



MORGENSTUND. Lara Hammer sitter i sofaen og jobber med PC, skriver meldinger og ser på TV. Hun oppdaterer seg på alle områder før hun går på skolen.

FOTO: MONICA STRØMDAHL

Defåkketidtilaltdesku'gjort

Ungdom som skriver inn til Si;D-sidene i Aftenposten fortviler over press, stress og forventninger.

AV: [annetmunch](#)

Publisert: 21.mai. 2011 08:00Oppdatert: 12.okt. 2011 22:52

[aaa](#)

[Share on email](#)

«Jeg har aldri vært så stressa i hele mitt liv. Når jeg skal sove, har jeg hjertebank, puster tungt og får ikke sove på én time. Noen ganger drømmer jeg om å reise langt bort fra presset. Jeg har grått mange ganger.»

Jente (15)

En mild formiddag i mars havner e-posten i innboksen til Si ;D, Aftenpostens daglige debattside for ungdom. Der blir den liggende blant et titall meldinger med lignende budskap.

Jenta er ikke alene med følelsen av å miste kontrollen over hverdagen. Stadig flere skriver av seg frustrasjon og sender teksten til Si ;D. De er gutter og jenter fra hele landet. Det eneste de har felles, er følelsen av snart å knekke sammen under press, stress og forventninger fra lærere, foreldre, venner, mediene – og seg selv. I jakten på vellykkethet har de endt med å jage seg selv mot stupet.

Å vakle på egne ben fra en beskyttet barndom og over til et krevende voksenliv har aldri vært enkelt. Er innsenderne bare late og sutrete, eller utsettes ungdom i dag for mer stress enn tidligere generasjoner?

Født med internett.

– Det ligger et generasjonsskille her. Det går ved dem som er vokst opp med mobiltelefoner og Internett – de mistet rommet til å finne seg selv. I dag er det få frie arenaer hvor unge kan slappe av uten å bli vurdert og kritisert, mener Anne Sælebakke.

Hun har 18 år bak seg som fysioterapeut og lærer i grunnskolen, og arbeider nå som psykoterapeut. Gjennom jobben møter hun ungdom som sliter med søvnløshet og meningen med livet. Digitaliseringen, konkurransementaliteten og målingen i samfunnet har skapt et stress ingen har lært dem å takle.

– Venninnen min fikk ME fordi hun var så opptatt av å få seksere i alle fag. I tillegg spilte hun masse fotball. Til slutt falt hun sammen, forteller Lara Hammer (18). Rundt henne i sofagruppen på stamkafeen sitter vennene Mariken Guldbakke (16), Emily Nieuwenhuijs (17) og Thomas Ertzeid Gulseth (18). Skoleelevene har alle kjent stresset på kroppen og vært bekymret for utslitte venner.

De tilhører curlinggenerasjonen, som hevdes å ha fått alt tilrettelagt. Men foreldre har lite å bidra med i møtet med forventningen om å lykkes på stadig flere plattformer, og forstår ikke intensiteten i et brudd når ekskjæresten i tillegg sletter deg fra Facebook.

Alltid tilgjengelig.

Til Avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) ved Sørlandet sykehus kommer unge med depresjon og angst, og under samtalen dukker stress ofte opp som utløsende årsak. Hverdagens pauser og friminutter har måttet vike for et fokus sprettende mellom Facebook, blogger, nettaviser, e-post, spill, hjemmesider og tekstmeldinger. Ungdommene forteller at de må være tilgjengelige hele tiden. Det forventes en umiddelbar respons på all kommunikasjon, så de har ikke tid til å tenke før de svarer.

– Det umiddelbare er blitt så viktig at de ikke rekker å jobbe med hvem de vil være og hvor de skal. Og det er i ungdomstiden selvbildet utvikles, sier overlege og barne- og ungdomspsykiater Kirsten Djupesland.

At det er viktig å være tilgjengelig, bekrefter vennegjengen på kafeen.

– Det er ikke uvanlig å motta 50–80 sms hver dag, i tillegg til å kontaktes på chatter, e-post, Facebook og Skype. Det er alltid noen å svare, og uhøflig å la avsenderen vente, forteller Thomas.

