

POSITION

UNGE I MISTRIVSEL: INDIVIDUEL KRISE ELLER SAMFUNDSPROBLEM?

En eksistentiel antropologisk refleksion

LARS RICHARD RASMUSSEN

Der er noget ved ordet mistrivsel, der sætter sig i kroppen. Det mærkes som en fornemmelse, en spænding og uro, og fremkalder billeder på den indre nethinde af unge, der ikke kan finde fodfæste, af liv, der ikke helt vil leves, og af institutioner, der måler, vejer og vurderer. I de seneste år er begrebet blevet en del af den offentlige samtale, en politisk bekymring og en mediemæssig fortælling. Men hvad er det egentlig, vi taler om, når vi taler om mistrivsel? Er det en diagnose, en følelse, en samfundstilstand – eller blot et begreb i krise?

Jeg vil her diskutere, hvordan ”mistrivsel” er blevet til en kampplads for politikere, medier, eksperter og institutioner i deres bestræbelser på at forstå og definere ungdommens tilstand. Mistrivsel er et begreb, som de forskellige aktører så at sige kaster rundt i et affektivt fællesskab. Dette fællesskab er præget af forventninger om, at unge skal være glade, succesfulde og fremtidsorienterede – og at de unge skal *trives*. Det er i mine øjne et normativt værdisæt, der er på spil: Hvis de unge ikke trives, så gør de det ikke godt nok, er forkerte og kan karakteriseres som afvigere fra den idealiserede norm.

I den aktuelle debat tegner sig to dominerende positioner. Den ene, repræsenteret af Katznelson og kolleger, ser mistrivsel som et samfundsproblem, der udspringer af sociale, kulturelle og institutionelle forhold – en *ny udsathed*, der rammer bredt og strukturelt (Katznelson et al. 2021; se også Katznelson et al. 2022). Den anden, repræsenteret af Qvortrup og Wistoft, kritiserer denne tilgang og ser mistrivsel som et individuelt og biologisk symptom, der risikerer at blive oppustet af medier og misforstået i forskningen (Qvortrup og Wistoft 2024).

Min egen position placerer sig et tredje sted: Jeg anlægger en antropologisk og eksistentiel tilgang og mener, at mistrivsel må ses som en meningsbærende og levet erfaring, der formes i spændingsfeltet mellem individets livsverden og samfundets normer, forventninger og strukturer. Jeg mener, at vi må lytte til de unges egne fortællinger og forstå mistrivsel som noget, der ikke blot *måles*,

men *erfares*, og som derfor kræver en mere kompleks og lyttende tilgang end den, der dominerer den politiske og mediemæssige debat.

Jeg bygger på et interviewstudie gennemført 2024-25 med 40 studerende med funktionsnedsættelser og kognitiv variation, for eksempel neurodiversitet, på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet. Igennem semistrukturerede interviews talte jeg og de tilknyttede forskningsassistenter med de studerende om de besværligheder, de møder i hverdagslivet; praktiske og administrative gøremål på og udenfor universitetet, og hvad det gør ved deres selvopfattelse, herunder deres sociale relationer til medstuderende og undervisere på universitetet.¹

Denne artikel undersøger ikke, om unge mistrives, men hvordan mistrivsel er blevet et omdrejningspunkt for forskellige forståelser, interesser og definitioner, og byder ind med et perspektiv på, hvordan debatten i sig selv er meningsskabende. Med afsæt i semantiske, epistemologiske og eksistentielle perspektiver og med blik for den antropologiske lytteposition spørger jeg: Hvad betyder det, at mistrivsel er blevet noget, vi skal kunne tale om, måle og handle på? Og hvordan påvirker det den måde, som vi anskuer mennesker i mistrivsel på? Er det dem, der mistrives, egen skyld, eller er det samfundets og mediernes eller noget helt andet?

Semantisk refleksion: en begrebslig åbning

En central udfordring er selve ordet 'mistrivsel', både forståelsen og brugen af det. Fra antropologiens udvikling er der en vis parallel til vores diskussioner af kulturbegrebet (se fx Abu-Lughod 1991; Brumann 1999). Her blev diskussionen om kulturbegrebet i sig selv en del af det, vi søgte at forstå og undersøge. Det førte i lang tid til begrebslig uklarhed og forvirring samt normative og generaliserende positioner. I forhold til mistrivsel beskriver begrebet ikke blot en tilstand. Det former også vores forståelse af denne tilstand og de unges liv og muligheder.

