

3.3.3 Transskribering af interview

Efter vores interviews har vi arbejdet med resultaterne af interviewmaterialet, og vi har brugt hjemmesiden www.otranscribe.com til hjælp. En transskription er en fortolkningsproces, og vi har i transskriptionsprocessen lyttet til samtalerne mellem os som interviewer og informanten og skrevet ned fra mundtlig til skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 235). En transskription er en struktur som gør det muligt at analysere på datamaterialet, og udgør derfor første analytiske proces (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 238). Vi har været bevidste om at bruge informanternes egne fortællinger og ordlyde i transskriberingsmaterialet. Her kan det inddeles i, om man har skrevet ned i fuldstændig ordret stil, med bibeholdelse af gentagelser og ordsprog som “øh..”, eller om transskriptionen dannes til en mere formel og skriftsproglig stil (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 239). I vores materiale har vi valgt den fuldstændige ordrette stil, med informanternes nøjagtige vendinger og klang, da det giver det mest intime indhold, og er det tætteste man kommer på en almindelig hverdagssamtale. Der kan dog opstå udfordringer på den tekniske front, og på det fortolkningsmæssige område, når man skal skrive en lydoptagelse ned. Dette fordi, at der ikke findes nogle regler omkring ordret talesprog til skriftsprog-stil, og det har vi drøftet undervejs, og været bevidste om inden vi transskriberede (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 243). Vi har haft de juridiske overvejelser i mente, og sikret informanternes anonymitet ved at give dem dæksnavne, på baggrund af persondatalovgivningen (GDPR). Lydfilerne har vi sørget for at opbevare sikkert på vores låste computere, og kun delt det med hinanden. Derudover har lydfilerne været placeret på den professionelle platform Microsoft Teams. Vi har selv valgt at transskribere vores interviewmateriale, fordi man får meget læring omkring interviewstil og ofte påbegynder meningsanalysen med det samme. Forskeren kommer ofte i tanke om forskellige aspekter af interviewsituationen, ved selv at lytte til interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 243). Vi har fundet det nyttigt at transskribere, fordi vi har dannet os mange refleksioner over

analysens indhold på forhånd, som er fordelagtig med henblik på tematisk analyse. Desuden er der i transskriberingsmaterialet nummeret med interviewguidens spørgsmålstal, for at skabe en struktur, synlighed og oversigt over interviewguidens adspurgte spørgsmål.

3.3.4 Præsentation af informanter

Tilsammen fik vi rekrutteret otte informanter, tre mænd og fem kvinder, mellem 22-24 år. Informanterne er i uddannelse og i beskæftigelse, hvorfor vi har tre personer som læser på bacheloruddannelser, to som læser kandidatuddannelser og tre som er på arbejdsmarkedet. Derudover er de alle fra forskellige studier og fra forskellige arbejdspladser. Dette har givet os en større mangfoldighed af mennesker, alle med forskellige baggrunde og interesser, som giver mulighed for variation og diversitet i besvarelse, påvirkningsfaktorer, oplevelser samt håndteringer. Dernæst giver diversiteten et mere nuanceret billede af vores udvalgte fænomen, som er et godt udgangspunkt til vores tematiske analyse. Som nævnt har vi givet vores informanter dæknavne, for at sikre deres anonymitet.

3.4 Metodiske afgrænsninger

Vi har bestræbt os på at udføre vores interviews fysisk. Vi erfarer at det giver det bedste resultat, ved at vi kan observere hinandens nonverbale signaler via kropssprog. Det mener vi, er et vigtigt holdepunkt når vi taler om et tema som “mentalt helbred”, som for nogen kan være et sårbart emne. Et fysisk interview skaber også mere dynamik i samtalen, og gør interaktionen og interviewet mere personligt. Vi har haft mulighed for at tyde informanternes reaktioner på spørgsmålene, ved de fysiske interviews. Dog må vi erkende, at det ikke har været alle interviewene som har været fysiske, men hvorfor vi har haft to over telefon og en via Teams. Det har primært været afstanden, som har været den største årsag til de mere distancerede interviews. Vi aftalte med informanterne som ikke kunne mødes fysisk, om de ønskede interviewene over Teams eller Skype, da det visuelt vil skabe de bedste forudsætninger for ansigt til ansigt kontakt. To af informanterne valgte telefonisk interview og en valgte Skype. Det har fungeret godt, men interviewene har båret lettere præg af, at vi ikke kunne se hinandens reaktioner og mimik. Det har hændt, at vi har talt i munden på hinanden, og det viste sig lidt som en barriere under transskriberingen af interviewmaterialet. I de telefoniske interviews, gav vi os tid til at foretage en fyldestgørende briefing og en

afsluttende debriefing, da det kunne skabe mere tryghed, nu hvor samtalen var mere distanceret.

Vi har i specialets startfase, haft en forventning om at rekruttere ligeligt med kvinder og mænd, men vi har haft udfordringer med at rekruttere mænd. Derfor er der flest kvinder med i vores undersøgelse, selvom vi havde ønsket fire af hvert køn. Dette kan vise sig som en bias, da sammenligningsgrundlaget kunne have været mere fyldestgørende ved fire af hvert køn.

Vi er klar over, at otte personer ikke kan generalisere så store tematikker som præstationssamfundet, håndteringsstrategier og mentalt helbred er. Desuden er alle vores interviewpersoner 22-24 år, hvor vi gerne ville have haft de 20-22-årige med. Det har ikke kunne lade sig gøre at finde informanter i den aldersgruppe, hvilket kunne have gjort vores empiriske grundlag mere bredt. Endvidere kan det give et smallere perspektiv på nærværende problemformulering, og vores forventninger angående målgruppe er derfor ikke indfriet. Vi mener derimod, at vores interviews har været dækkende og beskrivende, og givet et fyldigt indblik i unges livsverden omkring det at være ung i præstationssamfundet. Den sidste bias vi har reflekteret over, er selve tidshorisonten på udførelse af interviewene. Vi havde planlagt uge 10 og uge 11 til at foretage interview samt transskribere, men vi har haft nogle unge som har sprunget fra i sidste øjeblik. Dette nødvendiggjorde at vi måtte rekruttere på ny og var pludselig en tidskrævende proces. Afslutningsvis vil vi påpege, at vi begyndte med et ønske om at have kønsforskelle centralt i specialets problemfelt. Vi må erkende, at otte informanter samt vores tidsperspektiv og specialets størrelse, ikke kan generalisere og dække så stort et fænomen som kønsaspektet er. Derfor har vi været nødt til at undlade det i problemformuleringen, men vi har tilladt os at italesætte det varsomt i tredje analysedel.

3.5 Ethiske overvejelser

Kvalitativ forskningsmetode herunder semistruktureret forskningsinterview, har nogle værdimæssige forudsætninger og er en social praksis, og indebærer derfor nogle etiske overvejelser. Der vil ofte opstå etiske problemstillinger, når forskningen vedrører individers private liv inkluderet egne tanker, følelser, handlinger og oplevelser (Brinkmann, 2015, s. 463). Vi er nødt til at tage hensyn til de etiske overvejelser, for at specialet skal være etisk begrundet. Specialet skal rette sig efter de formelle etiske retningslinjer, heriblandt skal specialet leve op til en god videnskabelig standard, tage hensyn til de personer som påvirkes af forskningen, behandle person-identificerende oplysninger fortroligt, indhente frivilligt

samtykke fra deltagerne, og oveni skal forskningsresultaterne være tilgængelige for offentligheden i harmoni med videnskabelige principper (Brinkmann, 2015, s. 466-467). Ydermere har vi bestræbt os på at følge de fire etiske tommelfingerregler i vores kvalitative forskning. Vi skal fortrinsvis have informeret samtykke, da informanterne skal vide hvad de deltager i og hvad formålet er (Brinkmann, 2015, s. 477). Vi har briefet informanterne, så de har været oplyste om, hvad de deltager i samt formålet. Tilmed har vi sikret deres anonymitet, ved at udelade person-identificerende oplysninger i transskriberingen, og videre i analysen. Vi vil som nævnt give dem dæknavne, igennem hele specialet for at være fortrolige, men også for at undgå uhensigtsmæssige konsekvenser. Afslutningsvis har vi været bevidste om vores egne værdimæssige holdninger og fordomme, som indledningsvist er præsenteret i afsnittet for hermeneutik. Dette fordi vi iagttager, stiller spørgsmål, lytter, tolker og analyserer, og vi skal være bevidste om hvordan egne værdier og fordomme, som eksempelvis at unge skal performe på alle parametre, eftersom egne værdier kan påvirke vores handlinger som forskere (Brinkmann, 2015, s. 478). I interviewguiden har vi også forsøgt at lave åbne spørgsmål, så informanterne kan svare åbent og på eget initiativ, og disse spørgsmål kan blandt andet ses i vedlagte interviewguide (Bilag A). Ved at tage stilling til de etiske overvejelser som opstår undervejs, og følge de etiske principper, kan vi sikre at vores handlinger som forskere er etisk motiveret (Brinkmann, 2015, s. 478).

I kvalitativ metode, er forskere det primære værktøj for at samle og analysere data. Målet er at skabe forståelse, og gennem interviewene har forskere mulighed for at kontinuerlig respondere og adaptere, samt mulighed for at udvide sin forståelse gennem nonverbal kommunikation og sin behandling af data, ved at fortolke, præcisere og opsummere samtalen, og udforske uventede responser. Dermed sidder vi som forskere, med magt til at tolke og vurdere empirien, og kan styre hvordan det anvendes og diskuteres i analysen. Os som forskere og som primære værktøj i indsamlingen af data, kan derfor påvirke et studie. Vi som individer kan have mangler, og som vi er inde på i hermeneutikken, kan vi have en forforståelse og være subjektive, og dette er som sagt vigtigt at være bevidste om gennem vores undersøgelse (Merriam & Tisdell, 2015, s. 16).

3.6 Tematisk analyse

Der er ofte en kategoriseringsproces inden for en kvalitativ forskningsmetodisk tilgang, og dette er til for at skabe orden og system i datamaterialet. Ved at kategorisere vores materiale i

mindre enheder, for eksempel ved at identificere udtalelser indenfor temaer som “præstationssamfund”, “mentalt helbred” og “håndteringsstrategier”, kan vi analysere tematikkerne og få oversigt over eget interviewmateriale. Det kan blandt andet være nyttigt for at lokalisere fortællinger, relationer, hovedemner, sammenlignende oplevelser, perspektiver og strukturer. Ligeledes for at skabe en analytisk indsnævring, da det empiriske materiale skal reduceres til håndgribelige data (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 16). I vores databearbejdning har vi ledt efter forskelle og ligheder i deres oplevelser og erfaringer af virkeligheden. Vi har ledt efter tematikker som er gået igen i deres udtalelser, og været opmærksomme på hvordan de unge italesætter håndtering af pres, og hvilke prioriteringer de gør brug af. Vi har ligeledes kodet hvordan de mærker mentalt ubehag på deres krop og i deres sind, samt i hvilke situationer ubehaget kan opstå. Vi har forsøgt at systematisere, identificere og konkretisere datamaterialet, for at præsentere informanternes livsverden på en troværdig, gyldig og sandhedssøgende måde (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s. 17). En af formålene bag tematisk analyse, er at finde gentagelser eller ord som omtales flere gange. Her har vi tydeligt bemærket at stress, sociale medier og forventninger nævnes gentagne gange. Ligheder og forskelle i beskrivelser af temaer, kan vise om interviewpersonerne er ens eller forskellige i deres udtalelser (Bryman, 2016, s. 586). I vores tematiske analyse, har vi analyseret og organiseret det indhentede empiri fra vores informanter, og vi har organiseret empirien ved at opdele transskriberingerne ud fra temaer. Gennem vores analyse af materialet har vi fundet gentagelser i interviewene, som nærer vores udvalgte tematikker. De overskyggende tematikker kan her præsenteres som: Det moderne samfund, præstationssamfundet, anerkendelse, utilstrækkelighed, identitet, mentalt helbred herunder stress, håndteringer og prioriteringer samt idealmennesket.

4. TEORI OM PRÆSTATIONSSAMFUNDET

I følgende kapitel, vil vi præsentere vores udvalgte teorier som har til formål at understøtte vores problemfelt, og som vil blive anvendt i analysen. Først vil vi redegøre for præstationssamfundet og dets karakteristika, for bagefter at belyse hvorfor de indebærende faktorer som pres, krav og forventninger kan føre til mentale helbredsproblemer.

4.1 Hvad er bagtæppet til præstationssamfundet?

Velfærdsstaten har givet demokrati, fokus på individers ret til selvbestemmelse, og en tanke om at dét at sikre den enkelte sikrer sammenhængen, solidariteten, vækst og udvikling i samfundet (Holmgaard, 2014, s. 19). I dag kan det siges, at velfærdssamfundet påvirkes af den moderne forandringskultur. Samfundet forandrer sig hurtigt, og kan ses som et accelerationssamfund, hvor forandringshastigheden er hurtigere end tidligere og hvor mennesker skal nå flere ting på mindre tid (Rosa, 2014, s. 27). Det som er afgørende for at opnå succes i en konkurrencepræget velfærdsstat, er ikke det samme som var gældende i det mere traditionelle samfund. I dag præges samfundet af blandt andet globalisering, digital revolution, global opvarmning og præstationskulturen. Unge skal manøvrere i accelerationssamfundet fra tidlig alder, da de præsenterer udvikling, innovation, levedygtighed og tilpasning, som er afgørende for at samfundet kan navigere i den globale konkurrence (Juul, Kristensen & Larsen, 2020, s. 32). Velfærdsstaten er mere eller mindre præget af konkurrencestatens indtog, og konkurrencen er hård og presser de unge, samt stiller krav til konstant bevægelse, fleksibilitet og tilpasningsdygtighed, og hvor man ikke skal stoppe op og komme bagefter tempomæssigt. Det kan opleves svært at finde holdepunkter i tilværelsen, da det forventes at man hele tiden skal være omstillingsparat og bevæge sig videre. Konkurrencestaten kan derfor være udfordrende for unge at navigere i (Juul et al., 2020, s. 33-34).

Ovenstående afsnit synliggør at det er blevet mere tydeligt med tiden, at vi lever i en konkurrencestat (Pedersen, 2016, s. 54). Konkurrencestaten kan beskrives som den mest gennemgribende samfundsændring de seneste tyve år. Det omtales som et helt nyt menneske- og samfundssyn, da det demokratiske menneske og samfund fra velfærdsstaten, bliver til en produktiv og effektiv arbejdskraft til rådighed for arbejdsmarkedet. Konkurrencestaten ønsker at justere velfærden og sikre hurtig studie gennemgang, længere tid på arbejdsmarkedet og ydedygtig ressource (Pedersen, refereret i Pedersen, 2016, s. 56). Konkurrencestaten er som

ordet beskriver præget af konkurrence, og dette er et resultat af en globaliseret verden, hvor alle lande kontinuerlig er i konkurrence med hinanden (Pedersen, 2016, s. 54).

Konkurrencestaten er drevet af en økonomisk logik, hvor befolkningen og virksomheder anstrenger sig for at konkurrere nationalt og globalt. For eksempel starter forberedelsen allerede fra første skoleår og varer universitetstiden ud, da uddannelsesinstitutionerne gør de unge markeds- og arbejdsparate (Pedersen, 2016, s. 57). Konkurrencestaten ønsker det rationelle, opportunistiske individ, der blandt andet motiveres af incitamenter, bliver godt uddannet, er selvstændig, selvfokuseret, ønsker at realisere sig selv og maksimerer egen nytte. Individet skal selv arbejde hårdt for at være kompetent og opnå succes, og eventuelle nederlag ligger derfor på egen kappe (Pedersen, 2016, s. 58). Dette kan vi også se i politik og i politiske tiltag, hvor uddannelse og arbejde fremstår nødvendigt og som en del af det individuelle ansvar, for at kunne forsørge sig selv (Pedersen, 2016, s. 59). Det er tydeligt, at det er gået op for danskerne at de lever i en konkurrencestat, og samtidig er det blevet mere tydeligt at vi lever i et præstationssamfund (Pedersen, 2016, s. 54). Konkurrencestaten kan ses som et bagtæppe til præstationssamfundet, og udgør dermed det fundament præstationssamfundet hviler på (Pedersen, 2016, s. 55). For at komme nærmere ind på præstationssamfundet og hvordan det er blevet en del af den moderne kultur, ser vi det relevant at være bevidste om dets bagtæppe, da det hjælper til videre forståelse i analysen af hvad der ligger til grund for, og hvad der kendetegner præstationssamfundet.

Præstationssamfundet er blevet skabt, ud fra tidligere samfundsmæssige udviklingstendenser baseret på frigørelse, herunder for eksempel ungdomsoprør og kvindefrigørelse. Frigørelsen har individualisering som princip, og gav individet en større bestemmelse over egen tilværelse. Hermed gjaldt lydighed overfor magtdominerende styrelser ikke længere, men der var potentiale i at være sin egen højhed og eksplorere muligheder ud fra egne præstationer. Dermed er præstationsindividet udmøntet og den individuelle præstation essentielt. Herunder kan alt potentielt lade sig gøre, og det er kun individets egen indsats, disciplin og præstationer der fører vej og kan virkeliggøre ønsker. Lykkes man med sine præstationer, uanset hvad det omhandler, er man succesrig og ses som samfundsmæssig værdifuld. Da anses individet som dygtig, og "... de dygtige, de, der arbejder hårdt og målrettet for at lykkes med deres præstationer, er de beundrings- og anerkendelsesværdige" (Pedersen, 2016, s. 67).

Præstationssamfundet kommer fra præstationskulturen, og er en kultur der hylder og fejrer de som gør det godt, og dermed giver status og anerkendelse til dem som anses succesfulde. De succesfulde tjener mange penge, arbejder i gode jobs og har stor fremgang, og bliver derfor

tilbedt og beundret af befolkningen. For at opnå succes skal der arbejdes hårdt, anvendes mange timer på arbejdet og ofre aktiviteter der ikke hjælper og bidrager til yderligere vækst, både karrieremæssigt og kulturelt for individet (Pedersen, 2016, s. 60). Individet i præstationskulturen, skal dermed indordne sig præmisserne der kræves for at yde sit bedste, og prioritere det der giver størst udbytte. For eksempel prioriteres arbejde, læsning, søvn, træning og uddannelse, og modsat nedprioriteres familie, venner, oplevelser og det sociale liv. Det gælder om at have disciplin og stærk mentalitet, samt være perfektionistisk og ihærdig, for at nå satte mål og dermed opnå succes. Succes kan være penge, høj arbejdsstilling, anerkendelse fra kollegaer og omgivelserne, og materialistiske goder (Pedersen, 2016, s. 61). Præstationskulturen er del af accelerationssamfundet, og forandrer sig dermed hurtigt. Normer og regler modificeres kontinuerlig, og varierer ud fra omgivelser og samfundsmæssige udviklingstendenser. Individer der lever i og bidrager til samfundet, er med til at påvirke og tilpasse kravene der eksisterer i præstationskulturen (Pedersen, 2016, s. 62). Ud fra ovennævnte, kan vi forstå Ehrenbergs (refereret i Pedersen, 2016) påstand om, at præstationssamfundet berører alle. Idealerne er blevet demokratiseret og dermed dominerer de sociale regler, samt at reguleringen præger hele samfundet og at konsekvenserne påvirker alle. Gennem præstation skal individet opfinde sin identitet og personliggøre sine handlinger, og dermed udmærke sig i forhold til andre (s. 68). For at kunne forstå bedre, hvad som påvirker og præger de unge i rammerne af et præstationssamfund, er det afgørende at være bevidst præstationssamfundets bagtæppe, med blandt andet individualisering, muliggørelse, anerkendelse og succes, før vi går dybere ind på præstationssamfundets elementer. Derfor er det relevant at belyse om præstationssamfundets rammer kan give muligheder eller begrænsninger.

4.2 Er det frie valg snarere en illusion end en realitet?

Præstationssamfundet kan siges at have gjort, at præstation er blevet en primær social kompetence og en grundlæggende socialiserings parameter. Præstationens logikker skal underordnes, med dens idealer, og ønskede færdigheder og kompetencer. Som ung i præstationskulturen, skal man prøve at leve op til idealerne der eksisterer, tillære sig de færdigheder og kompetencer der er ønsket samt socialisere, optræde og arbejde indenfor de rammer der er sat, og følge de normer og regler som præstationssamfundet betinger. Dette kræver selvdisciplin og mental styrke, og kan opleves besværligt og uopnåeligt (Pedersen,

2016, s. 62). Selvansvarliggørelse er centralt, da individer i præstationssamfundet bærer ansvar for sin lykke på egne skuldre. Det bliver dermed individets tjeneste hvis de lykkes, men også individets ansvar hvis de mislykkes (Pedersen, 2016, s. 68). Det kan beskrives som jagten på gode resultater, og det behøver ikke bare være uddannelse og arbejde, men det er også kropsidealet, sociale relationer og udstråling (Sørensen, Pless, Katznelson & Nielsen, 2017, s. 27). På uddannelsesinstitutionerne kan unge opleve, at det forventes at de skal være aktivt deltagende på flere arenaer og i flere sammenhænge. Hvis de ønsker at opnå gode karakterer, er de nødt til at bruge meget tid på lektier og opgaver, samtidig er det sociale liv centralt og tidskrævende, heriblandt er festkulturen essentielt for et godt socialt liv. Oveni er der mange som er nødt til at have et fritidsjob for at finansiere sit sociale liv, som også er en tidskrævende faktor (Willer & Østergaard, 2017, s. 4).

