

BØRNS
VILKÅR

STOP SVIGT

Ole Kirk's Fond

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

Analyse fra Børns Vilkår • September 2022

Børn og unge kæmper for at passe ind

INDLEDNING

Vi har givet mikrofonen til **100 børn og unge** i en samtale om, hvad der kan true den mentale sundhed



Det er svært at skille sig ud,
synes jeg, fordi man er bange for,
hvad andre tænker

En helt ny undersøgelse fra Børns Vilkår med støtte fra Ole Kirk's Fond viser, at næsten hver tredje pige og hver ottende dreng i 8. klasse har lav livstilfredshed. Vi har sat os for at undersøge, hvad der ligger bag tallene. Derfor har vi med støtte fra Nordea-fonden interviewet mere end 100 børn og unge om, hvad der kan true den mentale sundhed. Og svarene er entydige. Børn og unge kæmper hver dag for at passe ind. Rammen er snæver, og mulighederne for at falde uden for er mange.

Igen og igen ser vi nedslående resultater, når der måles på børn og unges mentale sundhed.¹⁻⁵ En ny undersøgelse, som Børns Vilkår har gennemført med støtte fra Ole Kirk's Fond, viser, at 30 pct. af pigerne og 13 pct. af drengene i 8. klasse har lav livskvalitet. Og den psykiske trivsel falder op gennem skolealderen, særligt blandt piger. Psykisk mistrivsel fylder også på BørneTelefonen. Ud af de over 50.000 samtaler, der blev gennemført i 2021, handlede næsten en fjerdedel om psykisk mistrivsel som fx ensomhed, angst, selvmordstanker og selvskade.

Men hvad siger børn og unge selv, når vi spørger, hvad der kan påvirke børn og unges trivsel? Det har vi undersøgt gennem en stor interviewundersøgelse med støtte fra Nordea-fonden. Her har vi talt med flere end 100 børn og unge i 5. og 8. klasse fra hele landet. Vi har spurgt åbent ind og ladet børnene selv definere, hvad der er vigtigt. Vi skal høre deres bud på, hvad der kan gøre, at man er ked det, at man er ensom, eller at man ikke er glad for den, man er. Og så skal vi høre, om de mener, der er forskel på piger og drenge. Vi har ikke spurgt ind til børnenes egne personlige erfaringer, men bedt dem forholde sig til generelle tendenser i et børne- og ungeliv. I de tilfælde, hvor de fortæller om egne erfaringer, har det været på børnenes på eget initiativ.

Fællesskabets snævre ramme

Fortællingen fra de 100 børn og unge er, at man hver dag må kæmpe for at passe ind i fællesskabet. Der er mange krav og forventninger. Det gælder personlighed, udseende, skolepræstationer og fritidsinteresser.

Børnene og de unge fortæller også, at der er forskellige forventninger til piger og til drenge. Drenge skal være seje, de må ikke vise følelser, og de må ikke græde. Denne norm kan muligvis spille ind i måden, de svarer på spørgeskemaer om trivsel. For selvom de på trivselsmålinger scorer bedre end piger, dominerer de på andre undersøgelser om fx risikoadfærd.⁶ Der er også flere unge mænd end unge kvinder, der begår selvmord.⁷

For piger er normerne anderledes end for drenge. Her er det særligt udseendet, der er vigtigt. Nogle piger oplever, at udseendet er vigtigere end personligheden, og mange piger er utilfredse med deres krop. Normen er, at piger er mere følsomme end drenge. Det er piger, der græder.

Mange børn og unge fortæller, at det kan være hårdt at leve op til forventningerne, fordi det ofte kræver, at de ændrer på sig selv. De spiller roller og har svært ved at slappe af i fællesskabet. Det er energikrævende og kan være ensomt.

Mange børn og unge skyder skylden på sig selv, hvis de ikke passer ind. De oplever, at det er deres egen skyld, hvis de ikke har så mange venner, hvis de føler sig ensomme, eller hvis de bliver mobbet. De føler, det er fordi, der er noget galt med dem, og at de ikke er gode nok. De oplever, at fællesskabet er et individuelt ansvar, og det er deres egen skyld, hvis de ikke passer ind.

Børn og unge må kæmpe for at passe ind i fællesskabet, og det er let at træde ved siden af. I det følgende kan du læse, hvordan de mange børn og unge sætter ord på årsager til, at den mentale sundhed er udfordret, samt Børns Vilkår og en række ungerepræsentanters bud på, hvad der kan gøres for at komme den udbredte mistrivsel til livs.

Der er behov for en national handleplan mod børns og unges psykiske mistrivsel

Alle børn har ret til tryghed og trivsel. Det er et samfundsansvar at sikre det. De fleste børn og unge i Danmark trives og har det godt. Men mange børn og unge vil også opleve kortere eller længere perioder, hvor livet er svært. Årsagerne kan være mange, men der skal sættes retning på løsningerne. Derfor opfordrer vi til, at vi i Danmark vedtager en national handleplan, der skal stoppe og forebygge psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Handleplanen bør bygge på nyeste viden og skal bestå af konkrete indsatser, der fremmer børns og unges trivsel og styrker positive fællesskaber. Der skal fastsættes 2030 mål for børns og unges mentale trivsel, og der skal iværksættes monitorering af området, så vi sikrer den mentale trivsel gennem hele børne- og ungelivet.

01

Børn og unges trivsel er et fælles ansvar

Mange børn og unge skyder skylden på sig selv, hvis de mistrives og står uden for fællesskabet. De oplever, at der er snævre rammer for at passe ind, og at det er deres eget ansvar at tilpasse sig, så de kan få en plads i fællesskabet. Men den omfattende mistrivsel hos børn og unge skal løftes væk fra den enkelte. Alle skoler bør have en fællesskabsorienteret tilgang til trivsel, og der bør være rammer og ressourcer, så positive og trygge fællesskaber kan være en hjørnesteen i arbejdet med børn og unge. Børn og unges mentale sundhed er et fælles ansvar.

02

Styrk de positive fællesskaber

Positive fællesskaber kan være en beskyttende faktor mod psykisk mistrivsel. Men børns og unges deltagelse i fællesskaber kommer ikke altid af sig selv. Derfor bør alle voksne omkring børn og unge have fokus på at sikre adgang til mangfoldige, inkluderende og trygge fællesskaber. Den fællesskabsorienterede trivselsindsats bør være et omdrejningspunkt i såvel indskoling, på mellemtrinnet og i udskolingen samt i fritidslivet. Børn og unge skal inddrages i, hvordan der skabes og vedligeholdes trygge fællesskaber.

03

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

Mange børn og unge oplever kønsstereotype forventninger, og det kan have negative konsekvenser for deres trivsel. Derfor skal fagpersoner i grundskolen have bedre forudsætninger for at afspejle en mangfoldig forståelse af køn, krop og familieformer både i undervisningen og i hele skolens dagligdag. De skal kunne gå i dialog med børn og unge om de normer, som eksisterer, og de skal have viden om, hvordan vi gør op med rigide køns- og kropsnormer. Derfor bør læreruddannelsen indeholde et obligatorisk modul om krop, køn og mangfoldighed. Det skal sikre, at alle fagpersoner i grundskolen er rustede til at tilrettelægge undervisningen og skoledagen med et blik for normer, mangfoldighed og sociale misforståelser i alle aspekter af et børne- og ungdomsliv.

04

Grundskolens undervisningsmateriale skal afspejle mangfoldighed

Mange børn og unge oplever, at der hersker et snævert normalitetsbegreb, som det er at svært at passe ind i. Derfor er det vigtigt, at der sættes fokus på mangfoldighed i forhold til alle facetter af et børne- og ungdomsliv. Det er vigtigt, at børn og unge forstår de eksisterende normer i det samfund, de er en del af, og at de bliver opmærksomme på, hvordan de produceres og reproduceres. Undervisningsmateriale til grundskolen bør repræsentere mangfoldige billeder af kroppe og køn, og de forlag, som udgiver læremidler, bør tage ansvar for, at det tilgængelige undervisningsmateriale på alle klassetrin skildrer mangfoldighed i forhold til alle relevante aspekter. På den måde vil flere børn kunne spejle sig i materialerne, hvilket kan være med til at bryde med det snævre normalitetsbegreb.

05

Fagpersoner skal uddannes i at inddrage digital dannelse i undervisningen

Børn og unge skal lære at indgå i gode digitale relationer og positive fællesskaber online og forstå, hvordan digitale mekanismer fungerer. Det kræver, at fagpersoner omkring børn og unge har viden og kompetencer til at integrere digital dannelse i undervisningen, fremme skabelsen af positive fællesskaber online og udvikle et etisk kodeks for digital opførsel på skolerne. Digital dannelse er de kompetencer, der gør børn og unge i stand til at færdes i det digitale liv. Det er et afgørende redskab til at forebygge, at der opstår situationer i børn og unges digitale liv, som fører til psykisk mistrivsel. Det er vigtigt, at elever i grundskolen får indsigt i digitale dynamikker, og hvordan de påvirker menneskers adfærd på sociale medier.

BØRN OG UNGE OM FÆLLESSKABETS SNÆVRE RAMME**”Man vil jo helst gerne være normal. Føle, at man passer ind”**

Børn og unge oplever, at der er mange forventninger, de skal leve op til, for at passe ind i fællesskabet. De sammenligner sig med det perfekte og føler, at de skal være udadvendte, smilende og sjove. De skal også være dygtige i skolen, og de må ikke skille sig ud udseendemæssigt. Det er noget af det, der, ifølge børn og unge selv, kan påvirke deres trivsel. Samtidig viser en ny spørgeskemaundersøgelse fra Børns Vilkår, at den psykiske trivsel bliver dårligere, jo ældre børnene bliver, og at det særligt er blandt piger, den negative udvikling sker.

Mennesker sammenligner sig med hinanden.⁸ Det gælder også for børn og unge. Men det kan være problematisk, hvis de oplever, at den, de sammenligner sig med, er bedre end dem selv.^{9,10} Det kan svække deres selvtillid og være med til at skabe psykisk mistrivsel. Det fortæller Melissa fra 8. klasse:

Melissa, 8. klasse: På skoler, der er det tit sådan, at der er ligesom en gruppe, der er populær eller sådan noget. Og så kan det godt være, man kan komme til at ligesom sammenligne sig med de pæneste eller de bedste til et eller andet. Og så tror jeg, man kan blive usikker på sig selv.

Esther fra 5. klasse fortæller om samme tendens.

Esther, 5. klasse: Det kunne også være i skolen, hvis der er en, der er helt vildt god, altså hele tiden får gode karakterer. Så vil man være ligesom ham; 'ej, jeg ville ønske, at jeg var så klog'. 'Ej, jeg ville ønske, at jeg havde så meget pænt tøj, havde så mange penge', eller sådan noget. Så kan man godt blive ked af det over, at man ikke har lige så mange penge, eller ikke er ligesom de andre.

Denne tendens er interessant i lyset af begreberne *mit uperfekte selv* og *den perfekte normalitet*, som er udviklet af Niels Ulrik Sørensen og Jens Christian Nielsen fra Center for Ungdomsforskning.⁹ Begreberne forklarer, at nogle unge anser det perfekte som det normale, men samtidig som noget, de aldrig selv kan leve op til. Og forskellen mellem den unges oplevelse af sit eget uperfekte selv overfor den perfekte normalitet kan være med til at svække deres selvtillid og medføre mistrivsel.⁹ Det er den tendens, vi ser i citaterne ovenfor. Samtidig fortæller børn og unge, vi har talt med, at det ikke kun er i den fysiske verden, de sammenligner sig med det perfekte. Det gør de også på sociale medier, hvor de konfronteres med glansbilleder af hinandens perfekte liv.

