

UNGEANALYSEN 2025

*DET GODE
UNGDOMSLIV*

IDUF DANSK
UNGDOMS
FÆLLESRÅD

INDHOLD

Forord.....	3
Hovedkonklusioner.....	4
Tema 1: Status på det gode ungdomsliv.....	6
Tema 2: Sociale relationer og fællesskaber.....	14
Tema 3: Unges fritids- og foreningsliv.....	22
Tema 4: Unges muligheder for at blive hørt og få indflydelse.....	30
Tema 5: Skærmbrug og sociale medier.....	38
Tema 6: Et ungdomsliv med bekymringer, valg og forventninger.....	46
Tema 7: Adgang til hjælp, når livet er svært.....	54
Sådan har vi gjort.....	62

FORORD

Kære læser

At være ung i dag handler i høj grad om at balancere mellem krav og muligheder. Ungdomslivet rummer nye friheder, men også pres fra krav, normer og strukturer. Mange unge står i et krydspres af forventninger, valg og hensyn til både sig selv og andre, hvor der skal prioriteres samt vælges til og fra. Vores undersøgelse giver et indblik i, hvordan unge navigerer i disse spændingsfelter.

For med *Ungeanalysen 2025* giver vi for tredje gang ordet til unge i en undersøgelse af ungdomslivet. Analysen ser nærmere på, hvordan 16-29-årige oplever tilværelsen, og resultaterne giver et vigtigt indblik i unges egne perspektiver. Mange af de tendenser, vi så i *Ungeanalysen 2023*, går i høj grad igen, men undersøgelsen rummer også nye spørgsmål og temaer, som giver et bredere billede af ungdomslivet.

Med analysen minder vi om, at unge ikke er ens. Ungdomslivet kan se meget forskelligt ud, alt efter hvilket udgangspunkt, vilkår og fællesskaber man har. Et centralt mål med analysen er derfor at vise bredden i erfaringer og nuancere billedet af, hvad det vil sige at være ung i dag.

Resultaterne viser, at langt de fleste unge har det godt, men nogle oplever lav livstilfredshed. Samtidig oplever mange sociale afsavn, bekymringer og et pres fra krav og forventninger. Skærmbrug spiller en dobbelt rolle – det giver svære udfordringer, men kan samtidig også være kilde til social kontakt – og mange efterspørger støtte til at finde en bedre balance i det digitale liv.

Noget af det, jeg selv hæfter mig ved, er sammenhængen mellem foreningsaktivitet og både højere livstilfredshed og en stærkere følelse af at kunne håndtere hverdagens udfordringer. Desværre står alt for mange uden for foreningslivet, ofte på grund af manglende kendskab eller tid. Samtidig viser undersøgelsen, at mange unge savner relationer med dybde og følelsen af at betyde noget – noget, som foreningslivet i høj grad kan tilbyde, men som ikke alle får adgang til.

Så selvom de fleste trives, er der stadig potentiale for, at endnu flere kan få det bedre. Derfor er det vigtigt at arbejde for at skabe gode rammer for unges liv - for alle unge fortjener et godt ungdomsliv med trygge fællesskaber, muligheder og trivsel.

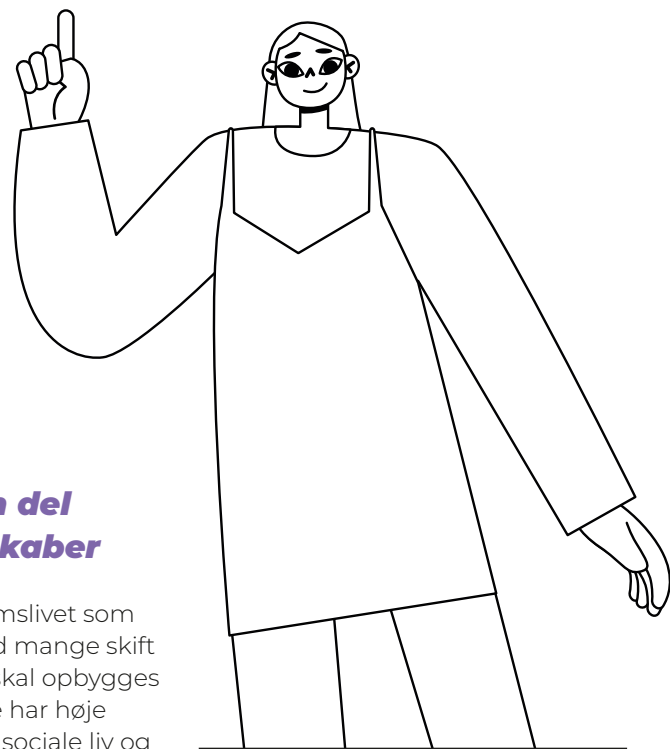
Med denne analyse ønsker DUF at udbrede viden om ungdomslivet og de perspektiver, unge selv bringer frem – og dermed skabe et stærkere grundlag for fælles dialog og handling, så alle får mulighed for at leve et godt ungdomsliv.

Rigtig god læselyst!

CHRISTINE RAVN LUND

Forkvinde i DUF

HOVED-KONKLUSIONER



Flertallet har det godt, men unges livsvilkår og opvækst skaber uligheder

68 % af unge mellem 16 og 29 år vurderer, at de i høj eller meget høj grad har et godt liv, og 77 % føler sig ofte glade – en stigning på 6 procentpoint siden 2023. Tre ud af fire oplever at kunne håndtere hverdagens udfordringer.

Bag tallene gemmer der sig dog tydelige skel. Unge som er vokset op med sociale eller økonomiske belastninger i hjemmet, der tilhører minoritetsgrupper eller har helbredsudfordringer, trives dårligere end andre unge. Samlet peger analysen på, at sociale, økonomiske og helbredsrelaterede forhold har betydning for unges liv på mange områder. Dertil kommer, at hver femte ung fortsat er negativt påvirket af corona-pandemien.

Nære relationer er det, der betyder mest for trivslen (74 %), mens tid til sig selv (34 %) og økonomi (31 %) også spiller en væsentlig rolle. På spørgsmålet om, hvad der kunne gøre livet bedre, svarer unge især en bedre økonomi (55 %), et bedre socialt liv (33 %) samt færre krav og forventninger til sig selv (33 %).

Mange savner noget socialt, selvom de er en del af gode fællesskaber

Flere beskriver ungdomslivet som relationelt hektisk med mange skift og nye relationer, der skal opbygges og plejes. Mange unge har høje forventninger til deres sociale liv og bekymrer sig om at være gode nok socialt.

De fleste unge føler sig som en del af gode fællesskaber – især blandt venner og familie, men også på arbejde, uddannelsen og i fritidslivet. Kun 3 % føler sig helt uden et godt fællesskab. Alligevel oplever 31 % ofte ensomhed, og næsten tre ud af fire oplever mindst ét socialt afsavn i deres liv. Mest udbredt er savnet af en kæreste (27 %) og steder at dyrke fælles interesser (27 %), mens mange også efterspørger relationer med dybde og følelsen af at betyde noget.

Afsavnene rammer skævt: Både køn, opvækstvilkår, helbred og minoritetsbaggrund har betydning for, hvor mange sociale afsavn, man har. Til gengæld viser undersøgelsen, at foreningsaktive unge sjældnere mangler fællesskaber, hvor man føler sig tryk og vigtig, sammenlignet med andre unge.

Foreningsaktive unge trives bedre

Fællesskaber og aktiviteter i fritiden gør en forskel for unges trivsel. Foreningsaktive unge rapporterer oftere høj livstilfredshed, er oftere glade og kan oftere håndtere problemer i livet, mens mange også oplever, at fællesskabet styrker deres følelse af at være god nok. Samtidig fremhæves fællesskabet og muligheden for personlig udvikling som centrale gevinster ved at være foreningsaktiv.

Alligevel deltager kun en mindre del af unge i organiserede fællesskaber (20%). Nogle af de barrierer, der står i vejen for deltagelse i foreningslivet, handler om manglende tid, kendskab, økonomi, ikke at have nogen at følges med samt usikkerhed om at passe ind.

Mange unge oplever manglende indflydelse – og det kan påvirke trivslen

Mange unge føler sig magtesløse i forhold til samfundet, hvor hele 42 % oplever lav eller ingen indflydelse på forhold, der påvirker deres hverdag og trivsel. Til gengæld føler flere sig hørt i det nære – i skolen, på arbejdet og især i privatlivet.

Undersøgelsen viser en klar sammenhæng mellem oplevet indflydelse og trivsel: unge med høj indflydelse har større livstilfredshed og tro på at kunne håndtere problemer. Omvendt ser unge, der oplever lav grad af indflydelse, ud til at trives dårligere. 11 % peger direkte på, at det ville forbedre deres liv, hvis deres meninger blev lyttet til.

Barrierer for at blive hørt er blandt andet ulige adgang til samfundsdebatten, en hård tone samt at unge ikke oplever at blive taget lige så alvorligt som andre generationer.

Skærme er både en kilde til social kontakt og tidsspild

Skærme er en central del af unges hverdag og bruges både til kontakt med venner og familie, praktiske funktioner og underholdning. Samtidig oplever mange ufrivilligt tidsspilde: 57 % ønsker at bruge mindre tid foran en skærm, og 47 % oplever, at skærmene stjæler tid fra mere meningsfulde aktiviteter. Det kan give dårlig samvittighed og en følelse af ikke at bruge sin tid på en god måde.

Skærme og sociale medier kan desuden skabe et socialt pres, hvor man altid forventes at være tilgængelig, og giver samtidig grobund for sammenligning med andre: 23 % oplever, at sociale medier svækker deres følelse af at være god nok. Og selvom skærmbrug kan styrke sociale relationer, kan det også forstyrre socialt samvær: 28 % oplever forstyrrelser blandt venner og 24 % i familien.

Skærmenes positive og negative sider er tæt forbundet, hvilket gør det svært at finde balancen. Flere unge efterspørger derfor vejledning i, hvordan man navigerer i det digitale liv – med fokus på konkrete handlinger frem for forbud.

Bekymringer, valg og forventninger fylder for mange

55 % bekymrer sig ofte om at træffe de rigtige livsvalg, mens økonomi (51 %) og følelsen af ikke at være god nok både kropsligt (48 %), socialt (45 %) og fagligt (43 %) også fylder.

Unge møder idealer for, hvordan ungdommen bør leves, og oplever modsatrettede forventninger. Forventningerne kommer både fra unge selv og fra andre, men flest har svært ved at leve op til egne krav. Især oplever unge et forventningspres i forhold til uddannelse.

Halvdelen af unge oplever ofte at være så pressede, at det er svært at slappe af, og ligeledes får halvdelen dårlig samvittighed over at lave aktiviteter, der ikke føles produktive.

Over halvdelen har haft behov for hjælp fra andre – men barrierer forhindrer nogle i at søge den

56 % af unge har inden for det seneste år oplevet behov for hjælp fra andre, fordi de ikke havde det godt – heraf søgte halvdelen hjælp. Unge kvinder, unge der har oplevet sociale eller økonomiske belastninger i hjemmet samt unge der tilhører minoritetsgrupper eller har helbredsudfordringer, oplever i højere grad at have brug for hjælp fra andre.

Mange af de unge, der har haft brug for hjælp, men ikke søgt den, møder personlige og strukturelle barrierer: 52 % har svært ved at sætte ord på, hvordan de har det, 45 % har svært ved at bede om hjælp, 33 % har ikke råd til at betale for den rette hjælp, og 22 % ved ikke, hvor de skal henvende sig. Frygt for andres reaktioner, bekymring for at belaste andre og tvivl om, hvorvidt problemerne er alvorlige nok, spiller også ind.

TEMA 1

STATUS PÅ DET GODE UNGDOMSLIV

Formålet med Ungeanalysen er blandt andet at undersøge, hvad unge oplever som vigtigt for et godt ungdomsliv og følge udviklingen i unges livstilfredshed. Dette tema giver et indblik i, hvordan unge trives, og peger samtidig på de grupper, der kæmper mest med trivslen.

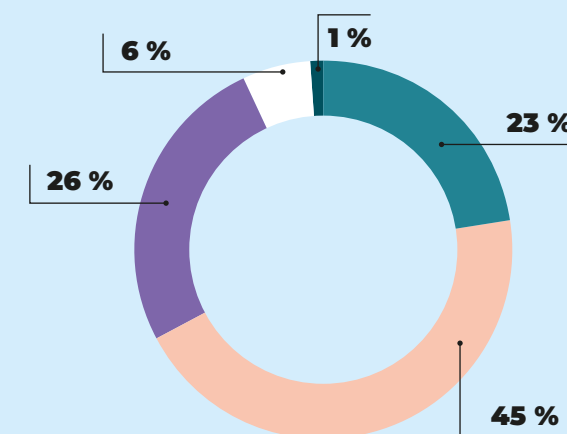
SIDEN SIDST: DE FLESTE UNGE TRIVES STADIG

Niveauet for unges trivsel ligger nogenlunde stabilt, når vi sammenligner dette års resultater med tallene fra Ungeanalysen 2019 og 2023 - flertallet af unge har det stadig godt.

I HVILKEN GRAD SYNES DU, AT DU HAR ET GODT LIV?

Størstedelen synes i høj eller meget høj grad, at de har et godt liv (68 %). Flere 16-19-årige (28 %) end 25-29-årige (18 %) synes i meget høj grad, at de har et godt liv.

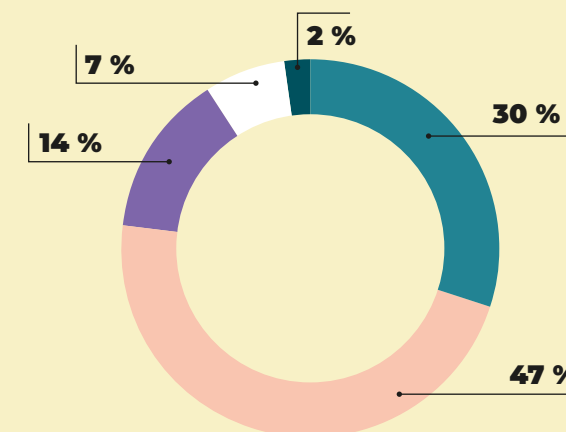
- I meget høj grad
- I høj grad
- I nogen grad
- I lav grad
- Slet ikke



HVOR ENIG ELLER UENIG ER DU I UDSAGNET: JEG ER OFTE GLAD

De fleste føler sig ofte glade (77 %) - en stigning på 6 procentpoint fra 2023.

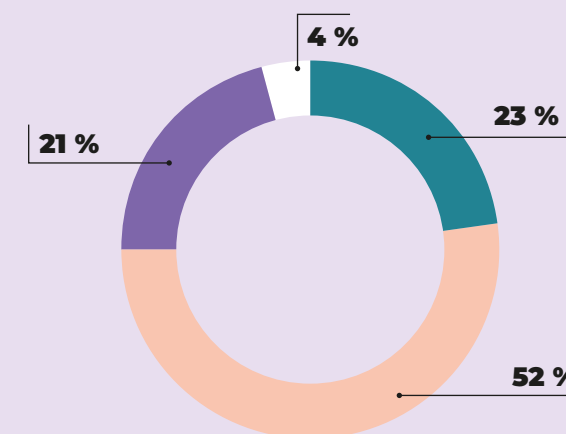
- Helt enig
- Delvist enig
- Hverken enig eller uenig
- Delvist uenig
- Helt uenig



SYNES DU, AT DU KAN HÅNDTERE DE PROBLEMER, DU MØDER I LIVET?

Tre ud af fire unge oplever, at de enten meget tit eller tit kan håndtere deres problemer. Flere unge mænd (29 %) end kvinder (17 %) oplever meget tit at kunne håndtere deres problemer.

- Meget tit
- Tit
- En gang imellem
- Sjældent



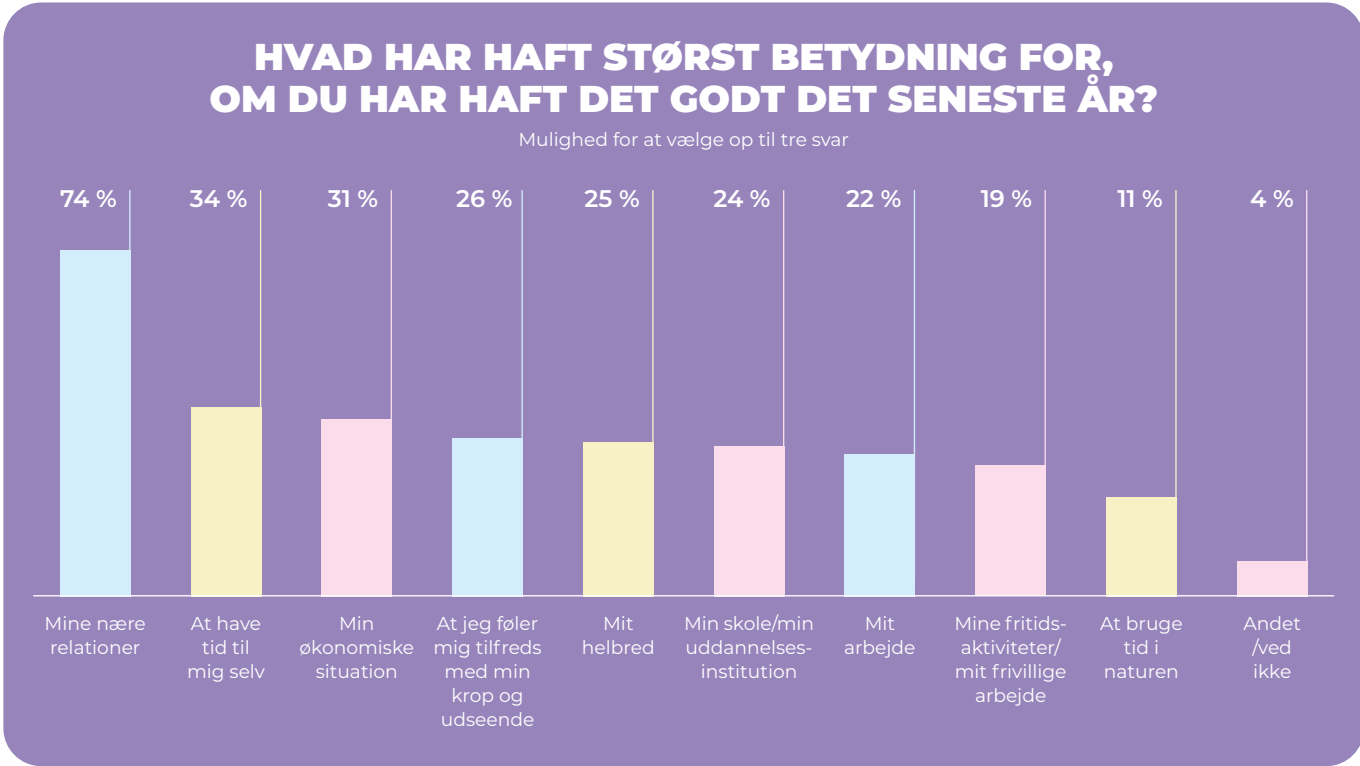
HVAD HAR BETYDNING FOR ET GODT UNGDOMSLIV?

Som i Ungeanalysen 2023 er det stadig nære relationer som familie, venner og kæreste, der betyder mest for, om unge oplever at have det godt. Økonomi og helbred er også stadig i top fem.

En ny svarkategori – "At have tid til mig selv" – har med 34 % vist sig også at have stor betydning for unges trivsel. En 17-årig kvinde beskriver, hvad tid for sig selv kan indebære: "Jeg synes det er rigtig, rigtig, rigtig vigtigt at

tage tid til sig selv. Ikke fordi man skal ligge derhjemme og rådne op i sin seng, men lave nogle ting, man godt kan lide."

Derudover er tilfredshed med krop og udseende også i top fem. Dette fylder specielt for unge kvinder, hvor hver tredje angiver, at tilfredshed med krop og udseende har haft størst betydning for deres trivsel, mens det gælder for hver femte mand.



Et godt liv har noget at gøre med, at det er meningsfuldt. Og at gøre noget, der er ud over en selv. Og at man overvejende set føler sig glad og ubekymret. Måske ikke ubekymret, det er så meget sagt, men glad på trods af, at man er bekymret.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse



UNGE MØDER LIVET MED VIDT FORSKELLIGE FORUDSÆTNINGER

I denne ungeanalyse ser vi nærmere på, hvordan unges baggrund spiller ind på deres liv. Vi dykker ned i forskelle mellem køn, alder og beskæftigelse – og ser også på nogle af de ting, der kan gøre livet mere udfordrende. Det handler både om opvækstvilkår, om man tilhører en minoritetsgruppe, helbredsstatus og om man har et økonomisk sikkerhedsnet at falde tilbage på.

Nedenfor ses en oversigt over, hvordan de unge i vores spørgeskemaundersøgelse fordeler sig i forhold til beskæftigelse, økonomisk støtte, opvækstvilkår, minoritetsgrupper og helbredsudfordringer.



Beskæftigelse
54 % går i skole eller er under uddannelse og 34 % er i arbejde.

6 % er arbejdssøgende og 6 % er i arbejde på særlige vilkår, førtidspensionist eller uden for job og uddannelse.



Opvækstvilkår
32 % er vokset op i en skilsmissefamilie og 22 % har haft forældre, der i længere perioder har været ledige eller uden for arbejdsmarkedet.

15 % er vokset op med alvorlige problemer i hjemmet (såsom alvorlig sygdom, vold eller misbrug), 14 % har oplevet, at deres familie ofte manglede penge til at købe nødvendige ting, 13 % har oplevet, at familien er flyttet meget, og 9 % er vokset op med kun én eller ingen af sine forældre.

43 % angiver, at de ikke kan genkende nogle af de nævnte forhold om deres opvækst.



Økonomisk støtte fra familien
12 % får ofte økonomisk støtte fra forældre eller andre familiemedlemmer, 22 % får det indimellem og 19 % får sjældent økonomisk støtte. 41 % får slet ikke økonomisk støtte, mens 5 % selv bidrager til deres forældres økonomi.

42 % af dem, der får økonomisk støtte, er afhængige af økonomisk hjælp fra familie for at få deres økonomi til at hænge sammen. 20 % får hjælp ca. hver måned, 9 % ca. en gang i kvartalet og 13 % et par gange om året.

Af dem, der ikke får økonomisk støtte, svarer 71 %, at de har mulighed for at få økonomisk støtte fra forældre eller andre familiemedlemmer, hvis de får brug for det. 16 % svarer nej og 13 % ved ikke.



Minoritetsgrupper og helbredsudfordringer
11 % angiver at være LGBT+-personer og 7 % er en del af en etnisk minoritet.

29 % angiver at have en psykiatrisk diagnose eller psykisk lidelse (f.eks. angst, ADHD, autisme, depression, misbrug eller spiseforstyrrelse). 9 % har en kronisk sygdom og 4 % har et handicap.

54 % angiver, at de ikke tilhører nogle af de nævnte grupper.

NOGLE UNGE HAR DET SVÆRERE END ANDRE

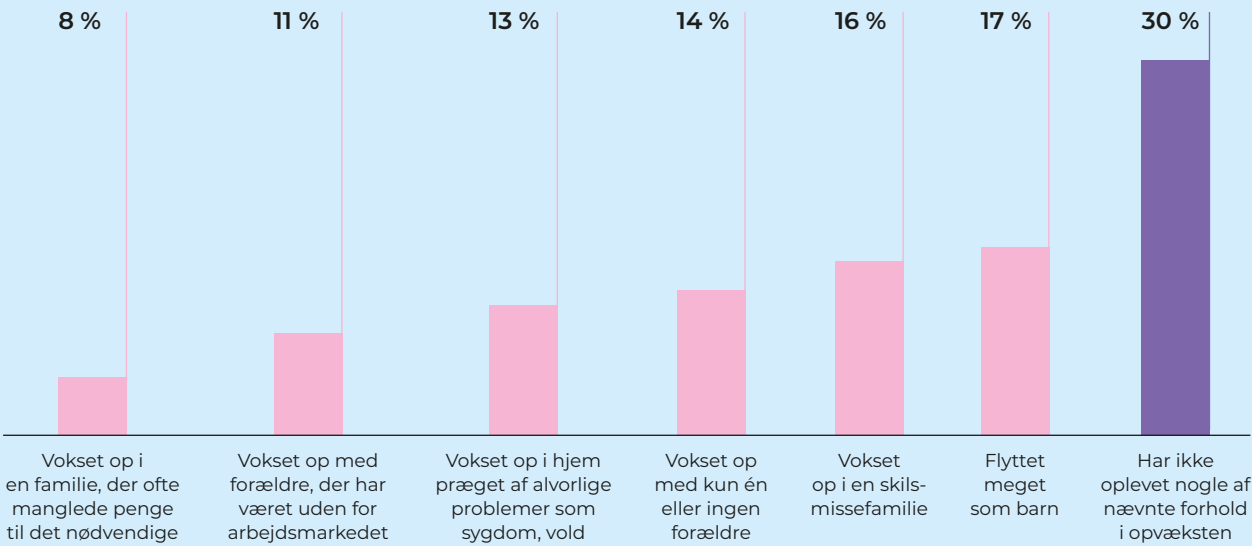
OPVÆKST OG SIKKERHEDSNET

Unge, der er vokset op med sociale eller økonomiske belastninger i hjemmet, vurderer deres liv mere negativt end andre unge.

