

# FRIIRUM SOM ET VÆRN MOD MISTRIVSEL

- En undersøgelse af unges frirum fra præstations- og forventningspres, og hvordan frirum kan være en del af løsningen på unges stigende mistrivsel.



# En presset ungdomstilværelse

Alle unge fortjener et godt ungeliv, men udviklingen går den forkerte vej og stadig flere unge mistrives. Mange unge oplever at være presset over at skulle præstere og leve op til andres og egne krav og forventninger. Det viser vores repræsentative undersøgelse med 1004 unge mellem 16 og 24 år.

## 61 pct.

Føler sig ofte eller hele tiden presset af egne eller andres forventninger.

## 87 pct.

Føler i nogen, høj eller meget grad, at de skal præstere noget særligt for at være gode nok.

## 73 pct.

svarer, at det pres, de føler, kommer fra dem selv. 45 pct. svarer, at det kommer fra hhv. skolen og samfundet.

## Piger

oplever i højere grad end drenge præstations- og forventningspres.

### Katrine, 22 år, studerende

*"Det er følelsen af, at man helt vildt gerne vil klare det rigtig rigtig godt. Jeg vil gerne præstere alle steder, være en god ven og en god studiekammerat. Jeg føler selv hele tiden, at jeg måske ikke yder nok. Det presser ret meget."*

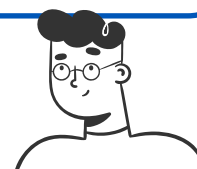


## Frirum: En del af løsningen

Frirum kan være en del af løsningen med unges voksende mistrivsel, fordi de giver unge lommer i hverdagen, hvor de kan slippe presset fra præstationer, forventninger og sammenligning. Men frirum er også kontekster, fællesskaber og aktiviteter, hvor der er plads til refleksion og nye perspektiver på tilværelsen. Plads til at møde mennesker på andre måder, tale om de svære ting i livet, og blive inspireret af hinanden. Frirum er på den måde en beskyttende faktor for unges mentale helbred.

### Henrik, 24 år, studerende

*"Det betyder meget for mig at have nogle frirum i mine fællesskaber og i min træning, hvor jeg bare kan give slip på alt og slappe af fra tilværelsen. [...] Det er en kæmpe beskyttende faktor for mit mentale helbred."*



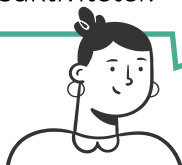
# Seks ungeperspektiver på, hvordan vi skaber flere frirum

Vi har spurgt unge, hvordan vi som samfund kan mindske presset i ungdomslivet og skabe flere frirum – her er deres tanker og perspektiver.

## 1. Udfordre idealerne for “Det gode ungdomsliv”

**Lea, 16-20 år, gymnasieelev**

*“Jeg vil mene, at det handler om fortællingen. Den skal ikke handle om, at man skal præstere godt eller dårligt, men om man gør sit bedste i en udviklingsproces. Det gælder både i skolen, derhjemme med familien, blandt venner eller til fritidsaktiviteter.”*



## 2. Løft præstationspresset fra unges skuldre

**Laura, 21-24 år, i arbejde**

*“Samfundet skal sætte færre eller lavere krav til unge. Jeg tog en HF for at undgå standpunktskarakterer og blive bedømt hver dag. Det tror jeg, mange unge mennesker har udfordringer med, og derfor kunne dette ændres i uddannelsessystemet.”*



## 3. Styrk de trygge fællesskaber med plads til gode og svære samtaler

**Frederik, 21-24 år, studerende**

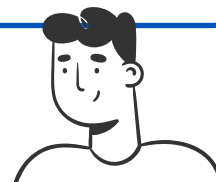
*“Man skal måske gøre endnu mere i ”tvunget” samvær. Vi har forskellige konkurrencer og sociale arrangementer på mit gymnasium, hvor det ikke nødvendigvis ender i druk. Det bragte os tættere sammen og minimerede mange negative tanker, fordi man har et godt kendskab til dem, man går op af til daglig.”*



## 4. Skab mere åbne og mangfoldige fællesskaber

### Ung fra Survey

"Vi skal skabe mere åbenhed omkring folk, som er "anderledes" f.eks. LGBT+ personer, folk med mentale diagnoser eller folk som er "anderledes" i forhold til tøjstil, hudfarve eller interesser. Jeg tror, at alle ville føle sig mere afslappede, hvis de følte, at de havde lov til at være i verden eller i frirummet."



