



Mistrivsel, acceleration og præstationskultur i unges overgang fra hjemme- til udeboende

Sørensen, Niels Ulrik; Nielsen, Mette Lykke

Published in:
Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning

DOI (link to publication from Publisher):
[10.18261/ntu.6.1.1](https://doi.org/10.18261/ntu.6.1.1)

Creative Commons License
CC BY-NC 4.0

Publication date:
2025

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication from Aalborg University](#)

Citation for published version (APA):
Sørensen, N. U., & Nielsen, M. L. (2025). Mistrivsel, acceleration og præstationskultur i unges overgang fra hjemme- til udeboende. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 6(1), 1-21. <https://doi.org/10.18261/ntu.6.1.1>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Mistrivsel, acceleration og præstationskultur i unges overgang fra hjemme- til udeboende

Lack of well-being, acceleration and achievement culture in young people's moving processes

Niels Ulrik Sørensen

Professor, Center for Ungdomsforskning, Institut for Kultur og Læring, Aalborg Universitet

Niels Ulrik Sørensen, cand.scient.soc. og ph.d., er professor på Center for Ungdomsforskning, Institut for Kultur og Læring, Aalborg Universitet. Sørensens forskning undersøger ungdomskulturelle forandringer, som går på tværs af institutionelle grænsedragninger og snitflader i ungdomslivet. Han er især optaget af de brydninger og forskydninger, som forandringerne afstedkommer i unges identitetsdannelse og overgangsprocesser, og hvordan det præger forskellige unges muligheder for at blive inkluderet og skabe tilhørsforhold i ungdomslivet. Han har været leder af et utal af forskningsprojekter og som forfatter bidraget til en lang række publikationer, bl.a. bogen Fællesskaber i ungdomslivet: Når de gør godt, og når de gør ondt (2023)

nielsus@ikl.aau.dk

Mette Lykke Nielsen

Lektor, Center for Ungdomsforskning, Institut for Kultur og Læring, Aalborg Universitet

Mette Lykke Nielsen, cand.mag. og ph.d., er lektor i ungdomsforskning på Center for Ungdomsforskning, Institut for Kultur og Læring, Aalborg Universitet. Mette Lykke Nielsen arbejder tværfagligt i krydsfeltet mellem ungdoms- og arbejdslivsforskning. Hun har ledet en række innovative forskningsprojekter om unges arbejdsliv, arbejdsmiljø, prækarisering og nye måder at arbejde på. Ligeledes har hun gennem en årrække forsket i en række problematikker relateret til unges hverdagsliv og trivsel, herunder unge, der flytter hjemmefra. Hun har gennem årene skrevet og været medforfatter på mere end 50 bøger, tidsskriftsartikler og forskningsrapporter

mln@ikl.aau.dk

Resumé

Hvert år flytter op mod 90.000 danske unge fra deres barndomshjem til en bolig, hvor de kan begynde at etablere et mere selvstændigt voksenliv. Denne overgang er en af de mest afgørende overgange i ungdomslivet, hvor mange aspekter af tilværelsen for en periode destabiliseres og ændrer karakter. I disse år er der betydelig forskningsmæssig interesse i at forstå mistrivsel blandt unge, og nyere studier har peget på, at der er en sammenhæng mellem mistrivsel og samfundsmæssige accelerationsprocesser og præstationskulturen i ungdomslivet. Der mangler imidlertid studier, der undersøger forskellige grupper af unges oplevelser af mistrivsel i ungdomslivets overgange, og hvordan disse oplevelser præges af acceleration og præstationskultur. Med afsæt i et studie blandt 36 danske unge i alderen 17-25 år, som blev interviewet, i forbindelse med at de flyttede hjemmefra, undersøger denne artikel, hvilke oplevelser af mistrivsel unge har i overgangen fra hjemme- til udeboende, og hvordan disse oplevelser formes af deres forskellige livssituationer og sociomaterielle ressourcer. Målet med artiklen er at udvikle nuancerede forståelser af, hvordan acceleration og præstationskultur sætter sig i forskellige unges oplevelser af mistrivsel i denne overgang. Artiklen bidrager med nye empiriske indsigter i forholdet mellem mistrivsel og

overgange og tegner et billede af unges forskelligartede måder at opleve og leve på i et ungdomsliv præget af acceleration og præstationskultur.

Nøgleord

transition, flytning, mistrivsel, acceleration, præstation

Abstract

Every year, up to 90,000 Danish young people move away from home and start establishing a more independent adult life. This transition is one of the most crucial transitions in young people's lives, where many aspects of life are destabilised and change the character for a period of time. In recent years, there has been considerable research interest in understanding the lack of wellbeing among young people, and recent studies have pointed to a link between the lack of wellbeing and broader societal acceleration processes and the achievement culture in youth life. However, there is a lack of studies that explore different groups of young people's experiences of the lack of wellbeing in the transitions of youth life, and how these experiences are impacted by acceleration and performance culture. Based on a study among 36 Danish young people between the ages of 17 and 25, who were interviewed in the process of leaving home, this article explores young people's experiences of the lack of wellbeing in the transition from living at home to living away from home, and how these experiences are shaped by their different life situations and socio-material resources. The aim of this article is to develop a nuanced understanding of how acceleration and achievement culture are reflected in different young people's experiences of the lack of wellbeing in this transition. This article contributes with new empirical insights into the relationship between the lack of wellbeing and transitions and paints a picture of young people's very different ways of experiencing and living in a youth life characterized by acceleration and performance culture.

Keywords

transition, relocation, lack of wellbeing, acceleration, achievement culture

Indledning

I denne artikel undersøger vi mistrivsel blandt unge, der befinder sig i overgangen fra hjemme- til udeboende. Det er en overgang, hvor en stor del af de unges liv er kastet op i luften, og tilværelsen ofte præges af en betydelig ustabilitet samt en usikkerhed over for det, som venter i den nye livssituation som udeboende. Et helt nyt liv, som den unge skal udforske og indtage, tegner sig i horisonten. Et liv, som mange unge har høje forventninger til, og som de har meget forskellige forudsætninger for at bevæge sig ind i (Sørensen & Nielsen, 2021; Nielsen et al., 2023a). Samtidig er det en overgang, som finder sted i et ungdomsliv, der i øget omfang præges af acceleration og præstationskultur, hvilket ofte forbindes med mistrivsel blandt nutidens unge (Katznelson et al., 2022; Madsen, 2018; Petersen, 2016; Rosa, 2014; Sørensen et al., 2017). Artiklen tager udgangspunkt i et studie af 36 danske unge i alderen 17–25 år, som vi har interviewet, i forbindelse med at de flyttede hjemmefra, og geninterviewet et år efter flytningen. I studiet gav flere unge udtryk for, at de i en periode efter flytningen havde oplevet mistrivsel. Men samtidig tegnede studiet et billede af, at erfaringerne med mistrivsel var meget forskellige for forskellige grupper af unge. Målet med artiklen er at kaste lys over disse forskelle. I artiklen undersøger vi således, hvilke oplevelser af mistrivsel unge har i overgangen fra hjemme- til udeboende, og hvordan disse oplevelser formes af deres forskellige livssituationer og sociomaterielle ressourcer. På den baggrund er det yderligere målet med artiklen at udvikle nuancerede forståelser af, hvordan acceleration og præstationskultur sætter sig igennem i forskellige unges oplevelser af mistrivsel i denne overgang.

Ungdomslivet foldes ud gennem en lang række overgange, som udgør et centralt forskningsfelt i ungdomsforskningen (Johansson, 2017; Johansson & Herz, 2019). Overgange udgør perioder i ungdomslivet, "hvor hverdagens trummerum afbrydes og erstattes af en usikker og ustabil tid med forandring" (Winther-Lindqvist, 2010: 150).

Samtidig præges overgangene af, at man som ung kan vise sit værd som subjekt, bl.a. ved at sikre reproduktionen af familiens sociale status og placering i samfundet (MacDonald et al., 2005). Der er således meget på spil i overgangene, samtidig med at de kan virke destabiliserende og overvældende. Omvendt kan overgangene også åbne nye horisonter og give den enkelte unge mulighed for at begynde på en frisk og redefinere sig selv og sit liv (Sørensen et al., 2020). Flere studier har beskæftiget sig med overgangen fra hjemmetil udeboende (Jones & Wallace, 1992; Ford et al., 2002; Roberts, 2013, Sørensen et al., 2020; Pustulka et al., 2021, Nielsen et al., 2022). I forlængelse heraf har der været et særligt forskningsmæssigt fokus på spatialitet, materialitet og tilhør samt det mobilitetsimperativ, som rammer unge fra landområderne, der ofte må flytte for at få adgang til uddannelse (Gulløv & Gulløv, 2020; Farrugia & Ravn, 2022). Ungdomsforskningen har imidlertid været særligt optaget af de overgange, unge gennemgår i uddannelsessystemet, og de risici og muligheder, de skaber i unges uddannelsesveje, hvilket givetvis hænger sammen med, at den politiske og samfundsmæssige bevågenhed omkring unges bevægelser gennem uddannelsessystemet har præget forskningen (Furlong, 2015). Der har været mindre fokus på andre typer af overgange, ligesom overgangenes sammenhæng med trivsel og mistrivsel fremstår underbelyst.

