

**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

TrygFonden

Pres og stress

Krop, køn og digital adfærd

Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?

Rapporten er en del af et partnerskab
mellem Børns Vilkår og TrygFonden.

Forord

De fleste børn og unge har et indholdsrigt liv med mulighed for at deltage i mange forskellige, positive fællesskaber. Det kan for eksempel være i hjemmet, i skolen, til fritidsaktiviteter, på sociale medier eller i computerspil. Men det er også et liv, hvor man skal afkode en lang række spilleregler, og hvor man møder mange forventninger og krav.

For nogle børn og unge betyder det, at de kan føle et stort pres, som kan lede til en følelse af stress. Det hører vi ofte om på BørneTelefonen, hvor mere end 700 samtaler i 2019 handlede om stress. I endnu flere samtaler fortalte børn og unge om følelsen af pres. I nogle tilfælde en diffus følelse af ikke at være god nok eller ikke at passe ind og i andre tilfælde om et konkret og målbart pres, for eksempel i forhold til krop, karakterer og alt, der tælles i deres digitale liv, som likes, hjerter, følgere mv.

Mange oplever, at det er et pres, de selv skaber. De er på evig jagt efter at præstere bedre. Vi møder børn og unge, som konstant føler sig målt og vejjet, eller som konstant måler og vejer sig selv, fordi de har overført omverdenens normer og værdier til deres egne forventninger og krav. Det kan føre til, at de retter skylden mod sig selv, hvis de ikke opfylder kravene og indfrier forventningerne.

Karakterer, BMI, antal likes, kommentarer og antal streaks på sociale medier er bare et udpluk af de mange tal, som børn og unge forholder sig til, og som for mange bidrager til oplevelsen af, om man er et vellykket, ungt menneske.

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

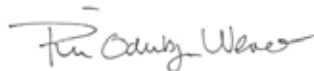
Sådan fortæller en 17-årig pige på BørneTelefonen, og hun er ikke alene om at føle det belastende at skulle præstere på alle fronter. Derfor sætter TrygFonden og Børns Vilkår fokus på det pres, som nogle børn og unge oplever og den følelse af stress, det kan resultere i. Denne rapport er den første i rækken om pres og stress - her med særligt fokus på det, børn og unge fortæller om krop, køn og digital adfærd. Rapporten er en del af partnerskabet 'Fra Udenforskab til Indenforskab' mellem TrygFonden og Børns Vilkår, som fokuserer på positive fællesskaber.

Rapporten henvender sig til fagpersoner i og omkring grundskolen samt politikere og beslutningstagere og har til formål at formidle børn og unges perspektiv på det pres, som de føler. Et pres, vi håber, vi sammen kan lette for vores børn og unge.

Med venlig hilsen



Rasmus Kjeldahl
Direktør, Børns Vilkår



Rie Odsbjerg Werner
Adm. direktør, TrygFonden



Tak

Denne rapport bygger på børn og unges egne henvendelser til BørneTelefonen, på en større spørgeskemaundersøgelse i Børns Vilkår's Skolepanel, som 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse har besvaret, og på interviews med 51 børn og unge i 6. og 9. klasse. Spørgeskemaundersøgelsen er foretaget i oktober til december 2019, og de kvalitative interviews er foretaget hhv. i sommeren 2019 forud for spørgeskemaundersøgelsen samt i februar og marts 2020, efter spørgeskemaundersøgelsen var afsluttet.

Vi vil først og fremmest gerne takke alle de børn og unge, der hver dag viser os den tillid at involvere os i deres liv på BørneTelefonen. Vi vil også takke de mange skoleelever, som ved at besvare et omfattende spørgeskema har gjort os klogere på, hvordan det er at være barn og ung i Danmark. Også tak til de mange skoler i panelet og alle de lærere, som har gjort det muligt at foretage undersøgelsen. Vi vil også gerne takke de mange børn og unge, som har deltaget i kvalitative interviews om emnerne pres og stress for at hjælpe os med at indkredse begreberne i et børne- og ungeperspektiv og med at forstå undersøgelsens resultater.

En tak skal også lyde til de mange eksperter, sparrings- og samarbejdspartnere, som har bidraget til denne rapport. En særlig tak skal gå til lektor Anders Petersen fra Aalborg Universitet, postdoc Katrine Rich Madsen fra Statens Institut for Folkesundhed, SDU, samt adjunkt Anne Görlich fra Center for Ungdomsforskning for at give sparring på emnet pres og stress blandt børn og unge og for at læse rapporten igennem og give konstruktive kommentarer. Også tak til Freja Filine Petersen fra Center for Psykisk Sundhedsfremme, Ph.d.-stipendiat ved Aarhus Universitet, for sparring undervejs og til institutleder Claus Holm fra DPU for at drøfte undersøgelsens resultater.

I rapporten findes mange citater fra børn og unge, som viser, hvordan pres og stress kan opleves. En del af citaterne er fra breve til BørneTelefonen. Andre kommer fra de mange kvalitative interviews, vi har foretaget før og efter spørgeskemaundersøgelsen om pres og stress. Nogle af citaterne kommer også fra selve spørgeskemaundersøgelsen, hvor skoleeleverne i åbne svarkategorier har haft mulighed for at skrive med egne ord, hvad de oplever. Størstedelen af citaterne er uredigerede og står, som børnene og de unge selv har fortalt eller skrevet dem. Enkelte steder er citaterne dog justeret, hvis den oprindelige version kunne afsløre barnets identitet, eller hvis citatet var svært at forstå ude af kontekst.



Indholdsfortegnelse

Sammenfatning: Også børn og unge kan blive ramt af stress	8
Anbefalinger: Presset på børn og unge skal mindskes	12
Kapitel 1	16
Børn og unges oplevelser af pres og stress i hverdagen – "Jeg føler mig som et omvandrede tal"	19
Så mange børn og unge føler sig stressede i 6. og 9. Klasse.....	21
Størstedelen af dem, der føler sig stressede har været det længe.....	21
Børn og unges forståelse af begrebet stress.....	21
Årsager til stress blandt børn og unge.....	22
Børn og unge, som fortæller, at de har færre penge end andre, er oftere stressede.....	23
Stressede forældre og manglende interesse i barnet øger risikoen for stress hos børn.....	23
Har børn og unge nogen at tale med om stress?.....	24
Drenge kan i mindre grad tale om at føle pres.....	25
Kapitel 2	30
Børn og unge om kroppen: "Jeg vil jo bare gerne være perfekt"	33
Særligt piger er utilfredse med deres krop.....	35
Mange børn og unge tror, at deres jævnaldrende er mere utilfredse med deres krop, end de egentlig er.....	35
Udseende og adfærd: Hvor stor betydning har det for at blive accepteret både i klassen og i samfundet?.....	38
Kropsutilfredshed kan påvirke trivslen.....	40
Stress blandt børn, der er utilfredse med kroppen.....	41
Langvarig stress blandt børn, der er utilfredse med kroppen.....	42
Kropstilfredshed har en betydning for følelsen af værd.....	42
Familiens økonomi kan have en betydning for barnets kropstilfredshed.....	42
Kapitel 3	44
Børn og unges adfærd på sociale medier – "Min instagram er i hvert fald flottere end mig"	47
'Jeg likes, derfor er jeg'.....	47
Hvorfor ændrer børn og unge billeder af sig selv, inden de lægges på sociale medier?.....	49
Ca. hver anden pige har slettet et billede, fordi det ikke fik nok likes, hjerter eller kommentarer.....	50
Gode venner svarer man med det samme – tilgængelighedsnorm på sociale medier.....	50
Snapstreaks er en vanedannende norm.....	51
Metode	56
Noter	60
Litteraturliste	62
Kolofon	65

Sammenfatning:

Også børn og unge kan blive ramt af stress

Forventningspresset på børn og unge har aldrig været større. Presset kommer mange steder fra, og for nogle børn og unge medfører det stress. Derfor sætter Børns Vilkår sammen med TrykFonden fokus på problemet og har undersøgt, hvordan forventninger og krav til krop, køn og digitalt liv har indflydelse på stress hos børn og unge.

Præstationsamfund, accelerationssamfund, projektsamfund, konkurrencesamfund, perfektionskultur, præstationskultur, curlingbørn, generation fremtidsplan og generation præstation. Den nuværende generation af børn og unge har ligesom deres samtid mange prædikater, og der er stor enighed blandt forskere og eksperter om, at præstationspresset på nutidens børn og unge er stort. *"Det kan dokumenteres relativt klart, at forventningspresset på unge er større, end det nogensinde før har været."* Sådan siger sociolog Morten Ejrnæs i bogen 'Ny udsathed' fra 2019.¹

Men hvad siger børnene og de unge selv om præstationer, perfektion og stress? Det har Børns Vilkår undersøgt gennem en omfattende spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 1.820 tilfældigt udvalgte skoleelever i 6. og 9. klasse, gennem kvalitative interviews med 51 skoleelever og ved at gennemgå mange hundrede henvendelser til BørneTelefonen, som handler om stress, krop og digitalt liv.

Af spørgeskemaundersøgelsen fremgår det blandt andet, at 30 pct. af pigerne i 9. klasse har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned. Kun halvt så mange af drengene – 14 pct. – har ofte eller hele tiden følt sig stresset den seneste måned. Kvalitative interviews ifm. undersøgelsen peger samtidig på, drenge skal leve op til særlige normer for hypermaskulin adfærd, der gør, at de ikke må vise svaghed i form af følelser som for eksempel at være presset, da man som dreng skal kunne "holde til det".

Også i 6. klasse har en større andel blandt piger end drenge, følt sig stresset. Her er det 13 pct. af pigerne og 5 pct. af drengene, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned.

Af de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned, har 89 pct. haft følelsen i længere tid end den seneste måned. Hver tredje har ikke fortalt nogen om, at de føler sig stressede. BørneTelefonen havde i 2019 flere end 700 samtaler med børn og unge, som handlede om stress. Også her fylder stress mere blandt piger end drenge og tager til i omfang, jo ældre børnene bliver.

Stressende livsbegivenheder og vilkår har stor betydning

Udover de mange arenaer, hvor alle børn og unge i dag skal præstere, kan pres og stress også forårsages af mere alvorlige og stressende livsbegivenheder. Undersøgelsen viser, at 62 pct. af de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned, har gennemlevet en eller flere stressende livsbegivenheder det seneste år, som har haft stor betydning for, hvordan barnet har det i sin hverdag. Det kan bl.a. handle om konflikter i skolen, skoleskift, mobning, alvorlig sygdom, skilsmisse, alkohol- eller stofmisbrug, dødsfald mv. Undersøgelsen viser også, at skoleelever, der vokser op i hjem med færre penge end andre familier, oftere føler sig stresset. Flere sameksisterende stressorer øger sandsynligheden for, at børn og unge føler stress.

Mere end hver fjerde pige i 9. klasse er utilfreds med sin krop

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at størstedelen af skoleeleverne er tilfredse med deres krop. Samtidig viser den dog også, at mere end hver fjerde pige i 9. klasse og hver femte i 6. klasse i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop. Den modsatte tendens gør sig gældende for drengene, hvor flere i 6. klasse sammenlignet med drenge i 9. klasse i lav eller ingen grad er tilfredse, hvor flere i 6. klasse (12 pct.) sammenlignet med drenge i 9. klasse (6 pct.) i lav eller ingen grad er tilfredse.

På BørneTelefonen fortæller børn og unge, at de ikke føler sig pæne nok, og at de hader sig selv. Nogle frygter, at de ikke kan få en kæreste, fordi de ikke føler, deres udseende lever op til idealerne, eller fordi de ikke har nok likes på deres profilbillede. De fortæller fortvivlet om deres krops udvikling, som måske ikke følger klassekammeraternes, og som ikke lever op til deres ønsker.

I 2019 blev næsten 1.900 samtaler af rådgiverne på Børnetelefonen registreret under overskriften 'krop og/eller udseende'. Flere end 2.100 samtaler blev registreret under overskriften 'kroppens udvikling'. Krop og ydre er dermed et af de emner, som børn og unge hyppigt henvender sig til BørneTelefonen om.

Utilfredshed med kroppen kan påvirke trivlsen

Mange, som er kede af deres krop, er i mistrovisel. Spørgeskemaundersøgelsen viser, at fire gange så mange af de piger, som er utilfredse med deres krop, er i svær mistrovisel sammenlignet med piger, der i nogen eller høj grad er tilfredse.² For drengene er det fem gange så mange – og altså endnu mere udtalt, at der er sammenhæng mellem utilfredshed med kroppen og mistrovisel.

For både 6. og 9. klasse er det ca. hver fjerde pige, der i høj eller nogen grad føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i deres klasse. For drengene er der 17 pct. i 6. klasse, som føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. Det gælder for 14 pct. af drengene i 9. klasse.

Der er en tydelig sammenhæng mellem tilfredsheden med egen krop og følelsen af at skulle se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. 45 pct. af dem, som i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, føler, at man skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. Det gælder kun for 15 pct. af dem, der er tilfredse med deres krop.

Perfekthedskultur trives på de sociale medier

Spørgeskemaundersøgelsen peger på, at præstations- og perfekthedskulturen forstærkes i børn og unges digitale liv. Særligt blandt pigerne, og særligt i 9. klasse oplever mange et pres om at fremstå perfekt på de sociale medier.

54 pct. af pigerne i 9. klasse fortæller, at de har prøvet at fjerne et billede på de sociale medier, fordi de ikke mente, at billedet havde fået nok likes, hjertes eller kommentarer, og 38 pct. redigerer billeder af sig selv, inden de lægger dem op på sociale medier. For pigerne fylder denne adfærd mere blandt de ældste skoleelever, hvor det omvendte gør sig gældende for drengene. Undersøgelsen viser, at der er en sammenhæng mellem skoleelever, der redigerer og fjerner billeder af

sig selv, og de, som føler stress, kropsutilfredshed, mindre værd og føler, at man skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet og se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. Sammenhængen er særligt stærk for pigerne.

I interviewundersøgelsen og på BørneTelefonen beskriver mange børn og unge et ønske om at se ud på en bestemt måde. I interviewundersøgelsen beskriver piger et pres om at skulle se "perfekte" ud. Et pres, som flere af dem mener, kommer fra de mange photoshoppede og retoucherede billeder, der florerer på sociale medier. Til trods for, at de er velvidende om, at billederne ikke er ægte, eller at de kroppe, de ser på, har været udsat for kirurgi, ønsker de stadig det samme. Det uopnåelige.

FOMO og tilgængelighedsnorm fylder i pigers fællesskaber

Med udbredelsen af smartphones og sociale medier er der opstået nye normer for, hvornår man er og bør være tilgængelig for sin omgangskreds. Hvis man ikke er online, går man glip af noget i det digitale fællesskab. FOMO – Fear Of Missing Out – er et udtryk for frygten for at gå glip af noget.

FOMO er særligt udbredt blandt piger i 9. klasse, hvor 68 pct. mener, at du bør svare venner i samme øjeblik, man kan se, at en besked står som 'læst', hvilket gør sig gældende på for eksempel Messenger, Instagram og Snapchat. 63 pct. har fået en anden til at passe sine streaks på Snapchat for ikke at miste dem. Gennem konstante påmindelser i form af notifikationer, der fortæller dig, at din snapstreak er ved at løbe ud, at du er tagget i et billede, eller at man har modtaget en besked, er medieplatformes adfærdsdesign med til at rammesætte og skabe nye normer i børne- og ungdomskulturen, der kan opleves som et ekstra pres og fremme følelsen af stress.

Forældres interesse og egen stress kan påvirke børnene

Undersøgelsen viser, at blandt de skoleelever, der kun en gang imellem, sjældent eller aldrig oplever, at deres forældre interesserer sig for dem, føler dobbelt så mange sig stressede sammenlignet med de skoleelever, der føler, at deres forældre tit eller altid interesserer sig for dem.

Blandt de skoleelever, der angiver, at deres forældre tit eller altid er stressede, føler 38 pct. sig stressede sammenlignet med 6 pct. blandt de skoleelever, der angiver, at deres forældre sjældent eller aldrig er stressede.

Social support fra forældre kan virke som en buffer, der modvirker stressfulde situationer og derved øger barnets resiliens og evne til at tilpasse sig.

Det er alt ...

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

1. Du skal dyrke en masse motion.
2. Du skal spise vildt sundt.
3. Du skal se godt ud.
4. God hygiejne
5. Du må ikke røre dit, dut og dat eller spise dit, dut og dat ellers får du kræft.
6. Du ødelægger din krop, hvis du gør det der.
7. Du skal jo huske at være dig selv... men du skal jo også lige det her, og det her, og det her osv.
8. Du må ikke se for meget skærm...
9. Omg nu er det totalt vildt, at piger kommer hurtigere i pup-perteten! (Og så følger jeg mig som en kæmpe klam homon-forstyrrelse)
10. Pas på der er kemikalier i ALT I FUCKIG VERDEN!!!
11. Ov ja du skal også lige være sød mod alle andre og være et totalt overskuds menneske
12. Du skal have 12 eller 10 i alt. Ellers bliver du ikke til en skid i denne verden.
13. Nå ja og du får aldrig en kæreste, fordi du er en klam sæk.
14. Husk nu ingen slik, vel!
15. Og din krop skal jo være et trofæ. Altså den skal jo være perfekt.
16. Glem ikke den pisse fede stil du skal have!
17. Nå ja og så skal du jo husk din søvn rutine skal være pisse god. Altså søvn, søvn, søvn! Yeah man! - du dør hvis du ik får det!
18. Hehe, hvad end du gør på din mobil, bliver du overvåget, stalket og hacket!!!

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

Hilsen en meget trist og stresset pige

Pige, 13 år, til BørneTelefonen



PERFECTB
Har føjet no



Husk a
bøger i



Du har 26
nye meddel



Marie
har lik



Hvorfor er o
ning? Alle a

BEAUTYANDHEALTH
get til sin historie

t aflevere ALLE dine
nden sommerferien

elser

og 7 andre
et dit opslag

du ik' til træ-
andre er her

HAR DU HUSKET AT
LAVE DINE LEKTIER?!

VI SPISER
OM FEM
MINUTTER!

DET ER DIN
TUR TIL AT
LUFTE
BINGO!



Anbefalinger:

Presset på børn og unge skal mindskes

"Jeg føler mig som et omvandrede tal", sagde en 15-årig pige i et kvalitativt interview i forbindelse med vores undersøgelse. Tal, som fortæller, hvor dygtig man er i skolen. Tal, som fortæller, hvor populær man er. Tal, som fortæller, hvor smuk man er. Tal, som fortæller, om man er for tyk – eller for tynd. Tal, som fortæller, om man er en vinder eller en taber.

Mange børn og unge har et indholdsrigt hverdagsliv. Et hverdagsliv, hvor der er rig mulighed for at deltage i mange positive fællesskaber. Men i alle fællesskaber eksisterer en række sociale spillekoder, der ikke kun er afgørende for, om man er inkluderet eller ekskluderet – men også for, hvad der giver status og anerkendelse i fællesskabet. Mange af de arenaer, som børn og unge færdes i, har et indlejret pres om præstation, et pres om at være på en bestemt måde og et synligt og målbart hierarki, der afslører, hvem der er i toppen, og hvem der i bunden. Det skaber en kultur, hvor børn og unge kommer til at forstå sig selv og hinanden som enten vindere eller tabere, svage eller stærke, og selv midterfeltet – det "normale" og gennemsnitlige – er delegitimeret og ikke en kategori børn og unge finder attraktivt at identificere sig med.³ Det skaber et pres, der påvirker mange børn og unge, og som for en gruppe resulterer i stress. For eksempel skriver en dreng på 15 år følgende til BørneTelefonen:

"Jeg føler et stort pres med en masse afleveringer, fodbold og at jeg altid skal være på overfor vennerne og er bange for at ryge ud af gruppen fordi jeg fremstår irriterende. Jeg skal præstere mit bedste, men det er ikke altid, det sker, og hvis jeg først laver en fejl begynder jeg at stresse og så kan jeg ikke stoppe."

I de kvalitative interviews, vi har foretaget i forbindelse med undersøgelsen om pres og stress, fortalte flere piger om

tristhed, hjertebanken, tankemylder og søvnproblemer. Nogle fortalte om daglig hovedpine, rysteture, angstanfald og selvmedicinering på grund af det præstationspres, de oplevede i hverdagen. Ofte relaterede de selv tegnene på stress til skolen. Men i løbet af interviewene blev det mange gange tydeligt, at presset i høj grad stammer fra mængden af arenaer, hvori de skal præstere. Mange børn og unge – særligt piger – oplever, at de skal præstere på toppen – og ikke middelmådigt – hele vejen rundt: I skolen, i fritidslivet, i forhold til venner, familie og på sociale medier.

Pres og stress hos børn og unge skal tages alvorligt. Det går ikke bare over af sig selv. Føler børn og unge sig stressede, vil det ofte være længerevarende, og det kan have store psykiske, sociale og kropslige konsekvenser, som kan forfølge barnet langt ind i voksenlivet. Mange børn og unge opfatter det som deres egen skyld, at de føler sig pressede, selvom problemerne i høj grad stammer fra samfundsmæssige strukturer. De føler, at det er deres ansvar alene at håndtere den situation, de står i. Men fænomenet er så udbredt, at det i høj grad kalder på kollektive indsatser og løsninger fremfor individuelle håndteringer.

Men hvordan kan vi mindske presset på børn og unge? Når nogle forventninger er konkrete og målbare, og andre er diffuse, uformelle og usagte? Når meget af presset er blevet så indlejret en del af den kultur, der omkranser børn og unge, at de føler, det er et pres, de selv er med til at skabe? Det er der ikke entydige svar på. Det kræver et langvarigt fokus på mange niveauer. Vi kan ikke overlade det til børnene og de unge selv at håndtere presset. Det handler om strukturelle rammer, som skal forandres, og om kulturer, der skal ændres. Det er, hvad denne rapport resultater peger på, og hvad de følgende anbefalinger skal bidrage til at løse.

