

§ 17 stk. 4 Mindre psykisk sårbarhed (Udvalget for mindre psykisk sårbarhed.)

23-09-2020 10:00

Aarhus Rådhus. Lokale 390

Information:

Deltagere

Mahad Yussuf (formand)

Peter Sporleder (afbud)

Thomas Medom

Eva Borchorst Mejnertz

Lone Norlander Smith

Ida Binderup

Rasmus Rosenlund Ditlefsen

Tine Willads Rasmussen

Signe Lund Juhler

Imran Rashid

Dorthe Ågård

David Madsen

Sekretariat

Søren H.L. Nielsen

Hans van Binsbergen

Anne Sofie Rasmussen

Oplægsholder

Charlotte Bøcher, Børn og Unge

Signe Lund Juhler, Børns Vilkår

Indhold

Punkt 1: Velkomst og præsentation (15 min).....	1
Beslutning for Punkt 1: Velkomst og præsentation (15 min).....	1
Punkt 2: Godkendelse af referat (5 min).....	1
Beslutning for Punkt 2: Godkendelse af referat (5 min).....	1
Punkt 3: Opsamling på proces (25 min).....	2
Beslutning for Punkt 3: Opsamling på proces (25 min).....	2
Punkt 4: Orientering Strategi for Mental Sundhed (15 min).....	3
Beslutning for Punkt 4: Orientering Strategi for Mental Sundhed (15 min).....	3
Punkt 5: Oplæg ved Børns Vilkår (40 min).....	4
Beslutning for Punkt 5: Oplæg ved Børns Vilkår (40 min).....	4
Punkt 6: Pause (10 min).....	5
Punkt 7: Gruppedrøftelser om dagens oplæg (30 min).....	5
Beslutning for Punkt 7: Gruppedrøftelser om dagens oplæg (30 min).....	5
Punkt 8: Plenumdrøftelse om foreløbige anbefalinger (25 min).....	5
Beslutning for Punkt 8: Plenumdrøftelse om foreløbige anbefalinger (25 min).....	5
Punkt 9: Processen herfra (10 min).....	5
Beslutning for Punkt 9: Processen herfra (10 min).....	5
Punkt 10: Eventuelt og afrunding (5 min).....	7
Beslutning for Punkt 10: Eventuelt og afrunding (5 min).....	7

Punkt 1: Velkomst og præsentation (15 min)

Velkomst ved Mahad Yussuf.

Kort gensidig præsentation af udvalgets medlemmer, da det er første fysiske møde efter de nye repræsentanter for Danske Skolelever og Børns Vilkår er tiltrådt

Beslutning for Punkt 1: Velkomst og præsentation (15 min)

Formand Mahad Yussuf bød velkommen.

Af hensyn til udvalgets senest tilkomne medlemmer blev mødet indledt med en gensidig præsentation.

Punkt 2: Godkendelse af referat (5 min)

Referat fra møde den 19. august findes i bilag 1.

Beslutning for Punkt 2: Godkendelse af referat (5 min)

Referatet blev godkendt

§ 17 stk. 4 Mindre psykisk sårbarhed (§ 17 stk. 4 Mindre Psykisk Sårbarhed. Temamøde nr. 2)

19-08-2020 10:00

Teams-møde

Information:

På grund af de aktuelle covid19-relaterede restriktioner i Aarhus er mødet omlagt til et virtuelt møde.

Indhold

Referat	1
---------------	---

Referat

Punkt 1: Velkomst (5 min)

Der var afbud fra Peter Sporleder

Der blev budt særligt velkommen til de to nye medlemmer af sekretariatet. Afdelingschef Signe Lund Juhler, som er ny repræsentant for Børns Vilkår og Rasmus Rosenlund Ditlefsen, som er ny repræsentant for Danske Skoleelever.

Punkt 2: Godkendelse af referat og post til udvalget (5 min)

Referatet godkendt

Der blev orienteret om at der er modtaget materiale fra Center for Digital Pædagogik.

David Madsen adresserede kort henvendelsen i sit indlæg. (se punkt 7)

Punkt 3: Procesovervejelser og mødeplan (10 min)

Der blev orienteret om, at formandskabet har drøftet usikkerheden omkring afvikling af møderne i en situation, hvor der løbende og med kort varsel, kan blive iværksat restriktioner af hensyn begrænsning af smittefaren. Det er besluttet at de resterende møder afvikles efter den aktuelle plan. I udgangspunkt planlægges med fysiske møder, og hvis det ikke lader sig gøre, afvikles de som Teams-møder.

På baggrund af spørgsmål fra statusmødet den 23. juni uddybede Anne Sofie Rasmussen tankerne bag den proces, der er tilrettelagt. (se illustration lagt på dagsordenen som bilag) Udvalget gav udtryk for, at der kan være behov for yderligere uddybning af processen for at sikre (synlig) fremdrift. Det blev i den forbindelse nævnt, at det er vigtigt at fastholde konklusionerne/opsamlingerne fra de enkelte møder.

Udvalget drøftede dernæst indholdet af de resterende møder. Herunder især hvilket/hvis perspektiv, det kunne være givtigt at inddrage på det møde, der har arbejdstitlen "digital dannelse, medieforskerens perspektiv". Der blev peget på, at det er vigtigt at der tages til stilling til hvilke perspektiver, der "mangler" for at komme godt rundt om emnet. Formandskabet drøfter spørgsmålet forud for næste møde.

Punkt 4: Oplæg ved Imran Rashid (30 min)

Imran Rashid holdt oplæg om den digital verdens betydning i lyset af den viden der findes omkring hjernens virkemåde og samspillet mellem de bevidste og ubevidste dele af vores adfærd. Der var fokus på, at en meget stor del af vores adfærd styres af underbevidstheden og følelser. Det er centralt i forhold til at forstå den betydning digitale medier har for psykisk sårbarhed og for at skabe sunde vaner. Der blev peget på, at da så stor en del af vores adfærd er ubevidst, er det centralt (også) at have fokus på strukturer og kultur når børn og unge skal forme sunde digitale vaner. Der skal "skabes en verden, som man ikke behøver på at gå på kursus for at overleve i." Der blev konkret givet en række gode råd til det videre arbejde.

PowerPoints er vedlagt som bilag til punktet.

Punkt 5: Gruppedrøftelse 1 (30 min)

Intet til referat

Punkt 6: Opsamling og konklusion på 1. gruppedrøftelse (10. min)

Der blev meldt tilbage fra gruppedrøftelse.

De centrale pointer er samlet i udvalgets interne logbog, med henblik på en endelig prioritering og formulering af anbefalinger når alle temamøder er afviklet.

Punkt 8: Oplæg ved David Madsen (30 min)

David Madsen holdt oplæg om egne erfaringer med gaming og om sit arbejde med at hjælpe unge, der har tabt kontrollen over deres internetbrug. Han oplyste om computerspilsafhængighed som diagnose og om den måde spil og sociale medier virker – herunder om hvordan algoritmer gradvist kan "trække" unge mod nettets mørke sider. En international undersøgelse viser at danske børn og unge har Europarekord i stillesiddende aktiviteter. Det blev nævnt aktiviteter og fællesskaber, derfor eksempel kan sættes i stedet. I den forbindelse blev Gaminggruppen på Center for Digital Pædagogik nævnt som et eksempel. David gav endelig et overordnet bud indsatser og anbefalinger, der kan tages med i det videre arbejde.

PowerPoints er vedlagt som bilag til punktet.

Punkt 9: Gruppedrøftelse 2 (30 min)

Intet til referat.

Punkt 10: Opsamling og konklusion på 2. gruppedrøftelse (10. min)

Der blev meldt tilbage fra gruppedrøftelse.

De centrale pointer er samlet i udvalgets interne logbog, med henblik på en endelig prioritering og formulering af anbefalinger når alle temamøder er afviklet.

Punkt 11: Opsamling og afrunding (10 min)

Se logbog for delkonklusioner fra mødet.

Punkt 3: Opsamling på proces (25 min)

Da processen har været længere end oprindeligt planlagt og det seneste møde blev afviklet virtuelt vil vi kort genopfriske status og genbesøge de foreløbige konklusioner.

I bilag 1 findes forvaltningens oplæg fra det første ordinære møde, hvor aktuelle og planlagte indsatser blev ridset op.

Udvalgets interne logbog med foreløbige konklusioner findes under "øvrige materiale."

Beslutning for Punkt 3: Opsamling på proces (25 min)

Processen frem til nu, og de foreløbige anbefalinger blev gennemgået og drøftet.

Udvalgets logbog er på baggrund af drøftelsen præciseret et enkelt sted.

Et udvalgsmedlem anbefalede desuden dokumentaren "The Social Dilemma" (Netflix) som adresserer nogle af de spørgsmål, der arbejdsmed i udvalget.



Status og erfaringer i Aarhus Kommune

Udvalget for mindre psykisk sårbarhed
Tirsdag den 15/1, 2020 kl. 13.00 til 15.00



Fra udvalgets kommissorium

"Psykisk sårbarhed er et omfattende og komplekst tema...."

- 1. "Opgaveudvalget vil således primært have fokus på teknologiens – særligt de sociale medier - rolle i forhold til psykisk sårbarhed..."*
- 2. "Eksponerings- og præstationskulturen udfordrer den flydende grænse for, hvornår børnene og de unge "er på" og hvornår de "holder fri"..."*
- 3. "Hovedfokus er på børnene og de unge, men udvalget vil også belyse, hvilken rolle de voksne omkring børnene og de unge spiller. "*



Afgrænsning

"Psykisk sårbarhed er et omfattende og komplekst tema...."

- 1. "Opgaveudvalget vil således primært have fokus på **teknologiens – særligt de sociale medier** - rolle i forhold til psykisk sårbarhed..."*
- 2. "**Eksponerings- og præstationskulturen** udfordrer den flydende grænse for, hvornår børnene og de unge "er på" og hvornår de "holder fri"..."*
- 3. "**Hovedfokus er på børnene og de unge**, men udvalget vil også belyse, hvilken rolle de **voksne** omkring børnene og de unge spiller. "*



Oplæggets tre dele

- Hvordan kan teknologien og de sociale medier kan være medproducent af psykisk sårbarhed hos børn og unge?
- Hvilke forebyggende indsatser er der for de 0 – 18-årige på dette felt i MBU og i Aarhus Kommune?
- Hvordan kan udvalgets arbejde styrke og supplere indsatserne med fokus på både børn, unge og voksne?



***1. Hvordan kan teknologien og de sociale medier
kan være medproducent af psykisk sårbarhed hos
børn og unge?***



Psykisk sårbarhed

"Psykisk mistrivsel" eller "mentale helbredsproblemer" refererer i almindelighed til et bredere område end psykiske lidelser

Psykisk mistrivsel kan således fx også omfatte lav livstilfredshed, psykiske og psykosomatiske symptomer, oplevet stress, ensomhed eller søvnproblemer

...psykisk mistrivsel tidligt i livet kan føre til mentale helbredsproblemer eller psykiske lidelser, når de unge senere når ind i voksenalderen (Due m.fl., 2014).

Kilde: VIVE, 2016



Om psykisk sårbarhed

Hver femte dansker oplever at have ondt i livet på et eller andet tidspunkt, og ungdommen er især en sårbar periode.

Tal fra WHO viser, at halvdelen af alle psykiske lidelser opstår omkring 14-års alderen

Vi ved, at en markant del af de unge mennesker, som i dag ikke får en ungdomsuddannelse, har psykiske vanskeligheder.