At have et økonomisk sikkerhedsnet i ungdomsårene spiller ligeledes en rolle for livstilfredsheden.

28 % af de unge, der kan få økonomisk støtte fra deres familie, oplever i meget høj grad at have et godt liv. Det samme gælder kun 7 % af unge, som ikke kan få samme hjælp. Omvendt er lav livstilfredshed mere udbredt blandt unge uden mulighed for økonomisk støtte (14 %) end blandt dem med (2 %).

OPVÆKSTVILKÅR:
FORSKELLE I, HVOR MANGE DER I
MEGET HØJ GRAD HAR ET GODT LIV *



Hele mit liv er jeg pretty much blevet bestemt over af andre, indtil jeg flyttede hjemmefra. Jeg har været meget i psykiatrien og overladt til kommuner, fordi der var ikke nogen, der vidste, hvad de skulle gøre med mig. Så jeg blev blandt andet sendt på bosted og aflastningsfamilier og det var slet ikke det, jeg havde brug for. Det prøvede jeg også at råbe op om - men der var ikke nogen, der lyttede.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

Jeg er vokset op i en familie med et alkoholmisbrug, så min familie kan godt påvirke mig meget. Der kan komme nogle problemer ind fra siden, som er sådan arh, den troede jeg, at jeg havde parkeret herovre.

Kvinde, 24 år, studerende



* Ikke alle grupper er statistisk signifikant forskellige fra hinanden, men de er alle forskellige fra unge, der ikke har oplevet de nævnte forhold i deres opvækst.

MINORITETSGRUPPER OG HELBREDSUDFORDRINGER

Flere unge har delt udfordringer med at kunne være sig selv og bekymringer vedrørende køn, udseende, diagnoser og seksualitet.

Både unge med handicap, en psykisk lidelse, kronisk sygdom, LGBT+-identitet eller etnisk minoritetsbaggrund vurderer generelt deres liv mindre positivt end andre unge. De er oftere blandt dem, der kun i nogen eller lav grad synes, at de har et godt liv og sjældnere blandt dem, der i meget høj grad har et godt liv.

Også oplevelsen af at kunne håndtere sine problemer varierer på tværs af unge. Blandt LGBT+-unge oplever 31 %, at de kun indimellem kan håndtere deres problemer, mens 10 % sjældent kan. For unge med handicap er tallene 31 % (indimellem) og 16 % (sjældent), og for unge med en psykisk lidelse 35 % og 8 %. Til sammenligning gælder det kun for 14 % og 1 % af unge uden minoritetsbaggrund eller helbredsudfordringer - og dermed markant færre.

På samme måde er der en tendens til, at unge i arbejde på særlige vilkår * eller unge, som er arbejdssøgende, har lavere livstilfredshed end unge, der er under uddannelse eller i arbejde.

Selvom flertallet af unge trives, er der altså stadig nogle grupper, som i højere grad oplever udfordringer.



Jeg er ikke sprunget ud til nogen af mine venner, som jeg har gået i skole med, fordi jeg ved, at det ikke ville blive taget godt imod. Så jeg føler, det er svært at være sig selv.

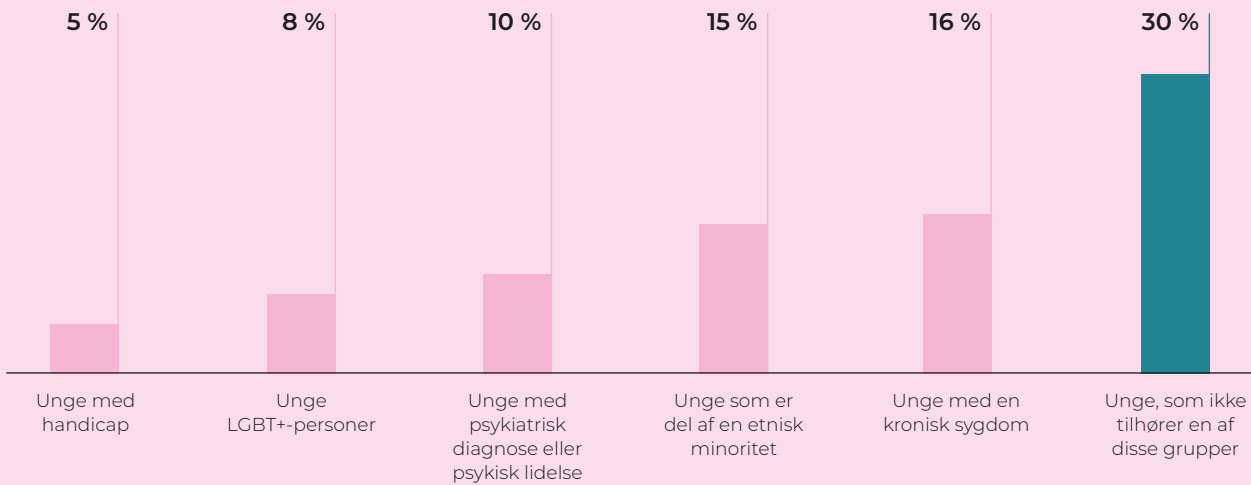
Kvinde, 17 år, sabbatår og jobsøgende

Det er lidt det her med, at så forsøger man at tage en uddannelse, og kan ikke helt klare det mentalt. Det får en til at føle, at man er mindre værd på en eller anden måde. Det er meget ideen om det rigtige liv - at der føler jeg ikke, at jeg kan leve op til min egen forventning. Jeg tror, det sætter sit spor på min trivsel.

Mand, 28 år, uden for job og uddannelse



MINORITETSGRUPPER OG HELBREDSUDFORDRINGER:
FORSKELLE I, HVOR MANGE DER I
MEGET HØJ GRAD HAR ET GODT LIV **



* F.eks. fleksjob, skånejob eller løntilskud. I spørgeskemaundersøgelsen er gruppen dog kun på 24 personer, hvorfor tallene må tages med forbehold.

** Ikke alle grupper er statistisk signifikant forskellige fra hinanden, men de er alle forskellige fra gruppen af unge, der ikke tilhører en af de nævnte grupper..

HVAD KAN GØRE LIVET BEDRE?

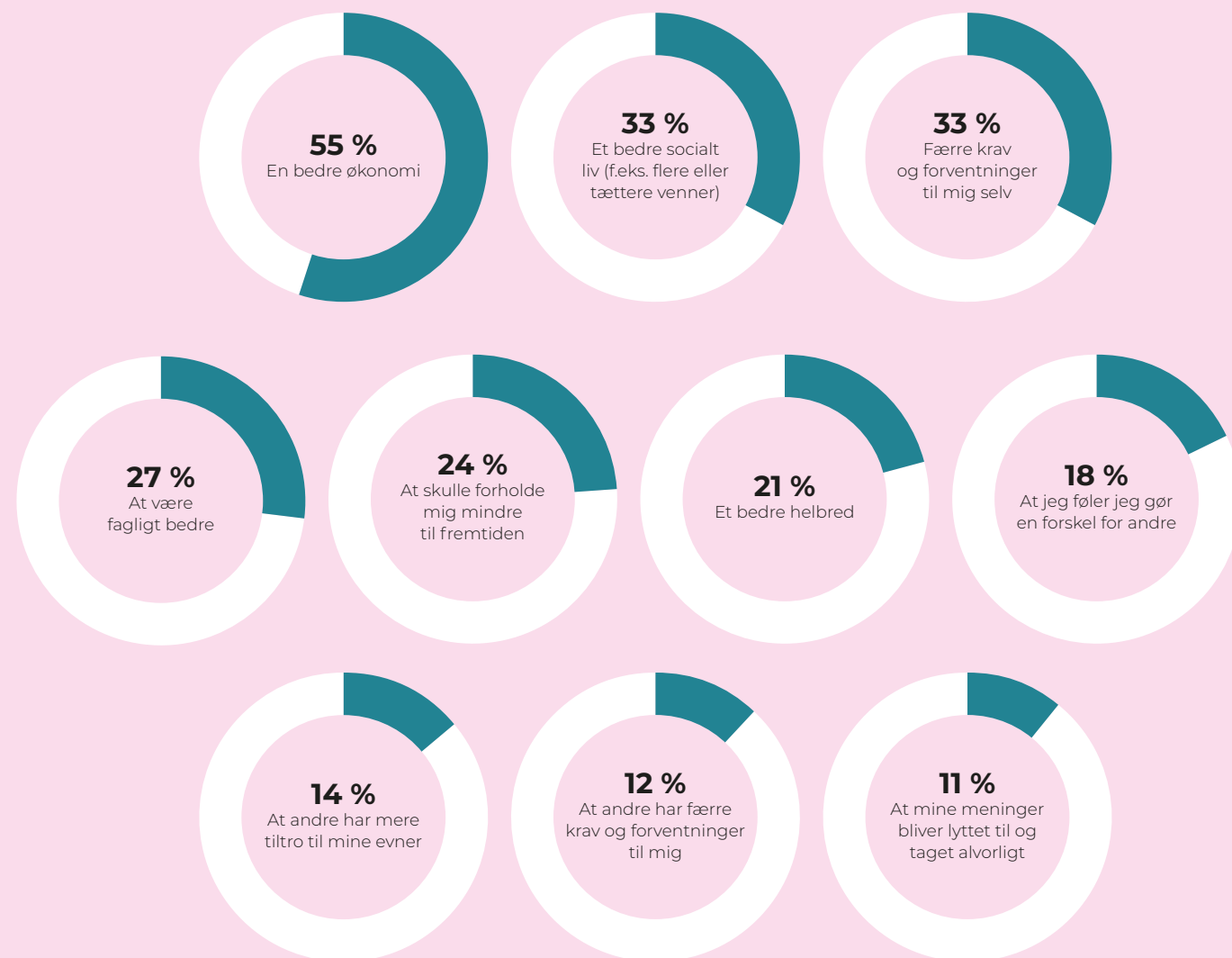
Over halvdelen af unge peger på, at en bedre økonomi ville gøre deres liv bedre.

Andelen er endnu højere for unge, der er vokset op med forskellige belastninger i hjemmet. Det drejer sig f.eks. om unge fra hjem med økonomiske udfordringer (68 %) eller hvor én eller begge forældre i længere perioder har været ledige eller uden for arbejdsmarkedet (71 %).*

Betydningen af økonomi vokser med alderen. Hvor det er 43 % af de 16-19-årige som ser sammenhæng mellem en bedre økonomi og et bedre liv, gælder det for 54 % af de 20-24-årige og hele 64 % af de 25-29-årige.

Efter økonomi ønsker hver tredje ung et bedre socialt liv og at have færre krav og forventninger til sig selv. Sidstnævnte er særligt et ønske unge kvinder, hvor hele 43 % svarer det - mod 22 % af mændene.

HVIS DU KUNNE VÆLGE TRE TING, SOM VILLE GØRE DIT LIV BEDRE, HVAD SKULLE DET SÅ VÆRE?



* De to nævnte grupper er ikke statistisk signifikant forskellige fra hinanden, men de er forskellige fra unge, der ikke har oplevet de nævnte forhold i deres opvækst.

PÅVIRKER CORONA-PANDEMIEN STADIG UNGE?

Ungeanalysen 2023 viste, at næsten hver anden ung havde sværere ved at indgå i fællesskaber og skabe relationer efter corona. I denne analyse har vi undersøgt, hvordan unge i 2025 oplever eftervirkningerne af corona-pandemien.

De fleste er heldigvis upåvirkede. 63 % svarer, at de ikke er påvirket af corona-tiden, mens 7 % oplever en positiv effekt. Til gengæld siger hver femte, at de fortsat er negativt påvirket.

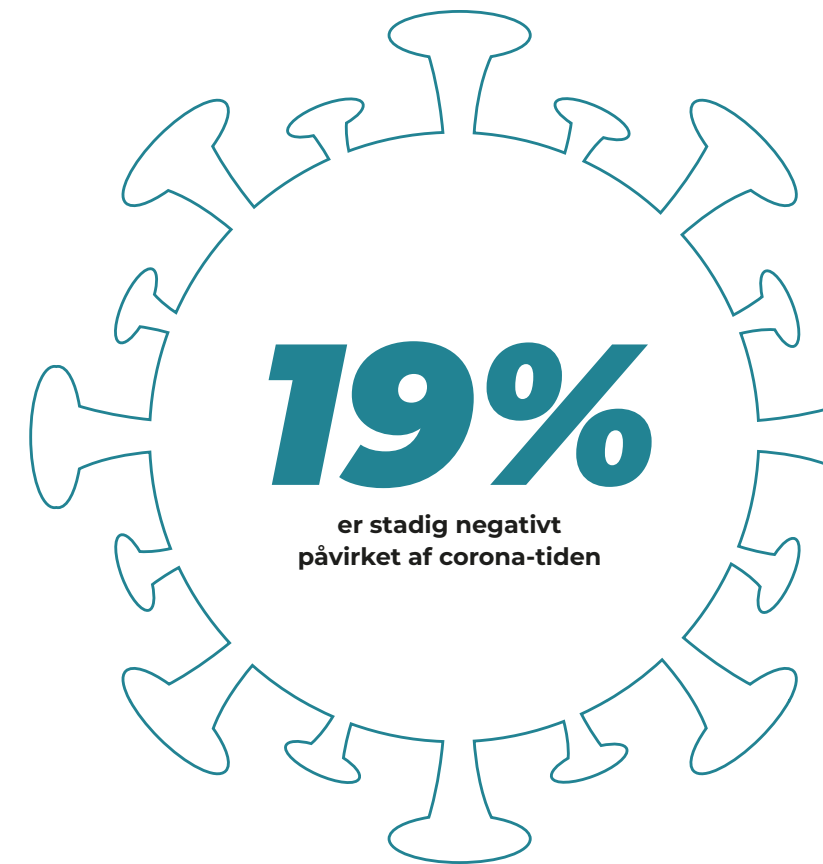
De yngste er mest berørte: 68 % af de 25-29-årige er upåvirkede, mod 57 % af de 16-19-årige.

Unge med lav livstilfredshed er mere påvirkede: Der er en tendens til, at de unge, der generelt trives dårligst, i højere grad oplever negative eftervirkninger. Det gælder unge, der er ensomme, ikke har et godt liv, sjældent er glade, samt i lav grad synes, de kan håndtere problemer i livet.

Unge uden økonomisk sikkerhedsnet er hårdere ramt: Kun 2 % af unge med mulighed for at få økonomisk støtte fra familien er stadig meget negativt påvirket af corona, mens tallet er 12 % blandt unge uden denne mulighed.

Interviews viser, hvordan corona på forskellig vis har præget unges sociale liv. Flere fortæller, at de gik glip af vigtige sociale erfaringer, fordi de var isoleret i en afgørende periode af livet. Nogle føler, at de er gået glip af sociale relationer som følge af aflyste aktiviteter, og at det fortsat præger det sociale liv på deres uddannelse. En 20-årig kvinde beskriver, hvordan FOMO, frygten for at gå glip af noget, er vokset: "Du må ikke sige nej til for mange ting, fordi du skulle sige nej til så mange ting dengang."

Andre husker corona-tiden som positiv med mere nærvær og sjov med venner. Nogle elever oplevede endda, at de fik mere ud af skolegangen, fordi de kunne koncentrere sig bedre hjemmefra – blandt andet fordi, der ikke var andre elever, der kunne distrahere dem. Omvendt føler flere, at de er kommet fagligt bagud, fordi online-undervisningen gjorde det svært at følge med og efterlod huller i deres viden.



Det var vores developing years - de år, der er virkelig vigtige for os, sådan socialt, dem har vi brugt låst inde på vores værelser på Google Meet eller sådan noget. Det har virkelig påvirket mig. Jeg synes virkelig det er svært at tale med folk ansigt til ansigt nu, efter at have været vant til at tale over en skærm i to år. Og det gør det bare svært, når man kommer ud i verden igen.

Kvinde, 16 år, elev på ungdomsuddannelse



TEMA 2

SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKABER

Fællesskaber og relationer fylder meget i unges liv og ungdomsårene er en tid, hvor venskaber skabes og er under forandring. I dette tema ser vi nærmere på, hvordan unge oplever deres sociale liv, herunder hvilke fællesskaber og sociale afsavn, der fylder.

EN RELATIONELT HEKTISK TID

Ungdomsårene er præget af mange overgange, der påvirker ens sociale liv - fra skole og uddannelse til flytning og jobs. Undervejs skal man danne nye relationer og vurdere, hvilke der skal bevares. Ungdommen er for mange den tid i livet, hvor man oplever flest skift i rammer og relationer, og det er - med en 24-årig kvindes ord - relationelt hektisk. "Man når bare at komme igennem rigtig mange venner", tilføjer en 20-årig kvinde.

Nogle unge oplever et pres for at vedligeholde alle relationerne. En 29-årig kvinde fortæller: "Man bliver helt stresset over hvor mange mennesker, man skal holde kontakten med." Det kan give dårlig samvittighed, når man har brug for en pause, fortæller en 23-årig mand: "Man kan få vildt meget skyldfølelse, hvis man siger, at man har brug for at ligge lidt ned i sin seng. Og hvis man gør det, så er det sådan, at man burde nok være taget afsted. Det kan være vildt svært og frustrerende at navigere i." Samtidig gør sociale medier det muligt at opretholde kontakten med mange, hvilket kan bidrage til presset.

Overgangene kan også betyde tab af relationer. Nogle frygter at miste venner, mens de bruger tid på andre, eller oplever at prioritere nogen, som ikke prioriterer dem. Uddannelsesvalg kan medføre, at man mister fællesskaber - f.eks. hvis man tager på efterskole, mens klassekammerater starter på ungdomsuddannelse. Andre har svært ved at finde nye venner og savner tætte relationer, fordi jævnaldrende allerede har etablerede netværk.

Det er derfor ikke overraskende, at nogle oplever ungdommen som et "relationelt kaos". Når gamle venskaber glider ud, nye skal opbygges, og man konstant må forholde sig til nye sociale sammenhænge, kan det føles både hektisk og udmattende. Samtidig kan der opstå en følelse af ikke at slå til - hverken i forhold til de venner, man har, eller i forsøget på at skabe nye.

Man vil gerne kunne nå det hele.
Man vil både gerne være sammen
med den ene, anden og tredje gruppe.
Og både bevare sine nuværende
venskaber, men også søge nye. Man
har begrænset tid, og det er sgu
nogle gange svært at nå det hele.

Kvinde, 27 år, studerende

NÅR DET SOCIALE LIV BLIVER ET PRES

Mange unge har høje forventninger til deres sociale liv - både til antallet af venner og til relationernes tæthed. For næsten halvdelen af unge fylder forventningerne så meget, at de ofte bekymrer sig om, hvorvidt de socialt er gode nok. Flere beskriver det som både et indre og ydre socialt pres, hvor man skal lykkes med det relationelle på samme måde som det faglige i skole- og studielivet.

Sammenligninger kan forstærke presset. I interviews fortæller unge, hvordan blandt andet sociale medier er med til at skabe et ideal om, at mange venner er lig med et godt liv. Når man ikke lever op til det ideal, kan det give en følelse af at være forkert. En 26-årig kvinde beskriver f.eks., hvordan hun føler sig flov over ikke at have nok venner at invitere til en housewarming: "Jeg føler, at der er en forventning om, at man har et socialt liv, fordi ellers så er man jo egentlig bare ensom."

Idealet om en stor vennekreds viser sig også ved, at nogle unge udtrykker et ønske om at have flere venner, selvom de allerede har et aktivt socialt liv og i virkeligheden ikke har tid til flere relationer. Det kan skabe et dilemma: Skal man have mange venner, man ser lidt, eller få, man ser ofte? For nogle skaber det usikkerhed om, hvorvidt de prioriterer rigtigt, mens andre finder ro i at vælge færre, men tættere relationer.

Nogle unge beskriver også et pres for at være mere sociale, end de egentlig har energi til. For meget kan virke overvældende, mens for lidt kan føles ensomt - og balancen er svær, når man også har brug for tid alene til at lade op.

Det er mest, når jeg snakker med
andre mennesker om mit sociale liv,
at jeg lægger mærke til, at jeg egentlig
mangler det.

Mand, 26 år, studerende

LANGT STØRSTEDELEN AF UNGE ER EN DEL AF ET GODT FÆLLESSKAB

Unge beskriver, at et fællesskab ikke behøver at bestå af tætte venner for at føles meningsfuldt. Det kan også være værdifuldt i kraft af, at man deler noget sammen, f.eks. hverdagen i den samme klasse eller en fælles interesse i en forening. Fællesskaber kan derfor se ud på mange måder og opstå i forskellige sammenhænge – fra tætte venskaber til mere løse fællesskaber omkring skole, arbejde eller fritidsinteresser.

I undersøgelsen har vi spurgt ind til, hvor unge allermest oplever at være en del af et godt fællesskab. Resultaterne viser, at det især er blandt venner og familie, efterfulgt af arbejde og skole/uddannelsesinstitution.

3 % af respondenterne har svaret, at de ikke synes, de er en del af et godt fællesskab.

Zoomer vi ind på unge, der er under uddannelse, peger knap hver anden på deres skole eller uddannelsesinstitution som et af deres tre bedste fællesskaber. For unge med arbejde som primær beskæftigelse fremhæver lidt over halvdelen deres arbejdsplads som et vigtigt fællesskab, mens det samme gælder for hver fjerde blandt unge med fritids- eller studiejob.

Blandt foreningsaktive unge oplever hele 37 %, at fællesskabet i deres fritidsaktivitet eller frivillige arbejde er et af de tre vigtigste i deres liv. Kun venner og familie scorer højere.

HVOR FØLER DU DIG ALLERMEST SOM EN DEL AF ET GODT FÆLLESSKAB?

