



Ávirkan

av **endalessum**
vælmøguleikum,
ógjörligum væntanum
og **sæmfelagsligum**
avmarkingum á sálarheilsuna
hjá føroyskum ungum



Fororð

Í hesi frágreiðing leggja vit fram úrslit um viðurskifti, ið hava ávirkan á sálarligu heilsuna hjá ungum. Frágreiðingin tekur støði í eini kvalitativari kanning um sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum millum 18 og 34 ár og inniheldur høvuðsúrslit og nøkur tilmæli til, hvat kann bota um og styrkja sálarligu heilsuna hjá hesum aldursbólki.

Kvalitativa kanningin varð gjørd í 2021 fyri táverandi Fólkaheilsuráðið. Í 2023 vóru høvuðsúrslitini frá hesi kanning útgvini í eini vísindaligari grein. Av tí at Fólkaheilsuráðið er niðurlagt og virksemt nú er partur av Heilsustýrinum, er tað Heilsustýrið, ið gevur út hesa frágreiðing. Frágreiðingin er grundað á vísindaligu greinina og samrøðurnar við tey ungu.

Í 2019 gjørdi Fólkaheilsuráðið eina stóra fólkaheilsukanning, ið eitur „Hvussu hevur tú tað?“. Úrslit frá kanningini vístu, at í Føroyum eru tað serliga ung, sum í størstan mun kenna seg strongd, tung í huga, ólukkulig og kenna einsemi samanborið við eldru aldursbólkarnar. Við kvantitativu úrslitunum var tørvur á at fáa betri innlit í, hvørji viðurskifti ávirka sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum og tískil varð henda kvalitativa kanningin gjørd, sum tekur støði í sjónarmiðunum hjá føroyskum ungdomi.

Heilsustýrið gjørdi somu Fólkaheilsukanning í 2023, og viðvíkjandi sálarligu heilsustøðuni eru tað framvegis tey ungu í Føroyum, sum boða frá vánaligastu sálarheilsuni, samanborið við aðrar aldursbólkar. Hetta bendir á, at tað framvegis er tørvur á at skapa betri karmar fyri góðari sálarligari heilsu í Føroyum.

Høvuðsendamálið við hesi frágreiðing er at eyðmerkja, hvørji viðurskifti sambært teimum ungu sjálvum kunnu hava týðning fyri sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum. Seinni parturin av frágreiðingini inniheldur nøkur tilmæli frá teimum ungu í kvalitativu kanningini, til hvat kann gerast fyri at betra um sálarligu heilsuna millum ung. Sostatt kunnu hesi verða ein hjálp til at seta átøk í verk á ymiskum stigum í føroyska samfelagnum og tryggja, at hædd verður tikin fyri sjónarmiðunum hjá teimum ungu, tá talan er um at fremja sálarliga heilsu og fyribyrgja sálarligum trupulleikum millum ung.

Vit vilja geva teimum 28 ungu, ið hava tikið lut í kanningini, eina serstaka tøkk fyri at hava víst okkum álit, deilt sínar hugsanir, royndir og upplivingar viðvíkjandi evninum og brúkt tíð og orku til samrøðurnar.

Monika Mohr og Annika Helgadóttir Davidsen, høvundar

Ávirkan

av **endaleysum**
valmøguleikum,
ógjærligum væntanum
og **sæmfelagsligum**
ævmærligum á sálarheilsuna
hjá færoyskum ungum

Heilsustýrið 2024

Frágreiðingin er gjørd fyri Heilsustýrið.

Rithøvundar: Annika Helgadóttir Davidsen, Ph.d.,
adjunktur í sálarfrøði á Deildini fyri Heilsu- og
Sjúkraræktarvísindi á Fróðskaparsetur Føroya

Monika Mohr, cand. mag í sálarfrøði og
heilsufremjan og heilsustrategi, fulltrúi í
Heilsustýrinum

Uppseting og layout: Anna & Annað

Innihaldsyvirlit

Samanumtøka	6	Tilmæli til at betra um sáarlígu heilsuna millum føroysk ung	20
Summary	7	Tilmæli 1: Skapa fleiri móguleikar fyri sosialum virksemi í útjaðaranum.	20
Inngangur	8	Tilmæli 2: Legg minni dent á próvtøl í skúlaskipanini og samfelagnum sum heild.	21
Fólkaheilsukanningarnar	8	Tilmæli 3: Avmarka atgongdina til sosialar miðlar og skíggjar	21
Hví trívast tey ungu ikki?	11	Tilmæli 4: Ger tað liviligari fyri ung í Føroyum	22
Endamál við frágreiðingini	12	Tilmæli 5: Skapa opinleika um sáarlíga heilsu og skapa atgongd til hjálp.	22
Kvalitativa kanningin	13	Niðurstøður og kjak	23
Úrslit	13	Keldulisti	25
1. Ov nógvir valmøguleikar: „Fái eg notið nóg nógv at vera ung ella skal eg skunda mær eitt sindur meir?“ ..	13		
2. Høgar væntanir: „mann skal hava eitt ordiligt arbeiði, og mann skal hava eina familju, og mann skal hava eitt ruddiligt heim“	16		
3. Avmarkingar í einum lítlum samfelag: „Tí har er ræðuliga lítið, sum gongur fyri seg her“	18		

Samanumtøka

Kanningar vísa á, at fleiri og fleiri ung kring heimin fáa sálarligar trupulleikar. Føroyska fólkaheilsukanningin, ið Fólkaheilsuráðið gjørdi í 2019, vísti, at samanborið við tey eldru, eru tað serliga ung millum 18 og 24 ár, ið meta seg hava ringastu sálarligu heilsuna í mun til strongd, einsemi, at vera tung í huga, tunglynt og ólukkulig. Tey ungu kenna seg eisini í størri mun enn tey eldru tyngd av síni fíggjar- og bústaðarstöðu. Orsøkirnar til, at ung í størri mun fáa sálarligar avbjóðingar, eru framvegis óvissar. Endamálið við hesi kanning var tískil at fáa betri innlit í, hvørji viðurskifti eru við til at ávirka sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum. Seks fokusbólkasamrøður eru gjørdar við tilsamans 28 ung millum 18 og 34 ár. Við tematiskari greining av samrøðunum eru trý høvuðsevni eyðmerkt: 1. Ov nógvir valmøguleikar, 2. Høgar væntanir og 3. Avmarkingar í einum lítlum samfelag. Evnini verða tulkað við støði í samfelagsligu broytingunum, ið hava verið í seinastuni. Av tí sama leggja vit dent á týdningin at skilja sálarligu heilsuna hjá teimum ungu í júst hesum samanhanginum. Umframt høvuðsúrslitini frá vísindaligu greinini hevur frágreiðingin fimm tilmæli, ið tey ungu meta kunnu vera við til at betra um sálarligu heilsustøðuna millum føroysk ung. Tilmælini snúgva seg um: Fleiri møguleikar fyri sosialum virksemi, minni dent á próvtøl í skúlaskipanini, avmarkaða atgongd til sosialar miðlar, at gera tað liviligari í Føroyum og at skapa meiri opinleika um sálarliga heilsu.





Summary

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. We will also introduce five recommendations from the participants about how to improve young people's mental health in the Faroe Islands. These recommendations are about creating better possibilities for social activities, less emphasis on school grades, reduce the access to social media, creating more livable circumstances and more openness about mental health.

Inngangur

Henda frágreiðing tekur støði í allýsingini hjá Heimsheilsustovninum WHO, ið skilmarkar sálarliga heilsu á henda hátt: „*Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. It has intrinsic and instrumental value and is integral to our well-being.*“ (WHO, 2001). Á føroyskum kann sálarlig heilsa skilmarkast sum:

„ein støða av trivnaði, hær tú sum menniskja kænst menn og roynd tíni evni, handfara avbjóðingar og strongd í gerandisdegunum, verð partur av sosialum sambondum og megna at geva íkast til felagsskapin“.

Sambært WHO er sálarlig heilsa ein liður, sum er tvunnin saman við heilsu og vælveru, og sum stuðlar undir okkara evni at taka avgerðir, uppbyggja sambond og vera við til at mynda heimin, ið vit liva í, bæði í felag og sum einstaklingur. Sálarlig heilsa er grundleggjandi manna-rættindi og hevur avgerandi týdning fyri sosio-búskaparliga, persónliga og felags menning. Fólk við sálarligum trupulleikum hava størri sannlíkindi fyri at hava lægri sálarliga vælveru, men so er tó ikki altíð ella neyðturviliga. Sálarlig heilsa snýr seg um annað og meira enn at halda sálarsjúku burtur.

Í mun til sálarliga heilsu fevna arbeiðsuppgávarnar í Heilsustýrinum millum annað um at stuðla undir átøk og karmar, ið fremja sálarligu heilsuna hjá borgarum í Føroyum og fyrirbyggja sálarligum trupulleikum. Sambært danska heilsustýrinum hava fólk størri sannlíkindi fyri at fáa líkamligar sjúkur (t.d. hjartasjúku) og sálarligar sjúkur (t.d. tunglyndi og angist), um tey hava lágt stig av sálarligari heilsu. Lágt stig av sálarligari heilsu yvir eitt longri tíðarskeið er ein álvarsamur vandatáttur í sjálvum sær. Tí er týdningarmikið at fáa betri innlit í, hvat tað eru fyri viðurskifti, ið eru við til at ávirka sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum. Við betri vitan kunnu miðvís átøk setast í verk við støði í sjónarmiðunum hjá føroyskum ungum.

Almenna tilvitskan um sálarliga heilsu hevur sum heild verið vaksandi seinastu árinum, og serliga sálarliga heilsan hjá ungum hevur vakt ans, serstakliga tí talið av ungum, ið hava og fáa sálarligar trupulleikar, tykist vera vaksandi (WHO, 2021). Gransking hjá Patel et al. vísir m.a. á eina útbreiðslu av sálarligum trupulleikum millum ung millum 8% til 57%. Hetta merkir, at 1 út av 4 til 5 onkuntíð í lívinum fara at dragast við sálarsjúku (Patel et al., 2007). WHO vísir á tunglyndi sum eina av høvuðsorsøkunum til óarbeiðsføri, og at sjálmorð er fjórðhægsta orsøkin til deyða millum 15-29 ára gomul kring heimin (WHO, 2021). Versnandi sálarliga heilsustøðan hjá ungum bendir á at vera eitt heimsfevnið fyrirbrigdi og er eisini sjónligt í Norðurlondum (Birkjær, 2019; Reneflot & Evensen, 2014; Socialstyrelsen, 2022). Í Noregi hevur verið víst á ein vøkstur upp á 40% í talinum av ungum, ið søkja sær hjálp fyri sálarligar trupulleikar (Reneflot, 2018). Í Danmark er sálarliga heilsan versnað hjá øllum aldursbólum síðan 2010, serliga millum 16-24 ára gomul (Jensen et al., 2022), og í Finnlandi er ein triðingur av andlátum millum 15-24 ára gomul orsakað av sjálmorði (Wrede-Jantti, 2017).

