Unges mistrivsel

- En kvalitativ undersøgelse af mistrivsel blandt unge ud fra et samfundsteoretisk og psykodynamisk perspektiv

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 271147
Svarende til antal normalsider à 2400 tegn: 113

Cecilie Kinch, Studienummer: 20184844

Ditte Berner Søndergaard, Studienummer: 20187687

Nynne Snebang, Studienummer: 20173458

10. Semester, Psykologi, Speciale

Aalborg Universitet
Dato: 01. 06. 2023

Vejleder: Alfred Sköld

Abstract

There has never been the amount of opportunities for young people in Denmark as we see today. However, the youth are feeling more stressed and overwhelmed than ever before, and anxiety and depressive disorders are spreading. There are a rising number of young people who both claim to suffer from mental illness and who are diagnosed with psychiatric diagnoses. In a report from 2021 by the national research and Analysis Center for Welfare (VIVE) they found that 40% of 19-year-old girls and 20% of 19-year-old boys meant that they had a mental disorder.

This thesis seeks to understand why so many young people in Western society and Denmark in particular are suffering from mental illness today. Based on the results from a study regarding this issue made by Katznelson and coworkers (2022), this thesis investigates the topic in relation to the high pace in society, the achievement culture, and psychologization. Regarding psychologization, the aim is to understand how psychologized language can affect how young people understand themselves and others. Besides this, a psychodynamic perspective is added to understand how individual factors influence young people's tendency to develop mental illness. With this psychodynamic stance, the aim is to understand how the informant's internal object relations affect how they view themselves in relation to other people around them and how this can influence their mental health.

Three semi-structured interviews are conducted to gain access to the youth's experience of being young in the society of Denmark. In the interviews, there is a phenomenological and hermeneutic approach to get an insight into the experiences, thoughts, and feelings of the interviewed young people. The method of analysis is the interpretative phenomenological analysis (IPA), in which empirical themes are identified.

This thesis finds that all of the informants experience that they either suffer from anxiety or depression or both mental disorders. They generally feel pressured by the demands, ideals, and high pace that are due to the current achievement culture. However, it is different whether they experience that the demands come from within themselves or from society. This is a different discovery than was expected but the demands and ideals may be internalized from society into the individual. Furthermore, it is found that individual factors in the form of the informant's object relations influence how they feel about themselves and the people surrounding them and con-

sequently their mental health. These object relations can dictate how vulnerable they are to the achievement culture. Lastly, findings suggest that the informants have a tendency to be very aware of their thoughts and feelings and it is argued that this awareness can contribute to mental distress. Likewise, the informants understand themselves and others through diagnostic terms, and there is a risk that common human feelings such as sadness can be viewed as a symptom of mental illness rather than a normal feeling.

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1 – Indledning **1**

1.1. Afgrænsning *3*

1.1.1. Samfundsteori 3

1.1.2 Psykodynamisk teori 3

1.1.3. Målgruppe 4

1.2. Specialets opbygning *4*

1.3. Begrebsafklaring *5*

1.3.1. Trivsel og mistrivsel 5

1.3.2. Det senmoderne samfund 5

Kapitel 2 – Teori **6**

2.1. Den strukturelle personlighedsmodel *6*

2.2. Psykoanalytisk lidelsesforståelse *7*

2.2.1. Psykoanalysens påvirkning af diagnosemanualerne 8

2.2.2. Angst i et psykodynamisk perspektiv 9

2.2.3. Depression i et psykodynamisk perspektiv 10

2.3. Objektrelationsteori *11*

2.4. Psykodynamisk teori om samtiden *13*

2.4.1. Fra forbuds- til påbudssamfund 13

2.4.2. Overjegsparadokset 14

2.4.3. Jegidealet 15

2.5. Acceleration og præstation *16*

2.5.1 Præstation og individualisering 16

2.5.2. Præstationssamfundet 18

2.5.3. Accelerationssamfundet 19

2.5.3.1. Konkurrence som motor for accelerationssamfundet 20

2.5.3.2. Deceleration 21

2.6. Psykologisering *23*

2.6.1. Den terapeutiske kultur 23

2.6.1.1. Psykoanalysens kulturelle betydning 24

2.6.1.2. Neoliberalismens betydning 25

2.6.1.3. Diagnosekultur 27

2.6.2. Selvvurderende introspektion 28

2.6.2.1. Udbredt skamfølelse 29
2.6.3. Det intensiverede selvforhold 30
2.7. Opsamling teori 31
Kapitel 3 – Det metodiske grundlag 33
3.1. Fænomenologi 33
3.2. Hermeneutik 35
3.3. Interview som metode 36
3.3.1. Interviewdesign 38
3.3.2. Interviewsituation 38
3.3.3. Interviewguide 39
3.4. Præsentation af informanter 41
3.4.1. Lucas 41
3.4.2. Klara 42
3.4.3. Simone 42
3.5. Transskription 43
3.6. Analysestrategi 43
3.7. Etiske overvejelser 44
3.8. Opsamling af metode 45
Kapitel 4 - Analysen 46
4.1. Idealer og præstation 46
4.1.1. At fremstå perfekt 46
4.1.2. At vælge rigtigt 49
4.1.3. Hvor kommer forventningerne fra? 51
4.2. Højt tempo i hverdagen 56
4.2.1. Meget, der kalder på én 56
4.2.1.1. Uddannelsespres 58
4.2.2. At skulle følge med i det hele 60
4.2.2.1. Fremmedgørelse 63
4.3. Når kroppen siger fra 64
4.3.1. ”Brug for bare at sove” – Lucas 64
4.3.1.1. Depression 65
4.3.2. ”Jeg var udmattet, og jeg var udbrændt” - Simone 66
4.3.2.1. Angst 67

4.3.2.2. Depression 70
4.3.3. ”Det går for hurtigt inde i hjernen” – Klara 71
4.3.4. Pusterum 73

4.4. Psykologisering 75
4.4.1. Psykologisering af sprog 76
4.4.1.1. Sociale mediers indflydelse 79
4.4.2. Det at mærke efter 81
4.4.3. Udbredt Skamfølelse 83
4.4.3.1. Opvækstens indflydelse på følelseshåndtering 87
4.4.3.2. Fællesskabets indvirkning 89

4.5. Opsamling af analyse 91

Kapitel 5 – Diskussion 92

5.1. Positive og negative konsekvenser ved psykologisering 92
5.1.1. Indsigt som forandringsfaktor i psykodynamisk teori 92
5.1.1.1. Overføring 94
5.1.1.2. Bivirkningsfrie samtaler? 95
5.1.2. Positive konsekvenser ved psykologisering 97
5.1.2.1. Positive konsekvenser ved diagnosekulturen 98
5.1.2.2. Negative konsekvenser ved diagnosekulturen 100

5.2. Smitter diagnoser? 102

5.3. Klassisk og ny udsathed 106
5.3.1. Udsathedsmarkører 107
5.3.1.1. Tempo 107
5.3.1.2. Præstation 108
5.3.1.3. Dobbelt udsat? 109

5.4. Diskussion af metode 110
5.4.1. Inddragede Informanter 110
5.4.2. Det semistrukturerede livsverdensinterview 111
5.4.3. Vores forforståelses indvirkning 114
5.4.4.Generaliserbarhed 115

5.5. Opsamling af diskussionen 116

Kapitel 6 – Konklusion 118

Litteraturliste 121

Kapitel 1 – Indledning

Danmark er blandt verdens lykkeligste lande. I foråret 2023 blev Danmark endnu en gang kåret til verdens andet lykkeligste land i FN-rapporten ”World happiness report”, og siden man begyndte at måle lykke blandt verdens befolkning i 2012, har Danmark ligget i top tre (Helliwell et al., 2023, p. 17; Bas, 2021). Rapporten er baseret på en række faktorer, herunder omfanget af korruption, frihed, forventet levetid, social støtte og bruttonationalprodukt per indbygger. På papiret har vi det altså godt i Danmark, og man fristes næsten til at sige, at det objektivt aldrig er gået bedre - at danskerne aldrig har haft bedre muligheder end i dag.

Der synes dog at være noget galt i den lille andedam. For alt imens Danmark år efter år indtager en flot placering i globale lykkemålinger, beretter stadig flere statistikker og rapporter om stigende mistrivsel blandt danskerne (Jensen et al., 2022, p. 5; Ottosen et. al. 2022, p. 7; Katznelson, Pless & Görlich, 2022, p. 84). Udviklingen er særligt drevet af de unge, hvor man inden for det sidste årti har set en kraftig stigning hos drenge og særligt piger, der har ondt i sjælen (Ottosen et al., 2022, p. 132). Ifølge Center for Ungdomsforskning oplever op mod hver anden ung en grad af mistrivsel. Dette billede bakkes op af den Nationale Sundhedsprofil 2021, der peger på, at hver tredje pige og hver femte dreng kæmper med deres mentale helbred. Ligeledes viser nyeste tal fra det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, at 40% af alle 19-årige piger beretter, at de har haft en psykisk lidelse (Katznelson et al., 2022; Jensen et al. 2022, p. 32; Ottesen et al., 2022, pp. 164-165).

Ovenstående tegner et dystert billede af trivslen blandt danske unge, og i mediebilledet tales der oftere og oftere om en reguler trivselskrise (Sonne, 2023). Men hvordan skal man forstå denne mistrivsel? Hvad er der egentlig på spil, og kan det virkelig passe, at så mange unge mennesker lider i et samfund, hvor den enkelte aldrig har haft flere rettigheder og muligheder som i dag?

Til at besvare disse spørgsmål ønsker vi at undersøge en række faktorer, der kan forklare den stigende mistrivsel blandt unge. Dette vil vi gøre ved at se på samfundstendenser, som forskning peger på, kan forklare den stigende mistrivsel. Derudover øn-

sker vi at anlægge et psykodynamisk perspektiv på emnet for at bidrage til en mere nuanceret debat. I mediebilledet synes unges mistrivsel ofte at blive skåret over én kam, hvor forklaringerne ofte findes i herskende samfundstendenser (Schmidt, 2022 Ernst et al., 2022; Hansen et al., 2022). Ved at inddrage et psykodynamisk perspektiv på unges mistrivsel ønsker vi således at belyse andre relevante faktorer, såsom opvækst og baggrund, som kan være med til at forklare den enkelte unges mistrivsel.

På baggrund af ovenstående lyder vores problemformulering:

Hvordan kan man forstå unges aktuelle mistrivsel ud fra et samfundsteoretisk og psykodynamisk perspektiv?

1.1. Afgrænsning

1.1.1. Samfundsteori

Når det kommer til undersøgelsen af, hvordan man kan forstå unges mistrivsel ud fra samfundsteori, har vi valgt at undersøge dette ud fra begreberne præstation, tempo og psykologisering. De sidste år er begreber som 'konkurrencestat', 'fremskridtsreform', 'præstationssamfund' og '12-talspiger' blevet en del af danskernes bevidsthed og hverdagssprog. Det er da også ofte disse fænomener man vender blikket mod, når man skal forklare unges mistrivsel. I efteråret 2022 udkom imidlertid et stort forskningsprojekt fra Center for Ungdomsforskning (CeFU) på Aalborg Universitet, der peger på, at udover højt tempo og præstation, findes der en tredje årsagsforklaring på den stigende mistrivsel blandt unge, nemlig psykologisering (Katznelson et al., 2022). Psykologisering omhandler den proces, hvor mennesket i stigende grad forstår sig selv ud fra psykologiske begreber, og bruger psykologien til at løse sine problemer (Illouz, 2008, p. 7). Dette er en ny vinkel på unges mistrivsel, som kun ringe har været belyst (Katznelson et al., 2022, p. 138). Vi finder det imidlertid interessant at inddrage dette perspektiv, da vi som kommende psykologer finder det vigtigt at forholde sig til psykologiens egen magt og samfundsmæssige indflydelse, herunder eventuelle negative konsekvenser.

1.1.2 Psykodynamisk teori

I bestræbelsen på at anlægge et psykodynamisk perspektiv på unges mistrivsel vil vi inddrage psykoanalytisk teori for at give en grundlæggende forståelse for den teoretiske retning. Vi ønsker imidlertid at bevæge os ud over den klassiske psykoanalyse, hvorfor vi primært vælger at anvende begrebet "psykodynamisk" frem for "psykoanalytisk" teori. Dette giver os en større frihed til at anvende hele det psykodynamiske felt frem for at være begrænset til at anvende psykoanalytisk teori (Jacobsen & Mortensen, 2013, pp. 13-14). Det psykodynamiske felt er omfattende og indeholder mange adskilte teorier herunder bl.a. den klassiske driftteori, egopsykologien og objektrelationsteorierne (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 19). I specialet trækker vi særligt på objektrelationsteorien af den britiske skole for at skabe

en forståelse for opvækstens betydning for udviklingen af personlighed, og hvordan interpersonelle forhold kan medføre psykiske udfordringer.

1.1.3. Målgruppe

Når der refereres til 'unge' i dette speciale, henvises der til unge i aldersgruppen 16-25 år. Denne aldersafgrænsning er lavet på baggrund af forskning, som indeværende speciale læner sig op ad. Her er der bl.a. tale om den Nationale Sundhedsprofil fra 2021, som belyser trivselt blandt unge i alderen 16-24 år og CeFUs forskning fra 2022, som undersøger unges mistrivsel i alderen 16-25 år (Katznelson et al., 2022; Ottesen et al., 2022). Af samme årsag er vores informanter inden for denne aldersgruppe.

1.2. Specialets opbygning

Dette kvalitative speciale er inddelt i 5 kapitler.

I kapitel 2 vil der blive redegjort for specialets teoretiske ståsted. I første del af kapitlet vil teori om psykodynamisk lidelsesforståelse og psykodynamisk teori om samtiden blive præsenteret. I anden del af kapitlet inddrages teori om samfundstendenserne præstation, tempo og psykologisering.

I kapitel 3 præsenteres specialets metodiske grundlag, herunder undersøgelsens videnskabsteoretiske ståsted, interview som metode, undersøgelsesdesign, præsentation af informanterne samt vores analysestrategi.

I kapitel 4 vil empirien blive analyseret gennem inddragelse af samfundsteori og psykodynamisk teori. Analysen er inddelt i fire overordnede temaer: 'Idealer og præstation', 'Højt tempo i hverdagen', 'Når kroppen sig fra' og 'Psykologisering'.

I kapitel 5 følger en diskussion af analysens fund, herunder positive og negative konsekvenser ved psykologisering, informanternes udsathed samt en diskussion af, hvorvidt diagnoser smitter. Til sidst diskuteres brugen af metode.

I kapitel 6 præsenteres specialets fund og indhold i en konklusion.

1.3. Begrebsafklaring

I følgende afsnit begrebsliggøres termerne trivsel, mistrivsel og det senmoderne samfund.

1.3.1. Trivsel og mistrivsel

I dette speciale inddrages termerne trivsel og mistrivsel løbende, hvorfor det findes relevant at afklare, hvad der menes med disse begreber. Ifølge Sundhedsstyrelsen indebærer *trivsel* en tilstand af velbefindende, hvor den enkelte er i stand til at udfolde sine evner, håndtere udfordringer i dagligdagen og indgå i fællesskaber med andre (Sundhedsstyrelsen, 2020). Ifølge Katznelson et al., kan trivsel herved forstås som "en tilstand af overvejende glæde, positivitet og tilfredshed" (Katznelson et al., 2022, p. 35). *Mistrivsel* kan defineres som fraværet af trivsel. Ifølge Katznelson et al., kan mistrivsel spænde fra mildere til en mere alvorlig grad, hvor mulighederne for at fungere i hverdagen mindskes (Katznelson et al., 2022, p. 37). Disse definitioner af trivsel og mistrivsel anvendes i dette speciale.

1.3.2. Det senmoderne samfund

Når der i dette speciale referes til 'samfundet' eller 'det vestlige samfund' henvises der til sociolog Anthony Giddens forståelse af det senmoderne samfund. En definition af dette begreb præsenteres i afsnit 2.5.1.

Kapitel 2 – Teori

I dette kapitel følger en redegørelse for specialets teoretiske ståsted. Først vil teori om psykodynamisk lidelsesforståelse og psykodynamisk teori om samtiden præsenteres. Herefter introduceres teori om præstation, tempo og psykologisering.

2.1. Den strukturelle personlighedsmodel

Da vi ønsker at belyse den stigende mistrivsel blandt unge i dag ud fra en psykodynamisk lidelsesforståelse, anser vi det som relevant at redegøre for den psykodynamiske forståelse af personligheden. Her er der tale om Freuds strukturelle personlighedsmodel, som omfatter tre instanser, herunder det'et, jeg'et, og overjeg'et. Disse tre dele af personligheden har hver sin egen prioritering og agenda. Der er potentiale for konflikter mellem instanserne, når der er forskellige krav fra dem hver især. Her argumenterede Freud for, at konflikter kunne opstå på baggrund af pres både udefra og indefra (Lemma, 2016, pp. 31-34).

Det'et indebærer ubevidste drifter, og er aktuelt hos mennesket fra livets begyndelse. Det er her aggressive og seksuelle drifter befinder sig, som er uden for egen fri vilje og bevidsthed (Freud, 1923, p. 29). Det'et er ulogisk og dermed uden begreb om tid og begrænsninger. Dertil forekommer der i det'et ikke fornuft, moral eller virkelighedsorientering. Der opstår her spænding, når en ubevidst drift ikke forfølges og forløses (Lemma, 2016, pp. 32-33).

Jeg'et indebærer frivillig tanke og handling og er i kontakt med den ydre verden via sanserne. Ifølge Freud udvikles jeg'et tidligt i barndommen, når barnet er omkring seks måneder. Denne instans indebærer de vigtigste mentale funktioner såsom perception, sans for tid, tænkning og dømmekraft. Den mest centrale funktion hos jeg'et er at fungere som mediator mellem det'et, overjeget og virkeligheden. Jeg'et forsøger dermed på etisk og sikker vis at få det'ets behov dækket (Freud, 1923, p. 17; Lemma, 2016, pp. 33-34).

I løbet af barndommen udvikles instansen *overjeg'et*, som opstår som resultat af barnets afhængighed af sine forældre. Ifølge Freud, opfanger børn forældrenes standarder og værdier, og på baggrund heraf udformes overjeg'et. Overjeg'et videreudvikles gennem hele livet, hvor det omkringliggende samfund får større og større betydning. Regler, abstrakte moralske principper og det ideelle billede af, hvem vi bør være tager form i overjeg'et, og det er altid parat til at kritisere og dømme individets opførsel. Overjeg'et er dels bevidst og dels ubevidst. Selvom de fleste har en fornemmelse for hvilke moralske principper, de bestræber sig på at leve efter, så forekommer en del indre moralsk vekselvirkning udenfor bevidstheden (Lemma, 2016, pp. 34-35).

Jeg'ets funktion er selvopholdelse, som opstår ved at forene kravene fra det'et, overjeg'et og virkeligheden på samme tid. Derfor anså Freud jeg'et som særlig essentiel, da balance i menneskets personlighed er et resultat af et velfungerende jeg (Freud, 1923, p. 17).

2.2. Psykoanalytisk lidelsesforståelse

Med udgangspunkt i ovenstående redegørelse af Freuds strukturelle personlighedsmodel vil den psykoanalytiske lidelsesforståelse belyses i nedenstående afsnit.

Centralt for psykoanalysen er dens fremhævelse af konflikter som en naturlig del af menneskets liv. Freuds strukturelle personlighedsmodel danner grundlaget for hans konfliktteori, hvor psykopatologi forstås som en konflikt mellem psykens tre instanser. Jeg'et har til formål at håndtere konflikter, der opstår som følge af jeg'ets splittelse mellem det'ets drifter og overjeg'ets normer. Jeg'et aktiverer forsvar for at undertrykke det'ets drifter og dermed søger at undgå eller mindske angst, som opstår på baggrund af overjeg'ets og omverdens bedømmelse (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 43). Forsvarets funktion er derfor at beskytte individet mod psykisk smerte gennem forskellige forsvarsmekanismer for at holde angsten udenfor bevidstheden. Et eksempel på en forsvarsmekanisme er *fortrængning*, hvor man ubevidst glemmer ubehagelige oplevelser. Forsvar sker altså primært på et ubevidst plan, selvom et individ bevidst kan beslutte sig for at undgå ubehagelige tanker og følelser, og dermed indføre undgående strategier for det (Lemma, 2016, pp. 196-199, 203). Forsvar er således

ud fra et psykoanalytisk perspektiv et udtryk for at mindske eller undgå psykisk smerte som f.eks. skyldfølelse på baggrund af en konflikt.

Der findes mere eller mindre modne forsvar, men forsvarsmekanismer er på spil hos alle individer (Lemma, 2016, p. 200). Dette hænger sammen med et andet centralt element i den psykoanalytiske lidelsesforståelse, da konflikter ifølge Freud kan opstå uanset om man har en "normal" personlighed eller en neurose. Dette skyldes, at den normale personlighed også er styret af ubevidste motiver og processer på samme måde som neuroser (Petersen, 2015, p. 12). Neuroser og de neurotiske symptomer er et udtryk for en konflikt mellem det'ets seksuelle eller aggressive drifter på den ene side og overjegets samvittighed på den anden side, som overstiger jeg'ets evne til at mægle og finde socialt acceptable løsninger (Jacobsen & Mortensen, 2013, pp. 27, 43). Dette kan medføre et rigidt brug af forsvarsmekanismer, hvorigennem det man prøver at undgå, fortsat kan påvirke individets liv og dermed have betydning for individets trivsel. Det betyder også, at symptomer ikke nødvendigvis afslører nogen psykisk lidelse i sig selv, da de lige såvel skjuler underliggende konflikter, der ikke kan udtrykkes direkte. Freud mente således, at åbenlyse symptomer altid dækker over den underliggende konflikt, der aktiverer dem. Symptomerne på neurosen, f.eks. tvangstanker, er derfor tegn på undertrykkelse af den reelle årsag til deres fremkomst. Symptomerne er dermed et tegn på noget andet end en decideret sygdomskategori. Således kan der ikke være tale om nogen universal forståelse af symptomerne ud fra en psykoanalytisk tilgang, da de samme symptomer kan være udtryk for forskellige underliggende konflikter (Petersen, 2015, p. 11).

2.2.1. Psykoanalysens påvirkning af diagnosemanualerne

På baggrund af ovenstående gennemgang af Freuds forståelse af psykisk lidelse fremhæver sociolog Anders Petersen, hvordan Freud har været afgørende i udviklingen af den dynamiske psykiatri og dennes måde at forstå psykiatriske forstyrrelser. Dynamisk psykiatri byggede på ætiologi (sygdomsårsager) frem for kategoriseringer og klassificeringer af diagnoser, som den diagnostiske psykiatri bygger på i dag (Petersen, 2015, pp. 11-13). Ud fra en ætiologiske tilgang interesserede man sig for patientens lidelseshistorie og den sociale kontekst omkring patientens problemer, da der, som beskrevet, ikke var nogen universal symptomforståelse (Brinkmann, 2010, p.

21). Derudover blev Freud talsmand for, at neurotisk og normal adfærd skulle klassificeres som almindelige udviklingsprocesser, da begge adfærdsformer stammer fra de samme rødder som det patologiske. Derigennem normaliseres det patologiske, mens almindelig adfærd patologiseres. Dermed blev der banet vej for, at alle former for menneskelig lidelse kan beskrives som psykiske forstyrrelser og dermed blive behandlet som sådanne i den dynamiske psykiatri. Dette medførte, at psykiatrien begyndte at behandle mennesker for almindelige forekomne smertefulde, problematiske og uønskede aspekter af tilværelsen, der ellers ikke tidligere var blevet opfattet som behandlingskrævende (Petersen, 2015, p. 12).

På grund af sociale, kulturelle, politiske og økonomiske forandringer i 1960'erne og 1970'erne bevægede diagnosesystemet sig væk fra den dynamiske psykiatri og hen mod en diagnostisk psykiatri. I 1980 blev DSM II afløst af DSM III, og dermed bevægede man sig væk fra en klassifikation af psykiatriske sygdomme basereret på ætiologi til i stedet at indføre en psykiatri, der kun interesserer sig for symptomer. Dermed fokuserer man ikke længere på patientens livsomstændigheder som ved den dynamiske psykiatri (Petersen, 2015, p. 6). Diagnosesystemet opererer dermed på individniveau, hvorfor det er individet der diagnosticeres og patologiseres. Psykolog Svend Brinkmann fremhæver i forbindelse med patologisering, at der kan opstå en individualisering af problemer, eftersom konteksten, hvori problemer opstår ikke medregnes og dermed ligger man kun vægt på individets symptomer. Lidelsens kontekst bliver således ikke længere medregnet på grund af, at man har bevæget sig væk fra ætiologien. Det betyder i praksis, at individet kan få en depressionsdiagnose uden man tager højde for, hvorvidt denne reaktion kan være en naturlig reaktion på bestemte vilkår (Brinkmann, 2020, p. 22). Det betyder, at de aktuelle diagnosemanualer DSM-5 og ICD-11 i dag ikke længere bygger på en psykoanalytisk forståelse af lidelse.

2.2.2. Angst i et psykodynamisk perspektiv

For at begrebsliggøre og konkretisere den psykodynamiske lidelsesforståelse vil vi i nedenstående afsnit præsentere, hvordan man kan forstå angst og depression i et psykodynamiske perspektiv. Vi vælger at belyse lidelserne angst og depression, da disse

diagnoser ofte træder frem i debatten om mistrivsel blandt unge, som noget flere og flere lider af (Katznelson et al., 2022, p. 29).

Inden for dynamisk psykiatri har man lige siden Freud betragtet angst som en af de væsentligste årsager til udviklingen af både den normale psyke og psykopatologi (Francisco & Møhl, 2017, p. 399; Lemma, 2016, pp. 194-195). Mens ICD-11 og DSM-5 opdeler angst i særskilte kategorier og syndromer, anses angst inden for dynamisk psykiatri som et adaptivt *signal* til jeg'et om psykisk uligevægt eller fare, eller som *symptom* på uhåndterbare ubevidste konflikter. Denne todeling i forståelsen af angst udspringer af Freuds personlighedsmodel af psyken, som blev redegjort for i ovenstående (Francisco & Møhl, 2017, p. 399). Som nævnt udgør angst et signal om psykisk uligevægt eller fare, hvilket gør, at individet anvender forsvarsmekanismer for at bringe konflikten til et tilfredsstillende kompromis for at beskytte sig selv fra uligevægt. Angst i et psykodynamisk perspektiv anses således som et eksistensvilkår, der er forbundet med menneskets konfliktfyldte psyke. Viser forsvarsmekanismerne sig imidlertid utilstrækkelige i forhold til at løse, fortrænge eller forskyde en given konflikt, træder angsten frem som et symptom i en mere udtalt og vedvarende form (Francisco & Møhl, 2017, pp. 399-400; Lemma, 2016, pp. 194-195).

2.2.3. Depression i et psykodynamisk perspektiv

Inden for psykodynamisk teori ses depression som et resultat af vrede, som opstår som følge af "ubalance mellem tænkning og adfærd i barndommen" (Kessing & Miskowiak, 2017, p. 355). Ifølge Freud skaber inkonsistente forældre vrede og forvirring hos barnet. Disse følelser fortrænges eller rettes imidlertid indad, eftersom forældrene er nødvendige for barnets overlevelse. Freud mente desuden, at den udløsende faktor ved depression bygger på en tabsoplevelse. Hvor den udløsende faktor ved sorg er tabet af et nærtstående menneske, forstås tabet ved depression snarere emotionelt, på et mere symbolsk plan. Dette ses f.eks. ved følelsen af, at man bliver afvist eller ikke elsket, hvis ikke man lever op til bestemte forventninger. Individet forsøger således at kompensere for dette tab ved at behage forældrene gennem perfektionisme og blive overdrevent afhængige af andres anerkendelse, påskønnelse og kærlighed. Freud mente desuden, at barndommens tabsoplevelse kan aktiveres i voksenlivet, f.eks. ved reelle tab og dermed genaktivere følelsen af afvisning og uvær-

dighed, hvilket resulterer i depression. Derudover kan barndommens vrede mod forældrene i voksenlivet vendes indad og føre til, at man bliver selvkritisk og oplever skyldfølelse (Kessing & Miskowiak, 2017, p. 355).

2.3. Objektrelationsteori

Da vi er interesserede i at forstå mistrivsel blandt unge ud fra deres opvækst, inddrages objektrelationsteorien, eftersom det er den del af psykodynamisk teori, der særligt omfatter interpersonelle forhold hos mennesket (Lemma, 2016, p. 40). Med udgangspunkt i Freud vil psykoanalytiker Melanie Kleins mere driftsorienteret syn på objektrelationer belyses kort, eftersom hun anses som grundlæggeren af objektrelationsteorien. Dette leder over i psykoanalytiker Ronald Fairbairns interpersonelle forståelse af objektrelationer, som ofte er den teori, der henvises til i dag, når man omtaler objektrelationsteorien (Mortensen, 2006, p. 36).

Freud mente, at mennesker styres af to primære drifter herunder *livsdriften*, som indebærer seksualitet og *dødsdriften*, som indebærer aggression. Hans teori omhandler, som nævnt, hvordan man håndterer disse drifter (Mortensen, 2006, pp. 46-47). Freud mente, at hæmning af driftstilfredsstillelse kan føre til udvikling af psykopatologi. Tilfredsstillelsen finder sted gennem et *objekt*, dvs. en omsorgsperson. Freud anså ikke objekterne for at være vigtige i sig selv, da disse kan udskiftes. Det væsentlige ved et objekt er blot, om det kan sikre tilfredsstillelsen af barnets behov (Jacobsen & Mortensen, 2013, pp. 42-43). Denne teori udfoldede Klein imidlertid. Ifølge Klein har ubevidste fantasier en væsentlig indflydelse på individets psyke og oplevelse af egentlige begivenheder. Klein mener, at objektrelationer bliver grundlagt i barndommen, og at det er et udtryk for repræsentationer af internaliserede objekter mellem mor og barn. Disse repræsentationer er påvirket af barnets fantasi og er således ikke en afspejling af det egentlige forhold mellem mor og barn. I tråd med Freud fandt Klein drifters effekt på barnets fantasier om indre objekter særligt interessant, men senere i sin karriere begyndte hun at tillægge det egentlig forhold til objektrelationer større betydning (Lemma, 2016, p. 49). Ud fra dette perspektiv foreslår Klein, at man i sine fantasier relaterer sig til andre mennesker ud fra en forestilling om, at andre vil behandle én på en bestemt måde. Det vil f.eks. sige, at hvis man har haft en kritisk primær objektrelation i barndommen, kan man i sin fantasi opfatte andre

mennesker som kritiske. Således har individets internaliserede objektrelationer indflydelse på dennes opfattelse af andre mennesker og situationer (Lemma, 2016, p. 43). Årsagen til individets problemer anses i den forbindelse som en gentagelse af klientens interpersonelle mønstre, som man har internaliseret fra sine tidlige objektrelationer (Lemma et al., 2011, p. 114).

Blandt andre har Fairbairn senere videreudviklet Kleins objektrelationsteori. Fairbairn bevæger sig væk fra Freud og Kleins fokus på den strukturelle model og drifters betydning for barnets fantasier om objekter. I stedet anlægger han et mere interpersonelt perspektiv på skabelsen af objektrelationer. Det vil sige, at Fairbairn fokuserer på, at fantasier opstår på baggrund af individets egentlige interaktion med ydre objekter. Fairbairn mente f.eks., at individet søger omsorg og støtte hos sine objektrelationer frem for nydelse og tilfredsstillelse af drifter. Således fremhæver han betydningen af barnets relationer og særligt de primære omsorgspersoners betydning for udviklingen af psyken (Lemma, 2016, p. 49; Fairbairn & Jones, 1952, pp. 72, 82).

Indenfor objektrelationsteorien er der en betydningsfuld skelnen mellem ydre og indre objekter. De ydre objekter er de faktiske mennesker omkring individet, mens de indre objekter er de forestillinger eller billeder, der dannes af dem, og som i vid udstrækning er ubevidste. Disse selv- og objektrepræsentationer dannes gennem mange interaktioner med verden gennem livet. Ud fra et udviklingsmæssigt synspunkt er det vigtigt, at disse integreres til sammenhængende og nuancerede repræsentationer af andre og sig selv. Der vil altid være en vis grad af uoverensstemmelse mellem de ydre og indre objekter, men en stor grad af uoverensstemmelse medfører psykopatologi på grund af et urealistisk syn på sig selv og andre (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48).

Objektrelationsteorien understreger således den rolle tidlige barndomsoplevelser og relationer til primære omsorgspersoner spiller i udviklingen af personlighed og adfærd. Dette perspektiv fokuserer på indre repræsentationer af sig selv og andre, der menes at give grundlaget for et individs evne til at danne meningsfulde relationer gennem hele livet (Mortensen, 2006, p. 36).

2.4. Psykodynamisk teori om samtiden

I følgende afsnit redegøres der for teolog Christian Hjortkjærs betragtninger om mistrivsel blandt unge. Her inddrages samfundets udvikling, og hvordan dette har påvirket de unges følelse af utilstrækkelighed. Terminologien fra Freuds strukturelle personlighedsmodel anvendes her i bestræbelsen på at beskrive unges følelse af utilstrækkelighed i det senmoderne samfund. Her trækkes der på filosof Slavoj Žižek, hvor en videreudvikling af begreberne om det'et, jeg'et og overjeg'et sættes i kontekst med samtidens tendenser om mistrivsel blandt unge. I følgende afsnit redegøres der for henholdsvis påbudssamfundet, overjegsparadokset og jegidealet.

2.4.1. Fra forbuds- til påbudssamfund

Ifølge sociolog Alain Ehrenberg er den vestlige kultur gået fra at være en forbuds- og lydighedskultur til en præstations- og handlekultur. Staten forsøger ikke længere at beskytte sig selv fra sine borgere ved hjælp af forbud og regler, men støtter individet i forsøget på at realisere sig selv. Samfundet appellerer mindre til den disciplinære lydighed, men i højere grad til personlige beslutninger og initiativer. Der er dermed sket en udvikling fra regler til idealer, hvor unge ikke længere er indrammet af et sæt klare retningslinjer, men i højere grad forventes at realisere sig selv i et samfund, hvor alt er muligt (Ehrenberg, 2010, p. 33). Der er ifølge Hjortkjær meget få ting, som de unge ikke må i dag, men derimod rigtig mange ting, som de skal. Herunder skal unge finde en uddannelse, som helst skal være lang og den helt rigtige. Derudover skal man virkelig brænde for netop denne uddannelse og man skal *ville* det. Der er dermed en forståelse af uddannelse, som noget, der skal være et kald for den unge. Derudover er der en lang række andre idealer, der gør sig gældende i samtiden, herunder skal man leve sundt, være positiv, holde sig i form, være social, skille sig ud osv. Der er faktisk ingen grænser for idealerne, og problemet er netop, at det ikke er muligt at nå i mål med dem (Hjortkjær, 2020, pp. 27-29).

Ifølge Hjortkjær er der opstået et forvrænget blik på idealerne, som noget, der skal opfyldes. Idealer er dog ikke mulige nogensinde at opfylde, da de er grænseløse. For hvornår er man f.eks. sund nok? I modsætning til reglerne, som fyldte i det tidligere forbudssamfund, er idealer ikke virkelige. De eksisterer udelukkende i individets forestilling, som et utopisk sted, der stræbes imod. Ifølge Hjortkjær, er det når indi-

videt anser idealer som noget, der kan og skal nås, at det kan føre til psykisk sygdom. Hjortkjær argumenterer for, at regler og idealer har meget forskellige følelsesmæssige indvirkninger på individet. I det tidligere forbudssamfund resulterede reglerne i skyldfølelse og neuroser. Idealer i påbudssamfundet vækker imidlertid skam, angst og en følelse af utilstrækkelighed (Hjortkjær, 2020, pp. 28-29).

Selvom det ikke altid er tydeligt at spotte i samfundet, når en kultur ændrer sig, peger Hjortkjær på en række eksempler. F.eks. er der i samfundet en stigende tendens til, at påbuddene er trængt ind i følelseslivet. Der er altså en række følelsesmæssige tilstande, som man bør befinde sig i for at leve op til idealet. F.eks. er det alment i samfundet, at unge konstant får at vide, at de ”skal huske at nyde det” om bl.a. deres studentertid (Hjortkjær, 2020, p. 39). Ifølge Hjortkjær bliver det at være smilende, optimistisk og begejstret noget man bør leve op til i dag, og det efterlader mennesket i en følelse af utilstrækkelighed, når det ikke lykkedes at være lykkelig nok (Hjortkjær, 2020, p. 41). Der opstår herved et pres hos de unge om, at de ikke bør opleve negative følelser.