Kilde: <https://socialstyrelsen.dk/unge>



Klassisk udsathed

- *Komplekse og individuelle udfordringer*
- *Manglende økonomiske og uddannelsesmæssige ressourcer i hjemmet*
- *Sociale problematikker*





Ny udsathed

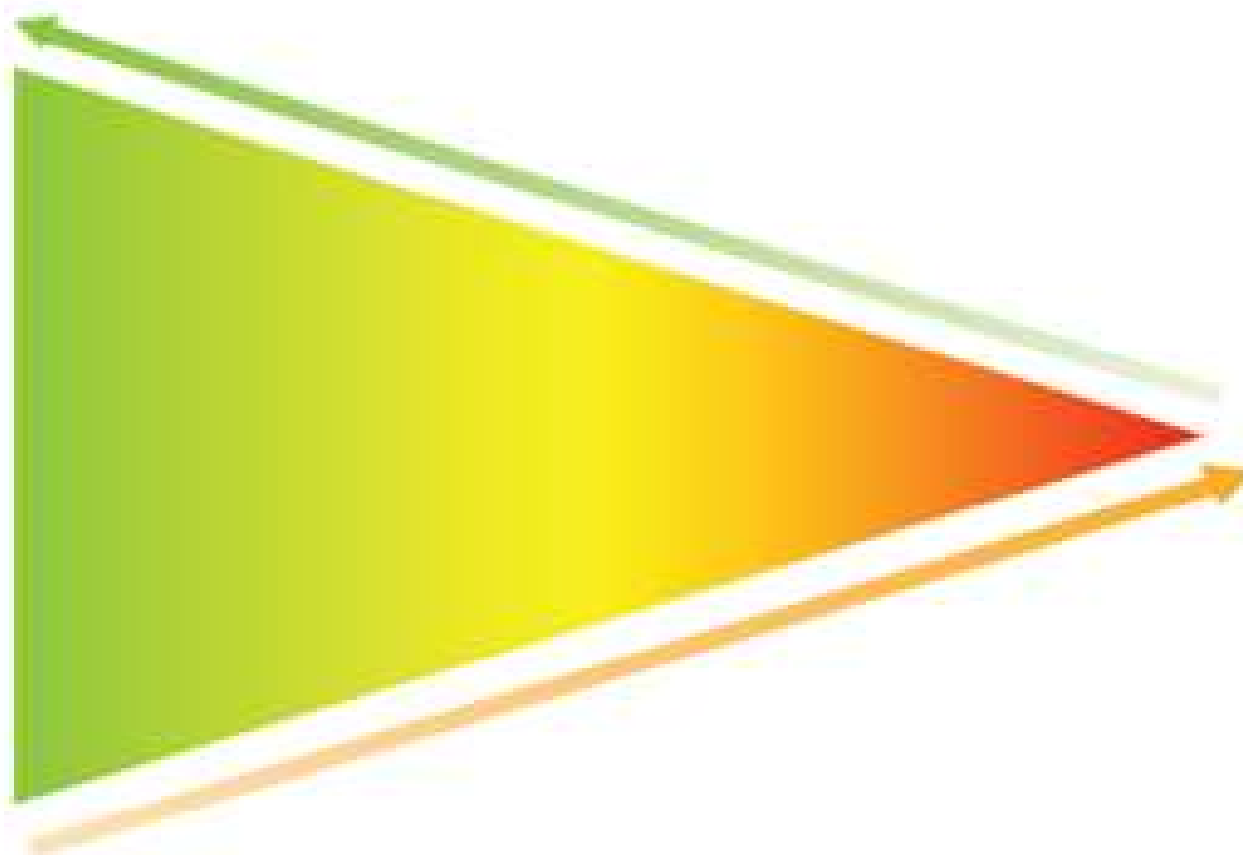
- *Unge føler sig utilstrækkelige og skal konstant præstere - uanset baggrund*
- *Strukturelle og institutionelle krav presser de unge – alle er potentielt udsatte*
- *De unge navigerer alene og på til tider ukendt territorium, de sociale medier, som konstant kalder på deres opmærksomhed*





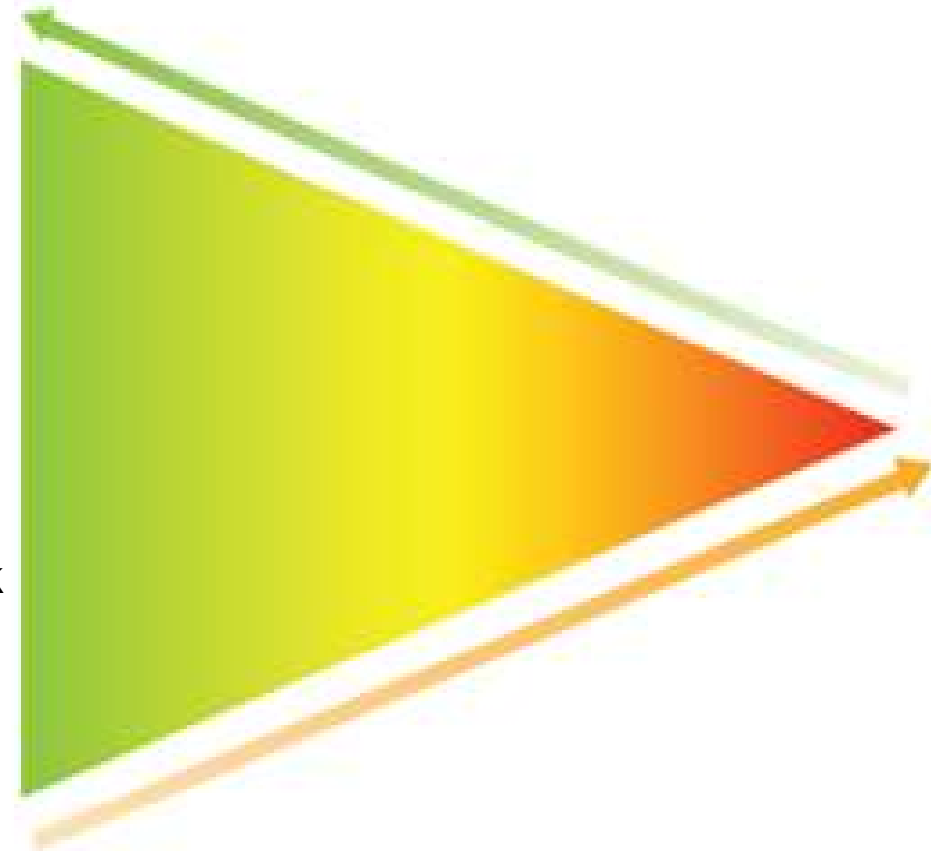
2. Hvilke forebyggende indsatser er der for de 0 – 18 årige på dette felt i MBU?

Forebyggelsestrekannten



Indsatser i MBU

- Digital mobning
- Digital tryghed 24/7
- Samtaler mellem generationer (SMG)
- Social pejling
- Digital dannelse, 4.kl.
- Kritisk tænkning på nettet, 8. kl.
- Respekt for Grænser
- Karakterfri hverdag og formativ feedback
- Workshop om onlineradikalisering og kildekritik
- Hotline: God digital adfærd





Risikofaktorer - beskyttelsesfaktorer

Teknologi som beskyttelsesfaktor

- Social interaktion
- Digitale hjælpemidler ift. fx dysleksi
- Digitale læremidler
- Teknologiforståelse
- Medborgerskab og deltagelse

Teknologi som en risikofaktor

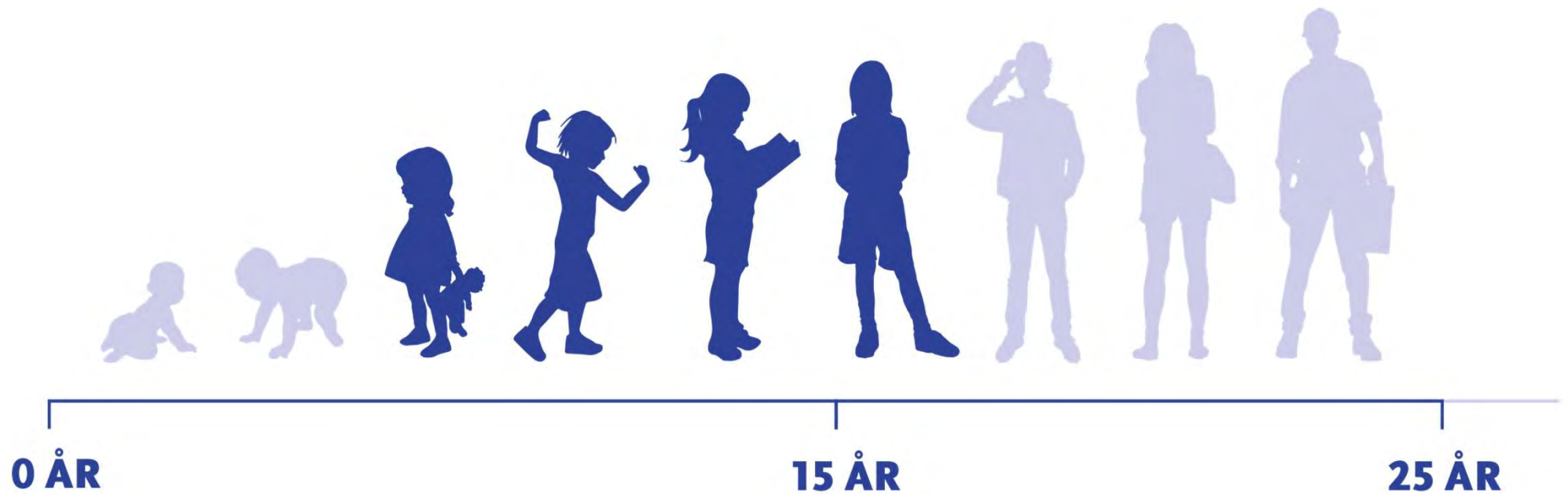
- Skærmvaner
- Søvn
- Eksponering og præstationskultur
- Digitale krænkelser
- Ulighed

