

Generation Z – overlegen og sårbar

Af Anne Randby Toft, *journalist*
Illustration af Kaja Merle

Generation Z bliver ofte kaldt de første digitale indfødte. De er født efter 1995 og kan stort set ikke huske en analog verden. De er vant til, at digitalt bredbånd kan tage dem alle steder hen i løbet af *no time*, og at der er et hurtigt svar på alting, ligesom sociale medier, *snaps* og Instagram holder snor i deres sociale liv og deres egen selv-branding. De bor længere tid hjemme hos deres forældre og orienterer sig lidt mere mod familien end den lidt ældre generation Y. De er selvbevidste, forventer mening med tilværelsen, og mange lever efter devisen, at kun det perfekte er godt nok. Generation Z er etisk bevidst, deres fokus på klima og bæredygtighed er stærkt stigende, og de har en klar holdning til, at det bliver dem, der skal rydde op efter ældre generationer.

Umiddelbart lyder det som en unge-generation med styr på tilværelsen og prioriteterne. Det er der også mange, der har – men for alt for mange er bagsiden af medaljen en evig følelse af at være utilstrækkelig.

Sådan beskriver Alexandra Krautwald Generation Z. Hun er managing partner

i firmaet Composing, hvor hun rådgiver mellem- og topledere i det offentlige og private erhvervsliv, herunder også, hvordan erhvervslivet imødekommer Generation Z og Y i deres vej ud på arbejdsmarkedet. I efteråret udgav hun bogen *Unge generationer på arbejde* (Dansk Psykologisk Forlag).

– Ungegeneration har udefra set mange muligheder, de er bredt funderet i den forstand, at de er vant til, at viden og svar er hurtigt tilgængeligt, talentmassen er stor, og de er helt bevidste om, at de på mange områder har et forspring i forhold til de ældre generationer. Men som generation rummer de et stort paradoks, fordi de på den ene side er ressourcestærke og på den anden side er sårbare, fordi de hele tiden kan se, at der er nogen, der klarer sig bedre end dem. Der er altid nogen, der er bedre i skolen, smukkere, har slankere ben, har sejere forældre og pænere værelser. De kan hele tiden finde en, der er en større succes end dem selv, fortæller hun og påpeger, at mange unge i dag nærmest er blevet mestre i at have forskellige identiteter, som de iklæder sig alt efter hvilken arena, de befinder sig i.

– I løbet af dagen i skolen skal man være god og præstere og om

eftermiddagen, når man går til fitness, så er man sådan en, der går vildt op i sundhed og krop. Det er meget store krav at stille til sig selv, og det er udmattende. De lider simpelthen under at skulle klare sig op imod alle de førstepladser, de ser rundt omkring. Lidt firkantet kan man sige, at de unge ikke er vokset op med Janteloven som deres forældre – de er vokset op med Præstationsloven.

Ikke legitimt at være gennemsnitlig

Spørger man Noemi Katznelson, professor og centerleder på Center for Ungdomsforskning på Aalborg Universitet, ja, så er mange unge selvbevidste, kompetente, digitale indfødte, klimaorienterede og en masse andre ting – men også en generation, der er ”enormt spændt ud”.

– Vi har en gruppe unge, der har rigtig travlt med at performe på rigtig mange arenaer – den sociale, den familiære, hvordan de ser ud, passer deres krop, deres kost, deres engagement og som har styr på deres sociale medier, byturene og deres uddannelse. Men vi har også en gruppe, der er hægtet mere af, siger hun.

Hun peger især på ét træk, der alligevel slår meget tydeligt igennem i

Den unge Generation Z er på mange måde både ressourcestærk, bevidst og talentfuld, men i ungekulturen ligger også en nærmest indbygget sårbarhed. Man må for alt i verden ikke at være gennemsnitlig og samtidig lever de unge efter et værdisæt, der er svært at realisere for de fleste. Det rammer de unges - især pigernes - mentale trivsel. Godt hver fjerde unge kvinde mellem 16-24 år vurderer, at hun har det dårligt mentalt.



ungdomskulturen i dag. Det er, at det ikke længere er legitimt at være gennemsnitlig. Man skal være perfekt, i toppen eller noget særlig.

