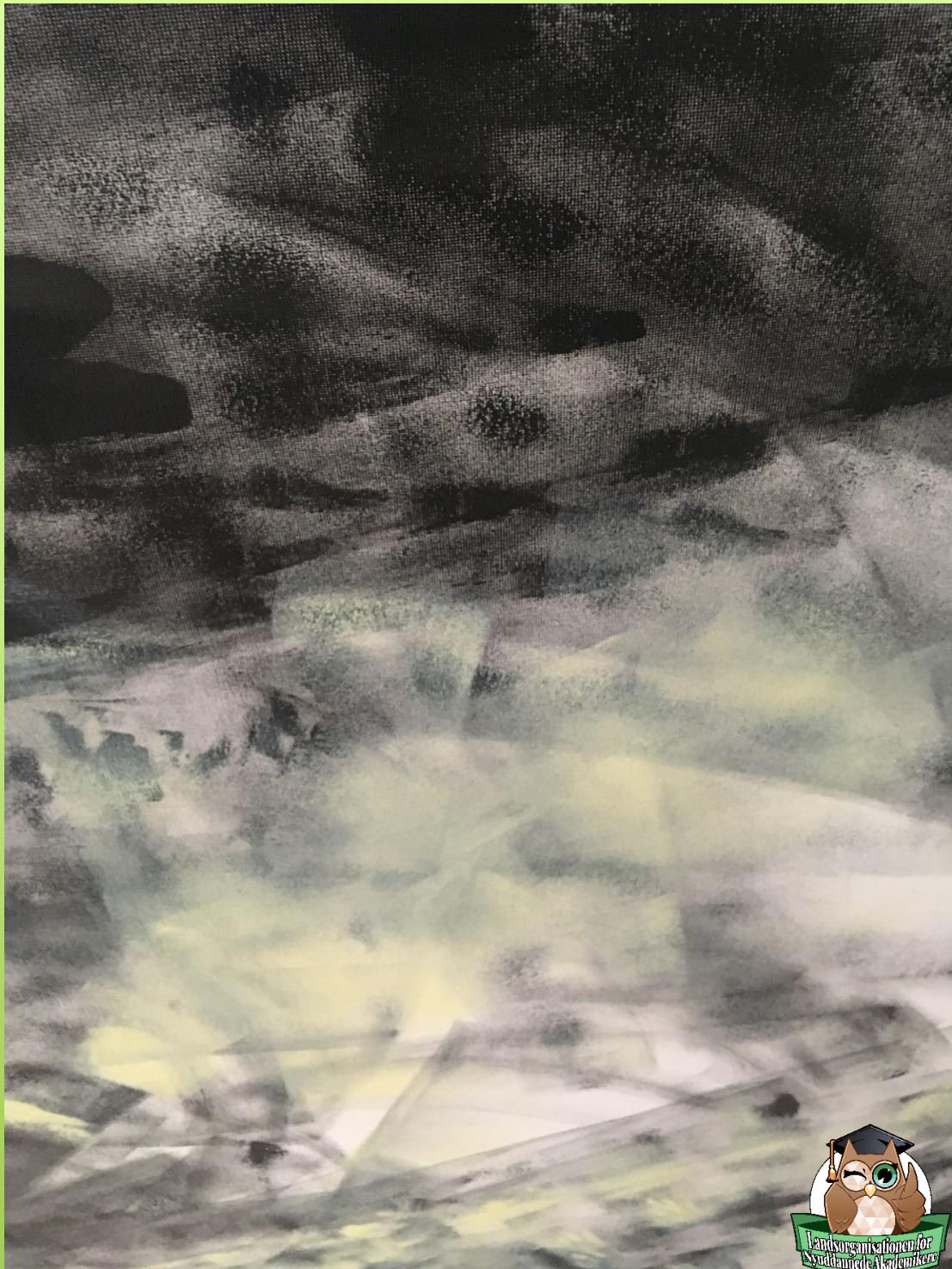


Trivselsundersøgelse 2021



Nyuddannede akademikers
(mis)trivsel under jobsøgningsperioden

Trivselsundersøgelse 2021

Udarbejdet af LONA

i samarbejde med Mia Brøndgaard Andersen (Cand.soc.)

Februar 2022

Billedet på forsiden er illustreret af Charlotte Bengstrøm ©



LONA er Danmarks første forening for og af nyuddannede akademikere, der arbejder for at fremme nyuddannede og 'young professionals' interesser ift. trivsel og jobmuligheder.

Foreningens medlemmer samarbejder med hinanden for at sikre gode forhold.

Har du lyst til at støtte os i vores arbejde for nyuddannede akademikeres forhold, kan du tilgå indmeldelsesblanketten [her](#).

Med et medlemskab bliver du en del af et stærkt voksende fællesskab, der vil finde løsninger på de udfordringer, som nyuddannede akademikere møder. Du vil modtage informationer om vores arbejde og det gratis at være medlem af LONA.



Forord

Denne rapport har sit udspring tilbage i foråret 2021, hvor vi begyndte vi at arbejde på en spørgeskemaundersøgelse om trivselstendenser blandt jobsøgende akademikere.

Hvorfor? Fordi vi alle tre, som nyuddannede akademikere havde gået ledige i en længere periode. Som jobsøgende havde vi alle tre følt os alene og triste. Vi følte, at vi fejlede i forhold til egne og andres forventninger og, at vi havde mistet kontrollen, samt mening i hverdagen, som meste delen kun bestod af jobsøgning.

Det følte som om, at vi ikke kunne få vejret. På grund af disse følelser satte vi os for at blive klogere på, om vi var 'Palle alene i verden' eller om der var andre, der havde det ligesom os. Med andre ord, ville vi undersøge den brede tendens i forhold til, hvordan nyuddannede akademikere går og har det i jobsøgningsperioden.

Interessen for at være med i undersøgelsen var overvældende og på kort tid besvarede 311 personer spørgeskemaet. Det skulle vise sig, at vi ikke var alene. Som du skal læse nu, er der mange nyuddannede, ledige akademikere, som oplever tendens til mistrivsel. Det tyder derfor på, at vi ikke ser ind i enkeltstående tilfælde, men at mistrivsel desværre er meget udbredt blandt gruppen. Ledighed og mistrivsel er begge tabuer i vores samfund. Vi mener, at det er vigtigt at få tilstanden belyst, så vi kan begynde at tale om problematikken og derved få taget hul på 'bylden'. For vi mener ikke, at nogen skal mistrives eller føle sig alene i Danmark.

Vi håber, at rapporten kan være med til at sætte fokus på mistrivsel og, at resultaterne kan være anvendelige for forskere, A-kasser, fagforeninger, jobcentre, interesseorganisationer for akademikere, samt andre relevante aktører på området.

Rigtigt god læselyst!



Indholdsfortegnelse

Om trivselsundersøgelsen	7
Relevansen i at undersøge trivslen blandt ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere	9
Mistrivsel blandt nyuddannede ledige akademikere	12
De fleste føler sig ensomme i jobsøgningsperioden	13
Det er hårdt for selvværdet at være jobsøgende	14
Skam er en herskende følelse	17
Der er ikke meget livsglæde at spore	19
Energi og overskud er en mangelvare for næsten alle	21
Bekymringer fylder meget i hverdagen	22
Høj fremkomst af indre uro og anspændthed	23
Underskud i forhold til følelsen af at have kontrol	24
Stort set alle har oplevet frustration	25
Opsummerende: Hovedparten føler, at deres mentale trivsel er forværret under jobsøgningsperioden	26
Nyuddannede akademikeres beretninger om deres (mis)trivsel	27
Usikkerhed og uvished	28
Negativ selvopfattelse (lavt selvværd)	30
Mistillid og stigmatisering	31
Manglende Fællesskab	33
Manglende kontrol	34
Positive oplevelser som jobsøgende	36
Konklusion	37
Anbefalinger	39
Arbejdsgivere skal tage ansvar	39
Afbureaukratisering af beskæftigelsesindsatsen	39
Tal ordentlig om nyuddannede akademikere	40
Dimittendsatsen skal sættes op	40

Litteraturliste	42
Bilag A: Metode og personer, der har deltaget i undersøgelsen	44
Krydstjek af validiteten af respondenternes svar	45
Diskussion af metode	46
Undersøgelsen er ikke repræsentativ	46
Overrepræsentation af kvinder	46
De fleste af respondenterne er mellem 25 – 29 år	47
Humanister er overrepræsenterede	47
Størstedelen færdiggjorde dimitterede i 2020	48
Majoriteten har på tidspunktet for undersøgelsen været jobsøgende i ½ - 2 år	49






Om trivselsundersøgelsen

Med denne rapport undersøger LONA¹ trivselstendenser blandt nyuddannede akademikere² under deres jobsøgningsperiode. Undersøgelsen fokuserer på ensomhed og følelser af mindreværd, skam og tristhed. Disse følelser er nemlig indikatorer på mistrivsel i despressionstest³, og kan derfor være et godt fingerpræg om mistrivsel. Følelserne er også undersøgt i eksisterende litteratur på området, men også oplevet af rapportens forfattere i deres levede liv.

Undersøgelsen bygger på spørgeskemabesvarelser fra intet mindre end 311 personer, som har været ledige i 2021.

Resultatet af undersøgelsen er, at der forekommer massive mistrivselstendenser blandt gruppen. Mistrivsel kan b.l.a. ses i bekymringer om tilværelsen som jobsøgende, der dominerer i hverdagen. Den kan også ses ved udbredt indre uro, tristhed, frustration og følelse af mindreværd og manglende kontrol, samt følelsen af ikke at være en del af samfundet og/ sociale kontekster. Det er vigtigt at have in mente, at undersøgelsens resultater kan være forstærket af corona-nedlukningen i marts 2021, som har betydet, at gruppen ikke har haft lige så meget social kontakt, som før nedlukningen.

Den massive mistrivsel kommer til udtryk ved at:

-  **90,4 procent** af respondenterne svarer, at de i større eller mindre grad **føler sig ensomme**.
-  **90 procent** af respondenterne føler i større eller mindre grad, at de er **mindre værd**, fordi de er jobsøgende.
-  **89,1 procent** af respondenterne svarer, at de i større eller mindre grad **skammer sig** over, at de er jobsøgende.
-  **98,9 procent** af respondenterne svarer, at de i større eller mindre grad **føler sig triste**.
-  **97 procent** af respondenterne svarer, at de i større eller mindre grad føler, at deres **mentale trivsel er forværret** under deres ledighedsperiode.

¹ Udarbejdet i samarbejde med Mia Brøndgaard Andersen (cand. Soc.)

² Med mindre end 5 års relevant erhvervs erfaring efter endt uddannelse.

³ Gulf Study (2013). A health study for oil spill clean-up workers and volunteers. Supplemental Mental Health Questionnaire

Til at opnå viden omkring trivselstendenserne blandt målgruppen er både kvantitative og kvalitative data indsamlet. Dette foregik i form af et spørgeskema, hvor skalerede spørgsmål lagde op til at vurdere i hvor høj eller lille grad en bestemt følelse havde betydning i hverdagen. Den kvalitative empiri tog udgangspunkt i de historier, som målgruppen selv valgte var relevante for dem at dele. Rapporten er delt op i en kvantitativ og kvalitativ analyse del.

Rapportens resultater viser, at der er store mistrivselstendenser til stede hos de ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere. Disse manifesteres for eksempel i form af bekymringer, tristhed, manglende kontrol, skam, mindreværd og følelse af ikke at være en del af samfundet.

I rapporten vælger vi at bruge begrebet ufrivilligt ledige. Ved at anvende denne betegnelse ønsker vi at tydeliggøre, at det er personer, som ufrivilligt står uden arbejde. Det er personer som ønsker at bidrage til arbejdsmarkedet, men som ikke har fået muligheden for at bidrage med de evner og kompetencer, de har.

Ønsket med rapporten er at give et indblik i de (mis)trivselstendenser, som er tilstede blandt den adspurgte gruppe. Håbet er, at resultaterne og anbefalingerne vil tages til eftertanke og at der igangsættes initiativer, der har fokus på at forbedre trivslen blandt gruppen. Resultaterne er specielt anvendelige for forskere, A-kasser, fagforeninger, jobcentre, interesseorganisationer for akademikere samt andre relevante aktører på området.

Relevansen i at undersøge trivslen blandt ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere

Dimittendledighed blandt nyuddannede akademikere har længe været et problem, specielt under corona-krisen, hvor dimittendledigheden steg fra 6.000 personer fra juli 2019 til juli 2020⁴. Flere undersøgelser viser, at selv ufrivillig korttidsledighed har negative konsekvenser for trivslen. Ledighedens negative indvirkning på mennesker er hverken et ukendt eller nyt fænomen. Dog findes der på nuværende tidspunkt ingen større undersøgelser, som har rettet fokus på trivslen blandt ledige akademikere. Hvorfor dette er tilfældet, skal vi ikke gøre os eksperter på, men det høres ofte, at akademikere er ressourcestærke, hvorfor mistrivsel blandt denne gruppe, både er overset og yderst tabubelagt.

I forhold til nyuddannede har de samfundsmæssige økonomiske konsekvenser været undersøgt⁵. De negative konsekvenser ved ledighed er blevet undersøgt i et bredere perspektiv, særligt med fokus på stress som en konsekvens af ledighed⁶. Det er altså påvist, at ledighed har negative mentale konsekvenser for de personer, der er jobsøgende. Tilmed er nyuddannede i forvejen udsatte på andre måder, eftersom det er svært for gruppen både at få foden ind på arbejdsmarkedet og at finde fast fodfæste. Særligt nu hvor vi befinder os i en tid, hvor arbejdsmarkedet er præget af korttidsansættelser, vikariater og løse ansættelser, også kendt som prekariatet eller det prekære arbejdsmarked⁷.

Det kan formodes, at der indimellem korttidsansættelser kan være de samme svære følelser og oplevelser af usikkerhed, som gør sig gældende for dem, der endnu ikke har fået foden indenfor på arbejdsmarkedet. Af samme årsag har vi spurgt personer med mindre end 5 års relevant erhvervs erfaring om deres trivsel.

Samtidig er vores opfattelse, at ledigheden blandt denne gruppe bliver anset for værende midlertidig, hvorfor fokus ikke er på trivslen. Vi mener alligevel, at det er yderst vigtigt, at belyse trivselstendenserne blandt ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere. Det gør vi netop på grund af det 'videnshul', der er på området, men også fordi viden er nødvendig, hvis forholdene for gruppen skal forbedres. Vi ønsker at blive klogere på, hvordan ledigheden påvirker individet, når det står ufrivilligt udenfor arbejdsmarkedet. Vi tror, at det er gennem en bedre forståelse af trivslen og de lediges egne opfattelser og følelser,

⁴ Akademikerne (2020). *4 ud af 10 akademiske dimittender i Danmark i dag er ledige*.

⁵ Se f.eks. Min A-kasse (2015); Thaulov & Frost (2018); Danske A-kasser (2021)

⁶ Thaulov & Frost (2018)

⁷ Standing, G. (2016). *The Precariat: The New Dangerous Class*. London: Bloomsbury Academic.



at trivslen kan forbedres. Vores håb med rapporten er, at den kan bruges som udgangspunkt for at skabe bedre forhold for ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere. Derfor er resultaterne både relevante for interesseorganisationer og beslutningstagere.

