

*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
"Sig det højt"	13

"Jeg har kunnet mærke et pres for at skulle være god nok, og at jeg kun er god nok, hvis jeg har det godt på mange måder i mit liv. Og jeg kan også kun være glad, hvis jeg har det godt i min skole, i min vennekreds, derhjemme og med mig selv. Og hvis jeg ikke har haft det, så har jeg tænkt, at jeg var en fiasko."

Ida Stricker Previati Hestbech
ambassadør for Psykiatrifondens
indsats "Sig det højt"



Forord

"Jeg havde det så dårligt, og så kigger man rundt og tænker: "Hvordan kan alle andre have det så nemt, når jeg har det så svært bare ved at leve? Og de klarer det godt i skolen og har det godt med venner og lektier. De har bare styr på det hele, og så sidder jeg bare tilbage og kan overhovedet ikke følge med i livet. Det kan godt være, at det ikke har været sådan, men det var sådan, jeg opfattede det, at alle andre bare klarede det så fint, og at jeg skulle leve op til noget, som jeg ikke engang havde bare en lille smule chance for at leve op til." Sådan siger Melanie, der er ambassadør for Psykiatrifondens indsats blandt unge, "Sig det højt".

For mange virker det måske indlysende at tale om tingene i stedet for at bære dem selv, men derfra til at åbne munden kan der være langt, og så kan de negative tanker om en selv begynde at fylde. Det viser den undersøgelse, du læser lige nu. Den skal ses i forlængelse af undersøgelserne, vi lavede i hhv. 2017 og 2021, hvoraf den seneste havde titlen 'Jeg skal have succes på næsten alle områder af livet for at føle mig god nok'. 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.

Denne rapport, som runder "Sig det højt" i sin nuværende form af, viser både status quo på nogle områder og heldigvis fremgang på andre. Eksempelvis svarede knap 50 % i 2017 og 56 % i 2021, at de var enige eller meget enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes hele vejen rundt. Det fylder stadig for de unge: 57 % er enige eller meget enige i udsagnet i dag. Samtidig er de unge bekymrede for at skuffe deres forældre ved ikke at have nok succes – 32 % er i høj eller meget høj grad enige i det udsagn. Det tal er stort set uændret fra 2021, hvor det var 33 %. 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 var på 72 % denne gang, så heller ingen forandring her.

Positivt er det, at der i dag er færre end tidligere, der mener, at topkarakterer er en forudsætning for at få et godt liv. Det mener 33 % i den nye rundspørge, mens det gjaldt 41 % i 2021 og 42 % i 2017. Desuden er det værd at notere sig kønsforskellene, hvor 29 % af unge mænd, er enige eller meget enige i, at det er nødvendigt at få topkarakterer, mens det gælder 36 % af unge kvinder.

Samtidig er der sket et betydeligt fald i antallet af unge, der føler, at deres venner har et bedre liv end de selv, når de er på sociale medier. 19 % føler altid eller ofte, at deres venner har et bedre liv på sociale medier. I undersøgelsen fra 2021 gjaldt det 31 %, og i 2017 var det 26 %.

Det er dejligt at konstatere, at færre unge end tidligere måler deres eget liv op mod andres på sociale medier og føler, at de fejler. For det lægger et pres på de unge, når de føler, de skal præstere noget særligt 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 giver de udtryk for, at det alene er deres egen skyld, hvis det ikke lykkes.

Uanset de positive udviklinger, er der fortsat mange unge, som ikke trækker på fællesskabet og ikke deler det, der er svært at tale om, med andre. Det kan føre til ensomhed, skam og skyld. Det kan føre til mistriivsel, og mistriivlsen kan slå rod og udvikle sig til det værre, hvis vi ikke taler om den.