2.4.2. Overjegsparadokset

Ifølge Hjortkjær kan man i dag tale om et *overjegsparadoks*, som er dominerende i samfundet (Hjortkjær, 2020, p. 48). Her trækker han på Žižek, som er ophavsmanden til begrebet. Ifølge Žižek opstår paradokset i, at jo mere man adlyder overjeg'ets krav des mere skyld føler man. Overjeg'ets krav består af de føromtalte påbud og idealer, der ses i samtiden. Frem for at blive belønnet med god samvittighed i opfyldelsen af overjeg'ets krav, bidrager det til øget skyldfølelse (Žižek, 1995, p. 933). Ifølge Žižek er dette en mekanisme, som altid har været til stede, men som er særlig aktuel i samtidens påbudssamfund, hvor der konstant er idealer at forfølge. Hjortkjær påpeger her, at det er utilstrækkelighedsfølelsen frem for skyldfølelsen, der er dominerende i bestræbelsen på at leve op til overjeg'ets krav. Den konstante bestræbelse på idealet bidrager dermed til en 'utilstrækkelighedsspiral' hos den unge. I forsøget på at leve op til alt det, man burde klare, opstår følelsen af utilstrækkelighed. På denne måde er det handlingerne, der egentlig skal resultere i succes, der ender med at føre til utilstrækkelighedsfølelsen. Her er problemet ikke, at man har gjort noget forkert, man har blot ikke gjort nok (Hjortkjær, 2020 pp. 47-48).

Hjortkjær påpeger også, at man i samfundet generelt er belastet af en fortælling, der indebærer, at man kan alting, så længe man vil det nok. Dette bidrager til et stort pres på den enkeltes vilje, og når man ikke kommer i mål, så vil overjeg'et være stærkt kritisk (Hjortkjær, 2020, pp. 50-51). Ifølge Žižek er der i nutidens samfund to udgaver af overjeg'et. Der er den klassiske forståelse af et overjeg med budskabet "gør det ikke", og en ny udgave, som kan forveksles med det'et. Denne udgave formaner budskabet om "bare at gøre det", som i høj grad kan forveksles med de drifter og lyster, som almindeligvis forbindes med det'et. Dette kommer dog fra samfundet og fra idealet om, at man skal gøre præcis, som man har lyst til (Hjortkjær, 2020, pp. 51-54).

2.4.3. Jegidealet

Udover overjegsparadokset omtaler Hjortkjær i sin samfundsanalyse Freuds begreb *jegidealet.* Freud inddelte instansen jeg'et i yderligere tre dele, herunder det føromtalte *jeg, idealjeg'et* og *jegidealet*. Idealjeg'et indebærer et idealiseret selvbillede og er måden hvorpå man gerne vil fremstå over for sig selv og andre. Jegidealet er den instans, som individet ønsker at imponere med sit idealjeg (Freud, 1923, p. 9). Man forsøger at leve op til jegidealet, som har et kritisk blik på én, når det ikke lykkedes. Her minder jegidealet om overjeg'et. Der er dog forskel. Overjeg'et er i højere grad kritiserende og dømmende, hvor jegidealet er opmuntrende og opfordrer til at blive ved med at forsøge at opnå succes. Derudover er overjeg'et virkeligt, mens jegidealet på sin vis er opdigtet. Dette kan forstås således, at man kan støde på overjeg'et på samme måde som ved forbud og regler. Jegidealet er blot en forestilling, som bruges til at bedømme selvet (Hjortkjær, 2020, p. 63).

Jegidealet opstår ved, at individet optager elementer fra de normer, der findes i den omkringliggende kultur. Igennem socialisering med andre indsamler den unge et sæt af ideale forestillinger om selvet, som findes i samfundet, og gradvist opstår det indre jegideal, som bliver en mere og mere selvstændig instans. Jegidealet kan derved forstås som en samling af de mange idealer, der i forvejen findes i samtiden, der samles og lever indeni den enkelte unge. Jegidealet er på den måde en samlet sum af de idealjeg, som hver enkelt bidrager med (Hjortkjær, 2020, pp. 63-64).

Ifølge Hjortkjær er det dog ikke muligt at leve op til jegidealet, hvilket afføder følelsen af stress og en kronisk følelse af utilstrækkelighed. Jegidealet er en dynamisk konstruktion, der konstant kan revurderes og udvikles, når en person optimerer sit idealjeg. Dette hæver normalen og barren for unge. Dette kan relateres til brugen af de sociale medier, som fungerer som en kilde til samlingen af indtryk, der udformer jegidealet. Her er det muligt for folk udadtil at vise sit selv. Her bliver tendensen forstærket, da det oftest kun er en poleret version af virkeligheden, der når ud på de sociale medier (Hjortkjær, 2020, pp. 64-65).

Overgangen fra forbuds- til påbudssamfund har altså, ifølge Hjortkjær, efterladt unge med oplevelsen af, at de ikke kan slå til og med en følelse af utilstrækkelighed. Ifølge Hjortkjær kan overjegsparadokset og jegidealet bidrage til en forståelse af de mekanismer, der er aktuelle i samtiden. Han påpeger, at idealerne ikke kan fjernes, men ved at blive bevidste om disse kan de holdes på afstand frem for, at man konstant skal forsøge at leve op til dem (Hjortkjær, 2020, p. 65).

I ovenstående afsnit blev den psykodynamiske lidelsesforståelse præsenteret. Derudover blev teori om unges mistrivsel præsenteret ud fra psykodynamisk teori om samtiden. Her blev der redegjort for, at unge i dag lever i et påbudssamfund med høje idealer. Hjortkjærs samfundsanalyse knytter sig til en række samfundstendenser i det vestlige samfund, herunder præstation, acceleration og psykologisering. Disse udgør som nævnt tre tendenser, som CeFU peger på som forklaringsfaktorer i den stigende mistrivsel blandt unge. Da vi i dette speciale også er interesserede i at forstå unges mistrivsel ud fra samfundstendenser, vil den resterende del af dette kapitel omhandle disse tre faktorer.

2.5. Acceleration og præstation

I følgende afsnit følger en præsentation af begrebet præstation som konsekvens af individualiseringen og accelerationssamfundet.

2.5.1 Præstation og individualisering

Ifølge Giddens lever mennesket i dag i et individualiseret samfund, som han betegner som *senmoderniteten*. Det senmoderne samfund er ifølge Giddens kendetegnet ved

frafaldet af traditionelle roller og normer og en øget refleksivitet hos individet. Familieforhold, religion mv. er ikke længere forudbestemt, men i stedet står det senmoderne individ i høj grad alene med ansvaret for at finde retningen for sit eget liv og er overladt til at træffe egne valg (Giddens, 1991/1996, pp. 42-46).

Ifølge ungdomsforsker og professor i pædagogik Thomas Ziehe har det aktuelle samfund bevæget sig fra et skæbnesamfund til et valgsamfund, hvor identitet ikke arves, men skabes. Ligesom Giddens mener han, at det vestlige individ ikke i samme grad er bundet af traditioner, normer og slægtskab, som tidligere, men at individet i stedet er frit til at vælge retningen for sit liv (Ziehe, 2005, p. 14). Ziehe mener dog, at denne frihed er ambivalent, i modsætning til Giddens, som nedtoner denne ambivalens. At skulle skabe sin egen lykke, skaber ikke kun muligheder, men også et eksistentielt pres, hvortil tvivl og usikkerhed hører med til ansvaret om at vælge "rigtigt". Afskæringen fra traditionelle værdier og en fastlagt identitet gør det i første omgang muligt, at man kan ønske, forvente og opnå mere, men det skaber også et identitetsmæssigt tomrum, som individet selv skal udfylde. Frem for at kunne støtte sig til traditioner og normative forventninger, er det op til det enkelte individ at definere og realisere sig selv. Individet er dermed tvunget til stadig refleksion over sin situation og står i sidste ende alene med at håndtere svære valg, brud og utilstrækkelighedsfølelser (Ziehe & Stubenrauch, 2008, p. 36; Ziehe, 2005, p. 15). Således handler individualiseringen om, hvordan individet i det vestlige samfund 'sættes fri' til at skabe og forme sig selv og sin identitet samtidig med, at individet i stigende grad står alene med at bære konsekvenserne for disse valg og fravalg (Katznelson et al. 2022, p. 111). Den omtalte ambivalens udmønter sig ifølge Ziehe hos mange i følelsen af at være omringet af krav og forventninger. Ziehe peger dermed på, at det senmoderne individ, ikke blot har mulighed for at blive noget, men også pligt til dette (Ziehe & Stubenrauch, 2008, p. 37; Ziehe, 2005, p. 15). Dette stemmer overnes med Hjortkjærs samfundsanalyse, der som nævnt peger på, at man individet i dag har bevæget sig fra at leve i et forbuds- til et påbudssamfund, hvor man som ung er pålagt at udleve sit maksimale potentiale og leve op til krav og forventninger (Hjortkjær, 2020, 25). I følgende afsnit vil det blive belyst, hvordan denne pligt til og påbud om at skabe sig selv og leve op til en række krav, udmønter sig i et præstationspres og en perfekthedskultur hos de unge.

2.5.2. Præstationssamfundet

Petersen betegner det aktuelle samfund som et *præstationssamfund.* I præstationssamfundet dyrkes og ophøjes præstation som det mest samfundsmæssigt værdifulde, og præstationsindivider efterspørges. Idealerne for individet i præstationssamfundet er selvrealisering, konstant udvikling og vedvarende aktivitet (Petersen, 2016, pp. 67-71). Ifølge Petersen er præstationssamfundet et produkt af den tiltagende individualisering, som har fundet sted siden 1960'erne. Her frigøres individet fra ydre retningslinjer, og bliver i stedet herre i eget liv, frigjort til at realisere sig selv. At opfinde sig selv kræver imidlertid vedvarende præstation for at udmærke sig selv i forhold til andre og udforske egne livsmuligheder. I præstationssamfundet kan alt lade sig gøre, hvis blot man gør, kæmper og yder nok. Griber individet imidlertid ikke enhver mulighed for selvudvikling, risikeres økonomisk og kulturel marginalisering og at gå glip af, hvad livet har at tilbyde. Uden præstation ingen udvikling, og præstation bliver dermed nøglen til selvrealisering (Petersen, 2016, pp. 67-69).

Ovenstående tydeliggør de bagvedliggende dynamikker i Hjortkjærs pointe om, at individet i dag lever i et påbudssamfund. Det der i første omgang skulle være et frigørelsesprojekt fra forbud, normer og tvang, er blevet erstattet af en anden tvangsform, nemlig påbuddet om udvikling og selvrealisering. I forbindelse med dette mener Petersen, i modsætning til Giddens og Ziehe, at der i samfundet ikke er tale om en opløsning af normer. Tværtimod er præstationssamfundet i høj grad styret af normer og sociale regler, jf. Hjortkær. Dette forklarer, hvorfor præstationsindividet er ligeså disciplineret som i en forbuds- eller lydighedskultur. Frem for at lade sig styre af forbud og ydre rammer, tugter præstationsindividet i dag sig selv "i præstationens hellige navn" (Petersen, 2016, pp. 62, 69). Ifølge Petersen er normerne i dag, i modsætning til tidligere, dog ikke nemme at følge eller leve op til, men svære at overholde. Dette skaber en følelse af utilstrækkelighed i mennesket, som kan medføre tab af mening, og udgør en væsentlig årsag til den stigende fremkomst af depression i samfundet (Hjortkjær, 2020, pp. 28-29; Petersen, 2016, pp. 64-65). Dette bakkes op af Ehrenberg, som peger på, at udviklingen mod et præstations- og påbudssamfund med alle de muligheder og pejlemærker, det indebærer, kan føre til depression og udbrændthed i befolkningen (Ehrenberg, 2010, p. 36).

2.5.3. Accelerationssamfundet

Foruden presset om at præstere, er der ifølge CeFU en anden faktor, der bidrager betydeligt til den stigende mistrivsel blandt unge, nemlig et højt tempo.

Ifølge sociolog Hartmut Rosa lever mennesket i dag i et *accelerationssamfund,* som er kendetegnet ved en stigning af hastigheden i samfundet og en "accelererende forvandling af den materielle, sociale og åndelige verden" (Rosa, 2014, p. 18). Rosa opdeler accelerationssamfundet i tre kategorier: teknologisk acceleration, acceleration af social forandring og acceleration af livets tempo. I følgende afsnit vil vi behandle acceleration af teknologi og livstempo, da vi finder disse særligt relevante i forhold til at forstå unges mistrivsel og eftersom disse udgør kimen i accelerationssamfundet (Rosa, 2014, p. 32).

Ifølge Giddens er det senmoderne samfund bl.a. karakteriseret ved adskillelsen af tid og rum og geografisk mobilitet. I modsætning til det moderne samfund er det i dag qua den teknologiske udvikling og digitaliseringen muligt at være flere steder på én gang, komme hurtigt fra A-Z, ligesom kontakt med omverdenen ikke kræver, at man er på samme tid og sted (Giddens, 1991/1996, p. 28). Rosa betegner denne samfundsudvikling som *teknologisk acceleration.* Gennem 1900-tallet har transport-, kommunikations- og produktionsprocesser gennemgået en markant tempoforøgelse. E-mails har erstattet brevet, banken ligger kun et klik væk online og frem for tre uger med skib tager det blot otte timer at krydse Atlanten med fly. Denne teknologiske acceleration har altså haft enorm betydning for menneskets sociale virkelighed, i det den har ændret oplevelsen af tid og rum og indskrænket 'rummets' stedslighed (Rosa, 2014, pp. 21-22; Rosa, 2020, p. 9).

Med den teknologiske acceleration skulle man imidlertid tro, at det vestlige individ har fået mere tid og fritid, da det i dag kræver langt mindre tid at løse en given opgave end tidligere. Rosa peger dog på, at det vestlige individ i stigende grad oplever tidspres og klager over mangel på tid. Den teknologiske acceleration giver nemlig kun tidsbesparelser forudsat, at hverdagens opgaver og gøremål forbliver det samme kvantitativt. Dette synes imidlertid ikke at være tilfældet. I stedet er mængden af ting man gør og sætter sig for øget markant. Det ene brev er blevet til et langt større antal

e-mails og sms'er, afstanden til og fra arbejde er blevet længere, ligesom man i dag bruger langt mere tid på fritidsinteresser og kommunikation med omverdenen mv. Der er med andre ord sket en *acceleration af livstempoet* som konsekvens af den teknologiske acceleration, hvilket Rosa definerer som "forøgelse af antallet af handlinger per tidsenhed". Når antallet af e-mails overstiger tiden, som vedkommende har sparet i overgangen fra breve, mister vedkommende fritid og tiden opleves som mere knap (Rosa, 2014, pp. 26-32). Dette medfører, at det senmoderne menneske løber stærkt i hverdagen og har en oplevelse af at have for lidt tid. Stress, travlhed og bekymring om at holde trit med sociallivets tempo synes i dag at være det vestlige individs følgesvend i et samfund, hvor tid ses som en knaphedsressource, der kan slippe op på lige fod med andre råvarer (Rosa, 2014, p. 26; Rosa, 2013, p. xxxv). Udviklingen af teknologien tvinger ikke mennesket til at gøre mere, men det øger 'mulighedsrummet', hvilket øger forventninger og krav, jf. Hjortkjærs pointe om, at der er mange ting unge bør gøre i dag blot, fordi de har muligheden (Katznelson, p, 81; Rosa, 2014, p. 26). Dette formulerer Rosa således:

> Hverdagslivet for det gennemsnitlige, senmoderne menneske på de områder, der regnes med til den såkaldte 'civiliserede vestlige' verden, koncentreres og udmattes mere i forsøget på at komme igennem den eksploderende to-do-liste og punkterne på denne liste udgør aggressionspunkter, som de møder os i verden indkøb: opringningen til den plejekrævende tante, lægebesøget, arbejdet, fødselsdagsfejringen, yogakurset; overstå, sørge for, rydde, mestre, klare, afslutte (Rosa, 2014, pp. 5-6).

Ovenstående peger altså på, at det vestlige individ lever i et samfund med et højt grundtempo, hvor man skal være omstillingsparat, og der konstant er noget der kalder på én. Hvordan dette tempo påvirker de unges trivsel vil blive belyst i analysen.

2.5.3.1. Konkurrence som motor for accelerationssamfundet

Ifølge Rosa kan udviklingen af accelerationssamfundet ikke blot tilskrives en forøgelse af mulighedsrummet qua den teknologiske acceleration. Udviklingen er derimod drevet af forskellige samfundskræfter, herunder konkurrencestatens kapitalistiske markedssystem som den mest centrale drivkraft (Rosa, 2014, pp. 32, 36).

I konkurrencestaten betragtes individet som arbejdskraft, der skal være produktivt, effektivt og til rådighed for arbejdsmarkedet. I en dansk kontekst ses dette bl.a., når politiske reformer i de seneste år har handlet om at trimme velfærden, sikre at unge hurtigt kommer gennem studierne, og at folk bliver længere på arbejdsmarkedet (Petersen, 2016, p. 56, parafraseret). Konkurrencestaten er et produkt af den globaliserede verden, hvor nationerne er i konstant konkurrence med hinanden. Ud fra en økonomisk logik skal konkurrencestaten sikre at befolkningen og virksomheder mobiliseres til globalt at kunne konkurrere med andre nationer. Fokus for samfundet og dets institutioner bliver dermed at uddanne befolkningen til den globale konkurrence og gøre individet klar til at efterleve markedets og arbejdslivets krav og behov (Petersen, 2016, pp. 56-57). Ifølge Petersen er konkurrencestaten fundamentet for præstationssamfundet, hvilket blev præsenteret i forrige afsnit. Foruden påbuddet om selvrealisering, konstant udvikling og vedvarende aktivitet, medfører præstationssamfundets påbud om at præstere også, at individet konstant skal være til rådighed for samfundet og arbejdsmarkedet (Petersen, 2016, pp. 55, 67-71). Det vestlige individ er altså ikke blot i den økonomiske sfære, men i alle livets sfærer i konstant konkurrence, hvorfor man må bruge stadig større energi på at bevare sin konkurrenceevne og 'følge med'. Dette bidrager til accelerationen i samfundet, idet tempoforøgelse og tidsbesparelser er forbundet med direkte konkurrencefordele (Rosa, 2014, pp. 33-35).

2.5.3.2. Deceleration

Med til Rosas teori om acceleration hører begrebet deceleration, som handler om hastighedsnedsættelse. Deceleration findes i både tilsigtede og utilsigtede former og er en integreret del af accelerationssamfundet (Rosa, 2014, p. 41; Katznelson et al., 2022, p. 103).

Tilsigtet deceleration ses bl.a. ved *funktionel (accelererende) deceleration,* som handler om bevidst afslapning og opladning, så man kan holde tempoet i hverdagen. Dette ses, når topchefen går til mindfulness eller yoga, når unge begynder at strikke eller i de mange selvhjælpsbøger der handler om at 'trække stikket'. Det er vigtigt at pointere, at denne form for deceleration er en accelerationsstrategi i sig selv. Formå-

let med at slappe af er ikke blot at slappe af, men at kunne blive klar til at følge med i højhastighedssamfundet. I modsætning til intentionel deceleration findes også utilsigtet deceleration som konsekvens af den høje hastighed i samfundet. Dette handler om, når kroppen siger fra og har nået sin naturlige grænse for, hvor meget hjernen og kroppen kan holde til af pres. Dette vil ofte indebære dysfunktionelle og patologiske processer, som bl.a. ses ved den stigende fremkomst af stress og depression i det senmoderne samfund (Rosa, 2014, pp. 41-44).

Ifølge Rosa kan accelerationssamfundet altså have en negativ påvirkning på den enkeltes trivsel, på samme måde som præstationssamfundet. Med det høje samfundstempo risikerer man at overbebyrde den menneskelige psyke og krop. Rosa påpeger hertil, at stigning i depressioner, angst og udbrændthed muligvis kan forklares som naturlige decelererende reaktioner på de nye former for acceleration (Rosa, 2014, pp. 34, 81; Katznelson et al., 2022, p. 103). I sin kritik af samfundet sammenligner han sågar accelerationssamfundet med et totalitært regime, som har grebet på det senmoderne individ. I sin argumentation skriver han:

> Man må da bestemt kalde et regime 'totalitært', når det får mennesker til at vågne op midt om natten grebet af stor angst og voldsom åndedrætsbesvær, badet i sved og med hjertebanken, fordi de tror, at de skal dø i næste nu. Ikke desto mindre kan man være ret sikker på, at der er flere mennesker, der vågner op om natten på den måde i vores såkaldt frie, udviklede vestlige lande end for eksempel i Saddam Husseins Irak eller i Nordkorea (Rosa, 2014, p. 71).

Foruden psykiske problemer, fremhæver Rosa også *fremmedgørelse* som reaktion på og konsekvens af accelerationssamfundet. I tråd med Petersens teori om præstationssamfundets konsekvenser indebærer dette, at man som individ ikke ser meningen i det man laver eller nødvendigvis har lyst til det, fordi man har så travlt med at følge med i det daglige hamsterhjul. Dette ses f.eks., når det senmoderne menneske har svært ved at sig nej til ting for at bevare sin plads i konkurrence- og præstationssamfundet. Uanset lyst må man gribe chancen, når en lovende mulighed byder sig (Rosa, 2014, pp. 93-95, 102-105).

Ovenstående peger på, at det senmoderne menneske både lever i et højt tempo og i en præstationskultur med mange krav, idealer og forventninger, hvilket udgør et pres. Hvilken betydning disse tendenser har for de unges mistrivsel vil blive belyst i analysen. I nedenstående afsnit præsenteres teori om psykologisering, og hvordan dette kan påvirke unges trivsel.

2.6. Psykologisering

Psykologisering er overordnet et udtryk for at gøre noget psykologisk. Oprindeligt søger begrebet psykologisering at indfange den øgede tilstedeværelse af psykologi i det vestlige samfund (Madsen, 2018, p. 128; Katznelson et al., 2022, p. 138). Betydningen af psykologisering har dog udviklet sig fra at indfange psykologiens stigende tilstedeværelse i det 20. århundrede til i dagens vestlige samfund at være et udtryk for et normativt ideal om, hvordan man som menneske bør leve (Madsen, 2018, p. 134). For at forstå begrebet psykologisering vil vi i følgende afsnit gøre rede for udviklingen af den såkaldte terapeutiske kultur, og hvordan denne har bidraget til den stigende psykologisering i det vestlige samfund. Herunder vil vi inddrage psykoanalysens betydning for denne udvikling samt teori om fremkomsten af den såkaldte diagnosekultur. Slutteligt vil vi belyse to tendenser som er kendetegnene for psykologiseringen blandt unge i dag, nemlig det intensiverede selvforhold og den selvvurderende introspektion.

2.6.1. Den terapeutiske kultur

Psykologiens stigende indflydelse i det vestlige samfund og på det enkelte individ har afledt en række begreber som 'den terapeutiske kultur', 'den terapeutiske diskurs' og 'den terapeutiske triumf' (Illouz, 2008, pp. 2-4, 156; Madsen, 2018, p. 1). *Den terapeutiske kultur* omfatter i dag både psykologien som profession og som en del af en populær kultur. Det vil sige, at psykologi praktiseres af og forskes i af uddannede psykologer. Samtidig er psykologi blevet en del af hverdagslivet, hvorigennem psykologien er blevet til en væsentlig del af kulturelle og moralske praksisser (Madsen, 2018, p. 94; Illouz, 2008, pp. 7, 10). Denne terapeutiske kultur har derfor ifølge sociolog Eva Illouz haft indflydelse på, hvordan mennesket forstår sine egne og andres handlinger på baggrund af kulturens værdier, idealer og moralske kategorier, som bruges til at skabe strukturer for den enkelte i den sociale verden (Illouz,

2008, p. 8). I nedenstående afsnit vil vi komme ind på centrale aspekter af tilblivelsen og udviklingen af den terapeutiske kultur, herunder psykoanalysens og neoliberalismens bidrag og betydning.

2.6.1.1. Psykoanalysens kulturelle betydning

For at belyse fremkomsten af den terapeutiske kultur i det 20. århundrede inddrages Freud, eftersom han var afgørende for denne kulturelle og sociale udvikling (Rieff, 1966, p. 33; Illouz, 2008, pp. 22, 41). Ifølge Illouz var Freud et karismatisk individ, som bl.a. kom til udtryk gennem hans udholdenhed, disciplin og interesse for menneskers lidelser. Som den første indenfor psykologi havde Freud særligt fokus på psykiske lidelser og tilbød teknikker til at hjælpe med at behandle lidelser. Det gav det enkelte individ mulighed for at tale om og diskutere lidelse, hvilket gjorde Freud særlig indflydelsesrig i den vestlige kultur. Ifølge Illouz er det dog ikke nok være et karismatisk individ for at opnå social og kulturel forandring eller, at idéerne passer til den samfundsmæssige situation. For at ideer kan blive udbredt kræver det organisation og institutionalisering (Illouz, 2008, pp. 24-26). Freud havde gode organisatoriske evner og fik institutionaliseret psykoanalysen gennem sociale netværk og internationale organisationer op igennem det 20. århundrede. Disse organisationer var afgørende for informationsudveksling af den psykoanalytiske praksis (Illouz, 2008, p. 6). Historiske begivenheder som 1. og 2. verdenskrig har også været med til at fremme psykoanalysen og dermed psykologiens generelle status, da psykologi opnåede mere legitimitet som følge af sin hjælp under og efter krigene. Efter 2. Verdenskrig voksede klinisk psykologi betydeligt på grund af øget efterspørgsel af psykologiske ydelser. Dette sås bl.a. ved, at medlemstallet i American Psychological Association (APA) steg markant fra 1940 til 1970. I forbindelse hermed voksede psykologiens finansiering ligeledes markant, hvilket styrkede den psykologiske forskning og profession. Indførelsen af psykologi på universiteterne var også med til at etablere psykologer som en faggruppe. Universiteterne og forskning muliggjorde dermed standardisering af psykologisk viden og praksis (Illouz, 2008, p. 34).

Teorier om karisma eller organisatoriske perspektiver kan dog ikke alene forklare, hvorfor psykoanalysen blev så væsentlig en del af populærkulturen og den brede offentlighed. Illouz fremhæver her at for at forstå essensen af denne popularitet, må

man også forstå psykoanalysens kulturelle betydning (Illouz, 2008, pp. 34-35). I det 19. og 20. århundrede opstod industrialisering og globalisering i det vestlige samfund, og samtidig var religion som nævnt ikke længere det primære redskab til at finde mening og retning i livet. Ifølge Giddens medførte dette som beskrevet individualisering og tab af traditioner (Rieff, 1966, p. 1-5; Giddens, 1991/1996, pp. 42-46). ”Opløsningen” af religiøse, traditionelle normer og værdier krævede derfor et kulturelt og ideologisk arbejde, som psykologien har kunnet bidrage med (Illouz, 2008, p. 57). Ligesom Illouz fremhæver sociolog Phillip Rieff psykoanalysens kulturelle betydning. Freuds psykoanalyse beskrev ikke udelukkende centrale problemstillinger og konflikter i mennesket, men den søgte også at påvirke den enkeltes syn på disse områder (Rieff, 1966, p. 33). Freuds teorier om psyken var, som beskrevet, særligt banebrydende, eftersom han var med til at skabe et sprog for, hvordan psyken og lidelse kunne beskrives, fortolkes og forstås. Freud indførte dermed et nyt sprog, der mere end noget andet kulturelt system, der var tilgængeligt på det tidspunkt, kunne give mening i de forandringer, som familie, seksualitet og kønsforhold havde gennemgået siden anden halvdel af det 19. århundrede. Psykoanalysen spredte sig derfor over hele det vestlige samfund, eftersom det berørte centrale problemstillinger i den private sfære i en tid med betydelige kulturelle forandringer (Illouz, 2008, p. 35).

Ovenstående indikerer, at psykoanalysen har haft stor betydning for udviklingen af psykologi som profession og som en del af den bredere befolkning. I dagens vestlige samfund er psykologi en anerkendt profession, hvor mange bl.a. går til psykolog. Derudover er psykologi en viden og et sprog, der spreder sig i populærkulturen gennem kulturelle platforme såsom selvhjælpsbøger, film og sociale medier. Der er altså blevet skabt et nyt sprog for det moderne menneskets selvforståelse. I følgende afsnit vil det belyses, hvordan dette sprog kan have opnået særlig stor indflydelse.

2.6.1.2. Neoliberalismens betydning

Ud over psykoanalysen ses fremkomsten af neoliberalismen som en central faktor i udviklingen af den terapeutiske kultur i det vestlige samfund. I følgende afsnit præsenteres en definition af neoliberalismen og dens sammenhæng med den terapeutiske kultur, som led i at forstå psykologiserings plads i samfundet i dag.

Psykolog og filosof Ole Madsen påpeger, at den terapeutiske kultur og psykologisering er forbundet med individualisering, egenomsorg, lykke og selvværd. Der er således et fokus på selvoptimering, som sker i sammenhæng med konkurrencestatens neoliberale styringsform (Madsen, 2018, p. 1). Ifølge politolog Ove Kaj Pedersen kan neoliberalismen defineres som "den forestilling, hvor det forudsættes, at det er statens (eller kollektivets) opgave at skabe betingelser for, at individerne ligesom markederne kan fungere efter hypoteserne om rationalitet og iboende evne til at søge mod ligevægt" (Pedersen, 2011, pp. 25-26). I denne forståelse ligger en antagelse om, at staten skal fremme betingelserne for, at såvel markedet som det enkelte individ kan agere optimalt. Dette gøres bl.a. ved at sikre, at individet dannes til at leve op til neoliberalismens rationale. Dette rationale bygger på en forståelse af at gøre individet ansvarlig for sit eget liv (Petersen, 2016, p. 58). Neoliberalismens menneskesyn er, at mennesket er drevet af at maksimere egen nytte og lykke, og at optimal adfærd opnås ved at lade mennesket "styre" sig selv. Neoliberalismen ønsker derfor at fremme menneskets autonomi, da denne frigørelsesproces gør det enkelte menneske ansvarlig for egen lykke, og dermed gør mennesket mere disciplineret i forsøget på at realisere det gode liv (Madsen, 2018, p.135; Pedersen, 2011, p. 26). Det vil sige, at der er en indbygget forståelse i neoliberalismen om, at det ikke er samfundets skyld, hvis individet oplever nederlag. I stedet fordrer neoliberalismen, at individet styrker sine kompetencer og færdigheder, som beskrevet i afsnit 2.5.3.1. om konkurrencestaten (Pedersen, 2011, p. 285). Den terapeutiske kultur har haft en central rolle i at fremme den neoliberalistiske ideologi i den vestlige kultur, da denne økonomiske og politiske ideologi stemmer overens med psykologiske forståelseskategorier som 'autonomi' og 'selvrealisering'. Måden hvorpå det er blevet en del af den enkeltes forståelsesramme skyldes, som beskrevet, psykologiens særlige evne til at trænge ind i hverdagslivet på grund af dens berøring af centrale livsvilkår og problemstillinger. Dermed har neoliberalismen haft nytte af psykologiens ordforråd og psykologiens stigende indflydelse på det enkelte individs selvforståelse, som led i legitimeringen af neoliberalismens magt (Madsen, 2018, p. 135).

Da den moderne neoliberalistiske magt trækker på psykologien, har psykologi tilsvarende opnået endnu større udbredelse i hele samfundet, eftersom psykologien er blevet en del af et usynligt netværk af magt (Illouz, 2008, p. 3). Dermed er psypraksisser såsom psykologi, psykiatri og psykoterapi blevet en *hegemonisk diskurs*,

som overordnet er et udtryk for den dominerende forståelse af, hvad der anses for "normalt" eller afvigende i et samfund (Madsen, 2018, p. 128; Pedersen, 2011, pp. 34-35). Det betyder, at psykologiens forståelseskategorier og sprog er blevet indgroet i sådanne en grad i det vestlige samfund, at man ikke længere er bevidst om disse psy-diskurser. Som Madsen fremhæver, er psykologisering "[...] disappeared in the sense that it has evolved into a monotheistic ontology of late modernity". Det vil sige, at denne terapeutiske diskurs udelukker alternative kulturelle diskurser i det aktuelle samfund. Mennesket opfattes således i dag primært som psykologiske væsner. F.eks. kan individer som ikke taler om deres problemer på en personlig og psykologisk måde i sig selv opfattes som et psykologisk problem, da det afviger fra "normalen" (Madsen, 2018, pp. 16, 131). Den terapeutiske diskurs er her særlig effektiv, da den gør selvrealisering og individets søgen efter sandheden om sig selv til en moralsk handling og derfor som noget, man bør gøre (Illouz, 2008, p. 3). Selvhjælpslitteraturen opfordrer bl.a. individet til at arbejde med sig selv gennem f.eks. mindfullness og selvkontrol for at opnå lykke, øget selvværd, rygestop, vægttab osv. Selvhjælpslitteraturen afspejler herved et symptom på den neoliberalistiske styring, da individet er overladt til at regulere sig selv samtidig med, at det skal leve op til samfundets krav om at klare sig godt. Dermed er selvhjælpsområdet psykologiseret i forlængelse af den terapeutiske kultur og neoliberalismen, som har legitimeret psykologisk videnskab og ekspertise (Madsen, 2018, pp. 16, 150).

På baggrund af ovenstående argumenterer Madsen for, at det ikke længere er muligt at forestille sig selv og samfundet uden psykologiske kategorier, hvilket gør det vanskeligere at opdage, problematisere og kritisere den terapeutiske kultur og psykologisering (Madsen, 2018, pp. 131, 134). Vi finder det derfor særligt interessant at undersøge psykologiseringens indflydelse på unges trivsel i analysen.

2.6.1.3. Diagnosekultur

Som en konsekvens af den terapeutiske kultur, neoliberalismens indtog og psykoanalysens indflydelse på den moderne sygdomsforståelse lever individet i dag i en *diagnosekultur*. Dette kan defineres som en kultur, hvor diagnoser i vid udstrækning præger fagpersoner og lægmænds forståelse af menneskelig lidelse. Således hersker en diagnostisk logik indenfor såvel sundhedssystemet som øvrige områder, herunder

uddannelse, arbejde, familie osv. Diagnosekulturen kommer dels til udtryk gennem en stigning i antal mennesker, som får en diagnose, dels gennem dens indflydelse på hverdagssproget og individets selvforståelse. Der ses desuden en udbredelse af antal diagnoser i den amerikanske diagnosemanual DSM-5, som på verdensplan har haft stor indflydelse på måden, hvorpå psykiske lidelse defineres og afgrænses. Diagnosekulturen overtager dermed andre forståelsesrammer af menneskelige lidelser, herunder moralske, religiøse, psykologiske og sociale. Herved har man, som beskrevet, bevæget sig væk fra den dynamiske psykiatri, og dermed kigger man udelukkende på symptomer frem for også at medregne den kontekst, hvori symptomer er opstået. Det vil altså sige, at der er kommet et andet fokus på at forstå menneskets lidelse og afvigelse fra det "normale" (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 7-8). I sådan en kultur tyer man ofte automatisk til at forstå lidelse ud fra en diagnose, og dermed er der risiko for, at andre forståelsesrammer overses, som f.eks. opvækstvilkår, som vi i dette speciale vil belyse ved at trække på den psykodynamiske forståelse af mennesket.

Som resultat af den øgede psykologisering i samfundet er der, ifølge Katznelson et al., to psykologiserende tendenser, som er aktuelle for unge i dag. Her er der tale om den selvvurderende introspektion og det intensiverede selvforhold (Katznelson et al., 2022, p. 138). I følgende afsnit redegøres der for de to fænomener, ligesom der drages paralleller til andre beslægtede begreber og fænomener, der findes i litteraturen.

2.6.2. Selvvurderende introspektion

Ifølge Katznelson et al. indebærer psykologisering en selvvurderende introspektion. *Introspektion* betyder det at undersøge egne mentale processer, følelser og tanker såvel som observation af egne oplevelser (Katznelson et al., 2022, p. 150). Krav og forventninger har vundet indpas i samfundet qua den udbredte præstationskultur, og disse får de unge til at rette blikket indad (Petersen, 2016, p. 60). Dette ydre pres bidrager til en intensivering af unges selvforhold, som kommer til udtryk som introspektion (Katznelson et al., 2022, p. 150).

Ifølge Katznelson et al. ses en udbredt tendens til, at introspektionen hos de unge i dag har en vurderende og kritisk dimension. Dette skyldes, at der i samfundet generelt er uopnåelige krav og forventninger om autenticitet, ordentlighed og et liv uden

negative og ambivalente følelser. De unge bliver herved stærkt kritiske og dømmende både over for det der foregår indeni dem selv og i relation til deres omgivelser. Psykologiseringen indebærer således et dobbeltrettet blik. På den ene side vender blikket udad mod dét de unge burde for at leve op til kravene, og på den anden side vender blikket indad mod deres evne til at leve op til disse. Dette bidrager til et *selvkritisk selvforhold*, som skaber øget mistrivsel hos de unge (Katznelson et al., 2022, pp. 150-152).

Den selvvurderende introspektion bliver mere eller mindre konstant, fordi den indebærer en forestilling om, at hvis man bare kigger nok indad og ændrer på sig selv, vil man på et tidspunkt leve op til de højt stillede krav fra omgivelserne og være "nok" (Katznelson et al., 2022, p. 151). Der er dermed en forestilling om, at der er mange ting man bør føle og gøre for at være god nok. Dette kan relateres til Hjortkjærs begreb om et fremherskende påbudssamfund, som er trængt ind i følelseslivet. Som tidligere beskrevet refererer han her til påbudsfølelser, som indebærer et pres fra omgivelserne om, at man bør føle bestemte følelser (Hjortkjær, 2020, pp. 39-41).