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

Det er nødvendigt at tale med børn og unge om det, der er svært og omkranset af tabu. Hver tredje skoleelev, som føler sig stresset, fortæller, at de ikke har talt med nogen om det. En stor del af dem forklarer det med, at de ikke har behov for hjælp. Andre fortæller, at de synes, det er svært at tale om. Det er vigtigt, at alle voksne omkring børn og unge viser interesse og udstråler, at det er trygt at henvende sig, hvis man oplever at have det svært. Det er vigtigt at tale med børn og unge om de forestillinger, de kan have om hinandens "perfekte liv", og det er vigtigt, at det uperfekte både italesættes og synliggøres. At perfektion er uopnåeligt og ikke nødvendigvis noget, man bør stræbe efter, skal bevidstgøres hos børn og unge. Lige så vel som der skal skabes fokus på at kunne tale om pres og stress, skal der også skabes rum for børn og unge, hvor der ikke skal præsteres efter målbare parametre, og hvor det at være til stede sammen i fællesskaber tillægges en værdi i sig selv. Det er vigtigt, at alle voksne omkring børn og unge har fokus på at sikre børns og unges adgang til mangfoldige, rummelige og inkluderende fællesskaber. Voksne omkring børn og unge bør tale om fællesskabets betydning og støtte op om fællesskaber. Fællesskabet bør indtænkes i alle løsninger, og løsningen er ikke god nok, hvis den ikke både er god for det enkelte barn og for fællesskabet.

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

Børn og unge, som oplever alvorlige livsbegivenheder, er i øget risiko for at føle sig stressede. Der skal derfor være særlig støtte til børn og unge, som for eksempel oplever dødsfald, egen eller et familiemedlems sygdom – somatisk såvel som psykisk, skilsmisse eller misbrugsproblemer i familien. Der skal være let og lige adgang til samtalefællesskaber og psykologhjælp for børn og unge, der har brug for det.

Mange undersøgelser peger på, at mistrivsel breder sig blandt et stort antal børn og unge i dag. Mens en bredere gruppe af børn og unge i dag oplever mistrivsel, oplever udsatte børn og unge en forværring. Det er derfor vigtigt, at vi som samfund har fokus på de børn og unge, som er særligt udsatte. mistrivsel og stress rammer stadig skævt. Det skal derfor være let at finde ud af, hvordan man kan få hjælp. Hjælpen skal være til stede geografisk tæt på barnet, og den skal være gratis.

03 Ingen børn skal vokse op i fattigdom

Rapporten viser, at en større andel blandt de skoleelever, som vurderer, at deres familie har færre penge end andre familier, føler sig stressede. En større andel blandt de skoleelever, som vurderer, at deres familie har færre penge end andre familier, er også i mistrivsel og er utilfredse med deres krop. I 2019 nedsatte regeringen en Ydelseskommision⁴, der skal gentænke kontanthjælpssystemet. Reformen af ydelserne har været medvirkende til at forstærke børnefattigdom og mistrivsel med langtrækkende negative konsekvenser for børn. Det er derfor vigtigt, at Ydelseskommisionen tager særskilt hensyn til børnefamilier, så kommisionens anbefalinger understøtter, at ingen børn vokser op i fattigdom.

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

Rapporten peger på, at børn og unge i dag oplever, at der er forskellige forventninger til henholdsvis piger og drenge. De forskelligartede forventninger har forskellige konsekvenser i forhold til trivsel og stressniveau for piger og drenge. En større gruppe af piger i undersøgelsen giver udtryk for et konstant krav om perfektion, som giver dem en følelse af ikke at være gode nok. I interviewundersøgelsen fremgår det, at drenge er underlagt normer om hypermaskulin adfærd - som at fremstå stærke, hårde og at have kontrol over sine følelser. De fortæller, at det for drenge ikke er legitimt at give udtryk for at være presset. Undersøgelsen peger altså på, at der fortsat eksisterer stereotype kønsrolleforventninger, der påvirker drenge og piger i forskellig grad og på forskellig vis.

Fagpersoner i grundskolen skal have bedre forudsætninger for at afspejle en mangfoldig forståelse af køn, krop og mangfoldighed både i undervisningen og i hele skolens dagligdag. De skal kunne gå i dialog med børn og unge om de normer, som eksisterer, og 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.

05 Et mangfoldigt kropsbillede skal afspejles i grundskolens undervisningsmateriale

Børn og unge eksponeres i høj grad for bestemte kropsidealer. Det bidrager til, at mange børn og unge "jagter" den perfekte krop – som per definition er uopnåelig. Det er vigtigt, at der er et mangfoldigt syn på kroppen, og at der ikke foregår kropsshaming. Det er vigtigt, at der sættes fokus på den redigerede krop og på de urealistiske kropsidealer, som flourerer omkring børn og unge – ikke kun på de sociale medier, men også i det samlede mediebillede. Det er vigtigt, at alle voksne omkring børn og unge bidrager til et mangfoldigt syn på kroppen ved at være opmærksom på deres egen adfærd samt den betydning, det kan have for børn og unge. Det er vigtigt, at børn og unge er klædt på til at forstå de eksisterende normer i det samfund, de er en del af, og at de klædes på til at blive opmærksomme på normer og ikke understøtter dem ved at deltage i shaming og billeddeling, hvor kroppe bliver udstillet som 'rigtige' eller 'forkerte', som 'perfekte' eller 'uperfekte'.

Undervisningsmateriale til grundskolen bør derfor repræsentere et bredt og mangfoldigt køns- og kropsbillede. Et kropsbillede, der skildrer en ikke stigmatiserende variation i forhold til kropsstørrelse, kønsudtryk, seksualitet, handicap og etnicitet. På den måde vil flere børn kunne spejle sig i materialerne, hvilket kan være med til at bryde med de snævre kropsidealer.

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

På sociale medier eksponeres børn og unge for redigerede, retoucherede og idealiserede kropsidealer. Det kan påvirke deres holdning til egen krop og egne kropsidealer, hvilket kan medføre stress og give en følelse af, at de skal se ud på en bestemt måde. Derfor redigerer børn og unge i højere grad billeder af dem selv, hvis de er utilfredse med deres krop. Det samme gælder, når børn og unge sletter billeder, der ikke har fået nok likes, hjerter eller kommentarer. Medier og influencere opfordres til at etablere et forpligtende etisk kodeks for god og ansvarlig markedsføring på sociale medier, hvor børn og unge er målgruppen. Der

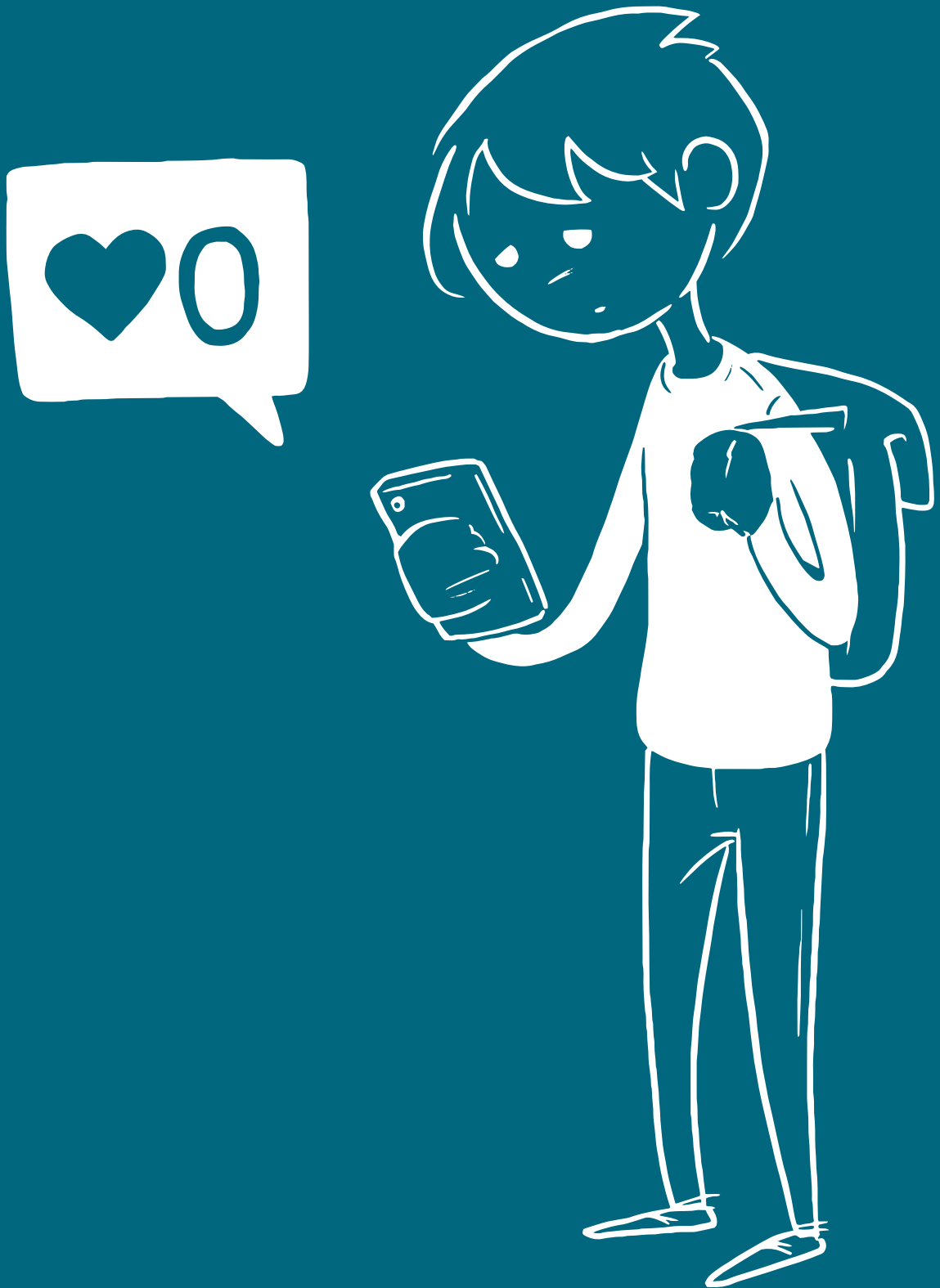
skal gøres opmærksom på photoshoppede og retoucherede billeder, der ændrer proportionerne på kroppen, og det skal ikke være tilladt for influencere at markedsføre kosmetiske indgreb.

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

Det er vigtigt, at elever i grundskolen får indsigt i digitale dynamikker, og hvordan de påvirker menneskers adfærd på sociale medier. Involver elevernes egne digitale erfaringer i undervisningen og lær dem at forholde sig kritisk til digitale medieplatformes indlejrede intentioner. Sociale medier med børn og unge som primærbrugere, for eksempel Instagram og TikTok, er drevet af selvfremsstillinger med krop, mode og udtryk i fokus. Uanset, at børn og unge er bevidste om, at virkeligheden er redigeret, ændrer det ikke på, at den visuelle digitale kultur påvirker deres selv billede og kropsbillede. De måler stadig sig selv i forhold til de idealer, der præsenteres. Således bliver den redigerede virkelighed den nye normal, som de måler sig selv ud fra.

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

Digitale medieplatformes adfærdsdesign kan rammesætte og 'nudge' nye vaner og normer i børne- og ungekulturen, der kan opleves som ekstra pres i hverdagen og fremme følelsen af stress. At 'nudge' betyder at påvirke adfærd i en bestemt retning, for eksempel at fastholde brugeren til mediet. Eksempler på digitalt adfærdsdesign er grønne ja-knapper, røde notifikationer, streaks på Snapchat og tre prikker, der på en kommunikationsplatform indikerer, at brugeren har set beskeden og er tilgængelig. Disse vaner og normer kan opleves som et pres i hverdagen. De digitale tjenesters "prikker" og "læst"-funktioner er signaler om, at man er tilgængelig og skaber usynlige hierarkier for, hvor dybe ens relationer er. De nære venner svarer man med det samme. Snapstreaks viser varigheden (antal dage) af et venskab og anvendes som et redskab til at signalere overfor hinanden, hvor betydningsfuld man opfatter relationen. Adfærdsdesigns som Snapchat-streaks rammesætter relationer på målbar vis og har som indlejret funktion at fastholde sine brugere ved at skabe daglige vaner og eventuelle afhængigheder.







Kapitel 1
**Børn og unges
oplevelser af
pres og stress i
hverdagen**



Børn og unges oplevelser af pres og stress i hverdagen

”Jeg føler mig som et omvændrende tal”

Knap en tredjedel af pigerne i 9. klasse har følt sig stressede ofte eller hele tiden, når de ser tilbage på den seneste måned. Det viser en spørgeskemaundersøgelse blandt elever i 6. og 9. klasse. Størstedelen af de skoleelever, der føler sig stressede - ni ud af ti - har følt sig stressede i flere måneder. En sådan langvarig stress kan ifølge forskning føre til koncentrationsbesvær, ringere indlæring og social isolation.

BørneTelefonen havde i 2019 over 700 samtaler, som handlede om stress. I samtalerne fortæller børn og unge jævnligt om et presset hverdagsliv, hvor mange krav og forventninger skal honoreres - og mange føler, at kun en toppræstation er acceptabel. Et sådan præstationspres kan for nogle resultere i stress. Ikke bare i skolen er der fokus på at præstere. Det gælder i langt de fleste arenaer, hvori børn og unge færdes.

At børn og unge føler stress – herunder potentielt skadelig langvarig stress – bekræfter den spørgeundersøgelse blandt 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse, som blev foretaget i oktober til december 2019 og de kvalitative interviews med 51 børn og unge i samme aldersgrupper, som ligger til grund for denne rapport.

14 pct. af skoleeleverne i undersøgelsen har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned. Her er det særligt alarmerende, at det for ni ud af ti i denne gruppe har stået på i flere måneder. Der er nemlig stor forskel på, hvad stress gør ved mennesker afhængigt af, om der er tale om langvarig eller kortvarig stress. Kortvarig stress skærper vores sanser og gør os i stand til at handle hurtigt. Længerevarende stress eller stress med kortere intervaller uden mulighed for

restitution kan have mange forskellige negative konsekvenser for børn og unge. Nogle konsekvenser viser sig med det samme, mens andre kan række langt ind i voksenlivet. Stress kan for eksempel forårsage træthed, koncentrationsbesvær og gøre, at barnet har svært ved at huske. Det forringer indlæringsmulighederne i skolen, og på længere sigt kan det påvirke den enkeltes fremtidige muligheder for videreuddannelse og job.⁵

Langvarig stress kan også påvirke vigtige og betydningsfulde relationer til familie og venner på grund af mindre overskud samt humør- og adfærdsforandringer. Det kan på længere sigt resultere i, at barnet trækker sig fra sit sociale liv, isolerer sig og måske oplever ensomhed. Dette kan have betydning for selvopfattelsen og måske bevirke, at barnet ikke føler sig god nok eller føler sig mislykket som menneske.⁶

Hvor grænsen for henholdsvis langvarig og kortvarig stress skal trækkes, er der ikke konsensus om, da stress ikke bliver betragtet som en sygdom. Der er dog faglitteratur, som forsøger at definere, hvad der er kortvarig og langvarig stress, når det kommer til børn og unge. Her taler man om længerevarende stress, hvis barnet har haft symptomer gennem flere uger eller en måned.⁷

DEFINITION AF PRÆSTATIONSPRES

Cand.pæd. i pædagogisk psykologi Freja Filine Petersen, leder af Børn & Unge Indsatser, Center for Psykisk Sundhedsfremme, ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet og forfatter til bogen 'Kort og godt om unge og stress' definerer præstationspres således:

"Præstationspres er et udtryk, der bruges til at beskrive det pres, som mange unge oplever i dag. Noget tyder på, at unge i dag er rigtig gode til at tilpasse sig. Samtidig oplever mange unge et pres, der kommer af høje

forventninger og krav om at klare sig godt fra både samfundet, måske fra familie og venner og ja, måske endda fra dem selv. Nogle unge føler, at de konstant skal være den bedste udgave af sig selv. De internaliserer dermed disse krav og forventninger, og hvis de ikke lykkes, er det dem selv, der er noget galt med. De skal være aktive, specielle og "på" - de skal have en plan for - og med deres liv og leve 100 % op til alting, samtidig med at de vurderer sig selv og hinanden ud fra præstationer."

DEFINITION AF STRESS

Der findes ingen entydig eller officiel definition af stress, og stress er heller ikke en sygdom eller en anerkendt diagnose. Men der er bred enighed blandt eksperter på feltet om, at stress er en belastnings-tilstand, som influeres af både biologiske, sociale og psykologiske aspekter og er en naturlig reaktion på den overbelastning, mennesker oplever, når indre eller ydre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har – eller oplever at have. På samme måde skelnes der mellem tre typer af tegn på stress: fysiske, psykiske og adfærdsmæssige.⁸

Tegn på stress

Tegn på stress varierer fra barn til barn. Men nogle tegn går ofte igen:

- De fysiske tegn er hovedpine, mavepine, hjertebanken, ændret appetit, uro i kroppen, eller at barnet/den unge oftere bliver syg.
- De psykiske tegn viser sig ved et ændret humør - for eksempel at være mere ked af det, sårbar, træt eller irriteret. Det kan også vise sig ved manglende humoristisk sans, mange tanker, at have sværere ved at koncentrere sig og huske og ved at føle mere ængstelse og bekymring.
- Adfærdsmæssige tegn viser sig som søvnproblemer, uoplagthed, aggression, ubeslutsomhed, hurtig vejtrækning, nedsat præstationssevne, øget sygefravær og større forbrug af stimulanser.⁹

"Børn og unge kan sagtens opleve stress. Det er vigtigt at forstå, at stress ikke er en sygdom på lige fod med fx halsbetændelse eller forkølelse. Snarere viser stress sig som en naturlig reaktion eller et symptom på nogle belastende omstændigheder, fx en pludselig livsbegivenhed i familien, der ændrer alting, eller en oplevelse af en for travl hverdag hen over for lang tid."

- Freja Filine Petersen, forfatter til bogen 'Kort og godt om unge og stress' fra 2018

Hvad siger andre undersøgelser om stress blandt børn og unge?

I undersøgelser af stress blandt børn og unge anvendes mange forskellige målemetoder, og derfor er det svært at sammenligne resultaterne. En opgørelse lavet af Vidensråd for Forebyggelse fra 2014¹⁰ viser på tværs af undersøgelser, aldersgrupper og klassetrin samt mål af stress hos børn og unge, at mellem 2-8 pct. oplever høj grad af stress (for eksempel meget ofte eller dagligt), mens mellem 8-46 pct. ofte oplever stress.

Det er altså svært at udlede, om stress blandt børn og unge er i stigning. Den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser, at 41 pct. af unge kvinder i alderen 16-24 år har et højt stressniveau mod 33 pct. i 2013. Men det er uvist, om den samme tendens gælder for børn og unge. Der er dog mange undersøgelser, der peger på, at et stigende antal børn og unge er i psykisk mistrivsel. En rapport fra KL viser, at der de seneste syv år er sket en fordobling i andelen af børn, der får en psykiatrisk diagnose fra børnepsykiatrien. I 2010 fik 4 pct. en psykiatrisk diagnose. Det tal var i 2017 steget til 9 pct.¹¹ Tre gange så mange børn mellem 0-18 år får i dag diagnosen angst eller depression sammenlignet med for ti år siden. Det viser en undersøgelse fra Sundhedsdatastyrelsen fra 2018.¹² Stadigt flere børn har mentale helbredsproblemer, som viser sig ved tristhed, ensomhed, hovedpine, mavepine eller selvskaade. Det peger Vidensråd for Forebyggelse på i en undersøgelse fra 2014.¹³ Samme undersøgelse viser, at der for de 11-15-årige er sket en fordobling af forbruget af medicin mod hovedpine. En undersøgelse fra VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd fra 2018 viser, at der er sket en stigning i den psykiske mistrivsel blandt unge 15-årige fra 8 pct. i 2009 til 12 pct. i 2017. Det svarer til en stigning på 50 pct.¹⁴

SÅDAN HAR VI MÅLT STRESS

I undersøgelsen har vi spurgt skoleeleverne om selvoplevet stress den seneste måned.

De skoleelever, der angiver at have følt sig stresset hele tiden, ofte eller en gang imellem den seneste måned, har fået et opfølgende spørgsmål om varighed og har fået muligheden for frit at beskrive, hvorfor de har følt sig stressede:

- Spørgsmål 1:
'Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?'
- Opfølgende spørgsmål 1a.:
'Har du følt dig stresset i længere tid end den seneste måned?'
- Opfølgende spørgsmål 1b.:
'Tænk på den seneste måned. Hvad har stresset dig?'

Find svarkategorier og læs mere om vores metode til måling af stress i afsnittet 'Metode' sidst i rapporten.

Så mange børn og unge føler sig stressede i 6. og 9. klasse

På tværs af køn og klassetrin angiver 14 pct., at de har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned. Heraf har 3 pct. følt sig stresset hele tiden. Men der er stor forskel på, hvor mange børn og unge, der føler sig stressede, alt efter køn og klassetrin. Det viser spørgeskemaundersøgelsen blandt 1.820 skoleelever på 6. og 9. klassetrin.

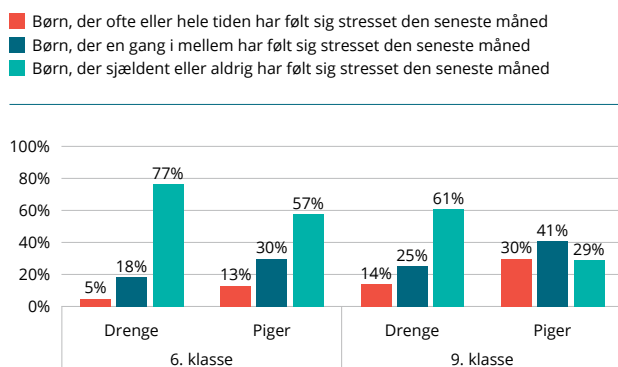
Piger i 9. klasse er hårdt ramt

Piger og ældre elever føler sig mest stressede, og piger i 9. klasse er den gruppe, der er hårdest ramt. Her oplever knap en tredjedel at have følt sig stresset den seneste måned, og blot 29 pct. af piger i 9. klasse har sjældent eller aldrig følt sig stressede. Blandt drenge i 9. klasse har 14 pct. følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned - altså knap halvt så mange. Det samme mønster går igen blandt 6. klasserne, hvor mere end dobbelt så mange piger som drenge oplever, at de den seneste måned har følt sig stressede. Tidligere undersøgelser har ligeledes fundet, at en større andel blandt piger end blandt drenge føler sig stressede. Der ses også i andre undersøgelser en generel tendens til, at forekomsten af stress stiger med alderen blandt børn og unge.¹⁵

Denne tendens genfindes på BørneTelefonen, hvor flere piger end drenge henvender sig om stress, og stress er et emne, der fylder gradvist mere, jo ældre børnene er.