Marianne Skjold
direktør for Psykiatrifonden
maj 2024



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 – ingen er eller kan være perfekte, og det er stærkt, når vi tør tale om netop det.**

Fakta om undersøgelsen

- Data indsamlet blandt unge i alderen 16-24 år
- 600 kvinder og 600 mænd
- Foretaget i februar og marts 2024 af Voxmeter
- Når der tales om forskelle mellem unge mænd og kvinder, menes der statistisk signifikans på 95 % eller mere

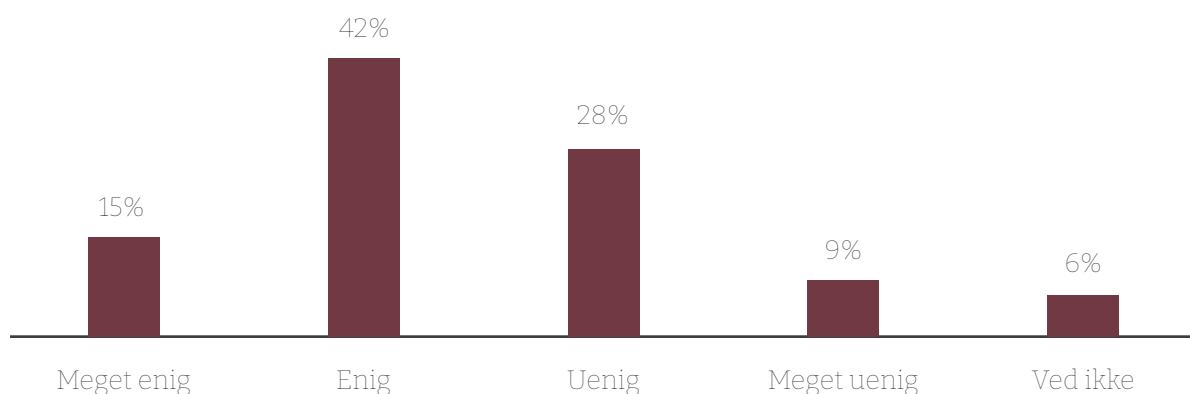
Selværd og oplevelse af pres blandt unge

I de kommende afsnit præsenteres resultaterne fra denne undersøgelse blandt unge i alderen 16-24 år. Psykiatrifonden lavede også undersøgelsen i 2017 og 2021, og alle tal er samlet i denne rapport.

I nogle af spørgsmålene varierer svarkategorierne en smule mellem årene, hvorfor de ikke er direkte sammenlignelige. Der gøres opmærksom på dette ved de pågældende grafer.

I undersøgelsen fra 2024 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).



57 % af de adspurgte unge udtrykker enighed eller stærk enighed med udsagnet om, at de kun føler sig tilstrækkelige, når de opnår succes på næsten alle livsområder. Denne procentdel er uændret i forhold til undersøgelsen fra 2021, hvor det var 56 %. Sammenlignet med data fra 2017, hvor tallet lå på knap 50 %, er dette en lille stigning. Der er en statistisk signifikant større andel af unge kvinder (61 %), der er enige eller meget enige i udsagnet sammenlignet med unge mænd (52 %).

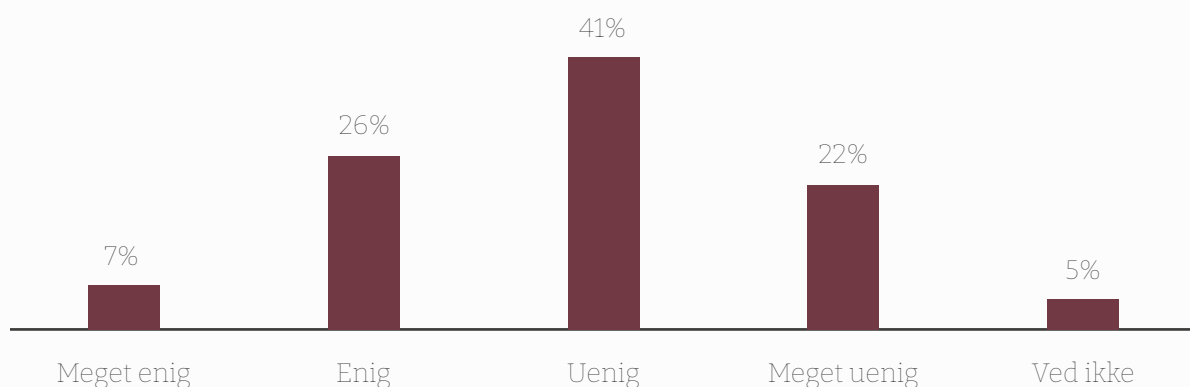


”Jeg havde det så dårligt, og så kigger man rundt og tænker, hvordan kan alle andre have det så nemt, når jeg har det så svært bare ved at leve. De har bare styr på det hele, og så sidder jeg bare tilbage og kan overhovedet ikke følge med i livet. Det var sådan, jeg opfattede det, og jeg skulle leve op til noget, som jeg ikke engang havde bare en lille chance for at leve op til.”