2.6.2.1. Udbredt skamfølelse

I forbindelse med ovenstående opstår følelsen af skam, da den unge bliver stærkt selvkritisk over for sig selv, når de oplevede ydre krav og forventninger ikke indfries (Katznelson et al., 2022, p. 152). Psykiater Finn Skårderud mener, at følelsen af skam i dag i højere grad foregår som en indre dialog i den unge frem for før i tiden, hvor skammen var knyttet til kollektive normer (Skårderud, 2001, p. 1613). Skammen bliver på denne måde mere tavs og lever indeni de unge frem for ude blandt folk i omgivelserne. De unges oplevelser af skam bliver ikke italesat, og derfor bliver det sværere for dem at forholde sig til den. Der opstår herved en indre selvkonflikt, hvor de unge frygter, hvad andre tænker om dem, og derfor er der meget, de ikke deler med andre for at undgå at blive dømt. Den enkelte unges dom over sig selv opstår gennem forventningen til, at andre ville være dømmende, hvis de vidste hvad, der foregik indeni. Dette skaber skam, og denne indre ikke-italesatte skam bidrager til, at de unge generelt selv tager ansvar for det, der er svært i deres liv. Skammen indebærer, at de unge dømmer sig selv meget hårdt i bestræbelsen på at leve op til de mange krav og idealer fra samfundet. Når de ikke lykkedes med at leve op til disse krav eller

når de oplever psykiske udfordringer, forstærker det skammen yderligere (Katznelson et al., 2022, p. 153). Det kan forstås således, at der foregår en selvforstærkende proces i de unge, hvor skammen giver næring til de psykiske udfordringer, der i første omgang resulterede i følelsen af skam. De unge ser sig selv gennem andres øjne, hvor de ser de én, der ikke kan det alle de andre kan. Det fører til, at de forsøger at disciplinere sig selv yderligere for at opnå alt det, som de forestiller sig, at de andre kan. Herved bidrager skammen til en øget individualisering og en forstærkning af at have det svært (Katznelson et al., 2022, pp. 154-155). Dette kan relateres til Hjortkjærs tidligere nævnte pointe om, at der i samtiden findes et overjegsparadoks, som får de unge til at føle sig utilstrækkelige i deres stræben efter overjegets mange krav i påbudssamfundet (Hjortkjær, 2020, p. 29).

Den øgede skamfølelse bidrager til, at mange unge ikke deler deres følelser og tanker med andre. Dette kan ses som paradoksalt med tanke på, at der med den udbredte psykologisering er kommet et sprog for psykisk mistrivsel og et øget fokus herpå. Til trods for dette bliver det sårbart og tabubelagt at dele det med andre for de unge (Katznelson et al., 2022, p. 154).

2.6.3. Det intensiverede selvforhold

Ifølge Katznelson et al. er der i dag en intensivering i den måde unge relaterer sig til sig selv og andre på. Dette kommer til udtryk ved at unge generelt er meget optagede af spørgsmål om deres selvforhold og identitetsdannelse. I denne proces forekommer der et intensivt fokus på følelser hos de unge. Som beskrevet, har den terapeutiske diskurs og psykologiseringen af samfundet medført, at det psykologiske sprog i højere grad er udpræget i dag end før i tiden. Dette ses især på den måde, at følelsesmæssige tilstande bliver sprogliggjort og dermed gjort mere synlige i samfundet end tidligere. Dette skærper samtidig de unges oplevelse af deres følelsesliv, da der med den sproglige udvikling er kommet en større bevidsthed om følelseslivet generelt (Katznelson et al., 2022, pp. 140-142). Refleksioner over sindstilstande og følelser er med til at skabe unges selvforhold, og dette kan både have fordele og negative konsekvenser. I første omgang, kan det siges at være positivt for de unge, at de har udviklet en større forståelse for mentale processer, deres følelsesliv og regulering af samme. På den anden side oplever flere unge, at denne intensiverede opmærksomhed på

egne følelser kan være udmattende og overvældende at skulle forholde sig til. Dette kan bl.a. føre til myldretanker centreret omkring egen følelsesmæssige tilstand (Katznelson et al., 2022, p. 142).

Myldretanker kan relateres til begrebet *rumination*, som ifølge psykolog Edward Watkins, kan forstås som tilbagevendende repetitiv grublen over bl.a. symptomer, følelser og negative aspekter ved sig selv (Watkins, 2017, p. 24). I denne grublen er der oftest fokus på årsagerne og betydningerne af f.eks. symptomerne. Rumination kan dermed bidrage til unges intensiverede selvforhold, da det at ruminere indebærer intensiv refleksion over egen følelsesmæssige tilstand. Ruminationen eller tankemylderet, som opstår hos de unge, kan ses i relation til det "at mærke efter". I en artikel forklarer metakognitiv psykolog Monika Walczak, at der er en stigende tendens til, at unge oplever negativt tankemylder, som kan føre til forskellige psykiske lidelser (Sonne, 2023). Denne tilstand af tankemylder kaldes "det kognitive opmærksomhedssyndrom", og er kendetegnet ved timevis af grublen hver dag, som skaber en negativ spiral af tanker. Her pointerer Walczak, at unge med fordel bør mærke mindre efter og henviser her til en række redskaber indenfor den metakognitive psykologiske tilgang, som har til formål at give de negative tanker, der opstår, mindre opmærksomhed (Sonne, 2023).

Ovenstående peger dermed på, at det skærpede fokus på følelseslivet, som vi ser en stigende tendens til i samfundet, kan have negative konsekvenser for unges trivsel. Det tyder på, at det kan være overvældende og netop føre til psykiske lidelser, når unge har et intensiveret selvfokus, der kan føre til f.eks. negative myldretanker. Dette vil blive behandlet yderligere i en analyse og diskussion.

2.7. Opsamling teori

I dette kapitel er det teoretiske grundlag for indeværende speciale blevet præsenteret. I den første del af kapitlet blev der redegjort for psykodynamisk teori, med henblik på at forstå opvækstens betydning for individets udvikling af personlighed samt, hvordan man indenfor det psykodynamiske felt forstår lidelse hos mennesket. Her blev det bl.a. belyst hvordan interpersonelle mønstre hos individer kan have betydning for udviklingen af psykopatologi. Derudover blev en videreudvikling af Freuds

teori inddraget jf. Hjortkjærs samfundsanalyse, der anvender begreberne overjeg og jegidelaet, og sætter dem i en samfundsmæssig kontekst. Herigennem belyses samfundets indvirkning på individets følelsesliv. I anden del af kapitlet blev det gennem samfundsteori belyst, hvordan individualisering, præstationskrav og højt tempo kendetegner det vestlige samfund, og udgør et pres hos individet. Tilsvarende blev samfundstendensen psykologisering præsenteret. Her blev det belyst, hvordan psykoanalysen har bidraget til udbredelsen af den såkaldte terapeutiske kultur i det vestlige samfund. Ligeledes blev det illustreret, hvordan psykologisering bidrager til en selvvurderende introspektion, en udbredt følelse af skam og et intensiveret selvforhold blandt unge.

Kapitel 3 – Det metodiske grundlag

I dette kapitel vil vi præsentere specialets metodiske grundlag. Først vil vi belyse fænomenologi og hermeneutik, som udgør specialets videnskabsteoretiske ståsted. Herefter præsenteres teori om interview som metode, som leder over i en præsentation af vores informanter og den anvendte interviewguide. Slutteligt præsenteres vores analysestrategi.

3.1. Fænomenologi

I dette speciale tager vi udgangspunkt i en fænomenologisk tilgang til vores indsamling af empiri. Idet vi anvender et psykodynamisk teoretisk perspektiv på mistrivsel blandt unge, finder vi det relevant at inddrage fænomenologi. Tankegangene bag henholdsvis psykodynamisk teori og fænomenologien har en række ligheder, herunder tillægger begge retninger det enkelte menneske og subjektivitet stor betydning. Dette skal forstås således, at man inden for fænomenologi er interesseret i at forstå den enkeltes *livsverden,* som indebærer det enkelte subjekts erfaringer og oplevelser i den verden, subjektet lever i (Andersen & Koch, 2015, pp. 242-244). Vi ønsker at blive klogere på den enkelte unges oplevelse af at være i mistrivsel. Vi må derfor undersøge emnet ud fra et standpunkt, der giver plads til subjektivitet. I følgende afsnit redegøres der for fænomenologien og dens grundlægger filosof Edmund Husserls vigtigste pointer.

Fænomenologi er en filosofisk strømning, der tager udgangspunkt i bevidsthedens oplevelse af verden. Fænomenologi beskæftiger sig altså med, hvordan verden træder frem for bevidstheden. Ordet stammer fra det græske ”phainomenon” og betyder netop ”læren om det, der viser sig” (Brinkmann & Tangaard, 2015, p. 281). Husserl påpegede, at den menneskelige bevidsthed altid er intentionel, og denne intentionalitet er et udtryk for den menneskelige subjektivitet. Ud fra Husserls synspunkt er det altså kun muligt at forstå verden, hvis man inddrager det observerende subjekt i forståelsen (Andersen & Koch, 2015, pp. 242-243).

Husserls begreb livsverden indebærer subjektets erfaringer og oplevelser i den verden, subjektet lever i. Det er altså et menneskes ståsted i verden, som bærer præg af erfaringer og indhentet viden (Andersen & Koch, 2015, pp. 242-244). Livsverden er den konkrete virkelighed for subjektet, som erfares og tages for givet i det daglige, når der træffes beslutninger, kommunikeres eller handles (Brinkmann & Tangaard, 2015 p. 284). Når fænomener undersøges i fænomenologien, ønskes der en præcis beskrivelse af, hvordan noget opfattes af bevidstheden. Der ønskes altså adgang til en bevidstheds opfattelse af et bestemt fænomen. *Fænomenologisk reduktion* indebærer, at man ser bort fra egne antagelser og refleksioner omkring fænomenet for at nå ind til fænomenets essens. Dette beskrives som en "sætten i parentes", der muliggør, at man for en stund gør sig fri for egen forforståelse. Ifølge fænomenologien må man aldrig tage for givet, at man ved, hvordan en anden person føler, tænker eller ønsker (Brinkmann & Tangaard, 2015, p. 281). Den metode, som Husserl udviklede til dette formål kaldes *epoché,* som betyder "at holde sig tilbage". Det betyder, at man forsøger at undgå at tage noget som helst for givet på forhånd (Andersen & Koch, 2015, pp. 244-245).

Filosoffen Alfred Shutz videreudviklede begrebet om en livsverden (Andersen & Koch, 2015, p. 245). Han foreslog i modsætning til Husserl at gå udenom fænomenologisk reduktion og epoché. I stedet mente han, at livsverdenen blev et sæt af taget-for-givne forestillinger om selvet og omverdenen inklusive andre mennesker før, nu og i fremtiden. Han mente dermed, at det ikke er muligt at gøre sig helt fri for egen forforståelse. Med Shutzs videreudvikling af livsverdenens omfang rykker fænomenologien sig tættere på hermeneutikken, som beskrives i nedenstående afsnit (Andersen & Koch, 2015, pp. 245-247).

Igennem denne fænomenologiske tankegang bliver det muligt at lægge fokus på det enkelte individ og dets opfattelse af verden. Vi anser derfor denne retning som værende oplagt i vores undersøgelse af mistrivsel blandt unge i Danmark. Med det fænomenologiske fokus på subjektivitet bliver det muligt for os at få et indblik i de unges oplevelse af at mistrives. Gennem interviews vil vi få adgang til de unges livsverden og dermed deres tanker, hensigter, følelser og oplevelser af deres situation.

3.2. Hermeneutik

Ethvert udsagn kan forstås og fortolkes forskelligt alt efter hvem, der befinder sig i den modtagende ende. Fortolkning af menneskers udsagn er en forudsætning for, at man kan forstå og kommunikere med hinanden i samfundet (Andersen & Koch, 2015, p. 205). I dette speciale har vi en hermeneutisk tilgang til at forstå og fortolke vores empiri. Hermeneutik kommer af det oldgræske "hermeneuien" og betyder "at fortolke". Der kan skelnes mellem forskellige former for hermeneutik, herunder traditionel, metodisk, filosofisk og kritisk hermeneutik (Andersen & Koch, 2015, p. 206). Hermeneutikkens fortolkningsprincipper indebærer, at delene fortolkes ud fra helheden og helheden ud fra delene. Der opstår her en spiral af fortolkning, hvori forståelsen bliver dybere og dybere. Dette er betegnet som *den hermeneutiske cirkel* (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 274-275).

Ifølge den filosofiske hermeneutik vil forskeren aldrig være i stand til at udelukke sig helt fra den hermeneutiske cirkel, men vil derimod være aktiv i fortolkningsprocessen. Vi er som forskere præget af den forforståelse, vi allerede har om fænomenet. Denne forforståelse bruger vi til at fortolke og dermed opnå en ny forståelse (Kvale & Brinkmann, 2015 p. 276). Dette kan forstås igennem begrebet *horisontsammensmeltning.* Ifølge filosof Hans-Georg Gadamer, er mennesket et fortolkende væsen. Der vil altid være fordomme eller forforståelse hos den, der fortolker, som enten bevidst eller ubevidst kan forme fortolkningen. *Forforståelse* indebærer forestillinger om meningen, som vi har på forhånd eller meningsforventning. *Fordomme* udgør forestillinger, der er overleveret fra traditionen. Tilsammen udgør disse *forståelseshorisonten* (Andersen & Koch, 2015, p. 223). Det er først i mødet med det givne fænomen, at meningen og forståelsen opstår. Dette møde er betegnet som *horisontsammensmeltningen,* som indebærer, at vi som forskere ikke overtager den interviewedes forståelseshorisont, men at vi udvider vores egen. Hermeneutikken skal således smelte adskilte horisonter sammen. For at dette kan ske, må man forholde sig åbent og nysgerrigt samt være villig til at overskride sin egen forforståelse og fordomme (Andersen & Koch, 2015, pp. 221-222).

Hvor fænomenologien handler om beskrivelse af den enkeltes livsverden, handler hermeneutikken i højere grad om fortolkning (Andersen & Koch, 2015, p. 248). Som

filosofiske retninger er fænomenologi og hermeneutik beslægtede og de bruges ofte ved kvalitative metoder, såsom interview, som der også anvendes i dette speciale. Hos begge retninger anses subjektivitet og subjektiv mening som virkeligheden. Dermed er der overensstemmelse mellem fænomenologien og hermeneutikkens ontologiske ståsteder, da retningerne har samme forståelse af dét der eksisterer (Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard, 2020, p. 616). Epistemologisk minder retningerne tilsvarende om hinanden, da der menes, at udforskning af subjekters liv og bevidsthed bør kræve andre metoder end de naturvidenskabelige (Andersen & Koch, 2015, p. 242). Der er dermed overensstemmelse mellem retningerne, når det kommer til forståelsen af, hvordan man tilegner sig viden (Jacobsen et al., 2020, p. 611). Dog er der en række forskelle især, hvis man sammenligner hermeneutikken med fænomenologiens grundlægger Husserl. Han tager nemlig udgangspunkt i en forståelse af et subjekt, som er fri for konkret kontekst og kultur. Dertil tages der udgangspunkt i et førstepersons-perspektiv, et såkaldt jeg-perspektiv, og ved hermeneutikken tages der udgangspunkt i et kommunikativt jeg-du-perspektiv, som stiler mod en horisontsammensmeltning og et vi-perspektiv (Andersen & Koch, 2015, p. 242).

Igennem hermeneutisk fortolkning og vores fænomenologiske ståsted vil vi i interviewene forsøge at opnå en dybere forståelse af, hvordan de unge oplever deres trivsel. Vi vil igennem en åben holdning forsøge at udvide vores egne forståelseshorisonter i horisontsammensmeltningen samt få adgang til de unges livsverdener, der kan give en unik adgang til deres følelser og tanker om det at være ung i dagens Danmark.

3.3. Interview som metode

Ifølge Steinar Kvale og Svend Brinkmann skabes der viden i samspillet mellem mennesker og dermed er det ikke blot data, som indsamles (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 387). Som beskrevet viser kvantitative undersøgelse, at mange unge mistrives. Det kvalitative forskningsinterview muliggør imidlertid en undersøgelse af den enkelte unges subjektive oplevelse (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 388). I vores undersøgelse har vi derfor valgt det semistrukturerede forskningsinterview, da det kan være med at belyse temaer inden for mistrivsel blandt unge ud fra informanternes egne perspektiver med henblik på at fortolke det beskrevne fænomen (Kvale &

Brinkmann, 2015, p. 49). Vi får dermed beskrivelser af informanternes livsverden, som hverken kvantitative undersøgelser eller andre kvalitative undersøgelser som f.eks. deltagerobservation, kan give adgang til. Kvale og Brinkmann oplister en række aspekter ved det semistrukturerede interview med et fænomenologisk udgangspunkt. I følgende afsnit belyses udvalgte aspekter, som vi finder relevante i forståelsen af det semistrukturerede interview (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 50-53).

Jf. den tidligere beskrivelse af den hermeneutiske meningsfortolkning og den fænomenologiske tankegang, er formålet med et semistruktureret livverdenssinterview at få et indblik i informanternes livsverden og efterfølgende fortolke meningen af det verbale i interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 47). Da det er et personligt emne, der undersøges, kan det være sårbart for de unge at dele deres følelser og tanker. Her må intervieweren være opmærksom på den interpersonelle situation, der opstår mellem parterne i interviewet. Samspillet kan være angstprovokerende og vække forsvar i både informanten og forskeren. Man må derfor være opmærksom på den unges personlige grænser og generelle etiske krænkelser i den interpersonelle dynamik, der foregår i interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 53). Det semistrukturerede interview tager udgangspunkt i en interviewguide, hvor fokus er på bestemte temaer og eksempler på spørgsmål, som relaterer sig til problemformuleringen. Det semistrukturerede interview skal hverken være stramt struktureret eller helt uden kontrol, men det placerer sig et sted midt imellem. I tråd med dette er bevidst naivitet et aspekt af det semistrukturerede interview. Her forholder intervieweren sig åben over for uventede fænomener gennem nysgerrighed til det, der sker i interviewet, ved ikke udelukkende at stille allerede formulerede spørgsmål. I den forbindelse skal man tilsvarende være opmærksom på egne forforståelser som tidligere beskrevet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 51, 52). Omvendt kan en interviewers sensitivitet i kraft af forhåndsviden om forskningsemnet tilsvarende være en fordel, da det skaber en større sensitivitet over for det verbale i interviewet og kan sikre mere nuancerede beskrivelser af unges oplevelse af mistrivsel. Det kan altså være en fordel, at vi som forskere er en del af den målgruppe, som vi undersøger, da det giver os et særligt indblik i fænomenet. F.eks. kan informanternes beskrivelser til tider virke flertydige og kan indebære flere modstridende udsagn. Dette kræver, at man som interviewer prøver at undersøge om det skyldes kommunikationsbrist, eller om det i stedet er et

egentlig udtryk for ambivalens og inkonsekvenser i informantens livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 52).

Ovenstående aspekter af det semistrukturerede interview finder vi relevante i indhentningen af empiri. Vi vil derfor have blik for aspekterne, når de unge interviewes.

3.3.1. Interviewdesign

I udarbejdelsen af vores interviewundersøgelse har vi valgt at interviewe tre informanter. Vi ønskede først og fremmest at finde unge informanter i alderen 16-25 år, da statistikker på området, som nævnt, peger på, at netop denne aldersgruppe er hårdest ramt, når det kommer til mistrivsel (Katznelson et al., 2022; Ottesen et al., 2022). For at sikre en vis grad af diversitet og nuancer i vores undersøgelse ønskede vi derudover at finde informanter af forskellige køn og alderstrin samt fra hver sin uddannelsessammenhæng. Endeligt ønskede vi at finde "almindelige" unge, som gerne måtte have haft erfaring med mistrivsel, uden at have egentlige psykiatriske diagnoser eller være i psykiatrisk behandling. Dette gjorde vi dels af etiske årsager, og dels fordi vi i første omgang ønsker at forstå mistrivsel ud fra forskellige samfundsmekanismer. Til at finde vores informanter gjorde vi brug af vores netværk, som har kontakt til forskellige uddannelsesinstitutioner. Herigennem fik vi fik kontakt til en efterskoleelev og en gymnasieelev, som vi ikke havde personligt kendskab til på forhånd. Vores tredje informant fandt vi ved at én af vores gruppemedlemmer kontaktede sit gamle kollegie, som lagde en annonce ud på deres interne Facebookgruppe. Herigennem fandt vi en universitetetsstuderende, som vores gruppemedlem kendte til, dog uden at kende personligt.

3.3.2. Interviewsituation

Interviewene med efterskole- og gymnasieeleven blev udført på deres respektive uddannelsesinstitutioner, mens interviewet med den universitetsstuderende blev afholdt på hendes kollegie. Inden interviewet havde informanterne fået at vide, at interviewet ville handle om deres oplevelse af mistrivsel og det at være ung i Danmark. Hvert interview varede omkring 1½ time og blev foretaget af en interviewer og observatør.

3.3.3. Interviewguide

Til at interviewe vores informanter udformede vi en interviewguide. Som tidligere beskrevet er interviewguiden til et semistruktureret interview et vejledende manuskript, der omfatter en oversigt over vigtige emner og forslag til spørgsmål, der kan berøres under interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 185). I udarbejdelsen af interviewguiden udformede vi en række overordnede forskningsspørgsmål for at sikre retning i interviewet, som ses i tabel 1. Ud fra dette formulerede vi en række interviewspørgsmål i et ikke-akademisk sprog for at sikre, at det passede til informantens ordforråd og uddannelsesbaggrund. Derigennem ville interviewspørgsmålene hjælpe med at indhente nuanceret og varieret information om informantens livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 187, 189). Vi hentede desuden inspiration til en række interviewspørgsmål i Katznelson, et al.'s forskningsartikel "*Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel"*, hvori de spørgeskemaspørgsmål, som ligger til grund for CeFUs kortlægning af mistrivsel blandt unge, præsenteres (Katznelson, Pless, Görlich, Graversen & Sørensen, 2021, p. 103).

Før de egentlige interviewsituationer blev vores interviewguide afprøvet på familiemedlemmer, og derefter tilpasset og justeret ud fra både testpersonernes og interviewers oplevelse. Efterfølgende blev guiden godkendt af specialets vejleder. Vores endelige interviewguide ses i nedenstående tabel.

Tabel 1: Interviewguide

Introduktion til interviewet: - Præsentation af emnet: Vi undersøger mistrivsel blandt unge og hvordan det er at være ung i dagens Danmark. Derfor vil vi gerne tale med dig om din trivsel og hvordan du oplever det at være ung i Danmark. I den forbindelse vil vi også gerne høre lidt om din baggrund og opvækst, hvis det er i orden med dig. - Anonymitet og fortrolighed. - Rettigheder og frivillighed. - Observatørens rolle.	
Informant introducerer sig selv	Navn, alder, klasse, by, boligsituation, fritidsinteresser
Oplevelse af det omkringliggende samfund og det at være ung i Danmark *Forskningsspørgsmål: Hvordan kan man forstå den stigende mistrivsel blandt unge?*	Flere og flere statistiker peger på at mange unge oplever at have det svært i dag og mistrives i stigende grad. - Hvad tænker du om det? - Hvorfor tror du det er sådan? Vores erfaring er, at mange unge oplever at være presset og stresset. Hvad er din oplevelse af det?

	Føler du der er idealer her i samfundet, du skal leve op til? - Hvordan påvirker det dig?
Oplevelse af psykisk trivsel/mistrivsel *Forskningsspørgsmål: Hvilken erfaring har de unge med mistrivsel?*	Kan du selv genkende, at det kan være svært at være ung i dag? Hvis ja, fortælle mere? Har du eller har du haft psykiske problemer? Har du oplevet perioder, hvor du på grund af psykiske problemer ikke har kunnet gå i skole, varetage uddannelse eller arbejde? Hvor stor en del af tiden den seneste måned har du følt dig tilfreds eller glad? Hvor stor en del af tiden den seneste måned har du haft uro, angst eller stres i kroppen?
Oplevelse af pres *Forskningsspørgsmål: Hvordan påvirker oplevelsen af pres de unges trivsel?*	Uddannelsespres: - Føler du dig presset af at skulle præstere i skolen? - Føler du dig presset af kravet om at skulle have en (bestemt) uddannelse? - Føler du sig presset af at skulle vide, hvad du vil med dit liv? Generelt pres: - Hvor enig er du i følgende udsagn: Jeg føler det er svært at leve op til mine egne og andres forventninger? (til fremtiden, karakterer osv.) - Hvor enig er du i følgende udsagn: Jeg oplever generelt, at de krav, som bliver stillet til mig, er svære at leve op til? - Føler du dig presset af at skulle se ud på en bestemt måde? Sociale medier: - Hvor enig er du i følgende udsagn: Jeg føler mig presset og kan også blive stresset af de sociale medier? - Oplever du at du sammenligner dig med andre, f.eks. på sociale medier?
Psykologisering *Forskningsspørgsmål: Hvordan påvirker psykologisering de unges oplevelse af deres egen trivsel?*	Hvad gør du når du har det svært? - Kan du tale med nogen om det? Forældre? Venner? - Oplever du, at der er et sprog for at tale om hvordan man har det i dag? Er det nemt at gøre? - Fylder snak om det mentale meget i din vennegruppe? Når du har det svært, bruger du så tid på at mærke efter og tænke på hvorfor du har det som du har det? - Hvor går du hen når du vil forstå dit følelsesliv og hvor har du "lært" om følelser? (Google, forældre, osv.) - Hvad giver det dig?

	Gør du noget for at undgå ubehag, når du har det svært? Har du nogensinde gået til psykolog eller kender nogen, der gør? Der bliver talt rigtig meget om mistrivsel blandt unge i medierne. Er det noget, der påvirker dig og andre unge? - Hvis ja, hvordan?
Diagnoser *Forskningsspørgsmål: Hvordan forstår de unge psykisk lidelse?*	Diagnoser fylder meget i den offentlige debat og flere og flere får diagnoser. Har du nogensinde overvejet, om du selv har haft en diagnose, og kender du nogen, der har det?
Opvækst *Forskningsspørgsmål: Hvordan kan man forstå "mistrivselskrisen" ud fra et psykodynamisk perspektiv?*	Kan du fortælle lidt om din opvækst? - Hvad har været godt, hvad har været svært ved at være dig? - Har der været nogle særlige udfordringer i din opvækst? (skilsmisse, dødsfald, misbrug, mobning?) - Hvordan reagerede dine forældre i din opvækst, når du fik det svært? Har de været opmærksomme på, hvordan du har haft det?
Ansvar *Forskningsspørgsmål: Hvordan kan man forstå "mistrivselskrisen" ud fra et psykodynamisk perspektiv?*	Hvor lægger ansvaret for den stigende mistrivsel? Hos samfundet eller den enkelte?
Debriefing → Håber du har haft en god oplevelse? → Er der noget du gerne vil sige eller uddybe her til sidst? → Har du nogle spørgsmål omkring den videre behandling af interviewet eller andet?	

3.4. Præsentation af informanter

I nedenstående afsnit følger en præsentation af vores informanter.

3.4.1. Lucas

Lucas er en dreng på 17 år, som på nuværende tidspunkt går på efterskole i en mindre jysk by. Han er opvokset i en anden jysk by et stykke derfra. Han beskriver, at han er fra en helt normal kernefamilie med to brødre og sine forældre. Han er andenårs elev på efterskolen og trives generelt godt i miljøet. Lucas er aktiv og går til en række sportsgrene, herunder volleyball og fodbold. Han er glad for at væres social og

har en god vennegruppe, som han føler sig tryg i. Lucas har oplevet perioder, hvor han ikke har haft det særlig godt. Han beskriver her, hvordan han kan komme til at overtænke små ting i hverdagen, der går skævt. Det kan være en kommentar fra en ven eller et dårligt resultat i sport. I disse tilfælde isolerer Lucas sig på sit værelse og har brug for at være for sig selv. Han oplevede at have en depression et stykke tid tilbage, mens han var på efterskolen, men han er i en bedre periode nu.

3.4.2. Klara

Klara er en ung kvinde på 18 år, som går på gymnasie i en mindre jysk by et stykke væk fra sin hjemby. Hun bor sammen med sine forældre og sin lillesøster, mens hendes storebror er flyttet hjemmefra. Klara er opvokset i et hjem, hvor forældrene ikke altid har haft overskud til at støtte hende. I folkeskolen har Klara følt sig ensom og anderledes i forhold til dem, som hun var sammen med. Klara beskriver, at det bl.a. hang sammen med, at hun havde andre interesser end sin omgangskreds, eftersom hun var musikinteresseret. Hun havde derfor udfordringer med lavt selvværd i folkeskolen. Derudover oplevede Klara at have en depression og har udført selvskade i form af cutting over en række år fra 4.-8. klasse. I dag oplever Klara at have angst, men hun har overordnet set fået det betydeligt bedre, siden hun er begyndt på gymnasiet. Hun har her for første gang i sit liv en oplevelse af andre gerne vil være sammen med hende og har fået en vennegruppe, hvor hun føler sig tilpas.

3.4.3. Simone

Simone er er en kvinde på 22 år, som går på en naturvidenskabelig videregående uddannelse i en større jysk by. Hun flyttede til byen for 2 år siden fra en mindre sjællandsk by, hvor hun boede med sin mor og to søskende. Hun er selv det mellemste barn i søskendeflokken. Hendes far fik kræft og gik bort, da Simone var 9 år gammel. Simone er nu bosat på et kollegie, hvor hun omgivet af mange jævnaldrende. Hun er glad for at være social, men det kan godt være overvældende konstant at skulle være på. Hun beskriver, at det har været hårdt at flytte hjemmefra og langt væk fra sin barndomsby og familie. Hun har siden 3.G i gymnasiet oplevet at have angst, men siden hun er flyttet, er det "eksploderet" med angstanfald. Dertil oplevede hun en stor depression, da en kæresteforhold sluttede kort tid efter flytningen, og her opsøgte hun psykologhjælp.

3.5. Transskription

Til at transskribere vores interviews har vi valgt primært at tage udgangspunkt i det sagte ord. Vi har dog noteret signifikante pauser, grin eller andre relevante elementer, da de er vigtige i forhold til meningsdannelsen og betydningen af det, der bliver sagt (Osborne, 2007, p. 65). Ifølge Svend Brinkmann og Lene Tanggaard er det en fordel, at den der har foretaget interviewet, også transskriberer, idet det kan været vanskeligt for en tredje part at afgøre ordlyden i interviewet. Vi har derfor valgt, at vedkommende der interviewer, også transskriberer det pågældende interview. Dertil er det en fordel at foretage transskriptionen kortvarigt efter udførelsen af interviewet, da betydning ellers kan gå tabt i hukommelsen, hvorfor interviewene transskriberes i dagene umiddelbart efter afholdelsen af interviewene (Brinkmann & Tanggaard, 2020, p.51). Uddrag af transskriptionerne inddrages i analysedelen af specialet. Tegnene som er anvendt i transskriptionerne, er vedhæftet som bilag 1.

3.6. Analysestrategi

Til at analysere de pågældende interviews, anvendes den fænomenologiske analysestrategi *interpretative phenomenological analysis* (IPA). IPA er en fænomenologisk analysestrategi, idet den har til formål at eksaminere den enkeltes livsverden og oplevelse af et givent fænomen. Modellen er derudover hermeneutisk, da den anerkender forskerens rolle i fortolkningsprocessen. Denne kombination gør det muligt for forskeren at leve sig ind i og forstå informantens livsverden, samtidig med den tillader forskeren at være kritisk over for det sagte (Smith & Osborne, 2007, pp. 53-54). Der findes ikke én rigtig måde at anvende IPA på qua modellens kvalitative genstandsfelt, og modellen kan dermed tilpasses egen arbejdsform og forskningsområde (Smith & Osborne, 2007, pp. 54-55, 67). Jonathan Smith og Mike Osborne har præsenteret en tilgang til IPA, som vi i dette speciale lægger os op ad for at sikre struktur i analysen og finde frem til relevante temaer. Denne analyse dækker over fire trin: 1) gennemlæsning med noter, 2) finde temaer, 3) liste og forbinde temaer, 4) afgrænse overordnede temaer på tværs af interviewene og 5) skrive analyseafsnittet ud fra de afgrænsede temaer (Smith & Osborne, 2007, pp. 66-76).

I første trin læses transskriptionen igennem. I venstre margin noteres løbende noter ved interessante eller signifikant udsagn. I dette trin er der ingen regler for, hvad man

noterer, dette kan være opsummeringer, associationer eller fortolkninger. Efter dette læses transskriptionen igennem igen, og højre margin bruges til at konvertere noterne til temaer i titelform. Disse temaer har til formål at indkapsle den psykologiske essens af det sagte. Her kan også anvendes psykologiske og teoretiske termer, så længe det relaterer sig til, hvad der rent faktisk bliver sagt (Smith & Osborne, 2007, pp. 67-68).

I tredje trin forbindes temaerne, som er listet i højre margin. De fremtrædende temaer skrives ned i den rækkefølge, som de kommer i transskriptionen. Herefter kategoriseres de listede temaer i overordnede kategorier. I denne proces frasorteres temaer, der enten ikke går igen i transskriptionen eller som vurderes til ikke at skulle med i analysen (Smith & Osborne, 2007, pp. 70-72). I trin fire inkorporeres de andre interviews, som ind til nu er blevet behandlet på samme måde som beskrevet ovenfor. Her findes og listes overordnede temaer, som går igen på tværs af alle tre interviews. Herudfra udvælges de overordnede temaer, som skal med i den endelige analyse. Disse udvælges ikke blot ud fra hvor mange gange de optræder i de forskellige interviews, men også ud fra en vurdering af, hvordan de kan bidrage til besvarelsen af problemformuleringen. Til sidst skrives selve analysen ud fra de valgte temaer og vores teoretiske grundlag (Smith & Osborne, 2007, pp. 73-76).

3.7. Etiske overvejelser

Der er knyttet en lang række etiske problemstillinger til forskningsinterviewet, da det indebærer personlige og private beskrivelser af informanternes liv. Kvale og Brinkmann argumenterer derfor for nødvendigheden af etiske overvejelser gennem hele forskningsprocessen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 107). I følgende afsnit vil vi derfor redegøre for etiske retningslinjer, som man som forsker bør tage højde for i udførelsen af et forskningsinterview. Disse er informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser og forskerens rolle (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 122).

Den første etiske retningslinje er informeret samtykke (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 116-117). Inden interviewet fik interviewpersonerne udleveret en samtykkeerklæring, hvor de blev informeret om deres rettigheder under og efter interviewet samt om undersøgelsens overordnede formål. Vi gjorde det desuden klart for informanter-

ne, at de til enhver tid kan trække deres samtykke tilbage og kontakte os, hvis der er informationer, de ikke ønsker inddraget i specialet. En anden etisk retningslinje er fortrolighed (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 117-118). Al identificerbar information om informanterne anonymiseres, herunder navne, bopæl mv., således det ikke er muligt at genkende dem. Transskriptionerne i deres fulde længder bliver udelukkende præsenteret for de studerende og vejleder. Dertil vil de blive opbevaret sikkert og slettes efter specialeprocessens afslutning. En tredje etisk retningslinje er ifølge Kvale og Brinkmann vigtigheden af at være bevidst om konsekvenser ved at deltage i et interview (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 118-119). I udførelsen af interviewene har vi derfor været opmærksomme på hvor interviewpersonernes grænser går. Som forskere er vi interesserede i et dybdegående interview for at undgå overfladisk dataindsamling. Men samtidig var vi opmærksomme på, at det ikke skal bære præg af terapeutisk intervention, hvor informanten risikerer at dele information de senere fortryder. Endeligt er det vigtigt, at man som forsker bevarer sin dømmekraft og undgår at lade sig påvirke af det sagte, uden at virke distanceret (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 120).

3.8. Opsamling af metode

I dette kapitel er fænomenologi og hermeneutik blevet præsenteret, som specialets metodologiske grundlag. Dernæst blev der redegjort for specialets metode, som indebærer det semistrukturerede livsverdensinterview. Herefter blev interviewsituationen med informanterne beskrevet, ligesom interviewguiden og informanterne Lucas, Klara og Simone blev præsenteret. Slutteligt forestod en gennemgang af specialets analysestrategi, IPA.

Kapitel 4 - Analysen

I dette kapitel vil empirien fra de afholdte interviews blive analyseret. Gennem vores analysestrategi IPA har vi fundet fire temaer, som går igen blandt informanterne og vil danne rammen for analysen. Disse temaer er 'Idealer og præstation', 'Højt tempo i hverdagen', 'Når kroppen sig fra' og 'Psykologisering'. Informanternes udtalelser inddrages løbende under de forskellige temaer og belyses gennem skiftevis samfundsteori og psykodynamisk teori.

4.1. Idealer og præstation

> Samfundet stiller så høje krav, og vi har så mange valg, vi lige pludselig kan tage, og det gør bare, at vi får kaos ind i hovedet, fordi vi ikke ved, hvad vi skal stille op med de valg, og samtidig med, at vi så har høje forventninger til os selv, så gør det bare, at vi mistrives endnu mere. Fordi det er jo hårdt hele tiden at skulle leve op til sine egne forventninger og til samfundets forventninger på samme tid. (Klara, 18 år)

I ovenstående citat sætter Klara ord på, at en del unge oplever et pres på grund af egne og samfundets forventninger samt mange valgmuligheder. I nedenstående afsnit vil vi se nærmere på, hvordan præstationskrav, forventninger og idealer kommer til udtryk i vores tre informanters liv, og hvordan det påvirker dem. Dette leder over i en analyse af, hvordan informanternes opvækst kan have indflydelse på, hvilke forventninger de har til sig selv og oplever fra andre.