Arbejdet udgør en væsentlig identitetsfaktor for individet, hvor arbejdet i høj grad er med til at skabe mening, selvværd, selvtillid, identitetsfølelse og selvforståelse. Desto mere er arbejde med til at skabe struktur, sikkerhed og sociale fællesskaber, som alt sammen anses for værende afgørende elementer for menneskers trivsel. Derfor er mangel på samme, i hvert fald i en situation, hvor individet befinder sig i en ufrivillig arbejdsløshed med manglende økonomisk sikkerhed, struktur, fællesskaber og mening over en længere periode, næsten selvsagt med til, at præge individets trivsel i en negativ retning. Den Sociale Investeringsfond påpeger, at ledighed påvirker den ledige på følgende parameter: mentale helbreds udfordringer såsom stress og depression, følelse af eksklusion, stigmatisering, ensomhed og økonomisk afsavn⁸.

Det at være ufrivilligt ledig, kan føles som et stort kontroltab, hvor kontrollen over de mest basale ting mistes og ens selvopfattelse og identitet bliver forvrænget. At ledighed kan føre til mistrivsel bekræftes ligeledes i artiklen: *“Ledighedsstress: Det ærgerligste tabu på arbejdsmarkedet”* af jobrådgivningsspecialist Hanne Thaulov, og projekt- og udviklingskonsulent Signe Frost stilles to centrale spørgsmål: *“Hvad sker der egentlig i os mennesker, der i en periode af vores liv har afstand til arbejdsmarkedet? Hvordan reagerer vi (naturligvis), når jobbet som vi ønsker os ikke dukker op?”*⁹. Som forfatterne til artiklen påpeger, og som ovenstående underbygger, er livet som jobsøgende ikke en dans på roser og specielt ikke over længere tid. Det at være ledig er foruden, at være et kontrol- og identitetstab også et stort tabu i samfundet. Særligt fordi samfundet er indrettet til, at vi som mennesker skal bidrage og yde. Vi skal indgå i arbejdsfællesskaber og bruge en stor del af vores vågne timer på arbejde. Dertil kommer den måde, hvorpå både jobcentre og arbejdsgivere stiller høje krav til jobsøgende. Slutteligt, kan mediernes og politikernes negative retorik omkring nyuddannede akademikere som dovne og kræsne bidrage til følelser af skyld og skam. Som forfatterne understreger, er ledighedsstress et reelt problem blandt godt 47 procent ledige, hvilket viser vigtigheden af, at ledige får mulighed for at bidrage til samfundet, bliver inkluderet og får en arbejdsmæssig identitet⁹. Eftersom, at ledighedsstress

⁸ Den Sociale Investeringsfond (2019). *Hvorfor Investere i at Få Flere ind på Arbejdsmarkedet?*

⁹ Den Nationale Sundhedsprofil (2017)



kan være en del af mistrivselstendenserne er typiske stress symptomer såsom indre uro, frustration og bekymringer inkluderet i undersøgelsens spørgeskema (*se afsnittet omkring metode*).

Som Thaulov og Frost skriver, kan ledighedsstress anses som værende et udtryk for en identitetskrise, som udspringer af en periode karakteriseret af uklarhed, usikkerhed og manglende retning, hvor den ledige på den ene side skal gøre sig konstant attraktiv over for potentielle arbejdsgivere samtidig med, at den ledige oplever, at sin egen værdi bliver forringet¹⁰. Stresssymptomerne og mistrivslen udspringer ifølge forfatterne af mangel på tre universelle behov, som er henholdsvis autonomi, samhørighed og kompetence. Autonomien bliver ifølge forfatterne begrænset, eftersom de fleste ledige ikke selv har valgt deres ledighed, hvorfor den ledige ikke handler af egen fri vilje og i overensstemmelse med egne interesse og værdier. Det andet universelle behov, som ledige ikke får dækket, er følelsen af samhørighed, hvorved den ledige bliver sat uden for fællesskabet, både arbejdsfællesskab og til dels det bredere samfund som helhed, hvilket kan frembringe følelser af eksklusion. Det sidste behov som Thaulov og Frost påpeger er kompetence, hvor den ledige mister følelsen af at mestre opgaver. Herved påvirkes individets mulighed for at bidrage til samfundet og den dertilhørende arbejdsmæssige identitet.

¹⁰ Taulov & Frost: *ibid*



Mistrivsel blandt nyuddannede ledige akademikere

I undersøgelsen er de 311 respondenter blevet bedt om at svare på en række spørgsmål vedrørende deres periode med ledighed. B.la. om de har følt sig ensomme og trist til mode, mindre værd, og eller skamfulde under jobsøgningsperioden. Det er disse svar der nu vil gennemgås.

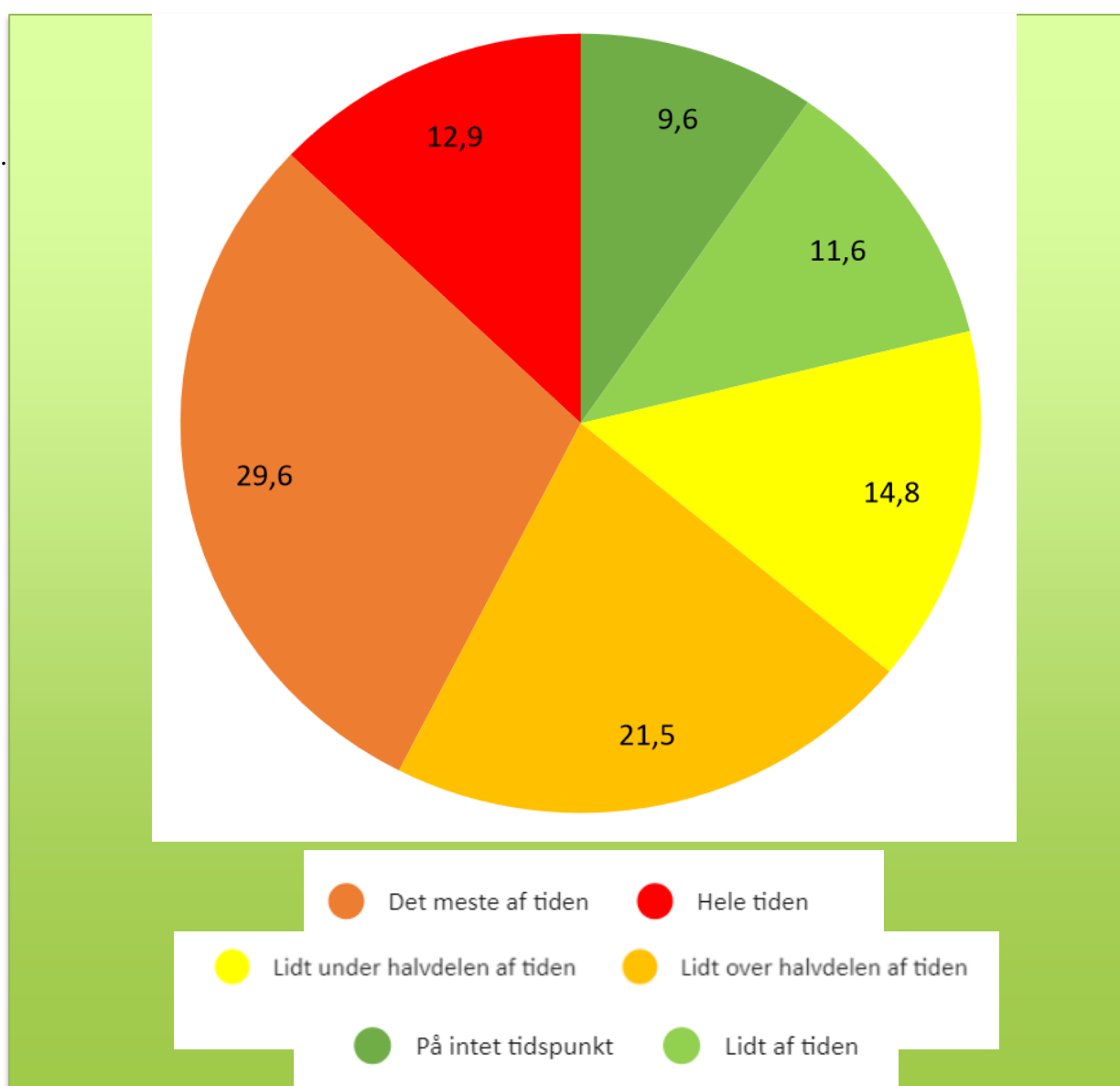
I det nedenstående afsnit vil de kvantitative resultater af undersøgelsen blive præsenteret. Disse tal belyser, hvor udpræget bestemte følelser og opfattelser er blandt de ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere. De første resultater belyser respondenternes overordnede opfattelse af deres mentale trivsel. Herefter belyses enkeltstående følelser, som kan afdække (mis)trivslen og til sidst belyses deres selvopfattelse i forhold til deres situation som jobsøgende.

I det nedenstående vil forskellige enkeltstående følelser blive belyst, for at undersøge netop hvilke følelser, der præger individet i sin ufrivillige ledighed og hermed præger dets trivsel.

De fleste føler sig ensomme i jobsøgningsperioden

Figur 1 viser respondenternes svar til spørgsmålet: "Hvor ofte har du følt dig ensom i din jobsøgningsperiode?" Her har 12,9 procent svaret, at de føler sig ensomme hele tiden. 29,6 procent svarer, at de føler sig ensomme det meste af tiden. 21 procent af respondenterne har svaret, at de føler sig ensomme lidt over halvdelen af tiden. 11,6 procent føler sig ensomme lidt under halvdelen af tiden. Det er kun 9,6 procent, som slet ikke føler sig ensomme, hvilket betyder, at det kun er en relativt lille del, som føler, at deres sociale behov bliver dækket. Sammenlagt er det intet mindre end 90,4 procent af de nyuddannede akademikere, der går og føler sig ensomme under deres jobsøgningsperiode. Følelsen af at være ensom er dermed massivt til stede for gruppen.

Figur 1: Hvor ofte har du følt dig ensom i din jobsøgningsperiode?

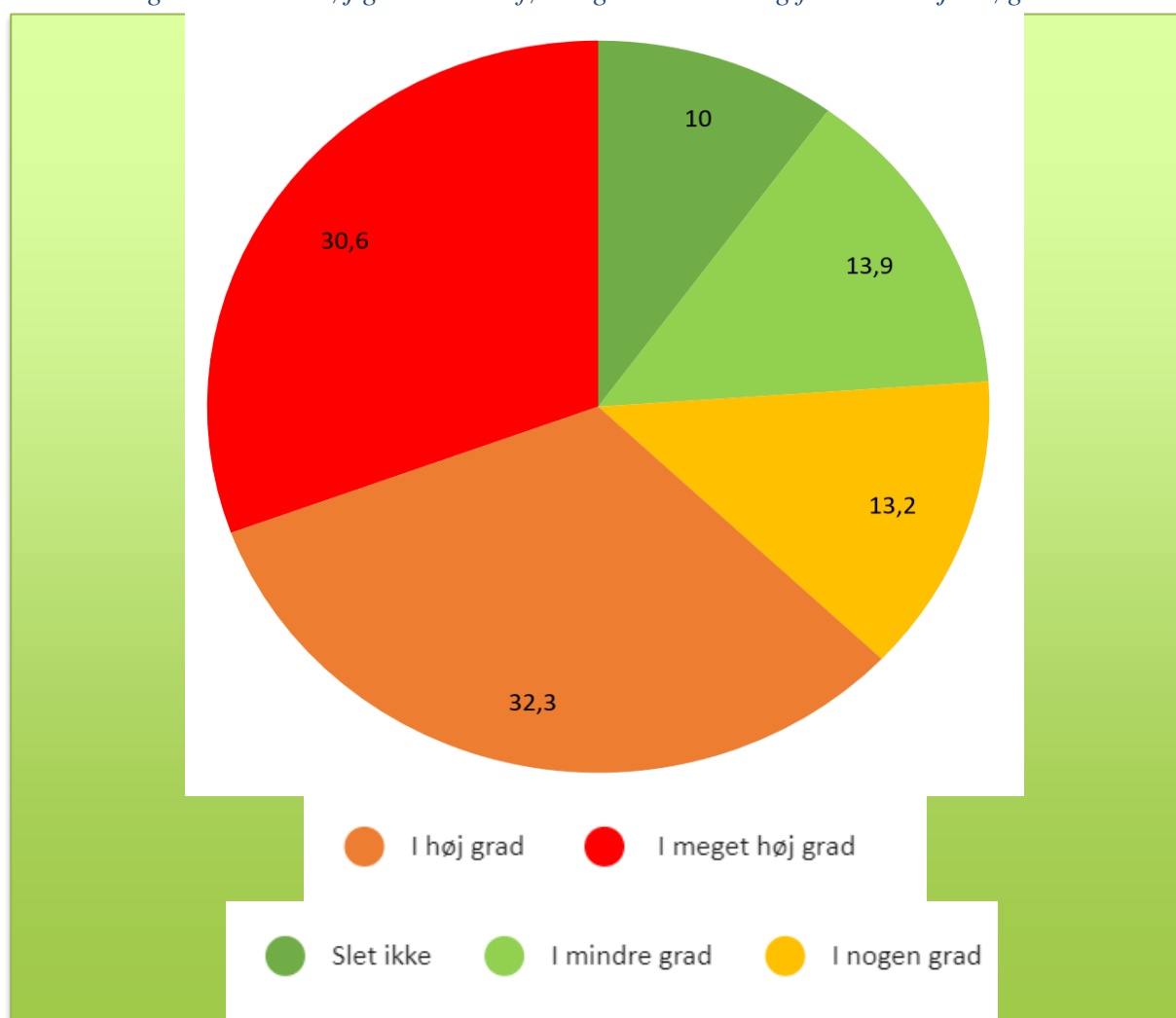


Det er hårdt for selvværdet at være jobsøgende

I figur 2 ses fordelingen af respondenternes besvarelser til spørgsmålet: ”I hvor høj grad har du følt dig mindreværdig fordi du er jobsøgende?”

Til spørgsmålet tilkendegiver 30,6 procent af respondenterne, at de i meget høj grad føler sig mindre værd, som konsekvens af deres jobsøgning. 32,3 procent af respondenterne oplyser, at de i høj grad føler sig mindreværdige. 13,2 procent oplever en mindreværdsfølelse i nogen grad. Imens 13,9 procent kun i mindre grad har følelsen. Dermed er det altså kun 10 procent som slet ikke føler sig mindre værd end andre. Tallene viser derfor, at intet mindre end 90 procent af alle adspurgte kan nikke genkendende til ikke at føle sig lige så god som andre. Følelsen af at føle mindreværd er altså yderst fremtrædende blandt den undersøgte gruppe.

Figur 2: I hvor høj grad har du følt dig mindreværdig fordi du er jobsøgende?