Mistrivselsbegrebets sproglige og semantiske grundlag giver et udgangspunkt for at forstå selve ordets affektive og værdiladede egenskaber. Mistrivsel defineres i Den Danske Ordbog (ordnet.dk) som "det at have det dårligt eller udvikle sig dårligt". På den ene side kan "mis-" markere "dårlig, forfejlet eller på anden måde karakteriseret ved noget negativt". På den anden side kan "mis-" også betyde "karakteriseret ved fravær af eller mangel på" (ibid.). Mistrivsel som semantisk begreb beror på en idé om, at noget er forkert i forhold til noget, som generelt opleves som rigtigt. Det er på den vis et udtryk for en normativ vurdering – og dermed også et moralsk grundlag, fordi det implicerer en vurdering af, hvad der *bør* være. Når vi siger, at nogen mistrives, siger vi ikke bare, at de har

det dårligt. Vi siger også, at de *burde* have det bedre. Så vi indikerer ikke blot en beskrivelse, men også en normativ vurdering: at noget burde være anderledes. Semantisk er mistrivsel tvetydigt og besidder en iboende konflikt, fordi det både beskriver en tilstand og samtidig antyder, at denne tilstand er uønsket og bør ændres til, at nogen eller noget trives. Lad os nu vende os mod de to positioner, som særligt fylder i debatten om unges mistrivsel i Danmark.

Positioner i debatten: kampen om retten til at definere, hvad der er rigtigt og godt

Sociolog og professor Naomi Katznelson og hendes kolleger fra Center for Ungdomsforskning (CeFU) konstaterer i en undersøgelse offentliggjort i 2021, at op til 44 procent af unge mellem 16 og 25 år i Danmark oplever en grad af mistrivsel (Katznelson et al. 2021; se også Katznelson et al. 2022). Sundhedsstyrelsen (2022) rapporterer, at 1/3 af kvinder og 1/5 af mænd mellem 16 og 24 år i Danmark har et dårligt mentalt helbred, og mere end halvdelen (52 procent) af unge danske kvinder rapporterer at opleve stress.

I kølvandet på rapporten fra CeFU fik mistrivsel og særligt psykisk mistrivsel offentlig opmærksomhed (DR 2022; Jyllands-Posten 2022; TV2 2022). Selve tallet – 44 procent unge mistrives – blev omdrejningspunktet og gav anledning til diskussion om, hvorvidt der blandt unge var tale om en reel mistrivelseskrise, eller om det blot var en statistik. Politisk førte debatten til partiprogrammer, der lovede løsninger, og i august 2023 nedsatte regeringen Trivselskommissionen, hvis formål var at ”komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod ...” (Trivselskommissionen 2023).

Undersøgelsen af Katznelson og kolleger kategoriserer fem typer unge på baggrund af en latent klasseanalyse, hvor de identificerer disse grupper: unge med høj trivsel, unge, der trives og oplever pres, unge med pres og bekymringer, unge med psykiske udfordringer og unge med komplekse udfordringer (Katznelson et al. 2021, 91). Det var summen (44 procent) af de sidste tre grupper, der som nævnt trak overskrifter, da det nærmer sig halvdelen af danske unge, der oplever en grad af mistrivsel. Grupperne udgør henholdsvis 16, 17 og 11 procent af populationen i undersøgelsen. Katznelson og kolleger introducerer to konceptuelle forklaringsrammer: *klassisk udsathed* og *ny udsathed*. Førstnævnte ”hænger snævert sammen med en social skævvridning og en ulige fordeling af social, kulturel og økonomisk kapital, der præger den enkelte unges adgang til ressourcer og handlemuligheder” (op.cit.86). Det kan for eksempel vedrøre udfordringer i forhold til uddannelse og skole, psykisk og fysisk mistrivsel og familieforhold (op.cit.98). Ny udsathed derimod er

... et langt bredere kulturelt og socialt fænomen, der trækker spor på tværs af sociale lag, og som potentielt kan ramme alle unge. Det er former for udsathed, som blandt andet kommer til udtryk i oplevelsen af pres, stress, angst, depression osv. blandt et stadig stigende antal unge ... det synes kulturelt at koble sig til oplevelser af pres, høje forventninger og præstation og strukturelt at have en bund i tendenser til velfærdsinstitutioners øgede fokus på effektivisering, fremdrift, tidsoptimering og forandringer på arbejdsmarkedet osv. (ibid.).

