

Stress-formand:

Vi voksne har forsømt det digitale lederskab

INTERVIEW

Den digitale revolution af vores sociale liv har skabt et forvrænget perfektionsideal hos mange unge. Både uddannelsesinstitutioner og forældre skal være forbilleder og sætte grænser, mener iværksætter og formand for Det Nationale Stresspanel **Anette Prehn**.



LAURA ELLEMANN-JENSEN
lej@mm.dk

POLITIK

Anette Prehn er bekymret for de unge. I hvert fald for den måde, de i dag opbygger deres selv billeder på.

Det digitale univers, som i dag er den primære arena for manges sociale liv, er fyldt med retoucherede billeder og konstruerede virkeligheder. Det lærer ungdommen primært én ting af: et forskruet ideal om perfektion.

Som formand for Det Nationale Stresspanel er det Anette Prehns opgave sammen med de øvrige medlemmer at komme med anbefalinger til, hvordan vi håndterer en af de helt store hager ved vores samfund: stress.

Medlemmerne af panelet, som hele seks ministre nedsatte i juni, fokuserer naturligvis på arbejdsrelateret stress, men panelet har også fokus på påvirkningen fra digitalisering og sociale medier samt mistrivsel og perfektionskultur blandt



*Piger falder
desværre ofte fra holdsport,
når de bliver teenagere. Det er
ærgeligt, fordi man der lærer,
at nogle gange vinder man,
nogle gange taber man. At livet
går op og ned.*

unge. Og de to ting hænger sammen, mener Anette Prehn.

"Perfektionskulturen er delvist digitalt næret. Jeg synes, at vi skal overveje grundigt, om unge mennesker, lige så snart de har fri fra skole, skal hoppe på YouTube eller Instagram, eller hvad de er på, for der at opleve en iscenesat virkelighed med helt egne normer. Hjernen er plastisk, det vil sige konstant formbar. Den ændrer sig, efter hvordan den stimuleres.

Det officielle CV

- Født i 1975 i København
- Elevrådsformand som 10-årig
- Cand.scient. soc., Københavns Universitet, 2001
- Iværksætter siden 2005
- Boede i England og Schweiz fra 2008 til 2013
- Forfatter til 13 fagbøger

Det uperfekte CV

- Optaget på tre studier men færdiggjorde kun et. Stopped på lærerstudiet efter få måneder og faldt over en jobannonce som hjemmedagplejer hos Connie Hedegaard og hendes mand Jacob Andersen. Hun endte med at være ansat i otte måneder hos dem, og parret blev centralt for hendes faglige udvikling.
- Skrev i 1997 i en kronikkonkurrence under pseudonymet Saada Mohammed om at være somalier i Danmark. Hun vandt, men bekendte kulør som dansk sociologistuderende. Hun havde skrevet på baggrund af omfattende interviews med somaliere. Førstepladsen endte dog med at gå til en anden.
- Har i 15 år været iværksætter. Har i de første år som iværksætter boet i tre lande og fået to børn. Meget tid er gået med at integrere sine børn og sin familie i de forskellige samfund, de levede i og derfor have en meget lav personlig indtægt.
- Har forgæves forsøgt at få udgivet to romaner som danske forlag i 2004 og 10 billedbøger til børn skrevet på engelsk.

Uperfekte interview

Vores samfund præges af en præstations- og perfektionskultur, hvor der bliver sat lighedstegn mellem faglige præstationer og det gode liv. Det kan aflæses i stress, selvværdsproblemer og psykiske nedbrud både hos unge studerende og voksne på arbejdsmarkedet.

I en ny interviewserie udfordrer Ugebrevet Mandag Morgen nogle af de mennesker, der i mediebilledet kan virke som perfekte forbilleder inden for deres felt, til at blotte deres mere uperfekte sider.

Sammen med dem undersøger vi årsager, sammenhænge og løsninger på, at for mange mennesker tilsyneladende mistrives i perfektionskulturen.