Mulighed for at vælge op til tre svar

77 %



Med mine venner

65 %



I min familie

30 %



På mit arbejde

28 %



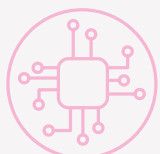
På min skole/min uddannelsesinstitution

16 %



Til mine fritidsaktiviteter/frivillige arbejde

10 %



I et online fællesskab

3 %



Jeg synes ikke, at jeg er en del af et godt fællesskab

3 %



Andet / Ved ikke

FORSKELLE I UNGES OPLEVELSER AF GODE FÆLLESSKABER

ONLINE FÆLLESSKABER ER VIGTIGERE FOR NOGLE UNGE

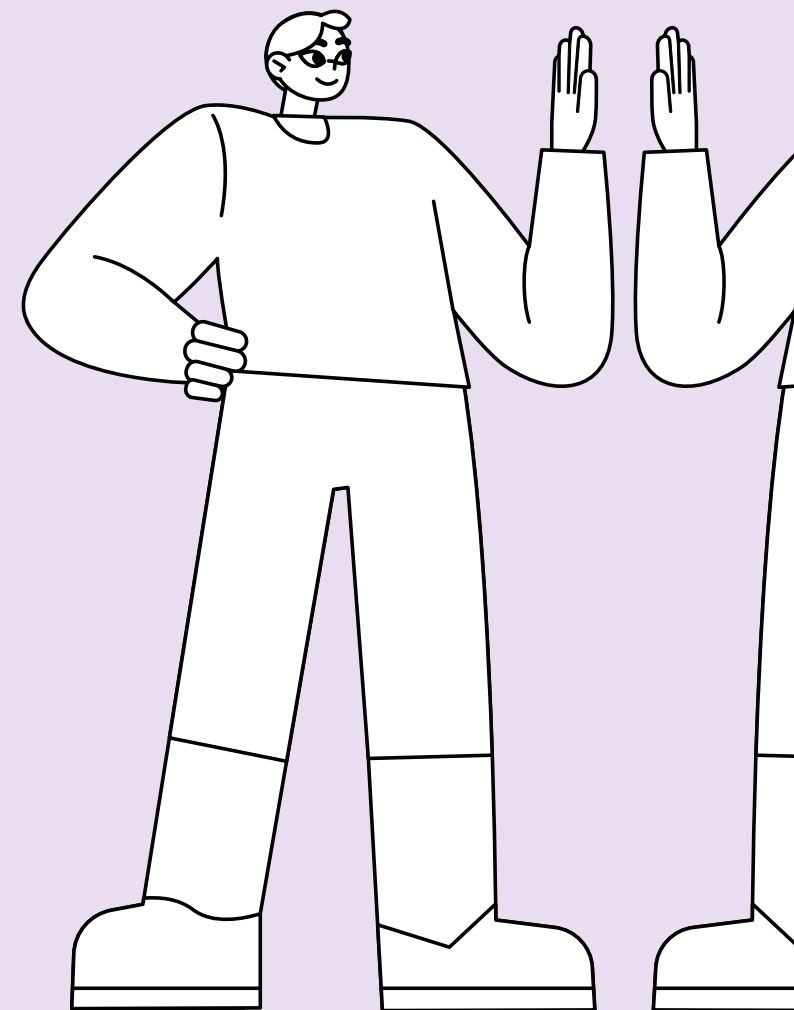
For 10 % af unge spiller online fællesskaber en central rolle – og i visse grupper er betydningen endnu større. Særligt unge mænd (17 %), unge LGBT+ personer (18 %), unge med en anden kønsidentitet end mand eller kvinde* (21 %), unge med handicap (20 %) og unge med en psykisk lidelse (14 %) peger på online fællesskaber som et af deres tre vigtigste. Online fællesskaber er desuden vigtigere for unge, der i lav grad oplever at have et godt liv, og unge som ofte ikke føler sig glade.

OPVÆKSTEN HAR BETYDNING FOR, OM MAN FØLER SIG SOM EN DEL AF ET FÆLLESSKAB

Unge med visse opvækstvilkår oplever oftere, at de ikke er en del af et godt fællesskab. Det gælder unge, der er vokset op i hjem med økonomiske udfordringer (9 %), kun én eller ingen af deres forældre (9 %), alvorlige problemer (7 %), skilsmisse (6 %) eller hyppige flytninger (6 %). ** Til sammenligning gælder det kun for 1 % af de unge, der er vokset op uden økonomiske eller sociale belastninger.

TRIVSEL OG FÆLLESSKAB HÆNGER SAMMEN

Langt flere af de unge, der synes de har et godt liv, synes at de er en del af godt fællesskab blandt venner og familie, på skole eller uddannelsesinstitution og på arbejdet. Andelen af unge, der ikke synes de er en del af et godt fællesskab, er desuden højere blandt unge, der ikke har et godt liv.



At støtte op om hinanden og interessere sig for hinandens hobbyer, det synes jeg er virkelig vigtigt. At have nogen, der deler ens glæde for ting, man synes er fedt.

Kvinde, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

Fællesskaber er for mig koblet meget på trivsel - og at man kan finde nogle fællesskaber, hvor man kan være sammen med nogen, der har samme interesser som en selv.

Kvinde, 24 år, studerende

* I spørgeskemaundersøgelsen er denne gruppe kun på 18 personer, så resultaterne kan ikke med sikkerhed generaliseres til populationen.

** Ikke alle grupper er statistisk signifikant forskellige fra hinanden, men de er alle forskellige fra unge, der ikke har oplevet de nævnte forhold i deres opvækst.

UNGE SAVNER BÅDE NÆRHED OG FÆLLESSKAB

Undersøgelsen peger på, at relationer og fællesskaber er afgørende for et godt ungdomsliv. Derfor er det bekymrende, at en relativt stor gruppe af unge ikke får deres sociale behov opfyldt. For selvom kun en lille andel har svaret, at de ikke er en del af et godt fællesskab, er hele 31 % helt eller delvist enige i, at de ofte føler sig ensomme.

Vi ser også, at næsten tre ud af fire unge angiver mindst ét område, hvor de savner noget socialt. Det spænder fra det helt nære – som ønsket om en kæreste eller nogen at tale med, når livet er svært – til det mere fællesskabsorienterede, som steder at dyrke fælles interesser eller møde ligesindede.

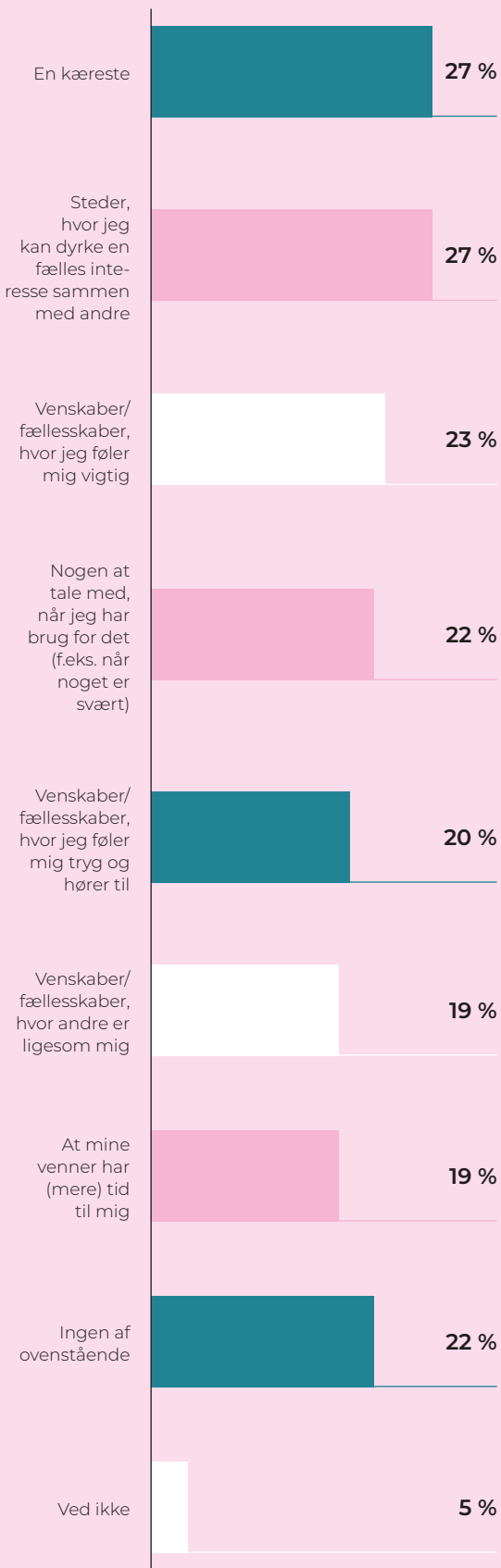
Tallene peger på, at unges sociale behov ikke kun handler om at være sammen med andre, men om at have relationer med dybde, gensidighed og følelsen af at betyde noget. Det er en vigtig pointe at have med, når vi taler om ensomhed blandt unge, fordi fraværet af sådanne relationer kan mærkes, selvom man ikke nødvendigvis er alene i hverdagen.

Undersøgelsen peger samtidig på en kobling mellem sociale afsavn og trivsel: Hos de unge, der trives bedst, svarer 36 %, at de ikke savner nogle af ovenstående sociale elementer. Det gælder kun for 10 % af de unge, der i lav grad synes, de har et godt liv.

NOGLE UNGE HAR FLERE SOCIALE AFSAVN END ANDRE
De 16-19-årige oplever flere sociale afsavn end de 25-29-årige. Kvinder savner desuden i højere grad end mænd fællesskaber, hvor de føler sig vigtige, og hvor de oplever at høre til.

Også unges baggrund spiller ind. Unge, der er vokset op med økonomiske udfordringer, alvorlige problemer i hjemmet, hyppige flytninger eller forældre, der i længere perioder har stået uden for arbejdsmarkedet, oplever flere sociale afsavn end unge uden sådanne opvækstvilkår. Tilsvarende er andelen også højere blandt LGBT+-unge samt unge med handicap, kronisk sygdom eller en psykisk lidelse.

SAVNER DU NOGEN SOCIALE TING I DIT LIV?
Vælg dem, du synes, du savner



HVAD SPÆNDER BEN FOR, AT UNGE FÅR DÆKKET DERES SOCIALE BEHOV?

I interviewene fortæller unge om forskellige barrierer, som kan gøre det vanskeligere at opbygge, vedligeholde og deltage fuldt ud i sociale relationer.

EN STRAM ØKONOMI
For nogle unge er økonomi en barriere for at få dækket deres sociale behov. Selv mindre sociale aktiviteter som at tage ud med vennerne kan være svære at prioritere, når budgettet er stramt. Det betyder, at nogle må vælge dem fra.

Jeg føler også, økonomien gør det virkelig svært at være social. [...]. Man skal vælge fra og til, hvilke sociale begivenheder man vil til.
Kvinde, 16 år, elev på ungdomsuddannelse

MANGLENDE SOCIALT OVERSKUD
Nogle unge bruger meget energi på at være sociale. For dem kan sociale aktiviteter føles krævende, og perioder med lavt overskud kan gøre det svært at vedligeholde relationer. Det kan forstærkes af, at mange unge jonglerer uddannelse, arbejde, fritidsaktiviteter og sociale fællesskaber, hvilket kan udmatte og øge risikoen for at brænde ud.

Jeg synes, at sociale relationer er noget, man virkelig skal arbejde for, for at det holder sig i gang. Jeg er meget introvert og bruger meget energi på at være social, så der vil også være perioder, hvor jeg virkelig har brug for ikke at lægge så meget energi i det, og måske bare tage en uge for mig selv, hvor jeg ikke er så deltagende og bidragende i fællesskabet.
Mand, 26 år, studerende

FRYGTEN FOR IKKE AT PASSE IND
Nogle unge oplever, at det kan være svært at få lov til at være sig selv i sociale relationer. Frygten for at blive afvist eller ikke passe ind kan føre til, at man skjuler sider af sig selv. Det kan forstærkes, hvis man føler sig anderledes end andre – f.eks. på grund af identitet eller interesser. Det kan gøre det svært at slappe af i sociale sammenhænge og stå i vejen for at opbygge tætte relationer.

Jeg har gemt fuldstændig, hvem jeg var, for at være en anden. For ligesom at passe ind, eller hvad man skal sige. Altså, det var både sådan, hvad mine interesser var, og hvordan jeg opførte mig. [...] Så det med at få lov at være sig selv, det kan være svært.
Kvinde, 17 år, sabbatår og jobsøgende

AFSTAND OG TRANSPORT
Hvis man flytter til en ny by i forbindelse med f.eks. uddannelse eller job, betyder det ofte, at ens venner pludselig er langt væk. Hvor det før var nemt og spontant at mødes, kræver det nu planlægning. Samtidig kan lange afstande og høje priser på offentlig transport gøre det svært at ses.

Størstedelen af mine venner bor i Aalborg, og der er godt og vel time med bus hver vej. Når jeg vil besøge dem, tænker jeg altid over det, fordi det koster jo 200 kroner for mig at tage til Aalborg og hjem igen. Det er mange penge - især, hvis det bare er en endagstur. Så det fylder meget, og det gør også mange gange, at man lige skal kigge ekstra på, om den her tur, er det værd.
Mand, 28 år, uden for job og uddannelse

UDFORDRINGER MED AT SKABE NYE RELATIONER
Hos elever og studerende dannes nye venskaber ofte i uddannelsessammenhænge. Men for unge, der møder klassekammerater eller medstuderende som allerede har tætte, eksisterende relationer, og derfor ikke søger nye, kan det være vanskeligt at opbygge nye venskaber. Udfordringen kan forstærkes, hvis man går på en uddannelse uden daglig undervisning, fordi der er færre naturlige muligheder for at opbygge relationer.

På studiet mødes man heller ikke hver dag, som man gør i gymnasiet eller folkeskolen, så det kan være svært at opbygge nogle stærke relationer, der kan holde ved.
Kvinde, 25 år, studerende

AFLYSNINGER KAN UDFORDRE FÆLLESSKABERNE

I Ungeanalysen 2023 pegede flere på et voksende problem med aflysninger i det sociale liv, og mange oplevede, at udviklingen tog fart efter corona. I denne undersøgelse har vi i interviews spurgt ind til, hvor udbredt fænomenet er, og hvordan det påvirker unges relationer og trivsel.

Erfaringerne varierer. Nogle oplever sjældent aflysninger, mens de for mange andre er en del af hverdagen. Enkelte taler ligefrem om en aflysningskultur, hvor det er blevet legitimt at takke nej eller melde afbud for at passe på sig selv – nogle gange på bekostning af andre. For det kan f.eks. betyde, at man melder afbud til en vens fødselsdag, fordi man ikke orker det, selvom man ved, at ens deltagelse er vigtig. Manglende overskud er blevet en undskyldning, der bruges i mange situationer, fortæller en 19-årig kvinde.

"DET ER GODT AT MÆRKE EFTER, MEN OGSÅ LIDT TRÆLS"

Interviewpersonerne peger på både fordele og ulemper ved, at det er blevet mere accepteret at aflyse. For nogle er det en lettelse at kunne tage hensyn til sig selv og droppe planer, når energien ikke rækker. Flere fremhæver også det positive ved, at det er blevet nemmere at være ærlig om årsagen, frem for at finde på undskyldninger.

Modsat kan man blive påvirket negativt, når folk aflyser. Man kan blive skuffet, føle sig fravalgt og tolke gentagne aflysninger som et tegn på, at man ikke er vigtig for den anden part. Det kan også være frustrerende, når der er et praktisk element, f.eks. når det omhandler aktiviteter, hvor man er afhængige af hinanden – og man derfor bliver nødt til at aflyse, når en person melder afbud to minutter før start.

Mange unge beskriver derfor en kompleks balance: På den ene side er det vigtigt at kunne passe på sig selv, på den anden side kan hyppige og sene aflysninger skabe usikkerhed i relationerne. Nogle fortæller endda, at de selv aflyser oftere, når andre gør det, hvilket kan forstærke tendensen.

Samlet set tegner der sig et billede: Det er godt, at det er muligt at aflyse, når energien ikke rækker – men stærke og trygge relationer kræver også, at man kan regne med hinanden.

”

At lade folk i stikken ved at melde afbud, det er jo faktisk også for at passe på dig selv en gang imellem.

Uden kønsidentitet, 24 år, studerende

Det er jo lidt en trend lige pt., at 'ej, jeg har lige en dårlig dag i dag, jeg aflyser'. Og man sidder og er sådan, jeg har jo sådan en fucking dårlig dag, men det kunne vi have haft sammen.

Kvinde, 26 år, i arbejde

”

NÅR DET SOCIALE KRÆVER ET SKUB

I analysen fra 2023 fortalte en ung kvinde hvordan hendes gymnasieårgang efter corona manglede det 'gode sociale pres' - det vil sige det ansvar, man føler for at møde op til aftaler, og det pres, som nogle gange er den afgørende grund til, at man kommer ud ad døren, når man egentlig ikke orker det. Begrebet er stadig aktuelt i 2025, fortæller flere unge.

Fristelsen til at aflyse er stor, fordi det er blevet så almindeligt. Samtidig peger flere på glæden ved at tage afsted, selvom man ikke orker. Ofte kræver det mindre energi, end man forestiller sig, og et lille skub til at komme afsted kan derfor være vigtigt.

En 16-årig kvinde fortæller, hvordan hun næsten meldte fra til en skoletur, fordi hun "var sådan, jeg gider bare ikke, jeg kan ikke magte det." Hun valgte dog at tage med for at modarbejde tendensen til, at mange aflyser frem for at give det et forsøg, og havde "en virkelig fantastisk tur. Jeg hyggede mig med at tale med folk, jeg ikke taler så meget med normalt. Det ville jeg ikke have gjort, hvis jeg bare havde lyttet til den første tanke om, at jeg har hovedpine, jeg gider ikke." Hendes historie illustrerer, at man kan gå glip af værdifulde sociale oplevelser, hvis det bliver for nemt at melde fra.

UNGES RÅD OM SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKABER

TIL ANDRE UNGE:

- ◆ **Kom afsted – også når det virker svært:** Det kan føles uoverskueligt at tage afsted, men ofte er du glad for det bagefter. Giv det en chance – du risikerer at gå glip af noget godt.
- ◆ **Planlæg pauser – og sig nej i god tid:** Du må godt sige nej til aftaler, også selvom du ikke har andre planer. Giv dig selv plads til at lade op. Det forstår de fleste – især hvis du melder det ud på forhånd.
- ◆ **Du behøver ikke blive hele aftenen:** Det er helt ok at tage med til noget i kort tid, hvis du mangler overskud. På den måde får du socialt samvær uden at blive helt drænet.
- ◆ **Det er ikke antallet af venner, der tæller:** Du behøver ikke have mange venner for at have et godt socialt liv. Det vigtigste er, at du har nogen, du trives med – og tid til dem.

TIL FÆLLESSKABER:

- ◆ **Giv plads til at man kan trække sig:** Nogle har brug for pauser i sociale sammenhænge. Skab forståelse for det i jeres fællesskab – så bliver det nemmere for flere at være med.

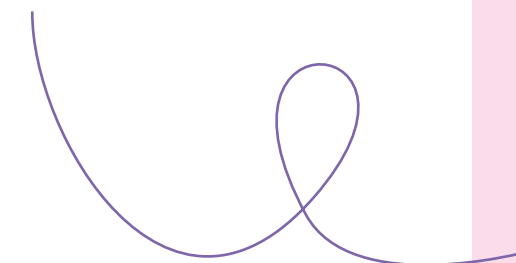
TEMA 3

UNGES FRITIDS- OG FORENINGSLIV

Fritid er en vigtig del af et godt ungdomsliv. Mens uddannelse og arbejde ofte er rammesat af krav og mere fastlåste forventninger, giver fritiden plads til egne valg og aktiviteter. I dette tema udfolder vi, hvilken betydning den organiserede del af unges fritidsliv har for trivslen.

FLEST FORENINGS-AKTIVE UNGE TRIVES

Unge, der er engageret i foreninger, ser ud til at trives bedre end andre unge på flere områder, og er blandt andet mere livstilfredse. Samlet set peger undersøgelsen på, at foreningslivet spiller en positiv rolle i foreningsaktive unges liv.



STATUS PÅ UNGES AKTIVITETER I FRITIDEN

En ud af fem unge angiver at være aktiv i en forening eller organisation – lidt flere unge mænd (22 %) end unge kvinder (17 %). Hver fjerde ung har tidligere været foreningsaktiv, mens halvdelen aldrig har været det.

38 % svarer desuden, at de har udført frivilligt arbejde én eller flere gange i løbet af det seneste år. 28 % har tidligere gjort det, mens 30 % aldrig har udført frivilligt arbejde.

62 % af unge under uddannelse har et fritids- eller studiejob – andelen er lidt højere blandt unge kvinder end unge mænd.

UNGE, DER ER AKTIVE I FORENINGER...

► ER MERE LIVSTILFREDSE

80 % af de unge, der er med i en forening, svarer, at de i høj eller meget høj grad har et godt liv. Det er flere end blandt unge, der aldrig har været medlemmer (61 %) eller tidligere har været det (68 %).

► FØLER SIG OFTERE GLADE

37 % af foreningsaktive unge svarer, at de er helt enige i, at de ofte er glade. Til sammenligning gælder det for 28 % af de unge, der aldrig har været aktive.

► HAR LETTERE VED AT HÅNDTERE PROBLEMER

31 % af de unge, der er aktive i en forening, svarer, at de meget tit kan håndtere de problemer, de møder i livet – det er markant flere end blandt både tidligere aktive (22 %) og dem, der aldrig har været med (20 %).

► OPLEVER AT DELTAGELSEN STYRKER DERES SELVVÆRD

To ud af tre foreningsaktive unge svarer, at deres følelse af at være god nok påvirkes i positiv grad (38 %) eller meget positiv grad (29 %) af deres fritidsaktivitet eller frivillige arbejde.

► FREMHÆVER FRITIDS-AKTIVITETER SOM AFGØRENDE FOR DERES TRIVSEL

Når vi spørger, hvad der har haft størst betydning for, om man har haft det godt det seneste år, så kommer 'Mine fritidsaktiviteter eller mit frivillige arbejde' på andenpladsen med 36 % hos foreningsaktive unge – kun toppet af 'Mine nære relationer'.

► ER MINDRE NEGATIVT PÅVIRKEDE AF SOCIALE MEDIER

22 % af foreningsaktive unge er helt uenige i udsagnet: 'Når jeg er på sociale medier, føler jeg, at andres liv er bedre end mit'. Det er en højere andel end hos både tidligere medlemmer (12 %) og dem, der aldrig har været med (10 %).

► FØLER SIG OFTERE FORBUNDET MED ANDRE

Unge, som aldrig har været foreningsaktive, savner i højere grad venskaber og fællesskaber, hvor de føler sig vigtige (27 %) og trygge (22 %) sammenlignet med foreningsaktive unge (17 % og 15 %).

HVAD SIGER FORENINGSAKTIVE UNGE OM VÆRDIEN AF FORENINGSLIVET?

ET FÆLLESSKAB AT HØRE TIL I

Mange af de interviewede unge beskriver deres forening som et trygt anker i en omskiftelig verden. Det er et sted, man kan læne sig op ad og vende tilbage til, når man har brug for socialt samvær eller søger mening og retning. Et fysisk mødested som er der, uanset hvordan resten af livet ser ud. For nogle bliver det derfor et vigtigt holdepunkt i hverdagen, fordi det skaber en følelse af stabilitet og tilhørsforhold.

Man får et særligt stærkt bånd til dem, man er frivillig sammen med. Det er et meget trygt fællesskab, og jeg kan nogle gange godt blive helt overvældet, når jeg så kommer ud igen i den virkelige verden, efter at have haft en weekend, hvor man bare er sammen med de andre frivillige.

Kvinde, 25 år, studerende

AT FØLE SIG VIGTIG OG BLIVE ANERKENDT

En vigtig drivkraft for at være foreningsaktiv er følelsen af at være betydningsfuld. Flere af de unge, vi har talt med, beskriver deres forening som et sted, hvor ens tilstedeværelse er vigtig. Det er ikke bare et sted, man møder op, men et fællesskab hvor man bliver set, regnet med og ikke bare kan forsvinde uden at blive savnet. Nogle fortæller, at det gør en forskel at vide, at nogen har brug for en – ikke kun fordi man løser en opgave, men fordi man er en del af fællesskabet.

Jeg har i løbet af min opvækst gået og følt mig sygt forkert og dårlig til alting. Og efter jeg kom ind i foreningen, er jeg egentlig begyndt at føle, at jeg faktisk er dygtig til noget. Fordi folk siger, det her er du pissegod til. [...] Så det er nok en af de allerstørste årsager til, at jeg bliver der – at jeg simpelthen hele tiden får at vide, at jeg er god nok.

Kvinde, 25 år, studerende

ET STED, HVOR MAN KAN VÆRE SIG SELV – SAMMEN MED ANDRE

Foreningslivet opleves af nogle som frirum, hvor man kan være en anden end den, man er i skolen, på arbejdet eller derhjemme. Her kan man finde ind i fællesskaber med andre, der deler samme værdier og passioner. Nogle beskriver det derfor som et sted, hvor paraderne kan sænkes, og hvor det er lettere at være sig selv, fordi man "taler det samme sprog" og ikke er bange for at blive dømt.

Vi er allesammen lidt sådan nogle elevrådsnørder, og det er jo bare mega fedt at kunne have et fællesskab, der handler om det. Eller kunne være en del af et ungdomsparti med folk man er enige med.