– Jeg fyller ofte pauser med sosiale medier, innrømmer Mariken. – Dermed er jeg ikke uthvilt etterpå.

Facebook er blitt en del av morgenrutinen. Den som går glipp av nattens hendelser, risikerer å falle ut av samtalen i skolegården.

– Du kan miste status hvis du ikke er til stede overalt, eller hvis du gjør noe teit på nettet. Vi blir vurdert på mange arenaer, sier Mariken.

Har du under 200 venner på Facebook, kan du få rare blikk. For ikke å snakke om hvis du kun har tre bilder på profilen.

«Mange forstår ikke at man kan være lykkelig uten å ha 650 venner på Facebook.»

Jente (14)

Derfor deles det som aldri før: Bilder på Flickr, filmer på YouTube og musikklistor på Spotify. Forventningen om å eksponere seg selv gjør unge mer utsatte enn tidligere. Et par klikk er alt som skal til før du – eller andre – har lastet opp noe som sender din sosiale status i grusen. 26 prosent av ungdommene i førsteamanuensis Berit Skogs (NTNU) Facebook-

undersøkelse har opplevd at andre har publisert uønsket informasjon om dem. 51 prosent er blitt tagget i bilder mot sin vilje.

Spesielt for mobbeofre har belastningen økt – de slipper ikke lenger unna terroren etter skoletid. Ifølge Telenor har to av tre barn opplevd mobbing via nettet eller mobil.

«Hva er i veien med meg? Selv på Facebook tagger og beskriver dere meg som nerd.»

Jente (13)

Men det er avhengigheten av teknologien vennegjengen oppgir som største stressfaktor. Deres generasjon sliter med å gjøre én ting av gangen. Mariken må høre på musikk eller ha film på i bakgrunnen når hun gjør lekser, ellers mister hun konsentrasjonen.

– Noen gruer seg til tentamen fordi de ikke får ha musikk eller mobil. Mange er vant til å kunne spille på mobilen under pulten, forteller hun.

I samme sekund vibrerer mobilen hennes. Alle har satt telefonen på lydløs, de vet det er normal høflighet. Men ingen har klart å legge den bort.

– Det er mamma, jeg må ta den, sier hun unnskyldende og forsvinner ut.

«Hvordan skal jeg klare å gjøre lekser når jeg har så mange andre fristelser? PC, TV, Xbox?»

Gutt (13)

– Med all teknologien rundt oss tar skolearbeidet lengre tid. Vi rekker mindre, og blir mer stresset, forklarer Emily. – Foreldrene våre fikk ikke ti meldinger mens de skrev samfunnsfagoppgaven, og de hadde ikke mulighet til å sjekke Facebook.

– Hva med å skru alt av?

– Det er ikke så lett som det høres ut, forklarer Lara mens mobilen lyser i hånden hennes. Den varsler om en ny Facebook-melding.

– Vil du svare?

– Nei da.

Hun legger telefonen på bordet og sender den lengselsfulle blikk.

– Okei, mumler hun og reiser seg. – Straks tilbake!

Måles på skolen.

Ukonsentrerte elever er ikke nytt i skolesammenheng. Det er derimot Kunnskapsløftet, som trådte i kraft i 2006 og tvang oppmerksomheten fra pensum over til ferdigheter.

– Med Kunnskapsløftet og «PISA-sjokket» ble resultatfokuset veldig tydelig, forklarer Steffen Handal, sentralstyremedlem i Utdanningsforbundet. – Noen kommuner svarte med å innføre omfattende testing.

Reformen har ført til at enkelte gymlærere filmer elevene for i etterkant å karaktersette ferdighetene. Lærerne må alltid vite hvor elevene står, fordi de er pålagt å rapportere og dokumentere videre. Elevene måles mye, noe de selv er klar over.

– Nasjonale prøver bidrar til å rangere skoler. Når elever ikke vil delta på ulike tester fordi de frykter å trekke ned skolens snitt, handler det ikke om læring, men om prestasjoner.

