



## ANALYSE FRA BØRNERÅDET:

# PRES PÅ UNGDOMSLIVET

Allerede i 8. klasse oplever mange unge et massivt pres fra skolen og samfundet, og de bekymrer sig i alarmerende grad om fremtiden. Børnerådet har i den seneste undersøgelse i Børne- og Ungepanelet sat fokus på et hverdagsliv under pres blandt unge i 8. klasse. Analysen af undersøgelsen viser, at 74 pct. af de unge i 8. klasse oplever, at de indimellem, ofte eller hele tiden er pressede. Det gælder i særlig grad pigerne, hvor næsten 30 pct. ofte eller hele tiden føler sig pressede.

De unges besvarelser af spørgeskemaet og deres åbenhjertige kommentarer bidrager med vigtige indsigter i, hvordan de unge oplever en hverdag under pres. Langt hovedparten af de unge beskriver, hvordan presset er relateret til deres skolepræstationer og valg af uddannelse.

---

## UNDERSØGELSENS HOVEDKONKLUSIONER

- 21 pct. af de unge føler sig pressede ofte eller hele tiden. 53 pct. er pressede en gang imellem.
- Flere piger end drenge er pressede ofte eller hele tiden.
- Der er en klar sammenhæng mellem, hvor ofte de unge er pressede, og hvor ofte de bekymrer sig.
- De unge er pressede af bekymringer om, hvorvidt de er i stand til at præstere og leve op til de krav, de møder i uddannelsessystemet.
- De unge giver udtryk for et pres i forhold til uddannelsesvalg, og de føler sig ikke ordentlig klædt på til at vælge.
- De unges bekymringer er i høj grad centreret om fremtiden og frygten for ikke at slå til i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet og i samfundet generelt.
- 61 pct. af de unge peger på, at presset kommer fra skolen.

---

## OM UNDERSØGELSEN

Analysen bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 2615 elever i 8. klasse i Børnerådets Børne- og Ungepanel. De elever, som har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for elever i danske 8. klasser i forhold til køn, etnicitet og alder. Spørgeskemaet blev besvaret i perioden december-januar 2017/18. Undersøgelsens metode er beskrevet bagerst i analysenotatet.

---

## EN UNGDOM UNDER PRES

Ungdomslivet er under et stigende præstations- og perfektionspres. Fagblade og medier har de senere år bragt artikler med overskrifter som "De pressede unge", "Psykoteraapeut: De unge er ved at kvæles under stress og pres", "Ekspert: De unge er presset i bund", og "Sådan støtter du dit skolebarn i at håndtere præstationspres".<sup>1</sup>

Overskrifterne er understøttet af en lang række undersøgelser, som dokumenterer en stigning i angst, depression og stress blandt børn og unge. Både fagpersoner og forskere påpeger, at denne stigning kan være reaktionerne på, at de nye generationer er under et voldsomt pres<sup>2</sup>. Lektor på Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse, Jens Christian Nielsen, beskriver, hvordan unge i dag er underlagt et større pres end tidligere: "De bliver bedt om i højere grad at tage ansvar for eget liv, vælge den rette uddannelse med det samme, dygtiggøre sig. Mange klarer det flot, men ikke alle unge har ressourcerne" (Nielsen, citeret i Rasmussen, 2016). For ikke alle kan få de gode jobs, de gode karakterer, være populære og have den rigtige krop. Og dette øger presset, siger Jens Christian Nielsen.

Den seneste undersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel afspejler de unges egne oplevelser af presset på ungdomslivet. De unges meninger og erfaringer er centrale for at kunne belyse problemet og sætte fokus på løsninger. Derfor har vi spurgt de unge, i hvilket omfang og hvordan de oplever pres-

set, i hvilke situationer de oplever et pres, hvad det handler om, og hvor de oplever, at det kommer fra.

### FLERE PIGER END DRENGE ER PRESSEDE OFTE ELLER HELE TIDEN

Spørgeskemaet til Børne- og Ungepanelet indledes med en beskrivelse af, hvad undersøgelsen handler om: *Undersøgelser viser, at nogle unge mellem 16-24 år føler sig pressede, fx af krav om at være supergode i skolen, komme i gang med den rigtige uddannelse, være til stede på sociale medier og fremstille sig selv på en bestemt måde. Nogle få bliver så pressede, at de ligefrem bliver syge. I Børnerådet vil vi gerne undersøge, om unge allerede i 8. klasse oplever den slags pres. Det er det, spørgeskemaet handler om.*

Figur 1 viser forskellene mellem, hvor ofte piger og drenge oplever et pres. Blandt drengene er der en forholdsvis stor gruppe på 38 pct., som angiver, at de aldrig føler sig pressede. Hos pigerne udgør denne gruppe mere beskedne 16 pct. Den største gruppe på henholdsvis 50 pct. af drengene og 55 pct. af pigerne angiver, at de føler sig pressede en gang imellem. 29 pct. af pigerne føler sig ofte eller hele tiden pressede, mens denne gruppe hos drengene udgør 12 pct. De unge, som oftest føler sig pressede, er altså i langt overvejende grad pigerne.

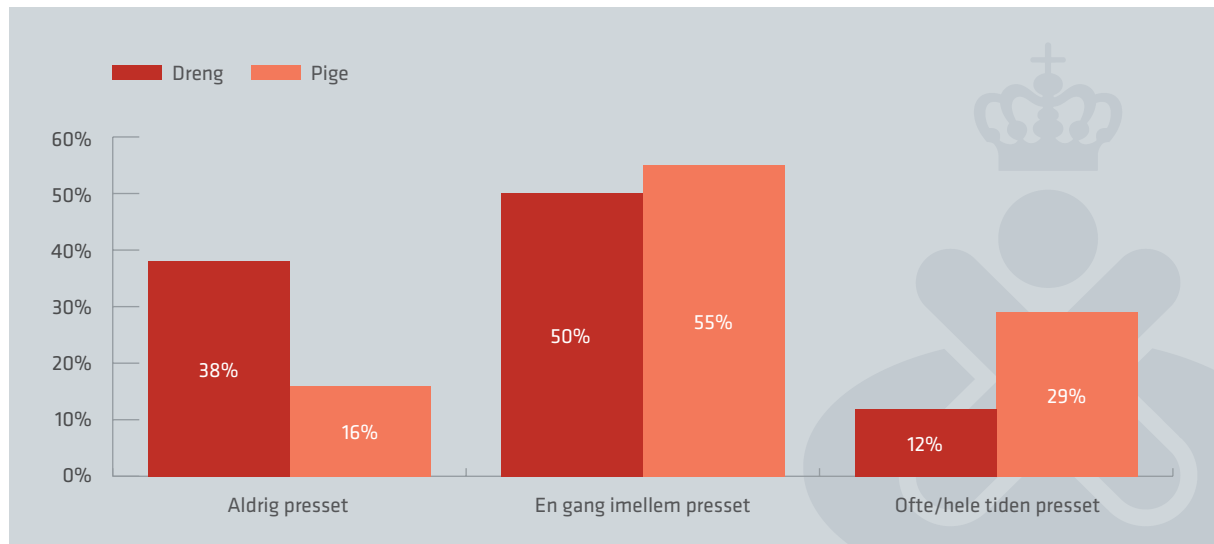
Ser vi bort fra køn, er det i alt 74 pct. af de unge som føler sig pressede. Herunder er det 53 pct., som føler sig pressede en gang imellem, og 21 pct., som er pressede ofte eller hele tiden.