Mand, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

LÆRING, ANSVAR OG PERSONLIG UDVIKLING

Foreningslivet kan være et sted, hvor man får lov til at vokse – både fagligt og personligt. Flere oplever, at de bliver anerkendt og opfordret til at prøve kræfter med noget nyt eller tage næste skridt i foreningen. Det giver både selvtillid og motivation, når andre tror på én. Mange fremhæver, at de gennem deres engagement har opdaget nye sider af sig selv og lært noget om f.eks. ledelse, samarbejde, planlægning eller hvordan man begår sig socialt.

Det vigtigste, det har gjort for mig, er, at jeg har fået noget ansvar i min forening, som jeg ikke på nogen måde ville være i nærheden af at få andre steder.

Mand, 22 år, studerende

AKTIVTETER I EN TYDELIG RAMME

Enkelte peger på styrken ved, at mange foreninger tilbyder faste rammer om aktiviteter og en tydelig rolle at træde ind i. Det gør det lettere at engagere sig i noget meningsfuldt i hverdagen – særligt for unge, der har behov for struktur eller har svært ved at navigere i sociale situationer. Som en 24-årig uden kønsidentitet formulerer det: "Jeg kan godt lide at have en rolle, fordi så ved jeg, hvad jeg skal." Andre fortæller, at det hjælper én med at forvente noget af dagen – i stedet for bare at ligge derhjemme og ikke lave noget.

Det der med at møde nye mennesker er faktisk vildt svært, når der ikke er faste rammer. [...] Når jeg møder folk i vores forening, er der ligesom en ramme rundt om det. Så er vi på sommerlejr eller til et hovedbestyrelsesmøde. Der er ligesom allerede en eller andet common ground.

Mand, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

VENSKABER, DER VARER VED

Foreningslivet fremhæves som en effektiv måde at udvide ens sociale netværk og møde nye mennesker på. Nogle fortæller f.eks., at de gennem deres forening har fundet nære venskaber, som de ikke har lyst til at give slip på. En interviewperson beskriver også, hvordan foreningerne kan blive et naturligt samlingspunkt i hverdagen, hvor man automatisk ser sine venner og plejer relationerne, simpelthen ved at deltage i aktiviteter.

Mange af mine bedste venner har jeg lært at kende gennem min forening. Det er også helt vildt rart, at jeg ser dem automatisk mindst tre gange om ugen, alene ved at være med i foreningen og komme til de ting, der er der.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

NÅR FORENINGSLIVET BLIVER SVÆRT

For de foreningsaktive unge, vi har talt med, er foreningslivet en vigtig del af deres hverdag. Men noget af det, der gør deltagelsen meningsfuld – ansvar, anerkendelse og følelsen af at være vigtig for andre – kan også være det, der i perioder risikerer at slide på de mest dedikerede medlemmer.

Flere af de foreningsaktive unge beskriver, hvordan ansvar og opgaver ofte samler sig hos de samme få. Når man én gang har vist, at man *”kan noget”*, bliver man hurtigt spurgt igen. Det opleves som en stor anerkendelse – men også som noget, der kan tage overhånd, hvor man ender med at sige ja til for meget.

En ung foreningsaktiv kvinde beskriver det som at række lillefingern ud og få taget hele armen: *”Så snart du har taget én hat på, så kunne du lige så godt også tage 20 andre på”*. Det stiller krav til både tid, energi og vedholdenhed, som til tider er svært at balancere med skole, arbejde og alt det andet, der fylder i hverdagen.

Samtidig giver nogle udtryk for, at de føler sig alene om at holde hjulene i gang. De oplever, at aktiviteter falder til jorden, fordi kun få medlemmer møder op, og de savner, at flere tager ansvar. Det skaber både undren og frustration hos dem, der løfter et stort ansvar i foreningen: Hvordan knækker man koden til at få flere engageret? Og hvordan bevarer man energien, når det føles som om, man trækker læsset alene?

Det kan også efterlade en bekymring for, hvem der tager over, når man selv stopper.

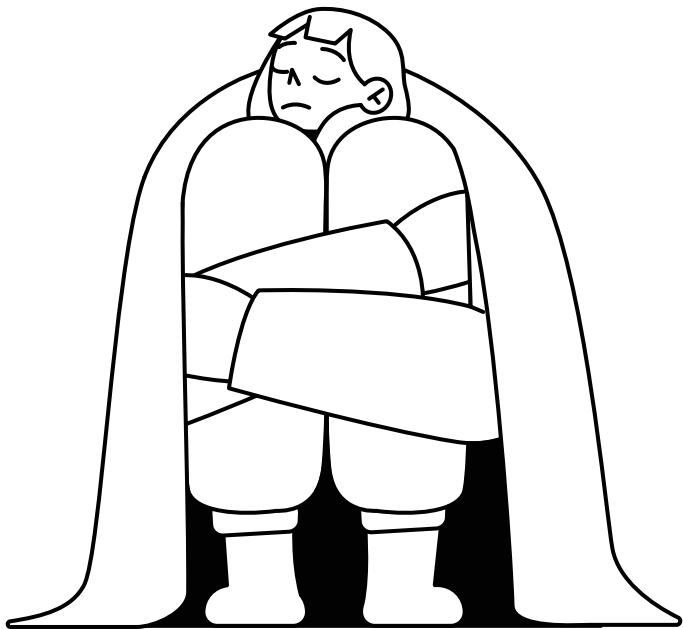
Enkelte peger på, at corona-tiden har forstærket udfordringen. Nedlukkede aktiviteter og manglende fællesskaber har i nogle foreninger sat spor – både i rekrutteringen og i den sociale lim, der binder fællesskabet sammen. Nogle interviewpersoner fortæller, at man i deres foreninger stadig oplever konsekvenserne af, at en hel generation af potentielle frivillige aldrig blev ordentligt introduceret til foreningslivet.

Nogle gange synes jeg godt nok, at det er presset, at jeg både skal have styr på både studiet, mit arbejde og mit liv – og så mit frivillige engagement i bestyrelsen i min forening, fordi man jo også gerne vil det. Man har meget følelse i det, og jeg har jo en mission med det.

Kvinde, 25 år, studerende

Der er rigtig mange deltagere, og så er vi nogle stykker, der er frivillige. Jeg har bare lyst til at ruske i dem nogle gange og være sådan, hvis I godt kan lide foreningen, så har den også brug for, at I er frivillige, ellers dør den.

Kvinde, 24 år, studerende

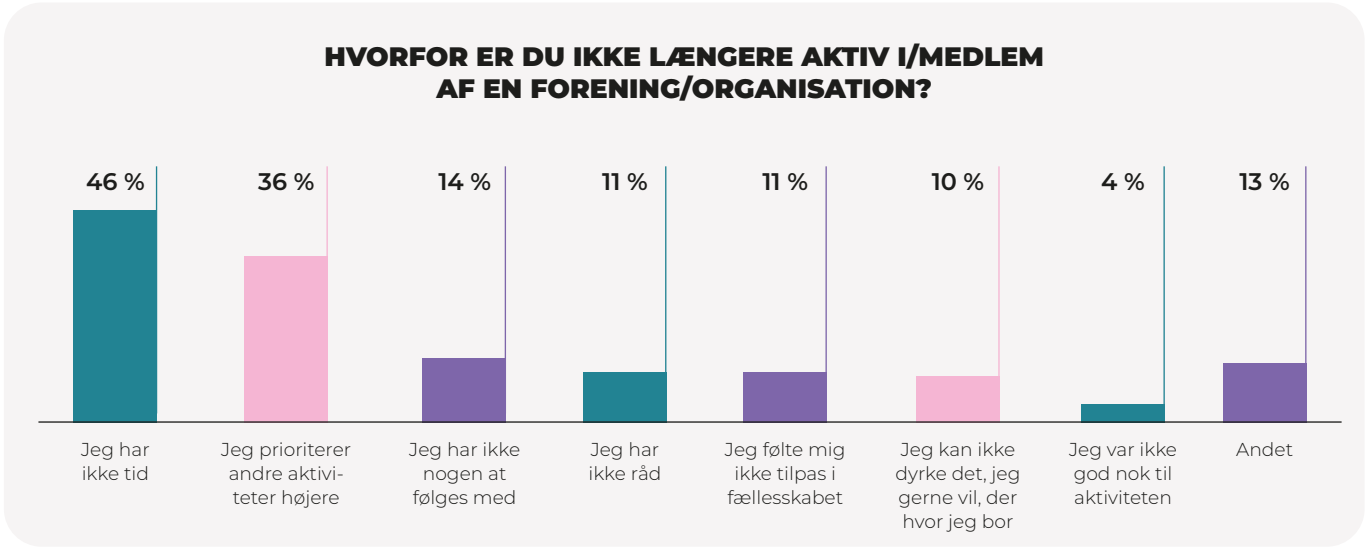


ÅRSAGER TIL AT STOPPE I EN FORENING

Ikke alle unge forsætter med at være foreningsaktive. 25 % har tidligere været medlemmer eller aktive i en forening, men er det ikke længere. De hyppigste årsager til at stoppe handler om manglende tid eller ændrede prioriteringer.

Blandt unge, der i lav grad oplever at have et godt liv, svarer hele 32 %, at de stoppede i foreningen, fordi de savnede nogen at følges med – mod 12 % af unge, der i høj grad har et godt liv. Og 29 % af unge, der kun i lav grad har et godt liv, følte sig ikke tilpas i fællesskabet – mod 8 % i den anden gruppe.*

De åbne svar i *”andet”*-kategorien viser desuden, hvordan skift i livet kan gøre det svært at fortsætte et foreningsengagement. Nogle beskriver, at de flyttede til en ny by og mistede den lokale tilknytning, at studiet krævede mere, eller at energien ikke var der længere. For andre var engagementet tæt knyttet til en bestemt relation, gruppe eller livsfase. Endelig har nogle måttet stoppe på grund af sygdom, aldersgrænser eller fordi foreningen eller aktiviteten lukkede.



UNGES FRITIDS- OG STUDIEJOB

Unge prioriterer mange forskellige aktiviteter i deres fritidsliv. I vores undersøgelse svarer 62 % af unge under uddannelse, de har et fritids- eller studiejob.

Undersøgelsen viser, at unge med fritids- eller studiejob oftere trives end unge uden. Hvor 79 % af unge med fritids- eller studiejob svarer, at de i høj eller meget høj grad har et godt liv, gælder det for 59 % af dem uden job. Derudover svarer 59 % af de unge med et fritids- eller studiejob, at arbejdet påvirker deres følelse af at være god nok i positiv eller meget positiv grad.

I interviews med unge har vi hørt om, hvad jobbet giver dem. Det er blandt andet mere økonomisk frihed, ansvar, praktisk erfaring, sociale relationer og ikke mindst et afbræk fra hverdagens skolepres. For mange unge er deres fritids- eller studiejob derfor en vigtig del af hverdagen.

Det har gjort en stor forskel for mig at få et arbejde. [...] Det der med at se verden fra et andet perspektiv end skole. Og at møde mange forskellige mennesker og samarbejde med folk, man måske ikke kender så godt.

Kvinde, 17 år, elev på ungdomsuddannelse med fritidsjob

* I spørgeskemaundersøgelsen er gruppen af tidligere foreningsaktive, som i lav grad har et godt liv, kun på 21 personer, så resultaterne kan ikke med sikkerhed generaliseres til populationen..

BARRIERER FOR AT FINDE VEJ TIL EN FORENING

I spørgeskemaundersøgelsen svarer halvdelen af unge, at de aldrig har været aktive i en forening. Det kan der være flere forklaringer på:

EN VERDEN, MAN IKKE KENDER – ELLER IKKE HAR TID TIL

Mange unge fravælger ikke nødvendigvis foreningslivet aktivt – de har bare aldrig overvejet det. Over en tredjedel (36 %) i gruppen, der aldrig har været foreningsaktive, siger selv, at det simpelthen ikke er noget, de har tænkt på. For 28 % fylder andre prioriteter mere, mens 27 % peger på, at de ikke har tid.

Det kan hænge sammen med, at mange unge har travlt – eller frygter at binde sig til noget, man måske ikke bliver glad for. Som en kvinde på 29 år fortæller: *"Hvis jeg melder mig til, og jeg finder ud af, at det ikke er noget for mig, så har jeg svært ved at melde mig ud igen. Så føler jeg mig forpligtet til det."*

USIKKERHED OG TVIVL KAN BREMSE UNGE I AT TAGE DET FØRSTE SKRIDT

Blandt unge, der aldrig har været foreningsaktive, angiver 10 %, at det er fordi, de mangler nogen at følges med, mens 7 % er bange for ikke at passe ind. Nogle holder sig tilbage, fordi det kan være svært at kaste sig ud i noget nyt alene – og føles sårbart at møde op et sted, hvor man ikke kender nogen. Som en 26-årig kvinde fortæller: *"Det der med lige at komme afsted, det er lidt nervepirrende."*

Særligt unge, der oplever ensomhed, angiver at savne nogen at følges med (25 % mod 5 % blandt ikke-ensomme) eller frygter ikke at passe ind (21 % mod 1 % blandt ikke-ensomme).

ER DER PLADS TIL MIG?

Nogle oplever også, at deres baggrund eller identitet gør det sværere at finde fællesskaber, hvor de føler sig hjemme. En 19-årig kvinde fortæller: *"Nu er jeg født og opvokset i Danmark, men jeg har stadigvæk lidt en anden kultur med mig. Og det gør, at ligegyldigt hvor jeg vender mig hen, så føler jeg mig ikke helt tilpas. Jeg føler mig ret splittet i to. Så for eksempel med frivilligt arbejde, så kan jeg godt føle mig... ja, som om jeg ikke hører helt til i det."*

Særligt blandt LGBT+-unge er der en markant bekymring for ikke at passe ind – 21 % angiver dette. I en fokusgruppe med foreningsaktive unge blev det nævnt, at det kan være svært at skabe fællesskaber, hvor alle føler sig inkluderet. Det, der binder nogle sammen, kan indimellem utilsigtet virke ekskluderende for andre.

ØKONOMI SOM STOPKLODS

Blandt dem, der aldrig har været foreningsaktive, svarer 11 %, at de ikke har råd. Bag tallet gemmer der sig markante forskelle på tværs af grupper. Blandt erhvervsskoleelever angiver 27 %, at økonomi er en barriere – mod kun 9 % af gymnasieeleverne. Det samme gælder for 22 % af unge der er vokset op i økonomisk pressede hjem – mod 7 % af unge, der er vokset op uden økonomiske eller sociale belastninger. Det tyder på, at økonomi er en ulighedsskabende faktor i adgangen til foreningsfællesskaber.

MANGLENDE OVERBLIK OVER MULIGHEDERNE

Nogle unge er usikre på, hvor man overhovedet skal starte. 4 % angiver, at de ikke kan dyrke det, de gerne vil i deres nærområde, og i interviews fortæller flere, at det kan være svært at navigere i mulighederne – især når man ikke ved, hvad der eksisterer. En 26-årig kvinde forklarer: *"Jeg synes, det er svært at finde noget. Jeg kunne jo godt tænke mig, at der var nogle aktiviteter, hvor det er unge på min egen alder."*

RÅD FRA FORENINGSAKTIVE UNGE – HVORDAN ENGAGERER MAN ANDRE?

TIL FORENINGER:

- ◆ **Inviter personligt**
Mange unge bliver først en del af foreningslivet, når nogen åbner døren for dem – og gør det let at tage det første skridt. Et direkte prik på skulderen fra en ven, lærer eller foreningsaktiv kan være det, der gør forskellen. Vis, at du ser potentialet i andre – og sig tydeligt *"kom med"*.
- ◆ **Inviter til små skridt – ikke livslange forpligtelser**
Inviter til én konkret aktivitet ad gangen, så det føles trygt at prøve det af. Små skridt gør det nemmere at sige ja – og giver plads til at finde ud af, om det er noget for én.
- ◆ **Vis, hvad man får med sig**
Fortæl om de muligheder foreningsdeltagelse og frivilligt arbejde giver – f.eks. fællesskab, nye kompetencer eller erfaring til CV'et.

TIL FORÆLDRE, KOMMUNER OG ANDRE TÆT PÅ UNGE:

- ◆ **Hjælp unge med at finde deres niche**
Når man hjælper unge med at opdage deres interessefelt og giver dem et fællesskab omkring det, gør man det lettere at tage det første skridt ind i foreningslivet.

Da jeg var barn, ville alle andre i klassen spille fodbold og Counter Strike og alt sådan noget. Jeg havde ikke alt det der, som man spillede på. Og så fandt jeg så min spejderforening, fordi min søster tog mig med. Og her var der et sted, hvor de lavede alle de ting, jeg syntes var fedt.

Mand, 23 år, i arbejde

Jeg er meget glad for, at Ungdomsskolen hjalp mig med at finde noget, som jeg går ret meget op i, for jeg vidste ikke rigtigt, hvor jeg skulle finde det - det var lidt svært at finde en gruppe, som ville være sammen om at lave rollespil.

Mand, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

TEMA 4

UNGES MULIGHEDER FOR AT BLIVE HØRT OG FÅ INDFLYDELSE

For alle mennesker er det afgørende at opleve, at ens stemme bliver hørt, og at man har indflydelse på beslutninger, der påvirker ens liv. I dette tema ser vi på unges erfaringer med at blive lyttet til, taget alvorligt og håndtere uenigheder – både i hverdagen og i samfundet.

MANGE UNGE OPLEVER IKKE AT HAVE INDFLYDELSE I SAMFUNDET

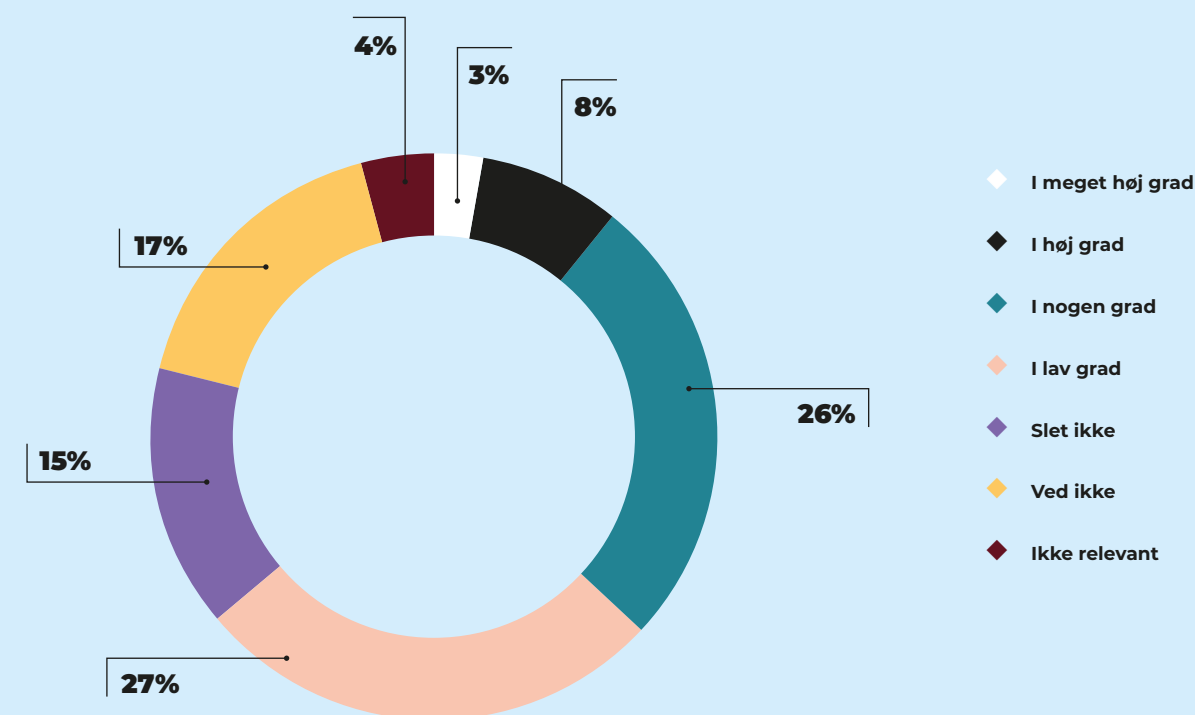
I spørgeskemaundersøgelsen har vi spurgt ind til, i hvilken grad unge oplever at kunne påvirke forhold, der er vigtige for deres hverdag og trivsel. Resultaterne viser, at oplevelsen af indflydelse varierer markant alt efter sammenhængen.

Når det gælder samfundet som helhed, føler flest unge en ringe grad af medbestemmelse. 42 % oplever lav el-

ler ingen indflydelse, mens kun 11 % vurderer, at de har høj eller meget høj indflydelse.

Der er kun få forskelle på tværs af unge, men to grupper skiller sig ud: Unge med andet køn* oplever oftere lav indflydelse end både unge mænd og kvinder. Det samme gælder for flere 25-29-årige sammenlignet med de 16-19-årige.

I HVOR HØJ GRAD OPLEVER DU AT KUNNE PÅVIRKE TING, DER ER VIGTIGE FOR DIN HVERDAG OG TRIVSEL - I SAMFUNDET SOM HELHED



”

I mit personlige liv, på mit arbejde, i min omgangskreds og lokalt, der føler jeg mig meget set og hørt. Men politisk, på nationalt og internationalt niveau, der føler jeg mig meget magtesløs.

Kvinde, 29 år, i arbejde

Det, der er tæt på – der føler jeg, at folk lytter, altså i hvert fald på universitetet [...] Når det kommer til sådan noget nationalt, så føler jeg, at det er som at råbe ind i en mur.

Kvinde, 25 år, studerende

”

* I spørgeskemaundersøgelsen er denne gruppe kun på 18 personer, så resultaterne kan ikke med sikkerhed generaliseres til populationen.

UNGE OPLEVER AT KUNNE PÅVIRKE MEST I DERES NÆRMILJØ

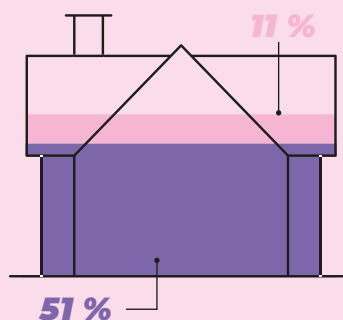
I interviews fortæller unge, at de især oplever at kunne påvirke det, der er tæt på. Jo mere det vedrører hverdagen – i familien, på studiet, i foreningen eller på arbejdet – desto lettere føles det at få indflydelse. Når det derimod handler om nationale eller internationale spørgsmål, er afstanden langt større. Her kan både dagsordner og beslutningstagere føles fjerne og utilgængelige, og det kan være svært at tro på, at ens egen stemme gør en reel forskel.

Spørgeskemaundersøgelsen bekræfter tendensen: Flest unge oplever at kunne påvirke forhold i deres privatliv. Det peger på, at mange grundlæggende føler handlekraft og medbestemmelse i deres nære liv – f.eks. i relationer, fritiden og personlige valg. Når det gælder uddannelse og arbejde, er billedet mere delt. Her er der både en relativt stor gruppe, som oplever indflydelse, og en stor gruppe, som ikke gør.

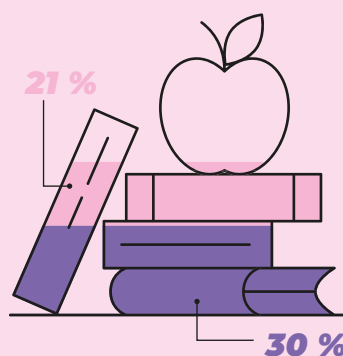
Jeg kan godt lide selv at kunne styre, hvad jeg laver. Det er fedt at gå i skole, men jeg kan godt lide at have noget mere medbestemmelse, end jeg har i undervisningen.

Kvinde, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

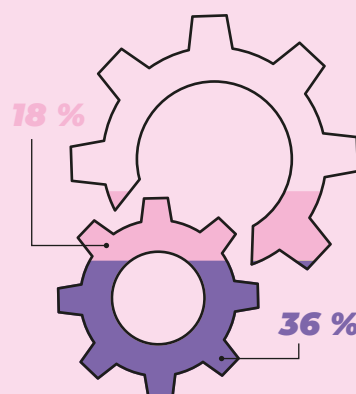
I HVOR HØJ GRAD OPLEVER DU AT KUNNE PÅVIRKE TING, DER ER VIGTIGE FOR DIN HVERDAG OG TRIVSEL, I...



