

Unge, eksistens og Covid-19

Aida Hougaard Andersen¹

Dorte Toudal Viftrup²

Mads Bank³

¹Institut for Psykologi, Syddansk Universitet

ahandersen@health.sdu.dk

²Institut for Sundhedstjenesteforskning, Syddansk Universitet

dviftrup@health.sdu.dk

³Institut for Psykologi, Syddansk Universitet

mbank@health.sdu.dk

Andersen, Aida Hougaard; Viftrup, Dorte Toudal & Bank, Mads. 2023. Unge, eksistens og Covid-19. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, nr. 38, 49-70

Den Covid-19-relaterede samfundsmæssige nedlukning påvirkede hele befolkningen og særligt de unge. Nedlukningen kan i et eksistentielt perspektiv forstås som en krise, der forstyrrer de unges livsførelse og forandrer deres værens-betingelser. Covid-19-nedlukningen kan dermed benyttes som en indgang til at belyse eksistentielle dimensioner af unges liv, herunder hvordan de håndterer kriser, og hvilke psykologiske, sociale og trivselsmæssige følger virkninger forandringerne i deres livsbetingelser har. Studiet ønsker derfor at udforske: Hvordan udfordres de unge eksistentielt under Covid-19, og hvordan håndterer de deres liv i samme periode?

Studiet anvender en kvalitativ forskningsmetodologi. Via semistrukturerede interviews blev 19 unge interviewet på videomøder de første dage efter skolernes åbning efter anden Covid-19-nedlukning. 16 piger og 6 drenge mellem 16 og 17 år deltog. Interviewene varede mellem 15 og 46 minutter. Analysen anvender udvalgte begreber fra Søren Kierkegaard, Martin Buber og Martin Heidegger i interaktion med interviewmaterialet til fortolkningen af deltagernes oplevelser.

De unges beskrivelse af Covid-19 fokuserede på nedlukningen af samfundet som ændrede deres værens-betingelser, og hvor der opstod et alternativ til den dominerende præ-

stationsorienterede tilværelsestolkning. Fortolkningen af analysens temaer peger på, at det mellem menneskelige møde af affektiv karakter er afgørende for de unges måde at forholde sig til livets eksistentielle vilkår og for oplevelsen af at være og blive sig selv. Studiets fund kan bidrage til prioritering af eksistentiel sundhed og betydningen af fællesskaber i pædagogiske praksisser og dermed indirekte til forebyggelse af mistriivsel blandt unge.

Being and Becoming among Young People Revealed through the Experience of COVID-19.

The Covid-19 lockdown of society affected the entire population, especially young people. From an existential perspective, the lockdown can be understood as a crisis disrupting how young people live and changing their conditions for living. Therefore, the Covid-19 lockdown may function as an entry for exploring existential dimensions of young people's lives when their conditions for living change. E.g., how they handle crises as well as the psychological, social, and/or well-being consequences of the changes. Thus, the study explored: How are young people existentially challenged during Covid-19, and how do they handle their lives during the same period?

The study applied a qualitative research methodology. Via semi-structured interviews, 19 young people were interviewed through a video conference in the first days after the opening of the schools after the second Covid-19 lockdown. 16 girls and 6 boys between the ages of 16 and 17 participated. The interviews lasted between 15 and 46 minutes. The analysis uses selected concepts from Søren Kierkegaard, Martin Buber, and Martin Heidegger in interaction with the interview material to interpret the participants' experiences.

The young people's description of Covid-19 focused on the lockdown of society which changed their living conditions and where an alternative to the dominant performance-oriented interpretation of life emerged. The interpretation of the themes of the analysis indicated that the ethical sphere of life and the interpersonal encounter of an affective nature were crucial to young people's path through existential challenges and the experience of being and becoming themselves. The findings can contribute to the prioritization of existential health and the importance of communities in educational practice and thus indirectly to the prevention of dissatisfaction among young people.

Introduktion

Eksistensbetingelserne ændrede sig markant under Covid-19-pandemien, ikke mindst for de unge. I Danmark medførte Covid-19 en nedlukning af samfundet første gang fra d. 11. marts 2020 og anden gang fra januar 2021 med restriktioner om begrænsning af antal fysiske kontakter udenfor egen husstand, henstilling til at bære maske i det offentlige rum, nedlukning af skoler og fritidsaktiviteter, samt hjemmearbejde for alle virksomheder, hvor det var muligt (Nyhederne TV2, 2020; Sundhedsstyrelsen, 2020). Et af de bærende argumenter for restriktionerne var at tage hensyn til fællesskabet og passe på de sårbare, og borgerne blev opfordret til at overholde restriktionerne gennem massive oplysningskampagner, der bl.a. brugte mottoet: "Sammen, hver for sig" (Clotworthy et al., 2021; Sørensen, 2020). Undersøgelser peger på både fysiske og psykiske konsekvenser af Covid-19 pandemien og nedlukningen af samfundet. Selvom nogle unge har oplevet positive konsekvenser så som øget taknemmelighed og empati (Beames et al., 2021; Kerekes et al., 2021), ses negative konsekvenser for unges mentale helbred i reviews af studier fra forskellige lande og kontinenter (Meherali et al., 2021; Nearchou et al., 2020). Især 2. bølge af Covid-19 har påvirket unge mentalt i negativ retning også i Danmark (Würtzen et al., 2021). Det, der særligt ser ud til at have indvirket på de unges trivsel, er nedlukningen, den manglende sociale kontakt og udfordringer i relation til online skolegang. Undersøgelser fra både Europa (Kutsar & Kurvet-Käosaar, 2021), USA (Scott et al., 2021) og et review med studier fra USA, Europa, New Zealand, Kina og Indien peger på negative risici for både fysisk og mentalt helbred i relation til social isolation (Almeida et al., 2021).

Set i et livstidsperspektiv, har van Halen et al. (2020) fundet, at unge kan være særligt udfordrede på oplevelsen af deres egen identitet og på at definere, hvem de selv er (van Halen et al., 2020). Fra et eksistentielt, teoretisk perspektiv vil unge have brug for at indgå i fællesskaber og relationer, også som en del af deres dannelse mod at finde egen identitet, værdier og mening i livet (Rumianowska, 2020). Vi mangler viden om, hvordan unge påvirkes af pandemien og samfunds-nedlukningen, hvordan de eksistentielle vilkår forandres, og hvordan de håndterer disse og skaber mening under de nye betingelser. Covid-19 pandemien ændrede de eksisterende eksistentielle vilkår og udgør dermed også en mulighed for generelt at undersøge den eksistentielle sundhed blandt unge. Det kan gøres ved at se på deres eksistentielle reaktioner, oplevelser og tilgange i mødet med den grundlæggende forstyrrelse af hverdagsvilkårene, som nedlukningen af samfundet indebar.

