

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

Afreportering på inddragelsesgang 2
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. 13-16
Kapitel 4 Hovedkonklusioner af børne- og ungepanelets besvarelser	s. 17-22
Kapitel 5 Analyse og behandling af børne- og ungepanelets besvarelser	s. 23-41
Kapitel 6 Børne- og ungepanelets anbefalingskatalog	s. 42-54
Kapitel 7 Sammenfatning af panelets perspektiver fra de inddragelsesgange	s. 55-56

Sove



Dilemmaer

! Skriv elevernes besvarelse til dilemma 3 her:

- Han kunne vise alle for klassen, hvad Jesper er god til fx fodbold.
- Han kunne hjælpe Jesper med at finde nye venner et andet sted, fx fra en anden klasse.
- Jesper skal prøve at være med i en fælles aktivitet med Williams venner fx fodbold i pausen også selvom det ikke er det han bedst kan lide.
- Jesper skal finde skolens mest populære person, blive venner med ham, så de andre kan se han er god nok. Eller få en kæreste.

Kapitel 1 Introduktion

Introduktion

Trivselskommissionens børne- og ungepanel

Det levede børne- og ungeliv rummer mange oplevelser, følelser og erfaringer, som kan have stor betydning for børn og unges trivsel.

Trivselskommissionens børne- og ungepanel blev nedsat i 2024 og bestod af børn og unge i alderen 6-25 år i Danmark, som bidrog med deres perspektiver til trivselsdagsordenen. Gennem tegninger, tekst og samtaler satte de ord på, hvordan det gode børne- og ungeliv ser ud, beskrev oplevede udfordringer og bidrog med bud på anbefalinger, som kan forbedre børn og unges trivsel og forebygge mistrivsel.

Børne- og ungepanelet blev inddraget af to omgange i 2024 henholdsvis i foråret og efteråret. Denne rapport præsenterer perspektiverne fra anden inddragelsesgang, som omfatter perspektiver fra **1253 børn og unge**.

Rapporten omhandler tre tematikker: **1)** et digitaliseret børne- og ungeliv, **2)** nye idealer, højt tempo og tidsoptimering og **3)** fællesskaber og relationer. Disse tematikker blev valgt på baggrund af Trivselskommissionens foreløbige analyse af samfundstendenser, der kan påvirke børn og unges trivsel. Formålet var at opnå en større forståelse af tematikkernes påvirkning på børn og unge samt at få panelets anbefalinger til potentielle løsninger.

Tematikkerne lægger sig i tydelig forlængelse af områder, som panelet fandt relevant i første inddragelsesgang, og som er beskrevet i første afrapportering. Rapporten kan således læses i forlængelse af første afrapportering.

Rapporten er opbygget således, at processen for rekruttering, inddragelse og metodiske valg (**kapitel 2 og 3**) præsenteres først. Efterfølgende præsenteres sammenfatningen af panelets perspektiver for denne afrapportering (**kapitel 4**). Rapporten samler derefter de mest gennemgående udfordringer, som børne- og ungepanelet fremhæver (**kapitel 5**), samt børn og unges anbefalinger, opdelt efter de tre temaer (**kapitels 6**). Til sidst sammenfattes panelets perspektiver på tværs af de to afrapporteringer (**kapitel 7**).

Formål med børne- og ungepanelet

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.

Som en del af kommissionens arbejde blev der etableret et børne- og ungepanel for at inddrage børn- og unges perspektiver, oplevelser og erfaringer vedrørende trivsel med henblik på at komme med input til og kvalificere kommissionens arbejde. 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 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.

Udvalgte tematikker danner ramme for inddragelsen

Formålet for anden inddragelsesgang var at få børne- og ungepanelets perspektiver og input til specifikke tematikker, som kan have en påvirkning på børn og unges generelle trivsel og mistrivsel.

Som led i kommissionens arbejde er der identificeret en række tendenser, der kan påvirke børn og unges trivsel.

I anden inddragelsesgang blev der udvalgt tre tematikker, som kommissionen ønskede større indsigt i gennem børne- og ungepanelet: **1)** et digitaliseret børne- og ungeliv, **2)** nye idealer, højt tempo og tidsoptimering og **3)** fællesskaber og relationer. Disse tematikker danner rammerne for analysen.

Dilemmaer:

Materialerne til anden inddragelse bestod af en dilemma-øvelse med tre dilemmaer fra tre fiktive børn og unge, Luca, Maryam og William, som børn og unge i panelet tog stilling til. De tre dilemmaer berørte de tre tematikker.

Formål for øvelsen var at opnå en dybere forståelse af panelets perspektiver på de tre udvalgte tematikker. Øvelsen blev faciliteret af voksne, der var med til at skabe et rum, der understøttede dialog og refleksion. Den blev designet til at fremme diskussion og samtale i plenum, uden at børn og unge behøvede at bringe sit eget privatliv i spil, som kan forekomme utrygt for nogle børn og unge. Panelet blev dog bedt om at forholde sig til, om de mente, andre børn og unge generelt kunne spejle sig i udfordringerne.

Dilemmaerne blev tilpasset forskellige uddannelsesstrin og aldersgrupper. Hvert dilemma blev understøttet af et hovedspørgsmål og en række underspørgsmål.

1

Et digitaliseret børne- og ungeliv

Den første tematik handler om at få indsigt i panelets perspektiver på balancen mellem det digitale og fysiske liv: Hvad er fordelene og ulemperne ved hhv. det digitale og fysiske liv? Oplever børn og unge, at det kan være svært at finde balancen og hvorfor? Og hvordan kan man finde en god balance i hverdagen?

2

Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering

Den anden tematik handler om, hvorvidt panelet oplever en hverdag i højt tempo med mange krav og forventninger: Oplever de, at de skal præstere i mange sammenhænge? Oplever de mange forventninger, og hvor kommer forventningerne i så fald fra? Hvad skal der til for, at de kan finde ro samt opbygge livsmod og robusthed til at håndtere livets udfordringer?

3

Fællesskaber og relationer

Den tredje tema handler om, hvad fællesskaber gør og betyder i børn og unges hverdag: Er fællesskaber vigtige for deres og andre børn og unges trivsel? Ser de det som deres ansvar selv at finde en plads i fællesskaber, eller når de oplever, at andre står udenfor fællesskaber? Og hvad kan man gøre for at flere bliver en del af positive fællesskaber?



Kapitel 2

Målgruppe og nedsættelse 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 **anden inddragelsesgang** omfattede dette 1160 deltagere fra skoler og uddannelsesinstitutioner og 76 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 **anden inddragelsesgang** omfattede dette i alt 17 ungerepræsentanter.

Rekruttering og nedsættelse af børne- og ungepanelet

Nedsættelsen og rekrutteringen for anden inddragelsesgang tog udgangspunkt i Trivselskommissionens målsætning for størrelse på 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 2

I rekrutteringsprocessen til anden 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 inddragede organisationer og uddannelsesinstitutioner er visualiseret på de fire følgende sider. **Børne- og ungepanelet bestod i anden inddragelse af i alt 1253 børn og unge i alderen 6-25 år* fordelt i de to delpaneler.**

Delpanel 1: I alt rekrutteret 1236 børn og unge fra 46 uddannelsesinstitutioner og 6 organisationer, der arbejder for børn og unge i risiko for mistrivsel. Samlet omfatter dette delpanel 64 børne- og ungegrupper.

Delpanel 2: I alt rekrutteret 17 ungerepræsentanter fra organiserede foreninger og demokratiske børne- og ungefællesskaber, som tilsammen repræsenterer en stor og bred gruppe af børn og unge.

* Enkelte paneldeltagere var mellem 26-29 år. Dette skyldes, at de inddragede ungegrupper fra HF, erhvervs- og videregående uddannelser omfattede klasser og hold, som ikke er aldersbetinget.

Afgrænsning

Det tilsigtede mål om antal af børne- og ungegrupper blev opnået i anden inddragelsesgang, hvorimod målsætningen om fordelingen af inddragede undermålgrupper ikke er fuldkommen, hvilket skyldes flere årsager.

Rekrutterings- og deltagelsesperioden var længere i første inddragelsesgang end i anden inddragelsesgang. I første inddragelsesgang blev det muligt at deltage af to omgange - enten i foråret eller efteråret, hvor det i anden inddragelsesgang kun var muligt at deltage i efteråret.

At det tilsigtede mål ikke er nået fuldkomment i delpanel 1 skyldes desuden en kort tidsfrist for deltagelse på i alt 10 hverdage, hvilket havde en negativ indvirkning på facilitatorer tidsmæssigt. Perioden for deltagelse blev derfor udskudt yderligere syv arbejdsdage.

Det var derudover en udfordring for facilitatorer, der skulle afholde begge inddragelsesgange i efteråret at nå at inkorporere materialer fra både inddragelsesgang 1 og 2 i undervisningsforløb bl.a. pga. tidspres i en travl studiestartsperiode, sygdom, ferieafholdelse eller omstruktureringer på institutionerne. På samme måde planlægger organisationer og foreninger ofte årshjul året forinden. Inddragelsen krævede derfor, at facilitatorer samt ledelsen i de pågældende organisationer og foreninger godkendte, at inddragelsen i kommissionens arbejde blev prioriteret ekstraordinært.

I delpanel 2 meldte flere deltagere sent fra grundet sygdom, eller fordi interne poster i foreningerne var skiftet, således at de havde svært ved at finde en ny repræsentant. Dette medførte, at der i alt deltog 17 repræsentanter i anden inddragelsesgang.

Deltagere i delpanel 1 – skoler og uddannelsesinstitutioner

Der blev inddraget **1236 børn og unge** i delpanel 1 i alderen 6-26 år. Dette omfattede børne- og ungegrupper på tværs af uddannelsesinstitutioner landet over samt organisationer for børn og unge, der kan være i risiko for mistrivsel. Enkelte paneldeltagere er mellem 26-29 år.