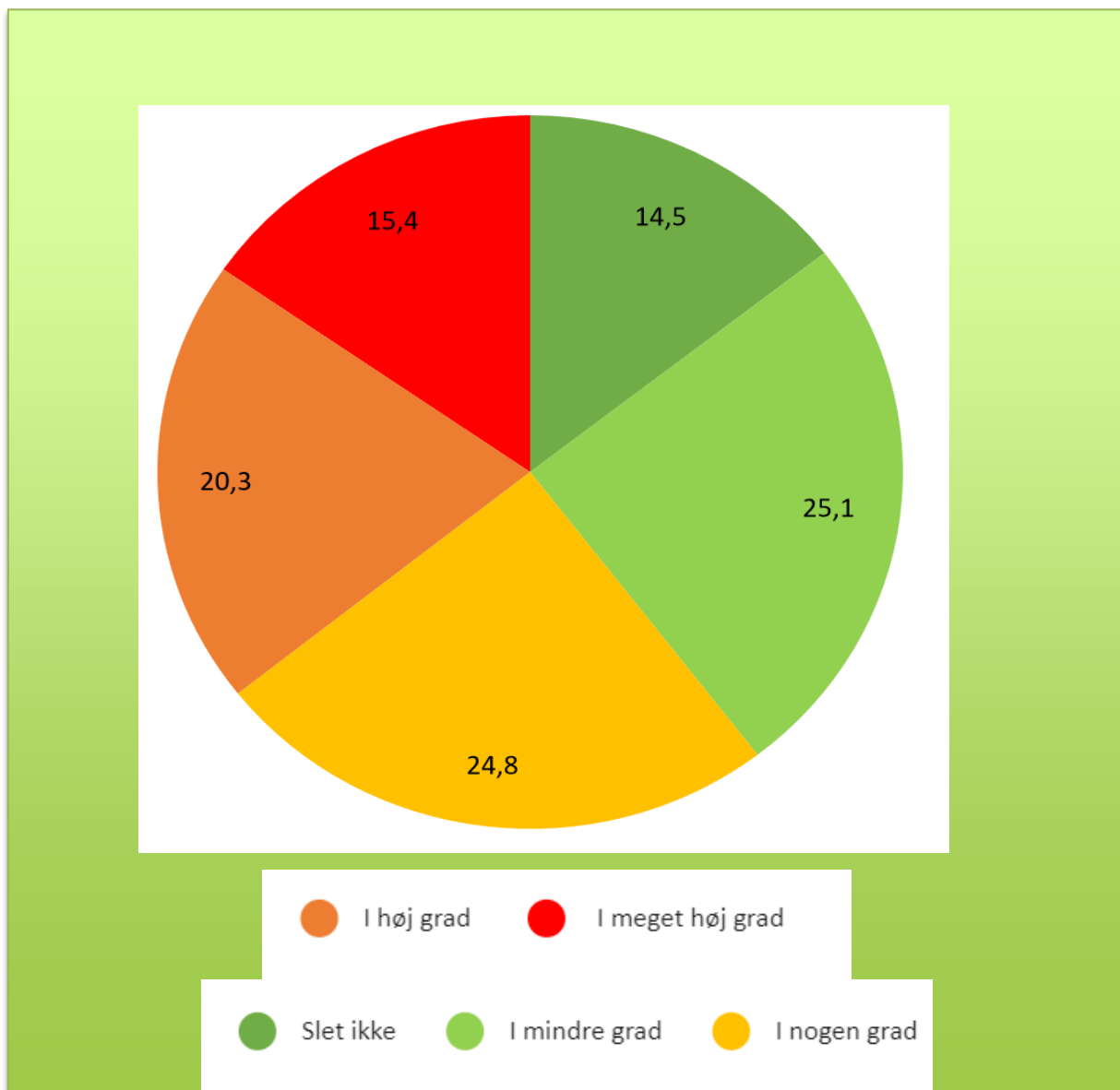




I figur 3 ses respondenternes svar til spørgsmålet: ”I hvor høj grad har du følt dig andre ser ned på dig fordi du er jobsøgende?”

Når der spørges mere eksplicit ind til, hvordan gruppen oplever, at andre opfatter én som jobsøgende svarer 15,4 procent af respondenterne, at de i meget høj grad føler, at andre ser ned på dem, fordi de er jobsøgende. 20,3 procent af respondenterne oplyser, at de i høj grad har følelsen. 24,8 procenter oplever, at andre ser ned på dem i nogen grad. Imens 25,1 procent kun i mindre grad har følelsen. Kun 14,5 procent oplever slet ikke at blive set ned på. Dermed er det sammenlagt 85,5 procent af respondenterne, som i større eller mindre grad føler, at de bliver set ned på, hvilket vidner om, at det er en meget udbredt følelse.

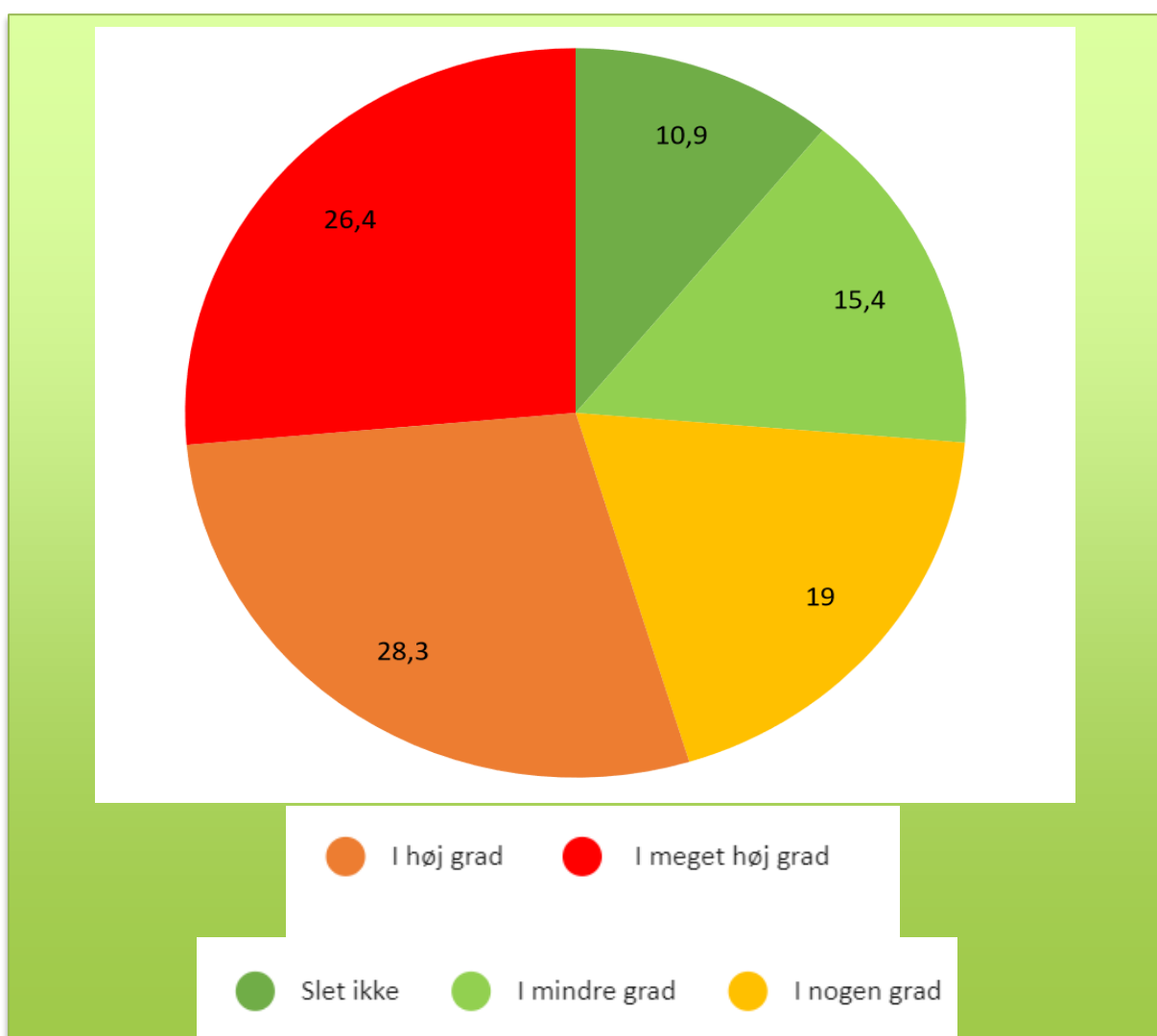
Figur 3: I hvor høj grad har du følt, at andre ser ned på dig fordi du er jobsøgende?



Skam er en herskende følelse

Af figur 4 fremgår respondenternes svar til spørgsmålet: ”I hvor høj grad har du følt skam over din situation, som jobsøgende?”. Her svarer 26,4 procent af respondenterne, at de i meget høj grad skammer sig over, at de er jobsøgende. Mens henholdsvis 28,3 procent og 19 procent svarer, at de i høj eller nogen grad skammer sig. 15,4 procent svarer, at de skammer sig i mindre grad. Der er det kun 10,9 procent som slet ikke skammer sig, hvilket betyder, at det sammenlagt er hele 89,1 procent af nyuddannede akademikere som føler skam i større eller mindre grad. Skam er altså en herskende følelse og dermed endnu en indikator på mistrivsel, som vi kan spore hos gruppen.

Figur 4: I hvor høj grad har du følt skam over din situation som jobsøgende?



En respondent uddyber hvordan skammen opleves:

“[...]Et andet område, som min ledighed har stor indvirken på, er dating. Jeg kan ikke overskue at skulle møde nye mennesker, for så skal jeg forklare, hvorfor jeg er ledig. Og jeg mangler ligeledes den identitetsmarkør, som studiet var før og som arbejder skal blive, men som mangler lige nu. Så selvom jeg egentlig gerne vil på date og møde nye mennesker, så kan jeg ikke overskue det pga. min ledighed.”

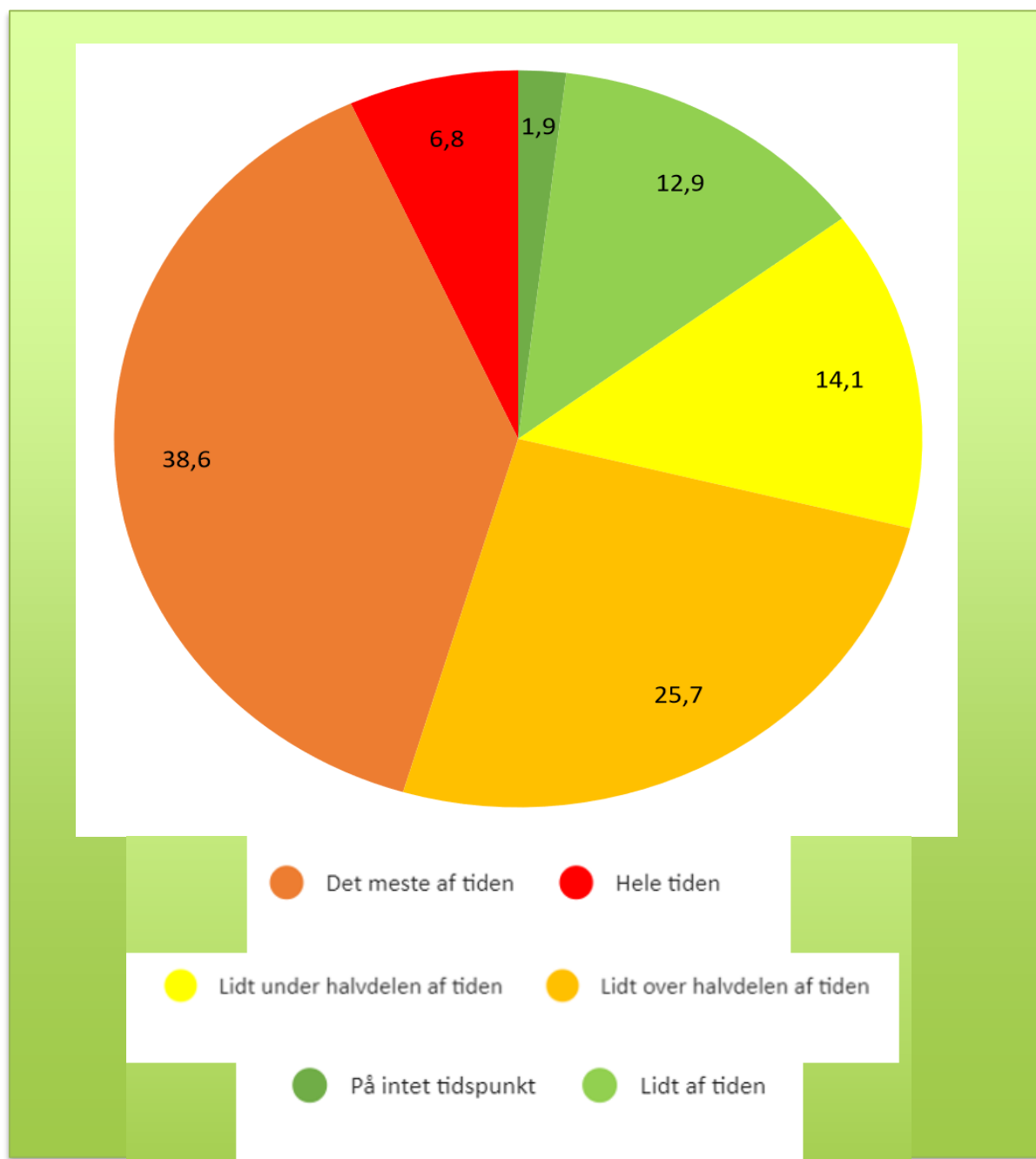
At respondenterne ikke kan overskue at møde andre mennesker kan b.la. hænge sammen med følelsen af skam. Det er ikke 'fedt' at skulle fortælle, at man er på dagpenge, da der generelt hersker et nedsættende blik på dagpengemodtagere og folk udenfor arbejdsstyrken i vores samfund. Dette resulterer i, at mange oplever skam ifm. at skulle fortælle andre, at man er jobsøgende.

Der er ikke meget livsglæde at spore

Figur 5 viser, hvad de adspurgte svarer til spørgsmålet: *“Hvor ofte har du følt dig trist i din jobsøgningsperiode?”*.