Vi definerer eksistentiel sundhed, inspireret af Valerie DeMarinis (2008), som et livssyn eller en måde at danne mening i livet på, der hjælper en til både at varetage ens daglige liv og ansvar og til at finde vej i mødet med krise og meningsstab (DeMarinis, 2008, 66). Livssyn eller måde at danne mening i livet på kan skabes ud fra relationen til noget transcendent, som fx traditionelle religiøse tilgange eller en åndelig praksis, ud fra sekulære tilgange, som fx videnskab, og også som en blanding af transcendent og sekulære tilgange (Andersen et al., 2021; DeMarinis, 2008). Overordnet set forstås eksistentiel sundhed i dette studie som én af fire sundhedsdimensioner sammen med biologisk, psykologisk og social sundhed, der udgør en flerdimensionel sundhedsmodel med fokus på den gensidige påvirkning imellem de fire dimensioner (DeMarinis, 2008; la Cour, 2021).

Studiet undersøger således, hvad Covid-19-relaterede ændringer (nedlukning, fokus på smitte, afstand osv.) betyder for de unges oplevelse af sig selv, og hvad der opleves meningsfuldt og vigtigt under de ændrede betingelser. Viden herom kan bidrage til en forståelse af om og hvordan de unges livssyn eller måde at danne mening i livet på opleves af dem selv i hverdagen og i mødet med ændrede værens-vilkår. Denne viden er væsentlig for at kunne støtte og facilitere et mulighedsrum for eksistentiel sundhed i pædagogiske og sundhedsmæssige sammenhænge. Studiet bidrager dermed også med et eksistentielt perspektiv på den mistrivselssudfordring, der er beskrevet som en »ny udsathed i ungdomslivet« (Katznelson et al., 2022), og peger på det pædagogisk, alment dannende og fællesskabsorienterede som væsentligt for at forebygge mistrivsel.

Metode og materiale

Design og deltagerinformationer

Ved brug af semistrukturerede interview (se interviewguiden i bilag 1) blev 19 unge interviewet. Deltagerne fik mulighed for at lade sig interviewe i par, hvis de følte sig mest komfortable sammen med en klassekammerat, i så fald blev alle spørgsmål i interviewguiden stillet til begge deltagere. 13 deltagere valgte individuelt interview og 6 i par, i alt 16 interviews. Interviewene blev foretaget via videokonference-appen "Zoom" i de første dage efter skolernes åbning i foråret 2021 efter anden nedlukning i forbindelse med Covid-19. Deltagerne blev rekrutteret fra 10. klasse på en friskole i en større, dansk provinsby via formidling af

forskningsprojektet fra deres lærer. Friskolen bygger på et kristent værdigrundlag. 36 elever blev inviteret til deltagelse, 20 svarede og modtog uddybende informationer via mail og en enkelt meldte fra pga. sygdom.

I alt deltog 16 piger og 6 drenge, alle 10. classes elever mellem 16 og 17 år. For 13 af eleverne var 10. klasse det første år på den pågældende skole, og tre elever havde gået på skolen 1-2 år, mens tre havde gået på skolen mellem 6 og 9 år. Inden da havde eleverne primært gået på folkeskoler og begrundede skoleskiftet med et ønske om at gå i 10. klasse på netop denne skole ud fra kendskab til skolen gennem bl.a. søskende, øvrig familie og venner. De unge beskrev deres eksistentielle tilgange som kulturkristen (6), tvivlende (5), ateist (3), troende på reinkarnation (2) eller kristendommen (2) eller spirituelt orienteret (1). Interviewene varede mellem 15 og 46 minutter. Hovedparten af interviewene blev foretaget som en del af skoledagens normale tidsplan, hvorfor de fleste interviews varede ca. 20 minutter. Lærere og elever var orienteret mundtligt og skriftligt om deltager-samtykket og mulighederne for at trække sig fra projektet. Alle interviewene blev optaget digitalt, pseudonymiseret, transskriberet verbatim og opbevaret sikkert i henhold til GDPR på en password-beskyttet server på (anonymiseret).

Analytisk strategi og teoretisk baggrund

Studiet er funderet i 'refleksiv metodologi' (Alvesson & Skjöldberg, 2009), hvor forskerne bevæger sig mellem læsning af det empiriske materiale og dialog med et bredt repertoire af teoretiske forståelser, hvilket fører til valget af analysestrategi. I nærværende studie har vi valgt en eksistential-fænomenologisk analysestrategi for at forstå de unges situation og oplevelser under Covid-19-nedlukningen. Det fænomenologiske engagement betyder, at hver enkelt case blev analyseret i sin egen ret med fokus på den enkeltes livsverden og subjektive måde at skabe mening på, inden vi kiggede på tværs af casene. AHA diskutererede det første tematiske indtryk af de unges eksistentielle oplevelser under Covid-19 med MB og analyserede igen hver case ud fra diskussionens temaer kombineret med teoretiske begreber fra Søren Kierkegaard (Kierkegaard, 1845/1962). Alle forfattere havde adgang til transskriptionerne samt analysedokumentet med casene kombineret med temaerne, hvilket dannede baggrund for yderligere diskussion af analysens temaer. Til forståelse af materialet i den sidste analytiske fase anvendte vi begreber fra de eksistentielle filosoffer Martin Buber og Martin Heidegger (Buber,

1923/1997; Heidegger, 2007/1927) i dialog med grundforståelserne fra Søren Kierkegaard (1845/1962).

I en eksistentiel optik kan Covid-19-nedlukningen forstås som en forstyrrelse eller rystelse af de unges almindelige hverdagsliv, rutiner og selvforhold, som påvirker deres liv og kan skabe bevægelse i den enkeltes eksistens. Med Kierkegaard (1845/1962) kan man sige, at Covid-19-nedlukningen som krise konfronterer "spidsborgerens" livsførelse ved at forstyrre og dermed samtidig tydeliggør de menneskelige værens-betingelser, dvs. at subjektet konfronteres med det eksistentielle spændingsforhold mellem, hvad der er muligt (friheden) og hvad, der er nødvendigt (betingelser). Spidsborgeren er karakteriseret ved at opfylde samfundets normer og forventninger uden selv at tage aktivt stilling. Hvis man tolker unge i det senmoderne samfund som spidsborgere, kan man sige, at de følger de givne samfundsmæssige, kulturelle og subkulturelle normer for fx uddannelse, fritidsliv, brug af sociale medier og idealet om at være "den bedste udgave af dig selv" og hele tiden følge med (Hjortkjær, 2020). Unge i det senmoderne samfund, i Kierkegaards spidsborger-optik, tager derfor stilling til deres liv inden for det overordnede ideal om at yde sit bedste og følge med tidens krav, fordi det er den dominerende norm. Det betyder også, at selve det at lade være med at følge med tidens krav, kræver et brud med de gældende normer, hvilket ofte initieres af en forstyrrelse af det almindelige liv (Kierkegaard, 1849 /1962). Med en fortolkning af Kirkegaards livs-stadier (Kierkegaard, 1845/1962), ser vi i analysen på, hvordan de unge tager stilling inden for de allerede givne og etablerede betydningshorisonter (Taylor, 2002) eller 'livssfærer', (Jacobsen, 2000; Nordentoft, 1972; Peteet, 2017; Nielsen, 2018).

