

Unge jenter stresser seg syke

En av fire unge jenter har psykiske helseplager, viser ny forskning fra Ungdata og NOVA.



Tekst og foto: Marte Haugen

Maria Lilli (15) og Sirma Radunovic (15) føler på presset mot dagens ungdom.

– Det er et press om å fremstå som veldig perfekt. Det er en del kroppspress, i tillegg til press om å ha mange venner, legge ut kule bilder på sosiale medier og gjøre det bra på skolen, sier Maria Lilli og Sirma Radunovic.

Ny forskning

En av fire unge jenter har psykiske helseplager. 47% av jentene i 10ende klasse sier at de bekymrer seg for mye om ting og 42% sier at de føler at alt er et slit. Dette viser ny forskning fra Ungdata og Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA), som kommer i løpet av 2015.

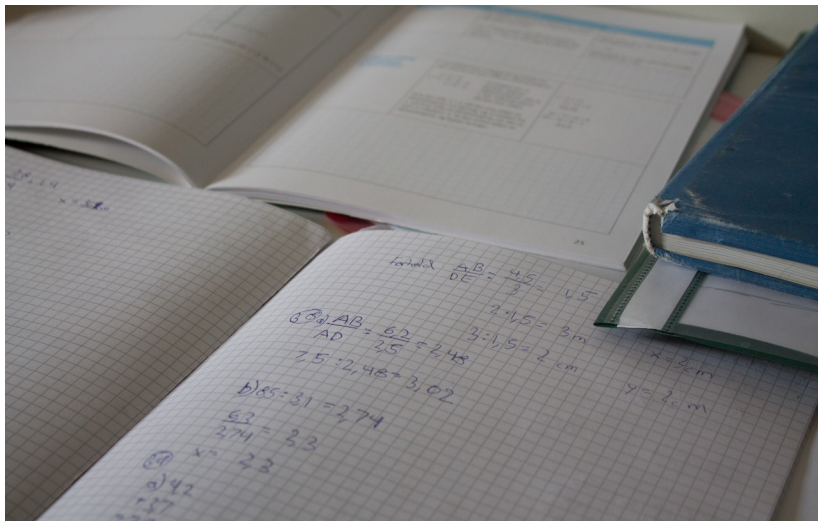
Anders Bakken er forsker ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA) og forteller at det er press om å lykkes på mange ulike områder.

– Presset er noe som ligger i samfunnet og samfunnsutviklingen vår. Det er ikke ungdommene selv som setter kravene, de kommer utenfra. Ungdommene kunne valgt å gi blaffen, men dagens ungdom tar det til seg, sier han.

Viktig å være flink

Flere og flere unge stresser seg syke. De to tiendeklassingene Maria Lilli (15) og Sirma Radunovic (15) fra Nordberg forteller at det er mye press fra alle kanter.

– Alle jenter vil jo på en måte virke perfekte. Når presset kommer fra alle kanter på en gang så kan det jo bli vanskelig for noen å stå imot, sier de.



Illustrasjonsfoto: Mange unger opplever et press om å gjøre det bra på skolen.

– Hvorfor er det så viktig å være flink?

– Det handler litt om hvordan andre ser på deg. Man vil jo gjøre det best mulig for å bevise ovenfor andre at man er flink. Man vil vise at man kan gjøre alt på en gang, både være flink på skolen, gå på sportsaktiviteter og ha mange venner, sier de to venninnene.

Jentene forteller at de synes det ikke er greit at det er et slikt press, men at det er vanskelig å unngå det i dagens samfunn.

–Det er ikke noe greit fordi det fører til at mange blir syke. Men samtidig er det greit til en viss grad fordi uten noe som helst press hadde mange kanskje gjort det dårlig på skolen, sier de to venninnene.

Forskjell på gutter og jenter

Det er tre ganger så mange jenter som gutter som sliter med psykiske helseplager. Forsker Anders Bakken mener det kan ha noe med de biologiske forskjellene mellom gutter og jenter å gjøre.

– Gutter har en tendens til å ta problemene utover andre, og er overrepresentert når det gjelder vold og kriminalitet. Jentene tar problemene mer innover seg, sier han.

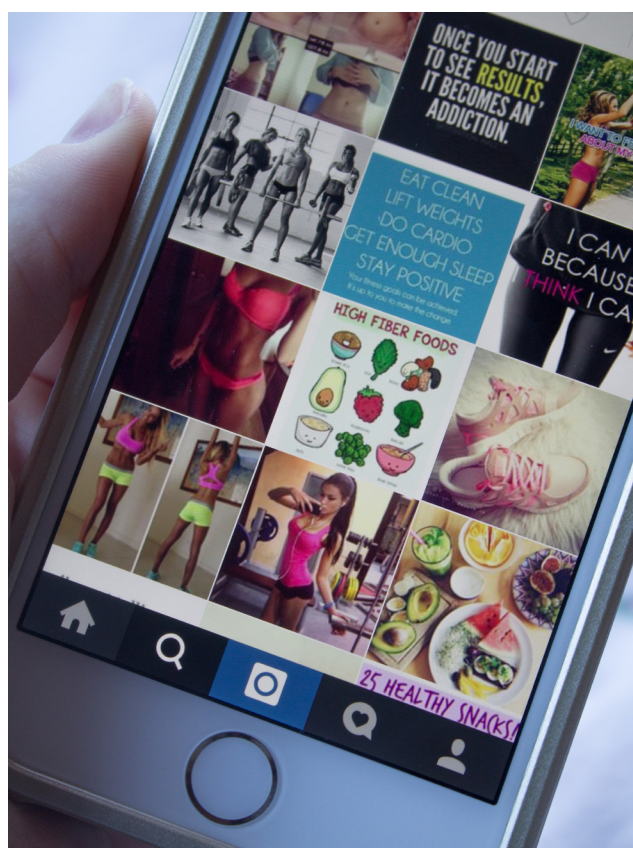
For å minske presset mot ungdom mener han at skolen kan koordinere bedre mengden lekser med når prøvene er, slik at ikke alt hopper seg opp på samme tidspunkt.

– Hver enkelt av oss kan også tenke oss litt om når det gjelder hvilke forventninger vi har til andre, og om det er press i disse forventningene, sier han.

Tror ikke de blir syke

De to jentene derimot er ikke redde for å bli syke.

– Vi merker jo presset, men jeg tror ikke jeg blir så påvirket at jeg kan bli syk av det.



Illustrasjonsfoto: Mange unge opplever kroppspress fra sosiale medier.