## 5. Skab mere plads til at unge kan dyrke interesser og lave noget 'unyttigt'

### Liv, 21-24 år, HF-elev

"Foreningslivet skal ikke undervurderes. Det at engagere sig i en forening eller dyrke en interesse sammen med nogen, tror jeg virkelig kan øge trivslen for mange."



## 6. Hjælp unge med at prioritere frirum

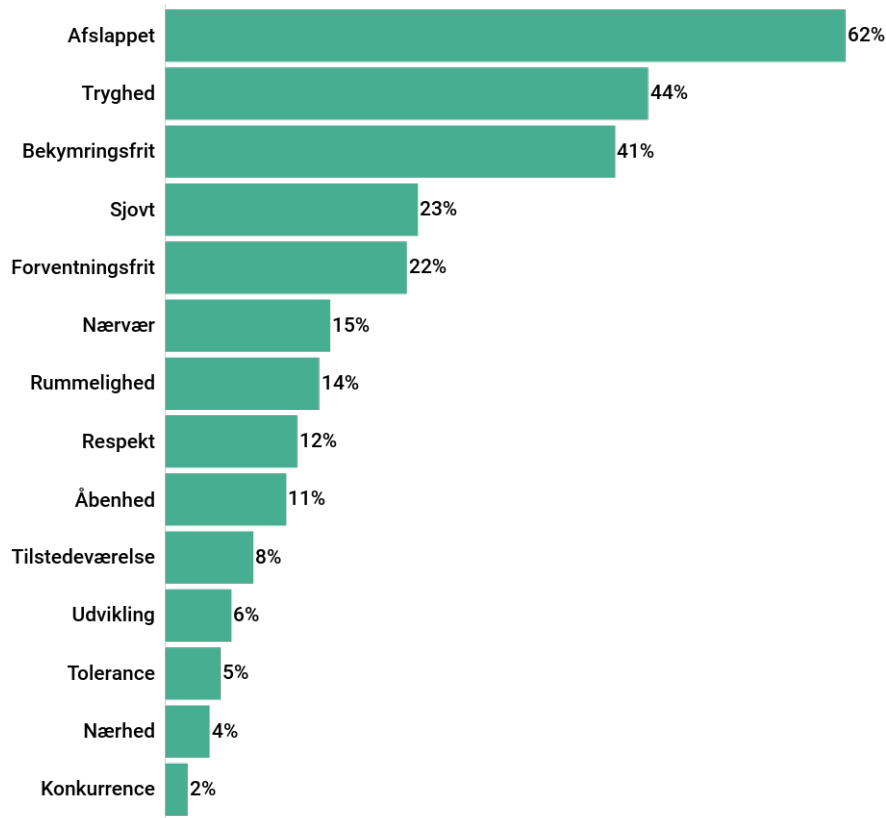
### Frederik, 21-24 år, studerende

"Det er rigtig svært at skabe frirum for andre. Man ved bedst selv hvor og hvordan, man føler sig tilpas, og så må man hive op i kraven og tage initiativ til at finde de her frirum."



# Frirum ifølge de unge

Hvilke ord beskriver bedst det, du forbinder med et frirum?  
Vælg de 3, som passer bedst