A

Grundskole og efterskole

Snested Skole

→ 0. klasse, 24 elever

Arrild Friskole og Børnehus

→ 1.-2. klasse samlet, 16 elever

Espergærdeskolen

→ 2. klasse, 23 elever

Johannesskolen, Frederiksberg

→ 2. klasse, 24 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, 21 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, 21 elever

Hareskovens Lilleskole

→ 7. klasse, 22 elever

Hjallerup Skole

→ 8. klasse, 22 elever

Strandskolen, Århus

→ 8. klasse, 20 elever

Rønne Privatskole

→ 9. klasse, 23 elever

Friskolen Skallerup

→ 9. klasse, 16 elever

Nysted Efterskole

→ 9. klasser, 56 elever

Skanderup Efterskole

→ 9. klasser, 20 elever

Faxehus Efterskole

→ 10. klasse, 16 elever

Idrætsefterskolen Grønsund

→ 10. klasse, 24 elever

Ungdomsskolen Helsingør

→ 10. klasse, 12 elever

US10 – Tårnby

→ 10. klasse, 16 elever

FGU

FGU Syd- og Midtfyn/Faaborg

→ På tværs af fag, antal elever ukendt

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 - uddannelsesinstitutioner

A

Ungdomsuddannelser

Midtfyns Gymnasium

→ 1.G klasse, 22 elever

Niels Brock HHX

→ 2.G klasse, 26 elever

Skive College

→ 2.G klasse, 28 elever

Nordfyns Gymnasium

→ 2.G klasse, 26 elever

Vestskoven Gymnasium

→ 2.G klasse, 28 elever

Støvring Gymnasium

→ 3.G klasse, 19 elever

Frederiksberg Gymnasium

→ 8 x 2.G klasser, 207 elever

EUC Nord (HHX)

→ 3.G klasse, 19 elever

HF Centeret Efterslægten

→ 1 1.HF klasse, 15 elever

Køge Gymnasium HF

→ 2 x HF1 klasser, 51 elever

Vestegnen HF & VUC

→ HF1 + HF2 klasse samlet, 40 elever

VUC Lyngby

→ HF1 klasse, 16 elever

Social- og sundhedsskolen Skive/Thisted

→ G1 klasse, SOSU, 19 elever

Niels Brock / Jesper Buchs Iværksætterakademi

→ 1 klasse, 2. årgang, 26 elever

Bornholms sundheds- og sygeplejeskole /SOSU/Pædagogisk assistent

→ GF1 hold, 11 elever

Syddansk Erhvervsskole Odense

→ GF2 klasse på frisøruddannelsen, 17 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.

Aalborg Universitet

→ Blandet gruppe studerende på tværs af uddannelser, 5 studerende

I alt 1160 børn og unge fra skoler



Deltagere i delpanel 2 – Organisationer

B

Organisationer

Headspace

→ København, 15-25 år, 8 deltagere

LGBT+ Danmark

→ København,, 13-15 år, 8 deltagere

→ København, 16-20 år, 2 deltagere

Ventilen

→ Århus, 15-27 år, 8 deltagere

→ Roskilde, 15-27 år, 17 deltagere

ASPA – Askovfonden

→ København, blandet gruppe unge, 24 deltagere

Ligeværd

→ Aarhus, 18 år, 4 deltagere

Dagshøjskolen Randers

→ Randers, Blandet gruppe unge, 5 deltagere

I alt 76 børn og unge fra organisationer

||||

Deltagere i delpanel 2 – 17 deltagere

Der blev i delpanel 2 inddraget ungerepræsentanter fra i alt 17 foreninger og forpligtende fællesskaber på tværs af landet, som bredt set repræsenterede forskellige børne- og ungegrupper. Der blev i alt inddraget **17 ungerepræsentanter** i anden inddragelsesgang fra organisationer og foreninger, som også enten deltog eller fik mulighed for deltagelse i første inddragelsesgang.

C

Ungerepræsentanter

- Erhvervsskolernes Elevorganisation
- Dansk Flygtningehjælps Ungdom
- Danske Gymnasieelevers Sammenslutning
- Ungdommens Røde Kors
- Organisation for Professionshøjskolestuderende
- Sammenslutning af Unge med Handicap
- Bifrost
- Ungdomsringen
- Danmarks Idrætsforbund
- Netværket af Ungdomsråd
- UngKult
- LGBT+ Danmark
- AFS Interkultur
- Landssammenslutningen for handelsskoleelever
- Unge for Ligeværd
- Danske Skoleelever
- Modstrøm - Forening for FGU-elever

I alt 17 ungerepræsentanter





Kapitel 3

Inddragelse af børne- og ungepanelet

Inddragelse med fokus på fleksibel deltagelse

I dette kapitel beskrives inddragelsen af de to delpaneler, samt metode og behandling af data fra det indhentede materialer fra facilitatorer og børne- og ungepanelet.

Formålet med inddragelsen og udvikling af materialer var at styrke muligheden for, at flest mulige børn og unge skulle kunne bidrage med perspektiver og inputs til udvalgte tematikker i et trygt rum. Derfor blev både materialer og øvelser samt guides til facilitering tilpasset forskellige børne- og ungegrupper. For børn og unge i indskolingen var det eksempelvis muligt at bidrage med perspektiver gennem tegninger, mens det i ungdomsuddannelserne var muligt at bidrage skriftligt og gennem dialog.

Lokale facilitatorer fik desuden mulighed for at tilpasse inddragelsen efter lokale behov, f.eks. om det gav bedst mening at vende materialerne i plenum, i grupper eller individuelt.

På tværs af de to delpaneler blev der arbejdet med følgende overordnede fokusområder:

- Kan børne- og ungepanelet generelt genkende tematikkerne fra børn og unges liv?
- Hvordan oplever børn og unge, at tematikkerne påvirker og former deres liv og hverdag på godt og ondt?
- Hvad kan børn og unge samt andre rundt om dem gøre for at komme udfordringerne til livs?

Inddragelsen og de konkrete materialer hertil præsenteres på følgende side og kan findes i bilag.



Inddragelse tilpasset lokale behov

Fleksibilitet i anvendelse af materialer og udførelse af inddragelse var afgørende for, at de lokale facilitatorer kunne skabe et trygt rum for paneldeltagerne i forskellige aldersgrupper og med forskellige behov.

Inddragelse i delpanel 1 og 2

Både delpanel 1 og 2 deltog i dilemma-øvelsen, der dog blev tilpasset de to delpaneller samt tilhørende undermålgrupper for at sikre alderssvarende indhold samt sikre trygge rum.

Delpanel 1 blev inddraget lokalt på uddannelsesinstitutioner og i organisationer af facilitatorer, såsom lærere, pædagoger og frivillige, som gennemførte øvelserne. Alle facilitatorer fik fleksibiliteten til at tilrettelægge øvelserne fx ift. varighed samt arbejdsform – enten i plenum, gruppearbejde eller individuelt – for at øge muligheden for at skabe trygge rum.

For at sikre en bred inddragelse blev der udviklet materialer til fem forskellige uddannelsesstrin: Indskoling, mellemtrin, udskoling/10. klasse/FGU, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser. Organisationerne modtog tilsvarende aldersopdelte materialer til børn og unge fra 6 til 25 år, med det formål at gøre dilemmaerne relevante for så mange som muligt.

I delpanel 2 blev ungerepræsentanterne samlet i én workshop faciliteret af Operate. Ligesom under første inddragelsesgang havde ungerepræsentanterne primært til opgave at belyse perspektiver fra unge i de forpligtende fællesskaber, som de repræsenterer. Men de havde også mulighed for at bringe sig selv på banen og beskrive egne perspektiver.

Ungerepræsentanterne arbejdede med en tilpasset version af dilemma-øvelsen og havde desuden en ekstra opvarmningsøvelse, *Samtalelinjen*, hvor de på tomandshånd havde en dialog om de tre temaer. Derudover var der en justeret rammesætning for inddragelsen, der sikrede plads til ungerepræsentanternes input, der lå udenfor selve øvelserne og temaerne.

En uddybende beskrivelse af forløbet til workshoppen findes i bilag.

Materialer i forskellige formater

Indskoling/6-9 årige

Mellemtrinnet/10-12 årige

Udskoling + 10 klasser/13-15 årige

Ungdomsuddannelser /FGU /16-19 årige

Videregående uddannelser/20-25 årige

Delpanel 2



Dette er eksempler på materialer. Alle materialer kan findes i bilag.

Behandling af indsamlede data

Indsamlet datamateriale

På tværs af delpanel 1 og delpanel 2 er der indsamlet en stor mængde data, som på forskellig vis beskriver og redegør for børne- og ungepanelets perspektiver på de tre temaer. Den indsamlede data omfatter:

- Materialer udfyldt af paneldeltagere eller facilitatorer, udfyldt enten individuelt, via fællesopsamlinger eller i grupper. Alle dele enten digitalt eller på print.
- Skriftlige opsummeringer fra facilitatorer lokalt i delpanel 1, såsom lærere og pædagoger, og i delpanel 2 fra workshopfacilitatorer.

Mønstergenkendelse anvendt som metodisk tilgang

Mønstergenkendelse blev anvendt som metodisk tilgang for effektivt og fyldestgørende at sikre, at analysen afspejler de mest gennemgående perspektiver fra børne- og ungepanelet på tværs af delpanelerne. Fokus var på de tre tematikker, som danner rammerne for anden inddragelsesgang og at have øje for bredden af perspektiver med henblik på forskellige aldersgrupper, geografisk placering, uddannelsesforhold og udsathed.

Mønstergenkendelsen omfattede flere faser, hvortil der først blev noteret perspektiver baseret på panelets udfyldte materialer og opsummeringer fra facilitatorer. På baggrund af en gennemgang af de mange perspektiver blev forskellige undertemaer til de tre temaer identificeret.

Processen blev gentaget, hvorpå underkategorier løbende blev indsnævret og identificeret for til sidst at omhandle i alt 14 underkategorier til temaerne samt anbefalinger opdelt efter temaerne. Disse repræsenterer børne- og ungepanelets perspektiver på tværs af delpanel 1 og delpanel 2 og danner grundlaget for rapportens gennemgang af børne- og unges perspektiver i kapitel 5.



Kapitel 4

Hovedkonklusioner af børne- og ungepanelets besvarelser



Hovedkonklusioner på tværs af de tre temaer

I det følgende kapitel præsenteres hovedkonklusioner af børne- og ungepanelets perspektiver til tre udvalgte tematikker: **1)** Et digitaliseret børne- og ungeliv, **2)** Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering og **3)** Fællesskaber og relationer.

Disse hovedkonklusioner vil blive uddybet i kapitel 5, hvor det også præciseres hvilke undermålgrupper, som udfordringen eller undertemaet særligt gør sig gældende for.

Størstedelen af både børn og unge selv samt lokale facilitatorer forklarer, at paneldeltagerne kan genkende alle tre temaer repræsenteret i dilemmaerne fra deres eget liv. Dog er der også en gruppe af børn og unge, som ikke kan genkende dilemmaerne eller delelementer af dem.

