

## **FOMO og JOMO – frygten for at gå glip af noget vs glæden ved at gå glip af noget!**

*Tanker fra mentaltræner og funktionel hjernetræner, Tine Bay, Mind Social, 2024.*

Når man beskæftiger sig med mental sundhed, så beskæftiger man sig med alle de elementer der er med til at definere hvad mental sundhed er. WHO og Sundhedsstyrelsen definerer det som: *"Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor man kan udvikle og udfolde sine evner, håndtere belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet"*.

Jeg har været en del rundt blandt unge og holde oplæg med temaet "Skarpe hjerner og mentalt overskud", som har givet anledning til nogle tanker. De unge har selv givet udtryk for at præstationspres, frygten for at begå fejl, samt begrebet FOMO, er noget der fylder rigtig meget og giver anledning til mental mistrivsel. De har søgt løsningsforslag, til at komme det i møde.



Særligt FOMO har optaget mig på det seneste. Det er ikke kun de unge der lider her, det gør rigtig mange mennesker. Også mange af de mennesker vi træner med funktionel hjernetræning, som har oplevet en belastning på hjernen. Måske har de mistet deres arbejde, eller kan bare endnu ikke holde ud at være en del af fællesskabet, grundet lyd, lys, uoverskuelighed eller noget helt andet. De har ufrivilligt sat farten ned, og resten af verden kører videre for fuld fart. De føler de står udenfor.

Som en del af at føle os mentalt sunde, har vi brug for at indgå i positive sociale fællesskaber og bidrage til fællesskabet. Helt grundlæggende har vi som mennesker brug for at føle, at vi hører til et sted, føler os inkluderet, forbundet med andre, føler samhørighed og at vi er en del af et fællesskab.

FOMO følelsen kan komme, når vi begynder at have oplevelsen af, at vi står udenfor, eller at andre har det meget bedre og sjovere end os. Måske kommer vi til at presse os selv, og begynder at vælge aktiviteter til, som vi måske hellere egentligt ville være foruden, fordi vi er bange for, at gå glip af alt det de andre oplever, og måske fordi vi vil være en del af snakken næste uge.

For mange af de sportstalenter jeg har været rundt og snakke med, bliver det ikke nemmere af, at de som talenter er nødt til at prioritere deres sport, og dermed også må foretage en masse sociale fravalg. Det er en særlig udfordring, hvis man går i skole med andre, som har tid til at mødes efter skole, uden at være "forstyrret" af træning og turneringer.

Sportstalenter skal endvidere navigere i en virkelighed med udtagelser, konkurrencer og andet, hvor ikke alle bliver udtaget. Nogle gange bliver de skadet og får en ufrivillig pause, hvor de går glip af en hel masse, mens de kan se hvordan deres konkurrenter rykker.

På de sociale medier kan vi hele tiden følge med i alle andres fantastiske liv, og alt det vi ikke er med til. Det er også her vi sørger for ikke at gå glip af noget de andre laver, så vi kan tale med og altid er opdateret på alting.

Måske oplever vi FOMO følelsen i situationer, hvor vi ikke bliver valgt til. Vi har nok alle oplevet den i et eller andet omfang, på et eller andet tidspunkt. Oplevelsen af ikke at blive inviteret med, og dermed følelsen af at blive valgt fra. Det leder nemt hen til en følelse af ikke at være god nok.

Så hvad skal vi gøre ved det?

→Vi skal i hvert fald starte hos os selv. Vi bestemmer ikke altid selv hvad der rammer os, men vi kan kontrollere hvordan vi reagerer på det der rammer os.

→Vi kan selv sørge for at opsøge aktiviteter og fællesskaber der giver os glæde. Hvem har også overhovedet lyst til at være en del af et ekskluderende fællesskab?? Hvis din sport fylder næsten alt, så prøv også at opsøge andre fællesskaber, så det ikke bliver sårbart.

→Vi kan minde os selv om, at sociale medier ofte viser en redigeret virkelighed, eller i det mindste kun et brudstykke af virkeligheden. Når man er ung og er i gang med at finde ud af hvem man er og hvem man gerne vil være, vil flertallet gerne være lige som alle de andre. Men sandsynligheden for, at du har set det hele af de andre, på de sociale medier, er meget lille.

Jeg ville ønske, at de unge hurtigere ville opdage, at de ikke behøver at være som de andre, de er gode nok som de er, og at de bedste venner de kan få, er dem, der accepterer dem, som de er, og ikke prøver at lave hinanden om. Jeg ville ønske, at de kunne være unge i miljøer, med stor psykologisk tryghed, og med plads til at fejle, træde ved siden af og afprøve nyt.

Er det mon muligt at ændre vores perspektiv, så vi ikke føler vi mister en masse, ved ikke at være en del af alting, hele tiden. Jeg er med på at det er nemmest at arbejde med, når man selv træffer valget om, hvad vi vil være med til, og hvad vi ikke vil være med til. Men selv i de tilfælde, hvor valget ikke var vores, kan vi så alligevel vende perspektivet på hovedet? Kan vi ændre perspektivet omkring FOMO, og gøre det til en positiv ting? Måske erstatte det med JOMO: Joy Of Missing Out.

Hvis vi ikke blev inviteret, er det så overhovedet interessant for os at deltage? Vil vi nogen, som ikke vil os? I et hektisk liv som ung talent, er det så ikke meget rart med en timeout – i det tidsrum, hvor der er en aktivitet du ikke kom med til. Måske er det et godt tidspunkt, at lave et ekstra styrketræningspas, som alle de andre ikke får tid til? Eller få lavet de afleveringer, og få dem væk fra to-do-listen. Nærstudere nørdet teknik på Youtube? Se den serie, du længe har tænkt på? Eller hvis din hjerne har været så belastet, at du nu ikke kan arbejde, kan du så acceptere, at det her er en pause, med muligheder? Måske er det nu du skal lære at strikke. Eller gå lange ture i naturen? Eller noget helt andet.

Kan vi komme helt derhen, at vi med aktive bevidste valg, fylder tiden og livet med ting der giver glæde, og ligefrem nyde, at gå glip af noget, når det nu ikke kan være anderledes? JOMO!  
Det er nemmere sagt end gjort, og er noget der skal trænes.

Start med at bruge din tid og tanke på meningsfulde ting, og gør dig nysgerrig på HVAD der trigger dig og din FOMO følelse. Måske er det din telefon du skal give dig selv pauser fra, måske er der bestemte personer eller begivenheder der trigger dig. Når du har undersøgt det, så træf derefter et aktivt bevidst valg om hvad du vil gøre ved det. Tag kontrol over situationen, ved at beslutte hvor meget FOMO følelsen skal have lov at fylde hos dig, og hvad du vil sætte i stedet. Fordi det du giver opmærksomhed, vokser!

**Fuld fokus på DET DU HAR OG DET DU KAN, frem for det du ikke har, og ikke kan!!**

Husk i øvrigt det ikke kun er dig, der gerne vil være en del af noget inkluderende, og føle dig forbundet med andre. De andre vil det samme. DU kan selv gøre en forskel for andre, ved at smitte dem med en inkluderende adfærd.

God arbejdslyst!

[#fomo](#) [#jomo](#) [#mentalsundhed](#) [#mentaltrivsel](#) [#mindsocial](#) [#talentudvikling](#) [#psykologisktryghed](#)  
[#funktionelhjernetræning](#)