Forskningen i trivsel og mistrivsel har i en årrække været præget af kvantitative studier, der har bidraget med afgørende viden om prævalens og risikofaktorer. De senere år er der ydermere publiceret en række kvalitative studier, der fokuserer på unges egne fortællinger og erfaringer med trivsel og mistrivsel. Også disse studier har overvejende haft fokus på unge i forskellige uddannelsesmæssige sammenhænge. Samtidig har der været en øget opmærksomhed på forholdet mellem trivsel og mistrivsel i relation til større sociale og kulturelle forandringer som acceleration og præstationskultur, der ikke lader sig begrænse til én specifik kontekst, fx uddannelseskonteksten (Jackson, 2006; Katznelson & Louw, 2018; Låftman et al., 2013). Nielsen et al. (2022, 2023b) har undersøgt unges mistrivsel i ungdomslivet i et kvalitativt studie om unges overgange til arbejdsmarkedet, ligesom Lasgaard (2010) har undersøgt ensomhed i forbindelse med overgange. Men der mangler kvalitative studier, der undersøger unges erfaringer med mistrivsel i andre af ungdomslivets overgange, ligesom der mangler kvalitative studier, der kan tegne mere præcise billeder af, hvordan mistrivsel ser ud og sætter sig igennem blandt forskellige grupper af unge. Dette aktualiseres af en kritik, som for nylig har anført, at omfanget af mistrivsel i ungdomslivet er overdrevet (Qvortrup & Wistoft, 2024), men også af, at mistrivsel dækker over mangfoldige tilstande og grader af alvorlighed, der har en tendens til at blive overskrevet og nivelleret (Sørensen et al., 2024). På den baggrund synes det afgørende at udvikle mere nuancerede forståelser af mistrivsel i unges overgang fra hjemmetil udeboende og således komme tættere på, hvordan den på forskellig vis er forbundet til acceleration og præstationskultur i nutidens ungdomsliv.

Overgangen fra hjemme- til udeboende

Hvert år flytter op mod 90.000 danske unge hjemmefra. De seneste ti år har de unges gennemsnitsalder på flyttetidspunktet været stigende (Danmarks Statistik, 2023). Hvornår de unge flytter, afhænger især af, hvor i landet de bor, og hvilken indkomst deres forældre har. Børn i storbyer og børn af forældre med høje indkomster bliver gennemsnitligt boende længere tid hjemme. I 2019 flyttede unge i den lille økommune Læsø således hjemmefra ved en gennemsnitsalder på 20,8 år, mens unge i en københavnsk velhaverkommune havde en gennemsnitsalder på 22,6 år (Danmarks Statistik, 2020).

Sammenlignet med unge i resten af Europa flytter danske unge, ligesom unge fra de øvrige skandinaviske lande, relativt tidligt hjemmefra (Danmarks Statistik, 2023; Eurostat, 2019; Ottosen et al., 2018). Ifølge Buchmann & Kriesi (2011) farves unges overgangsprocesser både af de begrænsninger og muligheder, som præges af deres placering i samfundet, og af deres individuelle ressourcer og strategier (Buchmann & Kriesi, 2011; Pustulka et al., 2021). Buchmann & Kriesi (2011) argumenterer i forlængelse heraf for, at velfærdsstaten understøtter skandinaviske unges autonomi og muligheder for at flytte tidligt (ibid.: 492). Mulder (2009) beskriver et 'nordisk mønster', der er karakteriseret ved, at unge tidligt flytter hjemmefra for at opnå selvstændighed eller påbegynde uddannelse (ibid.: 205). Det gælder også i Danmark, hvor de fleste flytter, i forbindelse med at de påbegynder en uddannelse i en af de større byer (Sørensen & Nielsen, 2021). Selvom de tilbydes gratis uddannelse og modtager uddannelsesstøtte, får en tredjedel af de unge, der er flyttet hjemmefra, supplerende økonomisk støtte fra deres forældre, hvilket bl.a. ses som et udtryk for, at boligmarkedet i de større byer er blevet mere utilgængeligt, og de materielle krav til ungdomslivet er øget (Finans Danmark, 2018). Der er desuden en betydelig gruppe af unge, der er flyttet hjemmefra, som flytter hjem igen i en kortere eller længere periode, indtil de på et tidspunkt etablerer sig mere permanent for sig selv (Danmarks Statistik, 2018). Selvom de skandinaviske velfærdsstater bidrager til unges autonomi, varierer forældrenes muligheder for at bidrage til unges overgang fra hjemmetil udeboende, og de sociomaterielle ressourcer, de unge har med sig hjemmefra, har således stadig betydning for de begrænsninger og muligheder, unge møder, når de skal etablere sig i et liv som udeboende (Sørensen & Nielsen, 2021).

Trivsel og mistrivsel i ungdomslivet

De fleste kvantitative studier peger på, at hovedparten af unge i Danmark trives og klarer sig godt. Samtidig har der i en årrække været en tilbøjelighed til, at stadig flere unge rammes af stress, søvnløshed, depression, spiseforstyrrelser mv. (Andersen et al., 2020; Jensen et al., 2018; Sundhedsstyrelsen, 2024). Ungdomsforskningen har i forlængelse heraf peget på, at unges mistrivsel er forbundet til et ungdomsliv, hvor unge i stigende grad oplever krav og pres samt en frygt for at falde uden for normen (Johansson & Herz, 2019; Sørensen et al., 2017). Der har således været en særlig forskningsmæssig interesse for mistrivsel blandt unge, der har svært ved at håndtere de krav og forventninger, som de oplever i ungdomslivet. Disse studier viser, at mistrivsel kan være forbundet med en oplevelse af at føle sig utilstrækkelig og forkert, og kvalitative studier peger da også på, at unge, der mistrives, i mange tilfælde oplever skyld og skam. De er vokset op med et billede af, at de selv har ansvaret for at skabe sig selv og deres liv, og de oplever derfor ofte mistrivsel som et personligt nederlag (Sørensen et al., 2017; Sørensen & Nielsen, 2014). Mistrivsel opleves som et udtryk for, at de selv har været ude af stand til at gribe de chancer og muligheder, tilværelsen byder på, og kan føre til en intensiveret orientering mod at optimere sig selv og blive bedre til at sine evner til at tage styring over sig selv og sit liv (Krogh & Madsen, 2023; Madsen, 2018; Sørensen & Nielsen, 2014).

Aktuelt er der tegn på, at mistrivsel for den brede ungegruppe er toppet, og nyere studier viser en tendens til en udfladning af tallene (Bakken, 2024). Den relativt høje forekomst af mistrivsel blandt unge fra hjem med færre sociomaterielle ressourcer ser dog ud til at være stabil. Det gælder i forhold til en lang række faktorer som livstilfredshed, helbred, ensomhed etc. (Jeppesen et al., 2020; Jensen et al., 2022). Omvendt er der tydelige indikationer på, at sociomaterielle ressourcer kan være med til at beskytte mod mistrivsel.

Unge, der har forældre med lang uddannelse og høj indkomst, er således mindre i kontakt med psykiatrien, ligesom de sjældnere diagnosticeres med angst og depression og sjældnere begår selvmord. Ikke desto mindre indebærer den øgede forekomst af mistrivsel, som vi i en årrække har været vidner til, at flere unge fra hjem med varierende sociomaterielle ressourcer har kontakt til sundhedsvæsenet, selvom andelen hele tiden har været højere blandt unge fra hjem med færre sociomaterielle ressourcer (Andersen et al., 2020; Katznelson et al., 2022; Landstedt et al., 2017).

Den diskussion af mistrivsel i ungdomslivet, der snart har fyldt i samfundsdebatten i en årrække, har affødt en række bestræbelser på at definere og afgrænse, hvad vi mener, når vi taler om trivsel og mistrivsel. Begreberne dækker således over en meget forskelligartede fænomener, der manifesterer sig og griber ind i ungdomslivet på tilsvarende varierende måder (Marschall & Thingstrup, 2019). Gennemgående har dog været et fokus på subjektive oplevelser, som i vid udstrækning formuleres og kategoriseres gennem psykologiske termer eller, når talen falder på mere alvorlige tilstande, gennem diagnostiske termer hentet fra psykiatrien (Katznelson et al., 2022, Sørensen et al., 2024). I forlængelse heraf opfordrer Eriksen & Seland, 2020 til i højere grad at rette fokus mod de kontekstuelle forudsætninger, som disse varierende subjektive oplevelser af trivsel og mistrivsel skabes i relation til. Det åbner for at anskue trivsel og mistrivsel som noget, der ikke alene bor i individerne, men også handler om det liv, de lever, og de sammenhænge, som livet leves inden for. Selvom vi i denne artikel tager afsæt i unges subjektive oplevelser og beskrivelser af mistrivsel, er ambitionen netop at have analytisk blik for de sociomaterielle vilkår og konkrete livssituationer, som disse oplevelser og beskrivelser bliver til igennem. Dermed opererer artiklen med en udvidet forståelse af mistrivsel, der betoner samspillet mellem det subjektive og det kontekstuelle, og har blik for alt det, der er med til at konstituere dette samspil: De refleksioner, praksisser, handlinger etc., som gør sig gældende i de unges forsøg på at håndtere de muligheder og begrænsninger, som kendetegner de forskellige kontekstuelle betingelser, som præger deres overgang fra hjemme- til udeboende.

Præstationskultur og selvoverbebyrdelse

Ungdomsforskningen har i vid udstrækning været optaget af at forstå unges mistrivsel i lyset af en neoliberal samfundsudvikling, som har bidraget til at skabe et ungdomsliv, der i stigende grad præges af præstation og konkurrence samt skærpede udskillelsesmekanismer (Costa & Brunila, 2016; Johansson & Herz, 2019; Kelly, 2006). Hos Petersen (2016) beskrives denne udvikling som en bevægelse henimod 'præstationssamfundet', mens Madsen (2018) beskriver, hvordan selvsamme bevægelse har ført til, at nutidens unge i stigende grad er blevet betegnet som 'generation præstation'. Fælles for disse bidrag er, at de beskriver en samfundsudvikling, hvor det ikke bare handler om at tage individuelt ansvar og acceptere konsekvenserne af sine handlinger som beskrevet af individualiseringsteoretikerne (Beck & Beck-Gernsheim, 2002; Giddens, 1991; Woodman & Wyn, 2015). Det handler også om, at den enkelte i stigende grad spilles ud mod andre individer i et konkurrenceforhold, hvor det gælder om at vinde og undgå at blive en taber, hvorfor der er skærpede krav om præstation og selvoptimering. Selvom Madsen, (2018) betoner, at unges liv folder sig ud i et spænd mellem det individuelle og det samfundsmæssige, skaber disse udviklingstræk nogle særlige betingelser i ungdomslivet, hvor der kan spores et skærpet fokus på, om man gør det godt nok, samtidig med at

det, der opfattes som godt nok, bliver stadig snævrere (Sørensen et al., 2017; Sørensen & Nielsen, 2017).