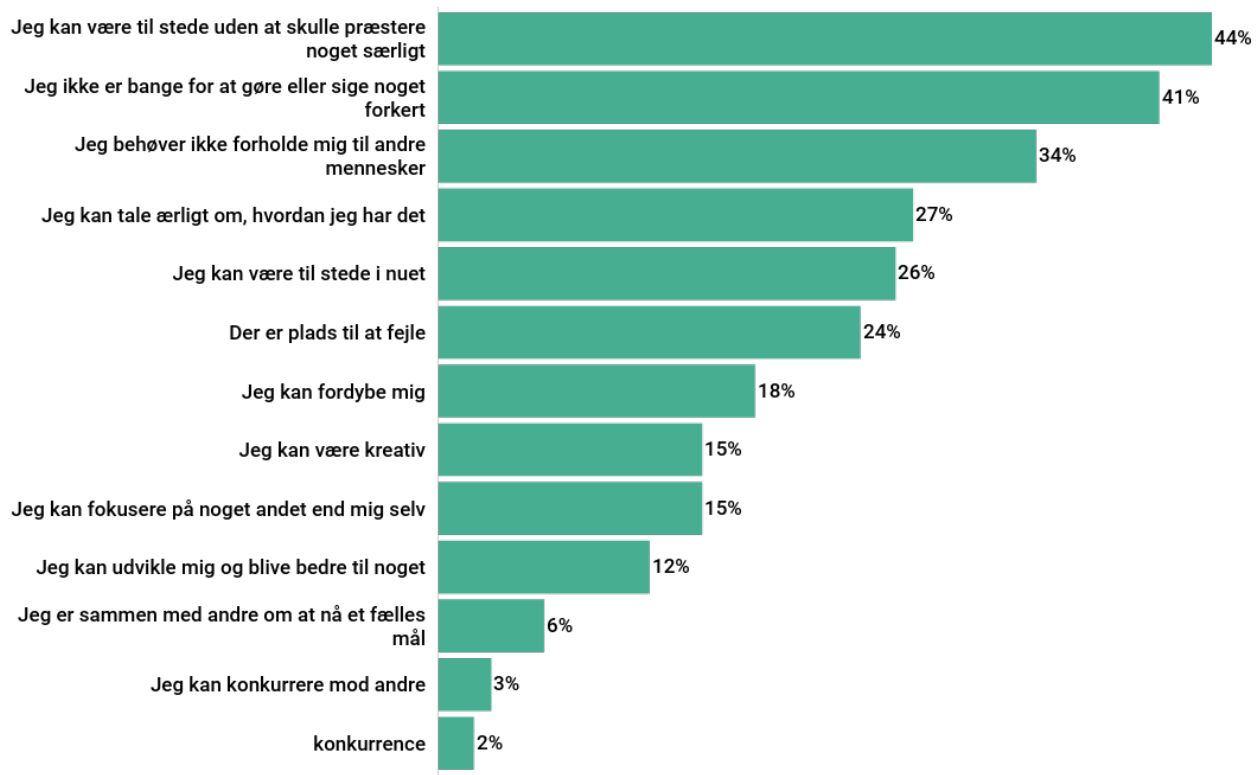
n=1004 Grafen summerer ikke til 100 pct., da det var muligt at vælge mere end én svarkategori.

## Tryghed og fordomsfrihed er fundamentet for frirum

Hvor, hvornår og hvordan frirum opstår er forskelligt fra ung til ung. Men visse træk går igen i unges oplevelse af frirum. Blandt danske unge peger flest på at 'Afslappethed', 'Tryghed' og 'Bekyringsfrit' er de ord, som bedst beskriver frirum. I unges fortællinger lægger de vægt på, at de ikke bliver dømt, hvis de træder ved siden af eller 'fucker op', og at de bliver accepteret for dem, de er på trods af holdninger, udseende eller baggrund. Det er de værdier, som bygger fundamentet for frirum.



## Hvilke udsagn forbinder du mest med et frirum? Vælg 3. Et frirum er et sted, hvor...



n=1004 Grafen summerer ikke til 100 pct., da det var muligt at vælge mere end én svarkategori.

### I frirum behøver man ikke at præstere noget særligt

Følelsen af frirum handler for flere unge om, at de ikke skal præstere noget særligt, og at man ikke behøver forholde sig til andre mennesker. Frirum er steder, hvor de ikke er bange for at sige noget forkert, hvor de kan tale ærligt om, hvordan de har det, og hvor der er plads til at fejle.



# Fire typer af frirum

Frirum har ikke en fast formel og opleves ikke ens blandt unge. Vi har samlet fire typer af frirum baseret på de unges fortællinger, om hvilken værdi frirummet skaber.

**67 pct.**

Af danske unge har haft oplevet følelsen af frirum inden for den seneste uge. 23 pct. har ikke.

## Frirum i fordybelse og selvudvikling

Muligheden for fordybelse – uanset om det er at strikke, dyrke sport eller arrangere et frivilligmøde – giver følelsen af frirum. Tid til fordybelse giver muligheden for at forsvinde ind i et univers, hvor det er selve aktiviteten og den proces, man er i, som er meningsfuld.