Fólkaheilsukanningarnar

Til at lýsa sálarligu heilsustøðuna hjá føroyskum ungdómi taka vit í hesi frágreiðing støði í fólkaheilsukanningini „Hvussu hevur tú tað?“, ið er ein stór landsfevnið spurnakanning, ið hevur til endamáls at greina heilsustøðuna hjá íbúgvum í Føroyum, ið eru millum 18 og 85 ár. Fólkaheilsukanningarnar verða gjørdar fjórða hvørt ár og eru um heilsu, trivnað og sjúku. Fyrsta kanning varð gjørd í 2015, tann næsta í 2019 og tann nýggjasta er gjørd í 2023. Málið við hesum kanningum er at fáa til vega vitan og gera hagfrøðiligar greiningar, ið kunnu brúkast til at bøta um fólkaheilsuna í Føroyum. Úrslitini um heilsustøðuna hjá íbúgvunum í Føroyum kunnu heilsuverk og myndugleikar brúka sum grundarlag til at leggja til rættis og raðfesta átøk á heilsuøkinum. Úrslit úr fólkaheilsukanningini „Hvussu hevur tú tað?“ frá 2019 (HHTT19) eru nevniliga grundarlagið fyri at gera kvalitativu kanningina, ið henda frágreiðing er sprottin úr. Fólkaheilsukanningin er ein av teimum fáu føroysku kanningunum, ið fevnir um sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungdómi. Úrslitini frá HHTT19, ið Fólkaheilsuráðið stóð fyri, vísu, at tey

ungu millum 18 og 24 ár stríðast í størstan mun við eyðkenni fyri strongd, tunglyndi og einsemi í mun til hinar aldursbólkarnar. Eitt nú vóru tað onnurhvør kvinna og útvið triðihvør maður í aldursbólkinum 18-24 ár, ið kendu seg strongd. Tey ungu í aldrinum 25-34 ár stríddust eisini í størri mun enn eldru aldursbólkarnir við somu sálarligu eyðkenni. Harafturat høvdu báðir aldursbólkarnir í størri mun enn aðrir aldursbólkar, torført við at gjalda rokningar og kendu seg tyngd av síni figgjar- og bústaðarstöðu (Heilsustýrið, 2024).

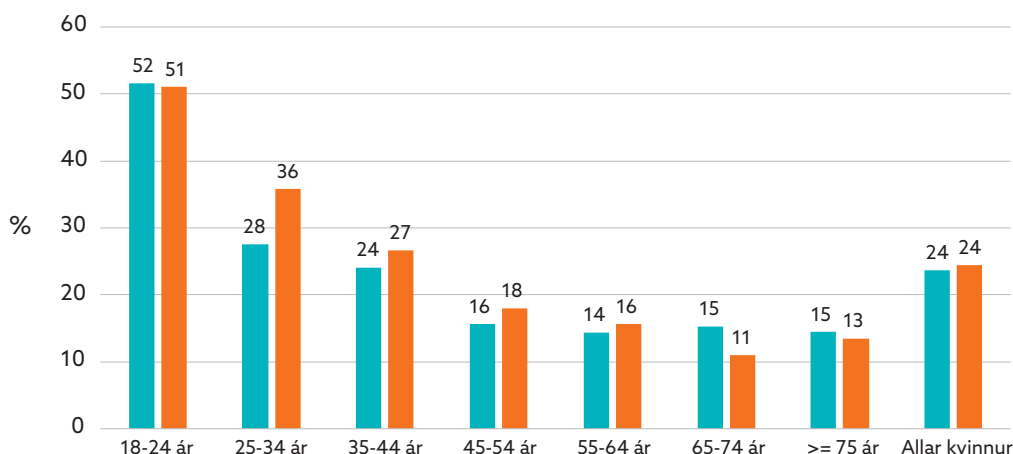
ing, ið er gjørd í Føroyum. Nýggjasta fólkaheilsukanningin vísti somu støðu sum kanningin í 2019: Samanborið við aðrar aldursbólkar vóru tað ung millum 18 og 24 ár, sum í størstan mun stríddust við tekin um strongd, tunglyndi og einsemi í mun til eldru aldursbólkarnar. Eitt nú vóru tað framvegis onnurhvør kvinna og útvið triðihvør maður í hesum aldursbólki, ið kendu seg strongd. Í aldursbólkinum 25-34 ár var framvegis ein stórir partur, ið kendu seg strongdan. Fyri kvinnur sást harafturat ein øking frá 2019 til 2023.

Í 2023 gjørdi Heilsustýrið (tá Fólkaheilsustýrið) somu „Hvussu hevur tú tað?“ (HHTT23) fólkaheilsukanning. Hetta var størsta fólkaheilsukann-

Mynd 1.

Prosentparturin av kvinnum við høgum strongdarstigi býtt uppá aldur og ár

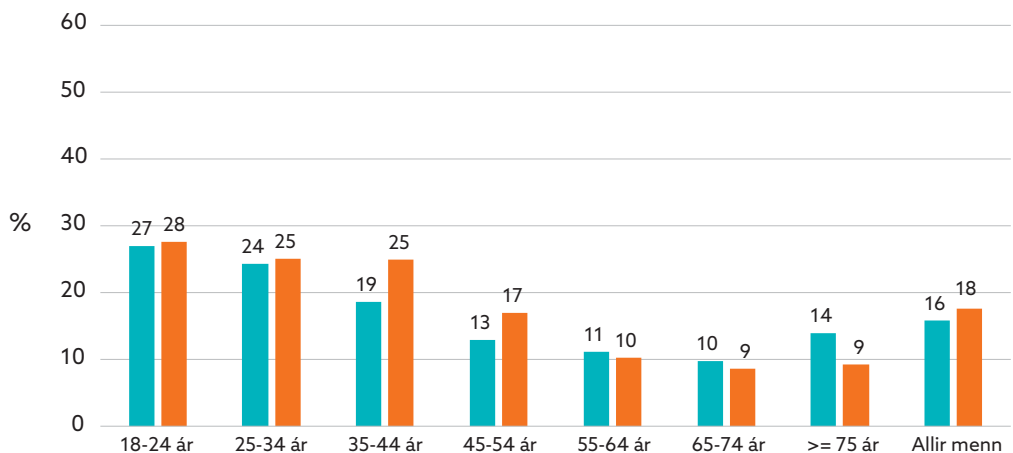
■ 2019
■ 2023



Mynd 2.

Prosentparturin av monnum við høgum strongdarstigi býtt uppá aldur og ár

■ 2019
■ 2023

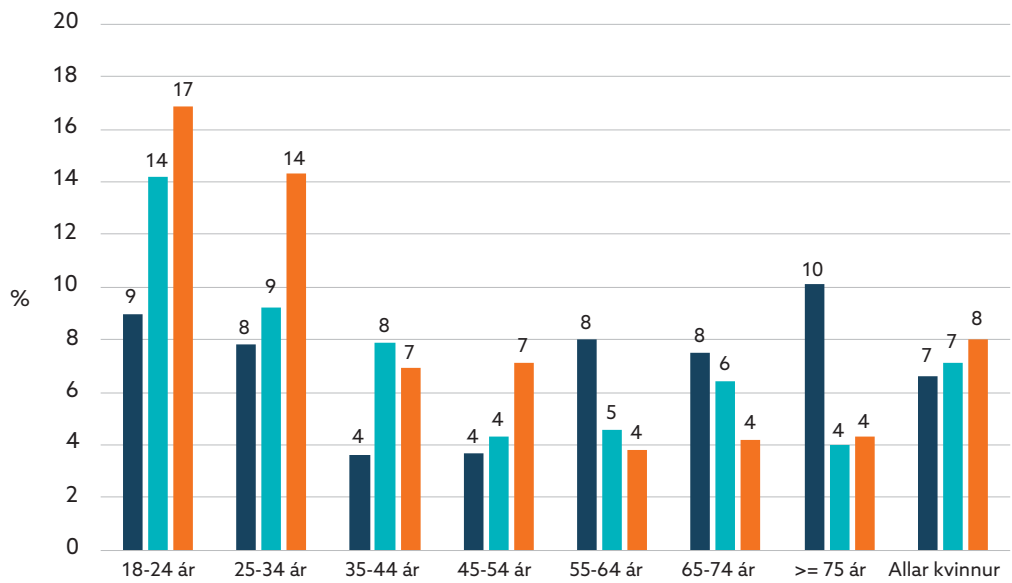


Í mun til einsemi var harumframt størsti parturin av kvinnum og monnum í aldursbólkunum 18-24 ár og 25-34 ár, ið ofta kendu seg einsamøll, hóast tey høvdu bestan hugin at vera saman við øðrum. Her er talan um ein áhaldandi vøkstur í gongdini frá 2015 til 2023 fyri yngru bólkar av kvinnum og yngsta bólkin av monnum (Heilsustýrið, 2024).

Mynd 3.

Prosentparturin av kvinnum, ið ofta eru einsamallar, hóast bestan hug at vera saman við øðrum, býtt uppá aldur fyri árin 2015, 2019 og 2023.

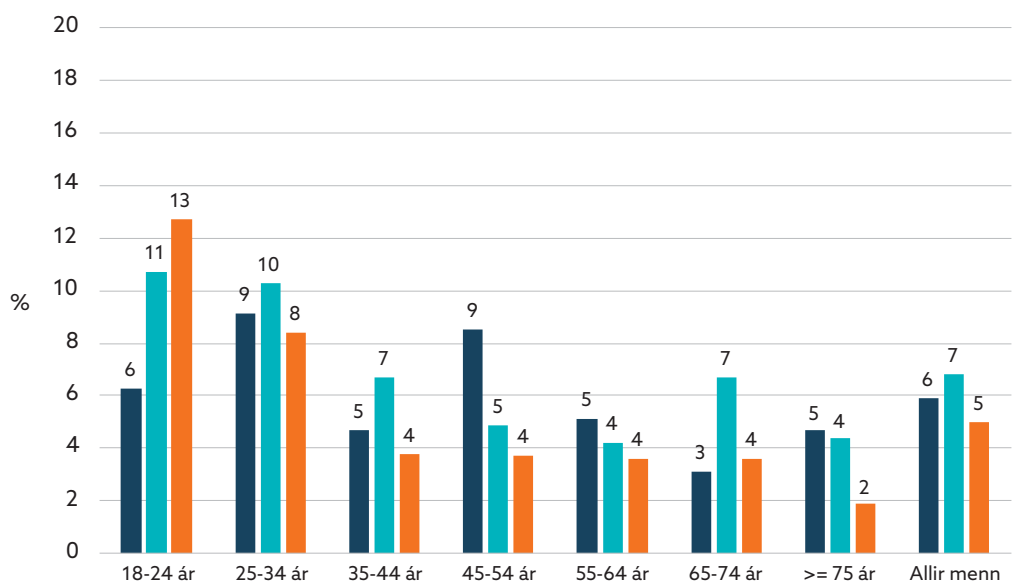
- 2015 kvinnur
- 2019 kvinnur
- 2023 kvinnur

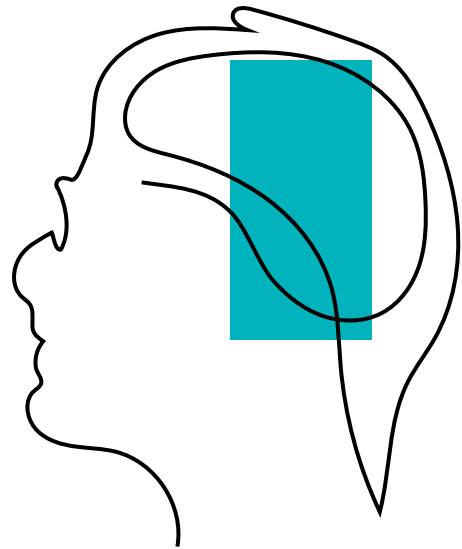


Mynd 4.

Prosentparturin av monnum, ið ofta eru einsamallir, hóast bestan hug at vera saman við øðrum, býtt uppá aldur fyri árin 2015, 2019 og 2023.