Det hører med til billedet, at spørgeskemaundersøgelsen viser, at mange skoleelever slet ikke har følt sig stressede den seneste måned. Blandt drengene i 9. klasse, og blandt både piger og drenge i 6. klasse har størstedelen sjældent eller aldrig følt sig stresset den seneste måned.

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

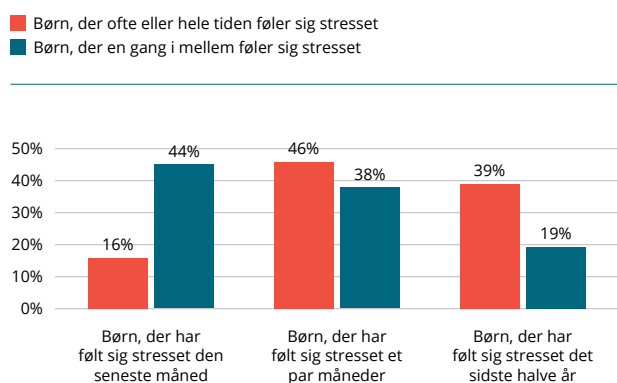


Antal svar: 1.718. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet om selvoplevet stress: 'Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?' Svarkategorierne fremgår af figuren. 'Ved ikke' er frasorteret.

Størstedelen af dem, der føler sig stressede, har følt det længe

Ni ud af ti af de skoleelever, der har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned, har følt sig stresset i flere måneder, viser spørgeskemaundersøgelsen. Heraf har 39 pct. ofte eller hele tiden følt sig stresset det seneste halve år. Blandt de skoleelever, der engang imellem har følt sig stressede den seneste måned, har markant færre følt det i længere tid, her er det nemlig 56 pct., hvor det har stået på i flere måneder. At grupper af børn og unge er ramt af langvarig stress, er vigtigt at være opmærksom på hos fagpersoner og pårørende omkring dem, da langvarig stress kan skade barnets udvikling, trivsel og indlæring.¹⁶

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



Antal svar: 554. Figuren viser et kryds mellem selvoplevet stress og spørgsmålet 'Har du følt dig stresset i længere tid end den seneste måned?'. Kun børn, der har svaret, at de har følt sig stresset hele tiden, ofte eller en gang imellem den seneste måned, har fået det opfølgende spørgsmål om varighed. Se metodeafsnit for mere viden om, hvordan vi spørger til varighed af stress.

Børn og unges forståelse af begrebet stress

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

Sådan siger Julie fra 9. klasse. Hendes udsagn er et godt eksempel på, at børn og unge i 6. og 9. klasse kender begrebet stress og kan sætte ord på, hvad de forbinder med det. Det viser de kvalitative interviews med 51 skoleelever i 6. og 9. klasse, som indgår i Børns Vilkårs og TrykFondens undersøgelse.

Børn og unges brug af ordet stress er dog varierende og synes at dække over forskellige ting - fra en spontan og kortvarig følelse af frustration over for eksempel larm i klassen - til børn og unge, der beretter om, at de er ved at knække over af det pres, de oplever.

I undersøgelsen af pres og stress har Børns Vilkår inddraget børnene og de unges egne stemmer for at belyse, hvordan de forstår begrebet stress, hvor meget det fylder i deres hverdag, og hvad der kan give stressfølelser, når man går i 6. og 9. klasse.

Vi har bl.a. spurgt børnene og de unge, om følelsen af stress er det samme som at have travlt. Her forklarede Alberte fra 6. klasse, at der er forskel:

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

Andre forklarede, at man også kunne få stress af ikke at lave noget, hvis man er ked af det over noget, eller hvis der er sket noget alvorligt i familien, for eksempel misbrug, dødsfald eller sygdom.

Flere af børnene og de unge gav udtryk for, at ordet stress kan indgå i mange og varierende sammenhænge. Men der er bred enighed om, at de godt ved, hvornår ordet bruges for sjov, og hvornår det er alvor. Det fremgår af dette interview med Aske og Christoffer fra 9. klasse:

Interviewer: *Hvad tænker I, det vil sige at være stresset?*

Aske: *Være presset til det yderste.*

Christoffer: *Meget presset.*

Aske: *Ikke har nok overskud, fordi man er presset.*

Interviewer: *Og hvordan tror I, at man har det, når man er stresset?*

Christoffer: *Tror, du er meget træt.*

Aske: *Udkørt.*

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

Som Christoffer siger, er stress ikke et ord, der bruges for sjov.

Præstationspres - særligt blandt pigerne

På flere af de skoler, vi besøgte i forbindelse med interviewundersøgelsen, gav klasselærere udtryk for, at de var i tvivl om, hvordan de skulle håndtere eller tale med deres elever om det præstationspres og følelsen af angst og stress, der fyldte - særligt blandt pigerne.

I de kvalitative interviews fortalte piger om mange tegn på stress på grund af det præstationspres, de oplevede i hverdagen. Ofte relaterede de selv tegnene på stress til skolen. Men i løbet af interviewene blev det ofte tydeligt, at presset i høj grad stammer fra mængden af arenaer, de befinder sig i, hvor der alle steder forekommer forventninger om at præstere. De oplever, at de

skal præstere på toppen – og ikke middelmådigt – hele vejen rundt: I skolen, i fritidslivet, i forhold til venner, familie og på sociale medier. I bogen 'Præstationssamfundet' skriver Anders Petersen, at præstationssamfundets krav indstifter sig som en kronisk belastning, der skal forstås som det tryk, individet påføres, og at forventningspresset forværres af, at det ikke kan knyttes til nogen bestemt situation eller sammenhæng.¹⁷ Det ligger i tråd med en pointe i bogen 'Ny udsathed i ungdomslivet' fra Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet, som er udgivet af en række forskere i 2019. De peger på, at forventningspresset på unge er større end nogensinde før. Hvor der længe har været fokus på pres i uddannelsessystemet, gør præstationskravet sig i stigende grad gældende på tværs af livsarenaer i hverdagslivet, fritidslivet og online sociale kontekster.¹⁸ Forskerne fastslår, at det i dag er svært for børn og unge at finde frirum og pauser, hvor de ikke skal præstere.¹⁹ For mange børn og unge skaber det et pres, og for nogle endda følelsen af stress, mens det for andre mere opleves som et vilkår, der skal håndteres, uden at det bliver en belastning. Det er også vigtigt at understrege, at der er en stor andel af børn og unge, der ikke føler sig hverken pressede eller stressede, og for hvem det at præstere tilsyneladende ikke udgør en belastning.

Årsager til stress blandt børn og unge

I spørgeskemaundersøgelsen blev skoleeleverne stillet et åbent spørgsmål om, hvorfor de har følt sig stressede. Det svarede 496 skoleelever på. Pres på grund af skole, lektier og karakterer fylder meget i forklaringerne. Men mange er også presset af den samlede mængde af alle forventningerne og de ting, de skal nå. Forventningerne handler om det, de skal leve op til i forhold til deres fremtid, udseende og på sociale medier.

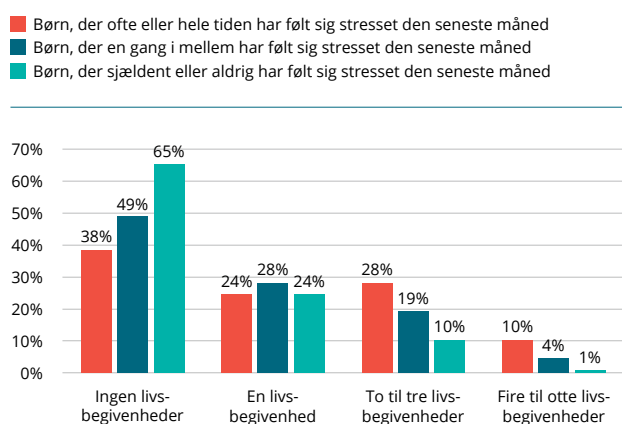
Flere beskriver, at det hele skal være perfekt. Blandt de skoleelever, der er hårdest ramt af stress, svarer flere 'alt', når vi spørger dem, hvorfor de føler sig stressede. Blandt de skoleelever, der angiver, at de 'ofte' eller 'hele tiden' har følt sig stressede den seneste måned, beskriver mange også alvorlige livsbegivenheder som for eksempel død, sygdom, ensomhed, skoleskift og fattigdom som årsagen til deres følelse af stress.

Undersøgelsen viser, at 62 pct. af de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned, har gennemlevet en eller flere stressende livsbegivenheder det seneste år, som har haft stor betydning for, hvordan barnet har det i sin hverdag.

Til sammenligning har 35 pct. af de skoleelever, der sjældent eller aldrig føler sig stressede, oplevet en eller flere stressende livsbegivenheder. Vi har bl.a. spurgt ind til alvorlig sygdom,

forhold i skolen (konflikter med lærere, skoleskift, mobning), familie (om forældrene er gået fra hinanden, alvorlig sygdom, alkohol og/eller stofmisbrug, dødsfald) og venner (mistet kontakten). Skoleeleverne har også haft mulighed for at svare i en åben svarkategori.

Figur 3. Andelen af skoleelever, der har oplevet stressende livsbegivenheder



Antal svar: 1.717. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålene om stressende livsbegivenheder og selvoplevet stress. Læs mere i kapitlet 'Metode'.

At livsbegivenheder kan udløse stress, viser også samtaler på BørneTelefonen, hvor særligt alvorlige problemer i familien som for eksempel sygdom, skilsmisse og alkoholproblemer beskrives som årsager til følelsen af stress.

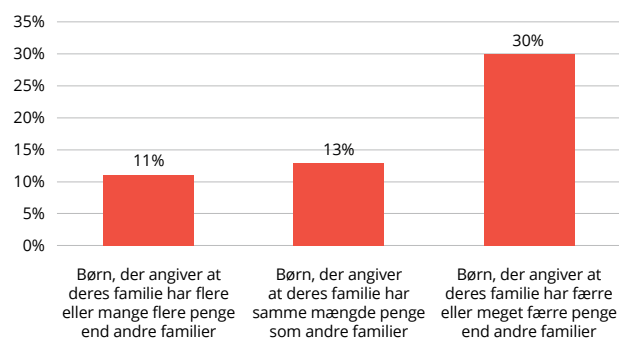
Forskning i stress blandt børn og unge peger på, at børn, der oplever flere sameksisterende stressorer – som for eksempel konflikt i familien og lav materiel velstand – har øget sandsynlighed for at føle sig stresset.²⁰ Det bekræftes i spørgeskemaundersøgelsen, hvor 38 pct. af de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede, oplever flere sameksisterende stressorer.

Børn og unge, som fortæller, at de har færre penge end andre, er oftere stressede

I spørgeskemaundersøgelsen er deltagerne blevet bedt om at vurdere, hvor mange penge deres familie har i forhold til andre familier. Blandt de skoleelever, som angiver, at deres forældre har færre eller meget færre penge sammenlignet med andre familier, er der flest, som føler sig stressede. Blandt skoleelever, der vurderer, at deres familie har færre eller meget færre penge end andre, føler 30 pct. sig stressede sammenlignet med 13 pct. blandt skoleelever, der oplever, at deres familie har samme mængde penge. Blandt skoleelever, der vurderer, at deres familie har flere eller mange flere penge, føler færrest sig stressede.

Det samme resultat fremgår af en rapport fra Vidensråd for Forebyggelse, der viser, at børn, der vokser op i lav materiel velstand, er i øget risiko for at føle stress.²¹

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



Antal svar: 229. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned' fra spørgsmålet om selvoplevet stress og spørgsmålet 'Tænk på, hvor mange penge din familie har. Og hvor mange penge andre familier i Danmark har. Tror du, din familie har flere eller færre penge end de fleste andre familier i Danmark? Hvis du bor på skift hos dine forældre (fx på skift mellem din mor og far), så tænk på der, hvor du er mest, eller der, hvor du er i denne uge. Ved spørgsmålet om økonomi fremgår alle svarkategorier af figuren, dog er 'Ved ikke' frasorteret.

Stressede forældre og manglende interesse i barnet øger risikoen for stress hos børn

Forskning viser, at forældre er rollemodeller for deres børn, og at deres psykiske tilstand påvirker børnene.

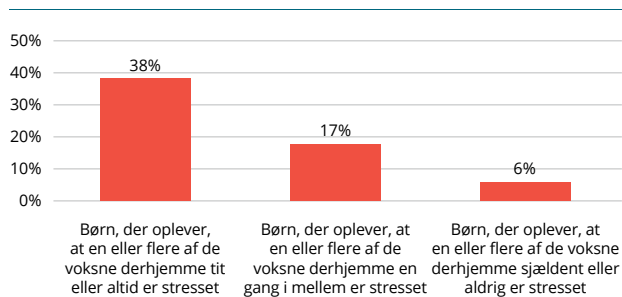
Børn og unge, der mangler social støtte fra forældre, har større sandsynlighed for at føle sig stressede.²² Et svensk studie af stress blandt børn i alderen 9-12 år fra 2007 beskriver, at social support fra bl.a. forældre kan virke som en buffer, der kan afbøde, at situationer opleves stressfulde ved at yde støtte og hjælp – både praktisk, socialt og mentalt. Det skyldes blandt andet, at støtten er med til at øge den enkeltes resiliens og dermed barnets modstandsdygtighed og evne til at tilpasse sig. Det har betydning for de specifikke coping-strategier, individet tager i brug, når det konfronteres med en stressfuld situation.²³

Forældres stress påvirker børnene

I undersøgelsen har vi spurgt skoleeleverne, om deres forældre er stressede. Her svarer 15 pct., at deres forældre tit eller altid er stressede. Undersøgelsen finder et sammenfald mellem forældres og børns stress. Blandt de skoleelever, der oplever, at deres forældre tit eller altid er stressede, har 38 pct. selv følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned. Det samme gælder for 6 pct. blandt de skoleelever, hvis forældre sjældent eller aldrig er stressede. En undersøgelse fra Børnerådet af børns mentale sundhed fra 2007

finder i øvrigt, at en årsag til stress blandt børn er forældres egen stress, der kan virke afsmittende.²⁴

Figur 5. Andelen af skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset, og forældres stress



Antal svar: 210. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned' fra spørgsmålet om selvoplevet stress og spørgsmålet 'Er en eller flere af de voksne, som du bor sammen med derhjemme stressede?'. Svarkategorierne fremgår af figuren på nær 'Ved ikke', som er frasorteret.

231 børn har i spørgeskemaet beskrevet, hvordan de kan mærke, at deres forældre tit eller altid er stressede

I svarene kan vi læse, at børn bemærker deres forældres følelsesmæssige tilstand. De er opmærksomme på handlinger, stemninger og følelser, som ikke er rare i familien. Her er nogle af børnenes svar på, hvordan de kan mærke, at deres forældre er stressede:

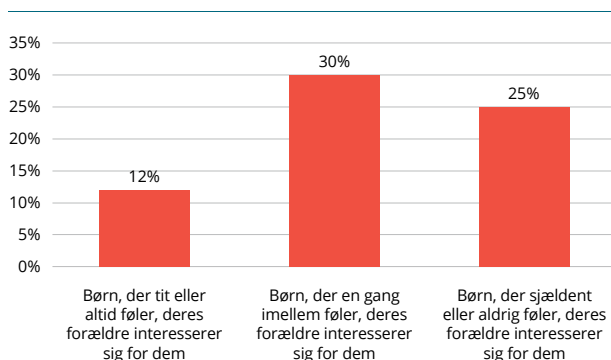
- "Min far er meget stresset han snakker altid i telefon og spørger ikke særlig meget ind til os børn"
- "Hun taler utydeligt, råber, går rundt overalt, glemmer ting og er sur og rasende."
- "De bliver meget følsomme"
- "De er meget fraværende"
- "De siger, når de er stressede"
- "De har ikke tid til mig"
- "De har travlt med arbejde selvom de har fri"
- "Hvis mine forældre er sure og bliver nemt kede af det"
- "Min mor har ikke været kontaktbar. Hun glemmer mig og de ting, jeg siger til hende. Hun lytter ikke, når jeg snakker til hende, eller når jeg skal noget interesserer hun sig ikke"
- "Når de skynder sig eller de ikke giver mig et langt godnatkys".

Forældres interesse i barnet har betydning

Ifølge spørgeskemaundersøgelsen føler langt de fleste skoleelever - 87 pct. - at deres forældre interesserer sig for dem tit eller altid. Men 9 pct. føler, at deres forældre kun en gang imellem er interesserede, og 4 pct. føler, at deres forældre sjældent eller aldrig interesserer sig for dem.

I undersøgelsen finder vi et sammenfald mellem skoleelever, der føler, at deres forældre kun en gang i mellem, sjældent eller aldrig interesserer sig for dem, og skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned. 30 pct. af skoleelever, der en gang i mellem - og 25 pct. af skoleelever, der sjældent eller aldrig - føler, at deres forældre interesserer sig for dem, har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned. Det samme gælder for 12 pct. blandt de skoleelever, der føler, at deres forældre tit eller altid interesserer sig for dem.

Figur 6. Andelen af skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset, og forældres interesse



Antal svar: 230. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned' fra spørgsmålet om selvoplevet stress og spørgsmålet 'Føler du, at de voksne, du bor sammen med, interesserer sig for dig? Med interesserer sig mener vi fx, at de spørger ind til din dag, eller hvordan du har det'. Svarkategorierne fremgår af figuren på nær 'Ved ikke', som er frasorteret.

Har børn og unge nogen at tale med om stress?

Forskning i stress blandt børn og unge peger på en tendens til, at børn og unge giver sig selv skylden for de negative ting, de oplever.²⁵

Børn og unge, der oplever pres og stress, føler, at det i høj grad er deres eget ansvar at håndtere deres situation. Det fremgår af bogen 'Karakterbogen',²⁶ der er baseret på undersøgelser, der er foretaget af professor Noemi Katznelson og lektor Arnt Vestergaard Louw fra Center for Ungdomsforskning. Børn og unge fortæller her, at perfektionskulturen rækker ud over uddannelsessystemet og sætter sig igennem som tendens i deres forhold til krop, sociale medier, relationer mv. Den skaber en kultur, hvor de kommer til at forstå sig selv og hinanden som enten vindere eller tabere, svage eller stærke, og selv midterfeltet - det "normale" og gennemsnitlige, hvor hovedparten vil befinde sig - er blevet deligitimeret og hører i ungdommens optik til 'tabergruppen'.²⁷

På den baggrund er det interessant at læse svarene på spørgsmålet om, hvorvidt børn og unge taler med andre om

deres oplevelse af stress. Svarene viser, at to tredjedele af de skoleelever, der har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned, har fortalt nogen om, at de føler sig stressede.

Figur 7. Andelen af skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset, og deres svar på, hvorvidt de har fortalt nogen om det



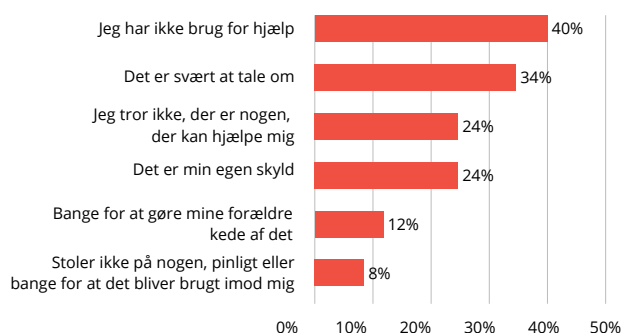
Antal svar: 230. Figuren viser spørgsmålet 'Har du fortalt nogen om, at du føler dig stresset? Kun børn, der har angivet at de 'Hele tiden' eller 'Ofte' har følt sig stresset den seneste måned har fået det opfølgende spørgsmål om, hvorvidt de har fortalt det til nogen.

Blandt den tredjedel, der ikke har fortalt nogen om, at de har følt sig stressede, angiver flest som grund, at de ikke har brug for hjælp, eller at det er svært at tale om. Andre udbredte årsager til ikke at tale med nogen om det er, at børn og unge ikke tror, at der er nogen, der kan hjælpe dem, eller at de føler, at det er deres egen skyld, at de er stressede.

En pige, som går i 9. klasse skriver:

"Jeg ved at de ikke ville kunne forstå mig, da både min mor og far aldrig har været ramt af depression og angst. Min mor er tit stresset, men det er begrund af arbejde, og ikke seriøs stresset, men fordi hun skal nå en masse møder. Jeg har ikke rigtig nogen at fortælle det til. De ville bare sige 'det er bare en periode', men det er det jo ikke".

Figur 8. Top fem årsager til, at de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset, ikke har fortalt nogen om det



Antal svar: 77. Figuren viser spørgsmålet 'Hvorfor har du ikke fortalt nogen om, at du føler dig stresset? Du kan vælge så mange svar, du har brug for'. Svarkategorierne fremgår af figuren, hvor skoleeleverne havde mulighed for at vælge flere svarmuligheder. Herudover havde børnene mulighed for at svare i en åben svarkategori.