Reckwitz (2020) blikket væk fra præstation og selvoptimering og beskriver den 'overbebyrdelse af selvet', som han betragter som en afgørende konsekvens af samfundsudviklingen. I det, han kalder det 'singulære samfund', får den enkelte således værdi og anerkendelse ved kontinuerligt at redefinere og omforme sig selv og sit liv. Det handler om at gribe alle de muligheder, praksisser og objekter, som falbydes i dette samfund, og aldrig misse en chance for at føje nye aspekter til sig selv og sit liv. Det fører ifølge Reckwitz ikke blot til overbebyrdelse, men også til en lang række skuffelser, da den enkelte uvægerligt oplever at støde på sine egne subjektive og kropslige grænser. Disse skuffelseserfaringer forstærkes ifølge Reckwitz af, at de succesfulde og vinderne opnår stadig mere plads og synlighed i samfundet, hvorfor skuffelserne bliver noget, den enkelte oplever at stå alene med og må tackle i isolation. På linje med præstationssamfundet stiller det singulære samfunds fordring om forandring og fornyelse hermed betydelige krav til den enkeltes evne til at tage styring over sig selv og sit liv.

Dette forhold skærpes af, at samfundet i Rosa (2014) optik har gennemgået en acceleration, der betyder, at det kan være svært at orientere sig og følge med. Det skaber en oplevelse af at skulle løbe hurtigere og hurtigere for blot at bevare status quo. Følelsen af at have styr på sig selv og sit liv bliver dermed stadig mere kortvarig og flygtig, ligesom oplevelse af at kunne leve op til kravene om at præstere (Petersen, 2016) eller være ekstraordinær (Reckwitz, 2020) til stadighed risikerer at blive underminere og falde fra hinanden. Det understreges også af Katznelson et al. (2022), der har undersøgt den betydning, som præstationskultur og acceleration har for mistrivsel i ungdomslivet. Her fremgår det ydermere, at selvom præstationskultur og acceleration rammer bredt, er de ungdomsliv, som leves med færre sociomaterielle ressourcer og i videre forstand er præget af udfordringer, ofte ramt af hårdere udskillelsesforløb og krav om øget tempo. Krogh og Madsen (2023) lægger ligeledes vægt på, at der er forskel på, hvordan disse samfundstendenser sætter sig igennem blandt unge i forskellige livssituationer og med adgang til forskellige sociomaterielle ressourcer: Mens unge med mindre ressourcestærk baggrund ofte oplever magtesløshed og reagerer med vrede og frustration, reagerer unge med en mere ressourcestærk baggrund i højere grad med kritisk introspektion og selvkritik. Bakken et al. (2018) peger på en kønsforskel, hvor langt flere unge piger end drenge oplever pres, uanset om det handler om pres koblet til skole, krop, idræt eller sociale medier. Der mangler imidlertid studier af den betydning, som præstation og acceleration har i forskellige ungegruppers overgang fra hjemme- til udeboende. Der er dog studier, som i videre forstand undersøger temporaliteten i disse overgange. Sørensen & Nielsen (2020) og Sørensen et al., 2020 beskriver således, hvordan unge med ressourcestærke forældre, der har en høj grad af involvering i deres flytteprocesser, ofte har mere successive og glidende overgange, mens unge, hvis forældre har færre sociomaterielle ressourcer og er mindre involveret i deres flytteprocesser, har mere pludselige og abrupte overgange. Pustulka et al. (2021), der undersøger polske unges flytteprocesser, finder langstrakte og korte overgange blandt unge fra familier med forskellige sociomaterielle ressourcer. Samtidig betoner de, at såvel langstrakte som korte flytteprocesser præges af familiernes sociomaterielle ressourcer, der uanset processernes varighed har afgørende betydning for, hvilke mulighedshorisonter overgangene åbner for de unge.

Forskningsdesign og metode

Det empiriske udgangspunkt for denne artikel er et kvalitativt interviewstudie med 36 danske unge og deres forældre, som vi fulgte gennem 12 måneder under deres overgang fra hjemme- til udeboende. De unge flyttede fra deres barndomshjem, hvor de enten boede sammen en eller begge forældre, for at bo for sig selv, med en kæreste eller sammen med andre jævnaldrende unge. I interviewene, der blev gennemført i perioden 2017–19, undersøgte vi, hvilke udfordringer de unge mødte i denne overgang, samt hvilke sociale, kulturelle og familiære forhold der havde betydning for, hvordan de unge håndterede udfordringerne. 24 af de unge blev interviewet to gange, hvilket gav os mulighed for at undersøge de unges perspektiver på forskellige dele af flytteprocessen, i takt med at de fandt sted, men også at undersøge, hvordan deres perspektiver forandrede sig undervejs. Begge interviewene handlede om deres flytning, boligsituation, økonomi, dagligdag, trivsel og deres relation til- og hjælp fra forældrene. I anden runde spurgte vi særligt til dagligdagen i deres nye hjem og de udfordringer, de oplevede i processen med at finde sig til rette der. Interviewene tog form som semistrukturerede kvalitative interviews, der løfter informanternes perspektiver og fortællinger frem, men med afsæt i en interviewguide for at fastholde en fælles tematisk rammesætning (Kvale, 1994). Interviewene varede mellem 40 og 120 minutter og blev overvejende gennemført hjemme hos de unge. Efterfølgende blev de transkriberet og pseudonymiseret. Informanternes deltagelse og arbejdet med interview materialet er foregået i henhold til det europæiske GDPR-direktiv og dansk databehandlingslov.

De unge blev rekrutteret gennem henvendelse til uddannelsesinstitutioner, kollegier, sociale medier og ved brug af sneboldmetoden (Pedersen, 1998). Det væsentligste kriterium var, at de unge enten skulle være på vej til at flytte hjemmefra snart eller for nylig være flyttet. Derudover blev de rekrutteret med henblik på at opnå en bred repræsentation i forhold til køn, etnicitet, social baggrund, flyttemønstre, familieformer, boformer, uddannelse og/eller arbejde, generel trivsel/sårbarhed og geografisk placering. Selv om kvalitativ forskning ikke opererer under et egentligt kriterium om repræsentativitet (Staunæs & Søndergaard, 2005), var målet at sammensætte en bred gruppe af unge med forskellige sociale, kulturelle og familiemæssige baggrunde. Gruppen af unge endte med at bestå af 17 kvindelige og 19 mandlige (heraf 1 transkønnet mand) unge med en gennemsnitsalder på 20,5 år. Inden de flyttede ud, boede halvdelen af informanterne sammen med deres biologiske forældre, lidt færre havde skilte forældre og boede sammen med en af dem i forskellige familiekonstellationer, og tre havde en afdød forælder. De fleste af dem havde en eller to søskende. Deres familier var relativt ligeligt fordelt mellem øvre middelklasse, lavere middelklasse og arbejderklasse. Syv af informanterne havde etnisk minoritetsbaggrund: Seks havde en ikkevestlig baggrund, og en enkelt kom fra Balkan. De unge kom fra både land- og byområder, og de fleste af dem flyttede til en af Danmarks større byer.

Til denne artikel har vi udvalgt 17 unge, der fortæller om forskellige grader af mistrivsel i korte og længere perioder i forbindelse med flytteperioden. Artiklen rummer citater fra 6 kvindelige og 11 mandlige (heraf 1 transkønnet mand) unge, hvis baggrundstræk og flyttemønstre i vid udstrækning spejler den samlede informantgruppe. De unge, der er repræsenteret i artiklen, rummer således en variation i forhold til køn, familiebaggrund, boligforhold samt uddannelses- og arbejdssituation. Citaterne fra de unge stammer fra anden interviewrunde, da det var her, de for alvor berettede om den mistrivsel, de havde oplevet i forbindelse med flytteprocessen og deres første tid som udeboende. Nogle unge

fortalte også om udfordringer med deres trivsel i det første interview, men da disse interviews fandt sted før flytningen, kobles det sjældent til overgangen fra hjemmetil udeboende. Citaterne er kodet under temaerne 'Livet væk fra barndomshjemmet' og 'Opgaver, udfordringer og strategier' samt underkoderne 'Oplevelser af trivsel og mistrivsel' og 'Tilgange til håndtering af udfordringer'. I analyseprocessen har vi været optaget af at identificere mønstre og variationer i de unges fortællinger om mistrivsel i flytteprocesserne, samt hvordan disse mønstre og variationer relaterer sig til henholdsvis deres oplevelser af acceleration og præstation foruden de unges forskellige livssituationer og sociomaterielle ressourcer.

To billeder af unges flytteprocesser og mistrivsel

Med afsæt i ovenstående tegner der sig et todelt billede af de unges flytteprocesser og den mistrivsel, de oplever i disse processer. På den ene side giver lidt over halvdelen af de unge udtryk for at have erfaringer med mistrivsel, som er forbundet til en overgang, hvor aktivitetsniveauet og præstationskravene er for høje, og de unge har svært ved at følge med. Disse unge fortæller ofte om stress og udmattelse som en del af deres overgang. På den anden side giver lidt under halvdelen af de unge udtryk for at have erfaringer med mistrivsel, som de forbinder til en overgang, hvor aktivitetsniveauet er lavt, og kravet om at præstere synes fraværende. Flere af disse unge oplevede også udfordringer med deres trivsel før flytningen, der i vid udstrækning fører nedtrykthed og handlingslammelse med sig. I analysen nedenfor gennemgår vi de to grupper hver for sig, og hver gruppe belyses gennem to analytiske nedslag: fortællinger om overgangsprocessen og fortællinger om trivselsproblemstillinger.

