

# *Jeg skal have succes på næsten alle områder af livet for at føle mig god nok*

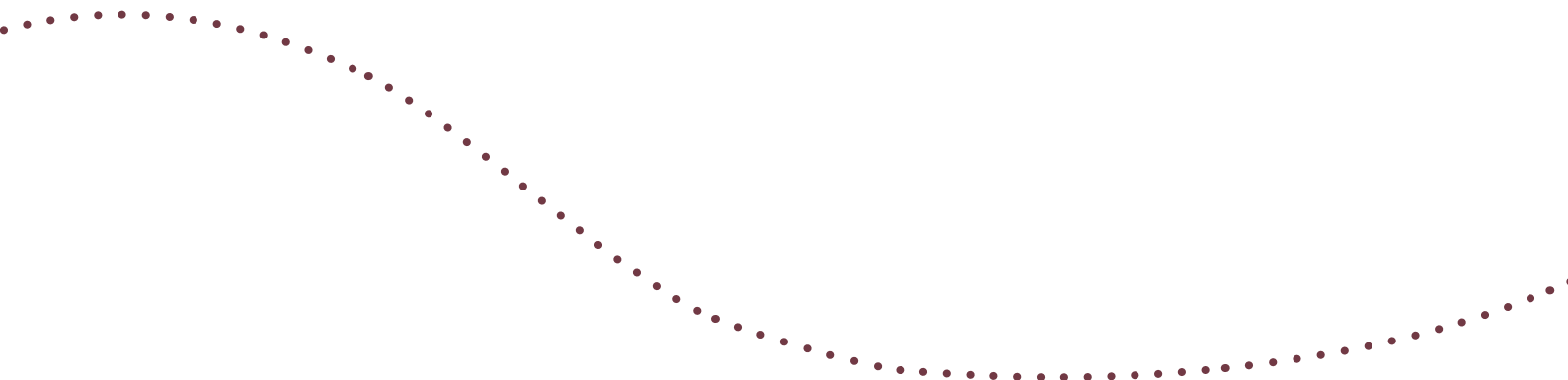
En undersøgelse af selvværd og  
oplevelse af pres blandt 16-24-årige

# Indhold

Forord .....	3
Om undersøgelsen .....	4
Selvværd og oplevelse af pres blandt unge.....	5
Det mener Psykiatrifonden om selvværd og oplevelse af pres blandt unge.....	12
Coronakrisens påvirkning af unge .....	14
"Sig det højt" .....	19

***"Det kan være rigtig svært at præstere alle steder og have fokus på så mange ting, og det kan blive helt overvældende at skulle det hele"***

Anna Klein, ambassadør for Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"



# Forord

*"Det kan skabe rigtig meget ensomhed, hvis man ikke deler de svære ting med nogen. Hvis vi var mere åbne omkring de svære ting, ville det være nemmere at være i verden."* Sådan siger Anna Klein, der er ambassadør for Psykiatrifondens store indsats blandt unge, "Sig det højt".

Og ja, for mange virker det indlysende rigtigt at tale om tingene i stedet for at bære dem selv, men derfra til at åbne munden kan der være langt. Det viser den undersøgelse, du læser lige nu. Den skal ses i forlængelse af undersøgelsen, vi lavede i 2017, som fik titlen *'... Hvis jeg bare tager mig sammen'*. Det var nemlig i høj grad den følelse og de tanker, de unge, vi spurgte, gav udtryk for: At de føler, at de skal toppræstere på alle livets parametre – være en dygtig elev, være god til sport, se godt ud, have de rigtige venner, den rigtige kæreste, komme ind på den rigtige uddannelse – for at føle sig gode nok. Og det gør de stadig. På nogle punkter desværre endda endnu mere markant end sidst, vi spurgte.

Eksempelvis svarede knap 50 % sidste gang, at de var enige eller meget enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes hele vejen rundt. Det fylder desværre endnu mere nu for de unge: 56 % er enige eller meget enige i udsagnet. Samtidig er de unge bekymrede for at skuffe deres forældre ved ikke at have nok succes – det gælder 33 %, det vil sige hver tredje, der i høj eller meget høj grad er enige i det udsagn. Og på spørgsmålet om, hvorvidt man kan blive lige det, man vil, hvis man bare tager sig sammen, var 72 % enige eller meget enige i 2017. Det tal er på 70 % denne gang, så heller ingen forandring her.

Det er bemærkelsesværdigt, og i Psykiatrifonden mener vi, at det lægger et urimeligt hårdt pres og er både tyngende og u hensigtsmæssigt for de unge, når de føler, de skal præstere hele vejen rundt for at være gode nok.

Derudover kan man på den ene side opfatte det positivt, at de unge har stor tiltro til, at de har indflydelse på deres eget liv, og at de kan blive, hvad de vil, hvis de tager sig sammen. På den anden side bærer de selv skylden, hvis det ikke lykkes. Deraf følger naturligt, at de unge ikke anerkender, at fx strukturelle faktorer som arbejdsløshed, begrænset optag på uddannelser eller økonomisk pres for hurtig færdiggørelse af uddannelse har indflydelse på deres muligheder.

Mange unge trækker ikke på fællesskabet og deler ikke det, der er svært at tale om, med andre – blandt andet fordi de oplever, at alle andre bare har styr på det hele, og at det er dem selv, der er noget galt med. Det kan føre til ensomhed, skam og skyld. Det kan føre til mistro, og mistroslen kan slå rod og udvikle sig til det værre, hvis vi ikke taler om den.



Foto: Klaus Holsting

**Torsten Bjørn Jacobsen**, formand for Psykiatrifonden og speciallæge i psykiatri

August 2021

# Om undersøgelsen

Denne undersøgelse er en del af Psykiatrifondens ungeindsats "Sig det højt", som er støttet af Det Obelske Familiefond.

Alt for mange unge oplever mistrivsel eller føler et urimeligt stort pres for at præstere. Dertil kommer, at mange ikke deler nederlag og sorger med andre. Mange går længe og føler sig anderledes, forkerte og alene om de svære ting. Eller lever med en forestilling om, at man kun er god nok, hvis man præsterer til perfektion på alle livets parametre – og at det alene er ens skyld, hvis man ikke lykkes og får succes.

Den forestilling er både tung og problematisk, og det skaber et urimeligt hårdt pres. Vi skal gøre op med perfektionskulturen og præstationssamfundet – ingen er eller kan være perfekte, og det er stærkt, når vi tør tale om netop det.

"Sig det højt" er en indsats, som gennem bl.a. kampagner, et ambassadørkorps og tilbud til unge arbejder med at nedbryde tabu og få flere til at åbne op om det, der er svært.