Alle forventer, at man klarer sig godt, og man ved, hvis man ikke gør, bliver de skuffede, og man kan ikke få en uddannelse.

PIGE I 8. KLASSE

FIGUR 1: SAMMENHÆNGEN MELLEM KØN OG FØLELSEN AF PRES



Antal svar: 2615

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Hvilket køn er du?*, og *Føler du dig nogen gange presset?*

Børnerådets analyse viser ingen sammenhæng mellem det pres, de unge oplever, og hvorvidt de er født i Danmark eller udlandet. Om de bor i kernefamilie eller andre familietyper, har heller ingen signifikant sammenhæng med presset. Der er en svag, men statistisk signifikant tendens til, at unge fra mere uddannelsesstærke familier oftere er pressede end unge fra mindre uddannelsesstærke familier.

#### DE UNGE ER PRESSEDE AF PRÆSTATIONSKRAV

De unge, som har følt sig pressede, bliver i spørgeskemaet bedt om at tænke tilbage på sidste gang, de følte sig pressede, og beskrive hvorfor. I alt har 1688 ud af de 2615 unge, der har besvaret spørgeskemaet, kommenteret på dette. Kommentarerne tegner et nuanceret billede af, hvad de unge forstår ved at være pressede, og hvad det pres, de oplever, drejer sig om. De unge giver tydeligt udtryk for, at presset er forbundet med deres præstationer i skolen, som de tillægger særlig betydning for deres fremtidige uddannelse.

Generelt fremstår de unge i 8. klasse meget reflekterede over deres egen indsats i skolen, og de giver

gennemgående udtryk for at have et stærkt fokus på at præstere godt i skolesammenhænge. De beskriver, hvordan de oplever et pres fra andres og egne forventninger samt fra konkrete krav om at skulle præstere nogle bestemte resultater i skolen. Det er et pres, de unge især forbinder med at skulle opnå de karakterer, der er adgangsgivende til en ungdomsuddannelse, og som de derfor finder afgørende for deres videre muligheder i uddannelsessystemet. En af pigerne siger fx: "Alle forventer, at man klarer sig godt, og man ved, hvis man ikke gør, bliver de skuffede, og man kan ikke få en uddannelse."

Når de unge i Børnerådets Børne- og Ungepanel bliver bedt om at beskrive sidste gang, de var pressede, er der mange, som beskriver dagligdags, skolerelaterede aktiviteter, såsom fremlæggelser, lektier, karakterer og tests. Det er aktiviteter, som hver især eller tilsammen presser de unge, fordi det er afgørende for dem, at de hele tiden præstere godt. På spørgsmålet om, hvornår han sidste gang følte sig presset, svarer en af drengene fx: "I går, da jeg gjorde klar til en fremlæggelse, fordi jeg ville gøre det perfekt."

### Tænk tilbage på sidste gang, du følte dig presset. Beskriv hvorfor:

"Jeg bliver presset af alle de skolekrav, der er. Jeg er ikke den bedste til at lave mine ting, så jeg skal hele tiden snakke om skole med folk."

"Skoledagene er ALT for lange, og de begynder allerede at forlange uddannelsesparathed og alt det der (pjat)."

"Om jeg ville kunne udfylde de krav, de kræver for at komme ind på den uddannelse, jeg vil."

"Hvis der er flere lektier, og man ved, at man gerne vil have gode karakterer, så man gør sit bedste, men man er meget presset, fordi man har lagt en standard til at starte med, så man skal helst følge det op med gode karakterer."

## BEKYMRINGER OM FREMTIDEN PRESSER DE UNGE

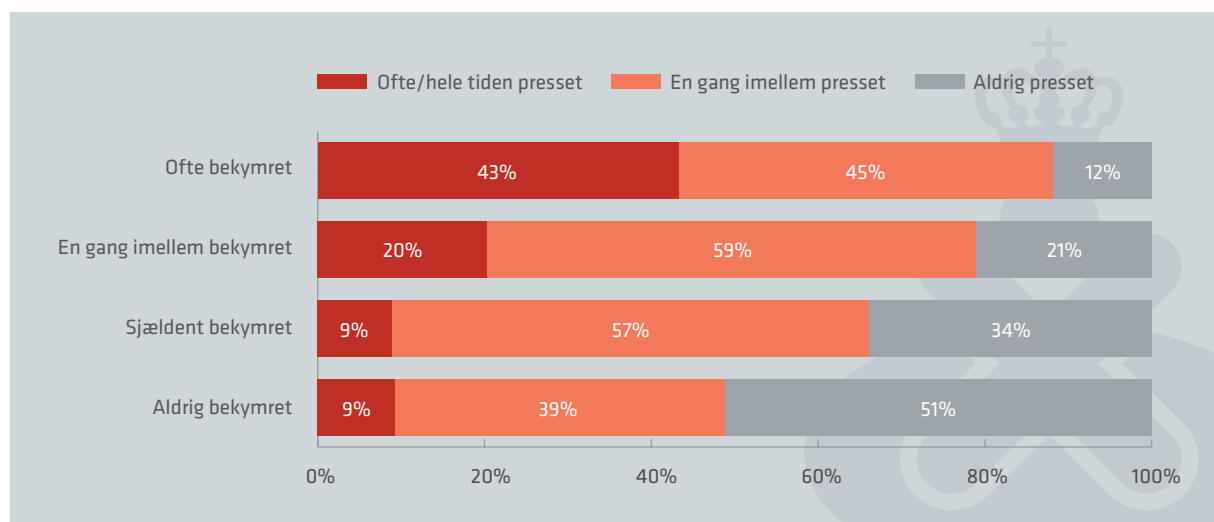
Vi har spurgt de unge i 8. klasse, om de bekymrer sig om fremtiden. Analysen viser, at 41 pct. af de unge indimellem bekymrer sig om fremtiden, mens 21 pct. bekymrer sig ofte. Der er en klar sammenhæng mellem, hvor ofte de unge er pressede, og hvor ofte de bekymrer sig. Figur 2 illustrerer denne sammenhæng.

Figuren viser, hvordan andelen af unge, der føler sig pressede, stiger med andelen, der bekymrer sig. Blandt de unge, som ofte bekymrer sig, er det 43 pct., som samtidig angiver, at de ofte eller hele tiden er pressede. Vi ser en modsvarende tendens blandt de unge, som aldrig bekymrer sig, hvoraf 33 pct. heller aldrig føler sig pressede. Blandt de unge, der ofte bekymrer sig, er det kun 9 pct., der aldrig føler sig pressede.

### UDDANNELSE – ADGANGEN TIL DET GODE LIV

Alle de unge, der har angivet, at de bekymrer sig om fremtiden, er blevet bedt om at beskrive, hvad der

FIGUR 2: SAMMENHÆNGEN MELLEM BEKYMRINGER OM FREMTIDEN OG FØLELSEN AF PRES



Antal svar: 2535

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Bekymrer du dig om fremtiden?*, og *Føler du dig nogen gange presset?*

bekymrer dem. Det giver et særligt indblik i, hvordan de bekymrede unge forholder sig til deres egne fremtidsperspektiver. I alt har 1707 ud af 2615 kommenteret på, hvorfor de bekymrer sig om fremtiden. Kategoriseringen af de unges kommentarer viser, at langt hovedparten handler om uddannelse. De fleste bekymringer kredser om, hvorvidt de er i stand til at træffe det rigtige valg om, hvad de skal efter grundskolen, og hvorvidt de overhovedet er "gode nok" til at klare skolen og komme videre i uddannelsessystemet og ud på arbejdsmarkedet.

