



SAMMEN OM AT STOPPE PSYKISK MISTRIVSEL HOS BØRN OG UNGE

Anbefalinger til fælles handling fra Forum mod Psykisk Mistrivsel

DANSK
ERHVERV

 SKOLELEDER
FORENINGEN

 DANSK
PSYKOLOG
FORENING

BØRNS
VILKÅR

B U P L


 djøf

IDUF

FORORD

Danmark har på de fleste områder fine forudsætninger for at give børn og unge en god opvækst. Alligevel er den psykiske mistrivsel blandt børn og unge steget over en årrække, og meget tyder på, det fortsætter, hvis ikke der sættes ind med bedre forebyggelse og hjælp.

Forum mod Psykisk Mistrivsel er dannet med en ambition om at 'knække kurven' af stigende psykisk mistrivsel hos børn og unge, og fordi vi har erkendt, at mange forskellige aktører har muligheder for at påvirke de komplekse problemstillinger, som ligger bag udfordringen. Der er både behov for politisk handling og for en tværfaglig indsats. Målet er at forbedre rammerne for børne- og ungelivet, sænke skadeligt pres og fremme deltagelse i positive fællesskaber. Samtidig er der behov for at udvikle opsporing og behandling af psykisk mistrivsel med henblik på tidlig og kompetent indsats.

Vi er syv aktører i Forum mod Psykisk Mistrivsel, der møder udfordringen fra hver vores vinkel, og vi erkender, at vi alle har handlemuligheder og dermed et ansvar, og at ingen institution kan løfte udfordringen alene. Vi har formuleret dette fælles udspil med et sæt anbefalinger, som kan reducere problemet fremover. Vi inviterer andre aktører til at fortsætte ad samme spor og overveje, hvordan de inden for deres indflydelsessfære meningsfuldt kan bidrage til, at færre børn og unge mistrives. Vi påstår ikke, at anbefalingerne er udtømmende, og som organisationer vægter vi dem forskelligt. Men vi håber, det vil blive modtaget som skitsen til en nødvendig handlingsplan.

Vi håber hermed, at Folketinget og andre indflydelsesrige aktører på dette grundlag vil fortsætte dialogen og indsatsen, da det for de opvoksende generationer og samfundet som helhed er bydende nødvendigt at få vendt udviklingen.

Kurven knækker ikke af sig selv og næppe heller i overmorgen eller om et år. Det bliver det lange seje træk, som vi skylder vores børn og unge at komme i gang med nu!

God læselyst.

Med venlig hilsen

Forum mod Psykisk Mistrivsel

Elisa Rimpler, formand for BUPL

Rasmus Kjeldahl, direktør for Børns Vilkår

Brian Mikkelsen, direktør for Dansk Erhverv

Eva Secher Mathiasen, formand for Dansk Psykolog Forening

Chris Preuss, formand for Dansk Ungdoms Fællesråd

Sara Vergo, formand for Djøf Offentlig

Claus Hjortdal, formand for Skolelederforeningen



HVEM ER FORUM MOD PSYKISK MISTRIVSEL?

Forum mod Psykisk Mistrivsel består af BUPL, Børns Vilkår, Dansk Erhverv, Dansk Psykolog Forening, Dansk Ungdoms Fællesråd, Djøf og Skolelederforeningen. De syv organisationer er gået sammen for i fællesskab at sætte fokus på psykisk mistrivsel hos børn og unge og tænke i løsninger på tværs af aktører og arenaer i dialog med relevante interessenter.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	1
Psykisk mistrivsel blandt børn og unge – det er tid til handling nu	5
De seks overordnede anbefalinger, som skal forebygge og mindske psykisk mistrivsel hos børn og unge	9
1. Fastsæt mål	11
2. Styrk de positive fællesskaber	11
3. Bekæmp digital mistrivsel	17
4. Styrk familieindsatsen, og reducér stress i arbejdslivet	19
5. Bedre hjælp	20
6. Styrk faglighed og viden om psykisk mistrivsel	22
Tak	23
Noter	25

PSYKISK MISTRIVSEL BLANDT BØRN OG UNGE – DET ER TID TIL HANDLING NU

Undersøgelser viser, at flertallet af børn og unge i Danmark har høj trivsel. Desværre viser de også stort set samstemmende, at den gruppe af børn og især unge, som oplever psykisk mistrivsel, har været voksende gennem i hvert fald de seneste ti år.¹

En nyere undersøgelse viser, at hver femte elev i 9. klasse har udøvet selvskade.² Andre undersøgelser viser et tilsvarende mønster og rapporterer, at flere danske unge oplever dalende livstilfredshed og ensomhed. Der registreres et stigende forbrug af smertestillende medicin blandt børn og unge, hvilket også kan kobles til psykisk mistrivsel.³

Det er alarmerende tendenser, og de kan få alvorlige konsekvenser for samfundet på kort og langt sigt. Trods de tydelige symptomer er der ingen nemme løsninger eller nogen enkel forklaring på, hvorfor psykisk mistrivsel blandt børn og unge er taget til. Forskningen peger på en lang række forskellige kulturelle og samfundsmæssige faktorer, som tilsammen belaster en gruppe af børn og unge.

Langvarige nedlukninger på grund af coronapandemien ser ud til yderligere at have øget niveauet af psykisk mistrivsel hos især børn og unge i udsatte positioner, men også blandt grupper, der ikke før blev betragtet som udsatte.

HVORDAN KOMMER PSYKISK MISTRIVSEL TIL UDTRYK?

Psykisk mistrivsel kan vise sig på mange forskellige måder. Nogle af de typiske tegn er lav livstilfredshed, psykosomatiske symptomer som for eksempel hovedpine og mavepine, ensomhed, stress og selvskadende adfærd.