Kilder: Medierådet for Børn og Unge,
Red Barnet & Børns Vilkår

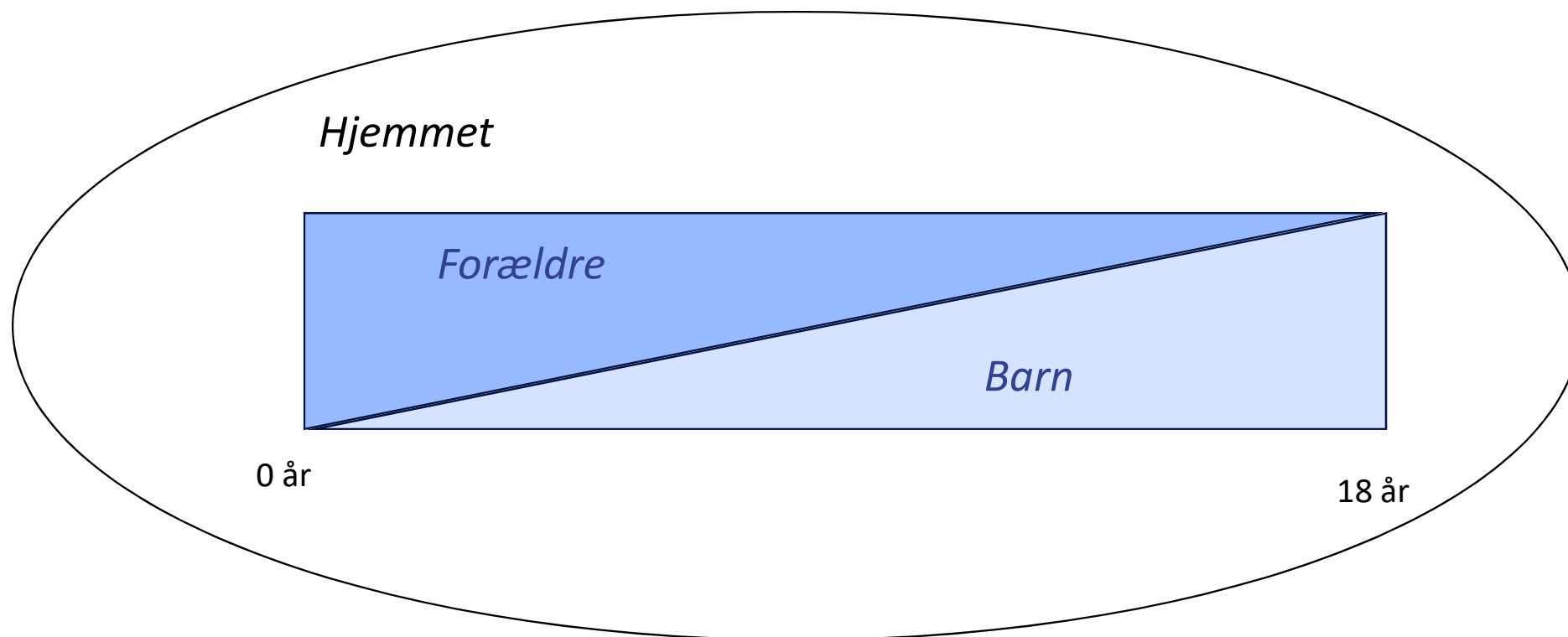


3. Hvordan kan udvalgets arbejde styrke og supplere indsatserne med fokus på både børn, unge og voksne?

Hvor kan indsatserne styrkes og suppleres?



Myndighed og selvstændighed



De pædagogiske miljøer, fællesskaber uden for hjemmet, samspillet med andre



Børn og Unge

Aarhus Kommune

Marianne Holst Nielsen
Sektionsleder Uddannelse og Forebyggelse

Punkt 4: Orientering Strategi for Mental Sundhed (15 min)

I Børn og Unge er det besluttet at udarbejde en strategi for mental sundhed. Arbejdet med denne strategi er så småt begyndt.

Da arbejdet har klare snitflader til opgaveudvalgets arbejde orienteres om hovedtrækkene i processen. Charlotte Bøcher fra Børn og Unge vil holde et kort oplæg og der vil være mulighed for at stille spørgsmål og drøfte snitfladerne.

I bialg 1 findes informationsark vedrørende arbejdet

Beslutning for Punkt 4: Orientering Strategi for Mental Sundhed (15 min)

Sektionleder Charlotte Bøcher præsenterede Børn og Unges arbejde med at udvikle en strategi for mental sundhed og de berøringpunkter, der er mellem denne proces og udvalgets arbejde. (PowerPoint vedlagt som bilag 2)

Udvalget kvitterede for præsentationen og bemærkede at flere aktører, herunder Socialministeriet, aktuelt arbejder med dette område. Det blev nikket genkendende til de elementer der lige nu indgår i arbejdet.

Strategi for mental sundhed

i Børn og Unge

Mental sundhed og det at indgå i meningsfulde fællesskaber er en vigtig del af det, der gør livet værd at leve – at vi trives og har det godt.

I en tid hvor den mentale sundhed og bevægelse blandt især de unge er for nedadgående, har vi et fælles ansvar i at styrke børn og unges oplevelse af at mestre eget liv. Derfor udvikler vi i efteråret 2020 en strategi for mental sundhed i Børn og Unge. Det sker igennem en bred og dybdegående inddragelsesproces med deltagelse af ledere og medarbejdere i Børn og Unge, forældre, unge, foreninger, samarbejdspartnere og andre interessenter.

Strategien for mental sundhed skal skabe:

- Et grundlag
for arbejdet med Mental Sundhed for børn og unge
- Et fælles sprog
for arbejdet med trivsel og mental sundhed
i Børn og Unge
- Et afsæt for udvikling
af indsatser i Børn og Unge med fokus på mental
sundhed



BØRN OG UNGE
Aarhus Kommune





”Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker.”

Stor ulighed i mistrivsel:

- Mest mistrivsel blandt piger
- Stigende mistrivsel med stigende alder
- Mest mistrivsel blandt børn fra lavere socialgrupper
- Store variationer fra skole til skole

Vigtige elementer i strategien for mental sundhed:

○ Fællesskaber

Alle har brug for at opleve at høre til, at blive forstået og at kunne bidrage i et fællesskab.

○ Bevægelse

Bevægelse og mental sundhed indvirker positivt på hinanden. Samtidig medfører bevægelse mulighed for fællesskaber

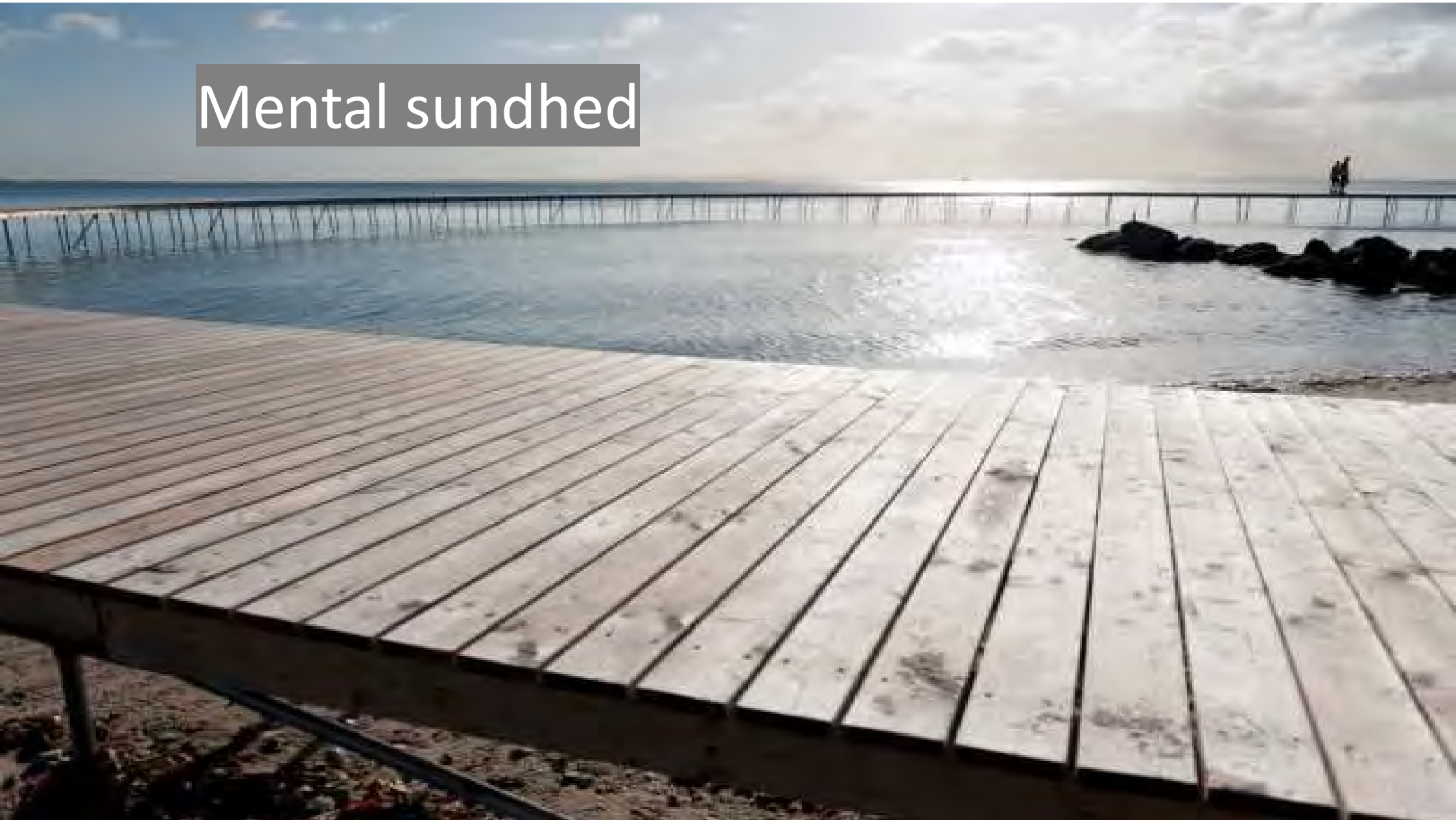
○ Forældresamarbejde

Når forældre engagerer sig i deres børns dagtilbuds- og skoleliv, fremmer det trivslen for børnene

