

## Unge, angst og identitet

*Af psykolog Heidi Christensen  
Cand. Psych. Aut.*



En væsentlig del af mit arbejde består af samtaler med unge, fra begyndende teenagere til unge i starten af 20'erne. Selv om de unge jeg møder kommer med vidt forskellige vanskeligheder, som de ønsker hjælp til, så ser jeg et generelt fællestræk; nemlig angst. Den angst jeg her henviser til, er den sociale angst. Med det mener jeg, de forestillinger den unge har, om andres vurdering af vedkommende og den angst der kan opstå i kølvandet på disse forestillinger. Overordnet handler det om angsten for, om jeg nu er god nok, til at blive inkluderet og få en plads i fællesskabet.

Professor Dorte Marie Søndergaard fra Danmarks Pædagogiske Universitet bruger i sin Ph.d. afhandling betegnelsen "højt socialt angstniveau". Med dette mener hun, at vi alle har brug for tilhørsforhold til et socialt fællesskab – at blive udelukket eller opleve en "trussel" om udelukkelse, skaber angst. Dette er naturligvis ikke overraskende ny viden – men jeg er blevet optaget af, hvilke udfordringer de unge står overfor, når de forsøger at blive en del af fællesskabet. Et fællesskab der ikke bare er vigtigt, fordi det er rart "at høre til" men et fællesskab, der har betydning for den identitetsdannelse, der kendetegner ungdomsårene. Når jeg her taler om identitet, forstår jeg den kort fortalt, som den proces, der handler om den unges egen selvopfattelse. Altså hvad kendetegner mig, set fra mit eget perspektiv, hvilket af Anthony Giddens betegnes som "selvidentitet". Der er dog tale om en selvopfattelse indlejret i den aktuelle sociale kontekst, hvor den unge helt naturligt prøver at forstå sig selv, i relation til de idealer og forbilleder, der samfundsmæssig er fremherskende.

En af de udfordringer jeg hører i de unges fortællinger, opstår gennem brugen af sociale medier, som fx facebook og instagram. Ifølge Malene Charlotte Madsen fra Aalborg Universitet (Ph.d. – undersøgelse af børn & unges oplevelser på netmødesteder) bruger 1/3 af de 12-18 årige mere end 2 timer dagligt på virtuelle mødesteder. Disse mødesteder bliver derfor uundgåeligt et forum, der får betydning for den identitetsdannelse, de unge er i gang med.

Det generelle billede der viser sig for mig, ud fra samtalerne, er angsten for ikke at være god nok. "At være god nok" skal forstås bredt. Er jeg en person andre synes er spændende at være sammen med? Er jeg interessant nok? Deltager jeg i de rigtige aktiviteter? Er min krop attraktiv i andres øjne? Er jeg klog nok? Eksemplerne er måske genkendelige for andre, end den nuværende ungdomsgeneration. Måske for dig, der sidder på den anden side og læser dette? Det, jeg ser som værende en anderledes eller nyere udfordring er, at svarene på disse spørgsmål forsøges fundet gennem de sociale medier. Der er fx de unge, der sletter facebook opslag, fordi det ikke har fået så mange likes som klassekammeratens. Konklusionen for den unge bliver, at de andre kan ikke lide mig – og angsten for at møde op i skolen og se de andre i øjnene, vokser. Der er de unge, der føler sig bekræftet i, at de andre ikke ønsker at være sammen med dem, fordi klassekammerater i frikvarterne er optaget af telefonen – og hvor mange likes og kommentarer de har fået, fremfor at vende opmærksomheden mod det, der foregår her og nu i det sociale rum. Manglende anerkendelse på sociale medier bliver derfor det "brændstof" der fodrer angsten, omkring ikke at være god nok til fællesskabet. En angst der kan få den unge til at isolere sig – og på den måde bringe vedkommende længere væk, fra at være en del af fællesskabet.

Det er velkendt viden, at vi mennesker udvikles i relationen. Lige fra fødsel til grav. Social filosofen Axel Honneth beskriver, hvordan identitet udvikles gennem anerkendelse fra andre – at vi alle har brug for at

andre ser og hører os. Og lige netop der opstår de unges udfordring. I kraft af, at de sociale medier er blevet et mødested for selviscenesættelse, et sted at vise sig frem og få anerkendelse, føler mange unge sig sårbare, når anerkendelsen ikke kommer. Det er egentlig ikke sådan, at de unge ikke har gennemskuet, at et hurtigt visuelt billede på Instagram, ikke er et fyldestgørende billede af de andre unges liv. De kan beskrive, hvor overfladisk det syner. Men alligevel bliver de ramte. Og angste for, at de ikke har en invitation til fællesskabet. Min opfattelse er desværre, at angsten ikke altid er overdreven. At der reelt sidder unge mennesker, der er udenfor fællesskabet.

Nogle gange er angsten dog også overdreven – og omfanget af den har naturligt en sammenhæng med andre faktorer hos den unge, som fx den grundlæggende oplevelse af "at være god nok".

Hvis man forstår angst i ovennævnte kontekst, har det implikationer for den terapeutiske praksis. For hvordan møder jeg den unge, ud fra den virkelighed han/hun er den del af, uden at være endnu et møde for den unge, hvor vedkommende oplever ikke at blive set og hørt? Altså et rum, hvor der kan arbejdes med såvel angst som identitet, hvor den unge kan begynde at føle sig "god nok" og turde tage skridt hen mod fællesskabet?

Det er min udfordring – og en meget spændende én af slagsen 😊

**Kontakt os på tlf.: 87 41 60 20 eller mail: [center@kognitiv.dk](mailto:center@kognitiv.dk)**