Mindst 57 pct. af de 1707 unge, som har kommenteret på spørgsmålet, udtrykker bekymringer, der handler om uddannelse, præstationer, adgangskrav, karakterer, og om de formår at leve op til de krav, de møder i uddannelsessammenhæng. Samlet set handler 76 pct. af kommentarerne om bekymringer i relation til uddannelse og fremtidigt arbejdsliv.

De unge beskriver i kommentarerne, hvordan bekymringerne både er relateret til karakterer og præstationer i grundskolen nu og her og samtidig knytter sig til den fremtidige uddannelse. De unge er bekymrede for, om de vil være i stand til at præstere godt nok i fremtiden, så de kan få en videregående uddannelse og dernæst et godt job. Den gode fremtid – og dermed det gode liv – er for de unge uløseligt forbundet med deres individuelle præstationer i uddannelsessystemet. Som en pige skriver: "Jeg bekymrer mig om, at jeg nogen sinde får en god uddannelse og en god fremtid."

### UDDANNELSESPARATHEDSVURDERINGEN SKABER BEKYMRINGER

Den nyligt indførte uddannelsesparathedsvurdering (UPV) (Undervisningsministeriet, 2017) og de krav, den stiller til elever i 8. klasse, bidrager åbenlyst til de unges bekymringer om, hvorvidt de er i stand til at honorere de krav og forventninger, de møder i uddannelsessystemet.

Uddannelsesparathedsvurderingen indebærer, at der på 8. klassetrin foretages en vurdering af, om eleverne har de nødvendige forudsætninger for at påbegynde

### Beskriv, hvad der bekymrer dig:

*"Bare sådan, hvad der sker når jeg er færdig med skolen, hvor skal jeg hen? Hvad sker der hvis min uddannelse klapper sammen?"*

*"Om jeg kommer til at klare mig på gymnasiet med lektier, fordi jeg ikke er så god til at aflevere til tiden, og jeg har tænkt på 10., men jeg er nervøs for, om det overhovedet er en god ide."*

*"Hvordan det fagligt kommer til at gå, eller hvad der skal ske efter skolen, og hvor jeg skal tage min videre uddannelse. Der er bare meget at tænke over, synes jeg."*

*"At jeg ikke bliver til noget, at jeg ikke får en uddannelse eller et godt job. Eller at jeg ikke finder en at leve mit liv med."*

*"Jeg har drømme og planer om min fremtid, men jeg bekymrer mig om, at de ikke går i opfyldelse."*

og gennemføre en ungdomsuddannelse. De unge i 8. klasse bliver vurderet ud fra deres sociale og personlige egenskaber og på baggrund af deres standpunktskarakterer.<sup>3</sup> I 8. klasse bliver eleverne også introduceret for de forskellige muligheder efter grundskolen, og de skal tilkendegive, hvilken ungdomsuddannelse de sigter mod efter 9. eller 10. klasse.<sup>4</sup>

Børnerådets undersøgelse viser, at uddannelsesparathedsvurderingen skaber bekymringer og presser de unge. En del af de unge i undersøgelsen problematiserer gennem deres kommentarer uddannelsesparathedsvurderingen direkte. De beskriver, hvordan det opleves som et pres at skulle præstere specifikke gennemsnit og at blive afkrævet det, de oplever som et afgørende uddannelsesvalg. De unge giver fx udtryk for, at de ikke føler sig rustede til allerede

at skulle bære dette ansvar og beslutte, hvad de vil efter 9. eller 10. klasse. Kommentarerne vidner om, hvordan nogle unge føler, at dette tidlige valg kan få uoverskuelige konsekvenser for resten af deres liv. Fx skriver en pige om sine bekymringer: "At jeg allerede skal tage stilling til, hvad jeg vil, og det er en stor ting at gøre allerede i 8. klasse, og det er jeg bekymret for, hvis jeg måske træffer det forkerte valg, sådan om jeg kan gøre/blive det, jeg gerne vil være efter gymnasiet, f.eks. hvis jeg ikke får et højt nok snit."

### DET SVÆRE VALG

Kommentarerne fra de unge i Børnerådets undersøgelse viser, at mange forholder sig med seriøsitet til det forestående uddannelsesvalg. En del er bekymrede, fordi de føler, at de allerede nu skal vide, hvad de vil med resten af deres liv. Når de unge i 8. klasse skal angive en retning for deres videre uddannelse, er deres tilkendegivelser endnu ikke endelige. Alligevel har de unge en følelse af at skulle træffe endegyldige valg, og det presser dem. Deres karakterer er endnu ikke afgørende for deres videre muligheder og adgang til en ungdomsuddannelse, men deres faglige, personlige og sociale præstationer har betydning for, om de bliver vurderet uddannelsesparate – og det presser dem også.

Flere af de unge giver udtryk for, at de langt fra føler sig klædt på til at træffe valg om deres videre uddannelse. En af drengene beskriver, hvordan han bekymrer sig om: "Uddannelse og alle de valg, de bombarderer os med. Jeg syntes, det er alt for brat. De bygger slet ikke op til det, og så lige pludselig får du at vide, at du skal ud på brobygning og vælge et gymnasium og uddannelsesretning." En del af de unge savner altså mere viden og et bedre fundament at træffe disse beslutninger ud fra.

Børnerådets undersøgelse viser på den ene side, hvordan de unge generelt er meget reflekterede over vigtigheden af at yde en stor indsats. På den anden side er de fortsat uafklarede i forhold til deres egne interesser, kompetencer og præferencer. Som en pige skriver: "Jeg ved ikke, hvad jeg gerne vil være, og jeg ved ikke, hvad jeg kan blive, der ville udnytte alle mine kompetencer."

### Beskriv, hvad der bekymrer dig:

*"Jeg er ikke sikker på, hvad jeg vil være, når jeg bliver ældre, og alle de krav, der bliver stillet, er jeg ikke sikker på, at jeg kan leve op til."*

*"Jeg ANER IKKE, hvilken retning jeg skal bevæge mig i i forhold til uddannelse."*

*"Det kan bekymre mig, at jeg ikke ved, hvad jeg vil være endnu."*

*"Er lidt usikker på, hvad jeg vil være, når jeg bliver større, hvilket mange af mine venner allerede har tanker om."*

### FRYGTEN FOR AT VÆLGE FORKERT

De unge oplever valget af ungdomsuddannelse som meget afgørende for deres fremtid. Måske fordi det kan sammenlignes med en form for identitetsvalg. Det er et uoverkommeligt valg, og det bidrager til frygten for at vælge forkert. Flere undersøgelser bekræfter, at uddannelsesvalget øger presset på de unge.<sup>5</sup> Noemi Katznelson, leder af Center for Ungdomsforskning (CeFU), peger på, at jo flere begrænsninger, der opsættes i uddannelsessystemet, jo mere angstpræget vil de unges adfærd i systemet blive (Nørgaard, 2017).