Drengene kan i mindre grad tale om at føle pres

Det er velkendt, at piger i højere grad end drenge rapporterer om selvoplevet stress og stress-relateret mistrivsel. Grunden hertil er mindre velkendt.²⁸ I flere af de kvalitative interviews talte drengene om, at de ikke på samme måde som piger kan tale om at føle sig presset. Både piger og drenge fortalte, at det for drenge er vigtigt at fremstå stærke, ikke at græde og i særdeleshed kunne holde til mere end piger. I et interview med Felix og Frederik fra 9. klasse fortalte de følgende:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Felix: *Tror jeg lidt.*

Frederik: *Det tror jeg.*

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

Interviewene vidner om, at nogle stereotype kønsnormer stadig flourer blandt børn og unge i dag, hvor drenge skal leve op til normer om hypermaskulin adfærd som at fremstå stærke, hårde og have kontrol over sine følelser.²⁹ Og hvor det at være piget, er noget man ikke vil være. I et interview med Katrine, Samar og Olivia fortæller de om den her følelse af, at der bliver set ned på piger:

- Olivia: *Nogle gange så føler jeg, at hvis de er sure (dreng), så kan jeg godt tænkte, okay du er ikke rent faktisk sur, du er bare ked af det, men det må du ikke blive, så...*
- Interviewer: *Må drengene ikke være kede af det?*
- Katrine: *De skal være hårde.*
- Olivia: *Ja, de skal være sådan hårde typer.*
- Katrine: *De skal ku' ta' ting, som piger ikke ka'.*
- Katrine: *Ja, og hvis en pige kan løbe hurtigere end en dreng i idræt, så bliver drengen også bare hånet i en uge.*
- Olivia: *"Ej, du blev slået af en pige i at løbe hurtigst", ik.*
- Interviewer: *Hvordan har i det med, at drengene tænker på den måde?*
- Samar: *Det pisses mig lidt af.*
- Olivia: *Nogle gange så har jeg bare lyst til at slå dem, årh. Jeg tænker bare, hvor har du fået den der tanke fra, om at jeg ikke er ligeså god som dig?*

På tværs af interviewene går de stereotype kønnede forventninger igen. Piger skal "passe på ting", "spise langsomt", "opføre sig pænt og anstændigt", mens drenge skal være "barske", "hårde", "dominerende", "tjene mere og forsørge kvinden". Flere drenge fortæller også, at ligesom pigerne fortæller i ovenstående interview, så kan det at vise følelser eller en "svaghed", som for eksempel at være

ringere til noget end en pige, blive brugt imod én. En svensk undersøgelse om stress og køn blandt børn i 8-9. klasse finder ligeledes, at der er forskellige forventninger, alt efter om du er dreng eller pige. Her nævner børnene bl.a., at det forventes af piger, at de klarer sig godt og bruger meget tid på skolen, mens hvis drenge gør det samme, bliver de kaldt nørd.³⁰ Det samme finder vi i interviewundersøgelsen, hvor Vilhelm for eksempel fortæller:

- Interviewer: *Er det svært at klare sig godt i skolen?*
- Vilhelm: *Ikke hvis du går alt for meget op i det. Så bliver du bare kaldt nørd.*
- Interviewer: *Nå? Okay. Tror du, at det er det samme for drenge og piger?*
- Vilhelm: *Nej. Eller... Piger der er de fleste fra vores årgang sådan, de klarer sig godt og alt muligt. Og drengene de er lidt mere ligeglade.*

Andre undersøgelser viser også, at hvor piger primært reagerer indadvendt, når de føler sig presset, for eksempel ved tristhed og depression, så er drenge mere tilbøjelige til at reagere udadvendt. Blandt den ældre drengegruppe kommer mistrivsel i højere grad til udtryk ved for eksempel uhæmmet drik, brug af stoffer og slagsmål.³¹

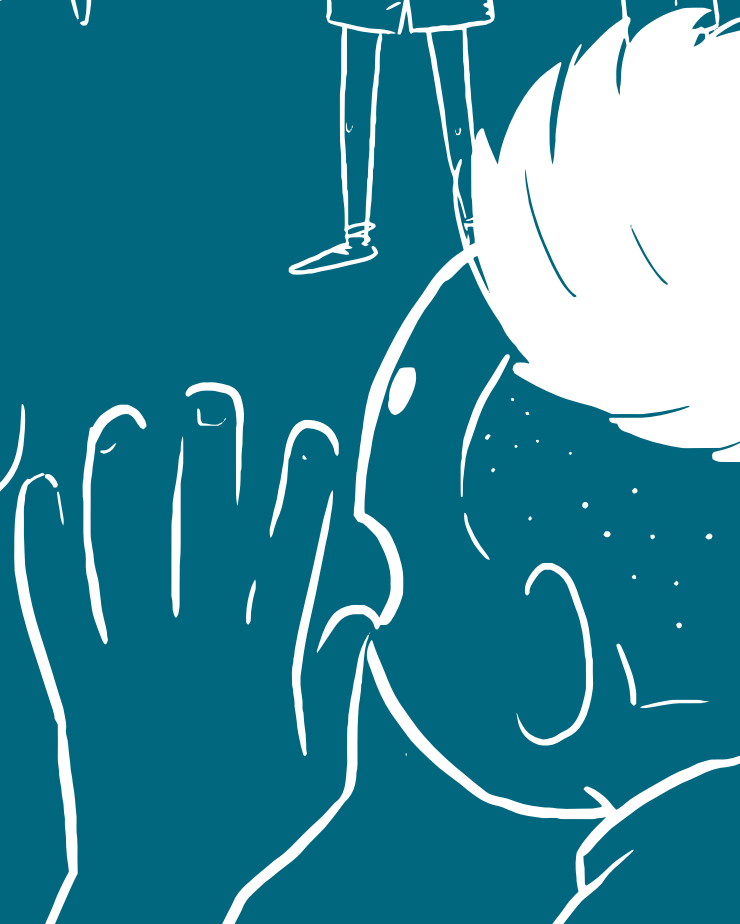
HVORFOR ER DET
PINLIGT AT BLIVE
SLÅET AF EN PIGE?

DU ER SVAG!

DU TABER TIL
EN PIGE!



DU LØBER SOM EN TØS!



BørneTelefonen – krop

1.9000

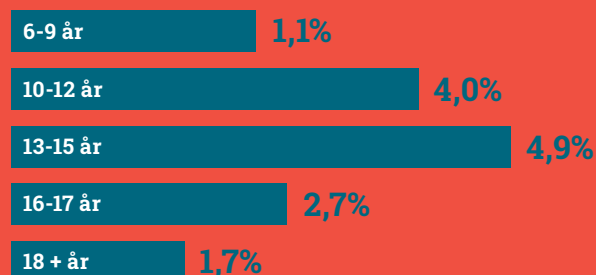
Samtaler på BørneTelefonen i 2019 handlede om krop og udseende

Flere drenge end piger henvender sig om krop og/eller udseende



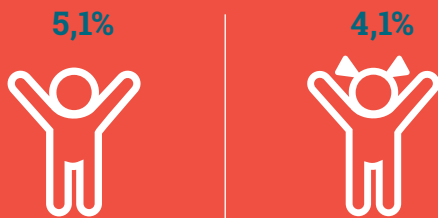
Så meget udgør samtaler om krop og/eller udseende af alle samtaler på BørneTelefonen med henholdsvis piger og drenge.

De 13-15-årige henvender sig **oftest om krop og/eller udseende**



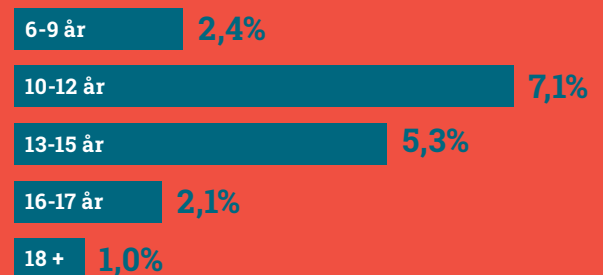
Så meget udgør samtaler om krop og/eller udseende af alle samtaler på BørneTelefonen inden for den givne aldersgruppe.

Flere drenge end piger henvender sig om kroppens udvikling



Så meget udgør samtaler om kroppens udvikling af alle samtaler på BørneTelefonen med henholdsvis piger og drenge.

De 10-12-årige henvender sig oftest om kroppens udvikling



Så meget udgør samtaler om kroppens udvikling af alle samtaler på BørneTelefonen inden for den givne aldersgruppe.

2.100

Samtaler blev registreret under overskriften 'kroppens udvikling' og er et af de hyppigere emner på BørneTelefonen





Kapitel 2
Børn og
unge om
kroppen



Børn og unge om kroppen

”Jeg vil jo bare gerne være perfekt”

Præstationssamfundet og målet om perfektion presser børn og unge. Mere end hver fjerde pige i 9. klasse er i lav grad eller slet ikke tilfreds med sin krop ifølge Børns Vilkårs spørgeskemaundersøgelse. Billedet bekræftes af samtaler på BørneTelefonen, hvor krop og udseende og følelsen af ikke at passe ind er temaer som fylder meget.

De fleste børn og unge er optagede af at høre til i fællesskabet. Det er vigtigt for dem at føle sig accepteret, og de er bevidste om, hvad de tror, der skal til for at passe ind i det herskende normalitetsbegreb. Det lægger et pres på mange, især piger.

Børns Vilkårs spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 1.820 tilfældigt udvalgte skoleelever i 6. og 9. klasse viser, at størstedelen af skoleeleverne i nogen eller høj grad er tilfredse med deres krop. Dog svarer 28 pct. af pigerne i 9. klasse, at de i lav grad eller slet ikke er tilfredse med deres krop. At også en stor andel er utilfredse bekræftes af samtaler på BørneTelefonen. Her fortæller børn og unge om, at de ikke føler sig pæne nok, at de hader sig selv, og nogle frygter, at de ikke kan få en kæreste, fordi de ikke føler, at deres udseende lever op til idealerne. Det er gennemgående, at de ikke føler, at presset kommer fra et bestemt sted. Det kommer fra mange forskellige steder – ikke mindst fra dem selv. På den måde er det tydeligt, at mange børn og unge har indoptaget samfundets idealer om den perfekte krop og det perfekte udseende.

I 2019 registrerede rådgiverne på BørneTelefonen 1.863 samtaler under overskriften 'krop og/eller udseende'. Samtidig blev 2.144 samtaler registreret under overskriften 'kroppens udvikling'. Det er altså emner, som børn og unge meget hyppigt henvender sig til BørneTelefonen om. I samtalerne fortæller de ofte om utilfredshed med deres krop og

deres udseende. De stiller spørgsmål om, hvordan de kan få den perfekte krop. De fortæller om deres konkrete højde og vægt og sætter spørgsmålstegn ved, om de er, som de skal være. De fortæller fortvivlet om kroppens udvikling, der måske ikke følger klassekammeraternes, og som ikke lever op til deres ønsker.

Et dominerende tema er følelsen af ikke at passe ind. Ikke at passe ind i det eksisterende normalitetsbegreb i barnets nære omgivelser. Ikke at passe ind i det kroppsideal, som hersker i samfundet.

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

Når kroppen udvikles – eller ikke udvikles i takt med kammeraternes – opstår der mange spørgsmål og bekymringer. Nogle føler ubehag ved kroppens transformation eller mangel på samme, og så kan der opstå en utilfredshed og en følelse af, at kroppen ikke er, som den burde være. Det er ikke nyt, at kroppens udvikling optager børn og unge. Men nogle forskere peger dog på, at noget har ændret sig. Ungdomskulturen er i dag gennemsyret af et konstant fokus på præstationer, og presset til at præstere kommer så mange steder fra, at mange vil få følelsen af ikke at være god nok. En følelse af, at man enten er vinder eller taber.³²

Med et stort fokus på perfektion bliver normalitetsbegrebet smallere, og flere vil opleve, at de ikke passer ind. Samtidig følger der med præstationssamfundet et fokus på perfektion og en delegitimering af det gennemsnitlige og almindelige. Ikke nok med at normalitetsbegrebet bliver smallere, behovet for at være noget særligt – at være perfekt – er også allestedsnærværende.³³ Kroppen er blevet en vigtig del af selvkonstruktionen og endnu et symbol på, om man præsterer godt. At man tager ansvar for at 'modellere' sig selv. Det er ikke længere normen at tænke "sådan er jeg bare". Opfattelsen af, at vi selv har et ansvar for den krop, vi har, er udbredt, og den svenske forsker Thomas Johansson beskriver, hvordan de unge kæmper med de snævre kroppsideal. Hans begreb "utilfredshedslogik" betyder, at de unge ikke bliver mere

tilfredse af at træne og 'modellere' kroppen. *"Jo mere de arbejder på at ligne kropsidealet, desto flere fejl og mangler får de øje på."*, siger han.³⁴ Kroppen kan altid blive lidt tættere på perfekt, og aldrig har der været så mange billeder af kroppen i det offentlige rum, og i de digitale medier, som alle – særligt børn og unge – konstant eksponeres for.

Målet om perfektion kommer også til udtryk i samtaler på BørneTelefonen. Som en 14-årig pige fortæller:

"Jeg vejer 48,3 og vil gerne tabe mig, så jeg vejer ca. 40 kilo, jeg træner ik men spiser sundt og spiser ik så meget. Mine forældre siger at jeg ik må veje under 45 da jeg er 14... men jeg vil jo bare gerne være perfekt..."

En pige på 11 år fortæller tilsvarende:

"Jeg synes selv, jeg er mega tyk. Sidst jeg kiggede vejede jeg 36 kilo, og da jeg var ved sundhedsplejersken sidst, var jeg ved gennemsnit. Så midt imellem. Jeg kan ikke finde ud af om jeg er tyk."

Selvom alt tilsyneladende – og for en udenforstående – kan synes fint, er mange børn og unge i tvivl om, hvorvidt de er, som de bør være. Målsætningen om at være inden for et spektrum af det normale er erstattet af at ramme det perfekte.

Præstationssamfundet og perfektionskulturen afspejles også i de mange samtaler, hvor børn og unge fortæller, at de ikke er pæne nok, eller gode nok til at få venner, kærestes, et lykkeligt liv og en god uddannelse. For eksempel fortæller en 14-årig dreng:

"Jeg har aldrig haft en kæreste, kysset eller haft en tæt pige ven. Og synes jeg ikke er pæn, men mine venner siger at jeg ikke er grim, men det tror jeg ikke på. Jeg er bare bange for at jeg er for grim til at få en kæreste".

En pige på 14 år fortæller også om, hvordan kroppen er blevet en væsentlig faktor i præstationssamfundet:

"Jeg tænker konstant på vægt, kost, træning".

I de mange kvalitative interviews, som Børns Vilkår har foretaget i forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen om pres og stress, er der også blevet spurgt ind til, om de unge føler et pres i forhold til deres krop. To af pigerne i 9. klasse fortæller følgende:

Olivia: *Jeg tænker, at der er rigtig mange, der føler sig presset af de sociale medier, fordi der er det her ideal om, at man skal se ud på en bestemt måde. Det tror jeg også godt, der er nogen i dag, der kan føle sig presset over.*

Interviewer: *Hvad er den bestemte måde at se ud på – har I nogle tanker omkring, hvad er det man får at vide?*

Katrine: *Timeglasset.*

Interviewer: *Timeglasset?*

Olivia: *Kylie Jenner.*

Interviewer: *Kylie Jenner?*

Olivia: *Lige Kylie Jenner.*

Katrine: *Og det er så forfærdeligt, fordi man ved at nogle af hendes billeder er blevet photoshoppet.*

Olivia: *Og det er det der med, at sådan... (bliver afbrudt)*

Katrine: *At man bruger så mange penge på at se godt ud.*

Olivia: *Ja. Og også det med, 'Ej, vi skal ligesom have den der jakke, fordi det har hun'. Vi skal alle sammen gå med den her slags makeup – vi skal købe hendes makeup.*

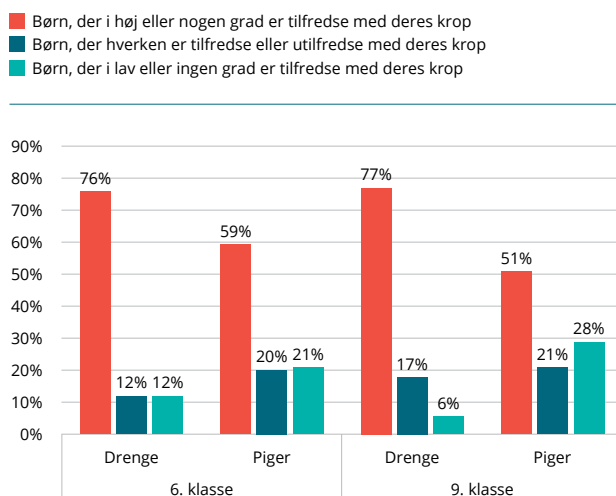


Interviewene viser et billede af, at særligt pigerne føler et pres, når det kommer til krop og udseende, og mange er meget bevidste om at passe ind i tidens kropsideal.

Særligt piger er utilfredse med deres krop

Undersøgelsen viser, at størstedelen af skoleeleverne er tilfredse med deres krop. Men hvor tre ud af fire drenge i 6. og 9. klasse i nogen eller høj grad er tilfredse med deres krop, gælder det samme for knap halvdelen af pigerne i 6. og 9. klasse. Andelen, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, er størst blandt pigerne i 9. klasse, hvor 28 pct. angiver i lav eller ingen grad at være tilfredse, mens det tilsvarende for drenge i 9. klasse er 6 pct. På tværs af klassetrin er piger markant mere utilfredse med deres krop end drengene. Dette billede genfindes blandt andet i Børnerådets rapport om kropstilfredshed fra 2014.³⁵

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



Antal svar: 1.820. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?'. Svarkategorierne fremgår af figuren på nær 'Ved ikke', som er frasorteret.

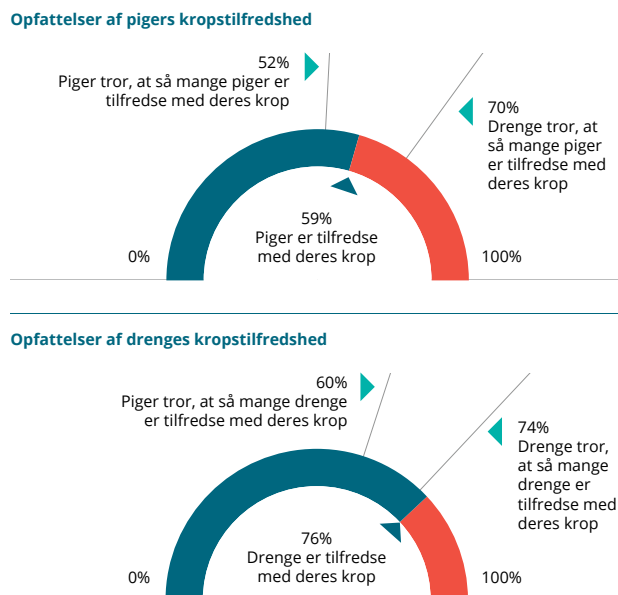
Mange børn og unge tror, at deres jævnaldrende er mere utilfredse med deres krop, end de egentlig er

Børn og unge kan være underlagt en præstations- og perfektionskultur – også når det kommer til kroppen. Derfor er det interessant at undersøge, hvilke forestillinger de har om andre børns holdninger og adfærd. Det siger nemlig noget om, hvorvidt der er en kultur for at tale om en eventuel utilfredshed med kroppen, og om der sker en italesættelse af den perfekte krop – eller kroppen som endnu en arena, hvor der skal præsteres.

Af spørgeskemaundersøgelsen fremgår det, at både drenge og piger i 6. klasse gætter ret præcist, når de bliver spurgt til, hvor tilfredse de tror, at andre af det samme køn er med deres krop.

I 6. klasse er der nogenlunde overensstemmelse mellem pigernes opfattelse af pigers kropstilfredshed, og mellem drengenes opfattelse af drenges kropstilfredshed. Til gengæld overdriver drengene pigernes kropstilfredshed, og omvendt underdriver pigerne drengenes kropstilfredshed. Det tyder på, at de forventer, at det modsatte køn har det lidt som deres eget køn – og alligevel ser det ud som om, at både piger og drenge har en forståelse af, at drenge er mere tilfredse. Begge køn tror nemlig, at drenge er mest tilfredse med deres krop, hvilket stemmer overens med virkeligheden.

Figur 10. Andelen af skoleelever i 6. klasse, der er tilfredse med deres krop, og deres opfattelse af jævnaldrendes kropstilfredshed



Antal svar: 1.113. Figuren viser et kryds mellem de 6. klasseelever, som har svaret, at de 'I høj' eller 'I nogen grad' er tilfredse med deres krop og spørgsmålene 'Hvor mange piger på din alder tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud?' og 'Hvor mange drenge på din alder tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud?'. Svarkategorien 'Ved ikke' er frasorteret.

Sociale misforståelser blandt piger i 9. klasse

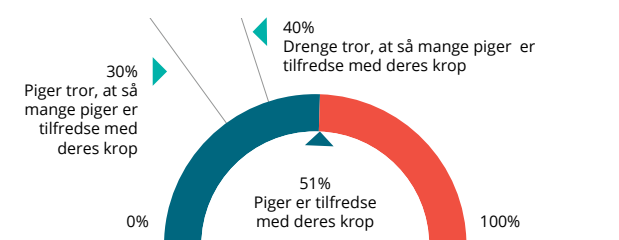
Også for skoleeleverne i 9. klasse gælder det, at begge køn tror, at jævnaldrende drenge er mere tilfredse med deres krop end piger, hvilket også stemmer overens med virkeligheden for elever i 9. klasse. Til forskel fra 6. classes eleverne er der blandt pigerne i 9. klasse en opfattelse af, at man er mere utilfreds med sin krop, end hvordan det reelle billede er. Mens blandt drengene vurderer man også

i 9. klasse kropstilfredsheden ret præcist. Der er blandt pigerne tale om en social misforståelse – i denne sammenhæng en social underdrivelse, hvor de underdriver andelen af piger, der er tilfredse.