Se mere på:

[www.psykiatrifonden.dk/sig-det-højt](http://www.psykiatrifonden.dk/sig-det-højt)

## Fakta om undersøgelsen:

- Data indsamlet blandt unge i alderen 16-24 år
- 1.000 kvinder og 200 mænd
- Foretaget i april-maj 2021 af Userneeds

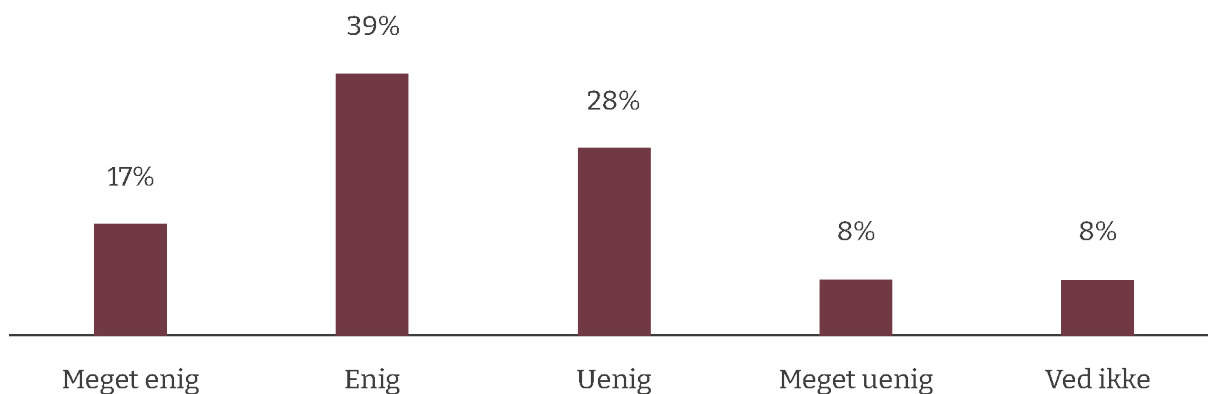
# Selvværd og oplevelse af pres blandt unge

I de kommende afsnit præsenteres resultater fra undersøgelsen blandt unge i alderen 16-24 år. Psykiatrifonden lavede også i 2017 en undersøgelse om selvværd og oplevelse af pres blandt 16-24-årige, som kan findes [her](#).

I nogle af spørgsmålene varierer svarkategorierne en smule fra 2017 til 2021, hvorfor de ikke er direkte sammenlignelige, men det gøres der opmærksom på ved de grafer i det følgende, hvor det gør sig gældende.

I undersøgelsen fra 2021 har vi spurgt til, hvad de unge tænker om sig selv:

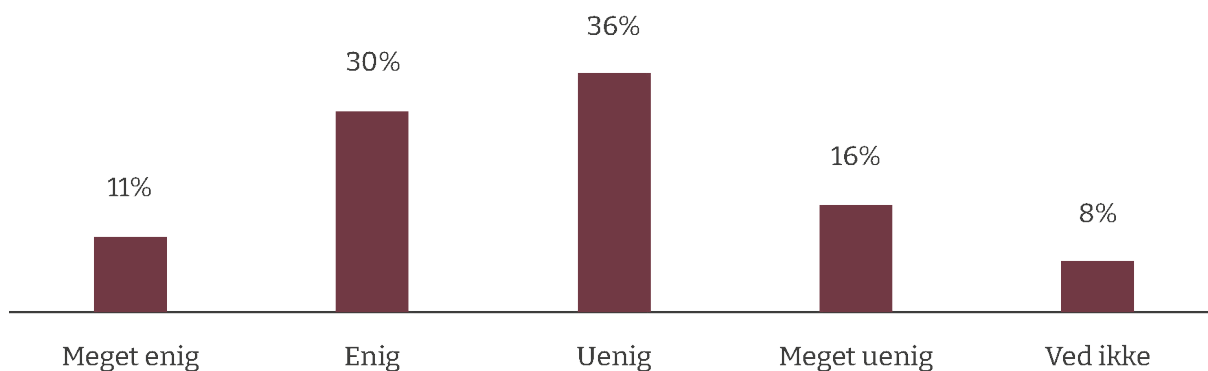
*Jeg føler kun, at jeg er god nok, når jeg har succes på næsten alle områder af mit liv (fx skole/job, venner, fritidsaktiviteter, udseende).*



56 % er enige eller meget enige i, at de kun er gode nok, når de har succes på næsten alle områder af livet. I undersøgelsen fra 2017 var det tal på knap 50 %, så der er sket en stigning i forhold til, hvor meget det fylder hos de unge.

Vi bad de unge forholde sig til udsagnet: "Hvis jeg gerne vil have et godt liv, er det nødvendigt, at jeg får topkarakterer på min uddannelse":

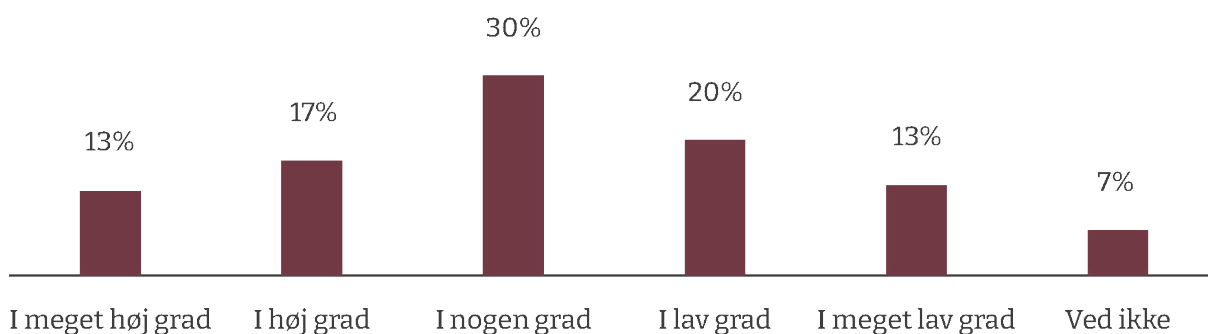
*Hvis jeg vil have et godt liv, er det nødvendigt, at jeg får topkarakterer på min uddannelse.*



41 % er enige eller meget enige i, at topkarakterer på deres uddannelse er nødvendige for at få et godt liv. I undersøgelsen fra 2017 var det tal på 42 %.

## Om fremtiden:

*Jeg er kun god nok, hvis jeg kommer ind på den uddannelse, jeg vil eller får det arbejde, jeg ønsker.*



30 % føler i høj eller meget høj grad, at de kun er gode nok, hvis de kommer ind på den uddannelse eller får det arbejde, de ønsker. I undersøgelsen fra 2017 følte 40 % det i høj eller nogen grad (obs på andre svarkategorier i 2021 end i 2017).

