

Børne- og ungepanelets perspektiver på det gode børne- og ungeliv

**Afrapportering på inddragelsesgang 1
i Trivselskommissionens børne- og
ungepanel**

Februar 2025

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1 Introduktion	s. 1-5
Kapitel 2 Målgruppe og nedsættelse af børne- og ungepanelet	s. 6-12
Kapitel 3 Inddragelse af børne- og ungepanelet	s. 13-17
Kapitel 4 Hovedkonklusioner af børne og ungepanelets besvarelser	s. 18-24
Kapitel 5 Analyse og behandling af børne- og ungepanelets besvarelser	s. 25-69
Kapitel 6 Børne- og ungepanelets 80 anbefalinger	s. 70-75

Introduktion

Børne- og ungepanelet sætter ord og billeder på børn og unges trivsel i 2024

Trivsel er afgørende for et godt børne- og ungeliv, som rummer mange muligheder og udfordringer, samt både positive og svære oplevelser samt følelser.

I Trivselskommissionens børne- og ungepanel har børn og unge i Danmark haft mulighed for selv at sætte ord og billeder på, hvad et godt børne- og ungeliv er, samt hvilke udfordringer børn og unge står overfor i dag. Panelet har desuden bidraget på mulige tiltag, som de mener kan øge trivslen og forebygge mistrivsel for dem selv og andre børn og unge.

Netop disse ord, billeder og oplevelser fra **1641** inddragede børn og unge på tværs af landet præsenteres i denne afrapportering af første inddragelsesgang af børne- og ungepanelet.

Rapporten gennemgår de ni hyppigste tematikker, som går igen på tværs af panelet og præsenterer panelets oplevelse af de største udfordringer, børn og unge står overfor i dag. Dertil beskrives 16 principper for, hvordan idealet for det gode børne- og ungeliv kan se ud i 2024 – med afsæt i børn og unges perspektiv.



Formål for første inddragelsesgang

Trivselskommissionens børne- og ungepanel

Den 11. august 2023 nedsatte regeringen Trivselskommissionen med det formål at belyse trivselsudfordringerne og komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed kan forebygges, samt hvordan robusthed og mynddiggørelse kan styrkes. Kommissionens målgruppe er den almene børne- og ungegruppe fra 0-25 år.

Som en del af kommissionens arbejde blev der etableret et børne- og ungepanel for at sikre en bred inddragelse af børne- og ungeperspektiver i den offentlige debat. Panelet bestod af to delpaneler:

Delpanel 1 omfattede grupper af børn og unge fra skoler og uddannelsesinstitutioner samt grupper af børn og unge, som blev udvalgt fra steder/organisationer for børn og unge, der kan være i risiko for mistrivsel.

Delpanel 2 bestod af repræsentanter fra organiserede foreninger og demokratiske børne- og ungefællesskaber

Børne- og ungepanelet blev inddraget af to omgange i 2024. Denne rapport udgør redegørelsen af første inddragelsesgang.

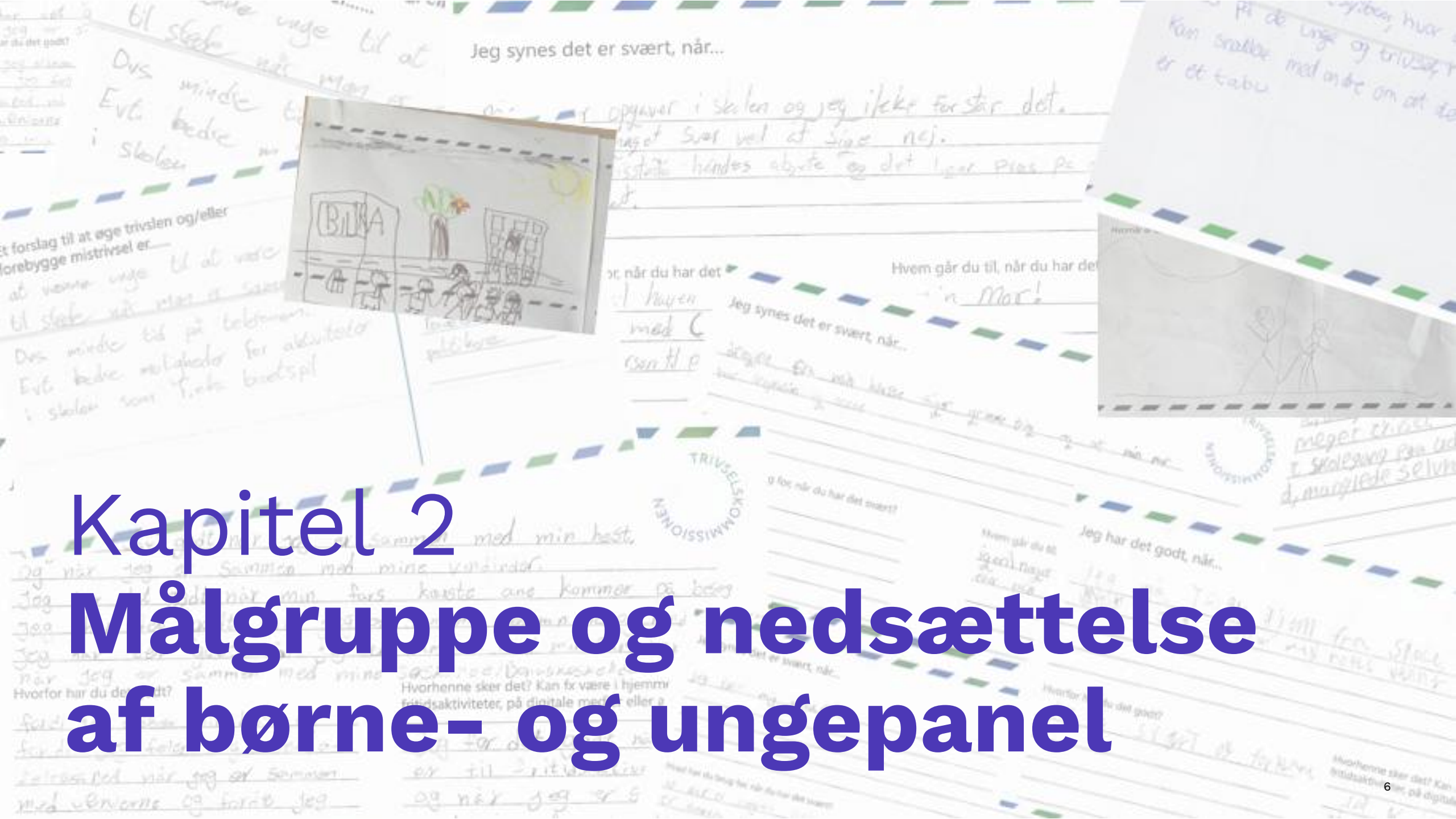
Den første inddragelsesgang af børne- og ungepanelet havde til formål at indhente panelets perspektiver på, hvad et godt børne- og ungeliv indebærer, samt at få input til de udfordringer, som børn og unge står overfor i dag med henblik på trivsel og mistrivsel. Derudover blev der søgt efter løsninger, der kan fremme trivsel og forebygge mistrivsel blandt børn og unge fra deres perspektiv.

Afreporteringen af første inddragelsesgang belyser processen for rekruttering og nedsættelse af panelet samt metodiske valg og gennemførelsen af inddragelsesaktiviteterne og -materialer. Desuden præsenteres de ni tematikker, som belyser panelets oplevelse af de største udfordringer, børn og unge står overfor i dag samt panelets perspektiver på det ideelle børne- og ungeliv i 2024. Til sidste præsenteres panelets anbefalinger til at forbedre trivslen og mindske mistrivsel



Kapitel 2

Målgruppe og nedsettelse af børne- og ungepanel



Opdeling af børne- og ungepanelet

For så vidt muligt at sikre en bred inddragelse af børne- og ungeperspektiver blev der nedsat to delpaneler med forskellige grupper af børn og unge. De to delpaneler bestod af:

Delpanel 1

Grupper af børn og unge fra skoler og uddannelsesinstitutioner samt grupper af børn og unge, som blev udvalgt fra organisationer for børn og unge, der kan være i risiko for mistrivsel.

I **første inddragelsesgang** omfattede dette 1459 børn og unge fra skoler og uddannelsesinstitutioner samt 158 deltagere fra udvalgte organisationer.

Børne- og ungepanelet

Delpanel 2

Ungerepræsentanter fra organiserede foreninger og demokratiske børne- og ungefællesskaber, som tilsammen repræsenterede en stor og bred gruppe af børn og unge.

I **første inddragelsesgang** omfattede dette i alt 24 ungerepræsentanter.

Rekruttering og nedsættelse af børne- og ungepanelet

I nedsættelsen og rekrutteringen til første inddragelsesgang blev der taget udgangspunkt i Trivselskommissionens målsætning for størrelsen af panelet samt undermålgrupper i børne- og ungepanelet.

Målsætning for rekruttering til børne- og ungepanelet

Ved nedsættelsen af børne- og ungepanelet havde kommissionen som mål at inddrage ca. 50 udvalgte børne- og ungegrupper i delpanel 1. Heraf 40 grupper rekrutteret på baggrund af skole- og uddannelsesstilhørsforhold, og 10 grupper udvalgt fra organisationer, der arbejder med børn og unge i risiko for mistrivsel. I delpanel 2 omfattede målsætningen inddragelse af ungerepræsentanter ca. 30 organisationer, som bredt repræsenterer børn og unge. Begge delpaneler blev inddraget af to omgange.

Nedsat børne- og ungepanel i inddragelsesgang 1

I rekrutteringsprocessen til første inddragelsesgang blev der, udover ovenstående målsætning, lagt vægt på at sikre bred inddragelse på tværs af aldersgrupper, geografisk spredning, uddannelsesforhold og risiko for mistrivsel. De inddagede organisationer og uddannelsesinstitutioner er visualiseret på de tre følgende sider. **Børne- og ungepanelet i første inddragelse består af i alt 1641 børn og unge i alderen 6-25 år* fordelt i to delpaneler.**

Delpanel 1: I alt rekrutteret 1617 børn og unge fra 51 uddannelsesinstitutioner og 8 organisationer, der arbejder med børn og unge i risiko for mistrivsel. Samlet omfatter dette 79 børne- ungegrupper.

Delpanel 2: I alt rekrutteret 24 ungerepræsentanter fra 22 organiserede foreninger og demokratiske børne- og ungefællesskaber, som tilsammen repræsenterer en stor og bred gruppe af børn og unge. Dette delpanel er rekrutteret af Trivselskommissionen.

* Enkelte paneldeltagere, som er inddraget fra ungegrupper fra HF. Erhvervs- og videregående uddannelser er mellem 26-29 år, da klasser og hold ikke er aldersbetingede.

Afgrænsning

Det tilsigtede mål om antal af børne- og ungegrupper blev opnået i første inddragelsesgang, hvorimod målsætningen om fordelingen af inddagede undermålgrupper ikke er fuldkommen.

Rekrutteringsprocessen til inddragelse af grupper til første afrapportering fandt sted af to omgange i foråret og i efteråret 2024.

Årsagen til, at målsætningen om undermålgrupper ikke er fuldkommen i delpanel 1 skyldes i foråret til dels en udskydelse af tidsplanen med en uge, hvilket medførte, at flere uddannelsesinstitutioner måtte melde fra. Generelt var korte tidsfrister for inddragelse af materialer i undervisningsforløb en udfordring for lærere, pædagoger og andre facilitatorer i både foråret og efteråret. Årshjul på uddannelsesinstitutioner planlægges typisk i juni eller august det foregående år, og organisationer og foreninger planlægger ofte også deres årshjul året forinden. Inddragelsen krævede derfor, at både lærere, pædagoger og andre facilitatorer samt ledelsen på de pågældende institutioner, organisationer og foreninger skulle godkende, at inddragelsen i kommissionens arbejde skulle prioriteres ekstraordinært.

Alle facilitatorer fik mulighed for at deltage i inddragelsen igen i anden inddragelsesgang, uanset om det var med de samme eller nye børne- ungegrupper.

Deltagere i delpanel 1 – 1617 deltagere

I delpanel 1 blev der inddraget børne- og ungegrupper i alderen 6-26 år på tværs af landets uddannelsesinstitutioner samt børn og unge i risiko for mistrivsel fra nationale organisationer. Der blev i alt inddraget **1617 børn og unge** i første inddragelsesgang.

A

Grundskolen og efterskole

Aulum-Hodsager Skole

- 1. klasse, 15 elever
- 1. klasse, 17 elever
- 6. klasse, 21 elever
- 8. klasse, 40 elever

Snested Skole

- 0. klasse, 24 elever

Arrild Friskole og Børnehus

- 1.-2. klasse samlet, 16 elever

Espergærdeskolen

- 2. klasse, 24 elever

Johannesskolen, Frederiksberg

- 2. klasse, 24 elever

Tollundskolen

- 2. klasse, 17 elever

Odden Skole

- 2.-4. klasse sammenlagt, 16 elever

Balletskolen, Holstebro

- 4. klasse, 9 elever

Højmeskolen

- 4. klasse, 20 elever

Amager Fælled skole

- 5.klasse, 20 elever

Petersborg Skole

- 4. klasse, 26 elever

Nørre Boulevard Skolen

- 5. Klasse, 22 elever

Absalon og Orø Skolen

- 6.klasse, 21 elever

Elisa Smiths Skole

- 7. klasse, 23 elever

Hareskovens Lilleskole

- 7. klasse, 22 elever

Hjallerup Skole

- 8. klasse, 22 elever

Strandskolen, Århus

- 8. klasse, 18 elever

Rønne Privatskole

- 9. klasse, 22 elever

Nysted Efterskole

- 9. klasser, 56 elever

Skanderup Efterskole

- 9. klasser, 20 elever

Faxehus Efterskole

- 10. klasse, 16 elever

Idrætsefterskolen Grønsund

- 10. klasse, 23 elever

Ungdomsskolen Helsingør

- 10. klasse, 16 elever

US10 – Tårnby

- 10. klasse, 16 elever

FGU

FGU Syd- og Midtfyn/Faaborg

- På tværs af fag, antal elever ukendt

FGU Fyn

- 9. og 10. klasse samlet, 12 elever
- 9. og 10. klasse samlet, 11 elever

FGU Østjylland / Brusgård

- På tværs af fag, 19 elever

FGU Østjylland / Grenå

- På tværs af fag, 30 elever

FGU Ryomgaard

- På tværs af fag, 20 elever



Deltagere i delpanel 1 – 1617 deltagere

A

Ungdomsuddannelser

Niels Brock HHX

→ 2.G klasse, 26 elever

Skive College

→ 1.G på HHX, 25 elever

→ 2.G klasse, 26 elever

Nordfyns Gymnasium

→ 2.G klasse, 24 elever

Vestskoven Gymnasium

→ 2.G klasse, 29 elever

Støvring Gymnasium

→ 3.G klasse, 19 elever

Frederiksberg Gymnasium

→ 8 x 2.G klasser, 207 elever

Aarhus Statsgymnasium

→ 1.G STX klasse, 28 elever

→ 1.G STX klasse, 26 elever

→ 2.G STX klasse, 20 elever

→ 2.G STX klasse, 26 elever

NEXT

→ 1.G STX klasse, 26 elever

→ 1.G HHX klasse, 26 elever

EUC Nord (HHX)

→ 3.G klasse, 18 elever

HF Centeret Efterslægten

→ 1 1.HF klasse, 15 elever, 19-29 år

Køge Gymnasium HF

→ 2 x HF1 klasser, 51 elever

Vestegnen HF & VUC

→ HF1 + HF2 klasse samlet, 40 elever

VUC Lyngby

→ HF1 klasse, 15 elever

Social- og sundhedsskolen Skive/Thisted

→ G1 klasse, SOSU, 19 elever

ZBC Slagelse

→ GF2, 20 elever

Niels Brock / Jesper Buchs Iværksætterakademi

→ 1 klasse, 2. årgang, 26 elever

Bornholms sundheds- og sygeplejeskole /SOSU/Pædagogisk assistent

→ GF1 hold, 10 elever

Syddansk Erhvervsskole Odense

→ GF2 klasse på frisøruddannelsen, 19 elever

UC PLUS Højbjerg / Buschauffør i kollektiv trafik

→ GF2 hold, 18 elever

Videregående uddannelser

UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole

→ Blandet gruppe studerende på tværs af uddannelser, 8 studerende.