CENTRALE FAKTA OM BØRN OG UNGE I PSYKISK MISTRIVSEL



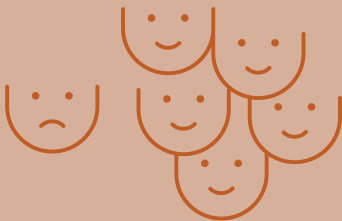
Mindst 16 pct. af 0-9-årige børn i Danmark oplever betydelige mentale helbredsproblemer.⁴



8 pct. diagnosticeres med en psykisk sygdom i hospitalsvæsenet, inden de fylder ti år.⁵



11 pct. af de 11-15-årige angiver, at de har en lav livstilfredshed.⁶



6 pct. af de 11-15-årige føler sig ofte eller meget ofte ensomme.⁷



21 pct. af de unge i 8. klasse føler sig pressede ofte eller hele tiden. 53 pct. er pressede en gang imellem.⁸

12 pct. af de 19-årige føler sig ofte eller meget ofte ensomme.¹¹



15 pct. af børn og unge bliver diagnosticeret med en psykisk sygdom, inden de fylder 18 år.¹⁰



Op til 15 pct. af pigerne i 9. klasse tager ugentligt piller mod hovedpine, mavepine, nervøsitet eller søvnbesvær, og forbruget af piller kan i vid udstrækning kædes sammen med stress og mistrivsel.⁹



40 pct. af de unge kvinder og 27 pct. af de unge mænd på gymnasiale uddannelser føler sig stressede hver uge.¹²



20 pct. af unge i alderen 18-25 år har udøvet selvskade.¹⁴

40,5 pct. af kvinder i alderen 16-24 år har et højt stressniveau, og det er i perioden fra 2010-2017 steget fra 32 pct. til 40,5 pct.¹³

DERFOR SKAL DER SÆTTES TIDLIGT IND MOD PSYKISK MISTRIVSEL

Børn, der oplever langvarig psykisk mistrivsel, har øget risiko for ikke at begynde på en uddannelse, for at stoppe, inden de er færdige med en uddannelse, og for at miste tilknytning til arbejdsmarkedet. De har desuden øget risiko for psykiske og fysiske sygdomme senere i livet.¹⁵ Psykisk mistrivsel har således både store personlige konsekvenser og store negative konsekvenser for samfundet.

Behovet for at ændre udviklingen er stort, og indsatsen bør tage fat i grundlæggende forhold i alle faser af børn og unges liv og være langsigtet.

Psykisk mistrivsel er et samfundsproblem, som skal adresseres ved forebyggende indsatser samt ved tidlig opsporing og de rette behandlingstilbud.

EN NATIONAL HANDLEPLAN MOD PSYKISK MISTRIVSEL

Alle børn har ret til tryghed og trivsel. Det er et samfundsansvar at sikre det. Derfor opfordrer Forum mod Psykisk Mistrivsel til, at vi i Danmark vedtager en national handleplan, der skal stoppe og forebygge psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Handleplanen bør bygge på den nyeste viden og skal bestå af konkrete indsatser, der fremmer positive fællesskaber og psykisk trivsel gennem hele børne- og ungdomslivet.

Der er brug for en tilgang, som stikker dybere end ren symptombehandling. I dag sættes der ofte ind for sent, og først når mistrivlsen er så alvorlig, at den forårsager stress, selvskade, fravær og frafald fra uddannelse. Det har store negative konsekvenser, at der ikke gribes ind i tide, og at der i for ringe grad tages hånd om at udvikle de fællesskaber, som kan understøtte trivlsen. Forebyggelsen bør begynde i familien, på institutioner, i fritiden og i det digitale liv.

Den omfattende stigning i psykisk mistrivsel hos børn og unge skal ikke primært adresseres på individniveau. Stigningen skyldes strukturelle faktorer knyttet til teknologi, individualisering og globalisering og kalder på kollektive løsninger.

HVAD ER PSYKISK MISTRIVSEL?

Forum mod Psykisk Mistrivsel ser psykisk mistrivsel som en tilstand, hvor forskellige udfordringer hæmmer barnet eller den unge i at udvikle sig normalt og i fællesskab med andre. Hvor meget psykisk mistrivsel påvirker barnet eller den unges liv afhænger af, hvor voldsom mistrivlsen er. Psykisk mistrivsel må ikke forveksles med periodevis ubehagelige følelser som for eksempel vrede eller ængstelse, der er uundgåelige dele af ethvert børne- og ungdomsliv.

STYRK BESKYTTELSEN MOD PSYKISK MISTRIVSEL, OG MINDSK RISIKOEN

Der er ikke nogen enkeltstående årsag til psykisk mistrivsel hos børn og unge. Der er tale om et indviklet samspil af biologiske, psykologiske, sociale (herunder kulturelle og strukturelle) og miljømæssige faktorer.¹⁶

Børn er udsat for mange forskellige påvirkninger gennem deres opvækst – både oplevelser, der styrker dem og bidrager til en sund udvikling, og omstændigheder, dispositioner og hændelser, der belaster dem. Det er beskyttende faktorer, at børn har omsorgsfulde forældre/gode familiebande, at børn og unge deltager i positive fællesskaber, har positive erfaringer med uddannelse og en oplevelse af socialt tilhørsforhold.¹⁷



DE SEKS OVERORDNEDE ANBEFALINGER, SOM SKAL FOREBYGGE OG MINDSKE PSYKISK MISTRIVSEL HOS BØRN OG UNGE

Forum mod Psykisk Mistrivsel opfordrer til, at der vedtages en ny national handleplan mod psykisk mistrivsel. Som bidrag til denne har vi identificeret en række udfordringer og fremlægger her 23 forslag til indsatser inden for seks overordnede anbefalinger.

