

Amalie (22) – Sosialt press og usikkerhet

Bakgrunn

Amalie studerer markedsføring og er aktiv på sosiale medier. Hun sammenligner seg med andre og føler seg konstant utilstrekkelig. Hun er også økende bekymret for global oppvarming og egen fremtid. Hun føler også her at hun ikke får bidratt på noen måte.

Uro/ bekymring

Hun er bekymret for klimaet og fremtiden, redd for å ikke være god nok, og føler seg hele tiden «bakpå».

Hvordan bekymringen arter seg

- Grubling og selvkritikk
- Perfeksjonisme og stress
- Mistet tro på egne vurderinger og valg
- Følelse av å ikke leve opp til andres forventninger

Kontakt med karriereveiledning

Amalie fant informasjon om karriereveiledning via en TikTok-video som snakket om “å finne sin vei”. Hun booket en samtale med karriereveileder Øystein, som jobber ved et fylkeskommunalt karrieresenter.