- 2015 menn
- 2019 menn
- 2023 menn





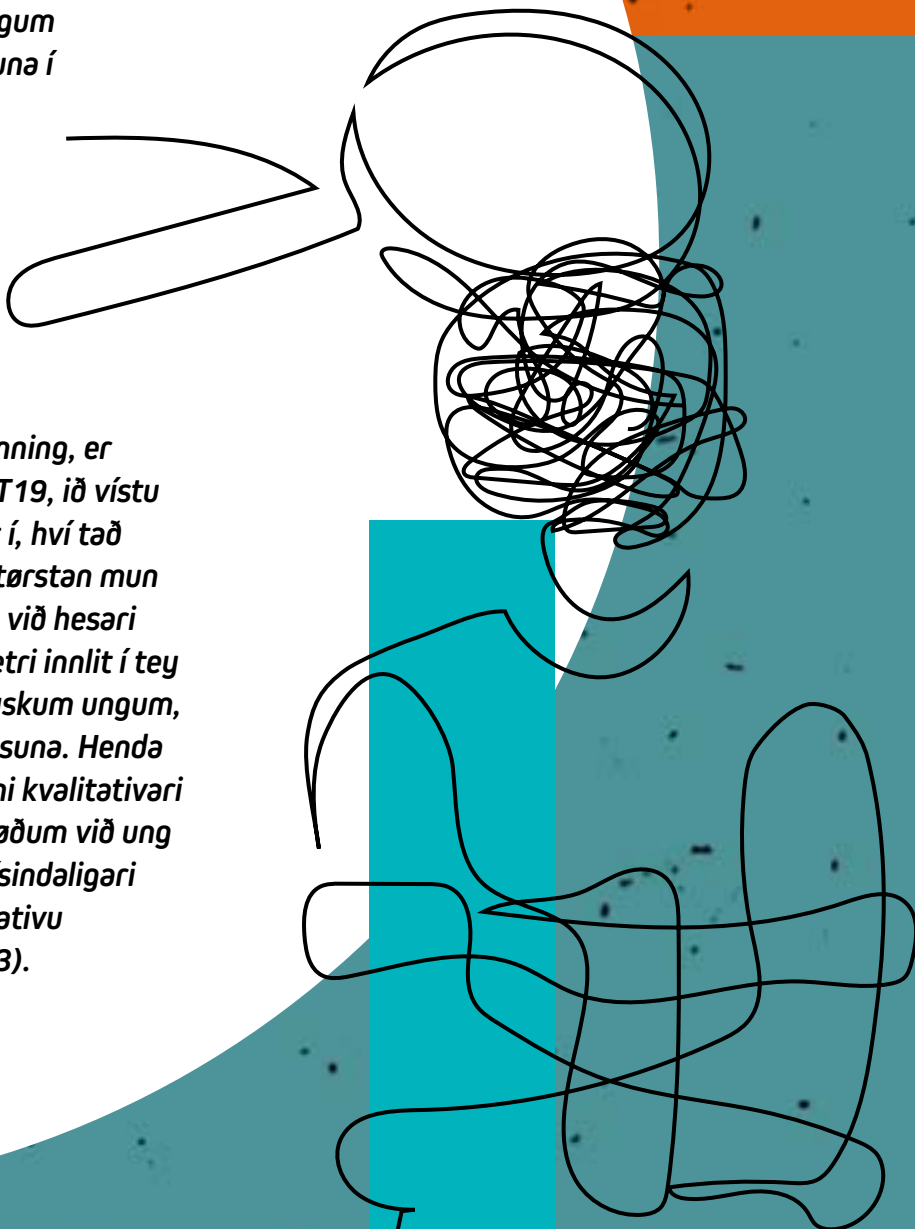
Hví trívast tey ungu ikki?

Tey viðurskifti, ið kunnu knýttast til økingina av sárligum trupulleikum millum ung, eru framvegis ógreið, og eru tað fjølbroyttir mátar at skilja hesi viðurskifti. Frá einum etiologiskum sjónarmiði eru sárligir trupulleikar sera samansettir og fjøltáttaðir. Sárligir trupulleikar kunnu íkoma av bæði lívfrøðiligum, sárligum og sosialum vanda-táttum. Til dømis kann arvafrøði, persónleiki, neiligar upplivingar í barndóminum, fátækradømi, foreldur við sárligari sjúku, happing, mismunur og marginalisering ella aðrar neiligar hendingar í lívinum vera atvoldin til sárligar trupulleikar (Jensen et al., 2022; Patel et al., 2007; Spinhoven et al., 2011; Vervoort et al., 2022; WHO, 2021). Skiftandi samspælið millum vandatættir og verjandi tættir ger tað trupult at vísa týðiligt á orsøkirnar til sárligar trupulleikar. Harumframt kunnu samfelagsviðurskifti hava ein avgerandi leiklut, serliga tá vit skulu skilja vøksturin í tilburðum av sárligum trupulleikum millum ung. Summir granskarar meta, at ferðøkingin í samfelagnum og tann denturin, ið verður lagdur á einstaklingin heldur enn felagsskapin kann elva til, at fólk verða sárliga tyngd, og er hetta við til at økja um sárligar trupulleikar, serliga hjá ungum (Kelly, 2007; Lemke, 2001; Pykett, 2016; Rosa, 2003). Av tí at ung í størri mun nú enn fyrr verða sædd sum høvuðsábyrgdarar av egnum lívi, bera tey eisini ábyrgdina fyri sosialum váðum sum t.d. sjúku, fátækradømi og sárligum trupulleikum (Kelly, 2007; Lemke, 2001; Mac an Ghail, 2019; Madsen,

2018). Á henda hátt kunnu summi ung gerast viðbrekin í eini nýggjari og meiri kompleksari støðu av marginalisering, sum sambært Görlich et al. (2019) hendir, tá tann einstaki er undir trýsti á fleiri lívsøkjum samstundis, sum nógv ung uppliva, tá tey kenna seg skula avrika í skúla/á arbeiðsplássi, sosialt, í ítrótti og á sosialum miðlum (Skaale & Davidsen, 2017). Görlich et al. vísa á, at nýggja marginaliseringin er eitt komplekst mentanarligt og sosialt fyribrigdi, ið ger, at ung uppliva trýst, høgur væntanir og høg krøv um at avrika, og tað kann vísa seg sum sárlig sjúkueyðkenni so sum strongd, tunglyndi og angist (Görlich et al., 2019; Katznelson et al., 2022; Katznelson et al., 2021). Harumframt er dagsins samfelag merkt av øktari „sálarfrøðiliggerð“, har tann áður serkøna vitanin um sálarfrøðilig fyribrigdi og sálarsjúkur er vordin atkomilig hjá øllum, og hon verður brúkt sum ein máti at greiða frá kenslum og upplivingum (Brinkmann, 2017; Madsen, 2018). Sálarfrøðiliggerðin er partur av einum øktum opinleika um sárligar trupulleikar, sum hevur verið alneyðugur, tí fólk við sálarsjúkum hava leingi verið stigmatíserað. Ein vansi við sálarfrøðiliggerðini er tó, at serliga ung fólk hava tikið sálarfrøðiliga og psykiatriska málið til sín og nýta tað alsamt meiri fyri at greiða frá, hvussu tey hava tað. Á henda hátt kunnu óneyðuga nógv ung halda, at tey hava sárligar trupulleikar og sálarsjúkur, og tað ávirkar, hvussu tey svara spurningum um, hvussu tey hava tað sárliga.

Endamál við frágreiðingini

Gransking innan sálarliga heilsu millum færoyskan ungdóm er avmárkað, men tað hevur avgerandi týdning at leggja dent á sálarligu heilsuna hjá ungum í Føroyum, tí ein stórir partur av sálarligum trupulleikum hevur sín uppruna í ungdómsárunum (Kessler et al., 2007), og máttin vit skilja sálarligu trupulleikarnar, kann vegleiða okkum um, hvussu vit best kunnu handfara trupulleikarnar. Orsøkin til, at Fólkaheilsuráðið í 2021 fór undir hesa kvalitativu kanning, er knútt at úrslitunum frá HHTT19, ið vístu á ein tørv á at fáa betri innlit í, hví tað serliga eru tey ungu, sum í størstan mun stríðast sálarliga. Endamálið við hesari kanningini var tískil at fáa betri innlit í tey viðurskifti í lívinum hjá færoyskum ungum, ið kunnu ávirka sálarligu heilsuna. Henda frágreiðingin tekur støði í eini kvalitativari kanning við fokusbólkasamrøðum við ung millum 18 og 34 ár og eini vísindaligari grein, ið er sprottin úr kvalitativu kanningini (Mohr et al., 2023).



Kvalitativa kanningin

Henda kvalitativa kanningin er grundað á fokusbólkasamrøður við føroysk ung í aldrinum 18-34 ár. Endamálið var at fáa vitan um teirra upplivingar og upplivingar hjá teirra javnaldrum við sálarligari heilsu. Semistruktureraðu fokusbólkasamrøðurnar vóru skipaðar út frá úrslitunum í HHTT19, bæði í sambandi við at útvega luttakarar og til at gera eina interviewguide. Úrslitini í HHTT19 vístu, at aldursbólkar 18-24 ár og 25-34 ár í størstan mun stríðast við sálarligar trupulleikar, og tískil varð mettt, at tað var týðningarmikið at hava báðar aldursbólkar umboðaðar í fokusbólkasamrøðunum. Harafturat vístu úrslitini, at føroysk lesandi í størstan mun stríðast við sálarligar trupulleikar. Ein stórir partur av føroyskum ungdómi millum 19 og 34 ár er undir víðari lestri í øðrum londum (Studni, 2022), og tískil vóru tveir fokusbólkar við lesandi í ávikavist Føroyum og Danmark. Allir luttakarar tóku sjálvbodnan lut í samrøðunum og kunnað varð um, at móguleiki var at taka seg úr kanningini til eina og hvørja tíð. Allir luttakarar vóru tryggjaðir dulnevni og navnloysi og vóru eggjaðir til at virða trúnaðin í bólkinum. Fokusbólkasamrøðurnar fóru fram í tíðarskeiðnum apríl til juli 2021. Fyri at tryggja landafrøðiligt fjølbroytni settu vit okkum í samband við fakligar samstarvs-partar frá seks ymiskum pørtum av landinum. Hesi útvegaðu luttakarar til samrøður í sínum øki. Í ein ávísan mun kundi hetta háttalagið tryggja, at vit, sum stóðu fyri kanningini, ikki vóru ov tætt knýtt at luttakarunum, ið vit heldur ikki kendu. Allar fokusbólkasamrøðurnar vóru um 80-90 minuttir til longdar, vórðu tiknar upp á diktafon sum ljóðfílu og síðani ljóðskrivaðar orðarætt. Allir luttakarar vóru navnleysir, dulnevndir, og lokaløki og nøvn vóru somuleiðis navnleys í ljóðskrivingini. Samrøðurnar vórðu greinaðar við tematiskari analysu (Braun & Clarke, 2006), og hesi seks stig vórðu fylgd: 1. Gera seg kendan við dáturarnar, 2. Gera innleiðandi kotur, 3. Leita eftir evnum, 4. Meta um evnini, 5. Áseta evni og geva teimum nøvn, 6. Skriva vísindaliga grein og hesa frágreiðing.

Úrslit

Seks fokusbólkasamrøður vóru gjørdar við 28 føroysk ung, 15 kvinnur og 13 menn, ið umboðaðu

ein breiðan hóp av ungum. Átjan luttakarar vóru millum 19 og 24 ár, og 10 luttakarar vóru millum 25 og 34 ár. Í tann mun tað var gjørligt, umboðaðu luttakararnir bæði kynini, foreldrastøðu, landafrøðilig øki, aldur og útbúgvingarstøði. Harafturat umboðaðu tveir fokusbólkar føroysk lesandi í ávikavist Føroyum og Danmark. Harvið var gjørligt at síggja móguligar munir og líkleikar millum bólkar í mun til at vera føroyingur í ymiskum londum við ymiskari mentan og móguleikum.