***"Nu er jeg i midten af 20'erne, og hvor skal jeg henad? Det er også derfor, jeg nogle gange kan få det der pres med også at skulle levere og præstere på min uddannelse, fordi jeg skal tage det med videre, hvor end jeg skal hen, og som jeg heller ikke rigtig ved, hvor er".***

Cynthia Sánchez Neerbek, ambassadør for Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"

Foto: Silas Staal og Nivikka Andersen

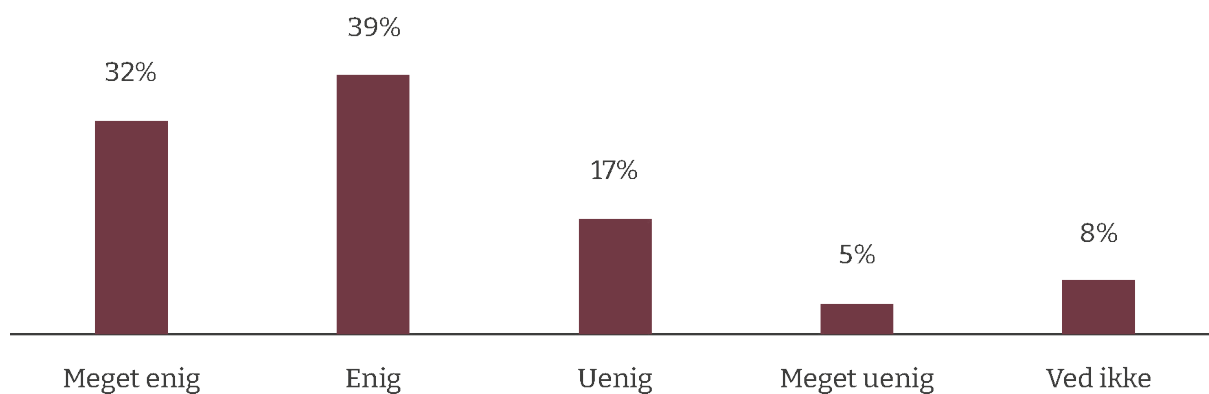


***"Jeg troede virkelig inderligt på, at hvis jeg nu kørte mig selv så hårdt, men fik de her gode karakterer – hvor jeg gik efter at få klassens højeste snit, og det fik jeg – så tænkte jeg, at når jeg går ud fra min sidste eksamen, så har jeg gjort det, og så er alt okay, og så er jeg god nok. Det troede jeg virkelig på. Og det var det bare ikke".***

Cynthia Sánchez Neerbek, ambassadør for Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"

## Om deres egne præstationer:

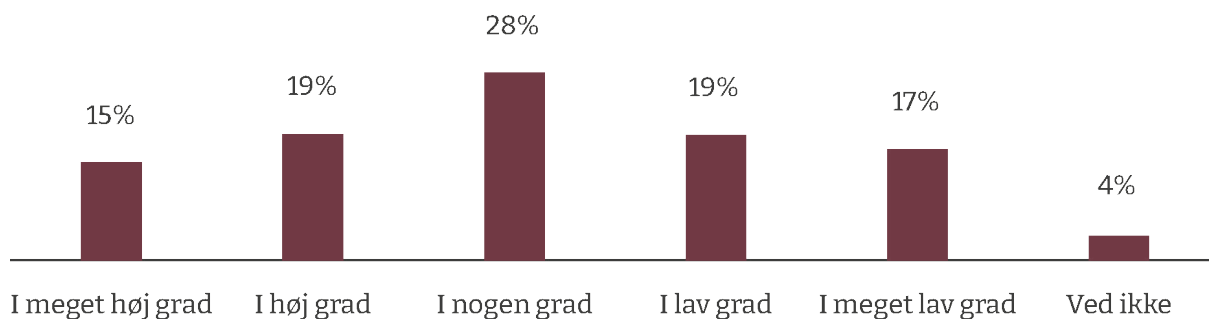
Jeg kan blive præcis det, jeg vil, så længe jeg tager mig sammen.



70 % er enige eller meget enige i, at de kan blive præcis det, de vil, så længe de tager sig sammen. I undersøgelsen fra 2017 var det tal på 72 %.

## Om pres fra forældre:

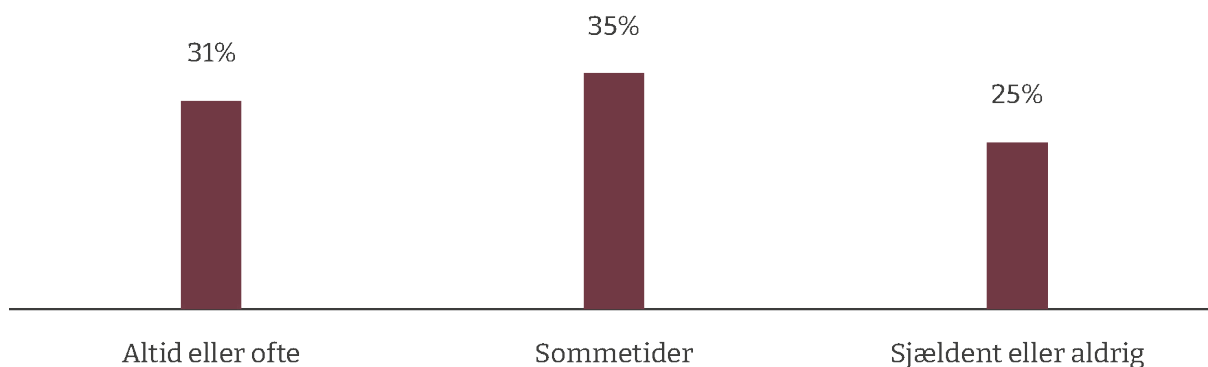
*Jeg er bekymret for at skuffe den ene eller begge mine forældre ved ikke at være succesfuld i mit liv?*



33 % er i høj eller meget høj grad bekymret for at skuffe den ene eller begge forældre ved ikke at være succesfuld nok. I undersøgelsen fra 2017 var 51 % i høj eller nogen grad bekymrede (obs på andre svarkategorier i 2021 end i 2017).

## Om sociale medier:

*Når jeg er på sociale medier, føler jeg, at veninder og venner har et bedre liv end mig.*



31 % føler altid eller ofte, at veninder og venner har et bedre liv på sociale medier. I undersøgelsen fra 2017 var det tal på 26 %.