Det fortæller Johanne og Sabine fra 8. klasse:

- Johanne, 8. klasse: *Især det der med sociale medier, hvor man kigger på andres liv og sådan noget. Og der ligner det bare, at deres liv er perfekt, fordi de poster jo ikke...*
- Sabine, 8. klasse: *... når det gik dårligt.*
- Johanne, 8. klasse: *Nej. Når de fik 02 i en test eller et eller andet. Det poster de jo ikke. Og der tror jeg også bare, at éns hjerne glemmer, at deres liv ikke er perfekt, og så sammenligner man sit liv, hvor man ligesom ved, alle de fejl, man har lavet. Og ligesom sammenligner det med et fejlfrit liv, som folk ligesom lever og lægger op et sted, hvor man ligesom, selvom man sådan godt ved, man ved jo godt, at deres liv ikke er perfekt, så glemmer man det og ligesom prøver at leve op til det der perfekte liv, som jo er fysisk umuligt at få.*

Flere børn og unge fortæller samtidig, at de også selv kan være med til at reproducere det billede af den perfekte normalitet, der findes på sociale medier. Det er for eksempel, når de poster indhold, hvor de viser glansbilleder af deres eget liv. Et liv med mange venner, hvor de laver fede og spændende ting. Det fortæller Lise og Sif, efterfulgt af Selma og Anna, som alle går i 8. klasse:

- Lise, 8. klasse: *Jeg tror bare nogle gange, at der er nogen, der tænker, f.eks. på Instagram, hvor du skal poste dine stories, at det vil man jo helst, når man laver noget spændende og oplever noget spændende, så andre kan se, at det er sådan de tror, ens hverdag fungerer.*
- Sif, 8. klasse: *Ja, at man sådan viser det perfekte liv.*
- Selma, 8. klasse: *Altså der er meget, man skal leve op til, og man skal være den, der har det perfekte liv med mange venner. Og se godt ud og poste de rigtige ting og sådan noget.*
- Anna, 8. klasse: *Man bliver virkelig meget påvirket af, hvad andre folk gør. Man kan også sætte glansbilleder på Instagram og andre sociale medier, end hvad det er i virkeligheden.*

Sociale medier skaber urealistiske idealer for udseende

Flere børn og unge fortæller, at sociale medier også kan skabe urealistiske idealer for deres udseende. De fortæller, at de på sociale medier konfronteres med billeder af slanke, smukke og perfekte mennesker. Og så tænker de, at det er normen, og at det er sådan, de bør se ud. Det kan føre til kropsutilfredshed og psykisk mistrivsel:

Sif, 8. klasse: *Også på internettet, der er der en masse billeder af nogle folk, som er mega slanke og tynde og sådan nogle ting. Og så vil folk gerne være ligesom dem, og jo mere man tænker over, at man gerne vil være ligesom dem, og prøver det, jo mere kommer man til ikke at kunne lide sig selv og føle sig tryk i sig selv, tror jeg, fordi man hellere vil være en anden, eller sådan noget.*

Det er ikke kun piger, der oplever, at sociale medier skaber idealer for udseende. Det gælder også for drenge. Hvor det for piger er idealet at være slank, handler det for drenge om, at de skal være store, stærke og have sixpack:



Så igen, det her SoMe, altså sociale medier. Det spiller igen en stor rolle i forhold til, hvem man ser på ens feed eller ja, hvis du nu ser en eller anden bodybuilder eller der har sixpack og det hele. Altså, er virkelig muskuløs og sådan, så sætter du også standarden for dig selv, for hvis de kan det, så kan jeg jo sikkert også.

Sebastian, 8. klasse:

Børn og unge vil være som de andre

Børn og unge sammenligner sig med hinanden, og de sammenligner sig ofte med det, de oplever som det perfekte. Samtidig fortæller mange, at det er vigtigt at være ligesom de andre. De frygter at skille sig ud og at være anderledes. Ikke at passe ind i fællesskabet. Det fortæller Kamma og Asger, som begge går i 8. klasse:

Kamma, 8. klasse: *Ja, hvis man ikke ligner de andre, så kan man jo godt føle, at så er jeg anderledes. Så er jeg ikke god nok, eller sådan noget.*

Asger, 8. klasse: *Jeg tror bare, at man mest vil ligne alle andre, og det behøver ikke være dem, man ser på internettet. Også bare sådan folk, man kender.*

Flere fortæller, at når de ligner hinanden, bekymrer de sig mindre om, hvad andre tænker, og om de driller og synes, de er mærkelige. En oplagt måde at ligne de andre er gennem tøjstil. Hvis man har samme stil, kan man undgå at skille sig ud, og så er der større sandsynlighed for at passe ind. Det fortæller Marie fra 8. klasse:

Marie, 8. klasse: *Hvis man går i noget andet tøj end andre. Hvis man har lidt lyserødt hår, et eller andet. Så kan det godt være svært at komme ud og få venner, fordi så er folk sådan; 'det er godt nok lidt underligt'. Hvilket er vildt trist, at man skal tænke sådan om andre.*

Ronja fra 5. klasse fortæller også om de konsekvenser, det kan have, hvis man går i noget andet tøj end de andre:

Ronja, 5. klasse: *Der er nogle, der godt kan lide at gå i meget sort tøj, og så er der andre, der godt kan lide at gå i farverigt tøj. Og hvis man nu var den eneste, der kun gik i sort tøj, så kunne det godt være, man blev drillet. Det er der nogle, der gør. Også inde på sociale medier, så får de alt mulig hate, fordi de ser sådan ud.*

Melissa fra 8. klasse fortæller, at man kan være bange for, hvad andre tænker om én, hvis man skiller sig ud:

Melissa, 8. klasse: *Det er svært at skille sig ud, synes jeg, fordi man er bange for, hvad andre tænker.*

Interviewer: *Og hvordan sørger man for ikke at skille sig ud?*

Melissa, 8. klasse: *Gå i noget tøj, der ligner de andres. Sådan, det ved jeg ikke, bare prøver at gøre lidt som de andre.*

Sara fra 5. klasse fortæller om usikkerheden ved ikke at ligne de andre:

Sara, 5. klasse: *Til idræt kan man også godt finde på, man gider ikke gå i bad, fordi de andre måske tænker sådan; 'hold da op, hun ser da godt nok mærkelig ud', eller sådan.*

Børn og unge vil være ekstroverte

Udover at ligne hinanden fortæller mange børn og unge, at det er vigtigt at være udadvendt for at passe ind. Det gør det nemmere at komme op i hierarkiet og ind i fællesskabet. Særligt vigtigt er det at sprede godt humør, være sjov, åben og god til at få opmærksomhed. Man må gerne tale højt, og man må gerne tale meget. Det fortæller Adrian fra 8. klasse:

Adrian, 8. klasse: *Lad os sige, der er en person, der er rigtig sådan åben. Taler meget højlydt og sådan noget, og hele tiden snakker og er på. I forhold til en anden person, som nok bare sidder ovre i hjørnet lidt for sig selv og laver arbejde og sådan noget. Det er mere sådan den højlydte og åbne person, der har chance for at komme med i et fællesskab, når man er lidt mere socialt aktiv, kan man sige.*

Emma fra 8. klasse fortæller også, at det er attraktivt at fylde meget. Det er dem, der fylder mest, man sammenligner sig selv med. Det er dem, der er de seje:

Emma, 8. klasse: *Det kan også være noget med personligheder. Sådan dem, der fylder mest, at man gerne vil være ligesom dem. Ja, det ved jeg ikke, være lidt sejere.*

Johanne og Sabine går også i 8. klasse. De er enige med Emma og pointerer samtidig, at det er vigtigt at sprede glæde og godt humør for at komme op i hierarkiet. Til sidst byder Alba ind med, at penge også kan have betydning.

- Johanne, 8. klasse: *Sådan noget som mange venner. At være god til ligesom at få opmærksomhed, være sjov og have nemt ved at snakke med folk, og sætte gang i aktiviteter og sådan noget.*
- Sabine, 8. klasse: *Ja, humørspreder.*
- Johanne, 8. klasse: *Ja, sådan en, som folk gerne vil være sammen med. Som man ligesom gerne går hen til, og gerne vil bruge tid sammen med, og så er det ligesom sådan.*
- Sabine, 8. klasse: *Så hvis man spreder glæde og spreder godt humør, så kan man godt komme højt op i hierarkiet.*
- Alba, 8. klasse: *Og mange penge.*

Børn og unge vil være dygtige i skolen

Mange børn og unge oplever, at det også er vigtigt at være dygtig i skolen. Ellers kan man føle, man ikke passer ind. Det fortæller Mark og William om her:

- Mark, 8. klasse: *Lad os sige, at vi kommer hjem alle sammen og siger; 'jeg har fået 7', 'jeg har fået 10', 'jeg har fået 12'. Og så sidder man selv som den eneste og siger; 'jeg har også fået 10', fordi man ikke turde sige sin karakterer, hvis nu den er alt for lav, og man selv er blevet skuffet. Så kan det være, at man bliver lidt ked af det, hvis man fx er dårligere end de andre. Man vil jo gerne være lige så god eller bedre end sine venner.*
- Interviewer: *Og hvorfor tror I, det er vigtigt at være lige så god eller bedre?*
- William, 8. klasse: *Det kan være, man har den tanke, at ens venner ikke vil snakke sammen med en, hvis man nu er dårligere end dem. Så man vil gerne være på niveau med dem.*

Man kan også være bange for at blive nedgjort, hvis man ikke er lige så dygtig som de andre børn og unge. Det fortæller Sabine fra 8. klasse:



Man kan også være bange for, at de nedgør én, hvis nu for eksempel, de lige har fået 12, og jeg har fået 4 eller 7, eller bare 10, altså. Og så er jeg bange for at sige det højt, fordi jeg er bange for, at de så nedgør mig og er sådan; 'okay, du er bare ikke særlig klog'.

Sabine, 8. klasse

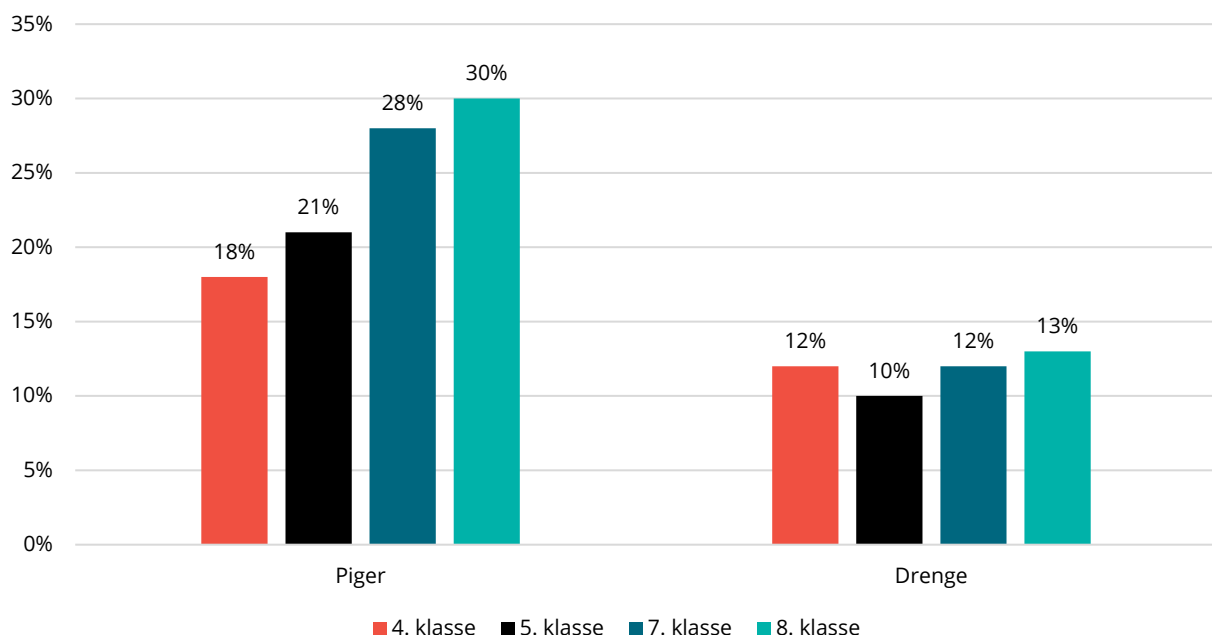
BØRN OG UNGES TRIVSEL FALDER MED ALDEREN

En ny undersøgelse fra Børns Vilkår med støtte fra Ole Kirk's Fond blandt elever i 4. 5. 7. og 8. klasse viser, at børns psykiske trivsel falder signifikant, jo ældre de bliver. Køn har særlig betydning. Piger og børn med anden kønsidentitet trives dårligst. Trivslen er også lavere blandt elever med en selvrapporteret psykiatrisk diagnose og elever, som oplever at have færre penge end andre.¹

Elever med lav livstilfredshed

Figur 1. viser andelen af elever med lav livstilfredshed baseret på spørgeskemaundersøgelser fra Børns Vilkår i 2020 og 2022. Hvor 18 pct. af pigerne i 4. klasse angiver at have lav livstilfredshed, er andelen i 8. klasse 30 pct. Der er ingen signifikant forskel blandt drenge på de forskellige klassetrin, hvor andelen med lav livstilfredshed ligger på mellem 10 og 13 pct. At færre drenge angiver at have lav livstilfredshed kan have noget at gøre med måden, vi spørger. Andre typer af data tyder på, at mistrivslen kan være lige så stor blandt drenge og mænd som blandt piger og kvinder.