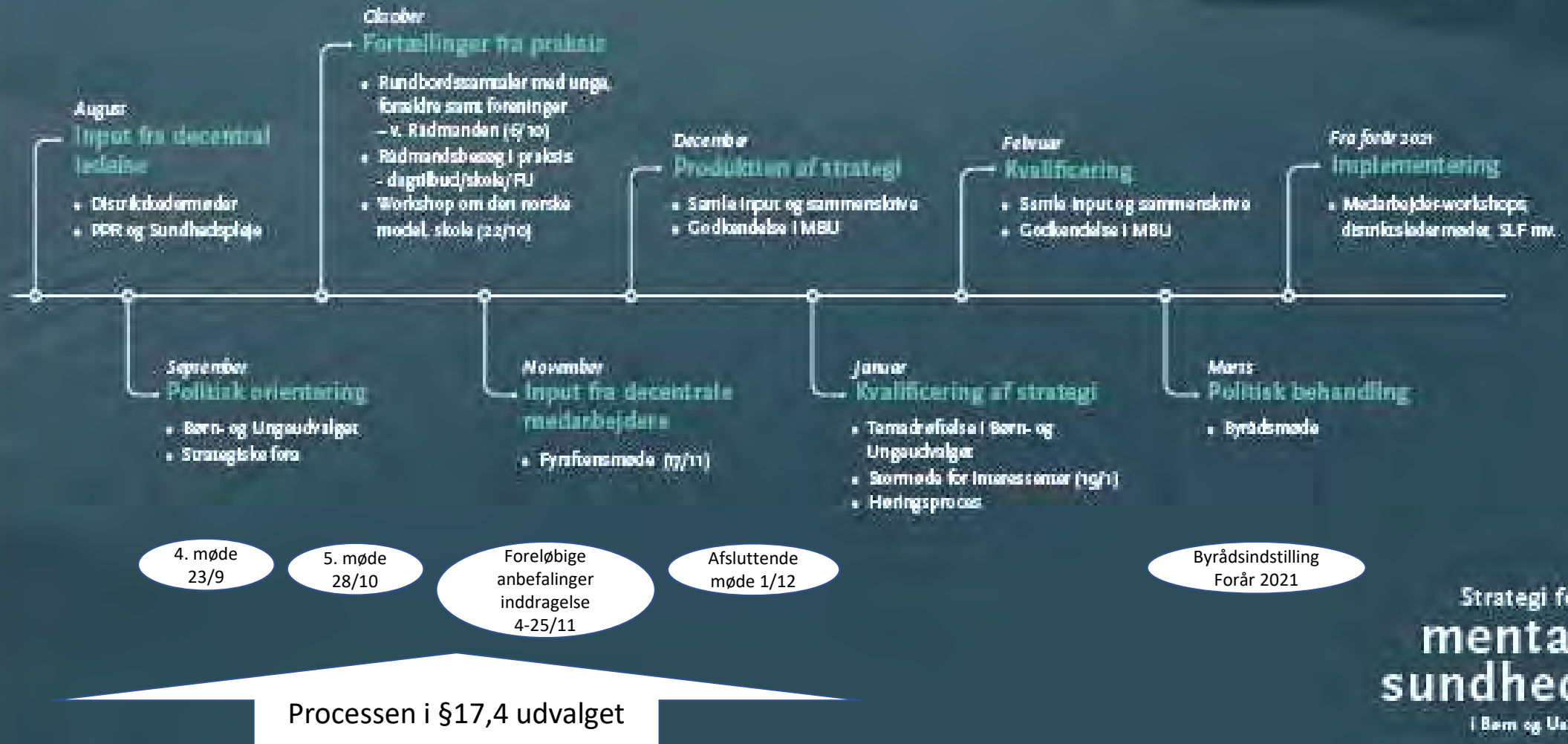


Strategi for
**mental
sundhed**
i Børn og Unge

Mental sundhed



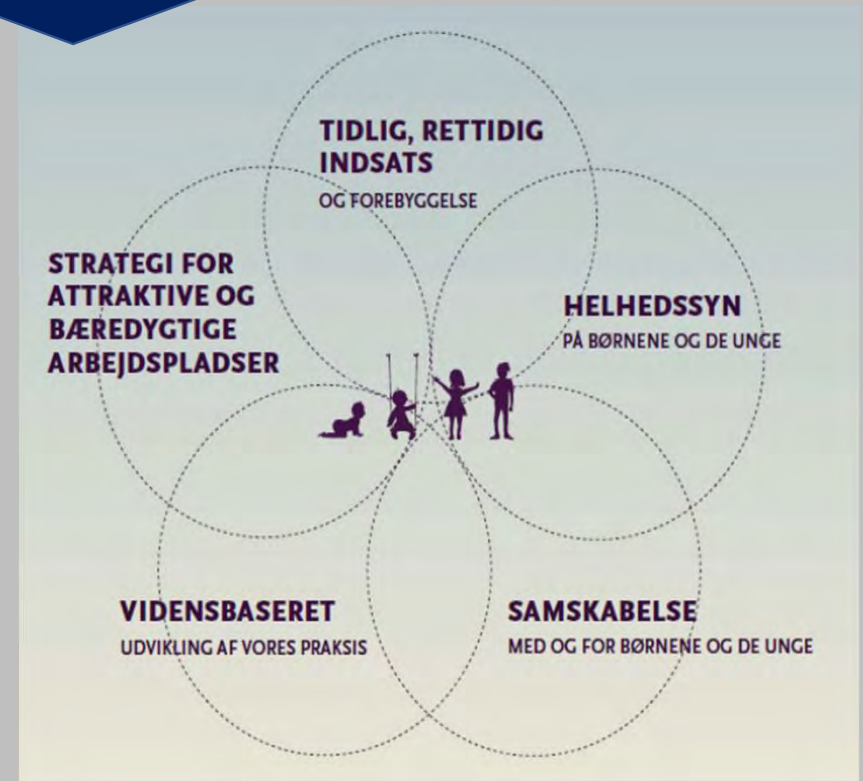
Inddragelsesprocessen



Hvad står vi på?

”Vi arbejder med mental sundhed hver dag i sundhedsplejen, dagtilbud, skoler og FU”

Tværgående indsatser f.eks. Fællesskaber for alle, Tidlige indsatser, Alle skal med, FU vision, Fælles pædagogisk grundlag mv.



Mental sundhed

Fællesskaber

Alle har brug for at opleve at høre til, at blive forstået og at kunne bidrage i et fællesskab.

Bevægelse

Bevægelse og mental sundhed indvirker positivt på hinanden. Samtidig medfører bevægelse mulighed for fællesskaber

Forældresamarbejde

Når forældre engagerer sig i deres børns dagtilbuds- og skoleliv, har det en trivselsfremmende effekt for børnene



Strategi for mental sundhed skal give



- Et afsæt for udvikling af indsatser i Børn og Unge med fokus på mental sundhed
- Et fælles sprog for arbejdet med trivsel og mental sundhed i Børn og Unge
- Et grundlag for arbejdet med Mental Sundhed for børn og unge

Input fra inddragelsesprocessen indtil nu

- Vigtigt med fælles værdigrundlag og tydelige forventninger
 - Til forældre, personale og børn/unge.
- De tre elementer hænger sammen
 - Fællesskaber, bevægelse, forældresamarbejde
- Læring fra Corona
 - Udeliv, bevægelse, fællesskaber og mindre præstationspres
- Handlingselementer er vigtige
 - Jeres anbefalinger vedr. digital adfærd kan bidrage ind i dette



Punkt 5: Oplæg ved Børns Vilkår (40 min)

Børns Vilkårs holder dagens tema-oplæg. Oplægget vil med udgangspunkt i data fra foreningens arbejde belyse hvilke temaer, der fylder for børn og unge., og hvor foreningen kan se et behov for at supplere eksisterende indsatser.

Der vil blive tid til at stille spørgsmål

Beslutning for Punkt 5: Oplæg ved Børns Vilkår (40 min)

Signe Lund Juhler præsenterede erfaringerne fra Børns Vilkårs arbejde, herunder de aktuelle anbefalinger foreningen har til tiltag både på lokalt og nationalt plan.
(PowerPoints findes i bilag 1)

Udvalget bemærkede at det er givtigt og vigtigt via samtalerne på Børnetelefonen af få indblik i, hvad der fylder hos de unge.

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Børns Vilkår

Oplæg til MBU Udvalg for mindre
psykisk mistrivsel – september 2020



Sammen stopper vi svigt

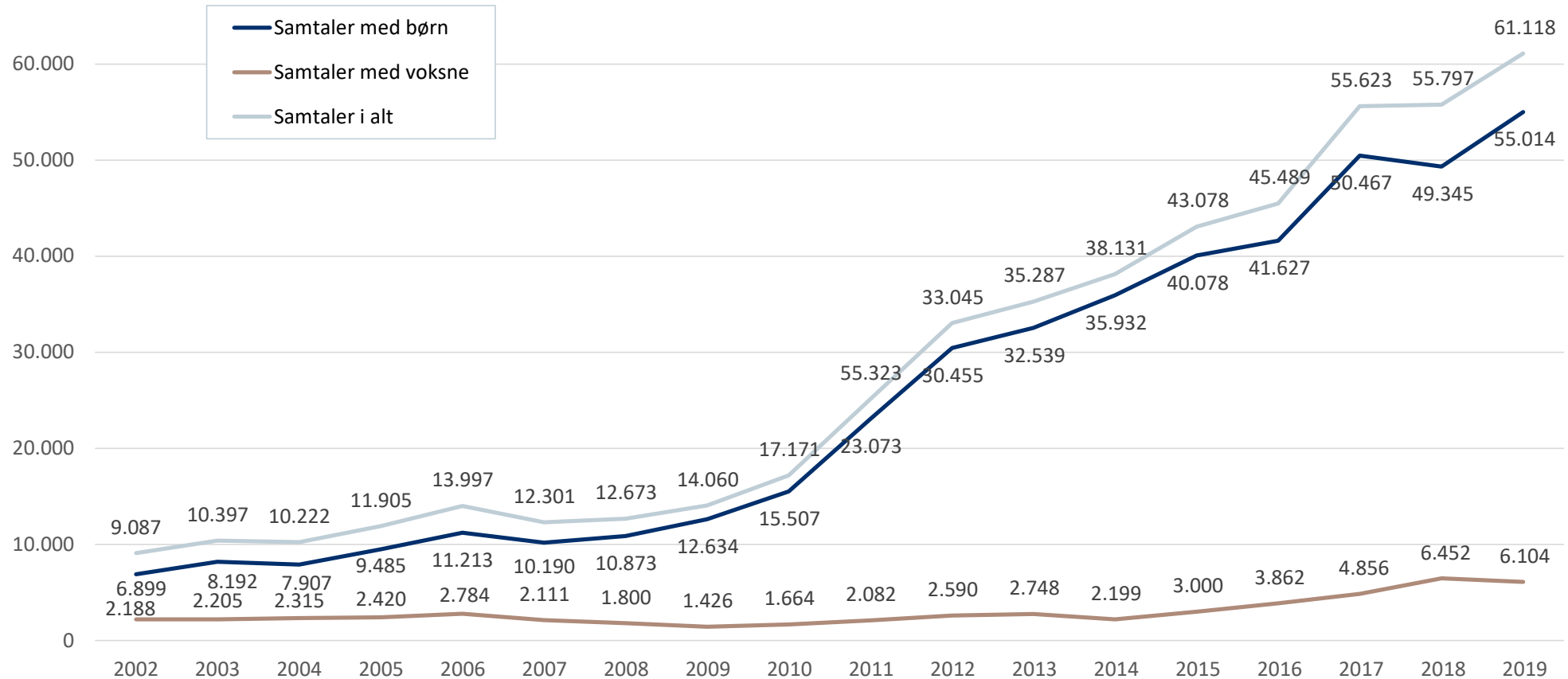
**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Hvad siger børnene?



Sammen stopper vi svigt

55.014 samtaler med børn og 6.104 samtaler med voksne i 2019



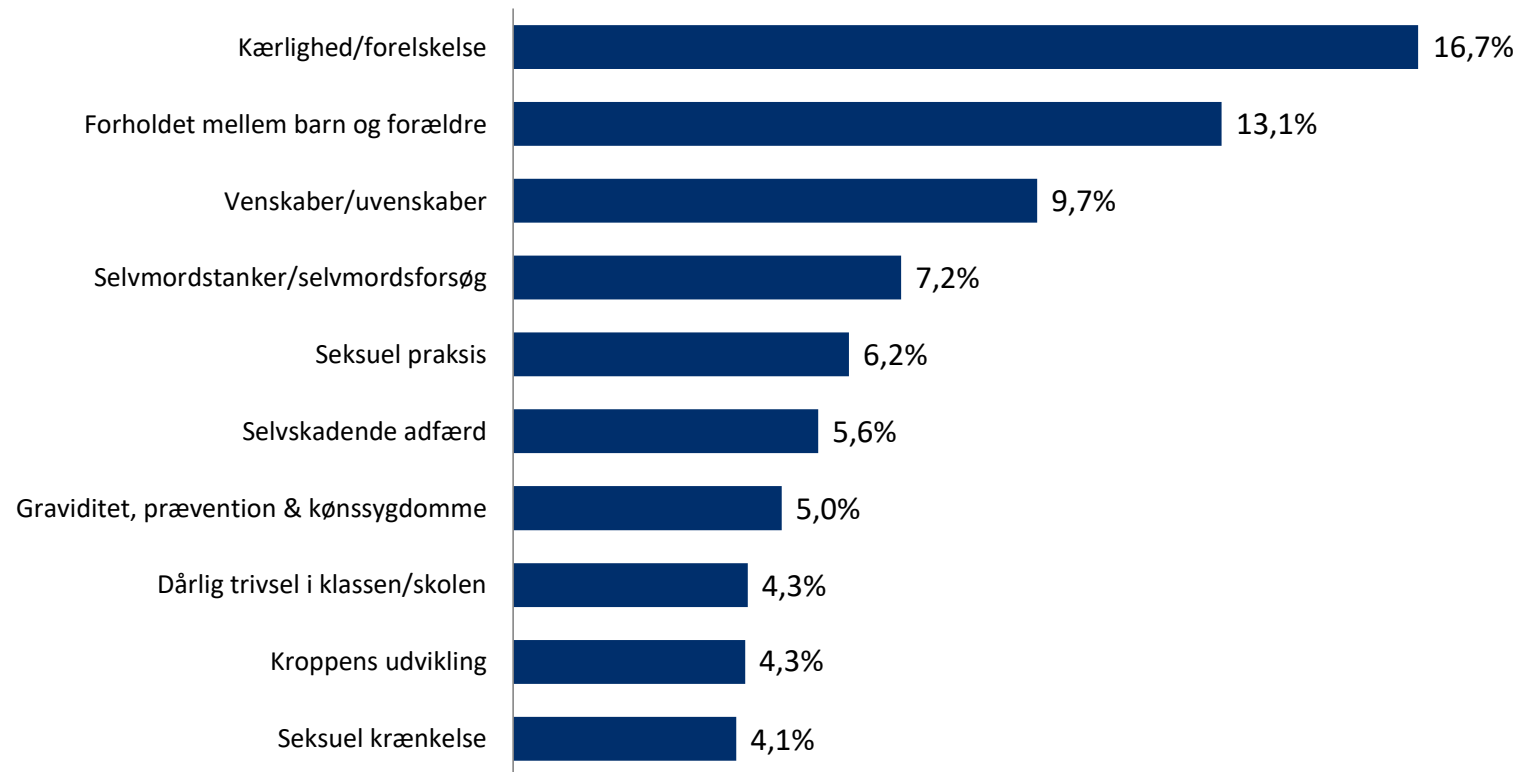
Note: Samtaler dækker over rådgivningssamtaler, faste brugere, feedback-samtaler og informationssøgning på BørneTelefonen, og rådgivningssamtaler og faste brugere på ForældreTelefonen. Figuren indeholder data fra BørneTelefonen, Chatten, BørneBrevkassen, SMS (fra 2012), Børn hjælper børn (fra 2017), ForældreTelefonen (fra 2006) og SkilsmisseBrevkassen (fra 2017).