Københavns Professionshøjskole

→ 2. semester i pædagogisk psykologi, 19 elever

Aalborg Universitet

→ Blandet gruppe studerende på tværs af uddannelser, 5 studerende

I alt 1459 deltager fra skoler

Deltagere i delpanel 1 – 1617 deltagere

B

Organisationer

GirlTalk

→ København, 14-25 år, 15 deltagere

Headspace

→ København, 15-25 år, 24 deltagere

LGBT+ Danmark

→ København, 13-20 år, 16 deltagere

Red Barnet Ungdom

→ Aarhus, læringscafeer, 6-14 år, 9 deltagere

Ventilen

→ Aarhus, 15-25 år, 10 deltagere

→ Roskilde, 15-25 år, 14 deltagere

→ Hillerød, 15-25 år, 7 deltagere

ASPA – Askovfonden

→ København, blandet gruppe unge, 24 deltagere

Ligeværd

→ Aarhus, 18 år, 4 deltagere

Dagshøjskolen Randers

→ Randers, blandet gruppe unge, 35 elever

I alt 158 deltagere fra organisationer

1111

Deltagere i delpanel 2 – 24 deltagere

I delpanel 2 blev der inddraget ungerepræsentanter fra i alt 22 organisationer og foreninger på tværs af landet, som bredt set repræsenterer forskellige børne- og ungegrupper. Der blev i alt inddraget **24 ungerepræsentanter** i første inddragelsesgang

C

Ungerepræsentanter

- Erhvervsskolernes Elevorganisation
- Dansk Flygtningehjælps Ungdom
- Det Danske Spejderkorps
- Danske Gymnastik- og idrætsforeninger
- Danske Gymnasieelevers Sammenslutning
- Ungdommens Røde Kort
- Danmarks Idrætsforbund
- Organisation for Professionshøjskolestuderende
- Sammenslutning af Unge med Handicap
- Bifrost
- Ungdomsringen
- Netværket af Ungdomsråd

- UngKult
- LGBT+ Danmark
- DGI
- AFS Interkultur
- Fagbevægelsens Ungdom
- Landssammenslutningen for handelsskoleelever
- Unge for Ligeværd
- Danske Skoleelever
- Forening for FGU-elever
- KFUM/KFUK

I alt 24 ungerepræsentanter



Kapitel 3 Inddragelse af børne- og ungepanelet



Inddragelse med fokus på fleksibel deltagelse

Dette kapitel beskriver metoden og behandlingen af data fra børne- og ungepanelet, herunder hvordan de to delpaneler blev inddraget.

Formålet med inddragelsen og de udviklede materialer var at sikre, at flest mulige børn og unge havde mulighed for at bidrage med deres perspektiver til dagsordenen i et trygt rum. I praksis udmøntede dette sig i, at både materialer, aktiviteter og oplæg til anvendelse af disse blev tilpasset forskellige børne- og ungegrupper på tværs af aldersgrupper og behov.

Materialerne blev således udarbejdet i fire forskellige formater baseret på alderstrin, hvilket gav den enkelte facilitator mulighed for at vælge de materialer og aktiviteter, der var optimale for deres børne- og ungegruppe. For børn og unge i indskoling var det eksempelvis muligt at bidrage med perspektiver gennem tegninger, mens det i ungdomsuddannelserne var muligt at bidrage skriftligt. Inddragelsen og de konkrete materialer hertil præsenteres på følgende sider.

På tværs af de to delpaneler blev der arbejdet med tre overordnede spørgsmål:

- Hvornår er de glade/har det godt? Og hvorfor?
- Hvornår er de kedede af de/har det dårligt ikke? Hvorfor og hvad skyldes det?
- Hvad skal der til for at forebygge mistrivsel og fremme trivsel blandt børn og unge?



Inddragelse i delpanel 1

Børn og unge i delpanel 1 blev inddraget lokalt på uddannelsesinstitutioner og i organisationer af facilitatorer, såsom lærere, pædagoger og frivillige. Facilitatorerne gennemførte øvelser, der havde til formål at indhente indsigt i de deltagende børns og unges oplevelser af trivsel og mistrivsel. Med undtagelse for børn i indskoling bidrog panelet også med deres forslag til forbedringer af børne- og ungetrivsel i Danmark samt forebyggelse af mistrivsel.

For at imødekomme og sikre et grundlæggende princip for inddragelsen om at skabe et trygt rum, blev det gjort muligt for alle facilitatorer at tilrettelægge elementer af inddragelsen, så det passede klasserne/grupperne bedst på uddannelsesinstitutionerne og i organisationerne. Facilitatorerne måtte selv bedømme varigheden af inddragelsen, hvorvidt det foregik digitalt eller analogt, samt hvorvidt øvelser blev udført individuelt eller i plenum. Den eneste præmis, der var ens for alle, var at to øvelser skulle gennemføres, med undtagelse af indskoling/grupper i alderen 6-9 år, der kun fik en øvelse. De to øvelser kaldes ”min hverdag” og ”løsningskassen”:

Min hverdag: Alle grupper i delpanel 1 løste øvelsen ”min hverdag”, hvor de besvarede spørgsmål om, hvornår de føler sig glade og har det godt, samt hvornår de føler sig kede af det og har det dårligt.

Løsningskassen: Med undtagelse af indskoling/6-9 årige blev alle bedt om at komme med forslag og anbefalinger til, hvordan civilsamfundet, politikere, forældre, lærer m.m. kan forbedre trivsel og/eller forebygge mistrivsel hos landets børn og unge.

*Derudover blev unge i organisationer og på ungdomsuddannelser, samt videregående uddannelser også spurgt ind til deres oplevelse og syn på de generelle udfordringer, børn og unge står overfor i dag.

Materialer til indskoling/6-9 årige

Hvornår er du glad?

Hvornår er du ked af det?

Materialer til mellemtrinnet-videregående uddannelser/10-25 årige

Jeg har det godt, når...

Hvorfor har du det godt? Hvorhenne sker det? Kan fx være i hjemmet, til fritidsaktiviteter, på digitale medier eller andet

Jeg synes det er svært, når...

Hvad har du brug for, når du har det svært? Hvem går du til, når du har det svært?

Et forslag til at øge trivsel og/eller forebygge mistrivsel er.....

Til (kan fx være forældre, skolen politikere osv.):

*Ekstra kort til ungdoms- og videregående uddannelse og organisationer

Hvilke udfordringer står børn og unge generelt overfor i dag?

Er nogle af disse udfordringer nye/skiftet karakter i forhold til tidligere? Hvis ja, hvordan?

Hvilke udfordringer står børn og unge, der også er i kontakt med denne organisation, overfor i dag?

Hvad skyldes de udfordringer?

Behandling af indsamlede data

Indsamlet datamateriale

Der er på tværs af de to paneler indsamlet en stor mængde data, som på forskellig vis beskriver og redegør for børne- og ungepanelets perspektiver på dagsordenen om trivsel og mistrivsel. Den indsamlede data omfatter:

- Udfyldte materialer fra børn og unge, individuelt eller i grupper, inden for de forskellige tematikker digitalt eller i print.
- Skriftlige tilbagemeldinger fra facilitatorer lokalt i delpanel 1 såsom lærere, pædagoger og fra workshopfacilitatorer for delpanel 2.

Mønstergenkendelse som metodisk tilgang

Mønstergenkendelse blev anvendt som metodisk tilgang for effektivt og fyldestgørende sikre, at det indsamlede datamateriale repræsenterer de mest gennemgående perspektiver fra børne- og ungepanelet på tværs af delpanelerne, herunder aldersgrupper, geografisk placering, uddannelsesforhold og udsathed.

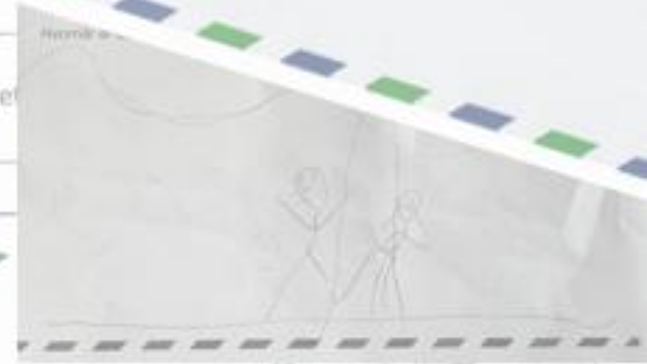
I første del af mønstergenkendelsesprocessen blev alle iagttagede og noterede perspektiver fra børne- og ungepanelet, baseret på de udfyldte materialer og tilbagemeldinger, skrevet ned og opdelt efter spørgsmålene i materialet. På baggrund af gennemgangen af de mange perspektiver blev relevante underkategorier løbende identificeret. Denne proces blev gentaget, i takt med at underkategorierne blev indsnævret, for til sidst at omfatte i alt ni underkategorier med tematikker, som repræsenterer børne- og ungepanelets perspektiver på tværs af delpanelerne.

Disse ni tematikker danner grundlaget for rapportens gennemgang af børne- og ungeperspektiver i kapitel 6.



Kapitel 4

Hovedkonklusioner af børne- og ungepanelets besvarelser



Hovedkonklusioner fra børne- og ungepanelet

Dette kapitel præsenterer hovedkonklusionerne fra analysen og behandlingen af data fra børne- og ungepanelet. Kapitlet er struktureret i tre hoveddele, som sammen giver et samlet billede af panelets oplevelser og perspektiver.

1

Primære konklusioner

Denne del indeholder de væsentligste konklusioner fra analysen. Her præsenteres også forskelle i data på tværs af målgrupper for at belyse, hvordan forskellige aldersgrupper og baggrunde oplever trivselsudfordringer.

2

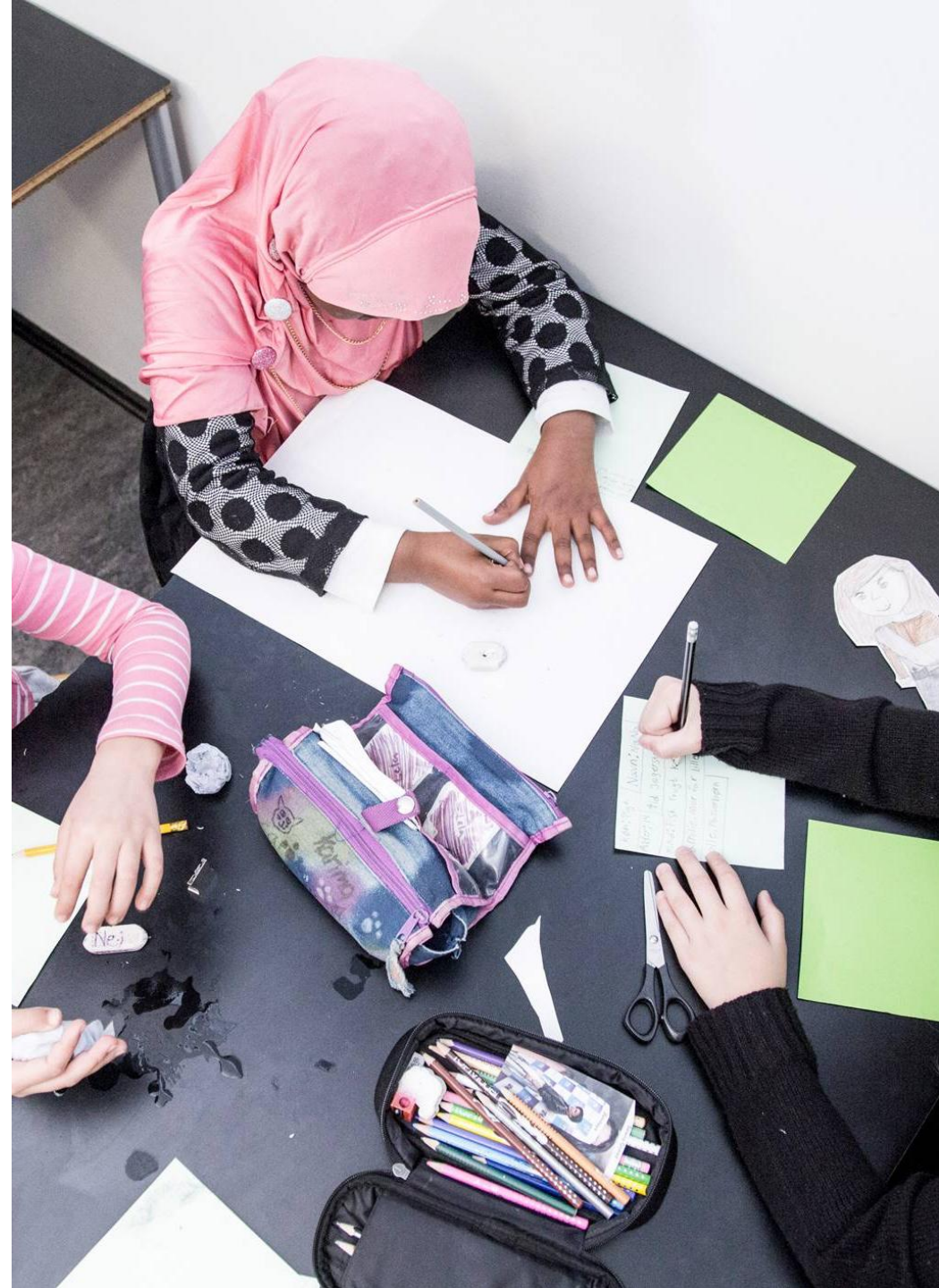
Idealet for et godt børne- og ungeliv

Denne del præsenterer identificerede parametre for et godt børne- og ungeliv i 2024. Idealet er baseret på panelets besvarelser, især besvarelser om, hvornår de har det godt, hvad de har behov for, når de har det dårligt/er kede af det, samt parametre udviklet af delpanel 2.

3

Udfordringer for børn og unges trivsel

Den tredje del gennemgår 11 gennemgående udfordringer for børn og unge, som er identificeret i panelets besvarelser, især besvarelser om, hvornår de oplever at have det dårligt/være kede af det, hvorfor de oplever dette, og hvilke udfordringer de peger på børn og unge generelt står overfor i dag.



Hovedkonklusioner fra børne- og ungepanelet

Dette afsnit præsenterer hovedkonklusionerne fra analysen og behandlingen af data fra børne- og ungepanelet. Analysen identificerede ni centrale temaer, som afspejler mønstre, der er fundet på tværs af flere besvarelser. Tre af disse temaer vejer dog tungere end de andre, da de går igen i langt flere besvarelser. Disse tre temaer er:

1) Relationer og fællesskaber

På tværs af alle målgrupper er gode relationer og en tryk base afgørende for børne- og ungepanelets trivsel. På tværs af panelet fylder tætte relationer til venner, familie, støttende voksne og fællesskaber meget for, at de føler sig set, hørt og elsket. I indskolingen og mellemtrinnet er fokus primært på leg med venner og forældre, mens ældre børn og unge i højere grad betoner vigtigheden i stabile og støttende fællesskaber, både i og udenfor skolen.

2) Forventningspres

Med undtagelse af indskolingen, er der en markant udbredt oplevelse af forventningspres om at skulle præstere. Dette pres kommer flere steder fra, herunder skolen, forældre og sociale medier. Panelet oplever et pres på at skulle præstere godt fagligt, få gode karakter og foretage store beslutninger om fremtidig uddannelse og karriere. Udover faglige krav, så oplever mange unge også et betydeligt pres på at skulle leve op til skønhedsideal og forventninger til deres personlighed og sociale liv.

3) Mental trivsel og indre balance

Behovet for indre ro, balance og pauser i hverdagen fremhæves også på tværs af panelet, som vigtigt for deres trivsel. For den ældre målgruppe fylder mental mistrivsel, diagnoser, lavt selvværd og funktionsnedsættelser meget for deres trivsel. Mange unge efterspørger hurtigere og mere tilgængelig psykologhjælp, behandling og psykiatri, mens andre også peger på flere pauser i hverdagen og støtte fra omsorgspersoner.

Forskelle og ligheder i børne- og ungepanelet

Analysen og gennemgangen af data fra børne- og ungepanelet viser overordnet set, at børn og unge uagtet alder, organisatorisk tilknytning og uddannelsesniveau deler mange af de samme oplevelser. Dog er der et par interne forskelle, som beskrives i nedenstående med udgangspunkt i analysens ni temaer:

Yngre paneldeltagere i delpanel 1

For børn i indskolingen, mellemtrinnet eller en alder svarende hertil fylder særligt temaerne ”Hjemmet og forældre” og ”Relationer og fællesskaber”. De beskriver generelt, at de har det godt, når de er sammen med venner, familie eller er en del af fællesskabet. Samtidig oplever de, at de har det dårligt, når de bliver drillet, mobbet, holdt udenfor fællesskabet eller ikke får omsorg fra forældre, fordi de fx arbejder, er på deres mobiltelefon, er midt i en skilsmisse eller har problemer med misbrug. Temaet ”Uddannelsessystemet og skolegang” fylder også, men det relaterer sig primært til, at de har det godt eller dårligt i specifikke fag. Børn på mellemtrinnet nævner også, at for mange afleveringer og svære skoleopgaver kan gøre, at de har det dårligt.

Ældre paneldeltagere i delpanel 1

Disse temaer går også igen for børn og unge i udskolingen, FGU, ungdomsuddannelserne og videregående uddannelser. Men her er temaerne ”Egen indre verden”, ”Samfundets forventningspres og idealer” og ”Uddannelsessystemet og skolegang” også særligt udbredte, når børn og unge fortæller, at de har det dårligt. For flere i denne gruppe spiller økonomi også en rolle ift., om de har det godt eller dårligt, hvorfor temaet ”Økonomisk råderum” også gør sig særligt gældende for denne målgruppe. Temaet ”Fritidsaktiviteter, foreningsliv og naturen” fylder også meget, når de beskriver, at de har det godt, hvad end det er alene eller sammen med venner eller i et fællesskab.