***"Man kan tit sammenligne sig med andre og tænke: "Hvis jeg bare havde det liv, du går rundt med". Men jo mindre vi snakker om det svære, jo mindre realistisk bliver det billede også, vi sammenligner os med i hinanden".***

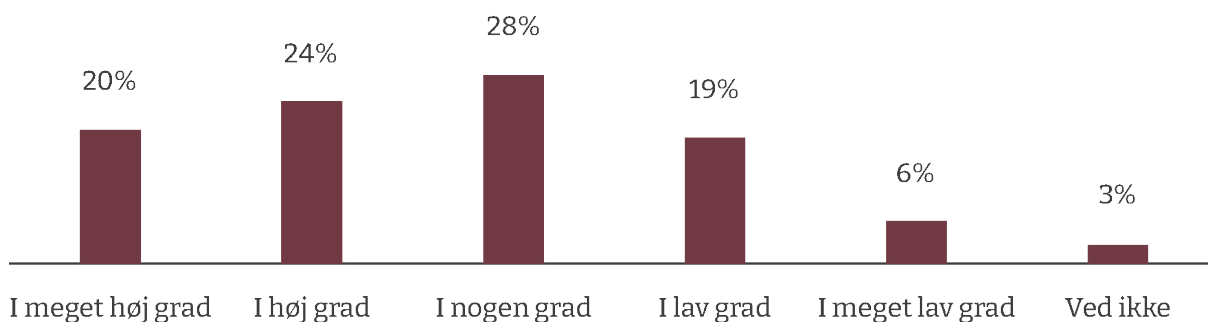
Anna Klein, ambassadør for Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"

Foto: Silas Staal og Nivikka Andersen



## Om deres udseende:

*Jeg bekymrer mig for, om mit udseende er godt nok.*

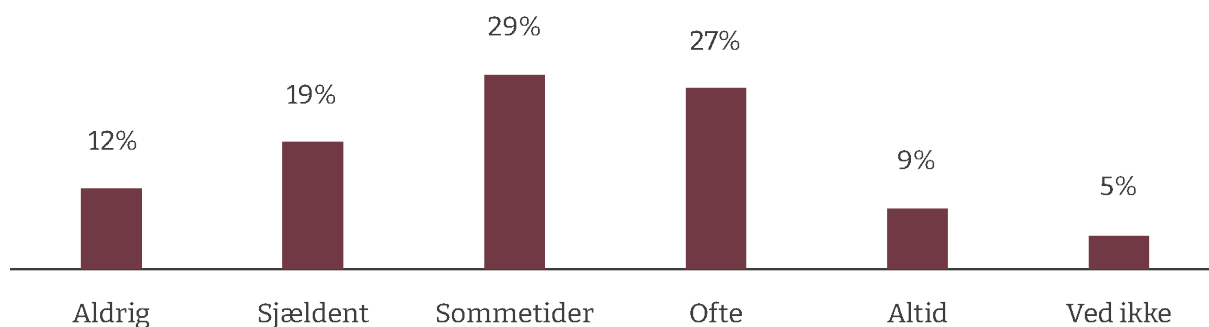


44 % bekymrer sig i høj eller meget høj grad for, om deres udseende er godt nok. I undersøgelsen fra 2017 bekymrede 64 % sig i høj eller nogen grad (obs på andre svarkategorier i 2021 end i 2017).



## Unge føler, at de står alene med ansvaret. De deler ikke med forældrene:

Hvor ofte deler du nederlag og sorger med én eller begge dine forældre?



31 % deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med én eller begge forældre. I rapporten fra 2017 var det tal på 28 %.

**37 %** vil ikke bekymre forældrene

**28 %** svarer, at forældrene ikke ville kunne forstå dem

**28 %** svarer, at det er for privat

**27 %** vil ikke belaste forældrene

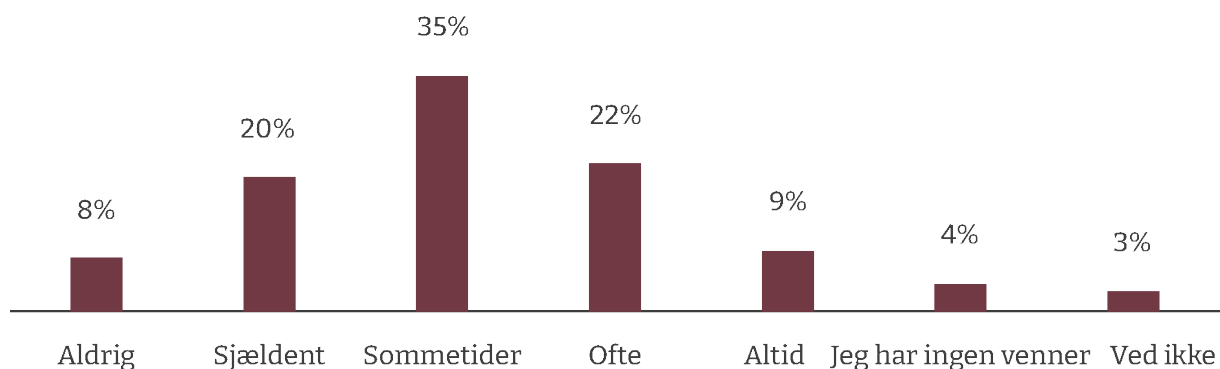
**27 %** deler det med venner i stedet

**20 %** skammer sig over det

**18 %** vil ikke skuffe forældrene

## Og mange deler ikke med vennerne:

*Deler du nederlag og sorger med dine venner?*



28 % deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med vennerne. I rapporten fra 2017 var det tal på 24 %.

**35 %** svarer, at det er for privat

**31 %** vil ikke belaste vennerne

**27 %** vil ikke ødelægge den gode stemning

**23 %** skammer sig over det

**23 %** vil ikke bekymre vennerne

**21 %** svarer, at vennerne ikke ville kunne forstå dem

**19 %** svarer, at det er pinligt

Foto: Silas Staal og Nivikka Andersen



*"Det kan skabe rigtig meget ensomhed, hvis man ikke deler de svære ting med nogen. Og det bliver lidt en ond cirkel – man går måske og tror, man er den eneste, der har det svært, og derfor tør man ikke dele det med andre, men mange andre har det også svært. Så hvis vi var mere åbne omkring de svære ting, ville det være nemmere at være i verden".*

Anna Klein, ambassadør for Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"

*"Det er rigtig vigtigt at sige det højt, for når du snakker om tingene, går det også op for dig, hvad det reelt er, og du bliver tvunget til at sætte ord på dine tanker. Og samtidig er det også med til at aftabuisere, så man kan normalisere det ved at snakke om det. Og det hjælper".*

Helene Baagland, ambassadør for Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"



Foto: Silas Staal og Nivikka Andersen

# Det mener Psykiatrifonden om selvværd og oplevelse af pres blandt unge

- Mange unge går længe og føler sig anderledes, forkerter og alene om de svære ting. Eller lever med en forestilling om, at man kun er god nok, hvis man præsterer til perfektion på alle livets parametre – og at det alene er ens egen skyld, hvis man ikke lykkes og får succes. Den forestilling må og skal vi ændre på.

- Det er særligt bemærkelsesværdigt, at over halvdelen af de unge (55 %) er enige eller meget enige i, at de kun er gode nok, når de har succes på næsten alle områder af livet, fx skole/job, venner, fritidsaktiviteter og udseende. Psykiatrifonden mener, at den forestilling er både tyngende og uhensigtsmæssig.