4.1.1. At fremstå perfekt

På tværs af vores informanter er der en tendens til, at de gerne vil klare sig godt fagligt og er bekymrede for at fejle. Efterskoleeleven Lucas går meget op i skolen. Han vil gerne have, at lærerne kan lide ham, og han har derfor ikke lyst til at pjække. Lucas mener nemlig, at han skal være perfekt for, at alle kan lide ham: "Man vil gerne have alle til at kunne lide en. Og også, at man på en eller anden måde, vil kunne fremstå lidt perfekt. Sådan uden at lave fejl og så videre. Og det lidt svært nogle gan-

ge også". Dermed har Lucas høje forventninger til sig selv om, at han ikke må lave nogen fejl. Dette gør sig også gældende fagligt:

> Jeg var måske en 12-talsperson, jeg har altid gået efter de gode karakterer. Jeg blev nok også lidt irriteret, hvis jeg fik et 7-tal, fordi det trak ned… Jeg tror også selv, at alt skal være perfekt, og man skal ikke kunne finde nogen fejl. Og så tror jeg, at hvis man finder en fejl, så tænker man, at det er forfærdeligt, så falder alt fra hinanden. (Lucas, 17 år)

Lucas plejer at få 12 i karakter og bliver skuffet, hvis han får 7. I dette kan der ligge en forståelse af, at Lucas presses af samfundets præstationskrav om konstant selvoptimering og hele tiden at skulle yde sit maksimale. Herved oplever han, at der ikke er plads til at lave nogen fejl. Dette kan ses i relation til samfundets ophøjelse af præstationer, hvorigennem Lucas ved at præstere til perfektion kan opnå anerkendelse og værdi fra samfundet (Petersen, 2016, pp. 67-71). Dette kan bidrage til Lucas' oplevelse af, at det er "forfærdeligt" og at "alt falder fra hinanden", hvis han laver en enkelt fejl, da han i så fald ikke lever op til samfundets høje præstationskrav, og dermed ikke opnår anerkendelse. Lucas' fortælling vidner om det overjegsparadoks, der kan opstå i opfyldelsen af overjeg'ets krav om at præstere. I bestræbelsen på dette vil man, som i Lucas' tilfælde, gøre alt for at opfylde kravene ved at forsøge at gøre alting perfekt. Men i denne bestræbelse på at opnå succes, vil man i stedet efterlades med en følelse af ikke at gøre det godt nok, fordi idealerne er så høje og dermed uopnåelige (Hjortkjær, 2020, pp. 47-48). Dermed kan dette overjegsparadoks efterlade Lucas med en følelse af utilstrækkelighed og føre til selvkritik, eftersom han i så fald "ikke har gjort nok" for at undgå at lave fejl (Hjortkjær, 2020, pp. 47-48). Ligesom Lucas beskriver gymnasieeleven Klara, at hun er vant til at klare sig godt fagligt og bliver skuffet, hvis hun ikke gør:

> Altså, jeg har jo altid klaret mig virkelig godt fagligt i skolen, og hvis jeg så lige pludselig ikke gør det, så kan jeg godt slå mig selv rigtig meget i hovedet over det, fordi det er jo noget jeg er vant til at gøre, så derfor forventer jeg jo for mig selv, at jeg så klarer mig godt fremover også. (Klara, 18 år)

Klara beskriver, at hun har høje forventninger til sig selv. Det tyder dermed på, at Klara også bliver meget selvbebrejdende, hvis ikke hun præsterer lige så godt, som hun plejer. Som i Lucas' fortælling kan dette forstås i relation til overjegsparadokset, hvor Klara forsøger at leve op til samfundets idealer, men på grund af, at de er uopnåelige, efterlades hun med selvkritiske tanker. Klara fortæller bl.a, at hun særligt sammenligner sig på evner, hvilket kan forstås ud fra, at man i præstationssamfundet udmærker sig på baggrund af sine præstationer (Petersen, 2016, pp. 67-69):

> Vi er jo en musikklasse, og der er jo selvfølgelig altid nogen, der er bedre end andre, og det kan mærkes, og det gør lidt, at man nogle gange føler sig lidt talentløs. Uden at det selvfølgelig skal gå ud over dem, og det er selvfølgelig ikke deres skyld, de er jo dygtige til det, de gør og sådan noget. (Klara, 18 år)

Klara fortæller, at hun til tider kan føle sig "talentløs", men hun er også hurtig til at pointere, at det selvfølgelig ikke er de andre i klassens skyld. I dette kan ligge en forståelse af, at Klara føler sig skamfuld ved ikke at føle sig lige så dygtig til musik som de andre i klassen. Dette kan ses i relation til, at unge kan have en tendens til at se sig selv gennem andres øjne, hvor de ser de én, der ikke kan det alle de andre kan. Det fører til, at de forsøger at disciplinere sig selv yderligere for at opnå alt det, som de forestiller sig, at andre kan (Katznelson et al., 2022, pp. 154-155).

Ovenstående peger på, at der er en række præstationskrav i samfundet, som kan efterlade Lucas og Klara med selvkritiske tanker om ikke at gøre det godt nok. Spørger man imidlertid Lucas og Klara, om de oplever at være påvirket af præstationskrav fra samfundet, mener de begge, at det er de ikke. Dette er et overraskende fund og vil blive belyst senere i analysen. Det er kun informanten Simone, som for alvor stiller sig kritisk over for præstationskravene i samfundet med hensyn til, hvordan det påvirker hendes trivsel. Simone oplever, at der er et forventningspres om, at man skal være fagligt dygtig samtidig med, at hun oplever et pres om at være social:

> Det der med, at der er et forventningspres, det øger jo ikke trivslen, det øger jo tværtimod bare et pres. Pres til at være social og til at være dygtig fagligt og man skal være den (...) ja (…) supermenneske og øh ud at rejse hele tiden og være ung og sådan. (Simone, 22 år).

Når Simone fremhæver, at man gerne skal være dygtig på alle områder af livet og ud at opleve verden, kan det ses i relation til samfundets idealer om, at individet skal realisere og udvikle sig selv. Som det fremgår, oplever Simone, at idealerne spænder vidt og strider i forskellige retninger, hvilket kan forstås ud fra Hjortkjærs pointe om, at der ikke er nogen grænser for idealerne. Et forvrænget syn på idealer, som noget der kan og skal opfyldes, kan ses i overensstemmelse med, at Simone oplever disse idealer som et pres (Hjortkjær, 2020, pp. 28-29).

4.1.2. At vælge rigtigt

Som skitseret er alle tre informanter meget disciplinerede i forsøget på at klare sig godt for at leve op til egne og andres idealer og forventninger om at præstere fagligt og socialt. Simone, som er universitetsstuderende, oplever ligeledes, hvordan der er høje idealer angående uddannelsesvalg, hvilket hun tror kan påvirke unges trivsel:

> … jeg tror ikke på, at der er nogen, der 100% ved, hvad de vil, når de er unge… mange ting bliver anset som rigtige og mange ting bliver anset som forkert, altså med at finde ud af, hvad man så selv synes er rigtig og forkert… Det synes jeg kan være svært at finde ud af. Jeg ved stadig ikke, hvad jeg skal med mit liv… (Simone, 22 år)

Simone beskriver, at det kan være svært at finde ud af, hvad man vil med sit liv som ung. Særligt når der er mange udefrakommende forventninger og krav til, hvad der er rigtigt og forkert at gøre. Simones fortælling kan ses som et eksempel på en præstationslogik i samfundet om, at det forventes at vælge ud fra, hvad der kan fremme den enkeltes selvrealisering. Disse forventninger kan opleves som et pres, da de mange valgmuligheder i det senmoderne samfund kan være svære at navigere rundt i, og hvis man ikke vælger rigtigt eller ikke lykkes med sine valg, falder ansvaret tilbage på en selv (Ziehe & Stubenrauch, 2008, p. 36; Ziehe, 2005, p. 15). Denne oplevelse

af, at der er mange forventninger til, hvad der er rigtigt og forkert, kan forstås ud fra Hjortkjærs argument om, at det senmoderne menneske lever i en tid, hvor der er mange ting de unge skal. Det betyder også, at idealerne er mange, hvorfor det som beskrevet er en umulig opgave at leve op til dem (Hjortkjær, 2020, p. 29). Simone uddyber:

> Jeg tror der bliver opbygget nogle standarder… Noget der er blevet en forventning, at man gør. Altså for eksempel ovre i mit område, der hvor jeg kommer fra, der er der rigtig mange der tager en gymnasial uddannelse uden de rigtig kan bruge den til noget, fordi de tager den, fordi alle andre gør det. ”Det jo det alle gør”... Ja, men det med at ting er blevet normaliseret til eller blevet gjort til en standard for, hvad der er basis for, hvad der er godt nok. Og… når andre spørger ”nå, hvorfor gør du ikke det”? (...). At man også skal forklare sig selv hele tiden og hele tiden have en grund til hvorfor man gør det. (Simone, 22 år)

Simone peger på, at der er en række standarder til uddannelse. Der hvor hun kommer fra, er der en forventning om, at man skal tage en almen studentereksamen (STX), eftersom ”det jo er det alle gør”. Simone fortæller i den forbindelse, at det f.eks. ikke er velanset at tage en erhvervsuddannelse, der hvor hun kommer fra. Dette understreger, at der er mange ting unge skal i dag, hvilket betyder, at individet ikke lever i en tid uden normer, men at der i høj grad er normer om og forventninger til, hvordan man skal leve sit liv (Petersen, 2016, pp. 62, 69). I Simones hjemby forbindes STX således med større mulighed for selvrealisering og udvikling end erhvervsuddannelser. Som beskrevet i ovenstående kan denne præstationslogik betyde, at man konstant skal kunne forklare sine valg, hvis man afviger fra disse standarder. Dette kan ses i tråd med Petersens argument om, at hvis man ikke griber enhver mulighed for selvudvikling, risikerer man at udsættes for kulturel marginalisering (Petersen, 2016, pp. 67-69).

Denne kulturelle marginalisering er Simone særligt bange for. Dette kommer til udtryk, når Simone fortæller, at hun ikke har lyst til at bevæge sig udenfor sin mors hus, når hun er på besøg derhjemme. Simone er nemlig i tvivl om, hvad hun vil med sin uddannelse i fremtiden, og hun er derfor bange for at møde nogle hun kender og skal

stå til ansvar for sit uddannelsesvalg, og hvad hun skal bruge det til. Dette kan også ses i relation til, at der hvor Simone kommer fra, er der nogle klare forventninger til, hvad en "god" videregående uddannelse er. Simone oplever det derfor som mere sikkert for hende at blive hjemme hos sin mor. Dette skyldes, at hun frygter, at andre ser ned på hende, når hun er usikker på sine valg. Denne frygt kan bunde i et samfundsmæssigt ideal om, at man bør brænde for sine valg i livet som følge af påbudssamfundet. I Simones fortælling tydeliggøres det, hvordan idealer kan have en følelsesmæssig indvirkning på én, da det vækker en skamfølelse i hende over ikke at være helt sikker på sit valg, og hun føler sig derfor udstillet (Hjortkjær, 2020, pp. 28-29). Hun fortæller:

> Jeg burde jo egentlig være ligeglad, for det er jo mennesker der egentlig ikke har noget med mig at gøre. De er jo nysgerrige, men det er mere den der med, så bliver man jo bange for så når de snakker med andre "ej så mødte jeg Simone her forleden, så spurgte jeg hende egentlig hvad hun lavede, nå men det vidste hun ikke lige helt". Eller noget andet eller sådan "det var godt nok også lige lidt...". Altså det bliver ikke omtalt pænt, når man pludselig ikke ved, hvad man vil, føler jeg… (Simone, 22 år)

Simone har altså en forventning om, at andre vil være dømmende, hvis de vidste, hvor usikker hun er på sit uddannelsesvalg. Hun er bange for, at de tænker dårligt om hende, og at hun derfor ikke lever op til sit eget eller andres syn på hende om, at hun har styr på tingene. Hun italesætter, at hvis hun selv accepterede, at hun ikke vidste, hvad hun ville, havde hun ikke noget problem med at gå ture derhjemme. Dette indikerer, at skammen også indebærer, at Simone dømmer sig selv hårdt i bestræbelsen på at leve op til disse krav (Katznelson et al., 2022, p. 153). Da hun går med skammen selv, kan dette være en selvforstærkende proces, hvor skammen giver næring til de udfordringer, der i første omgang resulterede i hendes skamfølelse (Katznelson et al., 2022, pp. 154-155).

4.1.3. Hvor kommer forventningerne fra?

I forrige afsnit blev det belyst, hvordan alle tre informanter gerne vil klare sig godt fagligt og socialt, hvilket kan kobles til samfundets fokus på præstationer. I følgende

afsnit vil det undersøges nærmere, hvordan familiebaggrund og internalisering af samfundets krav kan påvirke den enkeltes trivsel og oplevelse af forventninger til sig selv.

Simone oplever ikke kun forventninger til uddannelse fra samfundet, men også fra sin familie. Hendes mor er læge og har egen praksis. Dermed har moren klaret sig godt, og det kan derfor tænkes, at hun har forventninger og ambitioner om, at hendes børn ligeledes klarer det godt. Det betyder derfor meget for Simone, at moren synes godt om Simones valg af universitetsuddannelse: "Altså øh fordi at jeg har jo valgt det fordi jeg synes det er mega interessant. Jeg har jo valgt det også fordi det også er noget jeg synes, min mor også synes var en god ide". Derudover beskriver Simone en episode, hvor hun forklarede om sin uddannelse til et familiemedlem, og i den forbindelse var det særligt vigtigt for ham at vide, om uddannelsen fører til, at hun kan blive læge. Simone har således en oplevelse af, at ikke alle videregående uddannelser er lige velanset derhjemme.

Simone har også oplevet det som nødvendigt, at hun generelt har skullet klare det godt som følge af sin fars død, da hun var 9 år gammel. Dette skyldes, at hun ikke ville være et "problem" eller skuffe sin mor for at undgå, at moren havde færre bekymringer at skulle tænke på:

> For jeg havde ikke lyst til at være den, der kom hjem med dårlige karakterer eller noget andet, eller lige pludselig få at vide at øh "ej det er bare hende her, der slet ikke gider at høre efter og er bare mega træls"… Der ville jeg jo godt være den hjælpsomme og den søde, rare og problemløse altså sådan, ikke et problem, hvis man skal sætte det op på den måde. (Simone, 22 år)

Simone fortæller, at hun gerne vil være "den søde, rare og problemløse" datter. Hun har dermed haft nogle høje forventninger til sig selv, siden hun var barn, og har brugt mange kræfter på leve op til dette både fagligt og socialt. Dette kan forstås ud fra objektrelationsteori, hvor Simone har en indre selvrepræsentation, som indebærer en forestilling om, at hun er én, der skal have og har styr på tingene. Simones selvrepræsentation er blevet dannet på baggrund af interaktioner med andre, herunder sær-

ligt med sin mor (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48). F.eks. havde Simone det meget vanskeligt i en periode i folkeskolen, hvilket hendes mor havde svært ved at håndtere, og hun overvejede derfor at sende Simone på efterskole. Dette indikerer, at Simones indre selvrepræsentation om at skulle være ”problemløs” ikke udelukkende er baseret på fantasier, som Simone selv har skabt, men at disse fantasier også kan være opstået i det egentlige forhold mellem Simone og hendes mor (Lemma, 2016, p. 49). Når Simone kigger tilbage på sin barndom, fortæller hun ” … jeg har ikke fået lov til at være syg tror jeg”. Dette har været medvirkende til, at Simone ofte har knoklet videre på trods af, at det har ført til, at hun ikke har haft det godt undervejs.

Simone kan også have internaliseret nogle indre selv- og objektrepræsentationer på baggrund af sine skolelærere og tennislærer, der har rost hende for at være dygtig:

> Jeg tror også det kommer fra, at der altid er blevet sat sådan lidt en ”Ej, hvor er du også bare dygtig, Simone”. Så der var jo ikke noget fag i folkeskolen jeg var dårlig til, og alle lærerene synes jo også jeg var så nem. Min tennistræner roste, at jeg var god til tennis, men jeg var også bare en god kammerat i klubben. Altså sådan og det (...) forældre kaldte mig jo ”svigermors drøm” en gang i mellem, da jeg var yngre… Men jeg kunne da også godt mærke (…) jeg ville jo også godt imponere… jeg ville da godt være den bedste. Og jeg ville da også godt altså sådan føle… at jeg var god nok. (Simone, 22 år)

Simone fortæller, hvordan hun bliver set som en, der er “dygtig” og “svigermors drøm”. Hun beskriver i den forbindelse, hvordan hun gerne ville “imponere” og være “den bedste”. På baggrund af sin mor og lærere tyder det på, at Simone har internaliseret visse indre objektrepræsentationer, der kan medføre en forestilling om, at andre er ”bedømmere”, som enten kan give ros eller kritik alt efter, hvordan hun klarer sig. Dette kan have indflydelse på, at Simone f.eks. kan opleve andre som kritiske objekter, der skal imponeres, selvom de ikke nødvendigvis er det. Dette kommer bl.a. til udtryk i forrige afsnit, når Simone er bange for at skulle forklare sit uddannelsesvalg over for andre, da hun tænker, at de ville dømme hende. Når Simone fortæller, at hun gerne vil imponere og være den bedste, kan det også være et udtryk for Simones idealjeg, da det er eksempler på den idealiserede måde hun gerne vil ses af andre og

sig selv på (Freud, 1923, p. 9). Eftersom Simone lever i et samfund og et nærmiljø, hvor anerkendelse vindes gennem præstationer, kan det tyde på, at hendes jegideal er influeret af idealjegets forestillinger om selvoptimering og selvrealisering (Hjortkjær, 2020. p. 63). Dette kan forklare hvorfor Simone er præstationsorienteret, og drevet af at få ros og anerkendelse fra hende omgivelser. Simone synes således at være mere sårbar for de logikker, der i forvejen hersker om præstation i samfundet, qua hendes opvækst.

I modsætning til Simone fortæller Klara, at hun ikke oplever nævneværdige forventninger hjemmefra:

> Faktisk ikke særlig meget. Ja, igen, måske har der været en lærer en gang i løbet af mit liv, hvor man godt kan mærke, at du gerne vil have, at jeg har klaret det godt, fordi du ved, at jeg har gjort det hele tiden, men ikke så meget fra mine forældre. Fordi mine forældre har altid været sådan lidt, at du passer bare dig selv. Så der har ikke været særlig mange forventninger, som jeg skulle leve op til. (Klara, 18 år)

Simone og Klara kommer således fra forskellige baggrunde og opvækstvilkår. Oprindeligt havde Klara regnet med at tage en social- og sundhedsassistent uddannelse, da hun mente, at det var det mest sikre valg rent fagligt. Hun endte dog med at vælge STX, eftersom hun havde hørt godt om sit gymnasie. Klara er glad for sit valg og oplever, at der stilles rimelige krav i gymnasiet, som ikke er svære at leve op til. Dette er et imidlertid et overraskende fund, da det går imod vores forventning om, at unge er presset af ydre forventninger, der påbyder dem at præstere. Grundet de forskellige baggrunde kunne det tyde på, at Simone har internaliseret nogle indre objektrelationer, som er mere præstationsorienterede end Klara (Lemma, 2016, p. 49). Simones mor har som beskrevet været ambitiøse på børnenes vegne, mens Klara ”bare har skullet passe sig selv”.

Efterskoleeleven Lucas beskriver ligesom Klara, at han har fået ”frit løb” af sine forældre, og han tror derfor ikke, at forventninger stammer hjemmefra:

> Jeg tror ikke, jeg får så mange krav fra familien. Der får jeg bare lidt frit løb, og de plejer bare at sige, hvad der passer mig, skal jeg bare gøre. Øhm. Ja det er nok mere fra mig selv tror jeg. Jeg ved det ikke. Ja. Ja, jeg ved det ikke. Jeg vil opnå noget. Jeg vil gerne kunne gøre noget, og gerne sige, at det her, det har jeg gjort, og ja, være stolt over. (Lucas, 17 år)

Lucas mener, at forventningerne mest kommer fra ham selv, men derudover er det svært for ham at sætte ord på, hvor kravene kommer fra. I forrige afsnit blev det imidlertid skitseret, hvordan man kan forstå Lucas' ønske om at fremstå perfekt, som et resultat af samfundets præstationskrav. Lucas' fortælling kan således forstås som et eksempel på, at han kan have internaliseret samfundets forventninger i overjeg'et. Eftersom dele af overjeg'et er ubevidst, kan Lucas således opleve det, som egne forventninger (Lemma, 2016, pp. 34-35).

Dette kan også være på spil hos Klara. På den ene side beskriver hun, hvordan der generelt er mange forventninger fra samfundet om, at man skal klare sig godt, og at det kan føre til øget mistrivsel blandt unge. På den anden side mener hun ikke, at det påvirker hende selv:

> Altså for mig er det ikke så meget andres forventninger. Jo, måske en lærer eller et eller andet en gang imellem, fordi jeg altid har klaret mig, som jeg har det i skolen, rigtig godt, og jeg har altid fået okay gode karakterer, men det er helt klart stadigvæk mine egne forventninger. Jeg føler, at det er virkelig svært nogle gange at skulle leve op til, at man har så høje, jeg har virkelig høje forventninger til mig selv, uden at jeg rigtig kan sætte ordentligt ord på, hvad det er som sådan. Det er lidt svært at håndtere en gang imellem. (Klara, 18 år)

Klara oplever derfor, at det primært skyldes egne forventninger, at hun gerne vil klare det godt. Hun har dog også udfordringer med at sætte "ordentlige ord" på det. Ligesom hos Lucas kan det altså tænkes, at Klara har internaliseret samfundets præstationskrav. Det vil sige, at de kan have optaget samfundets fokus på præstation og gjort til deres egen målestok, som de forstår sig selv igennem (Katznelson et al., 2022, p. 118). De bebrejder derfor sig selv, hvis ikke de føler, at de gør det godt nok.

Dette kan ses som eksempler på den øgede individualisering i samfundet, hvor præstation og nederlag individualiseres (Petersen, 2016, p. 58). Både hos Lucas og Klara har det betydet, at de har disciplineret sig selv for at klare det godt.

Ovenstående peger på, at alle tre informanter er drevet af et ønske om at klare det godt og er præstationsorienterede. Dette blev belyst på baggrund af Petersen og Hjortkjærs teorier, der peger på samfundets præstationskrav og de uopnåelige idealer, der på forskelligvis kan påvirke informanternes liv. Det er blevet berørt, hvordan informanterne ikke udelukkende kan være påvirket af disse præstationskrav i uddannelsessammenhænge, men at det også kommer til udtryk i sociale relationer, hvor særligt Lucas og Simone oplever, at de skal fremstå perfekte. Informanterne er af den opfattelse af disse forventninger kan føre til øget mistrivsel blandt unge, men Klara og Lucas oplever dog ikke selv at være påvirkede af denne præstationslogik i samfundet. Her er det blevet belyst, hvordan unge kan have internaliseret samfundets høje forventninger og dermed i sin stræben efter at leve op til samfundets uopnåelige idealer ofte efterlades med selvkritiske tanker for ikke at gøre nok. Ud over samfundsmæssige årsager viste det sig også, at individuelle faktorer såsom familiebaggrund kan have betydning for informanternes oplevelse af præstationskrav.

4.2. Højt tempo i hverdagen

Foruden presset om at præstere synes vores informanter at være pressede af et højt tempo i hverdagen, hvor der er meget, der kalder på og kræver noget af én. I nedstående afsnit vil vi se nærmere på, hvordan dette kommer frem i de unges hverdag, og hvordan det påvirker deres trivsel.

4.2.1. Meget, der kalder på én

I teoriafsnittet blev det præsenteret, at det vestlige samfund kan betegnes som et accelerationssamfund, som er kendetegnet ved mange aggressionspunkter, lange to-do-lister og en oplevelse af, at tiden er knap (Rosa, 2014, pp. 5-6, 18, 26). Dette ses særligt hos informanterne Lucas og Simone, som begge er vokset op i en hverdag med højt tempo, som også præger dem i dag. Det kan være svært at skelne mellem præstation og tempo i Simones og Lucas' fortællinger, og måske i særlig grad hos Simone. Deres beskrivelser af tempo er et tydeligt eksempel på, hvordan præstationssamfun-

det er med til at drive accelerationssamfundet, og at det på mange måder er to sider af samme sag, begge med konkurrencestaten som drivkraft (Petersen, 2016, pp. 55, 67-71; Rosa, 2014, pp. 32-35). I nedenstående afsnit vil vi i imidlertid forsøge at afdække de steder i deres fortælling, som peger på et højt livstempo for senere at se på, hvordan dette har påvirket deres trivsel.

Højt livstempo synes at være et stort tema for Simone, og gennem hendes barndom og ungdom har hun oplevet, at mange ting har "kaldt på hende". Dette var særligt udtalt i folkeskolen og på gymnasiet, hvor Simone oplevede, at kroppen sagde fra over for det høje tempo, hvilket vil blive belyst i afsnit 4.3. Allerede i folkeskolen havde Simone en stram kalender med mange gøremål og fritidsinteresser. I forsøget på at gøre det godt og opnå anerkendelse hos de voksne beskriver Simone, hvordan hun meldte sig til en masse ting ved siden af skolen, og at hun havde svært ved at sige nej til opgaver mv. Sammen med alt andet, der skulle passes, medførte dette, at Simone var væk fra morgen til aften, og at hverdagen på mange måder foregik som et hamsterhjul:

> … jeg havde 3000 tasker med og fire madpakker, fordi jeg var jo afsted fra 7-18. For det var det der passede, og jeg skulle til tennis og jeg skulle til gymnastik og være i skole, og så skulle jeg lave lektier dernede, og så når jeg kom hjem så var der aftensmad, og så kunne man lige nå at lave lektier og sådan lige snakke lidt sammen, og så var det jo i seng igen. Og det gjorde jeg bare (…) hele tiden. (Simone, 22 år)

I ovenstående citat beskriver Simone, hvordan hun i folkeskolen hver dag stod op til et langt og udmattende program. Med egen lægepraksis og enlig mor til tre børn, havde hendes mor også meget at se til, hvilket peger på, at hele Simones familie synes at have været præget af et højt livstempo. Dette viser sig også, når Simone fortæller hvordan, der var så travlt i hendes barndomshjem, at der ikke var tid til at være syg: "Så det der med, der var bare ikke tid til at være syg, og der var ikke tid til at have det dårligt. Der var heller ikke tid til rigtig at snakke om det." I Simones familie har der altså været en acceleration af livstempoet i en sådan grad, at der ikke har været tid til at træde ud af hamsterhjulet og sænke tempoet ved f.eks. sygdom. Dette er et eksempel på, hvordan højt tempo har greb om individet i accelerationssamfundet

(Rosa, 2014, pp. 26, 71). Manglen på pause fra hamsterhjulet synes i det hele taget at være en vigtig del af Simones historie, hvilket vil blive belyst nærmere i afsnit 4.3, som omhandler, når kroppen siger fra over for højt tempo og præstationskrav.

Ligesom Simone er efterskoleeleven Lucas også vokset op i et højt tempo med mange aggressionspunkter og ting at give sig til. Som barn gik Lucas til mange forskellige fritidsaktiviteter, som han fortæller krævede energi og overskud, og bidrog til en travl hverdag. Sammen med Simones fortælling er dette eksempel på, hvordan den teknologiske acceleration ikke har frigivet mere tid til det senmoderne menneske, men derimod øget forventningerne og kravene til, hvad hverdagen skal og kan indeholde, allerede fra barnsben. Dette udmønter sig i oplevelsen af at løbe stærkt og være presset på tid (Rosa, 2014, pp. 26, 30-32). Dette tidspres oplever Lucas også på efterskolen, hvor han oplever at have meget på programmet:

> Jeg har virkelig meget på programmet … man skal jo også hele tiden til noget, der er obligatorisk i løbet af skoledagen, så kan man ikke gå. Og man har valgfag. Jeg har valgfag tre gange om ugen… Så hvis man får det dårligt i løbet af dagen, så har man bare en lang dag. (Lucas, 17 år)

4.2.1.1. Uddannelsespres

Lucas oplever også, at idealer om at komme hurtigt igennem "systemet" kan presse ham, og kalder på hans tid, energi og opmærksomhed:

> Og samfundet tænker, at du skal være i gang med skolen og lave noget. Og sådan presser lidt videre. Og samfundet, de ville jo næsten bare have, at, hvad hedder det? At man bliver færdig med at læse. Så man kan komme ud på arbejdsmarkedet. Og tjene penge. Det er næsten bare det, de vil have altså videre videre videre. Men det er nok ikke det alle andre de vil have. De vil bare gerne gøre det i deres eget tempo. Og det skader samfundet, så tjener de ikke så mange penge måske. (Lucas, 17 år)

I ovenstående sætter Lucas ord på det at være en del af en konkurrencestat, hvor individet betragtes som en arbejdskraft, der skal være produktiv, effektiv og til rådig-

hed for arbejdsmarkedet, bl.a. ved at komme hurtigt og godt igennem skolesystemet (Petersen, 2016, p. 56). Dette ses i Lucas' liv, når han fortæller, at han allerede i syvende klasse skulle forholde sig til, hvad han ville være som voksen, at han går op i sit karaktergennemsnit og er lettet over, at han allerede ved, hvad han vil efter gymnasiet. Dette peger på et højt tempo i de unges liv allerede fra en tidlig alder, som prompter dem til at klare det godt og have en 'plan' for hvad de vil, hvilket lægger et pres på den enkelte (Ziehe & Stubenrauch, 2008, p. 36; Ziehe, 2005, p. 15). Dette ses også hos Klara, som også føler sig presset af at skulle vide, hvad man vil efter gymnasiet, og som gerne vil have et godt karaktergennemsnit for at kunne komme ind på sin drømmeuddannelse.

Konkurrencestatens indflydelse på uddannelse viser sig også hos Simone, når hun presses af de idealer, der er til uddannelse og den 'rette' vej i livet, som blev belyst tidligere i analysen. Dette ses helt konkret, når Simone gør sig mange bekymringer over, at hun har valgt at forlænge sin bachelor med et år:

> S: Jeg forlænger mit studie også nu, fordi jeg kan ikke. Der er for meget øh. Og det er igen det der med… "ej, men så følger jeg jo ikke med", "så er jeg jo ikke med dem jeg startede" og sådan. Og er det normalt ikke at gennemføre på 5 år? Og sådan altså.
>
> I: Så kommer der igen en masse tanker og forventninger? Og hvad tænker andre?
>
> S: Ja, og så får man egentligt lidt den der det store spørgsmål: nå men hvad er vigtigt, at jeg egentlig har det godt eller at jeg gennemfører det? Jeg tror lidt jeg prøver den anden del nu, i stedet for bare at gennemføre. (Simone, 22 år)

Citatet viser, at Simone er ved at finde sin egen vej i livet, men at dette er svært, når der er mange forventninger omkring hende, som påbyder hende at tage den lige vej gennem uddannelse. Dette er et eksempel på, hvor internaliseret konkurrencestatens og accelerationssamfundets logikker, er, eftersom det skaber direkte ubehag at afvige fra dem (Petersen, 2016, p. 56; Rosa, 2014, pp. 32, 36)

Ovenstående afsnit peger på, at der er meget der kalder på informanternes opmærksom, tid og energi. Samtidig viser afsnittet også, hvordan konkurrencestatens logikker er en central drivkraft i accelerationssamfundet. Både Lucas og Simones fortælling er et eksempel på, hvordan det senmoderne individ ikke blot i den økonomiske sfære, men i alle livets sfærer er i konstant konkurrence, og hvordan denne tankegang internaliseres i selv unge mennesker. I følgende afsnit vil det blive belyst, hvordan disse logikker medfører, at de unge må bruge stadig større energi på at 'følge med', hvilket bidrager til en markant tempoforøgelse i deres liv (Rosa, 2014, pp. 32-36).

4.2.2. At skulle følge med i det hele

Foruden oplevelsen af mange aggressionspunkter og en fyldt hverdag, synes informanterne også at være presset af at skulle følge med i alt, der sker omkring dem.

I forbindelse med et travlt program fortæller Lucas, at det kan være svært at følge med i det hele, hvilket presser ham:

> Jeg har hørt de voksne snakke om, at de er glade for at de ikke er unge i dag, fordi der sker meget. Og man skal lære meget og tage hensyn til meget. Så man skal virkelig holde styr på alt, der sker. Altså hvis man ikke holder styr på, hvad der sker, så flyver alt bare lige forbi en, og så mister man virkelig meget… Man tror, man skal kunne følge med, og det er virkelig svært nogle gange, fordi der sker virkelig meget. (Lucas, 17 år)

Ovenstående peger på, at Lucas oplever, at der sker rigtig meget i hans hverdag, som han skal følge med i, og som kræver noget af ham. Lucas pointerer desuden, at der i dag sker meget mere end da hans forældre var unge, og han sætter dermed ord på Rosas pointe om, at mængden af ting man gør og sætter sig for i dag, er øget markant i forhold til tidligere (Rosa, 2014, p. 28). Som nævnt går Lucas til daglig på efterskole i 10. klasse. Her er hverdagen i høj grad tilrettelagt for ham og fyldt med relationer og aktiviteter, der alt sammen foregår på samme matrikel. Foruden obligatorisk undervisning og valgfag går Lucas meget op i sport på efterskolen. Han spiller fodbold, deltager i volleyballturneringer og træner i fitness. Derudover er Lucas meget socialt

anlagt, han er god til at snakke med andre, og bruger meget tid med sine venner, og har det også godt med lærerne. Alle disse ting nyder Lucas at gøre, men alligevel kan han føle sig presset over de mange aggressionspunkter i sin hverdag og klager over, at det kan være svært at følge med (Rosa, 2014, pp. 5-6, 26).

Frygten for ikke at holde trit med sociallivets tempo kommer også til udtryk gennem det Lucas beskriver som ”FOMO”, hvilket han særligt oplevede i starten af skoleåret: ”Det er lidt FOMO, fear of missing out … Fordi man tænker man skal ikke misse noget. Og man har et skoleår, hvor man skal nå det hele. Så derfor prøver man virkelig at nå det hele”. Der synes altså at være en del på spil for Lucas, hvis ikke han er med i alt, der sker omkring ham. Dette kan forstås ud fra teori om påbudssamfundet, hvor konkurrencestatens idealer om vedvarende aktivitet, at være social og gribe en hver mulighed for selvrealisering bliver et påbud og ikke blot en mulighed (Petersen, 2016, pp. 67-71; Hjortkjær, 2020, p. 29). Disse påbud og idealer kan bl.a. skabe angst og følelsen af utilstrækkelighed, hvilket ses, når Lucas er bange for at gå glip af sociale begivenheder eller føler, at han ikke kan følge med i sociallivets tempo (Hjortkjær, 2020, pp. 28-29).

De mange idealer og angsten for ikke at holde trit med sociallivets tempo ses også hos Simone, hvilket synes at bidrage til et højt tempo i hendes liv. Simone forklarer, hvordan hun i gymnasiet følte, at hun hele tiden skulle være social samtidig med, at hun skulle præstere godt:

> Og så kom jeg på gym og sådan, der kunne jeg også godt mærke jeg var presset. Altså på den måde at jeg hele tiden skulle være social og på og sådan, havde et billede mig selv af, hvad jeg skulle være frem for, hvad jeg egentlig måske kunne klare. (Simone, 22 år)

Det samme sociale pres oplevede hun, da hun startede på kollegiet:

> … så skulle jeg jo lave noget hele tiden. Øhm ja, for hvis ikke man lavede noget og man ikke havde 7000 andre mennesker rundt omkring én. Altså den der mmh jeg ved ikke… Det der med du hele tiden har noget at give dig til … (Simone, 22 år)

I ovenstående citat sætter Simone ord på en række idealer, som presser hende, og påbyder hende at være social og i gang hele tiden, hvilket medfører en acceleration af hendes livstempo (Rosa, 2014, pp. 26, 32-36). Dette ses også ved, at Simone generelt har svært ved at sige nej til ting. Om sin tid i de ældste klasser i folkeskolen fortæller hun: ”jeg startede med at følge min søster og hendes veninder over til tennis, og så lige pludselig fulgte jeg 30 SFO-børn jeg ikke kendte over til tennis, fordi jeg påtog mig det ansvar”. Her ses det, hvordan Simone tager et stort ansvar, og griber en hver mulighed for at gøre det godt (Rosa 2013, pp. 93-94, 104-105). Hun begrunder selv dette med, at hun har haft helt forkerte forventninger til sig selv:

> (…) jeg har haft nogle helt forkerte forventninger til mig selv. Hvad var det egentlig jeg skulle byde ind med? Og hvad der egentlig forventes af mig. Og det kan jeg stadig godt altså det der med ”ej men så bager jeg også lige kage”. Eller ”jeg tager også bare lige det her med”. Eller øhm ”jeg kan også godt køre os derhen”. De her små ting, der kan måske gøre en situation nemmere, men måske faktisk slet ikke er nødvendige. Altså det der med jeg behøver ikke bidrage altid, nogle gange kan jeg godt bare deltage. (Simone, 22)

I tråd med Lucas’ historie kan Simone altså føle, at der er en masse ting hun skal, uden nogen direkte har bedt hende om det. Dette kan igen forstås ud fra Simones livshistorie, men også ud fra teori om, at unge i dag bør leve op til en række idealer, som er funderet i selvrealiserings- og præstationslogikker (Hjortkjær, 2020, p. 29). Simones ansvarsfølelse og hjælpsomhed kan imidlertid også forstås som en slags altruisme, som man umiddelbart ikke forbinder med værdierne i et individualistisk præstationssamfund. I præstationssamfundet handler det om at fremme og skabe sig selv ved at præstere, og ikke ved at være noget for andre (Ziehe, 2005, p. 15; Petersen, 2016, pp. 67-69). Det kan imidlertid tænkes, at det at være noget for andre også kan blive en slags præstation, hvor man lever op til et af påbudssamfundets mange modsatrettede idealer om at man skal skabe og prioritere sig selv, samtidig med at man skal være uselvisk, næstekærlig og et selvopofrende menneske (Hjortkjær, 2020, pp. 27-28).