Unge i præstationssamfundet møder en række betingelser, hvor ungdomslivet kan præges af at man skal performe som beskrevet ovenfor og konkurrere med hinanden. Et individ vurderes ud fra sine præstationer og sin selvoptimering, og positioneres derefter, og det bliver dermed en konkurrencelogik fordi ingen ønsker at ende som tabere (Sørensen et.al., 2017, s. 28). Dette kan genkendes i uddannelsessystemets karaktergivning og rangordning, eftersom vinderne er på toppen og taberne er i bunden. Det at præstere i uddannelsessystemet viser ikke bare faglig styrke, men dyrker dit værd som individ (Sørensen et.al, 2017, s. 30). Videre kan anerkendelse af præstation, påvirke den unges værd som individ, herunder positivt hvis man oplever at få anerkendelse, og negativt hvis man ikke føler sig anerkendt af sine medstuderende og undervisere. I præstationssamfundet er anerkendelse noget individer må kæmpe for, og være fortjent til. Det at blive et anerkendelsesværdigt menneske er et projekt for den enkelte, og kræver at en anden person anerkender og bekræfter dig, i den opfattelse du har af dig selv. Det er ikke med sikkerhed, at din måde at se dig selv på, din selvforståelse og det du anser som dine positive egenskaber, værdsættes under rammerne i samfundet. Derfor er der meget usikkerhed og stress forbundet med behovet for anerkendelse, da mangel på anerkendelse kan give skade på den unges selvbillede og identitet, og yderligere deres mentale helbred. Uden anerkendelse fra ydre og betydningsfulde omgivelser, kan det opleves udfordrende at skabe en velfungerende identitet (Juil, 2017, s. 46). Ungdommens identitet siger noget om hvem de er, og hvad de identificerer sig med. Som individ påvirkes man af de ydre omgivelser, og det unge barn er allerede fra den tidlige barndom blevet påvirket af forældrene, som er med til at afgøre hvad man finder normalt og unormalt, rigtigt eller forkert. Senere i livet er miljøet afgørende for den unges fortolkninger af ting, hvor der

heriblandt kan nævnes skolen, sociale omgangskreds og arbejdsplads. I ungdomsårene kan der ofte opleves en strid i identiteten, og det er ikke unormalt at en identitetskrise kan finde sted. Grunden til dette er, at identitetsdannelse sker i et dynamisk samspil fra barn og til teenager, hvor rolleforventninger krydser hinanden. Der kan opleves en rolleforvirring for den unge, når identitet er under dannelse og identiteten er derfor sårbar overfor forandringer (Juul, Kristensen & Larsen, 2020, s. 36).

De retningslinjer der eksisterede tidligere, med tydelige rammer ud fra hierarki, klasse og samfundets følgende forventninger, er skiftet ud med moderne demokrati og præstationssamfund, der har givet unge mulighed til at konstruere egne mål og vælge egen livsvej. Således indehaves frihed til at bestemme selv, og udforske egen identitet og ambitioner, men det betyder også at man skal kunne disciplinere sig selv og være i stand til at tage egne beslutninger, initiativer og se gode løsninger. Mulighederne forekommer positive for individualismen, men skaber en kontinuerlig bevægelse, ansvar og beslutningstagning (Ehrenberg, 2010, s. 35). Mange unge oplever at stå alene med sine valg og sine ønsker for fremtiden. Valgmulighederne kan opleves overvældende og forvirrende for mange, og dermed er der en større andel unge der følger flertallet når det gælder eksempelvis valg af uddannelse, fritidsaktiviteter og job. Unge søger ofte tryghed i en accelererende verden og følger derfor sit netværk (Willer & Østergaard, 2017, s. 3). Ud fra ovenstående, kan vi se flere faktorer som præger unge og deres mentale helbred i præstationssamfundet.

Individualiseringen med dens fornemmelse af, at der er endeløse muligheder, kan diskuteres i videre analyse, da der her kan sættes spørgsmålstejn ved, om det frie valg snarere er en illusion fremfor en realitet. Præstationssamfundets logikker, betingelser, selvansvarliggørelse, selvoptimering og identitetspåvirkning er nogle af de elementer der ses relevant at inddrage, idet vi er optaget af at undersøge forskelle, ligheder samt årsager til, hvordan de unge præges af præstationssamfundet.

Anerkendelse er gennemgående når vi taler om at leve i et præstationssamfund, og derfor vil vi hermed tydeliggøre hvorfor anerkendelse er så udslagsgivende. Det som anses anerkendelsesværdigt er samfundsmæssig betinget, og de som ikke lever op til standarden kan erfare at blive undertrykt (Juul, 2017, s. 46). I det Juul (2017) beskriver lig selvets kultur, er et anerkendelsesværdigt menneske, et menneske der kan forsørge og sørge for sig selv, er udviklingsparat og forandringsorienteret, samt indeholder en vilje til at uddanne og dygtiggøre sig, ergo vilje til at blive et produktivt medlem af konkurrencestaten (s. 48). Anerkendelse og hvem som bemærkes anerkendelsesværdig, kan ses diskriminerende

eftersom sociale forhold påvirker muligheder for opnåelse af anerkendelse, da ikke alle unge har lige muligheder til at gennemføre uddannelse og arbejde, og til at gøre det godt i andre samfundsmæssige arenaer. Det er dermed sandsynligvis de mindre privilegerede der ender op som præstationssamfundets “tabere” (Juul, 2017, s. 48). Anerkendelse er centralt i videre analyse, med henblik på de unges opfattelser af præstationssamfundet. Anerkendelse og mangel på anerkendelse, kan også kobles til følelsen af at være tilstrækkelig eller utilstrækkelig, og derfor har næste teori afsnit dette som central tematik.

4.3 Kan visionen om potentiale give følelse af utilstrækkelighed?

Videre kan præstationssamfundet siges at komme med flere påbud til de unge, herunder for eksempel påbud om at realisere sig selv, ergo virkeliggøre drømme og evner (Petersen & Brinkmann, 2016, i Pedersen, 2016, s. 69). I et samfund der præges af konkurrence, individualisme, anerkendelse, egen præstation og produktivitet, kan det gode liv ses at være, at samfundets befolkning aktivt udnytter deres potentialitet for at opnå mere selvforsørgelse og mere selvstændighed (Jørgensen & Ringø, 2018, s. 122). Visionen om at ønske aktive og produktive individer i samfundet, kan dermed kobles til visionen om potentialitet (Jørgensen & Ringø, 2018, s. 124). Den massive stigning i de unges mentale helbred, kan sammenkobles med visionen om potentiale, eftersom det potentielle menneske hentyder til betydningen af at forestille sig tilværelsen bedre og anderledes, og yderligere bevæge sig mod denne forestilling. Det potentielle menneske ønsker at realisere og bevæge sig mod denne ide, og således prøve at passere eksisterende realiteter og muligheder. Dette i håb om, at blandt andet tage ansvar for egen udvikling og overgå foreliggende sociale problemer samt komplicerede livsomstændigheder (Jørgensen & Ringø, 2018, s. 125).

I præstationssamfundet er der meget fokus på at unge kan og har muligheder, og således at alt er potentielt gørlig. Dette tager ansvar fra det offentlige over på borgerne, som aktivt må tage ansvar og udnytte sine chancer. Nærværende viser, at hvis alt kan lade sig gøre, så er det kun den unge selv, og deres kraft til at myndiggøre og styrke sig selv, som bestemmer hvordan deres liv bliver (Ringø, 2018, s. 189). På denne måde forventes det at unge skal muliggøre, skabe og udforske sine ønsker, mål og udsigter for fremtiden. Således berøres også koncept bundet med egen evne til at have selvdisciplin, adaptere sig og være fleksibel (Boltanski & Chiapello, 2005 i Petersen, 2016, refereret i Ringø, 2018, s. 189). Det kan også ses i sammenhæng med det Sørensen et.al. (2017), beskriver som behovet for perfektion og

selvoptimering (s. 39). Perfektion kan anses som en normalitet for mange unge, og nogle flere kan føle, at "alle andre" opnår. Unge kan føle at det uperfekte er unormalt, og dermed placeres udenfor den perfekte normalitet. Det perfekte er noget alle vil have adgang til, og man kan opleves betydningsløs og mislykket hvis man ikke klarer at nå den perfekte normalitets-position. Her ønsker man også at overskride realiteten og bevæge sig mod det perfekte, lignende det potentielle (Sørensen et.al., 2017, s. 39-40). Vision om potentiale skaber et håb om, og et forsøg på, at vedvarende overgå eksisterende realiteter og muligheder. Denne kontinuerlige udfordring af egne potentialer, kan give unge en følelse af utilstrækkelighed, da det ofte fremstår uopnåelig at nå sit potentiale. Dette fordi grænsen altid flytter sig, og man dermed aldrig gør nok. Det indebærer at satte mål aldrig vil nås og den unge dermed aldrig vil føle sig anerkendt. Utilstrækkelighedsfølelsen er neddragende og selvdestruktiv, og erindringen kan give kontinuerlig dårlig samvittighed, og samvittigheden vil igen øge i tråd med følelsen af utilstrækkelighed. Derudover vil følelsen præge følelsen af ansvar og medføre reminiscens af, at det er din byrde og din besværlighed og at din indsats ikke er god nok, og dermed din ærgrelse at du ikke klarer at nå dit fulde potentiale (Hjortkjær, 2020, s. 11).

Følelsen af utilstrækkelighed er fremherskende blandt unge i dag. Unge mænd og kvinder som ikke klarer at følge samfundets tempo og opnå sit potentiale, kan opleve en overvældende utilstrækkelighedsfølelse, og dermed udfolde mentale helbredsproblemer (Ehrenberg, 2010, s, 27). Ehrenberg (2010) kobler nærværende til den nye normativitet om, at unge skal tage nyttige individuelle initiativer, i håb om at realisere sig selv. Det er til gengæld ikke tydeligt hvad det vil sige at realisere sig selv, og det kommer an på faktorer som ansvarsfølelse, mental sårbarhed, grænser mellem mulig og umulig, normer og regler, og ansvaret er på dig selv, men også dit sociale netværk (s. 29). Visionen om potentialitet indebærer, at der er evig håb om en lys og produktiv fremtid, da det kun er dig selv der står i vejen for egen lykke. Der indgår selvdisciplin, selvstændighed, selvrealisering, ønske om perfektion og ansvar i denne illusion. Dette kan føre til en livslang drøm om at skabe en bedre tilværelse, og denne forhåbning kan føre til lav mestring og livstilfredshed, da det er svært at realisere drømmen. Dermed kan dette give en overvældende utilstrækkelighed, som er negativt for egen velvære, og kan være en af årsagerne til øgningen af mentale helbredsproblemer blandt unge. Dette vil blive udfoldet nedenfor.

4.4 Hvordan kan præstationssamfundet være med til at give et mentalt dårligt helbred blandt unge?

Ovenfor fremføres til dels de effekter præstationssamfundet kan have på de unges mentale helbred, som vil blive udfoldet i analysen. Yderligere kan det tydes, at hvis unge ikke lever op til normen i præstationssamfundet, kan de opleve at blive socialt marginaliseret. Individet har frie muligheder, men som vi er inde på tidligere, kan mulighederne ses at være indenfor bestemte rammer baseret på de overordnede normer og regler i samfundet. Heriblandt samfundets forventninger og krav om uddannelse, arbejde og hvordan man skal være og se ud. Hvis unge i dag ikke klarer at navigere indenfor disse rammer, eftersom der i samfundet kan ses et ønske om individuel suverænitet, kan utilstrækkelighedsfølelsen give dårlig samvittighed og et mentalt dårligt helbred som følge. Individer med mentale helbredsproblemer, kan miste energi og motivation til at realisere sig selv og opnå sit potentiale, og desuden ikke være i stand til at leve op til samfundets forventninger om det produktive samfundsmedlem. Dette giver også mangel på anerkendelse og yderligere marginalisering (Ehrenberg, 2010, s. 36).

Unge som er psykisk sårbare, og antallet af unge med et mentalt dårligt helbred, er progredieret de seneste ti-tyve år, og forskningen viser en stor øgning i unge med en registreret diagnose. Progressionen viser ikke bare at flere unge har fået en psykisk sygdom, men også at flere henvises, diagnosticeres og modtager behandling. En af årsagerne er, at der er kommet mere fokus på mentalt helbred og den derfor har fået en større opmærksomhed og synlighed i samfundet (Social- og indenrigsministeriet, 2020, s. 5). Der er ligeledes sket en ændring i profilen, vedrørende unge med et mentalt dårligt helbred. Tidligere var profilen præget af unge, fra eksempelvis en familie med lav uddannelse og lav indkomst, samt med forældre der ikke boede sammen, men i dag er der flere der indgår i profilen, og dermed viser det også at flere får en diagnose (Social og indenrigsministeriets, 2020, s. 8). Psykiske lidelser bliver i et moderne samfundsperspektiv, anset som et defekt ved individet. Psykiske lidelser kan ses i sammenhæng med samfundsmæssige belastninger, som kan ramme alle på et tidspunkt i livet. I takt med den øgede diagnosticering, ses der en tendens til at sygeliggøre normale menneskelige reaktionsmønstre, som bliver sat i kategori med psykiske sygdomme. Psykiske lidelser bliver ofte klassificeret som individuelle problemer hos individet, hvor det omkringliggende samfund ikke italesættes som faktorer for belastninger (Juul, 2016, s. 605). I og med at der er sket en øgning af diagnosticerede lidelser, bliver afvigelse og sociale problemer sat i en samfundsmæssig relation, og udgør termen "sociale patologier". Den

moderne kultur presser individerne, så samfundets borgere bliver påvirket og kan udvikle stress, spiseforstyrrelser, angst og depression, som kan skyldes fejludviklinger i strukturen og i samfundets rammer (Juul, 2016, s. 606).

Brinkmann (2010) sætter lys på sygdomsdiskursen, som han italesætter som en superdiskurs i vores samfund, som alle individer navigerer i og som er med til at påvirke vores helbred (s. 16). Selvom vi i det moderne samfund, har en sundhedsdiskurs som både omfavner det fysiske og de psykosociale aspekter i alle sammenhænge, har antallet af psykiske lidelser aldrig været så udbredt, og her nævner Brinkmann at der kan tales om “sundhedens paradoks”. Vi behandler som aldrig før, men alligevel er der så mange i den vestlige verden som bliver ramt af psykisk sygdom (Brinkmann, 2010, s. 15). Alt skal gøres op i det sunde og det usunde, og i en historisk kontekst handlede det mere om moralske, eksistentielle og sociale diskussioner i samfundet. Medierne kan siges at være faktorer for diskussioner om sundhed og sygdom, idet de deler nyheder, statistikker, omtaler og sætter fokus på patologiseringen i høj grad. Sundhed er blevet en religion i det moderne samfund, her er sundhedsfremmende aktiviteter, krav til individet og ansvarliggørelse for egen sundhed essentielt, og kan beskrives som den nye “big business” (Brinkmann, 2010, s. 16). I konkurrencestaten har sundhedsdiskursen en central position, da tanken er at den aktive, sunde og udviklingsdygtige borger skaber den største produktivitet i nationen. Heraf investeres der i sundhed, og det er det overordnede mål i det moderne samfund. Der stræbes efter sundhed, for hvis man er sund, er man også en del af fællesskabet og det gode selskab. Der er samtidigt et stort fokus på idealmennesket, som i denne kontekst kan forbindes med “det fitte selv”, som er god til at tage ansvar for sin tilværelse og udvikling. Ofte er der bestemte forventninger til idealmennesket, som for eksempel at planlægge sin træning og forbedre denne, og ofte i samråd med en professionel. Dog er det bestemt ikke alle mennesker, som kan efterkomme kravet til denne livsføring og til idealmennesket (Brinkmann, 2010, s. 17). Derfor kan der vinkles til indskrænkningen af psykisk normalitet, eftersom individer nødvendigvis ikke kan sammenligne sig med idealmennesket, og det kan forstyrre sundheden og driftigheden som konkurrencestaten er optaget af (Brinkmann, 2010, s. 18). Der ses en stor patologisering af uønsket adfærd i det moderne samfund, som er med til at føre til diagnosticering og afvigelse. En afvigelse af sundhedsidealet kan anskues at være en trussel for samfundets konkurrencepræget optagethed, og mod individernes liv og livstilfredshed. Der sker en sygeliggørelse af menneskelige karakter, hvorfor disse karakteristika ikke blev anset som sygelige i et historisk og samfundsmæssigt perspektiv

(Brinkmann, 2010, s. 9). Præstationssamfundet viser at give unge mennesker et dårligere mentalt helbred, og her præsenteres forskellige forklaringer og årsager, som utilstrækkelighed, marginalisering, udsathed, og et højt pres på børn og unge. Samtidig er den nedgraderede mentale sundhedsstatus i præstationssamfundet, et komplekst og flersidigt fænomen, og det er vigtigt at redegøre for barometre som eksempelvis diagnosticering og sygdomsdiskurs, der peger på et andet aspekt, hvor samfundet i større grad sygeliggør normale menneskelige reaktioner. Nævnte er substantielt til videre analyse, da vi vil undersøge hvordan dette kan påvirke unge i dag.

4.5 Hvad siger eksisterende litteratur om de unges mentale helbred?

Præstationssamfundet med dets karakteristika, fornemmelse om frit valg, anerkendelse, vision om potentiale, utilstrækkelighed og sygdomsdiskurs, præger de unges mentale helbred og gør unge mere sårbare, stressede, ambivalente og usikre. I problemfeltet henviser vi til Sundhedsstyrelsens Sundhedsprofil (2022), der fremlægger at unges mentale helbred er af negativ øgende kategori, og undersøgelserne viser at unge kvinder har de hyppigste symptomer på mentalt dårligt helbred (s. 10). Sundhedsprofilen viser også, at kvinder oplever mere stress og ensomhed. Samtidig viser mænd tegn på social isolation, samt er der flere mænd som ryger, drikker alkohol, har dårligere kostvaner og er overvægtige. Mænd har ofte flere risikofaktorer samtidig som førnævnte vaner, mens kvinderne har flere helbredsproblemer, blandt andet allergi og migræne, samt de oplever flere søvnproblemer. (Sundhedsstyrelsen, 2022, s. 11-13). Der findes flere rapporter der underbygger, hvordan præstationssamfundet kan påvirke de unges mentale helbred. VIVE har publiceret en rapport i 2018 om "Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel", som fremviser en øget psykisk mistrivsel hos unge, og at udviklingen er i vækst. Psykisk mistrivsel omfatter blandt andet lav livstilfredshed, ensomhed og stress (Ottosen et.al., 2018, s. 3). Rapporten henviser til flere undersøgelser blandt unge, hvor det er synligt at unge kvinder trives dårligere end mænd. Dette må ses i sammenhæng med, at problemadfærden hos mænd og kvinder manifesterer sig forskelligt. Herunder at unge kvinders problemadfærd er mere indadreagerende, imens mænds problemadfærd er af mere udadreagerende type. Hos kvinder kan der ses et dårligere mentalt helbred og hos mænd kan der muligvis ses flere misbrugsproblematikker og adfærdsforstyrrelser (Ottosen et.al., 2018, s. 6).

Anden eksisterende empiri vi benytter, er Willer & Østergaards (2017) studie, der viser nogle forskelle mellem unge. Blandt andet hvor meget de socialiserer sig med sine venner, hvor kvinderne primært møder sine venner i weekenden, og mændene mødes gerne flere gange i ugen. Dette fordi hverdagen for langt de fleste kvinder, er presset med skole og fritidsarbejde, og weekenden bliver det tidspunkt hvor der er tid til fornøjelser og sociale aktiviteter, imens mændene har mere fritid og går til flere fritidsaktiviteter. Aspekter som særligt viser præstationssamfundets præg på de unge, er ændringen i samtaleemner, idet der er langt flere der i dag taler om skole, lektier og fremtiden. Mange er disciplinerede og har tydelige mål, da de behøver gode karakterer for at kunne vælge ønsket uddannelse (s. 8). Kvinderne taler mere om kærester, udseende og fester, samt hvordan de har det. Kvinderne taler ydermere om resultater i skolen og om deres drømme, hvorimod mændene taler om fester og fritid (Willer & Østergaard, 2017, s. 9). Dette markerer en tydelig stor forskel i hvorledes unge mænd og kvinder taler sammen. Der skal mere til for at mændene italesætter sine følelser, da det kan være svært at starte samtalen og komme ind på følelser som centralt tema. Her har kvinderne en anden samtalepraksis end mændene, som baserer sig mere på følelser og sårbare samtaler (Willer & Østergaard, 2017, s. 10). Præstationssamfundet og de følgende krav og forventninger fylder meget i de unges tanker, samtaler og velvære. Ligeså er det vigtigt at være en succes i vennegruppen, at opnå accept og føle sig "god nok", og at de unge konstant skal være en del af det sociale, vedligeholde venskaber og navigere i en travl hverdag med mange tidskrævende ansvars aspekter (Willer & Østergaard, 2017, s. 11). Som ung skal man præstere på alle arenaer, og de unges ønske om at blive anerkendt for den de er, samt deres ønske om at være en del af fællesskabet er værdifuldt (Willer & Østergaard, 2017, s. 12). Eksisterende empiri viser et indblik i hvordan unge planlægger, prioriterer og håndterer hverdagen, og hvordan der kan være forskelle i kønnes samtaler, overvejelser og forestillinger. Dette kan give os en viden om, at præstationssamfundet påvirker de unges hverdag i varierende grader, som vi også vil studere nærmere i analysen. Desuden er det relevant at identificere, hvordan præstationssamfundet kan give symptomer på et mentalt dårligt helbred, hvor fysisk og psykisk mistrivsel, ensomhed, stress, angst samt indadreagerende og udadreagerende adfærd, er udbredt og forekommer forskelligt blandt de unge.

