



# **LEV BARE UNGDOMSLIV: OM UNGES BESTRÆBELSER PÅ AT TRIVES**

*Niels Ulrik Sørensen  
Noemi Katznelson  
Mette Lykke Nielsen  
Emil Aagaard Madsen  
Barbara Marstrand*

# Et eksplorativt forskningsprojekt

Hvor vi forfølger, hvad unge gør for at trives i deres liv

Og hvor vi lægger op til en diskussion af, hvordan vi sammen  
skaber levbare liv for unge i dag

Undersøgelsen bygger på et utraditionelt datagrundlag:

Interviews med 337 unge, hovedsageligt foretaget af DR's P3 på festivaler, LAN-parties, traktortræk mv. rundt omkring i Danmark

Projektet er blevet til takket være Ebbefos Fonden og Østifterne

*"Jeg føler, det bedste, der sker, er lige nu. Vi er på festival og hygger os bare sammen og griner og har det megasjovt!"  
(Mathilde, 18 år, Jelling Musikfestival)*

*"Der er jo ikke en eller anden smølfedrik, man bare kan drikke [så man får det godt]"  
(Eliot, 18 år, Roskilde Festival)*

*"Vi er ligesom blevet så pressede og stressede, at der nærmest ikke er plads til alle de her gode fællesskaber. Jeg ved godt, alle siger, at man bare skal tage en slapper, men det er bare inde i mig." (Maja, 17 år, Rock under broen)*



Data har sammen  
med teoretiske  
perspektiver peget  
os i retning af to  
nye begreber:

Trivsels-  
bestræbelser  
og  
levbare liv



AALBORG  
UNIVERSITET

cefu | Center for  
Ungdomsforskning



# Udfordringer ved måder vi taler om trivsel på

1. Sort/hvide opdelinger af unge i dem, der trives og dem der mistrivsel er problematiske.  
Gråzonerne forsvinder
2. Inviterer til reducerende forklaringskæder **Glad = trivsel = robust = 😊**  
**Trist = mistrivsel = skrøbelig = ☹️**
3. Begreberne beskriver individer, så blikket for kontekster og rammer nemt fortoner sig
4. Tilsvarende betoner begreberne tilstande og risikerer dermed at skygge for alt det unges kontinuerligt gør