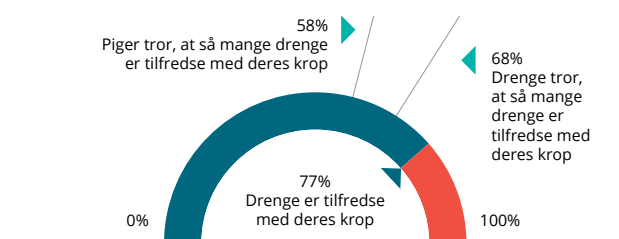
En social underdrivelse opstår, når man tror, at der er færre, der mener eller gør bestemte ting, end det faktisk er tilfældet.³⁶ Pigerne i 9. klasse tror, at færre end en tredjedel af pigerne er tilfredse med deres krop, hvor det i virkeligheden er halvdelen, der er i nogen eller høj grad er tilfredse. Begge køn vurderer, at drenge er de mest tilfredse. Her er det særligt interessant at bemærke, at piger vurderer, at dobbelt så mange drenge som piger er tilfredse med deres krop.

Figur 11. Andelen af skoleelever i 9. klasse, der er tilfredse med deres krop, og deres opfattelse af jævnaldrenes kropstilfredshed

Opfattelser af pigers kropstilfredshed



Opfattelser af drenge kropstilfredshed



Antal svar: 707. Figuren viser et kryds mellem de 9. klasseelever, som har svaret, at de 'i høj' eller 'i nogen grad' er tilfredse med deres krop og spørgsmålene 'Hvor mange piger på din alder tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud?' og 'Hvor mange drenge på din alder tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud?'. Svarkategorien 'Ved ikke' er frasorteret.

Børn og unges forklaringer på sociale misforståelser

Hvorfor tror de unge, at andre er mere utilfredse, end de i virkeligheden er? Det svarede børn og unge på i de kvalitative interviews, som Børns Vilkår har foretaget. Andrea og Sofia fra 9. klasse fortæller:

Andrea: *Altså, man hører jo i hvert fald ikke lige så tit om folk, der bare er megaglade for alting.*

Sofia tilføjer: *Op på sociale medier tror jeg også, at der er sådan... Folk begynder at sætte meget mere fokus på, at nogen ikke har det godt med deres krop. Så jeg tror også, at man kan tænke, at der er mange flere, som der har det dårligt.*

I et andet interview fortæller Lukas, som går i 9. klasse, om sit perspektiv på, hvorfor man kan tro, at flere piger er utilfredse med deres krop, end det faktisk er tilfældet.

"Jeg tror, det er det, man hører om og sociale medier - at piger hele tiden føler sig undertrykt, og at de føler, de skal se godt ud og leve op til nogle forskellige krav. Det hjælper jo med til, at man tror, at flere piger har det på samme måde."

I interviewene er det tydeligt, at sociale medier er med til at etablere en kultur, hvor kropsidealer er i fokus, og der sker en tydeliggørelse af, om man er tæt på eller langt fra 'den perfekte krop'. Sociale medier er med andre ord ikke bare med til at skabe en perfektionskultur. De kan også bidrage til en forståelse af, at problemer er større, end de er. Som Julie fra 9. klasse siger i et interview:

"Det er også sådan med medierne og reklamer - med at du hele tiden skal lave om på dig selv, og at du hele tiden skal være bedre."

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at drenge oftere er tilfredse med deres krop end piger. Lukas, som går i 9. klasse, mener, at det handler om, at drenge ikke tager kritik så personligt:

"Jeg tror, det fordi, at drenge de tager det... når de får noget at vide, så tager de det ikke så personligt og sådan noget ik."

På BørneTelefonen er der også mange drenge, som er optaget af kroppen, og samtaler om 'krop/udseende' og 'kroppens udvikling' fylder procentvis lidt mere i samtaler med drenge end med piger. Det kan der være mange grunde til. Drenge beretter, at de i høj grad sammenligner deres udseende med jævnaldrenes, og at der ofte kan opstå tvivlsspørgsmål, som de ønsker besvaret. Følelsen af at føle sig forkert, ikke at være pæn nok, stærk nok eller ikke at føle sig normal fylder lige så meget i samtalerne med drenge som med piger.

Forskellen på piger og drenge fortæller Sofia fra 9. klasse om i et interview. Hun siger:

"Fordi altså, man tænker jo - piger kan måske godt tænke lidt mere, at de tænker det meget. Men drenge kan jo også være sådan, at de ikke er trænede nok, og at de ikke er høje nok og sådan."

ÅRSAGER TIL SOCIALE MISFORSTÅELSER

Der kan være forskellige årsager til sociale misforståelser blandt børn og unge. I Ringstedprojektet (Balvig, 2019) med blandt andet 7.000 besvarelser på spørgeskemaer om unges tobaksrygning, forbrug af alkohol mm. undersøges begrebet sociale misforståelser - det vil sige det forhold, at unge søger at leve op til socialt overdrevne eller underdrevne forestillinger om andre unges adfærd. Her peger forskerne og forfatterne på tre mulige årsager til sociale misforståelser:

Den første årsag stemmer overens med de interviews, Børns Vilkår har gennemført, hvor børn og unge forklarer, at det handler om mediernes - især de sociale mediers - præsentation af unge. I medierne er de nonkonforme og afvigende tendenser blandt børn og unge kraftigt overrepræsenteret. Og når børn og unge således anvender medierne - både bevidst og ubevidst - som kilde til viden og forestillinger om børn og unges adfærd og holdninger, er der skabt basis for sociale misforståelser.

Den anden supplerende årsag er 'selektiv perception'. Altså, at barnet lægger mere mærke til det sjældne, afvigende og ekstreme end det normale, hvorfor det sjældne, afvigende og ekstreme forplanter sig stærkest i vores hukommelse og forestillinger om andre.

Den tredje potentielt sameksisterende årsag er 'overfladeadfærd'. Her beskrives grundantagelsen ved sociale misforståelser, som kan få nogle børn og unge til at gøre eller mene noget, de ellers ikke ville have ment, hvis det ikke havde været på grund af den sociale misforståelse. Eller at de, når de taler sammen, for eksempel i tilfældet med kropstilfredshed, lader som om, at de er utilfredse, fordi de tror, at det er den normale holdning på trods af, at de i virkeligheden er tilfredse.³⁷

I et brev til BørneTelefonen fortæller en 17-årig pige eksempelvis om, hvordan pigerne i klassen lyver om deres adfærd i forhold til træning og spisevaner:

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

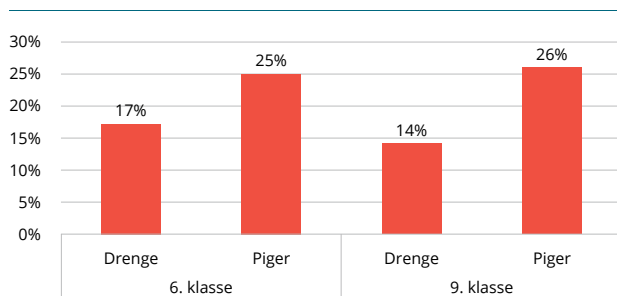


Udseende og adfærd: Hvor stor betydning har det for at blive accepteret både i klassen og i samfundet?

28 pct. af skoleeleverne angiver i spørgeskemaundersøgelsen, at de i høj eller nogen grad skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet. 21 pct. angiver, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen.

For både 6. og 9. klasse er det cirka hver fjerde pige, der i høj eller nogen grad føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i deres klasse. For pigerne i 6. klasse er det 25 pct., og i 9. klasse er det stort set uændret - 26 pct. For drengenes vedkommende er der 17 pct. i 6. klasse, som føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. Det gælder for 14 pct. i 9. klasse. Der er altså meget forskellige tendenser for drenge og for piger.

Figur 12. Andelen af skoleelever, der i høj eller nogen grad føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen



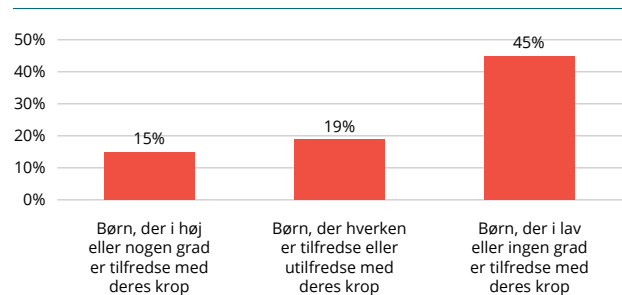
Antal svar: 364. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'Jeg føler, at jeg skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i min klasse'. Af figuren fremgår kun svarkategorierne 'I høj grad' og 'I nogen grad'. Kategorierne 'Hverken eller', 'I mindre grad' og 'Slet ikke' er frasorteret.

Kropsutilfredshed kan have betydning for følelsen af accept i klassen

Undersøgelsen viser, at der er en sammenhæng mellem kropstilfredshed og det at føle, at man skal se ud på en bestemt måde i klassen. Følelsen af at skulle se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i sin klasse er nemlig særligt stor blandt skoleelever, der er utilfredse med deres krop.

45 pct. af skoleelever, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, føler i høj eller nogen grad, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i deres klasse. Det gælder for 15 pct. af de skoleelever, som i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop.

Figur 13. Andelen af skoleelever, der føler, de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen og kropstilfredshed



Antal svar: 364. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der i nogen eller høj grad føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen' og spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?'.

Flere føler, at man skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet end i klassen

På BørneTelefonen beretter mange piger, at de ikke føler, at deres krop er, som den skal være – også piger, som fortæller, at andre synes, de er smukke og perfekte. Mange har en følelse af at være forkert, selvom det tyder på, at der set udefra ikke er noget at være utilfreds med, som pigen her fortæller:

"Har fortalt mine veninder en gang, at jeg var ked af, hvordan jeg så ud. De fortalte om, hvor smuk jeg egentlig var og om, hvordan jeg skal acceptere mig selv.. men det er vel bare ord, kan sagtens stå op og tænke nu vil jeg acceptere, hvad jeg er, og hvem jeg er... men så ser jeg min refleksion i et spejl, mobil eller vindue.. og jeg får lyst til at græde mig ihjel.. hvordan får jeg det til at forsvinde?"

For både piger og drenge i 9. klasse gælder det, at flere angiver, at de føler, at man skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i *samfundet* sammenlignet med spørgsmålet om, hvorvidt man føler, at man skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i sin *klasse*. Børn og unge er altså meget bevidste om ikke bare de nære krav og forventninger, men også de forventninger, som kommer fra samfundet som helhed.

Af drengene er det 14 pct., der føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i deres klasse, hvor 25 pct. føler, at de skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet. Det kan måske afspejle, at præstationskulturen for drenge handler om meget andet end udseende.

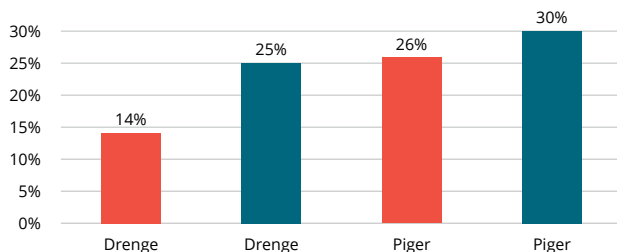


For pigerne er forskellen mellem accept af samfundet og accept af klassen ikke lige så stor, men andelen for pigerne er højere begge steder. 26 pct. føler, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i deres klasse, og 30 pct. føler, at de skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet.

Samtidig er der 54 pct. af drengene, som i mindre grad eller slet ikke føler, at de skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet. Det gælder for 43 pct. af pigerne.

Figur 14. Andelen af skoleelever i 9. klasse, der føler, de skal se ud på en bestemt måde og være på en bestemt måde for at blive accepteret i hhv. klassen og i samfundet

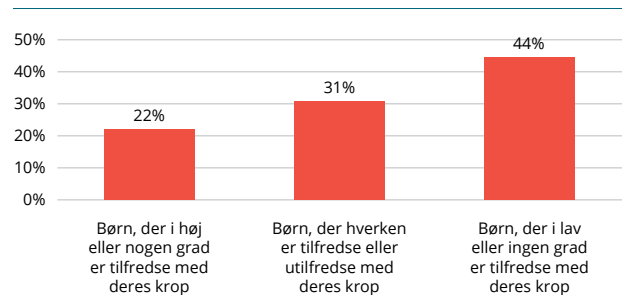
- Børn, der i høj eller nogen grad føler, at de skal se ud på en bestemt måde, for at blive accepteret i klassen
- Børn, der i høj eller nogen grad føler, at de skal være på en bestemt måde, for at blive accepteret i samfundet



Figuren viser et kryds mellem køn og de to spørgsmål 'Jeg føler, at jeg skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i min klasse' og 'Jeg føler, at jeg skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet'. Sidstnævnte spørgsmål er inspireret af DUF's undersøgelse '#DetGodeUngdomsliv', og brugen er aftalt med DUF. For begge spørgsmål fremgår kun svarkategorierne 'I høj grad' og 'I nogen grad' af figuren. Antal svar fremgår under figur 13 og figur 15.

Også hvad angår spørgsmålet om følelsen af at skulle være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet findes der i undersøgelsen en sammenhæng med kropstilfredshed. Følelsen af at skulle være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet fylder særligt meget hos de skoleelever, der er utilfredse med deres krop. Som det fremgår af figur 15, føler 44 pct. af de skoleelever, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, at de skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet. Blandt de skoleelever, der i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop, er det 22 pct., altså halvt så mange, der føler sådan.

Figur 15. Andelen af skoleelever, der føler, de skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet og kropstilfredshed



Antal svar: 190. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der i nogen eller høj grad føler, at de skal være på en bestemt måde for at blive accepteret i samfundet' og spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?'. Spørgsmålet er inspireret af DUF's undersøgelse '#DetGodeUngdomsliv', og brugen er aftalt med DUF.

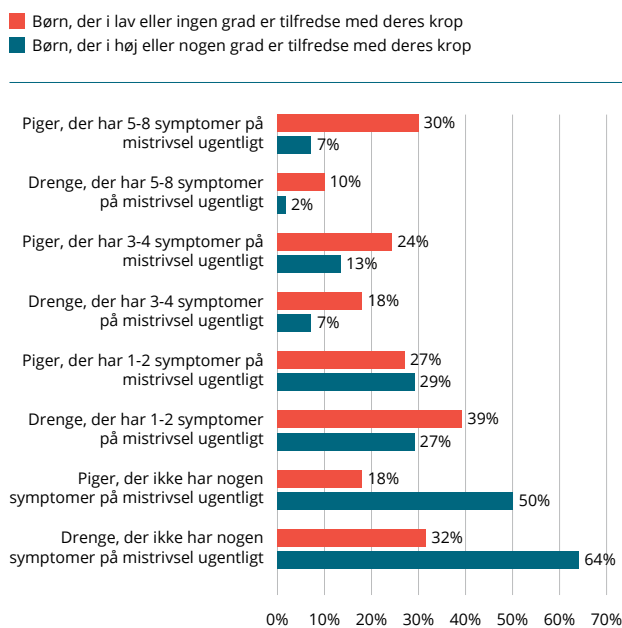
En pige på 15 år fortæller til BørneTelefonen, hvordan hun forsøger at passe ind i det samfundsideal, hun oplever i forhold til kroppen:

"Det, der bekymrer mig, er, at selvom jeg prøver på at tage på, kan jeg ikke. Jeg har aldrig haft deller eller lign. Jeg synes altid, at andre og især voksne siger, at man skal være "tykkere", og at det er godt at være lidt mere kraftig. Jeg har tit fået af vide, at drenge bedst kan lide de mere "kraftige" piger. Hvilket har gjort at jeg tit tænker på min vægt. Også sådan noget som at modeller og lign. er ALT for tynde."

Kropstilfredshed kan påvirke trivsel

Hver tredje pige, der i lav eller ingen grad er tilfreds med sin krop, oplever 5-8 symptomer på mistrivsel ugentligt – såsom for eksempel hovedpine, mavepine, at være ked af det eller nervøs. Det er langt mere end blandt piger, som i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop. Her er der 7 pct., som ugentligt har 5-8 symptomer på mistrivsel. 64 pct. af drenge og 50 pct. af piger, der i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop, har ingen symptomer på mistrivsel ugentligt, mens det samme gælder for 32 pct. blandt drenge og 18 pct. blandt piger, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop.

Figur 16. Andelen af skoleelever, der er utilfredse og tilfredse med deres krop fordelt på mistrivselindekset



Antal svar: 1.693. Figuren viser et kryds mellem køn, spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?', hvor svarkategorierne 'I høj grad', 'I nogen grad', 'I lav grad' og 'slet ikke' fremgår, og ugentligt mistrivsel, der er målt som et indeks bestående af 8 indikatorer; 4 fysiske symptomer og 4 psykiske symptomer. Se mere i afsnittet 'Metode'.

DE OTTE MISTRIVSELSINDIKATORER I DENNE UNDERSØGELSE:

Fysiske symptomer:

- Hovedpine
- Mavepine
- Ondt i ryggen
- Svimmel

Psykiske symptomer:

- Ked af det
- Irritabel/i dårligt humør
- Nervøs
- Svært ved at falde i søvn

Læs mere om indikatorerne i afsnittet 'Metode'.

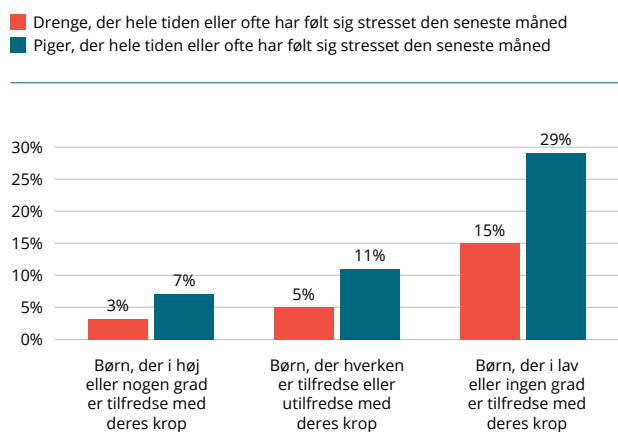
På BørneTelefonen beretter børn og unge om, hvordan utilfredshed med deres krop kan manifestere sig som mistrivsel. For eksempel denne pige på 13 år:

"Jeg får tit at vide, hvor køn og smuk jeg er af venner på facebook og bekendte og venner og veninder... men når jeg ser mig selv i spejlet, har jeg lyst til at tude, jeg føler mig grim og tyk, og jeg har cuttet 2 gange pga det.. jeg har også nogle dage hvor jeg ikke spiser særlig meget, da jeg føler jeg bliver tyndere."

Stress blandt børn, der er utilfredse med kroppen

Der eksisterer for mange et pres over at skulle se ud på en bestemt måde, og det fremgår af undersøgelsen, at skoleelever, der er utilfredse med deres krop, oftere føler sig stresset. Undersøgelsen viser, at 4-5 gange så mange skoleelever i 6. klasse, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, føler sig stresset sammenlignet med de børn, der er tilfredse med deres krop. 29 pct. af pigerne og 15 pct. af drengene, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned. Blandt de skoleelever, der i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop, er tallene henholdsvis 7 pct. og 3 pct.

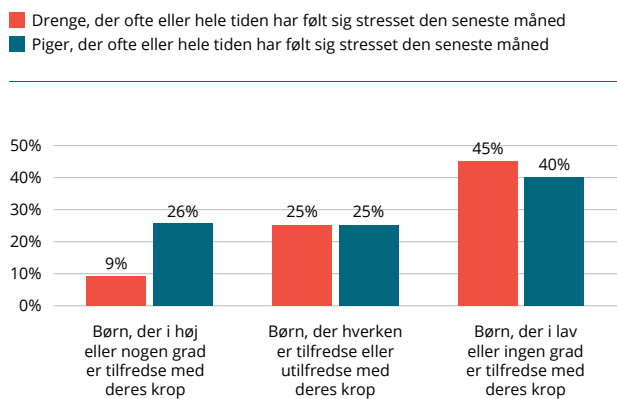
Figur 17. Andelen af piger og drenge i 6. klasse, der har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned, og kropstilfredshed



Antal svar: 523. Figuren viser et kryds mellem køn i 6. klasse og spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?' og den sammenlagte svarkategori 'Børn, der hele tiden eller ofte har følt sig stressede den seneste måned' fra spørgsmålet om selvoplevet stress.

Den samme sammenhæng findes for skoleelever i 9. klasse, hvor det særligt er de drenge, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, som ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned. Det gælder for 45 pct. af drengene og 40 pct. af pigerne.

Figur 18. Andelen af piger og drenge i 9. klasse, der har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned, og kropstilfredshed

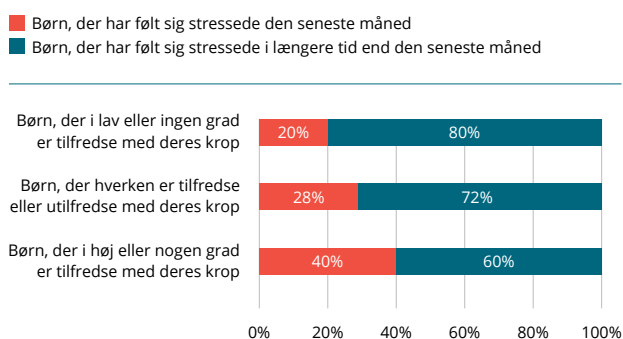


Antal svar: 355. Figuren viser et kryds mellem køn i 9. klasse og spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?' og den sammenlagte svarkategori 'Børn, der hele tiden eller ofte har følt sig stressede den seneste måned' fra spørgsmålet om selvoplevet stress.

Langvarig stress blandt børn, der er utilfredse med kroppen

I undersøgelsen er skoleeleverne også blevet spurgt, hvor lang tid de har følt sig stressede. Blandt de skoleelever, der i i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop, og som har angivet, at de har følt sig stressede, har 80 pct. følt sig stressede længere end den seneste måned. For de skoleelever, der er tilfredse med deres krop, er andelen 60 pct.

Figur 19. Andelen af skoleelever, der har følt sig stresset i hhv. den seneste måned og et par måneder fordelt på kropstilfredshed.