I første del af analysen vil vi vise, hvorledes Covid-19-nedlukningen udfordrer de unges livsførelse og selvforhold særligt i forhold til spidsborgerens- og den æstetiske livssfæres standarder, og hvordan dette tvinger de unge til at forholde sig til sig selv, træffe valg og skabe mening på nye måder. Med Kirkegaards begreber kan man sige, at de skal finde en ny måde at 'blive sig selv på', fordi den hidtidige måde, de har håndteret forholdet mellem mulighed og nødvendighed på, er blevet destabiliseret (Kierkegaard, 1849 /1962).

Anden del af analysen udfolder, hvordan de unge håndterer deres livsførelse og selv-forhold, ved i stigende grad at forholde sig til sig selv gennem en "etisk livssfære" (fortolkningshorisont), der i høj grad indbefatter forholdet til 'den anden'. For at forstå, hvordan det sker, gennem det vi betegner som det selv-transcenderende selvforhold, trækker vi på Martin Buber (1923/1997). Buber betegner selvforholdet som et konkret jeg-du forhold, hvor forholdet til den anden eller det

andet i intense mødeøjeblikke er målet i sig selv og ikke blot et middel til at opnå noget. Det udfoldes ligeså i analysen, hvordan det at være sammen med andre ikke kun fungerer som et intersubjektivt, kognitiv medieret erkendelsesforhold, hvor selvet bliver til gennem det dialektiske forhold til den anden, men også indebærer en affektiv relationel tilblivelse. For at analysere, hvordan affektive aspekter af at være-med den anden er væsentlige for selv-forholdet, benytter vi en Heideggeriansk (Heidegger, 2007/1927) forståelse af affekt og stemning. Med Heideggers begreb om stemning påpeger vi, hvordan de unges relationelle eksistentielle tilblivelse også er et affektivt kropsligt forhold, der skabes gennem det konkrete sociale, fysiske samvær med "andre kroppe".

Fortolkningen af analysens temaer præsenteres gennem en interaktion mellem citater fra de unge og udvalgte begreber fra Kierkegaard (1849 /1962): spidsborgeren og selvforholdet gennem den æstetiske og etiske livsfære; Buber (1923/1997): forholdet til den anden som konstituerende for selvet og Heidegger (2007/1927): affektiv kropslig forankring. Tilsammen gives dermed et bud på unges eksistentielle værens-betingelser i relation til de ændrede vilkår foranlediget af Covid-19 pandemien.

Analyse

De unge deltagere i undersøgelsen går alle i 10. klasse på en friskole. At gå i 10. klasse er ikke obligatorisk i dansk sammenhæng og indebærer derfor et aktivt valg. Hvert interview indledtes derfor også med spørgsmål om deres baggrund for at vælge 10. klasse på netop den skole og om deres eksistentielle tilgang eller værdigrundlag, inden samtalen centrerede sig om Covid-19 pandemiens betydning for deres liv og trivsel.

Samfundsmæssig funktionalitet: Spidsborgeren

I samtalerne med de unge beskrev de generelt deres valg af 10. klasse ud fra et behov for mere tid til at modnes, inden de var klar til at komme videre i uddannelsessystemet. Det ses for eksempel hos Elisabeth: "*sådan at udvikle mig lidt mere og sådan blive lidt mere klar til sådan at komme videre*" og Emma: "*... så vi lige kunne rette de sidste ting ind, der nu lige manglede inden STX*". I begge beskrivelser ses en måde at forholde sig til sig selv på, som et individ, der er blevet vurderet, fundet

mangler ved og følgelig skal rettes på for at komme videre. Dette indikerer et vurderende udefrakommende blik på sig selv ud fra en uskreven norm om, *hvornår* man er klar til at komme videre og fra en nedskreven norm om, at man *skal* videre (Uddannelses- og Forskningsministeriet, 2016). Valget om 10. klasse kan dermed forstås som en funktionel tilgang, hvor 10. klasse bliver et middel til at klargøre individet til det videre uddannelsessystem.

I denne begrundelse for valget af 10. klasse identificerer de unge i undersøgelsen sig dermed med samfundets præstations- og målorienterede tilværelses-tolkning, som fx idealet om den målorienterede, effektive elev med (individuel) ansvar for egen læring og uddannelse (Brinkmann & Petersen, 2015; Hjortkjær, 2020; Uddannelses- og Forskningsministeriet, 2016). De unge ser ud til at forholde sig til sig selv og evaluere sig selv ud fra disse samfundsgivne standarder. Dermed kan de unge forstås som Kierkegaards spidsborger, der lever ud fra givne samfundsmæssige normer, og ikke tager aktivt stilling til, hvem man er, kan blive og hvordan man vil leve sit liv. Det "åndløse liv", som Kierkegaard kalder spidsborgerens liv, leves ud fra, hvad samfundet anviser af sikre identifikatorer, i dette tilfælde som de unge kan identificere og måle sig med fx elev, studerende, kæreste, forbruger osv. Dermed fungerer de samfundsmæssige identifikatorer også som Heideggers "værens tildækning", dvs. de eksistentielle spørgsmål tildækkes, og dermed undgås den eksistentielle konfrontation med, hvem de faktisk selv er og kan blive.

I forbindelse med uddannelse beskriver de unge yderligere et fokus på præstation og en diskurs om, at man kan, hvad man vil:

Få det bedste ud af livet og sådan, opnå så meget som man overhovedet sådan kan... mine forældre er meget sådan, altså du kan blive lige hvad du vil.... Det giver mig styrke for ligesom at tro på at, altså jeg kan hvad jeg vil. Jeg skal nok opnå det jeg sætter mig for. (Sidsel)

Jeg lægger meget stort pres på mig selv fordi at, jeg vil gerne have de bedste karakterer så jeg kan få de fleste muligheder i fremtiden, fordi. For det første, der er et stort pres på os, men alt bliver jo vurderet ud fra karakterer (A: mh) altså det der er på papiret, ikke det der er inden i en person. (Lina)

Være den bedste version af dig selv (Lina)

De unge beskriver her uddannelse og karakterer som afgørende for deres fremtidsmuligheder og som en del af den samfundsmæssige uddannelses-standard,

hvilket opleves som et pres. Presset kommer både fra deres egen internaliserede samfundsstandard, hvilket Lina udtrykker som, at hun presser sig selv for at få flest muligheder i fremtiden, men også fra det oplevede pres udefra, der øges af tilhørende diskurser om, at karaktererne er vigtigere end personen. Hvis der er mere fokus på personen end på karaktererne, handler det også her om et individuelt ansvar for opnåelse af den bedste version af sig selv, og dermed forholder de unge sig til sig selv ud fra en standard om optimering og performance. En anden af deltagerne uddyber denne selv-forholdemåde:

Man kan vel gøre sig selv til sit bedste, som man er, altså man kan arbejde på sig selv, på de punkter, hvor du er svag, så du bliver stærkere i sindet, som person. (Justin)