Við tematiskari greining funnu vit fram til trý høvuðsevni, ið vóru knýtt at sjónarmiðunum hjá ungum um, hvørji viðurskifti ávirka sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum. Evnini vóru:

1. *Ov nógvir valmöguleikar*
2. *Høgær væntanir*
3. *Avmarkingar í lítlum samfelag*

1. Ov nógvir valmöguleikar:

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

Í øllum fokusbólkasamrøðunum verður greitt, at tey ungu uppliva ómetaliga nógvar valmöguleikar, og teir verða umrøddir sum avgerandi fyri sálarligu heilsuna hjá teimum ungu. Tey ungu virðismeta nógvu valmöguleikarnar, tí teir geva teimum móguleika fyri at taka egnar avgerðir, í staðin fyri at verða stýrd av øðrum tóttum sum t.d. søguni í familjuni og sosialum normum. Endaleysu valmöguleikarnir skapa tó eitt ávíst trýst, sum ikki bert snýr seg um at taka *røttu* avgerðina, men eisini at taka avgerðina *røttu lötuna*. Millum luttakarar í øllum fokusbólkum, uttan í bólkinum av ungum millum 25 og 34 ár, skapar trýstið eina kenslu av at skula skunda sær. Henda kenslan kann bæði vera ørkymland og stressandi. Lilja, ið er 23 ára gomul og lesandi í Danmark, sigur soleiðis:

„Vit standa jú allatíð í einum sovrøðnum vegamóti, ella vit hava allatíð onkrar avgerðir at skula taka, og eg veit ikki ordiliga, tað er allatíð okkurt, „hvát skal eg lesa“, ella „áh nú verði eg eldri, nær

skal eg fáa mæð bœrn? Ella mæka?“. Og so skal eg flyta heim aftur upp á okkurt tíðspunkt, „hvussu verður tað, hæ?“ Mann hevur nokk so nógv ting ella eg haldi mann hevur ræðuliga nógv at skula taka stœðu til allatíð, tá ið mann er yngri eisini, hæ? (...) 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? Fáí eg notið nóg nógv at verða ung ella skal eg skunda mæð eitt sindur meir, ella?“

Tað eru ymiskar áskoðanir á avbjóðingarnar við at hava so nógv valmöguleikar. Tey ungu uppliva, at tey á ungum aldri skulu taka avgerðir, ið ávirka lívið hjá teimum langt fram í tíðina, og hetta uppliva tey sum bæði torført, stressandi og ræðandi. Fyri Lilju er tað ikki bert mongdin, men eisini slagið av avgerðum, ið ørkymla hana, tí talan er um val, ið hava avgerandi týðning fyri framtíðina. 23 ára gamla Barbara, ið er lesandi í Danmark, lýsir gongdina soleiðis, tá hon skuldi avgera, hvat hon skuldi lesa:

„...hæð vœru so nógvir valmöguleikar, og mænn skuldi velja hvæt mænn skuldi, og tað var ækkurát sum, at mænn skuldi velja alla sína framtíð, og mænn kundi velja ælt. Og so var tað bæra, æltso tað gjœrði tað so nógv verri. Vissi vit fingur at vita at, „okey, tú kænst eg veit ikki takast við seyð ella tú kænst geræ hettæ“, æltso tú hevur tveir valmöguleikar, og so hevði tað verið tað. Men hættæ hæð við at mænn hevði so nógv valmöguleikar, sum jú er fæntæstiskt, men sum eg, jæ, fyri meg er tað eisini bæra fryktilig...“

Barbara kundi hugsað sær færri valmöguleikar, so hon nærur bert skuldi tikið stœðu til A ella B, tí tað tykist minni stressandi at fyrihalda seg til og taka stœðu útfrá. Barbara heldur tað vera torført at taka slíkar avgerðir, tí tað kænist, sum hon velur

alt annað frá, um hon velur ein lestur fram um ein annan. Fyri 20 ára gomlu Lenu, ið bleiv liðug á miðnámi árið fyri og nú arbeiðir sum ófaklærd, kann tað, at taka eina skeiva avgerð, svara til at miseydnast, og tí hava avgerðirnar, hon tekur, stóran týðning:

„...hvæt fyri útbúgving skælt tú velja. Og vissi tú velur hæsa her útbúgvingæ, so kænst tú ikki velja hina útbúgvingina. Og ækkurát sum ikki at velja skeivt, og ikki at hvussu sigur mænn, at ækkurát sum fæil'æ ella soleiðis hæð. Eg haldi, eg føli, eg eri eitt sindur pressað æv at ikki ækkurát sum velja forkert ella soleiðis.“

Vandin fyri at miseydnast leggur eitt stórt trýst á Lenu, og tað sama sæst aftur millum fleiri av hinum luttakarunum í ymiskum fokusbólkunum. Tað eru bert í ávísan mun fyrimunir við nógvum valmöguleikum. Fyri bæði Lilju, Barbaru og Lenu tykist tað ikki vera ein móguleiki at royna seg fram og vita, hvussu tað gongur. Tráanin eftir at eydnast, kenslan av at skula skunda sær og at taka „rœttu“ avgerðina ger, at tær ikki siggja móguleikan fyri at vera í iva, gera eina roynd ella ikki at hava tikið endaliga stœðu, og tað skumpar undir kensluna av trýsti og strongd. Jenny, ið er 24 ár og nýliga liðug við sína hægru útbúgving á einum donskum universiteti, vísir á eina aðra móguliga leið, tá hon hugleiðir um sína egnu leið gjøgnum útbúgvingarskipanina. Jenny hevur eina kenslu av at vera ov ung, tá hon er liðug við sína útbúgving:

„...mænn skal skunda sær til tað [fáa eina útbúgving], ístæðin fyri at mænn jæ, eg veit ikki, fór út á arbeiðsmærknæðin, æltso ger okkurt í nækur ár, ella bæra í nækræð mænáðæð, og so finnur mænn útæv hvæt mænn slett ikki skal ella hvæt mænn kænskæ skal, ístæðin fyri at skula skunda sær víðæri æltso. (...) nú eri eg ung og eri liðug, men mænn er ræðuliga ungur, mænn kemur út, og hevur kænskæ ongæ lívserfæring, og so stendur mænn hæð, so skal mænn verða væksin kænpliga. Tað

havi eg sjálv, havi eg følt. At nú eri eg liðug, og havi havt eitt sindur eina krisu um tað, at eg føli meg so unga, og eg føli ikki, at eg eri vaksin nokk til at vera úti á arbeiðsmarknaðinum, ella til at duga nóg væl tað.“

Jenny setur spurnartekin við normin um at skunda sær at fara undir hægri lestur, og hon heldur, at tað hevði verið gott fyri seg, um hon hevði bíðað eitt sindur longur og hevði fingið nakrar lívsroyndir fyrst. At hava fylgt norminum og at vera liðugt útbúgvín á einum so ungum aldri ger, at hon kennir seg ótrygga og ikki nóg búna at fara út á arbeiðsmarknaðin. Í øllum fokusbólkunum tosa luttakararnir um at seta spurnartekin við normin, sum tey ungu uppliva í dag. Lena er kritisk mótvegis mátanum, samfelagið skapar eina ímynd av „góða lívinum“:

„Tað er akkurát sum at lívið er ein uppgáva, sum menn bera skal komá ígjøgnum, og so verður menn pensjóneraður, og so er tað yvirstaðið ella soleiðis. So tá kann menn slappa av. Og eisini í forhold til hvat menn skal velja. Tú skalt velja eina akademiska útbúgving, tað haldi eg er nokk so nóg press á tí, at menn nuyðist at gera tað fyri at fáa eitt gott lív, so má menn verða akademikari. Menn 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 nødvendigvis soleiðis har.“

Frásagnirnar hjá Lenu og Jenny benda á, at tær ikki kenna seg aftur í norminum, ið samfelagið hevur skapt í mun til at skula skunda sær og kensluna av, at lívið er ein uppgáva, ein skal skunda sær at verða liðug/ur við, tí tær vita, at tað eru aðrir møguleikar fyri einum góðum lívi. Kortini eru tær ávirkaðar av norminum, og tiskil tykist tað torført at fylgja eini aðrari leið enn norminum. Petur er 20 ára gamal, liðugur á miðnámi og býr í einum lítlum býi og greiðir soleiðis frá:

„...vissi tú ikki veit, hvat tú skalt gera, so veitst tú ikki hvørjar karakterir tú skalt hava, so mást tú royna at sikta eftir 12, so tú ikki útilukkær teg frá nøkrum møguleikum víðari í lívinum.“

Petur leggur dent á, hvønn týdning tað hevur at stremba eftir besta miðaltali í skúlanum fyri at hava allar valmøguleikar opnar. Hetta er í samsvar við útsøgnina hjá Barbaru, ið helt tað vera trupult at velja eina útbúgving fram um aðra, tí tað skapar vanda fyri at taka skeivu avgerð og missa møguleikan fyri „røttu“ avgerðini. Tað er tó ikki møguligt hjá øllum at fáa bestu próvtølini. Tað tykist, sum royndirnar hjá teimum ungu hava ført til eina tvístøðu, tí hóast tey uppliva ov nógvar valmøguleikar, so uppliva tey ein vanda og ótta fyri at avmarka sínar møguleikar seinni í lívinum, um tey ikki stremba eftir bestu próvtølum í skúlanum.

Í fokusbólkinum við lesandi í Føroyum vístu seks av luttakarunum á, at akademiseringin í útbúgvingarskipanini er við til at skapa eitt trýst á summi ung. Amanda, ið er 24 ár, lesandi og mamma at einum barni, sigur soleiðis:

„Tað er ikki pláss fyri.. ella tað er ikki líka høgt ræðfest, hesar handaligu útbúgvingarnar. Tað vil siga, at tað setur øgiliga stórt press á, at alt verður so akademiserað. Eitt nú námsfrøðiútbúgvingin, læraraútbúgvingin, altso og sjúkrættfrøðiútbúgvingin. Tað eru handaligar útbúgvingar, altso sum okkurt vegna samfelagið roynir at akademisera, og harvið eru tað fleiri og fleiri fólk sum detta eitt sindur niður í millum ella so.“

Amanda heldur, at tey lesandi, ið ikki ynskja at fáa sær eina akademiska útbúgving, kenna seg trýst til at fara undir hægri lestur, tí samfelagið virðismetir akademisku útbúgvingarnar hægri enn yrkisligu ella handaligu útbúgvingarnar. Samstundis verða handaligu útbúgvingarnar alsamt meira akademiskar og tiskil torførari at fullføra. Sambært Amandu eru tað summi lesandi, ið stríðast við at fullføra eina akademiska útbúgving,

tí tey kenna seg noydd til tað, men um tey fylgdu eignum huga og motivatió, so høvdu tey farið undir eina handaliga útbúgving í staðin.

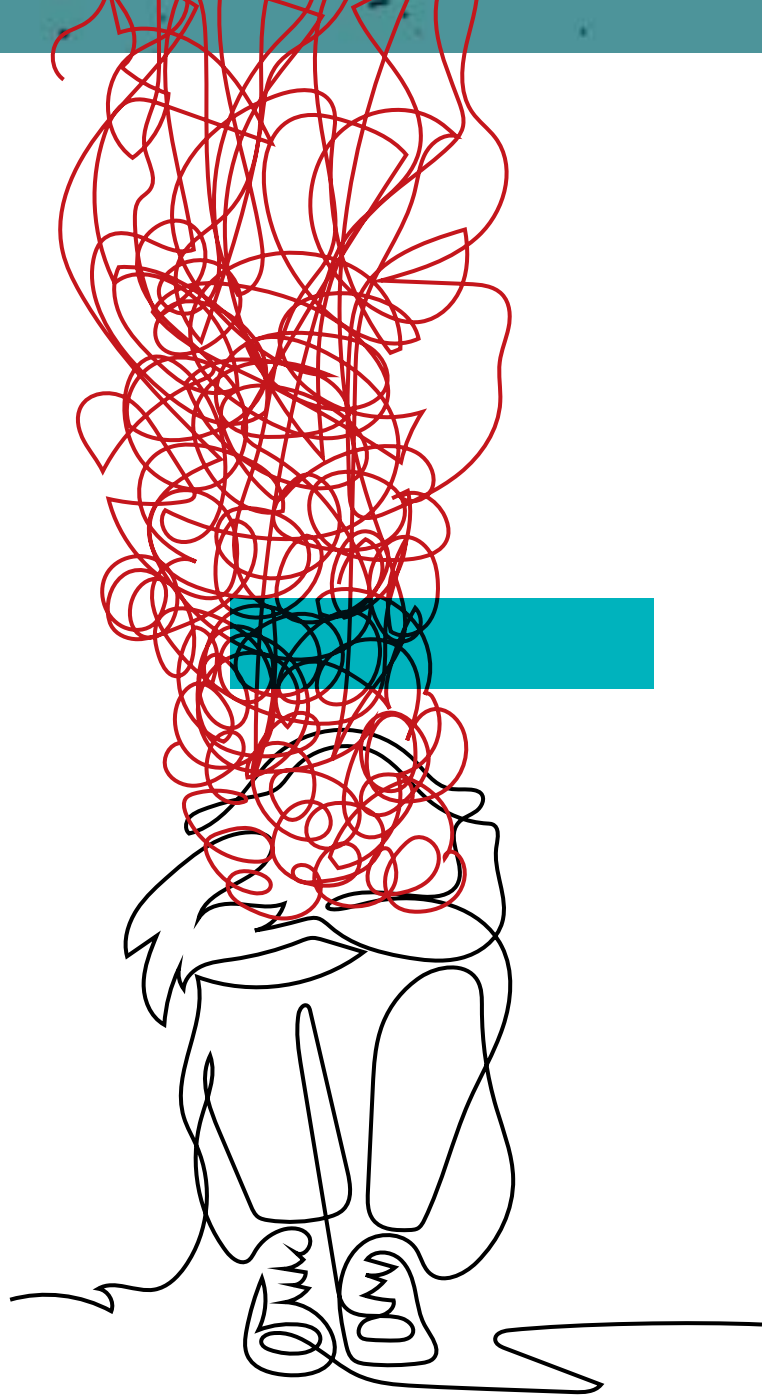
Tað er eyðsýnt, at tey ungu í fokusbólkunum virðismeta mongu valmøguleikarnar, men tað er eisini ein vansi við at hava ov nógvar valmøguleikar, tí tað ger tilgongdina at taka eina avgerð ella velja okkurt fram um okkurt annað meira torgreidda. Tei flestu hava kenslu av at skula skunda sær gjøgnum lívið og uppliva eitt trýst um at skara framúr bæði fakliga og persónliga, og tað skapar lítlan møguleika fyri at vera í iva ella fáa sær royndir við ymiskum møguleikum.

