



DET GODE UNGDOMSLIV ANNO 2023

Der bliver talt meget om unges mistrivsel. Om årsagerne. Om løsningerne. Og om vi overhovedet har en trivselskrise. Heldigvis trives langt de fleste unge. Men vi ser en bekymrende tendens: flere og flere unge mistrives.

AF
CHRISTINE RAVN LUND
Forkvinde for Dansk Ungdoms
Fællesråd

Det allervigtigste i den forbindelse er at lytte til dem, det hele drejer sig om: Os unge. Vi skal indtages i både afdækningen af problemerne og i at finde løsninger.

For det er os unge der ved, hvordan det er at være ung i dag. Hvad der fungerer, og hvad der er svært? Hvad der gør ungdomslivet godt, og hvad der kan stå i vejen for det? Derfor har vi hos DUF - Dansk Ungdoms Fællesråd gennemført en stor undersøgelse af unges trivsel og det gode ungdomsliv. Her ønsker vi at dykke ned i, hvad der udfordrer og styrker trivslen hos unge mellem 16 og 29 år. Og hvad trivsel egentlig er ifølge unge selv?

Vi har spurgt 1.064 unge i en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse og interviewet 39 unge i enkelt- og gruppeinterviews for at få unges egne ord frem i debatten om trivsel og mistrivsel.

FLERTALLET AF UNGE HAR ET GODT LIV, MEN MANGE UNGE OPLEVER PRES OG ENSOMHED

Hvad viser vores undersøgelse om ungdomslivet i Danmark anno 2023? Størstedelen har det godt: 65 % føler i høj eller meget høj grad, at livet er godt. Dertil er 71 % helt eller delvist enige i ofte at være glade. Nære relationer har størst betydning for, om unge generelt føler sig glade, efterfulgt

af egen økonomiske situation og helbred. Generelt fremhæver unge fællesskaber og sociale relationer som afgørende for trivslen.

Selvom mange unge ser ud til at have et godt socialt liv, så fylder ensomhed hos en alt for stor andel – næsten hver tredje ung er helt eller delvist enig i ofte at føle sig ensom. En stor gruppe unge oplever desuden et pres, som er svært at placere årsagen til. I vores interviews fortæller unge om en oplevelse af, at presset både kommer fra en selv og fra omgivelserne. Ungdommen er også kendetegnet af at have mange forventninger til sig selv: 59 % er helt eller delvist enige i, at selvværdet afhænger af præstationer.

Ungdomslivet er også et liv med fart på, hvor næsten halvdelen af unge oplever at få dårlig samvittighed, når man laver noget, som man ikke føler "fører til noget". Og 23 % må ofte nedprioritere at slappe af eller have tid for sig selv, fordi man er for presset – fx mangler tid og overskud. Mange unge deler ønsket om et ungdomsliv med bedre muligheder for at stoppe op og være til stede i det, man er i, frem for hele tiden at skulle tænke fremad.

SOCIALE MEDIER STJÆLER TID

Et element, der presser nogle unges liv, er sociale medier og skærme. Mange unge fortæller om en oplevelse af, at sociale medier og skærme stjæler tid. Når telefonen kommer

op af lommen, kan der pludselig forsvinde to timer, som man egentlig skulle have brugt på noget andet. Nogle unge fortæller om, at det nogle gange kan føles nemmere at blive hjemme foran skærmen, selvom man inderst inde egentlig godt ved, at det ikke er det, man bliver glad af.

Tid brugt på skærmen kan stjæle tid fra både praktiske aktiviteter som madlavning og oprydning – og fra frirum-mene i ungdomslivet såsom venner og fritidsaktiviteter. Over halvdelen af unge vil gerne bruge mindre tid på sociale medier.

UNGE ØNSKER AT BLIVE INDDRAGET

Ungdommen er også i høj grad kendetegnet af et ønske om at blive inddraget og anerkendt som vigtige eksperter i debatten om den stigende mistrivsel blandt unge. Vi vil inviteres med om bordet, når der skal findes løsninger – både i eget liv, lokalt og nationalt. Desværre oplever 48 % af unge kun i lav grad, mindre grad eller slet ikke at have indflydelse på beslutninger i samfundet, der påvirker unges trivsel. Og vores undersøgelse peger på en sammenhæng mellem trivsel og indflydelse.

Ud af den gruppe, der i mindre grad oplever at have et godt liv, svarer 31 %, at de slet ikke eller i lav grad har indflydelse på beslutninger i samfundet, der påvirker egen trivsel. Det samme gælder kun hos 14 % af unge, der i meget høj grad oplever at have et godt liv.