Livet i spidsborgerens standarder handler om målrettethed og bliver dermed et opnåelses-projekt eller en præstation. Derudover møder de unge ikke kun det perspektiv, at livet handler om at opnå så meget som muligt, men også, at det er muligt at opnå det, man vil. I flere af interviewene beskriver de unge et individuelt ansvar både for deres eget liv nu og her, men også for fx om Covid-19-krisen vil påvirke egen fremtid. Sidsel forklarer:

Hvis jeg bestemmer mig for, at det ikke skal gøre det, så kommer det heller ikke til at ske ... det står jeg selv sådan til ansvar for, så jeg kan gøre noget ekstra for, at det ikke kommer til at have en indvirkning på min fremtid. (Sidsel)

De unge beskriver en individualisering af potentielle psykologiske og sociale udfordringer, både i form af det personlige ansvar for at arbejde på de "svage punkter", men også for at kompensere for pandemiens sociale udfordringer og mulige indvirkninger på deres fremtid. De unge tilbydes på den ene side en samfundsmæssig standard om at opnå det ideelle og optimale ("vær den bedste version"), som de vurderer sig selv i forhold til. Samtidig tilbydes de også en tro på, at de kan opnå, hvad de vil, og at det er deres eget ansvar. Set fra et eksistentielt perspektiv kan dette lede til risiko for, at de unge bliver ramt i deres selv-forhold. Dvs. der er risiko for en eksistentiel krise, når nødvendigheder og begrænsninger reducerer det basale mulighedsrum, og de unge dermed ikke kan leve op til de givne standarder om det ideelle.

Kierkegaard beskriver spidsborgerens liv som det, de fleste mennesker gør, indtil en forstyrrelse indtræffer, som umuliggør det hidtidige liv og dermed konfronterer individet med de eksistentielle dimensioner og muligheden for valg. Dette kan give forståelse for, hvorfor de unge tager en standard på sig, som de samtidig oplever et stort pres ved: Det er det, samfundet anviser; og det er lettere end selv

aktivt og reflektivt at forholde sig til muligheden for at gøre noget helt andet (fx ikke at være den bedste version).

Krisen som forstyrrelse

I de unges fortællinger fremstår den samfundsmæssige nedlukning som følge af Covid-19 som en forstyrrelse, der konfronterer dem med deres egen eksistens:

Det har jo taget et år væk fra mit sociale ... jeg er et meget positivt og glad menneske, og det synes jeg virkelig har været svært at beholde, ja, jeg tror bare det hele ramler sammen. (Emma)

... i den her [nedlukning], der har jeg måske følt mig lidt mere indelukket, jeg følte ikke, jeg havde de samme muligheder med, at man f.eks. kunne sidde lidt ude ... jeg får det sådan meget ubehageligt og bliver meget sådan følsom og hurtigt irriteret... så rammer man en mur, og så føler man nærmest kun, det går nedad. (Hannah)

Både Emma og Hannah beskriver, at fratagelsen af muligheder fik negative konsekvenser for deres humør i form af irritabilitet, lavere tolerancetærskel og nedsat glæde. Det ubehag og den nedtur, både Emma og Hannah oplevede, kan forstås som en eksistentiel krise, fordi nødvendigheder og begrænsninger reducerede det basale mulighedsrum, og deres selv-forhold blev dermed udfordret. Lina udtrykker begrænsningernes betydning for selvet på følgende måde:

Hverdagen, den er bare sat meget, sådan bare gået helt i stå ... vi er jo i gang med at finde ud af, hvem vi er, vores personlighed og hvem vi er som mennesker, og hvilke mål vi har. Så, jeg tror også, det er svært for mange unge, det der med, at man kan ikke få lov til at udforske, hvem man måske godt kunne tænke sig at være. (Lina)

Covid-19-pandemien blev også en forstyrrelse af den almindelige tankegang om, at "alt er muligt, hvis bare du vil", og samtidig åbnede de ændrede betingelser under Covid-19 for nogle af de unge også op for tid til refleksion over sig selv og blev dermed en lejlighed til at stoppe op og forholde sig til sig selv og sit konkrete livs udfordringer og muligheder.

I analysen fandt vi flere eksempler på, hvordan de unge, både inden og som følge af Covid-19-nedlukningen, ikke kun forholdt sig til sig selv gennem spids-

borgerens mål- og præstationsorienterede standarder, men også forholdt sig selvstændigt til sig selv og andre gennem den æstetiske livsfære.

Æstetisk livsfære

I interviewet spurgte vi dem om, hvad der generelt var vigtigst for dem i livet. Livets mål og mening blev af de unge beskrevet som et spørgsmål om at have det godt og være glad. Samtidig handlede det at have det godt også om individets evne til at fokusere på at udnytte livets muligheder: *"Du skal jo bare leve det liv, du har, fordi, du skal jo dø på et tidspunkt. Så du skal jo ikke gå på kompromis"* (Bastian). Her ses overlap til samfundets udstukne normer, som ovenfor beskrevet, men hvor motivationen hos "spidsborgeren" for at gå efter det, man gerne vil, er at opfylde samfundets forventninger, er det hos æstetikerne en måde aktivt at forholde sig til de eksistentielle dimensioner på, her døden. For en af deltagerne er et dødsfald i nærmeste familie baggrunden for et dagligt fokus på at nyde livet hver dag. Den æstetiske livsfæres fokus på nydelsen her og nu bliver dermed en måde at forholde sig til sig selv og sin eksistens, når man er blevet forstyrret i sit vanlige liv.

Cecilie udtrykker det at nyde dagen gennem oplevelser som en afstandtagen til "standardlivet":

At man får brugt det [livet] på noget, at man ikke bare ender med bare at spille det på ene eller anden måde... vi har jo kun en chance for at være her, så man kan lige så godt lave noget spændende ud af det, noget godt ud af det... bare at det ikke bliver for ensformigt, men at det ligesom bliver et liv i stedet for en rutine... livet det skal bare leves, og, jamen altså hellere dø ung med en masse sjove minder. (Cecilie)

Hos Cecilie er døden som vilkår det gennemgående baggrundstæppe for hendes fokus på nydelsen og afstandtagen fra det rutineprægede. De unges fokus på sjove oplevelser og at få mest muligt ud af livet kan ses som en refleksion af den æstetiske livsfære som en måde at forholde sig aktivt til de eksistentielle dimensioner.