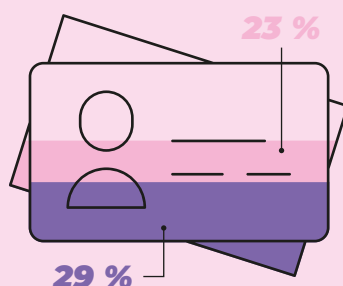
Privatlivet: 51 % af unge oplever høj eller meget høj indflydelse i deres privatliv. Kun 11 % oplever lav eller ingen.



Skole- og uddannelses-systemet: 30 % af unge under uddannelse oplever høj eller meget høj indflydelse på deres skole eller uddannelse, mens 21 % oplever lav eller ingen.



Arbejdslivet: Blandt unge med arbejde som primær beskæftigelse oplever 36 % høj eller meget høj indflydelse på deres arbejdsplads, mens 18 % oplever lav eller slet ingen.



Fritids- eller studiejob: 29 % af unge med et fritids- eller studiejob oplever høj eller meget høj indflydelse på deres arbejdsplads, mens 23 % oplever lav eller slet ingen.

◆ Kan påvirke i høj eller meget høj grad ◆ Kan påvirke i lav grad eller slet ikke

INDFLYDELSE OG LIVSTILFREDS- HED HÆNGER SAMMEN

Undersøgelsen viser, at unge, der oplever at kunne påvirke forhold med betydning for deres hverdag og liv, generelt trives bedre.

UNGE, DER OPLEVER AT HAVE INDFLYDELSE...

... har et bedre liv

Blandt de unge, der er mest tilfredse med deres liv, svarer 34 %, at de i meget høj grad har indflydelse i deres privatliv. Til sammenligning gælder det kun for 6 % af unge med lav livskvalitet.

Der er også en markant forskel på samfunds-niveau: 29 % af unge med lav livstilfredshed oplever slet ingen indflydelse i samfundet som helhed, mens det kun gælder 13 % blandt de mest livstilfredse unge.

... er oftere glade

To ud af tre unge, der ofte føler sig glade, oplever i høj grad indflydelse i deres privatliv. Det samme gælder kun hver fjerde af dem, der ikke så ofte føler sig glade.

... har en stærkere tro på, at de kan håndtere problemer i livet

I gruppen af unge, der meget tit føler, at de kan håndtere deres problemer, er der markant flere, som oplever høj indflydelse i både hverdagen og i samfundet. Omvendt er følelsen af afmagt mest udbredt blandt de unge, der sjældent føler sig i stand til at håndtere det, livet byder på. F.eks. oplever 29 % af disse unge slet ikke at have indflydelse i samfundet – mod 13 % blandt unge, der meget tit kan håndtere deres problemer.

Sammenlagt peger resultaterne på en klar tendens. Når unge føler, at de kan påvirke deres omgivelser – både i det nære og i det store samfund – trives de bedre. Det er dog ikke muligt at vurdere, om høj oplevet indflydelse fører til højere trivsel, eller om høj trivsel fører til mere oplevet indflydelse – uanset er sammenhængen vigtig.

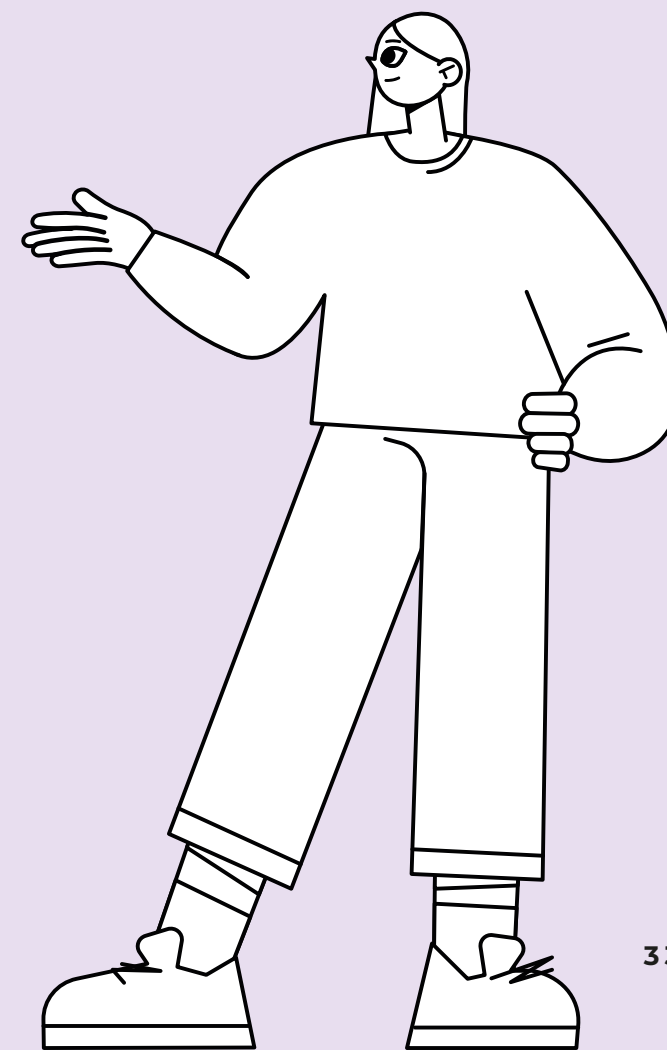
AT BLIVE TAGET ALVORLIGT ER VIGTIGT FOR TRIVSLEN

Når man spørger unge direkte, hvad der ville gøre deres liv bedre, svarer 11 %, at "mine meninger bliver lyttet til og taget alvorligt" er én af de tre vigtigste ting, der kan forbedre deres liv.

Især to grupper skiller sig ud: Blandt unge, som er delvist uenige i, at de ofte er glade, svarer hele 21 %, at det ville gøre deres liv bedre at blive lyttet til og taget alvorligt. Det er en højere procentdel end blandt de unge, der er helt enige i, at de ofte er glade (9 %).

Også unge med anden etnisk baggrund angiver dette ønske oftere end andre: Her svarer 22 %, at det ville gøre deres liv bedre.

Det understreger, at følelsen af at blive taget alvorligt har stor betydning for unges trivsel – og at nogle grupper særligt oplever en mangel på anerkendelse.



UNGE VIL GERNE HØRES, MEN IKKE PSEUDOINDDRAGES

Unge har meget forskellige erfaringer med at blive inddraget eller selv søge indflydelsen. For nogle fylder det ikke meget i hverdagen, og det er ikke noget de går og tænker over. Andre har en klar holdning til, at de gerne vil høres i sager, der vedrører dem, og de fortæller om oplevelser med enten at blive taget alvorligt – eller overset.

Flere interviewpersoner beskriver en frustration over, at voksne beslutningstagere nogle gange træffer beslutninger uden indsigt i unges hverdag. En 22-årig kvinde beretter f.eks. om, hvordan ledelsen på hendes ungdomsuddannelse ofte drager konklusioner om forhold på skolen uden at forsøge at forstå, hvad der er på spil for eleverne: *“Der sidder en masse voksne og bestemmer en hel masse ting og siger en hel masse ting om, at det er sådan her, det er. Nej, for du kigger kun ud ad dit vindue oppe på 8. etage. Du kan jo ikke se, hvordan det er nede i klasselokalerne.”*

Andre unge fortæller, at de bliver inviteret til at give deres mening til kende, men uden at få reel indflydelse. Det kan føles som spil for galleriet, hvor ens input ignoreres bagefter. Som en 25-årig kvinde siger: *“Vi er blevet spurgt, og vi er blevet inviteret, men det er nogle gange meget som at tale ind i et tomrum.”*

”DER HVOR JEG HAR FØLT MIG HØRT ER, NÅR FOLK HAR LYTTET SÅDAN ÆGTE”

Samtidig findes der mange eksempler på gode oplevelser med at blive hørt og inddraget. En 17-årig elevrådsrepræsentant fortæller, at dialog med ledelsen har ført til konkrete ændringer på skolen. Tilsvarende beskriver en ung mand på 16 år fra et ungebyråd, hvordan deres høringsvar indgår i den politiske proces:

”Hvis de på byrådsmødet skal snakke om noget, som handler om børn og unge, så bliver vi spurgt. Og til alle vores ungebyrådsmøder er en af direktørerne i kommunen altid med og har et punkt, hvor han fortæller os, hvad der sker, og hvad der er fokus på – og hvor vi så også har mulighed for at kunne fortælle nogle ting, og så siger han det så videre.”

Samlet peger fortællingerne på, at det gør en vigtig forskel, når der er strukturer, som giver unge reel adgang til indflydelse – og beslutningstagere, der tager unges stemmer alvorligt. For mange af de interviewede unge handler det ikke bare om at være til stede eller få lov til at tale, men om at blive mødt af nogen, der lytter oprigtigt og forsøger at handle på de forslag og ønsker, de bringer frem.

Jeg er typen, der råber op, når jeg gerne vil have indflydelse. Men ofte siger folk: ‘Tak fordi du sagde noget, men...’ – og så vender de lige væk. Jeg har oplevet de der voksne damer, der bare sidder og kloger sig på alt muligt. Det der med at sidde over for dem og rent faktisk komme med nogle gode argumenter, og så får man bare at vide ‘tak, men nej tak’.

Kvinde, 25 år, studerende

BLIV KLOGERE PÅ GOD UNGEINDDRAGELSE

DUFs guide BEDRE IND-DRAGELSE er til dig, der inddrager og samarbejder med unge, og vil sikre, at alle bliver hørt.



BARRIERER FOR AT BLIVE HØRT – IFØLGE UNGE

UNGE BLIVER IKKE TAGET LIGE SÅ ALVORLIGT SOM ANDRE GENERATIONER

Flere oplever, at unges stemmer systematisk vægtes mindre end voksnes – både i diskussioner, formelle beslutningsrum og i den bredere samfundsdebat. Selv når man som ung gør sig umage for at bidrage kvalificeret, risikerer man at blive overset. Som en 19-årig kvinde udtrykker det: *“Når vi rent faktisk tager os sammen og råber op, så bliver vi bare talt ned til eller ignoreret.”* Det kan derfor føles som om, at unges perspektiv ikke anerkendes på lige fod med andres.

ULIGE ADGANG TIL MAGTHAVERNE OG SAMFUNDSDEBATTEN

I en fokusgruppe fremhæver flere foreningsaktive unge, at det hjælper at være del af et organiseret fællesskab – men at ikke alle foreninger har lige muligheder. De peger på, at større organisationer ofte har lettere adgang til medier og beslutningstagere, mens små foreninger, ungdomsorganisationer og kulturelle fællesskaber overses: *“De må have speed-dial til lokalpolitikere,”* som en kvinde på 25 år formulerer det.

MANGLENDE TID OG SELVTILLID SPÆNDER BEN

Nogle unge føler, at de mangler erfaring eller selvtillid til at tage ordet over for voksne og erfarne aktører. Andre oplever ganske enkelt ikke at have overskuddet i en presset hverdag: *“Jeg synes, det er svært nok bare at være i live nogle gange,”* fortæller en 29-årig kvinde.

EN HÅRD TONE I DEBATTEN KAN AFSKRÆKKE

Endelig peger nogle unge på, at især online-debatter kan være barske. Den hårde tone og personlige angreb kan få unge til at holde sig tilbage. Selv når de prøver at engagere sig i vigtige emner, risikerer de at møde nedladende kommentarer, der får deres stemme til at føles mindre værd. En 17-årig kvinde beretter om, at hun nogle gange deler sine holdninger i online-debatter, men hurtigt bliver angrebet og får at vide, at hun er for ung til at have noget at sige.

Jeg synes ikke, unge mennesker bliver respekteret lige så meget som voksne. For eksempel ens holdninger. [...] Når børn og unge er så meget en del af samfundet, så burde de også være med til at vælge, hvordan det skal se ud.

Kvinde, 16 år, elev på ungdomsuddannelse

Og så er de sådan, så burde du ikke engang sige noget om politik, fordi du ikke kan stemme. Og jeg er sådan, altså, jeg er jo også i den her verden, ikke? Jeg har stadig mening, bare fordi jeg ikke kan stemme.

Kvinde, 17 år, sabbatår og jobsøgende

AT VÆRE EN DEL AF NOGET – OGSÅ NÅR VI ER UENIGE

Meningsudveksling er en vigtig del af både den offentlige debat og unges hverdagsfællesskaber, hvor man kan møde mennesker, der tænker og mener noget andet end en selv. Derfor har vi i interviewene spurgt ind til unges erfaringer med at udtrykke og håndtere uenighed. De fleste fremhæver, at forskelligheder ikke behøver at stå i vejen for hverken venskab, respekt eller samarbejde – tværtimod kan det berige et fællesskab og åbne for nye perspektiver. Samtidig peger de dog på, at uenighed i praksis også kan være udfordrende.

NOGLE RUM ER SVÆRERE AT VÆRE UENIGE I

For nogle unge er det uproblematisk at være uenig med andre, og de udtrykker gerne deres meninger. Andre beskriver, hvordan de vurderer situationen nøje, før de deler deres holdning – alt efter hvem de er sammen med, hvad emnet er, og hvor meget modstand de forventer at møde. Det gælder især i nye sammenhænge, hvor man endnu ikke kender hinanden så godt og kan være bange for, at det skaber afstand til andre – som i en ny klasse. På sociale medier opleves uenighed som endnu sværere at navigere i, fordi tonen ofte er hård.

VISSE EMNER ER MERE FØLSOMME END ANDRE

Flere unge fortæller, at de kan acceptere uenighed om meget, men ikke om alt. Det gælder især, når diskussioner handler om menneskerettigheder eller retten til at være den, man er. Flere trækker en grænse ved holdninger, de oplever som diskriminerende eller krænkende. De beskriver, hvordan de ofte griber ind, når de oplever sprogbrug eller holdninger, der rammer minoriteter.

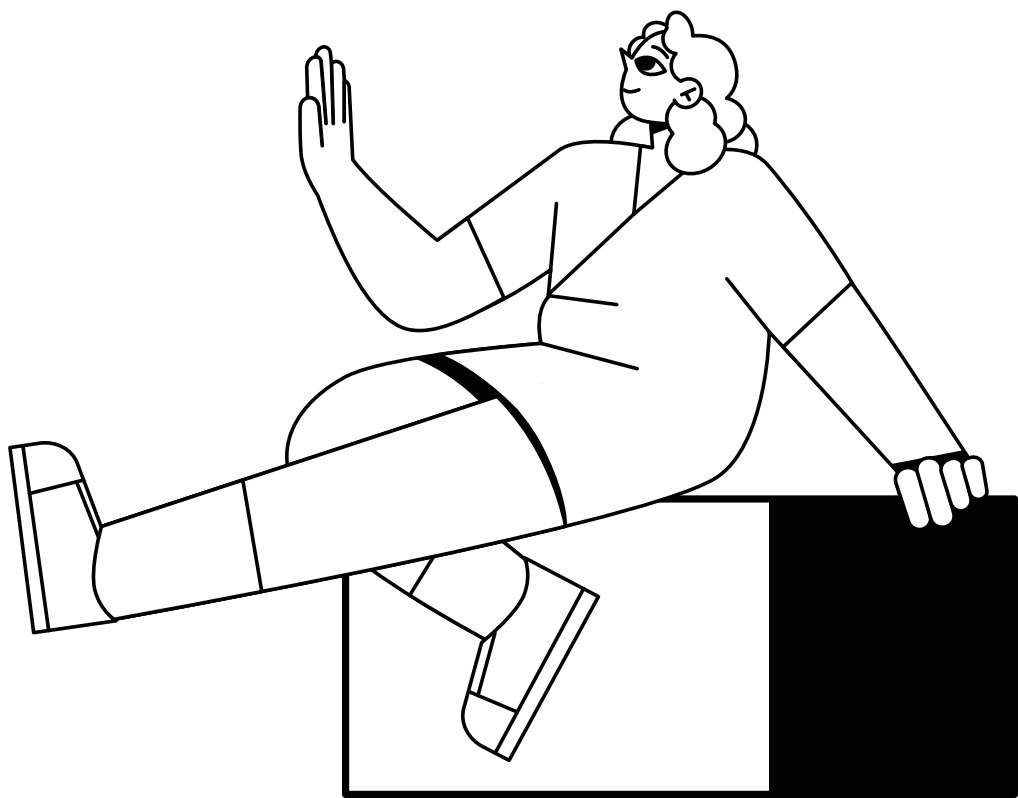
AT VÆLGE SINE KAMPE MED OMHU

Enkelte nævner, at de nogle gange lader uenigheder passere uden at gå ind i dem. Ikke nødvendigvis fordi de ikke tør sige deres mening, men fordi det kræver energi at tage diskussioner, som måske ikke fører nogen vegne. Flere nævner også hensynet til stemningen eller til relationer, de gerne vil bevare. Få unge beskriver direkte, hvordan uenighed har kostet dem venskaber – eller fået dem til at trække sig, fordi de ikke orker konflikter eller personlige angreb. Det er derfor en løbende vurdering: "Er det her en uenighed, der er værd at tage – eller skal man bare sige 'skål' og komme videre?", som en 23-årig mand udtrykker det.

FORENINGSLIVET SOM DEMOKRATISK TRÆNINGSRUM

Selvom uenighed ikke altid er let, understreger mange af de interviewede unge, at der skal være plads til forskellighed. Nogle nævner, at det at vokse op i miljøer med stor mangfoldighed har gjort dem bedre til at rumme uenighed.

Foreningslivet fremhæves her som et særligt sted, hvor man både kan møde ligesindede såvel som mennesker med helt andre meninger og udgangspunkter end en selv. Det kan give gnidninger, fordi alle brænder for en sag og skal samarbejde tæt – men det giver også en unik mulighed for at øve sig i at rumme forskelle, omgås andre og finde løsninger i fællesskab.



”

Vi kan godt dele vores synspunkter, uden at det betyder, at man så er en dårlig ven, fordi man ikke er enig i den ting. Det synes jeg er meget fedt, vi kan.

Mand, 18 år, elev på ungdomsuddannelse

”

Så snart det handler om menneskerettigheder og hvem man er, så føler jeg faktisk ikke, at man burde diskutere det. Der var en i min valgfags-klasse, som fortalte mig, at han var meget Trump-supporter. Så antog jeg, at han ikke kunne lide en transkønnet person. Så jeg var bare sådan – okay, vi bliver ikke venner. Jeg kunne sagtens være i samme lokale og arbejde sammen med ham, men jeg gad ikke rigtigt at være venner med ham.

Non-binær, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

I et klassemiljø, f.eks. i en ny klasse, er der mange, der ikke tør sige, hvad de mener, eller tør have holdninger overhovedet, fordi de er bange for, at folk er uenige med dem, og de bliver skubbet ud af fællesskabet.

Kvinde, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

”

Det er også så dumt nogle gange, fordi det kan godt ødelægge et helt venskab, bare fordi du tænker på en helt anden måde, end en anden person gør.

Mand, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

”

Nogle gange bruger folk i min klasse nogle ord om andre, som jeg ikke ville bruge. Hvis nogen siger, at noget er gay, så har jeg nogle gange spurgt – hvorfor siger du det? Og så kan jeg næsten godt konfrontere dem om vores uenigheder og prøve at argumentere, hvorfor det ikke burde blive sagt.

Mand, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

”

TEMA 5

SKÆRMBRUG OG SOCIALE MEDIER

En stor del af debatten om unges trivsel relaterer sig til sociale medier og skærmbrug. Men hvad siger unge selv om brugen af skærme og hvordan de påvirker trivsel? Dette tema dykker ned i unges egne erfaringer med skærmbrug med fokus på brug af mobiler og sociale medier.

TELEFONEN ER EN UUNDVÆRLIG DEL AF HVERDAGEN

En mobil er ikke bare en genstand – den indeholder hele ens liv: Kontakt til venner og familie, rejsekort, dankort, GPS, musik, underholdning og meget mere. Når unge ofte får at vide, at telefonen bare skal lægges væk, er det derfor svært at efterleve – for hvordan skal man undvære den, når alt praktisk fra skoleskema, logins og togbilletter til koordinering af aftaler foregår via telefonen?

Mange unge udtrykker derfor frustration over, at der stort set altid tales dårligt om den telefon, som er en central og betydningsfuld del af ens liv. Flere peger samtidig på det modstridende i, at telefonen kritiseres, når strukturerne samtidig gør den uundværlig. Det er svært at navigere i: Man må ikke tjekke telefonen for meget, men man kan heller ikke lade den være, fordi vigtig information og tilgængelighed er bundet op på den.

Som en kvinde på 20 år beskriver: *"Du skal have din telefon, hvis der sker et eller andet, men på den anden side bliver du også bedt om at lægge den væk. Det er jo fuldstændig i modsætning til hinanden."*

Telefonen er jo mit liv. Basalt set, den har mine penge på sig, den har min lægeting, den har min kontakt til mine venner, den har mit skema, den har min kalender. Altså, det er jo voldsomt, ikke? [...] Men jeg synes også, det er en kæmpe forstyrrelse i mit liv. Jeg har ad flere omgange slettet ting, bare for at kunne fokusere.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

HVORDAN BRUGER UNGE SKÆRMEN?

I debatten om unges skærmbrug er det ofte mængden af tid, der får opmærksomhed. Men ifølge unge selv er det ikke nødvendigvis tiden i sig selv, der er problemet – det er også, hvordan den bruges, og hvad den går fra.

Som en kvinde på 29 år forklarer, så er det indholdet, der er afgørende: *"Jeg tænker mindre i forhold til skærmtid, og mere i forhold til at lave mindre af de der træls skærmting, som sociale medier, og lave flere gode ting – om det er, at jeg læser en bog, spiller et computerspil eller ser en film, det er sådan lidt lige meget for mig."*

UNGE BESKRIVER TRE TYPER AF SKÆRMBRUG:



Skærmtid, der er nødvendig, som relaterer sig til praktiske apps, skolearbejde og lignende.



Skærmtid, der bidrager positivt, som især er at være i kontakt med sine venner, men som også kan handle om at slappe af med et afsnit af en serie eller game.



Skærmtid, der er ligegyldig, og kan påvirke en negativt ved at stresses eller tage energi. Denne skærmtid er for mange unge især, når man scroller formålsløst på sociale medier, f.eks. når man ser reels (små, korte videoer på især Instagram og TikTok).

SKÆRMENS POSITIVE OG NEGATIVE ASPEKTER ER FLETTET IND I HINANDEN

Ofte er den positive og negative skærmbrug flettet ind i hinanden, fordi den foregår på de samme platforme, eller fordi man med sin telefon i hånden hurtigt kan skifte fra det ene til det andet. For mange unge er udfordringen ofte, at forbruget er svært at styre, fordi man åbner sin telefon for at bruge den til nødvendig eller meningsfuld skærmtid, men ender i den ligegyldige. Flere beskriver, hvordan de starter med at tjekke en besked, men ender med ubevidst at scrolle videre, fordi "det sidder i fingrene". Som en 19-årig kvinde fortæller: "Når man først har åbnet sin telefon, så kommer man fra A til B. Så er det lige pludselig TikTok, man sidder og tjekker". At skærmtiden på denne måde er flettet sammen, kan give forskellige udfordringer.

DET KAN VÆRE VANSKELIGT AT LØSRIVE SIG

Mange forklarer, at de har Instagram for at følge med i venners liv, men ender med at "scrolle ekstremt meget" eller spille tid på ligegyldige reels, som er svære at løsrive sig fra. Nogle unge beskriver deres skærmbrug som en form for afhængighed og flere fortæller, at de godt ved, det er dårlig skærmtid, der stjæler deres energi – men at det alligevel kan være svært at stoppe, når man scroller.

”

Det kommer oftest, når jeg ikke har noget energi, så jeg ikke magter at lave noget andet. Så går jeg ind og kigger der. Men så dræner det mig lige så stille, så jeg får mindre energi, end da jeg startede. Og så bliver jeg bare ved med at sidde her, fordi nu er jeg alligevel så træt. Den synes jeg kan være utrolig svær at bryde.