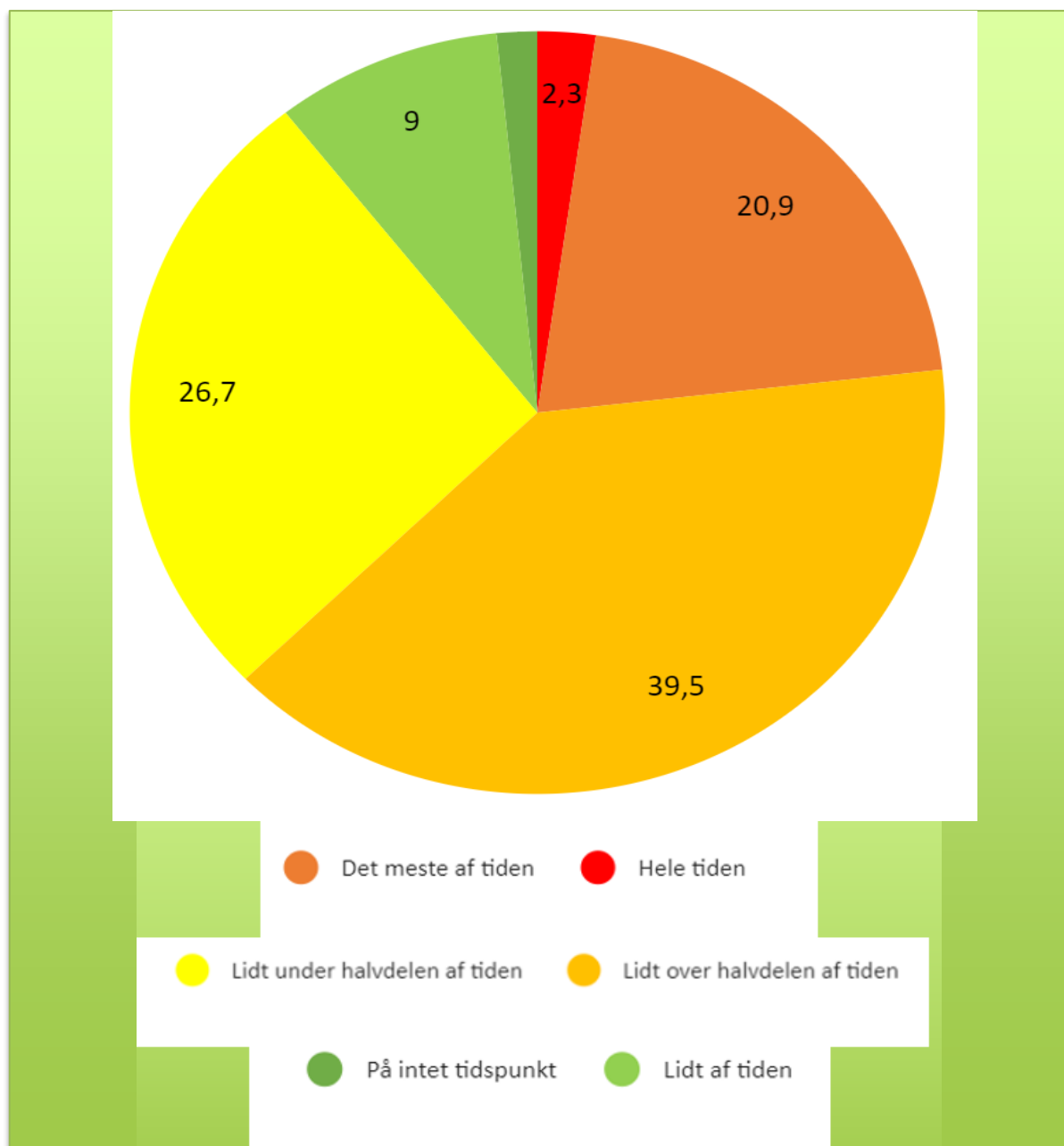
Som det fremgår svarer 6,8 procent af respondenterne, at de føler sig triste hele tiden. 38,6 procent har følelsen det meste af tiden. 25,7 procent føler sig trist lidt over halvdelen af tiden. Mens 12,9 procent har samme følelse lidt af tiden. Det er kun 1,9 procent, der på intet tidspunkt føler sig triste, hvilket betyder, at 98,9 procent føler tristhed i en større eller mindre udstrækning. At et så forholdsvist stort tal af respondenterne føler tristhed er bekymrende.

Figur 5: Hvor ofte har du følt dig trist i din jobsøgningsperiode?



Figur 6 viser respondenternes svar når spørgsmålet formuleres positivt

Figur 6: Hvor ofte har du følt, at du har været glad og i godt humør i din jobsøgningsperiode?

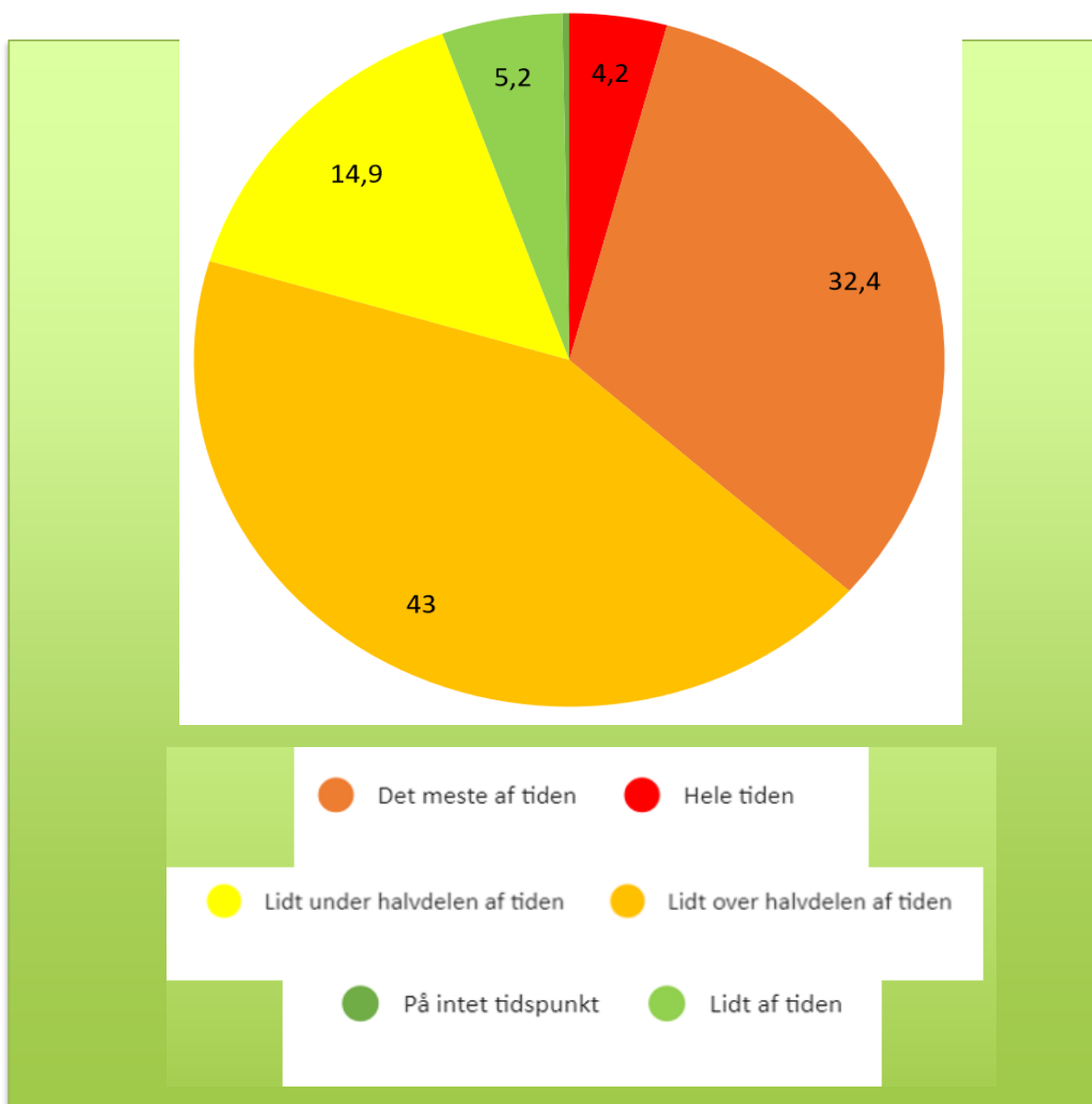


Som det fremgår svarer 1,6 procent af respondenterne, at de har følt sig glade og i godt humør i hele tiden. 9 procent har haft følelsen det meste af tiden. 26,7 procent føler sig i godt humør lidt over halvdelen af tiden. Mens 39,5 procent har samme følelse lidt under halvdelen af tiden. 20,9 procent har følt sig i godt humør lidt af tiden og sidst, men ikke mindst, så har 2,3 procent oplyst, at de slet ikke overhovedet har følt en form for glæde. Der ikke er megen livsglæde at spore, når så lille en procentdel tilkendegiver, at de har været glade og i godt humør.

Energi og overskud er en mangelvare for næsten alle

Til spørgsmålet “*Hvor ofte har du følt, at du har haft energi og overskud i din jobsøgningsperiode?*” svarer kun 0,3 procent, at de oplevet, at de har haft energi og overskud hele tiden. 5,2 procent har haft energi det meste af tiden og 14,9 procent har haft energi og overskud lidt over halvdelen af tiden. Imens 43 procent har haft overskud og energi lidt under halvdelen af tiden. Imens 32,4 procent tilkendegiver, at de har været energifyldte lidt af tiden. Slutteligt har 4,2 procent berettet, at de på intet tidspunkt har oplevet, at de haft energi. Tallene indikerer, at energi og overskud er en mangelvare for næsten alle respondenter.

Figur 7: Hvor ofte har du følt, at du har haft energi og overskud i din jobsøgningsperiode?

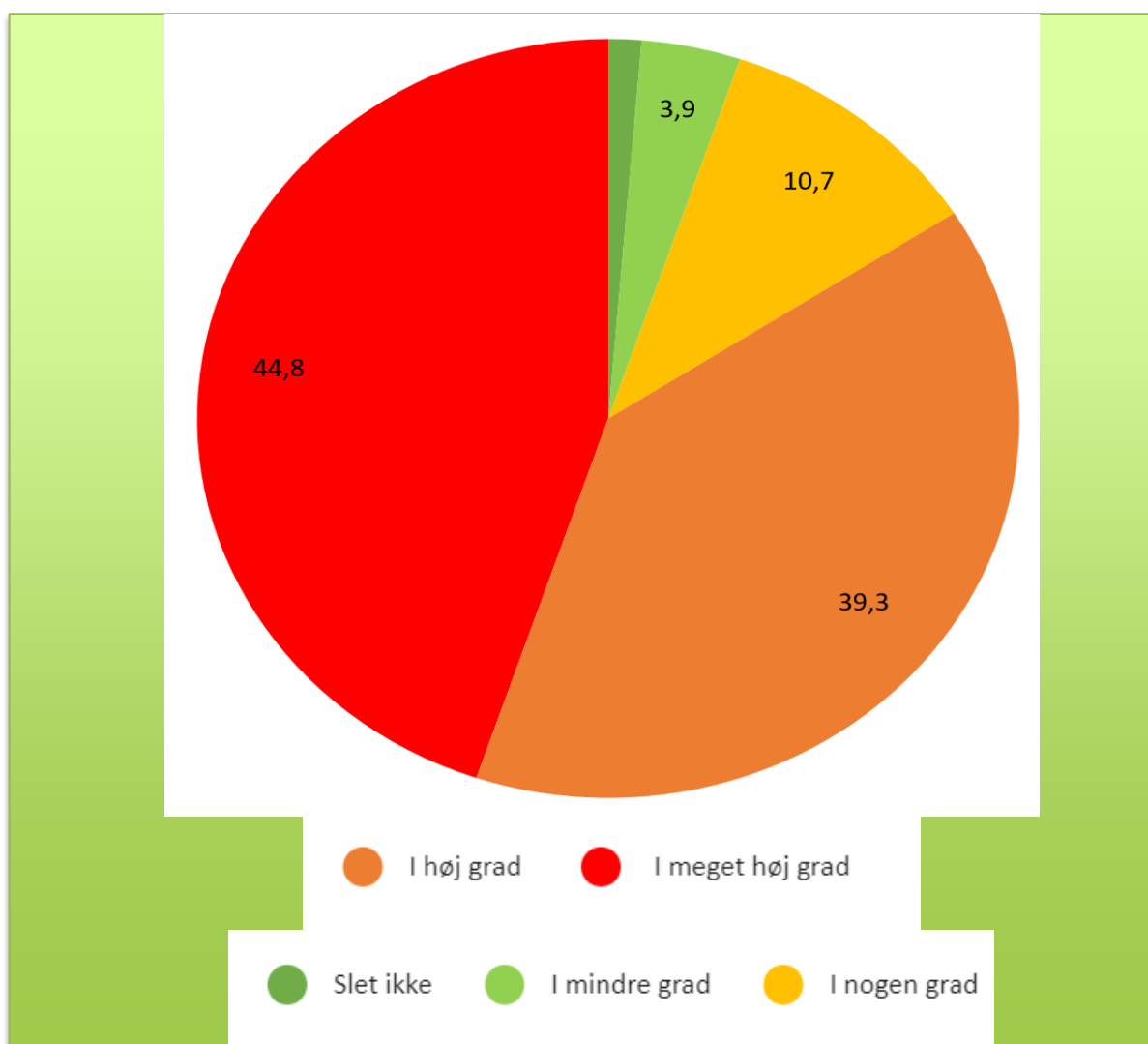


Bekymringer fylder meget i hverdagen

Figur 8 viser, hvad de adspurgte svarer til spørgsmålet: *“I hvor høj grad bekymrer du dig om at være jobsøgende i hverdagen?”*.

Til spørgsmålet svarer 44,8 procent af respondenterne, at de bekymrer sig i meget høj grad. 39,3 procent udtrykker, at de i høj grad bekymrer sig. 10,7 procent af respondenterne bekymrer sig i nogen grad. Kun henholdsvis 3,9 procent og 1,3 procent af respondenterne bekymrer sig i mindre grad eller slet ikke. 98,7 procent af alle respondenter bekymrer sig altså i større eller mindre grad.