Fortællinger om overgangsprocessen: For meget af alting

Jeg fik et kæmpe chok over, hvad man skulle bruge penge på, og hvor mange ting der var at holde styr på, da man flyttede ind. Altså, forsikringer og de der regninger, du skal huske at betale og ... Altså, jeg har aldrig tænkt over at tømme en postkasse. Hvis jeg ikke gør det, så ligger der en regning, jeg ikke når at betale, og så får man en rykker, ikke? (...). Og huske at gøre rent! Altså, det bliver meget, meget hurtigere beskidt i en lejlighed, end jeg troede.

Adam på 21 år er flyttet hjemmefra for ganske nylig. Han er en af de unge i studiet, der oplever at have meget om ørene efter sin flytning. Adam er i gang med et sabbatår, som han bruger på at arbejde, men for flere af disse unge falder flytningen ofte sammen med, at de begynder på en ny uddannelse. Når Adam fortæller om sit nye liv, er det fra en position, hvor han er i chok over det praktiske og økonomiske ansvar, han pludselig står med. Det samme gælder Camilla på 21 år, der er flyttet hjemmefra i forbindelse med studiestart. Hun fortæller, at der "er en masse ting, jeg selv skal sørge for, som jeg slet ikke tror, jeg har tænkt ind endnu". Når det begynder at gå op for de unge i denne gruppe, hvor mange praktiske og huslige gøremål de selv har ansvaret for, føles det i første omgang ganske overvældende. "Hvordan skal jeg nogensinde have et liv ved siden af det her", spørger 20-årige Christine, da vi møder hende første gang, efter hun er flyttet hjemmefra for at studere i en ny by. Enkelte af de unge i denne gruppe har hjulpet til med nogle af de praktiske og huslige gøremål, da de boede hjemme. Men for første gang står de nu med ansvaret for det hele selv, samtidig med at de skal skabe sig selv og deres liv i en helt ny livssituation. Det fortæller de frem som noget, der kan være særdeles udfordrende.

En af de opgaver, de skal tage ansvar for, er deres økonomi. For det første koster selve flytningen mange penge (Finans Danmark, 2018; Jönsson & Krøyer, 2011). Hovedparten af de unge i denne gruppe får penge til indskud i den nye bolig samt møbler og andre mindre ting til hjemmet. Flere af dem fortæller om en tur til IKEA, hvor forældrene bidrager til indkøb af fornødenheder til deres nye hjem. Enkelte af dem fortæller dog, at de selv har betalt for hele flytningen, men disse unge har til gengæld en opsparing at trække på. Det gælder i øvrigt for hovedparten af de unge i denne gruppe, som enten selv har sparet op eller har en børneopsparing, som deres forældre eller bedsteforældre har lavet til dem. Når flytningen er overstået, og den nye hverdag begynder, hjælper forældrene ydermere ofte de unge med gaver og engangsbeløb, der supplerer den statslige uddannelsesstøtte. Da vi besøger de unge et år efter flytningen, har flere af dem ydermere fået et deltidsjob, som bidrager til at få deres økonomi til at hænge sammen.

Jobbene føjer sig ind i en lang række aktiviteter, som et år efter flytningen fylder godt og grundigt i deres hverdagsliv. Flere af dem fortæller om udfordringer med at få de mange forskellige aktiviteter i hverdagen til at gå op i en højere enhed. Interviewene er således fulde af beretninger om at klare studie, job, frivilligt arbejde, socialt samvær, fester, sport, besøg hos forældrene foruden alle de praktiske og huslige gøremål, som følger med at flytte hjemmefra. De unge i denne gruppe fortæller om et liv fyldt af aktiviteter og relationer, som de har svært ved at proportionere og strukturere, så de ikke fylder for meget og bliver alt for overvældende (Katznelson et al., 2022).

21-årige Mads, der studerer og samtidig har studiejob og frivilligt arbejde, havde egentlig set frem til den fleksibilitet, det giver at være studerende og udeboende. Men han har svært ved at få skabt en hverdag struktur og rytme, der kan rumme alle de aktiviteter og relationer, han har fyldt ind i sit nye liv. Da han pga. sine mange gøremål og relationer sjældent får læst de lektier, han skal i løbet af ugen, må han tage weekenderne i brug for at studere, og han begynder at føle sig presset:

Jeg kunne bare mærke, at der var mange ting om ørene på mig. At det var mange små ting også ved siden af studiet, som jeg lige pludselig havde. Jeg havde for mange jern i ilden. Og det var lige ved at blive for meget ... Tit så blev dagene 8–22 hver dag.

Studiet er på mange måder omdrejningspunktet i det hverdagsliv, som de unge i denne gruppe bygger op efter flytningen. Men det kan være svært at få struktureret og proportioneret studiet, så det passer sammen med de mange andre aktiviteter og relationer, som ligeledes opleves som vigtige og fylder i deres hverdagsliv. Studiet er nemlig ikke kun er en faglig arena, men forventes også at kunne forløse andre aspekter af deres nye liv som udeboende, ikke mindst at bringe nye sociale relationer ind i dette. Mads fortæller således, at han ”i starten stressede lidt over, at man skulle finde de tætte venner på studiet”, selvom han har ”rigtig mange venner uden for studiet også”.

Emma på 20 år, der også læser på universitetet, fortæller ligesom Mads, at hun har svært ved at strukturere og proportionere studiet, så der er plads til hverdagslivets øvrige gøremål og relationer. Studiet glider ud og fylder det hele. I modsætning til de fleste andre i denne gruppe betoner hun dog, at andre gøremål og relationer må vige, da studiet er vigtigst:

Det bliver for flydende med det der, weekender og fri og ikke fri. Man bliver nødt til ligesom, det ved jeg ikke, have noget struktur for også at få læst det, man skal. Også for at

der ligesom er noget rytme ... Jeg kunne godt tænke mig at have lidt mere tid til sport. Men jeg prioriterer, at studiet er vigtigere. Det bliver så til en løbetur en gang imellem.

I denne gruppe præges overgangen fra hjemme- til udeboende af et betydeligt tidspres og højt aktivitetsniveau, og de unge i gruppen efterspørger derfor strategier til at strukturere og håndtere de mange aktiviteter i overgangen (Rosa, 2014; Petersen, 2016; Madsen 2018). Selvom studiet er i centrum af hverdagen, synes alle hverdagslivets arenaer at være nogle, der skal investeres tid i og leveres præstationer på. De fleste aktiviteter og relationer fremstår som vigtige, og det kan være svært at få plads til og overskue det hele (Petersen, 2016; Rosa 2014). Der er over en bred kam tale om overgange, hvor de unge på den ene side har mange ressourcer at trække på, men på den anden side også skal bruge mange ressourcer for at forløse de mange forventninger og krav, de har til sig selv og deres liv i overgangen fra hjemme- til udeboende. Mens litteraturen om præstationskultur betoner en dobbelt orientering mod at levere optimale præstationer og blive positioneret som en vinder og en orientering mod at skulle levere præstationer på mange arenaer samtidig (Petersen, 2016; Sørensen et al., 2017), er det overvejende sidstnævnte aspekt, som træder frem blandt de unge i denne gruppe. Som det også pointeres af Katznelson et al. (2022), synes denne orientering at være forbundet til en oplevelse af acceleration, idet den skaber en stadig fornemmelse af altid at skulle nå noget, og aldrig helt at nå frem, og således en nærmest uoverstigelig oplevelse af tempo og travlhed. De fleste unge i denne gruppe har ressourcestærke forældre, som er engageret i deres flytteprocesser, og de skal ikke pludselig stå på helt egne ben (Sørensen & Nielsen, 2020; Sørensen et al., 2020). Fra et livsbiografisk perspektiv har deres overgang således en successiv og glidende karakter, som står i skarp kontrast til den hastighed og dynamik, der sætter sig igennem i deres hverdag undervejs i overgangen. Der synes således at være to forskelligartede temporaliteter i spil i denne gruppes flytteprocesser, en hverdagslig, som domineres af tempo og acceleration, og en livsbiografisk, der omvendt tegnes af langsomhed og langvarighed.

Fortællinger om trivselsproblematikker: Stress og udmattelse

Den gruppe af unge, som fortæller, at de har haft udfordringer med at håndtere en hverdag fuld af gøremål og relationer, har i løbet af deres første år som udeboende oplevet fysiske symptomer som uro, åndenød, søvnproblemer og mathed. Disse unge beskriver ofte deres fysiske symptomer som en reaktion på et aktivitetsniveau, som efter flytningen skrues så meget op, at det bliver en belastning. 20-årige Jesper, der netop har fået arbejde som håndværker og er flyttet ind til centrum af en større provinsby, fortæller, at han i en periode ”begyndte at få hjertebanken og vejrtrækningsproblemer, når jeg kørte fra det ene arbejde og ud til det andet”. 21-årige Mads, der er begyndt at studere og er flyttet til en ny del af København, fortæller, at han har været ”lidt mere irritabel og ikke så glad”, hvilket han betegner som ”milde stresssymptomer”, der ligeledes er forårsaget af et opskruet aktivitetsniveau. På samme måde fortæller 19-årige Søren, der er flyttet til København for at studere:

Det (maden) er nogle af de ting, som godt kan spænde ben for mig i det lange løb, føler jeg (...) Jeg bliver udmattet, altså fungerer ikke ordentligt. Også fordi jeg kan godt lide at køre med et højt drive og sådan ... lave mange ting. Og hvis jeg ikke ligesom har energiniveauet til det, så kan jeg jo ikke gøre det. Og det bunder jo i, at jeg ikke får spist ordentligt.

Det er gennemgående for de unge i denne gruppe, at de først ikke bemærker de fysiske symptomer, men efter et stykke tid bliver opmærksomme på, at der er noget i deres liv, som står galt til. Det gælder f.eks. 21-årige Christine, der er flyttet til København for at studere. Her fortæller hun om en periode efter flytningen:

Jeg reagerede meget på det. Altså, jeg reagerer meget fysisk på sådan nogle ting. Jeg bliver meget træt. Der var en måned, hvor jeg fik influenza. Hvor jeg faktisk lå syg i en måned. Jeg var også til lægen, og han var sådan: ”Prøv at høre her, du har almindelig influenza, det er ikke farligt. Det er simpelthen, fordi du ikke slapper af”.