Kvinde, 25 år, studerende

MAN KAN IKKE BARE LOGGE AF

Flere unge fortæller om et ønske om at undvære sociale medier, men de oplever, at det ikke er realistisk. Det er nemlig her, man både har kontakt til sine venner, kommunikerer med andre i f.eks. sit foreningsfællesskab samt ser kommende arrangementer.

Da jeg var yngre, så slettede jeg det hele, og det syntes jeg var megadejligt. Men så har man ikke kontakt til folk og ved ikke, hvad der sker. Altså, sådan, så missede jeg det her event, som jeg egentlig skulle have været til, fordi det var på Facebook, at der var noget om det.

Kvinde, 17 år, sabbatår og jobsøgende

AFSLAPNING – ELLER OVERSTIMULERING

Skærmen kan både forstyrre ens evne til at slappe af, eller vænne hjernen til konstant stimulering, så man har svært ved at lave praktiske opgaver uden at have skærmen kørende imens. Omvendt bruger mange skærmen netop som en måde at finde ro på – f.eks. ved at streame serier, høre musik eller se videoer for at dæmpe tankemylder. Men det kan også udvikle sig negativt – f.eks. når man ikke kan falde i søvn, fordi man bliver hængende i et endeløst feed.

Jeg har tit sådan nogle nætter, hvor jeg tænker virkelig meget, [...]. Der hjælper telefonen meget. Men den kan virkelig også få en i et loop, når man sidder der om natten, så man næsten ikke får sovet.

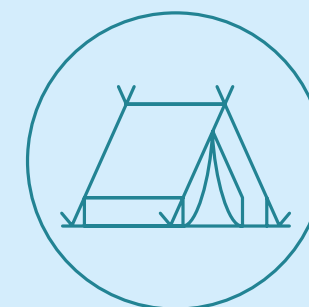
Non-binær, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

Unge er altså bevidste om både fordele og ulemper ved skærmbrug, men brugen af telefoner og sociale medier er kompleks, og udfordringerne kan ikke reduceres til eller løses ved blot at lægge skærmen væk. Mange af de positive elementer, såsom kontakt med familie og venner og praktiske funktioner, er tæt forbundet med mere udfordrende elementer som endeløs scrolling og reels. Og hvis man sletter de sociale apps, risikerer man at gå glip af sociale fællesskaber og begivenheder.



57 %

vil gerne bruge mindre tid foran en skærm



47 %

oplever ofte, at de bruger tid på en skærm, som de hellere ville have brugt på noget andet

Jeg føler også tit den der skyldfølelse, at jeg er megapresset i hverdagen med alle de afleveringer og fritidsjob og hobbyer og sådan noget, men jeg har alligevel en skærmtid på otte timer. Mon ikke jeg selv er lidt skyld i, at jeg er så presset? Hvis jeg har tid til at bruge det på telefonen, så burde jeg jo ikke være presset med alt det andet.

Kvinde, 20 år, elev på ungdomsuddannelse

”JEG TÆNKER RIGTIG MEGET PÅ, HVAD JEG ELLERS KUNNE HAVE NÅET”

At det kan være svært at adskille det gode og dårlige skærmindhold, viser sig også i, at mange unge oplever, at skærmen fylder mere i hverdagen, end de ønsker. 57 % er helt eller delvist enige i gerne at ville bruge mindre tid foran en skærm, og 47 % er helt eller delvist enige i, at de ofte oplever at bruge tid på en skærm, f.eks. sociale medier eller gaming, som de hellere ville have brugt på noget andet.

Det ufrivillige tidsspilde fører for mange til en følelse af at gå glip af noget mere meningsfuldt, og flere unge beskriver, at de efter længere tids skærmbrug tænker på alt det, de kunne have brugt tiden på i stedet – alt fra praktiske gøremål til tid med familie og venner.

Ofte melder skyldfølelsen sig, og flere beskriver, hvordan skærmbrug på den måde ikke blot kan opleves som spild af tid, men også give dårlig samvittighed over, hvordan man bruger sin tid i en travl hverdag.

Som en 19-årig kvinde udtrykker det: "Jeg kunne have nået at sove 10 timer, for en gang skyld. Jeg kunne have været ude med mine venner. Jeg kunne have lavet mine lektier. Jeg kunne have taget ud at bade. Jeg kunne have trænet. Der er så meget liv, der går tabt."

Skyldfølelsen gør for nogle unge skærmbrug til en dobbelt belastning: Den tager både tid fra andre og mere meningsfulde aktiviteter, og oveni kommer skyldfølelsen over ikke at bruge tiden rigtigt – samt skammen eller frustrationen over, at man ikke kan styre sit skærmbrug.

For andre handler det især om, at skærmtiden skal være et aktivt valg frem for noget, man gør ubevidst. En 23-årig mand forklarer: "Det er bare, at den her basse [telefonen] ikke tager opmærksomhed fra det, jeg ellers gerne vil lave. Altså hvis jeg for eksempel læser en bog - at jeg så ikke sidder og er sådan 'nå, hvem har skrevet til mig?', hver gang jeg har læst en side. Men når jeg så vælger at være på min telefon, så er det dét, jeg laver. Og når jeg vælger at læse en bog, så er det dét, jeg laver."

”

ALTID FORBUNDET OG ALDRIG HELT FRI

Skærmen og sociale medier muliggør kontakt med venner og familie på tværs af afstand, hvilket for mange unge er den vigtigste egenskab ved deres telefon og andre skærme. Kommunikationen på online platforme kan blandt andet styrke ens relationer, som når man deler små hverdagsøjeblikke med hinanden på Snapchat.

Flere, især mænd, fortæller om online venskaber, primært gennem spil, som de spiller på computer eller spillekonsoller. Uanset om man kender hinanden fra den fysiske verden eller ej, kan det at være sammen online skabe et andet rum, hvor man kan få lov til bare at være sammen, og ikke altid behøver tale om, hvordan det går.

Sociale medier og digitale platforme gør det ikke kun muligt at følge med i, hvad venner og familie laver, men også at få indblik i fremmedes liv og oplevelser. Man kan finde ligesindede, mødes om fælles interesser og opleve et fællesskab. For nogle unge er de digitale fællesskaber en vigtig støtte og et sted at søge hjælp.

Men den konstante tilgængelighed, som især telefonen og sociale medier muliggør, kan også betyde, at man sjældent føler sig helt fri. At man altid kan nås på sociale medier, skaber for nogen et socialt pres, hvor man aldrig rigtigt kan være offline – og det kan være stressende. Som f.eks. når man ikke har tjekket sin

telefon, og en gruppesamtale er helt bombarderet med beskeder, eller man har været social hele dagen og skal fortsætte med at være sammen med andre online.

Det virker dog ikke som en mulighed at lægge telefonen væk, for som en 19-årig kvinde forklarer: *"Så er der måske nogen, der siger, hvorfor lægger I så ikke bare telefonen væk eller sletter I appsene? Så bliver vi jo ekskluderet socialt. Så det her med både at skulle have styr på sin skole, sine lektier og have sit online-liv ved siden af, det føles nogle gange som at skulle styre tre hverdage på en dag."*

Nogle unge udtrykker også bekymring for, hvordan sociale medier kan påvirke det fysiske møde med vennerne, fordi det er nemmere at skrive sammen end at mødes. Som en 17-årig kvinde siger: *"Det er jo godt at have kontakt med dem, men man skal jo også tage initiativ til mødes fysisk"*. Undersøgelsen viser nemlig, at 72 % af unge foretrækker at være sammen med vennerne i den fysiske verden frem for online – flere kvinder end mænd.

Den vigtige kontakt med familie og venner gennem skærmene kan altså samtidig presse unge, fordi man aldrig er ægte offline, og fordi den digitale kontakt kan risikere at erstatte dele af det fysiske møde blandt venner.

Når man mødes fysisk med sine gode venner, så bliver det altid sådan 'hvordan har du det', og alt sådan noget. Det var ikke sådan, det plejede at være, da jeg så dem hver dag. Derfor synes jeg det er dejligt, når jeg spiller sammen med dem online.

Mand, 17 år, elev på ungdomsuddannelse



72 %

af unge foretrækker at være sammen med vennerne i den fysiske verden frem for online



38 %

af unge føler, at andres liv er bedre end deres, når de er på sociale medier



23 %

af unge oplever, at sociale medier påvirker deres følelse af at være god nok negativt



Man ser en hel masse på sociale medier, og man føler bare, at man går glip af rigtig, rigtig meget. Og der skal det være okay, at man bare ligger i sofaen og slapper af, fordi det har man også brug for.

Mand, 24 år, i arbejde

SAMMENLIGNING PÅ SKÆRMEN

At kunne følge med i andres liv gennem sociale medier giver også grobund for sammenligning. For når man scroller på sociale medier, spejler man sig i andre, og flere unge oplever, at de måler deres liv op mod andres. Som en 17-årig mand beskriver: *"Vi ved alle sammen godt, at der er et eller andet form for ideal om, hvordan vores liv skal se ud fra sociale medier."*

Sociale medier kan blandt andet give sociale forventninger, fordi man *"kan godt få idéen om, at andre har en kæmpestor omgangskreds"*, som en 28-årig mand forklarer. Eller give et forvrænget selv billede, når man kigger på andres udseende og ønsker, man selv så sådan ud.

Sammenligningskulturen fylder meget og er for mange det, som gør, at sociale medier kan være negative. Det kommer også til udtryk ved, at 38 % af unge er helt eller delvist enige i, at de føler, andres liv er bedre end deres, når de er på sociale medier.

Og selvom unge er bevidste om, at sociale medier kun viser glimt af virkeligheden, kan det stadig sætte sig på selvværdet: 23 % af unge oplever, at sociale medier påvirker deres følelse af at være god nok negativt.

At følge med i andres liv på sociale medier kan desuden give FOMO (fear of missing out), når man er derhjemme og ser sine venners stories på Instagram. Det kan gøre det svært at give sig selv tid til at slappe af og lade sit sociale batteri op – eller i hvert fald at gøre det med ro i sjælen og god samvittighed.

KVINDER OG MINORITETSGRUPPER SAMMENLIGNER SIG MERE

49 % af unge kvinder føler, at andres liv er bedre end deres, når de er på sociale medier, mens det gælder 28 % af mændene. Samtidig påvirkes kvinders følelse af at være god nok mere negativt af sociale medier end mænds: 29 % af kvinder påvirkes negativt mod 17 % af mændene.

Unge LGBT+-personer, unge etniske minoriteter, unge med handicap samt unge med en psykisk lidelse er mere enige i, at andres liv er bedre end deres, når de er på sociale medier, sammenlignet med unge, som ikke tilhører en minoritet eller har sundhedsudfordringer.

Der ser desuden ud til at være en sammenhæng mellem livstilfredshed og hvor påvirket man bliver af sociale medier: Unge med lavere livstilfredshed bliver i højere grad negativt påvirket.

SKÆRMENS PÅVIRKNING PÅ SOCIALT NÆRVÆR

Selvom mange unge beskriver skærmens betydning for at holde kontakt med venner og familie, oplever flere, at skærmen kan forstyrre samvær og relationer. Telefonen kan trække opmærksomheden væk fra de mennesker, man er sammen med, og 28 % af unge er helt eller delvist enige i, at deres venners skærmbrug ofte er forstyrrende.

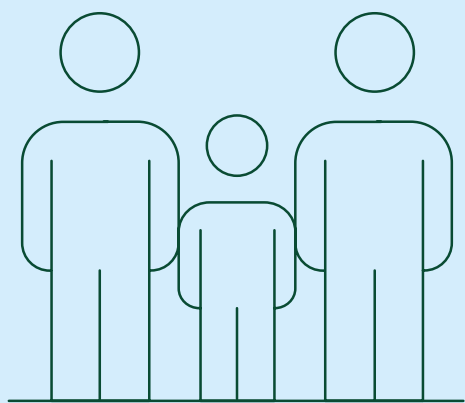
Forstyrrelsen handler især om, at andre kigger på telefonen, mens man er sammen. Det kan give en følelse af at være mindre vigtig og kan føre til, at begge parter ender med at sidde på deres telefon. Nogle oplever også, at deres egen telefon stjæler opmærksomheden og gør dem mindre nærværende. En 27-årig kvinde fortæller, hvordan hun kan være "i en anden verden", når kæresten prøver at kommunikere.

En 18-årig mand peger på, at telefonen kan bruges til at undgå svære situationer – og dermed hindre udviklingen af sociale kompetencer. Hvis man f.eks. "flygter" fra akavede

øjeblikke ved at tage telefonen frem, mister man erfaringer, der kunne have gjort det lettere at håndtere dem næste gang.

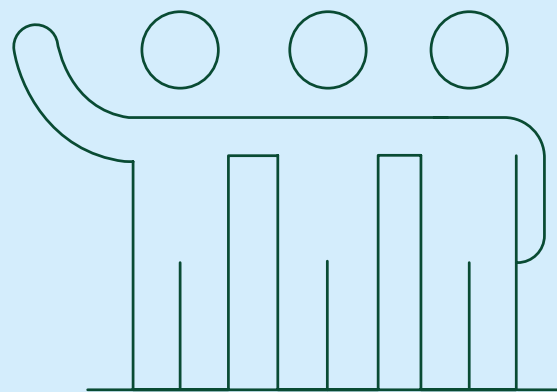
At skærme kan forstyrre relationer, er dog ikke kun et problem blandt venner. 24 % oplever, at familiens skærmbrug forstyrrer, og det er særligt udtalt blandt unge, der har oplevet sociale eller økonomiske belastninger i hjemmet. Flere fortæller om frustrationen i at blive kritiseret af ældre familiemedlemmer, som selv er flittige skærmbrugere. En 16-årig siger: "Min mormor kritiserer os også for at være på vores telefoner hele tiden, imens hun sidder på hendes iPad og spiller."

Nogle oplever endda, at forældres skærmbrug fylder mere end venners. Som en 27-årig kvinde udtrykker det: "Jeg synes faktisk ikke, at det er et problem med mine venner - de er meget nærværende, når vi er sammen. Men mine forældre. Shit, de bruger det meget. Det synes jeg faktisk næsten er et problem."



24 %

af unge synes, at deres **families** skærmbrug ofte er forstyrrende, når de er sammen



28 %

af unge synes, at deres **venners** skærmbrug ofte er forstyrrende, når de er sammen

Hvis man er sammen med venner, og de så sidder og kigger på telefonen, så bliver man meget hurtigt selv optaget af også at kigge på telefonen. Og så nogle gange ender det ud i, at man bare sidder og kigger på den i mange timer. Altså man er jo fysisk sammen, men man er måske ikke psykisk sammen. Og det er jo lidt ærgerligt, når man endelig er kommet væk fra telefonen, og har lavet en aftale.

Kvinde, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

Den er jo også vigtig for vores forældres generation. Jeg ved ikke, hvad min mor vil gøre uden sin telefon. Det siger hun jo også selv. Altså, den er sindssygt vigtig for hende. Så det er bestemt ikke kun de unge, der er mega-afhængige af den. Det er jo også de ældre.

Kvinde, 20 år, elev på ungdomsuddannelse

"SÅ SKULLE DU HAVE LAGT DEN TELEFON VÆK LIDT FØR"

Generelt fortæller deltagerne i undersøgelsen om, at andre generationer har mange holdninger til unges brug af skærme og mobiler – på trods af unges oplevelser med, at skærmene kan fylde mindst lige så meget hos dem. Flere unge delte frustrationer over oplevelsen af, at man reducerer mange af unges problemer til at handle om telefonbrug – her i en samtale i en fokusgruppe:

Kvinde, 16 år: "Man kan sige sådan, at jeg har fået ondt hovedet. Jamen, det er nok fordi, du kigger ned i din telefon. Den har jeg i hvert fald fået mange gange."

Mand, 17 år: "Eller hvis man har ondt i nakken eller et eller andet."

Kvinde, 19 år: "Jeg missede lige toget. Jamen, så skulle du have lagt den telefon væk lidt før."

Mand, 17 år: "Ja. Jeg har sovet dårligt i nat. Det er fordi, du lå med din telefon."

Kvinde, 19 år: "Ja. Det er det også."

Mand, 17 år: "Det ved jeg sgu godt, men..."

Kvinde, 19 år: "Jeg ved godt, hvad problemet er, men hvordan gør jeg noget ved det?"

Så selvom unge anerkender, at telefon- og skærmbrug kan have negative konsekvenser, er det frustrerende, at andre årsager negligeres til fordel for én syndebuk: Skærmen. Desuden savner flere unge vejledning til, hvordan man kan leve med telefonen på en god måde, i stedet for at blive mødt med "det er telefonens skyld, læg den væk."

UNGES RÅD OM SKÆRMBRUG

TIL ANDRE GENERATIONER:

- ◆ **Fokuser på gode alternativer og hjælp unge med at navigere digitalt:** I stedet for at pege fingre eller sige, hvad unge ikke skal gøre, så anerkend telefonens betydning i unges liv og vis, hvordan man kan skabe en bedre balance og finde gode måder at bruge den på.
- ◆ **Kig indad:** Unge anklages ofte for at bruge deres telefon for meget, men unge fortæller, at andre omkring dem kan være mindst lige så slemme i deres brug.

TIL ANDRE UNGE:

- ◆ **Læg telefonen væk, når du er sammen med dine venner og familie:** Beskeder og vibrationer kan virke forstyrrende på andre omkring dig. Måske du ikke tænker over det, men det gør de. Læg telefonen i tasken, når du er sammen med andre.

TEMA 6

ET UNGDOMSLIV MED BEKYMRINGER, VALG OG FORVENTNINGER

Størstedelen af unge oplever at have et godt liv, men for mange er ungdomsårene også præget af tvivl, bekymringer og forventningspres. Det er her, man skal træffe vigtige valg for fremtiden, præstere på flere fronter og samtidig finde ud af, hvem man er, og hvilken retning man vil gå i. Alt sammen i en livsfase, hvor man gradvist får større ansvar for eget liv. I dette tema undersøger vi, hvordan forventninger, bekymringer og de mange valg – både de små i hverdagen og de store i livet – påvirker unge.

UNGE BEKYMRER SIG ISÆR OM AT TRÆFFE DE RIGTIGE LIVSVALG, ØKONOMI OG AT VÆRE GOD NOK

Næsten samtlige unge i undersøgelsen angiver, at de ofte bekymrer sig om et eller flere forhold i deres liv. Kun 4 % svarer, at de ikke har de store bekymringer.

Den største bekymring blandt unge er at træffe de rigtige valg i livet - denne bekymring går igen hos mere end halvdelen. Herefter følger bekymringer om egen økonomi samt om man er god nok kropsligt, socialt eller fagligt.

Der ses en tendens til, at unge med høj livskvalitet generelt har færre bekymringer end andre. Den største forskel ses ved bekymringen om, hvorvidt man er god nok socialt: Hos unge, der ofte er glade, bekymrer 32 % sig ofte om dette, mens det gælder for 63 % af dem, som sjældnere er glade.

Selv hos de unge, der er mest tilfredse med livet, svarer kun 7 %, at de ikke har de store bekymringer. Bekymringer fylder altså hos stort set alle unge uanset livstilfredshed.

Jeg tænker hele tiden, at mit liv afhænger af de valg, jeg tager nu. Det er en kæmpe bekymring for mig.

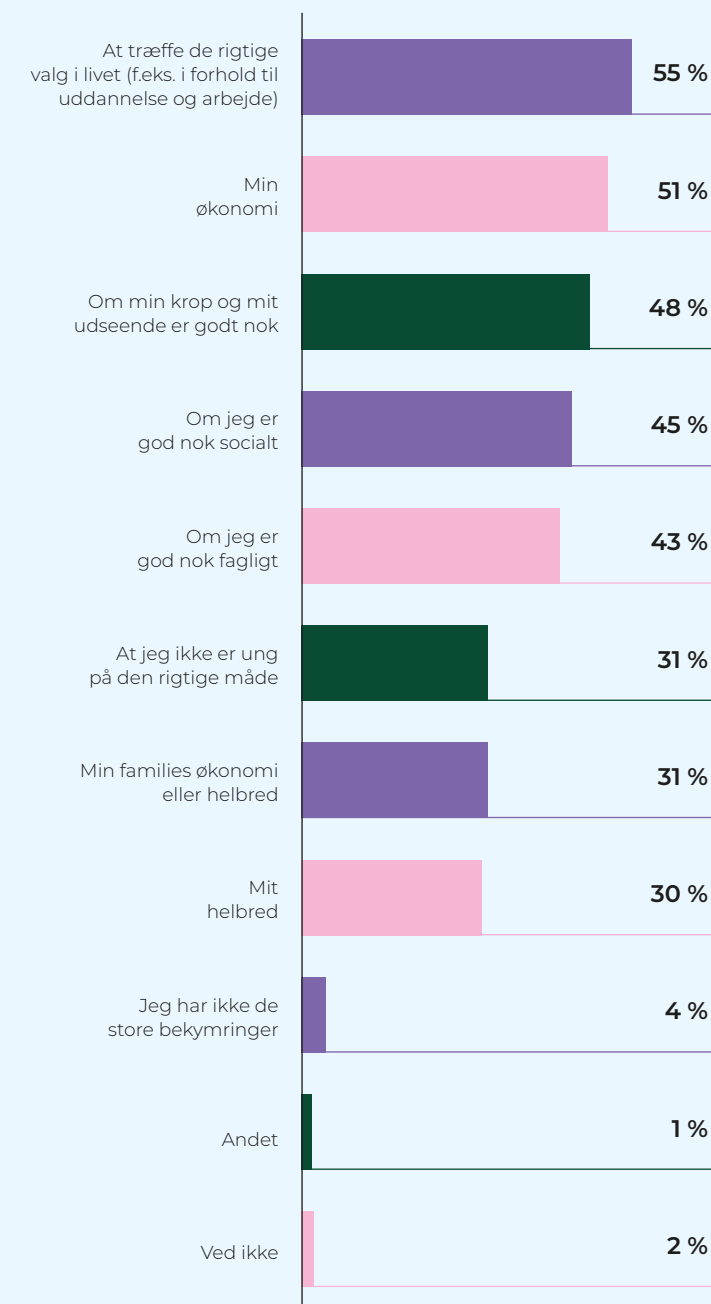
Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

Der er mange forventninger og mange krav, både fra en selv, men også omgivelserne, og vi skal jonglere det hele på samme tid.

Kvinde, 27 år, studerende

BEKYMRER DU DIG OFTE OM NOGEN AF FØLGENDE TING?

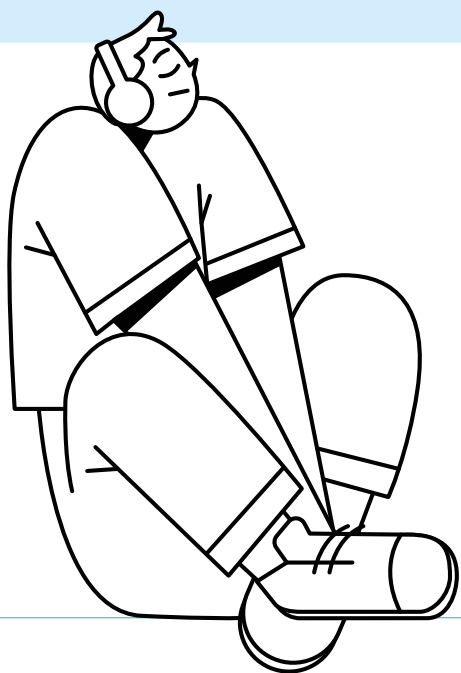
Vælg dem du synes, du ofte bekymrer dig om



BEKYMNINGER FOR FREMTIDEN

I vores undersøgelse udtrykker mange unge bekymringer for fremtiden. Især skiftet fra ungdom til voksenliv og overgangen fra uddannelse til arbejdsmarked blev italesat. Mange unge har eller møder nemlig en fortælling om, at ungdommen er den bedste og sjoveste tid i livet, hvilket gør unge bekymrede for en fremtid, som bliver dårligere end deres nutid.

Flere fortalte desuden, at voksne omkring dem – i et forsøg på at forberede unge på fremtiden – uforvarende kan komme til at skræmme dem unødigt ved at fokusere på, hvor svært det hele bliver. F.eks. i overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse.