Handal tror ikke norske elever jobber for mye, men at fokuset på resultater kan være tungt å bære. Presset har økt, og mange kjenner daglig på prestasjonsangst.

«Det er slitsomt og stressende at man hele tiden skal bli evaluert av lærerne, i tillegg til medelevene. Alt handler om status.»

Jente (18)

Tilbake på kafeen er vennegjengen enig med Handal. Også i at elever ikke jobber hardere enn før.

– Men i dag må du være best for å være god, sier Thomas. – Jeg vet ikke hva jeg skal bli, men om jeg skal bli noe, må jeg ha 5 i snitt. Det er blitt vanskeligere å komme inn på de beste universitetene.

Flere enn før har høyt utdannede foreldre som forventer at barna følger i deres fotspor. Ungdommene forteller om medelever som sitter på skolen til åtte om kvelden, isolerer seg med lekser i helgene og dropper bursdagsfeiringer til fordel for pugging.

Med ett blir det taust. Alle kikker mot Emily.

– Jeg gikk i den fellen etter jul, forklarer hun. – Jeg var redd for å miste to seksere.

– Hva hadde skjedd da?

– Jeg hadde aldri tilgitt meg selv hvis jeg ikke hadde gjort det.

«Prøver, tonnevis med lekser, anmerkninger, karakterer, regler, et liv fullt av stress og ukontroll. Siden ungdomsskolen har jeg ikke gått et minutt uten å tenke på morgendagens lekser.»

Gutt (14)

Perfekt er normalt.

Toppkarakterer er ikke alltid nok. Vil man lykkes i 2011, bør også kroppen stå til en sekser. Derfor trener 75 prosent av dagens 13- til 18-åringer mellom skole og lekser, ifølge Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA). De melder om en markant økning i ungdom som trener fem ganger eller mer pr. uke, og at færre aldri er aktive.

Dette støtter påstanden om at en konkurransementalitet har spredd seg i samfunnet. Det handler ikke bare om å være best i idrett og talentkonkurranser, men også om å ha riktig kosthold. Du kan med andre ord mislykkes selv med det du putter i munnen. Dette har ført til at professor Jorunn Sundgot-Borgen ved Norges idrettshøgskole i 2009 advarte om at mange jenter levde sykkelig sunt. Et overdrevet forhold til trening og kosthold har fått navnet ortoreksi.

– Å se bra ut er viktig, forklarer Lara. – Derfor velger vi gjerne trening som gir raske resultater – som spinning – fremfor idretter som kunne ha skapt mestringsfølelse.

– Overallt eksponeres vi for hva som er perfekt. Jeg hadde nok trent mindre om jeg ikke hadde passert plakater med veltrente menn daglig, sier Thomas og peker mot et reklametårn utenfor vinduet.

– Det perfekte er blitt normalisert, legger Emily til. – På TV er det vanlig å være suksessfull, pen og tynn. I tillegg leser jeg at jeg burde ta selvbruning og pøle huden ukentlig.

Mange studerer blogger for å vite hva som er nytt, og tar ekstrajobber for å kunne kle seg trendy.

– Skal jeg være oppdatert, må jeg kjøpe nye klær selv om jeg fortsatt har topper med prislappen på i skapet, forklarer Lara.

Spesialist i klinisk samfunnspsykologi Britt Randi Hjartnes Schjødt snakker stadig oftere med unge med sosial angst. Ungdomsskoleelever kvier seg for å vise seg frem fordi de ikke opplever seg selv som pene nok.

– Det er helt klart mer stress knyttet til et vellykket ytre i dag, mener hun.

Krav om vellykkethet.

En 15 minutters trikketur unna kafeen, hos Oslo Røde Kors, sitter frivillige voksne klar til å ta imot telefoner fra slitne ungdommer. Marianne Børke leder dialogtilbudet Kors på halsen, som i fjor mottok rundt 38 000 henvendelser.

– Inntrykket er at kravet om vellykkethet er blitt større. De skal lykkes på skolen, være pene, ha mange venner, være gode i idrett og kreative. Mange beskriver et vellykket liv, men er fortvilet fordi de hverken er sangstjerner eller pene nok, sier hun.