Melanie Bruun Jacobsen
ambassadør for Psykiatrifondens
indsats ”Sig det højt”

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":

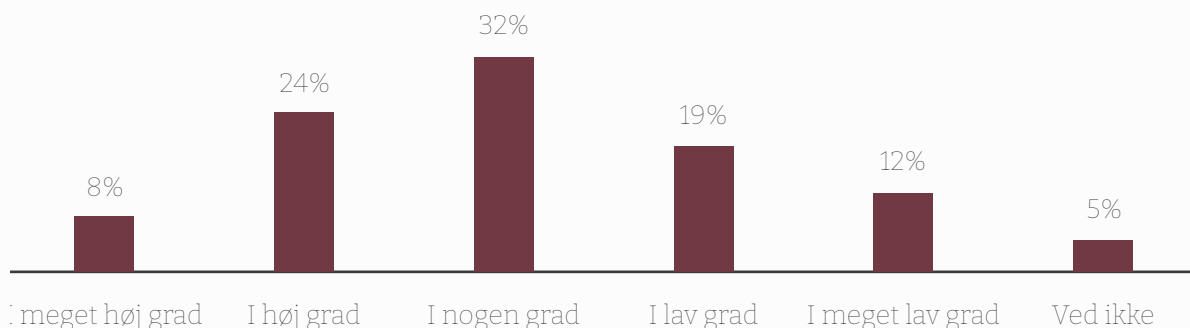
Hvis jeg vil have et godt liv, er det nødvendigt, at jeg får topkarakterer på min uddannelse.



33 % er enige eller meget enige i, at topkarakterer på deres uddannelse er nødvendige for at få et godt liv. Dette tal var 41 % i 2021 og 42 % i 2017, hvilket indikerer et fald i denne opfattelse. Desuden er det værd at notere sig kønsforskellene, hvor 29 % af unge mænd, er enige eller meget enige i, at der er nødvendigt at få topkarakterer, mens det gælder 36 % af unge kvinder.

Om fremtiden:

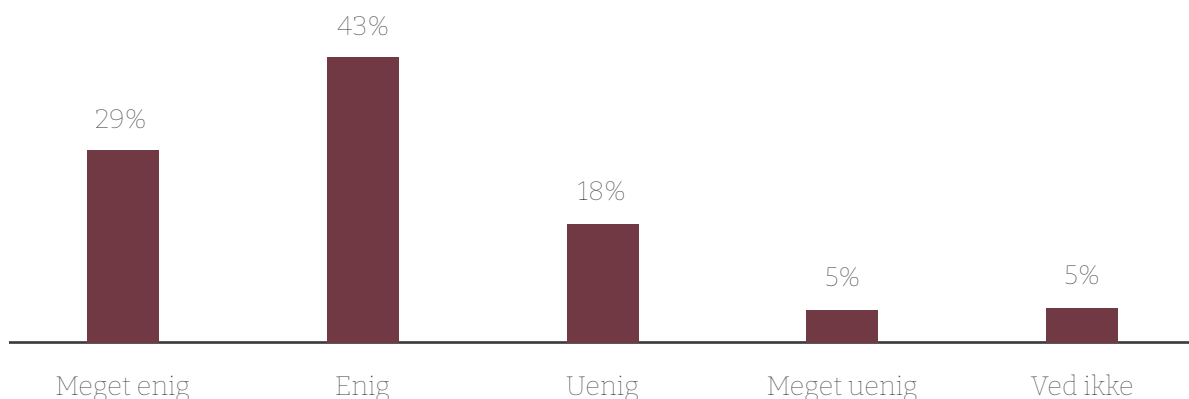
Jeg er kun god nok, hvis jeg kommer ind på den uddannelse, jeg vil, eller får det arbejde, jeg ønsker.



32 % 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 2021 var det 30 %, mens det i 2017 var 40 % (obs. der er ændringer i svarkategorierne mellem årene fra 2017, hvilket kan påvirke sammenligningen af resultaterne).

Om deres egne præstationer:

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



72 % er enige eller meget enige i, at de kan blive præcis det, de vil, så længe de tager sig sammen. I undersøgelse fra 2021 og 2017 var dette hhv. 70 % og 72 %, hvilket viser en meget stabil udvikling.