Der lader til at være en kønsmæssig forskel på deltagerne, hvor flere facilitatorer fortæller, at pigerne – særlig i den yngre del af panelet – havde lettere ved at relatere til, genkende og diskutere dilemmaerne end drengene i samme aldersgruppe havde. Denne kønsmæssige forskel gør sig især gældende for tema 2) Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering, men spiller også en rolle i de andre temaer.



Panelet oplever konsekvenser, men også potentialer ved det digitale liv

Børne- og ungepanelet beskriver generelt, at de oplever det som en udfordring at balancere det fysiske og digitale liv. Dette skyldes bl.a. fænomener som FOMO (fear of missing out) og en forventning om altid at være tilgængelig. Det er dog også vigtigt at understrege, at selvom det digitale liv har sine udfordringer og kan tage tid fra det fysiske liv, kan det digitale liv også spille en positiv rolle for børn og unge – særligt for dem, der står uden for fællesskabet. En række centrale pointer er:

FOMO og forventningspres om tilgængelighed eksisterer

Unge* oplever et pres til, altid at skulle være tilgængelige online. Dette sameksisterer med følelsen af FOMO, som skyldes både egen og relationers konstante online tilstedeværelse, som skaber oplevelsen af, at der altid sker noget, og at der er noget, man går glip af.

Misforståelser og konflikter opstår lettere i det digitale liv

Dele af børne- og ungepanelet oplever, at online kommunikation skaber en øget mængde misforståelser, miskommunikation relationer imellem, som påvirker deres relationer negativt og kan eskalere til konflikter.

Det digitale liv kan skabe nærvær og være et positivt afbræk

Børn og unge beskriver, at flere af de digitale rum giver plads til nærvær, tosømhed og andre fællesskaber, som der ikke altid er plads til i det fysiske liv. Samtidig kan det at bruge digitale medier, fx scrolle eller game, være et afbræk i en travl hverdag, hvor børn og unge kan opleve, at der er mange forventninger til dem.

Børn og unge ønsker rammer for det digitale liv

Børn og unge i panelet efterspørger rammer for brug af digitale medier og skærm i hverdagen. Yngre paneldeltagere efterspørger klare ramme og regler i hjemmet og i skolen.

Hvorimod de ældre paneldeltagere i højere grad ser det som deres eget ansvar. De peger dog også på, at regler om skærmforbrug i skoletiden kan være nødvendigt.

*Når der refereres til unge/ældre deltagere henvises der til unge i udskoling og op efter, eller en alder svarende hertil. Dette inkluderer derfor også deltagerne, der er repræsenteret i organisationen, og har en tilsvarende alder. Når der refereres til yngre deltagere refereres der til indskoling og mellemtrinnet, eller en alder svarende hertil.

Panelet oplever en travl hverdag med et komplekst forventningspres

Børn og unge oplever en hverdag i et højt tempo, hvor de skal nå mange ting. De oplever, at de skal præstere i mange forskellige arenaer - både skole, fritid, arbejde og sociale medier. Samtidig oplever de det som et komplekst forventningspres, som både kommer udefra og indefra. Mens særligt de yngre paneldeltagere efterspørger at voksne hjælper dem med at navigere i en travl hverdag med mange krav og forventninger, er der blandt de ældre paneldeltagere en forståelse af, at den enkelte, der har et ansvar for til- og fravalg.

Børn og unge oplever et præstationspres fra flere arenaer

Børn og unge føler et konstant pres om at præstere godt i mange forskellige arenaer både i skolen, blandt venner, på sociale medier, i fritidsaktiviteter og på arbejde. De oplever, at de skal være gode til alt, hvilket skaber en følelse af aldrig at være tilstrækkelige.

Unge oplever et kombineret ydre og indre forventningspres

Mange unge oplever en kompleks kombination af ydre forventninger fra forældre, lærere, samfundet og uddannelsessystemet og indre forventninger, som de selv pålægger sig.

Sammenligning begrænser børn og unges udvikling af identitet

Mange børn og unge føler sig begrænset i deres udfoldelse af egen identitet, da de oplever et pres for at tilpasse sig og være som alle andre. Børn og unge (med undtagelse af indskolingen) oplever, at sociale medier forstærker sammenligningen og en følelse af at skulle præstere og være perfekt.

Panelet ser det primært som eget ansvar at håndtere tidspres

Følelsen af at skulle nå det hele og præstere i alle aspekter af livet fører til tidspres og en oplevelse af stress. Store dele af panelet ser det som deres eget ansvar, at blive bedre til at prioritere tid til dem selv, og de ting, som skaber værdi for dem selv. Andre dele af panelet - især de yngre - efterspørger dog også hjælp fra voksne til at navigere i de mange krav, valg og forventninger.

Panelet er opmærksom på andre uden for fællesskabet, men frygter for egen position i hierarkiet

Børne- og ungepanelet oplever tilvalgte og obligatoriske fællesskaber som centrale for deres egen trivsel. Samtidig er de meget optaget på andres og egne positioner i sociale hierarkier, herunder er de også opmærksomme på, når andre børn og unge står uden for et fællesskab, som de selv er en del af. I panelet er der stor uenighed om, hvem der har ansvaret for at sikre, at alle er en del af fællesskaber.

Fællesskaber er centrale for børn og unges trivsel

Børn og unge ser fællesskaber som afgørende for deres trivsel, både i og udenfor skolen. De fremhæver fritidsaktiviteter og frivilligt arbejde som vigtige steder for at skabe stærke sociale bånd og møde ligesindede. Men de pointerer også, at det er vigtigt at man også trives i de obligatoriske fællesskaber som fx i skoler og på uddannelser.

Uenighed om ansvar for at hjælpe andre uden for fællesskabet

Der er delte meninger om, hvorvidt det er individet, fællesskabet eller de voksnes ansvar at sikre, at hjælpe andre børn og unge, som står uden for fællesskabet. Nogle mener, at det enkelte barn eller ung skal tage ansvar for at finde sin plads i fællesskabet, andre mener, at det er dem inde i fællesskabet, der har ansvaret, mens en tredje gruppe efterlyser voksne til at skabe klare regler og sikre inklusion.

Børn og unge frygter for egen position i det sociale hierarki

Børn og unge er generelt optaget af andres og egen position i sociale hierarkier. Ligeledes udtrykker børn og unge frygt for at sætte sine egen sociale position i fare, hvis de aktivt hjælper andre ind i fællesskabet. De efterspørger derfor tydelige rammer og støtte fra voksne for at mindske denne risiko og fremme en kultur, hvor alle føler sig inkluderet.

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 kan genkende de tre tematikker fra deres eget og andre børns og unges liv. Dog er der et par interne forskelle, som beskrives i nedenstående med udgangspunkt i analysens tre tematikker. I inddragelsesgang 2 har der været mindre forskel mellem perspektiverne fra delpanel 1 og 2, hvorfor der i nedenstående kun fokuseres forskelle og ligheder på tværs af alder.

Tema 1: Et digitaliseret børne- og ungeliv

Fælles for alle undermålgrupper på tværs af børne- og ungepanelet er, at de oplever, at det kan være svært at balancere det digitale og fysiske liv. Selvom mange fortæller, at der også er positive elementer ved det digitale liv, udtrykker børn og unge generelt, at det fysiske liv er vigtigere end det digitale. Med undtagelse af indskoling og mellemtrinnet italesættes der for de øvrige undermålgrupper en oplevelse af en forventning om altid at skulle være tilgængelig online og en frygt for at gå glip af noget, hvis man ikke er online. En væsentlig forskel i panelet er, hvem der har ansvaret for børns og unges skærmforbrug. Blandt de yngre deltagere (svarende til indskoling og mellemtrin) efterspørges der generelt hjælp fra forældre til at sætte rammer for skærmforbrug, hvorimod de ældre deltagere (svarende til udskoling og frem*) ser skærmforbrug som deres eget ansvar. Panelet mener desuden, at der bør være skærmregler i skoler og på uddannelser, hvor der er bred enighed om dette i folkeskolen, men mere uenighed på ungdomsuddannelser.

Tema 2: Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering

Fælles for alle undermålgrupper i børne- og ungepanelet er, at de oplever at have en hverdag, hvor de skal nå og leve op til mange ting. For de yngre deltagere (svarende til indskoling) handler det primært om at finde balance mellem skole, familie, venner og fritid. Her oplever mange, at de har brug for støtte fra voksne til at navigere i mange aktiviteter og til at finde tid til både afslapning og pauser. For de resterende paneldeltagere fylder et komplekst forventningspres, hvor de oplever at skulle præstere i mange arenaer fx sociale medier, uddannelse og arbejde. De oplever samtidig, at de står overfor komplekse valg om fremtidige karrierer, og de ser det i høj grad som deres eget ansvar at acceptere, at man ikke kan nå og være god til alt. Paneldeltagerne på mellemtrinnet efterspørger dog på samme måde som indskolingens hjælp fra forældre.