Derudover er det iøjnefaldende, at eksisterende empiri er overvejende kvantitativ, idet undersøgelserne baserer sig på dataanalyse og statistik. Forskningen viser, at der er flest unge kvinder der bukker under for præstationssamfundet pres, krav og forventninger, men vi

oplever ikke en dybtgående fremvisning af, hvad som kan være årsagen til foreliggende data. Eksisterende litteratur mangler belysning på, hvorfor statistikken er som den er, og hvad som gør at unge kvinder tilsyneladende har det mere svært end unge mænd. Vi formår ikke at kunne generalisere kønsaspektet, men tallene viser at begge køn lider under præstationssamfundet, da begge grafer er i stigende. Derfor har vi et ønske om at søge mere viden om, samt skabe større forståelse for, hvad de underliggende faktorer kan være for foreliggende empiri. Gennem analysen af egen indsamlet empiri, håber vi at kunne bidrage til eksisterende data, ved at sætte lys på blandt andet erfaringer, andre påvirkningsfaktorer, betragtningsmåder, årsager og vinkler. Dette håber vi, at vores interviews kan medvirke til, og således være et supplement til større viden indenfor nærværende genstandsfelt.

5. ANALYSESTRATEGI

I følgende kapitel vil vi belyse, hvordan vi har tilgået analysen og hvordan teorierne er brugt i samspil med vores selvproducerende empiri, for at kunne besvare vores problemformulering.

Vi har haft en abduktiv tilgang gennem specialet, fordi vi hele tiden har vekslet mellem teoretiske betragtninger og empiriske iagttagelser, som vi har erhvervet gennem eksisterende litteratur på det gældende område, og fra vores selvproducerende empiri. I en abduktiv proces handler det om at få en dybere forståelse af et fænomen, ved at indsætte fænomenet i en ny teoretisk sammenhæng. Det giver os som forskere mulighed for at finde en forklaring på det observerede fænomen (Olesen & Monrad, 2018, s. 19). Vi har vekslet mellem litteratur og empiriske iagttagelser, for at opnå en dybere og større indsigt i fænomenet vi omfavner, navnlig ungdommen i præstationssamfundet. Ved at benytte den abduktive tilgang som analysestrategi, kan vi danne nye forståelsesperspektiver ved at veksle mellem vores eksisterende viden på området, samt ud fra nye vinkler gennem vores interviews. Ifølge Olesen og Monrad (2018) er der ingen bestemt opskrift på, hvordan man veksler mellem det teoretiske og det empiriske, men et godt holdepunkt er, at man som forsker er bevidst om hvornår man fokuserer teoretisk og empirisk i specialet (Olesen & Monrad, 2018, s. 20). I vores speciale har vi valgt, at benytte tematikker som vi udarbejdede i den indledende fase, og ligeledes byggede vores interviewguide op på. Følgende analyse vil være struktureret på baggrund af de tematikker, som var mest fremstående gennem vores bearbejdning af datamaterialet. Tematikkerne er udplukket ud fra interviewpersonernes udtalelser, præciseret: Det moderne samfund, præstationssamfundet, anerkendelse, utilstrækkelighed, identitet, mentalt helbred herunder stress, håndteringer og prioriteringer, samt idealmennesket.

Det er værd at pointere, at vi var åbne med henblik på hvilke tematikker der viste sig i den tematiske analyse, og valgte teorier på baggrund af det. Den abduktive tilgang kan ses i rød tråd med vores videnskabsteoretiske ståsted, nemlig som hermeneutikere, eftersom en større forståelse sker gennem en horisontsammensmeltning. Vi må forsøge at udfordre vores fordomme, og gøre plads til at nye erfaringer kan indtræffe (Juul & Pedersen, 2012, s. 405). Vi som forskere skal ikke bevæge os væk fra vores horisont, men i hermeneutikken handler det om, at komme frem til et fælles område, hvor der opstår en horisontsammensmeltning og der dermed opstår en erkendelse og forståelse (Kristiansen, 2017, s. 158).

6. ANALYSE

Kapitlet vil udgøre vores analyse, hvor vi vil undersøge vores problemformulering. Vi har delt analysen op i tre dele, ud fra vores tredelte problemformulering og ud fra fundene i vores tematiske analyse.

6.1 Hvad karakteriserer præstationssamfundet?

6.1.1 Konkurrence og acceleration

I teorien præsenterer vi, at velfærdsstaten prøver at sikre den enkelte, for at sikre sammenhæng, solidaritet og udvikling i samfundet (Holmgaard, 2014). Velfærdssamfundet påvirkes af konkurrencestaten, og er en forandringskultur som betegnes accelerationssamfundet, og dette kan ses som præstationssamfundets bagtæppe (Rosa, 2014). Velfærdssamfundet præges dermed af forandring og konkurrence, som sætter spor på de unge der prøver at navigere i samfundet gennem tilpasning, udvikling, bevægelse, pres og tempo (Juul et.al., 2020). Gennem interviewene kan vi forstå, at alle informanter har mærket til præstationssamfundet på deres krop. Mia som er 24 år, oplever præstationssamfundet som:

Det er på en måde det samfund vi er i, at det er krav til at vi skal præstere, altid gøre det bedste, det vi kan, det er sådan jeg forstår det da, at alle skal arbejde hårdt, arbejde udover det man på en måde, altså, det man skal, og hele tiden overgå sine tidligere præstationer og andres præstationer (Bilag C).

Videre underbygger hun ovenstående oplevelse med, at man skal være "på" hele tiden, og mestre flere ting på samme tid, for eksempel arbejde og træning (Bilag C). Her kan vi genkende den moderne forandringskultur, som er præget af høj hastighed og hvor individer kan opleve, at de skal nå mange ting på kort tid (Rosa, 2014). Dette kan opleves som en forventning der er i samfundet, som kan skabe pres og konkurrence, samt et fokus på individualisering (Pedersen, 2016). Finn som er 24 år, beskriver præstationssamfundet ud fra dagens uddannelsesmodel, hvor der stilles krav til de unge om at uddanne sig mere, og hvor fokus på en god karriere er højt vejende, og denne forventning bliver de unge ofte mødt med inden gymnasiet (Bilag I). Lars som er 24 år, siger at han forbinder konkurrencestaten og præstationskulturen med et karakter- og præstationspres, og han pointerer også 12-talspigerne. Her kan vi forbinde hvordan konkurrencestaten er drevet af en økonomisk logik, der allerede fra første skoleår og universitetstiden ud, forbereder unge til at blive markeds- og

arbejdsparate (Pedersen, 2016). Han nævner hvordan han selv kan mærke kulturen på sit studie, hvor afleveringer og opgaver, uanset vigtighed og omfang, skaber en forventning om dygtighed, samt et behov for at vise at man er ambitiøs (Bilag G). Videre uddyber han at:

(...) der ligger et eller andet præstationssamfund bag, som man ikke kan afskærme sig fra. Jeg har hørt mange eksempler fra jura eller studier hvor man ikke har lyst til at samarbejde eller dele noter, men har tværtimod lyst til at sende nogle forkerter noter. Fordi man ikke har lyst til at dele, man vil ud og have de bedste jobs (Bilag G).

Der tolkes at konkurrencen kan opleves hård i præstationssamfundet, eftersom flere unge prøver at sikre egen udvikling, egne muligheder og egen karriere, frem for at hjælpe hinanden fremad. Igen kan vi se tydelige spor af et samfund, der er præget af individualisering og egne præferencer (Pedersen, 2016). Den logik, og det menneske- og samfundssyn, der indgår i konkurrencestaten, kan ses at bidrage til en forventning om, at individer skal være produktive og effektive ressourcer. I teorien beskrives det hvordan præstationssamfundet kendetegnes af ønske om, at individer skal maksimere egen nytte ved at realisere sig selv.

Præstationssamfundet kan på denne måde påvirke unge til at sætte høje krav og forventninger til sig selv og egne præstationer, og påvirke hvad der anses værdifuldt og godt nok (Pedersen, 2016). Lars beskriver hvordan ovenstående kan skabe egoistiske og selvcentrerede unge, der gør alt for at opnå succes. Lars uddyber, at der er et generelt samfundspres om hvordan man skal opføre sig og være, og her kan vi trække linjer til, at unge forventes at være selvansvarlige og selvfokuseret. Individer skal arbejde hårdt for at være kompetente og opnå succes, og eventuelle nederlag ligger på egen kappe (Pedersen, 2016). Thea som er 22 år, oplever præstationssamfundet som "At alle skal være så gode til alt og vores generation skal være bedre og bedre" og at "karaktererne bliver bare bedre og bedre synes jeg, og jeg forstår ikke hvad der foregår" (Bilag B). Videre uddyber Thea, at skole og sociale medier er faktorer der giver følelse af stress, og med henblik på sociale medier, påpeger hun at "man skal være på og følge med i alt hvad andre laver, og det kan være irriterende til tider" (Bilag B). Dette siger hun er fordi, at hvis det ser ud som om alle andre gør det godt på skolen, er social, har mange venner og fremstår "perfekt", så kan det forstærke hendes følelse af stress ved, at hun ikke selv føler hun har god nok tid, gør det godt nok på skolen, er social nok og ikke laver alt hun gerne skulle (Bilag B). Mange unge prøver i præstationssamfundet at opnå idealet om perfektion, og det kan blive en konkurrencelogik, fordi ingen ønsker at ende som "tabere" (Sørensen et.al., 2017).

Videre er der flere af informanterne der kan opfattes, at blive påvirket af fokuset på individualisering og præstationsindividet, samt et øget antal muligheder og valg, og at dette kan præge deres forventninger til dem selv (Pedersen, 2016). Thea nævner også, at hun føler folk er mere kreative for tiden, at samfundet er mere åbent for flere erhverv, og at det giver større mulighed for at beskæftige sig med det man ønsker, og jævnfør hende giver det mange dygtige mennesker (Bilag B). En øgning i kreative erhverv samt erhverv der indebærer sociale medier, online platforme eller lignende, har været med til at skabe flere potentialer og eventualiteter. Her kan vi også se et eksempel på, hvordan det globale marked er i vækst og konkurrencen større. Meget er potentielt muligt og unge bliver pålagt fordring til at være egen lykkes smed (Pedersen, 2016). Finn nævner, at han arbejder hårdt og målrettet gennem sit studie, og prøver at være sin "egen lykkes smed". Når vi spørger ind til præstationssamfundet og påvirkningsfaktorer, nævner han Instagram og det pres sociale medier kan medføre:

det er da helt sikkert en ting, og det tror jeg da også er noget, apropos, sådan med instagram, og folk spejler sig meget i andre mennesker, og ligesom, ser alt det luksuriøse liv der nogen andre lever, det tror jeg også gør, at man ret tidlig finder ud af at, hvis jeg skal opnå nogle af de ting, så skal jeg jo bare arbejde røven ud af bukserne ikke (Bilag I).

Her kan vi tydeligt mærke en oplevelse af, at sociale medier herunder Instagram, er med til at skabe forventninger til den enkelte om at opnå et godt og succesfuld liv. Dette er fordi det ofte er det perfekte liv, som bliver iscenesat og delt på de sociale medier (Sørensen et.al., 2017). Størstedelen af informanterne har forventninger til at opnå succes, og derfor forventninger til egne præstationer på skolen og arbejde. Alle vil gøre det godt, men specielt 24-årige Ask og Finn, stiller meget høje krav til egne præstationer og de forventer, at bruge mange timer på deres arbejde og udvise dygtighed overfor kollegaer og omgivelserne (Bilag H & I). Jagten på gode resultater kan vise sig som nyttig, ikke kun uddannelses- eller arbejdsmæssigt, men også bidrage til udstråling og fællesskabsfølelse (Sørensen et.al, 2017). For eksempel skrev Ask sit speciale samtidig med fuldtidsarbejde. Her kan vi genkende bestræbelsen efter disciplin, mentalitet, mål og vækst. Ligeledes acceleration og tempo, der kan give flere bolde i luften samtidig og et sigte om, at udvise pligtopfyldenhed (Pedersen, 2016). Ask uddyber at:

(...) samtidig med at man arbejdede, så følte man sig også ekstra produktiv. At man ligesom på to fronter var på frem, at man havde fået en fuldtidsstilling samtidig med at man færdiggjorde sin uddannelse. Man følte ligesom at der var mange brikker (Bilag H).

Det tydes at Ask slog to fluer med et smæk ud fra citatet, og bestræber effektivitet og tempo. Finn deler samme ambition, og går meget op i at prioritere skole der bidrager til vækst, og nedprioritere det sociale der ikke bidrager til vækst (Pedersen, 2016). Han forventer at gøre det godt og stræbe efter perfektion, og beskriver studiedagen som en arbejdsdag:

(..) jeg møder klokken ni og så går jeg tidligst klokken syv ikke, eh, også har jeg ligesom, lagt nogle planer og, et skema i forhold til hvad jeg skal nå og skal lave, så er jeg sikker på at jeg når det jeg skal” (Bilag I).

Her kan vi tolke, at Finn & Ask trives med pres på gode præstationer. De har det godt med at stræbe efter deres mål, og de siger at det er med til at gøre dem produktive og effektive i deres virke. Ovenstående citat understøtter teorien om, at præstationssamfundet hylder dem som gør det godt, og at de som har gode jobs og som tjener gode penge anses som succesfulde og beundringsværdige. For at muliggøre dette, skal der arbejdes stærkt og prioriteres rigtigt. Vi ser et forventningspres hos de unge, og faktorer som sociale medier, venner og sociale aktiviteter er centralt. Ud fra interviewene kan vi mærke, at flere af de unge nævner skole og træning som prioriteringer frem for det sociale, som er prioriteringer præstationssamfundet lægger op til og værdsætter (Pedersen, 2016). Ud fra dette afsnit bemærker vi flere karakteristika i præstationssamfundet, og hvordan bagtæppet har været med til at skabe en præstationskultur der lægger til rette for hårdt arbejde, højt tempo, skarpe prioriteringer, perfektion og sammenligninger, som kan skabe et mentalt dårligt helbred blandt unge. Vi kan fremhæve øget konkurrence og flere valgmuligheder, der henviser til præstationssamfundets fornemmelse af det “frie valg”, som analyseres nærmere i næste afsnit.

6.1.2 Hvordan kan unge påvirkes af det “frie valg”?

Som ung i præstationssamfundet skal man underordne sig logikkerne, prøve at leve op til dets idealer, navigere inden for rammerne og tage ansvar for egen lykke, og det bliver således også individets ansvar hvis de mislykkes (Pedersen, 2016). Dette kan give forventninger om

perfektion, både i uddannelse, arbejde, socialt og udstråling (Sørensen et.al., 2017). Unge oplever ofte at møde en række betingelser, men samtidig ønsker præstationssamfundet at indeholde endeløse muligheder og positiv individualisme (Ehrenberg, 2010). Mia nævner præstationssamfundet forventninger, mål og ansvar for egen lykke som noget positivt:

Jeg føler man må have nogle, det er jo mål som driver en til at gøre ting, og som gør at man har det godt, altså, jeg tror det er vigtigt at have mål, ellers har man jo ikke noget at stå op til på en måde, altså, man har det meget bedre med sig selv, så må man jo heller justere målene som man går, men man må jo ha mål føler jeg, ellers gir det jo ingen mening, så er man jo helt meningsløs, det er jo ingen mening i livet på en måde (Bilag C).

Mia arbejder som selvstændig, og betragter mål som en drivkraft der kan give en følelse af meningsfuldhed. Hun oplever at det giver hende frihed til at styre sin egen hverdag, og synes det er rart at have nogle mål og rammer at stå op til. Dette kan vi koble til hvordan individualismen giver mulighed til at bestemme egen skæbne og vælge egne veje. På den anden side kan præstationssamfundets logikker og betingelser også give følelse af få muligheder og mange krav (Ehrenberg, 2010). I teorien stiller vi spørgsmål til, om samfundets formåen om frit valg er en realitet eller illusion, og det vil vi forsøge at analysere. Vi kan genkende præstationsindividet ud fra hvordan de unge prioriterer og overvejer sin hverdag, og hvad som tillægges mest værdi i hverdagen. Maja som er 24 år, mærker til præstationssamfundets ønske om at præstere på alle arenaer, og beskriver det som et krav ved "(...) også det her med at man skal tage en uddannelse i dag, du bliver faktisk pålagt det. Hvis man er på kontanthjælp bliver man faktisk også pålagt at tage en uddannelse som ungt menneske" (Bilag F). Maja arbejder indenfor sundhed, og hun siger at arbejdet indebærer store forventninger om effektivitet, og krav om at agere så fejlfrit som muligt indenfor rammerne, og hun kan også relatere samfundets betingelser til sit arbejde:

(...) jeg mærker til at vi er blevet meget mere målrettet og målstyret, ihvertfald indenfor det offentlige kan jeg relatere til det. Alt vi gør, der er mål og standarder for alt, effektiviseringer og ja. Du skal præstere under nogle rammer, så der er nogle rammevilkår. Og under disse rammer er der regler for alt (Bilag F).

Således kan der hentydes til, at det frie valg kan opleves som en illusion, fordi vi tolker at der findes betingelser indenfor alle arenaer i samfundet. Videre kan dette ses i uddannelsessystemets rammer omkring karakterer og rangordning. Ligeledes forventningerne

om at deltage på flere arenaer, og have gode karakterer, et godt socialt liv og et fritidsjob (Sørensen et.al., 2017). Alle interviewpersonerne har haft eller har et fritidsjob ved siden af studiet, da det er nødvendigt for at have råd til studietilværelsen, og det kan opleves pålagt at kunne jonglere mellem skole, det sociale liv og arbejde (Willer & Østergaard, 2017). Fie som er 23 år, har et fritidsjob ved siden af sin uddannelse, og nævner at “nogle gange er det lidt stress, fordi der kan være meget på planen med arbejde også samtidig med skole. Men det er dejligt at tjene lidt penge ved siden af” (Bilag E). Videre, at “Ja det kan godt gøre mig lidt presset (...) hvis at jeg føler at jeg har mange ting jeg skal tænke på. Eller lidt pres på skolen samtidig med at der kan være pres socialt” (Bilag E). Hun udtaler at skole og arbejde samtidig med at være social i fritiden, er faktorer som kan påvirke hende, og kan gøre at flere unge føler sig stresset og prøver at planlægge sin tid bedst muligt, for at få det hele til at fungere i hverdagen (Bilag E). Lars uddyber hvordan forventningen om, at være social samtidig med at være dygtig på skolen kan give stress og uoverskuelighed. Han er også inde på hvordan præstationssamfundet kan vurdere og rangere individ efter præstationer, prioriteringer og selvoptimering (Bilag G). Finn er også inde på, hvordan han vil prioritere hele sin tid på skole og blive mest mulig dygtig, men samtidig føler et pres til at have job ved siden af:

Der hvor jeg bliver mest presset det er når jeg har min skole som jeg gerne vil arbejde mine daglige timer på, men at jeg også har noget arbejde ved siden af, fordi jeg bliver tvunget til at lave det, for jeg vil have nogle penge til at betale de ting jeg skal bruge til mit studie ikke (...) fordi at det irriterer mig at jeg ikke kan få lov til at bruge alt min tid på skoleprojektet (Bilag I).

Forhold som planlægning af tid, produktivitet, sociale medier med dets sammenligninger og spejlinger, kan vi iagttage som gennemgående faktorer for de unges mentale helbred. Nu hvor vi taler om faktorer der kan påvirke det mentale helbred, er det essentielt at studere hvordan unge skal fremtræde i det moderne samfund. Her kan det pointeres, at på den ene side har unge frihed til at konstruere egne mål og veje, men på den anden side skal de være i stand til at tage gode beslutninger der ses nyttigt i præstationssamfundet, og videre kunne disciplinere sig selv og tage ansvar over egen tilværelse (Ehrenberg, 2010). I interviewene kan der genkendes denne blanding af frihed og krav. Jani som er 23 år, forklarer hvordan hun har følt et indre pres, ud fra egne forventninger om at skulle læse en akademisk uddannelse. Samtidig

var hun interesseret i en professionsuddannelse der ikke var af akademisk art. Dette beskriver hun i nedenstående udtalelse:

Da jeg stoppede på højskole, havde jeg følt at det skulle være denne her uddannelse, men jeg havde altid troet at jeg skulle på Uni og læse en akademisk uddannelse, og jeg skulle... jeg havde tænkt på antropologi eller psykologi, altså nogle af de store Uni uddannelser, og sådan det skulle jeg den vej. Øh men det fandt jeg ud af at det skulle jeg ikke. Jeg skulle lige overkomme, altså sådan finde ud af hvad er fedt. Altså hvordan jeg kunne lide at lære, for hvis jeg ikke kunne det eller sidde ned i bøgerne, så kunne jeg ligeså godt droppe Uni liv (Bilag D).

Ask italesætter også, hvordan han hele uddannelsesvejen har prøvet at jonglere mellem skole, det sociale liv og arbejde. Hvordan han har prioriteret har ændret sig kontinuerlig, men det kan mærkes at skole, karakterer og arbejde har været overvejende vigtig og værdifuldt (Willer & Østergaard, 2017). Han nævner at:

(...) i gymnasiet kan man sige at jeg havde et rigtig godt forhold til skole, men det var også mere akademisk, hvor jeg kom ud med det bedste snit i min klasse og jeg gjorde også rigtig meget ud af at skolen skulle være godt. Det var nok en blanding af at jeg selv at jeg lå højt og kæmpede videre med at være god, samtidig med at dem hjemmefra forventede at jeg gjorde det godt. Øh der var jeg også social, men der vægtede skolen meget mere og havde et eller andet sted et meget godt forhold til det (...) (Bilag H).

Det kan anskues, at Ask har været optaget af at gøre det godt i skolen, samt at hans forventninger til præstationer kommer hjemmefra. Gennemgående nævner alle informanter at have store forventninger til sig selv, og færre forventninger fra omgivelserne. Det kan tydes ud fra det sagte i interviewene, at de unge har støttende forældre, men samtidig har oplevet en forventning om uddannelse og selvansvar. Igen kan vi referere til at det moderne demokrati har forventninger om, at unge skal konstruere egne mål, tage egne beslutninger og have selvdisciplin (Ehrenberg, 2010). Forventningerne i samfundet, kan kobles til forventninger hjemmefra, eksempelvis fortæller Maja, at:

(...) de har aldrig forventet, jo de har forventet at vi har taget en uddannelse, men ikke sådan at, ikke sådan at der har været lagt pres på os. Vi har selv måtte bestemme i hvilken retning, bare at vi var glade (Bilag F).