”Det [presset] har ligesom fastholdt mig i en tankegang om, at jeg skulle kunne præstere noget mere, end hvad jeg egentlig kunne. Eller det har ligesom gjort, at jeg altid har sat min barre meget, meget højt og mine mål meget, meget højt, og at mine mål for mig selv har været uendeligt høje, så høje at jeg slet ikke nogensinde kunne møde dem. Og det har taget mig virkelig lang tid at finde ud af, at det var det, jeg gjorde - at jeg satte dem op så højt op for mig selv, fordi det var det, presset gjorde ved mig.”

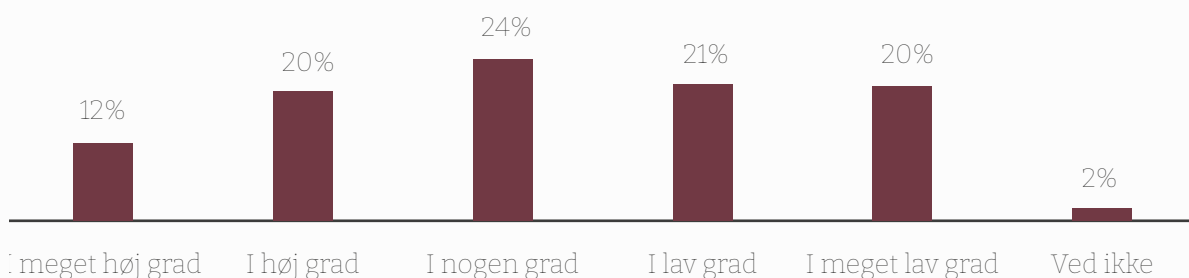
Ida Stricker Previati Hestbech

ambassadør for Psykiatrifondens
indsats ”Sig det højt”



Om pres fra forældre:

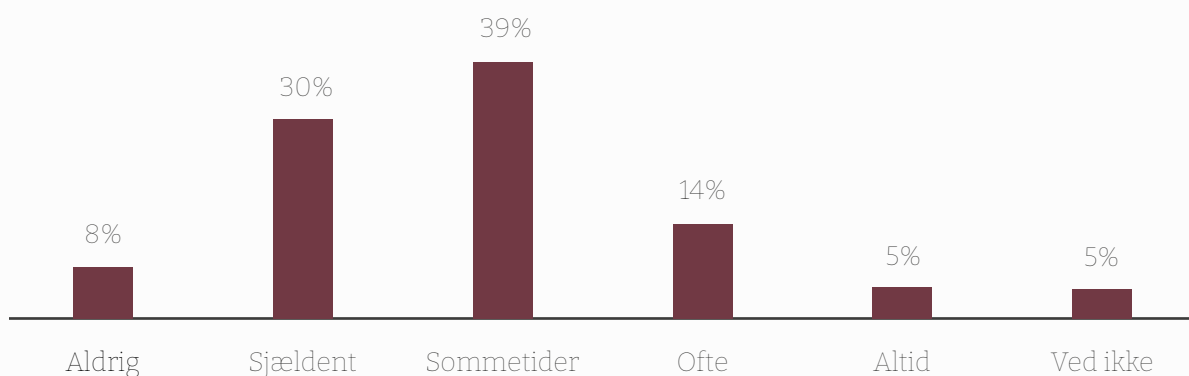
Jeg er bekymret for at skuffe den ene eller begge mine forældre ved ikke at være succesfuld i mit liv.



31 % 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 2021 var det 33 %, mens det i 2017 var 51 % (obs. der er ændringer i svarkategorierne mellem årene fra 2017, hvilket kan påvirke sammenligningen af resultaterne). Der ses ingen statistisk signifikante kønsforskelle.

Om sociale medier:

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



19 % føler ofte eller altid, at deres venner har et bedre liv på sociale medier. I undersøgelsen fra 2021 var dette 31 %, og i 2017 var det 26 %, hvilket er en betydelig reduktion. Desuden viser undersøgelsen markante kønsforskelle (hvilket også i nogen grad kan være årsag til faldet fra tidligere undersøgelser). Blandt unge kvinder er det 23 %, der ofte eller altid føler, at veninder og venner har et bedre liv på sociale medier, mens det kun er 15 % af unge mænd, der har det sådan.