Sammen stopper vi svigt



De hyppigste emner i rådgivningssamtaler med børn i 2019



**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

20,5%

Af alle samtaler på BørneTelefonen handler om psykisk mistrivsel og forekommer mere end dobbelt så hyppigt i samtaler med piger end med drenge

Samtaler om psykisk mistrivsel på BørneTelefonen 2019



**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Vi hører om mange forskellige årsager til psykisk mistrivsel

- Omsorgssvigt og overgreb
- Sygdom, dødsfald og konflikter i hjemmet
- Dårlig relation til forældre
- Dårlige relationer til jævnaldrende
- At føle sig forkert
- Mistrivsel uden at kunne se årsagen
- Pres fra omverdenen



Stor undersøgelse om pres og stress blandt børn og unge

I samarbejde med TrygFonden har vi i efteråret 2019 foretaget en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse

Udover spørgeskemaundersøgelsen har vi gennemgået flere hundrede henvendelser til BørneTelefonen og foretaget kvalitative interviews med ca. 60 børn og unge.

TrygFonden



**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Præstationspres



Sammen stopper vi svigt

”Præstationspres er et udtryk, der bruges til at beskrive det pres, som mange unge oplever i dag. Noget tyder på, at unge i dag er rigtig gode til at tilpasse sig. Samtidig oplever mange unge et pres, der kommer af høje forventninger og krav om at klare sig godt fra både samfundet, måske fra familie og venner og ja, måske endda fra dem selv. Nogle unge føler, at de konstant skal være den bedste udgave af sig selv. De internaliserer dermed disse krav og forventninger, og hvis de ikke lykkes, er det dem selv, der er noget galt med. De skal være aktive, specielle og ”på” - de skal have en plan for - og med deres liv og leve 100 % op til alting, samtidig med at de vurderer sig selv og hinanden ud fra præstationer.”

- Freja Filine Petersen, leder af Børn & Unge Indsatser, Center for Psykisk Sundhedsfremme, ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet og forfatter til bogen 'Kort og godt om unge og stress'

BØRNS VILKÅR

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

- *"Jeg føler, at der er et tikkende ur i mit hoved. Det minder mig om de ting, jeg skal nå, de ting jeg ikke har gjort, de ting jeg er dårlige til, de ting jeg ikke kan gøre noget ved, det jeg gerne vil gøre noget ved, uddannelse, klimakrise, kærester, sex, fester, popularitet, den perfekte krop, Instagram, Snap, Facebook, jeg skal være opdateret, hvad går jeg glip af lige nu, lektier, skole, arbejde, motion, spise sundt, sygdomme og meget, meget mere. Det får mig til at tænke på, om jeg fx er god nok, er jeg klog nok, får jeg en kæreste, der kan elske mig, om jeg træner nok, om jeg ser okay nok ud, om andre kan lide mig, hvordan jeg kan gøre så andre kan lide mig, kan jeg overhovedet blive til noget. Jeg vil gerne gøre det perfekt, men jeg kan bare ikke. Jeg føler, at jeg hele tiden skal præstere."*

- Pige, 17 år på BørneTelefonen



 Sammen stopper vi svigt

BØRNS
VILKÅR

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

70 pct. af børn og unge, som
tit eller altid føler sig presset
af skolearbejde, har ugentlige
symptomer på mistrivsel

Børn, der tit eller altid føler sig
presset af skolearbejde



Børn, der en gang i mellem føler
sig presset af skolearbejde



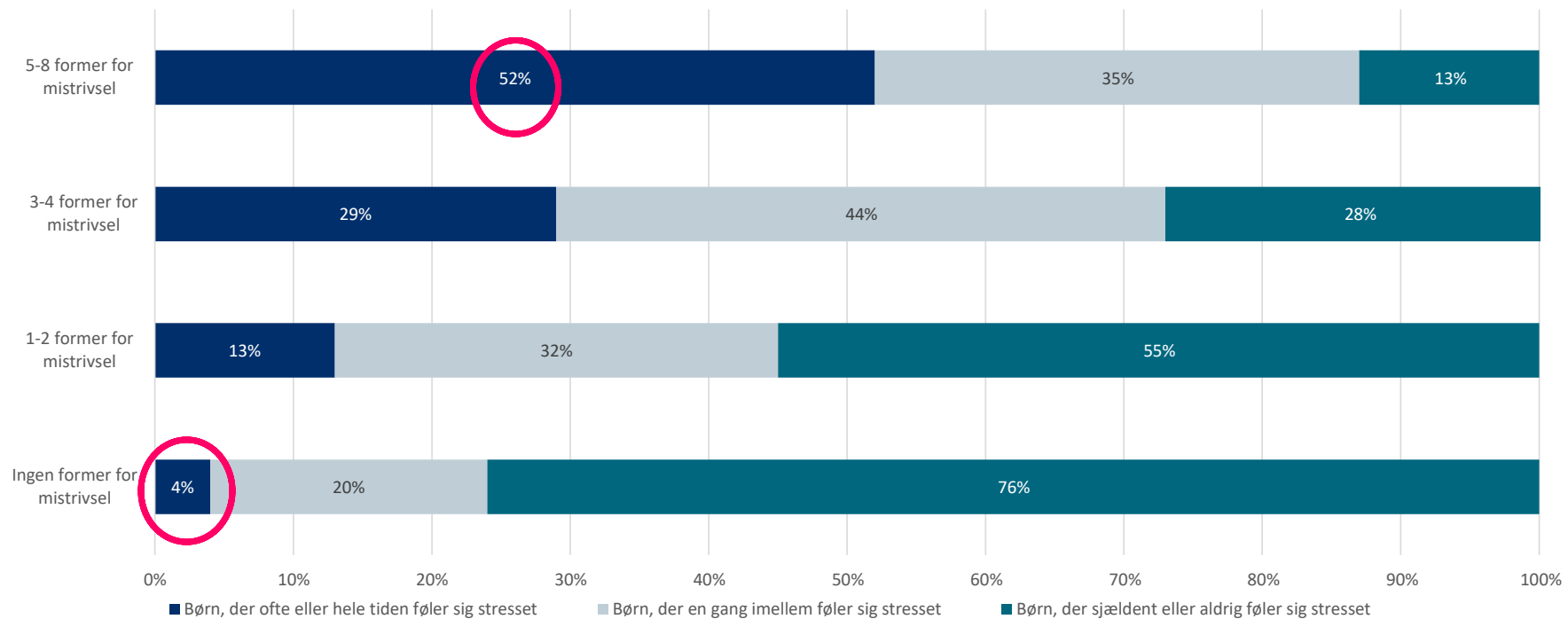
Børn, der sjældent eller aldrig føler
sig presset af skolearbejde



0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80%

BØRNS
VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Sammenhæng mellem børn, der oplever multiple former for mistrivsel ugentligt og selvoplevet stress





Børns forståelse af stress

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

At have travlt er jo, at man skal en masse ting, men at man har styr på det. Man har en tidsplan, man gerne vil holde. Men at være stresset, så er det "jeg skal gøre det... og det... og jeg skal også gøre det og JEG NÅR DET ALDRIG.

Dreng, 6. klasse

Du føler, at du ikke har tid til noget, og du virkelig... altså det er ikke et ord, du bruger for sjov i hvert fald.

Dreng, 9. klasse

Stress betyder at ha' gang i mange ting og ikke have tid til dem alle sammen, og at man ikke kan tilfredsstille alle dem, man vil - eller sig selv.