Igen ses støttende forældre, men samtidig eksisterer der forventninger. Videre fortæller Fie, at hun er blevet påvirket af sin mors karrierevalg og gået samme studieretning som hende, og Jani er ligeså blevet påvirket af hendes forældre og venner, med henblik på sundhedsfaglig uddannelse, valgt efter interesse og ud fra sin hobby (Bilag D). Det er interessant at reflektere over, hvor ovenstående forventninger angående uddannelse kommer fra. Det kan drøftes om forventningerne er de unges, eller om forventningerne er integreret ud fra samfundets rammer, og præstationssamfundets forventning om selvrealisering og selvoptimering. Det kan understreges at den moderne identitetsdannelse præges af nævnte faktorer, og skaber et kontinuerlig pres på egen nyttemaksimering, der giver unge høje forventninger til sig selv og sine valg (Juul, 2017). Ud fra teorien kan vi, sammenfatte anerkendelsesbegrebets betydning for en velfungerende identitet. Identiteten præges af socialiseringsprocessen, og præges af ydre og betydningsfulde omgivelser. I en tidlig alder agerer forældrene som rollemodeller for barnet og senere i livet har netværket større betydning. Identiteten dannes gennem indre behov samt ydre krav og forventninger, og identitet er individuel, samt den er sårbar overfor forandring og påvirkning (Juul, 2017). Således kan indre forventninger dannes ud fra ydre påvirkninger. Et eksempel på dette er Finn, der har oplevet op og nedture i sine ungdomsår, og han har haft udfordringer med at finde sin identitet. I dag er han tilfreds og glad for sin tilværelse med tilhørende studie, men det har været udfordrende at komme dertil. Han fortæller at:

Jamen altså kort sagt, så er jeg ordblind, har adhd, har ikke passet ind på skolen, ehh, har haft sådan dårlig oplevelse der, så kom jeg videre på efterskole, lavet kriminalitet, tog hash og brugte stoffer, så stoppet jeg der nogenlunde i tiende klasse, med at ryge hver dag, også startet jeg igen i skolen, og startet som snedker, og kom derud, og fik en læreplads, så fik jeg den uddannelse, og det var også røv og nøgler, jeg gik meget rundt i min egen boble (Bilag I).

Citatet viser hvor stor påvirkning skole kan have på de unges identitet og følelse af tilhørighed. Mange unge oplever en konflikt i identiteten, og kan stå overfor en krise når de skal vælge sin vej videre. Mangel på tilhørighed kan føre til destruktiv adfærd på grund af, at man ikke mestrer den individualitet samfundet ønsker (Juul, Kristensen & Larsen, 2020). Som nævnt i teorien kan dette sløre til sociale forhold og uligheder, der gør det svært for nogle unge at mestre det individuelle ansvar. Det anses som ens eget ansvar at ændre situationen, og det kan opleves overvældende for mange. Her kan vi ligeledes antyde at

fornemmelsen om frihed ikke altid er en realitet. Samtidig findes der muligheder for at tage mere kreative fag og vælge uddannelse ud fra interesser, som giver frihed til at vælge en vej som passer den enkelte (Sørensen et.al., 2017). Mias arbejde startede som en hobby og blev hendes job, og hun oplever frihed i, at kunne styre sin egen hverdag og arbejdsmængde. Dette viser, at friheden også kan være gældende (Bilag C). Uanset frihed eller mangel på frihed, kan vi mærke præstationssamfundets logikker, omkring selvansvarliggørelse og personlig udvikling (Pedersen, 2016). Alle taler om, at de har haft en god opvækst med stor frihed, men samtidig har der været nogle rammer og rettesnore som har påvirket deres valg og livsverden. De unge italesætter mærkbare forventninger som deres egne, men oplever at familie og miljø kan påvirke deres valg. Behovet for anerkendelse kan også være en af årsagerne til høje forventninger fra en selv og andre, da det er centralt for at føle sig dygtig, succesfuld og for at forme en velfungerende identitet (Juul, 2017). Dette behov for- og oplevelsen af anerkendelse, kommer vi nærmere ind på i næste afsnit.

6.1.3 Hvordan kan unge opleve anerkendelse?

Præstationssamfundet kan relateres til anerkendelsesbegrebet, idet anerkendelse har stor betydning for den opfattelse unge har af sig selv, da vi har en forståelse af at det er vigtigt for unges selvværd at føle sig værdifuld. Ingen ønsker at ende som “tabere”, og derfor er det ønskeligt at anerkendes og bekræftes i det man gør og det man ønsker at være (Juul, 2017). Vi har spurgt Finn om hans opvækst og om forventninger hjemmefra, og han fortæller at:

(...) Det er helt tydeligt at den har været god, og de har været støttende, hele vejen, og det har jeg aldrig været i tvivl om, og at det har kommet bag på dem, at jeg har nået så langt som jeg har gjort indtil videre, det var bare en fed applaus til mig selv ikk”

(Bilag I)

Her kan vi antage, at der har været lette forventninger og et minimal pres angående hans præstationer. Samtidig tolker vi at Finn har haft et ønske om at opnå anerkendelse fra sine forældre, da han har ændret sin adfærd og vaner som bestod af stoffer, kriminalitet og udeblivelse fra skole, til at være mødestabil og hårdtarbejdende studerende (Bilag I). Dermed kan det tolkes, at det er gået bedre end hvad forældrene måske havde forventet, da han var yngre. Han fortæller videre, at han tidligere har været usikker på sig selv, sine færdigheder og hvad han ønskede at blive:

Jeg har bare, altså, bare rendt rundt og kunne mærke at det var noget der ikke fungeret ikke, men jeg kan ikke sætte ord på det på den måde, men jeg kan sige det i dag, at det er da helt sikkert fordi jeg var så meget i tvivl, og så usikker på mig selv, så det er egentlig først efter jeg kom på arkitektskolen, og fandt noget jeg virkelig syntes var, at jeg på en eller anden måde følte jeg var i mit rette element, der jeg fik mit første 12-tal på skolen, mit første semester projekt, da kunne jeg mærke, da fik jeg troen på det, på en eller anden måde ikke, så må det være plads til mig også der ikke (Bilag I).

Her kan vi anse det med, at føle sig dygtig til noget og blive anerkendt af omgivelserne, giver følelse af tilhørighed og godkendelse. Anerkendelse er centralt i præstationssamfundet, og mærkes udslagsgivende og vigtig for alle informanter. For at opnå bekræftelse i samfundet kan det ses relevant, at bidrage med noget der værdsættes (Juil, 2017). Ud fra teori og indsamlet empiri kan det vurderes, at være retningslinjer for hvad der anses værdifuldt inden for samfundets rammer, betingelser og logikker er uddannelse, arbejde og penge betydningsfuldt (Pedersen, 2016). Dette kan vi se i interviewene hvor flere nævner, at der ligger et pres til, og nogen forventninger om, at være succesfulde på forskellige områder (Bilag B-I). Vi fortolker at der et ønske om, at leve op til standarden i samfundet, og føle sig som et anerkendelsesværdigt menneske der uddanner sig, er selvforsørgende og bidrager til staten (Juil, 2017). Nogle af de unge vi har interviewet omtaler skole, job og kolleger som faktorer der påvirker deres følelse af værdi, men samtidig vægtes det sociale højt. Lars fortæller at han sanser en vis form for usikkerhed og pres i, at prøve at finde ud af hvem han vil være og hvordan han vil fremstå, som belyses ved:

(...) sat tanker igang om hvem jeg er og hvem jeg gerne vil være. Også overvejet omkring hvilket selvbillede der kan oversættes til hvilket pres, det ydre pres jeg skal være som person, som jeg måske ikke har kunne opfylde til tider. Som har gjort mig, som har sat mig på usikker kurs (Bilag G).

Lars belyser ligeledes hvordan det kan påvirke selvfølelsen, at han sammenligner sig på skoleplan og spejler sig i andre socialt, og nævner i denne sammenhæng "hvor man tænker "du kan simpelthen ikke have så meget overskud hele tiden", det må være en facade". Hvor man godt selv kan blive sådan lidt, få mindreværds komplekser af" (Bilag G).

Sammenligninger med andre gennem spejling er gennemgående i interviewene, og kan vise et billede af hvordan vi eksponeres af andres liv og succeser og påvirkes heraf, som igen påvirker vores følelse af, hvordan vores liv burde se ud og videre vores værdier. Det perfekte

har fået en normalitetsposition, og er blevet noget alle vil have adgang til og opnå (Sørensen et.al., 2017). Nogle af informanterne nævner anerkendelse gennem skole og arbejde, men vi kan også se stor sammenligning gennem sociale medier, behov for kontrol i hverdagen samt behov for at blive godkendt af venner, og “pleasing” for at blive accepteret. Thea beskriver hvordan karaktererne sætter en standard for om hun ser sig selv dygtig eller ikke, og hvordan sociale medier kan skabe et billede af hvad man burde opnå, burde gøre og hvad som anses værdifuldt (Bilag B). Mia fortæller hvordan sociale medier påvirker hende ved, at:

Jeg tænker jo selv at det bare er spændende at se på andres liv, har altid tænkt det, men jeg ved jo også at jeg sammenligner mig med andre, jeg tror det er lidt ubevidst bevidst, for jeg ved jo det lidt, men tænker jeg har styr på det, men i de mest sårbare situationer mærker jeg det” (Bilag C).

Vi tolker at Mia sammenligner sig gennem sociale medier, ved at følge med i andres liv, og mærker det negativt i dårlige perioder. Fie berører anerkendelsesbegrebet i følgende citat, ved at udtale at hun vil have bekræftelse fra andre, for at vide at hun gør det godt:

Det der hvis man vil, øh gøre noget godt, så har man nogle gange behov for at nogle skal anerkende det man gøre (...) Jeg ved ikke, nogle gange vil man ha at nogle skal lægge mærke til det man laver, at man skal gøre sig fortjent til. Det er ikke altid nok at man selv ligger mærke til man er dygtig, men at andre skal lægge mærke til det. Altså for at få det bekræftet (Bilag E).

Anerkendelse er essentielt for unges følelse af tilhørighed, accept, selvtillid og identitet. Derimod er det ikke alle som oplever at have samme muligheder til, at opnå anerkendelse og tilhørighed, og passer dermed ikke ind i rammerne præstationssamfundet indebærer (Juil, 2017). Dette beskriver Finn ud fra de udfordringer han tidligere har haft på skolen og socialt:

(...) Du kender en sådan drengegruppe ikke, som kan komme lidt hårdere til en ikke, så der kunne jeg godt mærke en sådan usikkerhed, jeg tror også det er det der gør at min længsel for at blive så perfekt, eller så dygtig som mulig, er rigtig høj, fordi jeg har følt lidt det der, hvor man føler sig lidt ved siden af, så det var på nippet til at vælte ikke, altså, ligesom lidt sådan ”det der ikke slår dig ihjel gør dig stærkere”, det er lidt sådan eksempel, og jeg tror det er rigtigt mange som bare ikke kommer op af det hul, så at det går galt, og det er måske nogen der ikke har været i det der hul, og da får man ikke det perspektivet (Bilag I).

Her deler Finn, at han i dag har et større behov for at blive perfekt, succesfuld og anerkendt, på grund af tidligere nederlag og mangel på støttende netværk. Mia har også oplevet at være udenfor i skolen, for eksempel har hun erfaret at blive kaldt tyk og således følt sig anderledes, og denne usikkerhed kan hun genkende i dag når hun har dårlige dage (Bilag C). Mangel på anerkendelse og tilhørighed kan ligeledes give sårbarhed og usikkerhed, og en følelse af at være udenfor og utilpas (Juul, 2017). Dette kan også give følelse af at være utilstrækkelig, da man kan få en følelse af ikke at være succesrig og værdifuld (Hjortkjær, 2020). Herunder kan vi vinkle til visionen om potentiale, som vi kommer nærmere ind på.

6.1.4 Hvordan kan vi opfatte unges påvirkning af visionen om potentiale og utilstrækkelighed?

Ud fra teorien forstår vi, at præstationssamfundet kan give flere påbud til unge, herunder påbud om selvrealisering, at virkeliggøre drømme og maksimere egen nytte. Således værdsætter præstationssamfundet mennesker der benytter hele sit potentiale, og dermed er et aktivt og produktivt menneske (Ehrenberg, 2010). Maja tydeliggør, at præstationssamfundets rammer kan presse individer til at være mest mulig produktive og nyttige, og hun endte med at gå ned med en belastningsreaktion på grund af hendes arbejde i sundhedsvæsenet:

(...) altså jo jeg har da godt kunne føle mig presset, nu arbejder jeg også inden for sundhedsvæsenet hvor der er meget travlt og der er effektiviseringer, mål og krav. Man kan godt føle sig overvåget hele tiden, i alt man gør” (Bilag F).

Maja fortæller ud fra ovenstående, at der er rettesnore man skal forholde sig på hendes arbejde. Vi tyder at faktorer som travlhed, effektiviseringer, mål og krav er påvirkninger, som kan gå ud over det mentale helbred, som viser sig ved at hun gik ned med en belastningsreaktion. Vi kan skue til konkurrencestatens påvirkning i det moderne samfund, hvor konkurrence skaber øget pres og effektiviseringer (Juul et.al., 2020). Maja redegør for, hvordan hun generelt har høje mål og forventninger til sig selv, som kan være svære at opnå og det føre til skuffelse, og her er følelsen af utilstrækkelighed genkendelig. Hun fortæller at:

Jeg føler hver dag at jeg er på vej mod mine mål, men jeg synes aldrig nogensinde... eller jo så kan det godt være at man er på vej mod sit mål, men jeg ved aldrig hvad det

egentlige mål er, det er bare... målene bliver måske flyttet og bliver sommetider svære at opnå målet. Det er sådan i alle situationer faktisk (Bilag F).

Hun uddyber med “mere vil ha mere”, som kan siges at være et udsagn der høres meget i dag. Her kan vi pointere visionen om potentiale, og dets evne til at forflytte sig fremad og dermed aldrig nås. Således er der chancer for at man ikke klare at nå sit potentiale, og da kan man føle sig utilstrækkelig, blive sårbar og usikker, og videre udfolde mentale helbredsproblemer. Dermed ses teori om potentialitet og utilstrækkelighed centralt, og det kan genkendes i samtlige interview (Hjortkjær, 2020). Eksempelvis er Fie inde på, hvordan hun kan føle sig utilstrækkelig og bagefter tempomæssigt når andre har studiejobs ved siden af sin bachelor, men hun selv ikke ønsker eller har overskud til det (Bilag E). Mia fortæller at følelsen af utilstrækkelighed ofte kommer i de mindre travle perioder, når det hele stopper op og man ikke føler sig lige så produktiv, her at:

det er bare sådan naturlig tanke hvis noget går galt, eller noget andet negativt, hvis jeg har en dårlig følelse, så er det den første tanke som kommer, at jeg tager det over på mig selv, ja at jeg ikke er god nok” (Bilag C).

Dette viser hvordan accelerationssamfundet, kan føre til dårlig samvittighed og utilstrækkelighed, hvis unge stopper op i hverdagen og tager en pause. Mange unge oplever det svært at finde holdepunkter i tilværelsen, da det forventes at man hele tiden skal være omstillingsparat og bevæge sig videre (Juul et.al., 2020). Mia uddyber dette ved “jeg trives i de der travle perioder bedst, det travle der man pusher på, så tænker man ikke så meget, så hvis man stopper op, da, da kommer det ofte, da kommer ofte sådant ubehag” (Bilag C). Ask nævner også dårlig samvittighed, hvis man vil have en rolig weekend og ønsker at sige nej til planer. Han fortæller at der er en forventning om at sige ja, og at hele weekenden skal være i socialt samvær, da man gerne skal præstere en god udgave af sig selv. Videre uddyber han “(...) altså man føler sådan lidt åhh... Åh det gider jeg ikke helt og man er sådan lidt stresset over at man ikke kan få lov til at hvile” (Bilag H). Denne følelse af pres til at være tilgængelig hele tiden, ikke stoppe op, være “på”, leve op til egne og andres forventninger, og være dygtig på arbejde, hjemme samt socialt, kan ses igen i alle faktorer af præstationssamfundet (Pedersen, 2016). Vi kan diskutere om der overhovedet er plads til at være introvert i præstationssamfundet, da vi tyder at man skal være omstillingsparat, være en del af fællesskabet samt produktiv for at opnå anerkendelse og være værdifuld. I

sammenhæng med dette, er der mange unge som føler sig utilstrækkelig på samtlige arenaer. Lars sætter ord på denne følelse af ikke at strække til:

(...) En meget sådan social og udadvendt, dygtig mand skal være, som også skal være lidt progressiv måske, men der tror jeg sådan at mit selvbillede har krakeleret lidt. Helt konkret kunne det være hvis jeg ikke har haft overskuddet eller lysten til at være til en social begivenhed eller sammenhæng, men ikke har følt lysten eller til at kunne spejle mig i mine kammerater som er helt vildt glade, og så have følelsen af at det kan jeg ikke leve op til på nuværende tidspunkt. Og der tror jeg at jeg har oplevet det i en social sammenhæng (Bilag G).

Det at føle sig utilstrækkelig, og se tilværelsen forbedret og prøve at nå denne forestilling, præger mange unge i dag, da denne idé ikke altid er forenelig med realiteten. Igen er billedet af evige muligheder og frie valg relevant, da det giver en drøm om et bedre liv og et håb om at overgå eventuelle besværlige livsomstændigheder (Jørgensen & Ringø, 2018). Fie nævner at hun kan føle sig ængstelig, fordi hun ofte føler hun skal præstere for mennesker, og hun nævner at det kan være fordi, at “(...) vi lever i en verden hvor mange kan virke lidt perfekt, socialt og alle har styr på alt. Og jeg føler at jeg ikke har styr på alt” og videre hvordan dette, samtidig med at, man gerne vil fremstå social, positiv, åben og morsom, fordi andre virker social og fuld af energi (Bilag E). Nærværende viser til følelsen af at alt ligger på egen kappe, og det er din egen mangel på selvdisciplin, adaptation og fleksibilitet, som gør at du ikke føler dig vellykket (Ringø, 2018). Her kan vi også se behovet for perfektion og selvoptimering. Det kan nærmest anses som normen og noget alle burde nå. Hvad der er det perfekte kan være svært at definere, og kan dermed være en af årsagerne til at så mange unge prøver at overskride realiteten, i håb om at nå det potentielt perfekte (Sørensen et.al., 2017).

Vi kan genkende i interviewene, at flere spejler sig i de sociale medier og netværk, og tænker at alt fremstår “perfekt”. Det kan diskuteres hvad realiteten egentlig er. De fleste unge føler selv de ikke har nået sit potentiale og måske aldrig vil nå det, specielt ikke når målet rykkes og utilstrækkelighedsfølelsen tager plads. Fie fortæller videre om, at hun ikke føler hun har lige så godt styr på det som “alle andre“, men at, “(...) når jeg snakker med mange venner, så har de det heller ikke, men der kan man føle at presset ligger der” (Bilag E). Her kan vi antage, at samtlige unge ikke ved hvad der er det perfekte, eller hvad der er tilstrækkelig. Informanterne nævner det sociale og træning som to store faktorer, hvor det er nemt at spejle sig, og videre føle sig utilstrækkelig sammenlignet med andre (Bilag B-I). Flere nævner at de

føler på manglende energi, tid, overskud, motivation og lignende, og kan ikke forstå hvorfor det virker som andre har energi og overskud, og som Lars nævner "det må være en facade" (Bilag G). Det kan være, at han er inde på noget, altså hvordan sociale medier og presset kan føre til, at mange prøver at virke perfekt i håb om, at blive anerkendt og føle sig tilstrækkelig. Hvis alle løber rundt og prøver at nå det hele, og fremstår dygtig på skolen, på arbejdet, socialt, og samtidig har tid til oplevelser og træning, kan dette føre til øget pres og være en ond cirkel. Hvis man selv prøver at fremstå perfekt og dermed påvirker andre til at prøve det samme, kan man igen føle sig utilstrækkelig og få behov for at nå nye højder. Dette hentydes i interviewene, hvor Ask og Finn, også kan forvente meget fra andre, specielt med henblik på arbejde. Finn fortæller at:

Altså min tilgang til min arbejdsmoral, ehh, godt kan stresse andre, det er jo tydelig ikke, når jeg i arbejdsgrupper, bare siger at "i skal bare gør sådan her, og sådan sådan, og op på hesten" og være sådan, at når de er på vej til at tage hjem, så siger jeg nej, vi skal sku lige gøre det her og det her, og det ville være en god ide at gøre sådan, og da kan jeg godt mærke at det er nogen der nærmest kan stå med våde øjne ikke, for de bliver så presset ikke, eh, og det er selvfølgelig ikke meningen, jeg bliver bare eller prøver bare at inspirere folk, og, ehh, lade den gnist jeg selv har, prøver at lade den smitte lidt over ikke, på en eller anden måde, det er det eneste jeg vil (Bilag I).

Ligeledes fortæller Ask at:

(...) så sidder man og kigger op i hierarkiet og tænker, at det må være mennesker som har godt styr på det (...) når man så endelig bliver en del af det som man har kigget op til. Så forventer man også at andre leverer" (Bilag H).

Her ser vi, at Ask har forventninger om, at dem som har en højere stilling skal præstere bedre. Videre fortæller han, at han har nedjusteret forventningerne efter erfaring (Bilag H). Dette viser hvordan nogle der har høje forventninger til eget arbejde, gerne forventer at andre skal arbejde lige så hårdt. Dette giver også pres på andre, der kan føle de ikke strækker til på deres forventninger. Vi ser derfor at unge har forventninger til sig selv og andre. Det kan tydelig ses, at følelsen af utilstrækkelighed er fremtrædende i alle vores interviews. Potentialer og realiteter udfordres, og mangel på tilfredshed samt følelsen af at ikke være god nok er opsigtsvækkende. Vi kan tyde hvordan følelsen af utilstrækkelighed, kan være ødelæggende og skabe konstant dårlig samvittighed. Det kan siges, at de unge skaber en illusion om evig forandring og selvrealisering, eftersom mange ikke helt ved hvad de egentlig vil opnå.