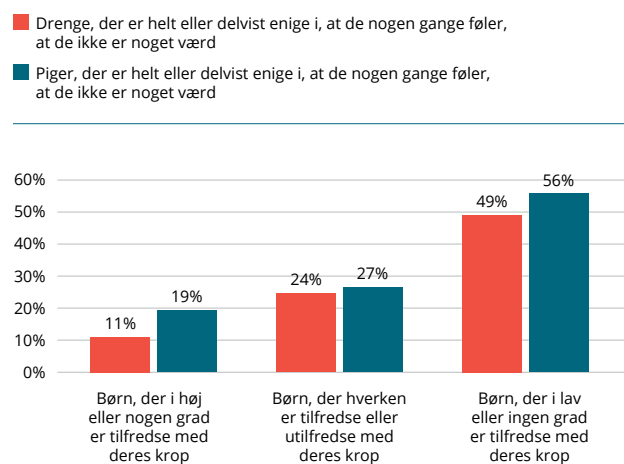


Antal svar: 564. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålet 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?' og spørgsmålet om længerevarende stress. Se mere i afsnittet 'Metode'.

Kropstilfredshed har betydning for følelsen af værd

Undersøgelsen viser også en sammenhæng mellem kropstilfredshed og skoleelevernes følelse af mindreværd. Cirka halvdelen af de skoleelever, der er utilfredse med deres krop, føler nogle gange, at de ikke er noget værd. Det samme gælder for hver tiende dreng og hver femte pige, som i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop.

Figur 20. Andelen af piger og drenge, der nogle gange føler, at de ikke er noget værd og kropstilfredshed



Antal svar: 394. Figuren viser et kryds mellem køn og spørgsmålene 'I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud?' og 'Nogle gange føler jeg, at jeg ikke er noget værd'. For sidstnævnte spørgsmål fremgår svarkategorierne 'Helt enig' og 'Delvist enig' som en sammenlagt kategori af figuren. Svarkategorierne 'Hverken eller', 'Delvist uenig' og 'Helt uenig' er sorteret fra.

Som tidligere beskrevet kan forældre fungere som en social support ved at vise interesse for deres børn. De er med til at øge barnets resiliens og mulighed for at kunne modstå, at oplevelsen af pres bliver til en følelse af stress. Undersøgelsen viser en sammenhæng mellem forældres interesse for deres børn og børnenes kropstilfredshed. 30 pct. af de skoleelever, der oplever, at deres forældre sjældent eller aldrig interesserer sig for dem, er i lav eller ingen grad tilfredse med deres krop. Det samme gælder for 14 pct. af de skoleelever, der oplever, at deres forældre tit eller altid interesserer sig for dem.

Familiens økonomi kan have en betydning for barnets kropstilfredshed

Krop og udseende fylder meget i børne- og ungdomskulturen, og mangel på kropstilfredshed har sammenhæng med mistrivsel, lavt selvværd og følelsen af ikke at passe ind.

Undersøgelsen finder yderligere en sammenhæng mellem skoleelevernes kropstilfredshed og deres oplevelse af, hvor mange penge deres familie har sammenlignet med andre familier.

Blandt de skoleelever, der oplever, at deres familie har færre eller meget færre penge end andre familier, er knap så

mange tilfredse med deres krop. Det er særligt udtalt blandt de piger, der oplever, at deres familie har færre penge end andre. Her er 34 pct. tilfredse med deres krop. Til sammenligning er 62 pct. tilfredse med deres krop blandt de piger, der oplever, at deres familie har flere eller mange flere penge end andre familier.



Kapitel 3

Børn og unges adfærd på sociale medier







Børn og unges adfærd på sociale medier

”Min Instagram er i hvert fald flottere end mig”

Særligt pigers adfærd er styret af adfærdsdesign og vanedannende normer på sociale medier. Op til 68 pct. mener, at man bør svare på en besked så snart, den står som læst. Omkring halvdelen af pigerne har fjernet billeder, fordi det ikke fik nok likes, hjerter eller kommentarer, og hver tredje pige redigerer altid, tit eller en gang imellem deres billeder, inden de uploades.

Sociale medier er bygget op omkring funktioner, der gør det let for børn og unge at sammenligne sig med hinanden. Snapchat, Instagram, Facebook m.fl. fungerer som en form for spejl, der kan måle popularitet ud fra, hvor mange likes, hjerter, kommentarer eller følgere, man har.

Identiteten performes i dag også online, og der kan den frit redigeres, som det passer én inden for de rammer, som de sociale medier tilbyder. Men hvis man deltager i spillet om opmærksomhed og popularitet, hvem skaber man så sin identitet for? Sig selv eller for andre?

Alle mennesker – også børn og unge – har altid defineret sig selv i relation til omgivelserne og ved at spejle sig i andre. Derfor er det heller ikke nyt at tilpasse sin adfærd og sit udseende ud fra, hvad andre gør eller mener. Det er et menneskeligt grundvilkår. Men tilføjelsen af det digitale liv har accelereret muligheden for perfektion med diverse beauty-apps og filtre, hvor man let og gratis kan fremstille en idealiseret udgave af sig selv baseret på, hvordan man tror, at andre synes, man fremstår bedst. Desuden er den enkeltes sociale kapital og relationer blevet mere målbar for én selv og ens omverden, der kan tælle antallet af likes, følgere, streaks mv.

I et interview med Josefine fra 9. klasse beskriver hun sin egen – og måske også sin generations – sociale ageren på sociale medier sådan her:

”En del af vores verden er jo på en telefon, så det der med, at nogle gange er den måde, du møder nye mennesker på, det er på din telefon. Så derfor skal du fremstå bedst og sådan overfor venner og venners venner, så kan det være, de gerne vil kende dig.”

’Jeg likes, derfor er jeg’

I bogen ’LIKE’ fra Center for Information og Boblestudier (CIBS), Københavns Universitet, citerer forfatterne filosofen René Descartes’ klassiske sætning ’Jeg tænker, altså er jeg’ og skriver, at i de sociale mediers tidsalder er denne sætning blevet til ’Jeg likes, derfor er jeg’. Det kan udlægges sådan, at ens digitale eksistens beror på, om andre ’synes godt om’ én.

Det kommer til udtryk i et brev til BørneTelefon fra en 15-årig dreng:

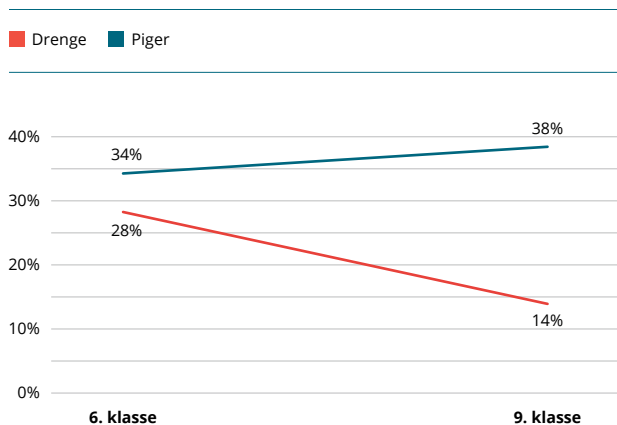
”I øjeblikket har jeg 155 likes på mit profilbillede, men vil gerne have mange flere. Jeg har aldrig haft en kæreste i mit liv og tænker lidt på, om det måske er fordi, jeg ikke har så mange likes, betyder det noget for pigerne, at drengene skal have likes på deres profilbilleder?”

I undersøgelsen er skoleeleverne blevet spurgt, om de ændrer billeder af sig selv, inden de lægger dem på sociale medier, og om de har prøvet at fjerne et billede på sociale medier, fordi det ikke modtog nok likes, hjerter eller kommentarer. Den adfærd er særligt udbredt blandt pigerne og fylder mere, jo ældre de er. Blandt drengene gør det modsatte sig gældende.

Undersøgelsen viser, at 38 pct. af pigerne i 9. klasse altid, tit eller en gang imellem ændrer billeder af sig selv, inden de lægger dem op på sociale medier ved brug af et redigeringsprogram eller filtre. Det gælder for 14 pct. blandt drengene i 9. klasse. Der er ikke lige så stor forskel blandt piger og

drenge i 6. klasse, hvor 34 pct. af pigerne og 28 pct. af drengene ændrer billeder af dem selv, inden de lægger dem på sociale medier.

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



Antal svar: 378. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'Ændrer du billeder af dig selv, inden du lægger dem op på sociale medier, for eksempel ved brug af et redigeringsprogram eller filtre på Instagram, Snapchat eller Facebook?' Af figuren fremgår svarkategorierne 'Altid', 'Tit' og 'En gang i mellem'. Svarkategorierne 'Sjældent' og 'Aldrig' er fra sorteret. Børn, der ikke lægger billeder op på sociale medier, har ikke fået spørgsmålet.

I dag findes der mange muligheder for at redigere de billeder, man tager af sig selv, og som deles på sociale medier. I diverse redigeringsapps eller via de sociale mediers egne redigeringsfunktioner og filtre kan vi gøre os selv mere attraktive ved enkelte clicks eller swipes. På den måde kan man påvirke, hvad andre tænker om én, men også hvad de tænker om sig selv. Idealiserede fremstillinger på sociale medier kan føre til, at brugerne føler, at de andre brugeres liv er bedre end deres eget.³⁸

En pige fra 9. klasse har i en åben svarkategori forklaret, hvorfor hun vælger at redigere sine billeder, inden hun lægger dem op:

"Jeg får tit at vide at jeg er grim. Og hvis nu jeg pynter lidt på mit billede, så vil folk jeg ikke kender måske synes, at jeg er lidt flot."

Flere af børnene og de unge fortæller både i interviews og i de åbne svarkategorier om en hård tone i de digitale fora, hvor kommunikationen er ansigtsløs, og distancen mellem mennesker gør det nemmere at kalde hinanden grimme ting.

Sammenhæng mellem utilfredshed med krop og billedredigering

På tværs af køn og klassetrin er der sammenhæng mellem skoleelever, der er utilfredse med deres krop og skoleelever, som tit eller altid ændrer billeder af sig selv, inden de lægger dem på sociale medier.

I et interview med Simone og Maria i 9. klasse bliver de spurgt, hvorfor de ændrer billeder, inden de lægger dem op på sociale medier. De fortæller, at det hele skal se perfekt ud:

Simone: *For at det ser bedre ud og for, at det er Instagram-værdigt, og også for at det passer til resten af dine billeder. Så du ikke lige pludselig har et meget mørkt billede til resten af dine lyse billeder.*

Interviewer: *Så der er det vigtigt, at det passer ind i samlingen?*

Simone: *Ja.*

Maria: *Det skal se perfekt ud.*

Interviewer: *Okay, hvorfor skal det se perfekt ud?*

Maria: *Fordi det er lidt det der med, at hvis der er andre, der går ind på den, så er det jo dig, de ser. Så vil man jo gerne have, at det er de bedste billeder af én selv. Der skal ikke være fejl.*

Piger og drenges adfærd er forskellig

I interviewet med Simone og Maria fortalte de også, at de tror, piger tænker mere over, hvad de lægger op, og at det er vigtigt, at de ser godt ud for at få mange likes:

Maria: *Rigtig meget. Også med deres krop, om vinklerne er gode, om deres røv er god, alt det der.*

Simone: *Ja, man skal stå på en bestemt måde.*

Interviewer: *Hvad synes I om det?*

Simone: *Altså, jeg tror, at der er ret mange, der føler sig pressede over, at "ej det skal være et ordentligt billede", før det er acceptabelt, og før jeg får mange likes og sådan noget.*

Blandt drengene går det igen, at de er fuldt ud bevidste om, at det fylder mere for piger at iscenesætte sig og skulle fremstå "perfekt" på sociale medier.

En anden diskurs viser sig til gengæld blandt drengene, hvor det er vigtigt, at fremstå "ligeglad". De fleste af drengene i interviewene nævnte, at årsagen til, at de for eksempel ikke redigerer billeder, er, at de er ligeglade.

Samtidig fortalte enkelte af drengene, at det som dreng netop er vigtigt at være ligeglad. At hvis de gik lige så meget op i at redigere billeder og gøre dem lige så flotte som pigerne, ville de blive betragtet som netop det: "pigede". I flere

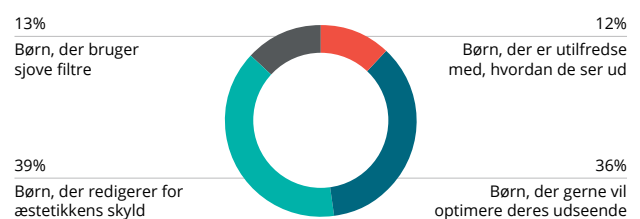
interviews fortæller piger frustreret om, at drenge bruger ordet "piget" som nedsættende om hinanden.

Hvorfor ændrer børn og unge billeder af sig selv, inden de lægges på sociale medier?

Hvorfor ændrer op til 38 pct. af skoleeleverne tit, altid eller en gang imellem på billeder, inden de lægger dem op på sociale medier? Det har 475 af skoleelever i undersøgelsen svaret på i en åben svarkategori. Svarene kan inddeles i fire kategorier:

- Børn, der er utilfredse med, hvordan de ser ud**
 Her fylder kommentarer fra skoleelever, der føler sig grimme. For eksempel skriver en pige i 6. klasse, at hun ændrer billeder, fordi: *"Jeg syntes at jeg er grim og at der er nogen der måske vil grine af mig"*.
- Børn, der gerne vil optimere deres udseende**
 Her skriver skoleeleverne for eksempel, at de ikke nødvendigvis er utilfredse med sig selv, men bare gerne vil være 'lidt pænere', 'lidt brunere', 'have lidt hvidere tænder', 'være lidt slankere' eller skjule deres urenheder og bumser. Flere skriver direkte, at de gerne vil være perfekte som denne pige, der går i 6. klasse: *"fordi at jeg ikke syntes at jeg ser perfekt nok ud"*. Nogle gør det for at fremhæve deres fortrin og søge opmærksomhed. Som en dreng i 9. klasse skriver: *"Ser allerede godt ud, men det kan være for at fremhæve musklerne"*. Andre gør det på grund af manglende opmærksomhed fra specifikke personer, som denne pige fra 6. klasse: *"For så ser jeg måske pæn ud også lægger mine venner og kæreste måske mærke til mig"*. Fælles for mange er, at de gør det, fordi de gerne vil have flere likes.
- Børn, der redigerer for æstetikens skyld**
 I denne kategori er kommentarer fra skoleelever, der synes, det er sjovt at lege med lysætning og grafik, eller som gerne vil poste flotte billeder af natur, kager eller biler mv. Kategorien indeholder også de skoleelever, der gerne vil have, at deres Instagramprofil fremstår ensartet og stilistisk 'ren'. For eksempel skriver denne pige fra 9. klasse: *"Så ser det pænere ud på min instagram og farverne passer sammen (har aldrig redigeret mig tynder eller lignende)"*. Kategorien rummer derfor også en grad af higen efter det smukke og perfekte, men på en måde der i mindre grad handler om deres eget udseende.
- Børn, der bruger sjove filtre**
 Det kan for eksempel være filtre med hundeører, biler eller andre figurer og emojis.

Figur 22. Hvorfor børn vælger at ændre billeder af sig selv, inden de lægger dem på SoMe



Antal svar: 475. Figuren viser fordelingen af de manuelt kodede svarkategorier fra den åbne svarkategori til spørgsmålet 'Prøv at beskriv en eller flere grunde til, at du ændrer dine billeder, inden du lægger dem op på sociale medier, for eksempel på Instagram, Snapchat eller Facebook'.

Køn og adfærd i forhold til redigering

Som tidligere nævnt er der flere piger end drenge, der redigerer billeder, inden de lægger dem op på sociale medier. Redigeringen er mest udbredt blandt piger i 9. klasse. I de åbne svarkategorier er der også flere piger end drenge – særligt i 6. klasse, som svarer, at de ændrer billeder, fordi de er utilfredse med deres udseende.

Kategorien 'Børn, der gerne vil optimere deres udseende' fylder mere blandt 9. klasserne - og særligt pigerne - end blandt 6. klasserne.

'Børn, der redigerer for æstetikens skyld' fylder mest blandt 9. klasser, men er nogenlunde ligevægtig for kønnene.

I kategorien 'Børn, der bruger sjove filtre' fylder drenge mere end piger. At bruge sjove filtre som for eksempel et filter med hundeører eller forvrængede ansigter på Snapchat kan fremstå sjovt, men svarene i interviewundersøgelsen viser, at en dybereliggende årsag også kan være på spil. Det fortæller Joakim, Daniel og Melvin om:

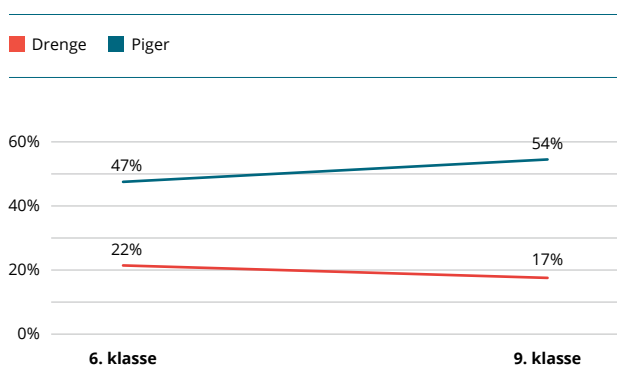
- Joakim: *Nej. Der er nogle, der tager hundeører bare sådan*
 Daniel: *Ja for sjov. Men der er også nogle, der tager hundeører på, fordi de ikke vil vise deres eget.*
 Melvin: *De retter også fejl, får en til overall at se bedre ud.*
 Interviewer: *Så det kan være en sjov måde at stadig se lidt pænere ud?*
 Melvin: *Så tager man fokus væk ved nogle af de ting, man ikke kan lide, og så ligner det ikke, at det er alt for tryhard.*

I et interview fortæller drengene, at selvom drenge anvender sjove filtre, så kan de også bruges til at skjule sine fejl og mangler. Diskursen om at 'drenge skal være ligeglade' skinner endnu en gang igennem, når de slører deres forfængelighed med sjove filtre.

Ca. hver anden pige har slettet et billede, fordi det ikke fik nok likes, hjertes eller kommentarer

Undersøgelsen viser, at henholdsvis 47 og 54 pct. af pigerne i 6. og 9. klasse har prøvet at fjerne et billede på de sociale medier, fordi de ikke mente, det havde modtaget nok likes, hjertes eller kommentarer. For drengene er det 22 pct. i 6. klasse og 17 pct. i 9. klasse. Der er altså flere piger i 9. klasse, der sletter billeder end i 6. klasse, mens den modsatte tendens gør sig gældende hos drengene, hvor færre i 9. klasse end i 6. klasse har prøvet at slette et billede, fordi det ikke havde fået nok likes, hjertes eller kommentarer.

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



Antal svar: 813. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'Har du prøvet at fjerne dit billede på sociale medier, fordi du ikke syntes, at det fik nok likes, hjertes eller kommentarer?'. Af figuren fremgår svarkategorierne 'Ja, mange gange', 'Ja, en del gange', 'Ja, få gange', 'Ja, én gang'. Svarkategorierne 'Nej, aldrig' og 'Jeg lægger ikke billeder op på sociale medier' er frasorteret.

Sammenhæng mellem utilfredshed med kroppen og sletning af billeder

I undersøgelsen finder vi en sammenhæng mellem piger, der er utilfredse med deres krop og den adfærd at slette billeder på sociale medier, som de ikke mener har fået nok positiv opmærksomhed. Denne sammenhæng ses ikke blandt drengene.

I et interview med Josefine, Julie og Asma fra 9. klasse fortæller de, at de alle mange gange har prøvet at fjerne et billede fra sociale medier, fordi det ikke fik nok likes, hjertes eller kommentarer. De fortæller, at det for dem handler om image og popularitet:

Interviewer: *Hvorfor vælger man at fjerne et billede?*

Julie: *Jeg tror, det er popularitet.*

Asma: *Ja.*

Josefine: *Ja eller sådan, din profil er dit image. At du skal fremstå bedst muligt på sociale medier.*

Julie: *Det også bare, at hvis man skal finde én, så finder man én på Instagram, og så vil man gerne se flot ud. At billederne passer sammen og sådan noget.*

Profilen er ens image

Pigerne fortæller, at profilen på sociale medier er ens image. Hvis nogen vil tjekke én ud, er det her, de leder først. Og der vil man gerne fremstå perfekt i forhold til udseende, men den æstetiske stil på ens profil betyder også noget. Pigerne fortæller yderligere, at der er en diskrepans mellem virkeligheden og deres image på de sociale medier:

Interviewer: *Hvordan hænger ens Instagram eller ens image på de sociale medier sammen med ens virkelighed normalt til dagligt?*

Asma: *Min Instagram er i hvert fald flottere end mig. Den er meget mere opsat og opstillet.*

Josefine: *Ja, opstillet.*

Interviewer: *Hvad synes I om det? At folk er mere opstillet og mere opsatte på Instagram end i virkeligheden?*

Josefine: *Det viser lidt om vores perfektionskultur, om at vi skal fremstå bedst muligt og sådan.*

I interviewet med Asma og Josefine italesætter de selv en perfektionskultur, som de forsøger at leve op til ved, i Asmas tilfælde, at – med hendes egne ord – være flottere på Instagram end i virkeligheden. På BørneTelefonen oplever vi børn og unge, der kontakter os, fordi de er nervøse for at møde de venner, som de har fået online, fordi deres digitale image ikke stemmer overens med virkeligheden.

Gode venner svarer man med det samme – tilgængelighedsnorm på sociale medier

Med udbredelsen af smartphones og sociale medier er der opstået nye normer for, hvornår man er og bør være tilgængelig for sin omgangskreds. I spørgeskemaundersøgelsen er skoleeleverne blevet spurgt til deres adfærd på sociale medier, herunder om de mener, at du bør svare dine venner i samme øjeblik, en besked står som læst.