- "Normal"-kurven er rykket. De bedste skal være endnu bedre, og størstedelen af de unge kæmper for ikke "kun" at være gennemsnitlige – og for mange unge bliver det problematisk, fordi jagten på det perfekte aldrig stopper. Gennemsnitligt kan opfattes som middelmådigt, hvilket er et paradoks i forhold til, at de fleste af os er gennemsnitlige – statistisk set.

- Et stort flertal af de unge i undersøgelsen mener, at succes i livet hviler på det enkelte individ. De bærer selv ansvaret, føler de. På den ene side kan det ses som positivt, at de unge har stor tiltro til, at de har indflydelse på deres eget liv – at de kan blive, hvad de vil, så længe de "tager sig sammen" (70 % er enige eller meget enige i det udsagn). På den anden side bærer de selv skylden, hvis de ikke lykkes. Deraf følger naturligt, at de unge ikke anerkender, at strukturelle faktorer – fx arbejdsløshed, begrænset optag på uddannelser, økonomisk pres for hurtig færdiggørelse af uddannelse etc. – har indflydelse på deres muligheder.

- Det skaber et urimeligt hårdt pres hos mange unge, at de oplever at stå alene med ansvaret for deres egen lykke og succes – med tilsvarende ansvar og risiko for en mulig fiasko. Denne livsopfattelse lægger et enormt pres på de unge og giver høj risiko for, at de ikke kan leve op til deres egne forventninger – med alvorlige konsekvenser som fx stress, angst eller depression til følge.

- Det er bekymrende, at de unge hænger deres selvværd op på ydre ting som uddannelse og arbejde. 41 % er enige eller meget enige i, at topkarakterer på deres uddannelse er nødvendige for at få et godt liv, og 30 % føler i høj eller meget høj grad, at de kun er gode nok, hvis de kommer ind på den uddannelse eller får det arbejde, de ønsker.

- Alt for mange unge bekymrer sig om deres udseende. 44 % bekymrer sig i høj eller meget høj grad for, om deres udseende er godt nok. Og 31 % føler altid eller ofte, at veninder og venner har et bedre liv på sociale medier. Sociale medier øger mulighederne for en sammenligningskultur blandt unge, der kan resultere i en følelse af utilstrækkelighed.

- Forældrene er for mange unge en kilde til pres – i stedet for en hjælp. 33 % er i høj eller meget høj grad bekymret for at skuffe den ene eller begge forældre ved ikke at være succesfuld nok. Som forælder kan man tage en snak med sine børn om præstation og forventninger med fokus på, at ens præstationer ikke er lig med ens værdi som menneske.

- I forhold til at dele nederlag og sorger er det især bekymrende, at 31 % af de unge sjældent eller aldrig deler nederlag og sorger med én eller begge forældre. Og at 28 % sjældent eller aldrig deler med deres venner. Det er bekymrende, fordi man – hvis man ikke deler sine tanker og følelser med nogen – kan føle sig alene og forkerter med dem og forestille sig, at man er den eneste, der har det på den måde. Hvis vi deler de svære ting, giver det mulighed for at få hjælp og støtte – og man kan finde ud af, at man ikke er alene.

- En høj andel af unge går således med deres bekymringer, nederlag og sorger alene. De trækker ikke på fællesskabet, hvilket kan føre til ensomhed, skam og skyld over manglende succes. Ikke nok med, at de ikke deler det med nogen, så føler de desuden et pres i deres nære miljø. Psykiatrifonden mener, at det pres, mange unge oplever, kan føre til mistrivsel, og at mistrivsel får alt for gode betingelser for at udvikle sig, når vi ikke taler om den.

*"Første gang jeg fortalte om min angst til nogen ud over min familie og de tætteste var, da vi skulle på studietur. Det var der, hvor jeg havde det allerværst. Og jeg havde tænkt: "Shit, hvad sker der, hvis de får det her at vide?". Men det var slet ikke den reaktion, jeg fik. Det var bare: "Fedt du siger det". Og det var der, kurven vendte for mig. Det var først, da jeg havde fået sagt det til mine venner, jeg begyndte at få det bedre".*

Helene Baagland, ambassadør for  
Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"



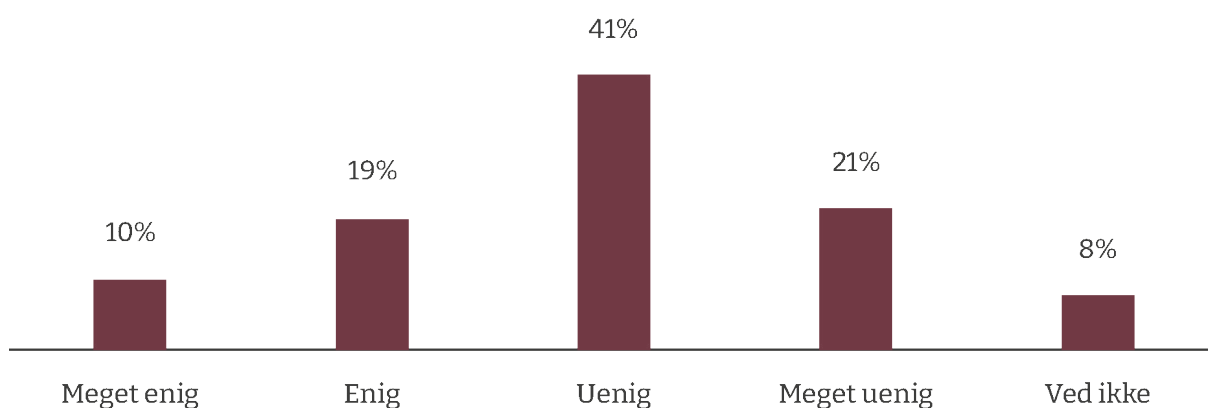
Foto: Silas Staal og Nivikka Andersen

# Coronakrisens påvirkning af unge

I undersøgelsen har vi også stillet de unge en række spørgsmål om coronakrisen.