# Trivselsbestræbelser

Trivselsbestræbelser er noget unge gør, arbejder og 'møffer' med

Trivselsbestræbelser udspiller sig tæt forbindelse med relationer og kontekster

Trivselsbestræbelser er i konstant bevægelse



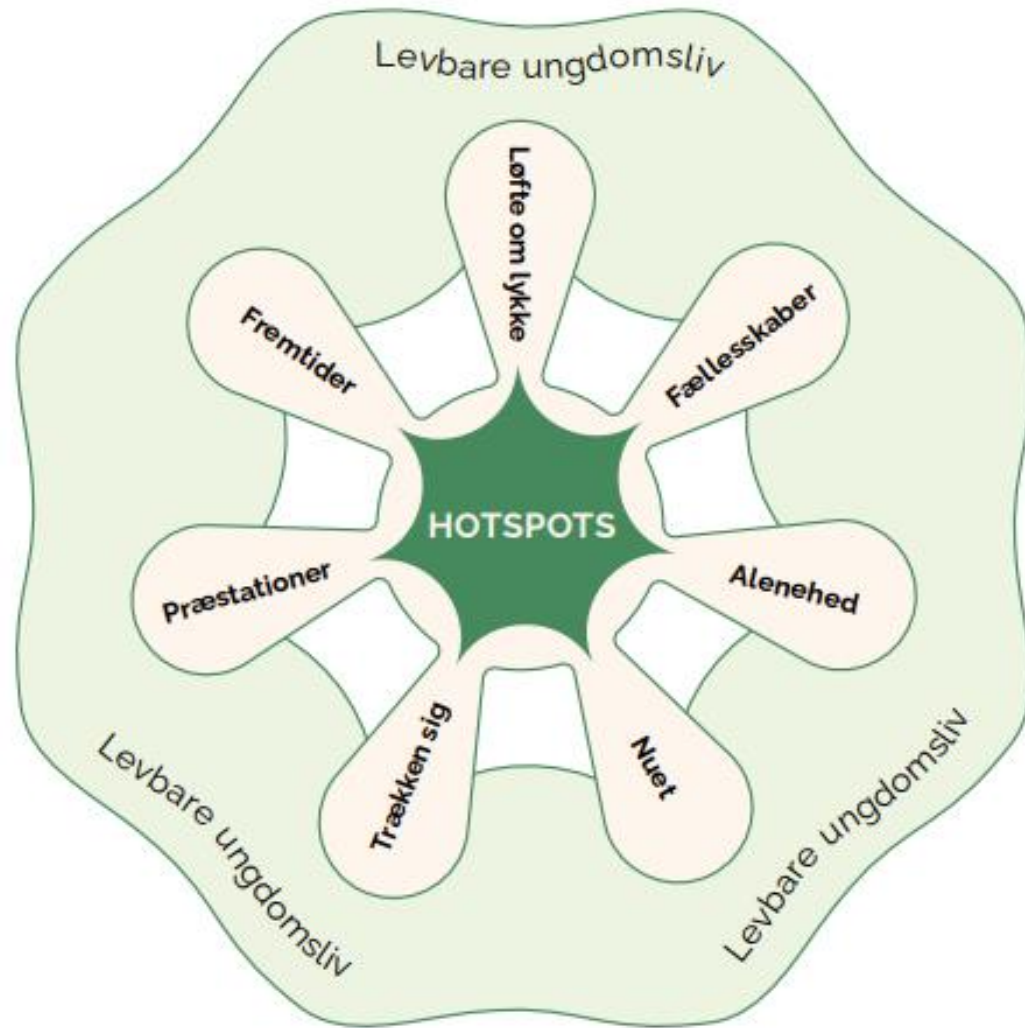
# Foreløbige bud på forståelser af levbare liv

Levbare liv er hverken et nyt lykkeideal eller en neddrogning af forventninger

Levbare liv har fokus på balance i ressourcer

Levbare liv er et kollektivt trivselsbegreb, der betoner sammenhænge og gensidige afhængigheder. Dér, hvor den enes trivsel er forbundet med den andens og den verden, vi alle er en del af