Illusionen om det perfekte er uopnåelig, og derfor præges så mange unge af utilstrækkelighedsfølelsen. Hermed har flere et negativt syn på deres tilværelse, som skaber øget sårbarhed og kan være en af årsagerne til et mentalt dårligere helbred blandt unge (Ehrenberg, 2010). Vi har bemærket at følelsen af utilstrækkelighed, dårlig samvittighed samt den øget konkurrence og præstering i samfundet, sammenkæder størstedelen af vores informanter med stress-synonymet. Stress er nemlig et gentagende begreb i informanternes udtalelser. Derfor synes vi det er oplagt at diskutere stress herunder, og hvad der kan være årsager til, at stress er så inkorporeret i vores livsværdier, og udgør en stigende folkesygdom i Danmark (Sundhedsstyrelsen, 2020).

6.1.5 Bliver stress taget for den ægte vare i dag?

Individualiseringen og den mindre fællesskabstilhørighed kan være grunde til stress. Egne behov er i centrum og ikke mindst stiller vi store krav til os selv, især de studerende har høje forventninger, ja faktisk rigtig høje forventninger, så meget at de reelt bliver til krav. Hverken kravene eller forventningerne bliver stillet af samfundet eller af familien, for ifølge studerende gør de sig selv belastede. De tilrettelægger nemlig selv kravene og må gøre sig yderst umage, for at opfylde dem efter allerbedste evne (Sonne, 2019). Thea forbinder ofte skole og pensum med stress og udtaler: "(...) men bliver påvirket og stress hvis der er meget pensum" (Bilag B). Hun bliver påvirket og føler stress, hvis hun er i tidsnød med skoleopgaver og hvis disse ikke bliver som forventeligt. Hun underbygger dette med, at skolen og karakteren er vigtige for hende, fordi hun ønsker at blive optaget på en kandidatuddannelse (Bilag B). Det tolkes, at Thea stiller store krav og har mange forventninger til sig selv, som kan være med til at presse hende og give mentalt ubehag, som hun sommetider mærker til (Bilag B). De selv tilrettelagte krav og forventninger kan man vel diskutere om er en samfundsbetinget tilstræben, for mon ikke samfundet er med til at konstruere tankegangen om at præstere, i takt med den accelererende performancekultur som samfundet bærer tydeligt spor af. Det er ikke den enkelte person, som er ansvarlig for de indpodede krav om performance, men blikket kan rettes mod samfundets specialister. Terapeuter, coaches, professionelle og politikere har stort fokus på forebyggende indsatser, og stress er blevet et stort indsatsområde i Danmark. Jo flere der er stressede, jo flere stresscoaches og rådgivere kan der uddannes og bibeholdes, og man kan debattere på, om stress er blevet den nye "big business", for måske der er penge i det? Det kan være de

professionelle som indpoder ordet stress i os, og vi gemmer os lidt bag ordet (Nielsen, 2008). Vi kan relatere til, at stressbegrebet bliver indpodet i den sociale samhandlen, for det viser sig, at stress er yderst inkorporeret i nogle af vores informanternes sprogbrug. Vi tyder nemlig at pres og stress ofte forveksles med hinanden, hvorfor stress udgør en belastningstilstand som kan være alvorlig for psyken og giver fysiske gener (Psykiatrifonden, u.å).

Ask beskriver at han stressede meget da han startede i sin jobfunktion, og forklarer dette med "(...) I starten da jeg startede der stressede jeg også over hvis jeg havde 10 ulæste mails liggende (...)" (Bilag H). Her tolkes det, at ulæste mails på arbejdet kan påvirke det mentale og give en følelse af utilstrækkelighed. Det er vigtigt for Ask, at levere den service som arbejdspladsen forventer af ham (Bilag H). Derfor kan følelsen af utilstrækkelighed vise sig, hvis Ask ikke føler han gør nok, og ikke føler han lever op til forventningen om at arbejde produktivt, eftersom han mangler at respondere på ulæste mails (Hjortkjær, 2020). Ask forbinder både det professionelle arbejdsliv og uddannelse med stress, og oplyser:

Jeg kan opleve stress ved at der er højere forventninger, så ligger der et ekstra stykke arbejde i og vise folk at det de har forventet det er der. Især i det professionelle miljø, fordi i skolen.. De eneste du skal leve op til hvis at der er noget er studiegruppen, og det kunne jeg også stresse over (Bilag H).

Her tolkes det, at stress bliver udløst når folk omkring ham har store forventninger til ham. Dog kan der stilles spørgsmål til, om Ask reelt føler stress eller om han snarere føler et pres, for han karakteriserer ellers sin mentale tilstand som fin med en følelse af selvtilid (Bilag H). Derfor tydes det, at stress bliver brugt i mange sprogvendinger og man kan jo diskutere, om der er kommet for meget fokus på stress? Stress er blevet så udbredt og almindeligt, at vi har fået en tendens til at trække stress kortet, hvis vi føler den mindste travlhed og mentale ubehag i hverdagen (Sundhedsstyrelsen, 2022, s. 38). Mange politiske instanser, heriblandt Socialstyrelsen og Sundhedsstyrelsen har forebyggelsesindsatser af rehabiliterende kategori, som sigter på at fremme borgernes mentale sundhed. Ikke mindst i det sociale arbejde findes der mange indsatsområder og handleplaner, for at forebygge stress (Sundhedsstyrelsen, 2018). Alligevel er der mange som bliver syge med stress, og udgør et stigende problem i den danske befolkning. Sundhedsstyrelsen pointerer endda selv, at stress er blevet så udbredt i hverdagslivet både på arbejdspladsen, medierne og i videnskabelige relationer. Dette har medført at definitionen på stress er blevet tvetydig (Nielsen & Kristensen, 2007, s. 8). Sundhedsstyrelsens statistik på stress udgør 52,5 procent for kvinder

og 31,2 procent for mænd i aldersgruppen 16-24-årig, hvorfor denne gruppe stadig markerer sig højest (Sundhedsstyrelsen, 2022, s. 39). Vi kan stille spørgsmålstejn til, om det er hårdere at være barn og ung i dag end tidligere? Børn og unge har aldrig haft det bedre, men alligevel er de presset som aldrig før (Henriksen, 2022).

Unge har ikke nær så meget frihed, i forhold til ønsker og valg som man fortæller dem, for realiteten er at kravene kun bliver større i samfundet. De unge er ansvarlige for deres egne skæbner, og hvis de vælger forkert, har de kun sig selv at skyldes skylden på (Hjortkjær, 2020). Stressen er så inkorporeret i vores livsværdier, for de unge har så mange valgmuligheder i dag, og denne kan være en uendelig kilde til stress (Nielsen, 2008). Vi kan forbinde udviklingen af stress til mange sammenhænge, og udviklingen af stress kan ske ud fra mange forskellige faktorer. Det vi har forsøgt at debattere på, er at stress ikke nødvendigvis er et individuelt anliggende, men et samfundsskabt problem, som bliver vedligeholdt gennem blandt andet politiske indsatser, sociale interaktioner, professionelle samt samfundets værdisæt og perfektionskultur. Vi forsøger ikke at finde et endegyldigt svar på hvorfor stress er så inkorporeret i det moderne samfund, men det er interessant at diskutere, og dermed finde mulige årsager til det stressede samfund og unges mentale helbredsproblemer.

6.1.6 Sammenfatning af hovedpointer

Første analysedel undersøger hvad der karakteriserer præstationssamfundet. Først sætter vi lys på, hvordan det moderne foranderlige samfund med øget muligheder, konkurrence og acceleration, lægger op til individualisering og gør at unge føler pres til at præstere på flere arenaer og til at opnå succes. Det moderne samfund giver fornemmelse af "frit valg" og flere potentialiteter, men ud fra interviewene fordyber vi os i om det er en illusion eller realitet. Det ses som et individuelt ansvar at lykkes, og ud fra interviewene kobler vi dette til tilhørighed, identitet, anerkendelse, perfektion og tilstrækkelighed, som kan være faktorer som karakteriserer præstationssamfundet. Mangel på ovenstående, kan være ødelæggende og gøre at mange ikke ved hvad de vil eller hvad de prøver at nå, og dette kan give øget sårbarhed og ligeledes være årsag til mentale helbredsproblemer. Mange af informanterne kobler dette til fornemmelsen af stress i hverdagen, og derfor diskuterer vi afslutningsvis hvad begrebet stress egentlig betyder.

6.2 Hvordan håndterer unge præstationssamfundets pres, krav og forventninger i forskellige sammenhæng?

6.2.1 Den moderne sundhedsdiskurs

Spørgsmålet “Hvordan vil du beskrive din mentale sundhed” (Bilag A) blev stillet til informanterne, som alle formåede at give et billede af deres mentale helbred, og hvordan de håndterer deres affekter. De fleste gav udtryk for et stabilt mentalt helbred, men under overfladen kan det tolkes, at mange af vores informanter også oplever mentalt ubehag i perioder. Navnlig i forbindelse med forventninger, præstationer, sociale medier, arbejde, uddannelse og sundhedsdiskursen der eksisterer i samfundet. Jani udtaler at “Altså jeg har altid haft mange op og nedture, men det har alle nok. Men har altid været god til at snakke om, hvordan jeg har det” (Bilag D). Hun fortæller at hendes mentale helbred altid har været skiftende, men at hun er god til at sætte ord på hendes følelser. Hun fortsætter med at fortælle:

Mit mentale ubehag, altså det er nok sådan meget en barndoms ting for mig. Jeg ville ikke sige selvhad, det har det nok været da jeg var lille, men sådan en ja sådan set mig ret surt på mit udseende da jeg var lille. Og det har nok også været i forbindelse med, jeg ved ikke altså den sundhedsdiskurs som var dengang. At man skulle gå til sundhedsplejerske og få at vide at her ligger dit BMI og den er her og her er normalen. Og her kan jeg huske nogle ret tydelige dårlige minder, som jeg helt klart har taget med videre. Som er sådan en, det er noget jeg arbejder på at forlade. Og det kommer engang imellem (Bilag D).

Det tolkes at hun har haft et had til sig selv i en ung alder, som er blevet forstærket på baggrund af sundhedsdiskursen som eksisterede på daværende tidspunkt. Hun har nogle dårlige erfaringer fra sit besøg hos sundhedsplejersken, som stadig påvirker hende. I det moderne samfund kan der ses en sundhedsdiskurs, som kan italesættes som en superdiskurs, som alle individer prøver at navigere i, og som kan være med til at give mentale helbredsproblemer. Der er et stort fokus på sundhed i samfundet, og alt kan klassificeres som sundt eller usundt. Derudover er sundhed blevet en religion i sig selv, da kravet om at vedligeholde egen sundhed er den nye “big business” (Brinkmann, 2010). Det tydes desuden at Jani betragter sundhedsdiskursen, som et fænomen samfundet engang var præget af. Vi kan diskutere om sundhedsdiskursen ikke stadig trives i bedste velgående, idet sundhed er det store pejlemærke i vores samfund. Organisationer, politikere, forskere og behandlere er med

til at aktivere sundhed i samfundet, og ikke mindst borgerne selv. Borgerne gør det ofte for at opnå større forståelse af sig selv, anerkendelse samt privilegier, og sundhedsfremmende aktiviteter er derfor i højsædet (Brinkmann, 2010). Jani er blevet bedre til at håndtere sin kropsfokusering, og har vendt sine tanker angående hendes udseende over i en mere positiv retning, efter hun er startet på sin sundhedsfaglige uddannelse (Bilag D). Jani har ingen underliggende psykiatriske sygdomme, men udtrykker at hendes humør ofte har været helt ude i polerne, som er kommet til udtryk gennem sammenligninger med andre mennesker (Bilag D). Der er flere informanter som har oplevet mentalt ubehag, men på grund af patologiseringen af ønsket adfærd, kan mentalt ubehag opleves som trussel for præstationsamfundets individualisering og selvoptimering (Brinkmann, 2010). Derfor tolkes det, at flere informanter prøver at skjule hvis de har det dårlig, som uddybes i næste afsnit.

6.2.2 De skjulte ansigter i det mentale

Lars fortæller hvordan han har kæmpet med angst, og hvordan den stadig fylder i ham. Først troede han, at angsten var kommet i forbindelse med Corona og hjemmeundervisning, men udtaler:

Jeg er kommet over sådan, at angsten skulle være på grund af Corona. Det er simpelthen noget dybere, og i forhold til angstsymptomerne. Men på daværende tidspunkt fyldte Corona bare meget, og jeg var heller ikke i skole og skulle sidde på Zoom derhjemme (Bilag G).

Corona har i den grad sat et præg i de unges mentale helbred, som Sundhedsstyrelsen også beretter i den Nye Nationale Sundhedsprofil fra 2021, hvorfor statistikken også skal ses med de briller på (Sundhedsstyrelsen, 2022). Når Lars nævnte at angsten måske ikke var Corona relateret, spurgte vi ind til hans tanker angående dette. Han var optaget af, at angsten ikke skulle komme når han var ude af sit hjem. Han syntes at det var pinligt, hvis han fik et angstanfald mens han var sammen med sine venner og skolekammerater. Han nævner blandt andet "det kan også blive angsten for angsten" og "åh nej hvis nu jeg får angsten" eller "hvad nu hvis jeg får et symptom" (Bilag G). Her tolkes der, at det er et nederlag for ham hvis hans miljø skulle opleve ham med et angstanfald. Det kan sætte et indre pres i ham og en forventning om, at prøve at skjule det. Som Fie italesætter "fake it til you make it" (Bilag E), og det er hendes håndteringsstrategi når hun oplever en følelse af ængstelighed. Frygten for at udvise mentalt ubehag i sociale sammenhænge, kan kobles til de rammer og normer der ses

værdifulde i samfundet. Man kan hurtigt blive den afvigende type og ikke være i stand til at leve op til forventningen om, hvordan man skal være og se ud. Individet, som for eksempel lider af angst, kan miste energi og motivation til at realisere sig selv og opnå sit potentiale, og endvidere ikke være i stand til at leve op til samfundets forventninger og ønske om det produktive samfundsmedlem. Det kan for Lars føre til mangel på anerkendelse og en følelse af social marginalisering (Ehrenberg, 2010). Lars er dog en velfungerende ung mand, i gang med en bacheloruddannelse og trives i det. Han er kropslig orienteret i sine håndteringsstrategier, når han oplever mentalt ubehag og bruger psykomotorikken. Han prøver at være til stede i kroppen og er opmærksom på sit åndedræt (Bilag G). Her kan der ses ligheder med Janis håndteringsmekanismer, når hun prøver at håndtere pres:

Jeg tror at jeg er blevet, jeg bruger mit åndedrag meget. Jeg bruger den hvert fald bevidst nu i forbindelse med min uddannelse, men har nok altid brugt den. Jeg skal sådan være i bevægelse, hvis jeg sidder ned og bliver ked af det i rummets fire vægge og lavt til loftet, bliver jeg helt indeklemmt. Jeg har nogle gange taget musik i ørene og taget ned på Århus havn og danset dernede. Der er nok nogen som har set mig, men det har nok været lidt med vilje for så får man en selvtillid i det. Jeg har brugt bevægelse meget. I perioder hvor jeg ikke har kunne danse eller lave gymnastik, har jeg også været mere ustabil (Bilag D).

Her tolkes det, at hun har brug for luft når hun er ked af det. Hun har brug for sanselig stimuli i form af dans, gymnastik og musik og er mere stabil når hun kan udføre sådanne aktiviteter. Vi kan opfatte at Jani har behov for en form af opmærksomhed, når hun tager ned på havnen for at danse, når hun oplever mentalt ubehag. Der kan trækkes linjer til anerkendelsesteorien, idet anerkendende blikke fra omgivelserne kan gøre godt for hendes selvbillede, accept og mentale helbred (Juul, 2017). Som nævnt tidligere, bruger hun sin sundhedsfaglige uddannelse når det kommer til hvordan hun skal håndtere forventninger. Herunder forventninger til idealmennesket, som blandt andet indebærer "det fitte selv", træning, sundhed og udseende. Konkurrencestaten er optaget af sundhedsdiskursen, fordi forventningen er at aktive, sunde og udviklingsdygtige individer skaber den største produktivitet i samfundet. Derfor er idealmennesket den nye "big business", som kan påvirke mange unge (Brinkmann, 2010). Jani siger at vi ikke må glemme kroppen, for den har et helt liv for sig og vi kan ikke reparere det mentale, uden vi har kroppen med os (Bilag D). Jani opleves yderst bevidst om sine kropshåndteringer, når det kommer til at forbedre det mentale. Maja bruger også sin krop, herunder træning, og hun prioriterer denne når hun skal bearbejde

ting på sit arbejde, som har været af pressende kategori. Hun arbejder som nævnt tidligere i sundhedsvæsenet, og blev syg med en belastningsreaktion efter Corona nødberedskab, som hun sætter ord på i følgende udtalelse:

Jamen jeg gik ned med en belastningsreaktion og det var meget i forbindelse med Covid19 situationen og nødberedskab. Rammerne blev noget helt andet lige pludselig, fra den ene dag til den anden. Og ledelsen var ikke så god til at håndtere det, så det kunne jeg mærke gik lidt ud over mit helbred og jeg havde det ikke ret godt (Bilag F).

Her tolkes der, at det var de ydre rammer som var grunden til hendes mentale helbredsproblemer på daværende tidspunkt, og at ledelsen ikke formåede at tage hånd om hende. Hun fortæller, hvordan alt pludseligt blev forandret i sundhedsvæsenet i takt med Corona-epidemiens opståen, og alle rammer blev ændret samt der var en forventning, og et krav om, at tage del i nødberedskabet (Bilag F). Mange prøver at skjule deres mentale ubehageligheder, men vi kan tyde at informanterne har konstrueret en række håndteringsstrategier, der hjælper dem til at takle presset i accelerationssamfundet. Videre vil vi i nedenstående afsnit redegøre for, hvordan de unge håndterer samfundets forventninger om, at de skal præstere under pressede rammer.

6.2.3 Om at præstere under pressede rammer

Vi lever i et accelerationssamfund hvor forandringshastigheden er hurtigere end tidligere, og vi som individer skal nå meget på kort tid (Rosa, 2014). Dette kan give en følelse af utilstrækkelighed hvis alle mål der pålægges ikke nås. Her kan vi inddrage Majas belastningsreaktion, fordi der blev forventet at hun skulle præstere i nye travle omgivelser, som Corona nødberedskabet tydes at være (Bilag F). Vores samfund er præget af konkurrence, individualisme, egen præstation og produktivitet og det forventes at man er et produktivt og aktivt individ, ikke mindst på sin arbejdsplads. Især mange unge udvikler et mentalt dårligt helbred, fordi de ikke opnår visionen om potentiale, og skal have selvdisciplin, adaptere sig og være fleksibel og ydermere skal man også indeholde perfektion (Sørensen et.al., 2017). Det kan tydes, at Maja tydeligt mærker visionen om potentiale i sit virke, og at fleksibilitet, selvdisciplin og perfektion er præmisser hun må opfylde. Ikke kun fordi hun arbejder med mennesker, men fordi hun arbejder på en arbejdsplads, hvor der er forventninger og krav til hver enkelte medarbejder, for at arbejdsopgaverne bliver udført nøje

(Bilag F). Hun sætter ord på hvordan hun prioriterer i sin hverdag, og hvordan hun håndterer pres, krav og forventninger der bliver hende stillet:

Altså. Jeg håndterer det meget ved at snakke med nogen venner om det, jeg drøfter mange emner og følelser og bekymringer, forhold og ja alt det som man har på hjerte med ens veninder. Ja og så træner jeg, det giver en god energi til mig. Hm ja så jeg tror at det er den måde jeg håndterer det på i min dagligdag (Bilag F).

Her udtrykker hun, at det sociale og det kropslige i form af træning, vægtes højt i en presset hverdag. I interviewet tillægger hun meditationsøvelser som effektive, når det omhandler håndteringsstrategier som hun gør brug af, og når hun oplever tankemylder (Bilag F). Da vi spørger ind til, om hun er på sin rette plads i nuværende stund, fortæller hun at hun har været nødt til at skifte arbejde, for ikke at falde tilbage i samme mentale tilstand. Hun siger følgende (...) “men efter jeg har skiftet arbejde så gør jeg. Føler mig mere i mit rette element, jeg har mere overskud når jeg kommer hjem fra arbejde” (Bilag F). Maja slutter af med at sige, at hun har fået mere overskud og energi til at se sine venner og tage i byen en fredag aften, og dette har gjort hende mere glad (Bilag F). Der kan anskues, at dét at skifte arbejdsplads har været en måde at håndtere hendes trivsel på, i en hverdag der er præget af travlhed og hastig forandring. Majas mentale helbred forandrede sig på sit forhenværende arbejde. I det moderne samfund hvor diagnosticering af psykiske lidelser bliver gjort som aldrig før, er der en tendens til at sygeliggøre normale menneskelige reaktionsmønstre, og disse bliver ofte sat i kategori med psykiske sygdomme. De psykiske sygdomme, bliver ofte sat i bås med individuelle problemer, og hvorfor det omkringliggende samfund glemmes, som ellers kan spille en rolle for belastning hos individet (Juul, 2016). I Majas situation kan det tolkes, at hun muligvis har haft nogle normale menneskelige reaktioner som man kan få, når man bliver udsat for så stort et pres og krav om at indgå i et Corona-nødberedskab. Hendes belastning har sandsynligvis været på baggrund af forventninger og pres fra højere instanser, og fra det omkringliggende miljø, og ikke på grund af individuelle problemer.