4.2.2.1. Fremmedgørelse

En del af det ovennævnte er eksempler på fremmedgørelse. Når Simone har svært ved at sige nej eller når både hun og Lucas deltager i aktiviteter blot, fordi man 'skal' eller for at fremme egne muligheder, er det et tegn på fremmedgørelse. I kampen for at følge med i hamsterhjulet og alt det, der forventes af én, mister man meningen og gør ikke ting af lyst, hvilket betyder man bliver fremmedgjort fra ens handlinger (Rosa, 2014, pp. 94-95). Denne fremmedgørelse viser sig også i Simones liv, når det kommer til uddannelse. Som allerede redegjort for, har Simone en del tvivl omkring uddannelsesvalg, da hun kæmper med at leve op til de mange forventninger hjemmefra. Selvom hun har fundet sin egen vej i uddannelsessystemet, oplever hun tvivl, og kan ikke altid se meningen, fordi alt omkring hende går så hurtigt:

> Altså det er sådan, at jeg føler jeg er i gang. Jeg er på motorvejen, men jeg har ikke lys på bilen, og det er mørkt. Altså sådan. Og det går bare hurtigt. Og sådan jeg ved ikke om der stadig er forskel på om vi kører ligeud eller man lige pludselig kører ud i grøften. Altså sådan, der er bare fuldt 'run' på. Og når tiden går så hurtigt, så er det også det der med, at man lige pludselig skal have en plan. Den følger man jo, og når der ikke er er en plan, så er du bare rundt omkring over det hele. Så når andre kommer og siger du burde gøre noget, så lige pludselig så får jeg jo lidt lys på bilen. Og så føler jeg sådan lidt at jeg skal køre. Altså sådan så ved jeg hvad jeg laver. Og når jeg ikke selv kan finde ud af at give lys på min egen bil (…) så bliver det mega svært. (Simone, 22 år)

I ovenstående sætter Simone ord på, hvordan et højt tempo kan føre til tab af mening. Hun føler, at hun er i gang med fuld fart, men at det kan være svært at se, hvor hun er på vej hen. Når hun ikke selv har en plan eller ved, hvad hun vil, lader hun andres ord og meninger vise vejen. Samtidig synes hun, at det er udfordrende, når hun ikke selv ved, hvad hun vil, for så er det ikke hende, der styrer bilen, eller er 'herre' i eget liv. Det kan derfor tænkes, at denne fremmedgørelse som Simone kan opleve, ikke blot fører til tab af mening, men også følelsen af utilstrækkelighed, når netop det at have et meningsfyldt liv og gøre det man har lyst til, udgør et ideal i sig selv (Hjortkjær, 2020, pp. 29, 51-54).

Tab af mening kan kobles til mentale lidelser såsom depression, og i næste del af analysen vil vi netop se på, hvordan presset fra tempo og præstation påvirker vores informanters trivsel og kan føre til, at kroppen siger fra (Petersen, 2016, pp. 64-65).

4.3. Når kroppen siger fra

Som det fremgår af de forhenværende analyseafsnit, synes alle tre informanter at være pressede af ønsket om at skulle præstere og klare det godt. Derudover synes både Simone og Lucas at føle sig pressede af et højt livstempo. Kendetegnende for alle tre informanter er imidlertid også, at de alle har mærket på egen krop, når livet bliver svært og presset udefra og indefra bliver for meget. I følgende afsnit vil vi belyse, hvordan dette kan forstås ud fra samfundsteori og psykodynamisk teori.

4.3.1. ”Brug for bare at sove” – Lucas

Ifølge Lucas kan det høje tempo og de mange aggressionspunkter blive for meget for ham:

> L: Altså, jeg kan godt trives i, at der er mange bolde i luften. Og det gør jeg lige nu, fordi lige nu, der er overskud til det. Hvis jeg ikke har overskud til det, så bukker jeg bare under nogle gange. Og så finder man mig sovende på mit værelse. Så sover jeg bare.
>
> I: Ja, så står kroppen lidt af?
>
> L: Ja. Og så hører jeg musik … og så er jeg bare væk. (Lucas, 17 år)

Når Lucas har for meget om ørerne, oplever han altså at ”bukke under” for presset og have brug for bare at sove. Dette oplever Lucas også, når han er hjemme fra efterskolen: ”Når man kommer hjem på forlænget weekend, så skal man bare sove. Fordi man kan virkelig nå at blive træt… fordi man tænker, man ikke skal misse noget”. Lucas’ reaktion på et højt socialt tempo i hverdagen stemmer overens med Rosas pointe om, at man med det høje samfundstempo risikerer at overbebyrde den menne-

skelige psyke og krop. At Lucas bliver overbebyrdet og har brug for at trække sig og sove, er dermed et eksempel på utilsigtet deceleration, hvor kroppen har nået sine naturlige grænse for, hvor meget pres den kan holde til (Rosa, 2014, pp. 34-43, 81).

4.3.1.1. Depression

Foruden fysisk overbebyrdelse fortæller Lucas også, at han har oplevet en periode med depression fem måneder forinden interviewet. Lucas har ikke fået stillet diagnosen depression, men han fortæller, at hans fars side af familien har en historik med lidelsen, og at det nogle gange kan "ramme ham selv lidt". Han beskriver, at han i disse perioder er nedtrykt, energiforladt og overtænker en del. Lucas' depressive perioder kan forstås ud fra samfundsteori, der peger på at højt tempo og præstation udgør en væsentlig årsag til fremkomsten af depression i samfundet. Som tidligere nævnt er Lucas presset af de mange idealer og tempoet omkring ham, og det er således tænkeligt, at dette kan udmønte sig i udmattelse og følelsen af utilstrækkelighed i form af depressive perioder (Petersen, 2016, pp. 64-65; Rosa, 2014, pp. 41-43). Lucas' oplevelse af depression kan desuden forstås som et resultat af at leve i en terapeutisk kultur med et psykologiseret sprog, hvilket vil blive belyst i afsnittet 4.4. Her vil Lucas' tendens til overtænkning også blive belyst yderligere.

At Lucas oplever at have kæmpet med depression kan endelig forstås ud fra episoder i Lucas' opvækst. I løbet af interviewet fortæller Lucas, at han er blevet mobbet af en gruppe drenge i folkeskolen gennem tre år fra fjerde-sjette klasse. Lucas havde andre interesser, og følte sig derfor anderledes end de andre drenge i klassen. F.eks. læste han bøger og gik op i skolen, hvilket der blev set skævt til. I årene med mobning var Lucas meget ked af det og havde ikke lyst til at skulle i skole. Først i syvende klasse, hvor der blev lavet nye klasser, stoppede mobningen af Lucas. Undervejs i interviewet med Lucas reflekterer han over, hvordan tiden med mobning i folkeskolen stadig kan påvirke ham i dag:

> . . . ja. Altså, det påvirker mig i dag. Øhm. Men jeg er ikke ked af det. Altså, det er bare sådan lidt. Øhm. Ja, jeg ved ikke. Fordi jeg har lært af det. Det er nok det det er. Så har jeg lært, at man, hvad hedder det? Ikke

> skal vise, at man er svag måske, fordi så bliver man et mobbeoffer, for eksempel. Så man skal fremstå perfekt. (Lucas, 17 år)

Lucas reflekterer i ovenstående citat over, at grunden til, at han vil fremstå perfekt er, at han frygter at virke svag i andres øjne. Han er bange for, at hvis han udviser svaghedstegn, kan han potentielt ende som "mobbeoffer" igen. Ud fra et objektrelationelt perspektiv på lidelse kan dette forstås som, at Lucas på baggrund af mobningen i folkeskolen har internaliseret indre repræsentationer af sig selv og andre, som præger ham den dag i dag. Det kan tænkes, at årene med mobning i folkeskolen har skabt en internaliseret selvrepræsentation hos Lucas, som indebærer, at han er mindre værd end andre, fordi han er anderledes. Lucas har internaliseret objektrepræsentationer, som kan medføre, at han betragter andre som værende dømmende, hvis han træder ved siden af. Derfor har Lucas enormt høje krav til sig selv om, at han bør være fejlfri i andres øjne (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48; Lemma, 2016, p. 43; Lemma et al., 2011, p. 114). Lucas synes således, ligesom Simone, at være mere sårbar over for de herskende præstationslogikker i samfundet, da han har haft oplevelser i sin opvækst, som har påbudt ham at fremstå fejlfri, for at opnå andres accept og anerkendelse. Dette kan altså være en forklaringsfaktor i, hvorfor Lucas kan opleve depressive perioder, idet han synes at være mere sårbar over for de mentale konsekvenser ved præstationssamfundet (Petersen, 2016, pp. 64-65).

4.3.2. "Jeg var udmattet, og jeg var udbrændt" - Simone

Simone har også oplevet utilsigtet deceleration flere gange i sit liv, hvor kroppen har sagt fra over for det store pres, hun har været underlagt fra tempo og forventninger (Rosa, 2014, pp. 34-43, 81). Simone oplever angst i hverdagen og fortæller, at hun tidligere har været gennem to store depressioner, hvilket vi i følgende afsnit vil analysere ud fra samfundsteori og psykodynamisk teori.

Første gang Simone oplever, at kroppen siger fra, er i niende klasse. I forbindelse med det høje livstempo i folkeskolen, oplever Simone at få det svært, og i høj grad at mistrives. Simone forklarer selv hendes mistrivsel med, at hun, som tidligere nævnt, ikke har fået lov til at være syg derhjemme, og at der ikke var tid til at snakke om, hvordan man havde det, fordi alt foregik i et højt tempo. I stedet er Simone vokset op

med, at skolen skal gennemføres uanset, hvor skidt man har det. I forbindelse med Simones svære periode i niende klasse fortæller hun, hvordan skoleåret bare skulle overstås. Dette bliver endnu et eksempel på fremmedgørelse, hvor man som individ er følelsesmæssigt afkoblet fra sine handlinger for at bevare sin plads i konkurrencesamfundet (Rosa, 2014, pp. 93-94, 102-105). I stedet for at tage en pause, fortsætter hun, fordi det handler om at "gennemføre" og "skulle i gennem". Efter niende klasse havde Simone brug for en ny start. Dette håbede hun på at få på gymnasiet, men hurtigt blev hun mødt af endnu flere krav og forventninger, der pressede hende endnu mere, og hun oplevede at disse idealer oversteg, hvad hun kunne klare. Presset fra gymnasiet gjorde, at disse år endnu engang blot skulle overstås (Hjortkjær, 2020, p. 29; Rosa 2014, pp. 93-94, 102-105). Hvordan dette imidlertid strider imod hendes idealer om gymnasietiden vil blive belyst i afsnit 4.4.3.

Særligt i slutningen af gymnasietiden oplevede Simone at være presset. Mens resten af klassen festede og gik til studentergilder, var Simone træt og udmattet:

> … efter jeg havde fået hue på og jeg godt kunne mærke, at jeg havde faktisk ikke rigtig lyst til at være til mange gilder (…) fordi jeg var så træt. Jeg var udmattet, og jeg var udbrændt. Og øhm, og der får man jo igen at vide "ej du skal jo bare have den der hue på, så lang tid du overhovedet har lyst til". Og jeg var bare træt, jeg var fucking smadret.
> (Simone, 22 år)

Ovenstående citat er et tydeligt eksempel på, når grænsen for, hvad kroppen og psyken kan holde til af pres, er nået (Rosa, 2014, pp. 34, 41-43, 81).

4.3.2.1. Angst

Foruden udbrændthed udviklede Simone angst i løbet af gymnasiet. Simone er ikke blevet diagnosticeret af en psykiater, men hun oplever at kæmpe med angst den dag i dag. Simone fortæller, at hendes angst "eksploderede", da hun flyttede hjemmefra, og at hun i den forbindelse også oplevede en voldsom depression. Simone flyttede til en ny by i forbindelse med uddannelse for at få "en ny start", og "selv bestemme hvem jeg skulle være". Det synes imidlertid at have været svært for Simone at navi-

gere i de mange mennesker og indtryk på kollegiet til at starte med: "Okay nu er jeg så også flyttet ind et meget socialt sted, og det er ikke fordi jeg døjer med sådan en form for social angst, men det var også mange indtryk." Jf. Simones historie synes disse indtryk at have presset hende, idet hun følte, at hun hele tiden skulle være på, præstere og deltage i alt. Dette ledte til angstanfald på kollegiet:

> Jeg kunne drikke to øl, og så fik jeg 'blackout'. Og så fik jeg angstanfald som i, at jeg hyperventilerede og… når jeg får angst, når jeg ikke har drukket, så er det også sådan, hvor jeg føler, at jeg ikke kan trække vejret ordentligt. Og jeg får det der med, jeg kommer ind i sådan et 'mindset', hvor jeg ligesom når den der lidt hermeneutiske spiral, hvor jeg bare sådan jeg kører længere og længere ned i et hul. Og jeg kan ikke… rumme ting. Det er som om det falder igennem mine fingre, så jeg fik rigtig mange anfald, når jeg drak. Hvor så når jeg ikke drak, og ikke var til fester sådan og hele tiden skulle være på agtigt, så fik jeg det også når jeg sad alene, fordi så blev jeg også bange for heller ikke at være en del af ting. (Simone, 22 år)

Ovenstående citat peger på, at Simones krop har været på overarbejde, og at hun på mange måder har været presset til det yderste. Dette kan igen forstås ud fra teori, der peger på, at netop stigningen i depression og angst kan tilskrives presset fra præstations- og accelerationssamfundet, som det tidligere er blevet belyst, at Simone er præget af (Hjortkjær, 2020, pp. 28-29; Petersen, 2016, pp. 64-65; Rosa, 2014, pp. 41-43).

Ud fra en psykoanalytisk lidelsesforståelse kan man forstå Simones oplevelse af angst som et symptom på en uhåndterbar indre konflikt (Francisco & Møhl, 2017, p. 399). Simones angst kan forstås som en uligevægt mellem de tre instanser, det'ets ønsker og tilskyndelser, jeg'et og overjeg'ets internaliserede sociale påbud. Vi mangler dog informationer om og dybere kendskab til Simones liv for at kunne danne kvalificerede bud på denne sammenhæng. Ikke desto mindre kan det tænkes, at Simone besidder en indre vrede grundet ikke opfyldte behov i barndommen. Denne vrede er i uoverensstemmelse med overjeg'ets internaliserede idealer om at være på en bestemt måde, som f.eks. "svigermors drøm" eller altid at skulle gøre det godt i de voksnes øjne. Der opstår dermed en konflikt, som kommer til udtryk som angst, når jeg'et

gennem forsvarsmekanismer ikke kan formå at fortrænge eller holde denne konflikt nede på et passende niveau, men at den i stedet manifesterer sig i Simones bevidsthed (Francisco & Møhl, 2017, pp. 399-400).

Til at forstå Simones angst i et psykodynamisk perspektiv kan man med fordel også trække på objektrelationsteorien. Som nævnt anser objektrelationsteorien i modsætning til psykoanalytisk teori ikke mennesket som primært styret af sin stræben efter det'ets lyst og drift, men af sin søgen efter andre såkaldte objekter (Fairbairn & Jones, 1952, pp. 72, 82; Lemma, 2016, p. 49). Som det tidligere blev beskrevet, kan man argumentere for, at Simone har internaliseret en kritisk objektrelation, hvor hun har internaliseret, at vejen til anerkendelse og opmærksomhed er gennem udmærkelser og præstationer. Simone har altså et interpersonelt mønster, hvor hun ser andre som kritiske objekter, hvilket påvirker hendes tænkning, værd og handlinger (Mortensen, 2006, p. 36). Det er interessant, at Simones angst blussede op i gymnasietiden. Kendetegnende for denne tid var, at hun oplevede, at kravene blev større og stadig sværere at leve op til. Når Simone oplever ikke at kunne leve op til de internaliserede krav og forventninger, risikerer hun, på baggrund af sin internaliserede objektrelation imidlertid at miste andres anerkendelse og accept, hvilket kan forklare angsten. Dette sås også, da Simones angst blussede op, da hun flyttede på kollegie. Simone flyttede som nævnt til en ny by for selv at bestemme, hvem hun skulle være, fri fra forventningerne hjemmefra. Dette opgør med andres meninger og krav kan ses som angstfremkaldende, idet Simone risikerer at sætte accepten fra andre på spil, hvilken hun er vant til at opnå ved at leve op til en række konkrete forventninger. Simone sætter i denne forbindelse ord på, at hun er bange for skuffe andre: "… du spørger faktisk ind til hvad jeg vil, og det ved jeg ikke eller sådan. Og der føler jeg lidt mere at jeg kan skuffe, altså den der øh ja igen skuffelsesfølelse". Frygten for at skuffe sætter Simone selv ord på en del gange i løbet af interviewet: "Jeg kunne heller ikke finde ud af at sige nej rigtigt, fordi så følte jeg, at jeg jo skuffede", "Altså sådan hvis jeg kommer for sent så kan jeg føle sådan, at jeg bare ikke burde møde op. Fordi jeg er så bange for at skuffe", "Altså jeg havde heller ikke lyst til at skuffe min mor". Simone synes altså at have en angst for at skuffe sine internaliserede objektrelationer i frygt for ikke at vinde deres anerkendelse. Der synes således at være en del på spil, når Simone flytter til en anden by netop for at gå sine egne veje og ikke an-

dres. Dette synes som et stort indre pres, hvilket er en mulig forklaring på Simones angstsymptomer.

4.3.2.2. Depression

I psykoanalysen følger angst og depression ofte hinanden, ligesom det også ses i Simones fortælling (Sørensen, 1993, p. 67). I tråd med ovenstående kan man forstå Simones depression som vrede mod sine forældre, som rettes indad (Kessing & Miskowiak, 2017, p. 355). Denne vrede kan oprindeligt være rettet mod morens inkonsekvens i forhold til ikke at have tid til at snakke med hende eller vise tilstrækkelig omsorg og støtte, når Simone havde det svært. Frem for at rette vreden mod moren, vender Simone den indad, og den viser sig som skyldfølelse, selvkritik og depression. Som nævnt mente Freud, at den udløsende faktor ved depression bygger på en emotionel tabsoplevelse, f.eks. ved følelsen af, at man at man bliver forkastet eller ikke elsket, hvis ikke man lever op til bestemte forventninger eller meninger (Kessing & Miskowiak, 2017, p. 355). Som det tidligere er blevet berørt, synes dette at være et tema hos Simone. Når Simone er drevet af at få ros og imponere, kan det ud fra Freuds forståelse af depression ses som en måde at kompensere for dette emotionelle tab på, ved at blive afhængig af andres påskønnelse og anerkendelse. Endeligt anså Freud, at barndommens tabsoplevelse kan aktiveres i voksenlivet ved reelle tab (Kessing & Miskowiak, 2017, p. 355). Simone oplevede i den forbindelse en ”stor depression”, da forholdet til hendes ekskæreste på kollegiet sluttede:

> Altså jeg havde lige efter jeg var faldet på plads her på kollegiet og sådan noget, at jeg stoppede med et forhold her på stedet, som jeg havde fundet rigtig meget tryghed i. Men det fungerede ikke og der kunne jeg mærke, at der kom et rigtig stort brud i sådan hele den der tillid jeg havde opbygget her, den tryghed jeg havde opbygget her… Sådan der nåede jeg lige at komme ned i en, altså faktisk en relativ stor depression.
> (Simone, 22 år)

Ud fra en psykoanalytisk forståelse af depression kan man dermed argumentere for, at denne tabsoplevelse aktiverer et tab eller svigt i barndommen, som efterlader Si-

mone med følelsen af uværdighed og afvisning, hvilket skaber depressionen (Kessing & Miskowiak, 2017, p. 355).

4.3.3. ”Det går for hurtigt inde i hjernen” – Klara

I interviewet med Klara fortæller hun, at hun oplever angst og depression i sin hverdag:

> Jeg har aldrig været ved en psykiater og rent faktisk fået en diagnose, men jeg ved lidt fra mig selv og fra min generelle viden om diagnoser og sådan noget, at jeg nok har lidt angst og har haft eller stadigvæk har lidt depression også. (Klara, 18 år)

Klara fortæller, hvordan depressionen ikke fylder så meget længere, men at hun oplever angst dagligt. Her fortæller hun, at hun ryster og oplever ikke at kunne trække vejret ordentligt:

> Altså i den seneste måned har jeg faktisk haft ret mange angstanfald. For mig er mine angstanfald ikke virkelig fysiske. Det er mere psykisk. Der er lige en gang imellem, hvor man godt kan se det på mig, hvor jeg ryster. Men for det meste er det faktisk bare mig, der ikke føler, at jeg kan trække vejret ordentligt. Og det går for hurtigt inde i hjernen.
> (Klara, 18 år)

Ovenstående peger på, at Klara oplever angst, der viser sig både “fysisk” og “psykisk”. I interviewet med Klara, får man fornemmelsen af, at hun er præget af et psykologiseret sprog, som hun bruger til at forklare sin trivsel og mentale processer, herunder sin angst og depression. I analyseafsnit 4.4. omhandlende psykologisering vil dette blive berørt yderligere, ligesom det senere vil blive diskuteret, hvorvidt denne brug af diagnostiske termer og et psykologiseret sprog rent faktisk er med til at øge oplevelsen af mistrivsel hos unge. Eftersom Klara ikke oplever sig presset af forventninger og tempo, vil vi i følgende afsnit belyse Klaras oplevelse af mistrivsel ud fra hendes opvækstbetingelser. I dette afsnit vil fokus være på Klaras oplevelse af

depression, da det ud fra interviewet kunne tyde på, at hun har haft en emotionel tabsoplevelse i barndommen.

Af interviewet med Klara fremgår det, at hun kommer fra en familie med flere vanskeligheder, herunder en psykisk syg far, søskende, der har problemer, og en til tider fraværende mor. Desuden har Klara sjældent talt med sine forældre om, hvordan det går, ligesom de heller ikke spurgte ind til Klara, når det var tydeligt, at hun ikke havde det godt. Klara fortæller, at hun fra omkring fjerde til ottende klasse begyndte at skære i sig selv for at få en følelse af kontrol og "for at føre smerten [fra barndommen red.] et andet sted hen end i mit eget hoved". Selv da moren fandt ud af dette, magtede hun ikke at tale med Klara om det:

> I: … var der også nogle gange, hvor dine forældre kunne finde på spørge ind til, hvordan du havde det? Og give et kram, hvis det virkede som om, du havde det svært?
>
> K: … ikke så vidt jeg kan huske. Da de fandt ud af, at jeg ikke havde det så godt, der var der selvfølgelig lige en gang imellem, hvor det var sådan, "Er du okay? Du ved, du altid kan komme"… Men det er ikke, fordi de rent faktisk, før og efter de fandt ud af, at jeg har selvskadet, at de rent faktisk kom og spurgte, "hvordan har du det, og hvordan har din dag været?". Det har aldrig rigtig været en ting hjemme ved os, at de spurgte, hvordan dagen er gået. (Klara, 18 år)

Ovenstående kan forstås som en emotionel tabsoplevelse, hvor Klara ikke får tilstrækkelig omsorg og støtte fra sine forældre. Dette kan have skabt en vrede og frustration i Klara, som hun jf. Freuds teori om depression har vendt indad, hvilket kan forklare Klaras oplevelse med depressive perioder. Det at Klara har udført selvskade i forbindelse med, at hun har haft det dårligt, kan både forstås gennem teori om psykologisering og sociale medier, som vil blive belyst i afsnit 4.4.1.2., men det kan også være et udtryk for, at Klara vender vreden og frustrationerne mod sine forældre indad. Klaras oplevelse af depression kan også forstås ud fra en objektrelationel tilgang til lidelse, som forstår depression som resultat af vanskeligheder med at opnå og vedligeholde følelsesmæssig kontakt til ens objekter (Kessing & Miskowiak,

2017, p. 355). Som det fremgik af ovenstående, har Klara været udfordret i den nære kontakt med hendes primære omsorgspersoner. Det er derfor muligt, at hun har internaliseret en selvpræsentation, hvor hun ser sig selv som ikke værdig af andres omsorg, tid og støtte. Dette påvirker Klaras billede af sig selv negativt, hvilket viser sig i følgende citat. I forbindelse med de mange problemer i hendes familie sætter Klara ord på, at der ikke var plads til hende:

> … min far han blev jo også indlagt på, hvad hedder det, psykiatrisk afdeling… og min søster hun havde også sine problemer, så ja min mor havde jo så ikke noget overskud, fordi hun skulle tage sig af alle de andre, og så tror jeg bare, at jeg lidt fik en følelse af, okay, så vil jeg ikke belaste dem endnu mere, så jeg holder ting lidt for mig selv. (Klara, 18 år)

Klara fortæller videre, hvordan hun har ”trust issues”, når det kommer til andre: ”Og så har jeg rigtig mange trust issues med folk fra venskaber og sådan noget, der ikke er gået, som jeg gerne vil have dem, og så tror jeg lidt, det bunder i det også”. At Klara ikke stoler på andre peger på et interpersonelt mønster, hvor hun ser andres handlinger i lyset af hendes internaliserede objektrelationer, hvis omsorg og støtte hun ikke har kunnet regne med, men i stedet har været inkonsekvent (Mortensen, 2006, p. 36). Når Klara fortæller, at hun oplever angst, depression og generelt at have det svært kan det altså forklares ud fra interpersonelle konflikter som følge af en turbulent barndom.

Ovenstående peger på, at informanternes mistrivsel kan forstås ud fra samfundstendenser, hvor presset fra tempo og præstation synes at presse både Simone og Lucas psykisk og fysisk. Samtidig peger ovenstående analyse på, at denne mistrivsel og kroppens reaktion herpå, ikke blot kan forklares ved at kigge på samfundstendenser, men også ved at kigge på den enkeltes livshistorie, hvilket det psykodynamiske perspektiv bidrager til. I nedenstående afsnit vil det imidlertid blive belyst, hvordan informanterne håndterer presset fra bl.a. et højt livstempo og præstationskrav.

4.3.4. Pusterum

Som beskrevet oplever alle informanterne at kunne have det svært som følge af bl.a. præstationskrav, et højt livstempo og opvækstfaktorer. Kendetegnende for informan-

terne er imidlertid, at de på forskelligvis prøver at få et pusterum fra de svære følelser, presset og de mange tanker. Her forsøger de at distrahere sig selv fra de følelser og tanker, der presser sig på. F.eks. ses det hos Lucas, at når han overtænker små ting i hverdagen, trækker han sig fra det sociale på efterskolen. Han har brug for at være alene og isolerer sig på sit værelse. Her forsøger Lucas at tænke på noget andet: ”Andre gange… prøver jeg at glemme det ved at høre musik, eller… se TikTok for at glemme det, eller jeg ved ikke, lave noget andet og tænke på noget andet”. Som det fremgår i citatet, forsøger Lucas at glemme de svære tanker og følelser ved f.eks. at se videoer på det sociale medie TikTok. Her ser han primært videoer fra forskellige influencere for at komme på andre tanker. Han hører også musik eller lægger sig til at sove. I perioden, hvor Lucas oplevede at have en depression, havde han brug for at være alene på sit værelse næsten hver dag. På nuværende tidspunkt er det ca. en gang om ugen, at han får behov for at gå ind på sit værelse.

Klara oplever tilsvarende at have brug for ikke at skulle forholde sig til, hvorfor hun har det svært: ”Jeg prøver lidt at distrahere mig selv, hvis det bliver for meget med f.eks. at sætte Netflix på, eller sidde og tegne, eller spille noget musik, eller et eller andet”. Dette hjælper Klara, da det kan give hende et pusterum fra hendes tanker og følelser. Andre gange vælger Klara at skrive dagbog for derimod at prøve at forstå sine følelser ved at udtrykke dem skriftligt. Dette hjælper hende særligt, hvis der er noget som fylder, men som hun ikke oplever at kunne dele med nogen. Klara oplever dermed, at det varierer, om hun mest har brug for at distrahere sig fra sine tanker eller at forholde sig til dem.

Når Simone har det svært, giver strikning hende et pusterum fra sine tanker:

> Bare at vide at jeg skal ikke tænke på andet, end jeg bare skal sidde og strikke. Så høre podcast imens… jeg kan godt lide at høre folk snakke altså sådan, jeg kan godt lide, der ikke er helt ro (...) og netop bare få nogle af de der, hvis jeg virkelig har det skidt, altså virkelig har det dårligt. Altså sådan det der med at høre der er andet. Altså der er andet i mit hoved, der kan hænge sammen. (Simone, 22 år)

Simone får altså stor glæde af at strikke, og hun fortæller desuden, at hun kan strikke de fleste steder, hvilket giver hende et frirum, som hun kan tage med sig alle vegne.

Når informanterne prøver at undgå at skulle forholde sig til ubehagelige tanker eller følelser, kan det ses som et forsvar for at undgå svære følelser og dermed mindske den angst, som de vækker (Lemma, 2016, pp. 196-199). På tværs af informanterne tyder det dermed på, at de benytter undgående strategier som f.eks. TikTok, Netflix og strikning for at "glemme sine problemer", "distrahere sig selv for sine tanker" og "for at tænke på noget andet".

Jf. Rosa kan disse strategier også ses i relation til, at informanterne har brug for et pusterum i en travl hverdag. Dette ses bl.a. tydeligt hos Simone, som beskriver: "Jeg har valgt at finde nogle måder, hvor jeg ligesom kan være alene". Dette kan udover strikning være gåture, hvor hun trækker sig fra det sociale liv på kollegiet. For Simone kan strikning og gåture dermed fungere som tilsigtet deceleration, hvor hun bevidst har implementeret strategier i sin hverdag for at få et afbræk fra det høje tempo. Ifølge Rosa er disse afbræk også i sig selv en accelerationsstrategi for at kunne følge i det høje tempo, hvorfor sådanne pauser ikke er løsningen på de problemer accelerationssamfundet medfører (Rosa, 2014, pp. 41-44; Katznelson et al., 2022, p. 103).

I ovenstående er det blevet belyst, hvordan informanterne på forskelligvis har brug for et pusterum i hverdagen. Dette kan forstås som en måde hvorpå informanterne håndterer det at have det svært og være pressede. Der argumenteres her for, at dette kan forstås som tilsigtet deceleration, hvor informanterne slapper af for at kunne holde til det høje livstempo i deres hverdag. Samtidig kan disse pusterum ses som et udtryk for et forsvar mod at mærke de svære følelser, som kan vække angst. Derfor forsøger informanterne på forskelligvis at distraheres sig selv.

4.4. Psykologisering

I følgende afsnit analyseres informanternes udtalelser ud fra teori, der vedrører psykologiseringen i samfundet. Herunder hvordan psykologisering af sproget, som indebærer anvendelsen af diagnostiske termer, gør sig gældende hos informanterne. På tværs af informanterne fandt vi, at de generelt havde mange tanker om deres følelses-

liv. Dette belyses i forhold til det intensiverede selvforhold og den selvvurderende introspektion, som er et tegn på psykologiseringen (Katznelson et al., 2022, p. 140). Hos informanterne var der ligeledes en generel tendens til, at de ikke delte deres følelser med særligt mange. Dette sættes i relation til den udbredte skamfølelse, som er aktuel i samfundet (Hjortkjær, 2020, p. 39). Dertil inddrages et psykodynamisk perspektiv, som kan give en dybere forståelse for, hvordan individuelle faktorer såsom opvækstvilkår kan have indflydelse på, om informanterne deler deres følelser med andre.

4.4.1. Psykologisering af sprog

Det blev tydeligt i interviewene, at diagnoser er en helt naturlig del af informanternes sprog. F.eks. taler Lucas om, at skolesystemet ikke er skabt for alle, og han nævner, at unge med ADHD eller ADD ikke har samme forudsætninger for at følge med i skolen. Det er interessant, at Lucas selv nævner disse diagnoser, og det vidner om, at der i dag blandt unge i høj grad er et psykologiseret sprog. Dette er i tråd med Brinkmann og Petersens pointe om, at individet i dag lever i en diagnosekultur, hvor diagnostiske termer bliver en del af sproget og forståelsen af problemer (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 7-8). Lucas fortalte ligeledes, at der havde været en fagperson ude på efterskolen for at holde et obligatorisk oplæg af to omgange, der netop omhandlede følelsesliv og redskaber til at håndtere følelser. Her skulle de unge efterskoleelever ud i grupper og reflektere over, hvordan de ville håndtere det, hvis en skolekammerat skulle få det dårligt psykisk. Dette er således et klart eksempel på, hvordan institutioner også er præget af psykologiseringen og er med til at udbrede denne.

Som beskrevet tidligere har informanterne alle vurderet, at de har en diagnose uden, at de er blevet diagnosticeret i psykiatrien. Klara beskriver, at hun har undersøgt på internettet, hvad hendes symptomer kan skyldes, og her er hun kommet frem til, at hun har angst og depression. Lucas vurderer også selv, at han har haft en depression tidligere, og har også i den forbindelse søgt på sine symptomer på internettet. I Simones tilfælde oplever hun at få angstanfald ved forskellige lejligheder, og hun har haft depression af to omgange. Det kommer dog ikke frem under interviewet, om hun har anvendt internettet til at blive klogere på hendes tilstand. Uden at skulle vurdere, hvorvidt informanterne lider af de pågældende diagnoser eller ej, kan det under alle

omstændigheder ses som et eksempel på, at diagnostiske termer er blevet en naturlig del af sproget i den almene befolkning (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 7-8). Dertil viser det, at måden hvorpå informanterne forstår sig selv, deres reaktioner og handlinger bærer præg af den udbredte terapeutiske kultur, som er gældende i samfundet (Illouz, 2008, p. 7). I den forbindelse er det iøjnefaldende, at det i udvælgelsen af informanter ikke var et kriterie, at de skulle have en psykisk lidelse. Det er derfor tilfældigt, at vi ser dette som et gennemgående træk hos informanterne, og det kan derfor tænkes, at det er et resultat af diagnosekulturen og den terapeutiske kultur. Simone har en del overvejelser om, at brugen af diagnoser i sproget til tider bliver misbrugt:

> … jeg tror der klart er nogen, der klynker mere. Altså klynker i form af sådan, at de bruger ord som stress og ”ej jeg tror jeg har udviklet en depression” eller ”ej jeg bliver helt skizofren af det her” altså bruger nogle diagnoser altså sådan som er seriøse lidelser, specielt stress, i nogle forkerte sammenhæng… Det er et tegn på en større belastning, end det måske er. (Simone, 22 år)

Simone mener altså, at brugen af diagnoser i dag tegner et billede af, at der større “belastning” end der måske i virkeligheden er tale om. Klara har også nogle tanker om, at brugen af diagnoser til tider kan tage overhånd:

> … vi har så meget ’awareness’, og vi har så meget viden om, hvad symptomerne er, og hvad vi egentlig skal gå og holde øje med, og det er derfor, at der er mange, der går og holder øje med det, og så lige så snart, de så føler sig ked af det, eller trist, eller er en lille smule nervøs forinden en eksamen, så tænker de, at det er angst, fordi de oplever alle symptomerne på angst. Men i virkeligheden er det jo bare nervøsitet for noget, du skal. (Klara, 18 år)

Klara mener altså at grundet den viden, der i dag er om psykiske lidelser, risikeres helt almindelige tilstande at blive sygeliggjort. Hun mener, at dette kan være en af forklaringerne på, hvorfor så mange unge oplever at mistrives. På den ene side fortæller Klara, at hun både lider af angst og depression. Som nævnt får hun angstanfald

hver dag, og oplever at ryste og få vejrtrækningsproblemer. På den anden side beskriver hun, at hun selv kan være tilbøjelig til at misbruge diagnostiske termer og kan få tanker om, hvorvidt hun kan have angst eller depression, selvom hun blot har en dårlig dag. Dette kan umiddelbart virke selvmodsigende, og det kan muligvis tyde på, at Klara selv bruger diagnostiske termer til at beskrive almen menneskelige tilstande som f.eks. nervøsitet eller tristhed. Klara sætter også ord på, at "det er sådan en populær ting nu, at folk har angst", hvilket kan vidne om, at den diagnostiske psykiatris vokabular for lidelser har fået en central plads i menneskers selvforståelse (Johnson & Christiansen, 2015, p. 272).