- De unge ser meget sort og hvidt på deres liv i dag. Enten er du i toppen, eller også er du slet ikke med. Vinderne, de er værd at høre på. Det lærer de i reality-tv, i *Bagedysten* og i *X-faktor*. "Taberne", hvis man kan sige det sådan, vil man også gerne høre på. De har en diagnose, en særlig historie eller en grund til at være der, hvor de er. Men dem i midten, de glider helt ud. Det helt almindelige ungdomsliv, hvor man får lov at være gennemsnitlig - det er i dag ikke en særlig legitim position. Problemet er, at det er der, langt de fleste unge skal være. På den måde kan man sige, at der er masser af mål og værdier i ungdomskulturen i dag, som slet ikke er realiserbare for langt de fleste, siger hun og påpeger, at det især er det, der slider på de unge.

- De unge er i den grad presset af hele tiden at skulle skabe deres egen identitet, deres egen *særlighed*, alt imens de hele tiden alligevel føler sig forkerte og utilstrækkelige. Og det er dér, sårbarheden bliver langt mere udbredt og nærmest et indbygget vilkår i ungdomslivet, siger hun.

De unges sårbarhed afspejles også i *Den Nationale Sundhedsprofil fra 2017*. Tallene viser, at næsten hver fjerde unge kvinde (23,8 %) mellem 16-24 år vurderer, at hun har det dårligt mentalt. For de unge mænd i samme aldersgruppe er tallet lavere (13 %). Men tendensen er klar. Mental mistrivsel og stress er stigende både for de unge mænd og kvinder.

Ifølge Noemi Katznelson skal vi vænne os til, at de unge bryder med vores ellers ret klare forestillinger om, hvor de unges mistrivsel og sårbarhed kommer fra. At de velfungerende unge, der klarer sig godt i skolen, ser veltilpassede ud og som i øvrigt ikke har sociale problemer, pludselig også kan være en del af en udsat gruppe.

- Vi ser i øjeblikket unges udsathed

brede sig ud til andre samfundsgrupper end dem, vi er vant til. Social arv er som enkeltfaktor stadig det afgørende for vores livschancer, men vi har jo været vant til, at et ungt menneske, der mistrives, også har andet i bagagen - og sådan kan vi ikke regne med, at det er længere, siger hun og fortsætter:

- Den demokratisering af udsathed har to indbyggede problemer. På den ene side risikerer vi at overse nogle udsatte unge, fordi de på overfladen er super-velfungerende og klarer sig godt, men de har det i virkeligheden rigtig svært indeni. Dem risikerer vi at afvise i døren. Omvendt kan vi også få den opfattelse, at udsathed er over det hele, så vi bliver bange for at stille krav til de unge. Lige nu famler vi rigtig meget rundt i det, siger hun.

Et mere kontrolleret liv

Et af de steder, hvor Generation Z står pindet ud i tal, er i den nye undersøgelse *Børn og Unge i Danmark - Velfærd og Trivsel*, som VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd udgav for nylig. Her finder man et datamæssigt tværsnit af 19-åriges liv i Danmark, som de unge selv har rapporteret.

Undersøgelsen viser bl.a., at unges fællesskaber forandrer sig hurtigt og drastisk i disse år. De er væsentligt mindre fysisk sammen med hinanden end tidligere - i stedet er de mere sammen i virtuelle fællesskaber på sociale medier og i gaming-universer. De unge drenge bruger dog væsentlig mere tid på gaming end pigerne.

Ifølge Mai Heide Ottosen, seniorforsker på VIVE, som er en af forfatterne bag rapporten, så lever de unge generelt "et mere disciplineret liv", som hun siger. De drikker mindre alkohol, de begår mindre kriminalitet end tidligere og har en senere seksuel debut. De bor også længere hjemme hos forældre end tidligere. I dag bor 75 % af de unge på 19 år stadig hjemme.