De argumenterer for, at denne nye type udsathed går på tværs af de identificerede grupper, hvorimod fordelingen af kapitalformer i den klassiske udsathed typisk følger socioøkonomiske spor. De forklarer oplevelser af trivsel, mistrivsel og udsathed igennem både klassiske udsathedsmarkører som ledighed, uddannelsesniveau, konflikter i familie, m.m. og nye udsathedsmarkører som præstationskultur, acceleration og øget brug af sociale medier (ibid.). Altså, hvad vi overordnet kunne kalde sociologiske, institutionelle og kulturelle forklaringer.

I 2024 udgav psykologerne Lars Qvortrup og Karen Wistoft bogen *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*, hvori de forklarer mistrivselsskrisen som en medieflodbølge forårsaget af blandt andet den tidligere refererede artikel fra Danmarks Radio. De mener, at medierne oppuster omfanget af mistrivsel ved at udvælge de mest opsigtsvækkende konklusioner, for eksempel at 44 procent af de unge mistrives (Qvortrup og Wistoft 2024, 16). De rejser spørgsmålet om, hvad der bliver målt i Katznelson og kollegers undersøgelse. Deres pointe er – om man trives, og hvad trivsel er, afhænger af, hvordan man definerer begrebet i modsætning til for eksempel blodtryk og temperatur, der kan måles med objektive kriterier (op.cit.36). I deres kritik afviser de Katznelson og kollegers forståelse af mistrivsel og mener derfor, at undersøgelsen ikke måler på det rigtige. De tilbyder to andre perspektiver til at forstå trivsel og mistrivsel, som de kalder det *biologiske* og det *fænomenologiske perspektiv*. De to perspektiver adresserer en organisme/kausilitetstænkning og en oplevelsesbaseret tænkning om (mis)trivsel. De konkluderer, at i det biologiske perspektiv er trivsel resultatet af indre og ydre betingelser, hvor mistrivsel kan komme indefra eller udefra og forsvinde igen på lige fod med en bakterie eller virus. I det fænomenologiske perspektiv er (mis)trivsel resultatet af en ”fortolkning af de processer, der påvirker mennesket, og af menneskets egen tilstand ... hvilket vil sige, at trivsel og mistrivsel er resultatet af ikke blot ydre og indre vilkår, men også af menneskets indstilling til og fortolkning af disse vilkår” (op.cit.36-37).

Debatten mellem Katznelson og kolleger på den ene side og Qvortrup og Wistoft på den anden side viser, hvordan forskellige faglige positioner ikke blot tilbyder konkurrerende forklaringer på unges mistrivsel, men også afspejler en kamp om definitionsmagten i forhold til, hvad trivsel overhovedet er. Katz-

nelson og kolleger anser mistrivsel som et samfundsproblem ud fra sociale, kulturelle og økonomiske positioner. Qvortrup og Wistoft ser det som et biologisk symptom, der vedrører mental og fysisk sundhed, og sekundært som en slags fænomenologisk erfaring med udgangspunkt i det enkelte individs personlige og reflekterede meningstilskrivelse af sin situation. I begge disse perspektiver ligger implicite antagelser om, hvem der bærer *skylden*. Er det samfundet og samfundets strukturer? Eller er det individets manglende evne til at leve op til samfundets krav, fordi det er svagt og ikke påtager sig eget ansvar? For eksempel: Hvis mistrivsel anses som et symptom, ja, så burde det være lige til at finde den grundlæggende årsag til mistrivsel, udarbejde en diagnose og så fjerne denne årsag – eller også ud fra samme symptomtankegang kan patienten kureres ved at fjerne, mildne eller dæmpe symptomet. Igen dukker spørgsmålet om skyld op i baggrunden. Den grundlæggende uenighed har ikke blot teoretiske implikationer, men former også, hvordan indsatser for at forbedre unges trivsel designes og legitimeres i både forskning og praksis.