# Vi forfølger unges trivselsbestræbelser

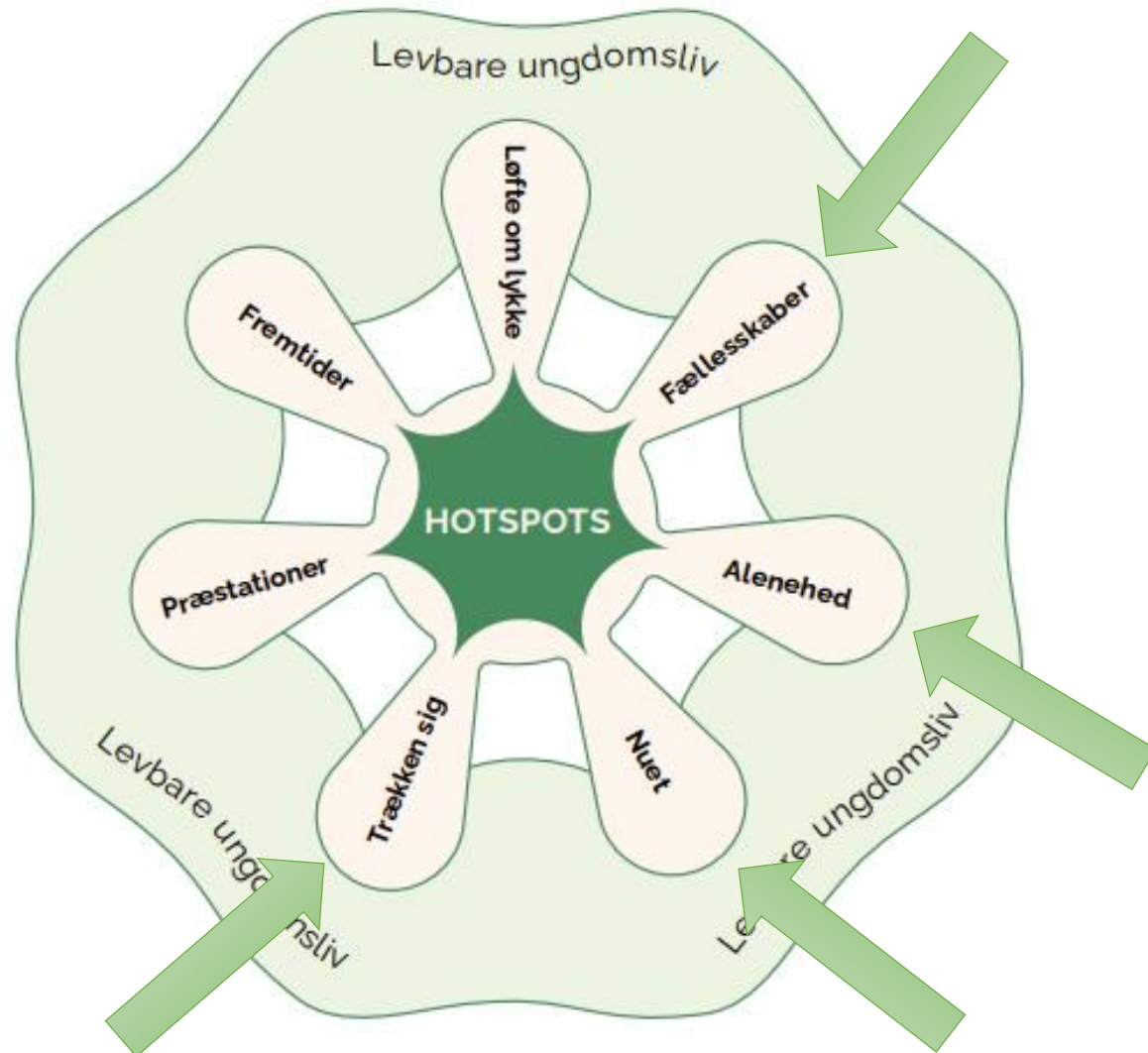


## **HOTSPOTS**

1. Hotspot: Løfter om lykke
2. Hotspot: Fællesskaber, der letter egne livsprojekter
3. Hotspot: Alenehed, der finder vej i en døgnåben socialitet
4. Hotspot: Nu'er som fristeder
5. Hotspot: Trækken sig til ro
6. Hotspot: Præstationer, der lykkes
7. Hotspot: Fremtider, der skaber balance



# Vi forfølger unges trivselsbestræbelser



## HOTSPOTS

1. Hotspot: Løfter om lykke
2. Hotspot: Fællesskaber, der letter egne livsprojekter
3. Hotspot: Alenehed, der finder vej i en døgnåben socialitet
4. Hotspot: Nu'er som fristeder
5. Hotspot: Trækken sig til ro
6. Hotspot: Præstationer, der lykkes
7. Hotspot: Fremtider, der skaber balance

## 2. Hotspot

Fællesskaber, der letter egne livsprojekter

Vi finder søgen efter forskellige former for indhylninger i fællesskaber, hvor 'jeg' bliver til 'vi':

### Fysiske indhylninger

*"Det ender tit med, at folk bare krammer i store cuddle piles".*

Adam, 18 år, Ungehøjskolen Queer the future

### Følelsesmæssige indhylninger

*"Nogle gange kan det være svært at komme ned i hinandens følelser og sådan virkelig mærke, hvordan hinanden har det. Og det tror jeg er sådan fucking vigtigt."*