Etisk livsfære

Samtidig med den samfundsmæssige præstations-standard og den æstetiske livsfære fandt vi gennemgående i interviewene også, at de unge forholdte sig etisk til sig selv og deres omverden. Denne etiske forholden sig til den anden genfindes i Kierkegaards etiske livsfære. Den kom overordnet til udtryk i en selvstændig forholden sig til levereglen: *"Jeg synes, man skal behandle andre folk, sådan som man gerne selv vil behandles"* (Jacob), men også i uddybninger eller varianter som fx: *Jeg synes, man skal acceptere hinanden, som man er, og ikke se ned på personer* (Lis). *Ikke hele tiden tænke på sig selv, men også tænke på andre* (Sidsel). *Give folk en chance og nogle gange kan det godt være, der skal flere chancer til* (Hannah)

Karakteristisk er forpligtelsen over for en etisk forholdemåde og en aktiv stillingtagen til, hvordan man vil leve sit liv med fokus på værdier som sikkerhed og loyalitet. I interviewene blev det fx udtrykt som: *"Jeg vil da altid støtte en ven, lige meget hvad personen gjorde"* (Marc).

Den etiske livsfære er også karakteriseret ved "at ville være sig selv" (Kierkegaard, 1849/2011, 18), dvs. valget af sig selv, som den man faktisk er. Justin formulerede det sådan: *"Man skal ikke være noget man ikke er. Så, det eneste man kan blive det er den man.... er"*. Justin sætter her ord på den indsigt, at det eneste mulige er at vælge sig selv, som den man er. I den etiske livsfære er alle valg ikke mulige, men det er muligt at "blive den man er", at overtage sig selv som et "socialt situeret individ i en konkret praksis" (egen oversættelse) (Nielsen, 2018). At tage ansvar for sig selv og blive den man er i den etiske livsfære, inkluderer således også ens svagheder og tilbøjeligheder, som i udgangspunktet måske slet ikke er ens egen skyld, for netop derved tager man sig selv alvorligt (Hjortkær, 2020; Sløk, 1983). Valget i den etiske livsfære står dermed i kontrast til den samfundsmæssige standard, der præsenterer de unge for, at de kan blive til lige det, de ønsker, når blot de vil det, og som fokuserer på at være "den bedste udgave af sig selv" fremfor "det konkrete selv i en konkret sammenhæng".

Analysen af datamaterialet peger således på, at de unge til en vis grad følger samfundets mål- og præstationsorienterede standarder, men også at de er undervejs i at forholde sig reflekterende til sig selv gennem den æstetiske og etiske livsfære.

Det selv-transcenderende selvforhold

De unge forholdt sig ikke kun til sig selv som et individualistisk projekt, men også gennem noget større end sig selv, der transcenderede individet, som fx relationen til andre mennesker og til det åndelige eller Gud. Venner og familie blev generelt beskrevet som vigtige for de unges liv, og netop betydningen af de nære relationer blev accentueret af Covid-19-nedlukningen:

Man tænker ikke så meget over, hvor vigtige de er. Men når man bliver sendt hjem, og man ikke har dem, så går det op for én, hvor meget man har brug for dem i ens hverdag. (Bastian)

Familien blev beskrevet som en vigtig støtte i livets forskellige valg, og relationer blev generelt fremhævet som det, der giver kræfter, hjælper igennem svære tider og har betydning for ikke kun at være, men også at leve.

Analysen af materialet peger på, at de unge med Covid-19-nedlukningen fik et øget fokus på betydningen af relationer for deres eget liv, men også på betydningen af deres egne handlinger for andres liv og betydningen af at handle ud fra andres bedste:

Så vil jeg hellere have, at jeg ligesom misser ud på noget hvis jeg kan redde andres... liv, for eksempel gamle mennesker. (Sidsel)

De unge beskriver, at nedlukningens konsekvenser som at være afskåret fra kontakt 'i virkeligheden' er med til at tydeliggøre, hvad der er vigtigt for dem i deres liv og eksistens, og flere talte om en øget taknemmelighed over eget liv i sammenligning med unge, der lever under andre vilkår. De unge forstår sig selv og deres konkrete livsmuligheder og begrænsninger som en del af en større helhed, og deres eget liv får mening og leves igennem relationen til andre, som noget større end individet selv, fx relationen til den ældre generation.

Dermed kan man sige, at de unge fremhæver en relationel tilgang, der står i modsætning til en funktionsorienteret, instrumentel logik, hvor individet relaterer til andre mennesker for at forbrug, som et middel til at nå et mål. Med Buber kan man sige, at relationen til den anden bliver et mål i sig selv, bliver noget større, der rækker ud over det funktionelle her-og-nu. I den samfundsmæssige Covid-19-diskurs i Danmark stod argumentet om, at restriktionerne skulle overholdes for fællesskabets skyld, centralt. Dette kan forstås som den etiske livsfære, hvor individet vælger at overholde restriktionerne som en forpligtelse, og dermed kan den etiske livsfære ses som en del af den nye samfundsmæssige norm under Co-

vid-19. Når de unge således ser ud til allerede inden Covid-19 at forstå sig selv igennem den etiske livsfære, bygger samfundets nye etiske norm så at sige videre på den selvstændige etiske refleksion. I tillæg hertil forholder nogle af de unge sig også til dette større fællesskab som en måde at forstå sig selv på: Ikke kun som en etisk forpligtelse, men også som en relationel selvforståelse. At forholde sig til sig selv igennem noget større som en relationel selvforståelse er i tråd med Kierkegaards begreb om selvforholdet 'gennem den anden'. Vigtigheden af at forholde sig til sig selv gennem 'den anden' kan genfindes i Lis' fortælling:

I første lockdown, der havde jeg øh ingen tråd. Overhovedet. Der havde jeg ingen motivation, og jeg havde... intet som sådan inspirerede mig til at kunne lave noget som helst... Jeg har snakket med venner over telefonen, men det ikke er det samme... det er helt sikkert musikken og mit yndlingsband, der holder mit humør oppe... som laver musik til sine fans om det her med at skulle elske sig selv og acceptere hinanden og sig selv, og de har egentlig bare gjort, at jeg har fået åbnet mig op for mig selv. Øhm, og også sådan som de er som personer, har også gjort, at jeg har fået det bedre, i forhold til hvordan mit humør har været... dem nærstuderer jeg hver dag. Altså, hvis der kommer en lockdown mere, så tror jeg, at jeg vil have det nemmere. A: Ja. Og, handler det om det band? L: Ja, det gør det. (Lis)

Her ses, hvordan det relationelle selv udfordres eksistentielt ved den Covid-19-relaterede nedlukning af fysisk kontakt til andre mennesker. For Lis var det bandet, der blev til inspiration og gav mening under anden nedlukning i modsætning til den første nedlukning. I Lis' tilgang til musikken er der således ikke alene tale om sange med en underholdningsværdi, men om at forstå sig selv og sit eget livs mål og mening igennem sangen. Når Lis beskriver, hvordan det at udøve musik og lytte til andre musikeres værker har givet hende motivation, inspiration og 'en tråd' under anden nedlukning, så kan det forstås som 'den anden', Lis forholder sig selv igennem. Dette er også sammenhængende med Martin Bubers relationelle forståelse af mennesket: "Jeg bliver til, når jeg siger du", der understreger, at mødet med det andet menneske som et mål i sig selv, er en forudsætning for at blive til som menneske (Buber, 1923/1997).