Konceptuel uenighed og diskussion er en stærk forankret tradition i akademisk arbejde, men at disse markante positioner får offentlige og politiske konsekvenser for unge og deres selvopfattelse står for mig som mere vigtig end en disciplinær stridighed. Politisk opmærksomhed og øremærkede midler til trivselsindsatser kan umiddelbart fremstå som nødvendige og velkomne, men når de bygger på en snæver forståelse af mistrivsel som et individuelt eller biologisk symptom, risikerer de at overse, hvordan unge selv erfarer og fortolker deres livssituation. Fra et antropologisk perspektiv er det afgørende at anerkende, at trivsel ikke alene er en målelig tilstand, men en meningsbærende erfaring, der formes i relation til sociale fællesskaber, kulturelle normer, institutioner og politiske strukturer. Indsatser, der ignorerer denne kompleksitet, risikerer at fremmedgøre snarere end at støtte. Debatten om mistrivsel blandt unge er præget af uenighed om, hvordan fænomenet skal forstås og forklares. Mit analytiske fokus retter sig derfor mod, hvordan begrebet formes og så at sige anvendes i praksis hos de unge. I det følgende vil jeg derfor rette blikket mod de unges egne erfaringer og fortolkninger af mistrivsel. Målet er at give plads til de stemmer, der ofte bliver talt *om*, men sjældnere får lov til at tale *med* i debatten.

Empirisk intermezzo: en eksistentiel antropologisk lytteposition

For at komme mere ind under huden på mistrivsel vender jeg nu blikket mod mistrivsel som en levet realitet. Jeg har udvalgt et længere citat fra et interview med Lukas, som er studerende på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet. Citatet afspejler den fortælling og erfaring, mange

af de unge studerende i undersøgelsen har, og egner sig derfor godt til en dybdegående og fortolkende analyse. Interviewet er på samme tid både reflekteret og uklart i sin tale, hensigt og referencer, hvilket afspejler den ambivalens og kompleksitet, der præger mange unges forsøg på at sætte ord på deres mentale tilstand. Det er talesprog, usammenhængende, sætninger kommer i brudstykker, modsætninger fremføres, der bliver lavet vilkårlige sammenligninger, og for den udenforstående er det oftest uden struktur. Lukas' fortælling rummer både en kritisk bevidsthed om strukturelle forhold og en personlig søgen efter mening, og det er netop i denne spænding, at mistrivslen bliver en levende og sanset erfaring. Vi kommer ind, hvor han er blevet spurgt om, hvordan han vil karakterisere sit mentale helbred lige for tiden. Hvordan synes han, at han trives?

Jeg synes, at tristhed er meget underligt at spørge om, især med en, der har mistrives hele sit liv, fordi jeg har vænnet mig til den standard, så jeg ved ikke helt ... Hvis jeg begynder at fortælle om hele mit liv, så vil mange folk nok mene, at jeg er ... at jeg mistrives. Og det gør jeg jo også på det punkt, at jeg får lavere karakterer. Jeg er stresset. Jeg er lige gået ned med en depression. Jeg prøver sådan nogenlunde at få mit liv igennem, men det kan jo sagtens også være ... ligesom alle andre folk. Og samtidig kan du have en superelevende person, der har alt fra himmel og jord og så dagen efter mister alt rigdom og alt i verden. Så er den person også i en mistrivelsessituation. Så der er meget i, at jeg har vænnet mig til den standard i det. Jeg har sværere ved at komme igennem med budskabet til nogen folk, men har store nok venskaber og netværk igennem det hele, men jeg er bare ikke på det stadie, jeg rigtig gerne selv vil være. Så på den måde, der kan man godt nævne, at jeg muligvis mistrives. Er det, fordi jeg er overdrevet uheldig hele tiden? Langtfra. Igen, jeg er lige gået ned med en depression. Jeg har mine dage, hvor de er gode, og jeg har nogle dage, hvor jeg ikke har særligt overskud, hvor jeg for eksempel i dag sov over mig, sov ind, for at få lidt mere oplad i det, hvor det er blevet en mere reel kamp til at komme ud af hverdagen i det, ud af det.

Lukas fortæller ærligt, at mistrivsel *bare* er hans hverdag. Hans ord bærer en udmattelse, sårbarhed og håbløshed med sig. Sætningen "Jeg har sværere ved at komme igennem med budskabet til nogen folk ..." udtrykker en oplevelse af ikke at blive forstået eller hørt, når han forsøger at dele sin livssituation eller sine følelser. Han nævner ikke hvem eller hvornår. Det kan være venner, medstuderende, undervisere og for eksempel læger og psykologer, der misforstår ham eller ikke evner ud fra deres forforståelser at forstå hans hverdag og livssituation, hvor dagligdagen svinger op og ned, og han føler sig målt og vejret ud fra kriterier, han ikke klarer godt nok. Ud fra et antropologisk perspektiv forstår jeg afvisningen, han oplever, som at hans subjektive og levede virkelighed ikke altid passer ind i de gængse forståelser af, hvad mistrivsel er. Han har en erfaring med, at han kol-

liderer med og slår sig på nogle mennesker, der agerer inden for nogle kulturelle, sociale og institutionelle rammer for, hvad trivsel og mistrivsel er.