Figur 1: Andel af elever med lav livskvalitet fordelt på køn og klassetrin



Panelundersøgelse fra Børns Vilkår fra efteråret 2020 og foråret 2022 blandt 1.997 elever i 4. klasse, 922 elever i 5. klasse, 2.018 elever i 7. klasse og 811 elever i 8. klasse. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet: Her er en skala. 10 betyder 'det bedste mulige liv for dig', og 0 betyder 'det værste mulige liv for dig'. Hvor synes du selv, du er for tiden? I figuren fremgår andelen med lav livstilfredshed (trin 0-5). Der er i denne figur ingen signifikant forskel blandt drenge på tværs af klassetrin. For yderligere oplysninger se afsnittet Metode.

TRIVES DRENGE BEDRE END PIGER?

Mange undersøgelser peger på, at piger generelt trives dårligere end drenge. Men det kan hænge sammen med måden, vi spørger på. Undersøgelser om trivsel er ofte tilrettelagt, så barnet eller den unge skal forholde sig til egne følelser, og når vi kvalitativt spørger drenge og piger selv, fortæller begge køn, at normen er, at drenge er ufølsomme og lidt ligeglade med det hele. Denne norm kan afspejles i drenges besvarelser. Der er nemlig en række andre resultater, som tyder på, at mistrivsel kan være ligeså stor blandt drenge og mænd som blandt piger og kvinder. Her er et udpluk:

- 45 unge mænd mellem 15 og 29 år begik selvmord i 2021. Det samme gjorde 19 kvinder i samme aldersgruppe.⁷
- 15,5 pct. af drenge født mellem 1995 og 2016 er diagnosticeret med en psykisk lidelse. Det gælder for 14,6 pct. af piger.¹¹
- 51,2 pct. af kvinder, der var mellem 30 og 35 år i 2021, har fuldført en videregående uddannelse. Det gælder for 36,4 pct. af mændene i samme aldersgruppe.¹²
- Blandt unge mænd mellem 16-24 år er der sket en stigning i andelen med dårligt mentalt helbred på 57 pct. i perioden 2013-2017. Blandt unge kvinder i samme aldersgruppe har der i perioden været en stigning på 36 pct.⁴

PSYKISK MISTRIVSEL PÅ BØRNTELEFONEN

I 2021 var der over 50.000 rådgivningssamtaler på BørneTelefonen. 23 pct. af samtalerne handlede om temaer relateret til psykisk mistrivsel, fx ensomhed, angst, stress og selvskade.

25 pct. af samtalerne med piger handlede om psykisk mistrivsel. Det samme gjorde 14 pct. af samtalerne med drenge.

Jo ældre børnene bliver, jo mere fylder psykisk mistrivsel i samtalerne. For børn på 10-12 år handlede 16 pct. af samtalerne om psykisk mistrivsel. Det samme gjaldt for 26 pct. af samtalerne med unge på 16-17 år.



DET SIGER DE UNGE:

”Tag mistrivslen alvorligt. Lad os ikke kun være en del af statistikken”

Hvordan kan vi som samfund løse de mistrivselssudfordringer, børn og unge fortæller om? Det har vi spurgt en række foreningsaktive unge om. Og de er ikke i tvivl. De unge vil inddrages i løsningerne. De opfordrer til at indføre ungeråd i alle landets kommuner. De vil lyttes til!

Vi har inviteret en lang række foreninger og organisationer til en workshop for at tale om løsninger på de udfordringer, børn og unge peger på. 17 foreningsaktive unge dukkede op. Vi præsenterede dem for undersøgelseens resultater og bad de unge give deres bud på, hvilke løsninger der skal til for at afhjælpe den udbredte mistrivsel. De unge er ikke repræsentative men agerer talerør for de foreninger, de repræsenterer. Samtidig har de inddraget egne erfaringer i udvikling af anbefalingerne. Her er et udpluk af de mange konkrete tiltag, de unge peger på.

HVEM DELTOG I WORKSHOPPEN?

På workshoppen deltog 17 unge, som repræsenterede følgende ungdomsforeninger: Netværket af Ungdomsråd – NAU, Danske Studerendes Fællesråd (DSF), DFUNK – Dansk Flygtningehjælp Ungdom, Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, DGS, Mino Danmark, Ungerådets trivselssudvalg i Københavns Kommune, Ungerådets identitetsudvalg i Københavns Kommune og Dansk Ungdoms Fællesråd – DUF. Endnu flere var inviteret.



01

Følg op på alle trivselsmålinger:**"Tag mistrivslen alvorligt. Lad os ikke kun være en del af statistikken"**

Unge foreslår, at der skal samles op på resultater fra alle trivselsmålinger på en mere kvalificeret måde. Resultaterne skal bruges til at skabe dialog om trivsel og igangsætte konkrete initiativer. Det kan både være på klasse- og individniveau. Screening skal altid føre til handling.

02

Indfør obligatorisk formativ feedback ved al karaktergivning:**"Giv os konstruktiv kritik frem for bare et tal"**

De unge mener, at der skal være større fokus på læring og mindre fokus på præstationer i grundskolen. Skolen skal være et læringsrum - ikke et præstationsrum. Derfor ønsker de unge, at der indføres krav om, at alle lærere i grundskolen giver formativ feedback ved alle karaktergivninger. Mere feedback og mindre fokus på karakterer skal modvirke uhensigtsmæssig sammenligning. De unge peger på, at der skal genindføres vejledning til alle, og at uddannelsesvalg skal afmystificeres, så unge ikke oplever, at uddannelsesvalget bliver altafgørende for deres fremtid.

03

Gør seksualundervisning og digital dannelse obligatorisk og timebaseret:**"Det skal være et rigtigt fag"**

De unge ser et behov for at gøre seksualundervisning og digital dannelse obligatorisk og timebaseret. De mener, at lærere skal uddannes til at varetage seksualundervisning samt undervisning om digital dannelse. Undervisningen skal have fokus på kønsnormer, sociale medier og digital færden. Det skal bidrage til, at børn og unge bliver bedre til at forstå, hvad der foregår i det digitale univers, og de skal lære at forholde sig kritisk til de normer og idealer, som sociale medier forstærker.

04

Fritidsinteresser skal være tilgængelige for alle.**"Det skal ikke være et spørgsmål om økonomi"**

De unge peger på, at forældres indkomst ikke skal være afgørende for, om børn og unge kan dyrke en fritidsinteresse. Kontingenter bør fastsættes på et niveau, som alle familier kan være med på. Fritidsinteresser skal have til formål at styrke de positive fællesskaber – og ikke være et spørgsmål om økonomisk formåen.

BØRN OG UNGE OM KØNNEDE FORVENTNINGER

”Jeg tror aldrig, der er nogen, der har sagt, at man ikke må græde som dreng. Jeg tror bare, det er sådan en fornemmelse af, at vi bare skal være stærke”

Der er mange kønnede forventninger til drenge og piger. Drenge skal være seje, og de må ikke vise følelser. De bliver vurderet på deres personlighed. For pigerne er det vigtigste at se godt ud. De skal være mere følsomme og må gerne stræbe efter perfektion. Børns Vilkårs spørgeskemaundersøgelse viser, at færre piger end drenge er glade for den, de er, og at andelen falder, jo ældre pigerne bliver.

De mange børn og unge, vi har talt med, fortæller, at der er forskel på piger og drenge og på de forventninger, de stiller til sig selv. Overordnet fortæller de, at udseendet er afgørende for piger. Det skal være perfekt, både i forhold til krop, tøj og make-up. Drenge skal være mere ligeglade med, hvordan de ser ud. Her er det personligheden, der tæller. Drenge skal være seje, machoagtige, og de må ikke vise følelser. Og så skader det selvfølgelig ikke med sixpack og en højde over gennemsnittet.

Der hersker en norm om, at drenge skal være seje

For drenge er det vigtigt ikke at vise svaghed. De vil ikke græde foran andre. Mange drenge er bange for, at andre vil se ned på dem, hvis de græder. Det er pinligt at græde. Det fortæller Noah og Clara fra 5. klasse:

Noah, 5. klasse: *Jeg tror også, det er fordi, at drenge synes ikke, det er rart at blive ked af det. De synes på en måde, det er pinligt at blive ked af det.*

Clara, 5. klasse: *Jeg tror, det bygger på, at man føler, at drenge skal være sådan lidt mere hårde.*

Emma fra 8. klasse fortæller om samme tendens:

Emma, 8. klasse: *Det er fordi, det er pinligt. Det er noget, man ser ned på. Det er bare ikke normalt, at en dreng græder, altså.*

Flere drenge frygter, at de vil føle sig svage og barnlige, hvis de græder foran deres venner. Det gør også, at drenge ikke åbner op og taler om, hvordan de har det. De er bange for at blive ydmyget, og de har ikke lyst til at vise svaghed. Det fortæller Oliver og Karlo fra 8. klasse:

Oliver, 8. klasse: *Men hvis jeg nu bliver kaldt et eller andet, så kan det godt være, det sårer mig, men det er ikke noget, jeg begynder at græde over. Så er det bare 'bum, videre'.*

Interviewer: *Okay. Men hvis du bliver såret over det, hvorfor begynder du så ikke at græde?*

Oliver, 8. klasse: *Jamen, det er bare, jeg tror bare, det er sådan drenge er.*

Karlo, 8. klasse: *At vi er opvokset på en anden måde, hvor hvis man græder og viser følelser, så er man svag.*

Victor fra 8. klasse fortæller, at man kan risikere at blive mobbet af andre drenge, hvis man viser tegn på svaghed:

Victor, 8. klasse: *Hvis man nu åbner op, og man var ensom, så ville man måske blive mobbet med det, hvis man var i en drengegruppe.*

Piger og drenge reagerer forskelligt på konflikter

Flere børn og unge fortæller, at piger bliver mere kede af det end drenge. De tager ting mere personligt, og det kan gøre, at det tager længere tid for piger at komme over det, de er kede af. Det fortæller Alba og Victor, der begge går i 8. klasse:

Alba, 8. klasse: *Jeg tror, der er en lille smule forskel, men jeg ved ikke hvorfor. Jeg føler bare, at piger bliver mere kede af det over sådan små ting. Hvor, der føler jeg, drenge, de er hurtigere til at; 'ja, ja, det var bare det', agtigt.*

Victor, 8. klasse: *Altså pigerne, de er i hvert fald væsentligt mere kede af det. De skaber meget mere drama for hinanden. Jeg føler, der er ikke særligt mange drengeproblemer i vores klasse, og hvis der er, så er det en kort periode.*

Selma fra 5. klasse fortæller også, at drengene er mere ligeglade, og at de lettere bliver gode venner igen efter en uoverensstemmelse:

”

Ja, hvor man måske meget hurtigt kan føle sig udenfor [...] Hvor drengene er lidt mere ligeglade og tænker sådan; 'nå, vi kan bare være sammen i morgen', eller et eller andet. Hvor pigerne måske overtænker mere og tænker; 'hvad nu hvis de ikke gider være sammen med mig i morgen?'