ANBEFALINGERNE

1. FASTSÆT MÅL

2. STYRK DE POSITIVE FÆLLESSKABER

3. BEKÆMP DIGITAL MISTRIVSEL

4. STYRK FAMILIEINDSATSEN, OG REDUCÉR STRESS I ARBEJDSLIVET

5. BEDRE HJÆLP

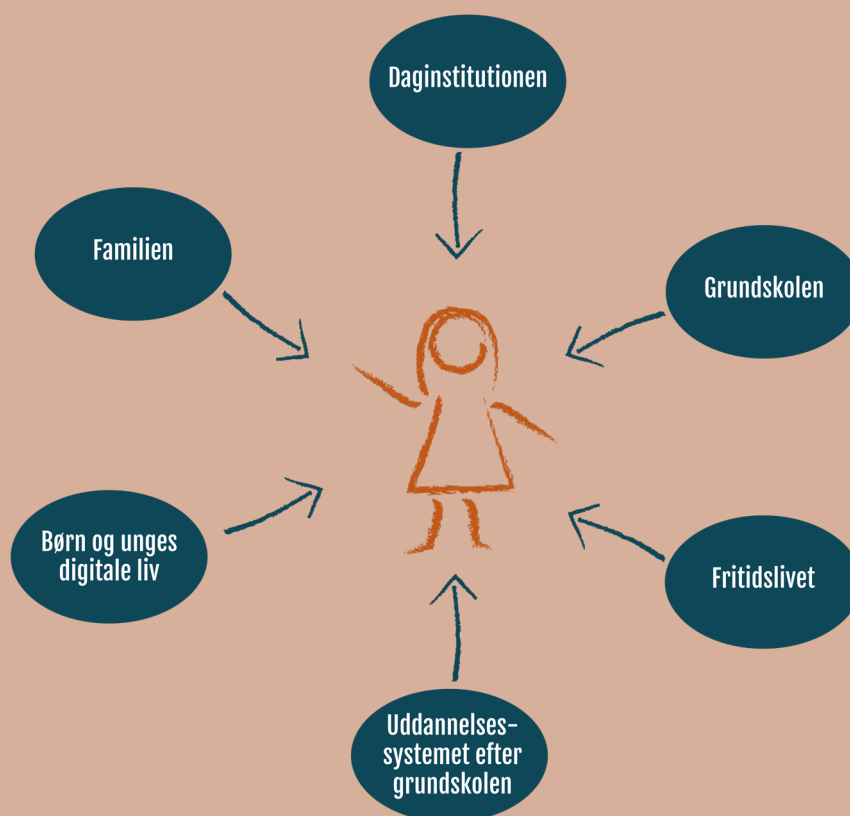
6. STYRK FAGLIGHED OG VIDEN OM PSYKISK MISTRIVSEL

DE SEKS ANBEFALINGER OG DE FORSKELLIGE LIVSSFÆRER

Forum mod Psykisk Mistrivsel har identificeret udfordringer og løsninger, der har afgørende betydning for trivslen. Især er det vigtigt, at der sættes forebyggende ind, og der bør samtidig være en særlig opmærksomhed på overgangene mellem de forskellige institutioner og livssammenhænge. På vejen mellem disse er der særlig risiko for, at børn og unge mister et vigtigt positivt fællesskab og endnu ikke har opbygget trygge relationer til børn og professionelle i de nye sammenhænge.

I det følgende uddybes hver af de seks hovedanbefalinger og de tilhørende forslag til indsatser, og hvad de betyder i de relevante livssfærer.

VIGTIGE LIVSSFÆRER FOR BØRN OG UNGES OPVÆKST OG TRIVSEL



1. FASTSÆT MÅL

FN's Verdensmål for bæredygtig udvikling nr. 3.4 adresserer mental sundhed og trivsel (for alle), men angiver ikke hensigtsmæssige og operationelle indikatorer, ligesom monitoreringen på globalt plan er mangelfuld. Kun selvmordsraten indgår som en indikator for målets opfyldelse. Danmark bør her gå foran og fastsætte egne 2030-mål for mental sundhed blandt børn og unge og iværksætte monitorering. Det vil understøtte den samlede indsats på området og samtidig forbedre muligheden for, at effekten af forskellige typer tiltag – både forebyggende og behandlende – kan sammenlignes.

2. STYRK DE POSITIVE FÆLLESSKABER

Det er afgørende for børn og unges trivsel, at de indgår i positive fællesskaber, og det er en beskyttende faktor i forhold til psykisk mistrivsel.¹⁸ Ved at deltage i positive fællesskaber udvikler børn og unge sociale og praktiske kompetencer, herunder empati, og oplever en højere grad af mening i livet.

Børn og unges deltagelse i fællesskaber kommer ikke altid af sig selv, men er alt efter barnets/den unges alder og typen af institution en vigtig pædagogisk opgave, som kræver gode faglige kvalifikationer blandt de fagprofessionelle.

POSITIVE FÆLLESSKABER I DAGINSTITUTIONEN

Der er større chance for, at børn indgår i positive fællesskaber i deres daginstitution, hvis de har en tryk tilknytning til det pædagogiske personale omkring dem. Institutionerne er i disse år under pres, da børnegrupperne ofte er for store til at give alle børn en tryk tilknytning til en voksen. Mange daginstitutioner oplever ressourcemangel og flytter personale rundt på stuerne for at få hverdagen til at gå op. Det kan betyde, at mange børn ikke oplever den positive voksenkontakt med tryk og opmærksomhed i daginstitutionerne, som de har brug for i deres første leveår.¹⁹

Derudover kræver det høj faglighed at kunne tage afsæt i det enkelte barns behov og samtidig tage højde for den samlede børnegruppe. Det gælder for børn i udsatte positioner, at de har særligt brug for dygtige fagprofessionelle til at forstå deres behov og hjælpe dem til at blive en del af fællesskabet.²⁰

Når børn mødes af pædagogisk personale, der er stabile og sensitive i deres omsorg for børnene, er der de bedste muligheder for at skabe en tryk tilknytning og dermed etablere en meget vigtig beskyttende faktor for barnets trivsel og udvikling.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

1. Styrk normeringer, ledelse og faglighed i daginstitutioner

Det pædagogiske personale skal opfylde børnenes behov for omsorg, tryghed og udvikling. Det kræver god faglighed, god ledelse og de rette normeringer i daginstitutioner. Med den nye lov om minimumsnormeringer bliver der lagt en bund, men først i 2024. Det anbefales derfor, at kommunerne prioriterer at fremrykke det tidspunkt, hvor minimumsnormeringerne træder i kraft, samt at sætte ind med styrket ledelse og faglighed.

2. Beslutninger på daginstitutionsområdet skal altid vægte trivsel, børneperspektiv og deltagelse i fællesskaber

Det fælles pædagogiske grundlag og den pædagogiske læreplan for dagtilbud slår fast, at trivsel og deltagelse i fællesskabet er fundamentet for det pædagogiske arbejde, og at arbejdet med trivsel og fællesskaber altid skal tage afsæt i børnenes perspektiv. Det bør afspejles i de politiske og faglige beslutninger.

POSITIVE FÆLLESSKABER I GRUNDSKOLEN

Grundskolen er helt central i børn og unges liv og for de fleste et omdrejningspunkt for deltagelse i positive fællesskaber. Trivsel i grundskolen har betydning for børn og unges trivsel her og nu og på lang sigt.

Undersøgelser viser, at langt de fleste børn i grundskolen trives, men der er desværre også børn, der mistrives og særligt blandt de yngste. 11,6 pct. af børn i 0. klasse angiver selv ved indskolingsundersøgelsen hos sundhedsplejersken, at de har lav trivsel i skolen.²¹ Samtidig viser tal, at skoleglæden blandt de 7-årige børn i Danmark er faldet markant de sidste 10 år.²²

I 2019 brugte ca. 60 kommuner forårs-SFO'er for børn i overgangen mellem børnehave og skole. Mange steder er denne praksis begrundet i besparelser på børneområdet, da normeringerne hermed kan sænkes.²³ Det kan have konsekvenser for den pædagogiske kvalitet og dermed for børnenes mulighed for at opleve en tryk skolestart.