Jeg ser dog en underliggende styrke, som kommer frem, når han forsøger at få sit eget liv sat frem og igennem. Han har venskaber, tingene går op og ned, han tænker over sin situation og ønsker forandring, selvom det er svært. Det er tydeligt, at han er vant til at forholde sig til sin situation, da han er refleksiv både om sine handlinger, tanker og tale. Han skaber i sin fortælling en sammenhængende referenceramme, der er med til at organisere hans erfaring. Der er agens og handlen til stede i hans narrativ.

Citatet illustrerer dog også, hvordan trivsel som begreb og praksis er dybt indlejret i sociale og institutionelle strukturer. Lukas' oplevelse af at få lave karakterer og føle sig utilstrækkelig afspejler et uddannelsessystem, hvor succesfuld præstation er norm, og afvigelse bliver en *personlig* fiasko. Han navigerer mellem egne erfaringer og samfundets forventninger, når han taler om rigdom og venner. På den måde mener jeg, at mistrivsel bliver et spørgsmål om position og meningstillæggelse. Livserfaringer og sociale strukturer former forståelsen af, hvad det vil sige at *burde* have det godt.

Det er et livsnarrativ, hvor den studerende forsøger at skabe mening i en tilværelse præget af psykisk belastning, institutionelt pres og social positionering. Den studerendes livsverden præget af stress, depression og lavt overskud fremstår som en internaliseret tilstand. Det er ikke blot en udefrakommende oplevelse af mistrivsel. Jeg mener, at det for ham er blevet en måde at være i verden på, hvor utilstrækkelighed er blevet en del af hverdagslivet som et resultat af gentagne møder med sociale forventninger og institutionelle krav.

Professor i medicinsk antropologi ved Harvard Medical School, Arthur Kleinman, har peget på, hvordan lidelse ikke blot er en biologisk eller psykologisk tilstand. Det er en indlejret moralsk erfaring, hvor individet navigerer i relation til normer, værdier og forventninger (Kleinman 2006). Den studerendes refleksion "Jeg har vænnet mig til den standard" viser, hvordan mistrivsel er blevet en normaliseret tilstand, og hvordan dens modpol trivsel fremstår som et fremmed og svært opnåeligt ideal. Samtidig fremgår det af fortællingen, hvordan institutionelle strukturer bidrager til og reproducerer mistrivsel. Udsagnet "Jeg får lave karakterer. Jeg er stresset. Jeg er lige gået ned med en depression" vidner om et uddannelsessystem, der belønner bestemte former for præstation og adfærd, og som marginaliserer dem, der ikke lever op til disse normer. Institutionen fremstår som en kamplads, hvor individet konstant må måle sig mod standarder, der ikke nødvendigvis tager højde for livsomstændigheder, psykisk sårbarhed eller sociale forskelle. Når individer ikke kan leve op til disse krav, opstår følelser af nederlag og udstødelse, som forstærker mistrivsel. Lukas udviser

dog også agens og modstand over for sin lidelsesfortælling, når han kommer ind på sine venner og sit netværk som noget, han har, er glad for – og er noget *godt*, om end det er tvetydigt, i hvilken udstrækning han kan få støtte og hjælp fra dem i sin nuværende situation.