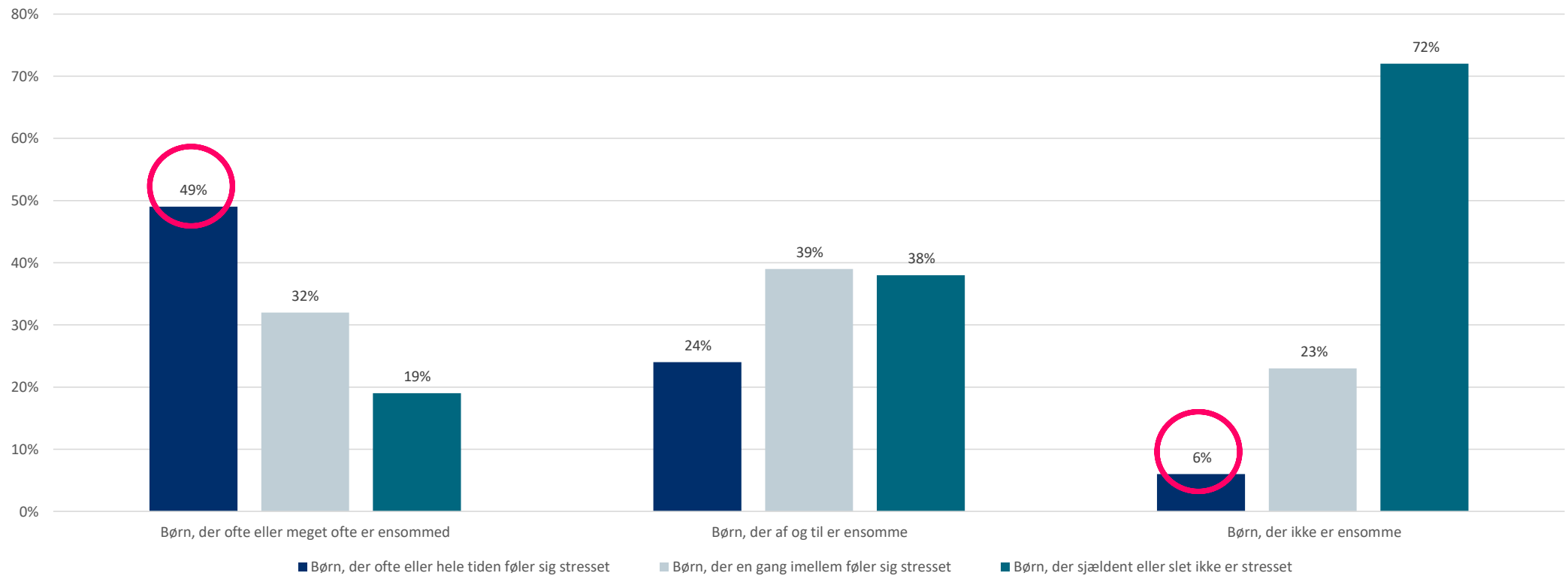
Pige, 9. klasse



Sammen stopper vi svigt

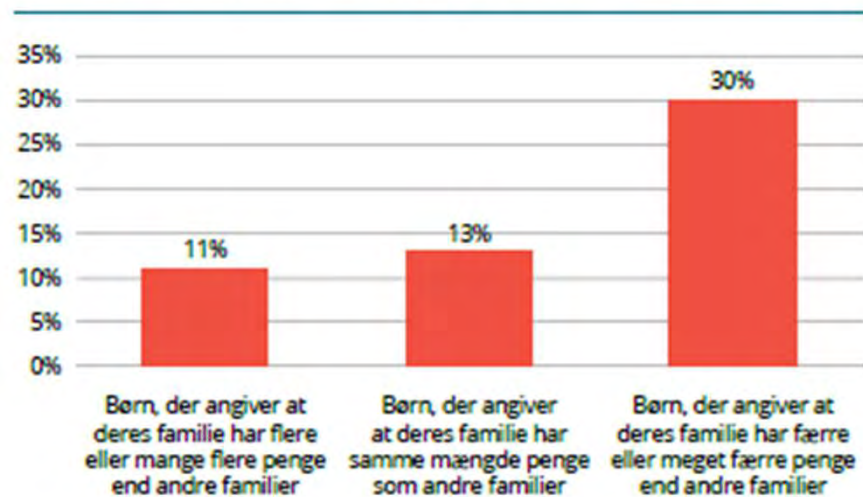


Ca. halvdelen af de børn, der føler sig ensomme føler sig stresset



30 % af de børn, som fortæller, at deres familie har færre penge end andre familier, har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned

Figur 4. Andelen af skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset fordelt på selvoplevet økonomi



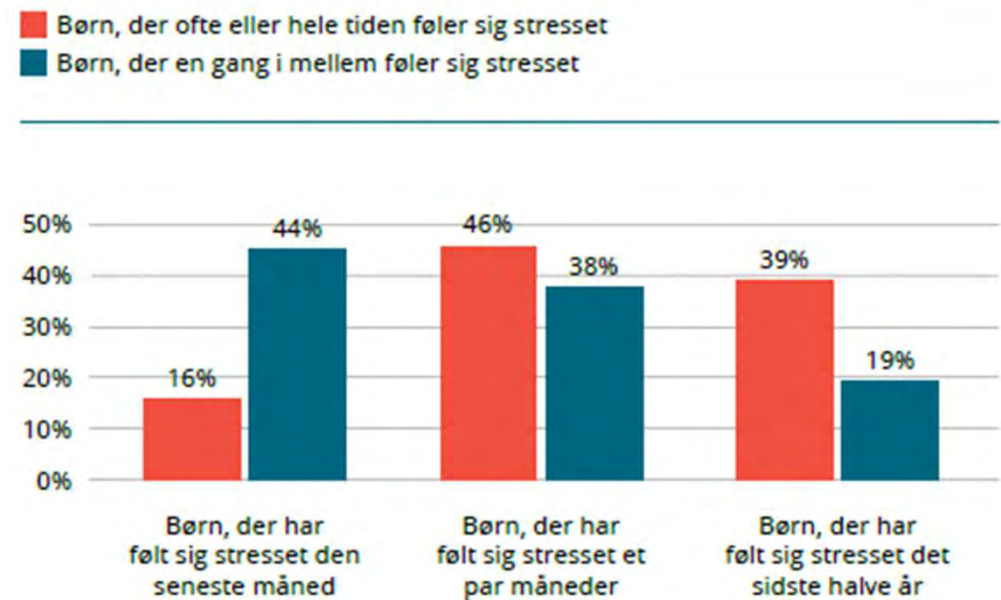
Mere end hver 10. skoleelev har langvarig stress

Ud af de skoleelever, der har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned, har det for...

9/10 stået på i flere måneder

4/10 varet i et halvt år

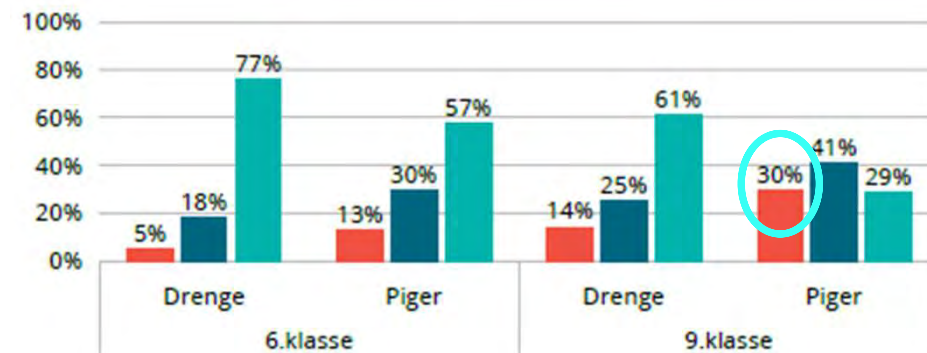
Figur 2. Omfanget af skoleelever, der har følt sig stresset i længere tid



Ca. en tredjedel af piger i 9. klasse har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned

Figur 1. Omfang af selvoplevet stress blandt skoleelever i 6. og 9. klasse

- Børn, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned
- Børn, der en gang i mellem har følt sig stresset den seneste måned
- Børn, der sjældent eller aldrig har følt sig stresset den seneste måned



14%

Har ofte eller hele tiden følt sig stresset den seneste måned



"Jeg føler mig som et omvændende tal"

- Pige, 15 år

54 pct. af pigerne i 9. klasse
føler sig tit eller altid presset af
skolearbejde



- Børn, der tit eller altid føler sig presset af skolearbejde
- Børn, der en gang i mellem føler sig presset af skolearbejde
- Børn, der sældent eller aldrig føler sig presset af skolearbejde

"Hey, jeg er en dreng på 16 år og går i 9. klasse. Jeg er ved at blive træt af skolen. Alle taler om deres gode karakterer, imens mine karakterer falder. Jo mere jeg kommer tæt på eksamen jo mere bliver jeg nervøs. Jeg er virkelig bange for at dumpe eller ikke komme ind på gymnasiet. Og mine forældre gør det ikke bedre. De tror, at det er enkelt, at få gode karakter. Når jeg kommer hjem så er det første jeg gør at gå i seng. Jeg smiler falsk til alle så de ikke ved at jeg har det dårligt, men jeg vil ikke leve sådan mere. Jeg vil ærligt talt bare dø end at gå mere i skole"

Kønnede forventninger

På tværs af interviewene fremgår følgende forventninger:

Piger skal...

- passe på ting
- spise langsommere
- opføre sig pænt og anstændigt
- være dygtige i skolen
- være "perfekte"



Drenge skal være ...

- barske
- Stærke
- Hårde
- dominerende
- ligeglade
- Og have kontrol over sine følelser



Flere drenge fortæller også, at det at vise følelser eller en "svaghed", som fx at være presset eller være ringere til noget end en pige, kan blive brugt imod én.



Sammen stopper vi svigt



Interviewer: *Kan I tale med hinanden om, hvis I føler jer pressede?*

Felix: *Måske ikke ved drenge, men måske ved piger, så er det nemt at tale om sådan.*

Interviewer: *Ja, I nikker faktisk lidt allesammen. Hvorfor ikke blandt drenge?*

Felix: *Så man ikke...sådan man sådan lidt...så ser man ud som om, at man er lidt svag på en måde.*

[Alle nikker]

Felix: *Tror bare, det har været sådan over nogle år, fortsætter eller bare sådan det er, at mænd de skal være stærkere og aldrig græder og sådan.*

Interviewer: *Fremstår man som svag som dreng, hvis man græder foran en ven?*

Felix: *Det tror jeg, der er mange, der ville tænke.*

Frederik: *Det tror jeg, der er mange, der ville få det til at ligne.*

Interviewer: *Snakker drenge mindre om at være presset? Altså, hvis det er, fordi man ikke rigtig kan sige det til hinanden?*

Felix: *Tror jeg lidt.*

Frederik: *Det tror jeg.*

Felix: *Mænd de har altid været sådan de stærke, og kvinden har altid være sådan det... Eller det er i hvert fald sådan, at mennesker har set det. At kvinden har været sådan lidt den svage, og mænd er stærke og sådan noget.*

**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Kapitel 2

Børn og unge om kroppen

Sammen stopper vi svigt

Kroppen er et af mange symboler på, om man præsterer godt

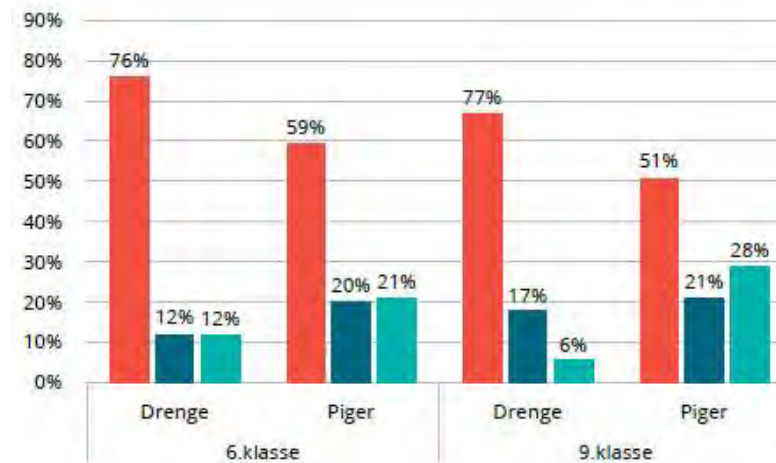
- Olivia: *Jeg tænker, at der er rigtig mange, der føler sig presset af de sociale medier, fordi der er det her ideal om, at man skal se ud på en bestemt måde. Det tror jeg også godt, der er nogen i dag, der kan føle sig presset over.*
- Interviewer: *Hvad er den bestemte måde at se ud på – har I nogle tanker omkring, hvad er det man får at vide?*
- Katrine: *Timeglasset.*
- Interviewer: *Timeglasset?*
- Olivia: *Kylie Jenner.*
- Interviewer: *Kylie Jenner?*
- Olivia: *Lige Kylie Jenner.*
- Katrine: *Og det er så forfærdeligt, fordi man ved at nogle af hendes billeder er blevet photoshoppet.*
- Olivia: *Og det er det der med, at sådan... (bliver afbrudt)*
- Katrine: *At man bruger så mange penge på at se godt ud.*
- Olivia: *Ja. Og også det med, 'Ej, vi skal ligesom have den der jakke, fordi det har hun'. Vi skal alle sammen gå med den her slags makeup – vi skal købe hendes makeup.*



På tværs af klassetrin er piger markant mere utilfredse med deres krop end drengene.

