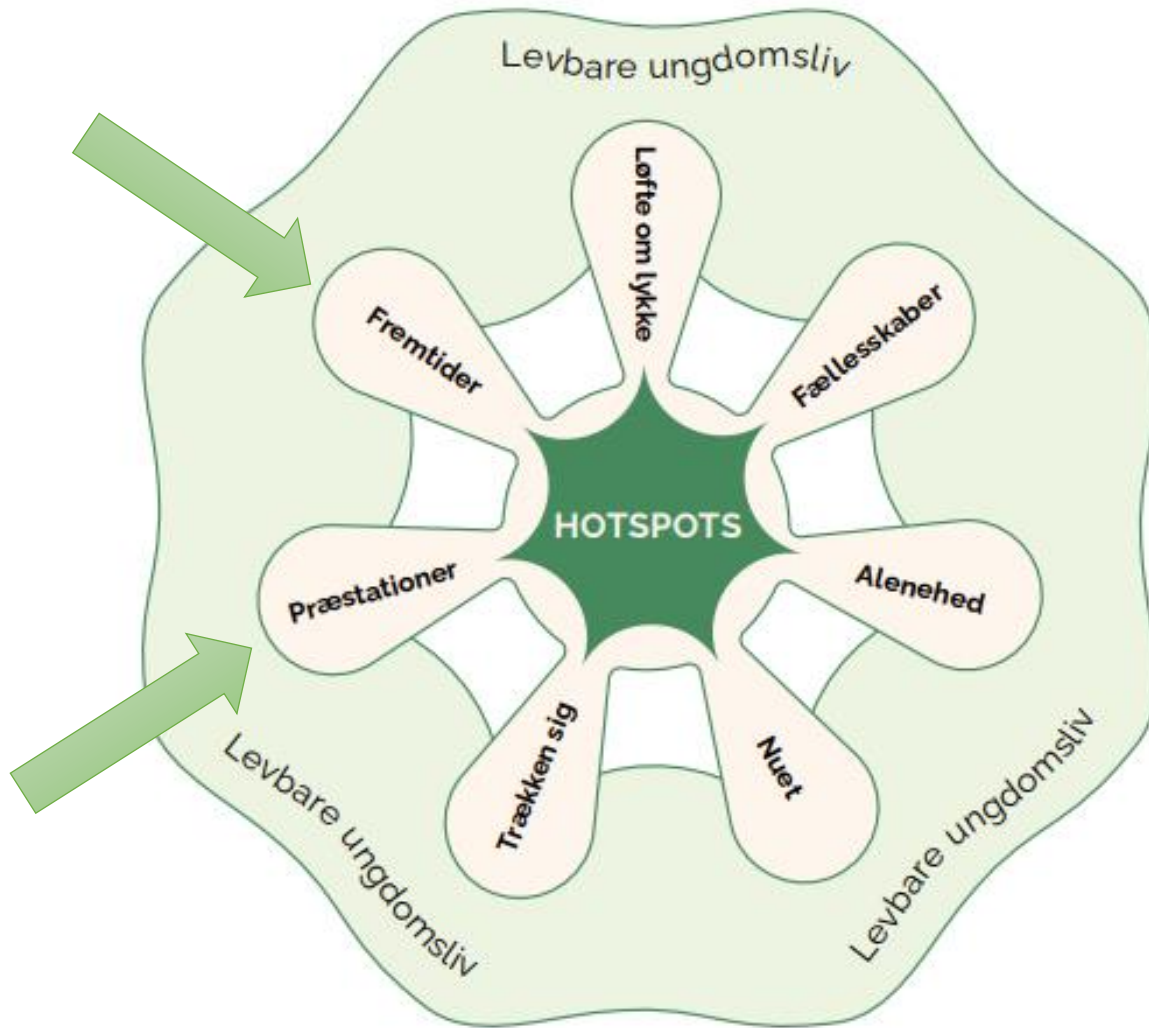




# **LEV BARE UNGDOMSLIV: OM UNGES BESTRÆBELSER PÅ AT TRIVES**

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

# 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

# 6. Hotspot

Præstationer, der lykkes

*”Det, der gør mig glad i mit arbejde, er, når man får de gode opgaver. Sådan noget som at køre traktor. Jeg synes, det er fedt at få et ansvar. Hvis der nu er en mark, der skal gøres noget ved. Så skal du ordne den mark. Det er din opgave, at du får det hele med. Så er det lækkert, at man får det hele med.”*