Som det fremgår, betegner flere af disse unge deres fysiske symptomer som forårsaget af et opskruet aktivitetsniveau, som får dem til at nedprioritere eller overse elementære ting som fx at spise. Derved kan situationen accelerere, og de fysiske symptomer kan ende med at slå ud i oplevelsen af meningsstab og sammenbrud og således en afgørende mistrivsel. Det gælder også Christine, der med egne ord kommer ud i ”en livskrise”, da hun trods lægens råd ikke evner at skrue ned for aktivitetsniveauet:

På et tidspunkt havde jeg det sådan, jeg vidste ikke rigtig, hvad jeg ville. Jeg vidste ikke rigtig, om det var den uddannelse. Jeg vidste ikke, altså, det var bare alt. Jeg var sådan: ”Jeg ved ikke, hvad jeg vil”. ”Stop med at spørge mig”, eller sådan. Det kunne jeg bare ikke rumme. Også fordi man bare havde så travlt, at man blev i tvivl om alting.

Det opskruede aktivitetsniveau og høje tempo, og de fysiske symptomer, det genererer, ender med at skabe en afgørende tvivl hos Christine om, hvorvidt de valg, hun har taget i forbindelse med flytning og uddannelse, er de rigtige, og om hendes liv overhovedet har retning og mening. Overgangen fra hjemme- til udeboende fortælleres i disse interviews frem som en intensiveret livssituation, hvor nye og uvante økonomiske og praktiske forhold og et opskruet aktivitetsniveau i hverdagen kommer oven i en periode med mange afgørende individuelle valg. Og hvor udfordringerne med at håndtere det opskruede aktivitetsniveau ender med at skabe en tvivl om disse valg, hvilket opleves som en belastning i sig selv.

Det er ikke alle de unge, der som Christine havner i en livskrise. Men det opskruede aktivitetsniveau, de forklarer som årsagen til deres mistrivsel, giver dem alle en oplevelse af momentant at tabe overblik og orientering i hverdagen, som i året efter flytningen ofte opleves som overløst og kaotisk. I forlængelse heraf beretter de ofte om, hvordan de arbejder på at sætte tempoet ned og skabe struktur i hverdagen for at få det bedre. Christine fortæller f.eks. om, at hun har indført en ”klokken 18-regel”, der indebærer, at hun skal holde op med at læse senest klokken 18, så hun får plads til andre ting, bl.a. at holde fri. Men hun kæmper med denne regel, da hun ikke oplever at kunne nå at læse så meget, som hun skal, inden for denne tidsramme. 20-årige Jesper taler om at minimere sine aktiviteter ved siden af studiet for at få tid til dette: ”Jeg bliver nødt til at sige et job op, så jeg bare har en weekend én gang i måneden, hvor jeg kan slappe af”. 20-årige Emma forsøger at lægge sig op ad sin kærestes dagsrytme og derigennem henlægge sine studieaktiviteter til bestemte tidspunkter af dagen: ”Jeg skal have noget mere struktur, og det skaber jeg ved at tage ud på mit studie og sidde og læse, men også bare det med, at jeg står op hver dag på samme tid, også for ligesom at følge Olivers rytme”. 19-årige Søren har samme strategi. Han bor sammen med en ven, hvis dagsrytme han forsøger at efterfølge:

Nu er han flyttet ud, men der var en (på kollegiet), som var rigtig god til sådan: 'Jeg smutter i seng klokken 21, men så står jeg op sådan klokken 6, 5-6 om morgenen'. Det synes jeg bare var rigtig inspirerende, for jeg synes, at han fik rigtig meget ud af sin dag og ligesom var produktiv. Så det var noget, jeg gerne vil stræbe efter. Jeg synes, det var inspirerende.

De unge i denne gruppe oplever i vid udstrækning, hvad Reckwitz (2020) betegner for en 'overbebyrdelse af selvet'. De forsøger at gribe alle de muligheder, som overgangen fra hjemme- til udeboende byder på, og misser aldrig en chance for at deltage i eller gøre noget, som kan åbne den nye livssituation og føre dem nye steder hen. De synes at række ud efter og arbejder på at forløse alle potentialer i denne overgang, men støder undervejs på deres egne kropslige og subjektive grænser, de bliver syge og udmattede. Som beskrevet af Madsen (2018) og Sørensen et al. (2017) fører det i visse tilfælde til oplevelsen af utilstrækkelighed og i videre forstand håbløshed og meningstab. Deres håndteringsstrategier har i vid udstrækning en individualiseret karakter: De handler om at kontrollere deres eget tempo og aktivitetsniveau. Om at sætte en dæmper på deres impuls mod at lade sig føre af de logikker, som gør sig gældende i et accelereret (Rosa, 2013) og præstationsorienteret (Petersen, 2016) ungdomsliv. Dette for at komme i trivsel og genvinde værdi og mening, men også for at genvinde kontrollen over sig selv og deres liv – og dermed i højere grad at kunne mestre de forventninger og krav, som de oplever, at ungdomslivet rummer.

Fortællinger om overgangsprocessen: For lidt af alting

Det, der var slemt ved det, det var, at man jo ikke tog et frit valg i første omgang. Det blev man ligesom tvunget til ... Og at man ligesom ikke rigtig har andre muligheder end at blive der så lang tid, det nu kan lade sig gøre. Indtil tingene på et eller andet tidspunkt bliver bedre.

21-årige Vincent er en af de unge i studiet, som efter flytningen fortæller om et hverdagsliv, der på forskellige måder står stille og mangler indhold. I flere tilfælde er der så lidt på programmet blandt disse unge, at hverdagen opleves ganske tom og uden faste holdepunkter. Nogle af disse unge er flyttet hjemmefra i forbindelse med uddannelse, men flere er droppet ud det første år efter flytningen. Andre er flyttet, fordi de ikke længere kunne bo hjemme pga. mangel på plads og ressourcer i hjemmet, uoverensstemmelser og brydninger med forældrene eller pga. mobning og udstødelse blandt jævnaldrende i barndomsbyen. Hovedparten af disse unge har oplevet at stå alene i deres første år som udeboende og haft udfordringer med at bygge et hverdagsliv op. Som det fremgår af citatet med Vincent, oplever han ikke at kunne gøre andet end at vente på, at tingene bliver bedre. Og det selvom han på interviewtidspunktet bor i et værelse hos en privat udlejer, som han ikke er glad for at bo hos, og i en by, han mangler relationer og tilhørsforhold til. Da han hverken er i uddannelse eller arbejde, har han imidlertid ikke økonomisk mulighed for at flytte til et andet sted. Ligesom de øvrige i denne gruppe af unge præges hans fortælling således af manglende sociomaterielle ressourcer samt en oplevelse af at have svært ved at ændre på sin livssituation.

Vincent er en undtagelse i denne gruppe, da han ikke modtager ydelser fra det offentlige, men på interviewtidspunktet får økonomisk støtte fra sin mor, selvom han er

flyttet pga. en konflikt med hende og stedfaren. Han oplever det som aflad for, at moderen sammen med stedfaren har skubbet ham ud hjemmefra og efterladt ham i en umulig situation uden uddannelse og arbejde. Ingen af de øvrige unge i denne gruppe modtager løbende økonomisk støtte hjemmefra, hvilket står i kontrast til de unge i den første gruppe. Der er også færre af disse unge, der har en opsparing med sig til at understøtte flytteprocessen og livet som udeboende. Dette sætter fra starten et præg på deres nye livssituation, hvor der ofte er et modsætningsforhold mellem forventninger og ønsker.

”Jeg ledte efter noget, hvor det mest handlede om økonomien, noget, jeg havde råd til, og ikke om, hvad jeg gerne ville have”, beretter 25-årige Ergül. Hendes drøm var at flytte til København, da hun boede i en overfyldt lejlighed med sin familie og havde brug for ro, da hun startede på et studie. Da hun ikke havde nogen opsparing, og hendes forældre ikke havde råd til at hjælpe hende, endte hun imidlertid med at flytte sammen med sin søster i en lejlighed i en større provinsby. 23-årige Abde havde heller ingen opsparing, men hans valg af bolig foregik imidlertid impulsivt og uden nævneværdig skelen til økonomien. Han skulle bare væk fra sin mor, som han oplevede begrænsede ham. Han opsøgte kommunen, som efter adskillige henvendelser lånte ham penge til indskud og depositum. 20-årige Jonas, der flyttede hjemmefra efter en konflikt med faren, som han boede alene sammen med efter morens død, fik også hjælp af kommunen til at flytte. Men det skete først efter en længere periode, hvor han sov rundt omkring hos venner og bekendte og ikke havde nogen stabil bopæl. 18-årige Leo gik stadig i gymnasiet, da han flyttede, og modtog således uddannelsesstøtte. Men heller ikke han havde nogen opsparing eller fik hjælp fra forældrene, og der var således ikke råd til ret meget, da han flyttede ind på sit kollegium: ”Jeg havde min seng, og det var det. Så havde jeg et klædeskab og et lille bord med mig. Der var *virkelig* ikke særlig meget”. Leo var bevidst om, at hans vilkår for at flytte var dårligere end de fleste andre unges. Det afgørende for ham syntes dog ikke at være, om han havde råd til møbler. Men derimod, at fraværet af hjælp og støtte fra forældrene tydeliggjorde deres fravær i flytteprocessen. Leo havde ikke haft kontakt til sin far længe og flyttede hjemmefra, fordi hans mor ikke kunne acceptere hans transkønnethed, og han havde behov for et sted, hvor han kunne være sig selv. Det fik han, måske i lidt for høj grad. Da vi møder ham et år efter flytningen, er hans liv som udeboende således præget af få aktiviteter og få relationer. Det samme gælder 20-årige Jonas, der fortæller, at de få aktiviteter og relationer, der præger hans liv som udeboende, fylder for ham og tager så meget tid, at det kan være svært for ham at mobilisere energi til at engagere sig i andre ting, selvom han har aftalt med sin coach, at han fx skal være mere fysisk aktiv:

Efter 9–10 timers søvn, står jeg op, og så er aftalen jo, at jeg skal ud at bevæge mig i hvert fald en time i løbet af en dag. Det var jeg ret godt til på et tidspunkt. Men lige her i den sidste periode har jeg ikke været så god til det ... Og så handler jeg jo ind. Det gør jeg faktisk cirka hver dag, fordi jeg virkelig godt kan lide cola, og så skal jeg have nye forsyninger. Nogle dage kan jeg bruge lang tid på opvask, fordi jeg ikke får vasket op løbende. Og så bliver jeg også tit træt i løbet af en dag.