Det var ikke kun de nærmeste relationer, der ser ud til at have betydning for de unge, men flere nævner også arbejdets betydning. I rollen som for eksempel butiksassistent oplever nogle, at mødet med og relationen til andre mennesker har en kvalitativ anden betydning, begrundet med, at det er et fysisk møde 'i virkeligheden' og ikke online. Mødet kan være kortvarigt, flygtigt, men alligevel betydningsfuldt, som Angie forklarer:

Det [arbejdet] giver ligesom også... en hel anden energi, og det har også fået mig sådan til at tænke, ... hvor vigtigt det ligesom er for en, at man snakker med nogen, øh og ligesom har en relation til folk i sådan, i virkeligheden.

En anden af de unge forklarer også, hvordan hun har savnet det bare at møde en klassekammerats smil, når hun kommer ind i klassen. De unge kan siges at opleve betydningen af at se et andet menneske og måske kortvarigt opleve et møde uden formål, forbrug eller anden konkret funktion. I den relationelle, eksistentielle fortolkningsramme kan den positive oplevelse og betydning, de unge beskriver, relateres til, at den andens eksistens som menneske anerkendes, og at disse mellem-menneskelige møder dermed indirekte faciliterer deres selvforhold, at de bliver 'et jeg' (uden at det var dette, der var målet eller formålet).

Affektiv kropslig forankring

Analyssetemaerne af de unges værens-betingelser er klassisk eksistentielle i den forstand, at de drejer sig om individets selvforhold og eksistens, og hvordan selvet bliver til gennem at forholde sig til og skabe mening med og ud fra de samfundsmæssige standarder, livssfærerne og gennem forholdet til de andre og den anden. Samtidig beskriver de unge ikke kun, hvordan det intersubjektive møde resulterer i kognitiv mening og betydninger, men også hvordan det er et affektivt forhold. Angie, beskriver det

Nu møder jeg jo mange mennesker på grund af mit arbejde, så der kommer jeg ligesom ud og snakker med forskellige mennesker ... Selvom man ikke kender dem, så er det stadig dejligt... og det er i hvert fald noget af det, der har hjulpet mig mest, og komme ud fra mit hus og få en hel anden energi, det gør mig mere glad i det, og jeg er ikke så deprimeret, og jeg er mere frisk i det og mere frisk i min hjerne.

For at forstå disse affektive aspekter, vil vi supplere vores analyse med en Heideggeriansk eksistentiel-fænomenologisk forståelse (Bank, 2021a; Heidegger, 2004, 2007/1927). Det, som Angie oplever som 'energi' og 'at blive frisk', kan med Heidegger beskrives som en fundamental kropslig affektiv måde, vi kan være tilstedeværende og sammen-med-andre. Heidegger benytter begreberne stemning og stemthed til at beskrive de fundamentale relationelle affektive aspekter ved vores kropslige tilstedeværen i med-væren. Stemninger er altså ikke blot individuelle følelser eller oplevelser, men et udtryk for, hvordan vi affektivt er til stede og sam-

men med andre (mit-Sein). Stemninger er herudfra intersubjektive, kulturelle og kropsligt oplevede (Bank, 2021b). Begrebet stemning afdækker, hvorfor det konkrete fysiske sociale møde ikke blot kan erstattes af et virtuelt: fordi det ikke blot handler om at blive til gennem erkendelse eller den gensidige anerkendelse (Honeth, 2022), men om, at vores relationelle eksistentielle tilblivelse også er et affektivt kropsligt forhold, der skabes gennem det konkrete sociale, fysiske samvær med 'andre kroppe'. Hvis vi ser på den negative side af isolationen, så beskriver de unge netop også, hvordan online-møder med familie, venner og jævnaldrende kammerater opleves som mangelfulde og utilstrækkelige, selvom det opleves bedre end ingen kontakt.

Forskellen mellem at mødes online og det at mødes i virkeligheden italesættes som noget, der har store konsekvenser, og som har betydning for selvopfattelsen og trivslsen; de unge bliver trætte, kede af det og mangler motivation og lyst. Den konkrete online undervisning og online kontakt med venner opleves også udfordrende for det at være sig selv:

Jeg har været meget øhm... fjern... det har været svært at komme i kontakt med omverden, øh... og samtidig har det været nemmere end nogensinde før. Så, det har været virkelig mærkeligt, synes jeg, med alt det her online og... øh, "skal vi ikke lige ringe sammen" i stedet for at "skal vi ikke lige mødes" ... det har været virkelig, virkelig træls. (Cecilie)

At komme i kontakt med andre beskrives her som svært gennem online medier, og at Cecilie oplever, hun bliver fjern beskrives som en negativ konsekvens. Nedlukningen af den fysiske sociale kontakt i relation til Covid-19 kan således udfordre det at være og blive sig selv.

Diskussion og konklusion

De unge beskrev en præstationsorienteret tilværelsestolkning, der i nærværende eksistentielle analyse ses som den samfundsmæssige standard, de unge tilbydes ('Du kan blive til det, du vil'). Vi fandt, at de samfundsmæssige standarder og den æstetiske og etiske livsfære var til stede i de unges liv i større eller mindre grad, samt at de overlappede. Livet under Covid-19-krisens nedlukning var fyldt med nødvendigheder og begrænsninger, hvilket vanskeliggjorde oplevelsen af muligheder og frihed og det at leve efter den samfundsmæssige standard om det ideelle. Derudover så den samfundsmæssige standard også ud til at ændre sig som følge

af Covid-19 (jf. den etiske livsfære som ny norm for spidsborgeren). Når mulighederne blev færre og nødvendighederne flere (restriktioner for at undgå sygdom og død), blev de unge udfordret på deres forhold til sig selv gennem "den anden" som noget større end dem selv, hvilket vanskeliggjorde det at være og blive sig selv. De ændrede værens-betingelser udfordrede dermed de unges selvforhold og kaldte på en aktiv forholden sig til, hvem de faktisk var og kunne blive.

Den samfundsmæssige diskurs, de unge blev tilbudt (spidsborgeren) stod yderligere i kontrast til det de fokuserede på i krisen; dét, de oplevede hjælp, og som gav dem energi, var det mellemmenneskelige, fysiske møde, som de kunne mærke og forstå sig selv igennem. Analysen peger på, at relationen til den anden, både som en etisk forpligtelse, men også som en affektiv væren-med og som noget større end dem selv, er afgørende for de unges eksistentielle dannelse og selvforhold, og det, der hjalp de unge til at finde vej igennem krisen.