Selma, 5. klasse

Børnene og de unge fortæller altså, at piger reagerer anderledes end drenge på uoverensstemmelser og konflikter. Nogle fortæller også, at det forventes, at piger er mere følsomme, og at drenge skal være stærke og modige. Det fortæller først Fie og Nete fra 5. klasse efterfulgt af Johanne fra 8. klasse:

Fie, 5. klasse: *Drengene, de skal ligesom være de stærke.*

Nete, 5. klasse: *Dem, der tør ting. Pigerne skal være dem, der er bange, og hvor de kan finde på at vise følelser og græde og sådan noget.*

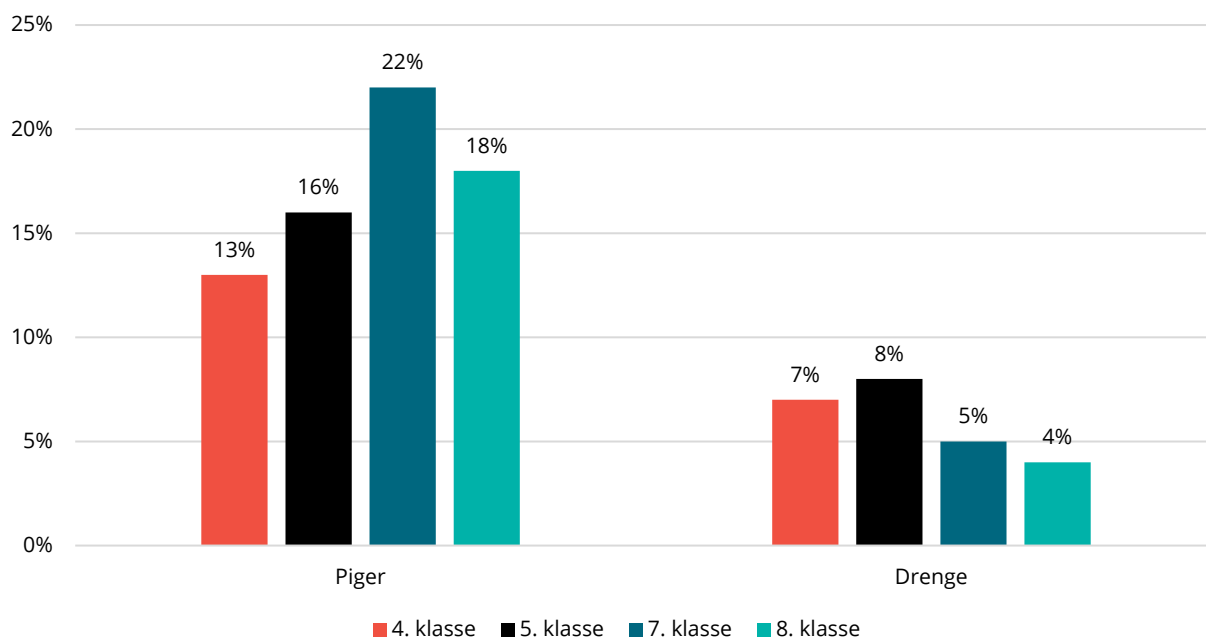
Johanne, 8. klasse: *Jeg tror også, der er stereotyper den anden vej, hvor det er ligesom sådan; 'se piger, de har lov til at græde', og drenge, de skal ligesom bare, det må de ikke gøre. Det er mærkeligt.*



Piger er mere kede af det end drenge

Figur 2 viser andelen af elever, som meget ofte eller altid har været kede af det inden for den seneste uge. Flere piger i 7. klasse har været kede af det sammenlignet med piger i 4. klasse. Andelen falder en anelse i 8. klasse. Det kan skyldes, at data blandt elever i 7. klasse blev indsamlet under coronakrisen i 2020. Blandt drenge ses et lille fald mellem 4. til 8. klasse.

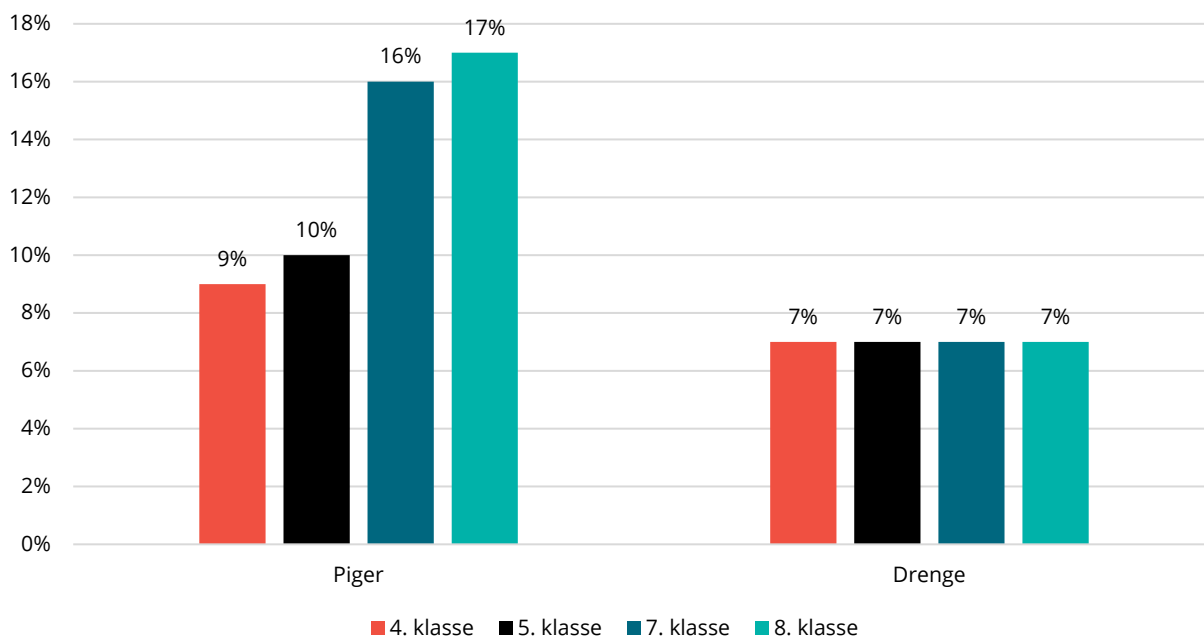
Figur 2: Andel af elever, som meget ofte eller altid har været kede af det inden for den seneste uge, fordelt på køn og klassetrin



Panelundersøgelse fra Børns Vilkår fra efteråret 2020 og foråret 2022 blandt 1.997 elever i 4. klasse, 922 elever i 5. klasse, 2.018 elever i 7. klasse og 811 elever i 8. klasse. For yderligere oplysninger se afsnittet Metode.

Figur 3 viser, at markant flere piger i 8. klasse ofte eller altid har haft det så dårligt, at de ikke havde lyst til at lave noget som helst i den seneste uge fra undersøgelsestidspunktet. Blandt drenge ses ingen forskel på tværs af klassetrin. At piger scorer dårligere på disse mål om trivsel kan hænge sammen med måden, vi spørger på.

Figur 3: Andel af elever, der meget ofte eller altid har haft det så dårligt, at de ikke havde lyst til at lave noget som helst inden for den seneste uge, fordelt på køn og klassetrin



Panelundersøgelse fra Børns Vilkår fra efteråret 2020 og foråret 2022 blandt 1.997 elever i 4. klasse, 922 elever i 5. klasse, 2.018 elever i 7. klasse og 811 elever i 8. klasse. Der er i denne figur ingen signifikant forskel blandt drenge på tværs af klassetrin. For yderligere oplysninger se afsnittet Metode.

Kønsopdelte fritidsinteresser

De børn og unge, der indgår i interviewundersøgelsen, fortæller, at fritidsinteresser ofte er opdelt efter køn. De fortæller, at man kan blive mobbet, hvis man har en interesse eller går til en sport, som ikke ret mange med samme køn dyrker. Det fortæller Albert og Esther, som begge går i 5. klasse:

Albert, 5. klasse: *Hvis nu det var en dreng, der gik til ridning, og der er jo flest piger, der går til ridning end drenge, der går til ridning. Så hvis der var en dreng, der gik til ridning i en klasse, så kunne det være, han blev mobbet lidt med det.*

Esther, 5. klasse: *Sådan med sportsting, f.eks.; 'ej, jeg gad sygt godt gå til fodbold, men hvad ville de andre piger tænke? Tænker de, at det vil være for drenget?', og sådan noget.*

20%

**AF FORÆLDRE TIL BØRN I
ALDEREN 6-15 ÅR MENER IKKE,
AT DRENGE OG PIGER SKAL
OPDRAGES ENS.**

Det viser tal fra sex og samfund.¹³

**57 PCT. AF FORÆLDRE HAR OPLEVET
KØNSOPDELING I DERES BARN'S
KLASSE, FX TIL FØDSELSDAGE ELLER
TIL ET SPECIFIKT FAG I SKOLEN**

Det viser en undersøgelse fra Sex og Samfund blandt 1.006 repræsentativt udvalgte forældre til børn og unge i alderen 6 og 15 år. Næsten halvdelen af forældrene mener ikke, det er en god idé at opdele efter køn.

Det viser tal fra Sex og Samfund.¹³

Piger oplever, at udseende kommer før personlighed

Mange børn og unge oplever, at der er flere forventninger til pigers udseende end til drenge. Nogle piger har den opfattelse, at udseendet kommer før personligheden. Hvis udseendet er flot, kan man lære personligheden at kende derefter. Det fortæller en gruppe piger fra 8. klasse:

Caroline, 8. klasse: *Altså, man har fået at vide af drenge, at man ikke vil gå hen til en pige, hvis de var grimme.*

Clara, 8. klasse: *[...] altså, personligheden betyder meget, men man ville jo heller ikke gå hen til en grim pige og så spørge ind til hende. Fordi så automatisk virker det ikke så interessant måske.*

- Julie, 8. klasse: *Ja.*
- Clara, 8. klasse: *I forhold til hvis det er en pæn pige, så vil man gerne gå hen til hende og lære hende at kende.*
- Julie, 8. klasse: *Man får også meget pres på, på grund af at drengene. De er meget sådan, at man skal have en pige, som har god krop og perfekt røv, patter og ser bare perfekt ud, uden make-up, og er bare sådan helt perfekt og sådan. Det er jo meget svært.*

Der er altså mange forventninger til pigers udseende. Derfor er der mange piger, der er utilfredse med deres krop. Det fortæller Emma og Sascha efterfulgt af Kia, der alle går i 8. klasse:

- Emma, 8. klasse: *Der er så mange forventninger til en, når man kommer i skole. Man skal for eksempel, som pige, der skal man have make-up på, rigtigt tøj, det skal sidde perfekt, ens krop skal være tynd, og man skal bare...*
- Sascha, 8. klasse: *... Ja, der er rigtig mange forventninger.*
- Kia, 8. klasse: *Jeg tror også, at der er flere piger, der er utilfredse med, hvordan de ser ud, fordi... Ja, det tror jeg bare. Man er ligesom bange for at skille sig ud, ja, fra den ideelle krop. Eller sådan, som man gerne vil se ud. Det tror jeg er sådan for mange, at man gerne vil se ud på en bestemt måde.*

Det er ikke kun piger, der har en oplevelse af, at der er flere forventninger til pigers udseende. Samme opfattelse deles af flere drenge. Det fortæller Victor fra 8. klasse:

- Victor, 8. klasse: *Jeg føler, at der er flere ting, som piger skal leve op til, end drenge skal leve op til. Fordi ofte de ting som drenge gerne vil have, det er stor røv, store patter og sådan noget. God krop og timeglas og alt muligt. Mens drenge, de skal bare være sådan veltrænede, være sjove.*

23%

AF FORÆLDRE TIL PIGER MELLEML 6 OG 15 ÅR ER BEKYMREDE FOR, AT PIGEN IKKE TRIVES MED SIT UDSEENDE.

DET GÆLDER FOR 13 PCT. AF FORÆLDRE TIL DRENGE I SAMME ALDERSGRUPPE.