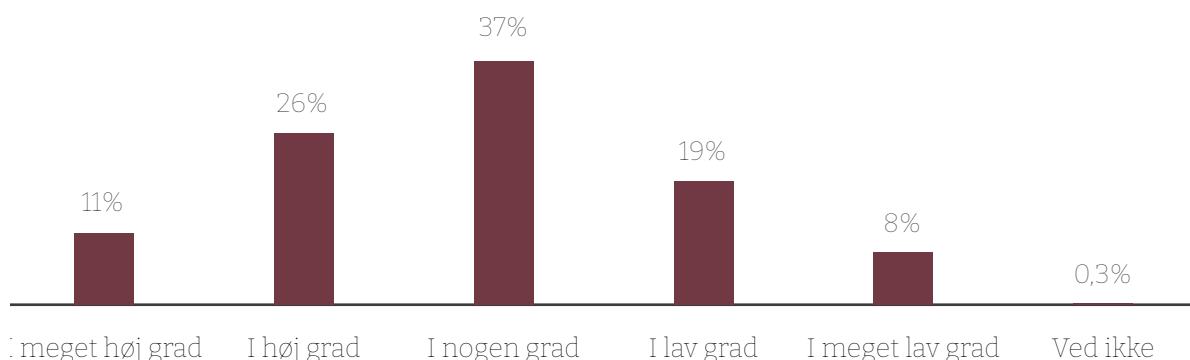
”Jeg er blevet sammenlignet rigtig meget med ekstroverte mennesker. Jeg er meget introvert, og jeg er også meget privat, og det har jeg lidt mærket som en clash i det samfund, som jeg er vokset op i, som vi er vokset op i, at det ikke har helt været tilladt. Og jeg tror på den måde, at jeg er blevet sammenlignet meget med mennesker, der ikke var lig mig, men var anderledes fra mig.”

Ida Stricker Previati Hestbech
ambassadør for Psykiatrifondens
indsats ”Sig det højt”



Om deres udseende:

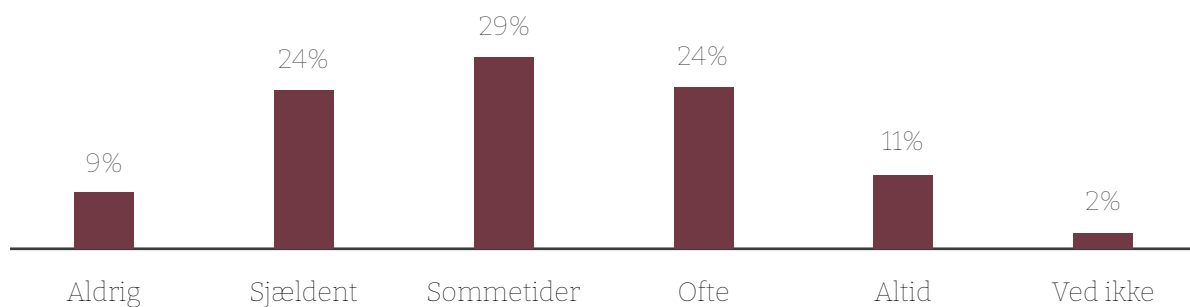
Jeg bekymrer mig for, om mit udseende er godt nok.



37 % bekymrer sig i høj eller meget høj grad for, om deres udseende er godt nok. I 2021 var dette 44 %, og i 2017 var det 64 % (obs. der er ændringer i svarkategorierne mellem årene fra 2017, hvilket kan påvirke sammenligningen af resultaterne). Undersøgelsen viser desuden en statistisk signifikant kønsforskel, hvor 31 % af unge mænd, i høj eller meget høj grad er enige i udsagnet, mens det gælder 42 % af unge kvinder.

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?



32 % deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med én eller begge deres forældre. I 2021 var det 31 %, og i 2017 var det 28 %, hvilket viser en stabil tendens på dette spørgsmål. 42 % af unge mænd deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med deres forældre, mens det gælder 23 % af unge kvinder.