Torben, 16 år, Wonderful Days



# En nødvendig del af et arbejdsfællesskab

*”Det bedste ved at være sammen er, at man kan udrette meget større ting sammen, end når man er alene. Man kan ikke rigtig slukke en brand alene. Man kan ikke lave en afstivning. Det tager udgangspunkt i, at man er flere. Man kan simpelthen ikke være alene. På den måde tror jeg, at man kommer hinanden meget mere ved. Målet er at komme uden for porten i biler med blå blink og føle, at nu er vi faktisk på vej ud og gøre noget fedt. Nu er vi på vej ud og hjælp andre. Altså, jeg får helt kuldegysninger, når jeg står og fortæller om det.”*

Victor, Beredskabsstyrelsen



# What?!

Jeg tænkte: *'What?!'* *'Det kunne jeg faktisk godt'*



Vi sejler fra Bergen til Skotland. Sejlet står og blafrer. Uhæmmet vildt

Vi kravler op i masten. Vi får det tæmmet. Helt vindblæste. Håret sidder omme i nakken

*Jeg tænkte: 'What?!' 'Hvor er det fedt. At vi kan det her'. Man kan fandme godt noget som menneske.*

[Poetisk repræsentation, P3 interview , 2024, Skoleskibet Danmark]



- 
- At præstere og blive anerkendt for vores præstationer er afgørende for os som mennesker
  - Vigtigt ikke at udskamme præstationer. MEN samtidigt skaber fokus på individuelle præstationer pres
  - Trivselsbestræbelserne viser os én vej til mindskelse af pres:
    - Dyrk afgrænselige præstationer, man kan nå i mål med
    - Dyrk præstationer, der knytter sig til et 'vi' fremfor et 'jeg'
  - Tilbage står spørgsmålet om, hvordan man gør i sammenhænge, der ikke så åbenlyst lader sig afgrænse?
- 

# 7. Hotspot

Fremtider, der skaber balance

*”Jobmæssigt har jeg en drøm om at få et job, der på den ene side er mega-spændende og inspirerende, og hvor man har ansvar og sådan. Men som på den anden side ikke er et, hvor man skal arbejde 60 timer om ugen. Og det er to ting, som jeg føler tit er svære at kombinere. Men det er virkelig en drøm, jeg har, at det både kan være ja, megafedt og spændende, men ikke skal være et, hvor man så har et megastressende arbejdsliv.”*

Ella, 21 år, Folkemødet på Bornholm



# Generation Z vender præstationskulturen ryggen

En god løn, et stort ansvar, jobsikkerhed og en progressiv karriereudvikling er ikke nødvendigvis den gulerod for de yngste på arbejdsmarkedet, som man skulle tro. Hvad er så vigtigst for de 19-27-årige? Det er ledere, som prioriterer trivsel.

▶ AUTOMATISK OPLÆSNING



Ikke enten karriere eller trivsel, men begge dele





# At beskytte sit mentale helbred og samtidig forfølge professionel succes i arbejdslivet

*“[...] young people **embrace aspects of the neoliberal measures of worth**, with a focus on work ethic, self-reliance, and the pursuit of professional success and material wealth. Yet for this group facing growing inequality and various crises, these values are combined with a focus on personal balance that dampen the risk of failure and **protect their mental health**”.*

[Lamont, 2023, s. 93]

**Kilder:** Lamont, M. (2023). *Seeing Others: How Recognition Works--And How It Can Heal a Divided World*, Atria Books.

Nielsen, M. L., et al. (2023). A Toxic Combination: Performance, Temporariness, and Struggling for Success in Early Working Life. *Young*,.



# Unge trivsel i lønarbejdet

- **18%** af unge 15 -24 år har været udsat for 1 eller flere **ulykker i arbejdet**. Den aldersgruppe der er mest udsat ifh. til ulykker og arbejdsskader (Arbejdstilsynet, 2023)
- **¼ del** af unge ml. 15-24 år med erhvervsarbejde har indenfor det sidste år været udsat for **chikane** (Arbejdstilsynet, 2023)
- **14%** af unge ml. 15-24 år har været udsat for **uønsket seksuel opmærksomhed** (Arbejdstilsynet, 2023)
- **39,8 %** af erhvervsaktive under 35 år rapporterer en høj score på **stresskalaen** (Rosenkilde m.fl., 2023).