Organisationer i delpanel 1

For organisationerne i delpanel 1 fylder mental mistrivsel, diagnoser og funktionsnedsættelser i en større grad end i besvarelser fra uddannelsesinstitutioner og delpanel 2. Her sætter flere paneldeltagere ord og oplevelser på egne diagnoser, sygdomsforløb og oplevelser i sundhedssystemet, hvorfor temaet ”Fysisk og mentalt helbred” særligt gør sig gældende for denne gruppe. Dog fylder et løft og forbedring af sundhedssystemet også i besvarelser fra resterende paneldeltagere.

Ungerepræsentanter i delpanel 2

For delpanel 2 fyldte mange af de samme temaer som i delpanel 1. Dog var der i delpanel 2 et mindre fokus på de tætteste relationer, forældre og hjemmet, hvorimod fællesskaber i og udenfor skolen fyldte meget. Udover temaet ”Fritidsaktiviteter, foreningsliv og naturen” fyldte behovet for at blive inddraget og lyttet til, hvilket beskrives i temaet ”Medbestemmelse”. Disse to temaer blev også nævnt af flere målgrupper i delpanel 1, men vægtningen af disse temaer fremgik markant mere i delpanel 2.

*I kapitel 5, hvor analysen præsenteres, er det markeret ved hvert undertema, hvilke delgrupper oplevelsen er repræsenteret i.

Børne- og ungepanelets ideal for et godt børne- og ungeliv

- 1) Modtage omsorg, anerkendelse og nærvær fra forældre og primære omsorgspersoner, som skal være til stede og lytte.
- 2) Kunne leve i et hjem med eller uden forældre, hvor der er stabile og strukturerede rammer.
- 3) Adgang til støtte fra voksne udenfor hjemmet såsom lærere, kontaktpersoner og skolepsykologer, når de er kede af det eller oplever mistrivsel.
- 4) Have adgang til hurtig psykologhjælp og hjælp i psykiatrien ved oplevelse af mistrivsel.
- 5) Have redskaber til at håndtere egne negative følelser og mindre udfordringer.
- 6) Kunne gå i skole uden at blive drillet, mobbet og mødt af fordomme fra både børn og voksne.
- 7) Kunne gå i skole og træffe valg uden at opleve overvældende forventninger og krav fra forældre, uddannelsessystemet og samfundet.
- 8) Kunne have en hverdag, hvor man ikke skal leve op til urealistiske krav og idealer fra samfundet og sociale medier om ens udseende og liv.
- 9) Få plads til leg, bevægelse og kreativitet på uddannelsesinstitutioner.
- 10) Mulighed for at trække sig, få luft, slappe af og sige fra i løbet af hverdagen.
- 11) Have tid og mulighed for at kunne dyrke interesser og fritidsaktiviteter, der er vigtige for dem.
- 12) Være en del af et foreningsliv eller fællesskab, hvor de er en del af noget større, hvor der er plads til dem, hvor de kan føle tryghed, hvor de kan dyrke deres passion og møde ligesindede.
- 13) Have tid til tætte relationer, familien og vennerne.
- 14) Blive inddraget og have medbestemmelse i eget liv på tværs af arenaer.
- 15) Have økonomisk stabilitet i hverdagen.

Børne- og ungepanelets udfordringer for børn og unges trivsel I

1) Forventningspres på skolegang og uddannelsesvalg

Mange unge føler et konstant pres fra forældre, lærere, politikere og samfundet for at opnå høje karakterer og præstere godt til eksamener. Dette fører til stress, angst og en følelse af utilstrækkelighed. De oplever også et stort pres for at vælge den "rigtige" uddannelse i første forsøg, hvilket skaber frygt for fejlvalg og en opfattelse af, at akademiske veje er mere værdifulde end andre uddannelsesretninger.

2) Samfundets og sociale mediers idealer

Sociale medier og samfundets skønheds- og kropsidealer lægger et stort pres på unge for at leve op til bestemte standarder. Dette kan føre til lavt selvværd og kropdysmorfiske lidelser. Unge føler også, at de skal have et aktivt socialt liv, deltage i mange fritidsaktiviteter og vise deres sociale liv på sociale medier, hvilket bidrager til en præstationskultur uden for skolen.

3) Begrænset medbestemmelse om eget liv

Børn og unge føler, at voksne og samfundet ikke inddrager og lytter til dem i beslutninger, der vedrører dem, hvad enten det er politisk, systemisk, i skolen eller i hjemmet.

4) Økonomisk usikkerhed

Mange unge oplever at have lave månedlige indtægter og høje månedlige udgifter, hvilket fører til økonomisk stress og vanskeligheder med at få budgettet til at række måneden ud.

5) Negative stereotyper og diskrimination

Unge med en minoritetsidentitet, såsom etnicitet, seksualitet, køn eller funktionsnedsættelse, oplever diskrimination og mangel på forståelse, hvilket fører til mistrivsel, social isolation og lavt selvværd.

Børne- og ungepanelets udfordringer for børn og unges trivsel II

6) For få ressourcer i systemet til mentalt mistrivsel

Mange unge oplever accelererende mental mistrivsel og føler, at systemet ikke er rustet ressourcemæssigt og fagligt til at tage imod dem. Lange ventetider i psykiatrien og til psykologhjælp, samt få gratis tilbud, forværrer situationen.

7) Mobning og social isolation

Mobning og eksklusion fra sociale fællesskaber både indenfor og udenfor skolen er et stort problem, hvilket får børn og unge til at føle sig udenfor og kede af det.

8) Manglende forståelse overfor mentale og fysiske udfordringer

Unge med alvorlig mistrivsel og funktionsnedsættelser såsom depression, autisme eller handicap oplever ofte manglende forståelse og støtte fra uddannelsessystemet og samfundet, hvilket får dem til at føle sig misforstået, alene og uden mulighed for at bidrage.

9) Manglende søvn, motion og sunde vaner

Dårlige vaner og mangel på tid til mad, motion og søvn påvirker børn og unges humør, evne til at præstere og generelle trivsel negativt.

10) Manglende ressourcer i uddannelsessystemet

Mange børn og unge oplever ikke at få den nødvendige støtte i skolen, både fagligt, socialt og i forhold til deres trivsel. Lærere, pædagoger og undervisere har ofte ikke tid eller ressourcer til at hjælpe, lytte og forstå den enkelte elev.

11) Manglende stabilitet og højt konfliktniveau i hjemmet

Børn og unge oplever stor følelsesmæssig uro og stress, når der er et højt konfliktniveau i hjemmet, især ved forældres skænderier eller skilsmisse. For de, der lever med forældre med psykisk sygdom eller misbrug, er bekymringerne endnu mere udtalte. Nogle børn og unge oplever også alvorlige problemer med psykisk vold, hvilket resulterer i frygt for deres forældre og for at være i eget hjem.

Jeg synes det er svært, når...



Hvem går du til, når du har det...

I haven med C...

Hvem går du til, når du har det...

I skole!

Kapitel 5 Analyse og behandling af børne- og ungepanelets besvarelser

Vægtning af undermålgruppers besvarelser

Hver side i dette kapitel er dedikeret til et af de ni identificerede temaer. For hvert tema er det visualiseret, hvilken delmålgruppe i børne- og ungepanelet, der har italesat det pågældende tema. Dette giver et klart billede af, hvilke temaer der er mest relevante for de forskellige målgrupper.

De syv delmålgrupper er følgende:

- Elever i indskolingen: Visualiseret ved I.
- Elever på mellemtrinnet: Visualiseret ved M.
- Elever i udskolingen/10. klasse/FGU: Visualiseret ved UD.
- Elever på ungdomsuddannelser: Visualiseret ved UN.
- Elever på videregående uddannelser: Visualiseret ved V.
- Børn og unge fra organisationer i delpanel 1: Visualiseret ved O.
- Ungerepræsentanter fra delpanel 2: Visualiseret ved D2.

Hvis cirklen er udfyldt betyder dette, at mønstret er identificeret i undermålgruppen, og omvendt betyder en tom cirkel, at det ikke er identificeret i delmålgruppen.

Dog skal det understreges, at det ikke nødvendigvis betyder, at temaet ikke kan være relevant for delmålgrupperne, men det betyder, at det ikke fremgår i det indsamlede data fra inddragelsen.





Ni temaer som har oplevet betydning for børn og unges liv

- 1 Egen indre verden
- 2 Fysisk og mentalt helbred
- 3 Samfundets forventningspres og idealer
- 4 Uddannelsessystemet og skolegang
- 5 Relationer og fællesskaber
- 6 Fritidsaktiviteter, foreningsliv og naturen
- 7 Hjemmet og forældre
- 8 Økonomisk råderum
- 9 Medbestemmelse

1 Egen indre verden

Børne- og ungepanelets indre verden og tanker udgør en kompleks dynamik, som spiller en afgørende rolle for deres trivsel og mistrivsel. For nogle af panelets deltagere oplever de glæde ved at praktisere selvomsorg, finde ro i eget selskab og nyde små øjeblikke af fred. Dog er der en større del af omvendte oplevelser i panelet, hvor der beskrives en tilværelse præget af en overflod af forventninger og tidsmæssigt pres, og for nogle også stress og psykiske diagnoser. Dette fører til en følelse af overvældelse både i forsøget på at håndtere deres tanker og i jagten på balance i hverdagen.

Denne overflod af forventninger skyldes, ifølge panelet, både et indre og et ydre pres. I dette tema fokuseres der på det indre forventningspres, mens det ydre forventningspres behandles i tema 3 ”Samfundets forventningspres og idealer”

Det indre forventningspres, følelsen af stress og uro, der præger deres trivsel, opleves som resultatet af en kompleks vifte af faktorer, herunder sociale forpligtelser, fritidsaktiviteter, skolearbejde, økonomiske pres, sociale medier mv. Oplevelser i relation til disse afrapporteres i kommende temaer.

” Jeg synes det er svært, når jeg har gang i for mange forskellige ting på én gang og derfor ikke kan skabe struktur og tryghed i min hverdag. Når jeg ikke kan falde til ro, og fordi jeg har for mange forventninger.”

- Paneldeltager i Headspace



1.1 Udtalt behov for balance i hverdagen

Børne- og ungepanelets forhold til deres egen indre verden er varierende, men fælles er, at en større andel af panelet sætter ord på at opleve balance og ro fx ved at være velforberedt til ting, have tid til at koble af fra hverdagen eller have et ryddeligt værelse. Samtidig er der også mange paneldeltagere, der i spørgsmål som "hvad har du brug for, når du er ked af det?" beskriver at have behov for at "få ro".

Det modsatte billede tegner sig også i panelets besvarelser. Her er der en større andel, der også beskriver, at deres indre verden er fyldt og ofte styret af, at have svært ved at balancere hverdagen. Det er i mange tilfælde beskrevet gennem en oplevelse af ikke at "kunne nå det hele" og have tid til alle de ting, som de skal – eksempelvis skole, lektier og arbejde. Flere beskriver også, at det er svært at nå de ting, der, ifølge dem, giver dem energi, som fritidsaktiviteter, relationer og tid med sig selv.

Oplevelsen af (manglende) balance i hverdagen fylder en betydelig del af alle data – nævnes særligt som en udfordring. Dette er særligt udtalt blandt ældre deltagere fra udskoling og frem. Samtidig er der variation i, hvor udtalt problemet er, og i hvilken grad de oplever det.



” Jeg har det svært, når jeg har mange tanker i mit hoved, og **jeg ikke ved, hvordan jeg skal nå det hele.**”

– Paneldeltager fra udskoling/10.klasse

” Jeg føler, at skoledagene kører som en cyklus. Det føles som om, at man sover, tager i skole, laver lektier om og om igen. **Det er rigtig svært for mig at finde ro i sindet, når jeg føler jeg har så travlt.**”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg har det svært, når jeg **ikke føler at jeg har overskud i min hverdag**”

– Paneldeltager fra udskoling/10. klasse

” Jeg synes, det er svært, når der er for mange forventninger og andre omstændigheder, **der ikke gør det muligt at tage sig sin tid og ikke have så travlt.** Når ting ikke er struktureret.”

– Paneldeltager fra videregående uddannelse

” Jeg har det svært, når der sker for meget på samme tid, og når jeg ikke kan få min ro.”

–Paneldeltager fra Headspace

” Børn og unge har det dårligt, **når hverdagen bliver for meget, stress eller andet mentalt, som opstår af ubalance i forventninger, tid og mentalt overskud.**”

– Ungerepræsentant

1.2 Indre uro og høje forventninger til sig selv

En af årsagerne til den oplevede ubalance i hverdagen er ifølge børne- og ungepanelet at de selv eller andre unge har høje krav og forventninger til dem selv. Dette beskrives også af panelet som et pres, de oplever udefra, og det står ikke tydeligt frem i data, hvorvidt forventninger er internaliseret som resultat af dette.

Et mønster blandt børne- og ungepanelets besvarelser er også en oplevelse af at føle sig stresset, mangle tid og opleve en indre uro. For en stor del af besvarelserne sættes det i relation til netop at have ubalance og svært ved at jonglere mellem de mange forventet og ønsket elementer i hverdagen.

Derudover er der også en række paneldeltagere, der peger på, at de selv eller andre børn og unge mangler redskaber til at kunne håndtere stressede hverdage, deres negative følelser og uroen. Der sættes ord på, at de manglende ressourcer til at håndtere dette betyder, at flere ikke kan placere følelsen, og at det dermed kan vokse sig større.



” Jeg har det svært, når der er for store forventninger. **Når man prøver, så godt man kan, men det ikke bliver bedre.**”

– *Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse*

” Jeg synes, det er svært, når man føler sig presset med lektier og samtidig skal danne et socialt liv. Og når **man skal leve op til de mange forventninger, man selv danner**, som fx. uddannelse og fremtiden.”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Jeg har det svært, når **jeg presser mig selv, i stedet for at dygtiggøre mig i et realistisk tempo.**”

– *Paneldeltager fra Headspace*

” Børn og unge har det dårligt, når de føler sig presset af omstændigheder udefra. **Det kan både opstå ved eget pres eller forældres forventninger.**”

– *Ungerepræsentant*

” **Hele livet handler om at leve op til forventninger.** Der er ikke tid til at finde ro og være sig selv.”

– *Ungerepræsentant*

1.3 Mulighed for at trække sig og være alene

Når panelet sætter ord på, hvad de har brug for i stressede og pressede situationer, er det ligeledes mere tid, balance og overskud samt behovet for at kunne "slappe af" og "få en pause fra forventninger", som de efterspørger.

Flere udtrykker også et ønske om at kunne trække sig fra andre og være alene, når de er kede af det. Det udtrykkes f.eks. ved at kunne gå på sit værelse og slappe af, gå ud og få frisk luft i timen, når de har svært ved opgaver, eller ved at kunne være alene.

Det skal dog ikke tolkes eller forstås som, at de ikke også har brug for/efterspørger nærvær og omsorg for andre, når de er kede af det, hvilket også fylder en del i panelets besvarelser.

I de kommende afsnit præsenteres bl.a. anbefalinger til, hvordan omverdenen kan skabe bedre rammer og mulighed for ro og balance i hverdagen. Her præsenteres børne- og ungepanelets anbefalinger til, hvordan de selv kan få flere ressourcer.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Giv de unge bedre redskaber/ressourcer til at hjælpe hinanden og snakke, om det der er svært fx gennem uddannelse på skoler.
- 2) Lær børn og unge at håndtere deres egne følelser og problemer.



” Jeg har brug **for at kunne slukke for alt pres og ansvar for en stund.**”
– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg har bare **brug for lidt stilhed**, når jeg har det svært.”
– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg har **brug for fred og at være alene**, når jeg har det svært.”
– Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse

” Jeg har det godt, når jeg kan komme hjem efter en lang dag og **være i mit safe space og lade op.**”
– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg har det svært, når alt for meget sker. Jeg har **brug for stilhed.**”
– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Børn og unge har brug for, at man ikke skal præstere, men at man kan **tage en pause fra sig selv.**”
– Ungerepræsentant

2 Fysisk og mentalt helbred

Ifølge børne- og ungepanelet spiller det fysiske og mentale helbred en afgørende rolle for deres liv og trivsel. Panelet beretter om mange oplevelser af at leve med dårligere fysisk og mentalt helbred, hvor især det sidstnævnte er en udtalt udfordring for flere. Viften af udfordringer i dette tema er bred og varierer i omfang og karakter. Nogle oplever udfordringer med at få sovet nok, have fysiske smerter, negativt tankemylder, mens andre står over for mere komplekse situationer som misbrug, funktionsnedsættelser og diagnoser.

Temaet behandler derfor begrebet ”helbred” i et bredere perspektiv end ved medicinske og stillede diagnoser, men inddrager også perspektiver om eksempelvis dårligt selvværd og ængstelighed.

Observationer og perspektiver fra børne- og ungepanelet i dette tema er blevet fundet på tværs af forskellige aldersgrupper, organisationer og uddannelsesniveauer, men temaet er særligt betydningsfuldt for dem i panelet, der selv oplever udfordringer med deres helbred. Det er dog vigtigt at påpege, at mange medlemmer af panelet også er opmærksomme på en udbredt tendens til mental mistrivsel og psykiske udfordringer blandt børn og unge generelt, selvom de ikke nødvendigvis selv har oplevet dette.