44 % vil ikke bekymre forældrene

31 % vil ikke belaste forældrene

29 % svarer, at det er for privat

28 % deler det med venner i stedet

24 % deler det med kæresten i stedet

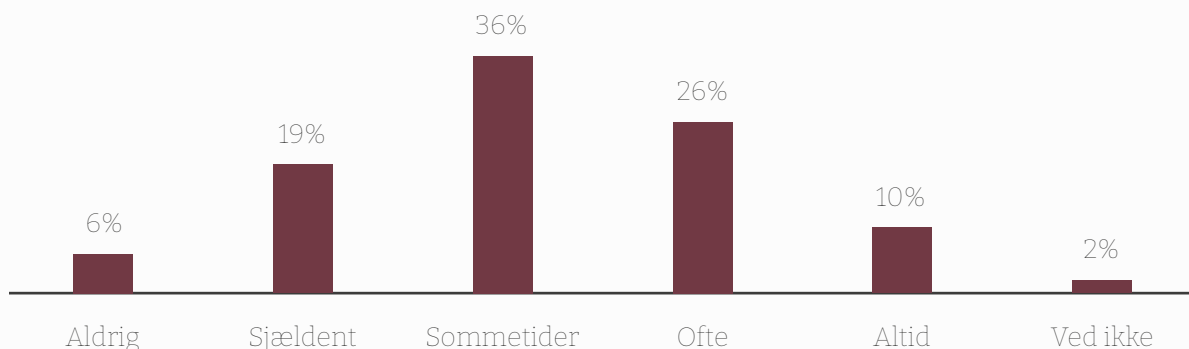
24 % skammer sig over det

24 % svarer, at forældrene ikke ville kunne forstå dem

24 % vil ikke skuffe forældrene

Og mange deler ikke med vennerne:

Deler du nederlag og sorger med dine venner?



25 % deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med deres venner. Dette er en relativt stabil tendens, da tallet i 2021 var 28 % og i 2017 var 24 %. Ligesom med deling af nederlag og sorger med forældre ser vi her statistisk signifikante kønsforskelle, hvor 32 % af unge mænd, sjældent eller aldrig deler nederlag og sorger med deres venner, gælder dette 19 % blandt unge kvinder.

33 % svarer, at det er for privat

27 % vil ikke belaste vennerne

24 % skammer sig over det

23 % vil ikke ødelægge den gode stemning

22 % vil ikke bekymre vennerne

20 % svarer, at det er pinligt

19 % svarer, at vennerne ikke ville kunne forstå dem



”Fordi så er jeg lige pludselig åbnet op, så er der nogle andre, der har åbnet op. Og det bekræfter ligesom bare det med, at der er flere af os, end man lige går og tror, der kæmper med et eller andet. Eller også så kender man en, der kæmper med et eller andet.”

Bolette Marie Helsfeldt
ambassadør for Psykiatrifondens
indsats ”Sig det højt”

”Så det behøver ikke være verdens undergang, hvis jeg går ned over et eller andet en dag, fordi jeg ved, at det det er faktisk helt normalt. Og også noget med, at det hele behøver ikke at være angst, nødvendigvis. Nogle gange er det også bare nederen at være voksen. Altså, livet går op og ned, man skal ikke være glad hele tiden.”

My Marie Nordal Jensen
ambassadør for Psykiatrifondens
indsats ”Sig det højt”