Skal jeg tage bilen eller cyklen, eller skal jeg gå, når jeg skal ned til toget? Og skal jeg tage bilen hele vejen eller skal jeg tage toget? Men så er jeg ikke klimabevidst, men så er det måske lidt mere praktisk for mig, men så skal jeg have dårlig samvittighed over, at jeg tager min benzinbil... Alt bliver ligesom kørt op til at være tusind valg inde i mit hoved, hvor det egentlig bare var sådan, køb nu den fucking yoghurt.

Kvinde, 25 år, studerende

UNGDOMSLIVETS MANGE MULIGHEDER KAN VÆRE OVERVÆLDENDE

At 55 % af unge ofte bekymrer sig om at træffe de rigtige valg i livet, afspejles også i interviewene med unge. Her var "valg" et af de ord, der ofte gik igen, når vi spurgte ind til, hvad der fylder mest i et ungdomsliv.

Mange oplever ungdommen som en tid fyldt med overgange, beslutninger og valg, og flere er nervøse for, at de beslutninger, man træffer tidligt i livet, er definerende for hele ens fremtid. Især uddannelsesvalg fylder meget.

Men det er ikke kun de store livsvalg, der fylder i unges bevidsthed. For nogle medfører selv en tur i et supermarked eller en tøjbutik en lang række valg: Hvilke varer rækker økonomien til? Hvordan er brandets etiske profil? Hvad er klimaaftrykket? Og hvad med dyrevelfærden? De politiske og etiske valg er for nogle unge allestedsnærværende og gør selv umiddelbart simple valg komplekse.

Flere unge beskriver også det konstante pres fra sociale valg. Hvem skal man bruge sin tid med – venner, familie eller en kæreste? Skal man tage hjem til familiefest eller til fest med sine venner? Hvilke venner er vigtigst at bruge tid med? FOMO (fear of missing out) er med en 16-årig kvindes ord "en virkelig stor ting" og gør kun valget sværere, for hvad hvis man træffer en forkert beslutning og går glip af noget vigtigt?

Valgene er et centralt aspekt af ungdomslivet, og selvom det er positivt at have forskellige muligheder, kan de mange valg – og deres konsekvenser – presse og bekymre unge. Hos nogle unge kan de mange små og store valg i livet hobe sig op og skabe en konstant mental byrde, som er svær at undslippe.

Man skal vælge, hvad man overhovedet kommer til at blive til, næsten. Det er det, man føler.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

SNÆVRE OG MODSTRIDENDE IDEALER UDFORDRER UNGE

Mange unge møder en fortælling om, at ungdommen bør være den bedste og mest sorgløse periode i livet. Samtidig oplever flere, at der eksisterer tydelige idealer for, hvordan man bør være ung, og hvad et godt ungdomsliv indebærer.

Idealbilledet formidles både af ældre og jævnaldrende. Flere unge beskriver, at ældre generationer har en tendens til at romantisere ungdomslivet og i mindre grad anerkender de udfordringer, der også kendetegner det at være ung i 2025. "De er sådan: Du skal nyde det. Det er nu, du har tiden. Du får aldrig den tid igen", som en 25-årig studerende fortæller.

Det lægger et betydeligt pres på mange unge og kan føre til usikkerhed og tvivl. At 31 % af unge ofte bekymrer sig om, hvorvidt de er unge på den rigtige måde, vidner om det pres, idealerne kan skabe.

Flere fortæller også om at stå i et krydspres mellem modstridende idealer. En ung mand på 17 år forklarer:

"Der er en eller anden fortælling om, at du skal være rebelsk og gå til en masse fester og drikke dig mega-stiv, samtidig med at du også skal være god i skolen. Du skal have et fritidsjob [...]. Samtidig får vi at vide, at vi skal drikke mindre, og det skal være forbudt at købe alkohol med for mange procenter. Så der er på en eller anden måde noget modsigende i det hele."

Nogle unge fortæller om et pres for at feste og drikke alkohol, da det anses som en stor og vigtig del af ungdomslivet af både ældre generationer og jævnaldrende. En ung mand, som ikke selv oplever dette pres, problematiserer dog, hvordan det store fokus på unges drukkultur hurtigt kan tage fokus væk fra andre aspekter af ungdomslivet.

Der er en idé om, at man skal skynde sig at være ung på den gode måde lige nu. [...] når man går på universitetet, så har der vel lidt været en tendens til, at man skal til fredagsbarer hele tiden, og drikke sig megafuld, eller man skal tage til festivaler - have de der idylliske oplevelser. [...] Altså hvor man nogle gange mødes for at gøre nogle ting, som vi skal gøre, fordi vi er unge, og ikke fordi vi nødvendigvis har lyst.

Kvinde, 26 år, i arbejde

Der er generelt et pres på og fra ungdommen om, at det er sådan her, man skal være, når man er ung. Der er en støbeform, som man skal prøve at passe ind i.

Kvinde, 17 år, elev på ungdomsuddannelse

Der er et pres til at skulle tage beslutninger, man ikke har skulle tage før.

Mand, 18 år, elev på ungdomsuddannelse

"JEG TROR BARE IKKE, JEG HAR LÆRT AT TRÆFFE VALG"

Flere unge peger på, at det kan være udfordrende at skulle lære at træffe valg, der har konsekvenser for ens fremtid. Det handler dels om, at det er noget, man skal lære i overgangen fra barn til ung – en overgang, hvor man går fra, at forældre og voksne i ens omgivelser tager beslutningerne, til selv at skulle gøre det. Dels handler det om, at unge i dag står over for et væld af muligheder – og dermed også et væld af valg.

Kombinationen af de mange muligheder og det pludselige ansvar for selv at træffe valg kan gøre det svært at tage beslutninger – især de store og betydningsfulde, som tidligere typisk blev truffet af andre. For valg indebærer også fravalg, og det er netop fravalgene, der kan være svære. Hvad nu, hvis man vælger forkert – og senere fortryder?

EGNE OG ANDRES FORVENTNINGER FYLDER I UNGDOMSLIVET

Forventninger fylder meget i unges liv – både dem, der kommer fra omgivelserne, og dem, man selv har. Halvdelen af unge oplever, at de generelt kan leve op til andres forventninger, mens 16 % ikke føler, at de kan.

Unge beskriver, at forventninger fra andre især er knyttet til uddannelse, f.eks. i forhold til faglige præstationer og til at vælge rigtigt, men også til sociale relationer, familieliv og det at være ung på den rigtige måde. For nogle kan forventningerne føles som et konstant pres, der ligger som et filter over hverdagen og begrænser deres bevægelsesfrihed.

De indre forventninger fylder dog ofte mest - hver tredje ung er helt eller delvist uenig i, at de kan leve op til egne forventninger. Mange unge beskriver at have et vedvarende behov for at præstere og sammenligne

sig med andre – også selvom ingen direkte stiller krav. For nogle er forventningerne en drivkraft, et udtryk for selvværd og tro på egne evner. For andre bliver de en hæmsko, der gør det svært at være tilfreds og finde ro, fordi man altid kan gøre mere eller bedre.

Undersøgelsen viser en tydelig sammenhæng mellem oplevelsen af at kunne leve op til forventninger og trivsel. De unge, der føler, at de lykkes – uanset om kravene kommer udefra eller indefra – vurderer oftere, at de har et godt liv, føler sig gladere og kan bedre håndtere livets udfordringer.

Omvendt er det især de indre forventninger, der tærer på trivslen: Adspurgte om, hvad der kan gøre livet bedre, ønsker tre gange så mange unge færre forventninger fra sig selv (33 %) som færre forventninger fra andre (12 %).



16 %

oplever ikke at kunne leve op til andres forventninger



33 %

oplever ikke at kunne leve op til egne forventninger

Jeg føler da, at der er en masse forventninger til alt, man skal, og ikke skal.

Kvinde, 24 år, studerende

Forventningerne ligger lidt som et tæppe over mig. Jeg kan godt se ud igennem det, men det filtrer hele min hverdag og begrænser min bevægelse. [...] noget, man på en eller anden måde skal navigere i og tage stilling til hele tiden.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

Pludselig har man rigtig mange forventninger til sig selv. Gjorde man nu noget forkert? Man kan aldrig få lov til bare at nyde at gøre det, man gør. Man har altid de her forventninger til, hvordan det skal gøres, fordi det var sådan, mine kammerater gjorde det. Den her sammenligning...

Mand, 23 år, studerende

FORVENTNINGERNE KNYTTER SIG ISÆR TIL UDDANNELSE

Skole og uddannelse er for mange unge det sted, hvor forventningerne fra både dem selv og andre føles stærkest. Karakterer og uddannelsesvalg opleves som afgørende for fremtiden, og flere bekymrer sig om reaktioner fra forældre og lærere, hvis de ikke lever op til kravene. For nogle kommer karaktererne derfor til at fylde alt.

Mange unge peger også på et tydeligt uddannelseshierarki, hvor visse uddannelser anses som mere værdifulde end andre. Især erhvervsuddannelser beskrives som lavere rangeret, hvilket kan gøre det sværere at vælge frit eller føle sig sikker i sit valg.

Presset i skolen afspejles i, at hver fjerde ung under uddannelse oplever, at deres skole eller uddannelsesinstitution påvirker deres følelse af at være god nok negativt. Der er en tendens til, at unge kvinder rammes hårdere end unge mænd, men forskellen er lille. Det er dog også værd at nævne, at 43 % påvirkes positivt af deres skole/uddannelse. Undersøgelsen viser, at især unge med høj trivsel oftere oplever, at deres uddannelse påvirker deres selvværd positivt.

ARBEJDE STYRKER MANGE UNGES SELVVÆRD

For 36 % af de unge i undersøgelsen er det ikke skole eller studie, der fylder hverdagen, men arbejdslivet. Og for mange spiller arbejdet en positiv rolle for selvværdet: 60 % af unge, der har arbejde som primær beskæftigelse, oplever, at jobbet påvirker deres følelse af at være god nok positivt, mens 11 % oplever en negativ påvirkning. Tallene er tilsvarende blandt unge med fritids- eller studiejob.

Der opstår jo lidt et karakterræs blandt eleverne, fordi man ligesom gerne vil være en af de bedste. Men når der så også begynder at komme et pres fra lærere og forældre, der bliver ved med at sige - husk nu, du skal have gode karakterer, så du kan komme ind på den uddannelse, du gerne vil have, så bliver man bare mere presset.

Mand, 16 år, folkeskoleelev

Han [en lærer] forventer virkelig ikke, at pigerne kan gøre det samme som drenge. Selvom jeg gang på gang på gang viser, at jeg godt kan.

Kvinde, 16 år, elev på ungdomsuddannelse

SAVNER NOGLE UNGE FORVENTNINGER FRA ANDRE?

Debatten om unges trivsel kredser ofte om de mange forventninger, unge møder, men undersøgelsen viser, at det modsatte også kan være en udfordring. 14 % peger på, at større tiltro fra andre kunne gøre deres liv bedre. Det peger på, at manglende forventninger også kan opleves som en belastning.

Nogle unge kvinder på en mandsdomineret uddannelse fortæller eksempelvis om frustrationer over lave forventninger fra både lærere og klassekammerater, hvor de mødes med ekstra forklaringer eller nedlæggende bemærkninger, selv når de har styr på opgaverne. Andre unge savner, at familie eller ældre generationer har større tiltro til, at de kan stå på egne ben eller bidrage med noget værdifuldt.

For nogle handler det ikke om mængden af forventninger, men om tydeligheden: Når forventninger er konkrete og klare, er de lettere at navigere i – og om nødvendigt gøre oprør imod.

Selvom for mange krav kan skabe pres, viser disse perspektiver, at for få eller uklare forventninger også kan påvirke unge negativt.

PRES OG DÅRLIG SAMVITTIGHED RAMMER MANGE UNGE

Blandt unge er der en udbredt oplevelse af, at der er meget, man skal nå. Man skal præstere på flere fronter, som en 24-årig mand fortæller: "Arbejde, se venner, kæreste, nå sin træning, passe på sig selv, få sovet, spise sundt, alt sammen på én gang."

Den lange to-do-liste kan gøre det svært at finde en god balance mellem alt det, man skal, og det, man selv har lyst til. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at halvdelen af unge oplever at få dårlig samvittighed, hvis de laver noget, der ikke opleves som produktivt – f.eks. slapper af.

Følelsen af en evig to-do-liste kommer også til udtryk ved, at halvdelen af unge ofte føler sig så pressede eller stressede, at de har svært ved at slappe af. Samtidig oplever nogle unge, at deres udfordringer med at føle sig pressede bliver bagatelliseret af ældre generationer.

Oplevelsen af pres hænger tæt sammen med trivsel: De unge, som føler sig mest pressede, angiver lavere livstilfredshed.

Unge kvinder oplever oftere stress og dårlig samvittighed end unge mænd. Også unge, der ikke har mulighed for at få økonomisk hjælp fra deres familie, LGBT+-unge samt unge med etnisk minoritetsbaggrund, et handicap eller en psykisk lidelse oplever oftere at føle sig pressede.

”

Alle de her forventninger, der er. Det er måske svært at forstå, når man er lidt ældre. Jamen, du skal jo "bare". Nej, jeg skal ikke "bare". Jeg skal virkelig meget.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

Der er meget pres på ens skuldre, et pres til hele tiden at skulle præstere.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

”

UNGES RÅD OM BEKYMNINGER, VALG OG FORVENTNINGER

TIL ANDRE GENERATIONER:

- ♦ **Tag unges udfordringer alvorligt:** Mød unge med anerkendelse i stedet for et "det var også svært, da jeg var ung". Måske har det altid været hårdt at være ung, men det fjerner ikke udfordringerne ved at skulle navigere i ungdomslivets mange valg og forventninger.
- ♦ **Pas på med skræmmebilleder om fremtiden:** Når man vil forberede unge til næste skridt i uddannelsen eller livet, kan man komme til at skræmme unødigt med, hvor hårdt det bliver. Forbered gerne unge på fremtiden - men uden at skabe unødigt frygt.
- ♦ **Undlad at romantisere ungdomslivet:** Fortællingen om ungdommen som en særligt god og bekymringsfri periode i livet kan lægge pres på unge og forventningerne til ungdomslivet.

TIL ANDRE UNGE:

- ♦ **Prioriter dine fritidsinteresser:** Uanset hvor travlt du har, er det vigtigt at afsætte tid til det, der gør dig glad. At dyrke interesser eller hobbyer giver energi og kan gøre livet mere meningsfuldt – også når voksenlivet banker på. En god vej kan være at finde en forening, hvor andre deler dine interesser.

TIL UDDANNELSESINSTITUTIONER:

- ♦ **Gør det nemmere at træffe valg om fremtiden:** Bryd med fastlåste forestillinger om, hvad der er "det rigtige", og vis, at der findes mange veje i et ungdomsliv. Del f.eks. statistikker om uddannelsesskift, og lad studievejledere tydeligt understrege, at det er helt legitimt at ændre retning. Skab også mulighed for, at unge kan tale med studerende og få et ærligt indblik i hverdagen og kravene på forskellige uddannelser, inden man skal vælge.

Hvis jeg laver noget, som jeg ikke føler "fører til noget", f.eks. slapper af, får jeg ofte dårlig samvittighed

Response	Percentage
er helt eller delvist enige	50 %
er helt eller delvist uenige	28 %

Jeg føler mig ofte så presset eller stresset, at det er svært for mig at slappe af

Response	Percentage
er helt eller delvist enige	49 %
er helt eller delvist uenige	26 %

52

53

TEMA 7

ADGANG TIL HJÆLP, NÅR LIVET ER SVÆRT

For mange unge er adgangen til støtte afgørende, hvis mistrivsel eller problemer begynder at fylde i hverdagen. I dette tema ser vi nærmere på, hvordan unge møder modgang, og hvilke muligheder og barrierer de oplever for at søge hjælp.

MANGE UNGE OPLEVER ET BEHOV FOR HJÆLP – OG EN STOR DEL SØGER DEN

56 % af unge mellem 16-29 år har i løbet af det seneste år oplevet et behov for hjælp, fordi de ikke havde det godt. Omkring halvdelen af disse unge søgte rent faktisk hjælp, mens resten ikke gjorde – selvom de havde brug for det.

En relativt stor andel har altså været ramt af udfordringer i en grad, der var svær at tackle alene. Undersøgelsen siger dog ikke noget om årsagen eller varigheden af problemerne.

NOGLE HAR I HØJERE GRAD BRUG FOR HJÆLP

Blandt unge kvinder har 37 % haft brug for hjælp og søgt den, mod kun 21 % af de unge mænd. Samtidig svarer langt flere mænd, at de ikke har haft behov for hjælp (48 % mod 32 % af kvinderne).

Unge, der tilhører en minoritet eller har helbredsudfordringer oplever oftere et behov for hjælp. Kun 16 % af unge LGBT+-personer og 15 % af unge med en psykisk lidelse har ikke haft brug for hjælp fra andre inden for det seneste år. Samme tendens ses blandt unge med handicap (26 %), kronisk sygdom (27 %) og med etnisk minoritetsbaggrund (36 %).^{*} Blandt unge som ikke tilhører en af de nævnte grupper, svarer 48 % nej til at have haft brug for hjælp eller støtte fra andre i løbet af det seneste år.

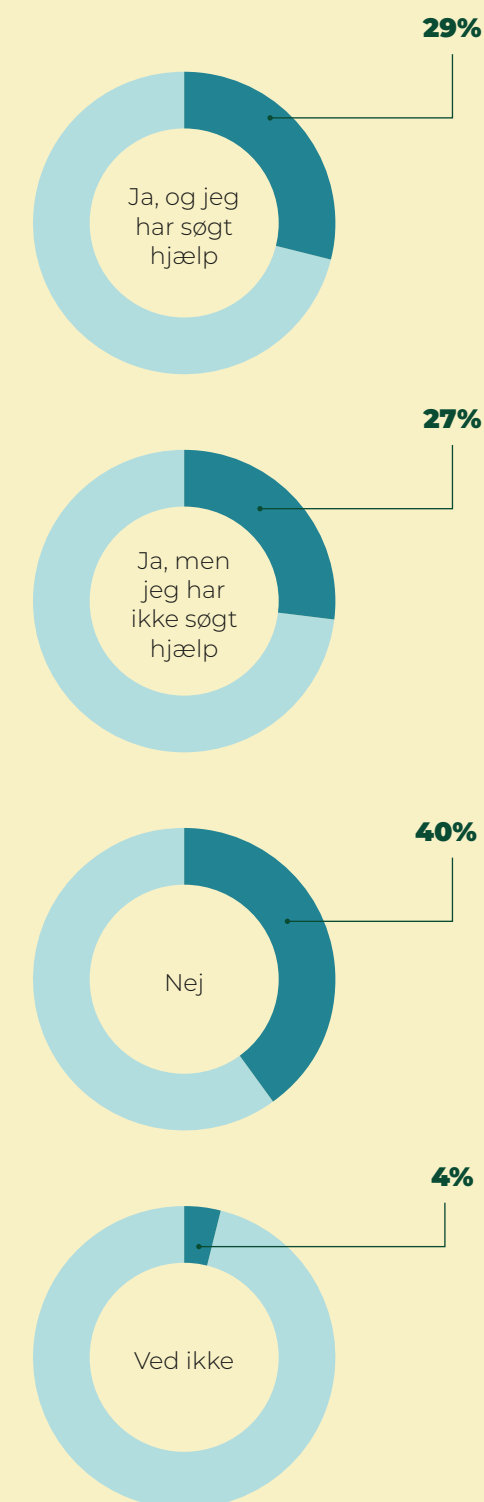
Også opvækstvilkår har betydning. Blandt unge uden sociale eller økonomiske belastninger i opvæksten angiver 48 %, at de ikke har haft behov for hjælp fra andre i det seneste år. Tallet er blot 18 % for unge, der er vokset op i hjem med økonomiske udfordringer og 22 % for unge, fra hjem præget af alvorlige problemer. Der er også en lavere andel, som ikke har haft brug for hjælp blandt unge, der er vokset op med kun én eller ingen af sine forældre, i en familie, der har flyttet meget, i hjem hvor forældrene har været ledige i længere perioder, eller i en skilsmissefamilie - henholdsvis 29 %, 30 %, 32 % og 35 %.^{**}

Unge fra disse grupper oplever altså i højere grad at have brug for hjælp fra andre til at håndtere, at de ikke har det godt.

^{*} Der er ikke en signifikant forskel mellem alle de nævnte grupper, men de er alle signifikant forskellige fra unge, der ikke har minoritetsbaggrund eller helbredsudfordringer.

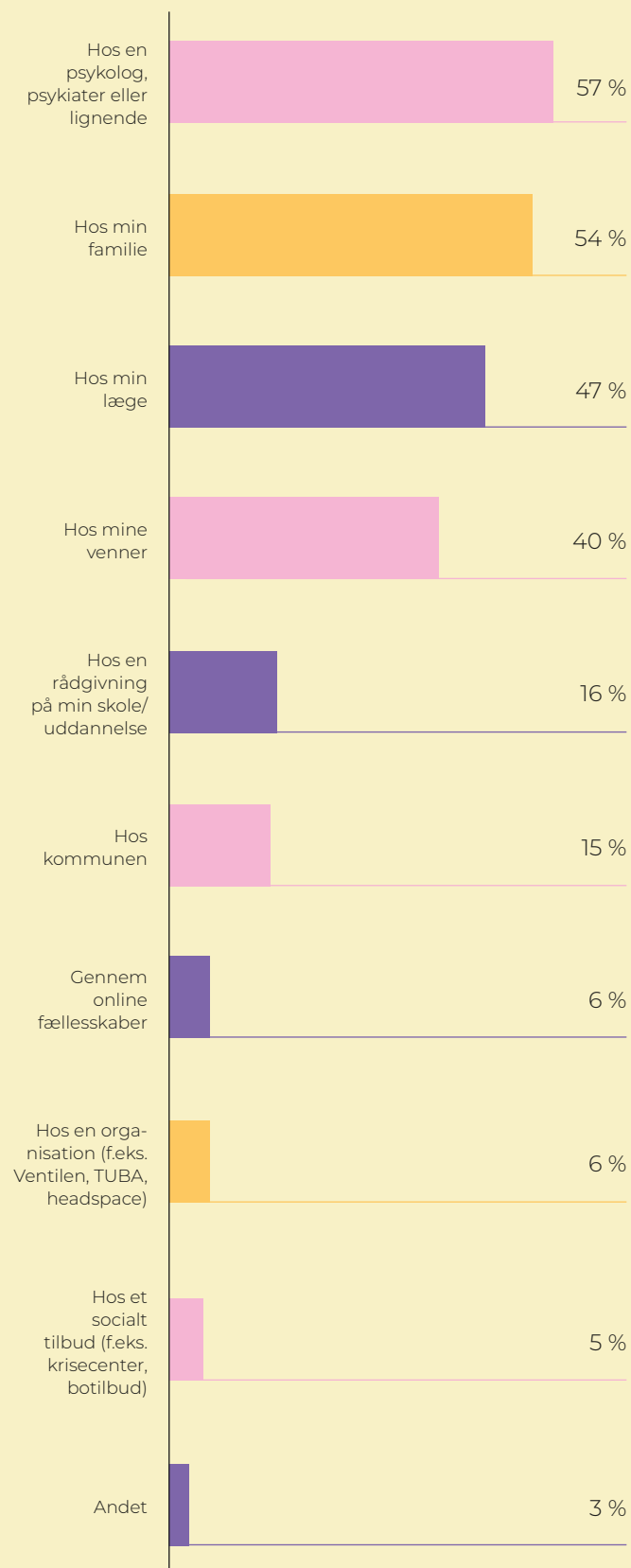
^{**} Der er ikke en signifikant forskel mellem alle seks grupper med de nævnte opvækstvilkår, men de er alle signifikant forskellige fra unge, der er vokset op uden de nævnte vilkår.

HAR DU INDEN FOR DET SIDSTE ÅR FØLT, AT DU HAVDE BRUG FOR HJÆLP ELLER STØTTE FRA ANDRE TIL AT HÅN- DERE, AT DU IKKE HAVDE DET GODT?



I en forklarende tekst til spørgsmålet defineres **ikke at have det godt** som at have følt sig ked af det i længere perioder, oplevet håbløshed, angst, vrede, stress eller ensomhed, eller at have trukket sig fra sociale aktiviteter, man ellers gerne vil deltage i.

HVOR HAR DU SØGT HJÆLP HENNE?