Figur 9. Andelen af skoleelever i 6. og 9. klasse, som er tilfredse/utilfredse med deres krop fordelt på køn

- Børn, der i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop
- Børn, der hverken er tilfredse eller utilfredse med deres krop
- Børn, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop



51%

af pigerne i 9. klasse
er tilfredse med deres
krop

*"Jeg vil jo bare
gerne være
perfekt"*

- Pige, 14 år



"I min klasse er alle pigerne meget perfektionistisk. Alt skal være perfekt. Vi tjekker kalorier på alt. Man fortæller ikke, hvor meget man har trænet, fordi så træner de andre måske også ligeså meget, og så skal man træne endnu mere. Vi lyver alle sammen også om, hvad vi spiser. Vi siger, at vi spiser usundt, men det gør vi aldrig. Alle frie opgaver handler om "det sunde liv". Men i 2018-19 har 4 piger bare fra min egen klasse været indlagt med en spiseforstyrrelse. Det er rigtig svært at omgås i sådan et miljø. Jeg vil gerne gøre det perfekt, men jeg kan bare ikke. Jeg føler hele tiden, jeg skal præstere. Jeg skal hele tiden se godt ud. Jeg skal hele tiden være god i skolen". - Pige, 17 år

**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Kapitel 3

Børn og unges adfærd på sociale medier



 Sammen stopper vi svigt

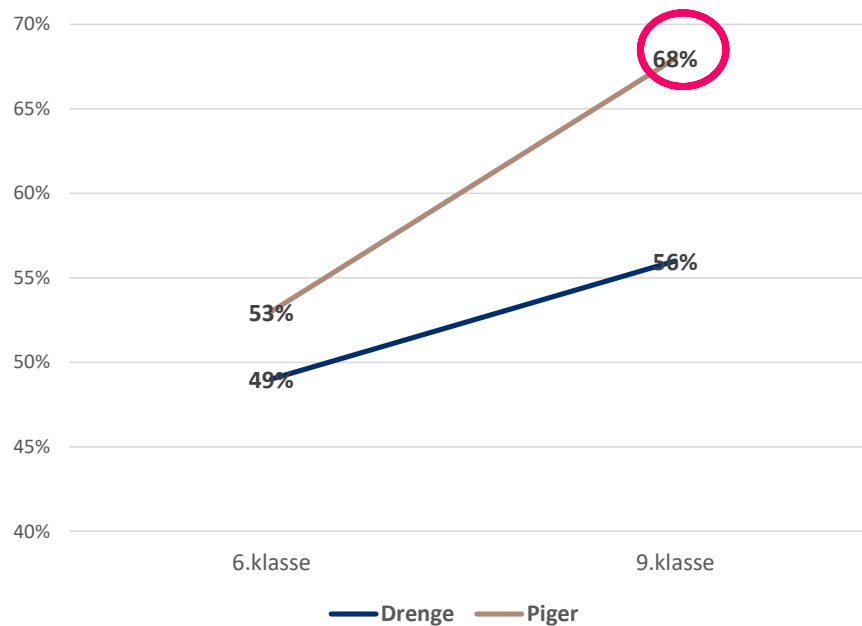
FOMO og vanedanende adfærdsdesign

- Særligt piger er styret af digitale adfærdsdesign

730 🔥 😎 💜

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Børn, der er enige i, at man bør svare sine venner med det samme, man kan se, at en besked er læst
(Messenger, instagram, snapchat)



Vanedannende Snapstreaks

730 🧱👤💖

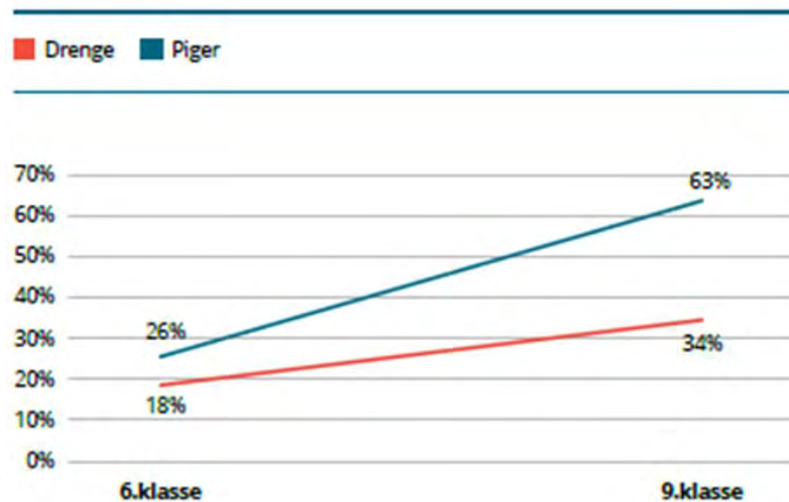
94 %

Er på snapchat

81 %

Har snapstreaks

Børn, der har prøvet at få en anden til at passe sine streaks på snapchat for ikke at miste dem
(Hvilket betyder, man opgiver sine private koder til andre)



Interviewer: Hvad er det, I sender... Sender I altid et rigtig godt billede, hvor der er et eller andet sjovt.

Aske: Nej, nej. Altså sort billede nogle gange

Benjamin: Ja, nogle gange bare en mur.

Julie: Det' så ligegyldigt. Sådan, halvdelen af dem er en væg, hvor der står "streak" på.

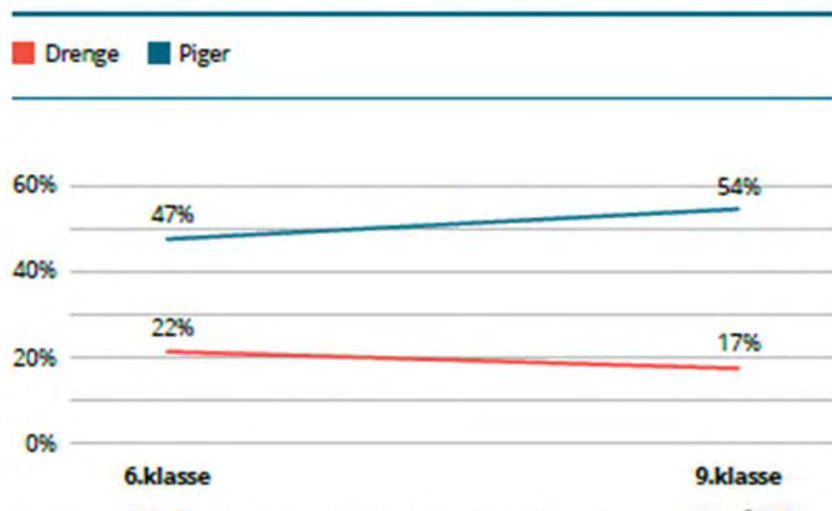
Josefine: Ja, altså det er det nok 90 pct. af tiden.



"Hvis du har en streak med flere, så fremstår det jo også, som at du har flere venner, og du er mere populær." Pige, 15 år

Ca. hver anden pige i 6. og 9. klasse har prøvet at fjerne et billede fra SoMe, fordi det ikke fik nok likes, hjerter eller kommentarer

Figur 23. Andelen af skoleelever fordelt på køn og klasse, der har prøvet at fjerne et billede på sociale medier, fordi de ikke syntes, at det fik nok likes, hjerter eller kommentarer



"I øjeblikket har jeg 155 likes på mit profilbillede, men vil gerne have mange flere. Jeg har aldrig haft en kæreste i mit liv og tænker lidt på, om det måske er fordi, jeg ikke har så mange likes, betyder det noget for pigerne, at drengene skal have likes på deres profilbilleder?"

- Dreng, 15 år i brev til BørneTelefonen

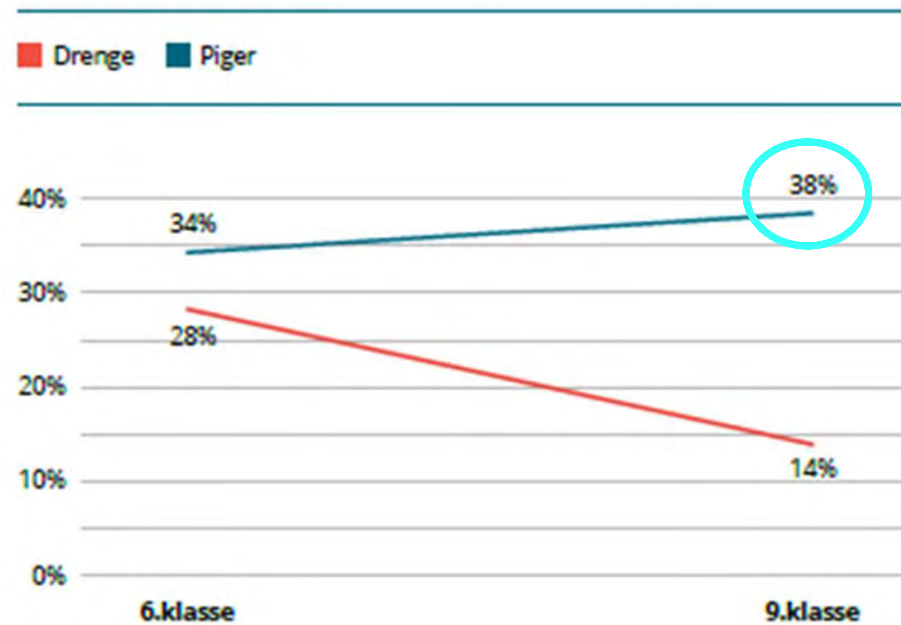


"Min instagram er i hvert fald flottere end mig"

- Pige, 15 år

38 pct. af piger i 9. klasse redigerer altid, tid eller en gang i mellem billeder af sig selv, inden de lægger dem på SoMe

Figur 21. Andelen af skoleelever fordelt på køn og klasse, der ændrer billeder af sig selv, inden de lægger dem op på sociale medier, fx ved brug af et redigeringsprogram eller filtre på Instagram, Snapchat eller Facebook





Over alt hører man bare om: armen du skal leve perfekt. Altså der er så fucking mange krav!

1. Du skal dyrke en masse motion.
2. Du skal spise vildt sundt.
3. Du skal se godt ud.
4. God hygiejne
5. Du må ikke røre dit, dut og dat eller spise dit, dut og dat ellers får du kræft.
6. Du ødelægger din krop, hvis du gør det der.
7. Du skal jo huske at være dig selv... men du skal jo også lige det her, og det her, og det her osv.
8. Du må ikke se for meget skærm...
9. Omg nu er det totalt vildt, at piger kommer hurtigere i pupperteten! (Og så følger jeg mig som en kæmpe klam homonforstyrrelse)
10. Pas på der er kemikalier i ALT I FUCKIG VERDEN!!!
11. Ov ja du skal også lige være sød mod alle andre og være et totalt overskuds menneske

12. Du skal have 12 eller 10 i alt. Ellers bliver du ikke til en skid i denne verden.
13. Nå ja og du får aldrig en kæreste, fordi du er en klam sæk.
14. Husk nu ingen slik, vel!
15. Og din krop skal jo være et trofæ. Altså den skal jo være perfekt.
16. Glem ikke den pisse fede stil du skal have!
17. Nå ja og så skal du jo husk din søvn rutine skal være pisse god. Altså søvn, søvn, søvn! Yeah man! - du dør hvis du ik får det!
18. Hehe, hvad end du gør på din mobil, bliver du overvåget, stalket og hacket!!! OSV.!

For helvede jeg kan ik mere!!!!!! Jeg ender jo med at få stress! Men det fylder bare så meget i mit hoved! Hjælp... plz, hjælp...!

Hilsen en meget trist og stresset pige

Pige, 13 år, til BørneTelefonen

BØRNS VILKÅR Opsummerende fortæller børn og unge

- At psykisk mistrivsel har mange årsager og kommer til udtryk på mange måder
- At psykisk mistrivsel ikke kun findes hos udsatte børn og unge
- At pres over skole, krop og sociale medier kan medvirke til psykisk mistrivsel
- At psykisk mistrivsel er svært at tale om



BØRNS
VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Hvad vi gør i Børns Vilkår



Sammen stopper vi svigt

**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Børns Vilkårs ambition

Sammen stopper vi svigt

Vi skaber langsigtede forandringer



SIG DET!