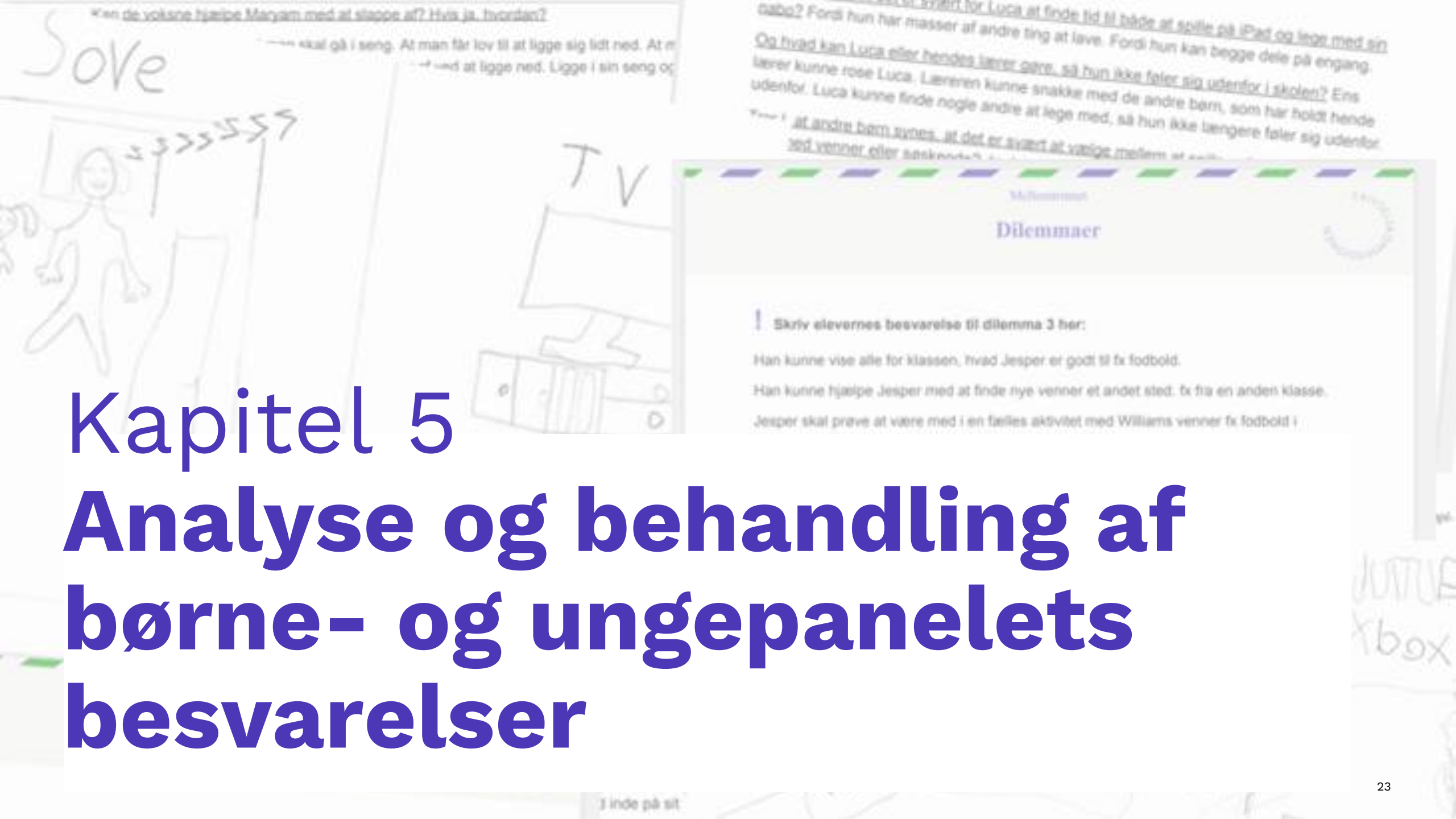
Tema 3: Fællesskaber og relationer

Alle målgrupper i børne- og ungepanelet ser fællesskaber som afgørende for deres trivsel. Særligt blandt børn og unge i særlig risiko for mistrivsel nævnes det som afgørende for deres trivsel, at de har mødt børn og unge, der ligner dem selv. Men generelt fremhæves det på tværs af panelet, at det kan være vigtigt at finde fællesskaber udenfor skolen, hvor man kan møde ligesindede. Det gør dog ikke skolefællesskabet mindre vigtigt for deres trivsel. I panelet er der forskel på, hvem der anses for at have ansvaret for at sikre, at alle er en del af fællesskabet. De yngre deltagere (svarende til indskoling og mellemtrin) mener i høj grad, at voksne som lærere og forældre skal sikre, at ingen ekskluderes fra fællesskabet, og de efterspørger klare rammer og regler. De ældre deltagere (svarende til udskoling og frem*) ser det i højere grad som deres eget ansvar at finde deres plads i fællesskabet, men erkender samtidig, at det kan være svært at hjælpe andre, hvis det påvirker deres egen sociale position, hvorfor voksenhjælp kan være nødvendig.

*Dette inkluderer også deltagerne, der er repræsenteret i organisationer, og en tilsvarende alder til unge i udskoling og frem.

Kapitel 5

Analyse og behandling af børne- og ungepanelets besvarelser



Vægtning af undermålgruppers besvarelser

Det følgende kapitel er dedikeret til at vise de mest hyppige og væsentlige perspektiver fra børne- og ungepanelet i relation til tematikkerne, der yderligere er inddelt i undertemaer.

For hvert undertemaer er det visualiseret, hvilken undermålgruppe i børne- og ungepanelet, der har italesat det pågældende tema. Dette er med til at give et tydeligt billede af, hvilke temaer som fylder for hver delmålgruppe.

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 det, at mønstret er identificeret i undermålgruppen, og omvendt betyder en tom cirkel, at det ikke er identificeret i delmålgruppen. Det skal dog 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.

I dette kapitel er der desuden fremhævet citater fra lokale facilitatorer, da det var deres opgave at indsamle og opsummere relevante pointer fra børne- og ungegruppernes plenumsamtaler. Deres citater er altså opsummerede pointer fra deres respektive børne- ungegrupper.



1 Et digitaliseret børne- og ungeliv

Børne- og ungepanelet beskriver det som en udfordring at balancere det fysiske og digitale liv. Selvom det digitale liv har sine fordele, er der et generelt ønske om at finde en bedre balance i hverdagen.

Panelet fremhæver, at det fysiske liv giver nærvær, øjenkontakt og dybe samtaler, mens det digitale liv ofte medfører misforståelser og konflikter på grund af manglende kropssprog. Men på den anden side tilbyder det digitale liv positive muligheder, såsom fællesskaber for dem, der føler sig udenfor i fysiske fællesskaber samt plads til et afbræk fra en hektisk hverdag.

Et udbredt problem er ifølge de ældre dele af panelet en forventning om altid at skulle være online. Mange oplever, at forventningen kan være stressende, og at problemet er relateret til FOMO både i digitale og fysiske fællesskaber.

Panelet understreger, at løsningen ikke ligger i at dæmonisere digitale medier, men snarere i at lære børn og unge at bruge dem på en balanceret og hensigtsmæssig måde. Særligt de yngre paneldeltagere efterspørger, at forældre hjælper dem med at sætte rammer for deres skærmforbrug, men advarer samtidig mod for stramme regler, da det kan føre til et skjult forbrug.

Et tema inden for det digitaliseret børne- og ungeliv er også følelsen af at skulle passe ind og se social ud på sociale medier. Dette tema behandles i forlængelse af tema 2. På de følgende sider gennemgås og uddybes de forskellige udfordringer og pointer fra børne- og ungepanelet i kontekst til *Et digitaliseret børne- og ungeliv*.



” I det virkelige liv kan man ikke trykke ”afslut opkald”.

- Paneldeltager i Headspace



1.1 Balancen mellem det digitale og fysiske liv

Størstedelen af børne- og ungepanelet fra indskoling til videregående uddannelser fortæller, at det kan være svært prioritere tid mellem det online og fysiske liv.

Selvom mange fortæller, at der også er positive elementer ved det digitale liv, udtrykker børn og unge generelt, at det fysiske liv er vigtigere end det digitale, og at de ønsker at finde en bedre balance, hvor det fysiske liv skal fylde mere. På tværs af hele panelet beskriver flere børn og unge, hvordan de oplever en afhængighed af spil og/eller sociale medier. De beskriver derfor, at det kræver en aktiv indsats at skabe en bedre balance mellem det digitale og fysiske liv i hverdagen. I den forbindelse efterspørger panelet også hjælp fra både forældre og skole/uddannelsessystemet.

Særligt i blandt de yngre paneldeltagere (indskoling og mellemtrinnet) efterspørger panelet, at de får hjælp af forældre til at sætte rammer for deres forbrug af digitale medier. I mellemtrinnet påpeges det dog, at for stramme regler fra forældre kan føre til, at man bruger tid på skærmen i det skjulte, eller at man sletter ”spor” af indhold. De ældre dele af panelet ser det primært som eget ansvar at administrere sit skærmforbrug.

Samtidig pointerer børne- og ungepanelet også, at der bør være regler i skoler og på uddannelsesinstitutioner for skærmforbrug. I panelet er der stor enighed om dette i folkeskolen, hvor der er mere uenighed om, hvorvidt der også bør være regler på ungdomsuddannelser. De konkrete anbefalinger præsenteres i kapitel 6.



” Man får ondt i hovedet af at kigge for meget på skærmen, og det er vigtigt at komme ud at være sammen med andre.”

– Opsummeret pointe fra indskoling

” Hvis hendes (fiktiv karakter) forældre hele tiden kigger på skærm, tænker hun okay, det gør jeg også.””

– Paneldeltager fra mellemtrinnet

” Det kan være svært at hive sig selv væk fra skærmen og finde balancen mellem at være på og ikke at være på.”

– Opsummeret pointe fra underviser på ungdomsuddannelse

” De fleste unge lever næsten et dobbeltliv, online og fysisk.”

– Opsummeret pointe fra underviser på ungdomsuddannelse

” Generelt udtrykte eleverne, at de selv kan finde det svært at balancere tiden mellem online og offline aktiviteter. De mener, at det kræver bevidst handling og en aktiv indsats for at skabe en bedre balance.”

Opsummeret pointe fra underviser på ungdomsuddannelse

” Internet og skærme er en virkelighed, som vi lever i, det kan vi ikke lave om på nu – svaret er mere at finde en balance end et nulforbrug eller overforbrug.”

–Ungerepræsentant

1.2 Miskommunikation og konflikt i det digitale liv

Børne- og ungepanelet præsenterer både fordele og ulemper ved det fysiske og digitale liv. Samtidig er der nogen, der pointerer, at det ikke giver mening at sammenligne og skelne de to arenaer, da de to arenaer for dem er smeltet sammen og ikke kan skilles ad.

Alligevel er der flere dele af børne- og ungepanelet, der beskriver det fysiske liv som et sted, hvor man kan være nærværende, have øjenkontakt, forstå ironi og have gode og dybe samtaler.

Omvendt beskriver børne- og ungepanelet, at man i det digitale liv kan have sværere ved at aflæse betydningen af andres beskeder, da man ikke kan aflæse kropssprog og tonen i beskeden.

Flere beskriver også, hvordan de oplever, at tonen på sociale medier er hårdere end i virkeligheden, og at man kan komme til at skrive ting, som man ikke ville sige, hvis man fx var i klassen.

I den forbindelse beskriver panelet også, hvordan der kan opstå flere konflikter og misforståelser i det digitale liv i forhold til det fysiske liv.



” Konflikter bliver værre online.”

- Paneldeltager fra udskoling

” Man kan nemmere ”komme til” at sige noget online, **som man ikke ville sige ansigt-til-ansigt.**

- Paneldeltager fra udskoling/10.klasse

” Der kan komme flere komplikationer over telefoner. **Man kan ikke høre tonen eller se den andens parts ansigt,** og man kan ikke tyde, hvad de mener med det.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Man kan skrive ting online, som man aldrig vil kunne sige offline. Man kan være mere umiddelbar på skift bag skærmen. I klassen er man nødt til at tænke sig om, inden man taler. Men **det er svært altid at forstå meningen/bagtanken** på skrift.