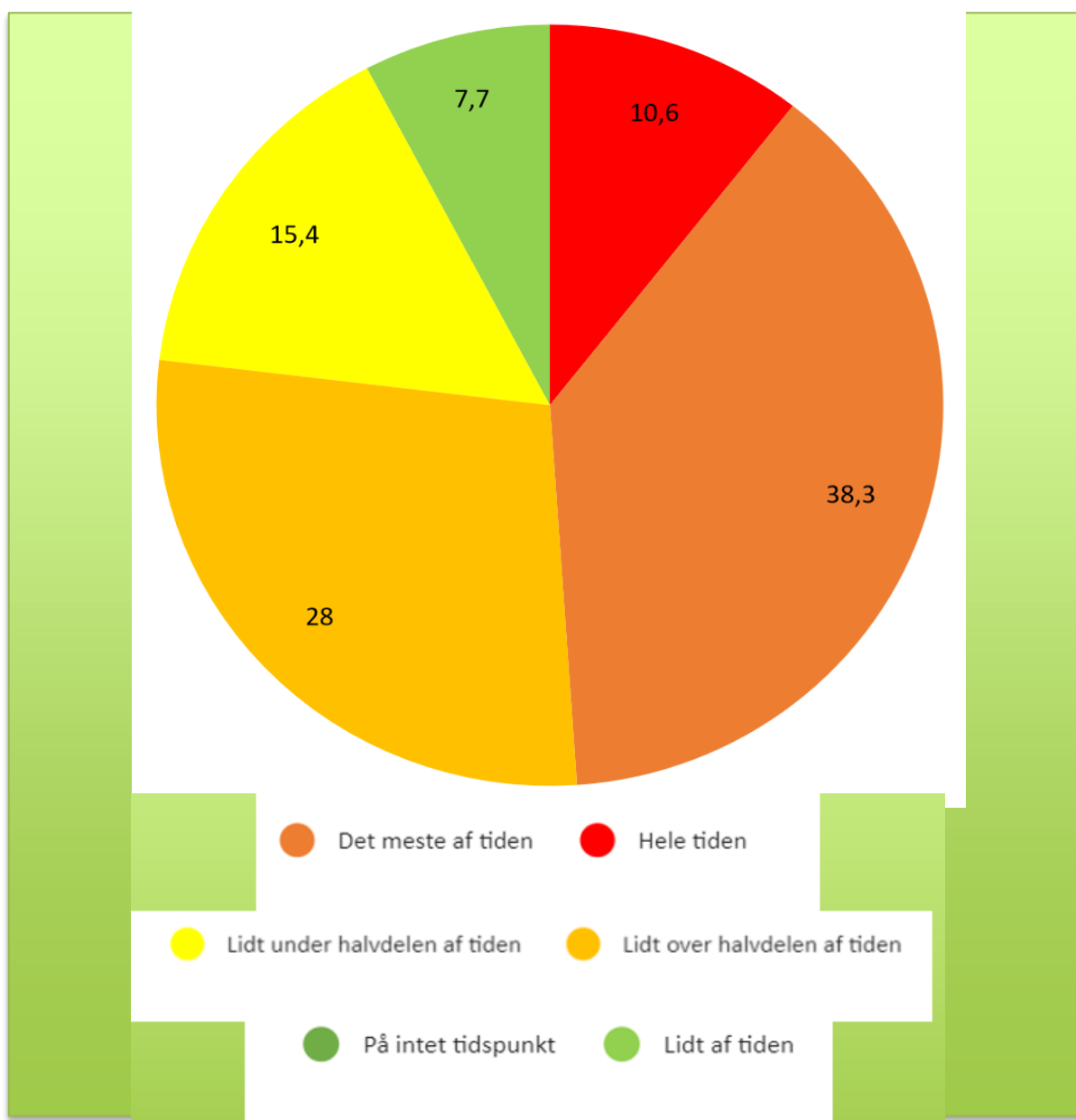
Figur 8: I hvor høj grad bekymrer du dig om at være jobsøgende i hverdagen?



Høj fremkomst af indre uro og anspændthed

Af Figur 9 kan respondenternes svar ses til spørgsmålet: “Hvor ofte har du følt dig rolig og afslappet i din jobsøgningsperiode?” Til spørgsmålet svarer kun 7,7 procent af respondenterne, at de har følt sig rolige og afslappet det meste af tiden. 14,4 procent af respondenterne har haft følelsen det meste af tiden. 28 procent svarer, at de har været i en afslappet tilstand lidt under halvdelen af tiden. 38,3 procent af respondenterne har været rolige lidt af tiden. Hele 10,6 procent har på intet tidspunkt følt sig i ro. Sammenlagt betyder det, at 92,3 procent af alle respondenter har oplevet indre uro og anspændthed, hvilket er et højt tal.

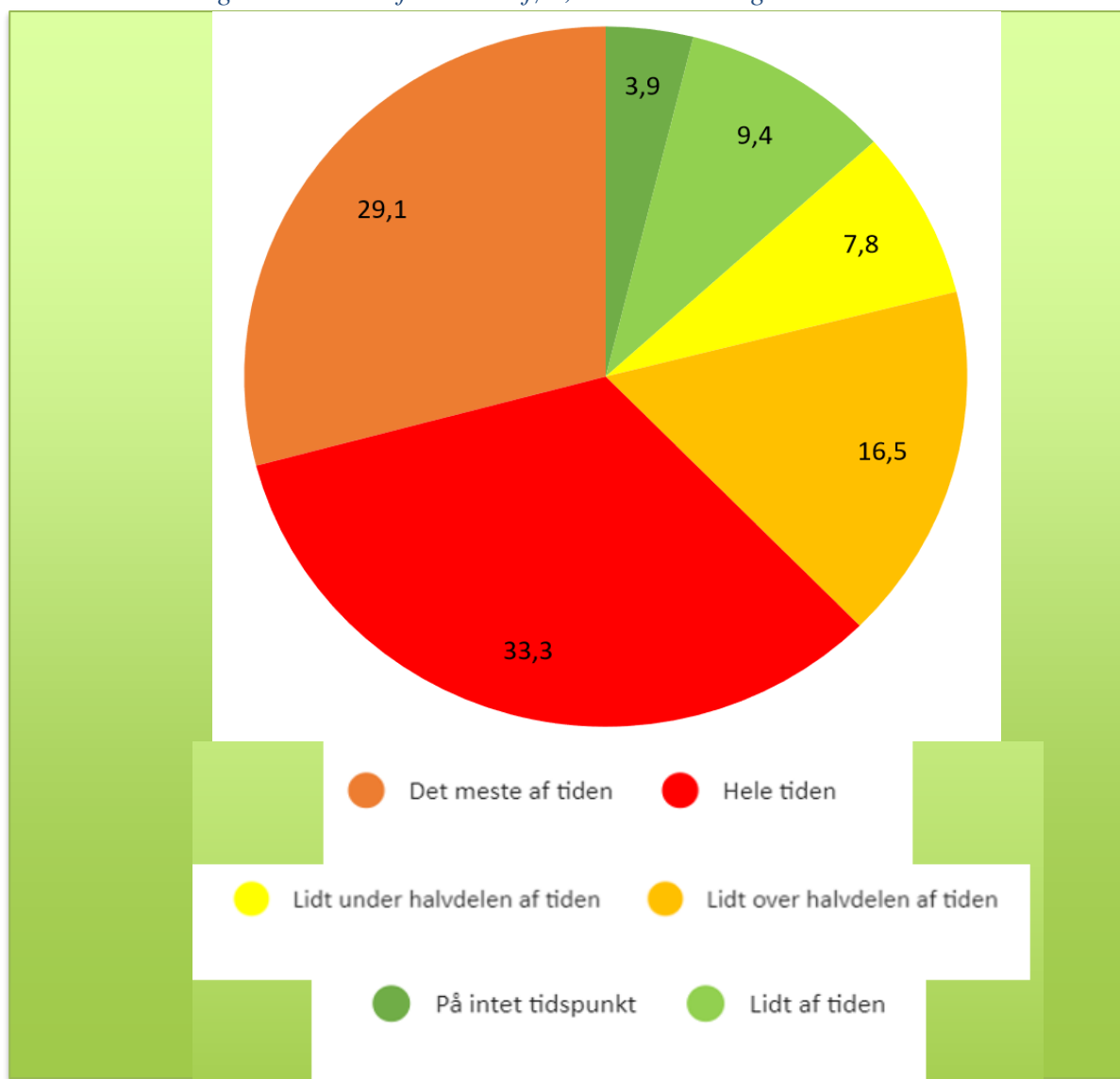
Figur 9: Hvor ofte har du følt dig rolig og afslappet i din jobsøgningsperiode?



Underskud i forhold til følelsen af at have kontrol

Af figur 10 fremgår respondenternes svar til spørgsmålet: ”Hvor ofte har du følt, at du har manglet kontrol over dit liv i jobsøgningsperioden?”. Til spørgsmålet svarer 29,1 procent af respondenterne, at de føler en manglende kontrol hele tiden. 33,3 procent oplever dette det meste af tiden. 16,5 procent har oplevelsen lidt over halvdelen af tiden. Imens 7,8 procent af respondenterne føler, at de mangler kontrol lidt under halvdelen af tiden. 9,4 procent føler en manglende kontrol 9,4 procent af tiden og kun 3,9 procent af respondenterne svarer, at de på intet tidspunkt oplever at mangle kontrol over sit liv i jobsøgningsperioden. Intet mindre end 96,1 procent føler altså i større eller mindre grad at de er i underskud i forhold til kontrol, hvorfor man kan udlede at følelsen af magtesløshed råder.

Figur 10: Hvor ofte har du følt, at du har manglet kontrol over dit liv?

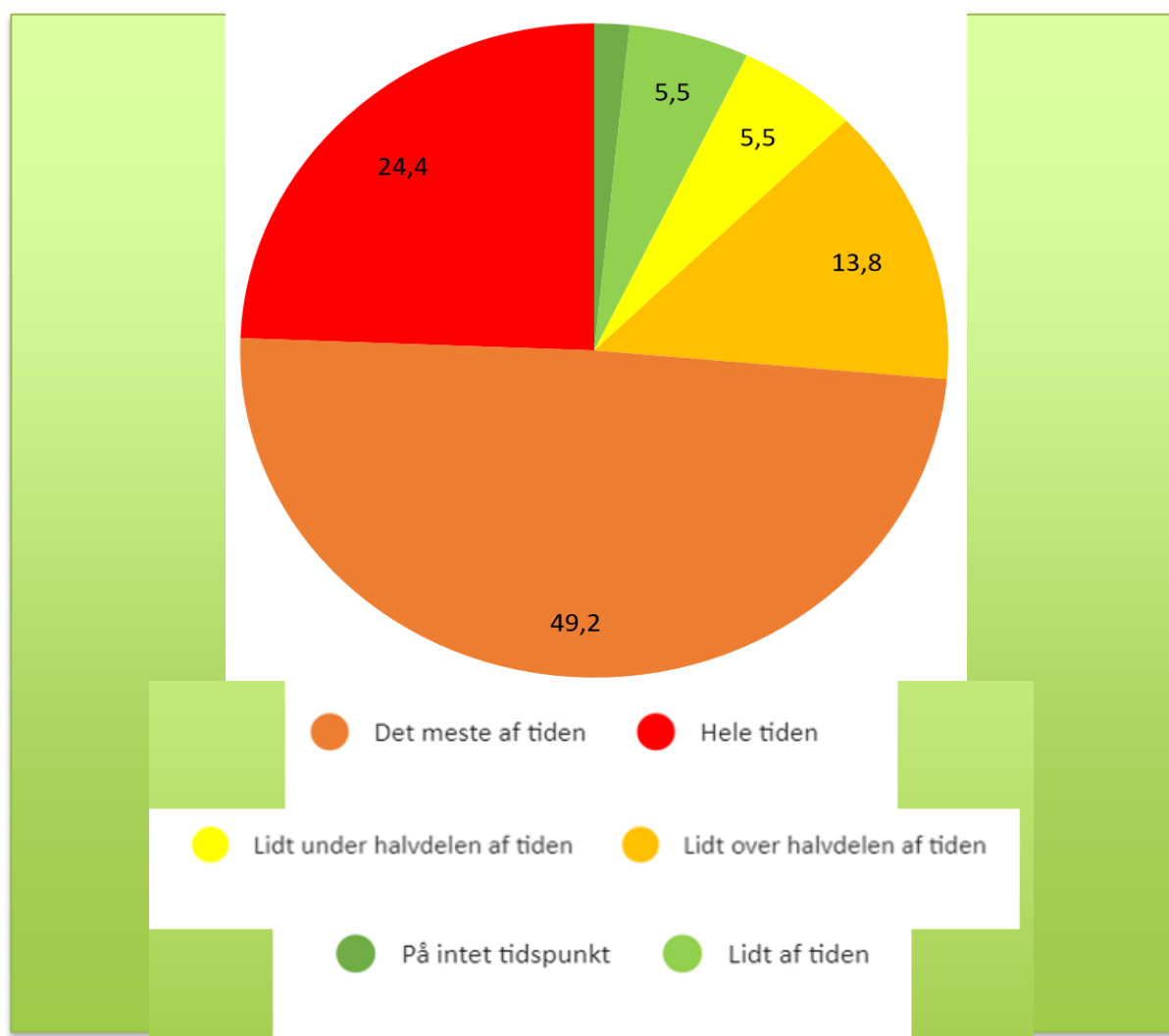


Stort set alle har oplevet frustration

Figur 11 viser, hvad de adspurgte svarer til spørgsmålet: “Hvor ofte har du følt dig frustreret som konsekvens af din ledighed i din jobsøgningsperiode?”

Til spørgsmålet svarer 24,4 procent af respondenterne, at de er frustrerede hele tiden. 49,2 procent tilkendegiver at du har følelsen 49,2 procent af tiden. 13,8 procent af respondenterne har følt sig frustreret lidt over halvdelen af tiden. Henholdsvis 5,5 procent og 5,5 procent har været frustreret lidt under halvdelen af tiden og lidt af tiden. Det er kun 1,6 procent af respondenterne, der på intet tidspunkt har oplevet frustration. Dermed har intet mindre end 98,4 procent af respondenterne følt sig frustreret i deres jobsøgningsperiode. I slipsestrømmen af følelser af kontroltab og bekymringer, følger altså også følelsen af frustration, der er en følelse som er til stede hos stort set alle respondenter.

Figur 11: Hvor ofte har du følt dig frustreret som konsekvens af din ledighed i din jobsøgningsperiode?

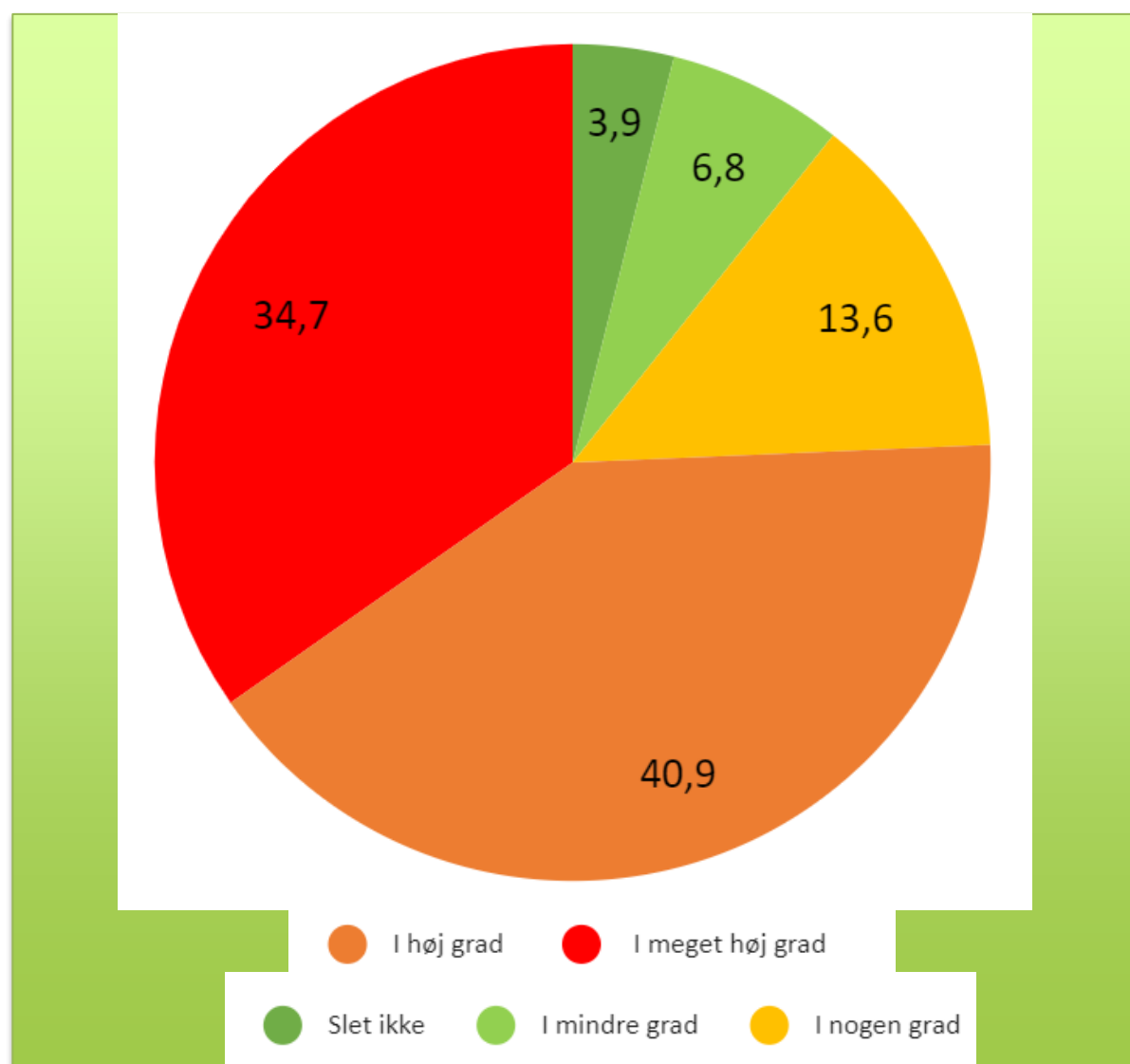


Opsummering: Hovedparten føler, at deres mentale trivsel er forværret under jobsøgningsperioden

I Figur 12 ses det sidste spørgsmål, som respondenterne er blevet bedt om at forholde sig til: ”I hvor høj grad føler du, at din mentale trivsel er forværret under din jobsøgningsperiode?”