” Prioriterer ressourcerne, så flere udsatte får dem, for det er godt givet ud.”

- Ungerepræsentant



2.1 Diagnoser og funktionsnedsættelser

De mere alvorlige tilfælde af panelets oplevelser kommer fra de deltagere, der har diagnoser og funktionsnedsættelser af både fysisk, kognitiv og psykisk karakter.

I besvarelserne omkring fysiske og psykiske funktionsnedsættelser fylder deres funktionsnedsættelse meget for dem selv og deres evne til selv at mestre hverdagens daglige gøremål, samt længerevarende gøremål såsom gennemførelse af uddannelse og varetagelse af et job. En betydelig del af deltagerne, der har funktionsnedsættelser, beskriver, at de har svært ved at sætte ord på, hvornår de er glade, og længes efter at have det godt.

Det er dog meget tydeligt i besvarelser relateret til temaet, at udfordringer rækker ud over selv at kunne mestre hverdagen, men i højere grad rummer et oplevet svigt. Et svigt oplevet på flere niveauer, fra lærere og venner, der misforstår og ikke giver et ansvar til den enkelte (udførligt beskrevet i kapitel 4), til en privatpraktiserende læge og en psykiater, der opleves ikke at kunne forstå eller rumme den enkelte.

For samtlige af dem med funktionsnedsættelser fylder en særlig oplevelse af gennemgående mistro fra omsorgspersoner og det offentlige. De oplever at få stillet spørgsmålstejn ved, om det, de siger, er sandt, og som resultat af dette i flere tilfælde ikke få den rette hjælp, såsom en henvisning til psykiater eller psykolog.



” Jeg synes det er svært, når **jeg føler mig dårlig, fordi jeg er ordblind**”.
- Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse

” Jeg synes, det er svært, **når jeg er sammen med mennesker der laver nedladende kommentarer om diagnoser**”
- Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse

” Folk som kommer til Daghøjskolen i Randers har grundlæggende en manglende evne til at selvstændigt at komme videre ifm. med uddannelse, job og mestre en hverdag med **udfordringer som handicap, autisme, stofmisbrug, mistrivsel**.”
- Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers

” Jeg synes, det er svært, når mine fysiske smerter fylder for meget, og man tabt i systemet. **Når man rigtig mærker, at der ikke er et sikkerhedsnet i Danmark**”
- Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers

” Jeg synes, det er svært, **når mit fysiske, mentale og sociale helbred ”sejler”**, og man ikke får den hjælp, man har behov for.”
- Paneldeltager fra Headspace

” Jeg synes, det er svært, **når jeg spiser og selvskader**”
- Paneldeltager fra LGBT+ Danmark

2.2 Manglende hjælp og støtte til mental mistrivsel

De ældre deltagere i panelet peger på, at det er en stor udfordring for børn og unge, at psykiatrien er svækket med lange ventetider, dyre psykologpriser, generel manglende ressourcer og en oplevet mistro fra behandlere. Dette gælder både dem i panelet, der er i særlig risiko for mistrivsel, men også for øvrige paneldeltagere i den ældre kategori.

Panelet beskriver denne oplevelse og dens konsekvenser som et svigt, idet de føler sig uden et sikkerhedsnet i samfundet. Ifølge deres beskrivelser betyder dette, at de mistrives i højere grad. Dette kan hænge sammen med, at flere i panelet fortæller, at de oplever, at de fik hjælp for sent, og at de kunne have haft det bedre, hvis hjælpen var kommet forebyggende eller tidligere.

Temaet diagnoser og mental mistrivsel fylder meget, hvilket afspejles i det større antal anbefalinger rettet mod netop dette.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Bedre vilkår for unge med både synlige og usynlige funktionsnedsættelser.
- 2) Kortere ventetider og hurtigere behandling i psykiatrien.
- 3) Gratis eller billigere psykologhjælp med kortere ventetider.
- 4) Udvidelse af antallet af gratis pladser hos psykologer og forhøjelse af aldersgrænsen for unge.
- 5) Undgåelse af at udskrive medicin uden at tilbyde behandling af de underliggende årsager.
- 6) Erstatning af spørgeskemaer hos privatpraktiserende læger. I stedet anvendelse af samtaler med de unge.



” Børn og unge står overfor **virkelig meget mangel på omsorg**, som en udfordring i dag.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” En af de mest fremtrædende trivselsudfordringer fra inddragelsen var en **oplevelse af mangel på ressourcer, systemet generelt**. De beskriver, at hvis de havde fået hjælp før, så var de ikke endt, som de er, og de har **en følelse af at blive misforstået** af systemet og magten i systemet, fx i psykiatrien.”

- Facilitator fra Daghøjskolen Randers

” Børn og unge står overfor psykiske udfordringer i dag, fordi **de bliver behandlet som objekter** og maskiner til fremtiden.”

- Paneldeltager fra videregående uddannelse

” Forslag: **Tidlig indsats, så der skabes bedre vilkår** for unge og børn med diagnoser eller sårbarhed.”

- Ungerepræsentant

” Jeg er så langt ude i stress og belastning og **mangel på hjælp fra stat, kommune, læger og samfundet** til at kunne opleve, at ”jeg har det godt”.

- Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers

2.3 Afhængighed og forhold til rusmidler

En anden alvorlig udfordring, der påpeges eller opleves, er misbrug blandt unge. Denne observation fylder dog mindre i data. Misbrug kan omfatte forskellige former, såsom narkotika, alkohol, nikotin og spilafhængighed. Især gambling og spilafhængighed fremhæves af flere i forbindelse med dette emne. Selvom der ikke er mange, der selv beskriver at have udfordringer med misbrug, nævnes det af flere som en generel udfordring.

Det er også vigtigt at fremhæve, at flere af de ældre paneldeltagere beskriver de samme midler såsom snus, alkohol, hash og spil som positive, da de anvender dem til at koble af, og derfor bliver glade.

På trods af observationen af denne udfordring er der ikke mange, der har udviklet anbefalinger rettet mod denne problematik. Kun enkelte nævner, at alkohol kan blive et uhensigtsmæssigt fælles tredje, som derfor bør holdes ude af sociale arrangementer.

Ved dette punkt er det vigtigt at understrege, at dette kun er observeret blandt unge ældre end folkeskolealderen. Samtidig er det også vigtigt at understrege, at der ikke er inddraget organisationer eller fællesskaber for unge, der går i behandling for misbrug, hvorfor data kommer fra andre fællesskaber på uddannelsesinstitutioner og i andre organisationer.



” Jeg har det godt, når jeg spiser, ryger, drikker og spiller.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg synes det er svært, **når jeg mister alle mine penge i poker.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg synes det er svært, **når jeg er fuld.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Børn og unge står overfor **gambling som en udfordring** i dag. Det har ændret sig, fordi det er nemmere at komme til.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Gambling, snus, vape og mobil er udfordringer i dag.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Man hører ofte om **ludomani og andre afhængigheder.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Forslag: Drikkeregler skal ændres til 18+.**”

- Paneldeltager fra Ventilen

2.4 Ængstelighed, tankemylder og selvværdet

Blandt temaer relateret til mentalt helbred, fremkommer beskrivelser af ængstelighed og dårligt selvværd igen og igen blandt en del af panelet. I besvarelserne varierer det meget, hvor direkte børn og unge anvender ordene eller beskriver oplevelser og følelser, der relaterer sig til angst og lavt selvværd.

Dette ses for eksempel i besvarelser, hvor børn eller unge beskriver at have uro, svært ved ændrede planer, blive nemt overstimuleret af mange mennesker eller have negative tanker om sig selv, såsom ikke at føle sig "god nok" eller ikke at kunne være sig selv.

I modsætning til besvarelser om misbrug og diagnoser fylder denne type svar mere på tværs fra udskolingen og organisationer.

Årsagerne til den oplevede ængstelighed og dårlige selvværd beskrives ikke af alle, men ud fra besvarelserne synes disse at være en grundlæggende oplevelse og følelse, mens det for andre er stærkt relateret til øget pres fra forældre, diskrimination eller mobning. Eksempler relateret til sidstnævnte udfoldes i kommende temaer.



” Jeg synes, det er svært, når jeg skal have en anden personlighed, **tage en maske på og ikke vise den, jeg rigtig er.**”

- Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse

” Jeg tror, mange unge **går rundt og føler sig alene og ikke gode nok.** Det er anderledes end tidligere, fordi folk sammenligner sig mere med hinanden.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg synes, det er svært, når jeg ikke føler mig god nok, kan genkende følelser. **Jeg føler mig farveblind i det, jeg føler.** Jeg kan ikke sætte navn på det eller finde rundt i det.”

- Paneldeltager fra videregående uddannelse

” Jeg har det svært, når jeg har for travlt, **jeg bekymrer mig for meget, der sker ubehagelige uforudsigelse ting.**”

- Paneldeltager fra Headspace

” Mange **føler sig mærkelige** eller har mørke tanker.”

- Ungerepræsentant

2.5 Søvn, mad og bevægelse styrker trivsel

Blandt de mindre alvorlige, men ikke desto mindre vigtige helbredsudfordringer, er der flere børn og unge, der beskriver behovet for eller manglen på god søvn, sund mad og motion.

Flere unge og børn beretter om, at de har det godt, når de får tilstrækkelig søvn, og at de derimod føler sig dårlige, når de lider af søvnmangel.

Mange udtrykker et behov for at dyrke motion for at opretholde deres trivsel. Dette kan være i form af deltagelse i sport, gåture eller blot aktiviteter, der tillader dem at bevæge sig og frigive stress.

Derudover nævner flere, at de oplever en forbedring i deres humør og energiniveau, når de spiser sundt og regelmæssigt.

Derfor er det vigtigt at anerkende betydningen af disse grundlæggende behov for børn og unges trivsel og overveje, hvordan man bedst kan støtte dem i at opfylde dem, både derhjemme, i skolen og i samfundet generelt.



- ” Jeg har det godt, **når jeg har sovet og spist godt.**”
- Paneldeltager fra udskoling/10. klasse
- ” Jeg har det svært, **når jeg ikke får sovet nok.**”
- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse
- ” **Sund krop hænger sammen med sund psyke**, og hvis ingen af delene er tilstede, så bliver det langt sværere at opnå det, man gerne vil.”
- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse
- ” Jeg har det godt, når jeg er aktiv. **Når jeg løber en tur, cykler eller rider.**”
- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse
- ” Jeg synes, det går godt, når jeg står op samme tid, **får spist god aftensmad og prioriteret en rigtig frokost.**”
- Paneldeltager fra videregående uddannelse
- ” Jeg synes, det er svært, **når jeg ikke får min søvn, så jeg nærmest føler mig helt utilstrækkelig**, da jeg synes, det er svært at bruge mit kranie.”
- Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers
- ” Kursus i sund og billig mad i gymnasiet og folkeskole. **En sund krop = bedre vilkår for mentalt sundhed.**”
- Ungerepræsentant

3 Samfundets forventningspres og idealer

Mange børn og unge oplever, at de skal præstere og leve op til samfundets forventninger og normer på mange forskellige områder. Mens børn og unge efter mellemtrinnet beskriver det direkte, kommer denne oplevelse også indirekte til udtryk hos børn på mellemtrinnet.

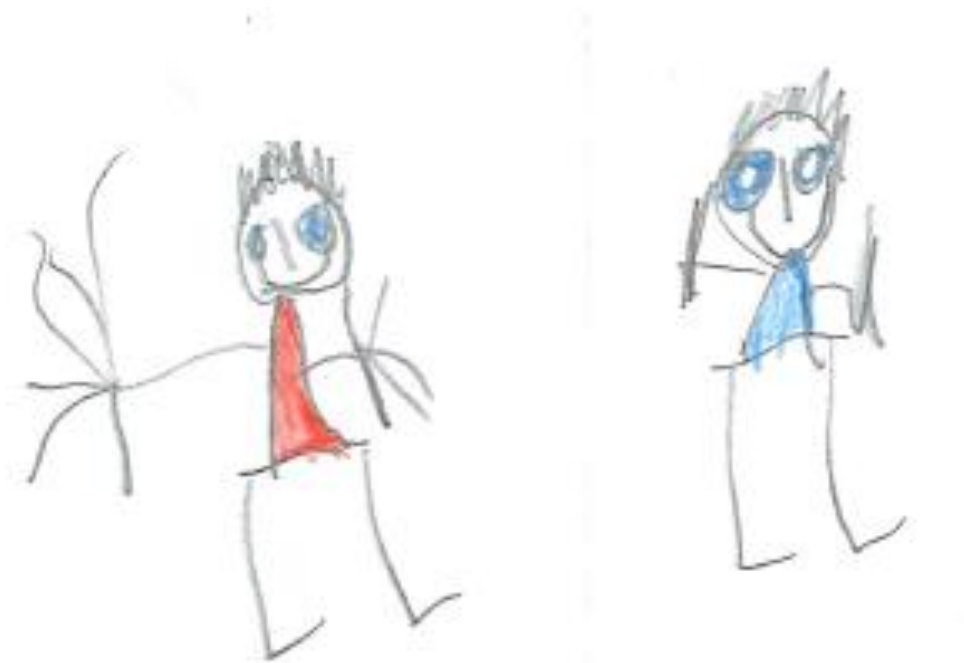
Flere beskriver det som et krydspres, der kommer fra flere forskellige steder i samfundet – de skal både præstere i skolen og på arbejdet, de skal hurtigt igennem uddannelsessystemet, de skal leve op til samfundets krops- og skønhedsideal, og de skal bevise på sociale medier, at de lever et socialt og spændende liv.

Der er også særlige udfordringer for de børn og unge, der ikke passer ind i samfundets normer og idealer om køn, seksualitet, etnicitet og funktionsnedsættelse. Denne gruppe af børn og unge beretter om, at de oplever socialt stigma, diskrimination, mobning eller hadefulde kommentarer, fordi de ikke lever op til de opfattede normative forventninger.

Dette afsnit handler om de forventninger, normer og idealer, som børn og unge italesætter, at de oplever fra samfundet eller på et strukturelt niveau. Mens de konkrete udfordringer, som børn og unge oplever i specifikke arenaer, f.eks. i familien eller uddannelsessystemet, vil blive uddybet i de efterfølgende afsnit.

” Der ligger et konstant pres på vores skuldre, som kommer til udtryk i stort set alle aspekter i hverdagen. Der er et stort pres fra samfundet om at præstere godt i skolen, samt også at komme hurtigt i gennem uddannelsessystemet. Der er også et stort pres på at præstere i sociale sammenhænge: Sige det rigtige, se ud på den rigtige måde... Børn har ikke længere tid til at være børn,”

- Ungdomsuddannelse



3.1 Oplevelsen af præstationspres

Med undtagelse af børn i indskolingen og mellemtrinnet er en oplevet præstationskultur en meget udbredt årsag til, at børn og unge ikke føler, at de har det godt.

Børn og unge oplever, at der er et meget stort ydre pres og krav om, at de skal præstere i forskellige sammenhænge. Disse krav kan både handle om at klare sig godt i skolen, have et arbejde ved siden af og et socialt liv i virkeligheden og digitalt.

Særligt udbredt er dog opfattelsen af, at der er et stort forventningspres og en præstationskultur igennem hele uddannelsessystemet – som blandt andet handler om karakterer. Dette aspekt vil blive udfoldet i afsnit 4 ”Uddannelsessystemet og skolegang”.

For flere børn og unge handler præstationspresset også om en oplevet forventning til, at de skynder sig igennem uddannelsessystemet og træffe de rigtige valg.

Endelig fortæller flere i panelet tilmed, at det er blevet en norm og et ideal at være stresset, og at man hele tiden skal presse sig selv til det yderste.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

1) At der arbejdes med samfundets forventninger til børn og unge.



- ” Jeg har det svært, **når jeg føler, at jeg skal præstere.**”
- *Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse*
- ” Jeg synes, **det er svært, når jeg skal præstere**, og når jeg føler, at jeg bliver **bedømt eller vurderet af andre**, ikke nødvendigvis lærere”
- *Paneldeltager fra udskoling/10.klasse*
- ” Jeg synes det er svært **hele tiden at skulle lege perfekt**”
- *Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse*
- ” Børn og unge står overfor et ydre pres og forventninger, som stilles af andre og dem selv.”
- *Paneldeltager fra videregående uddannelse*
- ” Det er **blevet en norm at være stresset**. Følelse af, at man ikke må fejle (fx i job, i skole, sammen med venner).”
- *Paneldeltager fra GirlTalk*
- ” Jeg tror, at vores samfund har bygget **et fordrejet, urealistisk og usundt billede af, hvad der er normalt** og forventet af folk på vores alder.”
- *Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers*

3.2 Beslutninger om fremtiden

Paneldeltagere fra organisationer og særligt ungdomsuddannelser fortæller, hvordan de oplever, at have det dårligt, når de skal træffe store beslutninger om fremtiden.