Den politiske samtale om grundskolen i Danmark har de seneste år i overvejende grad fokuseret på faglighed og børnenes læringsmæssige udbytte. Undervisningen i grundskolen er i høj grad tilrettelagt ud fra et mål om at opnå boglige kompetencer med en teoretisk og stillesiddende undervisning. Det kan have alvorlige konsekvenser for trivslen hos de børn og unge, som i højere grad er praktisk end bogligt orienterede, da de kommer til at mangle faglige succesoplevelser gennem deres skolegang.²⁴

Når eleverne oplever, at undervisningen er virkelighedsnær, anvendelig og varierende, kan det til gengæld skabe motivation for en bred gruppe af elever.²⁵

Læring og trivsel er tæt og gensidigt forbundet. Derfor er det nu nødvendigt at styrke arbejdet med trivslen og fællesskaberne i skolen. Ikke kun som et middel til at opnå mere læring, men også for at styrke kvaliteten af skolen som afgørende udviklingsmiljø for børn og unge. Positiv erfaring med uddannelse er en vigtig beskyttelsesfaktor mod psykisk mistrivsel.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

3. Styrk samarbejdet i vurderingen af behov for senere skolestart

Styrk samarbejdet og dialog mellem dagtilbud, skole og forældre, når der er tvivl om, hvorvidt barnet vurderes at have mest gavn af et år mere i dagtilbud eller af at komme i skole. Barnets behov skal være det afgørende. Økonomiske hensyn må ikke veje tungere end udviklingsmæssige hensyn i vurderingen af en eventuel udsættelse af skolestart.

4. Styrk klassefællesskaberne, og prioriter feedback i forbindelse med test og karakterer

Skolerne skal styrke klassefællesskaberne, så børn og unge oplever at være en del af et trygt fællesskab, hvor det at fejle ses som en vigtig og nødvendig del af en lærings- og dannelsesproces. Skolerne skal i højere grad prioritere at give feedback til den enkelte elev for at styrke elevens faglige og trivselsmæssige udvikling. Test og karakterer skal ikke stå alene som udgangspunkt for feedbacken, der bør ske på baggrund af en helhedsvurdering af barnet. Skolelivet bør også omfatte vurderingsfrie aktiviteter.

5. Udbyg samarbejdet med aktører omkring grundskolen om varierede og motiverende skoledage

Skolerne, det lokale foreningsliv, erhvervsliv, kulturliv og andre eksterne aktører skal i højere grad samarbejde om, at alle elever får mulighed for at udforske andre interesser end de boglige. Målet er succesoplevelser, øget selvtillid og adgang til nye fællesskaber, og at elevernes generelle trivsel og motivation øges ved, at alle elever får lov at opleve fagene i en virkelighedsnær kontekst.

POSITIVE FÆLLESSKABER I UDDANNELSESSYSTEMET EFTER GRUNDSKOLEN

Trivsel og læring er gensidigt afhængige. Elever trives, når de udvikler sig og bliver fagligt dygtigere, og de lærer samtidig bedre, når de har det godt i skolen.²⁶ Derudover er studerende, der trives, mindre tilbøjelige til at falde fra, før de har færdiggjort deres uddannelse.²⁷ Endelig fremhæver flere undersøgelser, at der er behov for gode overgange både socialt og fagligt, hvor de unge bliver en del af et positivt fællesskab, klædt fagligt på og afklaret i forhold til fremtidsmuligheder.²⁸

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

6. Trivselsarbejde bør få en fremtrædende rolle på både ungdomsuddannelser og videregående uddannelser

Undervisnings- og studiemiljøet påvirker elever og studerendes sociale og faglige trivsel. Derfor er det vigtigt, at trivselsarbejdet bliver prioriteret og bliver skrevet ind i de gældende regler og rammer. Undervisningsmiljøloven skal udvides til i højere grad at omfatte det psykiske og sociale arbejdsmiljø. Studieledeelsen på de enkelte uddannelsessteder skal inddrage elev- og studenterorganisationer i det lokale trivselsarbejde. De støtteordninger på uddannelsesinstitutionerne, der viser sig mest effektive til at opsøge og hjælpe unge, der mistrives, skal have større fokus og prioriteres højere.

7. Der bør nedsættes en ungdomsuddannelseskommission med henblik på at skabe et mere sammenhængende uddannelsessystem

Der er brug for et mere sammenhængende og fleksibelt ungdomsuddannelsessystem. De unge skal i den forbindelse have bedre mulighed for at blive afklaret om muligheder for beskæftigelse og egne evner og interesser. Det er afgørende for, at de studerende kan vælge det rette studie samt få lavere frafald og færre nederlag.

8. Styrk overgangen fra videregående uddannelse til arbejdsmarked

Det er vigtigt for trivslen med en god overgang fra de videregående uddannelser til arbejdsmarkedet. Uddannelsesinstitutionerne bør yderligere styrke erhvervs- og karrierevejledningen og arbejdsmarkedstilknytningen i løbet af uddannelserne, så færre oplever dimittendledighed.

POSITIVE FÆLLESSKABER I FRITIDSLIVET

I fritidslivet kan børn og unge finde et frirum og indgå i positive fællesskaber. Der er en positiv sammenhæng mellem et aktivt fritidsliv og trivsel hos børn og unge.³⁰ Deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter kan fremme børn og unges trivsel ved at give dem mulighed for at fordybe sig og udvikle nye færdigheder. I fritidslivet har børn og unge en ekstra mulighed for at opleve, at de er gode til noget og at indgå som en aktiv del af et fællesskab. De kan få styrket deres sociale kompetencer og udbygget relationer.³¹

Børn og unge, der ikke er en del af et positivt fritidsfællesskab i et fritidstilbud, går glip af disse trivselsmæssige gevinster. Det kan skyldes udfordringer for fritidslivets rammevilkår. Flere steder mangler der for eksempel klubtilbud lokalt, hvilket især rammer børn og unge 'på kanten af fællesskabet'.³² Derudover kan foreningslivet være presset på faciliteter og mødesteder i de store byer.

Årsager til, at børn og unge ikke starter i et fritidstilbud, kan også være, at de ikke bliver opfordret og motiveret til det, eller at den geografiske afstand er for stor.³⁴ Derudover har ikke alle forældre ressourcer til at støtte deres børn i at begynde i SFO, klub og/eller foreningstilbud. Manglende samarbejde mellem aktørerne kan også betyde, at ingen tager ansvar for at vise børn og unge vejen ind i fritidsfællesskaberne.³⁵ SFO'er og klubber er i dag ikke forpligtede til at lave opsøgende og forebyggende arbejde, så alle børn og unge får hjælp til at blive en del af et fællesskab i deres fritidsliv.