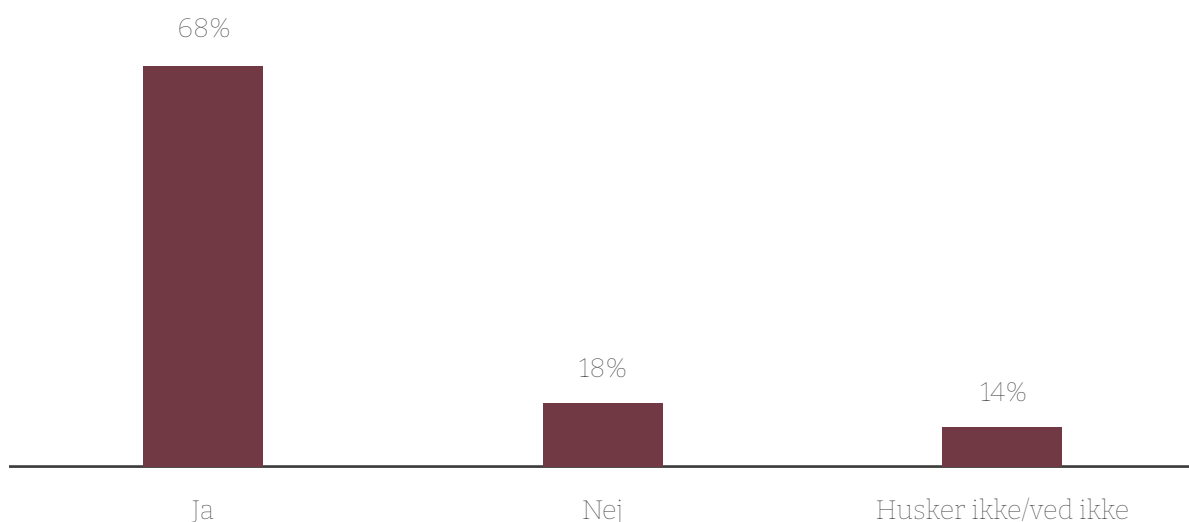
Sig det højt

'Sig det højt' er, som tidligere nævnt, en indsats i Psykiatrifonden, som gennem bl.a. kampagner, et ambassadørkorps og tilbud til unge har arbejdet med at nedbryde tabu og få flere til at åbne op om det, der er svært. I undersøgelsen her 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 indenfor de seneste par år oplevet et øget fokus på, at det er godt at være åben om svære ting og dele dem med andre?



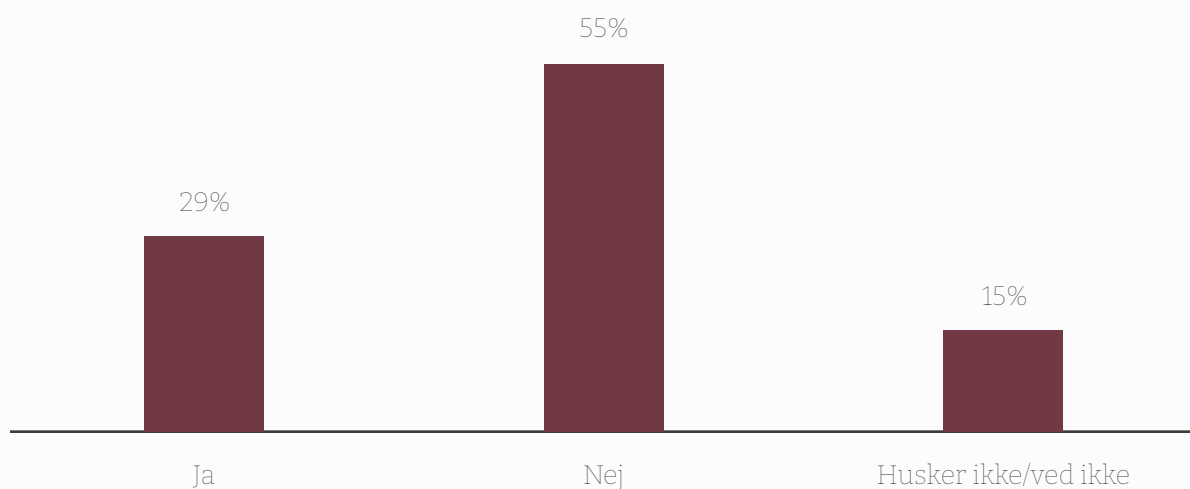
68 % har svaret ja til, at de har oplevet et øget fokus. I 2021 var tallet 36 %, hvilket er en markant stigning (obs. der er en mindre ændring i spørgsmålet fra 2021 til 2024). Der er statistisk signifikant forskel mellem unge kvinder, hvor 72 % svarer ja, og unge mænd, hvor 65 % svarer ja.

Blandt dem, der har oplevet øget fokus, er der en statistisk signifikant større andel (77 %), der er enige eller meget enige i, at de er optimistiske omkring fremtiden end blandt dem, der ikke har oplevet øget fokus (63 %). 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 40 % angivet, at de ofte eller altid deler svære ting med deres forældre mod 25 % blandt dem, der ikke har oplevet øget fokus. 23 % af dem, der har oplevet øget fokus, deler sjældent eller aldrig nederlag og sorger med deres veninder eller venner, mens dette tal er 32 % blandt dem, der ikke har oplevet øget fokus.

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

Kender du Psykiatrifondens "Sig det højt" kampagne?



29 % har svaret ja til, at de kender Psykiatrifondens kampagne "Sig det højt". I 2021 var tallet 25 %. Der er statistisk signifikant forskel mellem unge kvinder, hvor 35 % svarer ja, og unge mænd, hvor 24 % svarer ja.

Der ses en statistisk 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 (41 %) sammenlignet med dem, der angiver ikke at kende kampagnen (32 %), 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.

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