Allerede i 8. klasse føler de unge et stort ansvar for, hvordan deres liv former sig. Det står klart i Børnerådets undersøgelse. Vi får gennem Børne- og Ungepanelet et indtryk af, at der hersker et værdisæt blandt de unge, hvor selve forestillingen om, at noget er samfundets skyld, ikke er gyldig. Dette værdisæt er ifølge Anders Petersen, lektor i sociologi på Aalborg Universitet, en generel samfundstendens og diskurs, som de unge er med til at reproducere (Petersen, 2016).

En undersøgelse fra CeFu<sup>6</sup> bekræfter de tendenser, vi ser i kommentarerne fra de unge i Børnerådets

undersøgelse. De unge har en oplevelse af, at tilværelsen er noget, man selv former og dermed også selv er ansvarlig for. De tillægger valget af uddannelse en afgørende betydning for deres fremtidige liv og har fokus på at agere perfekt på mange forskellige arenaer. Ifølge CeFU peger dette ikke kun tilbage på de unge selv, men har forbindelse til de sociale og kulturelle vilkår og rammesætninger, vi som samfund stiller til rådighed for de unge. Forskerne bag CeFU-analysen konkluderer, at der må være noget i disse vilkår og rammesætninger, som frembringer de skyhøje forventninger, perfektionspresset, selvkritikken osv. De unge tegner et billede af et ungdomsliv, som har karakter af et individuelt udskillelsesløb, hvor man konstant er i farezonen for at tabe kapløbet, mens andre overhaler én på vej mod det gode ungdomsliv, og hvor eneste alternativ til at vinde – er at tabe (Nielsen et al., 2010).

De unge i Børnerådets undersøgelse giver selv udtryk for, hvordan uddannelsesvalget bekymrer dem, og hvordan de mangler viden om uddannelsessystemet. De beskriver på eget initiativ, at de er bekymrede, fordi de føler sig dårligt klædt på til at vælge, og fordi de i høj grad tvivler på deres egne evner til både at træffe de rigtige valg og præstere godt nok fagligt.

### DET RIGTIGE SNIT

En del af de unge i 8. klasse beskriver en stærk bekymring for, hvorvidt de er i stand til at præstere godt nok til at komme ind på og siden gennemføre en uddannelse. De unges præstationer bliver umiddelbart målt i deres karakterer, og de gode karakterer er afgørende for at opnå et gennemsnit, der sikrer adgangen til videre uddannelse. To drenge beskriver nærmest enslydende, hvordan de ofte bekymrer sig om deres gennemsnit, fordi det har betydning og konsekvenser for den videre uddannelse: "At jeg ikke får nok i gennemsnit til at få en gymnasial uddannelse", og "At jeg ikke får gode nok karakterer til at få den uddannelse, jeg vil".

Nogle af de unge udstråler en målrettethed, som kolliderer med en grundlæggende usikkerhed: "Om jeg

er god nok til at nå de mål, jeg har sat mig. Om jeg kan få det gennemsnit, jeg skal have for at komme på gymnasiet." Visse unge forholder sig primært til det forestående valg af ungdomsuddannelse, men en del planlægger længere frem i tiden og har allerede taget stilling til, hvilken videregående uddannelse og profession de drømmer om at få adgang til – hvis de kan opnå det rigtige gennemsnit. En pige skriver fx: "Jeg er også bekymret over, om jeg kan opnå mit mål, et snit på 11,3, efter gymnasiet. Det skal jeg nemlig bruge til at være psykolog."

### Beskriv, hvad der bekymrer dig:

*"Om jeg kan komme ind på mit drømmejob, om jeg har gode nok karakterer, og om jeg er god nok til det, jeg vil, eller om jeg bliver nødt til at opgive den."*

*"At jeg ikke får de karakterer, som jeg skal bruge til min fremtid."*

*"Jeg bekymrer mig over, om jeg får gode nok karakterer til at få den uddannelse, jeg godt vil have, eller om det er en god ide at tage på efterskole efter 9. klasse."*

*"Om jeg kommer ud med et godt snit fra gymnasiet, om jeg kan få den uddannelse, jeg gerne vil have, om jeg møder en kæreste."*

Det store fokus, de unge har på deres individuelle præstationer, karakterkrav og uddannelsesvalg, afspejler de overordnede rammebetingelser for et uddannelsessystem, som de unge ikke umiddelbart har nogen indflydelse på. De unge italesætter disse rammer i deres kommentarer, hvor overvejelser og bekymringer om uddannelsesparathedsvurderingen og karakterkravene på ungdomsuddannelserne såvel som på de videregående uddannelser ofte går igen.

Bekymringerne presser angiveligt de unge og særligt pigerne, der ofte tvivler på, om de vil være i stand til at præstere godt nok til at få det adgangsgivende gennemsnit.

Den kvalitative del af Børnerådets undersøgelse afspejler således de unges reaktioner på krav om bestemte præstationer i uddannelsessystemet, og de unges kommentarer peger på en sammenhæng mellem præstationskrav og pres. Det samme billede viser sig i den kvantitative del af undersøgelsen.

## SAMMENHÆNGEN MELLEM PRES OG PRÆSTATIONSKRAV

Langt de fleste i Børne- og Ungepanelet er positive over for at få karakterer. Blandt de unge, som ofte eller hele tiden er pressede, er der generelt lidt mindre begejstring for karaktererne, men forskellen er ikke markant, om end den er statistisk signifikant. Når de unge bliver spurgt til, hvad de mener om at få karakterer, er der således 95 pct. af de unge, der er enige eller helt enige i, at det er rart at vide, hvor de ligger rent fagligt. Blandt de unge, som er pressede ofte eller hele tiden, er det lidt færre, nemlig 91 pct., som er enige eller helt enige i, at det er rart at vide, hvor de ligger fagligt.

Generelt synes 88 pct. af de unge, at karakterer er en god forberedelse til videre uddannelse. Blandt de mest pressede unge er det 83 pct., som synes, at karaktererne er en god forberedelse. Når vi spørger de unge direkte, om de synes, karakterer er unødvendige, er 18 pct. enige eller helt enige. Blandt de unge, som er pressede ofte eller hele tiden, er 29 pct. af dem enige eller helt enige i, at det er unødvendigt med karakterer.

Resultaterne indikerer, at de unge i overvejende grad accepterer karaktererne som en del af deres skolehverdag og i vid udstrækning bifalder brugen af dem. Dette gælder dog i lidt mindre grad for de unge, som oftest er pressede.

Vi ser altså på den ene side, at de unge tænker meget over karakterer og bekymrer sig om at præstere og opnå de gennemsnit, som sikrer adgangen til videre uddannelse. På den anden side er langt de fleste unge samtidigt positive over for at få karakterer. Så selvom støtten til karaktererne er lidt mindre blandt de unge, som oftest føler sig pressede, peger Børnerådets undersøgelse på, at de unge accepterer rammerne og gerne vil leve op til dem.