Implikationer af et selvforhold, der transcenderer individet

De unges mistrivsel under Covid-19-nedlukningen kan skyldes mangel på social støtte, hvilket ligger implicit i analysens temaer. Analysen peger dog også på, at de unge ikke kun savner 'funktionelle relationer', forstået som relationer, der yder social støtte. De unge mærker i det hele taget en anden energi ved den fysiske, menneskelige kontakt, der ikke tjener et bestemt formål, som fx et smil; og det er også denne formålsløse kontakt, de savner. I en eksistentiel ramme kan dette tolkes som behovet for en grundlæggende eksistentiel bekræftelse af at være menneske, at blive set og mødt som et menneske udover det konkrete formål, der kunne være med relationen og det sociale samvær (som fx støtte). De unge virker vant til at beskrive deres liv og dermed også relationer i et funktionelt sprog og ud fra et funktionelt perspektiv, hvilket ses flere steder i materialet, men analysen peger på, at det ikke kun er den funktion relationer spiller for de unge, der er betydningsfuldt for deres liv og væren, men selve det mellemmenneskelige møde som en affektiv væren-med og noget større end dem selv (et smil, at møde mennesker i butikken osv.).

Denne gruppe af unge er opvokset med internet og brug af skærme i undervisning og fritid. Derfor havde vi forventet, at de ville beskrive online-kontakten med jævnaldrende som faciliterende for et mellemmenneskeligt møde. Det analysen tværtimod peger på er, at de unge i dette studie ikke oplever denne kontaktform

som faciliterende for en selvforholden gennem den anden, men blot som en vedligeholdende kontaktform, når der er andre relationelle fysiske forholdepunkter som fx familien. Dette er også i tråd med den vestlige forskning om unge menneskers oplevelser af onlinekontaktens betydning under Covid-19-nedlukningen (Kutsar & Kurvet-Käosaar, 2021). Til trods for mulighed for skærmkontakt med venner, er det det fysiske, mellemmenneskelige møde, de unge beskriver som energigivende og som følelsesmæssigt afgørende for deres trivsel. Set gennem de eksistentielle teoretiske perspektiver kan det forklares sådan, at det mellemmenneskelige møde uden formål fungerer som en anerkendelse af den anden som et du, som et menneske (Buber) og dermed muliggøres selvforholdet via en forholden sig til sig selv gennem den anden (Kierkegaard). Analysen peger ikke kun på, at de unge finder vej ved at reflektere over sig selv, men ved, at de forholder sig til sig selv gennem den anden og ved en affektiv med-væren (Heidegger). I nærværet med den anden, som en anerkendelse af noget større end mennesket i sig selv, opstår paradoksalt muligheden for at blive sig selv.

Forskningsmæssige overvejelser

De fleste interviews er foretaget som en del af skoledagen med en stram tidsplan. Det kan ses som en begrænsning af datamaterialet, at interviewer og informant kendte til tidsrammen og ikke umiddelbart havde mulighed for at gå ud over for evt. at forfølge et tema i interviewet. På den anden side fulgte alle interviews en semistruktureret interviewguide, hvilket betyder, at alle deltagere har fået stillet de samme spørgsmål med mulighed for at uddybe undervejs.

Interviewene blev udført via skærm. Ud fra ovenstående analyse kan dette format udfordre det mellemmenneskelige møde, som er med til at facilitere samtalen, mellem interviewer og informant. For at imødegå relationelle udfordringer, fx foranlediget af tekniske udfordringer med svingende lyd kvalitet, italesatte intervieweren dette som et opmærksomhedspunkt med forslag til konkrete handlemuligheder, videoen var slået til i alle interviews, og intervieweren var opmærksom på selv at have tydelig ansigtsmimik. Selvom vi ikke kan vide, hvordan interviewene havde været uden brug af skærm, var informanterne meget åbne og deltagende, hvorfor den anvendte tilgang anses som befordrende for kontakten.

Man kan overveje hvilken betydning brugen af både individuel- og parinterview som metode har haft for materialet. Par-interviewet blev introduceret som

en alternativ mulighed, hvis den unge følte sig mest komfortabel hermed, og på baggrund af de indledende tilbagemeldinger under interviewet var det interviewers erfaring, at par-interviewet også inkluderede unge, som måske ellers ville have meldt fra.

Det er tænkeligt, at skolens værdibaserede profil kan have en indvirkning på den sociokulturelle forståelse af de eksistentielle perspektiver hos elever, der har gået på skolen det meste af deres skolegang. I nærværende studie er hovedparten af de unge dog først startet på skolen i 10. kl. og har dermed kun gået på skolen nogle måneder inden nedlukningen. Adspurgt til deres eksistentielle tilgang og værdier ses en bred diversitet i livsorienteringer.

Selvom de eksistentielle teorier ikke er skrevet specifikt for at forstå unges udvikling, kan det almenyldige anliggende og perspektiverne på, hvordan vi som mennesker er til stede i verden bidrage med forståelse af unge mennesker (Hjortkær, 2020), som vi også har vist i nærværende studie. I vores position som forskere, ser vi os som aktive med-skabere af såvel det empiriske materiale som de teoretiske analyser (Järvinen & Mik-Meyer, 2005). Valg af andre metodiske tilgange eller teoretiske perspektiver ville få betydning for analysen og understøttelsen af materialet. Samtidig er teorierne valgt ud fra en fænomenologisk læsning af interviewene fra begyndelsen af analysen, og fortolkningen er nært forankret til materialet.

Forskerne har en baggrund som psykologer med erfaring fra henholdsvis klinisk praksis (AHA, DTV) og socialt arbejde med unge (MB).

Konklusion og implikationer for praksis

Covid-19-nedlukningen udgjorde for studiets unge en forstyrrelse af deres vanlige liv, hvor de, set gennem analysens perspektiver, så ud til at følge samfundets mål- og præstationsorienterede standarder. Samtidig forholdte de sig også aktivt til de eksistentielle vilkår ud fra den æstetiske og etiske livsfære. For at forholde sig til sig selv og blive sig selv var det mellem menneskelige møde af affektiv karakter uden formål afgørende for de unge.

Studiet peger samtidig også på en kontrast imellem de samfundsmæssige normer og tilbud om meningsdannelse ("når du præsterer, kan du blive til det, du vil") og den eksistentielle, relationelle tilgang, der hjælper de unge til at fungere

og skabe mening i mødet med modgang og ændrede betingelser (den etiske forholden sig og det præstationsfrie møde uden formål).

I forlængelse heraf peger undersøgelsen også på, at onlinemedier potentielt reducerer muligheden for unge for et mellemmenneskeligt møde og dermed i perioder med onlinemedier som primær kontaktform kan risikere at reducere muligheden for eksistentiel sundhed og trivsel.

Dette eksistentielle-fænomenologiske perspektiv bør derfor indtænkes i pædagogiske og kliniske sammenhænge, hvis vi som samfund og sundhedsvæsen vil tage vare på unges trivsel og eksistentielle sundhed.