Som beskrevet anvender Lucas diagnostiske termer i forståelsen af sig selv og andre. Som tidligere beskrevet, omtaler Lucas en periode, han havde på efterskolen som en depression. Han forklarer dog, at depressionen stadig kan "ramme én lidt nogle gange" i dag. Han har svært ved helt at sætte ord på, hvilke symptomer han får, men fortæller, at det især er overtænkning, som er på spil for ham, når han oplever, at depressionen rammer ham. Lucas har ikke været i behandling for depression, da psykologhjælp ville være for dyrt for ham. Den oplevede depression gik dog over, da Lucas havde opnået trygge venskabelige relationer på efterskolen. Der kan derfor sås tvivl om, hvorvidt Lucas led af en reel depression, selvom det tidligere blev argumenteret for ud fra et psykodynamisk perspektiv. Her med tanke på, at han primært oplevede overtænkning som symptom og at en ændring af ydre omstændigheder, kunne skabe bedring for ham. Uanset om perioden ville kunne diagnosticeres som en egentlig depression eller ej, må Lucas' oplevelse ikke underkendes, da han under alle omstændigheder oplevede at have det svært i denne periode. Det at Lucas har overvejet psykologhjælp kan også ses som et udtryk for, at han virkelig har haft det svært i perioden og oplevede at have brug for hjælp for at komme ovenpå igen. Det kan dog også ses som et eksempel på den udbredte terapeutiske kultur, hvor det at kigge indad og praktisere selvrealisering er blevet helt almindeligt og noget som man bør gøre (Illouz, 2008, p. 7).

Uanset om informanterne lider af henholdsvis depression og angst eller ej, kan det, at de forholder sig til sig selv igennem diagnostiske termer være et billede på, at de er præget af en kultur, hvor psykiatriske diagnoser influerer selvforståelsen. De har selv fundet en eller flere diagnoser, som de mener, passer på dem og deres symptomer

uden de er blevet udredt i psykiatrien. De anvender her de diagnostiske termer og beskrivelser til at skabe forståelse for deres egne tilstande (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 7-8). Denne selvdiagnostisering hos informanterne peger i retning af, at psykologien er trængt ind i hverdagslivet hos det almene menneske (Illouz, 2008, p. 7). Dette emne berøres yderligere i diskussionen.

4.4.1.1. Sociale mediers indflydelse

Sociale medier er en uundgåelig del af de fleste unge menneskers hverdag, hvorfor det findes relevant at overveje, hvilken rolle disse spiller i psykologiseringen af sproget og dens fremkomst i samfundet.

Klara fortæller, at når hendes kusine har det psykisk svært, lægger hun opslag op omkring det på de sociale medier:

> … jeg har blandt andet en kusine, som oprigtigt har haft det virkelig svært, og stadigvæk ikke har det super fedt. Hun er lige fyldt 12, og det er skide svært for hende. Men det, at jeg så ser hende på sociale medier poste, at hun lige pludselig er ked af det, og at hun har det svært. Det er selvfølgelig fedt, at hun gerne vil sprede den der 'awareness' om, at alle har det lidt svært en gang imellem. Men det, at hun bliver ved og ved med at poste det samme hele tiden, det gør mig bare så trist at tænke på, at hun måske føler behov for, at hun skal lige pludselig poste det, fordi alle andre gør det. Jamen, ja, det er ærgerligt. (Klara, 18 år)

I ovenstående citat sætter Klara ord på, at der generelt er en tendens til, at unge mennesker deler følelser og tanker på de sociale medier. Som Klara ser det, påvirker det hendes kusine negativt at blive eksponeret for indhold på sociale medier, der skildrer en virkelighed, hvor mange har det psykisk hårdt. Når kusinen ser dette, påvirker det hende til selv at poste opslag om hendes følelser, og på den måde sidder hun fast i at være ked af det. Klara påpeger dog også, at det er positivt, at kusinen spreder opmærksomhed omkring psykisk mistrivsel. Det kan i den forbindelse tænkes, at det medvirker til at emnet bliver aftabuiseret.

Som tidligere beskrevet havde Klara selvskadende adfærd, da hun var yngre. I interviewet kom det frem, at det at udføre selvskade også var noget, hun havde set på sociale medier:

> Og så havde jeg jo også set det fra andre steder, det er jo så dårligt (griner), at man ser det på sociale medier og sådan noget, at det var noget, der nærmest var en trend, og det er virkelig ærgerligt og synd, at det skal være sådan. Men så tænkte jeg bare, okay, hvis det hjælper for dem, så kunne det være, det også kunne hjælpe for mig. Jeg kan huske første gang, at jeg gjorde det, hvad hedder det, det var, da jeg havde et skænderi med en af mine veninder, som jeg ikke snakker med længere, hvor jeg var sådan, okay, nu bliver jeg ked af det, og nu bliver jeg sur, og nu ved jeg ikke, hvad jeg skal gøre, så nu prøver jeg det her. (Klara, 18 år)

Klara beskriver altså selvskade, som noget der var en "trend", og som noget hun blev inspireret til at udføre på sig selv efter, at hun havde set det på sociale medier. Selvskade lyder umiddelbart som en drastisk reaktion på et skænderi med sin veninde, og det kan derfor tyde på, at Klara tyede til dette netop, fordi hun var blevet eksponeret for denne måde at håndtere følelser på, på de sociale medier. Dette er tankevækkende, og det giver et indblik i, hvor stor indvirkning de sociale medier kan have på unge i dag. Vi ved dog fra Klaras baggrund, at hun i sin opvækst ikke altid trivedes, og der var nogle udfordringer i hendes barndomshjem, som vi tidligere har belyst. Dette har givetvis haft betydning for måden hvorpå Klara håndterede sine følelser, og derfor kan de sociale medier ikke være den eneste faktor, der spiller ind. Under alle omstændigheder er denne tilstedeværelse af diagnostiske termer, følelser og selvskade på de sociale medier et eksempel på, hvordan psykologiseringen er trængt ind i de unges hverdagsliv i den fysiske virkelighed såvel som digitalt.

Det var dog ikke alle informanterne, der oplevede at være præget af psykologisering gennem sociale medier. Lucas beretter f.eks. ikke om, at sociale medier skulle have nogen effekt på ham. Han anvender udelukkende TikTok til at følge influencere og Instagram til at følge med i sine venners liv. Her virker det ikke til, at Lucas får viden om hverken følelser eller diagnoser. Simone fortæller heller ikke noget, der kan indikere, at hun gennem sociale medier får viden om følelsesliv og diagnostiske termer.

Det er således ikke noget, der opleves af alle. Det kan dog tænkes, at udbredelsen af den terapeutiske kultur og psykologiseringen af sproget er blevet så almindeligt i det vestlige samfund, at det ikke er alle, der lægger mærke til den tendens.

4.4.2. Det at mærke efter

En generel tendens, som var gældende på tværs af informanterne var, at de reflekterede meget over deres følelsesliv. De havde mange tanker om, hvordan de havde det og hvad, der kunne lægge til grund for deres følelser og adfærd. Dette sås f.eks. i Klaras beskrivelse af, at hun overvejer forskellige psykiske lidelser, når hun har dage med nedtrykthed, hvilket også kommer frem i nedenstående citat:

> … hvis det bare generelt er, fordi jeg føler mig lidt ked af det, så tænker jeg lidt over, ”stammer det her fra noget, som jeg bekymrer mig om, eller er det bare mig, der måske er lidt mut, fordi jeg (...) har det forkerte ben ud af sengen?”. Men det er meget forskelligt, fordi nogle gange kan jeg også godt have den der igen, ”okay hvad der galt med mig?”, hvor jeg så begynder at tænke angst, depression et eller andet, uden at det nødvendigvis er derfor. Man kan jo sagtens bare lige have en lidt dårlig dag, hvor man er sådan, okay jeg gider ikke noget. (Klara, 18 år)

I citatet bliver det tydeligt, at når Klara har det svært, begynder hun at overveje, hvad der kan lægge bag hendes symptomer. Klaras skærpede forhold til egen følelsesmæssige situation kan ses som et eksempel på det intensiverede selvforhold, som præger unge i dag (Katznelson et al., 2022, p. 140). Hun har altså øget refleksion omkring egen følelsesmæssige tilstand og har tanker om, hvorvidt hun kan have forskellige diagnoser, når hun har en dårlig dag. I denne forbindelse bliver Klara selvkritisk og tænker, at der må være noget galt med hende. Dette kan ses i relation til den selvvurderende introspektion, da Klara muligvis ubevidst er påvirket af samfundets uopnåelige krav om et liv uden negative følelser (Hjortkjær, 2020, p. 29). Herved bliver hun dømmende over for, hvad der foregår indeni hende selv. Der er altså et dobbeltrettet blik hos Klara, hvor hun på den ene side vender blikket udad i samfundet og på den andet side vender blikket dømmende indad, og vurderer sig selv i relation til omgi-

velsernes krav. Dette kan bidrage til et selvkritisk selvforhold hos Klara (Katznelson et al., 2022, p. 150).

Det intensiverede selvforhold og den selvvurderende introspektion kan føre til myldretanker hos unge (Katznelson et al., 2022, p. 142). Dette ser vi hos vores informant Lucas, som oplever at tænke meget over små ting i hverdagen. I nedenstående passage kommer Lucas ind på, hvad han forbinder med en dårlig dag, og at han på disse dage kan overtænke:

> … Det kan sgu være mange små ting, tror jeg. Øhm... Det ved jeg ikke. Altså en dum kommentar, som man kommer til at tænke lidt for meget over, eller… Altså det er meget små ting, der bare lige kan udvikle sig, og så begynder man at have det dårligt over det. Eller altså for eksempel en dårlig træning, kan det næsten være. Så meget dårlig volley eller fodboldtræning… Jeg tror, det kan være mange ting. Små ting, som man bare begynder at tænke lidt mere over, og så udvikler det sig lidt. Så føler man bare, man har det dårligt. På en eller anden måde. Ja. (Lucas, 17 år)

Når Lucas får det svært, kan det være igangsat af små ting i hverdagen, som han begynder at overtænke. I sådanne tilfælde trækker han sig fra det sociale på efterskolen, og går ind på sit værelse for at være alene, som tidligere nævnt. Der skal ikke meget til, før Lucas begynder at overtænke små ting og vender blikket indad. Han forklarer, at denne overtænkning, faktisk bidrager til, at han får det dårligere (Katznelson et al., 2022, p. 152). Det kan tænkes, at denne intensiverede opmærksomhed på sig selv og de indirekte krav fra omgivelserne kan være udmattende og overvældende for Lucas at skulle forholde sig til. Det kan dertil skabe et selvkritisk selvforhold hos ham. Dette kan relateres til Giddens pointe om, at en øget refleksivitet er kendetegnende for individet i det senmoderne samfund. Individet står i dag alene med ansvaret for eget liv, hvilket bidrager til øget refleksivitet (Giddens, 1991/1996, pp. 42-46). Dette er i tråd med Lucas' håndtering af problemerne, da han i høj grad prøver at løse dem selv.

Det intensiverede selvforhold er også aktuelt hos Simone. Simone har generelt mange tanker om, hvad der foregår følelsesmæssigt indeni hende. Hun går på nuværende

tidspunkt i terapi og har refleksioner om, hvad hendes symptomer kan skyldes. Hun oplever dog, at det ikke hjælper at dvæle ved sine tanker og følelser:

> … jeg kan ikke lide at dvæle ved ting. Altså det går ikke. Fordi hvis man først begynder at sidde fast i sådan et hul, så kommer man ikke op igen altså… så er det det der med, når man lige pludselig føler, at vandglasset det ryger over, så fosser der nogle gange mere vand ned i det glas med ting, man ikke tænkte var en problematik, men pludselig kan blive det. (Simone, 22 år)

Som det fremgår i citatet, kan Simone opleve, at det at dvæle ved sine følelser faktisk kan bidrage til mistrivsel. Hun beskriver, hvordan hun kan "sidde fast i et hul", hvis hun giver tankerne og følelserne for meget energi. Hun beskriver dertil, at flere problematikker kan skabes, hvis der dvæles for meget ved følelserne og tankerne. Her distraherer hun sig selv med enten at strikke eller lytte til podcast. Dette kan, som tidligere beskrevet, ses som et eksempel på tilsigtet deceleration, men det kan også forstås som en flugt fra det intensiverede selvforhold, som kan bidrage til øget mistrivsel. Hun forsøger altså at undgå de myldretanker, som presser sig på hos hende og bidrager til, at hun får det værre (Katznelson et al., 2022, p. 152). Dette kan forstås i relation til rumination, som netop omhandler repetitiv tænkning og det at dvæle ved negative følelser, herunder årsagen til dem og konsekvenserne ved dem (Watkins, 2017, p. 24). Som tidligere nævnt, kan tankemylder ifølge Walczak føre til depression eller angst, hvilket vi netop ser ved Simone (Sonne, 2023). Dette er altså i tråd med, at det intensiverede selvforhold generelt bidrager til mistrivsel hos unge og kan forklare, hvorfor Simone forsøger at flygte fra tankerne og det at dvæle ved de negative følelser (Katznelson et al., 2022, p. 142).

4.4.3. Udbredt Skamfølelse

Hos informanterne er der en generel tendens til, at det er svært for dem at dele deres følelser og tanker med andre. Dette er på trods af, at de hver især har mange overvejelser og tanker om deres indre følelsesliv. Der er en tendens til, at det virker tabubelagt eller skamfuldt for informanterne at dele deres følelser. Det ses f.eks. hos Lucas,

hvordan han forsøger at skjule, at han har det svært, når han er omgivet af andre unge på efterskolen:

> L: Jeg dvæler meget… tænker over, okay, nu har jeg det dårligt, eller ja, hvordan man fremstår. Kan man se, jeg har det dårligt? … så prøver jeg at distrahere mig, så falder fokus et andet sted. Hvis jeg er i et stort lokale med mange mennesker, så ved jeg ikke, så finder jeg et fokus, eller tænker jeg på et eller andet.
>
> I: Okay, ja. Så måske især, når du er sammen med andre, så man ikke kan se det på dig?
>
> L: Ja, jeg tror, det er svært. Jeg tror, jeg tænker mere over, at jeg har det dårligt, når jeg er sammen med så mange andre.
>
> I: Ja, fordi så er det lige pludselig tydeligt, eller du er bange for ikke at leve op til deres forventninger?
>
> L: Ja, det er derfor.

Lucas bekymrer sig altså om, hvordan han fremstår over for de andre efterskoleelever. Det er vigtigt for ham, at de ikke kan se på ham, at han har det dårligt. Dette kan pege i retning af, at Lucas ikke oplever, at det er acceptabelt at have negative følelser (Hjortkjær, 2020, p. 39). Dette kan ses som et resultat af den selvvurderende introspektion, som præger ham. Lucas har altså et udadrettet blik, der scanner omgivelserne for forventninger til ham og hans følelsesmæssige tilstand. Herefter vender han blikket dømmende indad og forsøger at skjule og gemme sine negative følelser for andre. I den forbindelse opstår der en følelse af skam, når de oplevede ydre forventninger ikke indfries (Katznelson et al., 2022, pp. 154-155). Der kan her opstå en indre selvkonflikt hos ham, hvor Lucas ikke kan leve op til de internaliserede krav fra overjeg'et om, at han bør leve op til idealet om udelukkende at have positive følelser (Hjortkjær, 2020, p. 39). De negative følelser producerer herved skam, som efterlader Lucas alene med sine tanker og følelser, da han frygter at blive dømt, hvis han viser det til andre. Skamfølelsen bidrager til yderligere mistrivsel, hvorfor det bliver

en selvforstærkende proces. Herved bidrager skammen til en øget individualisering og en forstærkning af at have det svært (Katznelson et al., 2022, pp. 154-155).

Hos Simone er der ligeledes en tendens til, at hun håndterer sine følelser og tanker selv. Hun beskriver i interviewet, at hun er blevet bedre til at dele dem med sine nærmeste, hvilket hun ikke altid har været:

> … jeg tror jeg har været bange for ikke at blive accepteret. Og jeg er bange for at blive lidt udstødt altså sådan. Fordi vi er alle sammen lidt bekymrede, når vi kan rende rundt i sådan et socialt rum, hvis vi ikke kender menneskerne 100% og sådan ikke er tryg i det. (Simone, 22 år)

Simone har oplevet ikke at kunne dele sine tanker og følelser med andre i frygt for at blive ekskluderet og udstødt fra fællesskabet. Hun har altså tidligere haft en forståelse af at svære følelser ikke har været acceptable at have (Hjortkjær, 2020, p. 39). Dette kan ses som et eksempel på den skamfølelse, der kan opstå som resultat af den selvvurderende introspektion. Simone spejler sig i omgivelserne og vender blikket dømmende indad mod sig selv (Katznelson et al., 2022, pp. 154-155). Ligesom hos Lucas, kan denne skamfølelse altså bidrage til, at hun kommer til at stå alene med problemerne. Hos Klara ses samme tendens. Hun oplever, at hun ikke kan tale frit om følelser, og kommer til at bruge humor, når hun åbner op om sine følelser over for andre:

> K: … der skal alligevel være en eller anden humor eller noget låg på, for det bliver lige pludselig mega seriøst, mega sådan, at du har virkelig meget brug for hjælp. Jeg tror bare, at vi har virkelig svært ved at håndtere som mennesker, at der er nogen, der har brug for hjælp.
>
> I: Altså er der noget skam i, når det bliver sådan, hvis man blotter sig for meget?
>
> K: Jeg tror virkelig, at der er noget skam. (Klara, 18 år)

Ifølge Klara er der altså noget skamfuldt ved at have brug for hjælp, når man oplever psykiske problemer. Hun har selv svært ved at åbne op om sine følelser uden at bruge humor eller uden at lægge låg på følelserne, for at det ikke skal fremstå for "seriøst". Det tyder dermed på, at Klara også oplever det som skamfuldt at dele negative følelser og tanker med andre.

Ovenstående er et eksempel på, at de mange påbud og idealer, der er aktuelle i samfundet, er trængt ind i følelseslivet hos informanterne. Der er altså en række følelsesmæssige tilstande, som man bør være i for at leve op til idealet. Informanterne efterlades herved i en følelse af utilstrækkelighed, når det ikke lykkedes at være lykkelige nok (Hjortkjær, 2020, p. 39). At positive følelser i sig selv er et ideal, kan være med til at forklare ovenstående pointe om, at negative følelser afføder skam hos informanterne, hvilket får dem til at gå alene med deres problemer.

I tråd med dette fremhæver Simone og Klara begge en tendens i samfundet til, at man ikke bør opleve negative følelser. Simone har f.eks. oplevet, at hun ikke kunne leve op til, hvordan man burde have det under sin gymnasie- og studietid:

> … da jeg kom ud af 3.G igen, der var jeg også bare sådan "nu skal det bare overstås, jeg skal bare igennem". Og sådan det synes jeg også er mega ærgerligt, fordi man får jo at vide fra rigtig mange, "ej gymnasietiden og nogle andre tidspunkter, også studielivet… det er jo bare nogle af de bedste tider, man bare aldrig nogensinde får igen". Og det synes jeg også ligger et pres på, fordi hold kæft jeg har haft det skrald (griner) nogle gange (griner), hvor jeg bare sidder og tænker okay det er faktisk latterligt (griner). (Simone, 22 år)

Simone beskriver, at hun ofte får at vide, at man bør huske at nyde gymnasie- og studietiden, da det er "den bedste periode i livet". Men hun oplever det som et pres, fordi hun i denne periode har oplevet at have det rigtig svært. I tråd med dette fremhæver Klara:

> … der er mange, der har det sådan, at de også gerne hele tiden skal være glade (…). Og ja, det må også være hårdt for dem hele tiden at skulle være glade… og så glemmer man jo lidt sig selv. (Klara, 18 år)

Fortællingerne ovenfor udgør eksempler på påbuddet om, at individet i dag bør være glad hele tiden. Dette er tankevækkende og synes at lægge et pres på de unges skuldre. Det kan få de unge til at føle sig utilstrækkelige og skamfulde, hvis ikke de lever op til disse idealer og forestillinger om, hvad de bør føle. Dette kan være med til at forklare, hvorfor informanterne generelt holder deres negative følelser for sig selv.

Udover, at ovenstående kan være en generel samfundsmæssig tendens hos unge, er det relevant at overveje, hvordan informanternes håndtering af svære følelser kan relateres til deres dominerende objektrelationer, som er influeret af deres tidligere erfaringer og oplevelser (Mortensen, 2006, p. 36).

4.4.3.1. Opvækstens indflydelse på følelseshåndtering

Som tidligere nævnt, er Lucas tilbøjelig til at isolere sig på sit værelse, når han får det psykisk svært. Han snakker ikke så meget med sine venner om følelser, da han gerne vil "løse sine problemer selv". Lucas beskriver dog sig selv som en god lytter, der gerne lægger øre til, når hans venner har brug for en at tale fortroligt med. Dette gør han dog ikke selv brug af. Udover dette, deler Lucas heller ikke sine følelser med sine forældre. Han havde haft en kort samtale med sin far angående den depressive periode, som han oplevede tidligere. Her havde de talt om, at der var flere på farens side af familien, som havde haft depression. De havde dog ikke talt nærmere om det eller berørt emnet side.

Perioden med mobning i Lucas' folkeskoletid kan være med at forklare, hvorfor han ikke deler sine følelser med andre. Han har, som nævnt, på baggrund af sine objektrelationer en forestilling om, at hvis han viser, at han er svag, har andre grund til at mobbe ham. Dette kan være en forklaring på, hvorfor Lucas ikke ønsker at vise sine følelser til andre og være sårbar. Hans internaliserede objektrelationer kan dermed også bidrage til en forståelse af, hvorfor Lucas går med sine følelser selv frem for at dele dem med sine venner og familie (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48). Dertil oplevede Lucas, da han blev mobbet, at når han forsøgte at få hjælp fra lærerne, blev det ikke taget alvorligt. Denne erfaring kan tænkes at have indflydelse på, at Lucas selv vil løse sine problemer frem for at bede om hjælp i sin omverden. Det at Lucas

ikke deler sine følelser med andre kan altså forstås som en samfundstendens om, at der er meget skam forbundet med at dele negative tanker og følelser. Det kan dog også forstås som en individuel konsekvens for Lucas, som på grund af tidligere erfaringer har internaliseret repræsentationer af sig selv og andre, som er uhensigtsmæssige for ham, når han i dag indgår i relationer (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48).

Med udgangspunkt i Simone, ses der også nogle individuelle omstændigheder hos hende, som kan give en dybere forståelse af, hvorfor hun oplever det som svært at dele personlige og følsomme tanker med andre. Udover den generelle samfundstendens om en udbredt skamfølelse, er der nogle forhold i Simones opvækst, som ligeledes er relevante at se nærmere på. Som tidligere beskrevet var Simone enormt pligtopfyldende som barn. Hun påtog sig meget ansvar allerede fra en meget tidlig alder. Ligeledes fik Simone heller ikke lov til at være syg, og hun følte pligt til at tage i skole, selvom hun har haft det psykisk dårligt. Med udgangspunkt i dette kan det tænkes, at Simone ikke har anset det som acceptabelt at tage fri uanset hendes mentale helbred. På baggrund af dette kan Simones internaliserede repræsentationer af sig selv og andre bære præg af, at hun skal være stærk og ovenpå for at blive accepteret af fællesskabet (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48). Hvis hun viser sårbarhed, kan det resultere i eksklusion fra fællesskabet. Dette kan bidrage til forståelsen af, hvorfor det ikke falder Simone let at dele følelser og tanker med andre den dag i dag.

Som tidligere beskrevet kommer Klara fra et hjem, hvor der ikke har været overskud til at spørge ind til, hvordan hun havde det. Klara fortæller: "Jeg holder jo helt klart stadig mange ting for mig selv, på grund af min barndom". Klara ser altså selv en sammenhæng mellem tilgangen til følelser i relation til sine forældre og måden hvorpå hun er i relationer i dag. Hendes internaliserede objekter, baseret på hendes primære omsorgspersoner, har på den måde indflydelse på, hvordan hun relaterer sig til andre mennesker i dag (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48). I og med, at Klara ikke har oplevet, at der har været interesse for hendes følelser fra forældrenes side, kan det tænkes, at det virker forbudt og ikke acceptabelt at tale om følelser. Det kan derfor virke ambivalent og angstfuldt for Klara at dele sine følelser med andre i dag. At Klara bruger humor og lægger låg på sine følelser kan således forstås som et forsvar mod dette (Lemma, 2016, pp. 196-199, 203).

4.4.3.2. Fællesskabets indvirkning

Til trods for ovenstående oplever Klara, at det er blevet lettere for hende at tale om følelser. Da hun gik i folkeskole, følte hun sig meget anderledes end sine jævnaldrende, og hun følte sig ikke tilpas. Efter Klara er begyndt i gymnasiet, har hun fået en god vennegruppe, hvor hun føler sig tryg. Klara fortæller: "Jeg har heldigvis nogle virkelig gode veninder, der er gode til at være opmærksomme, fordi jeg har delt et par ting med dem, og de ved, at det ikke altid er lige nemt at være mig". Klaras veninder inviterer til, at Klara skal åbne op omkring, hvordan hun har det. De er opmærksomme på hende og spørger, om hun er okay i dagligdagen. Det er Klara meget glad for, og det har resulteret i, at hun generelt har lettere ved at tale om de svære følelser. Dette står i modsætning til det Klara oplevede i hendes opvækst, hvor der ikke blev spurgt ind til, hvordan hun havde det. Dette kan derfor ses som et eksempel på, at objektrelationer ikke kun skabes i barndommen i relation til de primære omsorgspersoner, men derimod udvikles hele livet som resultat af ny interaktion med omverdenen (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48).

Ovenstående er en tendens, der går på tværs af vores informanter. De oplever, at når de er omgivet af mennesker, som de er trygge ved, bliver det lettere at åbne op og tale om følelser. Simone er blevet bedre til at åbne op omkring sine følelser. Før hun flyttede til en ny by og flyttede på kollegie, var hun på højskoleophold. Her fik Simone relationer, som lærte hende at åbne op omkring sine følelser. Det har resulteret i, at hun i dag har venskaber af en kvalitet, som hun aldrig før har haft. Hos Simone ses det altså også, hvordan hendes objektrelationer præges gennem livet, og gør hende i stand til at udtrykke sine følelser over for menneskerne omkring hende (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 48).

Selvom Lucas primært håndterer sine følelser alene, er han imidlertid af den overbevisning, at det var langt mere tabubelagt at tale om følelser i folkeskolen, end det er på efterskolen. Han oplever her en kultur, hvor man godt kan tale om følelser. Herudover har det at være i et fællesskab, som han føler sig tryg i, fået ham til at slappe af og gjort, at han ikke prøver at regne ud, hvad folk tænker om ham konstant.

Ovenstående peger på, at informanterne oplever, at trygge relationer og fællesskab kan medvirke til, at det bliver lettere at dele følelser og generelt få det bedre. Dette er interessant at belyse ud fra Hjortkjærs pointe om, hvordan jegidealet influerer unge. Jegidealet er, som beskrevet, skabt på baggrund af omkringværende menneskers idealjeg. Det kan siges således, at den enkeltes jegideal er en samlet sum af alle de idealjeg, som omgiver én (Hjortkjær, 2020, p. 64). Det kan derfor tænkes, at når man indgår i fællesskaber på f.eks. en højskole eller efterskole, og dermed er omgivet af mennesker det meste af tiden, bliver man eksponeret for et mere nuanceret billede af de omkringværende unge. Her bliver man ikke kun præsenteret for den perfekte overflade, som man eksempelvis bliver på sociale medier. Det kan herved tænkes, at idealer for, hvad man bør leve op til, ikke i samme grad eksisterer på en efterskole eller højskole. Jegideaet skabes på baggrund af mennesker omkring den enkelte, hvorfor man kan tænke, at individet, der indgår i denne type fællesskaber, ikke har lige så høje krav til sig selv, herunder at man kun bør føle positive følelser.

I ovenstående afsnit er informanternes udtalelser blevet analyseret ud fra teori om psykologisering i det vestlige samfund. Det blev klart, at informanternes sprog bærer præg at et psykologiseret sprog, hvor diagnostiske termer og følelser er naturligt for dem at bruge og tale om. Dertil har de alle diagnosticeret sig selv med enten angst, depression eller begge lidelser, hvilket vidner om, at de unge lever i et samfund, hvor diagnoser er blevet en naturlig del i forhold til at forstå sig selv. Informanterne har generelt også mange tanker om deres følelsesliv, og det vidner derfor om, at de har et intensiveret selvforhold, som får dem til at dvæle ved svære følelser og overtænke små ting. Det blev også klart i ovenstående analyse, at informanterne generelt gik alene med deres tanker og følelser frem for at dele dem med venner og familie, selv-om de i høj grad har et sprog for deres indre. Dette blev belyst i relation til Hjort-kjærs pointe om, at der opstår en udbredt skamfølelse blandt unge i dag, når der ikke leves op til idealet om udelukkende at have positive følelser. Dog er der også nogle individuelle forhold hos dem hver især, der har haft indflydelse på deres håndtering af følelser. Her fandt vi gennem psykodynamisk teori, at deres opvækst og erfaringer med omverdenen har haft indflydelse på, at informanterne kan have svært ved at dele deres følelser med andre. Det blev dog belyst hvordan alle informanterne har haft oplevelsen af, at gode og stærke fællesskaber har medvirket til, at det i dag er lettere for dem at være sårbare og dele svære følelser med andre.

4.5. Opsamling af analyse

I dette kapitel er informanternes udsagn blevet analyseret gennem inddragelse af samfundsteori og psykodynamisk teori. I analyseafsnittet 'Idealer og præstation' kom det frem, at alle tre informanter er drevet af et ønske om at klare det godt og er præstationsorienterede, hvilket har indvirkning på deres trivsel. Det tyder her på at Klara og Lucas har internaliseret samfundets høje krav, da de har svært ved at sige, hvor kravene kommer fra. I afsnittet 'Højt tempo i hverdagen' blev det belyst, hvordan særligt Lucas og Simone føler sig pressede af et højt livstempo. I analyseafsnittet 'Når kroppen sig fra' sås det, at alle tre informanter har mærket på egen krop, når livet bliver svært og presset udefra og indefra bliver for meget. Her fandt vi, at informanternes mistrivsel kan forstås ud fra samfundstendenser, hvor presset fra tempo og præstation synes at presse særligt Simone og Lucas. Samtidig viste denne analyse også, at informanternes mistrivsel og kroppens reaktion herpå også kan forstås ud fra opvækstfaktorer, hvilket blev belyst gennem psykodynamisk teori. I analyseafsnittet 'psykologisering' blev det belyst, hvilken betydning psykologisering og det at leve i en terapeutisk kultur har for de unges trivsel og oplevelse heraf. I dette afsnit blev det klart, at informanternes sprog bærer præg at et psykologiseret sprog, hvor diagnostiske termer og følelser er naturligt for dem at bruge og tale om. I den forbindelse blev det belyst hvordan et intensiveret selvforhold og selvuderende introspektion bl.a. fører til en følelse af skam hos informanterne og oplevelsen af myldertanker. Dertil har de alle diagnosticeret sig selv med enten angst, depression eller begge lidelser, hvilket vidner om, at de unge lever i et samfund, hvor diagnoser er blevet en naturlig del i forhold til at forstå sig selv.

Kapitel 5 – Diskussion

I følgende kapitel vil vi diskutere analysens fund. Først diskuteres positive og negative konsekvenser ved psykologisering. Derefter følger en diskussion af hvorvidt diagnoser smitter for efterfølgende at diskutere informanternes udsathed over for mistrivsel. Til sidst diskuteres specialets anvendte metode med, herunder med fokus på styrker og svagheder.

5.1. Positive og negative konsekvenser ved psykologisering

I analysen fandt vi en række negative konsekvenser ved den øgede tilstedeværelse af psykologi i samfundet, herunder et intensiveret selvforhold, udbredt skamfølelse og selvvurderende introspektion. Disse fund bakker altså op om teori, der peger på, at den stigende mistrivsel blandt unge bl.a. kan tilskrives den stigende psykologisering i samfundet (Katznelson et al., 2022). Men er der også fordele ved denne udvikling mod en mere psykologiseret tilgang til livet, og hvilke andre negative konsekvenser findes der? I følgende afsnit vil vi diskutere positive og negative konsekvenser ved psykologisering og det at forstå sig selv psykologisk. Dette vil vi gøre ved først at inddrage et psykodynamisk perspektiv på forandring for derefter at diskutere fordele og ulemper ved psykologisering og diagnosekulturen.

5.1.1. Indsigt som forandringsfaktor i psykodynamisk teori

”Først må jeg kende mig selv, som den delfiske indskrift siger; at interessere sig for ting, der ikke vedkommer mig, mens jeg stadig er uvidende om mig selv, ville være latterligt.” (Sokrates, if. Hougaard, 2019, p. 517).

Sådan lyder ordene fra den græske filosof Sokrates. Det antikke princip ”kend dig selv” har længe fungeret som ideal i den vestlige verden, hvor forbindelse mellem selverkendelse og mental sundhed er selvfølgelig (Hougaard, 2019, p. 517). Dette resulterer i et samfund, hvor individet stræber efter at kende sig selv og forstå, hvorfor man handler og føler som man gør, hvilket også kom frem i analysen af vores

informanter (Katznelson el al., 2022, p. 150). Det er imidlertid ikke blot i samfundet, at selvindsigt har spillet og spiller en central rolle. Også i psykoterapi, er indsigt traditionelt set blevet anskuet som en central forandringsmekanisme, under stærk indflydelse af Freud (Lemma, 2016, p. 69; Hougaard, 2019, p. 519). Vi finder det således relevant at inddrage et psykodynamisk syn på indsigt for at få større forståelse for fordele og ulemper ved den stigende psykologisering i samfundet og den udprægede introspektion, som vi fandt hos informanterne. Indsigt defineres i den Store Danske som "forståelse af indre sammenhæng" (Cour, 2020). Inden for psykoterapi hersker der forskellige opfattelser af indsigt alt efter terapeutisk tradition, men ifølge psykolog Esben Hougaard knytter forståelsen sig generelt til ovenstående betydning, dog med en vis variation.

Den psykodynamiske forståelse af indsigt drejer sig om bevidstgørelse af symptomernes ubevidste mening og årsager. Freud mente, at forandring opstår, når det ubevidste bringes frem i det bevidste, altså når klienten opnår indsigt i eget følelsesliv (Hougaard, 2019, pp. 519-520). En af hovedinterventionerne i psykodynamisk praksis er således fortolkning. På Freuds tid handlede tolkningsarbejdet særligt om at finde ubevidst mening i patientens bevidste associationer. Dette udgør stadig en grundpille i psykodynamisk teori, men frem for at opnå indsigt i klientens ubevidste impulser og drifter, er målet i dag at opnå indsigt i klientens interpersonelle mønstre (Hougaard, 2019, p. 525). Psykodynamisk psykoterapi er med andre ord optaget af at skabe indsigt i klientens følelsesliv og ubevidste, hvilket i retningen ses som den helt centrale forandringsfaktor (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 179; Lemma 2016, p. 219). Dette er på mange måder det, der ses i dag, når det senmoderne menneske i stigende grad prøver at forstå sig selv og løse problemer ud fra psykologiske begreber og tankegange (Illouz, 2008, p. 8). Dette var også et gennemgående tema hos informanterne, som i høj grad var præget af et psykologiseret sprog, som de brugte til at forstå deres omverden og dem selv. I analysen så vi hvordan alle informanterne har gjort sig tanker om deres følelsesliv og hvorfor de har det som de har det, og dermed prøvet at opnå indsigt i egen indre verden. Dette er et tydeligt eksempel på, hvordan psykoanalysen har haft stor betydning for udviklingen af psykologi som en del af den brede befolkning, idet Freud var med til at skabe et sprog for hvordan psyken og lidelse kunne beskrives, fortolkes og forstås (Illouz, 2008, p. 35). I analysen kom det imidlertid frem, at det har negative konsekvenser for informanterne, når de

kigger for meget indad. Dette skaber myldretanker, selvkritik, skam, og bidrager til tabuiseringen af svære følelser. Hvad der i første omgang skulle være værktøjer til at hjælpe den enkelte med at navigere i en foranderlig verden og sit eget indre, synes altså på flere måder at have en modsat effekt. Dette paradoks er interessant, og peger på vigtigheden af denne debat.

5.1.1.1. Overføring

At indsigt er vejen til mental forandring ifølge psykodynamisk praksis, synes at være et argument i debatten om de fordele, der er ved at kigge indad og arbejde med sit følelsesliv. I psykodynamisk terapi arbejder man med tolkninger af *overføring*. Begrebet overføring blev første gang brugt af Freud i 1905. I sit arbejde med klienter blev Freud opmærksom på forandringer i klienternes tilknytning til ham, hvilke var karakteriseret ved stærke positive eller negative følelser. Disse følelser kaldte Freud for overføringer. Ifølge Freud er overføringer nye udgaver af gamle impulser og fantasier, der opstår i terapien med terapeuten, som erstatter tidligere personer i klientens liv. Overføringen bliver dermed set som en gentagelse af fortiden hvor det, der ikke kan erindres handles ud gennem overføring (Freud, 1912, p. 321; Freud, 1914, p. 150; Lemma, 2016, p. 220).