### NÅR KUN DET BEDSTE ER GODT NOK

Når vi spørger de unge, hvor vigtigt det er at være blandt de dygtigste i klassen, er 24 pct. uanset køn helt enige i, at det betyder meget for dem. 27 pct. af de unge, der er helt enige i, at det betyder meget for dem at være en af de dygtigste i klassen, føler sig ofte eller hele tiden pressede. Blandt de unge, som modsat er helt *u*enige i, at det betyder noget for dem at være blandt de dygtigste i klassen, er det 13 pct., som er pressede ofte eller hele tiden. Når vi kontrollerer for køn, er det alene blandt pigerne, at denne sammenhæng er klar og signifikant. Det er således 36 pct. af pigerne og kun 17 pct. af drengene, som svarer, at det betyder meget for dem at være en af de dygtigste i klassen, der ofte eller hele tiden føler sig pressede. De piger, som forsøger at leve op til målet om at være blandt de dygtigste, er altså mere pressede end de drenge, som forfølger samme mål.

Når Børne- og Ungepanelet angiver, hvilke karakterer de vil være tilfredse med at få i henholdsvis dansk og matematik, er det 11 pct. af pigerne og 7 pct. af drengene, der kun er tilfredse med at få 12 i dansk. Blandt de piger, som kun er tilfredse med de højeste karakterer i dansk, er der flere, som ofte eller hele tiden er pressede. I dansk er det således 43 pct. af de piger, som kun er tilfredse med 12 i karakter, der er pressede ofte eller hele tiden. Blandt drengene er det 17 pct. Selvom de fleste unge tilsyneladende bifalder brugen af karakterer i 8. klasse, ser det ud til at presse de piger, der føler, at de skal præstere topkarakterer.

I matematik er der flere drenge, som stræber efter topkarakterer. Her er det 13 pct. af drengene og 10 pct. af pigerne, der kun er tilfredse med et 12-tal. Der





Jeg bekymrer mig meget om, om jeg er god nok til samfundet, og om jeg kan få det arbejde, jeg kan tjene tilpas med penge på, og være glad for det job.

PIGE I 8. KLASSE

er ingen sammenhæng mellem, hvilken præstation de er tilfredse med i matematik, og hvor ofte de er pressede.

Børnerådets analyse antyder således, at der i nogen grad er en sammenhæng mellem pigernes krav til egne skolepræstationer i form af karakterer, og hvor pressede de føler sig. En mulig forklaring kan være, at pigerne oplever, at topkarakterer har afgørende betydning for deres videre muligheder, mens drengene ikke tillægger deres resultater samme betydning. En undersøgelse fra CeFU understøtter denne udlægning. CeFU's undersøgelse viser blandt andet, at pigerne generelt anser uddannelse som en nødvendighed for at kunne klare sig godt i fremtiden og på arbejdsmarkedet. Samtidig oplever pigerne flere begrænsninger end drengene, blandt andet fordi de uddannelser, pigerne søger, kræver højere gennemsnit. Drengene derimod er mere ubekymrede og ser ikke nødvendigvis formel uddannelse som den eneste vej til et succesfuldt liv. Deres ønsker for fremtidig uddannelse og karriere er mere fokuseret på selvbestemmelse og muligheden for at opnå en god løn. Forskerne bag CeFU-undersøgelsen peger på et paradoks ved drengenes mere ubekymrede forhold til uddannelse, som på den ene side kan betyde, at de er mindre pressede, og på den anden side kan medvirke til, at de får sværere ved at gennemføre og senere anvende uddannelsen som følge af deres mere afslappede tilgang (Hutters et al., 2013).

Dog viser resultaterne af Børnerådets undersøgelse, at selvom drengene i 8. klasse er mindre pressede end pigerne, så er det trods alt 50 pct. af drengene, der indimellem er pressede, og 12 pct., som ofte eller hele tiden føler sig pressede.

Vi har spurgt de unge, hvor mange anstrengelser de lægger i skolearbejdet. Ser vi på henholdsvis pigernes og drengenes angivelser af, hvor meget de anstrenger sig for at være dygtige i matematik, indikerer Børnerådets undersøgelse, at drengene tager deres skolepræstationer lige så seriøst som pigerne. På en skala fra 1 til 5, hvor 5 betyder, at de anstrenger sig mest muligt, og 1 er udtryk for, at de slet ikke anstrenger sig, er det præcis lige mange piger og drenge, nemlig 29 pct., som angiver, at de anstrenger sig mest muligt (5) i matematik.

I dansk forholder det sig imidlertid noget anderledes. Her er det 34 pct. af pigerne og kun 20 pct. af drengene, der anstrenger sig mest muligt (5). Samtidig er det alene blandt pigerne, at anstrengelserne ser ud til at have sammenhæng med, hvor ofte de føler sig pressede. Blandt de unge, der anstrenger sig mest muligt (5) i dansk, er det 34 pct. af pigerne, som ofte eller hele tiden er pressede. Blandt drengene er det 15 pct., og sammenhængen er ikke signifikant. I matematik er der derimod ingen sammenhæng mellem indsats og pres uanset køn. Det vidner om, at der ikke er en gennemgående sammenhæng mellem de unges anstrengelser, og hvor pressede de er.

#### NÅR PRESSET VENDES INDAD

En del af de unge beskriver, hvordan de bekymrer sig om at slå til, og om de er kloge nok eller gode nok til at kunne leve op til de krav, der stilles til dem. Kommentarerne giver indtryk af, at disse unge grundlæggende er i tvivl om, hvorvidt de har de rette evner og personlighed til at kunne klare sig i uddannelsessystemet. Herved peger en del unge på sig selv som ansvarlige for, at de måske ikke klarer sig så godt, som det er krævet af dem. En pige, der ofte er presset,

siger fx: "Jeg bekymrer mig meget om, om jeg er god nok til samfundet, og om jeg kan få det arbejde, jeg kan tjene tilpas med penge på, og være glad for det job." En anden pige, der indimellem føler sig presset, udtrykker bekymring for: "Om jeg er god nok til at komme ind på gymnasiet, og om jeg kommer ind på min drømmeuddannelse."

De unge er meget bevidste om deres egne svagheder, og de reflekterer over, om de grundlæggende har evnerne såvel som selvtilliden til at klare sig i konkurrencen om studiepladserne og de attraktive jobs. En del af kommentarerne afspejler således de unges meget langsigtede perspektiver, hvor de allerede nu er bekymrede for deres fremtidige arbejdsliv, og hvorvidt de vil være i stand til at få et attraktivt job. En pige skriver fx om sine bekymringer: "Om jeg kan få et ordentligt job, og hvad mine karakterer kommer til at betyde for mig i fremtiden."

### Beskriv, hvad der bekymrer dig:

*"Jeg har det ikke godt med mig selv, og det kræver selvtillid at gå godt igennem en uddannelse."*

*"Uddannelse for det meste. Er bange for jeg fucker helt op i 9. og ikke kommer ind på gymnasiet."*

*"Om jeg klarer det fagligt godt nok til at komme videre, og om jeg kan præstere godt nok."*

*"Om jeg kan leve op til de målsætninger, jeg har til mig selv."*

*"Om jeg er klog nok til at få en uddannelse."*

De unges kommentarer i Børnerådets undersøgelse vidner om, at frykten for ikke at være god nok ofte

hænger sammen med, hvordan de præsterer fagligt. I spørgeskemaet er alle de unge blevet bedt om at placere sig selv fagligt på en skala fra 0 til 5, hvor 5 betyder, at man er blandt de bedste i klassen, og 0 betyder, at man er blandt de dårligste. Her har 20 pct. af drengene og 13 pct. af pigerne placeret sig blandt de fagligt bedste.

