

Sálarliga heilsan hjá føroyskum ungum

- Áskoðanin hjá ungum, í mun til hvat ávirkar sálarligu heilsuna



Monika Mohr, Heilsustýrið

Vísindavøka

2024



Tey ungu millum 18 og 34 ár meta seg í størstan mun hava ringastu sálarligu heilsuna millum føroyingar, tá hugt verður eftir:

- Strongd, at vera tung/ur í huga, tunglynt/ur, ólukkulig/ur og einsemi – serliga ungu kvinnurnar

Tey ungu millum 18 og 34 ár kenna seg í størri mun enn tey eldru:


- Tyngd av síni fíggjar- og bústaðarstöðu og hava torført við at gjalda rokningar

Research Article

The paradox of endless options and unrealistic expectations: understanding the impact on youth mental health

Monika Mohr , Vár Honnudóttir , Magni Mohr  & Annika Helgadóttir Davidsen 

Article: 2242475 | Received 14 Mar 2023, Accepted 25 Jul 2023, Published online: 04 Aug 2023

Cite this article  <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2242475>

Full Article

Figures & data

References

Supplemental

Citations

Metrics

Licensing

Reprints & Permissions

View PDF

View EPUB

ABSTRACT

There is substantial evidence pointing towards a rise in mental health problems among young people worldwide. A recent survey showed that, compared to older age groups, Faroese young people aged 18–24 struggled the most with symptoms of psychological stress, depression, and loneliness. They also worried more about their economic and housing conditions compared to their older counterparts. The reasons for the higher degree of young people’s mental health challenges, however, remain unclear. The aim of this study was therefore to gain insight into the contributors to young people’s mental health. Six semi-structured focus group interviews were conducted with 28 people aged 18–34. Through the thematic analysis, three main themes were identified: 1. *Too many options*, 2. *High expectations* and 3. *Limiting small-scale living*. We interpret these themes as being intricately connected to the recent societal changes, and we address the importance of understanding young people’s mental health considering this context.

KEYWORDS: Youth, mental health, small-scale societies, educational pressure, stress