Også økte valgmuligheter kan bidra til indre uro. Mange som ringer inn, er redde for å velge feil. Redselen kunne ofte vært unngått om foreldrene hadde hatt tid til å snakke med barna sine. Men når foreldrenes egen drøm om å lykkes i velferdssamfunnet sendte dem med hodet først inn i tidsklemma – og sosiale medier i økende grad opptar fritiden deres, blir det ikke mye tid igjen til rolige samtaler.

Mange unge mangler en trygg arena hvor de får satt ord på tankene sine. De blir alene med valg de frykter kan få enorme konsekvenser.

Endel ungdommer blir også opprørt av å få alle verdens dramatiske nyheter rett inn på mobilen. Særlig hvis de mangler voksne som kan hjelpe dem å bearbeide inntrykkene.

Søvnmangel.

Hvordan påvirker alt dette søvnkvaliteten? Et nettsøk leder til flere artikler der forskere uttrykker bekymring over ungdoms søvnvaner.

– Før var det ikke kult å sitte oppe til midnatt, men nå er det mye fristende på TV, sier Emily.

De største søvntyvene er nettopp Internett, mobiltelefon, sosiale medier, film og TV. Ifølge Thomas er fem timers søvn vanlig. Han tror 90 prosent av vennene hans kvalifiserer til å ha alvorlige søvnproblemer. Nylig begynte han å skru av mobilen rundt leggetid fordi skravlesyke venner stadig slo på tråden om natten. De andre har ingen planer om å følge hans eksempel.

– Tenk om sjefen ringer? Han hadde blitt sur om jeg ikke svarte, tror Lara.

Ved Sørlandet sykehus forsøker barne- og ungdomspsykiater Kirsten Djupesland å forklare pasientene viktigheten av god søvn. Men å skrike «Skru av alt sammen!» mener hun er feil oppskrift. Sosiale medier er ungdommenes arenaer, der de møtes. Derimot oppfordrer hun voksne til å spørre: «Er det å være tilgjengelig det beste for deg til enhver tid?»

«Det er så ekstremt mye informasjon, det føles som om hjernen skal sprekke!»

Gutt (14)

Ingen sykdom.

Lite tyder på at antall unge som trenger hjelp til å takle sosialt og emosjonelt stress, vil minke. Samtidig er det viktig ikke å sykeliggjøre at ungdom opplever press. Psykoterapeut Anne Sælebakke mener løsningen er å gi dem selvtillit og redskaper til selv å håndtere stress og krav fra alle kanter.

– Jeg hjelper klientene mine med å kjenne etter hva som er viktig for dem. Gjennom oppmerksomt nærvær, eller mindfulness, lærer de å ha seg selv med i alt de gjør.

Samfunnet er hektisk, og vil fortsatt være det. Vi kan ikke endre omgivelsene eller forvente at bruken av sosiale medier vil gå ned. Sælebakke mener at ungdom i stedet må få hjelp til å øve på tilstedeværelse her og nå, og lage egne pusterom hvor de kan samle seg. Derfor jobber hun nå aktivt med å få mindfulness-trening inn i skolen.

«Noen ganger gir jeg bare opp og setter meg ned. Det er et konstant press på meg.»

Jente (16)

Opplever vennegjengen på kafeen iblant fullstendig stillhet og avslapning? Det blir stille da jeg spør. Ungdommene kikker usikkert på hverandre. Ser ned i de tomme kaffekoppene.

– Nei, jeg vet ikke, svarer Lara, og blir taus i noen sekunder. – Egentlig aldri.

– Jeg trenger lang tid på å klare å slappe av, forteller Thomas.

Emily og Mariken oppgir pilates-trening som ukens roligste stund.

– Jeg har god tid til å tenke over bevegelsene, og trenger ikke å stresse. På slutten legger vi oss ned, og da klarer jeg å slappe av. Jeg elsker den følelsen, stråler Mariken, og viser øvelser med armene.

– Slapper du av flere ganger i løpet av en uke?

Hun blir tankefull igjen.

– Nei. Hvis jeg sover, kanskje. Men da har jeg jo på mobilen.