Ser vi samlet på de unge, som uanset køn placerer sig blandt de fagligt bedste (5) i klassen, er det 19 pct., der føler sig pressede ofte eller hele tiden. Blandt de unge, som placerer sig selv blandt de fagligt dårligste (0), er det 44 pct., som er pressede ofte eller hele tiden. De unge, der vurderer sig selv som fagligt svage, er oftere pressede.<sup>7</sup>

### PRÆSTATIONSPRESSET FRA SKOLEN

Børnerådets undersøgelse demonstrerer, hvordan de unge i 8. klasse er særdeles bevidste om deres egen livssituation. Deres bekymringer er i overvejende grad centreret om fremtiden og frykten for ikke at slå til i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet og i samfundet generelt. Allerede i 8. klasse føler de unge sig pressede over at skulle præstere i skolen og leve op til de krav og forventninger, de møder fra forskellige sider. I de unges beskrivelser af presset og de bekymringer, der følger med, forklarer en del, hvordan forventningspresset kommer fra dem selv. Endnu flere af de unge beskriver imidlertid et pres, der kommer fra skolen og det omgivende samfund. Som en af de unge skriver: "Jeg tror, at presset kommer fra folkettinget og regeringen, fordi at der skal være meget høje karakterkrav til gymnasier og EUX allerede i 8. klasse."

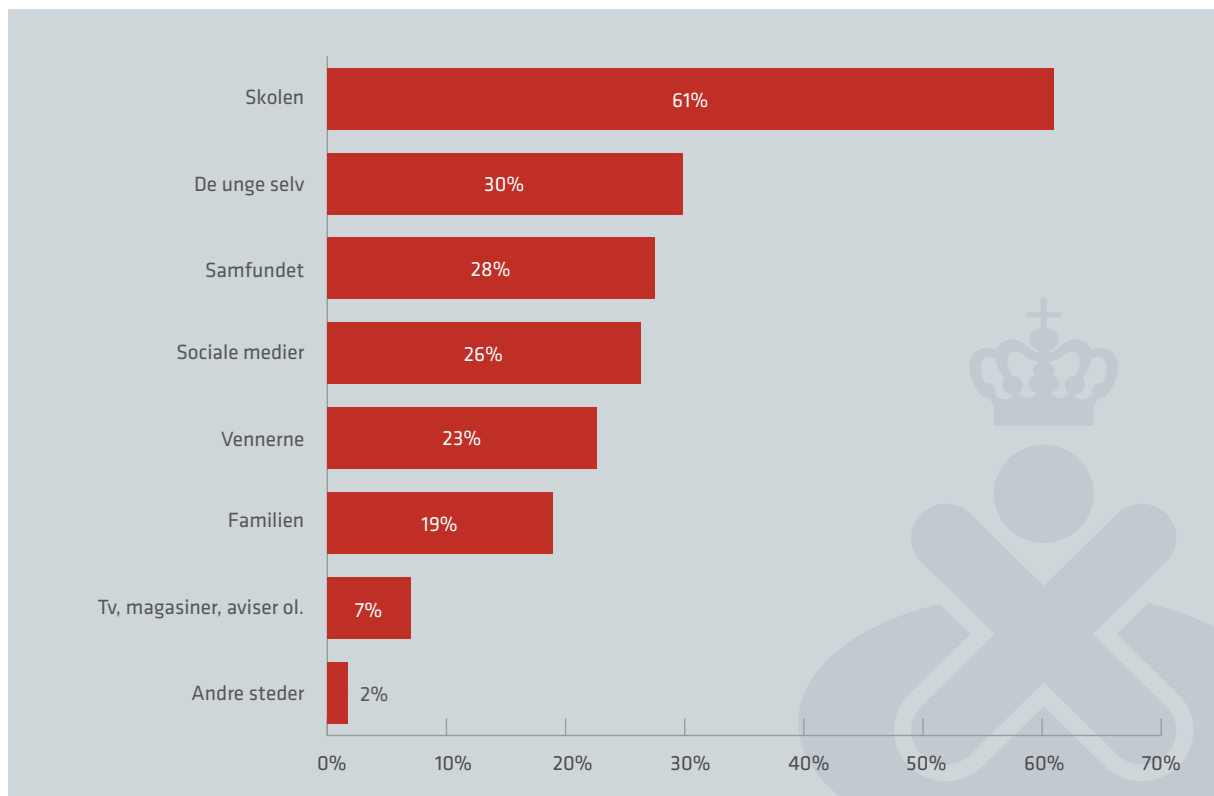
Mange af de unge virker meget reflekterede over de rammer, der tilsyneladende skaber det præstations- og forventningspres, som de i vid udstrækning internaliserer og omsætter i forventninger og krav til deres egne præstationer. Den konkrete virkelighed og de rammesætninger, de unge beskriver og forholder sig til, er præget af nye krav til uddannelsesparathed, specifikke adgangskrav til ungdomsuddannelserne og en fremdriftsreform, der både bidrager til og udspringer af en præstationskultur.

Præstationskulturen er fremherskende allerede blandt de unge i 8. klasse. Børnerådets undersøgelse peger på, at præstationskulturen øger presset på de helt unge i forhold til at træffe afgørende individuelle valg, som har store konsekvenser for deres fremtid og identitetsdannelse: "Vi skal hele tiden se fremad og bestemme, hvad vi vil i fremtiden. Selvom det måske ikke er noget, man er afklaret med." I undersøgelsen har vi spurgt de unge direkte, hvor de tror, presset kommer fra. Figur 3 viser svarene.

Figuren illustrerer, at et flertal på 61 pct. af de unge peger på, at presset kommer fra skolen. Dernæst er

der 30 pct., som angiver, at presset kommer fra de unge selv, mens 28 pct. mener, at presset kommer fra samfundet. Svarfordelingen understøtter dermed analysen af de kvalitative kommentarer, hvor de unge i høj grad beskriver skolerelaterede faktorer, fx karakterer, uddannelsesvalg og bekymringer om den videre uddannelse, som noget, der presser dem. Mens 26 pct. af de unge peger på de sociale medier, mener henholdsvis 23 pct. og 19 pct., at presset kommer fra vennerne og familien. De unge, som er pressede en gang imellem, ofte eller hele tiden, er mere tilbøjelige til at pege på samfundet, familien og skolen end de unge, der aldrig føler sig pressede.

FIGUR 3: HVOR PRESSET KOMMER FRA IFØLGE DE UNGE



Antal svar: 2615

Figuren illustrerer svarfordelingen på spørgsmålet: *Undersøgelser viser, at nogle unge i dag føler sig meget pressede. Nogle bliver så pressede, at de ligefrem bliver syge. Hvor tror du, at dette pres kommer fra? Du må vælge op til tre svar.*

## UNGE I SKYGGEN AF PRÆSTATIONSSAMFUNDET

Børnerådets undersøgelse taler på vegne af en generation af unge, som i meget høj grad tillægger sig selv ansvaret for, hvordan fremtiden vil forme sig. De unge er påfaldende bevidste om, at de også må forme sig selv, så de kan præstere bedst muligt. Målet er at sikre adgangen til det gode liv, som flere formulerer det. Og dette liv begynder med de gode præstationer i skolen, der er adgangsbillet til en ungdomsuddannelse og dernæst den rigtige videregående uddannelse, så de i sidste ende kan bestride et godt, vellønnet job. Men det er også tydeligt, at ikke alle føler, at de kan følge med. Det gælder både i forhold til de faglige præstationer og til at træffe afgørende valg. Her er det et stort pres ikke at være i stand til at følge med. Som en af de unge formulerer det: "Preset kommer, fordi man gerne vil være den bedste, men ikke altid er det."