2. Høgar væntanir: „mann skal hava eitt ordiligt arbeiði, og mann skal hava eina familju, og mann skal hava eitt ruddiligt heim“

Høgar væntanir er eitt evni, ið er tætt knýtt at valmøguleikum, og sum eisini var týðiligt í fokusbólkasamrøðunum. Væntanirnar, sum tei ungu uppliva, koma frá samfelagnum, familju, sosialum miðlum og frá teimum ungu sjálvum, og tei flestu ungu uppliva høgar væntanir frá fleiri pallum samtundis. Sára er 34 ára gomul, sjúkrarøktarfrøðingur og mamma at tveimum børnum og vísir á trýstið, ið kemur frá samfelagnum:

„Eg haldi, at samfelagið nú hevur ræðuliga hørd krøv, og tað ávirkar rættiliga nóg, kann ávirka, sálarliga. Rættiliga nóg. Tí at tað er stórt press, vissi menn skal alt. Vissi menn skal hava eitt ordiligt arbeiði, og menn skal hava eina familju, og menn skal hava eitt ruddiligt heim...“

Sambært Sáru er tað torført at vera nøgd við egið lív vegna høgar væntanir til arbeiði, familjuavrik, materialistiskt tilfeingi og útsjónd. Sára greiðir eisini frá væntanum, ið spretta úr henni sjálvari og vísir á ein høgan persónligan standard, ið er torførur at liva upp til. Væntanirnar koma bæði uttanífrá og innanífrá og kunnu ávirka sálarligu heilsuna hjá luttakarunum, tí tær leggja eitt so stórt trýst á tei ungu. Ruth, ein 30 ára gomul mamma at einum barni og við høgari útbúgving, greiðir frá neiligu avleiðingunum, ið væntanir kunnu hava á sálarligu heilsuna, hóast ein hevur góð próvtøl og hevur allar møguleikar:



„Eg trúgvi at summi blíva lætt ávirkað av tí [trústinum], ja. (...) eg haldi eisini, at vissi tú so fært góðar karakterir, at so føilir tú, at „jamen so má eg lesa medisín“, (...) í staðin fyri at hugsa, „hvæt vil eg virkuliga lesa“. Eg trúgvi, at summi kanska føla „at eg burdi“. „Eg vil ikki egentliga hetta her, men eg burdi, tí eg høvi fingið, altso eg høvi fingið karakterirnar til tað.“ (...) eg trúgvi, at tað kann hava eina neiliga ávirkan uppá tað, at tú faktiskt fert upp á kompromis við tí, sum tú faktiskt ynskir.“

Hóast tey ungu megna at liva upp til væntanirnar um høg próvtøl á miðnámi, so mæta tey nýggjum væntanum í staðin. Onnur vænta, at tey ungu brúka síni høgu og góðu próvtøl til ta „røttu“ útbúgvingina, og tað tykist ikki at verða góðtikið at lata síni áhugamál og ikki síni próvtøl gera av, hvørja útbúgving tey velja. Tað tykist, sum tað skapar størri ótryggleika og iva á ein sjálvan at fylgja eignum áhugamálum enn at gera tað, ið verður væntað av einum.

Tað eru fleiri keldur til væntanirnar, og hjá summum ungum eru væntanirnar knýttar at eini samanbering við onnur. Tað eru serliga yngstu luttakararnir í kanningini, ið eru 19-24 ár (bæði við og uttan børn), ið vísa á sosialar miðlar sum eina týðandi keldu til væntanir. Kvinnur úr høvuðsstaðarøkinum og kvinnur, ið eru lesandi í Danmark vísa í størstan mun á neiligu avleiðingarnar av sosialum miðlum. Sambært Barbaru, er eitt nógv størri trýst á ung í dag, og sosialir miðlar spæla ein avgerandi leiklut í sambandi við at skapa og varðveita væntanir, ið leggja trýst á tey ungu:

„Alt er so broadcast’að á netinum altso soleiðis, alt tað góða og soverðið. Og eisini bera ja, karakterir og hvør hyggjar sær mest, og hvør ger hvat og soverðið. (...) Men at menn ikki bera kann líka sum berjast við sínar egnu væntanir ella standarðir, men so eisini hjá teimum umkring, sínir vinir, og so eisini teimum sum menn, ja, eg veit ikki, kendi í fimta flokki og er vinir við á Facebook. Mann kann samnbera seg sjálvandi við øll og alt og ja.“

Barbara greiðir frá, hvussu hon ikki bert berjast við sínar egnu væntanir, men eisini tær hjá øðrum, tí sosialu miðlarnir geva lætta atgongd til standardir og væntanir hjá øðrum. Lena heldur, at sosialir miðlar hava neiliga ávirkan á serliga ungar kvinnur, og tað kann vera trupult at vera varug/ur við ávirkanina, tí sosialu miðlarnir hava verið partur av teirra lívi frá ungum árum:

„So mann er bera uppvaksin við, at alt skal vera, alt skal bera síggja perfekt út úteftir. So eg haldi faktiskt ikki eingong, at

mann leggur serliga væl merki til tað, fyrr enn mann faktiskt bevíst hugsar um, hvat tað er, sum mann ger, og hvørjum fólkum mann faktiskt fylgir [á sosialum miðlum]. Altso eg haldi nokk so nógvar gentur hava trupulleikar við, at tær fylgja gentum [á sosialum miðlum], sum bera síggja perfektar út og kanska einum bestemtum kropsformi og einum bestemtum lívsstíli, og mann fylgir bara tí. Og so gongur mann út frá, at tað er líka sum tað idealið, man, eigur at passa inn í, sjálv um manm kanska yvirhøvdur ikki kann passa inn í tað idealið.“

Sambært fokusbólkasamrøðunum tykist tað, sum væntanirnar skapa eitt trýst á tey ungu, ið vísir seg á fleiri pallum enn áður, og sosialir miðlar er ein nýggjur pallur, ið hevur avleiðingar fyri sálarligu heilsuna hjá teimum. Serliga ungu kvinnurnar leggja dent á neiliga ávirkanina, ið sosialir miðlar skapa og sum sæst aftur í ógjørligum idealum og væntanum, ið kunnu vera torførar ella ógjørligar at liva upp til. Tær práta eisini um lyndið hjá ungum kvinnum til at internalisera ávirkanina av væntanum, og hetta elvir til, at ivast í sær sjálvari, kenslu av at miseydnast sum einstaklingur og kenslan av ikki at vera nóg góð. Sosialir miðlar tykjast í størri mun at ávirka tey ungu neiliga, ið eru búsitandi í Danmark ella størri býunum í Føroyum, enn tey ungu, ið er búsitandi í smærri støðum í Føroyum. Petur heldur, at sosialir miðlar hava minni ávirkan á tey ungu í sínum heimstaði, tí tey í minni mun eru eksponerað fyri, hvat sosialir miðlar vísa á sum „tað góða lívið“:

„...tí at vit eru færri fólk, so er tað færri myndir, sum komu út, sum vísa, hvussu gott mann livir her (...) So kann mann akkurat sum meira upphalda ein meira vanligan dagligdag í staðin fyri at ganga og roynd og spíla seg út fyri at virka betur enn hini.“

Í fokusbólkasamrøðuni við ung úr einum minni býi varpa allar trýggjar kvinnurnar ljós á, at tær ikki bert hava eitt minni strongt samband til sosial-

ar miðlar, men at tær eisini í minni mun uppliva væntanir til útsjónina hjá sær sjálvum og sínum javnaldrum á miðnámi, samanborið við ung á miðnámi í høvuðsstaðnum. Hetta bendir á, at tað eru fleiri tåttir, ið gera seg galdandi. Hóast ungu kvinnurnar í kanningini vita, at uppsløgini á Instagram bert vísa eitt brot úr lívinum, og tær vita, at alt er „polerað“, sum ein av teimum tekur til, so er tað sera lætt at samanbera seg við onnur á sosialum miðlum. Barbara heldur, at sinnisstøðan hjá einum er við til at ávirka, hvussu viðkvæmur ein er fyri uppsløgum á sosialum miðlum:

„...tá mann hevur tað gott, so er tað lætt at siga, at „jamen áh ja, hatta [polerað uppsløg á sosialum miðlum] er eisini bara eitt ella annað“, men vissi mann so hevur ein ringan dag, so er tað akkurát sum at knappliga so dugir mann ikki ordiliga at síggja tað allíkavæl [hvussu polerað tað er].“

Nøkur av teimum ungu halda, at seinastu árin er samfelagið broytt sera nógv og við nógvum væntanum frá ymiskum pallum, ið ger, at tey ungu eru undir trýsti í dag. Levi, ið er 22 ár og lesandi á universitetinum í Føroyum, greiðir soleiðis frá:

„Mann kann eisini siga, at yvirskipað, so er tað øgiliga annaðleiðis í dag samanborið við generatiónir, sum eru áðrenn vit. Sosialir miðlar (...) og nógvir forvæntningar til miðnám, sum kemur nokk eisini tann vegin. Hetta her sosiala pressað, sum kemur, og sum ikki hevur verið fyrr upp á sama máta. Tað er strævið í dag.“

Sum heild umrøða tey ungu í kanningini nógvar ymiskar keldur til væntanir, ið eru frá teimum ungu sjálvum, foreldrum og øðrum familjulimum, javnaldrum, samfelagnum og í stóran mun frá sosialum miðlum, tí sosialir miðlar geva lætta atgongd til brøgdini hjá øðrum. Tað kann vera trupult at liva upp til støðið fyri hesi brøgd á sosialum miðlum, og tað er við til at skapa trýstið, ið tey ungu uppliva. Tað tykist vera ein tendensur

til, at ung í smærri býum í Føroyum í minni mun eru útsett fyri trýstinum, ið sosialir miðlar elva til.