Det viser tal fra Sex og Samfund.¹³

Elever fra 5. klasse fortæller også, at piger i højere grad end drenge skal have et perfekt udseende:

Noah, 5. klasse: *Deres hår skal sidde helt perfekt, de skal have perfekte sko på, de skal have perfekte...*

Ida, 5. klasse: *... øjenvipper.*

Noah, 5. klasse: *Ja. De skal have de flotteste øreringe. De flotteste ting. Men drenge, de er bare sådan lidt ligeglade.*

Ida, 5. klasse: *De går bare i grå hoodies.*

Noah, 5. klasse: *Ja. Altså jeg har ikke engang gidet... Jeg tager bare hat på.*

Naja, 5. klasse: *Jeg tror, piger, de skal se mere pæne ud end drenge, på en eller anden måde.*

Kamma, 5. klasse: *Det kan man godt føle.*

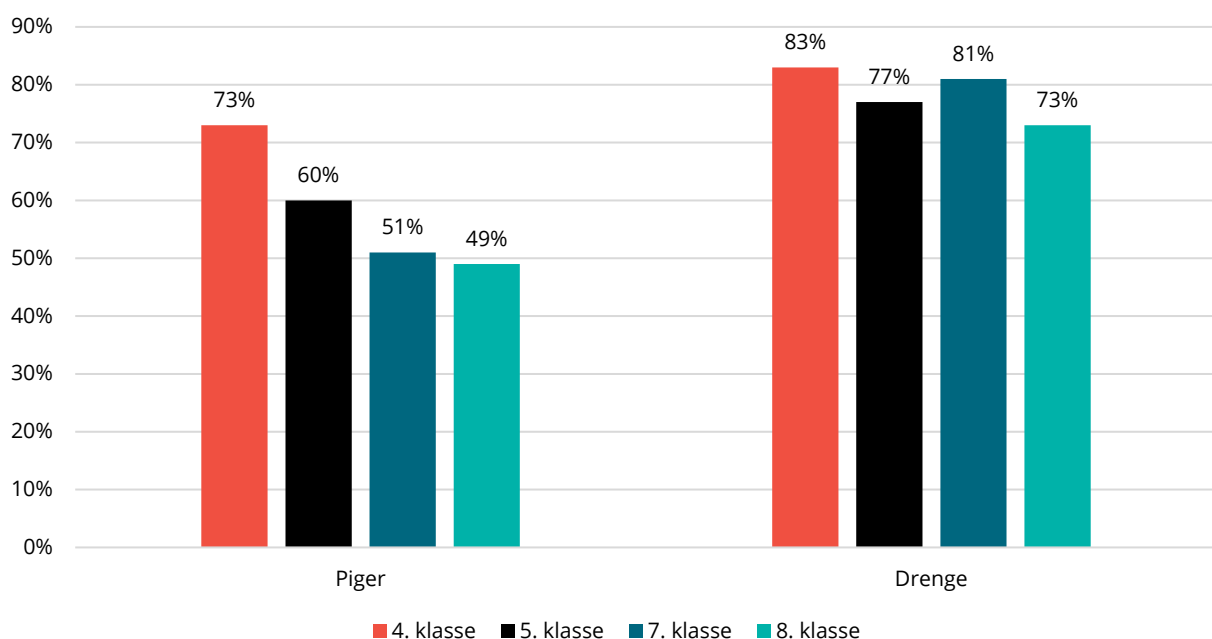
Lisa, 5. klasse: *Jeg ved egentlig ikke hvorfor, men det er bare noget, man nogle gange føler.*



Flere drenge end piger er glade for, hvem de er

73 pct. af piger i 4. klasse angiver, at de inden for den seneste uge meget ofte eller altid har været glade for, hvem de er. Blandt piger i 8. klasse er andelen på 49 pct. Hos drenge ses ingen signifikante forskelle på tværs af klassetrin, hvor andelen, der har været glade for, hvem de er, ligger på mellem 73 og 83 pct. for alle fire klassetrin, som indgår i undersøgelsen.

Figur 4: Andel af elever, som meget ofte eller altid har været glade for, hvem de er, inden for den seneste uge, fordelt på køn og klassetrin



Panelundersøgelse fra Børns Vilkår fra efteråret 2020 og foråret 2022 blandt 1.997 elever i 4. klasse, 922 elever i 5. klasse, 2.018 elever i 7. klasse og 811 elever i 8. klasse. Der er i denne figur ingen signifikant forskel blandt drenge på tværs af klassetrin. For yderligere oplysninger se afsnittet Metode.

28%

**AF PIGERNE I 9. KLASSE ER I LAV
ELLER INGEN GRAD TILFREDSE
MED DERES KROP.**

**DET GÆLDER FOR 5 % AF
DRENGENE.**

Det viser tal fra Børns Vilkår.¹⁴

**FLERE PIGER FØLER, AT DE SKAL SE
UD PÅ EN BESTEMT MÅDE FOR AT
BLIVE ACCEPTERET**

26 pct. af piger i 9. klasse føler i høj eller nogen grad, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. Det gælder for 14 pct. af drenge på samme alderstrin.

I 6. klasse gælder det for 25 pct. af pigerne og 17 pct. af drengene.

Det viser tal fra Børns Vilkår.¹⁴

Drenge skal være ligeglade med deres udseende

Mens der er mange forventninger til pigers udseende, ser det anderledes ud for drengene. De er mere ligeglade med, hvordan de ser ud. Det fortæller både piger og drenge. Men der er også en forventning om, at drenge er ligeglade. Alligevel er der også kroksidealer for drenge. Det kan betyde, at drenge både er underlagt et pres om at se ud på en bestemt måde og samtidig et pres om at være ligeglade med deres udseende.¹⁴ Her er det Sebastian fra 8. klasse:

Sebastian, 8. klasse: *Og vi drenge, vi er måske, vi er ikke ligeglade med, hvordan vi ser ud, men det er ikke noget, vi går sådan så meget op i igen.*

Rasmus fra 8. klasse fortæller, at drenge sjældent driller hinanden med deres kroppe:

Rasmus, 8. klasse: *Jeg føler lidt, drenge - altså de kan også være usikre på sig selv - men jeg føler, de er lidt mere ligeglade. Så de tænker ikke så meget over det. Og når man driller hinanden, så er det virkelig sjældent, det er et eller andet med kroppen. Sådan fx; 'du er lav', 'du ligner en skovl'. Så er det bang-bang og skidt nu være med det. Der sidder det måske lidt tættere på pigerne.*

Simone fra 5. klasse fortæller også, at hendes oplevelse er, at drengene er ligeglade med deres udseende:

”

Jeg tror måske, at pigerne går lidt mere op i, hvordan de ser ud, hvad for noget tøj, de har på. Tænker over sådan; 'ej, er jeg nu for tyk, er jeg nu for tynd?'. Hvor drengene måske bare kommer i skole med hullede bukser. Altså ikke fordi, deres forældre måske ikke har penge nok til at give dem ordentligt tøj, men egentlig bare fordi, det var dét, der lå øverst i skabet. Hvor pigerne måske tænker; 'nu skal jeg have det helt perfekte på', fordi man ikke vil virke forkert eller anderledes.

Simone, 5. klasse

Normen er, at drengene ikke går så meget op i deres udseende, og de må ikke være for forfængelige og gå for meget op i det. Det fortæller Emma fra 8. klasse:

Emma, 8. klasse: *Ja, og hvis drenge, de bruger cremer, så er det meget, så er det mega piget, og det er sådan mærkeligt.*

26%

AF FORÆLDRE TIL PIGER MELLEM 6 OG 15 ÅR HAR REGLER FOR, HVORDAN PIGEN MÅ GÅ KLÆDT. DET GÆLDER FOR 15 % AF FORÆLDRE TIL DRENGE I SAMME ALDERSGRUPPE.

Det viser tal fra Sex og Samfund.¹³

Kropsidealet for drenge er, at de skal være høje med store muskler

Selvom flere børn og unge fortæller, at drenge er mere ligeglade med deres udseende end piger, er der også kropsidealer for drenge. Drengene skal være høje og muskuløse. De skal være veltrænede. Et kropsideal, der understreger et forbillede om at være sej og stærk. Det fortæller både piger og drenge. Her er det Ellen fra 8. klasse:

Ellen, 8. klasse: *Så til drenge, så tror jeg også måske at have muskler eller sådan træne. Jeg tror ikke, de sådan vil være tykke eller sådan for tynde og sådan agtig. Altså jeg tror virkelig, der er mange drenge, lave drenge, der sådan føler sig ikke så glade, hvis de er lave, fordi de tror, at man bare skal være sådan et to meter tårn.*

Victor, som går i 8. klasse, fortæller, at han ville gøre noget ved det, hvis han ikke var glad for sin krop:

Victor, 8. klasse: *Hvis nu jeg ikke var glad for min krop, så ville jeg nok begynde at træne eller begynde at spise lidt sundere, eller hvad der nu kunne gøre det. Det ville være begge ting nok.*

Piger fortæller, at drengene bedre kan træne sig til den krop, de ønsker at få.

- Caroline, 8. klasse: *Jo, men de kan jo ligesom lave om på det ved at begynde at træne og sådan noget. Det kan vi piger jo ikke.*
- Interviewer: *Kan du prøve at sige lidt mere om det?*
- Caroline, 8. klasse: *Altså drenge, de vil jo gerne være store og stærke, og de kan jo ligesom træne sig til det, hvis de virkelig vil. Men det kan vi jo ikke. Vi ser jo bare ud, som vi gør.*
- Clara, 8. klasse: *Ja, for eksempel, man kan jo ikke få lavet større bryster. Det kan man jo ikke. Men drenge kan jo altid få en større sådan...*
- Caroline, 8. klasse: *... arme og ...*
- Clara, 8. klasse: *Ja, men det er måske også lidt sværere for nogle, end det er for andre, for det kommer også an på kropsbygning og sådan.*

Kønsroller hænger fast fra fortiden

Flere børn og unge peger på, at kønnede forventninger kan være et resultat af opdragelse. De peger på, at det har hængt fast fra fortiden og er gået i arv gennem generationer. Det beskriver en gruppe unge fra 8. klasse:

- Viggo, 8. klasse: *Det er måske en gammel ting, måske bare en lidt dum ting, der har hængt lidt fast fra vores forældre, fx at mænd, de må ikke udvise følelser.*
- Theo, 8. klasse: *De skal være sådan nogle hårde typer, der kan klare alting.*
- Viggo, 8. klasse: *Der skal være den største og den stærkeste.*
- Interviewer: *Så drenge, må I græde?*
- Theo, 8. klasse: *Det må de vel godt, men...*
- Viggo, 8. klasse: *Tror bare, det er noget med de følelser, de har, at de skal være de stærkeste. Jeg tror aldrig, der er nogen, der har sagt, at man ikke må græde som dreng. Jeg tror bare, det er sådan en fornemmelse af, at vi bare skal være stærke. Man skal ikke være den lille dreng i klassen, der bare bliver skubbet rundt med.*
- Interviewer: *Hvad sker der, hvis man er dreng og græder?*
- Viggo, 8. klasse: *Jeg tror ikke, der vil ske noget. Folk ville trøste en, men tror bare, det er en følelse af meget ubehag, hvis der er andre, der ser en græde eller være ked af det.*

- Konrad, 8. klasse: *Det er nok det med, at man kan føle sig svag så. Hvis du nu stod over for gutterne og stortudede. Det ville nok ikke være så fedt.*
- Interviewer: *Og hvorfor tror I, det er på den måde?*
- Theo, 8. klasse: *Jeg føler bare, det har været sådan, siden vores forældre var små. Der tror jeg, det har været på samme måde. Jeg føler, det er sådan noget, der er gået næsten i arv.*
- Viggo, 8. klasse: *Jeg tror måske også, det er instinkt for mænd ikke at vise følelser, fordi det er noget, kroppen har gjort. Sådan at mænd, de skal være stærke og vise sig store og frem, find den udkårne. Det lyder egentlig også noiaen.*

At der stadig er forskel på forventninger til piger og drenge, sætter Alba fra 8. klasse også ord på:

- Alba, 8. klasse: *Hvis en pige har kysset med mange, så kan det være sådan lidt 'nå, det var da godt nok sådan lidt billigt' [...] Hvor drenge, der er det jo sådan; 'årh, det var godt gået manner. Fuck hvor stærkt. Fedt. Stærkt gjort'.*



BØRN OG UNGE SPILLER ROLLER FOR AT PASSE IND

”Jeg føler ikke så tit, at jeg kan være mig selv”

Mennesker tilpasser sig dem, de er sammen med. Det gør børn og unge også, og en vis tilpasning kan være nødvendig for, at fællesskaber opleves som positive og inkluderende. Men for nogle børn og unge kan det have konsekvenser for deres trivsel, når frygten for at skille sig ud presser dem til at ændre på sig selv. Det kan være både utrygt og ensomt, når børn og unge frygter at blive dømt ude.