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Det er en problematik, at **man ikke kan kommunikere følelser** på samme måde via tekst, som man kan, når man sidder over for nogen og ser deres kropssprog og mimik.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

1.3 Tosomhed og nærvær digitalt

På trods af at der i det digitale liv kan opstå misforståelser og konflikter, beskriver børne- og ungepanelet, at der også er positive elementer ved det digitale liv.

Flere i børne- og ungepanelet fremhæver, hvordan det at bruge digitale medier, f.eks. at scrolle på sociale medier eller game, bliver et afbræk i en travl hverdag, der er fyldt med forventninger. Det fx at mødes og spille computer kan give anledning til at have nogle gode snakke med sine venner, som man deler interesse med.

Der er også flere, der betoner, hvordan det digitale liv kan skabe fællesskaber for nogle af dem, som står udenfor fællesskabet. Det kan for eksempel være, hvis man ikke er en, der snakker så meget, hvis man tilhører en minoritet, bliver drillet eller ikke deler interesse med andre i sin klasse.

Flere beskriver også, hvordan det digitale liv skaber rammer for tosomhed og nærvær, som der ikke er plads til i det fysiske liv. For eksempel kan man dele fortrolige samtaler digitalt, som man ikke har lyst til at dele i skolen, hvor andre kan lytte med.

På grund af de positive elementer ved det digitale liv, nævner flere børn og unge også, at det er vigtigt, at man ikke dæmonisere digitale medier. I stedet handler det, ifølge dem, om at klæde børn og unge på til at bruge digitale medier mere hensigtsmæssigt i stedet for fx at forbyde brugen af dem.



” Det **digitale fællesskab er sjovt** og bedre end ”ensomme” spil.”

–Opsummeret pointe fra underviser i indskolingen

” Tror dog også, at det er vigtigt for os unge at understrege, at det **at spille computer sammen kan være en god måde at snakke om sociale ting** på online, da det ikke er skole, der bliver snakket om.”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Jeg kan godt lide at mødes online** og game med mine venner.”

– Ungerepræsentant

” Det sociale liv i skolen er kommet over i det digitale, hvilket kan være en **styrke, hvis man ikke er den, der snakket meget.**”

– Ungerepræsentant

” Det kan give **plads til at være én selv**, når man er online. Der findes også positive ting.”

– Ungerepræsentant

1.4 Forventning om tilgængelighed og oplevelsen af FOMO

De ældre dele af børne- og ungepanelet fortæller også, at oplevelsen af en forventning om altid at skulle være tilgængelig er genkendelig. De ældre dele af panelet (svarende til alderen i udskolingen og frem) oplever, at dette pres især kommer fra deres venner, som fx har en forventning om, at de skal svare eller reagere hurtigt på deres beskeder.

Forventningspresset er også forbundet med en følelse af FOMO (fear of missing out), som er et begreb, der forklarer frygten for at gå glip af noget socialt, når man ikke er til stede.

Flere unge fortæller, hvordan man kan ende med at blive holdt udenfor fællesskabet i det fysiske rum, hvis man ikke er med i fællesskabet i det digitale rum. Et beskrevet eksempel herpå er, at online trends, som videoer og memes bliver omdrejningspunktet for samtaler i de fysiske fællesskaber, og at unge, som ikke følger med, kan opleve at føle sig udenfor.

Flere i børne- og ungepanelet beskriver, hvordan følelsen af hele tiden at skulle være online kan gøre, at man ikke er nærværende i det fysiske liv, og samtidig kan det give en følelse af stress, da man aldrig helt kan koble af. Andre oplever, at det konstante pres om at være tilgængelig udfordrer deres sengetider og søvn.



” Det er irriterende, når **vennerne er “insisterende”** på at få svar online.”

– Opsummeret pointe fra underviser i udskolingen/10.klasse

” Mange unge sidder på mobilen hele tiden. Det er svært at melde sig ud, når andre gør det, da man på den måde **går glip af fællesskabet.**”

– Paneldeltager fra FGU

” Eleverne var enige om, at Luca står overfor en udfordring, som mange unge kan relatere til – nemlig presset om at være **konstant tilgængelig online.**”

– Opsummeret pointe fra underviser på ungdomsuddannelse

” Det kan være **stressende at have beskeder liggende**, som man ikke kan svare på.”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Det bliver en ond cirkel, hvis begge parter forventer, at man skal svare hurtigt. Hvis man selv **skruer ned for tempoet**, så gør modparten det også. Det bliver positivt selvforstærkende”

– Paneldeltager fra ASPA

2 Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering

Dette tema beskriver, hvordan børn og unge oplever et stigende pres i en hverdag præget af højt tempo med mange forventninger, valg og krav.

Panelet beskriver, hvordan de skal præstere på flere arenaer samtidig – skole, arbejde, sociale medier og fritid – hvilket skaber en følelse af konstant præstationspres. Panelet oplever, at forventningerne til, hvad de skal nå, og hvad de skal præstere er komplekst og både kommer indefra dem selv og udefra (fra forældre, lærere, samfundet og sociale medier). Panelet oplever også, at de står overfor mange valgmuligheder i forhold til deres tilværelse, som de i en tidlig alder skal tage stilling til. Omvendt beskriver panelet, hvordan de føler sig begrænset i deres udfoldelse af deres identitet, og at de i høj grad oplever, at de skal leve op til andres forventninger.

Særligt i uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet føler mange unge et stort pres og mange forventninger. De oplever, at karakterer og tests fylder meget, og de kæmper for at finde en balance mellem skole og fritidsliv. Dette pres forstærkes yderligere af en forventning om, at unge også skal have et arbejde ved siden af deres uddannelse for de ældre dele af panelet.

Børne- og ungepanelet fremhæver, at børn og unge selv skal lære at acceptere, at de ikke kan nå alt. Dog efterspørger flere også støtte fra voksne til at hjælpe dem med at navigere i de mange valg og finde balance i deres hverdag.

På de følgende sider gennemgås og uddybes de forskellige udfordringer og pointer fra børne- og ungepanelet.

” Selvom man er 20 år gammel skal du have 10 års jobberfaring.
- Ungerepræsentant



2.1 Højt tempo og præstationspres i mange arenaer

Børne- og ungepanelet beskriver generelt, at de oplever en hverdag, hvor de skal nå mange ting.

Størstedelen af panelet (alle med undtagelse af indskolingen) italesætter, at de skal præstere i mange forskellige arenaer både sammen med venner, derhjemme, i skolen og på arbejdet, hvilket ligger et yderligere pres på dem. Mange børn og unge i panelet oplever, at de skal være perfekte eller gode til alt, hvad de foretager sig. Andre beskriver, hvordan deres præstationer i forskellige arenaer aldrig er godt nok, da de altid kan blive bedre.

For de paneldeltagerne i mellemtrinet og udskolingen handler det primært om, at de både skal klare sig godt i skolen, passe ind i fællesskabet og se "rigtig" ud. For de ældre deltagere handler det især om, at de både oplever, at der er en forventning om, at de tager en uddannelse, arbejder ved siden af, træner og ser deres venner – og at de skal klare sig godt alle steder.

Flere børn og unge i panelet beskriver, hvordan følelsen af at skulle nå mange ting og præstere gør det svært at finde en balance i hverdagen, hvor der også er tid til at slappe af. Helt ned til indskolingen fortæller panelet, at de til tider føler sig stresset.

På næste side uddybes det, hvor børn og unge oplever at presses forventningerne til dem og deres præstationer kommer fra.



” Der er mange ting, som vi vil være gode til, og det er svært.”

– Paneldeltager fra mellemtrinet

” Andre unge kan også føle, at **de skal være perfekte** og gode til alt.”

– Paneldeltager fra udskolingen/10.klasse

” Vi bliver hele tiden **presset til at være bedre.**”

– Paneldeltager fra FGU

” De unge oplever, at der er **forventninger til dem i alle livets arenaer** (forældre, skole, arbejde, samfund). Hos de fleste skaber det en **kontinuerlig følelse af stress** i kroppen, fordi følelsen af at skulle 'præstere' sjældent forsvinder.”

– Opsummeret pointe fra facilitator hos Ventilen

” Der er også et pres fra familie og venner, og så er der et politisk pres om, at **man skal klare sig godt i skolen, og man skal have et arbejde ved siden af.** Fra politisk side kan man hjælpe til at fjerne nogle af bekymringerne.”

– Ungerepræsentant

” Der er en forventning om, at man har gymnasie, arbejde, man skal træne, man skal se venner, og **det er svært at balancere det.**”

– Ungerepræsentant

2.2 Et komplekst forventningspres

I børne- og ungepanelet er der ikke enighed om, hvor præstationspresset og forventningerne kommer fra.

Størstedelen af panelet* peger dog på, at det er en kompleks kombination af både indre (selvpålagte forventninger) og ydre forventninger (forældre, skolen, arbejdet, samfundet).

→ *Indre forventninger*: Mange i panelet føler, at de skal leve op til personlige forventninger og ambitioner, som kan være påvirket af deres drømme og mål, deres økonomiske situation og hvad deres sociale relationer gør.

→ *Ydre forventninger*: Samtidig oplever mange et ydre pres og forventninger, der kommer fra autoriteter som forældre, lærere og skolen, men også bredere samfundsmæssige strukturer som uddannelsessystemet, arbejdsmarkedet og politiske diskurser. Her spiller karakterer, tests/eksaminer og samfundets normer særligt en stor rolle.

Mens størstedelen oplever kompleksiteten af både indre og ydre forventninger, oplever andre at forventningerne kun er indre eller ydre. Flere børn og unge beskriver også, at forventningerne kommer udefra, men at de oplever, at de ydre løbende bliver internaliseret i dem selv som deres egne forventninger.

*Grundet spørgsmålets kompleksitet er det kun unge fra udskoling og op efter, der er blevet spurgt ind til det spørgsmål.



” Mange unge kan have det som Maryam, da **der er mange forventninger alle steder fra.**”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” Selvom vi også er klar over, at megen af det **pres, som vi oplever, også er selvskabt**, og vi nok er alt for fokuseret på fremtiden: Uni, jobs, hvilke uddannelser osv., **er der et pres fra venner og familie** om at nå alt.”

– *Paneldeltager fra ungdomsuddannelse*

” .. Selvpres, økonomisk pres, for høje standarder.. **skabes af sig selv, samfundet, sociale grupper** samt opdragelse og ens drømme”

– *Paneldeltager fra Daghøjskolen Randers.*

” Forventningerne kommer fra autoriteter. Forventningerne **kommer udefra, men så bliver de internaliseret i én selv** med tiden.”