Til spørgsmålet svarer 34,7 procent, at de i meget høj grad føler, at deres overordnede trivsel er forværret. 40,9 procent mener, at de i høj grad har oplevet en forværring. 13,8 procent føler en forværring i nogen grad. 28,8 procent fortæller, at de kun føler en forværring i mindre grad. Dermed er det kun 3,0 procent, der har det lige så godt, som før de blev ledige. Det tyder på, at stort set alle har oplevet, at jobsøgningsperioden har påvirket den mentale trivsel negativt. At intet mindre end 97 procent har det mindre godt er et voldsomt tal.

Figur 12: I hvor høj grad føler du, at din mentale trivsel er forværret under din jobsøgningsperiode?



Nyuddannede akademikers beretninger om deres (mis)trivsel

I dette afsnit præsenterer vi et uddrag af de kommentarer, som respondenterne har skrevet i undersøgelsen. Kommentarerne fungerer således som et supplement til de kvantitative data præsenteret i afsnittet ovenfor, hvor kommentarerne giver et mere dybdegående indblik i respondenternes følelser, tanker og opfattelser i deres jobsøgningsperiode.

Afsnittet er opdelt efter følgende tematikker:

- 1) Usikkerhed og uvished,
- 2) Negativ selvopfattelse,
- 3) Mistillid og stigmatisering
- 4) Manglende fællesskab, manglende autonomi og positive oplevelser,

hvor flere af kommentarerne berører flere af tematikkerne.

Usikkerhed og uvished

Et gennemgående tema for respondenterne er usikkerhed og uvished. Her er det blandt andet uvisheden om fremtiden, ens livssituation og økonomiske forhold, som er med til at skabe en konstant usikkerhed og som dermed påvirke trivslen i en negativ retning, hvilket kommer til udtryk i nedenstående citat:

Kommentar 1: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Dårlig økonomi og mange bekymringer om økonomisk forhold, manglende kontrol over eget liv og andre drømme.

Som det fremgår, dominerer uvisheden og skaber bekymringer hos den jobsøgende. Næste kommentar udfolder, hvordan underskud i forhold til følelsen af at have kontrol opleves (som behandlet på s. 24).

Kommentar 2: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Jeg synes, det er hårdt ikke at vide, hvornår ledighedsperioden 'slutter', altså det er svært at se lyset for enden af tunnelen, og det synes jeg påvirker min motivation i en negativ grad.

For flere af respondenterne betyder uvisheden ligeledes, at de aldrig kan finde ro, eftersom de har en følelse af konstant at være 'på arbejde', hvilket kommer til udtryk i kommentar 3:

Kommentar 3: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Jeg ved ikke hvornår jeg lander et job og det er en enorm svær tilstand at være i. Jeg føler at jeg konsekvent og hele tiden er 'på arbejde'. Min jobsøgning og tanker derom fylder både dag og nat.

For respondenterne fylder ledigheden altså meget. Udover den konstante uro og uvished, nævner flere ligeledes, at de føler, at livet er sat på 'hold'. Ledighedens konsekvenser betyder, at det kan være svært både i den nære og langsigtede fremtid at planlægge sit liv, eftersom det er uvist, hvornår ens ledighed slutter, hvad ens økonomiske råderum bliver og hvorvidt man bliver fastansat.

Flere nævner endvidere, at tankerne om at stifte familie ligeledes er sat på pause, som det fremgår af kommentar 4:

Kommentar 4: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Ofte føler jeg, at hele mit liv er sat på pause, mens alle omkring mig kommer videre med deres liv. F.eks. føler jeg ikke, at jeg kan gå i gang med at stifte familie.

Ud fra kommentarerne og i forlængelse af den første del af spørgeskemaundersøgelsen fremgår det tydeligt, at usikkerheden og uvisheden om ens jobsituation har stor, negativ betydning for respondenterne. Uvisheden om hvornår et job landes betyder, at der hersker en konstant usikkerhed omkring ens livssituation og fremtid, som er med til at fremme følelser, som at være gået i stå, magtesløshed og uro.

Negativ selvopfattelse (lavt selvværd)

Endnu et tema, som er gennemgående, omhandler negativ selvopfattelse og et lavt selvværd blandt respondenterne som konsekvens af ledigheden.

Som det fremgår af nedenstående citat, har ledigheden betydet, at respondenterne i højere grad er i tvivl omkring egne evner:

Kommentar 5: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Det jeg synes har været hårdt, har helt klart været min opfattelse af mine egne evner. Som tiden går, bliver jeg mere og mere i tvivl om hvad det egentlig er jeg kan.

Denne kommentar udfolder, hvorledes ledigheden negativt påvirker selvværdet og selvopfattelsen ifølge respondentens egen oplevelse.

Den negative påvirkning af respondenternes selvværd og selvopfattelse ses også udtrykt i survey-delen, hvor lige knap 63 procent i høj grad eller i meget høj grad har oplevelser af mindreværd som følge af deres ledighed.

Som en anden respondent direkte skriver, har konsekvenserne af ledigheden betydet:

“Frustration. Ked af det. Manglende selvtillid og manglende selvværd”,

hvor en tredje skriver:

Kommentar 6: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Jeg synes, det hårdeste er, hvordan ledigheden over tid siver ind i mig og præger min egen selvopfattelse. Jeg føler både, jeg har alt muligt godt at byde på, samtidig med at jeg skrumper ind.

Flere respondenter nævner, hvordan de er stoppet med at date som konsekvens af, at deres selvtillid og selvværd har lidt et knæk, som følge af deres ledighed. Dette stemmer overens med kommentarer, hvor det blev forklaret, at livet udover på dating-fronten også er gået i stå med hensyn til planlægning af fremtiden i forhold til livet og familie. Igen synes den manglende autonomi at være gældende i de jobsøgendes liv:

Kommentar 7: Hvad har været skidt ved at være ledig?

Et andet område, som min ledighed har stor indvirken på, er dating. Jeg kan ikke overskue at skulle møde nye mennesker, for så skal jeg forklare, hvorfor jeg er ledig. Og jeg mangler ligeledes den identitetsmarkør som studiet var før og som arbejder skal blive, men som mangler lige nu. Så selvom jeg egentlig gerne vil på date og møde nye mennesker, så kan jeg ikke overskue det pga. min ledighed.

Mistillid og stigmatisering

Den tredje tematik omhandler mistillid og stigmatisering. Flere af respondenterne nævner, hvordan de oplever en mistillid fra systemet, hvor specielt jobcentrene er i fokus. Her berettes om manglende hjælp, forståelse og nedværdigelse, som er med til at fremme respondenternes trivsel negativt, hvilket blandt andet kommer til udtryk i kommentar 8:

Kommentar 8: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Mine møder med jobcenteret og især min tid til jobsøgningskursus, har nedbrudt min selvtillid og gjort mig meget usikker på mig selv og mine evner. Den generelle usikkerhed og mangel på stabilitet har været meget hård for min psyke.

I stedet for, at jobcentrene er med til at skabe en følelse af tiltro og sikkerhed, er det det modsatte, som her udtrykkes i kommentaren.

Ud fra kommentarerne er følelsen af nedværdigelse også en problematik, der går igen hos flere af respondenterne. Én beretter om at blive talt som et barn, samtidig er der flere af respondenterne, som har følelsen af, at systemet direkte er designet til at skabe mistriivsel:

Kommentar 9: Uddybning af hvordan en respondent oplever at blive talt til som jobsøgende

Jeg bliver talt til som et barn. [...]

Jeg tror, jeg er påvirket af et system, der er designet til at køre mig ned.

Mistilliden manifesterer sig ligeledes i en følelse af at blive mistænkeliggjort som ledig, som respondenterne nedenfor udtrykker:

Kommentar 10: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Man mødes med en stor mistænksomhed, ses ned på og tales ned til. Som om man bare er ude på at snyde systemet til at give en så mange penge som muligt for at lave så lidt som muligt.

Udover den oplevede mistillid fra jobcenterets side, påvirker diskursen om nyuddannede akademikere også respondenternes trivsel. Dette kommer til udtryk i kommentar 11 - 13.

Kommentar 11: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Der er en manglende respekt omkring det, at være jobsøgende.

Man hører ofte på at vi er dovne, ikke grundige i ansøgninger, osv., osv. særligt arbejdsgivere gør det enormt hårdt.

I kommentar 11 kan vi se, at respondenterne har det skidt med at blive set som én, der er doven og ikke gider, der er det billede der skabes af nydannede akademikere med diskursen om nydannende akademikere:

Kommentar 12: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Det værste er den konstante mistillid, som hele systemet er bygget op på.

Idéen om at jeg IKKE VIL arbejde og idéen om, at hvis jeg gjorde tingene bedre, så ville jeg være i job nu.

Det kan udledes af nedenstående kommentar, at diskursen direkte påvirker en tredje respondent, som oplever angstlignende symptomer.

Kommentar 13: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Jeg døjede meget med søvnproblemer, hjertebanken, tristhed og urolighed i den periode.

Og jeg mistede troen på, at jeg en dag skulle blive til noget og være en del af arbejdsmarkedet. Samtidig oplevede jeg, at der var en stor stigmatisering af nyuddannede i medierne (tag et job i Netto, dovne, snobbete, osv.), en diskurs jeg slet ikke oplevede gavne min situation, da opfattelsen af nyuddannede pludselig blev meget negativ.

Manglende Fællesskab

Et andet tema, der er gennemgående i besvarelsene fra respondenterne er følelsen af at være alene under sin jobsøgning og stå uden for fællesskaber, hvilket underbygger resultaterne i spørgeskemaundersøgelsen, hvor 90,4 procent af de nyuddannede akademikere, svarede, at de føler sig ensomme under deres jobsøgningsperiode (*se afsnittet 'De fleste føler sig ensomme i jobsøgningsperioden på side 11*).

Som nedenstående respondent udtrykker det:

Kommentar 14: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Det er nedslidende ikke at være en del af et fællesskab med andre, hvor man kan spejle sig i deres situation [og at have] følelsen af at være overladt til sig selv, som diverse webinarer desværre ikke kan gøre op med. Man kan nemt miste troen på egne evner, når man ikke bruger sine kompetencer og der ikke er nogen udsigt til, hvornår ledighedsperioden stopper.

Det er herved helt klart, hvordan den manglende samhørighed er en faktor i den nyuddannedes oplevelse af mistrivsel. Det samme gør sig gældende for en anden respondent, som ses i kommentar 15:

Kommentar 15: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Det er hårdt at være så meget alene, hvilket corona har forstærket. Jeg mangler helt sikkert et fællesskab. I sociale sammenhænge er det hårdt at møde nye mennesker, når man skal have den indledende smalltalk om 'hvem er du så', fordi at arbejdet er en stor del af vores identitet.

En respondent uddyber, hvordan vedkommende oplever at blive udelukket fra fællesskaber. Til spørgsmålet: *"Hvad har været skidt ved at være ledig?"* udtrykker en respondent *"[De] mange afslag på grund af manglende erfaring er en ond cirkel af negativitet"*.

Afslagene opleves altså som en konstant cirkel af eksklusion. De mange afslag på ansøgninger, som respondenterne oplever grundet begrænset erhvervs erfaring har altså en negativ indvirkning på vedkommendes trivsel. Nyuddannede akademikere mister følelsen af samhørighed, fordi de ikke får muligheden for at blive en del af arbejdsmarkedet.

Den manglende følelse af samhørighed i et arbejdsfællesskab samt følelsen af ikke at have en arbejdsmæssig identitet udlægges som årsagen til, at denne respondent har fravalgt at møde nye mennesker og finde en potentiel kæreste. Derfor er den manglende autonomi også en faktor for mistrivsel i denne sammenhæng.

Manglende kontrol

Det femte tema omhandler følelsen af kontroltab. Som det ses i spørgeskemaundersøgelsen, føler intet mindre end 96,1 procent, at de ikke har kontrol over deres eget liv (*Se 'Underskud i forhold til følelsen af at have kontrol' på side 24*).

Følelsen af manglende kontrol kommer til udtryk i en kommentar ved, at respondenterne har følelsen af at 'sidde fast' og 'ikke komme videre', hvilket jo lige præcis er det personen ønsker dvs. at blive ansat og derved komme væk fra dagpenge:

Kommentar 16: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Det hårdeste er nok at sidde med følelsen af aldrig at komme videre, fordi jeg måske i sidste ende slet ikke dur til noget. Nogle dage føles det som om at jeg fejler i at være menneske. Pt. fylder den følelse ekstra meget.

Som respondenterne udtrykker, sidder personen tilbage med en følelse af at sidde fast, hvor personen føler sig utilstrækkelig som menneske. Udover manglende kontrol rummer ovenstående kommentar flere af temaerne, herunder 'usikkerhed og uvished' og 'negativ selvopfattelse'. Derudover kommer følelsen af manglende kontrol til udtryk ved, at respondenterne føler, at de ikke bruger deres kompetencer.