- I den forstand lever de et mere kontrolleret ungdomsliv end generationer

før dem, et liv, som mange forældre sikkert sætter pris på. Flere får gymnasiale uddannelser, og de unge flytter også senere hjemmefra og søger mod mindre oprør og mere familieliv. Overordnet kan man sige, at der er en tendens til, at de unge søger mod et større sikkerhedsnet, siger Mai Heide Ottosen.

Men undersøgelsen gemmer også på mere dystre tal. I de seneste otte år, hvor man løbende har monitoreret de unges liv, har de 19-åriges psykiske trivsel været stødt dalene. Undersøgelsen fra 2018 viser, at næsten hver anden pige på 19 år (46 %) på et tidspunkt i livet haft brug for hjælp hos en psykolog. Ifølge Mai Heide Ottosen "stikker det mere i øjnene," at ni % af pigerne på 19 år selv rapporterer, at de har forsøgt selvmord - mod fire % af drengene, og at livstilfredsheden blandt de unge er faldende. For tallene er naturligvis bekymrende i sig selv, men også på den lange bane, for holdet bag undersøgelsen har for første gang undersøgt, hvad den psykiske mistrivsel betyder for de unges fremtidsudsigter:

- Vi kan se, at det, at man har psykiske mistrivselssymptomer i sine ungdomsår, øger risikoen for, at du ikke får fuldført din uddannelse, at du kommer på overførselsindkomst og får en psykisk lidelse i voksenlivet. Derfor synes jeg, man skal være meget opmærksom på de unges mistrivsel, for den risikerer at have konsekvenser for dem i fremtiden, siger hun.

Derfor mener Mai Heide Ottosen, at det haster med at få gravet dybere i årsagerne. Hun kan sagtens se, at der er en øget tolerance for at snakke om det svære, at sociale medier, præstationskultur og karaktærræs piller ved de unges selvværd, og at de unges miljø og familiebaggrund spiller ind, men grundlæggende ved vi for lidt:

- Vi mangler en stor samlet viden om, hvad der ligger bag de tal, vi får frem gang på gang. Vi ved, at pigerne mistrives mere end drengene, og at der stadig er en social gradient. Men vi har





brug for at få mere viden om, hvordan det hele spiller sammen, og hvordan forskellige forklaringstyper skal vægtes, siger hun.

Psykolog: De har "fake-it-till-you-make-it-selvtillid"

På Bygmestervej i det københavnske Nordvest-kvarter bliver der sat kød og blod på statistikkerne. Her ligger organisationen Girtalk, hvor piger og unge kvinder mellem 12-24 år kan finde hjælp og samtaletilbud, når de er ensomme, bliver mobbet, føler sig presset af karakterer, sociale medier, venner eller forældre. Pigerne er ofte stressede og nogle har angst, spiseforstyrrelser eller skader sig selv.

Anna Bjerre er psykolog og direktør i Girtalk, og hun ser dagligt ungelivet i øjnene. Sidste år afholdt Girtalk 6.000 samtaler, og antallet af piger, der henvender sig, er stigende, og de kommer fra alle sociale lag. Hun genkender tydeligt billedet af en ungegeneration, hvor mange lever højt på at udvise selvtillid, men indadtil kæmper med et skrøbeligt selvbillede.

- Som generation er de både præstations-, produkt- og resultatorienterede, og det gør, at de er supergode til at levere og aflæse, hvad de skal gøre for at positionere sig selv. De er også gode til at netværke, og på sociale medier er de vant til at iscenesætte sig selv - og de gør det samme i skolen, på jobbet og i det virkelige liv. Min oplevelse er, at de bruger det at udvise selvtillid som en slags værktøj til at performe og præstere. Det bliver ofte til en slags "fake-it-till-you-make-it-selvtillid", men deres fundament, selvværdet, vakler for rigtig mange, forklarer Anna Bjerre.

Samtidig stiller de unge høje krav til, at det, de gør, skal give mening, og lige som de har en tendens til at måle sig selv på karakterer, deres venner, status og likes på sociale medier, så måler de også på deres lykke. Og pigerne er ofte hårdere dommere end drengene, fortæller Anna Bjerre.