Preset på de unge er en manifestation af de samfundsmæssige forhold og strukturer, der danner rammen om de unges skolegang og opvækst. Det er et samfund, hvor alt for mange oplever ungdomslivet som et individuelt udskillelsesforløb, hvor den enkeltes præstationer afgør, om man ender som vinder eller som taber. Sociolog Anders Petersen karakteriserer det som et præstationssamfund, hvor de individer, der ikke formår at arbejde nok med sig selv eller ikke har evnerne, risikerer at blive udskilt. Grundlaget for præstationssamfundet er konkurrencestaten, hvor det er arbejdsmarkedets behov for konkurrencedygtige og arbejdsparate individer – præstationsindivider – der skaber rammerne fx for udviklingen af uddannelsessystemet. Stigende krav og forventninger til individet betyder, at stadig flere bliver presset ud over grænsen for, hvad de magter. Anders Petersen beskriver, hvordan de senere års markante stigning i antallet af depressioner kan forklares med, at depressionen af natur er den diametrale modsætning til præstationen. Hvor præstationssamfundet behøver individer, som er selvdisciplinerede, selvoptimerende, omstillingsparate og præstationsmindedede, så er det depressive individ ineffektivt, langsomt og rigidt. Depressionen er en forståelig reaktion på det store pres, der påhviler

individet for at leve op til kravene i præstationssamfundet (Petersen, 2016).

Denne karakteristik af præstationssamfundet og depressionen som følge kan være med til at forklare flere former for mistriksel og bidrage til forståelsen af det pres, de unge i Børnerådets undersøgelse er genstand for. Når de unge i 8. klasse beskriver, hvordan de føler sig pressede af at skulle præstere og leve op til de mange krav, kan Anders Petersens beskrivelse af præstationsindividet give en forklaring på de bagvedliggende samfundsstrukturer, som forårsager dette pres. De unge i Børnerådets undersøgelse udviser en stor vilje til at leve op samfundets krav, og det er tydeligt, at de pålægger sig selv ansvaret for, om det lykkes. Dette kan ses som en internalisering af diskursen om selv-ansvarliggørelse, som præstationssamfundet er gennemsyret af ifølge Anders Petersen (Petersen, 2016).

Når vi spørger de unge om deres oplevelser af preset på ungdomslivet, udtrykker de en høj grad af bevidsthed om de rammer og vilkår, de skal præstere og navigere inden for. Vi ser de unges perspektiver på et uddannelsessystem og et samfund, hvor man bliver vurderet ud fra sine evner til at levere gode resultater, og hvor målet er at leve op til de mange præstationskrav. Men mange af de unge bekymrer sig i alarmerende grad om, hvorvidt de har evnerne og personligheden til at præstere og lykkes i uddannelse og i livet generelt. De er bekymrede for, om de kan leve op til kravene i et samfund, hvor ungdomslivet på mange måder ligner et individuelt udskillelsesløb – og det presser en stor del af de unge.

## METODE

Analyserne er baseret på besvarelser fra en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel. Svarene er indsamlet i perioden december 2017 til januar 2018.

Dette Børne- og Ungepanel er etableret i 2016 ved en simpel tilfældig stikprøve på baggrund af en

oversigt over alle daværende 7. klasser i Danmark fra Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse. Panelet bestod da af 5.115 børn fordelt på 233 skoler. Dette er tredje undersøgelse, som er gennemført med panelet, og antallet af deltagende skoler udgør nu 215 skoler med 4.672 børn. I alt har 2.615 elever gennemført besvarelsen af spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 56.

### REPRÆSENTATIVITET

De elever, som har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative i forhold til køn, alder og etnicitet. Med henblik på at fastslå generaliserbarhed og repræsentativitet af stikprøven i forhold til hele populationen af unge på 8. klassestrin i privat- og folkeskoler over hele Danmark er der foretaget en repræsentativitetstest. I testen sammenlignes de elever, der har besvaret spørgeskemaet (stikprøven), med elever fra hele landet (populationen) på en række udvalgte parametre.

Data om populationen vedrørende køn, etnicitet, skoletype og alder er hentet fra Danmarks Statistik (Statistikbank tabel UDDAKT20) med de seneste tal fra 2016.

Betegnelsen 'etnisk dansk' dækker her over personer, som har mindst en forælder, der er født i Danmark. I panelundersøgelsen er der spurgt til, hvor begge forældre er født.

Som det fremgår af tabellen, er forskellene mellem stikprøve og population meget små i relation til køn, etnicitet og alder. I forhold til skoletype er forskellen mellem stikprøven og populationen derimod på 8,8 procentpoint, og samtidig viser en korrelationstest, at der er en svag men signifikant<sup>8</sup> sammenhæng mellem andelen af elever, der føler sig pressede, og hvorvidt de går i folkeskole eller friskole. Stikprøvedata vægtes derfor, så hhv. privat- og folkeskoleelever udgør samme andel i undersøgelsen som på landsplan.

### PILOTTEST

Forud for undersøgelsen er spørgeskemaet testet af to 8. klasser, som ikke er en del af Børne- og Ungepanelet. Hensigten var dels at sikre, at de unge forstod alle spørgsmål og kunne finde relevante svar-kategorier til alle spørgsmål, og dels at undersøge, hvor lang tid det tog at gennemføre spørgeskemaet. Pilottesten viste, at besvarelsen tog mellem 20 og 30 minutter.

### GENERELT OM ANALYSEN

I analysen præsenteres alene resultater af tests, som er signifikante på  $p < 0,05$  niveau. I alle tilfælde, hvor der testes sammenhænge mellem to eller flere variable, anvendes desuden korrelationstest (Gamma eller Cramer's V), som undersøger styrken af den pågældende sammenhæng (Cohen, 1988).

Repræsentativitet			
8. klassestrin		Stikprøve	Population
Køn	Dreng	50,4 %	51,4 %
	Pige	49,6 %	48,6 %
Etnicitet	Etnisk dansk	88,9 %	87,7 %
	Anden etnisk baggrund	11,1 %	12,3 %
Skoletype	Folkeskole	70,3 %	79,1 %
	Privat-/friskole	29,7 %	20,9 %
Gennemsnitsalder	År	14,1	13,9

## EKSPLORATIVE INTERVIEWS

Forud for udarbejdelsen af spørgsmålene i spørgeskemaundersøgelsen gennemførte vi i sommeren 2017 seks eksplorative gruppeinterviews på tre forskellige skoler, der ikke er en del af Børne- og Ungepanelet. Vi interviewede 12 piger og 12 drenge. Hensigten med interviewene var at få et nuanceret indblik i, hvordan elever i 8. klasse oplever ungdomslivet, og hvad de ser som de største udfordringer. Interviewene har bidraget med værdifulde input til udarbejdelsen af spørgeskemaet.