Beslutningerne kan handle om mange ting. Men for flere i børne- og ungepanelet fylder det i relation til at skulle vælge, hvilken uddannelse der skal søges ind på senere i livet.

Det beskrives blandt andet i oplevelser af, at de tidligt skal sikre gode karakterer, hvis de først vil ind på en ungdomsuddannelse og senere vil ind på en videregående uddannelse. Samtidig fortæller panelet også om, at dette hænger sammen med et system og politiske beslutninger, hvor der ikke er plads til at vælge "forkert" og gøre om.

Derudover er der flere unge, der sætter fokus på stigmatisering eller en udbredt enighed om, at det er mere "rigtigt" at tage en gymnasieuddannelse og "forkert" at tage en erhvervsuddannelse.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Gør op med uddannelsessnobberiet, og gør det mere attraktivt at tage en erhvervsuddannelse.
- 2) Flere muligheder for at vælge "forkert" og gøre om under uddannelse.



” Vi bliver bedt om at tage stilling til vores fremtid i en så tidligt alder, at fremtiden for mange vil fungere som en gennemgående stressfaktor gennem livet.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg har det svært, **når jeg skal træffe store beslutninger.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Børn og unge står overfor udfordringer med pres og forventninger. **De skal træffe nogle rigtige valg og ”vælge rigtigt”**, for der er ingen vej tilbage.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Gør de nemmere for unge at tage valg... **Unge skal træffe mange valg** ift. deres fremtid fx studieretninger i gymnasiet.

- Paneldeltager fra Videregående uddannelse

” Jeg har det svært, når der er mange krav og forventninger, **særligt ift. skole, uddannelse og milepæle i livet.**”

- Paneldeltager fra Headspace

3.3 Perfekthedskultur på sociale medier

Mange unge fortæller, at de har en oplevelse af, at der ikke bare er høje krav til, at de skal klare sig godt i uddannelsessystemet og på arbejdet, men også til, hvem de skal være, og hvordan de skal se ud. De oplever i det hele taget, at de skal leve ”perfekte” liv.

Børne- og ungepanelet fortæller, at denne perfekthedskultur forstærkes og er særligt udbredt på sociale medier. Her fortæller de dels, at de møder usunde skønheds- og kropsidealer, dels at de også oplever, at der er høje krav til, at de skal være sociale, lave spændende ting og have en ”fed personlighed”.

Flere af dem fortæller, hvordan man aldrig bliver fri for forventninger, fordi der altid er nogen, der følger med på sociale medier. Ligesom flere – særligt i delpanel 2 – er bekymret for, hvilken betydning algoritmer og udviklingen af AI-teknologier får for netop denne tendens.

Det er samtidig meget interessant, at det er et fåtal på tværs af begge paneler, der italesætter, at sociale medier har en positiv indvirkning på deres liv. Tværtimod oplever mange i begge paneler, at sociale medier påvirker børn og unge negativt.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Hæv aldersgrænsen på sociale medier.
- 2) Undervisning i folkeskolen og guides til unge om brugen af sociale medier.
- 3) Stramme regler for AI-teknologier og tech-virksomheders algoritmer.



” **Min mobil har ikke skabt andet end problemer”**

– *Paneldeltager fra mellemtrinnet*

” **Jeg har det godt, når det ligner, at jeg er social** på sociale medier.”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” **Mange føler sig også presset fra sociale medier**, fordi de ikke mener, at de lever ”det perfekte liv”, som alle de andre tilsyneladende gør”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” **Piger og kvinder står i dag overfor store udfordringer i form af krops- og skønhedsidealer, som blandt andet bliver vist på sociale medier.** Det medvirker til et meget hårdt og kritisk selvbillede og meget høje forventninger.”

– *Paneldeltager fra Girl Talk*

” **Vi lever i et samfund, hvor vi har perfekthedskultur. Børn og unge bliver påvirket af sociale medier og føler et pres til at leve op til det, de ser på sociale medier.**”

– *Paneldeltager fra videregående uddannelse*

” **Mange ser det perfekte billede på sociale medier og tror, man skal leve op til det.**”

– *Ungerepræsentant*

3.4 Normative opfattelser og diskrimination

De mange idealer og forventninger kommer også til udtryk i form af stereotypiske opfattelser af, hvem man skal være. Denne oplevelse er særligt udbredt for dem i panelet, der identificerer sig selv med at være en minoritetsidentitet, som etniske minoriteter, LGBT+ personer og personer med funktionsnedsættelse.

Denne gruppe oplever at blive mødt af negative forventninger, diskrimination, mobning, hadefulde kommentarer, social isolation og mangel på forståelse fra alt fra klassekammerater, undervisere, lægen eller det offentlige system som helhed.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Bedre seksualundervisning med fokus på blandt andet kropsidealer og minoritetsidentiteter.
- 2) Uddannelse i minoritetsidentiteter på læreruddannelsen.
- 3) Større forståelse for minoritetsidentiteter, diagnoser og funktionsnedsættelser hos lægen og forældre.



” Jeg synes, at det er svært, når **nogen er racistiske mod mig.**”
- Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse

” Jeg har det svært, når **jeg skal have en anden personlighed, tage en maske på og ikke visse den, jeg rigtigt er.**”
- Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse

” Jeg har det svært, når **folk ikke respekterer min transidentitet**, når folk er homo- og transfobiske, og når mine forældre ikke accepterer mig.”
- Paneldeltager fra LGBT+ Danmark

” Jeg synes, det er svært, når **jeg bliver mødt af hadefulde og ikke respektfulde kommentarer i form af transfobi, homofobi, ableisme.** Når jeg skal forsvarer mig selv og min identitet over for andre.”
- Paneldeltager fra LGBT+ Danmark

” Jeg synes, **at det er svært, at alt er i kasser pga. min diagnose.**”
- Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers

” Børn og unge har det dårligt, når **de ikke anerkendes i deres identitet**, når de udskammes og bliver nedgjort.”
- Ungerepræsentat

4 Uddannelsessystemet og skolegang

Faglige eller sociale problemer i skole- og uddannelsessystemet er en af de mest gennemgående udfordringer på tværs af alle grupper i børne- og ungepanelet.

De primære temaer, som børne- og ungepanelet beretter om, er lange skoledage uden tilstrækkelige pauser, overvældende mængder af lektier og afleveringer, pres fra karakterer og eksaminer, behovet for fysisk aktivitet og kreative fag og udfordringer med mobning og trivsel i klasserne.

Endelig vil dette afsnit også behandle de problemer, som børn og unge med diagnoser og funktionsnedsættelser oplever i mødet med uddannelsessystemet.

Nogle af de temaer, som berøres i dette afsnit, går igen i andre arenaer, som mobning, diagnoser eller det at føle sig udenfor. I dette afsnit vil mobning og trivsel kun behandles ift. uddannelsessystemet.

” Kære underviser. Husk på at børn/unge ikke behøver at være ens og passe ind i en kasse, som I forsøger at passe dem ned i. Opmunter dem til at være sig selv 100%.”

- Paneldeltager fra Ventilen



4.1 Lange skoledage uden pauser

For paneldeltagere fra mellemtrinnet til ungdomsuddannelser fylder det, at de har lange skoledage uden tilstrækkelige pauser.

Børn og unge forklarer, hvordan de lange skoledage og mangel på pauser dels gør, at de får svært ved at koncentrere sig i slutningen af skoledagen.

Dels gør det, at de ikke har overskud til at dyrke deres interesser, passe et fritidsjob samt lave deres lektier og afleveringer, når de har fri fra skole.

I den forbindelse efterspørger mange børn og unge også en mere varieret skoledag, hvor de fx kommer udenfor, er fysisk aktive, laver kreative ting eller bruger deres hænder i løbet af dagen.

Særligt gældende for ungdomsuddannelserne er det – foruden ønsket om en kortere skoledag med flere pauser – også en stor efterspørgsel på at møde senere på dagen. Mange af de unge på ungdomsuddannelserne oplever, at det går ud over deres søvn og koncentration at skulle møde tidligt om morgenen.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Kortere skoledage i hele uddannelsessystemet.
- 2) Flere pauser i løbet af skoledagen i hele uddannelsessystemet.
- 3) Flere udendørs-, kreative-, håndværks-, og udendørs-elementer i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne.
- 4) Senere mødetid på ungdomsuddannelserne, fx kl. 9 eller 10.



” Forslag: Kortere skoledage og tidligere fri.”

- Paneldeltager fra mellemtrinnet

” **Man kan ikke koncentrere sig over mange timer**”

- Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Det er tit, at man bliver træt den sidste halve time, **så man ikke har så meget overskud til lektier og venner efter skole.**”

- Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse

” Især dagens længde og **de faglige forventninger presser en del elever.**”

- Facilitator fra udskolingen/10.klasse

” Jeg synes, det er svært, når jeg skal stå tidligt op. **Jeg føler mig træt i de første moduler**, og det gør, at jeg ikke kan koncentrere mig.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Længere skoledage resulterer i, at man er mentalt stresset** over, hvordan man skal koordinere skolearbejde, fritidsinteresser og fritidsjob.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

4.2 Svære opgaver og mange afleveringer

På tværs af hele børne- og ungepanelet, med undtagelse af indskolingen, fortæller de, hvordan svære opgaver eller bestemte fag kan medføre, at de ikke har det godt.

Samtidig med at andre giver udtryk for, at de har det godt i bestemte fag i skolen, eller når de klarer sig godt i et bestemt fag.

For elever i udskolingen af folkeskolen og på ungdomsuddannelserne oplever størstedelen af de unge, at mængden af lektier og afleveringer er for stor og ofte er dårligt fordelt ud over året.

Flere af dem fortæller om, hvordan de sjældent oplever, at de har fri, når de har fri, fordi de også har afleveringer i weekender og ferier.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Færre afleveringer og lektier.
- 2) Bedre fordeling af afleveringer over året.
- 3) Ingen lektier og afleveringer i ferier og i weekenden.



- ” Jeg har det svært, **når jeg ikke forstår opgaven.**”
- Paneldeltager fra mellemtrinnet
- ” Jeg har det svært, **når jeg ikke forstår matematik lektier.**”
- Paneldeltager fra mellemtrinnet
- ” Jeg har svært, når **vi har rigtig mange afleveringer** for på én gang.”
- Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse
- ” Jeg har det svært, når **vi har alt for mange afleveringer for.**”
- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse
- ” Jeg har det svært, når **der er mange opgaver, jeg føler mig presset og ikke kan følge med fagligt i skolen.**”
- Paneldeltager fra videregående uddannelse
- ” Jeg synes, det er svært, **når der er for mange lektier for.**”
- Paneldeltager fra Ventilen
- ” Børn og unge har det svært, når hverdagen bliver for meget med **afleveringer og lektier. Der ikke er i balance.**”
- Ungerepræsentant

4.3 Karakterer og bedømmelse

En anden gennemgående tendens, særligt fra udskolingen og frem er, at mange børn og unge oplever, at karakterer, eksaminer og tests har en negativ indflydelse på deres trivsel.

Det handler både om, at deltagerne synes, at de får for mange karakterer og har for mange eksaminer og tests. Flere af deltagerne oplever, at mængden af karakterer, eksaminer og tests medfører, at der er et større fokus på at præstere og lære for at klare sig godt til eksamen, end der er på rent faktisk at lære noget nyt fagligt.

Desuden fortæller flere også, at adgangskravene til ungdomsuddannelser og videregående uddannelser også bliver en faktor for, at de ikke trives.

Særligt i delpanel 2 er der desuden en oplevelse af, at den nuværende karakterskala er med til at opretholde en nulfejlskultur, hvor man leder efter fejl i stedet for at samle point.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Færre karakterer og mere feedback, fx ingen standpunktskarakterer i afsluttende fag i gymnasiet.
- 2) Færre eksaminer.
- 3) Lavere (eller ikke højere) adgangskrav til gymnasier og til videregående uddannelser.
- 4) Ændre karakterskalaen, så den tæller op og ikke ned, og så der er lige langt mellem karaktererne.
- 5) Drop karakterskalaen og giv bestået/ikke bestået.



” Forslag: **Jeg synes, I burde tænke over, hvor meget mistrivsel der opstår når unge trækkes i gennem mange eksaminer.** Er det virkelig nødvendigt at have en uge med terminsprøver på 9.klasse-niveau i en 8. klasse?”

- Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse

” Jeg har det svært, **når jeg ved, at jeg får karakter i den aflevering, jeg skal aflevere.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Forslag: **At adgangskrav ikke skal strammes yderligere.** Presset for karakter er alt for stort.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Karakterer og bedømmelser ligger et konstant pres.**”

- Paneldeltager fra GirlTalk

” **Man kan lære, at der er plads til fejl.** Der er kun plads til fejl, hvis man ikke skal præstere hele tiden.”

- Ungerepræsentant

4.4 Mobning og trivsel i klasserne

Mange børn og unge fra indskolingen til ungdomsuddannelserne beretter om, at de har det svært, når andre driller dem i skolen, de bliver holdt uden for skole/uddannelsesfællesskabet, og de modtager hadefulde kommentarer. Dette går igen blandt mange besvarelser, hvor nogle sætter sammenhæng mellem mobberiet og deres etnicitet, køn, seksualitet eller funktionsnedsættelse.

Dog er der også mange børn og unge, der beretter om, at de trives i skolens fællesskab og beskriver sociale aktiviteter på skolen som årsagen til, når de har det godt. Der er også nogle, der efterspørger mere tid til de sociale fællesskaber i skolen.

Blandt eleverne på erhvervsskolerne er der en oplevelse af, at det sociale fællesskab ikke prioriteres på uddannelsesinstitutionerne. Samtidig medfører skiftende praktik/skoleperioder også til vanskeligheder med at opretholde sociale fællesskaber, hvorfor de ofte overlades til sig selv.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Anti-mobningsindsatser på uddannelser, særligt folkeskolen og på FGU-uddannelser.
- 2) Flere ikke-faglige elementer i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne, der fokuserer på at styrke sammenholdet, fx samarbejdsøvelser eller trivselstimer.
- 3) Prioritering af sociale fællesskaber på erhvervsuddannelserne.



” Jeg bliver ked af det, **når jeg bliver drillet.**”

– Paneldeltager fra indskolingen

” Jeg synes, det er svært, **når drengene fra min klasse siger grimme ting.**”

– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg synes, det er svært, **når der er meget larm i klassen og skænderier**

– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” **Jeg synes, det er svært,** når jeg føler mig alene i skolen.”

– Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse

” Jeg synes, det er svært, **når jeg ikke har nogen at være sammen med,** når jeg mangler venner og føler mig ensom.”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg synes, at det er svært, når jeg føler mig uden for, akavet eller ”malplaceret” et sted alene i skolen (...). **Jeg har det svært i skolen, når jeg ikke føler, at mine klassekammerater har en interesse i mig.**”

– Paneldeltager fra GirlTalk

” **Erhvervsuddannelser mangler sociale aktiviteter udenfor skolen fx fester.**

Der er en kæmpe social forskel ift. andre unge – fordi mange er ældre, man er meget ude på arbejdspladser, og skolerne ikke arrangerer sociale aktiviteter, som fx gymnasier gør.”

– Ungerepræsentant

4.5 Ufleksibelt uddannelsessystem

Mange børn og unge med diagnoser og funktionsnedsættelser oplever, at de har det udfordrende i skolesystemet. Dette sættes der især ord på fra ungerepræsentanter og i organisationerne, mens færre paneldeltagere fra uddannelsesinstitutionerne sætter ord på det.

Flere af dem, som fortsat er en del af systemet, fortæller, hvordan de ikke oplever at blive forstået, mødt af de fornødne rammer, hjælp og få de rette hjælpemidler. Hvorimod dem, som er blevet koblet af, har en oplevelse af, at det er svært at komme tilbage og ind i systemet igen pga. dets manglende fleksibilitet.

Mens flere unge med funktionsnedsættelse fortæller, at kravene til dem var for høje til dem i folkeskolen, fortæller andre med funktionsnedsættelse, at de ikke bliver mødt med forventninger i skole- og uddannelsessystemet, hvilket svækker deres udvikling og tro på dem selv. Sidstnævnte står i stor kontrast til det øvrige børne- og ungepanel, der netop har oplevelsen af at blive mødt med for mange forventninger.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Mere hjælp og tidlig indsats for børn og unge med ordblindhed, talblindhed og andre fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.
- 2) Ressourcer til lærerne til at rumme og opdage diagnoser.
- 3) Bedre mulighed for at kunne trække sig i undervisningen inklusive stille rum til at koncentrere sig.



” Jeg synes, det er svært i skolen, fordi jeg er ordblind, og alle andre bare er færdige, og jeg så stadig laver det.”

- Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse

” Jeg fik aldrig hjælp og støtte i folkeskolen til min Aspergers og angst. **Jeg blev tabt på gulvet af samfundet, som praler af at være et velfærdssamfund.**”

- Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers

” Jeg har det svært, når jeg er i skolen, **fordi jeg er ordblind.**”

- Paneldeltager fra Red Barnet Ungdom

” De var ikke i mistrivsel, fordi de havde eksempelvis ADHD og autisme, de var i mistrivsel, fordi de ikke følte, at andre accepterede dem og forstod dem. Og **fordi rammerne, for tre ud af fire af dem, på ingen måde tog hensyn til deres behov.**”

- facilitator ved Ligeværd

” **De unge med handicap har ikke kunnet få lov til at tænke over, hvad de kan bidrage med.** Der er i samfundet og i skolesystemet mangel på forventninger til én.”