Vi har set, at børn og unge oplever mange forventninger til, hvordan de skal være for at passe ind i fællesskabet. De skal blandt andet være udadvendte, dygtige og ligne de andre. Drengene skal være seje, og piger skal se godt ud. Men det kan være hårdt for børnene og de unge at leve op til forventningerne, fordi det ofte kræver, at de ændrer på sig selv. Det fortæller Ida fra 8. klasse:

Ida, 8 klasse: *Det der med, at man føler, at man skal ændre på sig selv for at være sammen med nogen. Altså ændre ens væremåde, fordi ellers så vil de her personer ikke kunne lide mig.*

Clara og Frida fra 5. klasse taler også om at ændre på sig selv. Det gør de for at passe ind, og fordi de frygter, at deres jævnaldrende ellers vil dømme dem for den, de er:

Clara, 5 klasse: *Hvis man virkelig gerne vil være med, så ændrer man sig selv for at være ligesom dem. For så føler man, at man passer bedre med dem. Og så er man lige pludselig som dem.*

Frida, 5 klasse: *Jeg føler ikke så tit, at jeg kan være mig selv.*

Interviewer: *Hvad mener du med det?*

Frida, 5 klasse: *Jeg føler, at hvis jeg er mig selv, ville folk dømme mig på, hvem jeg er, fordi jeg gør ting, som de måske ikke kan lide, fordi det er mig.*

Når børn og unge ændrer på sig selv, gør de det ud fra den kontekst, de befinder sig i. Det betyder, at de spiller forskellige roller afhængigt af, hvem de er sammen med. Det fortæller Eva, som går i 8. klasse:

Eva, 8. klasse: *Der er nogle, der har den tendens til at tage sådan en maske på. At man ikke kan vise, den man selv er, fordi man føler ikke rigtigt; 'arg, det er ikke så godt, det her' [...]*

Interviewer: *Hvad mente du med at tage en maske på?*

Eva, 8. klasse: *Ikke at vise, den man selv er. Ligesom, man er den, man er derhjemme, og så når man kommer op i skolen, så tager man en maske på og ændrer personlighed for at kunne være sammen med de andre.*

Det er hårdt at spille roller

Flere børn og unge fortæller, at det kan være hårdt at spille roller. Det er det, når man hele tiden lader som om, man er én, man ikke er, og når man konstant bekymrer sig om, hvad andre tænker. Om det fortæller Caroline, Sabine og Eva, som alle går i 8. klasse:

Interviewer: *Hvad kan gøre, at man bliver ked af det, når man er på jeres alder?*
Caroline, 8. klasse: *At man tænker for meget over, hvad andre synes om en, og sådan [...] Hvad andre ligesom føler eller tænker om én. Det er mest det, tror jeg.*
Sabine, 8.klasse: *Det er hårdt at spille en person, man ikke er. Så når man er den person, som man virkelig er, så er folk sådan; 'hvorfor er du så underlig', eller sådan noget. Så kan det godt være hårdt, fordi så kan man godt mærke på folk, at de bare godt kunne lide én, fordi man lod som om, man var én, som man ikke var.*
Eva, 8. klasse: *Jeg gjorde det selv på min gamle skole. Det var meget hårdt. Fordi når man kommer derop og man, hvis man lige pludselig skifter over til sin egen personlighed igen, og så; 'åh nej nu, gjorde jeg det. Har jeg nu gjort det forkert? Synes de andre nu, jeg er mærkelig?' Og så tænker man; 'Fuck, hvad gjorde jeg? Hvorfor gjorde jeg det her?'*

Det er ensomt at spille roller

Ensomhed kan udspringe af savnet af meningsfulde relationer.¹⁵ Følelsen kan opstå, når børn og unge ikke føler, de kan være sig selv. Når de spiller roller, og når de ikke åbner op om, hvordan de har det. Emma fortæller her, hvordan hun tilpasser sig dem, hun er sammen med:

Emma, 8. klasse: *Altså, jeg bliver mange personer. Hvis jeg skal i byen, hvis jeg skal til svømning, hvis jeg skal noget, hvor der er andre mennesker, som jeg ikke kender, hvis jeg skal på ture med klassen, og altså, det er så forskelligt. Eller hvis jeg for eksempel er sammen med familie, eller når jeg sådan, når jeg er til familiefødselsdag, eller er for eksempel, var på feriecenter. Da jeg fik nogle venner derovre, viste jeg sådan en helt anden side af mig selv.*

I samme interview fortæller Emma, at det kan være ensomt, fordi der er mange, der ikke ved, hvordan hun egentlig har det:

”

Jeg føler mig stadig ensom på nogle punkter, fordi der er rigtig mange, som faktisk ikke sådan rigtig ved, hvordan den rigtige Emma har det. Altså sådan, fordi jeg er jo altid den der glade Emma, og jeg er altid, altså jeg er den, der hyper folk op og sådan noget. Og så, når man ikke sådan har den der ene person, man bare kan snakke med om alt, så kan man godt føle sig ensom.

Emma, 8. klasse

Simone fra 8. klasse fortæller, at man kan føle sig ensom, hvis man ikke føler, man kan være 'sig selv':

Simone, 8. klasse: *Jeg føler godt, man kan have mange venner egentlig, selvom man er ensom. Men hvis man ligesom ikke har nogen, som man kan være sig selv med og kan snakke med, så føler jeg godt, man kan blive ensom. Så jeg føler det i hvert fald handler noget om, hvor tætte de venner, man har, er, og om man kan tale med om ting og være sig selv med.*

Det er hårdt at være positiv hele tiden

Mange børn og unge oplever, det er vigtigt at være udadvendt for at passe ind. De vil gerne sprede godt humør, være sjove, positive og åbne over for omverdenen. Det kan skabe ensomhed, fordi de ikke kan være sig selv, men det kan også være energikrævende altid at skulle holde humøret højt. Det fortæller Johanne og Simone, som begge går i 8. klasse:

Johanne, 8. klasse: *Folk er glade for folk, der ligesom er sådan humørsprede og er i godt humør. At ligesom, det kan være svært at være i det hele tiden. Og så vil man heller ikke ryge for meget ud af det, og man føler også, man skal snakke med folk og sådan noget. Men der er bare nogle dage, hvor det kan være svært ligesom at være glad hele tiden.*

Simone, 8. klasse: *Jeg synes, det er svært at holde humøret oppe hele tiden. Altså, jeg vil altid sådan godt vise min positive side, men det er bare svært altid at holde humøret oppe. Altså jeg føler, det sådan tager alt min energi, når man prøver at være positiv hele tiden.*

Flere børn og unge fortæller om at ændre på sig selv for at leve op til forventningerne. Men det kan være både hårdt, ensomt og energikrævende. I næste afsnit ser vi nærmere på, hvordan børn og unge kan reagere, hvis de ikke lever op til forventningerne.



BØRN OG UNGE SKYDER SKYLDEN PÅ SIG SELV, HVIS DE IKKE PASSER IND I FÆLLESSKABET

”Man kan jo selv vælge, om man vil være med i et fællesskab eller ej. Det er selvfølgelig **ens egen skyld, hvis man ikke prøver selv at gå over og snakke med nogen”**

Flere børn og unge skyder skylden på sig selv, hvis de ikke passer ind i fællesskabet. De oplever, at det er ens egen skyld, hvis man er ensom eller bliver drillet.

Tidligere har vi set, hvilke forventninger børn og unge stiller til sig selv, og hvordan de forsøger at passe ind i fællesskabet ved at ændre på sig selv og spille roller. Vores interviews med børnene og de unge tyder samtidig på, at flere har en opfattelse af, at det er et individuelt ansvar at passe ind i fællesskabet. Det er op til den enkelte at passe ind, og det er deres egen skyld, hvis det ikke lykkes. Det fortæller en række unge fra 8. klasse:

Ellen, 8. klasse: *Hvis man er sådan en, der ikke snakker så meget, så kan det godt være, man måske skal åbne sig lidt mere op, eller sådan noget.*

William, 8. klasse: *Man kan jo selv vælge, om man vil være med i et fællesskab eller ej. Det er selvfølgelig ens egen skyld, hvis man ikke prøver selv at gå over og snakke med nogen.*

Julie, 8. klasse: *Man kan ikke altid forvente, at andre sådan starter det. Man skal også prøve selv at gøre noget, for ikke at føle sig så ensom.*

Caroline, 8. klasse: *Ja, man skal også prøve at, sådan, måske tage kontakt til mulige venner [...] Alt kommer jo ikke til en selv. Så man skal måske også prøve at arbejde på det.*

Børn og unge frygter at blive holdt udenfor, hvis de ikke ligner de andre

Udover at børn og unge peger på sig selv som ansvarlige for at være en del af fællesskabet, er der også mange børn og unge, der fortæller, at det er ens eget ansvar, at udseendet lever op til forventningerne. Som vi tidligere har set, er der flere forventninger til pigers udseende, mens drenge skal være mere ligeglade men alligevel helst være høje og veltrænede.

I forlængelse af det er der flere børn og unge, der fortæller, at også udseende kan være en barriere for at passe ind, samtidig med at det er et individuelt ansvar at skabe og opretholde det udseende, der forventes. Her er det først Selma fra 5. klasse efterfulgt af Adrian fra 8. klasse:

Selma, 5. klasse: *Det kan også være, at man godt kan føle, at grunden til, man er udenfor, er fordi, man måske ikke har en pæn krop eller perfekt eller et eller andet. At man måske ikke ligner de andre eller noget. Det tror jeg også godt, at man måske selv kan føle. At det nok er derfor, at folk ikke gider være sammen med en.*

Adrian, 8. klasse: *Men det store problem er, at de fleste, de kigger sig i spejlet sådan hver dag næsten og tænker; 'det gider jeg ikke at se på, det der'. Men der er ikke nogen, der gør noget ved det. Fx, jeg var også en gang rigtig lille [...] Og så begyndte jeg at træne og spise ordentlig og alt det der, og nu er jeg normal, eller det lyder lidt ondt, men gennemsnitlig.*

Børn og unge føler, det er deres egen skyld, hvis de bliver mobbet

Flere børn og unge føler også, at det er ens egen skyld, hvis man bliver mobbet. Igen rettes det kritiske blik indad. Det er fordi, der er noget galt med én, og at man ikke er god nok. Her er det først Theis og Viktor fra 8. klasse efterfulgt af Lasse, som går i 5. klasse:

Theis, 8. klasse: *Det kan også være, man tænker, det er ens egen fejl, at man bliver mobbet, fordi; 'ej det her, det er galt med mig'.*

Viktor, 8. klasse: *'Jeg er ikke god nok'.*

Theis, 8. klasse: *'Det var også dumt, at jeg har gjort det her og det her'.*

Lasse, 5. klasse: *Jeg tror også, hvis man nu f.eks. bliver mobbet [...] så tror jeg også, at man kan have det, sådan, ikke være stolt af sig selv, eller ikke rigtig kunne lide sig selv, fordi man ligesom tænker; 'ej, det er garanteret min egen skyld', eller 'nu sidder jeg i det her, er det noget, jeg selv har rodet mig ud i?', eller sådan noget. Så tror jeg også, man kan være sådan; 'jeg kan ikke lide mig selv' [...] Hvor man ligesom tænker, at det nok bare er min egen skyld, at jeg er endt ud i det her, eller det er min egen skyld, jeg har det dårligt eller bliver mobbet.*

Emil fra 5. klasse fortæller, at det ofte er dem, der er anderledes, der bliver drillet:

Emil, 5. klasse: *Nogle bliver drillet, hvis man måske ikke er ligesom alle andre [...] hvis der er en, der f.eks. er anderledes, så kan det godt være, at det så er dén person, der bliver drillet.*

Børn og unge føler, det er deres egen skyld, hvis de er ensomme

Flere børn og unge oplever også, at det er ens egen skyld, hvis man er ensom, og hvis man ikke har så mange venner. Denne tendens er tidligere belyst af Center for Ungdomsforskning i en kvalitativ undersøgelse fra 2010. Her var konklusionen, at nogle unge påtager sig ansvaret for deres egen ensomhed på trods af, at de samtidig fortæller om at have været udsat for mobning og social eksklusion. De unge havde en oplevelse af, at hvis de blot havde opført sig anderledes, så var de ikke blevet mobbet, og så havde de passet bedre ind i fællesskabet. Det kritiske blik rettes måske mod andre, men vendes indad og mod egne karaktertræk.¹⁶ Det er samme tendens, vi ser udspillet i citaterne her. Først hører vi fra Amalie efterfulgt af Karl og Viktor, som alle går i 8. klasse og sætter ord på tanker om altid at vende tilbage til, at man bare ikke er god nok:

Amalie, 8. klasse: *Hvis man er sådan lidt, også ensom og bliver lukket lidt ude og ikke rigtig har så mange venner, så kan man godt føle, at der ikke er nogen, der rigtig gider at være sammen med dig. Og så ender det med, at man sådan måske tror, at det er én selv, der er problemet, og så ikke er så glad for sig selv.*