Nedstigning i det almindelige: social bearbejdning af mistrivsel

Lukas' fortælling rummer en tydelig ambivalens i forhold til mistrivsel som begreb: På den ene side anerkender han sin egen mistrivsel, på den anden side relativiseres den gennem sammenligninger og usikkerhed om egen position, for eksempel "... det kan jo sagtens også være ... ligesom alle andre folk". Denne ambivalens peger på en underliggende normkritik, hvor trivsel fremstår som et idealiseret og potentielt ekskluderende begreb. Ved at problematisere spørgsmålet om trivsel ("Trivsel er meget underligt at spørge om") – og grundlæggende hele undersøgelsens formål, som han blev introduceret til i starten af interviewet – udfordrer han samfundets forestilling om trivsel som noget universelt måleligt og ønskværdigt. Den studerendes refleksioner kan således forstås som en kritik af trivselspolitikens normative karakter, hvor det at have det godt bliver en standard, som ikke alle har lige adgang til. Antropolog Veena Das' arbejde med hverdagslivets vold og lidelse giver en særlig forståelse af, hvordan mennesker i belastede livssituationer artikulerer deres erfaringer. Med begrebet 'nedstigning i det almindelige' diskuterer Veena Das (2007), hvordan erfaringer med vold og lidelse ikke nødvendigvis artikuleres som dramatiske eller afgrænsede begivenheder, men snarere bliver en del af det hverdagslige liv. En proces, hvor det ekstraordinære (lidelsen, det ubehagelige, det farlige og væmmelige) bliver integreret i det sociale og sproglige rum, som det daglige liv udgør. I stedet for at forstå lidelse som noget ekstraordinært eller patologisk får vi med Das en forståelse af, at smerte og krise bliver en del af det daglige liv og udtrykkes gennem fragmenterede, ofte uafsluttede narrativer som i Lukas' tilfælde.

Hans fortælling er præget af gentagelser, indskudte sætninger og metaforer som "opladning" og "kamp", der vidner om hans arbejde med at gøre lidelse og livserfaringer forståelige – både for sig selv og for andre. Disse sproglige træk kan tolkes som en form for eksistentiel bearbejdning, hvor han forsøger at skabe sammenhæng i en oplevelse, der mangler struktur og stabilitet. På den måde bliver det usammenhængende og fragmenterede sprog ikke blot et udtryk for forvirring, men kan ses som en aktiv handling, hvor mening konstrueres i det ufuldstændige. I Das' optik er sådanne udsagn ikke blot symptomer, men *sociale handlinger*, hvor individet forsøger at leve med og bearbejde sin situation i en kontekst, der ikke tilbyder klare løsninger. Jeg ser dette som en bevægelse og

udvikling, hvor ambivalensen bruges til at skabe afsæt og gradvis forståelse for egen livssituation.

Mening, krop og tid: eksistentiel bevægelse som mod-mistrivsel

Antropolog Michael Jacksons tilgang, der tager udgangspunkt i menneskers forsøg på at opretholde mening, handlekraft og tilhør i en verden præget af usikkerhed, lidelse og marginalisering, åbner for eksistentielle perspektiver, som ikke bare identificerer lidelse, men også fremadrettet længsel. I bogen *Minima Ethnographica* (1998) introducerer Jackson begrebet 'interstitiel eksistens' som et liv levet i overgangszoner eller mellemrum, hvor mennesker ikke nødvendigvis har faste positioner. De må konstant navigere mellem det sociale og det personlige, det mulige og det umulige. Lukas' fortælling præget af ambivalens, gentagelser og forsøg på at formulere en form for normalitet tolker jeg som en måde at gøre verden beboelig på, trods mistrivsel og socialt og institutionelt pres. For Lukas er karakterer ikke blot faglige vurderinger. De er indikatorer på værd og tilhør og bliver en målestok for, om han synes, at han passer ind.

Lukas' fortælling rummer en temporal struktur, hvor fortid, nutid og fremtid væves sammen i en fortælling præget af usikkerhed og længsel. Fortiden beskrives som præget af vedvarende mistrivsel ("hele mit liv"), nutiden som en kamp for at "få mit liv igennem" og fremtiden som et uopnået stadie ("jeg er bare ikke på det stadie, jeg rigtig gerne selv vil være"). Denne bevægelse mellem det, der har været, det, der er, og det, der kunne være, afspejler Jacksons forståelse af menneskelig erfaring som en kontinuerlig forhandling mellem det givne og det mulige. Jackson insisterer i tråd med Kleinman og Das på, at menneskelig erfaring ikke kan reduceres til systemiske forklaringer eller psykologiske diagnoser, men må forstås som en kontinuerlig praksis, hvor mennesker arbejder på deres liv – ofte i det små, i relationer, i hverdagslige handlinger og i sprogets forsøg på at skabe sammenhæng. Den studerendes overvejelse "Jeg prøver sådan nogenlunde at få mit liv igennem" fremstår i dette lys som en eksistentiel bevægelse, hvor individet forsøger at generobre en form for handlekraft i en tilværelse, der opleves som fastlåst.