- Ungerepræsentant

4.6 Opmærksomhed fra voksne

Det fylder meget for børne- og ungepanelet, at de har brug for hjælp fra voksne, når det bliver svært i skolen.

Det kan, som nævnt, blive svært, fordi de har faglige udfordringer eller udfordringer som konsekvens af diagnoser og funktionsnedsættelser. Det kan også skyldes, at de bliver udsat for mobning, drilleri, eller bliver holdt uden for fællesskabet i skolen.

Samtidig fortæller børne- og ungepanelet, at lærerne ofte ikke har tid til at være opmærksomme på den enkelte elev og derfor heller ikke har øje for, om nogle børn har brug for ekstra hjælp eller mistrives i fællesskabet i skolen.

Det kan i sidste ende betyde, at børn der har det svært fagligt ikke får den rette hjælp, eller at der ikke bliver sat ind over for børn, som bliver mobbet i klassen.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Større adgang til skolepsykolog igennem hele uddannelsessystemet.
- 2) Flere individuelle møder med skolepsykolog, kontaktlærer, eller underviser om trivsel.
- 3) Flere pædagoger/lærere i de enkelte klasser i folkeskolen.
- 4) Færre børn i folkeskoleklasserne.
- 5) Støttepersoner til børn og unge, der har særlige udfordringer.



”

Forslag: **Læreren skal være bedre til at stoppe dramaet**

- Paneldeltager fra mellemtrinnet

”

Forslag: **Mere hjælp i timer.”**

- Paneldeltager fra mellemtrinnet

”

Forslag: **Sørg for, at der er lærer på hele tiden til at bryde mønstre**, hvis der opstår nogen.”

- Paneldeltager fra udskoling/10.klasse

”

Forslag: Man kunne få nogen ud på skolerne, der er uddannede i at lytte og hjælpe. **Jeg har nemlig erfaret, at det altid hjælper at snakke om det, som er svært.”**

- Paneldeltager fra udskoling/10.klasse

”

Forslag: **Hjælpende samtaler med pædagog/lærer.”**

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

”

Forslag: **Prioriter at have kompetencer og ressourcer til at inddrage og hjælpe alle.** Én tabt, er et spildt potentiale, alle er nyttige i forskellige sammenhænge og bidrager på hver sin måde.”

- Ungerepræsentant

”

Forslag: **Bedre vilkår for børn og unge til at række ud efter hjælp** eks.

Skolepsykolog, skolesygeplejerske, lærer, klassepædagog og støttepersoner, hvor de mødes med accept og anerkendelse.”

- Ungerepræsentant

5 Relationer og fællesskaber

Venner, familie, fællesskaber, dyr og andre bekendtskaber fylder meget i børns og unges liv og kan, ifølge panelet, have stor indflydelse på den enkeltes trivsel og mistrivsel.

Ifølge hovedparten af børne og ungepanelet, på tværs af organisationer og uddannelsesniveauer, betyder gode relationer og fællesskaber meget for deres glæde og trivsel i hverdagen i mange forskellige arenaer. I kontekst til trivsel beretter hovedparten af panelet om, hvordan især tætte relationer og gode fællesskaber påvirker dem positivt. Dog forklarer flere paneldeltagere også, hvordan relationer og fællesskaber, eller manglen derpå, kan have negative påvirkninger og medføre mistrivsel.

I dette tema behandles panelets beskrevne følelser, oplevelser og behov i kontekst til relationer og fællesskaber. I temaet kommer vi ind på tematikker som nære relationer, fællesskaber, drilleri og mobning, ensomhed, anerkendelse og tryghed. Dette afsnit belyser altså relationer og fællesskabers indvirkning på børn og unge i panelet, hvor tema 4 "Uddannelsessystemet og skolegang" og tema 6 "Fritidsaktiviteter, foreningsliv og naturen" i højere grad dykker ned i specifikke fællesskaber og relationer i de enkelte arenaer i et børne- og ungeliv.

” Jeg har det godt, når jeg er på hyttetur med andre frivillige, er sammen med min mor... fordi jeg er sammen med mennesker, jeg holder af, og som holder af mig”

–Paneldeltager fra Ventilen



5.1 Kvalitetstid med tætte relationer

For børne- og ungepanelet har tætte relationer en væsentlig betydning for deres daglige trivsel. På tværs af børn og unges besvarelser beskrives vigtigheden af at have tid i hverdagen sammen med venner og familie. Derudover beskrives dyr, kæresten, trænere og lærere som relationer, der spiller en rolle i forhold til panelets trivsel.

Ifølge panelet er tid med gode relationer vigtig, fordi det ifølge dem selv skaber tryghed, ro og plads til at være sig selv med andre, samtidig med at man hygger sig, har det sjovt og oplever at blive set, lyttet til og anerkendt som menneske. Det betyder derfor meget for en stor del af panelet, at der er tid nok i hverdagen til netop at prioritere tid med tætte relationer på trods af en oplevet travlhed.

Der er således en række oplevede negative konsekvenser, når nære relationer netop ikke er til stede fysisk og/eller emotionelt i panelets hverdag, som beskrives yderligere i dette afsnit.



” Jeg er glad, **når jeg er sammen med min familie.**”

– Paneldeltager fra indskoling

” Jeg har det godt, når jeg er **sammen med venner. Når jeg er sammen med mn familie.**”

– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg har det godt, når jeg kan **være sammen med min familie og venner.**”

– Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse

” Jeg er sammen med familie og venner... **fordi det er personer, som gør mig glad, når jeg er i de rammer, føler jeg mig tryk og tilpas.**”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg har det godt, **når jeg er sammen med familie eller venner, fordi jeg kan være mig selv omkring dem.**”

– Paneldeltager fra videregående uddannelse

” Jeg har det godt, **når jeg er sammen og hygger mig med folk.**”

– Paneldeltager fra Ventilen

” Børn og unge har det godt, **når de alle har en at være sammen med.**”

– Ungerepræsentant

5.2 Fællesskaber skaber tryghed

For størstedelen af de adspurgte børn og unge opleves en stor værdi i at være en del af gode og inkluderende fællesskaber, både med venner i og efter og fællesskaber i foreninger eller til fritidsaktiviteter. Dette tema er fundet på tværs af panelet, men fylder især meget i delpanel 2.

I fællesskaber har panelet en oplevelse af at "skabe samhørighed og tryghed, fordi man er en del af noget større", og at man fysisk og psykisk bliver set, lyttet til og anerkendt af mennesker, som de kan spejle sig i. Derudover beskriver flere også fællesskabet som et sted for gode oplevelser, hvor man har det sjovt og kan få et pusterum fra hverdagen.

En betydelig andel af panelet beskriver fællesskab som en følelse af at høre til og ikke føle sig udenfor.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Fokus på at få flere børn og unge med ind i det gode fællesskaber.
- 2) Flere lokale (og kommunale) væresteder, fællesskaber og fællesaktiviteter med plads til alle slags børn og unge.



” Jeg har det godt, **når jeg er sammen med venner og familie, fordi jeg føler mig som en del af et fællesskab.**”

– *Paneldeltager fra mellemtrinnet*

” Jeg har det godt, **fordi jeg er en del af et fællesskab.**”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Jeg har det godt, når jeg er social og **laver aktiviteter, der fremmer de fællesskaber, jeg er i.**”

– *Paneldeltager fra videregående uddannelse*

” Jeg har det godt, når jeg er sammen med venner og venner, **når de lytter til mig eller spørger ind, samt når vi griner og hygger osv.** – laver aktiviteter eller bare slapper af.

– *Paneldeltager fra GirlTalk*

” Jeg har det godt, når jeg er sammen med mine venner, **specielt hvis vi laver noget sammen**”

– *Paneldeltager fra Headspace*

” **Fællesskabet spiller en kæmpe stor rolle for deres trivsel. Det gør, at man føler sig set, hørt og anerkendt** – også selvom man stikker ud.”

– *Ungdomsrepræsentant*

5.3 Fællesskaber for minoritetspersoner

Især for børn og unge, der tilhører etniske minoriteter, er LGBT+ personer, lider af psykiske lidelser eller har funktionsnedsættelser, kan det være afgørende at være en del af et trygt fællesskab.

Flere unge i panelet forklarer, at gode fællesskaber er vigtige, fordi man kan spejle sig i andre, der ligner én selv, eller som kan relatere til ens livssituation. At være en del af sådanne trygge fællesskaber skaber en følelse af tilhørsforhold, synlighed og anerkendelse. Det viser, at man ikke er alene, da man opdager, at andre også har lignende problemer eller følelser.

Dog mener flere i panelet, at der stadig er lang vej igen, før flere børn og unge med særlige udfordringer føler sig inkluderet i trygge fællesskaber på tværs af livets arenaer. I dag oplever panelet stadig, at mange unge med særlige udfordringer, eller som er minoriteter, bliver udsat for alt fra diskrimination, racisme, mobning og føler sig ekskluderet fra fællesskaber.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Flere mødesteder og fællesskaber målrettet børn og unge med særlige udfordringer eller risiko for mistrivsel.
- 2) Uddannelse af eksisterende fællesskaber i at inkludere alle, for at forhindre diskrimination, racisme og mobning.



” Jeg har det godt, når jeg er **sammen med folk, der forstår mig.**”

– Paneldeltager fra GirlTalk

” Forslag: **Fokus på lige deltagelsesmuligheder** både i fritiden, men også i faglig kontekst.”

– Paneldeltager fra LGBT+ Danmark

” Forslag: **Lav ”støttegrupper” i skolen** med andre, der også har svært ved at finde fællesskaber.”

– Ungerepræsentant

” Forslag: **Prioriterer ressourcerne, så flere udsatte får dem**, for det er godt givet ud.”

– Ungerepræsentant

” At allerede etablerede fællesskaber skal blive bedre til at være åben og tage imod nye. Da **det ofte er virkelig svært at træde ind som den nye.**”

– Ungerepræsentant

5.4 Relationer er vigtige, når man møder modstand i livet

Det er vigtigt, at have nogle at tale med, når livet er svært for mange af de adspurgte børn og unge. For mange i panelet er det vigtigt, både fysisk og psykisk, at ”få et kram”, blive lyttet til, og at de selv og deres problemer bliver set og anerkendt.

Panelet beskriver, at det er rart at kunne få hjælp til at tackle sine problemer sammen med nære relationer og i fællesskaber, eller omvendt at have nogen at snakke med, som kan distrahere én, når livet er svært. En stor andel af panelet beskriver direkte, at de har brug for venner eller deres mor, dertil far, lærer m.fl., når de er kede af det.

Nogle paneldeltagere, på tværs af aldersgrupper, beskriver således, at de ofte ikke har nogen at gå til eller dele deres følelsesliv eller svære livssituationer med. Det kan, ifølge panelet, være svært, hvis man ikke kan tale med sine tætte relationer om problemer i livet og hverdagen.

Årsagerne til at de ikke kan tale med egne tætte relationer afhænger af paneldeltagernes livssituation og kan omhandle alt fra forældre, som er i en presset livssituation samt skilte forældre, til mobning og drilleri i skolen til uvenskaber mellem venner, kærester og klassekammerater. Det kan også være en oplevelse af, at man ufrivilligt ikke har nogle tætte relationer eller fællesskaber, man kan vende livet med, som giver flere i panelet en følelse af ensomhed..



” Jeg har det svært når, **ingen fucking gider mig og har brug for mig**. Jeg får brug for et langt fucking kram og én, der vil snakke med mig.”
– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” **Jeg har brug for at mine forældre lægger mærke til** at jeg har det svært”
– Paneldeltager fra udskolingen/10. klasse

” **Jeg har brug for gode relationer og gode venskaber**, når jeg har det svært.”
– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Jeg har brug for at snakke med nogen og få hjælp** til at løse mine problemer.”
– Paneldeltager fra videregående uddannelse

” Jeg synes, **det er svært, når jeg føler mig alene og uelsket, f.eks. en dag alene uden planer, eller afvisninger derpå**. Jeg føler mig utilstrækkelig. Har brug for nogle, der kan distrahere mig fra mine tanker og følelser, **eller få mig til at føle mig eftertragtet.**”
– Paneldeltager fra Ventilen

” Når jeg har det svært, **så har jeg brug for nogen at snakke med som forstår mig**, fx mine venner, forældre og de voksne.”
– Paneldeltager fra Ventilen

5.5 Ensomhed, mobning og drillerier

Ifølge panelet er det vigtigt at føle sig inkluderet i fællesskaber i hverdagen og have venner at være sammen med på uddannelsesinstitutioner, på arbejdet og i fritiden.

En større del af paneldeltagere beskriver en følelse af ikke at passe ind f.eks. i klassen i skolen eller i vennegruppen. Disse anliggender medfører, ifølge panelet, at man oplever ensomhed og en følelse af ligegyldighed. Nogle deltagere beskriver f.eks. følelsen af at blive 'kastet væk og ignoreret'. Desuden at man ikke bliver set og lyttet til af andre og dermed ikke respekteres eller anerkendes som menneske.

Desuden påpeger flere unge paneldeltagere, hvordan manglende mulighed for at være sig selv i fællesskaber eller relationer i hverdagen kan føre til en følelse af forkert, ensomhed og ikke-at-passe-ind.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Støtte og anerkendelse af venner, der er udenfor, og hjælp dem med at blive en del af fællesskabet.
- 2) Voksne, lærere, pædagoger og forældre bør tage større ansvar for at stoppe mobning og drilleri, især i skolemiljøet.



” Eleverne beskrev, de har det dårligt når.. ”**de er uvenner med nogen eller drillerier.**”

– Facilitator fra indskoling

” Jeg synes, det er svært, **når jeg ikke føler jeg passer ind i klassen og andre steder.**”

– Paneldeltager fra udskoling/10.klasse

” Jeg synes, det er svært, **når jeg bliver snakket grimt til eller holdt udenfor**”

– Paneldeltager fra udskoling/10.klasse

” Man er mere ensom. **Lukker tankerne inde i sig selv og får ikke snakket om problemerne.**”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg synes det er svært, **når jeg føler mig ensom, og folk snakker om en begivenhed, jeg ikke var en del af.**”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Forslag: At der skal være **mere fokus på fællesskaber, både dannelse af nye fællesskaber og vedligeholdelse af ”gamle” fællesskaber.**”

– Ungerepræsentant

6 Fritidsaktiviteter, foreningsliv og naturen

Børn og unges fritid rummer en mangfoldighed af aspekter og arenaer i deres liv. Fra cykelturen til skolen til badminton eller til at høre musik alene eller med venner. På tværs af aldersgrupper betoner panelet, at fritidslivet er væsentligt og noget, de ønsker at prioritere i deres dagligdag. Både samværet i fællesskaber og udfoldelsen af individuelle interesser har en høj værdi for deres oplevede trivsel.

I dette tema dykker vi ned i fritidsliv og fritidsaktiviteter. Det dækker over de situationer og miljøer, hvor panelets deltagere ikke er på en uddannelsesinstitution eller på arbejde. Det kan være alt fra alenetid på værelset til deltagelse i foreningslivet, dyrke fælles interesser sammen med venner og naturoplevelser.

Afsnittet sigter ikke mod at specificere, hvilke fritidsaktiviteter der påvirker panelet mest positivt eller negativt, men snarere at belyse de positive og negative aspekter og påvirkninger af fritidslivet og fritidsaktiviteterne på deres følelsesliv og dagligdag.

” Jeg har det godt, når jeg føler mig fri og gør noget godt for mig selv.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse



6.1 Fritidsfællesskaber giver børn og unge stor værdi

For mange børn og unge i panelet er fritidsfællesskaber afgørende for trivsel. Uanset om det er i en sportsklub, en frivillig forening eller samværet med vennerne efter skole, opleves disse fællesskaber som betydningsfulde. Fritidsfællesskaber giver mulighed for at møde ligesindede og spejle sig i andre. Her har man et ansvar overfor hinanden, og der er ikke samme præstationskrav som i skolen. En repræsentant for foreningslivet påpeger, hvordan fritidsfællesskaberne kan omdanne frustrationer til noget konstruktivt gennem samarbejde.

Fællesskaberne er vigtige, fordi de skaber tryghed, anerkendelse og samhørighed. Flere unge i panelet ønsker, at flere børn og unge deltager i sådanne fællesskaber efter skole. Samtidig er der en erkendelse af, at ikke alle børn og unge har ressourcerne til at være en del af disse fællesskaber. Der er flere anbefalinger rettet mod foreningslivet og forpligtende fællesskaber.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Alle børn og unge bør have mulighed for at deltage i mindst én fritidsaktivitet.
- 2) Øgede ressourcer til fritidslivet samt gratis transportmuligheder.
- 3) Bedre inklusion af børn og unge med særlige udfordringer i fritidsfællesskaberne.