- På sin vis er det positivt, at de unge

søger mening med det hele, men det stiller også ret store krav til tilværelsen og efterlader et enormt pres. Når man spørger dem, hvad der skal give mening, så vil de bare gerne være lykkelige, så de ender faktisk ofte med konstant at måle på sig selv følelsesmæssigt.

Men hvorfor er det pigerne, der i højere grad mistrives, end drengene? I Anna Bjerres optik kan det handle om, at pigerne har en større tendens til at mærke efter i sig selv, og at de har et andet sprog end drengene til at tale om de svære ting. Hun mener, vi skal være mere nysgerrige på, hvorfor det er sådan, og ikke mindst på, hvordan vi møder dem, går til dem og taler med dem - også drengene.

- Men der er også noget med fx vores karakter-system, hvor pigerne i langt højere grad påvirkes af karakterer og jagten på 12-tallerne. Jeg møder piger, der siger, "et 12-tal er vigtigere end noget andet". Samtidig - på trods af, at vi er nået rigtig langt med ligestillingen - så tror jeg stadig, der ligger noget i vores forventninger til pigerne. Men vi ved faktisk ikke præcist, hvorfor det er sådan.

Unge: Gi' os et præstationsfrit rum

Spørgsmålet er, hvad de unge har brug for, og hvad der skal til for at mindske den mistrivsel, som alt for mange unge føler. Sidste år samlede sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) et ungepanel på 10 unge mellem 18 og 25 år, og i december kom de med deres bud på, hvordan unges mentale trivsel kan forbedres. På listen stod bl.a. ønsket om et frirum, hvor der ikke skal præstere, let hjælp til unge med psykisk mistrivsel, mindre eksponering af fiktive kropsidealer og øget fokus på digital dannelse.

Girtalk er én af de organisationer, der var repræsenteret i ungepanelet, og psykolog Anna Bjerre mener, at de unges anbefalinger rammer plet, og at det er vigtigt, at man får omsat anbefalingerne til noget konkret.

- Man kan ikke etablere et præstationsfrit rum, men man kan begynde at se på, hvordan vi strukturelt kan gøre

noget for at skabe den følelse hos de unge. Nu er man ved at se på, om man kan ændre 12-tals-karakterskalalen. Det er et rigtig godt sted at starte, for den skala har haft direkte effekt på de unges selvbillede, fordi udgangspunktet er den perfekte præstation, 12-tallet. Så du kan blive på det perfekte eller fejle med et 10-tal og resten af vejen ned ad skalaen. Så giver det jo sig selv, at alt for mange må fejle. Denne generation har grundlæggende brug for at vide, at de er gode nok - også når de fejler, siger Anna Bjerre.

Alexandra Krautwald mener også, at erhvervslivet bærer et ansvar for at komme Generation Z i møde i deres vej ud på arbejdsmarkedet. De krav og mål, som deres forældre har haft travlt med at præstere på jobbet, driver ikke de unge på samme måde.

- Virksomhederne kommer i fremtiden til at revurdere, hvad mennesker kan. De skal være med til at nedjustere kravene til de unge og sætte menneskelige relationer i centrum, så det ikke er excel-ark, grafer og smarte KPI'er, der bliver pejlemærker for, om man driver en god virksomhed, men derimod om man formår at udnytte den menneskelige kapacitet på den rigtige måde, siger hun. ●

Ungepanelets råd til sundhedsministeren

- Der skal skabes frirum til børn og unge, hvor der ikke skal præstere
- Unge med psykisk mistrivsel skal have let adgang til hjælp
- Børn, unge og deres nære omgivelser skal have digital dannelse
- Medierne skal tage ansvar for fair formidling
- Eksponeringen af fiktive kropsidealer skal begrænses
- Den naturlige krop skal synliggøres
- Nye initiativer skal understøtte et mere mangfoldigt kropsideal
- Viden om køn og seksualitet skal øges i befolkningen
- Respekten for individuelle grænser skal styrkes