## Om den mentale påvirkning:

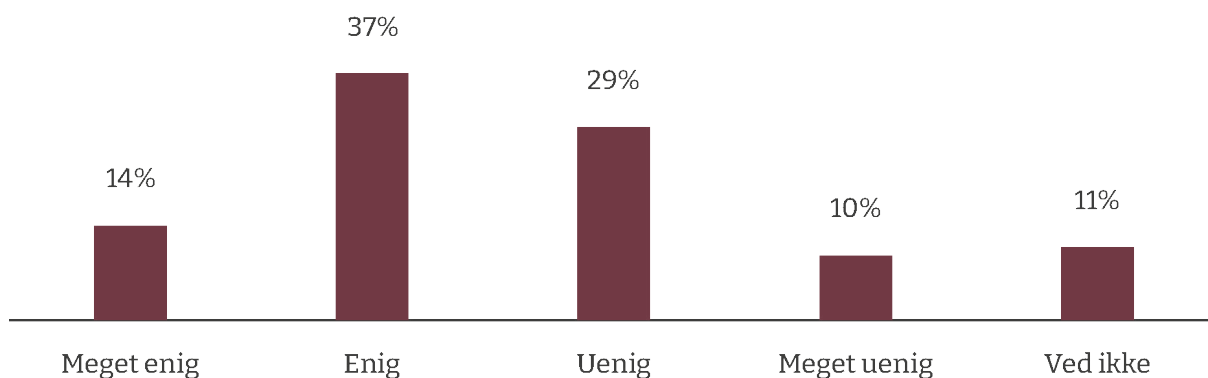
Coronakrisen har ikke påvirket mig mentalt.



62 % er uenige eller meget uenige i, at coronakrisen ikke har påvirket dem mentalt. 30 % er enige eller meget enige.

## Om bekymring forbundet med coronakrisen:

Jeg er mere bekymret, end jeg plejer at være.



51 % er enige eller meget enige i, at de er mere bekymrede, end de plejer at være. 38 % er uenige eller meget uenige.

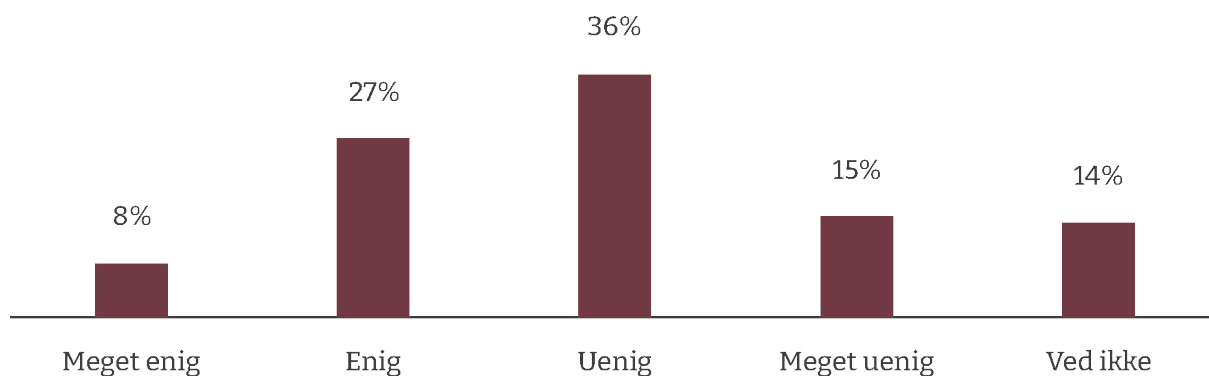
**"Det, at jeg lige nu under corona-tiden får at vide, at jeg ikke skal komme for tæt på mennesker, og at jeg hele tiden skal passe på, gør det sværere at ignorere paniktankerne om, at det er farligt. Hvis nogen nyser eller hoster i nærheden af mig, kan jeg blive virkelig bevidst om de små partikler i luften, og det kan godt trigge angsten i min krop og gøre, at jeg går i panik".**



Anna Hovmøller, ambassadør for Psykiatrifondens indsats "Sig det højt"

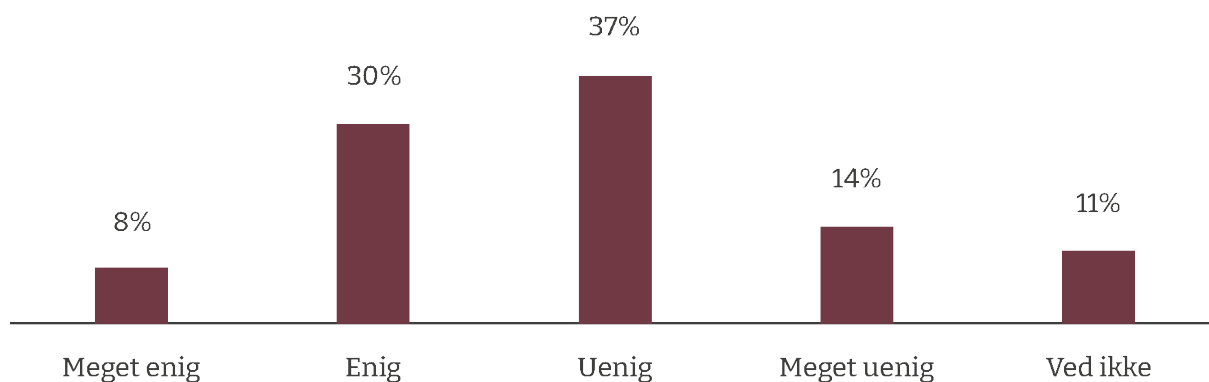
### Om at dele svære ting med forældre og venner under coronakrisen:

*Jeg taler mere med mine forældre/en af mine forældre om svære ting, end jeg plejer.*



51 % er uenige eller meget uenige i, at de taler mere med deres forældre om svære ting, end de plejer. 35 % er enige eller meget enige.

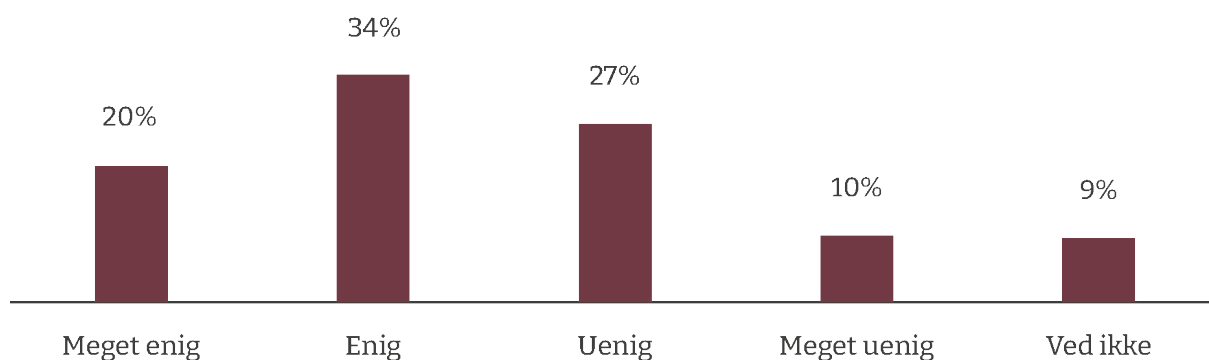
*Jeg taler mere med mine venner om svære ting, end jeg plejer.*



51 % er uenige eller meget uenige i, at de taler mere med vennerne om svære ting, end de plejer. 38 % er enige eller meget enige.