### Anders, 18 år, gymnasieelev

*"Når jeg fordyber mig i noget – det kan være fagligt eller se et show – så føler jeg, at jeg kan komme af med præstationspresset. Altså jeg føler mig fri i selve processen."*

## Frirum i at kunne være sig selv

Unge oplever følelsen af frirum i situationer, hvor de kan fjerne 'filteret', og tale frit uden at være nervøse for at blive dømt for at træde ved siden af eller gøre noget dumt. Her er der mulighed for at lette hjertet og tale om følsomme og svære emner, fordi man ikke behøver lægge låg på ens følelser og skjule, hvordan man rigtig har det. Det er frirum, hvor unge kan være sig selv og føle sig tilpas.

### Mikkel, 23 år, HF-studerende

*"Hvis jeg skulle designe et frirum, så skulle det være fokuseret omkring åbenhed og omkring at fjerne filteret. Det handler om at komme ind til benet og samles om de ting, der rent faktisk betyder noget. [...] Det skal handle om at skabe et bedre miljø, hvor folk behandler hinanden bedre og har respekt og forståelse for hinanden. Det giver ekstra overskud, selvtillid og selvværd."*

## Frirum i grinet, festen og legen

En del af at kunne slippe hverdagens pres og tanker handler om at grine, hygge sig og have det sjovt. Her finder unge frirum i følelsen af en absolut tilstedeværelse i nuet, hvor de glemmer tid og sted. Det er frirum præget af nydelse, og at gøre noget for lystens skyld - uden mål, krav og rammesætninger for, hvad der skal ske og strenge sociale normer for, hvordan man skal opføre sig.

### Stine 21-24 år, studerende

*"Jeg havde følelsen af frirum, da jeg mødtes med min veninde. Vi grinede til vi fik ondt i maven. Det der skabte mit frirum var, at jeg var i et af mine yndlingsselskaber, hvor grin er umuligt at undgå."*

## Frirum i den mentale pause

Frirum kan også være at få en mental pause. Det er en form for terapi, hvor unge 'kan slå hjernen fra' og få ladet deres batterier op. For nogle er det alene med en Netflix-serie, imens det for andre er at se sine venner uden at lave noget. Disse frirum er præget af ro, afslapning og fravær af præstationer.

### Ida, 19 år, elev

*"Det er terapi at vaske bil. Det kan jeg sagtens gøre i fire timer. Jeg tænker over, hvad der sker i den periode, jeg er i. Hvis jeg har gjort noget, hvor jeg tænker 'fuck, det skulle jeg ikke gjort', så tænker jeg over, hvordan håndterer jeg den her situation. Eller tænker over, hvor privilegeret jeg egentlig er."*

# Når præstationer er meningsfulde og sjove

Mange unge er enige i, at frirum og præstationer ikke nødvendigvis er hinandens modsætninger. Det handler i højere grad om, at konteksten for præstationen opleves som meningsfuld.

**68 pct.** svarer ja til, at det kan være sjovt og meningsfuldt at skulle præstere. 15 pct. svarer nej og 17 pct. ved ikke.

## Tre faktorer der kan være med til at skabe præstationsfede rum

### 1. Når man præsterer i fællesskab

#### **Lea 16-20 år, gymnasieelev**

*"Det er sjovere at præstere og nå et mål, når det er sammen med andre. Det er nemmere at blive motiveret i et fællesskab. Når man præsterer sammen med andre, kan man hjælpe hinanden og processen er sjovere."*



### 2. Når der er selvbestemmelse, mestring og anerkendelse

#### **Camila 16-20 år, gymnasieelev**

*"Det er sjovt og fedt at præstere, hvis det er noget, jeg interesserer mig for, og hvor jeg udvikler mig. Når jeg danser, er det for mig vigtigt at præstere godt, og det ser jeg oftest som en positiv præstation. Det er fedt at præstere på mit arbejde, fordi jeg kan sætte mit præg på tingene og kæmpe for gode resultater."*