Vi kan vinkle paralleller til Asks opfattelse af arbejdslivet, og han besidder en anden erfaring. Han identificerer arbejdslivet og hverdagen med et “hamsterhjul”, hvor man kommer ind i rutinen og selv er herre over at disponere sin tid, som ofte er indenfor en otte timers tidshorison. Han følte at skoletiden kunne være endnu mere stressende, eftersom struktureringerne af hverdagen ikke altid var gennemskuelige, og pludselig skulle man læse

fra tid til anden (Bilag H). Han håndterer “hamsterhjulet” ud fra prioriteringer han gør sig i hverdagen, som følgende udtalelse præciserer:

Jamen jeg tror et eller andet sted at jeg prioriterer først og fremmest at jeg har et arbejde, og de 8 timer om dagen er ligesom primært det jeg skal være klar til og yde. Hmm og ikke at venner og familie ikke kommer sekundært, men jeg tror bare at nu har mange faste rammer omkring 8-16, så der ved man at man skal arbejde. Og så er det jo at planlægge ud fra det (Bilag H).

Her fortæller han, at planlægning af sin hverdag sker efter de otte timer han har præsteret på sit arbejde, og det sociale må tilrettelægges bagefter. Det kan tydes at Ask nedprioriterer det sociale, og det opfattes at det muligvis kan være en faktor som kan medføre mindre stress. Vi kan diskutere rimeligheden af, at skulle fravælge det sociale til fordel for arbejde. Han er meget pligtopfyldende på sit arbejde, og man kunne tydeligvis betragte dette under interviewet (Bilag H). Han mærker at han er kommet på arbejdsmarkedet, og at han skal præstere i professionelle rammer og udtaler:

Hvis at jeg ved at der er højere forventninger, så ligger der et ekstra stykke arbejde i og vise folk at det de har forventet det er der. Især i det professionelle miljø, fordi i skolen. De eneste du skal leve op til hvis at der er noget er studiegruppen, og det kunne jeg også stresse over. Fordi at de havde højere forventninger end mig, og vi havde en dårlig forventningsafstemning. Men på arbejdet, så leverer du som organisation eller som team, og der kan du ikke bare sætte dig tilbage og sige at nu underpræstere jeg bare, fordi det går kun ud over mig, nej så går det udover alle (Bilag H).

Han sætter ord på, hvordan han skal præstere i mange sammenhænge, både for organisationen, men også på grund af sine kollegaer, idet omgivelserne forventer det. Det kan opfattes, at Ask også forventer meget af sig selv, og dette siger han verbalt i interviewet, eftersom han ønsker at bevise at han er den rette person til stillingen (Bilag H). Hans pligtopfyldenhed kommer til udtryk da han nævner:

(...) jeg prøver at nå så mange ting som muligt, jeg har nået anerkendelse i de teams jeg har været i. Jeg leverer det jeg skal og mere til og i og med at min leder synes at jeg gør det jeg skal, samtidig med at andre også synes jeg gør det jeg skal, selvom det ikke er en del af mit faste arbejde, jamen så synes jeg også at man kan se at de er

tilfredse med det. Man kan så sige modsat, og det tror jeg også hjælper mig at føle at jeg ikke mangler at gøre noget (Bilag H).

Det tydes at han ønsker bekræftelse fra ledelsen, og dermed at opnå succes, i og med han har følelsen af at han har ydet sit bedste. Denne form for anerkendelse udgør en central position i et præstationssamfund. Et anerkendelsesværdigt menneske er et menneske, der er i stand til at forsørge sig selv, er udviklingsdygtig og forandringsorienteret. Videre besidder man en vilje at dygtiggøre sig, både på sin uddannelse men også på sin arbejdsplads, og man har en vilje til at blive et produktivt medlem af konkurrencestaten (Pedersen, 2016). Da vi spørger ind til om forventningerne og kravene kan gøre ham presset, nævner Ask “ (...) og så må man prioritere. I starten kunne jeg ikke prioritere, for jeg vidste jo ikke hvem der havde noget, ja altså ansvar. Det er noget man lærer af rutinen” (Bilag H). Han oplyser, at han er blevet bedre til at prioritere sine arbejdsopgaver. Prioriteringer er igen vigtige, og ligeledes kan prioritering af tid og planlægning betragtes som håndteringsstrategier. Ask pointerer ligeledes at træning også er en vigtig prioritering, ellers får han samvittighedsproblemer, men at han igen prøver at inkorporere ud fra arbejdstiden (Bilag H). Flere informanter prioriterer skole, arbejde og træning, før sociale aktiviteter. Træningens betydning kan ses i sammenhæng med samfundets forventning om idealmennesket, og den dertilhørende perfektionskultur. Tilstræbelser efter dette, vil vi komme nærmere ind på i nedenstående afsnit.

6.2.4 Idealmennesket i det moderne samfund

De fleste af vores informanter understreger, at træning er en værdifuld prioritering i hverdagen. Den er med til at afstresse, give et mentalt bedre helbred, en glæde i hverdagen, god samvittighed og en forhøjet selvtillid (Bilag B-I). Fokus på træning og det “fittede selv”, er som sagt en central del af præstationssamfundet. En anden antagelse er, at hvis man er sund er man inkluderet i fællesskabet og der er en forventning om, at sidestille sig selv med idealmennesket. Dette beror på, at mange individer ofte opsøger denne livsføring, som inkluderer mål, ansvar og udvikling. Overdreven fokus på sundhed og træning, kan også have modsatte effekt og gøre individer mentalt svækket, eftersom det ikke er alle der kan sammenligne sig med illusionen om idealmennesket (Brinkmann, 2010). Mia italesætter sammenligningen med idealmennesket, og nævner derfor de sociale medier som stor påvirkningsfaktor:

(...) men jeg ved jo også at jeg sammenligner mig med andre, jeg tror det er lidt ubevidst bevidst, for jeg ved jo det lidt, men tænker jeg har styr på det, men i de mest sårbare situationer mærker jeg det, jeg tager mig selv i at blive en smule ”koko”, af at være på instagram, jeg gør mig selv, jeg ved jeg ikke har godt af det (...) (Bilag C).

Hun kan mærke på sit mentale helbred, at de sociale medier påvirker hende negativt, og hun siger i interviewet at alt kan virke perfekt på Instagram, at hun selv får følelsen af at være unormal (Bilag C). Thea deler samme opfattelse som Mia, eftersom hun sætter ord på hvordan vores generation skal være gode til det hele, dygtiggøre sig, være online hele tiden og følge med i hvad andre laver (Bilag B). Jani har endda haft slettet hendes Instagram profil, da hun sammenlignede sig selv med andre, og det påvirkede hendes mentale helbred. Alligevel har hun forsøgt at håndtere påvirkningerne fra de sociale medier som positive, som hun beskriver i følgende udtalelse:

Ja, jeg har da indimellem slettet Instagram fordi jeg synes at den havde en trøls påvirkning på mig, selvom jeg gerne ville have at jeg ikke var sådan en som blev påvirket. Men jeg tror at den accept af at man ser sig selv som et menneske som sammenligner sig, er vigtigt for at få lov til at træde ud af det. Og den accept har jeg skulle lære, at komme tættere på. Acceptere at vi sammenligner os med mennesker, og det ikke kun er dårligt, men at kigge på andre og tænke ej det der kunne jeg bruge til noget, sådan værdier (Bilag D).

Medierne kan pointeres at påvirke mennesker både på godt og ondt, eftersom der er mange diskussioner omkring sundhed. Medierne spreder budskaber, omtaler og sætter stort fokus på denne patologisering (Brinkmann, 2010). Alle informanter nævner sociale medier, og særligt kvinderne pointerer at Instagram synliggør ”det fitte selv”. Dette kan give grundlag til mentale helbredsproblemer, hvis man ikke selv formår at leve op til illusionen om idealmennesket. Alle beskriver vigtigheden i at træne, og vi tyder at træningen giver vores informanter velvære og gør at de føler sig gode nok. Ligeledes nævner alle at bevægelse prioriteres, og er en måde at undgå dårlig samvittighed og utilstrækkelighed (Bilag B-I). Maja redegør for, at overdreven fokus på træning kan have positive og negative bagsider. Det er en måde hun kobler fra når travlheden melder sig, men hun udtrykker at kontrollen og perfektionismen kan være en hæmsko for hende (Bilag F). Videre fortæller hun:

(...) og det er ikke fordi at det ikke er godt at være perfektionistisk, men så sætter jeg måske nogle svære mål og forventninger til mig selv. Og det er faktisk i alt jeg laver,

og det kan nogle gange godt være svært at opnå de mål og så kan jeg ende med at blive skuffet over mig selv. Det er jo ikke helt sundt, men det kan jeg godt have tendens til, der øh ja (Bilag F).

Det tolkes at Maja sætter store forventninger til sig selv, og har svært ved at indfri dem, og at hun derfor bliver påvirket ved uopnået mål og forventninger. Hun siger i interviewet, at hun besidder en kontrol, og den er vigtig for hende at have (Bilag F). Kontrollen som Maja beskriver, er en vigtig kilde for hende og det kan tydes, at være en form for håndteringsmekanisme. Synliggørelsen af, og tilstræbelsen efter, idealmennesket kan gøre unge presset og give dårligt selvbillede, og således medvirke til mentale helbredsproblemer. Det er ikke alle individer som kan efterligne sig med idealmennesket, og indfri denne livsføring. Vi kan igen diskutere om det perfekte er blevet det nye "normale", og hvis unge ikke lever op til denne forventning, kan det muligvis forstyrre sundheden og driftigheden som konkurrencestaten er optaget (Brinkmann, 2010). Mange unge oplever derfor at egen indsats ikke er tilstrækkelig, og derfor vil vi også studere pres fra studiemæssige og sociale sammenhænge.

6.2.5 Det studiemæssige og sociale pres

Mange unge i dag udvikler et mentalt dårligt helbred, fordi de ikke føler deres egen indsats er tilfredsstillende i en travl hverdag, som er præget af højt tempo (Ehrenberg, 2010). Det høje tempo kan informanterne nikke genkendende til, og de fleste håndterer travlheden ved at ses med venner, tale om sine følelser samt lave sociale aktiviteter (Bilag B-I). Der er to af vores informanter som skiller sig ud, her mener Finn og Lars at for mange sociale aktiviteter kan være alt andet end håndteringsbart, men derimod stressende (Bilag G & I). Lars nævner at det er som om, at man skal have en undskyldning og finde på en lille hvid løgn, for at tage tidligt hjem fra vennerne. Han synes at hans generation er dårlig til at forstå, hvis man har behov for søvn eller at blot være alene fremfor social. Her kan vi igen tolke, at samfundet ikke giver plads til introverte, og er bedre skabt til de ekstroverte. Vi tyder, at ekstroverte individer klarer sig bedre i præstationssamfundet, idet kulturen beundrer dem som er ihærdige og som præsterer og anerkendes på alle parametre (Pedersen, 2016). Lars er blevet god til at prioritere hans behov efter hans angstforløb, og beskriver følgende:

(...) jeg mærker at jeg er blevet bedre til det efter det her angstforløb. Fordi jeg forbinder det meget med at være stresset, og have mange aftaler. Det her med at være

helt vildt socialt som ligger i vores samfund, samtidig med at man skal være dygtig i skolen også. Det tror jeg er noget prestige i, men for mig kan det hurtigt ryge over i noget stress eller noget man ikke har lyst til. Aftaler man altså ikke kan overskue (Bilag G).

Han siger, at mange aftaler samtidig med at man skal være god i skolen, kan ses som en værdifuld anseelse i samfundet, men Lars synes at det nemt kan blive stressfremkaldende. I og med at hans generation kan have svært ved at forstå, at man som ung kan have et behov for at trække sig socialt, kan ses i lyset af det omgivende præstationssamfund vi lever i. Som vi før har nævnt, skal unge i dag følge samfundets hastighed, og som en del af konkurrencen skal de unge tilpasse sig den konstante bevægelse, fleksibilitet, tilpasningsdygtighed og det forventes at man er omstillingsparat. Omvendt, lever vi en præstationskultur hvor det sociale netop nedprioriteres for at tilgodese læsning, hvile, uddannelse og træning. Hvis man vil opnå succes skal man opnå satte mål, have en stærk selvdisciplin og indeholde mental styrke (Pedersen, 2016). Finn udtaler at “jeg sætter en stor dyd i at passe min egen andedam” (Bilag I). Her tolkes det, at han passer sig selv og er hans måde at håndtere de krav og forventninger skolesystemet stiller. Han beskriver, at der på uddannelsesfronten kan være krav og et pres som unge skal efterkomme, og dette mærker han tydeligt selv. Han arbejder ud fra en tidsplan, eftersom han møder klokken ni og går tidligst klokken syv. Han udarbejder også et skema for dagens gøremål, så han er sikker på han kommer i mål med de ting han har sat sig for (Bilag I). Her kan vi se ligheder med Asks håndteringsstrategier, som består af planlægning af tid og at det sociale prioriteres efter arbejde (Bilag H). Finn beskriver, at han tror at mange knækker nakken i præstationssamfundet hvis de har for høje forventninger til sig selv, og hvis de ikke kan imødekomme dem. Finn har mange forventninger til sig selv, men indfrier dem ved at studere 50-60 timer om ugen, og håndterer det høje pres og de store selvtilrettelæggende krav, med træning og hvile når han kommer hjem (Bilag I). Derfor tydes det, at de sociale ting nedprioriteres til gavn for træning og hvile. Disse to aktiviteter er prioriteringer han gør sig, for at håndtere de travle og lange dage, med ønske om at dygtiggøre sig indenfor sit studie. For Fie er det ikke studiet som presser hende, men hun kan blive mentalt påvirket af at præstere over for mennesker hun ikke kender så godt, idet hun føler at vi lever i en verden hvor man skal virke perfekt (Bilag E). Præstationskulturen er synligt fremtrædende i hendes udtalelse, som også kærtegner at man skal yde sit bedste (Pedersen, 2016). Fie er desuden opmærksom på, at folk skal synes om hende, og faktorer som kan være med til at presse hende mentalt, er for eksempel: “(...) at man vil virke social,

og positiv og hvad siger man, åben og morsom og sådanne ting. At man vil virke som et nice menneske, fordi at andre virker sociale og alt det der (...)” (Bilag E). Her tolkes det, at anerkendelse fra det omgivende miljø er vigtigt for hende, og noget hun opsøger.

Fie har følt en social udmattelse, eftersom hun på et tidspunkt følte at hun gav for meget ud af sig selv, end hun fik tilbage. Det har gjort hende bedre rustet til at prioritere, som følgende udtalelse tydeliggøre “(...) At jeg skal ikke bare give min energi ud til alle andre, der skal jeg være med nogle som giver mig det tilbage. Så jeg også bliver fyldt på (...)” (Bilag E). Hun er begyndt at prioritere de tætte i hendes liv, og det er også dem hun opsøger når hun har brug for at tale med nogen. Dét at tale med nogen, eller træne er håndteringsstrategier hun oftest benytter, når ydre forventninger fra andre, som for eksempel arbejde og karakter, indtræffer (Bilag E). Anerkendelse og bekræftelse i at man gør noget godt og succesfuldt, er som sagt, noget man som ung må kæmpe for og være fortjent til i et præstationssamfund. Dette nødvendiggør at en anden person bekræfter én, i den opfattelse man har af sig selv. Der kan være meget usikkerhed og stress forbundet med anerkendelsesbehovet, eftersom en manglende anerkendelse kan give et mentalt dårligt helbred (Juul, 2017). Det at føle sig god nok er centralt i dag, og dette er blevet tydeligere gennem interviewene med de unge. De udtrykker pres på samtlige arenaer, men har opbygget håndteringsstrategier for at imødekomme præstationsindividet, som samfundet lægger op til. Vi tyder, at nævnte håndteringsstrategier kan ses som unges forsvarsmekanismer, for at takle nutidens pres i en foranderlig verden.

6.2.6 Sammenfatning af hovedpointer

Anden analysedel har forsøgt at undersøge, hvordan de unge oplever deres mentale helbred og hvilke håndteringsstrategier de har, hvis de føler mentalt ubehag. Videre sættes der ord på hvilke prioriteringer de unge gør sig, for at styrke deres trivsel i en travl og omskiftelig hverdag. Præstationssamfundets pres, krav og forventninger er centrale realiteter som bliver jongleret gennem hele afsnittet, og vi kan betragte at alle informanterne føler på disse. Krav og pres på uddannelse og i arbejde, sundhedsdiskursen samt implicite forventninger om, at se ud på en bestemt måde, præstere i sociale sammenhænge og en synliggørelse af perfektionskulturen på de sociale medier, influerer på de unges mentale helbred. Træning, planlægning, den sociale samhandel og hvile er håndteringsstrategier, som de unge pointerer, er betydningsfulde prioriteringer for dem, for at styrke deres trivsel og deres mentale helbred.

6.3 Hvorfor ses der en øgning af mentale helbredsproblemer som konsekvens af præstationssamfundet?

I teorien oplyses der, hvad eksisterende litteratur på området viser om de øgede mentale helbredsproblemer hos unge kvinder og mænd. Vi uddyber hvordan præstationssamfundet, og faktorer herunder, påvirker de unges mentale helbred og hvad der gør de unge mere sårbare og usikre. Kvinder og mænds mentale helbred er negativt øgende, og kvinderne har de hyppigste symptomer på et mentalt dårligt helbred (Sundhedsstyrelsen, 2022). Eksisterende empiri omkring unges mentale helbred er overvejende kvantitativ, og mangler forskning på hvad der kan være anledning til, at statistikken indikerer at den moderne ungdom bukker under i præstationssamfundet og oplever mentale helbredsproblemer. Det er interessant at analysere og sammenligne indsamlet empiri, og gøre rede for ensartethed og modsætninger indenfor kønnene. Tidligere i analysen har vi præsenteret påvirkningsfaktorer og de unges eget syn på deres mentale helbred. Herunder ønsker vi, at gå i dybden med hvorfor vi ser en øgning af mentale helbredsproblemer i præstationssamfundet, hvordan kønsforskelle kan vise sig, og hvordan informanterne udtaler egne hypoteser.

6.3.1 Forventningspres og kønsforskelle

I interviewene er der faktorer og forklaringer der går igen hos begge køn. Kvinderne har nogenlunde samme oplevelse af, hvordan præstationssamfundet kan præge dem og påvirke deres mentale helbred. Mændene har også nogenlunde samme formodninger om, hvad der kan ligge til grund for de mentale helbredsproblemer. En af faktorerne der nævnes er, at kvinder kan opleve større pres fra flere aspekter, og her kan vi først trække på Mias udtalelse:

Det er ikke langt tilbage i tid hvor vi skulle styre alt i hjemmet, du ved, lave middag, vaske, mad og børn, alt sådan, men nu bevæger vi os mod at, vi er jo lige så karrierebevidste som mænd, på en måde ikke, men, det der med hjemmet, der føler jeg på en måde, at der har kvinder endda hovedansvar, hvis vi for eksempel har besøg herhjemme, så reflekterer det på mig hvis det ikke ser ordentlig ud, mænd kommer lettere om med det føler jeg, at mange tænker ja ja han er bare en mand, du ved, sådan, men hvis det også bor en kvinde der, føler jeg de tænker at her burde det se lidt bedre ud, ikke, men vi har jo også meget andet at gøre, altså, det er den følelse jeg har da, at det reflekteres mere på kvinden, at vi har flere områder der vi har ansvar, selvfølgelig har vi ansvar for barn når de først kommer til verden, men ja, sådan

noget, på en måde bare mange områder, flere, men føler manden har færre arenaer der de skal, på en måde, de har for det meste kun arbejde der de skal ja, ved ikke (Bilag C).

Her beskriver Mia, hvordan kvinder muligvis har flere arenaer de skal præstere på, herunder nævnes husarbejde, børnepasning og karriere. Hun uddyber at:

(...) samtidig som vi er på arbejdsmarkedet og skal arbejde hårdt vi også, men det er jo det samme med krop også, at mænd slipper meget mere væk med at være mere tykkere, det er ikke så sæt ned på som om en kvinde er lidt rundere, sådan, eh, jeg føler det bliver set ned på af kvinder og mænd, men mænd har lidt mindre pres på sig til hvordan de skal se ud og sådan, jeg føler bare det er flere arenaer der kvinder skal ha styr på tingene og præstere, end mænd, de har fraskrevet sig meget ansvar ellers, udenom karriere da, men føler det er de som har skabt det sådan, det er dem som har gjort det sådan, selv, de har, ja, deres tankegang fra tidligere er fortsat dominerende (Bilag C).

Ud fra Mias citat kan vi tolke, at traditionelle kønsroller kan være med til at præge det moderne samfund og dets forventninger. Hun har en antagelse om, at dette fortsat kan opfattes gældende og være med til, at unge kvinder føler et større pres samt føler en mindre tilstrækkelighed (Bilag C). Endvidere italesætter Ask samme tematik og deler samme tankegang. Han nævner, hvordan tidligere kønsmønstre kan være med til at påvirke præstationsamfundet. Han oplever, at kvinder har en tendens til at lægge et større pres på sig selv, og at:

Hmm ja men det tror jeg altid der har været. Men man kan sige at der er jo forskel på tidligere, at det jo mændene som skulle levere på hjemmefronten og skulle arbejde og det hele skulle være på plads. Men jeg tror at her i nyere tid hvor kvinder er meget mere uddannet og ... der er mange flere forventninger til at kvinder ser ud på en bestemt måde ... og ja idealet. Hvis at der er en overvægtig dreng kontra en overvægtig pige, så tror jeg at man får klart mest dårlige kommentar på sidstnævnte ikke.. Og det er jo bare en del af samfundet, men det er jo også farligt. Så det er jo svært for de der piger der både skal på den ene side følge med pigestrømmen og være de bedste og have de bedste veninder og være aktive hele tiden og arrangere det ene og det andet, samtidig med at de gerne ville være de bedste i skolen. Og det er der

ikke tid til. Og så sker der en sammensmeltning, der er ikke tid men du skal gerne nå det hele og vi alle ved at når du kører 120 procent i for lang tid, så kortslutter det til sidst (Bilag H).