### Om at føle sig alene:

*Jeg føler mig mere alene, end jeg plejer.*

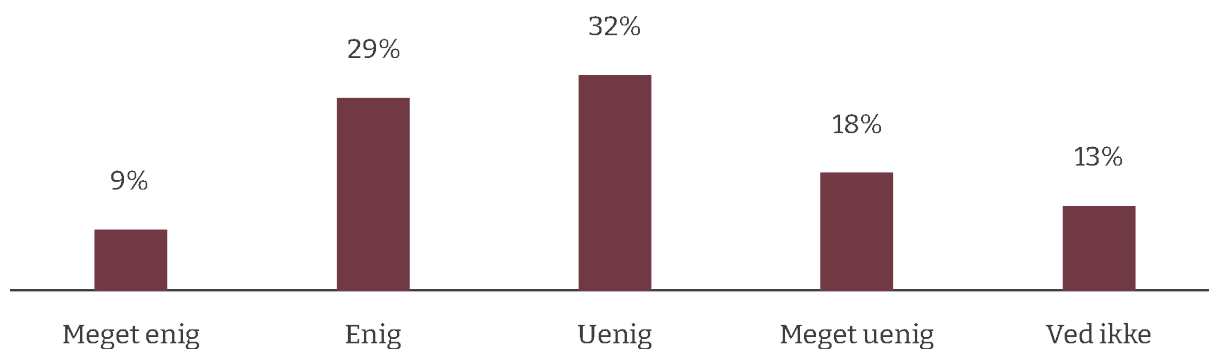


54 % er enige eller meget enige i, at de føler sig mere alene, end de plejer. 36 % er uenige eller meget uenige.



## Om overskud til nye projekter eller hobbyer:

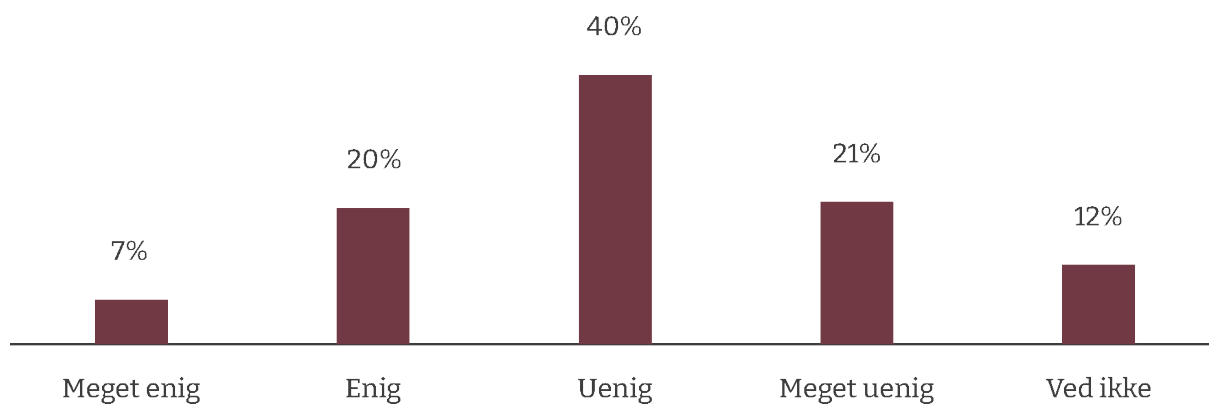
*Jeg har mere overskud til nye projekter/hobbyer, end jeg plejer.*



50 % er uenige eller meget uenige i, at de har mere overskud til nye projekter/hobbyer, end de plejer. 38 % er enige eller meget enige.

## Om stress:

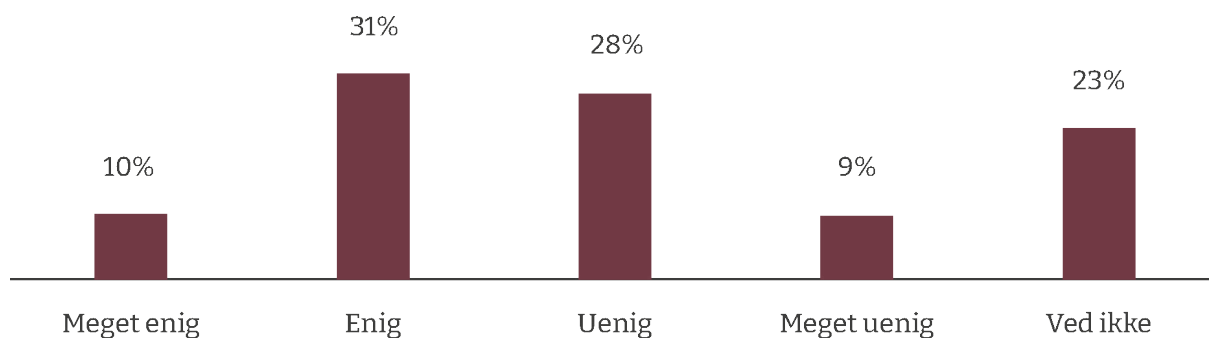
*Jeg er mindre stresset, end jeg plejer.*



61 % er uenige eller meget uenige i, at de er mindre stressede, end de plejer. 27 % er enige eller meget enige.

## Om at være mere pessimistisk:

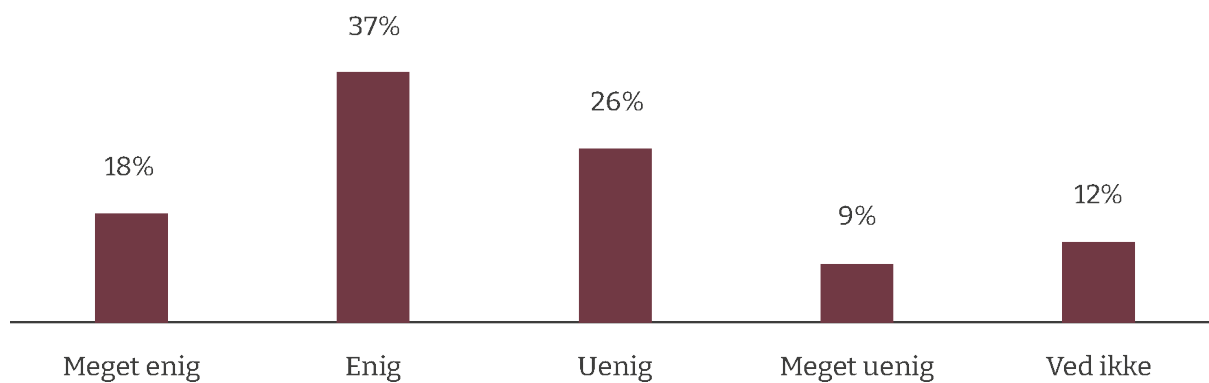
*Jeg er mere pessimistisk, end jeg plejer.*



40 % er enige eller meget enige i, at de er mere pessimistiske, end de plejer. 37 % er uenige eller meget uenige.