Related res

People also read

Is adolescence taking than ad

Marianne Hab International Jo Published online

Gender and ed of developmen youth >

Gabrijela Vrdo International Jo Published online

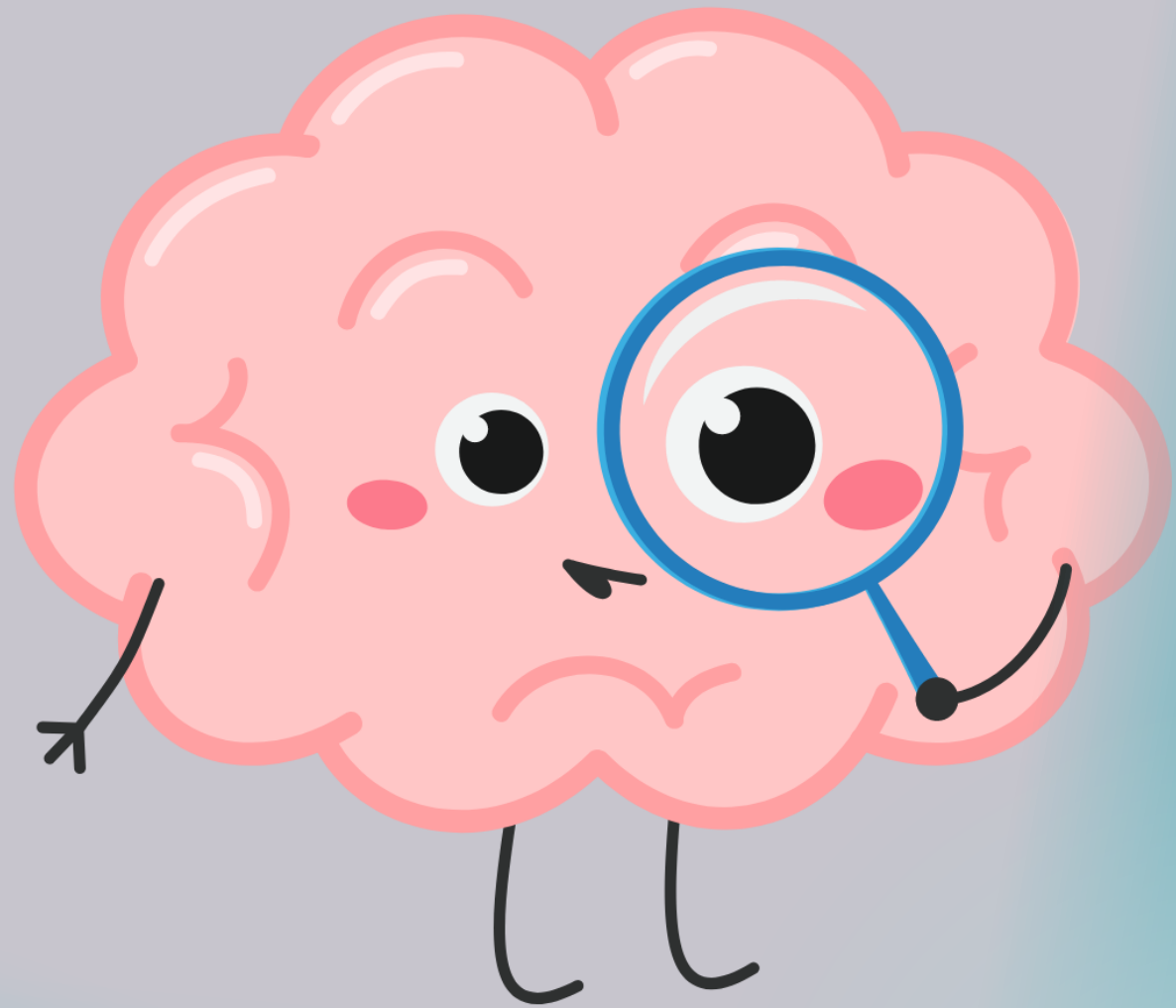
Kvalitativ kanning

Seks bólkasamrøður við tilsamans 28 ung fólk í aldrinum 18-34 ár

- Føroysk lesandi á hægri lærustovni í Danmark
- Lesandi á hægri lærustovnum í Føroyum
- Barnafamiljur
- 2 x 18-24 ár
- 25-34 ár

Hövuðsevni

- Öv nógvir valmöguleikar
- Høgar væntanir
- Avmarkingar í einum lítlum samfelagi



Ov nógvir valmøguleikar

*"Fái eg notið nóg nógv at vera
ung ella skal eg skunda mær eitt
sindur meir?"*

(Lilja, 23 ár)



Valmöguleikar skapa trýst

- Eru sum eitt tvíeggjað svørð
- Skulu taka stórar avgerðir sum heilt ung, ið hava stóran týdning fyri framtíðina
- Skapar kenslu av at skula skunda sær
- *Skunda sær at taka røttu avgerð røttu løtuna*

”Eg haldi, man hefur ræðuliga nógv at skula taka stöðu til allatíð, tá ið man er yngri eisini, ha? (...) Eg føli, tað eru nokk so nógv stór val sum skulu koma, og nær koma tey, eru tey for sein? Gongur tað for seint fyri seg, gongur tað for skjótt fyri seg? Fái eg notið nóg nógv at vera ung, ella skal eg skunda mær eitt sindur meir, ella...?”

(Lilja, 23 ár)

Tá avgerðin hevur avleiðingar

- At taka eitt val hevur við sær, at tú missir móguleikan fyri einum øðrum
- Skeivar avgerðir skapa vanda fyri at miseydnast ella “fail’a”
- Ov ungur kandidatur av at fylgja norminum – ikki nóg vaksni at fara út á arbeiðsmarknaðin
- Førka egin áhugamál til viks. Velja hægri útbúgving, tí tað verður hægri virðismett í samfelagnum

“Tað er akkurát sum, at lívið er ein uppgáva, sum man bara skal koma ígjøgnum, og so verður man pensjóneraður, og so er tað yvirstaðið ella soleiðis. So tá kann man slappa av. Og eisini í forhold til, hvat man skal velja. Tú skalt velja eina akademiska útbúgving, tað haldi eg er nokk so nógv press á tí, at man noyðist at gera tað fyri at fáa eitt gott lív, so má man verða akademikari. Man má fáa góðar karakterir fyri at fáa eitt gott lív. Tú má gera øll hesi her tingini fyri at fáa eitt gott lív. Tað er ikki nødvendigvís soleiðis har.”

(Lena, 20 ár)

- Ein normur fyri “tað góða lívið”