Citatet fremhæver forventningerne til unge kvinder, samt det ideal de bliver ligestillet med. Derudover at de skal være dygtige på deres studie, og der kan være et kontinuerlig pres på at være "bedst". Her kan vi diskutere, om kvinderne er dårligere til at prioritere end mændene, fordi de ønsker at præstere på flere parametre. Dermed kan de lægge et større pres på dem selv, og det kan opleves uoverkommeligt. Ask tænker at dette kan være en af årsagerne til, at nogle unge kvinder presser sig selv for hårdt og til sidst bukker under for presset. Han uddyber at:

Jeg tror at drenge indbyrdes har en helt anden holdning til hvordan man skal være god i skolen og hvordan man skal være god på arbejdet, og jeg tror et eller andet sted at de snakker mindre om at være bedst. Det bliver lidt mere sådan "boys talk" åh så er vi til fodbold og så sidder man og snakker om et eller andet, eller når man sidder og spiller Fifa (...) Der tror jeg at der er meget mere prestige hos piger i at vise at man er flittig, rigtig meget flittighed (...) Det er der ikke tid til. Men jeg tror at piger alt i alt er meget mere kvalitetsorienteret, så de faktisk bruger meget mere tid på deres opgaver, og stresser meget mere (Bilag H).

Ask italesætter dette med, at måden kvinder prioriterer og samhandler på, kan påvirke deres følelse af forventninger og stress. Thea fortæller ligeledes, at dét hun tænker kan være en årsag til, at kvinder opleves mere presset, kan have noget med evolution og tilhørighed at gøre. Hun oplyser:

Da er det sikkert, eh, noget evolution at vi har stærkere gruppe tilhørighed, fordi, vi, jeg føler piger er mere optaget af at være i gruppe end mænd, og det har ophav i evolutionen, fordi mænd kan gå videre fra dame til dame, imens vi kvinder kan i teorien bare være sammen med en af gangen (...) (Bilag B)

Her forklarer Thea, at kønsforskelle kan komme af, at kvinder har større behov for at føle tilhørighed, og dette beskriver hun ud fra evolution. Det udtrykkes, at kvinder kan ses at opleve større forventninger i præstationssamfundet, da de udtrykker pres fra flere arenaer, som i hjemmet, på arbejdet og udseendemæssigt. Her kan vi anskue den nævnte

perfekthedskultur, med en vision og forventning om, at unge skal fremtræde som idealmennesket (Brinkmann, 2010).

6.3.2 Kvindeidealet set ud fra et kønsperspektiv

Det er interessant, at flere af informanterne kobler præstationssamfundet og den øgede mentale helbredsstatus til tidligere samfundsbillede. Informanterne forklarer dette med, at tidligere var det et samfund der mænd kunne være mere bestemmende, med henblik på hvad der var ideelt og hvad der ikke var. Det kan diskuteres, om dette samfundsbillede stadig er aktuelt og kan vise sig i en mild grad i dag, og dermed ikke kun har eksisteret i et historisk perspektiv. Vi kan genkende dette i hvordan vores kvindelige informanter, kan føle at de skal præstere på flere arenaer, for at udvise dygtighed (Bilag B-F). Her kan vi trække linjer til køn og kønsprivilegier, som Lars er inde på, og han belyser hvordan køn og kønsstereotyper, samt privilegier i samfundet, kan være med til at påvirke forholdet mellem kvinder og mænd, og danne variationer i forventninger og følelsen af pres:

(...) jamen altså der er det jo sådan kønsstereotyp når jeg siger dette, men der er flere af mine veninder som snakker om følelser, og hvordan de har det. På den måde ved jeg ikke om det kan kodes, øh så umiddelbart på grund af de snakker mere om følelser, er de måske mere rustet til at foregribe ydre pres. Men samtidig tror jeg at man som kvinde, altså sådan generelt. Ej jeg kan også vende den om, at man som mand har så mange privilegier, og det har man også nu som kvinder. Men jeg tror der er rigtig meget, som ikke kommer op til overfladen (...) hun har været nødt til at tage makeup på, for at have bedre vilkår i den her heteronormative verden vi lever i. Ellers får hun simpelthen kommentarer hvis hun ikke har makeup på, måske fordi mænd har været vant til at se hende med makeup på, og hun sagde også sådan helt konkret at det var en måde at komme frem. Altså at tage makeup på, selvom hun ikke nødvendigvis havde lyst til det (Bilag G).

Her uddyber Lars, hvordan det ydre pres kan være vidtfavnende for kvinder, som flere informanter repeterer. Det kan vi koble til behovet for at fremtræde "perfekt", hvor sociale medier igen spiller en stor rolle. Igen kan vi henvise til, at det perfekte er blevet en normalitet og noget mange unge stræber efter (Sørensen et.al., 2020). Mange kvinder påvirkes af idealet som der er fremtrædende på de sociale medier, og Ask nævner:

Jeg tror at kvindeidealet, altså jeg tror at kvinder vil have en bredere palette af mænd, så kan man jo snakke en sixpack hele vejen ned, så kan man snakke tatoveringer og så videre ikke. Der tror jeg bare at mænds syn på kvinder og verdens syn på kvinder, det er mere skærpet... om at du skal være i den her boks. Og hvis at du har mindre råderum, jamen folk ser jo forskellige ud. Og hvis at man lige pludselig har en tendens til at være brede om hofterne, og hvis at du egentlig bare skulle være rigtig tynd om hofterne, jamen så har du jo et problem. Fordi hvordan skal man nogensinde komme det til gode ikke. Og det er nok også der hvor mænd er mere dominerende, så mænds syn på kvinder er mere dominerende end kvindernes syn på mænd (Bilag H)

Her tydes det igen at Ask tænker, at mænds syn på kvinder stadig kan indeholde en snert af det tidligere samfundssyn på kvinder, samtidig vil vi pointere, at det ideelle er foranderligt. Ask uddyber, hvordan sammenligninger og perfektionisme kan være tungtvejende for unge:

Men jeg tror også at det ligger i det perfektionistiske, altså som kvinde i dag: du skal være fin, du skal se fin ud udadtil du skal være en ordentlig kvinde, du skal gøre dit arbejde ikke.. Du skal være rigtig god i skolen, men samtidig skal du også være respekteret og fin. Du skal se godt ud, du skal have de rigtige veninder og du skal snakke på den her måde og du skal se ud på den her måde. Og der tror jeg i højere grad at drenge kan være lidt mere du ved... skater typerne og sådan lidt mere ligeglads med det hele og at det stadig er okay. Så jeg tror at det er hele forventningen til kvinder end til mænd (Bilag H).

Her kan vi antage, at forventningerne kan være større til kvinder end mænd. Det er vigtigt at pointere, at i og med kvinder ofte taler med sine veninder om følelser og problemer, kan forventningerne skabes og opleves stærkere, som Thea nævner, "fordi vi snakker mere sammen" (Bilag B). Således kan sårbarheder være mere synlige. Det med at opnå perfektion, kan give følelse af utilstrækkelighed, dårlig samvittighed og føre til et mentalt dårligt helbred (Ehrenberg, 2010). Det kan tolkes, at mænd prøver at opnå perfektion og anerkendelse gennem deres arbejde, imens kvinder prøver at opnå dette på flere arenaer, hvorfor det sociale træder synligt igennem. Dette kan være fordi kvinder er optaget af tilhørighed, og vil derfor føle sig som del af omgivelserne. Ligeledes kan det føre til sammenligninger og spejlinger, fordi kvinder taler mere om opnåelser og diskuterer hvad der anses værdifuldt og succesrigt.

6.3.3 Indflydelse, italesættelse og køn

Ud fra ovenstående kan der tolkes, at kvinder er indflydelsesrige over for hinanden, og tillægger andres meninger og tanker om dem af større betydning. Ask sætter ord på dette ved “Der er jo større stressfaktor i at alle forventer at du er en anden, hvis du er den du gerne vil være ikke” (Bilag H). Her tolkes det, at det kan være sårbart hvis du som kvinde har det godt, men oplever at andre stiller spørgsmålstegn til din væren. Det kan betyde meget for unge kvinder at blive set på en bestemt måde, og der kan ses et ønske om at blive accepteret og fremtræde positivt overfor andre (Juul, 2017). Det er nævneværdigt, at det også kan være af stor betydning for unge mænd. Dette kan genkendes i hvordan Ask & Finn har behov for at være dygtig og succesfuld på arbejdet (Bilag H & I). Det som kan pointeres forskelligt, er hvordan dét der anses værdifuldt og nævneværdigt italesættes hos kønnene. Mænd taler om karriere, mens kvinder taler om betydningsfulde egenskaber og væremåder. Her kan vi også henvise til eksisterende empiri der fremlægger, at mænds samtaler indeholder andre ting end kvindernes. Kvinder taler mere om skole, følelser, præstationer og deres sociale liv, hvorimod mænd snakker mere om fritidsaktiviteter og fester (Willer & Østergaard, 2017). Kvinder taler derfor mere om resultater, og dette kan give følelse af pres hos, og forventninger til, hinanden. Videre fortæller Ask at “Altså angsten for at få af vide at det ikke var godt nok, der tror jeg i højere grad at piger er bange for ikke at være gode nok end drenge gør” (Bilag H). Han understøtter dette med, at for eksempel til mundtlige eksamener er der “flere piger som står og tudbrøler inden de skal op til en eksamen på grund af angst” (Bilag H), fordi de har øvet og stresset i mange flere dage end drengene, og dermed knækker de fordi de prøver så hårdt at være dygtige og bliver kede af det hvis det ikke går (Bilag H). Dette kan være fordi kvinder taler mere sammen, taler om karakterer og resultater, og skaber forventninger om at gøre det godt. Ask har flere opfattelser af, hvorfor kvinder kan fremtræde mere sårbare end mænd, og har derfor fordomme og hypoteser som han redegør for i interviewet. Derfor har vi også valgt trække på flere af Asks udtalelser om kønsaspektet. Han tror også, at mænd er bedre til at håndtere dårlige nyheder end kvinder. Dette kan have en sammenhæng med, at kvinder forventes at dele sine nyheder med hinanden, og italesætte hvorfor det er gået godt eller dårligt. Videre fortæller han at:

Så tror jeg også at når piger snakker, så snakker de meget mere om at have det dårligt og så videre. De er meget mere følsomme, og når man snakker følelser i et lukket miljø med dine veninder, så får du også sådan en jeg ved ikke om det er sådan en placebo effekt man kan kalde det, men uden at have det. Så tror du at du har det ikke.

Så udvikler man nogen symptomer, som dine veninder har og så bliver det sådan en ond cirkel. Jeg tror bare at mænd er mere hærdet og bliver udsat for at det er okay som mand at have... være mere ligeglad (Bilag H).

Ask reflekterer over, hvordan forskellige talevaner kan præge unge kvinder og mænds mentale helbred. Dette er kun en del af det store billede, og der er mange mulige forklaringer, forståelser og sammenhænge til at kvinder tilsyneladende har de største mentale helbredsproblemer. Fie sætter også ord på hvordan hun erfarer, at nogle af hendes veninder kan have lidt "ondt af sig selv" (Bilag E). Her tydes det, at hende og hendes veninder har samtaler om det mentale, og at det mentale helbred kan fylde meget. Vi tolker også, at ens trivsel kan blive dårligere, hvis det mentale helbred får for meget fokus, og hvis alt skal vendes og drejes i mindste detalje. Unge spejler sig gennem andre, og det har man gjort siden den tidlige barndom. Som individ påvirkes man af de ydre omgivelser, og man bliver ligeledes påvirket af sine forældre, som er med til at afgøre hvad der findes normalt og unormalt (Juul, Kristensen & Larsen, 2020). Med henblik på spejling, samtale og påvirkninger, fortæller Maja også hvordan hun har oplevet forskelle i kønnenes talemåde, ud fra forskelle mellem hende og kæresten:

Han kan slet ikke forstå hvordan vi kan sidde og snakke om "ingenting" i så lang tid, hvis man kan sige det sådan. Ham og hans... altså nogle gange kan man ses med en veninde en hel dag, og når man kommer hjem så har man bare fået vendt alle mulige problematikker og man har sådan rigtig fået analyseret ting. Og det har bare hjulpet en selv med at få vendt nogle ting, og det synes jeg egentlig er meget sundt. Når jeg så spørger ham hvad han har lavet med sine kammerater, jamen så har de spist en burger og trænet og så taget hjem, eller har spillet computer sammen. Det er ikke sådan.. jeg oplever ikke at de er så følelsespræget når de er sammen, jeg oplever ikke at de snakker om følelser. Jeg synes at vi kvinder er lidt bedre til at snakke om følelser, end mænd er (Bilag F).

Maja redegør for, hvordan hun og hendes veninder kan vende problematikker, analysere ting og få vendt tanker og følelser. Hun oplever det som sundt og positivt, og syntes at kvinder har en mere følelsespræget interaktion, end hendes kæreste og hans venner. På den anden side, kan denne måde at tale sammen på, medvirke til en ond cirkel. Dette omtaler Ask ovenfor, og pointerer at piger kan påvirke hinanden til at have det dårligere, og at mistrivsel kan forstærkes og opretholdes (Bilag H). Dette kan være en af årsagerne til større mentale

helbredsproblemer hos kvinder samt større synlighed. Ovenstående viser, at mentale helbredsproblemer kan forstås ud fra hvordan vi italesætter vores mentale helbred, og influerer hinanden til at mærke efter og tænke over hvordan vi har det. På samme måde kan vi påvirke hinanden til at prøve at opnå mere, stræbe efter gode sundhedsvaner, optimere sin helbredsstatus og presse hinanden socialt. Vi opfatter, at det kan være udfordrende at præstere på så mange områder, uden at det påvirker vores stressniveau og videre vores mentale helbred. Statistikken viser det mere udfordrende for kvinder, og flere af informanterne underbygger dette, men vi kan ligeledes forstå at kønsrollerne er i forandring, og opleves af mere udviskende kategori. Dette vil vi forsøge at uddybe videre på i næste afsnit.

6.3.4 Håndtering og kønsroller

Informanten Thea nævner, at kvinder kan have større behov for at passe ind, men at hun syntes forskelle mellem kvinder og mænd er mindre tydelig nu end tidligere. Hun siger: “At vi vil passe ind, eller nej, egentlig ikke, nå er det så mange, mænd som også vil det, jeg føler forskelle mellem mænd og kvinder bliver mindre og mindre, og at alle føler presset” (Bilag B). Thea udtaler at der ikke er så mange kønsforskelle i dag end tidligere, og synes at kønsrollerne er i forandring. Mia sætter ord på, hvordan hun bliver påvirket af forventningerne andre har til hende, men at hun også kan påvirke sin kæreste til at føle sig presset. Dette viser at det kan gå begge veje, og at det ikke kun er kvinder der føler på forventninger og præstationskrav. Hun fortæller:

(...) hvis jeg siger til min kæreste at jeg gerne vil have et bestemt type hus, eller bo et sted, bare drømmer mig lidt væk og snakker om fremtiden og hvad som kunne være dejlig, egentlig ubevidst og uden krav, så bliver han presset, for det kan han føle er hans ansvar, så med penge og karriere, så tror jeg mange mænd fortsat føler det er deres ansvar, du ved, sådan at han føler han skal tjene penge til det, uanset det også er mit ansvar, ikke (Bilag C).

Mia sætter ord på, hvordan hendes kæreste bliver presset af at hun ønsker sig et moderne hjem, fordi han føler at det er hans ansvar, at tjene penge til at det kan opfyldes. Kæresten tænker han skal bidrage med pengene, men Mia mener det er hendes ansvar ligeså, og således kan man iagttage kønsroller i forandring med delt ansvar. Finn nævner ligeledes kønsroller

når han taler om årsagsforhold, pres og køn, og tænker at det kan være noget genetisk fra mange år tilbage, men samtidig kan han ikke genkende det på sit studie. Han forklarer at:

(...) det er jo fra mange år tilbage det har været sådan jo, at mænd har været det ledende, primære i flokken, ikke, så det ligger langt tilbage, kvinder har altid været mere undertrykt, altså, eh, men det sker jo virkelig noget nu, i forhold til det, kvinder bliver langt mere bevidste, og tør at stå mere frem, men det syntes jeg har været længe, og jeg føler at det ikke er et issue længere, det kan det godt være i nogle brancher, men i den uddannelse jeg tager er det ingen forskel, og de kvinder der har virkelig ben i næsen ikke (...) (Bilag I).

Igen kommer kønsroller til udtryk i interviewet. Finn oplever ikke forskelle på oplevet pres og mentalt helbred mellem kønnene på uddannelsen, og siger han har nogle viljestærke kvinder på studie, men han er bevidst om at der kan være større forskelle andre steder. Jani fortæller også, at hun oplever mindre forskel mellem kønnene end tidligere, og tror ikke statistikken og de mentale helbredsproblemer hos kvinderne nødvendigvis har så meget med køn at gøre, hun siger:

Jeg tror at, kvinder har lært at vise det. Der er noget kulturelt i at kvinder har lært at vise det, og det har mænd ikke. Så jeg tror at den er mindst lige så stor, og måske endda større hos mænd, fordi der ikke har været et kulturelt rum til at udtrykke det. Så jeg tror vi er lige følsomme alle sammen. Eller nej for vi er jo forskellige, men jeg tror ikke det har noget med kønsforskelle at gøre. Øh jeg tror, min storesøster har fortalt at i en periode var alle hendes drengevenner krakeleret samtidigt, de fik et knæk i deres selvbillede. Og det er måske et billede af, at de måske aldrig har kunne få afløb af det. Altså blevet lært op i, at tale om hvordan man har det (Bilag D).

Ovenstående udtalelse belyser, at køn og det mentale helbred ikke altid kan stilles op mod hinanden, og at mænd måske ikke har haft samme muligheder for at tale om deres følelser som kvinder har, og dette forbinder hun med en slags kultur. Mænd kan derfor også føle sig lige så presset, og kan mærke forventninger til hvordan de skal fremstå med henblik på krop, træning, udstråling og udseende (Brinkmann, 2010). Det kan være mindre synligt, fordi mænd mangler rum og tilladelse til at tale om, hvordan de har det og udtrykke sig hvis de har det dårligt. Lars nævner også at "Men mænd snakker ikke ligeså meget om følelser, men når de får åbnet op omkring det, så tror jeg der kommer meget ud" (Bilag G). Her kan vi se, at

hvis der gives plads til at mænd kan udtrykke hvordan de har det, kan deres følelser få afløb. Der kan være flere forklaringer og teorier på hvorfor kvinder kan opleve mere pres, flere forventninger, føle sig utilstrækkelig, og dermed bukke under for presset og indgå i statistikken for mentale helbredsproblemer (Sundhedsstyrelsen, 2022). På den anden side, kan unge mænd også føle presset og forventningerne i præstationssamfundet, og have samme udfordringer som kvinderne. Derimod bliver det ikke talt om på samme måde og udgør et mere latent anliggende problem. Fie fortæller at hun oplever begge dele, og at en forskel kan være at:

(...) men samtidig så synes jeg det er mange mænd som også har det hårdt, jeg føler bare at kvinder kommer tydeligere frem dog. Hmm, men også sådan med hormonelt og følelser, kvinder er mere sensitive har jeg et billede af. Vi tænker mere øh sådan, at vi kan blive lidt mere fornærmet, vi er ofte mere følsomme. Men så har jeg en ven også, og kammerater som er vildt følsomme, de pakker det bare mere ind da. Så jeg synes at der er forskel på køn, men samtidig skal vi ikke dele det op, hvert fald som jeg har set (...) (Bilag E).

Her tolkes det, at kvinder kan opleves mere sårbare og sensitive, men at mænd også kan være lige så følsomme, bare at de lukker det inde. Igen kan begge køn ses præget af alle forventninger og krav i præstationssamfundet, men at synligheden og dermed statistikken ikke fremviser dette. Thea pointerer med, at hun tror det er mere synligt at kvinder har det dårligt, og af mere gemt variant at mænd også har vanskeligheder. Hun siger at:

Ja, men vi ser det ikke så godt i samfundet, jeg tror at, eller, hvis jeg tænker på folk jeg kender, så ved jeg jo flere piger end drenge som har det svært, men jeg tror det kan være lige så mange, som, tænker på de samme ting, måske lidt andre ting, men tror de føler på pres de også, som at blive stor i fitness, andre ting (Bilag B).