Selv blandt børn, der har et aktivt fritidsliv, er det ikke alle, som oplever et entydigt positivt fællesskab. En undersøgelse af fritidslivet for 3.-6. klasse viser, at næsten hvert femte barn har oplevet at blive drillet, mobbet eller holdt udenfor, mens de har været til en fritidsaktivitet. 9 pct. er stoppet med en fritidsaktivitet på grund af drilleri eller mobning.³⁶ Derfor er det vigtigt, at både pædagoger og frivillige ledere og voksne har de rette kompetencer og ressourcer til at arbejde målrettet med trivsel.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

9. Fritidstilbud skal gøres mere tilgængelige for alle børn og unge

Fritidstilbud skal gøres mere tilgængelige for alle børn og unge. Kommunerne skal tilbyde klubber og SFO'er af høj kvalitet i alle geografiske dele af kommuner med fritidspædagogiske aktiviteter. Kommunerne skal give økonomisk dårligt stillede børn og unge adgang til SFO og klub ved at tilbyde friplads til alle typer klubtilbud, ligesom der er det til SFO'er. Alle kommuner bør også tilbyde fritidsvejledning og økonomisk støtte til foreningsdeltagelse til børn og unge i udsatte positioner. Det kan eksempelvis være gennem en fritidspasordning, der kombinerer fritidsvejledning og økonomisk støtte til at dække kontingent og afledte omkostninger til udstyr, transport, lejrture, stævner osv.

10. Foreninger skal have bedre adgang til lokale faciliteter

Kommuner, hvor der er mangel på fritidsfaciliteter, bør forbedre adgangen til disse ved at udvide og renovere eksisterende fritids- og idrætsfaciliteter og ved at give bedre mulighed for at bruge andre af kommunens lokaler.

11. Uddan ledere i foreningslivet til at inkludere børn og unge med særlige behov

Der bør afsættes en pulje til at uddanne frivillige ledere til at blive bedre til at rumme forskellige børn og unge. Derudover bør kommunerne tilbyde personlige hjælpere til børn og unge, der har fysiske eller psykiske barrierer for at kunne deltage i foreningslivet.

FAKTA

Børn og unge uden for fritidsfællesskaberne

- 38 pct. af 7-19-årige, der lever i fattigdom, går ikke til sport eller motion i en forening eller klub. Det samme gælder for 19 pct. af børn og unge, der ikke lever i fattigdom.³⁷
- 9 pct. af børn i 4. klasse går ikke til fritidsaktiviteter (for eksempel fodbold, kor eller spejder), selvom de har lyst.³⁸
- Kun 31 pct. af udsatte unge mellem 18-29 år dyrker faste fritidsaktiviteter sammenholdt med 74 pct. i majoritetsgruppen.³⁹

3. BEKÆMP DIGITAL MISTRIVSEL

Det digitale liv er for mange børn og unge mindst lige så vigtigt for trivslen som det analoge liv. På sociale medier indgår børn og unge i fællesskaber, som kan være positive og meningsfulde. Det digitale liv kan dog også udfordre de positive fællesskaber. Sproget kan blive hårdere og grovere i det digitale rum, og der kan nemt opstå misforståelser. Børn og unge kan opleve at blive holdt uden for de fællesskaber, der er online. Desuden fremmer sociale mediers design hierarkier i grupper af børn og unge, hvor likes, hjerter og kommentarer bliver et udtryk for både mængden og kvaliteten af relationer.⁴⁰

Stadig flere børn oplever digitale seksuelle krænkelser. Dette dækker over billeddeling uden samtykke, grooming,⁴¹ børneporno⁴² mv. Krænkelserne kan have omfattende sociale og psykiske konsekvenser.⁴³ Når der sker krænkelser i det digitale rum, kan indholdet eksponeres for en stor offentlighed, fordi beskeder og billeder kan blive delt meget hurtigt. Det kan ramme ofrets psykiske trivsel i alvorlig grad. På sociale medier eksponeres børn og unge for redigerede, retoucherede og idealiserede kropsidealer og livsstile. Det kan påvirke deres holdning til deres egen krop og deres kropsidealer, medføre stress og give en følelse af at se forkert ud. Det medfører en ny form for præstationspres, at man hele tiden skal "performe" og være tilgængelig for at være en del af fællesskabet.⁴⁴

Derudover kan der på sociale medier opstå grænseoverskridende fællesskaber og netværk, hvor risikoadfærd såsom selvskade, spiseforstyrrelser og selvmordsadfærd bliver normaliseret og anerkendt.

FAKTA

Børn og unges brug af digitale medier

- 51 pct. af børn i alderen 6-12 år har en profil på et eller flere sociale medier.⁴⁶
- 93-98 pct. af børn og unge i alderen 12-18 år har en profil på et eller flere sociale medier.⁴⁷
- Gennemsnitligt bruger 78 pct. af børn fra 6-12 år mere end én time dagligt på digitale medier.⁴⁸
- Tidsforbruget stiger med alderen. Mens 56 pct. af de 6-årige bruger mere end én time dagligt på digitale medier, gælder det for 91 pct. af de 12-årige.⁴⁹

Digital dannelse er et afgørende redskab til at forebygge, at der opstår situationer i børn og unges digitale liv, som fører til psykisk mistrivsel. Det er en opgave for især skolen, men også for andre institutioner i barnets liv og for forældre. Den digitale dannelse handler både om adfærd i digitale relationer og om at styrke børn og unges forståelse af, hvordan digitalt materiale påvirker dem, deres opfattelse og holdninger.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

12. Start digital dannelse allerede fra indskolingen

Børn og unge skal lære at indgå i gode digitale relationer og positive fællesskaber online og forstå, hvordan digitale mekanismer fungerer. Digital dannelse bør omfatte et etisk kodeks for digital adfærd og have fokus på teknologi-forståelse og på de virkemekanismer, som anvendes til at påvirke brugerne. Undervisning, som understøtter digital dannelse, bør ske løbende og alderssvarende i både grundskolen og på ungdomsuddannelserne.

13. Etablér et samarbejdsforum mellem platforme, myndigheder og relevante aktører

Ulovligt indhold bør bekæmpes i samarbejde mellem myndigheder og virksomheder. Derfor støtter Forum mod Psykisk Mistrivsel etablering af et samarbejdsforum mellem relevante myndigheder, civilsamfundsorganisationer og repræsentanter for de største sociale medier, som det er foreslået i Regeringens udspil om sociale mediers ansvar. Samarbejdsforummet bør også have et særligt fokus på krænkende indhold.

14. Håndhæv og ajourfør Markedsføringsloven, så den beskytter børn og unge online

Børn og unge bliver ikke beskyttet mod markedsføring i det digitale rum på samme måde som i det fysiske rum. Den eksisterende markedsføringslovgivning skal håndhæves i forhold til det digitale, så den beskytter børn og unge. Desuden bør Markedsføringsloven løbende ajourføres, så den følger udviklingen i den digitale virkelighed.