Storm, 16 år, Jelling Musikfestival

**Marcus:** "Jeg var ude i noget svært, men jeg søgte hjælp hos mine venner."

**Jonas:** "Ja, vi har hinandens ryg."

**Marcus:** "Sagen er, at jeg var nede i et sort hul og du hjalp mig op af det."

Marcus, 18 år, og Jonas, 18 år, Jelling Musikfestival



## Arbejds-mæssige indhylninger

*”Alt det, vi laver, kræver så meget koordination og kræver så mange mennesker til at hale i de rigtige torve. Man kan ikke sejle et sejlskib uden at være så mange mennesker. Man presser sig selv til at stå op, men man vil også gerne være deroppe. Fordi det er det allermest meningsfulde at stå der og virkelig føle, at det betyder noget, at du er der. Man føler sig vigtig”.*

Anton, 21 år, Skoleskibet Danmark

## Frihed gennem indhylning

*Selv om det er irriterende at føle, at man er afhængig af andre, så får man næsten mere frihed af, at man har en eller andet tryghed i, at man har nogen, der forstår en, og man kan være sammen med.”*

Ayda, 16 år, Roskilde Festival



# Indhyllingerne vidner om stærke og forandrede idealer for fællesskaber, men...

- Ikke alle har adgang til eller lykkes med sådanne indhyllinger. Tværtom, er der her stor ulighed på spil
- Indhyllingens bagside er oplevelser af ensomhed, uforløsthed og frygt for at fejle
- Indhyllinger er ofte midlertidige. For hvad når efterskoleåret rinder ud? Når svende- eller studenterhuen sættes på hovedet? Hvem er jeg så?



# 3. Hotspot

Alenehed, der finder vej i en døgnåben socialitet

*"Det kan også være svært at være alene, fordi, du så er bange for, at du falder ud af fællesskabet, fordi du ser hvad dine venner laver. Og du var egentlig tilfreds nok med at være alene. Men så får du det skidt, fordi de er ude og have det så meget bedre uden mig."*

Lasse, 17 år, Wonderful Days

- FOMO som vilkår for nutidens alenehed
- Det sociale er døgnåbent



**Hans:** "Men jeg kan også godt have brug for at lade op, når jeg er alene. Jeg har ikke brug for at distrahere mig selv overhovedet – bare være hjemme og chillax. Jeg synes, jeg er vildt god til at være alene. Jeg elsker bare at være alene med min hund derhjemme og høre musik eller lave et eller andet."

**Eliot:** "Jeg vil sige, jeg er sådan lidt modsætningen til det. Når jeg er alene, så begynder jeg nærmest at blive helt angst-agtig og begynder at overtænke ting og bare sådan være usikker på mig selv. Jeg er bare ikke mig selv næsten. Jeg er bare kedelig. Altså, jeg bliver meget gladere og meget mere positiv og ... får energi af andre mennesker og er omringet af mennesker og glæde og sådan."

Eliot og Hans, 18 år, Roskilde Festival



# Alenehed bliver til ensomhed for nogen – og til ro for andre

*”Det fede ved at være alene? Det ved jeg satme ikke. [tavshed]... fordi jeg kan sgu ikke så godt lide at være alene. Så det fede ved at være alene, det er ikke at være alene... Jeg føler mig lidt som en taber, når jeg er alene”.*

Jonas, Jelling Musikfestival

*”Jeg har meget rastløshed i min krop. Jeg kan kun være alene en halv time, så bliver jeg nødt til at spille eller et eller andet, for ellers kan jeg SLET ikke være alene. Og det er ikke nok at se Netflix, for ens tanker de kører bare. Jeg kan nemmere være alene, hvis jeg ved, at mine venner også er alene”.*

Ida Marie, 23 år, Roskilde Festival

*Johanne: ”Jeg har slettet mine sociale medier, fordi det er et problem for mig, at jeg bliver påvirket af at se alle andres posts. Fordi så kan jeg bedre være alene, når jeg ikke ved, hvad alle andre laver.”*

Johanne 16 år, Wonderful Days

*Kathrine: ”En lille ting, der gør mig glad, det er, når jeg kan have en dag for mig selv, og når jeg ikke føler, at jeg skylder nogen noget... Det, synes jeg, er rart.”*