– *Ungerepræsentant*

” Forventningerne er hendes (fiktiv karakter) **egen fortolkning af verdens forventninger.**”

– *Ungerepræsentant*

2.3 Uddannelse og arbejde

De ældre i børne- og ungepanelet oplever et markant pres fra uddannelsessystemet. Mange unge føler, at skole- og uddannelsessystemet lægger for meget vægt på præstationer og karakterer, hvilket skaber en præstationskultur, der kan være svær at bryde fri fra.

Flere beskriver at dette pres starter allerede i folkeskolen, hvor nationale tests og karakterer sætter tonen for fremtidige forventninger. Særligt paneldeltagerne fra delpanel 2 peger på, at forventningerne udefra gradvist internaliseres, så de selv begynder at lægge pres på sig selv for at opnå de bedste resultater. Mange unge nævner også tidspres som en central udfordring. De oplever, at mængden af afleveringer og kravene til skolearbejde, især i gymnasiet, er så omfattende, at det er vanskeligt at finde tid til andet. Det skaber en følelse af, at de konstant skal præstere og følge med, hvilket går ud over både deres fritid og mentale velbefindende. Flere efterspørger en reduktion i antallet af afleveringer og forventninger i gymnasiet, så de kan finde en bedre balance mellem skole og fritid.

Samtidig oplever mange en stærk forventning om, at unge også skal have et arbejde ved siden af deres ungdomsuddannelse eller studie. For mange er det ikke kun en forventning, men en nødvendighed på grund af økonomiske forhold, fx hvis SU'en ikke er tilstrækkelig til at dække deres behov. Dette skaber yderligere pres, da de skal jonglere skole, arbejde og fritid, og mange oplever, at de ikke kan leve op til kravene på alle fronter.

Det er dog også vigtigt at bemærke, at andre børn og unge oplever, at det styrker deres selvtillid at have et fritidsjob, hvor de oplever at lykkes.



” Karakterer skaber pres.”

– Paneldeltager fra FGU

” Vi skal alle gøre op med perfektionskultur. **Karakterer fylder for meget**, og de er et stort pres for mange.”

– Paneltager fra ungdomsuddannelse

” Der er et **stort pres fra uddannelser med karakterer** for at komme ind på drømmeuddannelsen.”

– Opsummeret pointe fra underviser på ungdomsuddannelse

” Mange studerende oplever et **stort pres for at præstere godt akademisk**, hvilket også kan føre til udbrændthed.”

– Opsummeret pointe fra facilitator på videregående uddannelse

” **Alle andre har et arbejde**, så skal jeg også.”

– Paneldeltager fra Ventilen

” Det er et **udefra kommende pres**: Selvom man er 20 år gammel, skal du have 10 års joberfaring. Det handler også om at SU'en er lav, så man er nødt til at arbejde.”

– Ungerepræsentant

” Forventningerne **starter ved karakterer i folkeskolen**, og når man begynder at skulle deltage i nationale test.”

– Ungerepræsentant

2.4 Mange valg og beslutninger i tidlig alder

Flere i børne- og ungepanelet beskriver, at de oplever at have mange valgmuligheder for at tilrettelægge deres liv. Som nævnt i afsnit 2.2 er valgene dog betyngtet af en række forventninger fra familie, venner og samfund, og valget er derfor ikke helt frit.

Ligeledes beretter børne- og ungepanelet, at de fra en tidlig alder skal træffe store beslutninger om deres liv, og at det kan føles som et yderligere pres, som bliver lagt på dem. Dette omfatter især uddannelsesvalg.

De beskriver en følelse af frygt for at vælge eller træde forkert, og derud kan man aflæse, at de oplever, at det er deres eget ansvar at sikre, at de får truffet de rigtige valg og fravalg.

Enkelte paneldeltagerne fra delpanel 2 fortæller, at flere på erhvervsuddannelser ikke oplever et højt karakterpres som andre unge. I stedet oplever de et pres i forhold til hurtigt at skulle blive voksen med det ansvar, der følger med.

Det handler bl.a. om tidligt at træffe et valg om uddannelse, om at det kan være vanskeligt at sætte sig ind i og forstå mange forskellige offentlige systemer, som ikke altid fungerer, og at disse ting kan medvirke til at skabe følelsen af stress og indre uro.



” Du skal **kende din livsplan.**”

- Ungerepræsentant

” Vi bliver næsten **skræmt helt fra folkeskolen** om, at vi skal vide, hvad vi vil efter skolen. Det er vigtigt at huske på, at der altid er muligheder.”

- Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Som ung skal du navigere i mange systemer**, hvor der er huller mellem forventninger, og det jeg kan. Forventningerne kommer fra autoriteter.”

- Ungerepræsentant

” Vi (på erhvervsuddannelser) oplever ikke et pres med karakterer, men med, at **man skal vælge en uddannelse så tidligt.**”

- Ungerepræsentant

2.5 Identitetsskabelse og sammenligning

Mens børn og unge oplever, at de har mange valgmuligheder, oplever mange også, at de er begrænset i sin udfoldelse af egen identitet.

Særligt blandt yngre børn er der en stærk følelse af, at de skal tilpasse sig og være som alle andre, hvilket blandt andet kommer til udtryk i tøj og udseende – særlig blandt pigerne. Flere beskriver, at hvis de skiller sig ud, risikerer de at blive udpeget eller marginaliseret. Dette skaber en følelse af, at det at være som de andre er den sikre vej til at blive accepteret.

Med alderen ændrer fokus sig for mange unge. Her handler det i højere grad om at kunne leve op til andres præstationer – både i skolen, på arbejdet og på sociale medier. Særligt i delpanel 2 beskrives det som en iscenesættelseskultur, hvor man hele tiden skal præsentere sig selv som en, der "kan det hele."

Flere i børne- og ungepanelet peger på, at sammenligningen forstærkes af sociale medier, hvor unge konstant bliver eksponeret for andres liv og succeser. Dette forstærker kulturen af præstation og perfektion, hvor det ydre billede af succes er lige så vigtigt, som faktisk at opnå det.

Denne konstante sammenligning og pres for at leve op til et ideal skaber en følelse af utilstrækkelighed hos mange unge, der føler, at de ikke er gode nok, som de er.



” Det er svært ikke at **måle sig med andre.**”

– *Paneldeltager fra mellemtrinnet*

” Der er mange, som er **bange for, hvis de ikke er som de andre**, så bliver de stukket til.”

– *Opsummeret pointe fra facilitator fra mellemtrinnet*

” Man skal **være som alle andre.**”

– *Paneldeltager fra mellemtrinnet*

” De tænker over, hvordan de ser ud. Især pigerne giver udtryk for, at de tænker over, at andre piger **dømmer dem på, hvordan de ser ud.**”

– *Opsummeret pointe fra underviser fra udskolingen/10.klasse*

” Græsset er grønnere på den anden side. Det virker som om, at **andre har mere styr på sit liv.**”

– *Ungerepræsentant*

” Samfundet pådutter én en multiidentitet. **Man er ikke god nok, som man er.**”

– *Ungerepræsentant*

” Der er en **iscenesættelseskultur** både ift. sociale medier og karakterer. Men **sociale medier forstærker kulturen.**”

– *Ungerepræsentant*

2.6 Alenetid og accept af, at man ikke kan nå alt

En gennemgående pointe fra børne- og ungepanelet er, at det er vigtigt at afsætte tid til sig selv i en travl hverdag. Mange børn og unge fremhæver, at alenetid er afgørende for at kunne håndtere de mange krav, undgå stress og være nærværende i deres aktiviteter og relationer.

Det handler om at finde tid til at være alene, dyrke motion og egne interesser, hvilket kan give ro og undlade, at man bliver overbelastet. Flere i panelet understreger, at det er vigtigt aktivt at afsætte tid i kalenderen til sig selv – både for mental og fysisk trivsel.

I forlængelse heraf er det en udbredt holdning i børne- og ungepanelet, at den enkelte selv har et ansvar for at vælge til og fra i de aktiviteter, som man har i sin hverdag. Panelet beskriver generelt, at børn og unge skal lære at acceptere, at man ikke kan nå alt og være god til det hele.

Mens størstedelen peger på, at det er deres eget ansvar at tage kontrol over deres tid og selv prioritere aktiviteter, er der også flere, som efterspørger hjælp fra voksne, såsom lærere eller forældre, til at sætte rammer og hjælpe med at navigere i de mange valg og muligheder, og herunder planlægning af tid.

Der er således en deling i panelet mellem dem, der mener, at ansvaret for at skabe balance primært ligger hos den enkelte, og dem, der ønsker mere støtte og vejledning fra voksne til at prioritere i de mange muligheder og krav. Sidstnævnte gør sig særligt gældende i indskolingen og på mellemtrinet.



” **Børn skal ikke gå til alt for mange ting** i deres hverdag.”
– Opsummeret pointe fra underviser i indskolingen

” **Voksne skal ikke blande sig i tidsprioritering.**”
– Opsummeret pointe fra underviser i udskolingen/10.klasse

” **Man skal huske alenetid**, så man ikke går ned med stress.”
– Opsummeret pointe fra underviser fra udskoling/10.klasse

” **Det er også godt at lære at være helt alene** og have egne interesser.”
– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Sæt tid af i kalenderen. Intet er sjovt, hvis du ikke har tid til dig selv.**”
– Ungerepræsentant

” **Man skal acceptere**, at der kun kan være X antal ting på ens tallerken.”
– Ungerepræsentant

3 Fællesskaber og relationer

I børne- og ungepanelet er der en fælles forståelse af, at fællesskaber spiller en central rolle for børn og unges trivsel.

Der er dog stor variation i, hvordan panelet ser på ansvaret for at sikre et velfungerende fællesskab, hvor alle er inkluderet. For nogle børn og unge er det afgørende, at den enkelte tager ansvar for sin egen plads i fællesskabet, mens andre mener, at det primært er fællesskabets eller de voksnes ansvar at sikre, at ingen bliver ekskluderet.