Kommentar 17: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Jeg synes det er hårdt at komme længere og længere væk fra mine kompetencer. Jeg føler at jobsøgningen overskygger alt i mit liv [og] den fylder mere end et 37 timers job ville gøre. Jeg har ikke lyst til at være social og jeg føler ikke at jeg fortjener f.eks. at gå ud i weekenderne og feste eller lignede før jeg har fundet et job.

Kommentaren går i tråd med Frost og Thaulovs argumenter omkring, at man mistrives, hvis man ikke kan gøre det man er god til. Man kan føle, at man fejler i forhold til samfundets standarder og derved føle, at man har en begrænset kontrol over sit eget liv. Samtidig med, at jobsøgningen bliver altoverskyggende. Den manglede struktur og følelse af, at man ikke gør tilstrækkeligt, betyder for flere af respondenterne, at jobsøgningen fylder mere end de 37 timer om ugen, og at manglende job giver dårlig samvittighed. Ligeledes nævner flere, at det at holde fri og at nyde tilværelsen føles som noget, man skal gøre sig fortjent til.

For en anden bliver ledigheden beskrevet som stressende og som noget, der påvirker selvværdet negativt. Det har som ovenfor en sammenhæng med den manglende brug af egne kompetencer.

Kommentar 18: Hvad har været hårdt ved at være ledig?

Det er også ekstremt stressende at vide, at jo længere tid, man er ledig, jo sværere er det at få et job, eftersom sådan et hul på CV'et ikke ser godt ud.

Og for hvert afslag, man får, falder selvværdet, og det føles mere og mere usandsynligt, man nogensinde får et arbejde, når man hver dag også kommer længere væk fra ens faglighed og kompetencer.

Udover faktorer, der forværrer respondenternes mistrivsel, har vi også kigget på faktorer, som er med til at forbedre trivslen, hvilket vi vil kigge på i næste afsnit, når vi kigger på deres positive oplevelser som jobsøgende.

Positive oplevelser som jobsøgende

Det sidste tema som fremhæves, er positive oplevelser som jobsøgende. Det er ikke udelukkende mistroivselstendenser og negative oplevelser, der opleves under jobsøgningsperioden. Flere af respondenterne nævner også de gode oplevelser. Her roses blandt andet A-kasserne og deres rådgivere af to respondenter. Derudover beretter flere af respondenterne, at samtaler og støtte fra venner og familie har en positiv indvirkning, samt det at tale med andre i samme situation, hvilket respondenterne giver udtryk for i kommentar 19:

Kommentar 19: Hvad har været positivt ved at være ledig?

*Det hjælper for mig at bruge A-kassens rådgivere, der kommer med en masse god feedback og giver god energi. De er meget forstående og aldrig nedladende.
Det hjælper desuden sommetider at sige nogle af frustrationerne højt til venner og familie, der så kan dele deres oplevelser og tanker, så man kan erfare, at det er ret almindeligt at være ledig, og at man nok skal finde sin hylde en dag.*

I modsætning til flere af respondenternes oplevelser af nedværdigende behandling fra jobcentrene, viser ovenstående citat positive oplevelser fra A-kassens side, hvor respondenterne er blevet mødt med støtte, tiltro og konstruktiv feedback. En anden respondent beskriver ligeledes karrierervejledningssamtaler med A-kassen som værende positivt, hvor respondenterne har oplevet at kunne tale ærligt om ens situation:

Kommentar 20: Hvad har været positivt ved at være ledig?

*Jeg har haft stort udbytte af karrierervejledningssamtaler med min A-kasse.
Netop det at tale højt og ærligt med nogen om ens situation er meget befriende og givende - har været med til at booste mig.*

En tredje respondent nævner, at det er positivt at kunne dele med andre i samme situation. Herved pointeres det indirekte, hvordan der også kan skabes en samhørighed omkring at være ufrivilligt ledig: *“Dejligt at kunne spejle sig i og dele med andre i samme situation.”*

Konklusion

Formålet med rapporten var at skabe klarhed over nyuddannede akademikers mentale trivsel, et område vi startede med at slå fast er relativt underbelyst. Ved hjælp af surveyundersøgelse blandt 311 respondenter har vi med denne rapport undersøgt trivslen blandt gruppen. Resultaterne viser, at der er klare mistrivselstendenser blandt ufrivilligt ledige akademikere med mindre end 5 års erhvervs erfaring efter endt uddannelse. En mistrivsel der ifølge Taulov og Frost kan forklares med det identitetstab de nyuddannede akademikere oplever, som følge af deres ledighed. Mistrivslen kan ses i, at de 90,4 procent føler sig ensomme i større eller mindre udstrækning, hvilket er en tendens, der kan være forstærket under corona. Mistrivslen materialiserer sig ligeledes ved følelsen af, at mindreværd er yderst fremtrædende blandt den undersøgte gruppe. 90 procent af alle adspurgte kunne nemlig ikke genkende til ikke at føle sig lige så gode som andre. Respondenterne beskriver direkte, hvordan deres selvværd og selvopfattelse er forværret (*se kommentar 4 – 6 på s. 29-30*). De sidder tilbage med følelser af at være utilstrækkelige og at 'fejle' som menneske.

Skam, der ligeledes er en indikator på mistrivsel, er også en herskende følelse, da hele 89,1 procent af nyuddannede akademikere som føler skam i større eller mindre grad. Som resultat af disse negative følelser halter livsglæden gevaldigt for gruppen. Det blev tydeligt ved respondenternes besvarelse af spørgsmålet: "*Hvor ofte har du følt dig trist i din jobsøgningsperiode?*". Her viste det sig nemlig, at intet mindre end 98,9 procent af nyuddannede akademikere føler tristhed i en større eller mindre udstrækning og kun 0,3 procent oplever at have energi og overskud hele tiden under jobsøgningsperioden.

Når det kommer til bekymringer, så er det hele 98,7 procent af alle respondenter, som bekymrer sig i større eller mindre grad. Derudover viste undersøgelsen også, at intet mindre end 92,3 procent af alle respondenter har oplevet indre uro og anspændthed hvilket er et højt tal. Ligeledes indikerer 96,1 procent af de nyuddannede at de i større eller mindre grad føler underskud i forhold til kontrol over deres eget liv og fremtid, grundet usikkerhed og uvished omkring ens livssituation, hvorfor man kan udlede at følelsen af magtesløshed råder. Dette kommer også til udtryk i udtalelser fra gruppen (*se kommentar 15 og 16 på s. 33-34*).

Dermed kan vi konkludere, at hverdagen for gruppen er yderst præget af ensomhed, tristhed, bekymringer, manglende energi og overskud, indre uro, ledighedsstress, negative tanker om sig selv, skam og frustrationer hvilket er en giftig cocktail for trivsel. Og hele 97 procent har oplevet en forværring af deres mentale trivsel. At et så forholdsvist stort tal af nyuddannede akademikere oplever en forværring af trivsel er yderst alarmerende. Vi mener, at tallene taler

for sig selv og derfor lægger LONA op til, at man kigger på, hvordan man kan forbedre trivslen for gruppen.

Anbefalinger

I dette afsnit kommer vi med tre anbefalinger til, hvordan vi kan forbedre trivslen blandt de nyuddannede akademikere. Anbefalingerne har vi udarbejdet på baggrund af gruppens egen forklaring på hvorfor de mistrives (se ”Nyuddannede akademikers beretninger om deres ((mis))trivsel, se s. 30 - 41). Vi anbefaler følgende:

Arbejdsgivere skal tage ansvar

Da de negative følelser som fører til mistrivsel kan være forbundet med den manglende inklusion på arbejdsmarkedet, samt den manglende mulighed for at få sat kompetencer og evner i spil på en måde, hvorpå der bidrages til samfundet, anbefaler LONA først og fremmest, at nyuddannede akademikere ansættes og derved inkluderes på det danske arbejdsmarked¹¹¹². At få sat sine kompetencer i spil er vigtig for følelsen af personlig udvikling, hvilket fremmer trivsel. Og i virkeligheden skal nyuddannede ikke være ledige, men ud og gøre gavn i et job.

Derfor opfordrer vi til, at arbejdsgiver i større grad til samfundsansvar på sig og i større grad er åben overfor at rekruttere nyuddannede kandidater. De ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere har et ønske om at bruge deres kompetencer, vise deres værd og bidrage til samfundet for derved at blive inkluderet. Netop at stå udenfor arbejdsfællesskabet, har de konsekvenser for størstedelen af respondenterne, at de føler sig mindreværdig, frustreret og triste.

Afbureaukratisering af beskæftigelsesindsatsen

Dernæst opfordrer vi til, at bordet skal ryddes for regler på beskæftigelsesområdet, ligesom det er planen på ældreområdet¹³. Dokumentationskrav på, at man har søgt to jobs om ugen og de obligatoriske samtaler giver ikke altid mening for nyuddannede. Når man skal møde op blot for at redegøre for, hvad man har gjort for at komme i job, kan møderne opleves som en kontrol af den jobsøgende frem for at give inspiration og motivation til den videre jobsøgning. Den overdrevne kontrol fører til umyndiggørelse, meningsløshed og manglende

¹¹ Se: ”Ledige nyuddannede akademikere mistrives fordi de bliver ekskluderet” som bragt af DM Akademikerbladet d 14. januar 2022.

¹² Se: ”Arbejdsgiverne fravælger konsekvent nyuddannede akademikere” som bragt af Netavisen Pio, d 14. oktober 2021.

¹³ Se: LONA’s læserbrev: ”Tak til Mette Frederiksen for at indse, at mekaniske jobansøgninger ikke motiverer nyuddannede” som bragt af Information d 28. februar 2022.



motivation blandt nyuddannede akademikere¹⁴. Følelser, som denne undersøgelse i rigt omfang har dokumenteret er til stede blandt nyuddannede akademikere og som forværrer deres trivsel¹⁵.

Dermed mener LONA, at nyuddannedes trivsel forværres af beskæftigelsesindsatsen og jobcentrenes måde at møde gruppen på, da nyuddannedes selvværd og selvopfattelse er præget af den mistillid fra systemet og samfundet som helhed, som de ledige bliver mødt med. Dette finder vi stærkt problematisk.

Tal ordentlig om nyuddannede akademikere

Vi foreslår desuden et opgør med den måde nyuddannede akademikere omtales på, i den offentlige samtale¹⁶. Mistrivslen kan ifølge akademikernes egne beretninger begrundes med den måde de omtales. Kommentar 7 og 8 bevidner (se s. 30), at nyuddannede akademikere påvirkes negativt, som følge af den måde, de oplever, at de omtales på i Danmark. Som det fremgår af deres beretninger bliver de ofte mødt en opfattelse af, at være 'dovne', 'kræsne' og 'useriøse', selvom de udtrykker klart, at de gerne vil bidrage til samfundet med deres kompetencer. Derfor oplever de, at blive talt ned, og ikke op. Akademiker-bashingen er med til, at opbygge en mistillid til de nyuddannedes kompetencer og om deres ønske om at blive en del af arbejdsfællesskabet, hvilket direkte er med til, at præge deres egen selvopfattelse negativt og dermed bidrager diskursen altså til mistrivsel blandt gruppen.

Dimittendsatsen skal sættes op

Slutteligt anbefaler vi at dimittendsatsen skal sættes op. Siden 2017 har vi set, at dimittendsatsen er blevet udhulet. Den følger ikke prisudviklingen i samfundet og det bliver sværere og sværere som nyuddannet at overleve på dimittendsatsen, hvilket også kommer til udtryk i gruppens kommentarerne. Kommentar 1 (se s 28) bevidner, at bekymringer ikke kun hænger sammen med den manglende udsigt til et job, men også den økonomiske usikkerhed, som både dagpengesystemet og prekære jobforhold fører med sig. Det mener vi ikke er værdigt eller ordentligt overfor de nyuddannede akademikere, som har brugt fem år af deres liv på at dygtiggøre sig for at bidrage til samfundet. De fortjener, ligesom andre grupper af

¹⁴ Se kommentar 6 – 11, hvor respondenterne beretter at de oplever stor mistillid fra systemet og i det offentlige rum generelt, hvor respondenterne føler, at systemet ikke er til gavn for dem.

¹⁵ Til forskel fra jobcentrene, roser A-kassen af de nyuddannede for at møde dem på en respektfuld og ligeværdig måde (se kommentar 18 og 19 på s 35).

¹⁶ Se: "Tal ordentligt om os nyuddannede akademikere!" bragt af Djøfbladet, d 13. oktober 2021.



ufrivilligt ledige, at sikkerhedsnettet støtter op omkring dem i overgangen fra universitet til arbejdsliv.



Litteraturliste

Akademikerne (2020). *4 ud af 10 Akademiske Dimittender i Danmark i Dag er Ledige.*

Hentet d. 6. september 2021 fra www.akademikerne.dk/dimittend/

Danske A-kasser (2021). *Dagpengeundersøgelsen.*

Hentet d. 7. november 2021 fra www.danskeakasser.dk/viden-analyser/analyser/dagpengeundersoegelsen-2020

Den Sociale Investeringsfond (2019). *Hvorfor Investere i at Få Flere ind på Arbejdsmarkedet?*

Hentet d. 7. november 2021 fra www.dsi.dk/investeringsomraader/ind-paa-arbejdsmarkedet/

Fenger-Grøndahl, M. (2017). *Prekariatet.* Faktalink.

Hentet d. 19. september fra www.faktalink.dk/prekariatet

Gulf Study (2013). *A Health Study for Oil Spill Clean-up Workers and Volunteers.*

Supplemental Mental Health Questionnaire.

Hentet d. 6. september 2021 fra

www.niehs.nih.gov/research/atniehs/labs/epi/studies/gulfstudy/questionnaires/supplemental_mental_health_questionnaire_508.pdf

McGreal, R. & Joseph, S. (1993). *The Depression-Happiness Scale.* Psychological Reports (73), s. 1279-1282.

LONA (d. 14. januar 2022). *Ledige Nyuddannede Akademikere Mistrives Fordi de Bliver Ekskluderet.* DM Akademikerbladet.

Hentet d 6. februar 2022 fra www.akademikerbladet.dk/debat/landsorganisationen-for-nyuddannede-akademikere/ledige-nyuddannede-akademikere-mistrives-fordi-de-bliver-ekskluderet

LONA (d. 14. oktober 2021) *Arbejdsgiverne Fravælger Konsekvent Nyuddannede Akademikere.* Netavisen Pio.



Hentet d. 6. februar 2022 fra https://piopio.dk/arbejdsgiverne-fravaelger-konsekvent-nyuddannede-akademikere?fbclid=IwAR2DuoI-t6TPKN8aBs0yD36go7QcoWU_QIAb-9J-jNr0KUx-GgeTAM-mIeg

LONA (d. 28. januar 2022). *Tak til Mette Frederiksen For at Indse, at Mekaniske Jobansøgninger ikke Motiverer Nyuddannede*. Information.

Hentet d. 6. februar 2022 fra https://www.information.dk/debat/2022/01/tak-mette-frederiksen-indse-mekaniske-jobansoegninger-motiverer-nyuddannede?lst_cntrb

Pihl, M. D. (2013). *Massiv Dimittendledighed Blandt Højtuddannede Koster Samfundet Dyrt*. Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.