3. Avmarkingar í einum lítlum samfelag: „Tí har er ræðuliga lítið, sum gongur fyri seg her“

Triðja høvuðsrúslitið í kanningini var, at tað, at búgva í einum lítlum og tøttum samfelag, kann ávirka sálarligu heilsuna hjá ungum. Allir luttakarar í kanningini búðu ella høvdu búð í høvuðsstaðnum ella smærri býum kring Føroyar við millum 1.000 og 22.000 íbúgvum. Tey ungu, ið búgva í útjaðaranum av landinum, uppliva ikki bert endaleysu valmøguleikarnar og væntanir frá øðrum til t.d. at fara undir hægri lestur. Tey halda eisini, at teirra útbúgvingarval er bundið at, um tey ætla at flyta heim aftur til heimstaðin eftir loknan lestur, og tað ætla tey flestu. Maria, ið er 19 ára gomul, liðug á miðnámi og býr á eini oyggj í útjaðaranum, greiðir soleiðis frá:

„...eg umhugsaði einuferð at verða [ein ávís starvsgrein], men so hugsaði eg bara, at tað kann eg aldrin brúka her, 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 mann noyðist eisini at hugsa um tað eisini.“

Ung, sum eru búsitandi uttan fyri høvuðsstaðarøkið og í smærru økjunum í Føroyum, uppliva eitt øðrvísi trýst enn hini ungu, tí tey í einum ungum aldri ikki bert skulu taka støðu til, um tey vilja flyta aftur til Føroya (um tey fara undir lestur uttanlands), men eisini skulu fyrihalda seg til, um tey ætla at flyta heim aftur til heimbygdina/býin. Útbúgvingarvalið hjá teimum verður sostatt bundið at, um tey ynskja at flyta heim aftur til heimstaðin og sostatt eisini arbeiðsmøguleikunum í oynni. Hesin bólkurin av ungum hevur somu mongu valmøguleikar, sum onnur ung, men teirra avgerð um yrkisleið verður avmarkað av arbeiðsmøguleikunum í heimstaðnum, ið tey ikki hava ávirkan á. Hetta skapar eitt øðrvísi trýst, ið kann gera tey meira viðbrekin samanborið við ung í høvuðsstaðnum ella føroysk lesandi í Danmark, tí skeiv avgerð um útbúgving-

arval kann avmarka móguleikan fyri at flyta heim aftur til heimbygdina/býin.

Ein annar táttur, ið luttakararnir vísa á, ávirkar sálarligu heilsuna hjá ungum í smærru økjunum í landinum, er avmarkaðu móguleikarnir fyri frítíðarvirksemi og sosialum virksemi. Martin er 30 ár, hevur hægri útbúgving og býr í einum minni býi, og hann vísir á, hvussu vantandi frítíðarvirksemi er knýtt at einsemi. Í heimstaðnum hjá Martini eru fá fólk, ið eru í sama aldri sum hann, sum ikki hava børn, og tað er sera avmarkað virksemi fyri fólk í hansara aldri, ið ikki hóska inn í verandi felagsskapir sum t.d. fótbólta og samkomulívið:

„Eg haldi, at tað kann eisini blíva einsligt, vissi tú hugsar um sálarliga heilsu. Til dømis við hesum her við familju, vissi tú ikki hevur familju ella hetta her við at ganga í sákomulívi, vissi tú ikki ert í teimum bólkunum, sum eru, so er tað ... so kann tað blíva einsligt.“

Av tí at tey flestu javngomlu hava fingið familju og hava onnur tótt sambond í nærumhvørvinum, so verður tað lætt fyri tey, ið ikki hava sama sosiala stuðul, at detta burtur ímillum. Hetta er í størri mun ein avbjóðing uttan fyri høvuðsstaðin, tí tað eru færri sosialir bólkir, ið ein hevur móguleika fyri at gerast partur av. Kai, ið er 20 ár, býr í høvuðsstaðnum og er liðugur á miðnámi, heldur, at tað kann vera trupult hjá fólkum at finna onnur, ið eru lík einum sjálvum, tá tú býrt í einum lítlum samfelag, og tað er torført, um tú ikki hóskar til normin í heimstaðnum. Martin leggur dent á, hvussu stóran týðning tað hevur at hava eitt hvørt at fara til:

„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, menn kann fara til. Altso tónleiki og so víðari. Men sikkurt eisini tey, sum hava familju. Tí har er ræðuliga lítið, sum gongur fyri seg her.“

Í fimm út av seks samrøðum verður dentur lagdur á týðningin av at hava ein felagsskap og sosialan bólk, ið ein kann vera partur av. Avmarkaðu móguleikarnir fyri frítíðarvirksemi og støðum at hanga út við javnaldrum verður serligur dentur lagdur á hjá luttakarum uttan fyri høvuðsstaðin. Væntandi móguleikar fyri virksemi og sosialum bólkum verður fatað sum ein hóttan móti sálarligu heilsuni hjá teimum ungu og ein vandatáttur fyri einsemi. Í øllum fokusbólkasamrøðunum varpa tey ungu ljós á fíggar- og bústaðarviðurskipti sum ein týðandi tátt, ið ávirkar sálarligu heilsuna hjá ungum. Tey ungu halda, at bústaðarmóguleikarnir kring alt landið eru sera avmarkaðir, og lestrarbústaðir eru nærum ikki til. Fyri summar av luttakarunum, ið eru lesandi í Danmark, ávirkar hetta tey í so stóran mun, at tey ivast, um tey vilja flyta heim aftur til Føroya. Nógv lesandi í Føroyum eru eldri enn í øðrum londum og hava tískil familju, ið tey skulu forsyrgja, hús, og rokningar, ið skulu gjaldast, meðan tey eru lesandi. Emma, ið er 24 ára gomul og lesandi í Føroyum, vísir á, hvussu stóran týðning tað hevur at hava eitt gott sosialt netverk fyri at fáa tað at mala, tá tú ert lesandi í Føroyum:

„Eg taki hattin av fyri nógvum í flokkinum hjá mær í hvørt fall. Tí har eru næstan allar mammur, og har eg hugsar bara, „áh ja, eg havi bára meg sjálva at hugsa um, og eg fái illa nokk endarnar at rækka saman.“ Hvussu í harrans navni klára tey við manni og børnum og húsum og billán og altso ja, eg haldi tað er fantastiskt. So eg hugsar, Føroyar, kanska er eitt gott bakland grundin til, at flest klára seg.“

Samanumtikið eru nakrir tættir stressandi, ið eru knýttir at tí at búgva í einum lítlum samfelag. Dýrar liviumstøður, vantandi bústaðarmóguleikar, avmarkaðir móguleikar fyri frítíðar- og sosialum virksemi og avmarkað útlit fyri akademiskum stórvum, eru tættirnir, ið luttakararnir vísa á, ávirka sálarligu heilsuna hjá ungum neiliga.

Tilmæli um at betra um sálarligu heilsuna millum føroysk ung

Høvuðsendamálið við kvalitativu kanningini var at fáa betri innlit í, hvat ávirkar sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum. Yvirskipað vóru samrøðurnar deildar upp í trýggjar partar, ið snúðu seg um, hvussu tað er at vera ung/ur í dag, um tey kendu seg aftur í úrslitunum frá „Hvussu hevur tú tað?“ frá 2019, og allar samrøður endaðu við, at tey ungu finga móguleika at koma við sínum íkasti til, hvat tey meta kann gerast fyri at betra um sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungum millum 18 og 34 ár. Tað hevur stóran týdning at fáa betri innlit í, hvørji viðurskifti ávirka sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungdomi. Somuleiðis hevur tað týdning at fáa innlit í, hvørji tilmæli tey ungu sjálvi hava um batar. Tilmælini eru týðningarmikil at hava við, tá miðvís átøk skulu setast í verk.

Ungu lutakararnir høvdu nógv boð um, hvat kann gerast fyri at betra um sálarligu heilsuna og tilmælini niðanfyrir taka støði í boðunum, ið komu fram í ymiskum samrøðunum. Summi tilmæli eru knýtt at ymiskum bólkum, sum t.d. ungum í útjaðaranum av landinum, ungum við børnum og familju, ungum uttan børn og familju og lestrarlívnum hjá ungum. Onnur tilmæli snúgva seg meira um yvirskipað tilmæli. Summi tilmæli venda sær til myndugleikar, kommunur, skipanir í Føroyum, og onnur tilmæli venda sær til tey ungu sjálvi og foreldur. Sum heild verður mettt, at øll kunnu gera okkurt fyri at betra um sálarligu heilsustøðuna millum føroysk ung. Tilmælini hjá lutakarunum eru skipað í fimm høvuðsevni við fleiri tilmælum undir hvørjum evni.

Tilmæli 1:

Skapa fleiri móguleikar fyri sosialum virksemini í útjaðaranum

Trýggjar av fokusbólkasamrøðunum vóru við ung, ið búðu í smærri býum kring landið, og í teimum vístu lutakararnir á ein tørv á fleiri móguleikum fyri sosialum virksemini. Undir tilmælinum um sosialt virksemini eru nógv uppskot til, hvussu hetta kann gerast:

- Skapa fleiri tilhaldsstøð, har ung vaksin kunnu mótast. T.d. kafe ella tilhaldsstað fyri vaksin ung.
- Skapa rúsfriðt øki og ungdomshús til heilt ung yngri enn 18 ár – serliga í vikuskiftunum.
- Seta í verk „vinarfamiljur“ fyri føroyingar, ið hava tørv á einum størri tilknýti til onnur, tí tey ikki hava stóra familju ella eitt sosialt netverk, eins og nógvir aðrir føroyingar. Reyði Krossur skipar fyri vinarfamiljum fyri tilflytarar, og tey ungu vísa á ein tørv á at skipa fyri vinarfamiljum fyri summar føroyingar.
- Kommunur skulu skipa fyri ókeypiss tiltøkum, ið eru afturvendandi, so fleiri tilboð eru og borgarar hava móguleika fyri at gerast partur av nýggjum felagsskapum t.d. við felags gongutúrum.
- Summi sosial tiltøk hjá kommunum skulu skipa lutakarar í bólkar, so lutakarar verða blandaðir við øðrum, sum tey ikki kenna frammanundan. Endamálið er, at einstaklingar tora at melda seg til, tí tað ikki er neyðugt at kenna onnur, ið luttaka.
- Býarrúmið skal skipast, so fólk í størri mun kunnu ganga og halda til, tí tá kunnu fólk savnast og mæta hvør øðrum.
- Kommunur skulu skapa karmar fyri, at smábarnafamiljur í størri mun kunnu savnast, t.d. til spælibólk, ið er fyri foreldur at smábørnum, ið hava børnini longur heima enn verandi barsils-skipan leggur upp til.



Tilmæli 2:

Leggja minni dent á próvtöl í skúlaskipanini og samfelagnum sum heild

Í øllum samrøðunum er tað týðiligt, at tey ungu meta, at tað verður skundað alt ov nógv undir tey fyri at koma skjótt ígjøgnum útbúgvingarskipanirnar og fara undir hægri lestur. Somuleiðis uppliva tey eitt stórt trýst um at fáa høg próvtøl og brúka hesi til eina hægri útbúgving. Tey ungu sakna, at skúlaskipanin leggur størri dent á onnur viðurskipti. Tilmælini eru:

- Leggja minni dent á hægstu próvtøl í fólkskúlanum, á miðnámi, vinnuskúlum og á Setrinum, og leggja størri dent á, at tey ungu eru meira og annað enn síni úrslit í skúlanum.
- Ikki skunda so nógv undir næmingar í skúlaskipanini.
- Skúlaskipanin skal leggja størri dent á tað, ið næmingar læra, spennandi undirvísing og felagsskap, heldur enn próvtøl.
- Skúlaskipanin skal leggja størri dent á at læra næmingar, hvat skapar eitt gott lív og ger teg glaða/n í gerandisdegnum, heldur enn hvat samfelagið metir vera eitt gott lív.
- Ikki akademisera allar útbúgvingar.
- Broyta idealið um, at øll mugu fáa eina akademiska útbúgving fyri at fáa eitt gott lív, bæði millum foreldur, í skúlaskipanini og í samfelagnum sum heild.