” Jeg er glad når, **jeg spiller fodboldkamp.**”

- *Paneldeltager fra Indskolingen*

” Jeg har det godt, **når jeg er til klub, fordi jeg hygger mig og er glad, og fordi man kan snakke og være sammen med venner.**”

- *Paneldeltager fra mellemtrinnet*

” Jeg har det godt, **når jeg er på fodboldbanen fordi jeg har mine venner**”

- *Paneldeltager fra mellemtrinnet*

” Jeg er glad når, **jeg beskæftiger mig med noget, jeg kan lide.** Plus jeg kan være sammen med venner.”

- *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Jeg har det godt, **når jeg er sammen med folk, der føler forstår mig, og når jeg laver ting, der interesserer mig,** fx til spejder.”

- *Paneldeltager fra LGBT+ Danmark*

” Håndboldtræning **giver et pusterum, der er et fællesskab.** Vi spiller sammen som et hold, det er ikke det enkelte individ, der gør om vi vinder eller taber. **Men det er holdet** – ingen kan vinde alene pga. præstation, det handler om holdet.”

- *Ungerepræsentant*

6.2 At dyrke sine passioner og få energi gennem hobbyer

Ifølge børne- og ungepanelet er fritidsaktiviteter ikke kun værdifulde for de sociale relationer, men også fordi de giver børn og unge mulighed for at udfolde deres passioner alene og koble af fra hverdagens stress og krav. Aktiviteter som musik, sport, gaming eller kreative sysler, som at male eller tegne, giver en følelse af mestring og succes, hvilket er særlig vigtigt for dem, der måske ikke føler sig tilstrækkelige i skolen eller andre fællesskaber.

For nogle af panelets deltagere giver hobbyer og fritidsaktiviteter dem også en oplevelse af at have et højere formål og mening i hverdagen. Mens det for andre beskrives som den del af hverdagen, der ikke tager, men giver energi. Fritidsaktiviteter bliver derfor en nødvendig modvægt til de daglige krav og følelser af stress, der ofte præger deres liv.

Flere i panelet beskriver, at det at dyrke sine passioner har stor betydning både i forhold til at blive anerkendt af andre og for selvværdsfølelsen. At kunne anerkende sig selv og være stolt af det, man udfører, er en stor motivationsfaktor. Denne anerkendelse, både fra andre og fra sig selv, er afgørende for deres trivsel og følelse af egenverdi.



” Jeg har det godt, **når jeg tegner, er sammen med dyr eller samler glas på stranden.**”

- Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg er glad for billedkunst fordi **det er en ting jeg føler jeg er god til**”

- Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg har det godt, **når jeg arbejder på mine hobbyer** - dvs. træning, dyr, modelbygning/maling og at tegne.”

- Paneldeltager fra udskolingen

” Jeg har bare **brug for energi nok til at kunne fordybe mig på et højere niveau.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg har det godt, når jeg laver noget kreativt og **er passioneret**, er i godt selskab og lærer noget nyt, fordi det **giver endorfiner og dopamin**”

- Paneldeltager fra Headspace

” Børn og unge har det godt, **når de kan tage pause fra hverdagen**, fx dyrke sport, som er godt for deres selvværd, mentale helbred og muligvis ensomhed.”

- Ungerepræsentant

” Mange i min målgruppe føler os trygge, når vi sidder og spiller.”

- Ungerepræsentant

6.3 Manglende tid og behovet for at koble af

Især de unge på ungdomsuddannelser og i organisationer beskriver en oplevelse af stress og mangel på tid til at dyrke deres interesser. De føler sig ofte pressede af skole, lektier, fritidsjob og andre forpligtelser, hvilket kan føre til en følelse af utilstrækkelighed og uro. Mange beskriver, at der ikke altid er nok timer i døgnet til at nå det hele, hvilket bidrager til en øget oplevelse af stress og manglende kontrol over deres egen tid.

På tværs af panelet er det netop gennem fritidsaktiviteter, hobbyer og naturen, at de oplever at kunne koble af og få en nødvendig pause fra en presset hverdag. Panelet understreger derfor vigtigheden i at have tid til fritidsaktiviteter, hvad end det er på værelset alene, i en forening eller i naturen, hvilket også er et gennemgående tema blandt besvarelserne.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Mere tid til fritidsaktiviteter og hobbyer i hverdagen, så børn og unge kan dyrke deres passioner uden at skulle præstere.
- 2) Flere pusterum, pauser og tid til aktiviteter.
- 3) Flere muligheder for at kunne være i naturen.



” Jeg har det godt, når jeg laver noget, **der giver mig et formål**”
- *Panel deltager fra ungdomsuddannelse*

” Jeg har det svært, når jeg igennem flere uger **har begrænset fritid, og ikke har overskud til noget udover skole og arbejde.**”
- *Panel deltager fra ungdomsuddannelse*

” Jeg har det godt, **når jeg har tid til at træne og tage mig af mig selv.**”
- *Panel deltager fra ungdomsuddannelse*

” Jeg har det godt, **når jeg kan få lov til at forbyde mig i mine interesser uden at haste og have dårlig samvittighed over at tage min tid.**”
- *Panel deltager fra videregående uddannelse*

” Jeg har det godt, **når jeg laver noget, der giver mig mening** eksempelvis kreative ting eller håndværksting.”
- *Panel deltager fra Daghøjskolen Randers*

” Jeg har det godt, **når jeg har tid/overskud til at dyrke mine interesser.**”
- *Panel deltager fra GirlTalk*

7 Hjemmet og forældre

Hjemmet og familien er en af de helt centrale og hyppigt nævnte arenaer og relationer i panelets besvarelser, særligt i delpanel 1. For en stor gruppe af deltagere nævnes relationen til familiemedlemmer, og særligt forældre, som noget af det, der gør, at de oplever glæde, tryghed, omsorg og kærlighed i deres hverdag. Mens det for andre også kan være den direkte årsag til tristhed eller mistrivsel, f.eks. gennem skæld ud eller sygdom i hjemmet.

I foregående temaer er emner som forventningspres og stigma blevet nævnt, hvilket også er tematikker, der kommer i udtryk i relationen til familien. Disse behandles derfor nærmere i den kontekst i dette tema.

Temaet er desuden observeret på tværs af panelets deltagere fra indskoling til de ældre inddragede på uddannelsesinstitutioner og i organisationerne.

” Børn og unge har udfordringer med ustabilitet i hjemmet i dag.”

– Paneldeltager fra Red Barnet Ungdom



7.1 Familien og hjemmet som et trygt og sjovt sted

For majoriteten af besvarelserne fylder hjemmet og/eller familien en stor del af det, der enten giver direkte glæde eller som noget, der er behov for, når de er triste.

For flere beskrives familien og forældrene som et trygt sted, hvor de kan være sig selv og opleve at modtage og give kærlighed og omsorg. Andre fokuserer på at have det sjovt og hyggeligt med deres familie, når de spiller spil eller laver andre samlende aktiviteter.

For nogle af de ældre paneldeltagere fylder forældre i mindre grad, da de er flyttet hjemmefra. Men også for dem er hjemmet en tryk arena, der fremhæves som en medvirkende faktor for deres trivsel eller som et sted, de har brug for at være, når de er triste.

For samtlige paneldeltagere i delpanel 1 er forældre eller familiære relationer også dem, de har brug for, når de har det svært – særligt mødre efterfulgt af fædre og søskende.



” Jeg har det godt, når jeg er sammen med min mormor, mor, storebror og søster, **fordi jeg elsker min familie.**”

– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg har det godt, fordi **jeg har støtte fra mine forældre.**”

– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Jeg har det godt, **når jeg er sammen med min familie, fordi jeg er tryk.**”

– Paneldeltager fra udskoling/10. klasse

” Når jeg har det svært, har jeg **brug for forståelse fra mine nærmeste, som er min far, bror, mor og kæreste.**”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Jeg har brug for mine forældre, når jeg har det svært. **De er der altid for mig, når jeg ar brug for dem.** Især hvis jeg har det svært i skolen.”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Jeg har det godt, når jeg er derhjemme** og kigger fjernsyn, fordi jeg hygger mig.”

– Paneldeltager fra Red Barnet Ungdom

7.2 Når hjemmet bliver utrygt at være i

På trods af flere positive oplevelser med hjemmet er der også flere udfordringer. Disse varierer i alvorlighedsgrad, hvor nogle, men få, oplever mere alvorlige udfordringer som psykisk vold, misbrug og alvorlig sygdom.

En andel af besvarelserne peger på, at en gruppe af børn og unge oplever ustabilitet i hjemmet med fx deprimerede forældre, ændrede rammer og rod i hjemmet. For den yngre del af børne- og ungepanelet er der en større andel, som beskriver, at de bliver kede af det, når deres forældre skændes eller der er skilsmisse i hjemmet.

Samtidig fremhæver flere, at de bliver kede af det i relationen til deres forældre, særligt beskrevet som det at få meget skældud, have forældre der ikke lytter, ikke er hjemme eller ikke er nærværende.

Endelig oplever mange det tidligere omtalte forventningspres fra deres forældre og familier, hvor der beskrives krav til at opfylde mange pligter i hjemmet og til at klare sig godt i skolen.



- ” **Skilsmisse og forældre, der skændes**, nævnes meget af børnene.”
- Facilitator fra indskolingen
- ” Når **min mor drikker, så jeg ikke har nogen at løbe hen til.**”
- Paneldeltager fra mellemtrinnet
- ” Jeg synes, det er svært, når **mine forældre skændes og verden bare er for meget**”
- Paneldeltager fra mellemtrinnet
- ” Jeg synes, det er svært, når min **mor har depression og stress.**”
- Paneldeltager fra mellemtrinnet
- ” Når mine **forældre skændes** og sætter mig i midten.”
- Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse
- ” Jeg frygter, at min far, som bos hos os igen, **ikke er stoppet med at drikke**, som han har lovet.”
- Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse
- ” Mine **forældre bliver sure over små ting**, når jeg har for mange lektier og afleveringer”
- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse
- ” Børn og unge står overfor **ustabilitet i hjemmet** som en udfordring”
- Paneldeltager fra Red Barnet Ungdom

7.3 En række anbefalinger om mere nærvær og forståelse

For samtlige deltagere i børne- og ungepanelet fremhæves samtaler, omsorg og tid med forældre som noget, de har behov for, når de er triste.

Samme behov for mere nærvær hos forældre ses i de mange anbefalinger, der er identificeret på tværs af uddannelsesinstitutioner og organisationer.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Forældre skal snakke mere med deres børn og spørge ind til dem.
- 2) Forældre skal have mere skærmfri tid med deres børn.
- 3) Forældre skal undgå at have for mange forventninger til deres børn.
- 4) Forældre skal vise mere tillid og skælde mindre ud.
- 5) Forældre skal skabe stabilitet, struktur og gode rammer for deres børn.
- 6) Forældre skal uddannes i minoritetsidentiteter som seksualitet og diagnoser.
- 7) Forældre skal være okay med at få hjælp udefra.



” Forslag til forældre: Tænk over, hvordan jeres barn har det og **giv kærlighed og støtte** til, at de kan være sig selv.

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” **Hvis et barn ikke kommer fra et trygt og godt hjem, kan det være svært at fungere socialt i fx. skolen** og få ny venner. Jeg tænker helt klart, at en af de grunde til, jeg har det godt socialt i skolen og udenfor skolen, er, at jeg altid kan komme hjem til mine forældre og snakke med dem og lade socialt op igen.”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Forslag: Mit forslag vil være, **at ens forældre giver sig tid til at sætte sig 100% ind i deres barns trivsel og mentale helbred.** Så de har nogen at gå til, som de er trygge ved.”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Min opfattelse af inddragelsen var, at mange af de deltagende havde fremtrædende **trivselsudfordringer med stabile voksenrelationer.**”

– *Facilitator fra Red Barnet Ungdom*

8 Økonomisk råderum

Økonomi og rådighedsbeløb fylder forskelligt i børne- og ungepanelets besvarelser. For nogle børn og unge giver det en god følelse at bruge penge og shoppe, men for en større andel af unge i panelet er økonomi en konstant stressfaktor i hverdagen, som skaber pres og uro.

Selvom aspekterne omkring økonomi varierer i panelet, dykker vi i dette tema ned i, hvilke områder indenfor økonomi, der påvirker de unge negativt og skaber en følelse af stress, da dette fylder mest hos panelet.

Observationer og perspektiver tager i høj grad udgangspunkt i paneldeltagere, som er unge i udskolingen, går på en FGU-uddannelse, på ungdomsuddannelser og videregående uddannelser.

Dertil præsenteres en større mængde anbefalinger, da anbefalinger i dette tema fylder meget for især de unge i panelet. Dette kan skyldes, at egen økonomi er et tema, som går på tværs af mange arenaer, og er et tema, hvor det er muligt at bidrage med anbefalinger, som kan ændre noget konkret, nært og håndterbart med henblik på hverdagens problemer og mistrivsel.



” Jeg synes, det er svært, når jeg skal kæmpe økonomisk”
- paneldeltager fra Daghøjskolen Randers

8.1 Manglen på penge giver bekymringer hos unge

En større andel af unge i panelet fra ungdoms- og videregående uddannelser, organisationer og ungerepræsentanter forklarer, at mangel på penge, svingende indtægt og uoverskuelige budgetter og systemer kan skabe en følelse af stress og uro i hverdagen. Det er for flere af de adspurgte unge svært at få budgettet til at hænge sammen med eget rådighedsbeløb.

Det skaber for flere paneldeltagere en utryghed, at de ikke altid ved, om de har råd til både tandlæge, transport, studieböger, mad og samtidig kan prioritere f.eks. betaling af fritidsaktiviteter eller arrangementer og fester med vennerne. For flere unge skaber det pres og føles begrænsende, når der ikke er et råderum med plads til at betale både faste udgifter og egne interesser.

For nogle unge kan det således føles uoverskueligt at have styr på budgetter, fordi de oftest ikke har en fast indkomst pga. svingende indtægter, særligt paneldeltagere på FGU med svingende skoleydelse eller fra fritidsjob fra måned til måned.



”

Jeg har det godt, **når jeg har penge på lommen.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

”

Jeg har det svært, **når der er stress i økonomien.**”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

”

Jeg synes, det er svært, **når økonomien ikke er tilstrækkeligt.** Jeg har brug for omsorg og mad, når det er svært.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

”

Jeg synes, det er svært, **når jeg er økonomisk presset.**”

- Paneldeltager fra videregående uddannelse

”

Jeg synes, det er svært, **når jeg skal kæmpe økonomisk.**”

- Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers

”

Jeg har det godt, når jeg shopper og bruger penge.”

- Paneldeltager fra Headspace

”

Ud fra hvor mange hverdage, der er i en måned, svinger økonomien med op til 1000 kr. ... I loven kan man ikke engang gå til lægen uden at blive trukket i sin løn, fordi lægebesøg tæller som ulovligt fravær”

- Ungerepræsentant

8.2 anbefalinger afspejler, at mange unge er økonomisk presset.

Den unge del af panelet oplever, at der er mange negative konsekvenser forbundet med dårlig økonomi, og at dette netop påvirker mange aspekter og arenaer i deres liv, såsom arbejde, fritidsaktiviteter, skole og motion. Derfor peger anbefalingerne også mod tiltag, som, ifølge panelet, især vil styrke trivslen for unge med egen økonomi, uanset om de bor hjemme eller ude.

Sammenfattede anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Der skal være guidance og læring om, hvordan man har styr på egen økonomi – f.eks. på folkeskoler eller ungdomsuddannelser.
- 2) Der skal være højere SU og stabil skoleydelse til bl.a. elever på FGU-uddannelser.
- 3) Udeboende unge under 18 år, som er under uddannelse, skal have ret til SU.
- 4) Flere skal have ret til SU, når de f.eks. er under uddannelse.
- 5) Gratis transport til bl.a. uddannelsesinstitutioner, arbejde og fritidsaktiviteter – især for børn og unge i landdistrikterne.
- 6) Der bør være gratis tandlæge til alle børn, unge og voksne unge.
- 7) Der bør være flere gratis offentlige tilbud til unge – også lokalt – f.eks. inden for kulturliv og sociale aktiviteter.



” Forslag: Et forslag til at øge trivsel er **mere SU og lavere minimumsalder for SU.**”

- *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Forslag: **Udeboende SU til under 18 og er under uddannelse.** Flere ungdomsboliger.”

- *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Forslag: **Flere ungdomsboliger.**”

- *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Forslag: **Mit forslag vil være, gratis tandlæge til alle.**”

- *Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers*

” Forslag: **Mere og billigere transport.** Pris og transport er afgørende for, at mange unge kan trives på deres uddannelse og leve rige fritidsliv. **Især en udfordring for unge i landdistrikterne.**”

- *Ungerepræsentant*

9 Medbestemmelse

Børne- og ungepanelet giver tydeligt givet udtryk for ønsket om at blive lyttet til i højere grad og få større indflydelse på deres eget liv. Dette strækker sig over flere områder, hvor nogle taler for mere selvbestemmelse i hjemmet, mens andre ønsker større inddragelse i politiske beslutninger, der påvirker dem.