Vincent, som vi mødte i starten af afsnittet, bor langt fra sin familie og sine venner. Uden uddannelse og job har han ligesom Leo og Jonas ganske få aktiviteter og relationer i sit hverdagsliv og meget lidt energi til at overkomme dem. Hver aktivitet synes at være en kamp at overskue. Samtidig opleves hverdagslivet som tømt for indhold og mening, og det opleves som et projekt at indholds- og meningsudfylde det:

Det var ... stå op, hvis du kunne overskue det. Sove dagen lang, hvis du ikke havde andet at give dig til ... Jamen der var ikke rigtig noget. Altså, der var jo hverken et arbejde eller nogen venner, man kunne komme til. Så det var bare være opfindsom og finde på noget. Og det blev jo ofte til ingenting, fordi ... jeg havde jo hverken energien sådan til eller overskuddet til det. Fordi jeg tror bare, jeg var sådan helt lukket af for alt. Og prøvede ligesom bare ikke at tænke over den situation, man stod i.

Vincent og de øvrige unge i denne gruppe oplever efter flytningen at være havnet i en livssituation, som de hverken har ønsket sig eller umiddelbart kan lave om på. De er i mange tilfælde flyttet efter konflikter eller brydninger med forældrene, og i modsætning til den første gruppe af unge har deres overgang fra hjemme- til udeboende ofte en hastig og abrupt karakter (Sørensen & Nielsen, 2020; Sørensen et al., 2020). Men hvor overgangen er præget af hurtighed, er hverdagen efter flytningen præget af en ganske anden temporalitet. Her hersker stilstand og mangel på aktiviteter. Dagene ligner i vid udstrækning hinanden, og dagene lægger sig uden nævneværdige forskelle i forlængelse af hinanden. I modsætning til den første gruppe af unge handler det ikke om at strukturere og proportionere aktiviteter og relationer, men derimod om at få adgang til aktiviteter og relationer, som hverdagen kan struktureres omkring. Det accelererede Rosa, 2016 (Rosa, 2013) og præstationsorienterede (Petersen, 2016) hverdagsliv, som den første gruppe af unge er ved at vælte omkuld i efter flytningen, er således milevidt fra det hverdagsliv, de unge i denne gruppe gennemlever (Bakken et al., 2018). For dem handler det ikke om at forløse og blive til gennem de ressourcer og muligheder, som det accelererede og præstationsorienterede ungdomsliv måtte byde på, men snarere om at mobilisere handlekraft til at løfte sig ud af en livssituation, der er præget af begrænsede ressourcer og muligheder såvel som stilstand og manglende progression.

Fortællinger om trivselsproblematikker: Depression og handlingslammelse

De trivselsproblemstillinger, som de unge i denne gruppe oplever, handler om sammenbrud, der er koblet til ensomhed, depressioner, handlingslammelse, angst og retraumatiseringer. Flere af de unge fortæller, at tiden op til flytningen har været præget af brydninger og konflikter med forældrene, som har påvirket deres trivsel. Men det er, som om tomheden i deres nye liv som udeboende giver plads til, at alle negative følelser og tanker kan flyde ud og fylde på nye måder. 23-årige Ergül, der flytter fra et propfyldt og larmende barndomshjem for at få mere plads og ro til sig selv og sine studier, får mere plads og ro, end hun havde drømt om og kan holde til:

Min søster studerede i Odense og var derfor ikke særlig meget hjemme, og jeg var meget ensom på studiet. Det gjorde bare, at jeg havde nogle virkelig, virkelig hårde sammenbrud, når jeg var alene i den treværelses lejlighed.

Ergül oplever både at være alene på studiet og derhjemme, og hun bliver stadig mere nedtrykt over sin situation. Hun fortæller, at hun på et tidspunkt glider hun ud i en depression. Selvom Leo går i gymnasiet, oplever han også tiden efter flytningen som ensom, og alle hans negative følelser og traumer glider ud og kommer til at fylde hans nye livssituation:

Mit mentale helbred er blevet meget værre, siden jeg flyttede hjemmefra, fordi ... der er ligesom kommet altså luft til alle de her traumer, der har siddet meget langt tilbage, og al den angst, der har fyldt ... Så det er sindssygt hårdt.

Leo fortæller om sit sammenbrud efter flytningen som en hård, men nødvendig reaktion på 'traumer' fra barndommen, der nu får plads og mulighed for at komme til udtryk. I modsætning til de unge i den første gruppe er hans udfordring ikke at tage kontrol over et propfyldt hverdagsliv, der kan få læsset til at vælte. Han har snarere behov for at give form til alt det, der vælter op i ham, og som fylder i hverdagen. Det er en situation, han selv må håndtere:

I starten syntes jeg, det var helt forfærdeligt. Jeg kunne slet ikke være i det. Men jeg er kommet ret meget til afklaring med at sidde med mig selv og ligesom være i det rum, jeg er i. Altså, det er meget sådan en tvungen øvelse.

Leo oplever ikke, han umiddelbart kan lave om på sin livssituation, men betragter det som afgørende, at han lærer at rumme den. Det øver han sig i. Han fortæller, at han har brug for at lære sig selv at kende og forstå alt det, hans liv har budt på, før han kan bevæge sig videre. Det samme gælder for 20-årige Jonas, der får det værre og værre i de fem måneder, han couchsurfer efter sin flytning. Her kommer sorgen over morens død og det dårlige forhold til faren til fylde mere og mere. Og da kommunen finder et værelse til ham, glider han ind i en længerevarende krise, som han begynder at tage livtag med, da han får tilknyttet en coach og en mentor:

Så meget indhold er der faktisk heller ikke. Men der er (...) det indhold, der skal være lige nu, fordi jeg stadig sådan har brug for ro. Man kan sige, at jeg fik rigtig meget ro der fra 1. februar, og indtil coach og mentor startede. Men den ro kunne jeg ikke rigtig bruge til noget, fordi problemerne jo ikke blev arbejdet med.

Ligesom det gjorde sig gældende hos Leo, forsøger han at arbejde med og give form til de udfordringer, der er flyttet med ham ind i livet som udeboende, og som får plads til at fylde i den nye livssituation uden særlig mange gøremål. I modsætning til Leo får Jonas hjælp til dette af professionelle og har på den måde adgang til særlige ressourcer i denne proces, selvom han ligesom Leo ikke har sin families hjælp i ryggen. Omvendt går Leo på gymnasiet og har således tilknytning til en arena uden for boligen, som trods alt bryder stilstanden og monotonien i hans liv.

I denne gruppe præges de unges trivsel af, at overgangen fra hjemme- til udeboende aktualiserer og intensiverer en række problemstillinger i deres liv, som får plads til at glide ud og fylde i en ny livssituation, hvor de oplever at være alene og mangle hjælp og støtte fra familie og venner. Ligesom hos den forrige gruppe ser vi her en 'overbebyrdelse af selvet', men den handler ikke, som Reckwitz (2020) påpeger, om at støde på egne kropslige og subjektive grænser i forsøget på at gribe diverse muligheder i overgangen fra hjemme- til udeboende. Overbebyrdelsen handler om at stå helt alene med en lang række udfordringer, der tårner sig op og virker umulige at løse. Som forskningen i unges trivsel og mistrivsel peger på (fx Andersen et al., 2020; Katznelson et al., 2022), ser vi også her, at de unges begrænsede sociomaterielle ressourcer og udfordrende livssituationen i videre

forstand påvirker graden af alvor og omfanget af deres mistrivsel og deres muligheder for at håndtere den. Nok får enkelte af de unge hjælp fra professionelle, som kommunen eller andre dele af velfærdssystemet stiller til rådighed. Men det opvejer ikke deres oplevelse af at stå alene i verden. Nogle af disse unge ender med at flytte hjem igen til forældre eller en familiesituation, der ofte var årsagen til, at de flyttede i første instans. Et par af dem finder efter en længere periode et arbejde, en hensigtsmæssig boligsituation, sociale relationer og oplever bedre trivsel.

Diskussion

I ungdomsforskningen beskrives acceleration og præstationskultur ofte som noget, der bidrager til den øgede mistrivsel blandt unge (Katznelson et al., 2022; Meier & Nielsen, 2023; Sørensen et al., 2017). Samtidig viser forskningen, at der er store forskelle på, hvor pressede nutidens unge er, hvordan mistrivsel manifesterer sig blandt forskellige ungegrupper, og der efterspørges da også i stigende grad nuanceringer af forestillingen om 'generation præstation' (Andersen et al., 2020; Bakken et al., 2018; Krogh og Madsen, 2023, Potrebny et al., 2025; Sørensen et al., 2024). I denne artikel har vi krydset disse ræsonnementer og sat fokus på de forskelle og variationer, der gør sig gældende i de måder, hvorpå acceleration og præstationskultur sætter sig igennem i mistrivlsen hos unge med forskellige livssituationer og sociomaterielle ressourcer. Afsættet har været en forståelse af mistrivsel, som på den ene side tager afsæt i unges egne subjektive beskrivelser og kategoriseringer, men som på den anden side har lagt vægt på at forstå den betydning, som de kontekstuelle betingelser, de unge lever deres liv indenfor, sætter sig i disse beskrivelser og kategoriseringer under de unges overgange fra hjemme- til udeboende. Artiklen peger på væsentlige forskelle og variationer.