### 3. Når der er fokus på processen fremfor resultatet

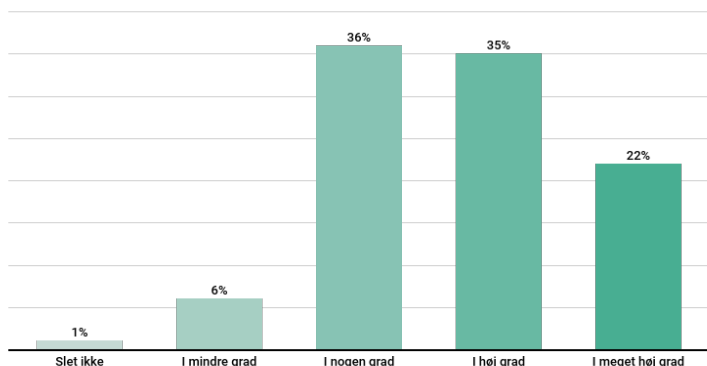
#### **Jesper, 16 år, gymnasieelev**

*"Man internaliserer meget det fokus om målet og karakteren. Man siger: Jeg skal have 12 i dansk. Ikke fordi man måske synes, det er spændende eller ved, hvad det skal gøre godt for. Det ville være sundt at fjerne fokus på resultater og bare være i præstationen."*



# Gode fællesskaber skaber fundament for frirum

I hvilken grad oplever du, at din organisation, forening og/eller fritidsklub er et frirum for dig?



Undersøgelsen viser, at 45% af danske unge går til noget eller er aktiv i en forening, organisation, ungdomsklub eller lign. Blandt dem svarer 57 pct. at deres organisation, forening eller fritidsklub i høj eller meget høj grad er et frirum for dem.

## Hvad er det særlige ved de organiserede fællesskaber ifølge unge?

### Sammen om det fælles tredje

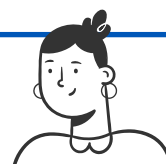
Det er nemmere for unge at indgå i fællesskaber, hvor der er en fælles referenceramme at tale ind i, fordi det er med til at give følelsen af meningsfuldhed og sammenhængskraft i fællesskabet. I det "fælles tredje" oplever unge at kunne spejle sig positivt i andre. For nogle er det oplevelsen af ikke at stå alene med sine bekymringer og udfordringer, for andre handler det om, at man kan være 'gakket' uden at blive stemplet som underlig. Det kan være en drivkraft for at skabe frirum i unges fællesskaber, hvor man oplever at slippe følelsen af at være 'underlig' og 'udenfor'.

### Fællesskaber giver unge følelsen af at høre til og være vigtig

Unge der er en del af en forening, en organisation eller en anden fritidsklub, oplever i særlig grad en følelse af meningsfuldhed, fordi de er en del af et fællesskab, som har en større mening end dem selv. Når man er én brik i et større puslespil, giver det følelsen af at være vigtig for fællesskabet som helhed, som giver lyst til at tage ansvar og støtte op om hinanden.

#### Clara, 20 år, i arbejde

"Jeg havde noget at bidrage med der [ungdomspolitisk organisation], og for mig er der en værdi i at have en rolle, som giver mening. Jeg følte, at der var brug for mig. Der havde jeg virkelig følelsen af 'wow, det var vigtigt, at jeg var her!'. Det var en lille opgave, men der følte jeg, at 'fuck, det giver mig mening det her'."



## 5 reflektionsspørgsmål til foreninger og organisationer i arbejdet med frirum

1. Unge oplever, at frirum i fællesskaberne fungerer som værn mod mistrivsel og præstationspres. Hvordan kan man som forening arbejde bevidst med at tilbyde unge et frirum?
2. Tryghed, fordomsfrihed og respekt er de værdier unge forbinder med gode fællesskaber, hvor frirum kan opstå. Hvilke værdier kendetegner jeres forening eller organisation, og hvordan kan I som forening arbejde med at gøre tryghed, fordomsfrihed og respekt til en større del af kulturen?
3. Mange unge oplever ikke kun præstationer som negative. Hvilken tilgang til præstationer præger jeres forening eller organisation, og hvordan kan I som forening blive bedre til at fremme sjove og meningsfulde præstationer, så unge får flere præstationsfede rum?
4. Unge fremhæver, at en god velkomst er vigtigt for et åbent og godt fællesskab, hvor frirum kan opstå. Hvad gør jeres forening eller organisation for at tage godt imod nye medlemmer, og er der noget I kan gøre anderledes?
5. Unge føler, at det er nemmere at indgå i fællesskaber og opleve frirum med andre, når der er en struktur, og alle har en rolle at udfylde. Hvad kan man som forening gøre for at sikre, at alle har en plads og rolle i fællesskabet?

## Scan QR-koderne og se hvordan andre har gjort



### Ventilen

Se hvad Ventilen gør for at skabe trygge frirum, hvor unge kan få gode oplevelser med jævnaldrende og træne deres sociale færdigheder.