Vi styrker børn i at kende deres rettigheder og tale højt om deres problemer.



STOP DET!

Vi styrker voksne i at handle ud fra barnets perspektiv.



FOREBYG DET!

Vi arbejder for børns perspektiv og rettigheder i lovgivning – og for at myndigheder forebygger og griber ind, når børn svigtes.

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Sig det

BørneTelefonen & bornetelefonen.dk

BørneMobilen

Undervisningsaktiviteter

Trivselsforløb

SkoleStyrken

**Flereårige programmer og samarbejder
med erhverv og fonde**



Sammen stopper vi svigt

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Stop det

Forældretelefonen

Fagtelefonen

Workshops og oplæg for forældre og
fagpersoner

Vidensindsamling og formidling



Sammen stopper vi svigt

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Forebyg det

Indsamle data og viden

Udvikle kompetencer og platforme

Politisk indsats



Sammen stopper vi svigt

Anbefalinger

Arbejdsgruppe: Helle Lund, Bente Boserup, Camilla Mehlsen, Johanne Tvergaard, Mette Gundersen og Morten Broch.

TrygFonden

**BØRNS
VILKÅR**
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

01 Alle børn og unge skal opleve, at der er rum til at tale om pres og stress

02 Børn og unge, som oplever stressende livsbegivenheder, skal have særlig støtte

03 Ingen børn skal vokse op i fattigdom

04 Læreruddannelsen skal indeholde et obligatorisk modul om krop, køn og mangfoldighed

05 Et mangfoldigt kropsbillede skal afspejles i grundskolens undervisningsmateriale

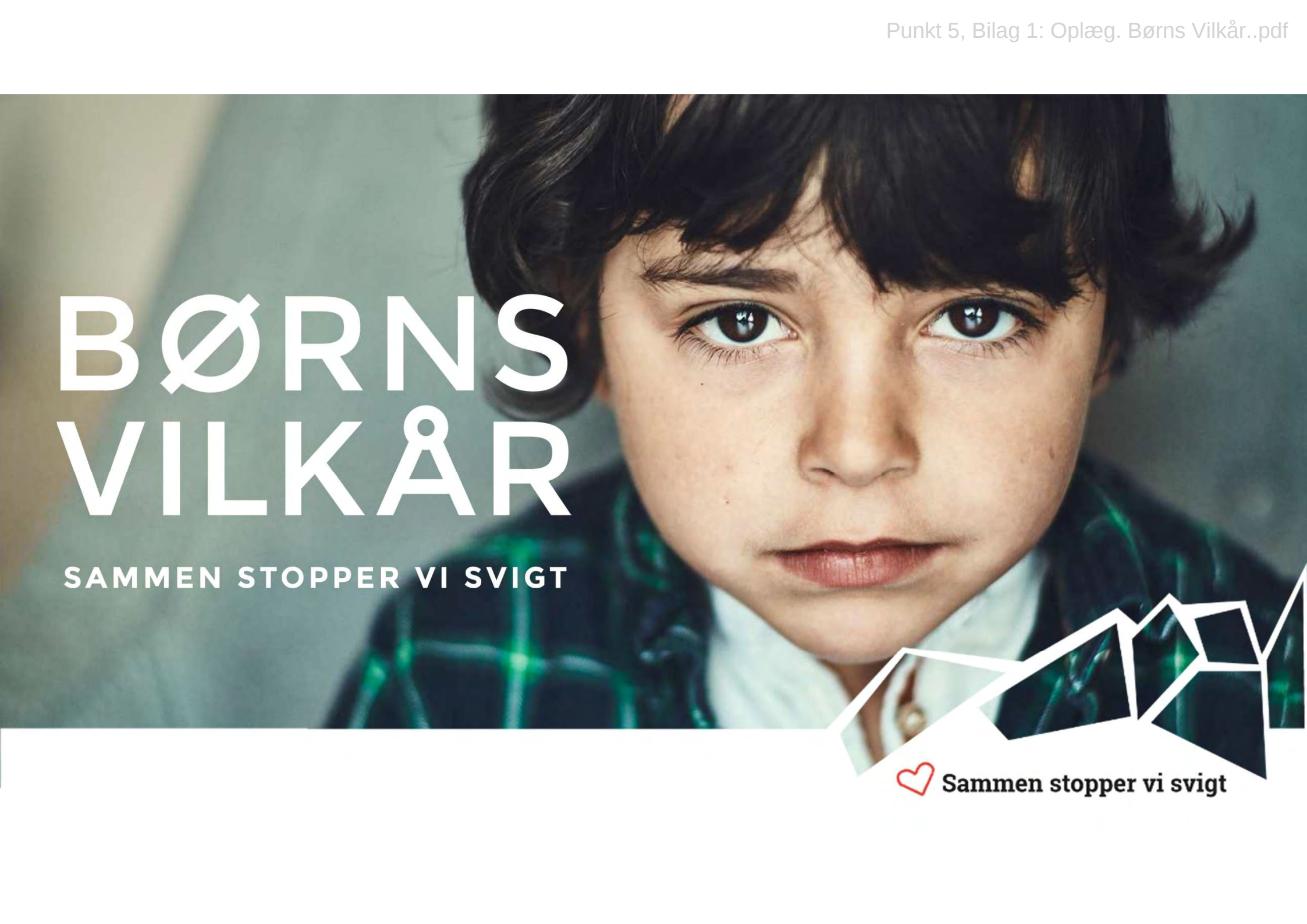
06 Medier og influencere, der har børn og unge som målgruppe, skal være transparente om retoucherede billeder, og det skal forbydes influencere at markedsføre kosmetiske indgreb

07 Lær børn og unge i grundskolen om digitalt adfærdsdesign, normer og gruppepåvirkning

08 Fjern digitalt adfærdsdesign, der forudsætter en norm om daglig tilgængelighed blandt børn og unge under 18 år

BØRNS VILKÅR

SAMMEN STOPPER VI SVIGT



 Sammen stopper vi svigt

Anbefalet læsning



<https://bornsvilkar.dk/om-boerns-vilkaar/publikationer-og-rapporter/>



DIGITAL DANDELSE I BØRNEHØJDE: DEL 1
**Børnehavebørns
hverdag med
digitale medier**

Udgivet af
MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE
Med støtte fra
TrygFonden



DIGITAL DANDELSE I BØRNEHØJDE: DEL 2
**Digitale medier
i børnehaven**

Udgivet af
MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE
Med støtte fra
TrygFonden



DIGITAL DANDELSE I BØRNEHØJDE: DEL 3
**Skolebørns liv med
digitale medier
hjemme og i skolen**

Udgivet af
MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE
Med støtte fra
TrygFonden



DIGITAL DANDELSE I BØRNEHØJDE: DEL 4
**Skolebørn og
dataetik**

Udgivet af
MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE
Med støtte fra
TrygFonden



Pres og stress
Krop, køn og digital adfærd
Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?

Punkt 6: Pause (10 min)

Punkt 7: Gruppedrøftelser om dagens oplæg (30 min)

Mødedeltagerne deles i mindre grupper med henblik på drøftelser af dagens oplæg.

Drøftelserne vil tage udgangspunkt i spørgsmålene:

- Hvem skal gøre hvad?
- Hvorfor skal de gøre det?
- Hvad er den ønskede effekt?

Beslutning for Punkt 7: Gruppedrøftelser om dagens oplæg (30 min)

Dagens oplæg blev drøftet i grupper.

Punkt 8: Plenumdrøftelse om foreløbige anbefalinger (25 min)

Resultaterne af gruppernes drøftelser bringes ind i plenum.

Med afsæt i gruppernes udsagn udvælges og formuleres foreløbige anbefalinger fra mødet.

Beslutning for Punkt 8: Plenumdrøftelse om foreløbige anbefalinger (25 min)

Pointerne fra gruppedrøftelser blev båret ind i plenum.

Udvalget havde overordnet fokus på fire emner:

- Forældrenes rolle / forældre som rollemodeller
- Behovet for strukturelle tiltag
- Bevidstgørelse af børn, unge, forældre og professionelle om det adfærdsdesign der er indbygget i sociale medier og spil
- Skabelse og understøttelse af trygge, fysiske fællesskaber

Udvalgets foreløbige anbefalinger er udvalgets interne logbog.

Punkt 9: Processen herfra (10 min)

Kort gennemgang af planen for den resterende del af udvalgsarbejdet.

Det tages afsæt i den foreløbige tidsplan i bilag 1.

Beslutning for Punkt 9: Processen herfra (10 min)

Planen for den resterende del af udvalgsarbejdet blev gennemgået og drøftet, herunder planerne om at inddrage både unge og tilfældig udtrukne forældre via drøftelser om de foreløbige anbefalinger.

Flere udvalgsmedlemmer stillede sig til rådighed for disse drøftelser.



14. september 2020
Side 1 af 2

BØRN OG UNGE
Strategi og Udvikling
Aarhus Kommune

Sekretariat-Rådhuset
Rådhuspladsen 2
8000 Aarhus C

Direkte telefon: 89 40 47 16

Direkte e-mail:
shln@aarhus.dk

Sag: 19/086585-26
Sagsbehandler:
Søren H. L. Nielsen

Aktivitet	Tidspunkt	Indhold
1. møde	15. januar	Konstituering og godkendelse af kommissorium Oplæg om aktuelle indsatser / status i Aarhus Kommune ved Marianne Holst Nielsen, Børn og Unge.
2. møde	26. februar	Sociale mediers betydning for klasserumsledelse og de professionelle rolle. Oplæg ved Dorte Ågård
Statusmøde	23. juni	Opsamling på møderækken hidtil og udveksling af erfaringer fra covid19 perioden
3. møde	19. august Kl. 10.00-13.00	Sociale mediers og gamings betydning for fysisk og mental sundhed Oplæg ved David Madsen og Imran Rashid
4. møde	23. september Kl. 10.00-13.00	Oplæg ved Børns Vilkår Erfaringer fra Børnetelefonen og andre initiativer under Børns Vilkår.
5. møde	28. oktober Kl. 12.00-15.00	Genbesøge drøftelsen om positioner i debatten / ved Dorte Ågård Digital dannelse fra medieforskeres perspektiv. Oplæg ved ekstern oplægsholder / medieforsker
Godkendelse af samlede, foreløbige anbefalinger	Senest 2. november	Umiddelbart efter sidste temamøde formuleres foreløbige anbefalinger med henblik på inddragelse i perioden frem til 25. november.
Kommunikation om foreløbige anbefalinger	3. november	Der udarbejdes fælles kommunikation med henblik på inddragelse af unge og andre interessenter



Aktivitet	Tidspunkt	Indhold / tema / oplægsholder
Inddragelsesperiode	4. november til 25. november	• Der gennemføres inddragelsesmøder med ungerepræsentanter • Interessenter på området indbydes til at kommentere de foreløbige anbefalinger • Anbefalinger lægges på Aarhus Kommunes høringsportal •
6. møde	1. december Kl. 10.00-15.00	Afsluttende møde og vedtagelse af endelige anbefalinger Evt. afsluttende socialt arrangement
Kommunikation om endelige anbefalinger	December	• Der udarbejdes fælles kommunikation om udvalgets anbefalinger

14. september 2020

Side 2 af 2

Punkt 10: Eventuelt og afrunding (5 min)

Beslutning for Punkt 10: Eventuelt og afrunding (5 min)

.