*Interviewer: ”Hvad er det bedste ved at være alene?”*

*Kathrine: ”Mm, det er, at man finder lidt mere ro.”*

*Jonathan: ”Det er, at man måske ikke behøver tage en maske på, som man nu godt kan komme til at gøre i sådan et offentligt forum. At man skal snakke på en bestemt måde eller se ud på en bestemt måde. Men når man bare er alene og er sig selv, kan man også 100 pct. være sig selv i stedet for at have en maske på.”*

Kathrine og Jonathan, 21 år, Roskilde Festival

- Alenehed er for nogen egenomsorg og en optankning af ressourcer og vej til ro. For andre er aleneheden næsten skræmmende – og fører til rastløshed og ensomhed
- Psykologiserende refleksioner forståelser og selv-vurderinger – og de er ikke værdineutrale – de tales frem som kulturelle idealer



# 4. Hotspot

Nu'er som fristeder

*Matilde: "Jeg føler, det bedste, der sker, er lige nu. Vi er på festival og hygger os bare sammen og griner og har det megasjovt."*

*Ida: "Ja, og lige nu tænker man ikke på alt, hvad der er skole og karakterer, man slipper bare hjernen og fester og hygger med sine venner. ... Man har noget læseferie og har en pause fra alt og bare smider hjernen og har det fedt."*

Ida og Mathilde, 18 år, Jelling Musikfestival





**Astrid:** "Om sommeren er det bare mere ok at lave ingenting i solen. Om sommeren sidder man bare og kan bare være i hinandens selskab, uden at man skal snakke om noget. Der behøver ikke at ske noget, man kan bare ligge og være til. Det bliver jeg glad af... Der er et eller andet med, at man føler sig produktiv ved bare at sidde udenfor og slappe af, og det er egentligt meget fedt, for så kan man bare være helt nede på jorden og ikke stresse rundt med at skulle alt muligt."



"Min bror er lige blevet færdig med sin kandidat. Hvis jeg skal til at læse nu, har jeg fem år tilbage, før jeg kommer ud på arbejdsmarkedet, og det synes jeg lægger lidt sådan en mørk sky i baghovedet om, 'hold da kæft mand, jeg skal virkelig tage mig sammen lige om lidt'. Jeg skal finde ud af, hvad jeg vil resten af mit liv, og det synes jeg virkelig er en kæmpe beslutning, som jeg bare bliver ved med at udskyde og udskyde og udskyde... så nu venter jeg bare på, at jeg kan nosse mig sammen til at tage den, hvilket jeg så har gjort nu, fordi at jeg skal læse til sommer, ikke? Men jeg synes, det har været en kæmpe mørk sky i baghovedet, der bare venter på at ramme mig, og så har den så ramt mig nu. Så må vi så håbe, det bliver til en lys sky."

Anton, 22 år, Roskilde Festival

"Jeg tror samtidig på, at det kan godt være, du kan vælge det ene nu, og så lærer du noget af det, uanset om det var det rigtige eller ej. Du lærer et eller andet og får et eller andet med. Det har været rigtigt på det tidspunkt, hvor du har taget valget."

Elise, 19 år, Rock under broen

- Nuet søges som et fristed fra en fremtid, der opleves påtrængende, opmærksomhedskrævende, uforudsigelig og usikker.
- Dikotomisk billede med et lykkeligt nu og en truende fremtid, man skal have 100 pct kontrol over
- Dog enkelte tegn på en mere dynamisk forståelse af forholdet mellem nuet og fremtiden, der afdramatiserer fremtidsvalgene



## 5. Hotspot

Trækken sig til ro

*”Derhjemme, på vej til skole, på vej hjem, eller når vi sådan har individuelle opgaver, vi skal lave i timen, så er det rart lige at sidde med musik, for så er man også i sin egen boble. Også i skolen sidder der så mange mennesker, så kan du ligesom lukke dig selv lidt ude og få ligesom en pause fra det hele.*

*Eller det kan være sådan escape-agtigt, når man skal lave opgaver, og det larmer for meget, så kan du bare lytte til din egen musik og så koncentrere dig bedre og sådan, ja være i din egen lille verden.*