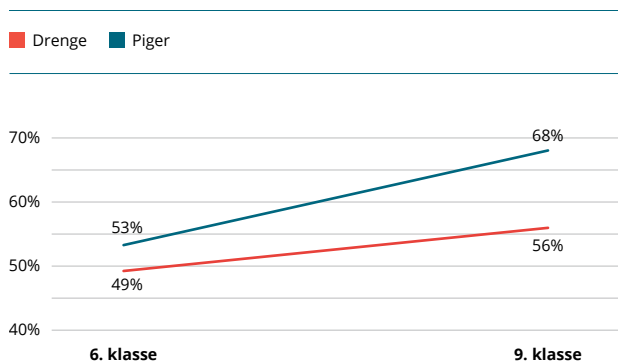
Spørgsmålet er dannet med inspiration fra begrebet FOMO – Fear Of Missing Out – der er et udtryk for frygten for at gå glip af noget.³⁹ I den digitale verden betyder det, at hvis man ikke er online, går man glip af noget i det digitale fællesskab. Her presser de sociale medier på med konstante påmindelser i form af notifikationer om, at man er blevet tagget i en post, eller at man har modtaget en besked mv. Når beskeden er åbnet, kan afsenderen se, at den er læst. Så snart det sker, kan afsenderen begynde at tolke på den tid, der går, før der kommer et svar.

Hvorfor svarer personen ikke? Er personen vred? Hvis man svarer med det samme, er det så et udtryk for desperation? Eller er det fordi, man ikke har særligt mange venner?

Knap halvdelen af skoleeleverne i 6. og 9. klasse er helt eller delvist enige i, at du bør svare dine venner på sociale medier, så snart en besked står som læst på for eksempel Messenger, Instagram eller Snapchat. Særligt pigerne i 9. klasse er enige i udsagnet. Her mener 68 pct., at man bør svare med det samme, mens 56 pct. af drengene er enige. I 6. klasse gælder det for 53 pct. af pigerne og for 49 pct. af drengene.

I en undersøgelse fra 2017 om gymnasieelevers digitale vaner fandt man, at 56 pct. svarede inden for et kvarter, efter de modtog en besked på deres telefon. Vender man spørgsmålet rundt viste det sig, at over halvdelen mente, at der max. må gå op til en time, før andre svarer på ens besked.⁴⁰

Figur 24. Andelen af skoleelever fordelt på køn og klasse, der er enige i, at du bør svare dine venner med det samme, en besked står som læst (for eksempel på Messenger, Instagram og Snapchat)



Antal svar: 870. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'På nogle sociale medier står der 'set', når en besked er åbnet. Er du enig eller uenig i, at du bør svare dine venner med det samme, når der står, at du har set deres besked? (For eksempel Instagram, Snapchat og Messenger). I figuren vises svarkategorierne 'Helt enig' og 'Delvist enig'. Svarkategorierne 'Hverken eller', 'Delvist uenig' og 'Helt uenig', 'Ved ikke' og 'Jeg har ikke sociale medier' er frasorteret.

Der er dog stor forskel på, hvem man er tilgængelig over for. I undersøgelsens kvalitative interviews giver en stor andel af børnene og de unge udtryk for, at de svarer de tætte venner, så snart de har modtaget deres besked - eller i det mindste svarer de, at de ikke har tid til at svare lige nu. Ellers skabes der tvivl om, hvorvidt modtageren er vred, eller om modtageren er træt af én. Nogle af børnene og de unge fortæller dog også, at du kun behøver at svare med det samme, hvis det er vigtigt, for eksempel hvis det handler om noget, der skal ske samme dag.

Hvis det handler om én, man er vild med, giver flere af børnene og de unge udtryk for, at du bliver såret, hvis der går lang tid uden svar, når først beskeden er læst.

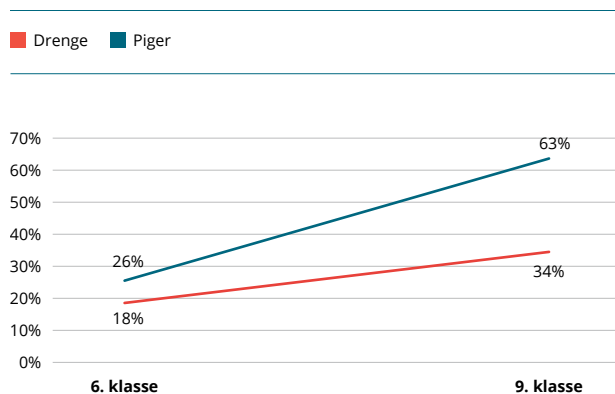
Interviewene indikerer, at der i børnene og de unges tilgængelighed og i funktionen 'set' gemmer sig et implicit hierarki. Dem du svarer først og hurtigst, er dem, der er dine gode venner. Modsat betyder det, at et barn må betragte sig selv som lavere i hierarkiet, hvis dets relationer "ser" ens besked, men ikke svarer hurtigt - eller svarer andre hurtigere.

Snapstreaks er en vanedannende norm

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 97 pct. af skoleelever i 9. klasse og 93 pct. i 6. klasse er på det sociale medie Snapchat. I de indledende interviews erfarede vi, at funktionen snapstreak er udbredt. En snapstreak foregår på Snapchat og betyder, at to personer har sendt snaps (billeder) til hinanden hver dag i minimum tre dage. Snapstreaks belønner de to parter med forskellige emojis, alt efter hvor mange dage i træk, de to personer har kommunikeret med hinanden. Misser den ene part én dag, slutter snapstreaken. På denne måde er snapstreaks et eksempel på en vanedannende norm, som er skabt af adfærdsdesignere til dagligt at fastholde brugeren på mediet. For at undgå at miste sin snapstreak får nogen børn derfor andre til at passe deres snapchatkonto, når de ikke selv har tid eller mulighed for det. For at undersøge i hvilken grad snapstreaks er vanedannende, er skoleeleverne blevet spurgt, om de har prøvet at få en anden person til at passe deres streaks på Snapchat for ikke at miste dem.

Denne adfærd er særligt udbredt blandt piger i 9. klasse, hvor 63 pct. har prøvet at få en anden til at passe deres streaks. Det er næsten dobbelt så mange som blandt drenge i 9. klasse og piger i 6. klasse. Drengene i 6. klasse er den gruppe, hvor færrest har fået andre til at passe deres snapstreaks.

Figur 25. Andelen af skoleelever fordelt på køn og klasse, der har prøvet at få en anden til at passe deres streaks på Snapchat for ikke at miste dem



Antal svar: 977. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'Har du prøvet at få en anden person til at passe dine streaks på Snapchat, for ikke at miste dem?'. I figuren vises svarkategorierne 'Ja, mange gange', 'Ja, en del gange', 'Ja, få gange', 'Ja, én gang'. Svarkategorierne 'Nej, aldrig', 'Jeg har ikke streaks på Snapchat' og 'Jeg har ikke snapchat' er frasorteret.

I et gruppeinterview fortæller fire drenge i 9. klasse om det at få andre til at passe deres snapstreaks:

Interviewer: *Har I prøvet at få en anden person til at passe jeres streaks på Snapchat for ikke at miste dem?*

Melvin, Joakim, Daniel [i kor]:

Ja

Daniel: *Det er der mange, der gør*

Clara: *Ja, det gør mange.*

Joakim: *Det er der mange, der sådan, hvis de tager på hyttetur en uge, og de ikke må bruge deres mobil overhovedet, så kan det være, at hvis de har et streak på sådan 100, og de gerne vil have den til at blive, så er det sådan "Kan du lige holde mine streaks, mens jeg er væk?"*

Daniel: *Og så lige inden da, så lægger de op på story "Lad være med at skrive private ting til mig, fordi den og den holder lige mine streaks".*

I et interview med tre piger fra 9. klasse fortæller de, at de billeder, de modtager 50-90 pct. af tiden, er af en væg, hvor der står "streak":

Interviewer: *Men hvad betyder det at gøre det? Hvorfor bliver alle ved med det?*

Josefine: *Jeg tror, det er det der med, at du hele tiden skal være til rådighed for andre mennesker. Folk skal hele tiden være i kontakt til dig. Du overfører det der sociale ovre i skolen til din telefon ... og sådan. Man vil jo ikke misse at være venner med folk, tror jeg.*

Asma: *Det nok det.*

Julie: *Og alligevel bliver man jo glad, hvis man har højt tal, men det betyder ikke noget.*

Interviewer: *Men man bliver alligevel glad af at se det høje tal. Det tal, der står, hvad betyder det for ens venskab til personen?*

Asma: *Ingenting. Jeg har sådan en streak med folk, jeg slet ikke taler med.*

Interviewer: *Og hvad med de billeder, man sender?*

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

Interviewer: *Og er det så bare for at opretholde den? At man sender en væg?*

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

Hvis billederne ofte er en sort baggrund, en væg eller andet, som børnene og de unge betegner som ligegyldigt med teksten "streak", der tilkendegiver, at du blot vedligeholder en snapstreak, kan man spørge, hvorfor det så er vigtigt. De fleste nævner, at hele *streakshowet* er ret indholdsløst. Men at de gør det alligevel. Snapstreaks er nemlig forbundet med status og popularitet. Jo flere, du har en snapstreak med

– og jo længere din snapstreak er, desto højere status har du. Antallet og varigheden af snapstreaks er i bund og grund et udtryk for, hvor mange der mener, at man er værd at have en relation med. Selv folk man ikke kender, er med til at skabe ens værdi på sociale medier.

På spørgsmålet om, hvorfor, fortæller Josefine og Julie følgende:

Josefine: *Piger, du ved, det der med, at hvis du har streak med flere, så fremstår det jo også, som at du har flere venner, og du er mere populær.*

Julie: *Ja, status.*

Aske og Christoffer fra 9. klasse fortæller ligeledes, at det giver status:

Aske: *Fordi det også en status at have... "Hey, jeg har 5000 i streak med hende her" og så kommer, "Åh, min højeste er 4500".*

Aske: *Altså hvis, jeg droppede mine streaks, så kan jeg love dig for, at jeg ikke holdt kontakt med ligeså mange, som jeg gør nu.*

Christoffer: *Ja, man mister kontakten med mange, hvis ikke man...*

Aske: *Og det er sygt at tænke på, at jeg sender et billede, hvor der står 'streak' på for at holde en flamme kørende, og det gør, at jeg stadig er venner med... [Flammen refererer til den emoji, der står ud for snapstreaken]*

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

Aske: *Nej, nej. Altså sort billede nogle gange, så har du haft en god dag, så tager du et eller andet, nogle gange putter du et lille klistermærke ind for eksempel, et godt billede af dig og din gode ven.*

Benjamin: *Ja, nogle gange bare en mur.*

Interviewene vidner om, at der er tale om komplekse on- og offline processer, hvor det online har betydning for det offline – og omvendt. Aske og Christoffer nævner, at snapstreaks også er en måde at holde kontakt med andre på. Samtidig går det på tværs af interviewene, at det at afslutte en snapstreak kan bruges til at straffe folk, som man er sur på og ikke ønsker at være venner med længere.

Resultaterne indikerer, at digitale medieplatformes adfærdsdesign rammesætter og 'nudger' nye vaner og normer i børne- og ungekulturen, der kan opleves som et ekstra pres i hverdagen og fremme følelsen af stress og FOMO. Børn og unge er særligt sårbare og ekstra modtagelige over for ydre påvirkning og digitale adfærdsdesign som for eksempel

snapstreaks, der rammesætter relationer på målbar vis og kan skabe daglige vaner, der fastholder børnene og de unge til mediet. Undersøgelsen viser, at særligt pigerne er styret af adfærdsdesign og en tilgængelighedsnorm på de sociale medier. Det er dog vigtigt at understrege, at hvor piger i højere grad er brugere på sociale medier som for eksempel Instagram, TikTok mv., viser en tidligere analyse baseret på samme undersøgelse som denne, at drenge i højere grad er brugere af diverse gamingplatforme og computerspil. Børns Vilkår og TrygFonden

har på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen om pres og stress tidligere udgivet et notat om gaming, pres og trivsel, der bl.a. viser, at børn, der gamer sammen med nogen, de kender, trives bedre end børn, der gamer med nogen, de ikke kender, som gamer alene eller slet ikke gamer.⁴¹ Resultaterne indikerer, at der er stærke sammenhænge – både positive og negative – mellem drenges gamingliv og sociale trivsel, som er værd at undersøge yderligere i fremtidige undersøgelser.



Metode



Metode

Analyserne i rapporten er baseret på en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse i Børns Vilårs børnepaneler og ambassadørskoler. I følgende metodeafsnit fremgår den information, der gør sig særligt gældende for denne undersøgelse. Yderligere information om vores børnepaneler og metoder til børneinddragelse findes på vores hjemmeside:

<https://bornsvilkar.dk/boernepaneler>

Dataindsamling ifm. henvendelser til BørneTelefonen hos Børns Vilår

I analysen inddrages data fra BørneTelefonen, der består af en række platforme: telefonisk rådgivning, chat-rådgivning, sms-rådgivning, brevkasse og 'Børn hjælper børn', som er et forum på børnetelefonen.dk, hvor børn kan rådgive hinanden med voksne som moderatorer. Alle henvendelser til BørneTelefonens fem medier er anonyme og registreres af den enkelte rådgiver, som har haft samtalen eller modereret samtalen i forummet 'Børn hjælper børn'. I registreringen dokumenteres bl.a. hvilke temaer, der indgår i samtalen samt baggrundsplysninger om køn og alder. Udover den kvantitative dokumentation noterer rådgiveren kvalitative beskrivelser af samtalerne i ca. 25 pct. af samtalerne.⁴² De kvalitative beskrivelser viser, hvad det er, børn fortæller, når de fx henvender sig om stress, kropsutilfredshed mv.

Spørgeskemaundersøgelsen

De kvantitative analyser bygger på data indsamlet via et digitalt spørgeskema, der er udsendt til skolebørn i hhv. 6. og 9. klasse i perioden oktober-november 2019. 1.820 skoleelever har besvaret undersøgelsen. De skoleklasser, der deltog i undersøgelsen, er en del af Børns Vilårs børnepaneler 'Viden fra Børn'. I denne undersøgelse indgår de to skolepaneler, hhv. mellemtrinnet og udskolingstrinnet. Panelerne er etableret ved en simpel tilfældig stikprøve på baggrund

af udtræk fra Undervisningsministeriets institutionsregister i 2017. Mere end 250 skoleklasser deltager i panelet over tre år, således at vi følger de samme klasser fra 4.-6. klassetrin og 7.-9. klassetrin. På grund af nye GDPR-regler har vi i denne undersøgelse ikke haft mulighed for at indsamle viden om, hvilke klasser og skoler der har deltaget. Derfor kan vi ikke udregne en svarprocent på skoleniveau. Svarprocenten på elevniveau fremgår af tabel 1.

Repræsentativitet

Vi har sammenlignet analyseudvalget med populationsdata hentet fra Danmarks Statistisk på en række centrale parametre. Tabel 2 viser, at elevbesvarelserne i skolepanelet på samtlige udvalgte parametre afviger fra populationen. Panelet er dog forholdsvis repræsentativt, da det kun er i forhold til andelen af børn og unge i 6. og 9. klasse, at der er forskelle mellem panelet og populationen på mere end 5 procentpoint. Af den årsag har vi testet alle signifikante resultater opdelt på køn og klassetrin for at teste, at sammenhængen er den samme som på tværs af køn og klassetrin. Vi har valgt ikke at afrapportere på etnicitet på grund af for få respondenter. Forskelle på de to klassetrin rapporteres altid, hvis deres svar viser mere end ti procentpoints forskel. Da forskellene imidlertid er ganske små, har vi valgt ikke at vægte data i analyserne, da dette kan medføre andre problematikker, idet vi ikke kender alle karakteristika ved den population, vi undersøger. Tabel 2 viser testresultaterne, der er gennemført vha. z-tests med et fastsat signifikansniveau på 80 pct. og en kritisk værdi på +1,28.

Alle sammenhænge, som indgår i analyserne, er testet ved hjælp af χ^2 . Kun statistisk signifikante sammenhænge ($p < 0,05$) indgår og omtales i analyserne.

Tabel 1: Oversigt over det kvantitative analysegrundlag

Klassetrin	Antal mulige besvarelser	Antal faktiske besvarelser	Svarprocent
Skoleelever i 6. klasse	2.645	1.113	42 pct.
Skoleelever i 9. klasse	2.445	707	29 pct.
Skoleelever samlet	5.090	1.820	36 pct.

Tabel 2: Repræsentativitet: Kønsfordeling; Klassetrin; Etnicitet

	Analyseudvalg			Population			
		Antal	Andel	Antal	Andel	Z-værdi	P-værdi
Køn	Dreng	894	49,1%	57.165	52,0%	-2,43	0,02
	Piger	926	50,9%	52.833	48,0%	2,43	0,02
	Total	1.820	100%	109.998	100%		
Klassetrin	6. klasse	1.113	61,2%	56.012	50,9%	8,73	<0,01
	9. klasse	707	38,8%	53.986	49,1%	-8,73	<0,01
	Total	1.820	100%	109.998	100%		
Herkomst	Dansk oprindelse	1.679	92,3%	96.147	87,4%	6,23	<0,01
	Indvandrer	54	3,0%	5.240	4,8%	-3,60	<0,01
	Efterkommer	87	4,8%	8.611	7,8%	-4,84	<0,01
	Total	1.820	100%	109.998	100%		

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

Pilottest og besvarelse

Forinden udsendelsen af spørgeskemaet er der foretaget to pilottests af spørgeskemaet i hhv. en 6. og en 9. klasse, som ikke er en del af skolepanelerne. Hensigten var dels at sikre, at børnene og de unge forstod spørgsmålene og kunne placere sig i relevante svarkategorier til alle spørgsmål, dels at undersøge hvor lang tid børnene og de unge brugte på at besvare spørgeskemaet. Pilottestene viste, at besvarelsen tager ca. ml. 15-25 min. for børn i 6. klasse og ml. 10-15 min. for unge i 9. klasse. Spørgeskemaet har en oplæsningsfunktion, så børn og unge med læsevanskeligheder kan vælge at få oplæst alle spørgsmål og svar. Børnene og de unge besvarer det elektroniske spørgeskema i undervisningen med mulighed for hjælp fra klasselæreren. Det elektroniske spørgeskema er opsat således, at læreren ikke kan se barnets 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 reelt er tilfældet og i hvilket omfang, og man må som læser derfor blot have disse forbehold i tankerne, når analyserne læses.

Sådan har vi undersøgt oplevelsen af stress i skolepanelet

I spørgeskemaundersøgelsen har vi undersøgt omfanget og graden af stress blandt skoleeleverne i skolepanelet ved brug af to forskellige metoder. De seneste år er der blevet lavet en del undersøgelser om omfanget af stress blandt børn og unge fra mellemtrinnet og op. Gennemgående for undersøgelserne er, at man som oftest enten har anvendt en enkelt formulering til at måle selvoplevet stress eller brugt PSS-skalaen (Perceived stress scale).⁴³ I denne undersøgelse har vi som de første anvendt begge metoder for at undersøge, om børnenes selvoplevede stress stemmer overens med et højt stressniveau på PSS-skalaen, der er udviklet til at måle, i hvilken grad barnet oplever tilværelsen som ukontrollabel, uforudsigelig eller belastende. På den måde ønsker vi at undersøge validiteten af børnenes selvoplevede stressniveau.

Selvoplevet stress

Her benyttes tre spørgsmålsformuleringer, der spørger skoleeleverne direkte til selvoplevet stress og frekvens den seneste måned, varighed og årsag.

- Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?
Svarkategorier: 'Hele tiden', 'Ofte', 'En gang imellem', 'Sjældent', 'Aldrig' og 'Ved ikke'.
- Har du følt dig stresset i længere tid end den seneste måned?
Svarkategorier: 'Nej, jeg har følt mig stresset den seneste måned', 'Ja, jeg har følt mig stresset et par måneder', 'Ja, jeg har følt mig stresset det seneste halve år', 'Ja, jeg har følt mig stresset det seneste år', 'Ja, jeg har følt mig stresset i længere tid end det seneste år' og 'Ved ikke'.
- Tænk på den seneste måned. Hvad har stresset dig?
Svarkategori: Åben

De to opfølgende spørgsmål om varighed og årsag stilles kun til skoleelever, der angiver at have følt sig stresset 'Hele tiden', 'Ofte' eller 'En gang imellem'.

Perceived Stress Scale (PSS)

Skalaen består af 10 spørgsmål, der tilsammen måler, hvorvidt respondenter oplever tilværelsen som ukontrollabel, uforudsigelig eller belastende. Skalaen findes både i en international og national valideret version. Skalaen er dog kun udviklet til og testet på unge fra alderen 16 år og op. Derfor har Børns Vilkår med sparring fra Psykiatrifonden oversat de ti spørgsmål til et sprog, skoleeleverne forstår, men som stadig måler det, der er formålet med skalaen. Herudover er skalaen blevet testet og gennemgået i to fokusgrupper i 6. klasse og en fokusgruppe i 9. klasse bestående af i alt 15 skoleelever. Herudover er skalaen blevet pilottestet af 50 elever i hhv. 6. og 9. klasse.

Den endelige PSS-skala i børnehøjde:

De næste 10 spørgsmål drejer sig om dine følelser og tanker inden for den seneste måned.

Hvor ofte inden for den seneste måned...

1. Er du blevet frustreret over noget, der skete uventet?
2. Har du følt, at du ikke havde kontrol over de vigtige ting i dit liv?
3. Har du følt dig nervøs og/eller "stresset"?
4. Har du følt dig sikker på, at du kunne løse dine problemer?
5. Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?
6. Har du følt, at du ikke kunne klare alle de ting, som du skulle?

