

Unge føler sig presset – de lider ofte i stilhed!

Mange unge kæmper med stress, angst, depression, cutting, lavt selvværd, ondt i hovedet mv. Symptomerne er naturlige reaktioner på det stigende pres mange unge oplever i deres hverdag, og som de har svært ved at håndtere.

Skrevet af Linda Valbjørn - psykoterapeut

Mange unge kæmper med svære følelser

Jeg møder unge i min terapeutiske praksis, som fortæller følgende: *"Jeg føler min hjerne er ved at brænde sammen."* - *"Jeg føler, jeg er ved at drukne, og jeg ved ikke hvordan jeg holder hovedet over vandet."* - *"Jeg orker ikke at kæmpe mere, det hele er alligevel ligegyldigt."*



Disse unge bruger en masse energi på at leve op til egne og andres forventninger, og samtidig oplever de følelsen af håbløshed og meningsløshed. Når de unge ikke magter at leve op til de mange forventninger fra sig selv og andre, så medfører det en høj grad af skyldfølelse, fordi de føler sig som en skuffelse for f.eks. forældrene.

Flere unge fortæller mig om, hvordan følelsen af magtesløshed og tristhed fylder deres hverdag. De fortæller: *"Selvom jeg kæmper og prøver at gøre mit bedste, så føler jeg stadig ikke, det er godt nok, og at jeg burde gøre det bedre – jeg ved bare ikke hvordan."* - *"Jeg føler mig trist og har lyst til at græde hele tiden."*

Disse tanker og følelser kan let udvikle sig til depression, stress, angst, ondt i hovedet eller maven, spiseforstyrrelse, cutting (selvskade) mv. hvis de unge ikke får hjælp til at håndtere deres negative tanker og følelser.

Unge går alene med deres symptomer

Mange unge går alt for længe alene med deres symptomer på, at de føler sig pressede, og har svært ved at håndtere hverdagens udfordringer. De vil helst ikke være til besvær eller gøre deres forældre kede af det, så derfor undgår de at fortælle forældrene om, hvor svært de har det. De kan jo se, hvordan deres forældre selv knokler rundt i hamsterhjulet med krævende arbejde, forældresamarbejde, fritidsinteresser mm. Mange unge vælger at gå alene med deres tanker og følelser, for at tage hensyn til deres forældre og for ikke være en yderligere belastning eller skuffelse.



Når unge går alene og kæmper med noget indeni, som er svært for dem, så ender det med at blive forbundet med følelsen af ensomhed. Det kan være svært for de unge at åbne op og snakke om deres indre

tanker og følelser, hvis de er kommet ind i et mønster, hvor de kæmper for at holde facaden pæn, og gemme den indre smerte så langt væk, at andre ikke kan se den.

De øgede forventninger presser de unge

I dag er der øget forventninger til, hvad de unge skal kunne fagligt i skolen for at følge med i den daglige undervisning, og hvad der skal til for at klare sig godt og få gode karakterer.

Der er meget fokus på, at de unge skal tage de rigtige valg og beslutninger første gang ift. uddannelse og fag, så de ikke "spilder" deres egen tid, herunder også samfundets tid og ressourcer. Samtidig er der så mange valgmuligheder, at det bliver uoverskueligt for de unge at tage det rette valg/fravalg.

Hvordan de unge promoverer sig på diverse sociale medier, er i dag blevet en stor del af deres hverdag og identitet. Det er på de sociale medier, at andre kan se, hvilket liv de lever – om de er en succes eller kedelig? Det stiller krav til de unge om, at de er online 24/7, for at være opdateret med den sidste nye viden omkring vennerne, festerne osv.

Sammenligningsfælden

Jeg oplever, hvordan mange unge hele tiden sammenligner sig selv med andre med det resultat, at de kommer til at føle sig forkerte. Når de unge sammenligner sig selv med andre, får de følelsen af, at de burde kunne klare sig bedre, når alle andre kan.

Sammenligningsfælden er rigtig svær at slippe udenom, når det gælder det sociale ungdomsliv. De unge kommer let til at sammenligne sig med andre ift. udseende, karakterer, antallet af venner, hvem der er populær – kort sagt, hvem ser ud til at være en succes?

Problemet er i høj grad, at de unges sammenligninger giver den enkelte følelsen af: at være forkert, jeg burde kunne klare mig bedre eller jeg ikke lever op til det som alle andre "normale" unge kan klare.

Nogle unge har brug for professionel hjælp

Det kan være meget svært at ændre sine negative tanker og følelser alene, så derfor er det vigtigt, at de unge får hjælp til at håndtere den virkelighed, som de er en del af. Nogle gange kan det være svært som forældre at hjælpe sit eget barn til at få det bedre, fordi der let kan opstå misforståelser eller der kan være usagte forventninger i relationen.

Jeg oplever ofte, at når jeg snakker med de unge om de ting, som er svære for dem, så bliver det efter noget tid lettere for dem at åbne sig op overfor deres forældre.



Gode råd til forældrene

Prioriter tiden til at snakke og være sammen med dit barn, også når tidspunktet passer dårligt – skub oprydning, computer, mobil, vasketøjet til side. Det vigtigste er din relation med dit barn. Snak med dit barn om, hvordan det har det, spørg gerne konkret ind i deres hverdag? Hav fokus på din relation med dit barn, og flyt fokus på barnets præstationer i baggrunden. Fortæl gerne barnet om dens betydning – du elsker sikkert ikke dit barn kun pga. de gode karaktere.

Vær tålmodig overfor dit barn. Det tager tid at ændre sine negative tanker og følelser, især hvis dit barn har haft det svært gennem længere tid. Jeg har mødt unge, som har haft det svært indeni gennem mange år, uden at andre har kunnet se det, fordi den unge var så god til at opretholde en pæn facade.

Små skridt er vigtige: Anerkend og giv kærlighed på den måde, som dit barn har brug for. Hvis du er i tvivl om, hvordan dit barn føler sig elsket, så spørg. Måske har dit barn brug for et øre, som lytter uden at komme med en masse gode råd og løsningsforslag.