Tilmæli 3:

Avmarka atgongdina til sosialar miðlar og skíggjar

Luttakararnir vísa á, at sosialir miðlar á ymiskan hátt ávirka sálarligu heilsuna hjá teimum ungu neiliga. Tey ungu meta, at sosialir miðlar eru ein avgerandi orsök til sálarligar trupulleikar hjá ungum í dag. Summi halda, at eitt rák er á Instagram, sum snýr seg um at vísa á sínar trupulleikar, ið kann skapa eina dominoeffekt, so øll hava og deila sama trupulleika. Tey ungu vísa eisini á, at sosialir miðlar hava neiliga ávirkan á hugsavnan, at ein ger minni burtúrur tí, ein fæst við, at ein ikki kann keða seg uttan at taka skíggjan fram. Tað er tí trupult at fylgja við undirvísingini, um tú hevur atgongd til Youtube og Facebook, tí tað er meira áhugavert. Víst verður eisini á, at atgongdin til sosialar miðlar er við til, at børn verða „vaksin“ og ikki hava stundir til at verða verandi børn. Sosialir miðlar skapa órealistisk mál um, hvussu glað/ur ein skal vera alla tíðina, í staðin fyri at vísa á, at tað er í lagi at hava ein keðiligan dag. Tilmælini til sosialar miðlar eru:

- Ung eiga ikki at fáa sosialar miðlar fyrr enn ein ávísan aldur og ávísan menning.
- Børn og ung skulu ikki hava atgongd til sosialar miðlar í flokkunum í skúlanum.
- Børn skulu ikki eiga ein teldil.

Tilmæli 4:

Gera tað liviligari fyri ung í Føroyum

Liviumstøðurnar hjá ungum í Føroyum kunnu sambært teimum ungu betrast á ymiskan hátt. Eitt liviligari ungdómslív í Føroyum er knýtt at betri fíggar- og bústaðarviðurskiftum, við eitt nú fjølbroyttari og bíligari vanligum bústaðarmøguleikum. Bústaðarviðurskiftini ávirka bæði tey ungu í Føroyum og tey ungu lesandi í Danmark, ið umhugsa at flyta heim aftur. Ungu barnafamiljurnar vilja hava størri fleksibilitet til at velja, hvat fyri familjulív hóska einum best, og hetta merkir eina fleksiblari barsilsskipan. Um peningurin fylgir barninum, meta summi ung, at tey, ið ynskja tað, fáa móguleika at vera heima við børnunum og kunnu harumframt fáa betri móguleika fyri einum

sosialum netverki við onnur foreldur í somu støðu. Tey ungu lesandi í Føroyum sakna eitt betri lestrarumhvørvi í Føroyum. Eitt gott lestrarumhvørvi er bæði knýtt at sosialum og fíggarligum viðurskiftum. Tilmælini eru:

- Fleiri og bíligari bústaðir til ung.
- Størri fleksibilitet til at velja familjulívið, ið hóska einum best. T.d. eina barsilsskipan, ið letur peningin fylgja barninum.
- Betra um lestrarlívið í høvuðsstaðarøkinum:
 - Savna lesandi á einum universitetsøki tvørtur um útbúgvingar á Setrinum (campus).
 - Skipa fyri lestrarkafe og tiltøkum fyri lesandi, bæði innanhýsis á Setrinum og tvørtur um aðrar hægri lærustovnar, t.d. vinnuskúlar og Glasir).

Tilmæli 5:

Skapa opinleika um sálarliga heilsu og skapa atgongd til hjálp

Í ymisku samrøðunum verður opinleiki um sálarliga heilsu umrøddur sum eitt tilmæli, ið bæði er á einstaklinga-, bólka- og samfelagsstigi. Samstundis uppliva ung, at neiligu tankarnir og trupulleikarnir hjá øðrum kunnu smitta, og tí er tørvur á at læra ung at skilja ímillum sínar egnu tankar og kenslur og tankar og kenslur hjá øðrum, tá arbeitt verður við at skapa opinleika um sálarligar trupulleikar. Harumframt metti eldri bólkurin av ungum millum 25 og 34 ár, ið vóru í arbeiði, at tørvur er á at leggja størri dent á arbeiðsumhvørvið, tá yngri starvsfólk verða sjúkrameldað vegna strongd.

Tilmælini eru, at:

- Skipa fyri upplýsing á skúlum og arbeiðsplássum og eggja til at práta um sálarligar trupulleikar, so tað ikki gerst trupult at práta um.
- Foreldur skulu vera opin um, hvussu ein hevur tað og spyrja síni børn, hvussu tey hava tað, frá tey eru smá.
- Fyrimyndir, sum t.d. fótbóltsspælarar, skulu práta alment um, hvussu tey hava tað, so tey, sum síggja upp til ein, eisini tora at verða opin.

- Ung skulu tora at tosa við onnur um tað, tá ein í minni ella størri mun stríðist sálarliga.
- Bjóða sálarfrøðiliga hjálp fyri at fyribyrgja, at fleiri lesandi fáa strongd
- Gera kunning til borgarar um, hvussu ein skal handfara ymiskar trupulleikar sum t.d. einsemi og kunning um, hvørjir móguleikar eru fyri sálarfrøðiliga hjálp, og hvar ein kann venda sær, tá ein hevur sálarligar trupulleikar.
- Ung skulu fáa ókeypis sálarfrøðiliga hjálp, so fíggarviðurskifti ikki eru ein forðing.
- Normalisera tað at fáa hjálp hjá sálarfrøðingi.
- Eingir bíðilistar skulu vera til sálarfrøðiliga hjálp. Ung mugu fáa hjálp, tá ið tey hava tørv á tí. Ung skulu sostatt hava lætta atgongd til hjálpina, ið teimum tørvar.
- Ung skulu læra og gerast tilvitað um at skilja ímillum kenslur og tankar hjá øðrum og sínar egnu og ikki lata seg ávirka, tá onnur tosa um sínar sálarligu trupulleikar. Ung skulu fáa tilboð um hjálp í fólkaskúlanum, tá tørvur tykist at vera á tí, í staðin fyri at ung sjálvi skulu biðja um hjálp.
- Neyðugt er at tryggja psykososiala arbeiðsumhvørvið millum ung á arbeiðsplássum

Niðurstøður og kjak

Við stóði í úrslitunum frá HHTT19 (Heilsustýrið, 2024), ið vístu, at føroysk ung meta seg hava ringastu sálarligu heilsuna í mun til eldri aldursbólknar, var endamálið við hesi kanning at fáa eina betri fatan av úrslitunum, við stóði í sjónarmiðunum hjá teimum ungu.

Í fokusbólkasamrøðunum við 28 føroysk ung funnu vit fram til trý høvuðsevni, ið ávirka sálarligu heilsuna hjá føroyskum ungu: 1. Ov nógvir valmøguleikar, 2. Høgar væntanir, og 3. Avmarkingar í einum lítlum samfelag. Hesi evni eru tískil sannlíkt av størsta týðningi fyri sálarligu heilsuna og trivnaðin hjá føroyskum ungu.

Samanbórið við eldri ættarlið hava ung í dag ómetaliga nógvir valmøguleikar, serliga viðvíkjandi útbúgvingum. Hetta verður aloftast mett at vera jaligt, tí ung sostatt kunnu taka avgerðir út frá egnari motivatión, ið hefur stóran týðning fyri akademisk avrik (Amrai et al., 2011; Goodman et al., 2011). Fyri ungu luttakararnar í hesi kanningini hava mongu valmøguleikarnir tó eina týðandi ávirkan á sálarligu heilsustøðuni. Tí við valmøguleikunum fylgir eisini tað at missa tamarhaldið ella ávirkan, at kenna strongd, at ivast og at óttast fyri at miseydnast – ikki bert í útbúgvingarskipanini, men í lívinum sum heild.

Aðrir høvundar hava viðgjørt, hvussu samfelagsmenningin í seinastuni hefur gjørt lívið sum heild meira torgreitt og økt um ferðina, serliga fyri ung (Katznelson et al., 2021; Krogh & Madsen, 2023; Rosa, 2003), og tað elvir til eitt nýtt slag av marginalisering, ið fer tvørtur um sosial lög (Katznelson et al., 2021, 2022). Nýggja slagið av marginalisering er eitt fløkjasligt mentanarligt og sosialt fyrbrigdi, sum skapar alt størri krøv og væntanir um at avrika sum einstaklingur tvørtur um ymiskar lívspallar. Ótíðlað er hetta við til at seta størri fokus á og leggja trýst á tann einstaka unga (Katznelson et al., 2022).

Nærum allir luttakarar í fokusbólkunum upplivdu, at útbúgvingarvalmøguleikarnir høvdu neiliga ávirkan á sálarligu heilsuna, tí væntanirnar skaptu

eitt trýst í sambandi við útbúgving, ið tey hildu vera óheppið. Gjøgnum seinastu áratíggjuni er norðurlandska útbúgvingarskipanin ment. Tað hefur havt við sær, at útbúgvingarskipanin er meira lagað eftir einstaklinginum og hefur øktan dent á ferð, tíð og førleikar (Carlgren et al., 2006; Katznelson et al., 2022; Volckmar, 2019), og er hetta eisini grundað á politiskan vilja at geva øllum ungu atgongd til útbúgvingarskipanina (Görllich & Katznelson, 2013; Skaale & Davidsen, 2017; Undervisningsministeriet, 2022). Hóast broytingarnar ivaleyst hava verið til gagns fyri lesandi, ið annars ikki høvdu verðið partur av útbúgvingarskipanini, so vísir vandin við hesi menning seg hjá teimum ungu, tá tey uppliva eitt stórt trýst um at avrika, sum so kann vera við til at gera sálarligu heilsustøðuna verri. Tey ungu síggja tó møguleikar fyri broyting, og í kanningini mæla tey til at leggja minni dent á próvtøl í skúlaskipanini og samfelagnum sum heild. Tey ungu vísa á loysnir, sum fevna um eina meira víðfevnandi undirvísing í skúlaskipanini, ið eisini leggur dent á, hvat t.d. skapar eitt gott lív í breiðastu merking.

Ungu luttakararnir í kanningini lögdu eisini dent á, hvussu sosialir miðlar týðiliga stuðla undir væntanirnar um at miða eftir „tí góða og poleraða lívinum“, ið kann vera sera trupult at megna og sum hefur eina neiliga ávirkan á sálarligu heilsuna hjá serliga ungu kvinnum. Nýtslan av sosialum miðlum hefur við sær, at ein samanber seg við onnur, og ávirkanin av hesum er í samsvari við gransking, ið er gjord áður, og sum vísir at lesandi, ið brúka sosialar miðlar, halda at onnur eru glaðari og hava eitt betri lív og hava lyndi til at øvunda øðrum (Chou & Edge, 2012; Krasnova et al., 2015). Tískil mæla tey ungu til, at børn ikki skulu vera ov ung, tá tey fáa atgongd til sosialar miðlar, og at smábørn als ikki skulu hava teldlar. Tey ungu vísa á, at vandin við at vera ov ungur, tá tú ert á sosialum miðlum, er, at tú m.a. ikki gerst varug/ur við, hvørja neiliga ávirkan miðilin hefur á sálarligu heilsuna í mun til at samanbera seg við onnur og fylgja ógjørligum idealum. Harumframt vísa tey á, at skúlaskipanin skal avmarka atgongdina til sosialar miðlar í

undirvísingini, tí tað ávirkar evnini at hugsavna seg um undirvísingina.