Dette viser at mænd kan opleve pres, i forbindelse med at dyrke fitness og på sit udseende, herunder at de måske skal blive store og stærke, og se ud på en bestemt måde. Uanset nogle af informanterne har en mening om, at synet på kvinder kan være mere bestemt, synligt og forventet, er det relevant at pointere at mange mænd også oplever et pres på udseende og udstråling. Dette kan vi genkende ud fra hvordan alle informanterne omtaler træning som prioritering, sammen med forventningerne om at gøre et godt stykke arbejde (Bilag B-I). Det kommer frem i flere af interviewene med de unge kvinder, at de har flere drengevenner som

opleves sårbar og udfordret, men at de har større tendens til at lukke sig inde og gemme hvordan de har det. Fie nævner at “Jeg husker at jeg blev ganske overrasket, fordi at jeg har en kammerat som er mere følsom end mig, men jeg kan føle at de ofte har en tendens til at lukke sig mere ind, end bare at snakke åbenlyst” (Bilag E). Ligeledes fortæller Jani at “Jeg tror at, jeg har hørt og set fra mine venner, at det kan være svært for mænd at være mere offentlig angående sine følelser, og det kan være svært at være i”, og videre uddyber hun at:

Så ja, der er da helt klart en forskel, men jeg... det handler også om hvad man har været presset ud i. Min kæreste har været presset ud i noget det sidste halvandet år, som også har gjort at han bliver nødt til at vise sine følelser. Så må man tage tyrene ved hornene. Og så bliver man nødt til at være i nuet når det opstår. I stedet for at gemme det væk (Bilag D)

Ovenstående citater nævner, at flere af informanterne oplever kammerater der holder deres følelsesregister lukket, og nærmest skal presse dem til at stå frem med hvordan de har det. Vi kan koble nærværende til håndteringsstrategier, idet ovenstående omhandler følelsessnak og indadreagerende adfærd hos kvinder, da det påvirker deres velvære, mentale helbred og dette tales der mere om. Imens drengene er mere udadreagerende og håndterer sine vanskeligheder på en anden måde (Ottosen et.al., 2018). Maja nævner at mænd reagerer udadtil når de oplever ubehag, og har andre måder at håndtere pres på end kvinder. Hun forklarer at:

Altså ja, altså jeg tror at... øh nu kender jeg nogle af mine kærestes kammerater, og hvert fald ham den ene, ham ved jeg at... han spiller i et band, og han siger faktisk at det er der han får sine følelser og aggressioner ud, ved at spille musik. Min kæreste gør det ved træning tror jeg, men jeg oplever ikke ham sidde og snakke om følelser. Eller jo han kan godt sige til mig hvad der har været irriterende på arbejde, eller at hans forældre er... hmm irriterende. Men det er ikke sådan, det er måske 5 minutter, og så gider han ikke det mere. Men jeg ved ikke med andre fyre, man hører bare at fyre. Jeg ser bare, altså i forbindelse med min uddannelse, så har vi haft meget med at fyre tager til sådan lidt hårdere midler hvis at de har problemer. Mange har et stofmisbrug, ryger hash. Uden at stigmatisere, det er bare hvad jeg har læst mig til. Så jeg tror bare de tyre til andre midler, end vi kvinder for eksempel gør. Og det er ikke for at sige at kvinder ikke også tager stoffer, det er der også mange som gør, men måske lidt mere skjult (Bilag F).

Ud fra Majas citat, kan vi tolke forskellige håndteringsstrategier hos kønnene, som underbygger hvorfor kvinder opleves mere sårbare og med dårligere mentalt helbred. Dette fordi mænd kan have andre måder at håndtere udfordringer på, og prøver at få aggressioner ud gennem aktiviteter, eller hårdere metoder og destruktiv adfærd. Dette kan også være, hvorfor mænd har en tendens til flere risikofaktorer på samme tid (Sundhedsstyrelsen, 2022). Fie har også lagt mærke til kønsforskelle i form af håndtering, hvorfor hun nævner at:

Jeg ser at nogle spiller spil, altså computerspil for eksempel, og ikke noget særligt. De mænd jeg har mødt, som har nogle problemer, det er absolut ikke noget de snakker om mundtligt. De håndterer det lidt med at være helt stille, lukker sig inde eller spiller lidt computer, øh du må næsten grave det ud hvis at du vil høre om det. Mine veninder er måske mere sådan vi snakker bare meget mere om det (Bilag E)

Hun nævner at de mænd hun kender, lukker sig inde og bruger computerspil til distraktion. Det er gentagende, at mænd opleves mere lukket når det kommer til følelser og beskæftiger sig med andre ting, for at gemme og kompensere for hvordan de har det. Kvinder taler mere sammen, og deres problematikker kan derfor være mere manifesteret i samfundet og opfanges af systemet, hvorfor kan give grundlag for den eksisterende statistik af kvindernes mentale helbred. Mænds håndtering af problemer kan være mindre synligt i samfundet, hvis de ikke sætter ord på hvordan de har det, og Jani fortæller også hvordan hendes kæreste har åbnet sig mere op efter de begyndte at komme sammen (Bilag D). Videre er Lars inde på hvordan der kan dukke mange følelser op, og vise sig et behov for udløb, når der først skabes mulighed for at dele sine tanker og erfaringer (Bilag G). Lars har haft bryderier med angst, og oplever det rammer mest når han er hjemme alene, og mindre når han er på skolen med mennesker og i gode omgivelser (Bilag G). Samtidig fortæller Ask og Finn at de er stille, lukker sig inde og ikke snakker om at de har det dårligt, hvis de har dage hvor de føler sig "stresset" (Bilag H & I). Her kan det tolkes, at mange sidder med sine vanskeligheder alene, og prøver at fortrænge de negative følelser. Det er relevant at tilføje, at mange føler ubehag når de er for sig selv og kan opleve ensomhed. Herunder kan vi tolke at Corona og isolation, har præget mange unges mentale helbred, eftersom ensomhed har været en af de store udfordringer (Sundhedsstyrelsen, 2022). Igen underbygges, at unge mænd har svært ved at dele hvordan de har det og hvad de føler, imens kvinder har skabt et rum hvor de kan få afløb for deres følelser, oplevelser og det de ellers har på hjerte.

6.3.5 Sammenfatning af hovedpointer

Denne analysedel har forsøgt at undersøge, hvorfor der ses en øgning af mentale helbredsproblemer som konsekvens af præstationssamfundet. Først kan vi antage, at kvinder oplever et større forventningspres, og informanterne udtaler at det kan stamme fra tidligere samfundsbillede. Ligeledes nævnes kvindeidealet, og kvindernes behov for at præstere på flere arenaer. Vi kan betragte, at kvinder kan have et større sammenligningsbehov som kan medvirke til sårbarhed, og her kan de sociale medier nævnes. Samtidig kan det pointeres, at unge kvinder kan være mere indflydelsesrige overfor hinanden, og kan have større følelseladete og forventningspræget samtaler, end mændene har. Statistikken kan også tolkes ud fra, at kvinder er mere indadreagerende mens mændene er det modsatte. Endvidere kan kvinderne have behov for at italesætte sine sårbarheder, hvorimod mændene kan have tendens til at skjule det, og prøve at distrahere sig selv. Afsnittet berører dermed kønsaspektet inden for det mentale helbred, og hvad som kan være årsager til at unge bukker under for presset, hvorfor kvinderne har hyppigste symptomer på mentale helbredsproblemer.

7. KONKLUSION

I følgende kapitel vil vi forsøge at konkludere på nærværende speciale, ved at svare på specialets problemformulering som lyder således:

Hvad karakteriserer præstationssamfundet, og hvordan håndterer unge præstationssamfundets pres, krav og forventninger i forskellige sammenhænge, samt hvorfor ses der en øgning af mentale helbredsproblemer som konsekvens af præstationssamfundet?

I dette speciale har vi forsøgt, at undersøge hvordan unge i aldersgruppen 22-24 år oplever og erfarer præstationssamfundet, hvordan de navigerer under rammerne, samt hvorfor statistikken viser en progredierende øgning af mentale helbredsproblemer blandt unge. Specialet har haft en hermeneutisk videnskabsteoretisk tilgang, hvor vi er trådt ind i de unges livsverden, og fået en dybere indsigt i hvordan det er at være ung i samfundet. Vi har interviewet otte unge, heriblandt fem kvinder og tre mænd. Analysen er bygget op ud fra vores indsamlet empiri og understøttet med teoretiske perspektiver. Gennem tematisk analyse udvalgte vi temaer, som udgør analysens udgangspunkt og hovedpunkter.

Den første analysedel omhandler hvad der karakteriserer præstationssamfundet. Analysen synliggør at det moderne samfund ønsker et præstationsindivid, som maksimerer egen nytte ved at realisere sig selv, være ambitiøs, effektiv, selvansvarlig og selvfokuseret. Præstationssamfundet vil rumme endeløse muligheder og positiv individualisme, men mange unge oplever at møde en række betingelser, forventninger og krav. Samtidig bliver der argumenteret for, at perfektionskulturen er fremtrædende, da ideen om det "perfekte" er blevet et mål og en normalitet, som mange unge prøver at tilstræbe. Videre fokuserer vi på, at anerkendelse er tungtvejende i præstationssamfundet, og vigtigt for at føle sig accepteret, værdsat og betydningsfuld. Mangel på anerkendelse illustrerer sårbarhed, utilstrækkelighed, mistro og kan føre til yderligere mentale helbredsproblemer. Mange af de unge kobler præstationssamfundet til fornemmelsen af stress i hverdagen. Der argumenteres for, at stress er inkorporeret i deres sprog og udgør et synonym for travlhed. Vi diskuterer derfor om årsagen til stress blandt unge, kan være et samfundsskabt problem og ikke et individuelt anliggende. I anden analysedel undersøger vi, hvordan de unge italesætter deres mentale helbred og hvilke håndteringsstrategier de har, hvis de føler mentalt ubehag. Vi har argumenteret for hvilke prioriteringer vi ser gennem interviewene, og hvilke mekanismer der

tages i brug for at styrke trivslen i en travl og omskiftelig hverdag. Pres, krav og forventninger fra uddannelse, arbejde og i sociale forhold jongleres i forskellige sammenhænge, og det viser sig at nogle prioriterer uddannelse og arbejde fremfor det sociale, og andre tillægger det sociale størst værdi. Sociale medier og forestillingen om idealmennesket influerer på de unges mentale helbred, men de forholder sig overvejende kritiske og håndterer perfektionskulturen gennem træning, planlægning af tid, sociale aktiviteter og hvile. Sidste analysedel fokuserer på, hvorfor der ses en øgning af mentale helbredsproblemer som konsekvens af præstationssamfundet. Her berøres kønsaspektet indenfor det mentale helbred, og eventuelle årsager til at kvinderne bukker under i præstationssamfundet. De unge forklarer dette ud fra, hvordan kvinder kan føle pres på flere arenaer, da der debatteres at være flere forventninger til dem, både socialt, studie-, karriere- og udseendemæssigt. Samtidig argumenteres der for, at kvinder ønsker at fremstå dygtig på alle parametre og ikke nedprioriterer på samme måde som mændene. Vi tydeliggør ligeledes, hvordan mentale helbredsproblemer kan være mere synligt blandt kvinder, da de er mere indflydelsesrige overfor hinanden, taler mere sammen og har mere indadrettede adfærd. Hvorimod mændene ofte skjuler sine følelser, og tyr til destruktiv adfærd.

I den indledende fase af specialet, havde vi en fordom som beroet på, at alle unge navigerer i præstationssamfundet og kan relatere til dets pres, krav og forventninger. Denne fordom har vi fået bekræftet, ud fra analyse af vores indsamlede empiri. Vi genkender pligtopfyldenhed og sociale medier som to af påvirkningsfaktorerne, der karakteriserer præstationssamfundet. Vi sammenfatter informanternes håndteringsstrategier som en form for forsvarsmekanismer, som de unge anvender for at imødekomme præstationsindividet. Desuden ser vi, at præstationssamfundet er bedre tilrettelagt for ekstroverte, der måske kan imødekomme presset, hastigheden og forventningen om den konstante tilgængelighed bedre end introverte. Vi havde ligeledes en fordom om, at præstationssamfundet kan opleves og mærkes forskellig blandt unge og blandt kønnene. Denne fordom bekræftes i et mindre omfang, da sårbarhed hos unge kvinder varierer, men kan være mere synlig gennem sammenligninger, socialisering med omgivelserne og gennem sociale medier. Sårbarhed blandt mændene varierer også, da mange mærker til forventninger og presset i hverdagen, men er mere optaget af planlægning og prioriteringer. Vi drøfter også, at mændene i nogle tilfælde skjuler hvordan de har det, og måske mangler plads og kultur til at tale om følelser.

Afslutningsvis kan vi konkludere, at præstationssamfundet er et stort og komplekst fænomen, som de fleste unge oplever og mærker på deres krop. Vi kan fastslå, at vi ikke formår at finde nogen endegyldige svar på eksisterende statistik eller nogen konkrete årsager. Vores speciale har givet anledning til, at bidrage med mere viden omkring prææsenteret fænomen. Der er behov for yderligere viden af kvalitativ art, som kan medvirke til at det sociale arbejde er forberedt til at forebygge samfundsproblemet. Ligeledes være bedre rustet til at støtte, og sætte tidligt ind med forebyggende indsatser til unge, som har symptomer på mistrivsel og mentale helbredsproblemer. Kønspektivet er vigtigt, når vi ser på statistikken over de stigende mentale helbredsproblemer i dag. Kvinder har hyppigste symptomer på et mentalt dårligt helbred i præstationssamfundet, og kønsforskellene der viser sig i vores speciale, er blandt andet kønnenes evne til at håndtere pres, prioritere, deres sammenlignings-tendenser og forventninger. Kønsaspektet opleves svært at undersøge, men er en nødvendighed at indsamle mere viden om, for at blive klogere på området og imødekomme den nye udsathed. Ligeledes vil dette give større faglighed på det sociale- og samfundsfaglige felt.

8. LITTERATURLISTE

- Bjerre-Bertelsen, C. (2016, 28. Februar). *Er vi stressramte- eller bare fulde af klynk*. Politiken, Debat: <https://politiken.dk/debat/art5612978/Er-vi-stressramte-eller-bare-fulde-af-klynk>
- Boblberg. (2022). Sammen med Røde Kors <https://boblberg.dk/>
- Brinkmann, S. (2015). Etik i en kvalitativ verden. Kapitel 22 i Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.): *Kvalitative metoder. En grundbog* (2.udg.) (s.--). København: Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S. (2010). Patologiseringsstesen: Diagnoser og patologier før og nu. Kapitel 1 i Brinkmann, S. (red.) *Det diagnosticerede liv*. (s. 15-29). Aarhus: Klim.
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.
- Charles, D. (U.Å.). *Ensomhed*. Psykiatrifonden <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/ensomhed>
- Ehrenberg, A. (2010). *Det udmattede selv. Depression og samfund*. København: Information.
- Henriksen, L. (2017, 5. Maj). *Er det hårdere at være barn og ung i dag end tidligere?*
- Kristelig Dagblad, Liv & Sjel <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/forskere-det-er-faktisk-haardere-vaere-ung-i-dag-end-tidligere>
- Hjortkjær, C. (2020). *Utilstrækkelig: Hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*. Aarhus: Forlaget Klim.
- Holmgaard, A.P. (2014). *Velfærd under ombygning: Fra service til selvstændighed*. København: Gyldendal.
- Jakobsen, R.G. (2018, 19. April). *Andelen af børn og unge med en psykiatrisk diagnose fordoblet på få år*. Kommunernes Landsforening (KL) <https://www.kl.dk/nyheder/momentum/2018/andelen-af-boern-og-unge-med-en-psykiatrisk-diagnose-fordoblet-paa-faa-aar/>
- Järvinen, M. & Mik-Meyer, N. (2017). *Kvalitativ analyse. Syv traditioner* (red.). København: Hans Reitzels Forlag
- Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K.B, Nielsen, L. & Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år. Forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder*. København: Vidensråd for forebyggelse http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/boern_unge_mentale_digi_01_0.pdf
- Juul, S. & Pedersen, K. B. (2012). Videnskabsteoretiske retninger og projektarbejde. Kapitel 11 i Juul, S. & Pedersen, K. B., (red.) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring* (1. udg.) (s.--). København: Hans Reitzels Forlag.
- Juul, S., Kristensen, J., og Larsen, J.E. (2020): ”Unge i præstationssamfundet”. I: Søren Juul, S, Larsen, J. M. & Kristensen, J. *Sociologibogen* (s. 29-70). København: Forlaget Columbus.
- Juul, S. (2016). Afvigelse og socialpolitik i diagnosesamfundet. Kapitel 1 i Møller, I.H. og Larsen, J.E. (red.). *Socialpolitik*. (s. 605-625). København: Hans Reitzels Forlag.

- Juul, S. (2017) *Selvets kultur*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, A.M & Ringø, P. (2018). Det potentielle menneske. Kap 5 i Nissen, M.A, Fallov, M.A & Ringø, P (red). *Menneskesyn i socialt arbejde - Om udviklingen af det produktive menneske* (s.121-138). København: Akademisk forlag.
- Kristiansen, S. (2017) Fortolkning, forforståelse og den hermeneutiske cirkel. Kapitel 7 I Järvinen, M. & Mik-Meyer, N. (red.) *Kvalitativ Analyse. Syv Traditioner*. (1 udg.) København: Hans Reitzels Forlag.
- Kristensen, C & Hussain, M. A. (2016) Videnskabelige metoder, hvad er det? Kapitel 1 i Kristensen, C. J., & Hussain, M. A., (red.) *Metoder i Samfundsvidenskaberne* (1. udg). Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. (3.udg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Lyall, T.W. (2018, 20. Juni). "Vi har ingen præstationskultur. Vi har en perfektionskultur, og det er meget værre". Altinget, Artikel <https://www.altinget.dk/artikel/169809-vi-har-ingen-praestationskultur-vi-har-en-perfekthedskultur-og-det-er-meget-vaerre>
- Merriam, S.B. & Tisdell, E.J. (2015). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. United States: John Wiley & Sons, Incorporated.
- Nielsen, L.H. (2008, 19. Juli). "Før hed stress bare dovenskab". Berlingske, Samfund <https://www.berlingske.dk/samfund/foer-hed-stress-bare-dovenskab>
- Nielsen, N.R. & Kristensen, T.S. (2007, 11. December). *Stress i Danmark - hvad ved vi?* København: Sundhedsstyrelsen, Statens Institut for Folkesundhed & Forskningscenter for Arbejdsmiljø https://www.sst.dk/da/udgivelser/2007//-/media/Udgivelser/2007/Publ2007/CFE/Stress/Stress_i_DK_11dec07,-d-.pdf.ashx
- Olesen, S. P. & Monrad, M. (2018) *Forskningsmetode i socialt arbejde*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ottosen, M. H., Berger, N. P., & Lindeberg, N. H. (2018). *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel: En videnoversigt*. København: VIVE – Viden til Velfærd: Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd <https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2021/06/2018-VIVE-Forebyggende-indsatser-til-unge-i-psykisk-mistrivsel-A-SIKRET.pdf>
- Packer, M. (2011). *The Science of Qualitative Research*. New York: Cambridge University Press.
- Pedersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Psykiastrifonden. (u.å.). *Hvad er stress?* <https://psykiatrifonden.dk/viden/temaer/stress>
- Psykiastrifonden. (Juni 2021). *Tal og fakta om psykisk sygdom i Danmark*. https://psykiatrifonden.dk/sites/psykiatrifonden.dk/files/media/document/Rapport_Tal_ogfakta_PsykisksygdomDK_300621.pdf
- Richter, L. (2015, 19. Januar). *Pres på uddannelsespræstationer gør studerende syge*. Information, Indland <https://www.information.dk/indland/2015/01/pres-paa-uddannelsespraestationer-goer-studerende-syge>

- Ringø, P. (2016). *Skidt med årsagen, når bare vi er pålidelige: Psykiatriske diagnoser historiske indhold, udvikling og funktion*. Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund, nr. 25 (s. 57-72)
<https://tidsskrift.dk/sygdomogsamfund/article/view/24921/21841>
- Ringø, P. (2019). Potentiality, development ideals and realities of social work. In Fallov. A and Blad. c (red) *Social welfare responses in a neoliberal era*, Brill
- Rockwool fonden. (Oktober 2019). *Mentalt helbred: Hvad ved vi om unge kvinders mentale helbred?* København: Rockwool Fondens Interventionsenhed, Indsigt- og læringspapir <https://www.rockwoolfonden.dk/projekter/hvad-ved-vi-om-unge-kvinder-mentale-helbred/>
- Rohleder, M. (2019a, 28. Januar). “Jeg skal præstere det bedste hele tiden”. Gymnasieskolen <https://gymnasieskolen.dk/jeg-skal-praestere-det-bedste-hele-tiden>
- Rohleder, M. (2019b, 28. Januar). *En ungdom under pres*. Gymnasieskolen <https://gymnasieskolen.dk/en-ungdom-under-pres>
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Smette, I. & Bakken, A. (November 2021). Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning. (Vol. 2, 2. utg). Idunn. Oslo: Universitetsforlaget.
<https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/2535-8162-2-2>
- Social- og indenrigsministeriet. (August 2020). *Udviklingstendenser i forhold til børn og unge med psykiatriske diagnoser*.
<https://benchmark.dk/media/17983/hovedrapporten-udviklingstendenser-i-forhold-til-boern-og-unge-med-psykiatriske-diagnoser.pdf>
- Sonne, F.G.H. (2019, 2. September). *Hvorfor bliver vi så stressede i det moderne samfund?* Videnskab, Krop & Sundhed <https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvorfor-bliver-vi-saa-stressede-i-det-moderne-samfund>
- Sundhedsstyrelsen. (April 2018). *Forebyggelsespakke: Mental sundhed*. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx>
- Sundhedsstyrelsen (2020, 2. januar). *Tal og fakta om stress*.
<https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed/stress/tal-og-fakta>
- Sundhedsstyrelsen. (Marts 2022). *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>
- Sundhedsstyrelsen. (2022b, 18. Januar). *Psykkiske lidelser hos børn og unge*.
<https://www.sst.dk/da/Viden/Psykkiske-lidelser/Boern-og-Unge>
- Sørensen, N.U., Pless, M., Katznelson, N & Nielsen, M.L. (2017) *Picture Perfect: præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomskontekster*. Aalborg Universitet: Tidsskrift for ungdomsforskning (Vol 17, Nr. 2, s. 27-48).
- Verner, M. & Hansen, H. (2021). *Vidensafdækning af tidlige indsatser rettet mod børn og unge med angst eller depression*. (2.utg). København: VIVE – Viden til Velfærd: Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. København Vidensafdækning af tidlige indsatser rettet mod børn og unge med angst eller depression (<http://vive.dk>)

Willer, T. & Østergaard, S. (2017). *Det er vigtigt at være en succes... men det er bare ikke altid, at det lykkes! Et studie blandt danske gymnasieelever med fokus på, hvordan de håndterer Fester, Forældre, Fritid, Fremtid og Friends*. Frederiksberg: Ungdomsanalyse.nu, Center for ungdomsstudier <https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/rapportcurdet-er-vigtigt-at-vaere-en-succes.pdf>