## Om at være urolig:

*Jeg er mere urolig, end jeg plejer.*



53 % er enige eller meget enige i, at de er mere urolige, end de plejer. 35 % er uenige eller meget uenige.

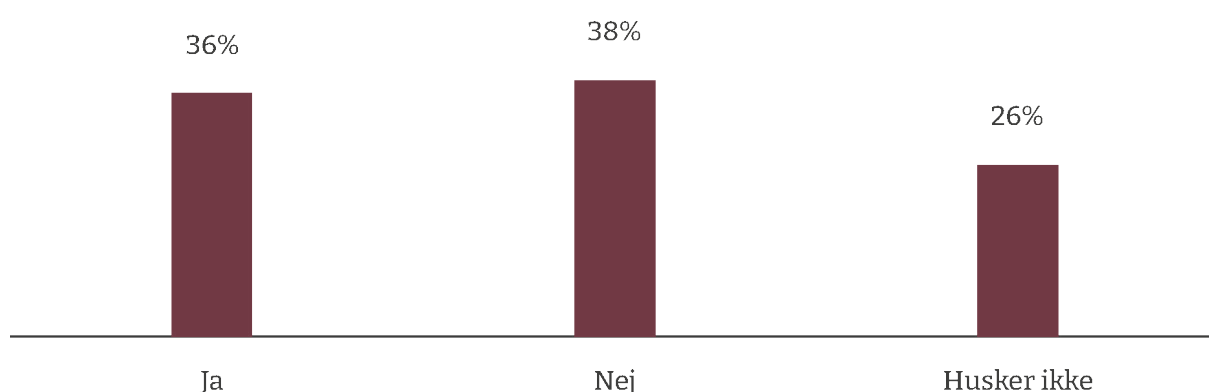
# ”Sig det højt”

”Sig det højt” er, som tidligere nævnt, en indsats i Psykiatrifonden, som gennem bl.a. kampagner, et ambassadørkorps og tilbud til unge arbejder med at nedbryde tabu og få flere til at åbne op om det, der er svært.

I undersøgelsen har vi også spurgt til kendskab af ”Sig det højt” samt kigget på målgruppens adfærd på området. Her kan vi bl.a. se, at en større andel kender Psykiatrifondens indsats ”Sig det højt”, samt at en større andel, der har hørt om ”Sig det højt”, deler svære ting med venner og forældre.

Vi har spurgt de unge, om de generelt har oplevet et øget fokus på at være åben om svære ting:

*Har du oplevet et øget fokus på, at det er godt at være åben om svære ting og dele dem med andre? Fx under #sigdethøjt.*



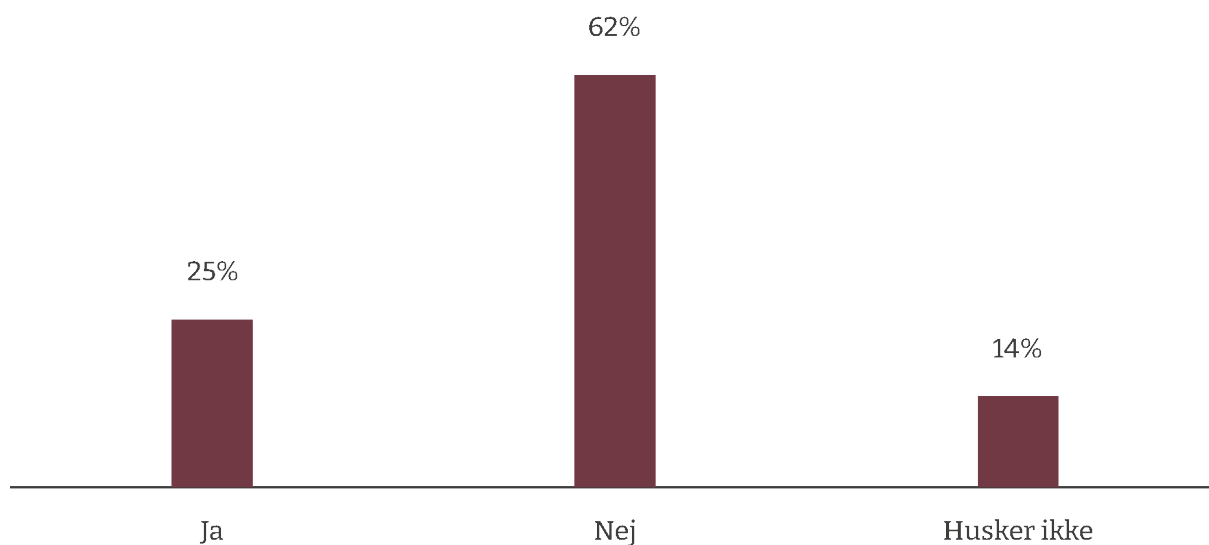
36 % svarer ja til, at de har oplevet et øget fokus.

Blandt dem, der har oplevet øget fokus, er der en signifikant større andel (ca. 70 %), der er enige eller meget enige i, at de er optimistiske omkring fremtiden end blandt dem, der ikke har oplevet øget fokus (ca. 60 %).

Og især når det gælder, hvor meget de unge deler negative oplevelser med andre, er der forskel på gruppen, der har oplevet øget fokus, og dem der ikke har: Blandt dem, der har oplevet øget fokus på, at det er godt at være åben om svære ting, har 38 % angivet, at de altid eller ofte deler svære ting med deres forældre (mod 26 % blandt dem, der ikke har oplevet øget fokus). 42 % deler ofte eller altid svære ting med deres venner (mod 22 % af dem, der ikke har oplevet et øget fokus).

## Dernæst har vi uhjulpet spurgt, om de unge kender til Psykiatrifondens indsats "Sig det højt":

Kender du Psykiatrifondens "Sig det højt" kampagne?



Her svarer 25 %, at de kender Psykiatrifondens indsats "Sig det højt".

Der ses en signifikant forskel mellem dem, der kender "Sig det højt", og dem, der ikke gør, på, om de taler med venner og forældre.

Her er der en større andel blandt dem, der kender kampagnen (34-37 %) sammenlignet med dem, der angiver ikke at kende kampagnen (26-29 %), der enten taler med venner eller forældre.



**PSYKIATRIFONDEN ER EN PRIVAT,  
SYGDOMSBEKÆMPENDE ORGANISATION.**

Vi kæmper for, at alle mennesker med psykisk sygdom og de, som er i risiko for at få det, mødes med forståelse og får den hjælp og rådgivning, de har brug for. I tide.

Psykiatrifondens ungeindsats "Sig det højt", som denne undersøgelse er en del af, er støttet af Det Obelske Familiefond.