HVOR GÅR UNGE HEN, NÅR DE SØGER HJÆLP?

Når unge i undersøgelsen taler om at få hjælp, spænder det vidt. Det kan f.eks. indebære praktisk støtte i hverdagen, nogen at dele bekymringer med, eller mere specialiseret hjælp til at håndtere tunge følelser og problemer.

Flest af de unge, der har søgt hjælp inden for det seneste år, har enten rakt ud til en terapeut, sundhedsprofessionelle eller vendt sig mod deres familie og venner.

HVEM HAR HAFT BEHOV, MEN IKKE SØGT HJÆLP?

Én ud af fire af de adspurgte unge har inden for det seneste år følt et behov for hjælp, men ikke rakt ud.

Det gælder for nogenlunde lige mange unge mænd og kvinder, og generelt er der ikke store forskelle på tværs af unge. Størst er forskellen, når vi ser på alder og økonomisk sikkerhedsnet:

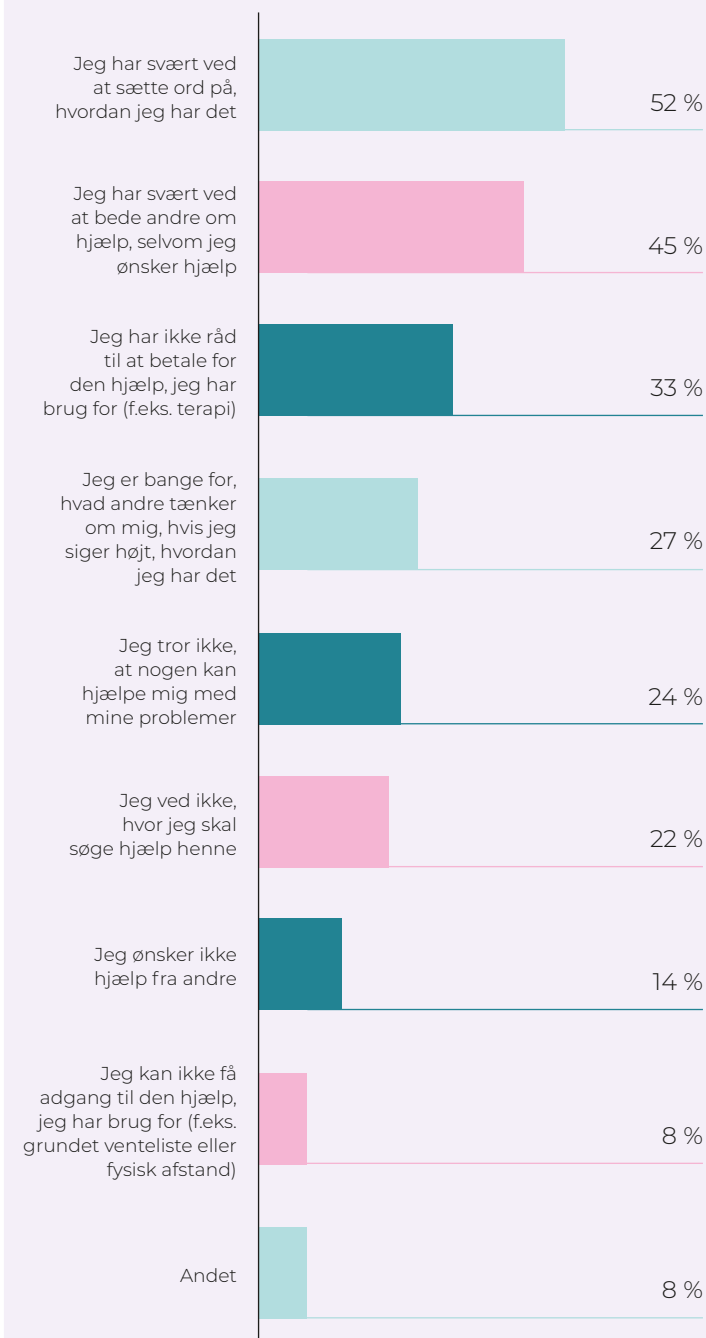
Flere 20-24-årige har haft behov for hjælp uden at søge den end 25-29-årige (31 % mod 23 %).

Også unge, som ikke kan få økonomisk hjælp fra deres familie, hvis de skulle få brug for det, søger sjældnere hjælp, når de har behov for den – sammenlignet med unge, der kan få økonomisk hjælp (35 % mod 23 %).

ÅRSAGER TIL AT NOGLE IKKE RÆKKER UD

Unge, der har haft brug for hjælp, men ikke har søgt den, står ofte over for en række barrierer for at søge og modtage hjælp – både strukturelle, relationelle og personlige.

HVORFOR HAR DU IKKE SØGT HJÆLP?



BARRIERERNE RAMMER UNGE FORSKELLIGT

KØN

Flere unge mænd end unge kvinder ønsker ikke hjælp fra andre (19 % mod 9 %) eller kan ikke få adgang til den hjælp, de gerne vil have (13 % mod 4 %). Omvendt har flere unge kvinder end unge mænd ikke har råd til at betale for den hjælp, de har brug for (42 % mod 25 %).

ALDER

Hos 37 % af de 16-19-årige fylder især frykten for, hvad andre tænker – mod 20 % af de 25-29-årige. De 20-29-årige oplever i højere grad ikke at have råd til den hjælp, de har brug for.

LIVSOMSTÆNDIGHEDER

Unge med et handicap eller en kronisk sygdom svarer i højere grad, at de ikke kan få adgang til den hjælp, de har brug for, henholdsvis 26 % og 24 %. Unge der er vokset op i et hjem med økonomiske udfordringer svarer i højere grad, at de ikke har råd til at betale for den hjælp, de har brug for.

FORENINGSDELTAGELSE

Unge, der aldrig har været foreningsaktive, svarer langt oftere, at de ikke tror, nogen kan hjælpe dem (30 %) sammenlignet med foreningsaktive unge (11 %).

HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT AT BEDE OM HJÆLP?

De mest udbredte årsager til ikke at søge hjælp er, at det kan være svært at sætte ord på, hvordan man har det – og svært at bede om hjælpen. Begge gælder for omtrent halvdelen af de unge, der har haft brug for hjælp, men ikke søgt den. Samtidigt frygter omkring hver fjerde, hvad omverdenen vil tænke, eller tvivler på, at nogen kan hjælpe dem. I interviewene sætter unge flere ord på, hvorfor det første skridt kan føles så vanskeligt:

“Det kan føles som at bebyrde andre”

En del unge fortæller, at de ikke rækker ud af hensyn til andre. De vil ikke være til besvær eller belaste venner og familie, som de oplever i forvejen har nok at se til. Andre beskriver, at det kan føles usikkert at dele problemer, hvis man ikke ved, hvordan andre reagerer. De er især bange for at gøre andre utilpasse.

“For travlt til at forholde mig til det”

Det kræver tid og overskud at finde den rette hjælp, tage kontakt og møde op. Når hverdagen i forvejen er presset, kan det føles uoverkommeligt.

“Jeg er bange for ikke at blive taget seriøst”

Tidligere erfaringer med ikke at blive hørt eller taget alvorligt gør, at nogle unge holder sig tilbage. De frygter at blive misforstået, mødt med ligegyldighed eller sat i bås.

“Mine problemer er ikke store nok”

Andre vurderer, at deres problemer ikke er alvorlige nok til at retfærdiggøre at søge hjælp. De nedtoner deres egne behov, fordi de ikke vil tage plads fra nogen, der måske har det værre.

“Det er svært bare at sige: I'm a mess, do something”

Der er også unge, som beskriver, at det kan være svært at sætte ord på, hvad der egentlig er galt. Hvis man ikke kan formulere problemet klart – eller ikke ved, hvad man håber at få ud af at dele det – kan det virke formålsløst at række ud.

“Man vil gerne være den, der kan selv”

Hos flere udfordrer det deres selvforståelse at skulle bede andre om hjælp. De føler, at de burde kunne håndtere problemer på egen hånd, og for dem føles det som et nederlag eller et tab af kontrol at skulle have hjælp udefra. Det kan være forklaringen på de 14 %, der svarer, at de ikke ønsker hjælp fra andre.

ØKONOMI OG MANGLENDE VIDEN OM MULIGHEDER SPÆNDER BEN

For nogle af de unge, der ikke søger hjælp trods et behov, er det især strukturelle barrierer, der står i vejen. Hver tredje har ikke råd til den relevante støtte, hver femte ved ikke, hvor de skal henvende sig, og en mindre gruppe kan ikke få adgang til den hjælp, de har brug for grundet ventelister, fysisk afstand eller lignende. Økonomi og tilgængelighed kan altså blive afgørende benspænd.

Samtidig viser undersøgelsen, at kun få af de unge, der faktisk har søgt hjælp, har opsøgt organisationer (6 %) eller sociale tilbud (5 %), som ofte tilbyder gratis støtte og særlige indsatser rettet mod unge i mistrivsel. Det peger på et potentiale for at nå flere unge gennem de eksisterende tilbud.

Det er den der klokken tre om natten, hvor man googler, hvad er der af hjælp til mig, og så bliver man bare mødt af, at der ikke er noget hjælp til dig, fordi så skal du betale en milliard for det, og det kan du ikke, når du er ung og studerende.

Kvinde, 24 år, studerende

DET ER HÅRDT IKKE AT HAVE RELATIONER AT LÆNE SIG OP AD

Undersøgelsen viser, at unges familie og venner spiller en rolle for adgangen til støtte i hverdagen. Selvom mange unge har gode relationer, de kan dele bekymringer og udfordringer med, gælder det langt fra alle.

I undersøgelsen svarer 22 %, at de savner nogen at tale med, når de har brug for det – f.eks. når noget er svært.

I interviewene er det kun få unge, der direkte sætter ord på dette savn, men når de gør, er det med stor vægt. De beskriver især en længsel efter tætte venskaber, hvor man kan læne sig op ad hinanden. Mens professionel hjælp kan give adgang til behandlings- og terapiforløb, så kan det ikke altid erstatte den følelsesmæssige støtte og nærhed, som tætte relationer giver. Derfor kan det føles sårbart at stå uden.

”

Jeg savner jo nok at få mere hjælp. Og med det mener jeg, at jeg mangler lidt sådan en person, man bare kan støtte sig op af, når man lige har brug for det. En ven. Eller i hvert fald noget privat, hvor det er det venskabelige i relationen, der er motivationen for den anden til at være der for en. Det faglige og professionelle, synes jeg, at der er nok af i mit liv.

Mand, 26 år, studerende

KENDER DU EN UNG, DER HAR BRUG FOR HJÆLP ELLER ET FÆLLESSKAB?

Ikke alle unge er klar over, hvilke muligheder der findes for at søge gratis hjælp og støttende fællesskaber.

På socialkompas.dk er der et overblik over lokale rådgivnings- og støttetilbud i hele landet, så det er nemmere at finde et relevant tilbud eller fællesskab.

Find også fællesskaber med andre unge på duf.dk



Socialkompas.dk



DUF.dk

NÅR UNGE GERNE VIL VÆRE DER FOR HINANDEN – MEN DET ER SVÆRT

Fordi mange vender sig mod deres familie og venner i svære perioder, står unge også nogle gange selv i rollen som den, andre søger støtte hos. I interviewene fortæller flere, at de gerne vil være der for andre, hvis en ven eller bekendt betror sig til dem. Det beskrives som meningsfuldt at kunne gøre en forskel, når nogen tæt på mistrives. Nogle nævner også, at de bevidst holder øje med, hvordan andre omkring dem har det, og automatisk reagerer, hvis noget virker anderledes. For andre opleves det mere som et valgfrit ansvar – noget man kan tage på sig, men ikke nødvendigvis skal.

DET ER IKKE ALTID LET AT SPØRGE: ER DU OKAY?

Unge omsorg for hinanden rummer et stort potentiale. Men ligesom der er barrierer for at bede om støtte, kan det også være svært at tilbyde den, hvis den ikke bliver efterspurgt. For hvad gør man, hvis andre ikke selv åbner op – eller slet ikke ønsker hjælp?

En del unge beskriver en generel berøringsangst, hvor det kan føles svært at tage initiativ af frygt for at overskride andres grænser eller for, at ens omsorg bliver misforstået. Travlhed og højt tempo i hverdagen gør det også svært at finde tid og ro til at spørge, om nogen er okay – og i mere perifere relationer kan det være uklart, om det overhovedet er ens ansvar. Samtidigt kan der være en bekymring for at stå alene med en byrde, man ikke kan bære: "Hvis ens bedste veninde har en depression, er der jo ingen opskrift på, hvordan man hjælper," som en 25-årig kvinde siger.

ANDRES OMSORG KAN FØLES AMBIVALENT

Enkelte peger på, at det heller ikke altid er nemt at være den, der bliver spurgt ind til – selv når det sker i den bedste mening. På den ene side kan det være en stor lettelse at blive set og mødt med omsorg, hvis man har det dårligt. På den anden side kan det føles ubehageligt, fordi ens mistrivsel pludselig bliver synlig for både én selv og omgivelserne.

Andre fortæller, at de kan finde på at tale udenom, fordi de helst undgår at snakke om svære ting. Derfor fremhæves åbne spørgsmål som en god måde at vise omsorg på, fordi det giver andre mulighed for selv at vælge, hvor meget der skal deles. Det kan være så enkelt som at spørge: 'Hvordan har du det?' eller 'Vil du tale om det?'

VENNER KAN OG SKAL IKKE LØFTE ALT

Selvom omsorg mellem venner er vigtig, viser analysen også, at der er grænser for, hvor meget unge kan bære. Nogle fremhæver, at venskaber ikke kun må handle om problemer. De skal også kunne være lette og sjove – ellers risikerer relationen at føles som terapi frem for et venskab.

Andre oplever en svær balance mellem at skulle være noget for andre, men samtidigt beskytte sig selv. Når man selv er presset, kan det være umuligt også at rumme andres problemer. Enkelte fortæller, at de har været nødt til at holde en ven ud i strakt arm, fordi vedkommendes mistrivsel var for svær at håndtere.

Derfor understreger flere, at man skal kunne sige fra og kende grænsen for, hvad man kan tage på sig som ven, og hvad der er andres ansvar – f.eks. forældre, uddannelsessystemet og fagprofessionelle.

”

Det var ikke mine veninders ansvar at passe på mig. Det var mine forældres ansvar. Det var psykiatrien. [...] Mine veninder så mig og anerkendte, at jeg havde det skidt. De havde bare ikke plads til det.

Kvinde, 25 år, studerende

Det kræver bare vildt meget overskud at sige til en anden person: Skal vi ikke lige sætte os ned et øjeblik? Og så også bare at kunne være i, at nogle andre har det skidt.

Mand, 23 år, studerende

”

UNGES RÅD: HVAD KAN HJÆLPE, NÅR MAN HAR DET SVÆRT?

Unge, der har oplevet at mistrives, fortæller om forskellige ting, der har hjulpet dem – både i konkrete situationer og over tid. Her er fem temaer, der går igen:

◆ At have nogen at tale med – også uden løsninger:

Mange unge peger på vigtigheden af at kunne vende svære tanker i trygge rum. Det kan være en slags ventil, der forebygger, at problemerne vokser sig for store. Bare det at blive lyttet til kan i sig selv være en lettelse. Nogle gange har man brug for at tale om det svære – andre gange om noget helt andet. Det vigtige er, at nogen er der.

◆ Lyt nysgerrigt og prøv at forstå:

Andres reaktioner er afgørende for, hvordan det opleves at søge og modtage hjælp. Nogle unge fortæller, at de ikke altid bliver grebet ordentligt. Det kan handle om, at andre sætter én i bås for hurtigt eller tager styringen. Som en ung kvinde på 17 år siger: "Det kan føles som om, at de bestemmer, hvordan du har det – i stedet for at lytte til, hvordan du har det."

◆ At spejle sig i andre med samme erfaringer:

For nogle unge er det en stor støtte at høre om andres erfaringer og møde nogen i samme situation. Det kan gøre det lettere at forstå sig selv, sætte ord på det svære og mærke, at man ikke er alene.

◆ At fokusere på noget større end en selv:

Når man har det svært, kan det være en hjælp at engagere sig i noget, der rækker ud over én selv – noget, der giver mening og skaber frirum fra det, der fylder. Flere peger på, at det kan give en tiltrængt pause, hvor man bliver distraheret, mærker noget andet og ikke hele tiden skal forholde sig til det svære.

◆ At være en del af støttende fællesskaber:

Nogle unge fremhæver, at det bliver det nemmere at tage imod støtte – og selv tilbyde den – når man er en del af fællesskaber, hvor der er en god kultur for at tage initiativ til at række ud og hjælpe hinanden.

”

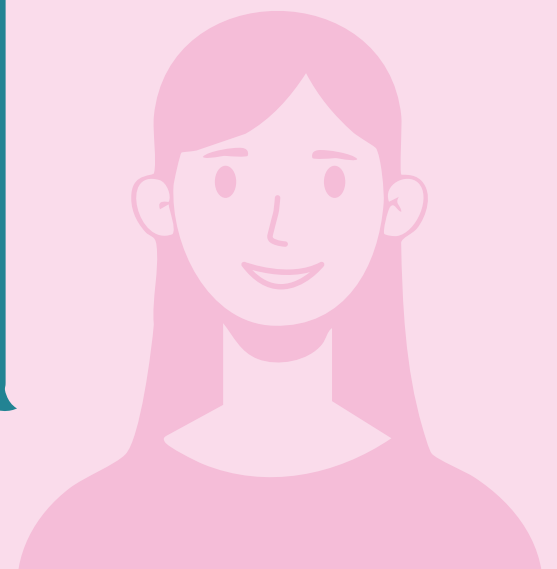
Nogle gange ringer jeg bare til min mor og har en almindelig samtale med hende, fordi det bare er det, jeg har brug for i dag. Andre gange er jeg ret ligefrem om nogle lidt svære emner som psykisk sygdom. Nogle gange nævner jeg overhovedet ikke for hende, at jeg har nogle udfordringer. Så er det bare det, at jeg snakker med nogen, der hjælper.

Mand, 26 år, studerende

Det har hjulpet mig rigtig meget at komme lidt ud af mig selv og engagere mig i et fællesskab omkring noget større. Fordi jeg føler hurtigt, at man kan komme til at isolere sig. [...] Og hvis man kun er inde i sit eget lille hoved, så kan alt meget hurtigt blive for meget.

Kvinde, 19 år, elev på ungdomsuddannelse

”



SÅDAN HAR VI GJORT

Ungeanalysen 2025 er udarbejdet på baggrund af data fra fire undersøgelseskomponenter: Indledende enkeltinterviews, en spørgeskemaundersøgelse, uddybende enkeltinterviews samt fokusgruppeinterviews.

Samlet har 1.500 spørgeskemarespondenter og 50 interview-deltagere mellem 16 og 29 år deltaget i undersøgelsen.

INDLEDENDE ENKELTINTERVIEWS

Undersøgelsens første trin var fem indledende kvalitative interviews med unge i efteråret 2024. Formålet var at få et bredt indblik i, hvad der fylder i ungdomslivet, for at afdække relevante tematikker til spørgeskemaundersøgelsen. Interviewene blev gennemført af DUFs sekretariat med udgangspunkt i en fast interviewguide.

REPRÆSENTATIV SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE

Andet trin var en spørgeskemaundersøgelse blandt et repræsentativt udsnit af danske unge. Spørgeskemaet blev besvaret af 1.500 unge mellem 16 og 29 år og formålet var at afdække unges holdninger til en lang række spørgsmål om ungdomslivet. Dataindsamlingen og -behandlingen er foretaget af Epinion fra november 2024 til januar 2025. I analysen fremhæver vi kun forskelle mellem grupper, som er tydelige og kan betragtes som pålidelige (statistisk signifikante på 0,05-niveau).

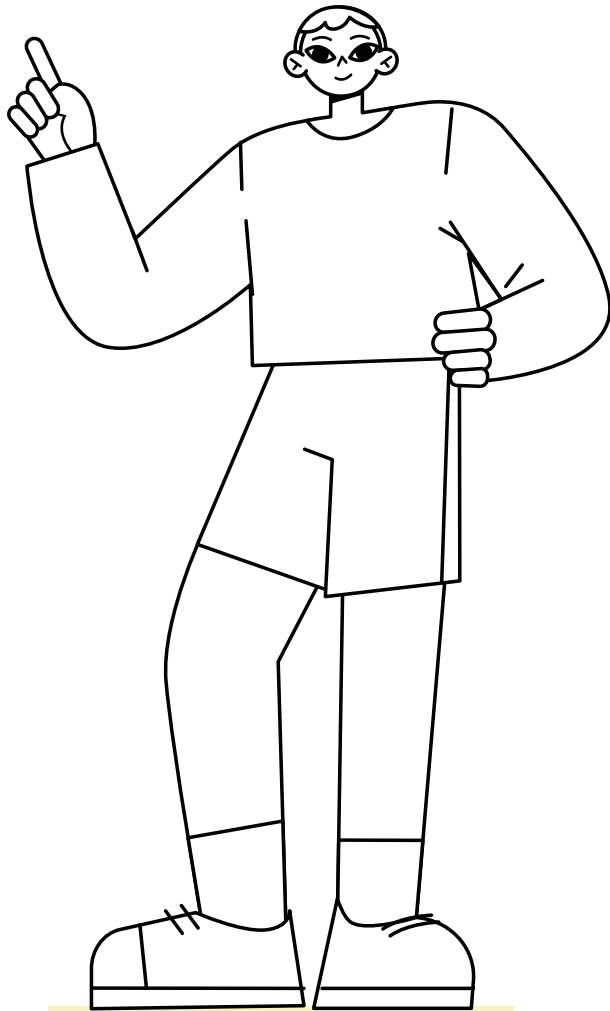
UDDYBENDE ENKELTINTERVIEWS

Trin tre var en ny runde af kvalitative interviews i marts 2025. Her rekrutterede vi otte respondenter fra spørgeskemaundersøgelsen til at deltage i individuelle interviews. Formålet med interviewene var at få en dybere forståelse af temaer fra spørgeskemaundersøgelsen fra unge, der varierede i livskvalitet og havde en spredning på køn, alder, geografi og beskæftigelse. De otte interviews blev gennemført af Epinion med afsæt i en fast interviewguide udarbejdet af DUFs sekretariat.

FOKUSGRUPPER

Undersøgelsens fjerde og sidste trin var afholdelsen af fokusgruppeinterviews i foråret 2025 i København, Odense, Århus og Frederikshavn – seks fokusgrupper med i alt 37 deltagere. 11 fokusgruppedeltagere blev rekrutteret gennem spørgeskemaundersøgelsen og 9 lokalt gennem uddannelsesinstitutioner eller ungdomsskoler. De sidste 17 fokusgruppedeltagere blev rekrutteret gennem en bred vifte af DUFs medlemsorganisationer for at repræsentere foreningsaktive unge. Rekrutteringen skete via invitationer til landsorganisationer såvel som lokalafdelinger.

Formålet med fokusgrupperne var både at udfolde temaer fra spørgeskemaundersøgelsen og få en dybere forståelse af nogle af de emner, som er svære at undersøge i et spørgeskema. Fokusgruppeinterviewene blev foretaget af DUFs sekretariat med afsæt i en interviewguide, som løbende blev tilpasset.



UNGEANALYSEN 2025

Udgivet i september 2025 af
Dansk Ungdoms Fællesråd, 1. udgave

Publikationen kan frit citeres
med angivelse af kilden.

ANALYSEN ER UDARBEJDET AF:

Anne Sofie Wulff
Simon Meggers Matthiesen
Clara Sandbjerg Hansen

GRAFISK OPSÆTNING:

Grafisk Afdeling ApS

DUF - Dansk Ungdoms Fællesråd er en paraply- og interesseorganisation for 78 samfundsengagerende børne- og ungdomsorganisationer. DUF repræsenterer omkring 5.000 lokalforeninger med i alt 600.000 medlemmer og 100.000 frivillige. DUF arbejder for at fremme unges deltagelse i foreningslivet og demokratiet samt styrke rammerne for et godt ungdomsliv.



Dansk Ungdoms Fællesråd

Scherfigsvej 5
2100 København Ø

Tlf.: +45 39 29 88 88

duf@duf.dk