Observationerne om dette er bredt repræsenteret på tværs af børne- og ungepanelet, lige fra indskolingsalderen til ældre repræsentanter fra organisationer. Derimod er ønsket om medbestemmelse i politiske beslutninger og på uddannelsesområdet især fremhævet af de ældre deltagere.

Flere har også udtrykt håb om, at Trivselskommissionen ikke kun bliver en tjeklisteøvelse, men faktisk lytter til og handler på de fremsatte bekymringer og anbefalinger fra panelet.

” Lad vær med at tro at politikerne er dem der primært kan løse de her problemer”

- *Paneldeltager fra Ventilen*



9.1 Børn og unge vil lyttes til

Et gennemgående tema blandt besvarelserne fra børne- og ungepanelet er følelsen af ikke altid at blive hørt, især af voksne.

Mange børn og unge oplever, at deres stemme ofte står alene, og at omverdenen, særligt voksne som lærere og forældre, ikke altid lytter til dem. Denne oplevelse er tydelig i svarene fra både yngre og ældre deltagere i panelet og på tværs af organisationer. Det kommer også til udtryk, når panelet beskriver, at det, de har mest brug for, når de er kede af det, er "at min lærer/forældre lytter" eller "at sagsbehandlere eller psykiatrien lytter."

Blandt børn og unge, der tilhører en minoritet eller har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, er det særligt udpræget ønske om at blive set og lyttet mere til.

Sammenfattet anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Flere demokratiske fællesskaber med fokus på børns og unges stemmer, hvor de unge mødes med ligesindede i deres egne miljøer.
- 2) Inkludering af de mest udsatte unge gennem interviews eller andre former for inddragelse.

” Jeg har brug for, at nogen gider at lytte til mig.”

- *Paneldeltager fra mellemtrinnet*

” Jeg synes det er svært, **når lærerne ikke vil lytte til en.**”

- *Paneldeltager fra udskolingen*

” Jeg synes det er svært, **når folk ikke lytter.**”

- *Paneldeltager fra udskolingen*

” **Børn og unge står over en udfordring i dag med, at folk ikke lytter.**”

- *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Forslag: **Inddrag de børn og unge, der står længst udenfor fællesskabet** fx på asylcentre, døgninstitutioner mv.”

- *Ungerepræsentant*



9.2 Behov for medbestemmelse i mindre og større beslutninger

Børn og unge ønsker medbestemmelse i deres liv, fra daglige beslutninger derhjemme til politiske spørgsmål. Det er afgørende for deres følelse af at blive taget alvorligt og være ligeværdige deltagere i de processer, der former deres hverdag. Hertil understreger de, at det ikke blot skal være en formel proces, men ud fra en reel interesse i deres ekspertise og meninger.

De ønsker samtidig bedre muligheder for, at flere kan og er motiveret for at engagere sig aktivt, især i politiske beslutningsprocesser og i uddannelsessystemet. Det fremhæves også af en repræsentant for erhvervsskolerne, at der for nogle uddannelser er skæve uddannelsesforløb, som gør det svært at deltage i fx elevrådsarbejde.

Panelets besvarelser understreger behovet for, at børn og unge bliver inddraget på alle niveauer af deres liv. Dette er ikke kun vigtigt for deres trivsel, men også for at lære om ansvar og medborgerskab.

Sammenfattet anbefalinger fra børne- og ungepanelet:

- 1) Flere unge skal med i bestyrelser, da de er eksperter på børn og unge.
- 2) Ægte inddragelse af unges meninger og bidrag - ikke blot som et flueben på en tjekliste.
- 3) Reel interesse fra voksne i at inddrage unges meninger og input i beslutninger, der påvirker unges liv.
- 4) Bedre muligheder for at elever med svære vilkår kan engagere sig aktivt i deres uddannelsesmiljø, f.eks. gennem elevråd.
- 5) Lovpligtige ungdomsråd med rettigheder til at deltage i politiske beslutningsprocesser.



” Husk at inddragelse ikke bare er et flueben på en tjekliste.”

- Ungerepræsentant

” Lyt til os unge og vis os i rent faktisk er interesseret i at inddrage os i demokratiet.”

- Ungerepræsentant

” Forslag: Gør ungdomsråd lovpligtige og giv dem rettigheder til at komme med input og **blive inddraget i beslutningsprocesser, der omhandler vores liv.**”

- Ungerepræsentant

” Forslag: **Lyt til os unge og vis os i rent faktisk er interesseret i at inddrage os i demokratiet.**”

- Ungerepræsentant

” Forslag: **Bedre muligheder for at engagere sig i de miljøer, som man er en del af.** Have indflydelse på sin skole ved bedre muligheder for at blive aktiv i ens elevråd trods vekslende uddannelser og andre skæve vilkår.”

- Ungerepræsentant

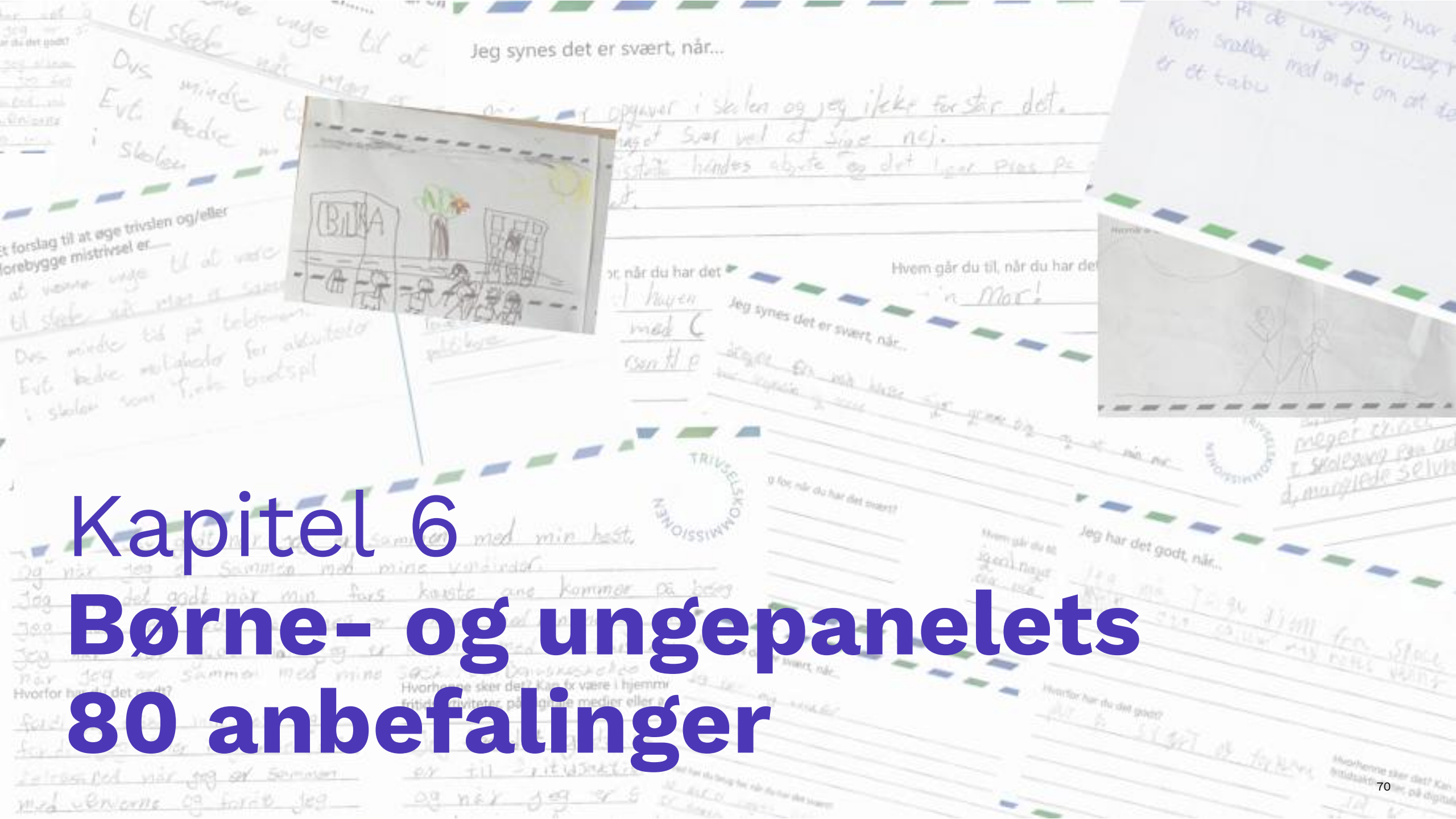
” Forslag: **Inddrag flere idéer og stemmer i beslutningerne.**”

- Paneldeltager fra Headspace

Kapitel 6

Børne- og ungepanelets

80 anbefalinger



Anbefaling til børn og unge:

”Til unge: Livet er hårdt, men vær stærk og tro på dig selv, og vær dig selv - du er ikke forkert eller dum og skal ikke være en anden person.”

- Paneldeltager på ungdomsuddannelse

Børne- og ungepanelets anbefalinger for at styrke **Børn og unges trivsel I**

Tema 1 – Egen indre verden

- 1) Giv de unge bedre redskaber/ressourcer til at hjælpe hinanden og snakke om det, der er svært fx gennem uddannelse på skoler.
- 2) Lær børn og unge at håndtere deres egne følelser og problemer.

Tema 2 – Fysisk og mentalt helbred

- 3) Bedre vilkår for unge med både synlige og usynlige funktionsnedsættelser.
- 4) Kortere ventetider og hurtigere behandling i psykiatrien.
- 5) Gratis eller billigere psykologhjælp med kortere ventetider.
- 6) Udvidelse af antallet af gratis pladser hos psykologer og forhøjelse af aldersgrænsen for unge.
- 7) Undgåelse af at udskrive medicin uden at tilbyde behandling af de underliggende årsager.
- 8) Erstatning af spørgeskemaer hos privatpraktiserende læger med samtaler med de unge.
- 9) Trivsel og mistrivsel skal være et integreret tema under studiestart.
- 10) Et særligt stille rum til folk med diagnoser

Tema 3 - Samfundets forventningspres og idealer

- 11) At der arbejdes med samfundets forventninger til børn og unge.
- 12) Flere muligheder for at vælge "forkert" og gøre om under uddannelse.
- 13) Hæv aldersgrænsen på sociale medier.
- 14) Undervisning i folkeskolen og guides til unge om brugen af sociale medier.
- 15) Stramme regler for AI-teknologier og tech-virksomheders algoritmer.
- 16) Bedre seksualundervisning med fokus på blandt andet kropsidealer og minoritetsidentiteter.
- 17) Uddannelse i minoritetsidentiteter på læreruddannelsen.
- 18) Større forståelse for minoritetsidentiteter, diagnoser og funktionsnedsættelser hos lægen og forældre.
- 19) Gør op med uddannelsessnobberiet og gør det mere attraktivt at tage en erhvervsuddannelse.
- 20) Skabe en kultur hvor der er okay at fejle.

Børne- og ungepanelets anbefalinger for at styrke **Børn og unges trivsel II**

Tema 4 - Uddannelsessystemet og skolegang

- 21)** Kortere skoledage i hele uddannelsessystemet.
- 22)** Flere pauser i løbet af skoledagen i hele uddannelsessystemet.
- 23)** Flere udendørs-, kreative-, håndværks-, og udendørs-elementer i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne.
- 24)** Senere mødetid på ungdomsuddannelserne, fx kl. 9 eller 10.
- 25)** Færre afleveringer og lektier.
- 26)** Bedre fordeling af afleveringer over året.
- 27)** Ingen lektier og afleveringer i ferier og i weekenden.
- 28)** Færre karakterer og mere feedback, fx ingen standpunktskarakterer i afsluttende fag i gymnasiet.
- 29)** Færre eksaminer.
- 30)** Lavere (eller ikke højere) adgangskrav til gymnasier og til videregående uddannelser.
- 31)** Ændre karakterskalaen, så den tæller op og ikke ned, og så der er lige langt mellem karaktererne.
- 32)** Drop karakterskalaen og giv bestået/ikke bestået.
- 33)** Give karakterer efter et helhedsindtryk, da det bedre vil afspejle de arbejdspladser vi kommer til at være på
- 34)** Anti-mobningsindsatser på uddannelser, særligt folkeskolen og på FGU-uddannelser.
- 35)** Flere ikke-faglige elementer i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne, der fokuserer på at styrke sammenholdet, fx samarbejdsøvelser eller trivselstimer.
- 36)** Prioritering af sociale fællesskaber på erhvervsuddannelserne.
- 37)** Mere hjælp og tidlig indsats for børn og unge med ordblindhed, talblindhed og andre fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.
- 38)** Ressourcer til lærerne til at rumme og opdage diagnoser.
- 39)** Bedre mulighed for at kunne trække sig i undervisningen inklusiv stille rum til at koncentrere sig i.
- 40)** Større adgang til skolepsykolog igennem hele uddannelsessystemet
- 41)** Flere individuelle møder med skolepsykolog, kontaktlærer, eller underviser om trivsel.
- 42)** Flere pædagoger/lærere i de enkelte klasser i folkeskolen.
- 43)** Færre børn i folkeskoleklasserne.
- 44)** Støttepersoner til børn og unge, der har særlige udfordringer.

Børne- og ungepanelets anbefalinger for at styrke **Børn og unges trivsel III**

Tema 5 - Relationer og fællesskaber

- 45) Fokus på at få flere børn og unge med ind i det gode fællesskaber.
- 46) Flere lokale (og kommunale) væresteder, fællesskaber og fællesaktiviteter med plads til alle slags børn og unge.
- 47) Flere mødesteder og fællesskaber målrettet børn og unge med særlige udfordringer eller risiko for mistrivsel.
- 48) Flere arrangementer der handler om fællesskab
- 49) Uddannelse af eksisterende fællesskaber i at inkludere alle, for at forhindre diskrimination, racisme og mobning.
- 50) Støtte og anerkendelse af venner, der er udenfor, og hjælp dem med at blive en del af fællesskabet.
- 51) Voksne, lærere, pædagoger og forældre bør tage større ansvar for at stoppe mobning og drilleri, især i skolemiljøet.

Tema 6 - Fritidsaktiviteter, foreningsliv og naturen

- 52) Alle børn og unge bør have mulighed for at deltage i mindst én fritidsaktivitet.
- 53) Øgede ressourcer til fritidslivet samt gratis transportmuligheder.
- 54) Bedre inklusion af børn og unge med særlige udfordringer i fritidsfællesskaberne.
- 55) Mere tid til fritidsaktiviteter og hobbyer i hverdagen, så børn og unge kan dyrke deres passioner uden at skulle præstere.
- 56) Flere pusterum, pauser og tid til aktiviteter.
- 57) Flere muligheder for at kunne være i naturen.
- 58) Flere fritidsaktiviteter for børn og unge med fælles interesser.

Tema 7 – Hjemmet og forældre

- 59) Forældre skal snakke mere med deres børn og spørge ind til dem.
- 60) Forældre skal bruge mere skærmfri tid med deres børn.
- 61) Forældre skal undgå at have for mange forventninger til deres børn.
- 62) Forældre skal vise mere tillid og skælde mindre ud.
- 63) Forældre skal skabe stabilitet, struktur og gode rammer for deres børn.
- 64) Forældre skal uddannes i minoritetsidentiteter som seksualitet og diagnoser.
- 65) Forældre skal være okay med at få hjælp udefra.

Børne- og ungepanelets anbefalinger for at styrke **Børn og unges trivsel III**

Tema 8 – Økonomisk råderum

- 66) Der skal være guidance og læring om, hvordan man får styr på egen økonomi – f.eks. på skoler eller ungdomsuddannelser.
- 67) Der skal være højere SU og stabil skoleydelse til bl.a. elever på FGU-uddannelser.
- 68) Udeboende unge under 18 år, som er under uddannelse, skal have ret til SU.
- 69) Indfører SU så snart man starter på en ungdomsuddannelse.
- 70) Gratis transport til bl.a. uddannelsesinstitutioner, arbejde og fritidsaktiviteter – især for børn og unge i landdistrikterne.
- 71) Der bør være gratis tandlæge til alle børn, unge og voksne unge.
- 72) Der bør være flere gratis offentlige tilbud til unge – også lokalt – f.eks. inden for kulturliv og sociale aktiviteter.
- 73) Gratis mad fra kantinen

Tema 9 – Medbestemmelse

- 74) Flere demokratiske fællesskaber med fokus på børns og unges stemmer, hvor de unge mødes med ligesindede i deres egne miljøer.
- 75) Flere unge skal med i bestyrelser, da de er eksperter på børn og unge.
- 76) Reel inddragelse af unges meninger og bidrag, ikke blot som et flueben på en tjekliste.
- 77) Reel interesse fra voksne i at inddrage unges meninger og input i beslutninger, der påvirker deres liv.
- 78) Inkludering af de mest udsatte unge gennem interviews eller andre former for inddragelse.
- 79) Bedre muligheder for elever med svære vilkår til at engagere sig aktivt i deres uddannelsesmiljø, f.eks. gennem elevråd.
- 80) Lovpligtige ungdomsråd med rettigheder til at deltage i politiske beslutningsprocesser.