Det samme billede ses med hensyn til uddannelsesinstitutioner: I gruppen af unge, der i mindre grad oplever at have et godt liv, svarer 21 %, at de i skole- og uddannelsessystemet slet ikke oplever at have indflydelse på beslutninger, der påvirker egen trivsel. Hos den gruppe, der i meget høj grad føler, at de har et godt liv, er det kun 5 %, der slet ikke oplever at have indflydelse. Unge, der trives mindre godt, oplever altså en mindre grad af indflydelse i både samfundet og på deres uddannelsesinstitution.

FORENINGSLIVET SKABER TRIVSEL HOS MANGE UNGE

Vores undersøgelse viser, at der er en sammenhæng mellem foreningsdeltagelse og trivsel: Unge, der er aktive i foreningslivet, oplever i højere grad end unge, der aldrig har været medlem af en forening, at have et godt liv, og flere er ofte glade. Og i fortællingerne fra de foreningsaktive unge er det tydeligt, hvor vigtig en rolle foreningslivet spiller for

trivslen. Foreningslivet giver fællesskaber, venskaber, selv-tillid og netværk. I foreningsfællesskaberne kan man møde andre med samme interesser, et fælles engagement og gøre en forskel for andre.

At foreningslivet påvirker unge positivt, kommer også til udtryk ved, at 59 % af foreningsaktive unge synes, at følelsen af at være god nok bliver påvirket i positiv eller i meget positiv grad af deres fritidsaktivitet eller frivillige arbejde.

DET ER STADIG SVÆRT AT BEDE ANDRE OM HJÆLP, NÅR LIVET ER SVÆRT

Hele 57 % af unge mellem 16-29 år har inden for det sidste år følt et behov for støtte til at håndtere mistrivsel. Heraf har 32 % søgt hjælp, mens hver fjerde ung har undladt at søge hjælp på trods af at have haft behov for det.

Der er flere årsager til, at nogle unge har undladt at søge hjælp trods behovet for det. Halvdelen angiver som en af årsagerne, at det er svært at bede andre om hjælp. Derud-

over tror 36 % ikke på, at nogen kan hjælpe med problemerne, mens 31 % oplever økonomi som en barriere for at få adgang til den hjælp, man har behov for. Både individuelle og strukturelle faktorer kan dermed stå i vejen for at få hjælp, når livet er svært.

CORONA SPØGER STADIG

Undersøgelsen viser også, at corona stadig sætter sit præg på den danske ungdom. 46 % af unge mellem 16 og 29 år oplever, at fællesskaber og sociale relationer i en eller anden grad er blevet sværere at indgå i efter corona.

Undersøgelsen peger desuden på, at tiden med corona har skabt en ny social kultur blandt nogle unge, hvor man i højere grad mærker efter og melder fra, hvis man ikke har overskud til at tage af sted til sin aftale eller bare har brug for alenetid. Den ændrede sociale kultur opleves både som positiv og negativ. På den positive side er det godt at kunne mærke efter, hvad man har lyst og overskud til at bruge sin tid på. På den negative side betyder det, at nogle unge oplever, at man ikke længere kan regne med en aftale på samme måde som før, fordi det er legitimt at melde fra uden nogen "god" grund. Den nye sociale kultur påvirker også foreningslivet, hvor 30 % af unge bruger mindre tid på fritidsaktiviteter nu sammenlignet med før corona.

Ungeanalysen 2023 peger os dermed i retning af både muligheder og udfordringer, som vi bliver nødt til at adressere – som fællesskaber og samfund – hvis vi skal gøre os forhåbninger om at knække kurven for unges mistrivsel og sikre, at flere unge oplever et godt ungdomsliv. Et af de vigtigste elementer er at anerkende unges ekspertise og vigtige perspektiver samt skabe plads til, at unge har ægte indflydelse på eget liv. •

Ungdomslivet er også et liv med fart på, hvor næsten halvdelen af unge oplever at få dårlig samvittighed, når man laver noget, som man ikke føler "fører til noget"... Mange unge deler ønsket om et ungdomsliv med bedre muligheder for at stoppe op og være til stede i det, man er i, frem for hele tiden at skulle tænke fremad.

VIL DU LÆSE HELE DUF'S UNGEANALYSE,
kan se den her:
<https://duf.dk/artikel/dufs-ungeanalyse-2023>