Nok får vi på tværs af de unge i artiklen øje på mistrivsel som en slags 'overbebyrdelse af selvet', som beskrevet af Reckwitz (2020). Men der er betydelige forskelle på, hvordan denne overbebyrdelse kommer til syne i de unges fortællinger. På den ene side ser vi en gruppe af unge, der bliver lagt ned i bestræbelsen på at gøre sig gældende i overgangen. Det er unge, som tilsyneladende befinder sig midt i accelerationen og præstationskulturen. Men hvor litteraturen ofte tegner et billede af præstationskultur i ungdomslivet som både en orientering mod at lever optimale præstationer og stræbe efter perfektion og at imødekomme multiple – og allestedsnærværende – præstationskrav (Petersen, 2016; Sørensen et al., 2017), er det kun sidstnævnte, der træder frem blandt de unge i denne gruppe. Det handler således i mindre grad om at leve op til et højt og snævert normativt ideal for præstation og i højere grad om at skulle levere præstationer på mange forskellige arenaer samtidig. Det skaber en fornemmelse af altid at skulle noget og aldrig helt at kunne forløse dette, hvilket skubber til en oplevelse af acceleration som også pointeret af Katznelson et al. (2022). På den anden side ser vi en gruppe af unge, der ikke direkte præges af acceleration og præstationskultur. Disse unge synes derimod at være hægtet af et ungdomsliv, der farer forbi dem, mens deres eget liv fremstår stillestående og begivenhedsløst. Denne gruppe af unge er også lagt ned, men på grund af manglende sociomaterielle ressourcer og meningsfulde horisonter.

Trods disse signifikante forskelle viser artiklen, hvordan begge grupper af unge foretager, hvad Sørensen et al. (2024) betegner 'trivselsbestræbelser'. De er således optaget af og orienteret mod at håndtere deres mistrivsel og forbedre deres livssituation med afsæt i de betingelser og ressourcer, som præger denne. Den første gruppe arbejder på at strukturere og prioritere deres tempofyldte og overfyldte hverdagsliv, så de kan

genvinde stabiliteten og atter bliver i stand til at gribe de mange muligheder, som overgangen fra hjemme- til udeboende byder på. Den anden gruppe arbejder derimod på at skabe dynamik og opfinde aktiviteter, der kan bidrage til at skabe muligheder, ofte med komplicerede tråde tilbage til barndommen og ganske få ressourcer til rådighed, hvilket skaber betydelig tvivl om, hvorvidt det overhovedet er muligt for dem at få adgang til sådanne muligheder. For begge grupper gælder, at de på hver sin måde er orienteret mod selv at skabe en stabil og meningsfuld hverdag, der gør dem i stand til at række ud efter og gribe de muligheder, som de forbinder med et ungdomsliv som udeboende. Men trods denne fælles individualiserede præmis er udgangspunktet for den første gruppe af unge, at de i højere grad får støtte fra forældrene og har adgang til deres sociomaterielle ressourcer, mens den anden gruppe i vid udstrækning står alene og i nødstilfælde må række ud efter velfærdsstaten for at få støtte. De er yderligere individualiseret i den forstand, at de i vid udstrækning selv må skaffe de ressourcer, de skal bruge i overgangen fra hjemme- til udeboende (Sørensen & Nielsen, 2020).

Det binder an til en temporal dimension, som angår varigheden af de to gruppers overgang fra hjemme- til udeboende. Mens den første gruppe oplever et hæsblesende tempo og acceleration på et hverdagsligt niveau, fremstår deres overgang på et livsbiografisk niveau i højere grad successiv og glidende. I overensstemmelse med forskningen om emergerende voksentilblivelser (Arnett, 2000; Swartz & O'Brien, 2009) synes disse unge ikke pludselig at skulle klare sig selv, men kan i højere grad bevæge sig gennem overgangen fra hjemme- til udeboende i en langvarig og udstrakt bevægelse. Som påpeget af bl.a. Pustulka et al. (2021) og Sørensen & Nielsen (2020) gør sådanne emergerende tilblivelser imidlertid ikke gældende på samme måder for alle unge. Den anden gruppe unge i artiklen, der på et hverdagsligt niveau oplever stilstand og mangel på dynamik, synes da også at gennemleve en abrupt og hastig overgang fra hjemme- til udeboende på et livsbiografisk niveau. De flytter hurtigere og skal hurtigt klare sig selv. Præstationskultur og acceleration sætter sig således ikke bare forskelligt igennem i trivlsen i forskellige unges flytteprocesser. Der synes ydermere at være væsensforskelle på, hvordan temporalitet manifesterer sig på et hverdagsligt og livsbiografisk niveau hos de to grupper: De unge, der har hæsblesende travlt i hverdagen, kan bevæge sig langsomt gennem overgangene, mens de unge, hvis dage snegler sig af sted, nærmest flyver gennem overgangene. Dertil kommer en gruppe af unge, som vi ikke har belyst i denne artikel: de stadig flere unge, som bliver boende hjemme i længere tid og dermed har nogle helt andre forudsætninger for at gå igennem voksentilblivelser, som vi forbinder med overgangen fra hjemme- til udeboende (Danmarks Statistik, 2023). Hvordan finder disse tilblivelser sted, når man bliver boende hjemme, hvilke temporale dynamikker gør sig gældende der, og hvilke beretninger om trivsel og mistrivsel åbner det mon op for? Der er en lang række spørgsmål og problemstillinger knyttet til unges overgang fra hjemme- til udeboende, som det kunne være interessant at kaste lys over med henblik på at opnå yderligere indsigt i trivsel og mistrivsel under overgange i ungdomslivet.

Konklusion

Målet med denne artikel har været at udvikle en nuanceret forståelse af, hvordan acceleration og præstationskultur sætter sig igennem i forskelle unges oplevelse af mistrivsel i overgangen fra hjemme- til udeboende. I artiklen har vi identificeret to grupper af unge, der fortæller om meget forskelligartede oplevelser med mistrivsel i overgangen fra hjemme- til udeboende. Først en gruppe unge studerende, som befinder

sig i relativt privilegerede livssituationer, hvor de, bl.a. gennem deres forældre, har adgang til betydelige sociomaterielle ressourcer i flytteprocessen. Dernæst en gruppe af overvejende arbejdsløse unge, der befinder sig i relativt udsatte livssituationer med færre sociomaterielle ressourcer og uden samme grad af forældreinvolvering i flytteprocessen. Begge grupper fortæller, at overgangen fra hjemme- til udeboende indebærer en destabilisering af deres livssituation, som de oplever udfordringer med at håndtere. Men der er betydelige forskelle på, hvordan denne destabilisering kommer til udtryk i deres overgange: Gruppen af unge studerende med relativt mange sociomaterielle ressourcer oplever en overgang fra hjemme- til udeboende, hvor hverdagslivet efter flytningen er præget af acceleration og præstationskultur (Rosa (2013); Petersen (2016)). Disse unge fortæller om at indgå i aktiviteter på en lang række forskellige arenaer, hvor der simultant skal leveres præstationer, hvilket ender med at tage pusten fra dem, overvælde dem og give anledning til tab af mening og oplevelse af eget værd. De fortæller om mistrivsel præget af stress, udmattelse og momentane kollaps, der opstår, når de overskrider grænserne for deres kropslige og subjektive formåen. Den anden gruppe af unge i livssituationer med færre sociomaterielle ressourcer oplever i højere grad at stå uden for det accelererede og præstationsorienterede ungdomsliv, som omgiver dem. Deres hverdag er præget af stilstand og et fravær af aktiviteter, der opleves som meningsfulde og kan bidrage til deres overgang til et ungdomsliv som udeboende. De oplever i højere grad et hverdagsliv præget af et betydeligt udenforskab med få muligheder for at koble sig på dette ungdomsliv. Disse unge har ofte oplevet mistrivsel før flytningen og fortæller om retraumatiseringer, depressioner og ganske langvarig handlingslammelse, som de står alene med at skulle håndtere.

Om artiklen

Studiet, der ligger til grund for artiklen, har modtaget støtte fra Nordea-fonden.

Interessekonflikt

Niels Ulrik Sørensen er medlem af redaktionen på *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*. I den redaktionelle proces omkring artiklen er han derfor blevet udelukket fra bedømmelsesprocessen.

Litteratur

- Andersen, S.H., Ladenburg J. & Dyssegaard, P.S. (2020). *Danskernes mentale sundhed: Udvikling, baggrund og konsekvenser*. Rockwool Fonden. https://www.rockwoolfonden.dk/app/uploads/2020/11/RFF_Danskernes-mentale-sundhed-2020.pdf
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bakken, A., Sletten, M.A. & Eriksen, I.M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av stress og press. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), 45–75. <https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151>
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 6/24; NOVA, OsloMet. [ODA Open Digital Archive: Ungdata 2024. Nasjonale resultater](https://open.digitalarchive.no/ungdata-2024-nasjonale-resultater)
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization*. SAGE Publications.
- Buchmann, M.C. & Kriesi, I. (2011). Transition to Adulthood in Europe. *Annual Review of Sociology*, 37, 481–503. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-15022>