Link: <https://vimeo.com/676286771>



### Modstrøm

Se hvordan Modstrøm laver aktiviteter, der understøtter rummelige fællesskaber med plads til fordybelse, frustrationer og selvudvikling.

Link: <https://vimeo.com/693006687>



### Skateducate

Se hvordan Skateducate arbejder med at skabe et trygt rum, for at personer, som ofte ikke kan spejle sig i de typiske skatere.

Link: <https://vimeo.com/689245645>



### Fællesklang

Se hvordan koret fællesklang skaber et frirum for sangerne, ved både at være fælles om det at synge og samtidig have et socialt fællesskab.

Link: <https://vimeo.com/714013365>



# Se den digitale rapport - scan QR-koden



Den fulde analyse er frit tilgængelig som en digital rapport. Scan QR-koden og få alle indsigter fra de unge med.

Link: <https://taenketanken.mm.dk/unges-frirum/>

## Sådan har vi gjort

1

### Unge sprog for frirum

Viden om unges frirum er begrænset i litteraturen, og derfor var det vigtigt at få et indledende indblik i, hvordan unge italesætter og forstår frirum. Derfor udførte vi i oktober 2021 dybdegående kvalitative interviews med fire unge og to fokusgrupper med 5-7 unge i hver (16-24 år). Rekrutteringskriterierne var løse, fordi formålet var at få et indblik i temaet om frirum fremfor en bred forståelse af fænomenet blandt unge.

2

### Afdække brede tendenser for frirum

Vi har gennemført en national repræsentativ survey blandt 1004 unge i aldersgruppen 16-24 år, der samler et billede af danske unges oplevelse af forventnings- og præstationspres, og deres oplevelser og beskrivelser af frirum. Dataindsamlingen er foretaget af Epinion i perioden fra d. 15. november 2021 til d. 14. december 2021. Surveyen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Dataindsamlingen er blevet monitoreret løbende for at sikre de rette baggrundsvariable. Efterfølgende er der foretaget en poststratifikation af data, hvor enkelte respondenter er blevet tildelt vægte efter køn, alder, region og uddannelse, så fordelingen i data afspejler befolkningsfordelingen i aldersgruppen.

3

### Dybere indblik i unges frirum

På baggrund af den repræsentative survey rekrutterede vi syv unge til kvalitative interviews. Blandt de unge var der en spredning på geografi (regionalt), alder (16-20 eller 21-24 år), køn, igangværende uddannelse, beskæftigelse og graden af hvor ofte de føler pres fra præstationer og forventninger. Alle interviews blev afholdt online i løbet af januar 2022. De kvalitative interview havde til formål at give dybdegående indblik i tendenser fra surveyen, og dermed give os en bedre forståelse for unges oplevelser med frirum og komme tættere på unges oplevelser med præstationer – både som gode og som noget, der skaber pres. For at bibeholde den eksplorative tilgang og mulighed for at lade de unges fortællinger udfolde sig, udarbejdede vi en semistruktureret interviewguide.

4

### Indsigt i frirum og hverdagslivet

Vi rekrutterede yderligere 12 unge fra den repræsentative survey til to fokusgrupper og et yderligere mobiletnografisk forløb på tre uger i perioden marts-april 2022. Formålet var at komme helt tæt på unges oplevelse af frirum i deres hverdag. Vi afholdte to fokusgrupper i henholdsvis Aarhus med unge i alderen 21-24 år og København, hvor deltagerne var 16-20 år. Opdelingen på alder blandt de unge havde til formål at sikre, at deltagerne i højere grad kunne spejle sig i hinandens livssituationer og dermed bedre indgå i diskussioner til fokusgruppen. Fokusgrupperne havde derudover en spredning på køn, igangværende uddannelse, beskæftigelse og graden af hvor ofte de føler pres fra præstationer og forventninger indenfor hver gruppe. Efterfølgende deltog de 12 unge i tre ugers mobiletnografisk forløb, hvor de via deres smartphones besvarede en række opgaver ved at skrive, fotografere, filme eller optage lyd og uploade på en digital platform. I løbet af de tre uger besvarede de unge både en dagbog, refleksionsspørgsmål og opgaver in-situ. Dermed opnåede vi et virkelighedsnært og mere upåvirket billede af unges liv og oplevelse af frirum i virkeligheden.

**Projektet er støttet af**  
**helsefonden**