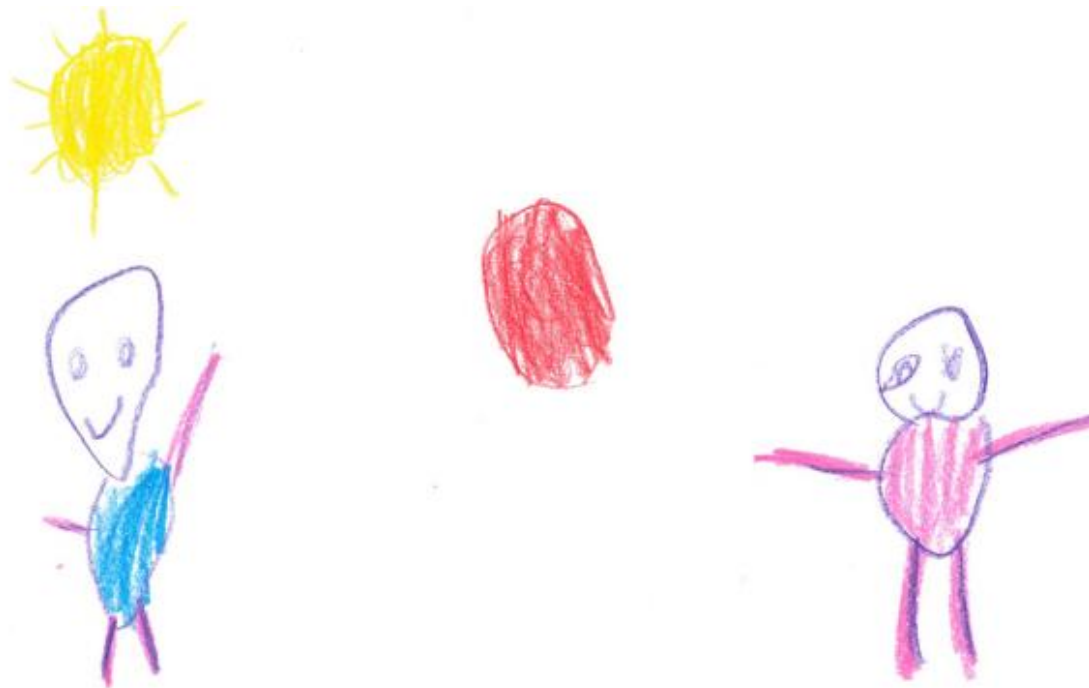
Sidstnævnte hænger i høj grad sammen med, at mange børn og unge ikke hjælper andre børn og unge ind i fællesskabet, fordi de frygter for deres egen position i det sociale hierarki. Børn og unge efterspørger derfor strukturerede rammer og regler, hvor ansvarlige voksne, som lærere, pædagoger, trænere, ansvarlige frivillige mv. sikrer, at alle føler sig som en del af fællesskabet.

Det bliver desuden betonet, at aktiviteter udenfor skolen, såsom fritidsaktiviteter og frivilligt arbejde, kan være afgørende steder, hvor børn og unge kan finde fællesskaber og møde ligesindede. Trods mange forslag om fællesskaber udenfor skolen, understreger panelet, at det er vigtigt, at det sociale liv i skolen også fungerer.

På de følgende sider gennemgås og uddybes de forskellige udfordringer og perspektiver fra børne- og ungepanelet i kontekst til temaet.

” Fællesskabet er og skal være for alle.”

– Ungerepræsentant



3.1 Fællesskaber inden og uden for skolen er vigtige

Børne- og ungepanelet oplever det som afgørende for deres trivsel at være en del af et godt fællesskab, især i skolen og på uddannelsen, hvor de tilbringer meget af deres tid.

For dem, som er uden for et fællesskab i skolen, foreslår mange, at det kan være en god ide at opsøge fællesskaber udenfor skolens rammer, som fritidsaktiviteter, frivilligt arbejde, klubber, ungecafeer eller digitale fællesskaber.

Her kan man møde andre børn og unge med samme interesser som en selv, og hvis man er minoritet, så kan man møde andre, som man kan spejle sig selv i.

Foruden det at finde ligesindede, så beskrives fællesskaber i fritiden også som en mulighed for at blive set, hørt og anerkendt, hvilket kan være med til at opbygge tiltro til sig selv, robusthed og livsmod.

Selvom størstedelen af børne- og ungepanelet mener, at fællesskaber udenfor skolen kan hjælpe børn og unge, understreger flere dog, at det ikke kan stå i stedet for fællesskabet i skolen, i og med børn og unge bruger størstedelen af deres hverdag der. Man er derfor nødt til at have et godt fællesskab på inden- og udenfor skolen.



” Find venner i andre arenaer, der er bedst for dig, **så får du venner med samme interesser.**”

– opsummeret pointe fra underviser i udskoling/10.klasse

” **Det er svært at vænne sig til en vis form for forskellighed**, især hvis det omhandler seksualitet og kønsroller. Dette emne virker ekstra ømtåligt, og det er svært for de unge at føle sig trygge i samtaler om dette.”

- Opsummeret pointe fra underviser fra udskoling/10.klasse

” **...Finde nogen med de samme interesser** – herigennem kan man finde nye fællesskaber. Man skal støtte hinanden. Man kan også starte til en sportsgren eller en hobby, hvor man møder andre og snakker med dem.”

- Opsummeret pointe fra facilitator FGU

” **..vigtigt med gode relationer** (i studiefællesskaber).”

- Paneldeltager fra videregående uddannelse.

” I skolen er man ofte placeret med en gruppe og har ikke valgt dem, og det derfor er sværere at skabe fællesskaber (...). En ung siger, at **de ikke taler med deres klasse, fordi de er homofobiske, så de har valgt andre kredse.**”

– opsummeret pointe fra facilitator ved LGBT+ Danmark

3.2 Sociale hierarkier og popularitet påvirker børn og unges trivsel

Fælles for børne- og ungepanelet er, at de er optaget og opmærksomme på egen og andre børn og unges rolle i fællesskabet. Herunder egen og andres placering i sociale hierarkier.

Flere kommentere på, hvordan der eksisterer et socialt hierarki, hvor man selv og andre har en placering, der enten er høj eller lav i hierarkiet.

Det er især paneldeltagere fra mellemtrinnet, udskolingen og organisationer, der oplever, at disse hierarkier sætter begrænsninger og har en negativ påvirkning på unges hverdag.

Flere gange nævnes mobning eller det at blive holdt udenfor, som noget paneldeltagere selv har oplevet eller set i klassen, og som noget, der er meget ubehageligt og svært at håndtere både for den enkelte og i klassen generelt.

Som i undertema 2.5 beskrives det, hvordan flere paneldeltagere oplever, at de bruger meget energi på at skulle passe ind i de sociale fællesskaber især i skolen og på sociale medier. De føler ikke, der er plads til, at de udfolde sig og være dem selv.

Unge, som føler sig anderledes eller som tilhører en minoritet, oplever, at de kan blive drillet med deres anderledeshed, og de føler sig ofte ikke forstået, hvilket medfører øget mistrivsel.



” Det kan være **svært at sige fra overfor en stor gruppe.**”

- Opsummeret pointe fra underviser i indskolingen

” **Mange vil gerne være medlem af en gruppe**, så de gør alt for at være god.”

- Paneldeltager fra mellemtrinnet

” **Hvis man er sammen med de populære, kan det være svært at gå over til dem, der ikke er populære**, og hvis man gør det, kan de populære synes, det er underligt.”

- Paneldeltager på mellemtrinnet

” Jeg gik på en lorteskole, hvor der var slåskamp. Jeg blev mobbet hver dag. **Der var det ikke okay at være sig selv...**”

- Paneldeltager fra udskoling/10. klasse

” Der er mange, som er bange for, **hvis de ikke er som de andre, så bliver de stukket til**, og så stikker de til andre.”

- Paneldeltager fra udskoling/10. klasse

” De var ikke i mistrivsel, fordi de havde eksempelvis ADHD og autisme, **de var i mistrivsel, fordi de ikke følte, at andre accepterede og forstod dem.**”

- Opsummeret pointe fra facilitator hos LigeVærd

3.3 Børn og unge er uenige om ansvaret for fællesskabet

I børne- og ungepanelet er det meget varierende, hvorvidt panelet mener, at det er det enkelte individ, der er udenfor et fællesskab, dem indenfor et fællesskab eller voksnes ansvar at sikre, at alle bliver inkluderet i fællesskabet.

Nogle børn og unge beskriver, at den, der står udenfor, selv har et ansvar for at vise, at vedkommende gerne vil være en del af fællesskabet. I den forbindelse pointerer flere desuden, at der også skal være plads til, at den enkelte ikke ønsker at være en del af et fællesskab fx i skolen eller på en arbejdsplads.

Andre børn og unge mener, at man har et ansvar for at invitere andre børn og unge ind i et fællesskab, når man ser, at de står udenfor. Endelig er der også børn og unge, der mener, at det aldrig kan blive individets ansvar, men snarere er et ansvar, der påhviler lærere, ledere, ansvarlige frivillige eller forældre.

Sidst nævnte hænger sammen med, at størstedelen af panelet beskriver en oplevelse af frygt for sin egen sociale position i det sociale hierarki, hvis man hjælper andre med at blive inkluderet. Det kan derfor føles som en potentielt stor "ofring" for den enkelte at hjælpe andre ind i fællesskabet.



” Dem, der ikke har nogle at lege med, er tit dem, der er anderledes, og hvis man nu **hjælper dem, der er anderledes, så kan det godt være, at de andre ikke vil lege med William** (fiktiv karakter).”

– Paneldeltager på mellemtrinet

” **Individet har også et ansvar** for at trives i fællesskabet.”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” **Man har ikke et direkte ansvar** for at sørge for, at alle har det godt, medmindre man er skyld i, at andre ikke har det godt.”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Det er vigtigt, at vi alle har et blik for, at der ikke er nogen, der har det dårligt. Følelsen af at blive holdt udenfor – måske endda mobbet – kan **have konsekvenser også senere i livet.**”

– Paneldeltager fra ungdomsuddannelse

” Det kan være svært at vurdere, hvornår det er den enkeltes eller et fælles ansvar, at nogle er udenfor fællesskabet, da **man kan sætte sin egen sociale position på spil.**”

– Paneldeltager fra Ventilen

3.4 Børn og unge har brug for rammer og hjælp fra voksne

Børne- og ungepanelet efterspørger generelt rammer, hjælp og regler fra voksne, der skal sikre inkluderende fællesskaber.

På tværs af hele panelet italesættes det, at det er lærere, pædagoger, trænere, ansvarlige frivillige mv. har et medansvar for at sørge for, at alle er en del af et fællesskab.

Det foreslås, at voksne kan opstille nogle klare regler og rammer for, hvordan man er sammen i såvel folkeskolen som til fritidsaktiviteter.