4. STYRK FAMILIEINDSATSEN, OG REDUCÉR STRESS I ARBEJDSLIVET

Hjemmet og familien er for langt de fleste børn og unge i Danmark deres primære base. At have en tryk og tæt relation til forældre og nære omsorgspersoner er en afgørende beskyttelsesfaktor mod, at børn og unge udvikler psykisk mistrivsel.⁵⁰ En tryk tilknytning udvikles, når omsorgspersoner er stabile og i stand til at møde barnet sensitivt og i overensstemmelse med barnets behov.⁵¹ I den tidlige tilknytning til barnets primære omsorgsperson(er) kan barnet udvikle evnen til at håndtere stressede situationer og regulere de negative følelser, der følger med.⁵²

Det kan påvirke forældres mentale helbred negativt, når de oplever det meget vanskeligt at skabe balance mellem arbejds- og familieliv.⁵³ Samtidig fortæller børn, at en dårlig mental tilstand hos forældre, for eksempel i form af stress, kan påvirke deres trivsel negativt.⁵⁴ Det er vigtigt, at der er en god balance mellem arbejde og familieliv, for at forældre kan bidrage mest positivt til børnenes trivsel.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

15. Styrk den systematiske screening for fødselsdepression, og øg indsatsen over for problematisk forældre-barn-samspil

Ved symptomer på fødselsdepression under graviditeten skal egen læge eller jordemor tilbyde henvisning til behandling. Desuden bør fagpersoner tæt på familien kunne identificere et problematisk forældre-barn-samspil tidligt og sikre, at der sættes ind med relevant og tilstrækkelig støtte til forældrene i barnets første leveår.

16. Man bør udvikle modeller for arbejdslivet, som reducerer stress og fremmer familiernes mentale trivsel

Dette kan ske gennem mere fleksible arbejdsformer, mindre arbejdspress, og ikke mindst at udfordringerne med pasning af syge børn bliver adresseret.

5. BEDRE HJÆLP

Børn viser mistrivsel meget forskelligt, og årsagerne bag kan være mange. Det er afgørende at være opmærksom på, at selvom det er barnet, der viser problemet, så kan problemets årsag findes i barnets miljø.⁵⁵

Derfor bør tilbud, som sigter på at forebygge og afhjælpe psykisk mistrivsel blandt børn og unge, tage højde for, at barnets trivsel er tæt forbundet med barnets læring, deltagelse i fællesskaber og familierelationer.⁵⁶

Et fokus på individet risikerer at fjerne opmærksomheden fra alvorlige problemer i den kontekst, som barnet lever i.⁵⁷ Eksempler på det er mobning, problemer med sprog, kultur eller læring, mangel på gode legekammerater, forældre med sociale udfordringer, vanskelige familierelationer eller ensomhed. Børn med sådanne udfordringer kan sagtens udvise symptomer på for eksempel angst, men deres behov er ikke altid først og fremmest behandling for angst, men kan være interventioner i miljøet,⁵⁸ som medvirker til at skabe en velfungerende hverdag, som er sund for barnet at udvikle sig i.

Det er ikke altid muligt inden for de eksisterende rammer at hjælpe børn og familier tilstrækkeligt. Det skyldes blandt andet, at det ikke er alle kommuner, som nødvendigvis har et tilbud, som egner sig til et givet barn. Derudover er der for lang ventetid på pædagogisk, psykologisk rådgivning (PPR) eller andre støttetilbud, ligesom mange forældre og fagpersoner har vanskeligt ved at finde rundt i systemet og finde den rette hjælp. Børn og unges problemer kan vokse sig større, hvis de ikke hjælpes i tide. Det kan få den negative konsekvens, at for mange børn henvises til psykiatrien, uden at psykiatrien er det rigtige tilbud til dem. Samtidig mangler der effektmål på de indsatser, som børn og unge modtager, så der kan opsamles og deles viden om, hvordan man mest effektivt sikrer børn i mistrivsel den hjælp, de har behov for. Derfor er der – uanset indsatsens karakter – behov for at måle på, om indsatsen er effektiv og virker for det enkelte barn.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

17. Etablér ”børnenes indgang”

Hver kommune bør have én organisatorisk indgang, så alle ved, hvor man skal henvende sig, hvis et barn eller en ung oplever psykisk mistrivsel. Når man kontakter denne indgang, bør det være entydigt, at det er kommunens ansvar hurtigt at vise vej til visitation, udredning/vurdering eller det rigtige tilbud.

18. Styrk samarbejde og koordinering på tværs

For at sikre sammenhæng skal det enkelte barns forløb tilrettelægges, så det tager højde for alle de livssfærer, hvor barnet færdes. Det indebærer, at indsatser skal koordineres i et tæt samarbejde på tværs af relevante fagprofessionelle, enheder, forvaltninger og sektorer.

19. Alle kommuner skal tilbyde hjælp mod psykisk mistrivsel, som både retter sig mod miljø og individ

Der skal i alle kommuner sikres tilbud af høj faglig kvalitet, som retter sig både mod børnenes hverdag og miljø, samt tilbud, der retter sig mod at hjælpe barnet med specifikke udfordringer – inklusive rådgivning til forældre.

20. PPR's portefølje bør udvides til at omfatte daginstitutioner

PPR omfatter i dag som udgangspunkt kun skolerne. Men børn i daginstitutionerne kan også have udfordringer, som ikke kan løses af institutionen alene, men som kræver faglig sparring og adgang til PPR.

21. Kommunale tilbud og den regionale børne- og ungepsykiatri skal samarbejde bedre

Kommuner og regioner skal samarbejde om at sikre den faglige kvalitet omkring børn og unge med tegn på psykisk lidelse. B&U-psykiatrien bør have udgående personale (specialpsykolog, -læge eller -sygeplejerske), som kan vejlede fagligt og understøtte korrekt henvisning/visitation til psykiatrien, når et barn har behov for en hospitalsbaseret indsats.

22. Monitorér effekten på barnet

Der bør indføres monitorering af, om indsatserne virker på det enkelte barn. Effektmål bør anvendes på tværs af kommuner til at forbedre kvaliteten.

6. STYRK FAGLIGHED OG VIDEN OM PSYKISK MISTRIVSEL

Der er fortsat behov for langt mere viden om, hvad der ligger bag den stigende psykiske mistrivsel. På nationalt og lokalt niveau er det svært at arbejde med forbedring af trivslen, hvis man ikke har aktuel viden om emnet.

Pædagoger og lærere i daginstitutioner, grundskole og på ungdomsuddannelser er helt centrale i forhold til at identificere og håndtere mistrivsel. Det er derfor vigtigt, at de har tilstrækkelig med viden og ressourcer til at hjælpe de elever, der falder ud af fællesskabet.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

23. Øg forskningsindsatsen om psykisk mistrivsel hos børn og unge – blandt andet med midler fra forskningsreserven

Øget forskning, vidensindsamling og formidling kan understøtte indsatsen for at forebygge og mindske psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Folketinget bør i de årlige fordelinger af midlerne i den såkaldte forskningsreserve prioritere forskning i børn og unges trivsel.