At vera búsitandi í einum lítlum samfelag hefur eisini ávirkan á sálarligu heilsuna hjá ungum – bæði jaliga og neiliga. Jaliga ávirkanin tykist at vera størri títtleiki av sosialum stuðli. At búgva í smærri býum og útjaðaranum av Føroyum tykist eisini at verja summi ung ímóti støðugari eksponering av sosialum miðlum, tí tey eru færri fólk í sosiala netverkinum. Í kanningini vísir ein meira avslappað tilgongd til útsjón og avrik seg at hava verjandi ávirkan, og hetta er eisini viðgjørt í gransking, ið er gjørd áður, og sum setur tað, at búgva í býum, í samband við verri sálarliga heilsustøðu (Berry, 2007; Marchionatti et al., 2022). At búgva í einum lítlum samfelag hefur tær neiligu fylgjur, at avmarkaðir móguleikar eru fyri at vera virkin og hugbinda seg í felagsskapum, ið geva meining fyri tann einstaka. Gransking vísir nevnliga, at tað at vera virkin og partur av tilíkkum felagsskapum styrkir sálarligu heilsuna eins og átakið ABC fyri sálarliga heilsu hjá Heilsustýrinum leggur dent á (Donovan & Anwar-McHenry, 2016; Santini et al., 2020). Tey ungu meta, at støðan kann bætast uttan fyri miðstaðarøkið og mæla tískil til, at betri karmar verða skaptir fyri sosialum virkseimi, ið t.d. fevnir um onnur áhugamál enn tað vanligu. Luttakararnir í kanningini, ið eru búsitandi í smærri býum ella oyggjum, uppliva eitt eyka trýst, tá talan er um útbúgvingarval, tí teirra avgerð er bundin at móguleikanum fyri at fáa starv í heimstaðarøkinum. Ein heldur nýggj føroysk kanning stuðlar undir hesi úrslit og vísir á, at serliga ung flyta ofta burtur av eini oyggj. Tó er kenslan av at hoyra til eitt stað ein sterkur táttur fyri búseting, hóast væntandi arbeiðsmóguleikar (Hayfield & Pristed Nielsen, 2022). Gjógvin, ið er millum at hoyra til eitt stað og útlitini fyri at fáa starv í heimstaðnum, skapar eitt trýst, ið er týðiligari millum tey ungu, ið búgva í eini oyggj í útjaðaranum av landinum. Tey ungu, ið eru búsitandi í hovuðsstaðnum ella í Danmark leggja størri dent á høgu væntanirnar og „poleraða“ lívið, ið sosialir miðlar skapa. Viðvíkjandi mongu valmóguleikunum og høgu væntanunum til útbúgving, hevði tað ikki týdning, um ungu luttakararnir vóru búsitandi í einum minni býi, hovuðsstaðnum ella í Danmark, tí øll tey ungu vistu á hesi evni sum hovuðsorsøkirnar til vaksandi sálarligu heilsutrupulleikarnar millum føroysk ung.

Nøktandi bústaðarmóguleikar eru ein altjóða trupulleiki, sum hefur við sær, at ung eru í vanda fyri sosialari marginalisering (Clapham et al., 2014; Mackie, 2016; MHE, 2022), og vaksandi inflatió, orkuprísir og livikostnaður ávirka serliga ung, ið ikki hava haldgóða inntøku (Bobeica et al., 2017; Roy-Mukherjee et al., 2022). Í hesi kanning eru tað vánaligu bústaðarmóguleikarnir og høgi livikostnaðurin, ið gera tað trupult at vera lesandi í Føroyum. Hetta ger seg serliga galdandi, um tú hefur familju, ið tú skalt forsyrgja og væntandi sosialan stuðul. Somu viðurskifti fingur summi av teimum føroysku lesandi í Danmark at ivast, um tey høvdu hug til at flyta heim aftur. Hetta merkir, at vandi er fyri, at væl útbúgvinn føroysk ung móguliga velja ikki at flyta heimaftur, og tað kann gerast ein trupulleiki fyri fólkatalufrøðiliga býtið í Føroyum framyvir. Tey ungu vísa eisini á, at tørvur er á at gera tað liviligari í Føroyum, og tey mæla m.a. til, at fleiri bíligir og vanligir bústaðir verða gjørdir, ið ung, lesandi og láglønt hava móguleika fyri at leiga ella eiga.

Sum áður nevnt er henda kanningin sett í verk, tí vit við úrslitunum frá HHTT19 sótu eftir við spurninginum um, *hví* føroysk ung boða frá ringari sálarligari heilsu í eini tíð og staði, har fortreytirnar fyri einum eydnuríkum og nøktandi lívi ongantíð hava verið betri søguliga, og *hvussu* kunnu vit skilja heimsfevnandi rákið av ungum, ið líða sálarliga. Styrkin við hesi kvalitativu tilgongdini er í ábendingunum, ið tey ungu geva okkum, og sum kvantitativa kanningin, sum vera man, ikki kann geva okkum. Kortini eru flestu kanningar um sálarligu heilsuna hjá ungum grundaðar á stórar spurnakanningar og kvantitativ rák. Ein av avmarkingunum við hesi kanningini er knýtt at háttalagnum at útvega luttakarar. Máttin, vit valdu luttakarar, hefur móguliga havt við sær, at luttakararnir eru ov einsháttaðir, og at tað harvið er avmarkað, í hvønn mun úrslitini kunnu generaliserast (Shenton, 2004). Harumframt høvdu mestsum øll tey ungu í kanningini hægri útbúgving ella miðaðu eftir at fáa hægri útbúgving. Hetta avmarkar eisini, í hvønn mun úrslitini kunnu generaliserast, tí úrslitini umboða ein ávísan sosialan bólkk av ungum. Gransking vísir, at krøvini til avrik, ið vóru eitt stórt evni í hesi kanning, eru ymisk millum stætt, kyn og aðrar sosialar bólkar (Krogh & Madsen, 2023).

Keldulisti

- Amrai, K., Motlagh, S. E., Zalani, H. A., & Parhon, H. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 15, 399-402.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.111>
- Berry, H. L. (2007). 'Crowded suburbs' and 'killer cities': a brief review of the relationship between urban environments and mental health. *New South Wales Public Health Bulletin*, 18(12).
<https://doi.org/10.1071/NB07024>
- Birkjær, M. (2019). *Skyggen af lykke*. N. C. o. Ministers.
- Bobeica, E., Nickel, C., Lis, E., & Sun, Y. (2017). Demographics and inflation *ECB working paper*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. (2017). *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser*. Klim.
- Carlgrén, I., Klette, K., Mýrdal, S., Schnack, K., & Simola, H. (2006). Changes in Nordic teaching practices: From individualised teaching to the teaching of individuals. *Scandinavian journal of educational research*, 50(3), 301-326.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00313830600743357>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). „They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 15(2), 117-121.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Clapham, D., Mackie, P., Orford, S., Thomas, I., & Buckley, K. (2014). The housing pathways of young people in the UK. *Environment and Planning a-Economy and Space*, 46(8), 2016-2031.
<https://doi.org/10.1068/a46273>
- Donovan, R. J., & Anwar-McHenry, J. (2016). Act-Belong-Commit: lifestyle medicine for keeping mentally healthy. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(3), 193-199.
- Goodman, S., Jaffer, T., Keresztesi, M., Mamdani, F., Mokgatle, D., Musariri, M., Pires, J., & Schlechter, A. (2011). An investigation of the relationship between students' motivation and academic performance as mediated by effort. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 373-385.
<https://doi.org/Doi10.1177/008124631104100311>
- Görlich, A., & Katznelson, N. (2013). Er selvtillid nok? Betydningen af tillid i fastholdelsen af unge i uddannelse. *Tidsskrift for Arbejdsliv*, 15(3), 24-39.
<https://doi.org/10.7146/tfa.v15i3.108939>
- Görlich, A., Pless, M., Katznelson, N., & Graversen, L. (2019). *Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistroivsel blandt unge*. Hans Reitzels Forlag.
- Hayfield, E. A., & Pristed Nielsen, H. (2022). Belonging in an aquapelago: Island mobilities and emotions. *Isl. Stud. J*, 17, 192-231.
- Heilsustýrið. (2024). *Hvussu hefur tú tað?* Heilsustýrið. Retrieved 01-10 from <https://heilsustyrid.fo/152>
- Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Møller, S. R., Román, J. E. I., Kragelund, K., Christensen, A. I., & Ekholm, O. (2022). *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*.

- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering*. Aalborg Universitetsforlag.
- Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Sørensen, N. B. (2021). New forms of marginalization: understanding mental health among young people. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 2(2), 83-103.
- Kelly, P. (2007). The Entrepreneurial Self and 'Youth at-risk': Exploring the Horizons of Identity in the Twenty-first Century. *Journal of Youth Studies*, 9(1), 17-32. <https://doi.org/10.1080/13676260500523606>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry*, 20(4), 359-364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Krasnova, H., Widjaja, T., Buxmann, P., Wenninger, H., & Benbasat, I. (2015). Why Following Friends Can Hurt You: An Exploratory Investigation of the Effects of Envy on Social Networking Sites among College-Age Users. *Information Systems Research*, 26(3), 585-605. <https://doi.org/10.1287/isre.2015.0588>
- Krogh, S. C., & Madsen, O. J. (2023). Dissecting the achievement generation: how different groups of early adolescents experience and navigate contemporary achievement demands. *Journal of Youth Studies*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2162812>
- Lemke, T. (2001). 'The birth of bio-politics': Michel Foucault's lecture at the College de France on neo-liberal governmentality. *Economy and Society*, 30(2), 190-207. <https://doi.org/10.1080/03085140122085>
- Mac an Ghail, M. (2019). Det neoliberale marginaliseringsprog. In A. Görlich, M. Pless, N. Katznelson, & L. Graversen (Eds.), *Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt unge*. Hans Reitzels Forlag.
- Mackie, P. K. (2016). Young people and housing: identifying the key issues. *International Journal of Housing Policy*, 16(2), 137-143. <https://doi.org/10.1080/14616718.2016.1159273>
- Madsen, O. J. (2018). *Generasjon prestasjon – hva er det som feiler oss?* Universitetsforlaget.
- Marchionatti, L. E., Caye, A., & Kieling, C. (2022). The mental health of children and young people living in big cities in a revolving postpandemic world. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(3), 200-206. <https://doi.org/10.1097/Yco.0000000000000769>
- MHE. (2022). *Time to proactively prioritize mental health* <https://www.openaccessgovernment.org/time-to-proactively-prioritize-mental-health/144833/>
- Mohr, M., Honnudóttir, V., Mohr, M., & Helgadóttir Davidsen, A. (2023). The paradox of endless options and unrealistic expectations: understanding the impact on youth mental health. *International journal of adolescence and youth*, 28(1), 2242475.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet*, 369, 1302-1313.
- Pykett, J. (2016). Happiness as Enterprise. An essay on neoliberal life. *Journal of Cultural Economy*, 9(2), 221-222. <https://doi.org/10.1080/17530350.2015.1039047>

- Reneflot, A. (2018). *Psykisk helse i Norge*.
- Reneflot, A., & Evensen, M. (2014). Systematic Literature Review Unemployment and psychological distress among young adults in the Nordic countries: A review of the literature. *International Journal of Social Welfare*, 23(1), 3-15. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12000>
- Rosa, H. (2003). Social acceleration: ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society. *Constellations*, 10(1), 3-33.
- Roy-Mukherjee, S., Udeogu, E., & Harrison, M. (2022). *How soaring inflation can be particularly harmful for young people*. Retrieved 28-12 from <https://theconversation.com/how-soaring-inflation-can-be-particularly-harmful-for-young-people-181377>
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Koyanagi, A., Meilstrup, C., Nielsen, L., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Science & Medicine*, 251, 112906.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75.
- Skaale, S., & Davidsen, A. H. (2017). *The mental well-being among Faroese high-school students: Report and recommendations*.
- Socialstyrelsen. (2022). *Nordic co-operation on young people's mental health: A Cross-Nordic Mapping of Associative Factors to the Increase of Mental Distress Among Youth*.
- Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Hovens, J. G. F. M., Roelofs, K., van Oppen, P., Zitman, F. G., & Penninx, B. W. J. H. (2011). Positive and negative life events and personality traits in predicting course of depression and anxiety. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(6), 462-473. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01753.x>
- Studni. (2022). *Student Grant Fund*. Studni. Retrieved 16-12 from <https://www.studni.fo/?id=97>
- Undervisningsministeriet. (2022). *Primary school*. Ministry of Children and Youth (MCY). Retrieved 16-12 from <https://uvm.dk/folkeskolen>
- Vervoort, I., Delger, C., & Soubry, A. (2022). A multifactorial model for the etiology of neuropsychiatric disorders: the role of advanced paternal age. *Pediatr Res*, 91(4), 757-770. <https://doi.org/10.1038/s41390-021-01435-4>
- Volckmar, N. (2019). The Faroese Path to a Comprehensive Education System. *Nordic Journal of Educational History*, 6(2), 121-141.
- WHO. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*.
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization. Retrieved 16-12 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wrede-Jantti, M. (2017). *Mental health among youth in Finland: Who is responsible? What is being done?*