Siden Freud er overføringsbegrebet blevet videreudviklet af diverse teoretikere. En retning, der har været særlig toneangivende indenfor udviklingen af begrebet, er objektrelationsteorien. I objektrelationsteorien beskriver overføring den proces, hvor nuværende emotioner, fantasier og dele af selvet, kommer frem i relationen til terapeuten. Overføringstolkning spiller en afgørende rolle, da denne fører til indsigt i klientens relation til tidligere objektrelationer, som former klientens tanker, følelsesliv og motiver. Tolkningen fordrer, at klienten bedre kan genkende fornægtede sider af sig selv, ligesom den hjælper til at se misforholdet mellem, hvordan man opfatter andre versus hvordan de faktisk er. Tolkningen hjælper dermed med at modificere den magt, som det internaliserede objekt har i klienten (Lemma, 2016, p. 219). Ud fra et objektrelationelt perspektiv synes indsigt i interpersonelle mønstre altså som det væsentligste led til bedring. En vigtig forudsætning for at kunne indgå i psykodynamisk terapi er således, at klienten er i stand til at reflektere over sig selv og er motiveret for at forstå mekanismer, der kan være i spil. Det bliver således et mål i sig

selv at gøre klienten i stand til at være i kontakt med og håndtere sine følelser (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 26; Gabbard, 2014, p. 122; Hougaard, 2019, p. 525). Dette synes at bakke op om, at man som privatperson også forsøger at forstå sig selv, sit følelsesliv og hvem man er i relation til andre, hvilket også ses hos infoamtnerne, eftersom dette ifølge psykodynamiske praksis fører til mental forandring.

5.1.1.2. Bivirkningsfrie samtaler?

Indsigtens plads som nødvendigt og tilstrækkeligt middel til terapeutisk forandring i psykodynamisk terapi er imidlertid blevet anfægtet af andre terapiretninger gennem tiden, hvor flere peger på, at indsigt blot er et biprodukt af den terapeutiske forandringsproces. I dette afsnit vil vi derfor diskutere eventuelle negative konsekvenser ved at opnå terapeutisk indsigt samt præsentere forskning om effekten af terapi, for at få større forståelse for positive og negative konsekvenser ved psykologisering.

Indsigt i emotionelle processer synes at være en central terapeutisk mekanisme på tværs af alle former for psykoterapi. Men op mod slutningen af 1900'tallet blev der i stigende grad sat spørgsmålstegn ved indsigt som kurativt middel i sig selv (Hougaard, 2019, pp. 517, 567). F.eks. viste et omfattende psykoterapiforskningsprojekt af psykoanalytikeren Robert Wallerstein, at støttende elementer i terapi, såsom åbenhed, accept, konfrontation og empati har væsentlig større betydning for de undersøgte klienters bedring end indsigt. I enkelte tilfælde var indsigt i egne mønstre og følelsesliv endda forbundet med endnu større angst og depression, end klienten kom med (Wallerstein 1986, pp. 721-734; Hougaard, 2019, pp. 548-549). Dette peger altså på, at indsigt i eget følelsesliv, ikke nødvendigvis er forandringsskabende og fordrende for det enkelte individ, men at det sågar kan føre til, at man får det dårligere. Dette ses f.eks. i analysen, når informanterne beretter om, at de får det dårligere, når de dvæler ved deres symptomer og prøver at forstå, hvor det stammer fra og hvad det skyldes. F.eks. blev det fremhævet, at Simone oplever at det ikke hjælper at dvæle ved sine tanker og følelser, for "så fosser der nogle gange mere vand ned i det glas der altså med ting, man ikke tænkte var en problematik, men pludselig kan blive det".

Dette kritiske blik på det psykodynamiske fokus på indsigt i følelseslivet og informanternes beretning om de negative konsekvenser ved dette, bakkes op af forskning i effekter af psykoterapi generelt, der peger på, at tallet for klienter, der oplever betydningsfuld ændring i terapi, er noget lavere end tidligere antaget. Ifølge Hougaard ses det ofte, at 70% af klienter i psykoterapi opnår signifikant bedring, mens kun 50% eller lavere opnår signifikant ændring eller helbredelse. Forskning viser desuden, at omkring 8% oplever signifikant forværring efter terapien (Hougaard, 2019, p. 112). Dette udgør et kritisk perspektiv på ideen om, at det få indsigt i uhensigtsmæssige mønstre og eget følelsesliv, altid er godt. Det er dog vigtigt at påpege, at forværring i terapi ikke nødvendigvis skyldes selve terapien, men kan også skyldes en række udefrakommende faktorer, f.eks. livsændringer eller problematiske familieforhold uden for terapien (Hougaard, 2019, pp. 112; Lang, 2020, pp. 17-18).

I teoriafsnittet blev det ud fra en metakognitiv tankegang gjort rede for, hvordan et skærpet fokus på følelseslivet kan skabe større mistrivsel hos individet (Sonne, 2023). Det er da også i den metakognitive retning, at man kan finde et bud på, hvorfor der kan være negative effekter ved at gå i terapi og tale om hvordan man har det. I tråd med Walczaks pointe om det kognitive opmærksomhedssyndrom, peger metakognitiv psykolog Pia Callesen på, at terapi kan sammenlignes med en plante som man vander. Ved at give problemerne opmærksomhed vokser de sig større, frem for at blive mindre (Sonne, 2023; Callesen, 2017, pp. 22-24, 35; Callesen, 2019, pp. 9-10). Dette udgør altså en mulig forklaringsmekanisme i hvorfor det i analysen ses, hvordan informanternes introspektion fører til mistrivsel. I tråd med Wallersteins kritik af det psykodynamiske fokus på indsigt, hævder Callesen også, at mental bedring er muligt uden at opnå indsigt i, hvorfor man føler, gør eller tænker som man gør. Hun mener, i modsætning til den psykodynamiske overbevisning, at man f.eks. godt kan arbejde på at sige fra, uden man ved, hvorfor man har svært ved dette (Callesen, 2019, pp. 9-10; Callesen, 2017, p. 8). Der synes altså at være en række negative konsekvenser ved at kigge indad, hvilket gør sig gældende i og udenfor terapi. Dette bakkes også op af de kliniske psykologer Jørgen Flor og Leif Kennair. I deres bog ”Skadelige samtaler. Myten om bivirkningsfri terapi”, stiller de skarpt på det faktum, at terapi i visse tilfældet kan være ”skadeligt” og ligesom medicinsk behandling kan have negative konsekvenser for klienten. De kalder i den forbindelse på mere kontrol med terapeuter og oplysning omkring dette (Lang, 2020, pp. 4-6; Flor &

Kennair, 2019, pp. 18-19). Flor og Kennair peger på, at magtforholdet i en terapeutisk relation kan skade den sårbare klient. F.eks. kan klienten udvikle et usundt afhængighedsforhold til sin terapeut eller blive udsat for skadelig eksponering, der efterlader klienten i værre følelsesmæssig tilstand, end personen kom med. Ligeledes peger Flor og Kennair på risikoen for at retraumatisering hos sårbare klienter, der ikke er følelsesmæssigt parate til at arbejde med specifikke svære traumer (Flor & Kennair, 2019, pp. 50-70).

Det system, der gav det moderne menneske et sprog for psyken og mening i en forandrende verden synes på baggrund af ovenstående at have vokset sig til en størrelse i dag, som også fører en række negative konsekvenser med sig. Indsigt i eget følelsesliv er ifølge den psykodynamiske retning forandringsskabende, men der er synes samtidig at være problematikker, både i og uden for terapi, der peger på, at introspektion og et intensiveret selvforhold ikke entydigt er godt for det senmoderne menneske og informanterne (Illouz, 2008, p. 35).

5.1.2. Positive konsekvenser ved psykologisering

Ovenstående er ikke et forsøg på at reducere psykologien til uanvendelig eller sætte spørgsmålstegn ved dens eksistensberettigelse. Tværtimod er det vigtigt i denne diskussion at huske på, at der selv blandt kritikere af psykologisering hersker bred enighed om, at psykologien og psykoterapi har bidraget og stadig bidrager positivt til mange fænomener, der knytter sig til menneskelig lidelse (Katznelson et al., 2022, p. 161). Madsen påpeger eksempelvis, hvordan psykologien været med til at bidrage til samfundets humanistiske udvikling, hvor bl.a. børn, kvinder og psykisk syge har fået væsentlige bedre vilkår end tidligere (Madsen, 2018, pp.140-149; Katznelson et al., 2022, p. 161). På samme måde er der efterhånden klar evidens for, at til trods for at psykoterapi ikke nødvendigvis har den overbevisende effekt, som man i mange år har troet, virker psykoterapi i al almindelighed bedre end ingen behandling (Hougaard, 2019, p. 110). Dette ses da også hos vores informanter. Simone fortæller, at det har hjulpet at tale med hendes psykolog om, hvordan hun skal håndtere det, når hun har det svært. Dette har gjort, at hun går ture, strikker eller ringer til sin mor i svære perioder frem for eksempelvis at flygte ind i sociale fællesskaber. Da Klara havde det svært og oplevede en depressiv periode, hjalp det ligeledes hende at tale med en psy-

kolog: "… så fik jeg noget psykologhjælp. Så fik jeg det lidt bedre derfra". Ligesom Simone fik Klara også nogle konkrete redskaber til hvad hun kan gøre, når hun oplever at få det svært:

> "… så har jeg jo selv nogle coping-strategier fra, da jeg gik til psykolog, og da jeg fik den hjælp, jeg havde brug for til at kontrollere mine egne tanker, og sådan noget. Og prøve lidt at distrahere mig selv, hvis det bliver for meget, med f.eks. at sætte Netflix på, eller sidde og tegne, eller spille noget musik, eller et eller andet". (Klara, 18 år)

Klara fortæller også, hvordan psykologen hjalp hende ud af hendes selvskade. Dette er altså eksempler på, hvordan psykologisering hos vores informanter ikke blot fører til et kritisk indadrettet blik og skam, men også hjælper med at sætte ord på og få redskaber til at håndtere svære følelser og indre kaos, som de unge møder.

Ovenstående stemmer overens med sociolog Kate Wrights pointe om, at udviklingen mod et psykologiseret samfund indeholder en dobbelthed, som er vigtig at have for øje. Hun peger på, at det i kritikken af den terapeutiske kultur, er vigtigt også at rette fokus på de positive konsekvenser af psykologisering, herunder hvordan psykologien bl.a. har sat fokus på mange lidelsesfulde forhold ved at legitimere det følelsesmæssige rum og give et sprog for dette, hvilket har hjulpet og frigjort mange (Wright, 2008, pp. 321-332). Denne legitimering af følelseslivet synes også at være noget informanterne fremhæver som en positiv konsekvens af, at der i dag er et stort fokus på følelser og mentalt helbred. F.eks. mener Klara, at fokusset på følelser har aftabuiseret det at have det svært og skabt et fællesskab, hvor man kan tale om følelser til trods for, at hun også kan opleve at have et skamfuldt forhold til dette, som det blev beskrevet i analysen. Dette peger på en positiv konsekvens ved psykologisering, hvor det i dag er muligt og tilladt at dele sit indre med andre.

5.1.2.1. Positive konsekvenser ved diagnosekulturen

Den legitimering af følelseslivet, som Wright beskriver, er noget flere teoretikere fremhæver som en fordel ved diagnosekulturen, som udgør en væsentlig del af det

psykologiserede samfund. I følgende afsnit vil vi diskutere hvilke negative og positive konsekvenser, der kan være for de unge i at leve i en sådan kultur.

I tråd med Wright mener psykolog Ester Kofod, at det at få en diagnose kan gå ind og "legitimere" ens følelsesliv, hvor diagnosen fungerer som en lettelse og en forklaring på individet problemer (Kofod, 2015, p. 237). Dette stemmer overens med Brinkmann og Petersens pointe, om at diagnoser i det senmoderne samfund tilbyder strukturer, som individet kan forstå sig selv ud fra, hvilket giver forankring i en ellers kaotisk verden uden mange holdepunkter. De skriver: "Diagnosers primære ærinde bliver at skabe mening, sikkerhed og orden i en ellers kaotisk bunke symptomer og en rodet erfaringsverden" (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 347-348). Dette kan forklare hvorfor informanterne i høj grad forstår deres mistrivsel ud fra diagnostiske termer, da det er med til at placere deres lidelse et konkret sted i en tid, hvor alt er til forhandling og individet i høj grad står med ansvaret for eget liv (Ziehe, 2005, p. 15; Giddens, 1991/1996, pp. 42-46). Samtidig kan det være med til legitimere deres følelsesliv i en tid, hvor negative følelser også er forbundet med en følelse af skam, hvilket blev belyst i analysen.

Adspurgt om det ville betyde noget for Lucas at få diagnosen depression i de perioder, hvor han kæmper med dette, fortæller Lucas da også, at en sådan diagnose ville fjerne tvivl ved hans situation og give svar og redskaber til, hvordan han kan bearbejde depressionen. Dette stemmer overens med Klaras ønske om at få en diagnose. Klara fortæller, at hun ville ønske at hun kunne få diagnosticeret angst og depression af en psykiater, hvis ikke det var fordi, der var så lang ventetid: "[Det ville være red.] virkelig rart, at man lige pludselig kan sætte en eller anden overskrift på, hvorfor man lige pludselig føler sig deprimeret eller føler sig ængstelig hele tiden, eller rastløs, eller hvad det end kunne være". Klara fortæller i den forbindelse, at da hendes bror blev diagnosticeret med ADD var det en lettelse for hele familien, fordi de fandt ud af, hvorfor broderen reagerer, som han gør:

> "Det gav ham så meget ro, og det gav også os andre virkelig meget ro, fordi så var vi sådan, okay, du fejler noget… Før han fik sin diagnose… havde han jo så meget kaos op i hovedet… Men så snart han fik diagno-

sen kom der ro på, fordi han lige pludselig vidste ”det er derfor jeg reagerer som jeg gør””. (Klara, 18 år)

Ovenstående citat er et eksempel på, hvordan diagnoser er med til at skabe mening i en kaotisk erfaringsverden, hvilket Klara selv ville ønske hun kunne opnå gennem det at få en diagnose (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 347-348).

5.1.2.2. Negative konsekvenser ved diagnosekulturen

Ovenstående peger på, at diagnosekulturen tilbyder mening og sikkerhed i en tid, hvor individet i høj grad står alene med ansvaret for eget liv. Man kan således argumentere for, at brugen af diagnoser tager noget af ansvaret fra individet ved at tilbyde en forklaring og legitimering af individets adfærd og følelser (Johnsen & Christiansen, 2015, pp. 279). Diagnosekulturen synes dog samtidig at bidrage til en øget individualisering og selvansvarliggørelse hos det senmoderne individ.

I følge filosof Rasmus Johnsen og læge Mette Christiansen afspejler brugen af psykiatriske diagnoser i hverdagssproget netop selvansvarliggørelsen af individet i det senmoderne samfund. Som aktør i konkurrencestaten er individet ansvarlig for egen udvikling, herunder varetagelse og forebyggelse af egen lidelse. Man kan således argumentere for, at de psykiatriske diagnoser øger fokus på individuel handling og selvregulering (Johnsen & Christiansen, 2015, pp. 280-281). Ifølge Brinkmann og Petersen er psykopatologi i dag ofte knyttet til manglende evne til at leve op til markedet og konkurrencestatens krav om vedvarende aktivitet, selvudvikling og præstation, hvilket også blev belyst i analysen (Brinkmann & Petersen, 2015, p. 351). En mulig konsekvens af psykologisering og det at forstå lidelse i diagnostiske termer synes således at være, at lidelse gøres til et individuelt anliggende, hvor samfundet fratages det medansvar, som det har for individets måde at reagere på. Dette synes at udgøre et problem, da man ved en sådan individualisering af lidelse gør individet til problemet, frem for at se på og ændre de samfundsstrukturer, som skaber lidelse. Hvis ansvaret for lidelse placeres hos individet, er der ikke grund til at undersøge og tage stilling til det omgivende samfund, som synes at være nødvendigt for at forstå, hvorfor individet reagerer, som det gør.

I forhold til ansvarliggørelsen af individet mener Brinkmann og Petersen, at der er tale om et paradoks. Samfundet ansvarliggør individet for dets egen sundhed, men gennem diagnoser tages ansvaret fra individet igen, for derefter at lægge ansvaret tilbage på individet, når det kommer til den videre behandling (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 350-351). Det vil sige, at konkurrencestaten, jf. en neoliberalistisk tankegang først ansvarliggør individet ved at forvente, at individet sørger for at holde øje med eget helbred, forebygge sygdomme og arbejde med sit følelsesliv, så man er klar til at yde i samfundet. Dette ses bl.a., når vores informanter overvejer, hvilke symptomer de har og går op i deres mentale helbred. Den diagnostiske tænkning synes imidlertid at tage ansvaret fra individet igen. Har man en diagnose kan man ikke fuldt ud stilles til ansvar for egne vanskeligheder. Ingen af informanterne har, som nævnt, fået stillet en diagnose af en psykiater, men i forrige afsnit blev det belyst, hvordan de unge kan opleve en ansvarsfratagelse ved netop af forstå sin lidelse ud fra diagnostiske termer. Herefter gives ansvaret tilbage til individet igen, når det kommer til behandling og helbredelse af lidelsen. Dette ansvar ses også hos vores informanter, når f.eks. Klara og Simone går til psykolog med deres problemer, og alle tre informanter anvender strategier til at kunne håndtere deres ængstelighed eller depressive perioder. Således argumenterer Brinkmann og Petersen for, at samfundet både ansvarliggør og umyndiggør individet i diagnosekulturen (Brinkmann & Petersen, 2015, p. 353)

Ovenstående peger på et paradoks, hvor samfundet skaber lidelse og diagnoser samtidig med, at diagnoser individualiserer lidelse. Det betyder dermed, at de sociale og kulturelle mekanismer og interesser, som ligger bagved en stor del af individets oplevede lidelse, skjuler sin egen indflydelse og betydning ved en individualiserende tænkning. Individet påbydes således at finde løsninger på samfundsmæssige problemer. Brinkmann og Petersen beskriver i den forbindelse at ”diagnoserne tilbyder sig her netop som et redskab, der angår individet og dets liv, selv når de problemer, individet oplever, har rod i dybere samfundsmæssige uhensigtsmæssigheder”. (Brinkmann & Petersen, 2015, p. 353). Ud fra dette synspunkt synes en konsekvens ved den stigende psykologisering altså at være, at lidelser bliver individualiseret, og ansvaret pålægges den enkelte. Dog kan man, ud fra forrige afsnit, også argumentere for, at noget af individets ansvar for at leve op til samfundets krav fratages det, når brugen af diagnoser stiller individet mindre til ansvar over for dets vanskeligheder.

I nærværende diskussion er positive og negative konsekvenser ved psykologisering blevet diskuteret. Ovenstående peger på at psykologisering, herunder diganosekulturen, på den ene side tilbyer redskaber til at håndtere svære føleleser, tanker og valg som de unge står med. På den anden side synes denne psykologisering også at føre en række negative konsekvenser med sig, såsom et selvkritisk blik samt øget individualisering.

5.2. Smitter diagnoser?

I en undersøgelse foretaget af VIVE var resultatet, at der i 2021 var 40% af undersøgelsens 19-årige piger og 20% af de 19-årige drenge, der mente, at de havde eller havde haft en psykisk lidelse (Ottesen et al., 2021, pp. 164-165). I tråd med dette blev det klart gennem analysen, at alle informanterne oplevede i mere eller mindre grad at have enten angst, depression eller begge lidelser. Dette tegner et billede af, at diagnoser og psykiske lidelser generelt er meget udbredt blandt unge. I overensstemmelse med dette udtaler Klara i interviewet, at ”det er sådan en populær ting nu, at folk har angst”, hvilket vidner om, at ydre påvirkning fra samfund og kultur kan spille ind i udviklingen af angst. Vi finder det derfor relevant at diskutere, om diagnoser kan ”smitte”. Herunder hvordan samfundet og kulturen har indvirkning på, hvilke diagnoser eller psykiske lidelser, den enkelte unge oplever at have. I følgende afsnit, vil vi derfor undersøge, hvorledes psykisk lidelse og diagnoser kan smitte blandt unge. Her med inddragelse af antropologisk teori, der belyser hvordan ikke-smitsomme sygdomme udbredes i befolkningen.

Ifølge antropologerne Lotte Meinert og Jens Seeberg kan psykiske sygdomme smitte gennem *social smitte*. Denne sociale smitte kan beskrives, som processen omring udbredelsen af diverse fænomener i befolkningen. Her skelnes der mellem to former for social smitte; *emotionel smitte*, som beskrives som spredning af affekt og følelsesmæssige fænomener i populationer ved eksponering samt *adfærdsmæssig smitte*, som er spredningen af adfærdsmønstre i sociale grupper (Meinert & Seeberg, 2017, p. 8).

I analysen blev det klart, at Klara oplevede at få inspiration via sociale medier til at udføre selvskade. Det kunne derfor tyde på, at selvskade bliver udbredt blandt unge gennem social smitte. Ifølge en rapport udarbejdet af Børns vilkår, har hver fjerde pige i niende klasse gjort skade på sig selv for at fjerne fokus fra følelsesmæssig smerte (Svendsen, Pedersen & Stribæk, 2021, p. 8). Her påpeges der, at sociale medier giver inspiration til selvskade og tilbyder uhensigtsmæssige fællesskaber på diverse platforme, hvor der opfordres til selvskade (Svendsen et al., 2021, p. 13). Dette er i tråd med Klaras historie, hvor hun som yngre blev eksponeret for selvskade på de sociale medier for herefter at håndtere sine følelser med cutting. Dette kan forstås ud fra adfærdsmæssig smitte via sociale medier, hvor Klara tyer til cutting som adfærdsmønster, da hun gennem online fællesskaber bliver opfordret til netop dette. Således kan sociale medier igangsætte og vedligeholde selvskade (Meinert & Seeberg, 2017, p. 8). I et review om ikke-suicidal selvskade gennemgås forskning på området. Her konkluderes det at selvskade gennem sociale medier udbredes og normaliseres via eksponering, hvilket kan føre til udførelsen af selvskade hos sårbare individer, som ikke før har skadet sig selv. Der mangler dog mere konkret forskning om, hvordan denne proces foregår (Jarvi, Jackson, Swenson & Crawford, 2013, pp. 11-12). Det kan her tænkes, at Klara grundet sin opvækst i forvejen er sårbar og ikke har vidst, hvordan hun skulle håndtere sine svære følelser. Hun har herved været modtagelig over for den sociale smitte, der kan foregå via eksponering fra de sociale medier.

I tråd med ovenstående ses det særligt, at det sociale medie TikTok, præsenterer unge for videoer, som lægger op til selvdiagnostisering af diverse psykiske lidelser. Disse videoer betegnes som reelle tests, hvor de unge kan teste, om de har den pågældende psykiske lidelse eller ej (Hansen, 2023). F.eks. florerer der mange tests for ADHD, som indebærer symptomer såsom, at man kan være urolig eller have svært ved koncentrere sig. Herigennem kan unge fejlagtigt tro, at de lider af ADHD, da disse symptomer i nogen grad kan være til stede hos alle mennesker. Udover dette er der også eksempler på, at koffeinafhængighed eller det at gense en tv-serie flere gange, kan være symptomer på ADHD. Dette er problematisk, da sådanne beskrivelser ikke er funderet i faglige vurderinger, men derimod TikTok brugernes egne personlige erfaringer. Børns vilkår modtager i denne forbindelse i stigende grad opkald fra bekymrede unge, der har taget disse tests på sociale medier og tror, at de har en diagno-

se (Hansen, 2023). Dette er et klart eksempel på, hvordan diagnosekulturen har trængt ind i alle afkroge af unge menneskers hverdag, hvor de i stigende grad forstår sig selv igennem diagnostiske termer og herved risikerer at sygeliggøre sig selv, selvom, at det ikke har hold i virkeligheden.

Ligesom ved selvskade kan udviklingen af spiseforstyrrelse være influeret af kultur og samfund. Forskning peger f.eks. på, at fremkomsten af spiseforstyrrelserne anoreksi og bulimi i Asien i 1970'erne til dels var et resultat af øget eksponering for vestlige skønhedsidealer (Pike & Dunne, 2015, p. 3). Dette betegnes som "vestliggørelsen", som har fremmet kropsutilfredshed, slankekure og spiseforstyrrelser i Asien. Ud fra dette synspunkt, har mennesker i Asien udviklet spiseforstyrrelser efter de blev eksponeret for vestlig kultur og i særdeleshed vestlige medier, hvorigennem krops- og skønhedsidealer blev portrætteret. Dette er interessant, og kan være et udtryk for kulturens indflydelse på, hvilke psykiske lidelser, der udvikles i et samfund. På denne måde kan spiseforstyrrelser smitte socialt fra én kultur til en anden (Pike & Dunne, 2015, p. 3). Denne pointe tydeliggør dermed kulturens magt over, hvilke psykiske lidelser, der udvikles hos den enkelte. Spiseforstyrrelser og selvskade kan ses som psykiske lidelser, som indebærer handling som eksempelvis at undlade at spise eller ved cutting, hvorigennem svære følelser forsøges håndteret (Simonsen & Møhl, 2017, p. 471; Jensen & Møhl, 2017, p. 478). Den sociale smitte opstår her, når denne adfærd inspirerer andre til at håndtere sine følelser på lignende måder.

Det kan ud fra ovenstående overvejes, om udviklingen af lidelserne angst og depression også kan forstås ud fra social smitte. Man kan argumentere for, at angst og depression ikke på samme måde kan inspirere andre, da der ikke er nogle aktive handlinger forbundet med disse lidelser. Spørgsmålet er således, om disse lidelser også kan smitte socialt, ligesom ved selvskade og spiseforstyrrelser. Lidelser såsom angst og depression kan selvsagt kategoriseres som såkaldte ikke-smitsomme sygdomme, da de ikke er overførbare fra et individ til et andet ligesom ved en række fysiske sygdomme. Til trods for dette ses det, at der de seneste år har været en "epidemi" i det vestlige samfund med netop disse lidelser (Meinert & Seeberg, 2017, p. 6).

Det kan tænkes, at det psykologiserede sprog og selvdiagnostiseringen hos informanterne, hvor de anvender diagnostiske termer til at forstå egne og andres psykiske

symptomer, kan være et resultat er både emotionel smitte og adfærdsmæssig smitte. I den aktuelle diagnosekultur bliver de unge generelt eksponeret for diagnostiske termer og et psykologiseret sprog (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 7-8). I analysen sås det f.eks., hvordan Lucas havde været til et obligatorisk oplæg på efterskolen om følelsesliv, ligesom Klara beskrev, hvordan de sociale medier udbreder emnet. Der kan i denne forbindelse være tale om emotionel smitte, hvor spredningen af en bestemt følelsesmæssig adfærd sker via eksponering. Man bliver således eksponeret for indhold på de sociale medier eller på sin institution, som ubevidst influerer den enkelte unge til at opleve at have de pågældende symptomer. Dette er i tråd med Brinkmanns og Petersens pointe om, at der på grund af den aktuelle diagnosekultur, er en øget opmærksomhed på psykologiske symptomer (Brinkmann & Petersen, 2015, pp. 7-8). Ifølge antropolog Susan Whyte er opmærksomhed omkring sygdomme og symptomer forbundet med spredning af diagnoser, men ikke nødvendigvis sygdom. Der er derfor egentlig kun tale om opdagelsen af et allerede eksisterende sygdomsmønster, som vi blot har fået et sprog for (Whyte, 2012, p. 66). I dette perspektiv kan smitten af diagnoser forklares ud fra et øget psykologiseret sprog og det intensiverede selvforhold hos den unge, som udmønter sig i selvdiagnostisering (Katznelson et al., 2022, p. 140; Illouz, 2008, p. 7). Dette kan bidrage til en forklaring på, hvorfor alle informanterne oplevede at have enten angst, depression eller begge lidelser. Dette kan dog tegne et billede af, at informanterne og unge mennesker generelt ikke mistrives i så høj grad, som det i første omgang virker til. Men derimod, at deres mistrivsel kan forstås ud fra, at de er blevet bedre til at sætte ord på deres følelser samt anvender diagnostiske termer til at forklare almen menneskelige symptomer, hvilket blev diskuteret tidligere.

Et andet synspunkt er, at den omkringliggende kultur generelt kan påvirke unge til at udvikle specifikke psykiske lidelser. Psykiater Arthur Kleinman har beskæftiget sig med, hvordan symptomer på depression varierer alt efter den omkringliggende kultur. Han påpeger bl.a., at kinesiske subkulturer i USA beretter om langt flere fysiske symptomer end psykiske, når de er deprimerede, til forskel fra den almene amerikaner (Kleinman, 2004, p. 951). Dette peger i retning af, at kulturen har indflydelse på udviklingen af symptomer og ikke blot på, hvordan symptomer tolkes. I analysen blev det klart, at informanterne generelt oplevede at være pressede af krav, som kom fra enten samfundet eller fra dem selv. Som den inddragede teori påpeger, bærer det

vestlige samfund generelt præg af en udbredt præstationskultur, som kan medføre udbrændthed og en følelse af ikke at være god nok (Petersen, 2016, pp. 67-71; Ehrenberg, 2010, p. 36). Under disse kulturelle forhold er de unge givetvis i højere grad tilbøjelige til at udvikle psykiske lidelser såsom angst eller depression. Dette kan være en forklaring på, hvordan diagnoser kan "smitte" i et samfund, da de unge bliver presset til deres yderste.

Ud fra ovenstående er der altså nogle samfundsmæssige og kulturelle omstændigheder, som kan have indflydelse på, hvordan de unge udlever deres lidelse. Lidelserne og mistrivsel skal dermed ikke underkendes, men det kan forstås således, at hvordan deres lidelse tager form kan være påvirket af kulturen og omgivelserne. På denne måde kan det siges, at ikke-smitsomme sygdomme alligevel kan smitte socialt igennem kulturel påvirkning. Udover dette kan diagnosekulturens psykologiserede sprog påvirke unge til i højere grad at selvdiagnosticere, selvom de egentlig ikke måtte have den pågældende psykiske lidelse, men i stedet oplever almenmenneskelige tilstande, som ikke er patologiske. Dette var også en tendens, der sås ved informanterne. I dette lys kan man argumentere for, at diagnoser smitter socialt grundet det øgede fokus på psykologiske symptomer og italesættelsen af disse.

5.3. Klassisk og ny udsathed

> Mistrivslen blandt unge i Danmark og en række andre europæiske lande er over de senere år steget markant, hvilket skaber en risiko for, at man generelt kommer til at tegne et stadig mere dystert billede af ungdomslivet i dag. Men går man tættere på, er billedet noget mere broget. Der er således store forskelle på, hvordan trivsel og mistrivsel tager sig ud blandt unge. (Katznelson el al., 2021, p. 84)

Katznelson et al. peger på, at der er stor variation i den måde unge mistrives på, og at det er problematisk at skære alle unges mistrivsel over én kam. Dette fremgår af deres forskningsprojekt, som vidner om et langt mere broget billede af trivsel og mistrivsel blandt unge. Med afsæt i Katznelson et al.'s forskning og deres begrebssæt klassisk udsathed og ny udsathed, vil vi derfor i følgende

afsnit tydeliggøre og diskutere nuancer i vores informanters fortællinger for at undgå at tegne et ensidigt billede af unges mistrivsel.

5.3.1. Udsathedsmarkører

Katznelson et al.s forskning bygger på en randomiseret spørgeskemaundersøgelse blandt 2.080 danske unge i målgruppen 16 til 25 år (Katznelson el al., 2021, p. 84). På baggrund af denne undersøgelse blev de unge inddelt i fem grupper, som varierede i graden af trivsel og mistrivsel og hvori deres udfordringer ligger. Disse grupper er 1) unge med høj trivsel, 2) unge, der trives og oplever pres, 3) unge, der oplever pres og bekymringer, 4) unge med psykiske udfordringer, og 5) unge med komplekse udfordringer (Katznelson et al., 2021, p. 92). Disse fem grupper er inddelt efter unges oplevelse af trivsel inden for seks udsathedsmarkører, herunder familie og baggrund, skole/uddannelse og arbejde, uddannelsespres, generelt pres, oplevelse med psykisk mistrivsel og oplevelse med fysisk mistrivsel.

For at forstå nuancerne i de undersøgte unges oplevelse af trivsel og mistrivsel inddrager Katznelson et al. begreberne ny udsathed og klassisk udsathed, som oprindeligt præsenteres i bogen "Ny udsathed i ungdomslivet", hvor en række forskere giver deres bud på, hvordan unge kan være udsatte i dag. *Klassisk udsathed* er en form for udsathed, som omfatter manglende uddannelse, udsatte bolig- og familieforhold, fattigdom osv. *Ny udsathed* omfatter derimod et mere bredt fænomen på tværs af socialklasser, som kan komme til udtryk i form af en oplevelse af angst, depression og pres på grund af høje forventninger og præstationskrav, som ses i dag (Katznelson et al., 2021, p. 86).

5.3.1.1. Tempo

I undersøgelsen fremhæver Katznelson et al., at de på tværs af de fem grupper ser en generel tendens til, at de unge oplever at leve i et presset samfund, som er med til at fremme ny udsathed. De argumenterer dog for, at det er vigtigt at holde nuancerne for øje, da de fandt en andel af unge, som trives, selvom de oplever et pres. Tilsvarende fandt de i undersøgelsen en andel af unge som mistrives, selvom de ikke oplever et pres. Lignende nuancer kommer til udtryk i vores analyse, hvor vi fandt, at Lucas og Simone oplevede et pres med hensyn til tempoet i samfundet, som har på-

virket deres trivsel. Lucas fortæller dog, at han også i perioder kan "have mange bolde i luften" uden, at det påvirker hans trivsel. Simone fremhæver også, at det kan have en gavnlig effekt at opleve et pres til en vis udstrækning, da det kan bidrage til, at man også får udrettet noget. Dermed kan der også være noget positivt ved at opleve dette pres, så længe det ikke går ud over den enkeltes generelle trivsel. Ligeledes vidner Klaras fortælling om, at man kan mistrives, selvom man ikke føler sig presset af tempoet. Således ses det, hvordan ny udsathed på forskelligvis i perioder i Lucas' og Simones liv har bidraget til mistrivsel, mens presset i andre perioder har været til at håndtere og på nogle områder har haft gavnlige effekter. Samtidig tegnes der et billede af, at denne ny udsathed, der kobles til tempoet i samfundet, ikke nødvendigvis gør sig gældende hos alle unge, som vi ser hos Klara. Således ser vi, hvordan højt tempo ikke påvirker alle individer i modsætning til Rosas teori om accelerationssamfundet (Rosa, 2014, pp. 26, 30-32).

5.3.1.2. Præstation

Samfundets præstationskrav virker derimod til at påvirke alle informanter, som de mere eller mindre har taget til sig og gjort til deres egne forventninger i forsøget på at leve op til dem. De vil alle gerne præstere godt, hvorfor de alle virker til at være præget af ny udsathed i varierende grad. Det kan ses i relation til, at Lucas og Simone i perioder presser sig selv i forsøget på at leve op til disse krav, men prisen er, at de udmatter sig selv. Vi ser også, at Simone er påvirket af idealer om, at man bør brænde for sine valg, og at det skal være den "rigtige" uddannelse. Dermed kan ny udsathed variere i styrke alt efter, hvor langt man er i uddannelsessystemet, da kravene stiger og valgmulighederne bliver flere. Det tyder imidlertid på, at Klaras trivsel kun i mindre grad er mærket af ny udsathed, mens der er en række forhold i hendes liv, som har haft større indflydelse på hendes oplevelse af at mistrives. Ud fra oplysningerne om informanterne tyder det på, at Klara kommer fra et hjem med færre økonomiske, kulturelle og sociale ressourcer end de to øvrige informanter. Som det fremgår i hendes fortælling, er hun vokset op i et hjem, hvor der har været en del udfordringer. Klaras mistrivsel kan derfor forstås ud fra klassisk udsathed, eftersom hendes forældre ikke har haft overskud til at give emotionel støtte grundet manglende ressourcer i hjemmet. Klara kan således argumenteres for at være dobbelt udsat, hvor hun er mærket af både ny og klassisk udsathed.