Jacksons eksistentielle antropologiske tilgang kan med fordel uddybes med flere fænomenologiske lag for at komme i dybden med den studerendes livsverden. Fænomenologen Maurice Merleau-Ponty (1962) beskriver kroppen som det primære medium for erfaring. Kroppen er ikke blot et objekt i verden, men det sted, hvorfra verden overhovedet bliver tilgængelig. Når den studerende fortæller, hvordan hans overskud varierer fra dag til dag, og hvordan søvn bruges som en form for "opladning", peger det på en kropsliggjort erfaring, hvor

verden fremtræder forskelligt afhængigt af den emotionelle og fysiske tilstand. En anden fænomenolog, Martin Heidegger, argumenterer med begrebet 'Be-findlichkeit' (ofte oversat som stemning eller eksistentiel tilstand) for, hvordan mennesket altid allerede erfarer verden gennem en 'grundstemning' (Heidegger 1927). Mistrivsel er her ikke blot en psykologisk eller fysiologisk tilstand, men en eksistentiel grundstemning, hvor verden fremstår som tung, uoverskuelig og uden retning. Når den studerende som allerede nævnt laver en overvejelse som "Jeg prøver sådan nogenlunde at få mit liv igennem", er det beskrivelsen af en tilstand, hvor fremtiden ikke opleves som et åbent mulighedsrum, men som noget, der skal overleves. Den fremstår som en eksistens, hvor handlekraften er skrøbelig, og hvor tilhør og mening må genforhandles dagligt.

Heidegger mener dog også, at mennesket ikke blot er kastet ind i verden, men også er fremadrettet – det er et væsen, der forholder sig til sine muligheder. I bogen *Væren og tid* (Heidegger 1927) beskriver han dette som eksistens i egentlig forstand: at være er at være mod noget, at være i retning af noget, at være i mulighed. Den studerendes oplevelse af ikke at være "på det stadie, jeg rigtig gerne selv vil være" kan i denne optik tolkes som en eksistentiel spænding mellem det aktuelle og det potentielle. Fremtiden er sløret, skrøbelig og præget af tvivl, men som Lukas selv siger, har han sine gode dage, sine venner og netværk. Han rækker ud og er fremadrettet. En sådan fænomenologisk analyse viser, hvordan mistrivsel ikke blot er en tilstand, men en måde, hvorpå verden og fremtiden fremtræder. Måske som noget, der i første instans skal overleves snarere end leves.

Mistrivsel som kampplads

Jeg har i artiklen diskuteret mistrivsel som en kampplads, hvor både eksperter, politikere og unge selv søger at definere, hvad det vil sige at have det godt. Den antropologiske analyse af Lukas' livsnarrativ har belyst, hvordan mistrivsel er dybt indlejret i sociale, institutionelle og eksistentielle strukturer og bevægelser. Jeg har med Kleinman, Das og Jackson diskuteret unges lidelse, hverdagsliv, eksistentielle længsel og fremadrettethed.

Jeg mener, at de dominerende tilgange i debatten ofte reducerer mistrivsel til et individuelt eller biologisk symptom eller omvendt forsøger at pålægge samfundet og dets strukturer skylden. Det er vigtige positioner, men de bliver for polariserende og dermed også begrænsende og hæmmende for videre indsigter og udvikling. Især risikerer de at overse sociale og eksistentielle dimensioner af unges liv. Når politiske tiltag og trivselsindsatser bygger på den ene eller anden snævre forståelse, risikerer de at fremmedgøre snarere end at støtte. I stedet bør

vi med afsæt i eksistentielle antropologiske perspektiver anerkende mistrivsel som en kompleks og meningsbærende erfaring, der formes i relation til sociale fællesskaber, institutionelle strukturer og kulturelle normer. Det har konsekvenser for, hvordan vi designer indsatser: Vi må – og skal – lære at lytte mere til de unge selv og skabe rum for deres stemmer og erfaringer frem for at tale om dem ud fra foruddefinerede kategorier.

Antropologien bidrager med en lyttende og kompleksitetsudvidende tilgang, som gør det muligt at forstå mistrivsel både som begreb og som levet erfaring. Jeg ser disse to dimensioner som tæt forbundne, og derfor giver det ikke mening at adskille dem så skarpt, som mange aktører forsøger. Mistrivsel opstår i spændingsfeltet mellem personlige erfaringer, institutionelle strukturer og kulturelle normer. Unge møder idealer om trivsel, som skaber sociale positioner og affektive hierarkier – især i uddannelsessystemet, hvor trivsel fremstår som noget, man skal stræbe efter, men som ikke nødvendigvis er tilgængeligt for alle. Jeg vil tilføje, at denne dynamik ikke begrænser sig til uddannelsessystemet. Den præger hele samfundet og former, hvordan vi forstår og taler om mistrivsel.