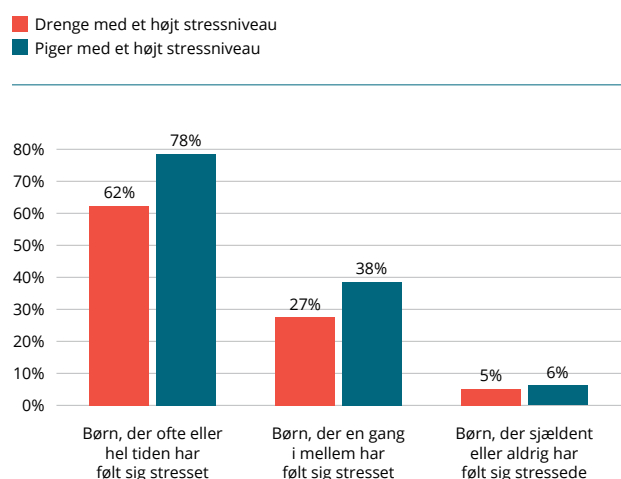
7. Har du kunnet finde en løsning på små problemer i din hverdag?
8. Har du følt, at du havde styr på tingene?
9. Er du blevet vred over ting, som du ikke selv kunne styre?
10. Har du følt, at du havde så mange problemer, at du ikke kunne løse dem?

Svarkategorier: 'Aldrig', 'Sjældent', 'En gang imellem', 'Ofte', 'Meget ofte'.

En respondent kan score mellem 0-40 på skalaen. Jo højere score, desto højere stressniveau. Der findes ingen konsensus om, hvor afgrænsningen sættes ift. hvad, der definerer højt stressniveau, eftersom det ikke er et instrument, der skal bruges til at diagnosticere. I tidligere danske undersøgelser er andelen med et højt stressniveau fundet ved at tage de 20%, der scorer højest på skalaen. Den samme afgrænsning er brugt i denne rapport. Dette svarer til en score på 20 eller derover. Grænsen er den samme for piger og drenge.⁴⁴

Undersøgelsen viser et så stort overlap mellem skoleelevernes selvoplevede stress og PSS-skalaen, at vi har valgt kun at afrapportere på enkeltformuleringen om selvoplevet stress, fordi vi i Børns Vilkår har et ønske om at formidle børnene og de unges stemmer så tro mod deres egen oplevelse af livet som muligt.

Figur 26. Andelen af piger og drenge med højt stressniveau fordelt på selvoplevet stress



Sociale misforståelser

Vores undersøgelse af sociale misforståelser vedrørende omfanget af kropstilfredshed er inspireret af Ringstedforsøget (Balvig, 2019) og lavet med sparring fra sociolog og forfatter Aydin Soei.⁴⁵ I undersøgelsen af sociale misforståelser har

skoleeleverne fået tre spørgsmål: 1. I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud? Svarmuligheder: 'I høj grad', 'I nogen grad', 'Hverken eller', 'I mindre grad' og 'Slet ikke', 2. Hvor mange piger på din alder tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud? Og 'Hvor mange drenge på din alder tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud', Svarmuligheder: 'alle', 'næsten alle', 'de fleste', 'omkring halvdelen', 'en del', 'næsten ingen' og 'ingen'. De unges svar omregnes i analyserne til procent med den beregningsmetode, som anvendes i Ringstedforsøget.⁴⁶

Mistrivsel

Mistrivsel måles på baggrund af otte symptomer på mistrivsel, som barnet skal opleve mindst én gang om ugen. De otte symptomer på mistrivsel er: hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, ked af det, irriteret/i dårligt humør, nervøs, svært ved at falde i søvn og svimmel. Skoleeleverne har fået følgende svarmuligheder: 'Næsten hver dag', 'Mere end en gang om ugen', 'Næsten hver uge', 'Næsten hver måned' og 'Sjældent eller aldrig'. Spørgsmålene er lånt fra Skolebørnsundersøgelsen, det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Brugen er aftalt med ledelsen af Skolebørnsundersøgelsen ved lektor Mette Rasmussen, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Stressende livsbegivenheder

Stressende livsbegivenheder måles på baggrund af de to følgende spørgsmål og svarmuligheder:

'Er der inden for det seneste år sket noget med dig, der har stor betydning for, hvordan du generelt har det i din hverdag? (Sæt gerne flere kryds)'. Svarmuligheder: 'Du har været alvorlig syg', 'Du har haft problemer med lærerne i skolen', 'Du har haft alvorlige konflikter med dine forældre/de voksne, du bor sammen med', 'Du har haft konflikter med en ven/ flere venner', 'Du har skiftet skole', 'Du er blevet mobbet', 'Du har mistet kontakten til din bedste ven' og 'Nej, der er ikke sket noget, der har stor betydning for, hvordan jeg har det'.

'Er der inden for det seneste år sket noget i din familie, der har stor betydning for, hvordan du generelt har det i din hverdag? (Sæt gerne flere kryds)'. Svarmuligheder: 'Der har været alvorlig sygdom i din nærmeste familie', 'Der har været dødsfald i din nærmeste familie', 'Dine forældre er flyttet fra hinanden/blevet skilt', 'En i din nærmeste familie har haft et alkohol- eller stofmisbrug', 'Nej, der er ikke sket noget, der har stor betydning for, hvordan jeg har det'.

Ved begge spørgsmål har skoleeleverne fået muligheden for at svare 'Andet' og beskrive hvad i en åben svarkategori. Spørgsmålsformuleringen er inspireret af 'Unges vej mod ungdomsuddannelse', og brugen er aftalt med Danmarks

Evalueringsinstitut. Svarkategorierne er inspireret af skalaer for stressende livsbegivenheder i ungeshverdag.dk og ligeledes hos Danmarks Evalueringsinstitut.

Den kvalitative dataindsamling

Undersøgelsens kvalitative datagrundlag består som nævnt af to faser: En indledende eksplorativ- og en opfølgende interviewfase. Begge faser er udmøntet ved semistrukturerede enkelt- eller gruppeinterviews og varede mellem 30-60 min. I alt har 22 børn i 6. klasse og 29 unge i 9. klasse deltaget i interviewene. Vi har prioriteret at lave flere kvalitative interviews i 9. klasse, fordi de er underrepræsenteret i den kvantitative del.

Alle børn og unge, der har indgået i et gruppeinterview, er interviewet sammen med en anden eller flere elever, de går i skole med, og som deres klasselærer har vurderet, at de er trygge ved. Skoleeleverne er blevet interviewet på deres skole.

Spørgsmålene i den indledende eksplorative fase har været åbne og praksisorienterede for at kunne danne et overordnet billede af, hvordan børn og unge forstår og taler om stress. Indsigterne fra denne fase er efterfølgende inddraget i udformningen af survey-spørgsmål. Derudover har der været en rød tråd til den opfølgende fase, hvor interviewguiden har indeholdt nogle af de samme spørgsmål som i den eksplorative interviewguide. Derudover har vi tilføjet nye spørgsmål, som er opstået af analysen af de eksplorative interviews og af den indledende analyse af de kvantitative data. Børnene og de unge har, i de opfølgende interviews, haft en rolle som med-fortolkere af de statistiske analyser; for eksempel har børnene og de unge fået præsenteret forskellige statistiske resultater, som har dannet udgangspunkt for deres syn på, hvorfor svarene på forskellige survey-spørgsmål har fordelt sig, som de har.

Anonymisering og citater

Interviewene er foretaget i perioden september 2019 - marts 2020. De er blevet optaget på diktafon og senere transskriberet. Interviewene med børnene og de unge har fundet sted efter mundtligt samtykke fra børnene og de unge og skriftligt samtykke fra forældrene. Vi har korrigeret for talesprog i citater, uden at ændre indhold eller betydning. Vi har kun ændret på børn- og unges sproglige fejl eller særlige udtryk, hvis det har stået i vejen for at forstå citatet. Alle børn og unge er efterfølgende blevet anonymiseret, og ingen oprindelige navne fremgår af notatet.

Noter

- 1 Ejrnæs, M. (2019): Ingen er dømt til social udsathed. I Görlich, A. et al. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt børn og unge. Hans Reitzels Forlag
- 2 Svær mistrivsel dækker her over børn, der oplever 5-8 symptomer på mistrivsel ugentligt, for eksempel hovedpine, mavepine, svimmelhed, ondt i ryggen, nervøsitet, irriterbar/i dårligt humør, ked af det eller have svært ved at falde i søvn.
- 3 Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur. (1 udg.) Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv
- 4 <https://bm.dk/nyheder-presse/pressemeddelelser/2019/12/regeringen-nedsaetter-ydelseskommission/>
- 5 Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- 6 Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- 7 Freja Filine Petersen (Citat fra samtale med Børns Vilkår)
- 8 Malene Friis Andersen, Svend Brinkmand (red.) (2013): Nye perspektiver på stress. Klim; Netterstrøm, B. (2014): Stress og arbejde. Nyeste viden om årsager, konsekvenser og behandling. Hans Reitzels Forlag
- 9 Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- 10 Due, P. et al. (2014): Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse
- 11 KL (2018): "Børns diagnoser og skoletyper". KL
- 12 Sundhedsdatastyrelsen (2018): Prævalens, incidens og aktivitet i sundhedsvæsenet for børn og unge med angst eller depression, ADHD og spiseforstyrrelse. Data fra perioden 2006-2016
- 13 Due, P. et al. (2014): Børn og Unges Mentale helbred. Vidensråd for Forebyggelse
- 14 Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- 15 Due, P. et al. (2014): Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse; Børnerådet 2018: Børneindblik 1/18. Analyse fra Børnerådet. Pres på ungdomslivet
- 16 Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- 17 Petersen, A. (2016): Præstationssamfundet. Hans Reitzels forlag
- 18 Undersøgelsens resultater viser, at blandt de børn, der går til fritidsaktiviteter ugentligt føler færre sig stressede. Det er dog vigtigt at understrege, at der blandt de børn, der går til fritidsaktiviteter stadig er en mindre andel, som føler sig stressede. For de børn, der føler sig stressede kan deres fritidsaktivitet således være endnu et rum, hvor de føler et præstationspres, eller fritidsaktiviteten kan være en delmængde i det antal af arenaer, de føler, de bør være en del af for at lykkes og på den måde bidrage til følelsen af stress.
- 19 Görlich, A. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt børn og unge. Hans Reitzels Forlag
- 20 Terzian, Mary, Moore, Kristian A. og Nguyen, Hoan N. (2010): ASSESSING STRESS IN CHILDREN AND YOUTH: A GUIDE FOR OUT-OF-SCHOOL TIME PROGRAM PRACTITIONERS, Brief Research-to-results
- 21 Due, P. et al. (2014): Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse
- 22 Terzian, M. et al. (2010): ASSESSING STRESS IN CHILDREN AND YOUTH: A GUIDE FOR OUT-OF-SCHOOL TIME PROGRAM PRACTITIONERS, Brief Research-to-results
- 23 Osika, W. et al. (2007): A new short self-rating questionnaire to assess stress in children. International Journal of Behavioral Medicine.
- 24 Børnerådet 2009: Mental sundhed 2009 – at føle man er noget værd
- 25 Terzian, M. et al. (2010): ASSESSING STRESS IN CHILDREN AND YOUTH: A GUIDE FOR OUT-OF-SCHOOL TIME PROGRAM PRACTITIONERS, Brief Research-to-results
- 26 Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur. (1 udg.) Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv
- 27 Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur. (1 udg.) Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv
- 28 Östberg, V. et al. (2014): The Complexity of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys – Findings from the Multiple Methods School Stress and Support Study
- 29 Connell, R. W. (2005). Masculinities (2. ed.). Oxford: Polity Press.
- 30 Östberg, V. et al. (2014): The Complexity of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys – Findings from the Multiple Methods School Stress and Support Study
- 31 Møhl, B. (2010): Selvskadende adfærd og Cutting. I Nielsen, J.C. et al. (2010): Den svære Ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag
- 32 Petersen, A. (2019): Alle er potentielt udsatte. I Görlich, A. et al. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt unge. Hans Reitzels Forlag
- 33 Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur. (1 udg.) Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv
- 34 Johansson, T. (2010): Unge, krop og ydre – Utilfredshedens logik. I Nielsen, J. C. (2010): Den svære ungdom. 10 forskere om unges trivsel og mistrivsel. Center for Ungdomsforskning
- 35 Børnerådet (2014): Børneindblik 2/14. Analyse: 13-åriges tanker om krop og vægt. Mange unge er utilfredse med deres krop
- 36 Balvig, F. et al. (2019): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet
- 37 Balvig, F. et al. (2019): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet
- 38 Region Syddanmark (2018). "Hvordan har du det? Trivsel,

- sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017".
Region Syddanmark.
- 39 Mehlsen, C. & Hendricks, V. (2019): LIKE. Center for Information og Boblestudier (CIBS), Københavns Universitet
 - 40 Hebsgaard, S. (2017). Dig & din smarte telefon. Besvarelse af 7.600 gymnasieelever. www.sorenhebsgaard.dk
 - 41 <https://bornsvilkar.dk/nyheder/boern-der-spiller-computer-med-vennerne-er-mindre-stressede-og-ensomme/>
 - 42 For at rådgiverne bruger mest mulig tid på at rådgive børn og unge foretages der kun kvalitative beskrivelser for ca. 25 pct. af samtalerne
 - 43 Vidensråd for forebyggelse
 - 44 Den nationale sundhedsprofil 2013: Danskernes Sundhed samt Sundhed og sygelighed i Danmark - & udviklingen siden 1987, 2010
 - 45 Balvig, F. et al. (2019): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet
 - 46 Balvig, F. et al. (2019): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet

Litteraturliste

- Andersen, M.F. et al. (2013): Nye perspektiver på stress. Klim
- Antonovsky, A. (2003): Helbredets mysterium. Hans Reitzels Forlag
- Arbejdsmedicin, Aarhus Universitetshospital (2016): Ny dansk valideret version af Perceived Stress Scale
- Bagger, L., B. et al. (2006): Når børn får stress. Aschehoug Dansk Forlag. 2006
- Balvig, F. et al. (2019): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet
- Bandura, A. (2012): Self-efficacy. Kognition og pædagogik, nr. 83 22. årgang. USA: Stanford University
- Brinkmans briks (2020): "Du bliver alligevel aldrig stressfri". DR podcast: <https://www.dr.dk/radio/p1/brinkmanns-briks/brinkmanns-briks-51>
- Børnerådet (2009): Mental sundhed 2009 – at føle man er noget værd
- Børnerådet (2014): Børneindblik 2/14. Analyse: 13-åriges tanker om krop og vægt. Mange unge er utilfredse med deres krop
- Børnerådet (2017): Børneindblik 2/7 – Analyse: Børns rapportering af vold i hjemmet. Nogle børn er mere udsatte for vold end andre.
- Børnerådet (2018): Børneindblik 1/18. Analyse fra Børnerådet. Pres på ungdomslivet
- Christiansen, N., H. (2013): Generation Utryk – antologi om unge og psykisk sygdom. Forlaget Sohn
- Thomas Milsted. Stresset. PeoplesPress 2017
- Cohen, S. (1994): Perceived Stress Scale.
- Connell, R. W. (2005). Masculinities (2. ed.). Oxford: Polity Press.
- DEFACTUM (2019): Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol.7 i formatet "Hvordan har du det?"
- Derogatis, L. R., & Coons, H. L. (1993). Self-report measures of stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (p. 200–233). Free Press.
- Due, P. et al. (2014): Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser. Vidensråd for forebyggelse
- Eskildsen A, et al. (2015): Cross-cultural adaption and validation of the Danish consensus version of the 10-item Perceived Stress Scale. Scand J. Work Env Health. 2015. 41: 486-90
- EVA (2017): Uddannelsesvalg i 8. klasse - Unges vej mod ungdomsuddannelse
- EVA (2018): Unges oplevelse af uddannelsesvalg og vejledning i 9. klasse
- Friis Andersen, M. og Brinkmann, S. (red.) (2013): Nye perspektiver på stress. Klim
- Geoffroy, M. (2019): 10 oversete kilder til stress – ung med stress – lær at takle din stress. SideBySide Paperbacks
- Glistrup, K. (2013): Snak om det - med alle børn : en bog om angst, depression, stress og traumer. Psykinfo
- Görlich, A. et al. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistriksel blandt unge. Hans Reitzels Forlag
- Hebsgaard, S. (2017). Dig & din smarte telefon. Besvarelse af 7.600 gymnasieelever. www.sorenshebsgaard.dk
- Illeris, K. et al. (2009) Noemi Katzenelson, Jens Christian Nielsen, Birgitte Simonsen og Niels Ulrik Sørensen. Ungdomsliv - mellem individualisering og standardisering. Samfundslitteratur
- Isaksen, T. (2016): Biologisk stress – set gennem samfundsviklings øjne. Forlaget ArbejdsmiljøCentret 2016
- Jensen, H.A.R. m.fl. (2018): Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen

- Jensen, L. (2017): Må vi så få ro. Ideer til mindre støj og flere åndehuller i børns liv. Politikens forlag
- Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur. (1 udg.) Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv
- KL (2018): Børns diagnoser og skoletyper
- Kvello, Ø. (2014): Børn i risiko. Samfundslitteratur
- Ladegaard, Y., Rasmussen, P., Netterstrøm, B. (2017): Kort og godt om stress (2.udg). København. Dansk Psykologisk Forlag
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984): Stress, Appraisal and Coping
- Mehlsen, C. & Hendricks, V. (2019): LIKE. Center for Information og Boblestudier (CIBS), Københavns Universitet
- Milsted, T. (2017): Hvornår har du selv et ansvar? Peoples Press
- Milsted, T (2017): Stresset. Peoples Press
- Netterstrøm, B. (2014): Stress og arbejde. Nyeste viden om årsager, konsekvenser og behandling. Hans Reitzels Forlag
- Nielsen, J. C. (red.) (2010): Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Center for Ungdomsforskning
- Nielsen, J., C. (2010): Når det er svært at være ung i DK - Unge trivsel og mistrivsel i tal. Center for Ungdomsforskning
- Nielsen, L. (2007): Stress blandt unge. Sundhedsstyrelsen
- Notkin, M., T. (2015): Få mod til at tale – sådan overvinder du taleangst, skridt for skridt. Dansk Psykologisk Forlag
- Nylandsted, L., R. (2016): Generation præstation – slip presset. Øvelser i mindfulness til unge. Dansk Psykologisk Forlag 2016
- E., M. (2016): Perfekthedstyranni skader børn. Kristeligt Dagblad 4. juni 2016
- Osika, W. et al. Peter Friberg og Petter Währborg (2007): A new short self-rating questionnaire to assess stress in children. International Journal of Behavioral Medicine.
- Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Östberg, V. et al. (2014): The Complexity of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys – Findings from the Multiple Methods School Stress and Support Study
- Petersen, A. (2016): Præstationssamfundet. Hans Reitzels forlag
- Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- Pedersen, E. (2016): Er det i orden at presse sit barn i sportsverdenen? Kristeligt Dagblad
- Rasmussen, M. et al. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018 - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed
- Region Syddanmark (2018). "Hvordan har du det? Trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017". Region Syddanmark.
- Rose, J. & Perski, A. (2010): Præstationsfælden. Overlevelsesguide for præstationsprinsesser. Dansk Psykologisk Forlag
- Stress I skolen - en systematisk kunnskapsoversikt. 2017
- Sundhedsstyrelsen (2010): Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997 – 2008
- Sundhedsstyrelsen (2018): Prævalens, incidens og aktivitet i sundhedsvæsenet for børn og unge med angst eller depression, ADHD og spiseforstyrrelse
- Terzian, M. et al. (2010): ASSESSING STRESS IN CHILDREN AND YOUTH: A GUIDE FOR OUT-OF-SCHOOL TIME PROGRAM PRACTITIONERS, Brief Research-to-results
- Thorsen, A. (2019): Det er kedeligt at kede sig. Og derfor virkelig vigtigt. Zetland
- Thybo, P. (2016): Det dobbelte kram. Et salutogent arbejdsgrundlag for temagruppen om mental sundhed i Sund By Netværket.
- White, Barbara, P. (2014): The Perceived Stress Scale for Children: A Pilot Study in a Sample of 153 Children. International Journal of Pediatrics and Child Health, 2014, 2, 000-000 1



Kolofon

Ansvarshavende redaktør: Signe Korsgaard

Redigering: Marianne Bom og Rie Jerichow, Publicér

Analyseansvarlige: Mia Horup Pedersen og Anne Marie Bach Svendsen

Anbefalinger: Bente Boserup, Camilla Mehlsen, Helle Lund, Johanne Sidelmann Tvergaard, Mette Gundersen og Morten Broch

Tekst og analyse: Mia Horup Pedersen, Anne Marie Bach Svendsen og Katrine Stribæk

Dataindsamling: Mia Horup Pedersen, Katrine Stribæk og Charlotte Møller Kjeldsen

Layout: Lisa Torris og By Milo

Illustrationer: Mads Ortmann

Billeder: Jeppe Carlsen, Lars Andreas Kristiansen, Colourbox

"Jeg føler, at der er et tikkende ur i mit hoved. Det minder mig om de ting, jeg skal nå, de ting jeg ikke har gjort, de ting jeg er dårlige til, de ting jeg ikke kan gøre noget ved, det jeg gerne vil gøre noget ved, uddannelse, klimakrise, kæresten, sex, fester, popularitet, den perfekte krop, Instagram, Snap, Facebook, jeg skal være opdateret, hvad går jeg glip af lige nu, lektier, skole, arbejde, motion, spise sundt, sygdomme og meget, meget mere."

Sådan fortæller en 17-årig pige til BørneTelefonen, og hun er ikke alene om at føle det belastende at skulle præstere på alle fronter. Det viser de mere end 700 samtaler på BørneTelefonen, som i 2019 handlede om stress.

Derfor sætter TrygFonden og Børns Vilkår i en toårig periode fokus på det pres, som nogle børn og unge oplever og den følelse af stress, det kan resultere i. Rapporten bygger på en omfattende spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 1.820 tilfældigt udvalgte børn og unge i 6. og 9. klasse. Den bygger på kvalitative interviews med 51 børn og unge om præstationspres og stress samt de mange henvendelser til BørneTelefonen, som handler om stress, krop og digitalt liv.

Denne rapport er den første i rækken, som belyser præstationspres og stress blandt børn og unge - her med særligt fokus på det, børn fortæller om krop, køn og digitalt liv.