I interviewprocessen er der lagt vægt på en anerkendende tilgang, hvor interviewer følger en guide til det anerkendende interview, som Børnerådet har udviklet. Det teoretiske grundlag for de kvalitative interviews er Børnerådets børnesyn, hvor børn betragtes som kompetente aktører i samfundslivet og som eksperter i eget liv. Tilgangen er overvejende fænomenologisk, idet de unges egne artikulerede oplevelser, holdninger og ønsker tilskrives en særlig værdi (Kvale & Brinkmann, 2015).

## KVALITATIV ANALYSE AF ÅBNE SVAR

I spørgeskemaet har de unge kunnet besvare enkelte åbne spørgsmål med deres egne kommentarer i et skrivefelt. Fordelen ved at anvende åbne svarkategorier er, at de unges svarmuligheder ikke begrænses på samme måde som i spørgsmål med lukkede svarøgler. Det gør det muligt at stille åbne spørgsmål og få de unges egne ufiltrerede betragtninger på spørgsmål som fx: *Tænk tilbage på sidste gang, du følte dig presset. Beskriv hvorfor.* De åbne svarkategorier giver mulighed for en større indsigt i, hvordan de unge selv forstår og oplever komplekse fænomener som eksempelvis 'pres'. Det medvirker også til at nuancere analysen af de kvantitative data.

Med henblik på at skabe overblik og finde mønstre i de mange kommentarer er de unges kvalitative besvarelser behandlet i analyseprogrammet NVivo. De enkelte respondenter er her blevet tilknyttet en række baggrundsvARIABLE, herunder køn, samt hvor ofte de er hhv. pressede og bekymrede. Derefter er kommentarerne kategoriseret gennem åben kodning

ud fra betydningsindholdet i kommentarerne. Kommentarerne er ofte blevet kategoriseret og knyttet til flere forskellige koder, fx både til skole og karakterer, idet mange af kommentarerne berører flere forskellige emner.

Citater kan være tilpasset af hensyn til læsbarhed.

## NOTER

- 1 "De pressede unge" (Arnbjørn og Hertz, 2017); "Psyko-terapeut: De unge er ved at kvæles under stress og pres" (Sandfeld, 2017); "Ekspert: De unge er presset i bund" (Christophersen, 2013); "Sådan støtter du dit skolebarn i at håndtere præstationspres" (Sørensen, 2016).
- 2 Se fx (Arnbjørn og Hertz, 2017) og (Rasmussen et al., 2015).
- 3 I 8. klasse vurderes elever at være uddannelsesparate, når de har et gennemsnit på mindst 4 af standpunktskaraktererne. Karakterkravet er dog 5,0 i gennemsnit af alle standpunktskarakterer for elever, der søger en 3-årig gymnasial uddannelse (Undervisningsministeriet, 2017).
- 4 Ifølge undervisningsministeriet er hensigten med UPV'en at give skolen og vejledningen bedre forudsætninger for at hjælpe de elever, der ikke umiddelbart er uddannelsesparate. De elever, som ikke vurderes uddannelsesparate kan få en vejledningsindsats, som har til formål at støtte dem, så de bliver parate til at påbegynde og gennemføre en ungdomsuddannelse ved afslutningen af 9. klasse (Undervisningsministeriet, 2017).
- 5 CeFU har i en undersøgelse dokumenteret, at de unge, som er i tvivl om, hvad de skal vælge, i højere grad oplever uddannelsesvalget som et pres (Juul og Pless, 2015). Forløbsundersøgelsen "Uddannelsesvalg i 8. klasse – unges vej mod ungdomsuddannelse" fra Danmarks Evalueringsinstitut (EVA, 2017) viser ligeledes, at 44 pct. er helt eller nærmest enige i, at det er et stort pres at skulle vælge, hvad de skal efter skolen. EVA's undersøgelse peger desuden på, at særligt de unge, der har begrænset viden om sig selv og uddannelsessystemet, har markant større sandsynlighed for at føle sig pressede og for at opleve et behov for hjælp (EVA, 2017).
- 6 Under CeFU har en gruppe forskere i artiklen "Når det er svært at være ung" (Nielsen et al. 2010) analyseret 33 interviews med unge mellem 15 og 24 år. De unge er alle under uddannelse eller i arbejde, men er udvalgt, fordi de har stiftet bekendtskab med eksempelvis mobning, selvskade eller spiseforstyrrelse.
- 7 Denne tendens bekræftes af en analyse fra CeFU, som dokumenterer, at unge, der føler sig fagligt svage eller ikke er vurderet uddannelsesparate, oplever uddannelsesvalget som et større pres (Juul & Pless, 2015).
- 8 Sig= 0,01, Cramer's V= 0.06

**KILDER**

Arnbjørn, M. og I. Hertz (2017). De presede unge. *Kognition og pædagogik* nr. 103, 84-97.

Christophersen, V. (2013, 9. september). Ekspert: De unge er presset i bund, *Politiken*. Lokaliseret 23. marts 2018: <https://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art5475913/Ekspert-De-unge-er-preset-i-bund>

Cohen, J. (1988): *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. udgave) New Jersey: Lawrence Erlbaum.

EVA (2017). *Uddannelsesvalg i 8. klasse – unges vej mod ungdomsuddannelse*. Danmarks Evalueringsinstitut.

Hutters, C., M. L. Nielsen, A. Görlich og B. Simonsen (2013). *Drenge og piger på ungdomsuddannelserne*. Center for Ungdomsforskning.

Juul, T. M. og M. Pless (2015). *Unge uddannelsesvalg i tal: Midtvejsrapport fra 'fremtidens valg og vejledning'*. Center for Ungdomsforskning.

Kvale, S. & S. Brinkmann (2015). *Interview – det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Hans Reitzels Forlag

Nielsen, J. C., N. U. Sørensen og M. N. Osmec (2010). *Når det er svært at være ung*. Center for Ungdomsforskning.

Nørgaard, J. (2017, 8. marts). Ungdomsforsker: Vi skaber et angstfuldt uddannelsessystem, *DR Nyheder*, Lokaliseret 28. februar 2018: <https://www.dr.dk/nyheder/indland/ungdomsforsker-vi-skaber-et-angstfuldt-uddannelsessystem>

Petersen, A. (2016). *Præstationsamfundet*. Hans Reitzels Forlag

Rasmussen, M., T. P. Pedersen og P. Due (2015). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*, Statens Institut for Folkesundhed. Syddansk Universitet.

Sandfeld, F. (2017, 19. april). Psykoterapeut: De unge er ved at kvæles under stress og pres, *Kristeligt Dagblad*, Lokaliseret 23. marts 2018: <https://www.kristeligt-dagblad.dk/debat/psykoterapeut-de-unge-er-ved-kvaeles-under-stress-og-pres>

Sørensen, M. S. (2016, 11. januar). Sådan støtter du dit barn i at håndtere præstationspres, *Politiken*, Lokaliseret 23. marts 2018: <https://politiken.dk/forbrugogliv/livsstil/familie-liv/art5631972/S%C3%A5dan-st%C3%B8tter-du-dit-skolebarn-i-h%C3%A5ndtere-pr%C3%A6stationspres>

Undervisningsministeriet (2017). Uddannelsesparathed. Vejledning om processerne ved vurdering af uddannelsesparathed (UPV) og ansøgning til ungdomsuddannelserne. Lokaliseret 31. marts 2018: <file:///C:/Users/jur/Downloads/170822-2017-Uddannelsesparathed-vejledning.pdf>