Flere timers prægning af normer dagligt sætter selvfølgelig sine spor,” siger Anette Prehn, der ud over formandsposten i stresspanelet er sociolog, videnskabsformidler, underviser og forfatter til en række bøger om hjernens indre spilleregler.

“Er det for tidligt og for stort et ansvar, når små børn på otte år får en telefon til 3.000 eller 8.000 kr.? Hvad sker der, når en pige eller dreng har sådan en dyr dims i lommen? Ja, de klatrer i hvert fald ikke i træer eller giver den gas på legepladsen. Det svarer til at udstyre dem med kunstige negle. Det strider for mig at se med vores skandinaviske, internationalt anerkendte værdier om fri leg, sanselighed i naturen og sorgløs barndom. De er desværre i disse år sat lidt på pause flere steder.”

Anette Prehns i forvejen klare øjne lyner, når hun taler om det. Det plager hende, og måske derfor beder hun og hendes mand gæster om at efterlade mobiltelefoner i entreen, når de er på besøg. I et forsøg på at skabe nærvær og på at være et godt eksempel.

For det er ikke kun børn og unge, der er problemet her. Snarere tværtimod. Hun langer ud efter sin egen generation.

“Jeg tror, vi ser det forkerte sted hen. Det her er lige så meget en voksening, for de voksne har svigtet. Og jeg tror ikke, at det har været af ond vilje, men det er lige pludselig væltet ind med digitale tilbud. Måske vi voksne har følt os underlegne og tænkt, at vi var gammeldags, og at det jo også er det, de unge vil have – og så har vi undladt at sætte normer og tage lederskab. Jeg tror, vi skal forberede os på at sige undskyld, når den nuværende generation af børn og unge vokser op.”

Holdsport kan lære børn at tackle fejl

De egentlige anbefalinger fra stresspanelet må vi vente på lidt endnu, men Anette Prehn har flere punkter, hun mener skal adresseres, hvis vi vil perfektionskulturen til livs.

Vi skal begynde at lære af vores fejl og vise vores mere uldne sider frem. Hun fandt sig eksempelvis først til rette på tredje uddannelse, hun var tilmeldt, og iværksætterkarrieren lod vente på sig, fordi hun fik børn, som hun blev hjemme hos. Hun har skrevet mange faglitterære bøger, som forlagene hjertens gerne vil udgive, men hendes skønlitterære bøger har hidtil givet afslag.

Neglelak gider hun ofte ikke, og når hun bliver fotograferet, beder hun fotografen om ikke at retouchere rynkerne væk.



Anette Prehn er formand for Det Nationale Stresspanel.

“Lad os tage piger som et eksempel. De føler, at de både skal være kloge og tynde og sunde og sjove og feminine. En meget lang række af seje træk, der er voldsomt krævende. Og det er nok også derfor, det særligt er piger, der lider under perfektionsidealet,” siger hun og sammenligner med det andet køn.

“Piger falder desværre ofte fra holdsport, når de bliver teenagere. Det er ærgerligt, fordi man der lærer, at nogle gange vinder man, nogle gange taber man. At livet går op og ned. Nogle gange er noget en succes, andre gange er det ikke. Og det kan man jo overføre til andre aspekter i livet.”

Faktisk mener hun, at det at gå til holdsport kan være med til at ændre på de problemer, unge døjer med. Hun bruger sig selv og sin ugentlige svømmetur som eksempel. Hun elsker det. Hun rører sig fysisk, og hun ser kvinder i alle aldre og i alle faconer. For som hun siger: Dét er livet, ikke det retoucherede univers.

“Det sker for både dig og mig: Vi er i aldring. Det er et fælles vilkår. Det er vigtigt at se, hvordan vi ser ud, når vi ikke er retoucheret, og det er vigtigt, at børn bliver motiveret til at gøre det samme. At nogen tør stille sig frem og vise, hvem de er. At børnene kommer til holdsport og lærer at tabe. De skal forstå, at det er gennem eksperimentet, du bliver klogere. Børn og unge får det svært, hvis de laver deres primære sociale pejling online” •