Mistrivsel og ungekrise er ikke blot et symptom, men et spejl af de strukturer, normer og begreber, vi lever med og taler igennem. Når vi undersøger begrebet og ser på hverdagserfaringer, åbner vi som antropologer for en bredere forståelse af, hvordan livserfaringer formes og fortolkes. Mistrivselskrisen handler ikke nødvendigvis om ungdommen alene, men også om vores måde at begribe den på.

Noter

1. Målgruppen i undersøgelsen var ca. 1800 studerende med funktionsnedsættelser på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet. Tal for Studiemiljøundersøgelsen 2023 viser, at kun 73 procent af de studerende rapporterer ingen funktionsnedsættelser (mod 79 procent i 2021). Det indikerer, at en fjerdedel af de studerende har en form for funktionsnedsættelse, som inkluderer psykisk diagnose, autisme, ordblindhed, fysiske og neurologiske funktionsnedsættelser. På tværs af SAMF rapporterer 15 procent af de studerende i Studiemiljøundersøgelsen, at de har en psykisk funktionsnedsættelse (op fra 13 procent i 2021) – 18 procent kvinder, 9 procent mænd.

Litteratur

Abu-Lughod, Lila. 1991. "Writing against Culture". I *Recapturing Anthropology: Working in the Present*, redigeret af Richard G. Fox, 137-62. School of American Research Press.

Brumann, Christoph. 1999. "Writing for Culture: Why a Successful Concept Should not be Discarded". *Current Anthropology* 40(S1):S1-S27. <https://doi.org/10.1086/200061>.

Critique. 2025. "De unge er okay – måske". Aarsskriftet Critique. Tilgået 14.08.2025. <https://aarsskriftet-critique.dk/2025/02/de-unge-er-okay-maaske/>.

Danmarks Radio. 2022. "Hårtab, angst og søvnmangel: Højt tempo i samfundet skaber øget mistrivsel blandt unge". Tilgået 14.08.2025. <https://www.dr.dk/nyheder/politik/folketingsvalg/haartab-angst-og-soevnmangel-hoejt-tempo-i-samfundet-skaber-oeged>.

Das, Veena. 2007. *Life and Words: Violence and the Descent into the Ordinary*. University of California Press.

Heidegger, Martin. 2007 [1927]. *Væren og tid*. Forlaget Klim.

Jackson, Michael. 1998. *Minima Ethnographica: Intersubjectivity and the Anthropological Project*. University of Chicago Press.

Jyllands-Posten. 2022. "Halvdelen mistrives: Tre unge vejlsere har et bud på, hvordan vi løser det". Tilgået 14.08.2025. <https://jyllands-posten.dk/indland/ECE14478723/halvdelen-mistrives-tre-unge-vejlsere-har-et-bud-paa-hvordan-vi-loeser-det/>.

Katznelson, Noemi. 2021. "Unge trivsel og mistrivsel – en latent klasseanalyse". *Tidsskrift for Ungdomsforskning* 21(2):7-28. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01>.

Katznelson, Noemi, Anne Görlich og Mette Pless. 2022. *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering – om ny udsathed i ungdomslivet*. Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet.

Kleinman, Arthur. 2006. *What Really Matters: Living a Moral Life amidst Uncertainty and Danger*. Oxford University Press.

Merleau-Ponty, Maurice. 1996 [1962]. *Phenomenology of Perception*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203720714>.

Qvortrup, Lars og Karen Wistoft. 2024. *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse*. Hans Reitzels Forlag.

Sundhedsstyrelsen, Statens Institut for Folkesundhed og Danske Regioner. 2022. "Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021". Tilgået 14.08.2025. <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2022/Danskernes-sundhed>.

Trivselskommissionen. 2023. "Kommissorium". Tilgået 14.08.2025. <https://www.trivselskommissionen.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf23/aug/230811-bilag-12-kommissorium.pdf>.

TV2. 2022. "Flere unge mistrives – hvad vil politikerne konkret gøre?" Tilgået 14.08.2025. <https://nyheder.tv2.dk/politik/2022-10-13-flere-unge-mistrives-hvad-vil-politikerne-konkret-goere>.