*Mange unge får meget komfort af musik (i headset). Det er ligesom at tage dit hjem med dig. Hvis musik er din komfort zone, så kan du ligesom tage den med dig, fordi så føler du dig ikke sådan helt alene.”*

Interview med Helin, 20 år, Salma, 18 år, og Cecilie, 19 år, Ungdommens Folkemøde



*”Det fylder klart meget, at jeg føler, jeg har for travlt i min hverdag. Nogle gange er det fint, og jeg kan klart også godt trives i det, men det kan også blive for meget, og hvor jeg ikke kan holde til det mere, føler jeg. Jeg synes, det er svært ikke at have travlt, for jeg ved ikke, hvad jeg skal cutte fra. Der er ligesom mange ting, jeg gerne vil, og som jeg også føler, jeg skal. Så jeg synes, det er svært at komme udenom at skulle have travlt.”*

Ella, 21 år, Folkemødet på Bornholm

*”På selve studiet er der enormt mange regler og enormt mange dispensationer, man skal søge i alle mulige situationer. Det, synes jeg også i sig selv, er en stressfaktor, hvis man har brug for at tage en pause, at der måske godt kunne være lidt mere medgørlighed og ikke alle de regler for at presse folk igennem”*

Esther, 23 år, Roskilde Festival



- At trække sig handler om at håndtere risikoen for udpinthed og mental ubalance.
- At trække sig 'i tide' kræver rammer, der muliggør det, men også en evne til at mærke og handle på egne behov
- At trække sig adresserer ikke udfordringerne i de sammenhænge, man trækker sig fra.
- At trække sig indebærer også, at man måske kommer til at 'mangle' de steder, man trækker sig fra.

*"Jeg er jo typen, der trækker mig helt, så der ikke er nogen, der ved, hvor jeg her. Simpelthen bare for at få noget ro omkring mig. Især da jeg var på efterskole, der var det sådan en flugt fra det sociale, fordi mit hoved ikke kunne rumme mere."*

*Silke, 20 år, Wonderful Days*





## Hovedkonklusion: Unge gør meget mere, end vi tror

- Vi ser unge, der stræber efter at lykkes, men som samtidigt forsøger at passe på deres ressourcer
- På den ene side arbejder de for at håndtere deres liv og lykkes som individer på alle livets arenaer, samtidigt er ressourcerne ikke uendelige og der skal balanceres og prioriteres – og udpining skal undgås
- Trivselsbestræbelser – to tværgående tendenser:
  - Mange opsøger ressourcer i bl.a. 'vi'er', indhyldninger, sammensmeltninger og sammenhænge, hvor man bliver en del af noget fælles og større, og hvor det individualiserede livsprojekt samtidigt sættes 'on hold'
  - Mange passer på deres ressourcer ved at trække sig, afgrænse sig, lade op og søge ro fra en omverden, der konstant byder sig til og vil noget med en





Opråb:  
Hvad vi skal gøre i morgen,  
hvis vi skal arbejde for  
levbare ungdomsliv?

- Lad os tage ved lære af og måske endda understøtte og styrke unges trivselsbestræbelser
- Lad os kaste et kritisk blik på, hvornår bestræbelserne også spænder ben for levbare liv
- Lad os tale mere om trivselsbestræbelser som unges aktive forsøg på at lykkes i og skubbe til og forstyrre de sammenhænge og den verden, der er dem givet
- Lad os snakke mindre om trivsel og mistrivsel som binære og absolutte størrelser
- Lad os aldrig glemme, at der er unge, som vedvarende kæmper med mistrivsel, som de med alverdens trivselsbestræbelser ikke kan overkomme alene
- Lad os aldrig glemme, at unge kan arbejde og kæmpe med deres trivselsbestræbelser herfra og til dommedag, men uden forandringer af rammer og strukturer og kulturer, kan vi ikke bremse den øgede mistrivsel



Læs mere på  
[www.cefu.dk](http://www.cefu.dk)

HVAD



— GØR DIG GLAD?



AALBORG  
UNIVERSITET

cefu

Center for  
Ungdomsforskning

Noemi Katznelson, [nka@learning.aau.dk](mailto:nka@learning.aau.dk)