Standing, G. (2016). *The Precariat: The New Dangerous Class*. London: Bloomsbury Academic.

Thaulov, H. & Frost, S (30. april 2018). *Ledighedsstress: Det Ærgerligste Tabu på Arbejdsmarkedet*. Hartmanns.

Hentet d. 3. september 2021 fra www.hartmanns.dk/da/blog/ledighedsstress-det-aergerligste-tabu-paa-arbejdsmarkedet

Bilag A: Metode og personer, der har deltaget i undersøgelsen

Rapporten tager udgangspunkt i en spørgeskemaundersøgelse lavet i Google Analyse, som er besvaret af 311 personer. Kriteriet for at besvare undersøgelsen var, at respondenterne skulle være akademiker, ledig og have mindre end 5 års relevant erhvervs erfaring efter endt uddannelse.

Undersøgelsen var åben for besvarelser fra 15 marts 2021 og frem til og med 6 april 2021. Spørgeskemaundersøgelsen blev udsendt via LinkedIn og Facebook, hvor den blev delt i diverse grupper, der henvendte sig til ledige akademikere¹⁷. Undersøgelsen blev ligeledes sendt ud til vores eget netværk, hvorfra den blev delt.

For at afdække trivselstendenserne blandt ledige akademikere blev eksisterende spørgsmål, som foreligger inden for området om trivsel og mental sundhed anvendt og tilpasset til undersøgelsens formål (Gulf Study, 2013). Der blev udvalgt en række følelser, som vi anså for værende essentielle i forhold til at afdække både trivsel og mistrivsel, herunder følelser af glæde, overskud, tristhed og manglende kontrol (jf. Thaulov og Frost). Rapporten bestræber at belyse både positive og negative trivselstendenser som respondenterne oplever som følge af deres ledighed.

I rapporten er trivsel udtrykt i følelser som glæde og energi/overskud. Ligeledes er trivsel til stede i de situationer, hvor der er scoret lavt på indikatorerne for mistrivsel. mistrivsel er vurderet på baggrund af følelser som tristhed, indre uro, skam, bekymringer, frustration, manglende kontrol, følelse af mindreværd og ensomhed.

Der blev anvendt tre forskellige spørgeteknikker med dertilhørende forskellige svarmuligheder. Ved brugen af den første spørgeteknik befinder svarmulighederne sig på en skala fra 1 – 5, hvor spørgsmålene er formuleret med “*i hvor høj grad*”, f.eks. “*I hvor høj grad føler du at din mentale trivsel er blevet bedre under din jobsøgningsperiode?*”. Her betyder 1=*Slet ikke*, 2= *I mindre grad*, 3 = *I nogen grad*, 4 = *I høj grad* og 5 = *I meget høj grad*.

Den anden spørgeteknik anvendes blandt andet i mentale trivselsundersøgelser, som tager udgangspunkt i en 6-trins-skala.

Her er svarmulighed 1 = *På intet tidspunkt*, 2 = *Lidt af tiden*, 3 = *Lidt under halvdelen af tiden*, 4 = *Lidt over halvdelen af tiden*, 5 = *Det meste af tiden* og 6 = *Hele tiden*.

Spørgsmålene, der er brugt til denne skala er formuleret med “*hvor ofte*”. F.eks. “*Hvor ofte har du følt dig glad og i godt humør i din jobsøgningsperiode?*”.

¹⁷ Grupperne var henholdsvis AAU Alumni - Aalborg Universitet og Jobsøgende Akademikere på LinkedIn

Den sidste spørgeteknik er åbne spørgsmål. Her har respondenterne haft mulighed for selv at besvare to spørgsmål, henholdsvis, *“Her må du gerne beskrive nogle af de følelser, du har som jobsøgende. Hvad synes du, er hårdt og hvad synes du, har haft en positiv effekt?”* og *“Er der andet, du har lyst til at tilføje”*. I alt har 183 respondenter valgt, at tilføje uddybende kommentarer til de to spørgsmål. Kommentarerne udgør altså den kvalitative empiri fra spørgeskemaet.

Den første del af præsentationen af resultaterne tager udgangspunkt i de kvantitative spørgsmål og svar. Her er svarene illustreret ved hjælp af cirkeldiagrammer. Den anden del af resultaterne tager udgangspunkt i kommentarerne. Kommentarerne er kodet efter tematikker, hvor de hyppigste tematikker præsenteres i rapporten. Citater vil her fremtræde til at understøtte tematikken og give et mere dybdegående indblik i respondenternes følelser og opfattelser. Det er værd at pointere, at respondenterne er anonymiseret. Det gør sig gældende at de anvendte citater tilhører forskellige respondenter, medmindre andet er tilkendegivet.

Krydstjek af validiteten af respondenternes svar

For at krydstjekke validiteten af respondenternes svar er det samme spørgsmål stillet to gange i en positiv og en negativ formulering. Spørgsmålet: *“Hvor ofte har du følt dig trist i din jobsøgningsperiode?”* er f.eks. krydstjekket ved også at stille spørgsmålet: *“Hvor ofte har du følt, at du har været glad og i godt humør i din jobsøgningsperiode?”* Her har vi altså tjekket at procentdelen af personer, som i det første spørgsmål har tilkendegivet, at de intet tidspunkt har følt sig triste stemmer overens med procentdelen af personer, der i kontrolspørgsmålet svarer, at de føler sig glade og i godt humør i hele tiden. Logikken er nemlig at jo flere respondenter, der har følt sig triste, jo lavere er følelsen af glæde.

Ifølge psykologerne Rita McGreal og Stephen Joseph skal mistrivselstendenser ses i forhold til trivselstendenser¹⁸

Personer der trives vil derfor som udgangspunkt svare højere på spørgsmål omkring glæde, energi og overskud og lavere på spørgsmål omkring indre uro, tristhed og bekymringer.

¹⁸ McGreal og Joseph, 1993.

Diskussion af metode

I dette afsnit forholder vi os kritiske til den anvendte metode og til rapportens resultater. Først og fremmest er værd at have in mente, at undersøgelsen er lavet under corona-pandemien, hvor arbejdsmarkedet har været forandret og hvor store dele af samfundet har været nedlukket. Vi antager, at corona-pandemien og dets effekt på samfundet ligeledes har påvirket og forstærket respondenternes (mis)trivsel. Vi er alligevel af den overbevisning, at mange af de følelser, som er blevet tilkendegivet af respondenterne også gør sig gældende i et 'corona-frit' samfund, hvorfor det er væsentligt at belyse. Samtidig er ønsket at foretage en lignende post-corona undersøgelse i efteråret 2022, hvor resultaterne kan sammenlignes.

Undersøgelsen er ikke repræsentativ

Undersøgelsen er ikke repræsentativ, da 311 besvarelser blot udgør en lille andel af de ufrivilligt ledige nyuddannede akademikere, der har søgt job i den periode, hvor empirien blev indsamlet. Derfor er det ikke formålet, at resultaterne skal vise noget generelt omkring målgruppen, men nærmere vise nogle tendenser som kan tænkes at gøre sig gældende i målgruppen som helhed.

Overrepræsentation af kvinder

Intet mindre end 238 af respondenterne er kvinder, hvilket udgør 76,5 procent af alle respondenter som har besvaret spørgeskemaet, hvor kun 22,8 procent af respondenterne var mænd og 1 procent var ikke-binære. Dermed er kvinder overrepræsenteret i undersøgelsen.

Tabel A 1: Respondenternes kønsidentitet

Køn	Antal respondenter
Kvinder	238
Mænd	71
Ikke binær	3

De fleste af respondenterne er mellem 25 – 29 år

Figur A 2 viser aldersfordelingen af respondenterne. Heraf er 193 personer i aldersgruppen 25 – 29 år, hvilket udgør 62,1 procent. 75 personer er i aldersgruppen 30 – 34 år, hvilket udgør 24,1 procent. 35 personer er over 30 år, hvilket udgør 11,3 procent. Kun 8 respondenter er under 25 år. Dermed udgør gruppen kun 2,6 procent af alle respondenter. Størstedelen af respondenterne er dermed i aldersgruppen 25-29 år.

Tabel A 2: Aldersfordelingen af respondenterne

Alder	Antal respondenter
< 25 år	8
25 – 29 år	193
30 – 34 år	75
> 35 år	35

Humanister er overrepræsenterede

Når det kommer til respondenternes uddannelsesmæssige har 167 personer en humanistisk kandidatgrad. Dermed udgør gruppen af humanister 53,7 procent af respondenterne. 117 personer har en samfundsvidenskabelig kandidatgrad. Gruppen udgør 37,6 procent. Der er 37 personer som har en naturvidenskabelig kandidatgrad og gruppen udgør 12,5 procent af respondenterne. Sidst, men ikke mindst har 20 personer en teknisk kandidatgrad. Gruppen udgør 6,4 procent. Personer med en humanistisk kandidatgrad er derfor overrepræsenterede i undersøgelsen.

I tabel A 3 fremgår respondenternes uddannelsesmæssige baggrund:

Tabel A 3: Respondenternes uddannelsesmæssige baggrund

Uddannelsesmæssig baggrund	Antal respondenter
Humanistisk kandidatuddannelse	167
Samfundsvidenskabelig kandidatuddannelse	117
Naturvidenskabelig kandidatuddannelse	37
Teknisk kandidatuddannelse	20

En overvægt af respondenterne havde en humanistisk uddannelse (53,7 procent). Derudover havde 61,1 procent af respondenterne været ufrivilligt ledig i 6 måneder eller mere. Det har ikke været muligt, at lave analyser på kryds og tværs af dataene. Derfor er det også svært at vide hvor stort et overlap der er mellem de humanistisk uddannede og dem, der har været ufrivilligt ledig i en lang periode.

Størstedelen færdiggjorde dimitterede i 2020

Figur A 4 giver et overblik over hvornår respondenterne færdiggjorde deres kandidatuddannelse. 115 kandidater dimitterede i 2020. Dermed var det 37 procent af respondenterne som færdiggjorde deres uddannelse i 2020. 59 personer dimitterede i 2019. Dermed udgør gruppen 19 procent. I 2018 var det 44 af respondenterne som blev færdige. Gruppen udgør 14,1 procent. Den resterende andel der udgør 93 personer blev færdige i årene før 2018.

Tabel A 4: Året respondenterne blev færdiguddannet

Årstal	Antal respondenter
2020	115
2019	59
2018	44
før 2018	93

Majoriteten har på tidspunktet for undersøgelsen været jobsøgende i ½ - 2 år

Længden af jobsøgningsperioden varierede, men majoriteten af respondenterne havde været jobsøgende i henholdsvis 6 - 12 måneder (31,8 procent) og 12 – 24 måneder (29,3 procent). I tabel A 5 ses antal måneder respondenterne har været ledige tidspunktet for besvarelse af spørgeskemaet.

Tabel A 5: Antal måneder respondenter har gået ledig

Antal måneder	Antal respondenter
1 – 3 måneder	41
3 – 6 måneder	51
½ år – 1 år	99
1 – 2 år	91
Over 2 år	33

Trivsel blandt jobsøgende akademikere

Undersøgelsen har til formål at afdække trivselstendenser blandt jobsøgende akademikere, der har mindre end 5 års relevant erhvervserfaring efter endt uddannelse. Besvarelserne vil være anonyme.

Undersøgelsen er udarbejdet af cand.soc. Lærke Thrysøe Nielsen og cand.soc. Mia Brøndgaard Andersen i samarbejde med den nyopstartede forening Landsorganisationen for Nyuddannede Akademikere (LONA).

Din baggrund

Beskrivelse (valgfri)

Hvor gammel er du? *

- Under 25
- 25-29
- 30-34
- 35 eller over

I hvilket år blev du færdig med din uddannelse? *

Kort svar tekst

Hvor længe har du været jobsøgende? *

- 1-3 måneder
- 3-6 måneder
- 6 måneder - 1 år
- 1-2 år
- Mere end 2 år

Hvilket køn identificerer du dig som? *

- Kvinde

- Mand
- Ikke-binær
- Andet

Hvad er din uddannelsesmæssige baggrund? *

- Naturvidenskabelig
- Teknisk
- Samfundsvidenskabelig
- Humanistisk

Trivsel

De følgende spørgsmål relaterer sig til hvordan du trives som jobsøgende. Her skal du vælge det svar, som du vurderer, passer bedst på din situation som jobsøgende. Svarmulighederne går fra 1 til 5, hvor 1= Slet ikke, 2= I mindre grad, 3 = I nogen grad, 4 = I høj grad, 5 = I meget høj grad

I hvor høj grad føler du, at din mentale trivsel er blevet bedre under din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

I hvor høj grad føler du, at din mentale trivsel er blevet værre under din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

I hvor høj grad bekymrer du dig om at være jobsøgende i hverdagen?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

Dine følelser som jobsøgende

De følgende spørgsmål relaterer sig til grundlæggende følelser. Her skal du vælge det svar, som du vurderer, passer bedst på din situation som jobsøgende. Svarmulighederne går fra 1 til 6, hvor 1 = På intet tidspunkt, 2 = Lidt af tiden, 3 = Lidt under halvdelen af tiden, 4 = Lidt over halvdelen af tiden, 5 = Det meste af tiden, 6 = Hele tiden

Hvor ofte har du følt, at du har været glad og i godt humør i din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	6	
På intet tidspunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hele tiden

Hvor ofte har du følt, at du har haft energi og overskud i din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	6	
På intet tidspunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hele tiden

Hvor ofte har du følt dig rolig og afslappet i din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	6	
På intet tidspunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hele tiden

Hvor ofte har du følt dig trist i din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	6	
På intet tidspunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hele tiden

Hvor ofte har du følt dig frustreret som konsekvens af din ledighed i din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	6	
På intet tidspunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hele tiden

Hvor ofte har du følt dig ensom i din jobsøgningsperiode?

	1	2	3	4	5	6	
På intet tidspunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hele tiden

Hvor ofte har du følt, at du har manglet kontrol over dit liv?

	1	2	3	4	5	6	
På intet tidspunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hele tiden

I hvor høj grad har du skammet dig over, at du er jobsøgende?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

I hvor høj grad har du følt, at andre ser ned på dig, fordi du er jobsøgende?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

I hvor høj grad har du følt dig mindreværdig fordi du er jobsøgende?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

Aktiv
Gå til

I hvor høj grad føler du, at det er svært at snakke om din situation som jobsøgende?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

I hvor høj grad føler du, at du har manglet et fællesskab med andre jobsøgende i hverdagen som jobsøgende?

	1	2	3	4	5	
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I meget høj grad

Her må du meget gerne beskrive nogle af de følelser, som du har som jobsøgende. Hvad synes du, er hårdt og hvad synes du, har haft en positiv effekt?

Lang svartekst

Er der andet, du har lyst til at tilføje?

Lang svartekst

Kunne du være interesseret i et kort telefoninterview? Hvis, ja, tilføj navn, e-mail og telefonnummer

Kort svartekst

Må vi kontakte dig omkring hvad vi kan tilbyde i Landsorganisationen for Nyuddannede Akademikere? Hvis, ja, skriv din e-mail

Kort svartekst

Aktiv
Gå til