Karl, 8. klasse: *Hvis man nu kigger på andre og ser, at de har mange venner, og man så selv bare har en enkelt. Det tænker jeg, det kan også være noget af det.*

Viktor, 8. klasse: *'Hvorfor har han så mange, når jeg kun har få?'*

Karl, 8. klasse: *Så kommer den også igen den der; 'det er også bare mig, der ikke er god nok'.*



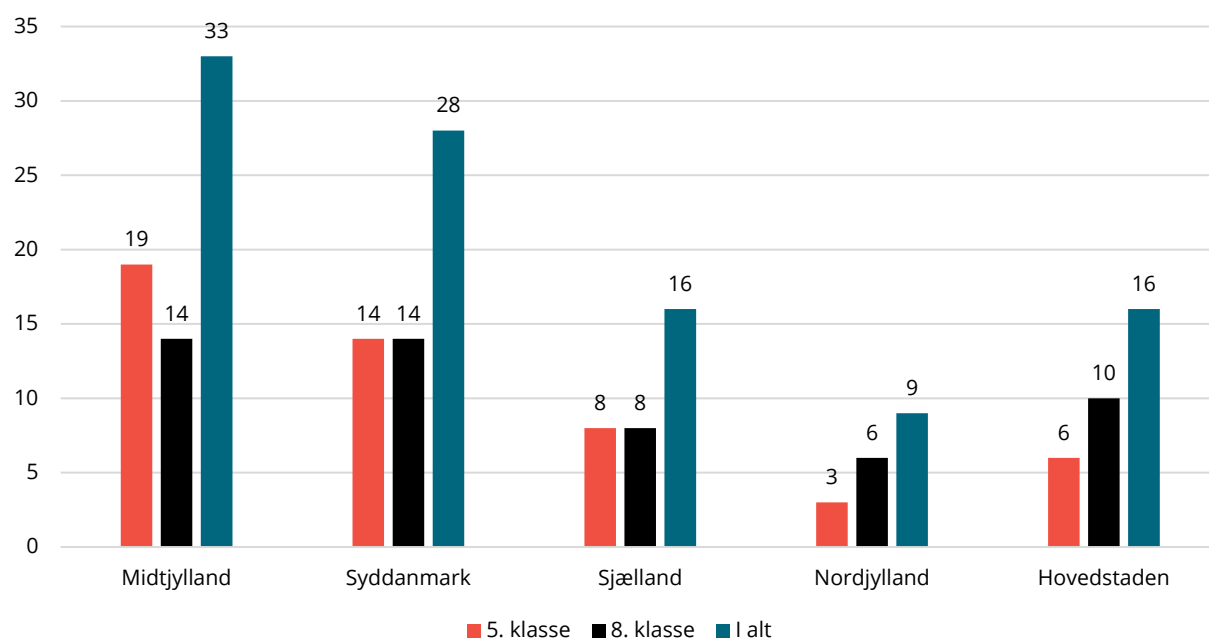
Metode

Interviews og rekruttering

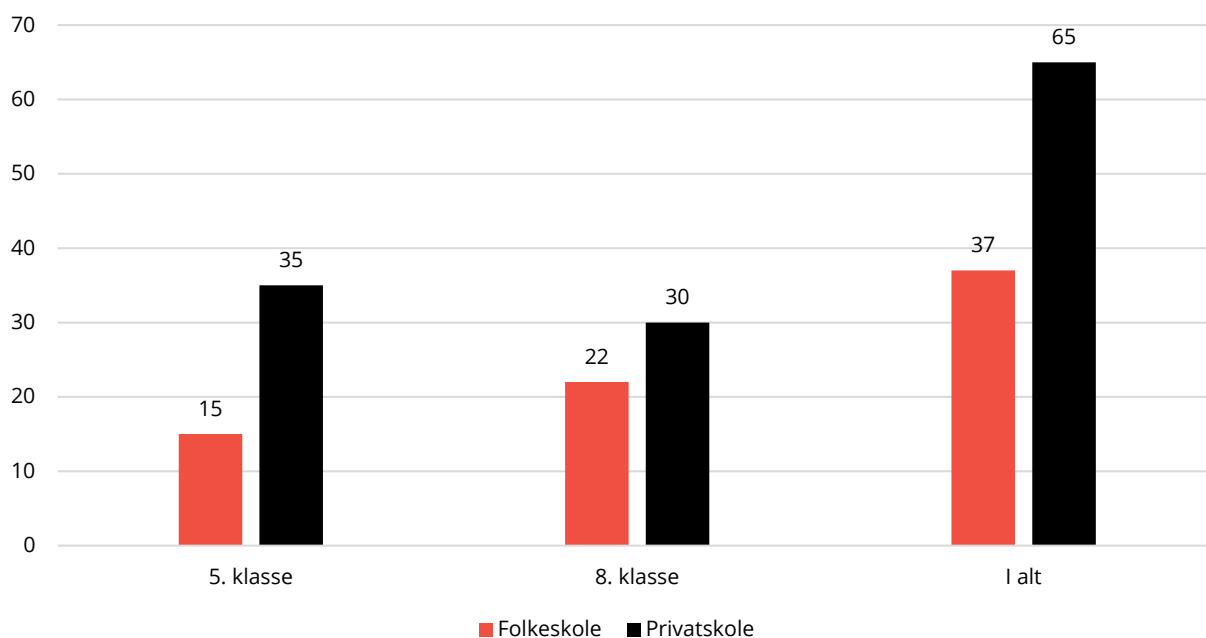
Vi har interviewet 102 børn og unge i 5. og 8. klasse fordelt på skoler i alle landets regioner. Vi har interviewet børn i folkeskoler og på privatskoler, byskoler og skoler i landområder. Interviewene er gennemført som gruppeinterview med ca. fire børn i hver gruppe, og interviewene varede i gennemsnit ca. en time. Vi har forsøgt at skabe en nogenlunde repræsentativ fordeling af børn, men coronasituationen i vinteren 2021 gjorde rekrutteringen vanskeligere end forventet. Derfor er der fx relativt færre børn fra Region Hovedstaden, ligesom privatskoler fylder mere end i landsgennemsnittet. Selvom det kan påvirke resultaterne, er vores opfattelse, at børnene taler om samme temaer, uanset hvor i landet de bor, og uanset om de går på privat- eller folkeskole.

Børnene er rekrutteret med skoler som gatekeepers. Dvs., at vi indledningsvis har kontaktet skolerne, som derefter har formidlet kontakt til børnene og deres forældre. Informeret samtykke fra forældre er indsamlet via en elektronisk samtykkeerklæring formidlet til forældre via det intranet, skolerne bruger, som oftest Aula. Interviewene er foregået i skoletiden i et lokale på skolen.

Antal børn pr. region



Antal børn pr. skoletype



Interviewguide

Vi har arbejdet med en åben og eksplorativ interviewguide, hvor vi har spurgt ind til tre temaer; 1) hvad der kan gøre børn og unge kede af det, 2) hvad der kan skabe ensomhed blandt børn og unge, og 3) hvad der kan gøre, at børn og unge ikke er glade for den, de er. Temaerne er inspireret af det internationalt validerede mål for livskvalitet, KIDSCREEN-27, hvor de blandt andre indgår i et samlet mål for mental trivsel. Vi har også spurgt til, om der er forskel på piger og drenge. Det har vi gjort, fordi mange undersøgelser, inklusive Børns Vilkårs egen dataindsamling ved brug af KIDSCREEN-27, viser store trivselsmæssige kønsforskelle.

At vi har arbejdet åbent og eksplorativt betyder, at det har været op til børnene selv at definere, hvad der var relevant at tale om inden for de tre overordnede temaer. Vi har ikke spurgt ind til børnenes egne personlige erfaringer, men bedt dem forholde sig til generelle tendenser i et børne- og ungeliv. Vi har fx spurgt, hvad børnene tror, der kan gøre, at *man* er ked af det, ensom, og at man ikke er glad for den, man er, når man er på deres alder. I de tilfælde, hvor de fortæller om egne erfaringer, har det været på børnenes eget initiativ.

Efter indsamling af data er alle interviews transskriberet og kodet induktivt i NVivo uden startkodeliste. Alle børn og unge er anonymiserede, og ingen oprindelige navne fremgår i rapporten. Størstedelen af citaterne er uredigerede og står, som børnene har fortalt dem. Enkelte steder er citaterne korrigeret i længde eller sprog, hvis den oprindelige version kunne afsløre et barns identitet, eller hvis citatet var svært at forstå.

Spørgeskemaundersøgelse

De kvantitative analyser, der præsenteres i notatet, baseres på to spørgeskemaundersøgelser udsendt til skoler i Børns Vilkår's Børnepanel. Panelet er etableret i efteråret 2020 gennem en stratificeret udvælgelse, som sikrer, at skolerne er repræsentative på en række parametre som fx skolestørrelse og elevsammensætning. Mere end 250 skoleklasser deltager i skolepanelet over tre år, således at vi følger de samme klasser fra 4.-6. klassetrin og fra 7.-9. klassetrin. Eleverne besvarer spørgsmålene i skoletiden via et digitalt spørgeskema målrettet børn. For yderligere information om Børns Vilkår's digitale børnepaneller, se www.bornsvilkar.dk/boernepaneller.

I notatet præsenteres data fra to spørgeskemaundersøgelser, én blandt børn i 4. og 7. klasse og én blandt børn i 5. og 8. klasse. Undersøgelsen blandt børn i 4. og 7. klasse er gennemført i perioden november-december 2020. Her var der 3.395 skoleelever, der svarede på spørgeskemaet. Undersøgelsen blandt børn i 5. og 8. klasse er gennemført i perioden februar-april 2022, hvor 1.733 elever besvarede spørgeskemaet. Eftersom det er de samme skoler, der deltager i panelet, er det sandsynligt, at nogle børn har svaret på begge spørgeskemaer, dvs. både i 4. og 5. klasse eller i 7. og 8. klasse. Vi kan ikke identificere det enkelte barn, så vi ved ikke, i hvilket omfang, det er de samme børn, der har svaret.

Svarprocenter og repræsentativitetstest

Svarprocenten på klasse- og elevniveau ses i tabel 1 og 2. Langt de fleste børn har besvaret spørgeskemaet i skolen, men enkelte syvendeklasser har besvaret hjemmefra gennem en fjernundervisningslektion, fordi klassen var hjemsendt grundet corona. Vi har ikke spurgt ind til corona og kan derfor ikke konkludere på, hvordan coronakrisen har påvirket børnenes besvarelser. Tabel 1. og 2. viser svarprocenter fra spørgeskemaundersøgelserne.

Tabel 1. Svarprocenter, spørgeskema til 4. og 7. klasse

Klassetrin	Antal klasser i panelet	Antal klasser, der har svaret	Antal mulige elevbesvarelser	Antal faktiske elevbesvarelser	Svarprocent på klasse-niveau	Svarprocent på elev-niveau
4. klasse	147	105	3.116	1.977	71%	63%
7. klasse	139	105	2.947	2.018	76%	68%
I alt	286	210	6.063	3.995	73%	66%

Antal mulige elevbesvarelser er beregnet med udgangspunkt i en klassekvotient på 21,2.

Tabel 2. Svarprocenter, spørgeskema til 5. og 8. klasse

Klassetrin	Antal klasser i panelet	Antal klasser, der har svaret	Antal mulige elevbesvarelser	Antal faktiske elevbesvarelser	Svarprocent på klasse-niveau	Svarprocent på elev-niveau
5. klasse	138	47	2.926	922	34%	32%
8. klasse	136	49	2.883	813	36%	28%
I alt	274	96	5.809	1.735	35%	30%

Antal mulige elevbesvarelser er beregnet med udgangspunkt i en klassekvotient på 21,2.

Tabel 3 og 4 viser repræsentativitetstests for begge spørgeskemaundersøgelser. Vi har sammenlignet analyseudvalget med populationsdata hentet fra Danmarks Statistisk på følgende parametre; køn, klassetrin, region og herkomst. Begge tabeller viser testresultaterne gennemført vha. z-tests med et fastsat signifikansniveau på 80 pct. og en kritisk værdi på $\pm 1,28$. En P-værdi på $> 0,2$ betyder, at der er tale om repræsentativitet på populationen.

Tabel 1 viser, at elevbesvarelsene i skolepanelet er repræsentative på klassetrin, men at det på køn og herkomst afviger fra populationen. Forskellen mellem panelet og populationen er dog mindre end fem procentpoint. For fordelingen på regioner er analyseudvalget repræsentativt på Region Sjælland og Region Midtjylland, men det er ikke repræsentativt for de øvrige tre regioner. Her er dog heller ikke over fem procentpoints forskel.