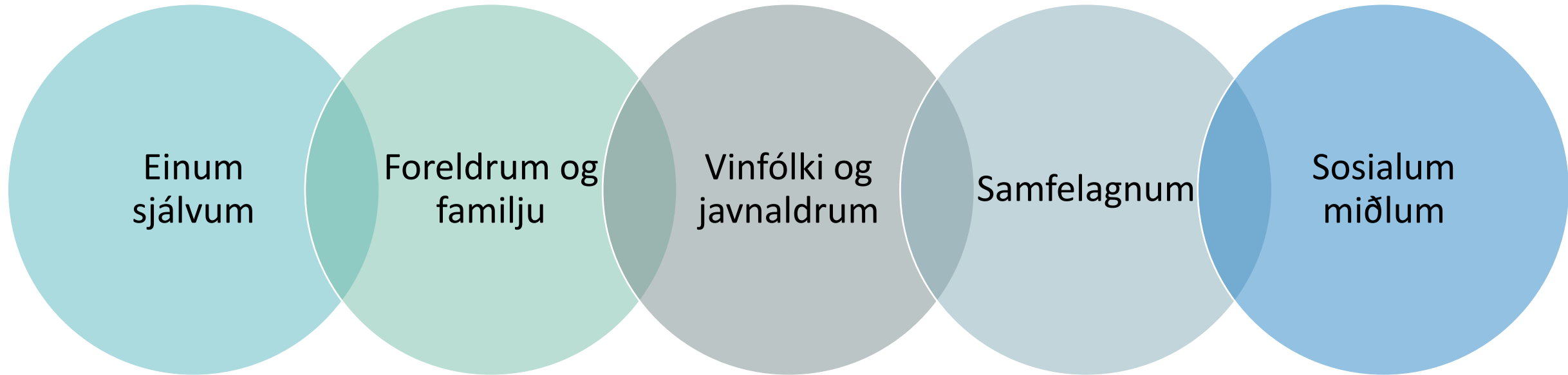
Høgar væntanir

”Man hefur so nógv at liva upp til ella soleiðis. Man skal klára seg væl í skúlanum, man skal vera *sosialur*, hava nógv *vinfólk*. Man skal altso *síggja gott út*, vera í *góðum formi*, altso alt skal akkurát sum vera *so ræðuliga gott* ella so. Ha? Og vissi tú ikki hefur alt tað, so mást tú hava okkurt annað, sum ger teg ordiliga *kulan* altso. So skalt tú vera mega stuttligur ella festligur ella eitt ella annað. [...] Tað er so nógv, sum man skal liva upp til. [...] So tá ið man ikki klárar tað, altso, so eru tað nøkur, sum ikki ordiliga klára at liva við tí.”

(Birita, 23 ár)



Høgar væntanir - frá fleiri stöðum í senn



Høgar væntanir á sosialum miðlum

- Serliga hjá yngru kvinnunum verða sosialir miðlar nevndir sum ein týðandi kelda til ov høgar væntanir og krøv
- Munur á býi og bygd
- Atkomuligt og sjónligt
- Samanberingin við ógjørliga idealið hevur neiliga ávirkan á sálarheilsuna hjá teimum ungu

”...summi hava verið 9 ár, tá ið vit fingur **Facebook** og **Instagram** og alt hetta her. So man er bara uppvaksin við, at alt skal vera, alt skal bara síggja **perfekt** út úteftir. So eg haldi faktiskt ikki eingong, at man leggur serliga væl merki til tað, fyrr enn man faktiskt **bevíst** hugsar um, hvat tað er, sum man ger, og hvørjum fólki man faktiskt fylgir. Altso, eg haldi nokk so nógvar **gentur** hava trupulleikar við, at tær fylgja gentum, sum bara síggja perfektar út og kanska einum bestemtum kropsformi og einum bestemtum lívsstíli, og man fylgir bara tí. Og so gongur man út frá, at tað er líka sum tað **idealið**, man eigur at passa inn í, sjálvt um man kanska yvirhøvur ikki kann passa inn í tað idealið. So verður man skuffaður, hvørja ferð man fer inn á Instagram og sær, at **‘soleiðis her síggi eg ikki út, soleiðis er mítt lív ikki’** og soverðið har. Tað haldi eg er... eg veit ikki, um tað er soleiðis við dreingjum, men í hvussu so er gentur, haldi eg hava tað ringt við tí.”

(Lena, 20 ár)