TAK

Vi vil gerne takke følgende organisationer for at læse udvalgte afsnit og komme med værdifulde kommentarer og inputs i løbet af skriveprocessen:

- Danske Gymnasieelevers Sammenslutning
- Danske Skoleelever
- Danske Studerendes Fællesråd
- Djøf Studerende
- Erhvervsskolernes Elevorganisation
- Landssammenslutningen af Handelsskoleelever
- Modstrøm
- Studenterforum UC



NOTER

¹Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2020: 1-359.; Andersen, S. H., Ladenburg, J., Dyssegaard, P. S. (2020): Danskernes mentale sundhed. Rockwool Fonden.; Ottosen, M.H., Graa Andreasen, A., Dahl, K.M., Hestbæk, A.D., Lausen, M., Rayce, S. (2018): Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

²Børns Vilkår og TrygFonden (2021): Selvskade – et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Omfang, årsag og anbefalinger til at forebygge, at børn skader sig selv.

³Rasmussen, M., Kierkegaard, L., Rosenwein, S.V., Holstein, B.E., Damsgaard, M.T., Due, P. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; Ottosen, M.H., Graa Andreasen, A., Dahl, K.M., Hestbæk, A.D., Lausen, M., Rayce, S. (2018): Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd; Børns Vilkår og TrygFonden (2021): Børn og unges brug af piller og medicin mod hovedpine, mavepine, søvnbesvær og nervøsitet.

⁴Holstein BE, Henriksen TB, Rayce SB, Ringsmose C, Skovgaard AM, Teilmann GK, Væver MS. Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2021: 1-304.

⁵Holstein BE, Henriksen TB, Rayce SB, Ringsmose C, Skovgaard AM, Teilmann GK, Væver MS. Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2021: 1-304.

⁶Rasmussen, M., Kierkegaard, L., Rosenwein, S.V., Holstein, B.E., Damsgaard, M.T., Due, P. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

⁷Rasmussen, M., Kierkegaard, L., Rosenwein, S.V., Holstein, B.E., Damsgaard, M.T., Due, P. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018. Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

⁸Børnerådet (2018): Børneindblik 1/18. Analyse fra Børnerådet: Pres på ungdomslivet.

⁹Børns Vilkår og TrygFonden (2021): Børn og unges brug af piller og medicin mod hovedpine, mavepine, søvnbesvær og nervøsitet.

¹⁰Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2020: 1-359.

¹¹Ottosen, M.H., Graa Andreasen, A., Dahl, K.M., Hestbæk, A.D., Lausen, M., Rayce, S. (2018): Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

¹²Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., Thygesen, L. C. (2019): UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019.

¹³Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2020: 1-359.

¹⁴Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2020: 1-359.

¹⁵Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen KB, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2020: 1-359; Ottosen, M.H., Graa Andreasen, A., Dahl, K.M., Hestbæk, A.D., Lausen, M., Rayce, S. (2018): Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

¹⁶Eplöv, L. F., Lauridsen, S. (2008): Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter; Sletten, M. A., Bakken, A. (2016): Psykiske helseplager blant ungdom – tidsrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring

¹⁷Barry og Jenkins' model for faktorer, der har betydning for mental sundhed (2007) i Eplöv, L. F., Lauridsen, S. (2008): Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter.

¹⁸Barry og Jenkins' model for faktorer, der har betydning for mental sundhed (2007) i Eplöv, L. F., Lauridsen, S. (2008): Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter.

¹⁹Christoffersen Nygaard, M., Højen-Sørensen, A.K., Laugesen, L. (2014): Daginstitutionens betydning for børns udvikling. En forsknings-oversigt. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

²⁰Ringsmose, C., Svinth, L. (2019): Virkningsfuldt pædagogisk arbejde i dagtilbud. DPU, Aarhus Universitet

²¹Jørgensen, O. & Preisler, M. (2019): Egmont Rapporten 2019. Når store bliver små. Giv alle børn en god skolestart. Egmont Fonden.

²²Ottosen, M.H., Graa Andreasen, A., Dahl, K.M., Hestbæk, A.D., Lausen, M., Rayce, S. (2018): Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

²³Stanek, A.H., Vendelbo, S.H. (2019): Børneparat skole & skoleparate børn? Fokus på overgangspædagogik. Institut for psykologi, Syddansk Universitet og BUPL.

²⁴Saxtoft, M., Madsen, K. (2012): Analyse af unge med mistrivsel. CABI.

²⁵EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2018): God undervisning set med elevernes øjne - input til arbejdet med at udvikle undervisning.

²⁶EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2019): Elevtrivsel på de gymnasiale uddannelser.

²⁷EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2021): Elevtrivsel på erhvervsuddannelserne.

²⁸EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2017): Overgange mellem grundskole og ungdomsuddannelser. Vidensnotat; EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2018): Hver 8. nye studerende er ensom.; EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2018): Fastholdelse af studerende på videregående uddannelser.; EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2017): Studiestarts betydning for frafald på videregående uddannelser.