Af tabel 2 fremgår det, at kun køn er repræsentativ i 5. og 8 klasse. Forskellene er mestendels mindre end fem procentpoint med undtagelse af regionerne Syddanmark, Nordjylland og Sjælland, som udviser større forskelle.

Tabel 3. Analyseudvalg og repræsentativitetstest, spørgeskema til 4. og 7. klasse

		Analyseudvalg		Population		Z-værdi	P-værdi
		Antal	Andel	Antal	Andel		
Køn*	Drenge	1.990	50,2%	69.432	51,5%	-1,60	0,11
	Piger	1.974	49,8%	65.453	48,5%	1,60	0,11
	Total	3.964	100%	134.885	100%		
Klassetrin	4. klasse	1.977	49,5%	66091	49,0%	0,62	0,54
	7. klasse	2.018	50,5%	68794	51,0%	-0,62	0,54
	Total	3.995	100%	134.885	100%		
Region**	Region Hovedstaden	1.105	27,8%	40.893	30,3%	-3,49	<0,01
	Region Sjælland	594	14,9%	20.030	14,8%	0,14	0,89
	Region Syddanmark	1.016	25,5%	28.676	21,3%	6,59	<0,01
	Region Midtjylland	946	23,8%	31.868	23,6%	0,22	0,83
	Region Nordjylland	318	8,0%	13.418	9,9%	-4,12	<0,01
	Total	3.979	100%	134.885	100%		
Herkomst***	Dansk oprindelse	3.671	92,2%	118.618	87,9%	7,97	<0,01
	Indvandrere	124	3,1%	6.311	4,7%	-4,69	<0,01
	Efterkommere	193	4,8%	9.956	7,4%	-6,14	<0,01
	Total	3.988	100%	134.885	100%		

*Der er i undersøgelsen 31 elever, der har angivet 'anden kønsidentitet' på spørgsmålet om køn. Denne gruppe indgår derfor ikke i repræsentativitetstesten.

** Der er i undersøgelsen 16 elever, der ikke har angivet den udleverede klassekode, der gør det muligt at placere dem geografisk. Denne gruppe indgår derfor ikke i repræsentativitetstesten.

***Der er i undersøgelsen 7 elever, der har angivet 'ved ikke' på spørgsmålet om eget- og mors fødeland. Denne gruppe indgår derfor ikke i repræsentativitetstesten.

Tabel 4. Analyseudvalg og repræsentativitetstest, spørgeskema til 5. og 8. klasse

		Analyseudvalg		Population		Z-værdi	P-værdi
		Antal	Andel	Antal	Andel		
Køn*	Dreng	864	50,6%	65400	50,8%	-0,13	0,90
	Piger	843	49,4%	63413	49,2%	0,13	0,90
	Total	1707	100,0%	128.813	100,0%		
Klassetrin	4. klasse	922	53,1%	64.471	50,1%	2,58	0,01
	7. klasse	811	46,9%	64.342	49,9%	-2,58	0,01
	Total	1733	100,0%	128.813	100,0%		
Region	Region Hovedstaden	439	25,3%	39.470	30,6%	-4,79	0,00
	Region Sjælland	426	24,6%	18.853	14,6%	11,71	0,00
	Region Syddanmark	467	26,9%	27.704	21,5%	5,51	0,00
	Region Midtjylland	341	19,7%	30.225	23,5%	-3,72	0,00
	Region Nordjylland	60	3,5%	12.561	9,8%	-8,83	0,00
	Total	1733	100,0%	128.813	100,0%		
Herkomst**	Dansk oprindelse	1512	89,2%	112.671	87,5%	2,16	0,03
	Indvandrere	74	4,4%	6.533	5,1%	-1,32	0,18
	Efterkommere	109	6,4%	9.609	7,5%	-1,61	0,10
	Total	1695	100,0%	128.813	100,0%		

*Der er i undersøgelsen 26 elever, der har angivet 'anden kønsidentitet' på spørgsmålet om køn. Denne gruppe indgår derfor ikke i repræsentativitetstesten.

**Der er i undersøgelsen 38 elever, der har angivet 'ved ikke' på spørgsmålet om eget- og mors fødeland. Denne gruppe indgår derfor ikke i repræsentativitetstesten.

Pilottest og besvarelse

Forinden udsendelsen af spørgeskemaet til 4. og 7. klasse er der foretaget to pilottest, én på hvert klassetrin. Hensigten var at sikre, at skoleeleverne forstod spørgsmålene og kunne placere sig i relevante svarkategorier. Derudover har vi testet, hvor lang tid skoleeleverne brugte på at besvare spørgeskemaet. Spørgeskemaet har en oplæsningsfunktion, så elever med læsevanskeligheder kan vælge at få læst alle spørgsmål og svar op. Skoleeleverne besvarer det elektroniske spørgeskema i undervisningen med mulighed for hjælp fra klasselæreren. Det elektroniske spørgeskema er opsat således, at læreren ikke kan se elevens tidligere svar. Da besvarelsen er foregået i skoleregi, er der en risiko for, at nogle grupper af børn og unge er underrepræsenterede i undersøgelsen. Det kan bl.a. være børn og unge i socialt udsatte positioner, som oftere kan være fraværende end andre børn og unge. Vi har ikke haft mulighed for at teste, om det er tilfældet og i hvilket omfang, og man må som læser have disse forbehold in mente, når analyserne læses.

Spørgsmål om trivsel og livskvalitet

Spørgsmålene om psykisk trivsel baseres på det internationalt validerede instrument KIDSCREEN-27.¹⁷⁻¹⁸ KIDSCREEN-27 er et generisk instrument til måling af børns livskvalitet baseret på WHO's definition heraf. KIDSCREEN-27 afdækker fem dimensioner af børns livskvalitet: Fysisk trivsel, psykisk trivsel, autonomi og forældrerelation, venner og social støtte samt skolemiljø.^{17,18} I dette notat beskæftiger vi os med den psykiske trivsel. Hvert spørgsmål tager udgangspunkt i den seneste uge og besvares på fempunktsskalaer, som fx aldrig, sjældent, somme tider, meget ofte, altid. I notatet rapporterer vi på de børn, der har svaret meget ofte eller altid. KIDSCREEN er oversat til dansk, men er ikke valideret i en dansk kontekst.

For måling af livstilfredshed er anvendt et spørgsmål med inspiration fra Cantrill's Ladder Scale, hvor børnene vurderer deres liv på en skala fra 0-10, hvor 0 betyder 'det værste mulige liv', og 10 betyder 'det bedste mulige liv'. Børnenes svar er delt op i tre grupper: Høj livstilfredshed (trin 9-10), middel livstilfredshed (trin 6-8) og lav livstilfredshed (trin 0-5).

Kvantitative analyser

Alle sammenhænge, som indgår i analyserne, er testet ved hjælp af χ^2 eller t-test og er, medmindre andet fremgår, statistisk signifikante ved et signifikansniveau på 0,05. Procenterne i analysen er afrundet til nærmeste hele tal. Vi har også gennemført en regressionsanalyse på det samlede mål for psykisk trivsel fra KIDSCREEN, som består af fem spørgsmål. Her har vi kontrolleret for følgende forhold: Køn, klassetrin, selvrapporteret psykisk sygdom, selvrapporteret fysisk sygdom, selvrapporteret økonomisk situation, regionsbopæl samt dansk/ikke dansk oprindelse. Eftersom regionsbopæl og dansk/ikke dansk oprindelse ikke er repræsentative, har vi kørt regressionsanalysen både med og uden disse variable og kan konstatere, at det ikke har nævneværdig betydning for størrelsen på koefficienterne. Modellen forklarer 16 procent af variansen på et overordnet mål om psykisk trivsel fra KIDSCREEN.

Workshop med unge

Efter indsamling og analyse af data har vi afholdt en workshop med 17 foreningsaktive unge, hvor vi præsenterede undersøgelsens resultater, og hvor de unge gennem en faciliteret proces udviklede anbefalinger til at afhjælpe mistrivsel. De unge er udvalgt, fordi de gennem deres foreningsengagement repræsenterer og kan agere talerør for andre unge. De er ikke repræsentative. Foruden at forholde sig til problematikkerne med udgangspunkt i deres foreningsengagement har de ligeledes udtalt sig på baggrund af egne erfaringer og holdninger.

Workshoppen varede 2,5 time og blev afholdt hos Børns Vilkår. Repræsentanter fra følgende foreninger deltog: Netværket af Ungdomsråd – NAU, Danske Studerendes Fællesråd (DSF), DFUNK – Dansk Flygtningehjælp Ungdom, Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, DGS, Mino Danmark, Ungerådets trivselsudvalg i Københavns Kommune, Ungerådets identitetsudvalg i Københavns Kommune og Dansk Ungdoms Fællesråd – DUF. Endnu flere var inviteret.

Litteratur

1. Jeppesen, P. et al. (2020): Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder. Vidensråd for Forebyggelse.
2. Ottosen, M. H. et al. (2018): Børn og unge i Danmark - velfærd og trivsel. VIVE – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
3. Rasmussen, M. et al. (2018): Skolebørnsundersøgelsen 2018 - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed.
4. Andersen, S. H., Ladenburg, J. & Dyssegaard, P. S. (2020) Danskernes mentale sundhed: Udvikling, baggrund og konsekvenser. Rockwool Fonden.
5. Sundhedsstyrelsen. Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Sundhedsstyrelsen.
6. Bramming, M., Rise, J. E., Holst, C. A., Hviid, S. & Tolstrup, J. S. (2022): Risikoadfærd blandt unge. Sundhedsstyrelsen.
7. Statistikbank - Center for Selvmordsforskning. <https://selvmordsforskning.dk/statistikbank>
8. Festinger, L. A (1954): Theory of Social Comparison Processes. Human Relations 7, 117–140.
9. Sørensen, N. U. & Nielsen, J. C. (2014). Et helt normalt perfekt selv. Konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel. Dansk Sociologi 25, 33–54.
10. Tesser, A. (1988): Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior. Advances in Experimental Social Psychology 21, 181–227.
11. Dalsgaard, S. et al. (2020): Incidence Rates and Cumulative Incidences of the Full Spectrum of Diagnosed Mental Disorders in Childhood and Adolescence. JAMA Psychiatry 77, 155–164.
12. NYT: Uddannelsesgabets mellem kvinder og mænd øges - Danmarks Statistik. <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/nyt/NytHtml?cid=38257>.
13. Gregersen, T. & Jacobsen, M. P. (2021): Lige køn leger bedst! Sex og Samfund.
14. Pedersen, M. H. & Svendsen, A. M. B. (2020) Krop, køn & digital adfærd. Børns Vilkår.
15. Lasgaard, M. (2010): Ensom i en social verden. Psyke & Logos 31, 26.
16. Sørensen, N. U., Nielsen, J. C., Grubb, A. & Madsen, I. W. (2010): Når det er svært at være ung i DK. Center for Ungdomsforskning.
17. Ravens-Sieberer, U. et al. (2005): KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents. Expert Review of Pharmacoeconomics and Outcomes Research vol. 5 353–364 Preprint at <https://doi.org/10.1586/14737167.5.3.353>.
18. The KIDSCREEN Group Europe (2006): The KIDSCREEN questionnaires Quality of life questionnaires for children and adolescents - Handbook.

Noter

- i Konklusionen baseres på en regressionsanalyse, hvor der er kontrolleret for følgende forhold: køn, klassetrin, selvrapporteret psykisk sygdom, selvrapporteret fysisk sygdom, selvrapporteret økonomisk situation, regionsbopæl samt dansk/ikke dansk oprindelse. Resultatet viser, at der er mange faktorer ud over disse, der har betydning for børns psykiske trivsel. Modellen forklarer 16 procent af variansen. For mere information, se afsnittet Metode.

Kolofon

September 2022

Redaktør: Signe Korsgaard

Tekst og analyse: Rasmus Thastum & Anne Marie Bach Svendsen

Dataindsamling og -bearbejdning: Rasmus Thastum, Emilie Normann Hovgaard, Natalia Bien & Ida Haahr-Pedersen

Ekstern kvalificering: Tekla Canger

Layout: Josephine Spangsberg & Maria Prien Saxbøl

Redigering: Jakob Fälling