- Costa, S. M. B & Brunila, K. (2016). Becoming entrepreneurial: Transitions and education of unemployed youth. *Power and Education*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.1177/1757743815624115>
- Danmarks Statistik. (2018). UNGFLYTT: *Unge, der flytter efter kommune, familietype, køn, alder og flyttetype*. <http://www.statistikbanken.dk/UNGFLYT>
- Danmarks Statistik. (2020). *Unge flytter senest hjemmefra i de store byer*. <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/nyt/NytHtml?cid=44634>
- Danmarks Statistik. (2023). *Danske unge flytter senere hjemmefra*. <https://www.dst.dk/en/Statistik/nyheder-analyser-publ/Analyser/51354-unge-flytter-senere-hjemmefra>
- Eriksen, I.M. & Seland, I. (2020). Conceptualizing Well-being in Youth: The Potential of Youth Clubs. *YOUNG*, 29(2), 175–190. <https://doi.org/10.1177/1103308820937571>
- Eurostat. (2019). *Estimated average age of young people leaving the parental household by sex*. http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=yth_demo_030&lang=en
- Farrugia, D. & Ravn, S. (2022). Introduction: Thinking from the Margis. I D. Farrugia & S. Ravn (Red.), *Youth Beyond the City: Thinking from the Margins*. Bristol University Press. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781529212044.001.0001>
- Finans Danmark. (2018). *Unge, gæld og opsparing*. Rapport. Finans Danmark.
- Ford, J., Rugg, J. & Burrows, R. (2002). *Conceptualising the Contemporary Role of Housing in the Transition to Adult Life in England*. *Urban Studies*, 39(13), 2455–2467. <https://doi.org/10.1080/0042098022000027059>
- Furlong, A. (2015). Transitions, cultures, and identities: What is youth studies?. I D. Woodman & A. Bennett (Red.), *Youth cultures, transitions, and generations*. Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137377234_2
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Gulløv, J. & Gulløv, E. (2020). Mobility and belonging: A case from provincial Denmark. *Journal of Pedagogy*, 11(1), 107–126. <https://doi.org/10.2478/jped-2020-0006>
- Jackson, C. (2006). *Lads and Ladettes in School. Gender and a Fear of Failure*. Open University Press.
- Jensen, H.A.R., Davidsen, M., Ekjøl, O. & Christensen, A.I. (2018). *Danskernes sundhed – Den nationale sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen. <http://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskernes-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017>
- Jensen, H.A.R., Davidsen, M., Møller, S.R., Román, J.E.I., Kragelun, K., Christensen, A.I. & Ekholm, O. (2022). *Danskernes sundhed – Den nationale Sundhedsprofil 2021*. København: Sundhedsstyrelsen. https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx?sc_lang=da&hash=5C9A9A81483F6C987D5651976B72ECB2
- Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K.B., Nielsen, L. & Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder*. Vidensråd for Forebyggelse.
- Johansson, T. (2017). Youth studies in transition: theoretical explorations. *International Review of Sociology*, 27(3), 510–524. <https://doi.org/10.1080/03906701.2016.1261499>
- Johansson, T. & Herz, M. (2019). *Youth Studies in Transition: Culture, Generation and New Learning Processes*. Springer.
- Jones, G. & Wallace, G. (1992). *Youth, Family and Citizenship*. Open University Press.
- Jønsson, P. & Krøyer, M.C. (2011). *Penge- og pensionspanelet. Undersøgelse af privatøkonomi. Målgruppe 18-25 år*. Rapport. YouGov.

- Katznelson, N. & Louw, A.V. (2018). *Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur*. Aalborg Universitetsforlag.
- Katznelson, N., Pless, M. & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering. Om ny udsathed i ungdomslivet*. Aalborg Universitetsforlag.
- Kelly, P. (2006). The Entrepreneurial Self and 'Youth at-risk': Exploring the Horizons of Identity in the Twenty-first Century. *Journal of Youth Studies*, 9(1), 17–32. <https://doi.org/10.1080/13676260500523606>
- Krogh, S.C. & Madsen, O.J. (2023). Dissecting the achievement generation: how different groups of early adolescents experience and navigate contemporary achievement demands. *Journal of Youth Studies*, 27(5), 706–722. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2162812>
- Kvale, S. (1994). *Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag.
- Landstedt, E., Coffey, J., Wyn, J., Cuervo, H. & Woodman, D. (2017). The Complex Relationship between Mental Health and Social Conditions in the Lives of Young Australians Mixing Work and Study. *YOUNG*, 25(4), 339–358. <https://doi.org/10.1177/1103308816649486>
- Lasgaard, M. (2010). Ensom i en social verden. *Psyke & Logos*, 31(1), 26. <https://doi.org/10.7146/pl.v31i1.8456>
- Låftman, S.B., Almquist, Y.B. & Östberg, V. (2013). Students' accounts of school-performance stress: a qualitative analysis of a high-achieving setting in Stockholm, Sweden. *Journal of Youth Studies*, 16(7), 932–949. <https://doi.org/10.1080/13676261.2013.780126>
- MacDonald, R., Shildrick, T., Webster, C. & Simpson, D. (2005). Growing Up in Poor Neighbourhoods: The Significance of Class and Place in the Extended Transitions of 'Socially Excluded' Young Adults. *Sociology*, 39(5), 873–891. <https://doi.org/10.1177/00380385050508370>
- Madsen, O.J. (2018). *Generasjon prestasjon: Hva er det som feiler oss?*. Universitetsforlaget.
- Marschall, A. & Thingstrup, S.H. (2019). *Trivsel i daginstitutionen: mellem politik, pædagogik og praksis*. Akademisk Forlag.
- Meier, J. & Nielsen, K. (2023). Individualiseringens janushoved: Unges liv mellem blød og hård individualisering. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.18261/ntu.4.1.3>
- Mulder, C.H. (2009). Leaving the Parental Home on Young Adulthood. I A. Furlong (Red.), *Handbook of Youth and Young Adulthood, New Perspectives and Agendas*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Nielsen, M.L., Rønberg, M.T., Winding, T.N., Grytnes, R. & Sørensen, N.U. (2022). 'A toxic combination': Præstation, midlertidighed og kampen for succes i starten af arbejdslivet. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 3(2), 190–208. <https://doi.org/10.18261/ntu.3.2.4>
- Nielsen, M.L., Rønberg, M.T. & Sørensen, N.U. (2023a). 'It makes me feel at home': establishing a sense of belonging after leaving the childhood home. *Journal of Youth Studies*, 26(8), 996–1012. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2065907>
- Nielsen, M.L., Winding, T.N., Grytnes, R., Rønberg, M.T. & Sørensen, N.U. (2023b). A Toxic Combination: Performance, Temporariness, and Struggling for Success in Early Working Life. *YOUNG*, 31(3), 268–287. <https://doi.org/10.1177/11033088231162900>
- Ottosen, M.H., Andreasen, A.G., Dahl, K.M., Hestbæk, A.-D., Lausten, M. & Rayce, S.B. (2018). *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018*; København: Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. https://pure.vive.dk/ws/files/3032016/B_rn_og_unge_i_danmark.pdf
- Pedersen, A.R. (1998). En præsentation af sneboldsmetoden. I P. Bogason & E. Sørensen (Red.), *Samfundsforskning bottom-up. Teori og metode*. Roskilde Universitetsforlag.
- Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag.

- Potrebny, T., Nilsen, S.A., Bakken, A., von Soest, T., Kvaløy, K., Samdal, O. & Bang, L. (2025). Secular trends in mental health problems among young people in Norway: a review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(1), 69–81. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02371-4>
- Pustulka, P., Sarnowska, J. & Buler, M. (2021). Resources and pace of leaving home among young adults in Poland. *Journal of Youth Studies*, 25(7), 946–962. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1925638>
- Qvortrup, L. & Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel – Mellem offergørelse og kompetencegørelse*. Dafolo.
- Reckwitz, A. (2020). *Society of Singularities*. Policy Press.
- Roberts, S. (2013). Youth Studies, Housing Transitions and the 'Missing Middle': Time for a Rethink?. *Sociological Research Online*, 18(3), 11. <https://doi.org/10.5153/sro.3107>
- Rosa, H. (2013). *Social acceleration. A new theory of modernity*. Colombia University Press.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag.
- Staunæs, D. & Søndergaard, D.M. (2005). Interview i en tangotid. I M. Järvinen & N Mik-Meyer (Red.), *Kvalitative metode i et interaktionistisk perspektiv*. Forlaget Nota.
- Sundhedsstyrelsen. (2024). *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil. Midtvejsundersøgelsen 2023*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Swartz, T.T. & O'Brien, T.T. (2009). *Intergenerational Support During the Transition to Adulthood*. I A. Furlong (Red.), *Routledge Handbook of Youth and Young Adulthood*. (s. 221–228). Routledge.
- Sørensen, N.U., Katznelson, N., Nielsen, M.L., Madsen, E.A. & Marstrand, B. (2024). *Levbare ungdomsliv: Om unges bestræbelser på at trives*. Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet.
- Sørensen, N.U. & Nielsen, J.C. (2014). *Et helt normalt perfekt selv: Konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel*. *Dansk Sociologi*, 25(1), 100–101. <https://doi.org/10.22439/dansoc.v25i1.4841>
- Sørensen, N.U. & Nielsen, J.C. (2017). Derailed Self-Constructions: Marginalization and Self-construction in Young Boys' Accounts of Well-being. I C. Haywood & T. Johansson (Red.), *Marginalized Masculinities: Contexts, Continuities and Change*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315229300-8>
- Sørensen, N.U., Pless, M., Katznelson, N. & Nielsen, M.L. (2017). Picture Perfect. Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(2). <https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/2568>
- Sørensen, N.U., Nielsen, M.L., Ørngreen, R., Henningsen, B.S., Gundersen, P.B., Nielsen, L.M., Toft Rønberg, M., Sørensen, S.A. & Knudsen, S.P. (2020). *Når unge flytter hjemmefra: Om bevægelser, udfordringer og muligheder i unges overgange til voksenlivet*. Aalborg Universitetsforlag.
- Sørensen, N.U. & Nielsen, M.L. (2021). In a way, you'd like to move with them': young people, moving away from home, and the roles of parents. *Journal of Youth Studies*, 24(4), 547–561. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1747603>
- Winther-Lindqvist, D. (2010). På tærsklen til et ungdomsliv – social identitet og fremmelighed. *Psyke & Logos*, 31(1), 147–173. <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/8453> <https://doi.org/10.7146/pl.v31i1.8453>
- Woodman, D. & Wyn, J. (2015). *Youth and Generation. Rethinking change and inequality in the lives of young people*. Sage Publications.