**Kilder:** Arbejdstilsynet (2023). Den Nationale Overvågning af Arbejdsmiljøet. Rosenkilde m.fl. (2023). Udvikling i forekomsten af mental sundhed blandt erhvervsaktive unge i Danmark. SDU/Velliv Foreningen.



Jeg sagde nej til en plads i mit første sabbatår

Og jeg kunne mærke på mine forældre

Og hele min familie, at:

*”Åh Gud, nu skal hun på sabbatår”*

*”Tjener... hvor fedt kan det være?”*

Da jeg så begyndte at kunne li’ det, sagde de:

*”Husk nu at komme videre fra det”*

Og jeg sagde:

*”Hey, det er bare et sabbatår”*

*”Det er noget jeg har brug for”*

Også fordi jeg gik ned med stress da jeg gik i gymnasiet

Jeg var for presset til at kunne håndtere et studie

Hver gang jeg snakker om studier igen

Kan jeg mærke

At de bliver helt glade

Og jeg siger bare:

*”Slap af”*

[Poetisk repræsentation, P3 interview Roskilde Festival 2024]



# Unge på arbejdsmarkedet: En differentieret gruppe

- 1. Faglærte/færdiguddannede:** Unge faglærte/færdiguddannede, ofte i fuldtidsjobs, dagarbejde. Kan have ledelsesansvar.
- 2. Elever/lærlinge:** Unge der arbejder i forbindelse med en uddannelse som elev/lærling. Tilvalg af faget/arbejdet. I gang med en læreproces på arbejdspladsen.
- 3. Studerende i arbejde:** Arbejder ofte udenfor normal arbejdstid i fleksible/midlertidige/deltids jobs. Ofte under 18 år.
- 4. Sabbatår ungarbejdere:** Unge der arbejder fuld tid, kan have en meget kort tidshorisont i relation til arbejdet.
- 5. Unge frafaldet uddannelse:** Arbejder ofte i ufaglærte jobs i mange år frem og er derfor særligt udsatte.

**Kilde:** Nielsen et al. (2013) Exploring and expanding the category of young workers, Nordic Journal of Working Life Studies, Vol. 3, Nr . 3, s. 219



# Det jeg drømmer om

Det jeg drømmer om er

At der kommer et sted

Hvor du bare kan være

Et sted hvor du føler dig tryk

Det er ikke så meget, hvad du laver

Det er mere

At du godt kan li', det du laver

[Poetisk repræsentation af P3 interview, 2024 ]



# Et levbart liv

Jeg drømmer om:

At tænke nyt, at bo i et bofællesskab, at blive selvforsynende, at dyrke Permakultur

At nørde

At give mig selv tid. Ja, at give mig selv tid

Det drømmer jeg om

Ikke at skulle passe ind i nogen af samfundets kasser

At blive taget alvorligt. At få lov til at være mig


[Poetisk repræsentation af P3 interview, 2024, Egmont Højskole]



## Trivselsbestræbelserne peger samlet set på...

- Unge gør alt muligt for at håndtere deres liv og lykkes (banal, men vigtig pointe)
- Måske ser vi konturerne af et større kulturelt skub – et kulturelt nybrud, hvor de mobiliserende værdier er:
  - En søgen efter fællesskaber og indhyldninger, hvor det individuelle livsprojekt er på stand by
  - En søgen efter følsomhed og omsorg, som idealer og praksisser (forbundet med længsel og frygt)
  - En søgen efter mental balance, hvor krav, forventninger og idealer konstant afvejes i forhold ressourcer (ro, trække sig)





# Trivselsbestræbelser giver adgang til to vigtige erkendelser:

1. Vi får øje på områder, hvor kan vi understøtte det, unge i forvejen gør for at trives
2. Vi får øje på, hvor der er brug for, at omgivelserne forandrer sig



# OPRÅB - hvad vi håber, I tager med jer videre...

- Lad os understøtte steder og sammenhænge, hvor der skabes vi'er
- Lad os skabe legitime måder og muligheder for pauser og for at kunne trække sig, som er afvejet i forhold til hensynet til omgivelserne
- Lad os starte en samtale om, hvordan vi hver især håndterer alenehed i en digital tidsalder
- Lad os få øje på, dyrke, fremhæve og hylde præstationer, der ikke kalder på evig (selv-)optimering
- Lad os dyrke og dvæle ved nuet i uddannelsesinstitutioner og på arbejdspladser
- Lad os skabe betingelser for uddannelses- og arbejdsliv, der rummer muligheder for at forene meningsfuldt indhold og liv i balance