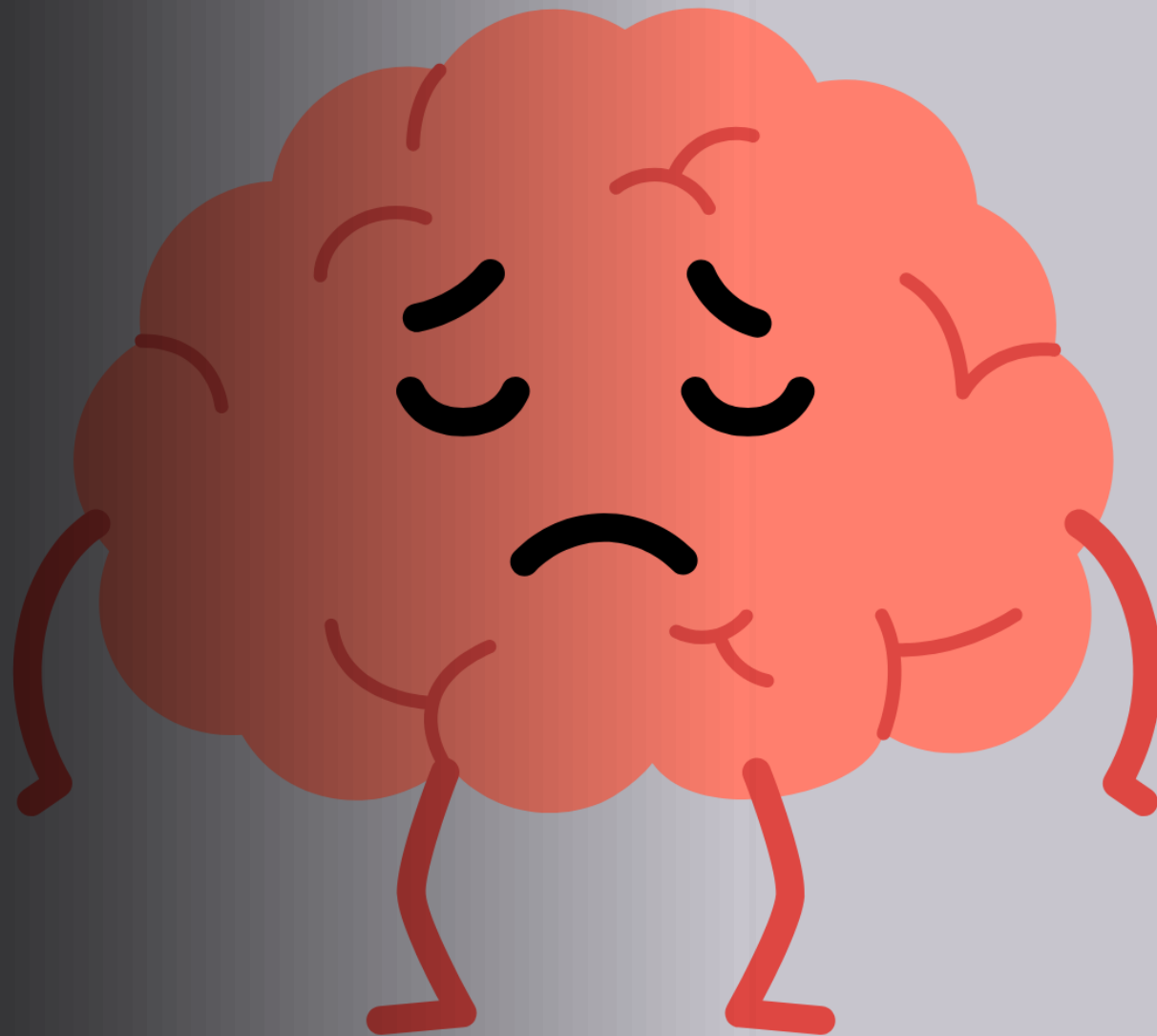
Væntanir kunnu sostatt gerast til krøv og skapa trýst

- Hesi ungu uppliva, at tað verður væntað nógv av teimum á øllum lívsøkjum – ofta ov nógv, tí tey kenna seg ikki kunna liva upp til tað
- Serliga sosialir miðlar er eitt lívsøki, ið spælir ein stóran leiklut hjá nógvum teirra
 - Uppskriftin upp á “góða lívið”
 - Lætt at samanbera seg við onnur: Ung á sosialum miðlum hava lyndi til at hugsa, at onnur eru eydnusamari og hava betri lív enn tey sjálvi (Chou & Edge, 2012)

Avmarkingar í einum lítlum samfelagi

“Eg haldi, at fyri tey av okkum, sum ikki hava familju í minsta lagi, so hevði tað havt nógv at siga at hava fleiri ting man kann fara til. Altso tónleik og so víðari. Men sikkurt eisini tey, sum hava familju. Tí her er ræðuliga lítið, sum gongur fyri seg her.”

(Martin, 30 ár)



Avmarkaðir möguleikar fyri frítíðarvirksemi

- Sakna fleiri støð til tey heilt ungu at “hanga út”
- Tørvur á fleiri frítíðartilboðum og möguleika fyri at savnast við øðrum um okkurt sosialt virksemi enn tað “vanliga”
- Avmarkaðir möguleikar skapa einsemi

Avmarkaðir starvsmöguleikar í heimstaðnum

- Útbúgvingarval er tengt at, um tey ætla at flyta aftur til heimstaðin
- Skapar eitt eyka trýst


”...eg umhugsaði einaferð at verða [starv, við ávísari útbúgving], men so hugsaði eg bara, at tað kann eg aldrin brúka her [í heimstaðnum], tí tað eru longu tveir, og tað hevði aldrin gingið við trimum. So altso tá hugsaði eg bara, at so kann eg aldrin flyta aftur, vissi tað nú var tað, eg ætlaði mær. So man noyðist eisini at hugsa um tað.”

(Marið, 19 ár)

Frágreiðing við úrslitum og tilmælum verður almenn í oktober 2024

Trý høvuðsúrslit

Seks tilmæli frá ungum til at betra um sálarligu heilsuna millum føroysk ung



Takk fyri

Monika Mohr