5.3.1.3. Dobbelt udsat?

Grundet denne dobbelte udsathed kan det overvejes, om Klara er mere udsat for at rammes af ny udsathed end de to øvrige informanter. Lucas og Simone har dog været mærket af andre udsathedsmarkører, såsom mobning og dødsfald i familien, som har præget deres trivsel og påvirker deres måde at relatere sig til sig selv og andre på. Der kan således argumenteres for, at disse andre udsathedsmarkører også kan medføre en dobbelt udsathed hos Lucas og Simone. Dette kan ses i tråd med Katznelson et al.'s forskning, som viser en øget sandsynlighed for at være i gruppen med "pres og bekymringer", hvis man har været udsat for mobning og dødsfald i familien samtidig med, er der stor sandsynlighed for, at unge i denne gruppe oplever et uddannelsesrelateret pres og et generelt pres (Katznelson et al., 2021, p. 96). Med stor sandsynlighed oplever de derfor et pres i forhold til at skulle præstere i skolen, at skulle have en uddannelse, og at det er svært at leve op til egne forventninger til fremtiden. Derudover har gruppen væsentlig større sandsynlighed for at have eller have haft psykiske problemer end første og anden gruppe, men derimod langt mindre end de to resterende grupper. Dermed kan det også overvejes, hvorvidt informanterne har haft psykiske udfordringer i en grad, hvor de i højere grad hører til gruppen med "psykiske udfordringer" eller "komplekse udfordringer". Der ses også en øget sandsynlighed for at få psykiske eller komplekse udfordringer, hvis man har været udsat for mobning, svigt eller dødsfald i familien. I gruppen med "psykiske udfordringer" er der dog færre, som oplever uddannelsespres og et generelt pres, ligesom vi ser hos Klara. Dette afviger imidlertid fra Simone og Lucas, som vi har argumenteret for netop, er mærket af ny udsathed og samfundets forventningspres fagligt og socialt. Gruppen med "komplekse udfordringer" oplever heller ikke uddannelsespres. Men i forhold til oplevelsen af et generelt pres er der i denne gruppe størst sandsynlighed for at føle, at livet kører af sted, uden at man kan følge med, pres af manglende pusterum og at være bekymret for fremtiden, som vi særligt ser hos Simone (Katznelson et al., 2021, pp. 96-98).

Selvom Katznelson et al.'s forskning er med til at nuancere billedet af mistrivsel blandt unge, skitserer ovenstående også, at det kan være vanskeligt at inddele individer i gruppekategorier, da der er karakteristika på tværs af grupperne, som gør sig gældende hos informanterne. Dette kan ses i relation til den psykodynamiske lidel-

sesforståelse, hvor de samme symptomer kan være udtryk for forskellige underliggende konflikter (Petersen, 2015, p. 11).

Således er der en række udsathedsmarkører, herunder 'klassiske' som 'nye', som kan være med til at øge risikoen for mistrivsel, men også udsathedsmarkører som mobning, sorg eller svigt spiller ind. Dette illustrerer ligeledes, at unges mistrivsel ikke udelukkende kan tilskrives samfundsmæssige strukturer, som det ellers kan blive fremstillet i diverse medier og samfundsteorier. Der er mange andre faktorer, herunder det indre liv, fantasier og opvækst, som dette speciale gennem den psykodynamisk tilgang fremhæver. Derfor vil alle unge ikke føle sig pressede på samme måde. Unge har hver sin historie, som former dem på forskellig vis.

5.4. Diskussion af metode

I følgende afsnit vil vi diskutere de metodiske overvejelser, der lægger bag dette speciale. Herunder inddrages refleksioner om styrker og svagheder ved den anvendte metode. Udover dette diskuteres det, hvorledes den inddragede teori og den anvendte metode spiller sammen. Undervejs i afsnittet inddrages kvalitetskriterierne validitet og reliabilitet for at belyse undersøgelsens gyldighed og pålidelighed.

Reliabilitet indebærer troværdigheden af forskningsresultater og relateres ofte til, hvorvidt et forskningsresultat kan reproduceres af andre forskere. *Validitet* henviser til, om en metode undersøger det, den har til formål at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 317-320).

5.4.1. Inddragede Informanter

I følgende afsnit diskuteres de inddragede informanter i denne undersøgelse. Herunder med overvejelser omkring deres livssituation, alder og baggrund. Derudover diskuteres rekrutteringen af informanterne og dennes betydning for undersøgelsens fund.

I dette speciale har vi inddraget unge, der er forskellige steder i livet for at få indblik i forskellige livssituationer, herunder en informant fra henholdsvis efterskole, gymnasium og en universitetsuddannelse. Dertil varierede informantenerne i både køn og

alder. Dette gjorde vi for at få indblik i forskellige livssituationer og dermed skabe nuancer og diversitet i forståelsen af unges mistrivsel. Til trods for dette kan man argumentere for, at der er en vis ensartethed i informanternes livssituation, hvilket kan være en svaghed i undersøgelsens design. Informanterne har enten et ønske om, har gået eller går på STX, og de ønsker alle at tage en længere videregående uddannelse, eller er på nuværende tidspunkt i gang med en længere videregående uddannelse. Det kan således tænkes, at denne type af unge er mere tilbøjelige til at være præstationsorienterede, frem for en ung med f.eks. håndværksmæssig baggrund. På denne måde er de inddragede unge i højere grad tilbøjelige til at bekræfte den inddragede teori omkring et udbredt præstationssamfund. Det kan tænkes, at hvis vi havde inddraget informanter, som ikke havde disse ambitioner i forhold til uddannelse, havde vi eventuelt kunne nuancere billedet af mistrivsel blandt unge, frem for primært at understøtte den inddragede teori. Omvendt havde vi givetvis ikke kunne ikke få indblik i mistrivsel i lyset af f.eks. tempo og præstation, hvilket havde givet os en mindre "fyldig" analyse.

Som nævnt, rekrutterede vi informanter gennem kontakter på institutionerne og på kollegiet, gennem lærere og kollegiets facebookgruppe. Meningen var, at lærerne skulle udvælge elever til interviews, som gerne havde oplevet mistrivsel, men uden at have en egentlig diagnose. Simone havde selv meldt sig til interviewet ud fra facebookopslaget, hvor det fremgik, at vi undersøgte mistrivsel blandt unge. Det kan derfor tænkes, at hun selv mente, at hun havde tanker og refleksioner at byde ind med på området. Det kan derfor argumenteres for, at det var en styrke for specialet, at vi rekrutterede informanter, som selv havde oplevet mistrivsel og derfor generelt havde meget at fortælle om emnet. På den anden side, kan være en tendens til, at vores informanter langt henad vejen bekræfter den inddragede teori. Vi har dog været gennemsigtige omkring rekrutteringen af informanterne for at øge reliabiliteten i dette kvalitative studie. Dette for at styrke pålideligheden (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 318).

5.4.2. Det semistrukturerede livsverdensinterview

Den anvendte interviewmetode og den psykodynamiske vinkel kan siges at gå hånd i hånd. I et semistruktureret livsverdensinterview er formålet nemlig at få indblik i

informanternes tanker, følelser og oplevelser som udgør livsverdenen (Brinkmann & Tanggaard, 2020, p. 35). Dette falder i tråd med den psykodynamiske tradition, hvor menneskers oplevelse af verden, sig selv og andre er i fokus og kan give adgang til værdifuld viden om dem. Dette har været en styrke, da metoden i sig selv har givet os adgang til materiale, som kan analyseres ud fra et psykodynamisk perspektiv. I pågældende interviewundersøgelse fik vi mulighed at indhente viden om, hvordan informanterne forstår bestemte begivenheder, situationer eller fænomener i deres eget liv. Igennem disse udsagn fra informanterne er det blevet muligt at forstå dem ud fra en objektrelationel tilgang. Dermed er vi blevet klogere på, hvordan deres baggrund og opvækst har påvirket den mistrivsel, de oplever i dag. I denne henseende har det været en styrke, at vi har haft forholdsvist få informanter at fokusere på. På den måde er det blevet muligt for os at gå i dybden med dem hver især i bestræbelsen på at opnå en dybdegående forståelse af dem.

Omvendt havde vi udelukkende et enkelt interview med informanterne på omkring halvanden time hver. Det var derfor begrænset, hvor meget information, der kunne indhentes om deres baggrund og opvækst. Når man foretager et interview, handler den første del alene om at etablere en kontakt samt at skabe tillid og accept (Karpatchof, 2020, p. 573). Det kan relateres til, at man i psykoterapi skal etablere en terapeutisk alliance før, at klienten bliver tryg i relationen og åbner op om sårbare emner (Hougaard, 2019, p. 314). I tråd med dette bemærkede vi i interviewene, at de mere personlige og sårbare beskrivelser, herunder særligt fra opvæksten, kom i den sidste halvdel af interviewet. Dette er således et argument for, at det havde været fordelagtigt at afholde flere interviews med hver enkelt informant.

Som beskrevet, har vi gennem analysen forsøgt at forstå informanterne ud fra psykodynamisk teori. I psykodynamisk terapi afholdes mange sessioner for at få adgang til klientens interpersonelle mønstre (Lemma et al., 2016, pp. 94-127). I modsætning til dette har vi i denne undersøgelse forsøgt at forstå informanterne ud fra psykodynamisk teori på baggrund af et enkelt interview. I den forbindelse kan der opstå en række udfordringer, da informanten i lyset af en psykodynamisk forståelse kan have modstand mod at åbne op for sårbare emner i interviewet. Modstand kan her forstås som informantens forsvar, der kommer til udtryk i interviewsituationen for at undgå sine sande følelser (Jacobsen & Mortensen, 2013, pp. 188-189). Det kan have betyd-

ning for, at informanterne ubevidst tilbageholder information eller forvrænger sandheden, hvorfor flere samtaler med hver enkelt informant havde gjort det muligt at forstå denne modstand. På baggrund af praktiske omstændigheder og tidsrammen for indeværende speciale var det ikke muligt at afholde flere interviews med hver informant. I lyset af dette kan der argumenteres for, at nogle af tolkningerne i analysen er foretaget på et snævert grundlag. Vi forsøgte dog at imødekomme dette ved at være gennemsigtige omkring, hvornår vi inddragede informanternes konkrete udtalelser og hvornår, der var tale om tolkninger. Her var tolkningerne funderet i teori på området (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 491). Denne gennemsigtighed forsøgte vi at opnå for at styrke reliabiliteten af specialitet. I forbindelse med dette er det dog vigtigt at have in mente, at al empiri er fortolket ifølge IPA.

Udover, at der var meget information, som skulle afdækkes i de pågældende interviews, havde informanterne også indflydelse på, hvilken drejning interviewene tog (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 50-53). Derfor havde vi f.eks. flere informationer om Simones opvækst end om Lucas' og Klaras. I interviewene havde vi også fokus på præstationssamfundets indflydelse på informanterne. Vi var egentlig interesserede i at få et indblik i den enkeltes informants livsverden og herunder oplevelsen af præstationssamfundet og det eventuelle pres dette kan skabe hos den enkelte. Vi oplevede dog, at informanterne i nogen henseende var tilbøjelige til at anskue problematikken udefra som et fænomen i stedet for at beskrive egne oplevelser relateret til dette. Dette varierede fra informant til informant, men der var en tendens til, at de havde fokus på generelle samfundsbetragtninger, frem for deres egen oplevelse. Her anvendte de formuleringer såsom "samfundet vil gerne have at alle unge...". Dette kan være et udtryk for modstand, hvor informanterne undgår at tale om sig selv, da det kan være mere sårbart. Der kan dog argumenteres for, at vi som interviewere selv var tilbøjelige til at forfølge disse udtalelser fra informanterne, frem for at holde os til interviewguiden. Dertil indledede vi interviewene med at stille et overordnet spørgsmål omkring mistrivsel blandt unge i samfundet, hvorfor vi muligvis har ansporet dem i denne retning fra interviewenes begyndelse. På denne måde fik vi også indblik i deres generelle samfundsmæssige observationer og refleksioner, dog kunne det have været en fordel at indhente flere konkrete og personlige beskrivelser fra dem hver især. Det kan dog også argumenteres for, at der kan være udfordringer forbundet med at få adgang til deres individuelle oplevelse, da de undersøgte fænomeners indvirk-

ninger på informanternes trivsel kan ligge udenfor informanternes bevidsthed. F.eks. er det ofte ubevidst for informanterne hvilke interpersonelle mønstre, der er dominerende hos dem eller hvorvidt, de er påvirket af psykologisering. Inddragelse af hermeneutisk meningsfortolkning muliggør dog, at vi kan tolke på det informanterne fortalte om generelle aspekter ved mistrivsel blandt unge og overveje, hvorvidt disse aspekter også gør sig gældende hos dem.

5.4.3. Vores forforståelses indvirkning

Det findes relevant at overveje, hvordan vores forforståelse har haft indflydelse på undersøgelsen udfald. Som forfattere havde vi i forvejen en kritisk holdning omring den pågældende diagnosekultur og dennes påvirkning på de unge. Denne kritiske holdning er opstået på baggrund af litteratur og forskning på området, der peger på, at de unges forståelse af sig selv gennem diagnostiske termer kan bidrage til et øget fokus på mistrivsel og herved kan det bidrage til, at de unge får det dårligere. Denne forforståelse har uundgåeligt haft indflydelse på processen på flere niveauer (Kvale & Brinkmann, 2015 p. 276). Herunder udarbejdelsen af interviewguide, afholdelse af interviews og analysearbejdet.

Vores forforståelse i indeværende speciale er baseret på orientering i forskning foretaget på området og vores psykodynamiske teoretiske ståsted. Vi har som beskrevet, taget udgangspunkt i Katznelson el al.'s analyse på området, hvortil vi har inkorporeret psykodynamisk teori til at forstå vores informanter. Dette har skabt fundamentet for udarbejdelsen af vores interviewguide, som indeholder spørgsmål rettet mod præstation, tempo, psykologisering og opvækst. Vores forforståelse har dermed muliggjort, at vi har kunnet stille relevante spørgsmål for at undersøge fænomenet.

Ligeledes er der eksempler på, at vi var influeret af vores forforståelse undervejs i interviewene. Her stillede vi til tider spørgsmål, som afveg fra interviewguiden, hvor vi indirekte gav udtryk for vores kritiske blik på diagnosekulturen. Det kan her tænkes, at vores spørgsmål har virket ledende og dermed har informanternes udtalelser været influeret af vores forforståelse. Dette gjorde vi dog også for at udfordre informanternes tankegange og for at fremme refleksioner, som var relevante i forhold til vores problemformulering.

Gennem IPA foretog vi tematiske kodninger af transskriptionerne individuelt og uden indflydelse fra hinanden. Derefter udvalgte vi fælles temaer, der gik på tværs af interviewene, og som bedst muligt kunne besvare vores problemformulering. Dette er med til at øge reliabiliteten og mindsker ligeledes risikoen for et ensidigt perspektiv på hvilke tematikker, der var i spil hos informanterne.

Ethvert udsagn kan forstås og fortolkes forskelligt alt efter, hvem modtageren er (Andersen & Koch, 2015, p. 205). Ifølge hermeneutikken vil forskeren ikke være i stand til at udelukke sig helt fra den hermeneutiske cirkel, men vil derimod være aktiv i fortolkningsprocessen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 276). Vores fælles forforståelse og teoretiske ståsted var således i spil i fortolkningen af informanternes udtalelser og dermed udvælgelsesprocessen af temaer. Dette kom til udtryk ved, at vi udvalgte tematikker, som bedst muligt kunne besvare vores problemformulering. Der var derfor tematikker, som primært var aktuelle ved en eller to af informanterne, men som vi inddragede for at belyse fænomenet.

Vi har altså som beskrevet været influeret af vores forforståelse i alle processer forbundet med indeværende speciale, derfor vil denne uundgåeligt have betydning for hvilke fund analysearbejdet producerer. Vi har derfor været opmærksomme på forforståelsens indflydelse på vores fund og forholdt os kritisk til denne. Dette bidrager til at styrke validiteten i specialet og dermed gyldigheden af vores resultater.

5.4.4.Generaliserbarhed

I det følgende afsnit diskuteres anvendelsen af undersøgelsens fund. Herunder inddrages overvejelser omkring hvilken type viden, som kvalitative undersøgelser generelt skaber samt generaliserbarheden af specialets fund.

I denne kvalitative undersøgelse har vi søgt at forstå, hvorfor unge mennesker i høj grad mistrives i dag i det vestlige samfund. I analysen har vi dermed søgt at belyse et generelt fænomen blandt unge ud fra tre informanters beretninger. En almindelig indvending mod kvalitativ forskning er, at det ikke er muligt at generalisere den viden, der produceres, da der er for få subjekter inddraget (Brinkmann & Kvale, 2014, p. 332; Karpatschof, 2020, p. 574). Intentionen har dog heller ikke været at skabe

viden, der kan generaliseres på et universelt plan. Hensigten var her at nuancere debatten ved at inddrage individuelle omstændigheder hos informanterne gennem en psykodynamisk forståelse af deres opvækst og baggrund. Her er det i højere grad relevant at overveje, om den viden, der er produceret i interviewsituationerne i dette studie kan overføres til andre relevante situationer, kontekster og individer frem for at generalisere globalt (Brinkmann & Kvale, 2014, p. 333). Spørgsmålet om generalisering var allerede aktuel under analysearbejdet. Her blev ligheder og forskelle mellem informanterne identificeret og gennemgående temaer blev udvalgt. Der kan i denne forbindelse argumenteres for, at der har været tale om analytisk generalisering, hvor vi gennem analyse af forskelligheder og ligheder mellem informanterne har forsøgt at udlede noget generelt omkring mistrivsel blandt unge. Ifølge Kvale indebærer analytisk generalisering en bedømmelse af, hvorvidt resultater kan anvendes på situationer, der ligner, baseret på en vurdering af fælles egenskaber ved disse situationer (Roald & Køppe, 2008, p. 95). Dermed har vi har analyseret os frem til temaer, hvor en række ligheder har været til stede på tværs af informanterne, hvilket bidrager til at styrke generaliserbarheden. På tværs af de inddragede informanter, fandt vi, at individuelle forudsætninger hos den enkelte unge i samfundet, påvirker deres sårbarhed over for det aktuelle præstationssamfund. Dertil blev det klart, at alle informanterne var tilbøjelige til at anvende et psykologiseret sprog og forstod sig selv og andre gennem diagnostiske termer. Ud fra følgende kan vi slutte, at både individuelle faktorer hos den enkelte har betydning for, om de mistrives i samfundet. Derudover er der tale om en kollektiv indflydelse fra samfundet, som udmønter sig i selvdiagnostisering og et psykologiseret sprog, som gør sig gældende hos alle informanter umiddelbart uafhængigt af deres baggrund.

5.5. Opsamling af diskussionen

I dette kapitel blev det diskuteret, hvilke negative og positive konsekvenser, der findes ved et psykologiseret samfund. Her blev der argumenteret for, at psykologisering på den ene side hjælper de unge til at sætte ord på, legitimere og få hjælp til at håndtere følelser. På den anden side synes psykologisering også at have en tydelig bagside, som bidrager til en øget individualisering hos de unge samt en udpræget skamfølelse og selvvurderende introspektion. Dette synes at påvirke deres trivsel negativt.

Herefter blev det diskuteret, om diagnoser og mistrivsel kan smitte socialt. Her blev der argumenteret for at både sprog og kultur har indflydelse på, hvordan lidelse kommer til udtryk. Herefter blev informanternes udsathed diskuteret i forhold til begreberne om klassisk og ny udsathed. Vi fandt her forskelle i de enkelte informanters oplevelser af mistrivsel, hvilket peger på, at man ikke kan skære alle unge, der mistrives over én kam. I stedet må man forholde sig til den enkeltes kontekst for at få et fyldestgørende billede af unges trivsel. Slutteligt blev metodiske overvejelser diskuteret. Her blev styrker og svagheder diskuteret i relation til de inddragede informanter, interviewmetoden, forforståelsens indvirkning samt generaliserbarheden af specialets fund.

Kapitel 6 – Konklusion

I dette speciale har vi beskæftiget os med mistrivsel blandt unge i Danmark. Dette er blevet undersøgt ud fra samfundstendenserne præstation, tempo og psykologisering. Derudover er et psykodynamisk perspektiv på personlighed blevet inddraget for at forstå individuelle forskelle i de unges oplevelse af mistrivsel. Dette har ledt til følgende problemformulering:

Hvordan kan man forstå unges aktuelle mistrivsel ud fra et samfundsteoretisk og psykodynamisk perspektiv?

I kapitel 2 blev der redegjort for specialet teoretiske ståsted. I den første del af kapitlet blev der gjort rede for psykodynamisk teori, og i anden del for samfundsteori.

I kapitel 3 blev specialets metodologiske og metodiske grundlag præsenteret. Specialet bygger på kvalitative livsverdensinterviews med tre unge. Vores informanter er efterskoleelev Lucas på 17 år, gymnasieelev Klara på 18 år og universitetsstuderende Simone på 22 år. Fælles for alle tre informanter er, at de har erfaring med mistrivsel uden de har egentlige psykiatriske diagnoser.

I kapitel 4 blev empirien fra de tre interviews analyseret gennem inddragelse af samfundsteori og psykodynamisk teori. I analyseafsnittet 'Idealer og præstation' kom det frem, at alle tre informanter er drevet af et ønske om at klare det godt og er præstationsorienterede. Dette blev belyst på baggrund af samfundsteori, der peger på, at høje præstationskrav og uopnåelige idealer i samfundet på forskelligvis presser informanterne og påvirker deres trivsel. Det blev i den forbindelse berørt, hvordan informanterne er påvirket af disse præstationskrav i uddannelsessammenhænge, men at det også kommer til udtryk i sociale relationer, hvor særligt Lucas og Simone oplever, at de skal fremstå perfekte. Ud over samfundsmæssige årsager viste det sig også gennem inddragelse af psykodynamisk teori, at individuelle faktorer såsom familiebaggrund kan have betydning for informanternes oplevelse af præstationskrav. Dette var særligt på spil hos Simone, som kommer fra et miljø, hvor hun forbinder præstation med anerkendelse og accept. I analyseafsnittet 'Højt tempo i hverdagen' fandt vi, at

særligt Lucas og Simone føler sig pressede af et højt livstempo, hvor meget kalder på deres opmærksomhed, og at de har en følelse af at skulle deltage i alt omkring dem. Dette synes at udmatte informanterne. Hvordan pres fra præstation og tempo påvirker de unge blev belyst i analyseafsnittet 'Når kroppen sig fra'. Her fandt vi, at alle tre informanter har mærket på egen krop, når livet bliver svært og presset udefra og indefra bliver for meget. Både Simone og Klara oplever at kæmpe med angst, ligesom alle tre informanter har oplevet at kæmpe med depression. Her fandt vi, at informanternes mistrivsel kan forstås ud fra samfundstendenser, hvor presset fra tempo og præstation synes at presse både Simone og Lucas psykisk og fysisk. Samtidig viste denne analyse også, at informanternes mistrivsel og kroppens reaktion herpå, ikke blot kan forklares ved at se på samfundstendenser, men også ved at se på den enkeltes livshistorie, hvilket det psykodynamiske perspektiv bidrager til. I analyseafsnittet 'psykologisering' blev det belyst, hvilken betydning psykologisering og det at leve i en terapeutisk kultur har for de unges trivsel og oplevelse heraf. I dette afsnit blev det klart, at informanternes sprog bærer præg at et psykologiseret sprog, hvor diagnostiske termer og følelser er naturligt for dem at bruge og tale om. Dertil har de alle diagnosticeret sig selv med enten angst, depression eller begge lidelser, hvilket vidner om, at de unge lever i et samfund, hvor diagnoser er blevet en naturlig del i forhold til at forstå sig selv. Informanterne har generelt også mange tanker om deres følelsesliv, og det vidner derfor om, at de har et intensiveret selvforhold, som får dem til at dvæle ved svære følelser og overtænke små ting. Det blev også klart i analysen, at informanterne generelt gik alene med deres tanker og følelser frem for at dele dem med venner og familie, selvom de i høj grad har et sprog for deres indre. Dette blev belyst i relation til Hjortkjærs pointe om, at der opstår en udbredt skamfølelse blandt unge i dag, når der ikke leves op til idealet om udelukkende at have positive følelser. Dog er der også nogle individuelle forhold hos dem hver især, der har haft indflydelse på deres håndtering af følelser. Her fandt vi gennem psykodynamisk teori, at informanternes opvækst og erfaringer med omverdenen har haft indflydelse på, at de kan have svært ved at dele deres følelser med andre. Det blev dog belyst, hvordan alle informanterne har haft oplevelsen af, at gode og stærke fællesskaber har medvirket til, at det i dag er lettere for dem at være sårbare og dele svære følelser med andre.

I kapitel 5 blev analysens fund samt metode diskuteret. Det blev her diskuteret hvilke negative og positive konsekvenser, der findes ved et psykologiseret samfund. Her peger vores fund på, at psykologisering på den ene sider hjælper de unge til at sætte ord på, legitimere og få hjælp til at håndtere følelser. På den anden side synes psykologisering også at have en tydelig bagside, som bidrager til en øget individualisering hos de unge samt en udpræget skamfølelse og selvvurderende introspektion, som synes at påvirke deres trivsel negativt. I den forbindelse blev det videre diskuteret om diagnoser og mistrivsel kan smitte. Her fandt vi, at både sprog og kultur er med til at bestemme hvordan lidelse kommer til udtryk. Dette kan være en forklaringsfaktor i den stigende mistrivsel vi ser, hvor mange unge synes at lide af de samme lidelser, f.eks. angst og depression og have et ensartet sprog herfor. Endeligt blev informanternes udsathed overfor mistrivsel diskuteret for at fremme nuancerne i debatten om mistrivsel blandt unge. Her blev det diskuteret, om informanterne er klassisk eller ny udsat samt i hvilken grad de mistrives ud fra særskilte mistrivselskategorier. Vi fandt således forskelle i de enkeltes oplevelser af mistrivsel, hvilket taler imod at man kan skære alle unges mistrivsel over én kam. I stedet bliver man nødt til at forholde sig til den enkeltes kontekst for at få et fyldestgørende billede af unges trivsel. Til sidst blev metodiske overvejelser diskuteret. Her blev styrker og svagheder diskuteret i relation til de inddragede informanter, interviewmetoden, forforståelsens indvirkning samt generaliserbarheden af specialets fund.

Ovenstående peger på, at for at forstå mistrivsel blandt unge må man både undersøge det omkringliggende samfund og den enkelte unges kontekst og baggrund, for at få et fyldestgørende billede af dette. Dette speciale peger således på, at samfundstendenserne tempo, præstation og psykologisering har betydning for unges trivsel og deres opfattelse af denne, men at disse ikke kan stå alene. Faktorer såsom opvækst og interpersonelle mønstre har afgørende betydning for, hvordan den enkelte unge oplever sig selv og verden, hvorfor man må medregne disse i undersøgelsen af unges trivsel for at opnå en nuanceret debat.

Litteraturliste

Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og Fænomenologi. In: M. H. Jacob sen, K. Lippert-Rasmussen, & P. Nedergaard (red), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3. ed., pp. 205-250). Hans Reitzel.

Bas, M. B (2021) *Dansk kultur er ekstrem – her er hvordan.* POV International. *Tilgået d. 28.02.23, fra* https://pov.international/dansk-kultur-er-ekstrem/

Brinkmann, S. (2010). *Det diagnosticerede liv: sygdom uden grænser* (1. ed.). Århus: Klim.

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2020). Fænomenologi. In: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red), *Kvalitative metoder: En grundbog*. (3. ed, pp. 281-308). Hans Reitzel.

Brinkmann, S., & Petersen, A. (2015). Dilemmaer og paradokser i diagnosekulturen. In S. Brinkmann, & A. Petersen (Eds.), *Diagnoser: Perspektiver, kritik og diskussion* (pp. 341-360). Klim.

Callsen, P. (2017). L*ev mere tænk mindre.* Politikens Forlag

Callsen, P. (2019). *Grib livet - slip angsten*. Politikens Forlag

Cour, P. (2020). *Indsigt*. DC, USA: American Psychiatric Publishing. Tilgået d. 11.04.23, fra https://denstoredanske.lex.dk/indsigt

Ehrenberg, Honneth, A., & Ehrenberg, A. (2010). *Det udmattede selv: depression og samfund*. Informations Forlag.

Ernst, A. E., Würst, J, Lakmann, C., Nielsen, S. A. & Sørensen, L. M. (2020). *Hår tab, angst og søvnmangel: Højt tempo i samfundet skaber øget mistrivsel blandt unge.* dr.dk, 9. oktober 2022. Tilgået d. 15.03.23: https://www.dr.dk/nyheder/politik/folketingsvalg/haartab-angst-og-soevnmangel-hoejt-tempo-i-samfundet-skaber-oeget

Fairbairn, & Jones, E. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality*. Tavistock Publications. https://doi.org/10.4324/9780203129449

Flor, J. A. & Kennair, L. E. O. (2019). Skadelige samtaler: Myten om bivirkningsfri terapi. Tiden Norsk Forlag

Francisco, A. & Møhl, B. (2017). Angsttilstande. In Simonsen, E., and Møhl, B. (Eds), *Grundbog i Psykiatri*. (2. ed., pp. 383-408) Hans Reitzels Forlag.

Freud, S., Strachey, J., Freud, A., Rothgeb, C. L., & Richards, A. (n.d.) (1923). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud.* The Hogarth Press.

Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic Psychiatry - in Clinical Practice* (5. ed.). Washington

Gammelgaard, J. (2020). STS. In: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red), *Kvalitative-metoder - En grundbog* (3. ed, pp. 491-514). Hans Reitzel.

Giddens, A. (1991/1996). *Modernitet og Selvidentitet – Selvet og Samfundet under Senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag

Hansen, N. N. & Sørensen, M. H. (2022). *25-årige Emma fik en depression: Havde*

alt for høje forventninger til sig selv. dr.dk, 10. oktober. Tilgået d. 10.03.23: https://www.dr.dk/nyheder/politik/folketingsvalg/25-aarige-emma-fik-en-depression-havde-alt-hoejt-forventninger-til

Hansen, S. (2023). *Ekspert advarer mod selvdiagnosticering på sociale medier*. Til gået d. 15.05.23, fra https://nyheder.tv2.dk/2023-05-12-ekspert-advarer-mod selvdioagnosticering-paa-sociale medi-er?cid=soco%3A2701216982&fbclid=IwAR0qVapANXE1HNJ-oavMtg4lZOowRfBh2Mzmdxq-ibWYSM5sQRrMpoQ6taM

Haugaard, C. J., & Mortensen, K. V. (2013). *Psykoterapeutisk praksis på psykody namisk grundlag.* Hans Reitzel.

Helliwell, J. F., Lyard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2023) *World Hapiness Report 2023*. New York. Sustanable Devel-opment Solutions Network.

Hjortkjær, C. (2022). *Utilstrækkelig: hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge.* Klim

Hougaard, E. (2019). *Psykoterapi: teori og forskning* (3 ed.) Kbh.: Dansk Psykolo gisk Forlag

Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: therapy, emotions, and the culture of self-help.* University of California Press.

Jacobsen, B., Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2020). Fænomenologi. In S. Bri mann, & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3 ed., pp. 281-308). Hans Reitzels Forlag.

Jacobsen, C., & Mortensen, V. (2013). *Psykoterapeutisk praksis på psykodynamisk grundlag.* Hans Reitzels Forlag.

Jarvi, Jackson, B., Swenson, L., & Crawford, H. (2013). The Impact of Social Con tagion on Non-Suicidal Self-Injury: A Review of the Literature. *Archives of Su icide Research*, 17(1), 1–19. https://doi.org/10.1080/13811118.2013.748404

Jensen, B. M. & Møhl, B. (2017). Spiseforstyrrelser. In Simonsen, E., and Møhl, B. (Eds.). *Grundbog i Psykiatri*. (2. ed., pp. 457-496). Hans Reitzels Forlag.

Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Møller, S. R., Román, J. E I., Kragelund, K., Chri stensen, A. I., & Ekholm, O. (2022) *Danskernes sundhed – Den nationale Sundhedsprofil 2021. København:* Sundhedsstyrelsen.

Johnsen, R. & Christiansen, M. B. (2015). Lidelsens billedbog – diagnosernes brug i hverdagssproget. In S. Brinkmann & A. Petersen (Ed.), *Diagnoser – perspekti-ver, kritik og diskussion* (pp. 271-290). Aarhus: Klim.

Karpatchof, B. (2020). Den kvalitative undersøgelsesform særlige kvaliteter. In: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed, pp. 557-579). Hans Reitzel.

Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Sørensen, N. B. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 83-103. https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01

Katznelson N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstati-on og psykologisering: om ny udsathed i ungdomslivet*. Aalborg Universitetsforlag.

Kleinman. (2004). Culture and Depression. *The New England Journal of Medicine*,

351(10), 951–953. https://doi.org/10.1056/NEJMp048078
Kofod, E. H. (2015). Sorg som grænsediagnose. In S. Brinkmann, & A. Petersen (Eds.), *Diagnoser: Perspektiver, kritik og diskussion* (pp. 229-246). Klim.
Kvale, & Brinkmann, S. (2015). *Interview: det kvalitative forskningsinterview som håndværk.* (3. udgave.). Hans Reitzel.
Lang, F. (2020). Kan samtaler give bivirkninger? *Psykologernes fagmagasin*, 5*,* 12-18
Lemma, A. (2016). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy* (2. ed.). Wiley Blackwell.
Lemma, A., Target, M., & Fonagy, P. (2011). *Brief dynamic interpersonal therapy: a clinician's guide.* Oxford University Press.
Madsen, O., J. (2018). *Psychologization of Society - On the Unfolding of the Thera peutic in Norway*. Taylor And Francis
Meinert, L., & Seeberg, J. (2017). Social Smitte. *Tidsskrift for Forskning I Sygdom Og Samfund*, 14(26). https://doi.org/10.7146/tfss.v14i26.
Mortensen, K. V. (2006). *Fra neuroser til relationsforstyrrelser : psykoanalytiske udviklingsteorier og klassifikationer af psykopatologi* (2. ed.). Gyldendal.
Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K.M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmo se, B. B. (2022) *Børn og unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2022.* VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
Pedersen, O. K. (2011). *Konkurrencestaten*. Hans Reitzels Forlag.
Petersen, A. (2015). Omkring diagnosekulturen – depression som seismograf for samtiden. *Dansk Sociologi*, 26(1), 9–26. https://doi.org/10.22439/dansoc.v26i1.4990
Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. København: Hans Reitzels forlag.
Pike, K. M. & Dunne, P. E. (2015). The rise of eating disorders in Asia: A review. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 1-14. https://doi.org/10.1186/s40337-015-0070-2
Rieff, P. (1966). *The triumph of the therapeutic: Uses of faith after Freud.* Harper & Row.
Roald, T., & Køppe, S. (2008). Generalisering i kvalitative metoder. *Psyke & Logos, 29(1), 86-99. https://doi.org/10.7146/pl.v29i1.8430*
Rosa, H. (2013). *Social acceleration. A new Theory of Modernity*. New York: Co lumbia University Press
Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration.* København: Hans Rietzels For lag.
Rosa, H. (2020). *Det ukontrollerbare*. Frederiksberg: Eksistensen
Schmidt, A. L. (2022). *Vi er røget derover, hvor der med den brede pensel er malet et billede af en generation i mistrivsel. Det er ikke bare forkert, det er også dybt problematisk.* Politikken, Tilgået d. 10.05.23, fra https://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art9103059/Billedet-af-en-hel-generation-i-mistrivsel-er-ikke-bare-forkert-det-er-ogs%C3%A5-dybt-problematisk
Simonsen, E., & Møhl, B. (2017). Patologiske vane- og impulshandlinger. In Simon

sen, E., and Møhl, B. (Eds.). *Grundbog i Psykiatri*. (2. ed., pp. 457-476) Hans Reitzels Forlag.

Skåderud, F (2001). Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrummet. *Tidsskrift for den norske legeforening,* 13, 1613-1617.

Slovoj, Z. (1994). *Superego by default*. Cardozo Law Review

Smith, J. A. & Osborn, M. (2007). Interpretative phenomenological analysis. In: J.A. Smith, (red). *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). London: Sage.

Sonne, F. G. H (2023). *Flere unge har ondt i livet: Kan det faktisk hjælpe at mærke mindre efter?* Videnskab.dk. Tilgået d. 28.04.23: https://videnskab.dk/krop-sundhed/flere-unge-har-ondt-i-livet-kan-det-faktiskhjaelpe-at-maerke-mindre-efter

Sundhedsstyrrelsen. (2020). *Fremme af mental sundhed.* Sundhedsstyrrelsen. Tilgået d. 25.05.23, fra https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Mental-sundhed/Fremme-af-mental-sundhed

Svendsen, A. M., Pedersen, M., & Stribæk, K. (2021). Selvskade – et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Tilgået d. 25.05.23, fra: https://bornsvilkar.dk/wpcontent/uploads/2021/04/Selvskade_Rapport_April_2021_web_print.pdf

Sørensen, T. (1993). Angst i psykoanalytisk belysning. *Psyke & Logos*, 14, 63-73

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Interviewet: samtalen som forskningsmetode. In: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red), *Kvalitative metoder - En grundbog* (3. ed, pp. 33-63). Hans Reitzel.

Wallerstein, R.S. (1986). *Forty-two lives in treatment. A study of psychoanalysis psychotherapy.* New York & London: The Guilford Press.

Watkins, E. R. (2017). *Ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi for depression*. Hans Reitzel.

Whyte, S. R. (2012). Chronicity and control: framing "noncommunicable diseases" in Africa. Anthropology & Medicine, 19(1), 63–74. https://doi.org/10.1080/13648470.2012.660465

Wright, K. (2008). Theorizing therapeutic culture. *Journal of Sociology*, (44)4, 321 336. doi:10.1177/1440783308097124

Ziehe, T. (2005). *Øer af intensitet i et hav af rutine*. København: Politisk revy.

Ziehe, T., & Stubenrauch, H. (2008). *Ny ungdom og usædvanlige læreprocesser : kulturel frisættelse og subjektivitet* (2. ed). Politisk Revy.