- ²⁹Mortensen, I. M. (2021): Hvem hjælper de unge med studievalget? EVA
- ³⁰LEGO Fonden og Tænk tanken Mandag Morgen (2021): Det gode børneliv – ifølge børnene; Simon Haugegaard & Søren Østergaard (2020). Jagten på frirum. Perspektiver på unge, hverdagsliv og fællesskaber. Center for Ungestudier; Børnerådet (2014): Et aktivt fritidsliv skaber større trivsel. Analysenotat fra Børnerådet, nr. 8/2014, 1. årgang; Santini et al. (2020): Associations Between Multiple Leisure Activities, Mental Health and Substance Use Among Adolescents in Denmark: A Nationwide Cross-Sectional Study; Børnerådet (2019): Det gode fritidsliv er venner, tid og frihed. Analysenotat fra Børnerådet, nr. 1/2019, 6. årgang. Alle undersøgelserne peger på en sammenhæng, men påpeger dog også, at det er svært at fastslå, om der er tale om kausalitet eller korrelation.
- ³¹Petersen, E. K., Sørensen, L. H., Sørensen, T. E. M., Ladefoged, L. (2019): Fritids- og ungdomsklubbenes betydning for børn og unges hverdagsliv og fællesskaber i udsatte boligområder. DPU, Århus Universitet, 2019, Afdeling for Pædagogisk Sociologi.
- ³²Petersen, E. K., Sørensen, L. H., Sørensen, T. E. M., Ladefoged, L. (2019): Fritids- og ungdomsklubbenes betydning for børn og unges hverdagsliv og fællesskaber i udsatte boligområder. DPU, Århus Universitet, 2019, Afdeling for Pædagogisk Sociologi.
- ³³Demokratikommisionen (2020): Er demokratiet i krise? Analyser og anbefalinger til at styrke demokratiet i Danmark.
- ³⁴Red Barnet, Mandag Morgen og Lauritzen Fonden (2021): Bryd barrieren – En analyse af, hvordan flere unge i udsatte positioner kommer med i positive fællesskaber.
- ³⁵Red Barnet, Mandag Morgen og Lauritzen Fonden (2021): Bryd barrieren – En analyse af, hvordan flere unge i udsatte positioner kommer med i positive fællesskaber; Ottosen, M.H., Graa Andreasen, A., Dahl, K.M., Hestbæk, A.D., Lausen, M., Rayce, S. (2018): Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd; Rambøll Management Consulting (2020): Nøgletal om moderne fattigdom – set fra et børne- og ungeperspektiv.
- ³⁶Bugge, N., Jensen, A. E., Østergaard, S. (2021): Fritidslivet for 3.-6. klasse – En rapport om trivsel, omvalg og fællesskaber. Center for Ungdomsstudier 2021 for Mary Fonden.
- ³⁷Ottosen, M.H., Graa Andreasen, A., Dahl, K.M., Hestbæk, A.D., Lausen, M., Rayce, S. (2018): Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- ³⁸Børnerådet (2016): Børneindblik 6/16. Analyse: Afsavn blandt børn og unge. Børn og unge, der lider afsavn, udelukkes fra fællesskabet.
- ³⁹Benjaminsen, L., Andrade, S. B., Enemark, M. H. (2017): Fællesskabsmålingen. En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- ⁴⁰Børns Vilkår og TrygFonden (2019): At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? Børns Vilkår og TrygFonden. (2020). Pres og stress. Krop, køn og digital adfærd.
- ⁴¹Grooming beskriver en proces, hvor en mere erfaren eller voksen person snyder, udnytter, forfører og manipulerer et yngre eller mindre erfarent offer. Målet med 'grooming' er oftest seksuel udnyttelse og involverer at tage magten eller styringen over et offer for at opnå dette mål (Digitalt Ansvar pba. Red Barnets definition – tilgås via: <https://bit.ly/2YpC1Co>)
- ⁴²Deep fake porn er en avanceret underart af 'fake porn'. Her bruges kunstige neurale netværk og machine-learning til at erstatte ansigter i pornofilm. Hvis der ikke er givet samtykke til delingen af det manipulerede billede materiale, kan der være tale om en digital krænkelse (Digitalt Ansvar – tilgås via: <https://digitaltansvar.dk/viden/ordbog/>)
- ⁴³Se for eksempel Karstoft, K., Beck, N., Elklit, A. (2012): Senfølger og behandling af seksuelt misbrug i barndommen. Videnscenter for Psykotraumatologi. Syddansk Universitet; Deen, L., Johansen, K. B. H., Møller, S. P., Laursen, B. (2018): Vold og seksuelle krænkelse – en afdækning af omfang og udvikling af fysisk vold og seksuelle overgreb og omfang af seksuelle krænkelse samt en analyse af erfaringer med digitale seksuelle krænkelse. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; Red Barnet (2015): Hvor slemt kan det være? – En antologi om it-relaterede seksuelle overgreb på børn og unge.
- ⁴⁴Børns Vilkår og TrygFonden. (2020): Pres og stress. Krop, køn og digital adfærd.
- ⁴⁵Børns Vilkår og TrygFonden (2021): Selvskade – et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Omfang, årsag og anbefalinger til at forebygge, at børn skader sig selv.
- ⁴⁶Børns Vilkår og Yousee (2021): Det digitale liv i børnefamilien. Epinion april 2021.
- ⁴⁷Slots- og Kulturstyrelsen (2019): Mediernes udvikling i Danmark. Internetbrug og enheder 2019. København: Kulturministeriet.
- ⁴⁸Børns Vilkår og Yousee (2021): Det digitale liv i børnefamilien. Epinion april 2021.
- ⁴⁹Børns Vilkår og Yousee (2021): Det digitale liv i børnefamilien. Epinion april 2021
- ⁵⁰Rasmussen et al. (2018): "Attachment as a Core Feature of Resilience. A Systematic Review and Meta-Analysis". Psychological Reports 0(0) 1–38, SAGE.
- ⁵¹Bakermans-Kranenburg, van IJzendoorn, & Juffer (2003): "Less Is More: Meta-Analyses of Sensitivity and Attachment Interventions", Early Childhood, Psychological Bulletin, Vol. 129, No. 2, 195–215; De Wolff & van IJzendoorn (1997) "Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment"; Handbook of Attachment, theory, Research and Clinical application kap. 16, The Guilford Press
- ⁵²Thompson (2016): Early Attachment and Later Development i Handbook of Attachment, theory, Research and Clinical application kap. 16, The Guilford Press
- ⁵³Forældre, der i høj grad oplever konflikt mellem arbejde og familieliv, har 2,5 gange højere risiko for at have et moderat til meget dårligt selvrapporteret helbred, sammenlignet med mødre og fædre, der i lav grad oplever konflikt mellem arbejde og familieliv (Borgmann, L. S., Kroll, L. E., Müters, S., Rattay, P., Lampert, T. (2019): Work-family conflict, self-reported general health and work-family reconciliation policies in Europe: Results from the European Working Conditions Survey 2015. SSM-population health, 9, 100465)
- ⁵⁴Børns Vilkår og TrygFonden. (2020). Pres og stress. Krop, køn og digital adfærd; Børnerådet (2009): Mental sundhed 2009 – at føle man er noget værd.
- ⁵⁵Nielsen, J. & Hertz, S.: PPR som specialister i kompleksitet, I: Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift, 02, 2021, pp. 8-21
- ⁵⁶Simovska, V. & Kousholt, D.: Trivsel- et befordrende eller tyrannisk begreb?, I: Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift, 01, 2021, pp. 54-63
- ⁵⁷Jf. Esbjørn, B. & Breinholst, S.: Børn & Angst, Dansk Psykologisk Forlag 2020
- ⁵⁸Hviid, P.; Esbjørn, B. & Waag, J.: Når almenpædagogikken bliver den bedste forebyggelse af angst, I: Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift, 01, 2018, pp.78-89



FORUM MOD PSYKISK MISTRIVSEL

DANSK
ERHVERV



SKOLELEDER
FORENINGEN



DANSK
PSYKOLOG
FORENING

BØRNS
VILKÅR

B U P L