Referencer

Artiklen en let bearbejdet dansk udgave af den engelsk artikel:

Andersen, A. H., Viftrup, D. T., & Bank, M. (2022). Being and Becoming among Young People Revealed through the Experience of COVID-19. *Religions*, 14(1), 47. <https://doi.org/10.3390/rel14010047>

Almeida, I.L.L., Rego, J.F., Teixeira, A.C.G., & Moreira, M.R. (2021). Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review. *Revista paulista de pediatria : orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo*, 40, e2020385. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020385>

Alvesson, M., & Skjöldberg, K. (2009). *Reflexive methodology : new vistas for qualitative research*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Andersen, A. H., Assing Hvidt, E., Huniche, L., Hvidt, N. C., & Roessler, K. K. (2021). Why We Suffer? Existential Challenges of Patients With Chronic Illness: A Kierkegaardian Inspired Interpretative Phenomenological Analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 00221678211002439. <https://doi.org/10.1177/00221678211002439>

Bank, M. (2021a). Affect, stimmung and governing young drug users: an affirmative critique of a Danish drug user treatment programme. *Subjectivity*, 14, 175–200. <https://doi.org/10.1057/s41286-021-00118-z>

Bank, M. (2021b). Æstetisk fremstilling (af) stemning og subjektivitet i socialt arbejde. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, 58.(4), 22-43.

Beames, J.R., Li, S.H., Newby, J.M., Maston, K., Christensen, H., & Werner-Seidler, A. (2021). The upside: coping and psychological resilience in Australian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00432-z>

Brinkmann, S., & Petersen, A. (2015). *Diagnoser: perspektiver, kritik og diskussion*. Aarhus: Klim.

Buber, M. (1923/1997). *Jeg og Du [I and Thou]*. Denmark: Hans Reitzel.

Clotworthy, A., Dissing, A.S., Nguyen, T.-L., Jensen, A.K., Andersen, T.O., Bilsteen, J.F., et al. (2021). 'Standing together – at a distance': Documenting changes in mental-health

- indicators in Denmark during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49, 79-87. <https://doi.org/10.1177/1403494820956445>
- DeMarinis, V. (2008). The Impact of Postmodernization on Existential Health in Sweden: Psychology of Religion's Function in Existential Public Health Analysis. *Archive for the Psychology of Religion*, 30, 57-74. <https://doi.org/10.1163/157361208X316962>
- Heidegger, M. (2004). *Die Grundbegriffe der Metaphysik: Welt-Endlichkeit-Einsamkeit*. Vittorio Klostermann.
- Heidegger, M. (2007/1927). *Væren og Tid*. Aarhus: Forlaget Klim.
- Hjortkjær, C. (2020). *Utilstrækkelig. Hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*. Århus: Forlaget Klim.
- Honneth, A. (2022). *Kamp om anerkendelse: sociale konflikters moralske grammatik*: Gyldendal A/S.
- Jacobsen, B. (2000). *Den helbredende sygdom. Søren Kierkegaard - krise ved somatisk sygdom*. [The healing illness. Søren Kierkegaard - the crisis at a somatic illness]. Copenhagen, Denmark: Dansk Psykologisk Forlag.
- Järvinen, M., & Mik-Meyer, N. (2005). *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv: interview, observationer og dokumenter*: Hans Reitzel.
- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering. Om ny udsathed i ungdomslivet*. (1 ed., Vol. 12). Aalborg Universitetsforlag.
- Kerekes, N., Bador, K., Sfindla, A., Belaatar, M., El Mzadi, A., Jovic, V., et al. (2021). Changes in adolescents' psychosocial functioning and well-being as a consequence of long-term covid-19 restrictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168755>
- Kierkegaard, S. (1845/1962). *Stadier paa Livets vei*. In A.B. Drachmann, Heiberg, J.L. & Lange, H.O. (Ed.), *Samlede Værker: Bind 7 & 8* pp. Bind 7: 5-182, Bind 188: 185- 299): Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1849 /1962). *Sygdommen til Døden. En christelig psykologisk Udvikling til Opbyggelse og Opvækkelse* [The sickness unto death: A Christian psychological exposition for upbuilding and awakening]. In A.B. Drachmann, Heiberg, J.L. & Lange, H.O. (Ed.), *Samlede værker: Bind 13, 14 & 15* pp. 65-192). Copenhagen: Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1849/2011). *Sygdommen til døden. Udgave i moderne reskrivning og med forklarende noter*. Helsingør: Det lille Forlag.
- Kutsar, D., & Kurvet-Käosaar, L. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Families: Young People's Experiences in Estonia. *Frontiers in sociology*, 6, 732984-732984. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.732984>
- la Cour, P. (2021). *Hvad er vedvarende uforklarede fysiske symptomer?: FADL's Forlag*.
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Rahim, K.A., Das, J.K., Salam, R.A., et al. (2021). Mental health of children and adolescents amidst covid-19 and past pandemics: A rapid systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Nearchou, F., Hennessy, E., Flinn, C., Niland, R., & Subramaniam, S.S. (2020). Exploring the impact of covid-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228479>
- Nielsen, K. (2018). Kierkegaard and the modern search for self. *Theory & Psychology*, Vol. 28, 65 –83. <https://doi.org/10.1177/0959354317742741>

- Nordentoft, K. (1972). *Kierkegaards psykologi [The psychology of Kierkegaard]*. Copenhagen, Denmark: Hans Reitzels Forlag.
- Nyhederne TV2. (2020). Mette Frederiksen varsler massive lukninger - disse steder skal lukke.
- Peteet, J.R. (2017). What is the clinician's role in the patient's moral and spiritual life? A Kierkegaardian contribution. *Spirituality in Clinical Practice*, 4, 205-208. <https://doi.org/10.1037/scp0000136>
- Rumianowska, A. (2020). Existential perspectives on education. *Educational philosophy and theory*, 52, 261-269. <https://doi.org/10.1080/00131857.2019.1633915>
- Scott, S.R., Rivera, K.M., Rushing, E., Manczak, E.M., Rozek, C.S., & Doom, J.R. (2021). "I Hate This": A Qualitative Analysis of Adolescents' Self-Reported Challenges During the COVID-19 Pandemic. *Journal of adolescent health*, 68, 262-269. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.010>
- Sørensen, R.B. (2020). Hvad vi før coronavirus gjorde sammen, må vi nu gøre hver for sig. *Information*. <https://www.information.dk/kultur/2020/03/foer-coronavirus-gjorde-sammen-maa-goere-hver>.
- Sundhedsstyrelsen (2020). COVID-19: Risikovurdering, strategi og tiltag ved epidemi i Danmark. Available online: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/Strategi-for-COVID-19.ashx>
- Taylor, C. (2002). Modernitetens Ubehag. Autenticitetens Etik (The Ethics of Authenticity). Uddannelses- og Forskningsministeriet. (2016). Nu bliver fremdriftsreformen lempet. <https://ufm.dk/aktuelt/nyheder/2016/nu-bliver-fremdriftsreformen-lempet>.
- van Halen, C., Bosma, H.A., & van der Meulen, M. (2020). Experiencing Self-Definition Problems over the Life Span. *Identity*, 170-187. <https://doi.org/10.1080/15283488.2020.1782913>
- Würtzen, H., Clausen, L.H., Andersen, P.B., Santini, Z.I., Erkmen, J., & Pedersen, H.F. (2021). Mental well-being, health, and locus of control in Danish adults before and during COVID-19. *Acta Neuropsychiatrica*, 1-17. <https://doi.org/10.1017/neu.2021.37>