Børn i indskolingen mener desuden, at forældre i højere grad skal inddrages, hvis der er nogen, der bliver mobbet eller står uden for fællesskabet.

Andre påpeger, at vokseninvolvering kan gøre mobning værre. I den sammenhæng foreslår mange også, at voksnes opgave også blot kan være at faciliterer fysiske rammer, fx i folkeskolen eller på ungdomsuddannelser, hvor alle har mulighed for at deltage, også hvis man ikke ses privat med andre udenfor skolen.

De konkrete anbefalinger udfoldes i kapitel 6.



” ..Det er lærerens opgave at hjælpe Jesper (fiktiv karakter) med at få venner at lege med.”

– Paneldeltager fra mellemtrinnet.

” **Mobning kan blive værre, hvis de voksne blander sig.** Bedre hvis de voksne blander sig uden at nævne navne eller dømme bestemte grupper. Faglige grupper i skolen kan hjælpe med at løse mindre konflikter.”

– Paneldeltager fra udskolingen/10 klasse.

” **...underviserne har et ansvar.** De bør sikre, at alle kommer med i en gruppe. Det har vi på mit studie en aftale om.”

– Paneldeltager fra videregående uddannelse

” Jeg føler, at **jeg har et større ansvar, når jeg træner andre, end når jeg selv spiller**, fordi det er mig, der skal sætte rammerne.”

– Ungerepræsentant

” **Det er en voksenopgave at hjælpe med at få alle til at være en del af holdet.**”

– Ungerepræsentant



Kapitel 6

Børne- og ungepanelets anbefalingskatalog

Børne- og ungepanelets anbefalinger til de tre udvalgte temaer

I det følgende kapitel præsenteres børne- og ungepanelets anbefalinger til de tre udvalgte tematikker: **1)** Et digitaliseret børne- ungeliv, **2)** Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering samt **3)** Fællesskaber og relationer.

Børne- og ungepanelets anbefalinger er opnået gennem dilemma-øvelsen i inddragelsesgang 2. Her har børn og unge både forholdt sig til, hvad de tre fiktive børn og unge selv kunne gøre, når de stod i de udfordrende situationer, men også hvad andre omkring dem kunne gøre for at hjælpe dem i den pågældende situation, samt hvordan man kan undgå lignende situationer.

Disse anbefalinger er inddelt i forskellige kategorier fx anbefalinger til andre børn og unge, skoler/uddannelsesinstitutioner, forældre eller politikere.

I dette kapitel er anbefalinger, som børne- og ungepanelet formulerede under første inddragelsesgang, koblet til de tre ovenstående tematikker. Dette er gjort for at tydeliggøre panelets mangfoldige anbefalinger til tematikkerne. På de følgende sider er det markeret, hvilke anbefalinger som panelet har formuleret i forbindelse med første inddragelsesgang.



Børne- og ungepanelets anbefalinger til

Et digitaliseret børne- ungeliv

Intro til anbefalinger – *Et digitaliseret børne- og ungeliv*

Generelt er der i børne- og ungepanelet et stort ønske om at finde en bedre balance mellem det fysiske og det digitale liv, samt at blive klædt på til at agere mere sikkert i den digitale verden.

Børne- og ungepanelet har en række forslag til, hvad man selv kan gøre for at være nærværende og ikke blive forstyrret af ting, der sker online, i det fysiske liv. Men særligt blandt den yngre gruppe af panelet (indskoling og mellemtrinnet) er der et ønske om, at forældre skal være med til skabe en god balance ved at opstille rammer og regler for at være online. På mellemtrinnet bemærker flere dog, at forældre skal passe på med at opstille for restriktive rammer for tid og indhold, da det kan føre til, at børn og unge er online i det skjulte og sletter spor af indhold.

I børne- og ungepanelet er der ligeledes et ønske om, at der skal være klare rammer for, hvordan man fx må bruge sin telefon i grundskolen. Men mens nogle af panelets deltagere mener, at det samme bør gælde på ungdomsuddannelser, advarer andre imod dette. Generelt er der en forståelse af, at det handler om at sætte tidligt ind ift. at skabe en god balance, men også i forhold til at klæde børn og unge på til at agere mere sikkert online. I den forbindelse mener børne- og ungepanelet, at man i grundskolen bør blive undervist i sikker digital adfærd.

Endeligt er der flere af panelets medlemmer, der påpeger, at hvis børn og unge skal finde en bedre balance mellem den fysiske og digitale verden, så skal der være et attraktivt alternativ til online fællesskaber i form af fysiske fællesskaber.

På næste side vil panelets anbefalinger blive fremlagt i kontekst til et digitaliseret børne- ungeliv. Mens anbefalinger vedrørende fællesskaber præsenteres i afsnittet 'Børne- og ungepanelets anbefalinger til fællesskaber og relationer.

Hvis man ikke har telefonen, skal der være et alternativ – man bruger ofte telefonen, fordi man ikke ved, hvad man skal lave

– Ungerepræsentant

Når ens forældre holder øje med, hvad man laver på telefonen, er **man nødt til at slette sporene**

– Paneldeltager fra mellemtrinnet



Anbefalinger – Et digitaliseret børne- og ungeliv

Andre børn og unge

- 1 For ikke at blive forstyrret, foreslås det at sætte telefonen på flytilstand/'forstyr ikke, slå på lydløs, bruge funktionen 'begrænset skærmtid' og fjerne notifikationer.
- 2 Udvælg, hvilke sociale medier der er de vigtigste, og slet resten.
- 3 Snak med venner om, hvilke forventninger man har til svartid.
- 4 Lav aftaler med venner om skærmfrie tidspunkter, når man er sammen, eller lav konkurrence om at være mindst online.

Skoler/uddannelser

- 1 Der skal være retningslinjer og regler for, hvornår man må bruge skærm og sin telefon i folkeskolen.
- 2 Lav telefonkasser i klasserne på mellemtrinet.
- 3 Regler for hvornår man må bruge sin telefon på ungdomsuddannelser kan også give mening.

Forældre

- 1 Klare regler for spilletid/skærmtid kan være nødvendig for børn i indskoling og mellemtrinet.
- 2 Forældre skal være forbilleder og ikke bruge deres telefon, når de er sammen med deres børn.
- 3 Forældre kan for de yngre børn hjælpe med at lave fysiske legeaftaler med venner.
- 4 Forældre skal på kursus i digital dannelse, så de selv kommer med på rejsen.
- 5 Forældre skal lave flere sjove, fysiske aktiviteter med deres børn, der er sjovere end skærmen.

Politikere

- 1 Der skal være undervisning i digital dannelse og sikkerhed i folkeskolen.
- 2 Indfør aldersgrænse på sociale medier.
- 3 Støt unge med få ressourcer økonomisk, så de kan deltage i fritidsaktiviteter, hvor de kan finde et fællesskab uden skærm.
- 4 Stramme regler for AI-teknologier og tech-virksomheders algoritmer*.

*Denne anbefaling er blevet formuleret i forbindelse med første inddragelsesgang, hvor børne- og ungepanelet ikke blev opfordret til at forholde sig konkret til disse tematikker. Det er derfor Operates kobling mellem panelets anbefalinger i første inddragelsesfang og tematikken i denne anden inddragelsesgang.

Børne- og ungepanelets anbefalinger til

Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering

Intro til anbefalinger – Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering

For at børn og unge skal trives bedre i en hverdag med højt tempo, mange krav og forventninger samt kunne håndtere livets udfordringer, fremhæver børne- og ungepanelet en række elementer, som børn og unge selv kan gøre.

Det handler særligt om at acceptere, at man ikke kan nå og være god til det hele. Børn og unge skal spørge sig selv, hvad der er det vigtigste for dem i deres hverdag. Panelet giver desuden praktiske råd som at sætte tid af i kalenderen til sig selv, strukturerer sin hverdag med skemaer og dyrke motion.

Men børne- og ungepanelet fremhæver også, at der er nogle rammer og forventninger i deres hverdag, der skal ændres, så de får mere ro i, bliver set som hele mennesker og på den måde bliver mere robuste overfor de udfordringer, som de møder på deres vej.

Børne- og ungepanelet beskriver blandt andet, hvordan mange karakterer, test, afleveringer og eksaminer skaber en konstant forventning om, at man altid skal præstere. Det bevirker, ifølge panelet, til en kultur, hvor man ikke kan lære og begå fejl undervejs.

I stedet efterspørger børne- og ungepanelet et uddannelse- og skolesystem, hvor børn og unge kan træde forkert og lære af det, uden at det har store konsekvenser for deres fremtid. De efterspørger et mere helhedsorienteret blik på børn og unge, hvor skolen også er med til at opbygge børn og unges tro på, at de grundlæggende er gode nok, som de er.

Disse efterspørgsler udmøntes i konkrete anbefalinger, som præsenteres på de næste sider.



De voksne skal sige, at **hun er god nok**, og hun skal være, som hun er

– Paneldeltager mellemtrinet



Anbefalinger – Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering

Andre børn og unge

- 1 Sæt fysisk kryds i kalenderen af til tid til dig selv.
- 2 Lav et skema over dine aktiviteter, så du kan få overblik over, hvor meget du skal nå og prioriter, hvad der er vigtigst.
- 3 Accepter, at du ikke kan nå alting, og at du ikke kan være god til det hele.
- 4 Find fællesskaber, hvor du bliver set, hørt og anerkendt.

Skoler/uddannelser

- 1 Skoler og uddannelser skal styrke børn og unge i troen på dem selv.
- 2 Øget opmærksomhed på de studerende med diagnoser og særlige behov for at sikre deres trivsel.
- 3 Flere pauser i løbet af skoledagen.

Forældre

- 1 Hjælp børn og unge med at prioritere, hvilke aktiviteter i deres hverdag, der er de vigtigste for dem, og hjælp dem med at sige nej til andre ting.
- 2 Forældre skal hjælpe børn og unge med at få pauser i deres hverdag. Dette kan fx styrkes ved, at forældre henter deres børn tidligere, og at børnene dermed får mere kvalitetstid sammen med deres forældre.
- 3 Forældre til børn i indskolingen skal hjælpe børn med at overholde deres sengetider.

Politikere

- 1 Færre afleveringer og lektier i gymnasiet.
- 2 Gør det muligt at tage gymnasiet på fire år.
- 3 Hæv SU'en, så unge ikke behøves at arbejde ved siden af deres ungdomsuddannelse.
- 4 SU til unge under 18 år.
- 5 Inddrag børn og unge i beslutninger, der påvirker deres hverdag. Gør fx ungdomsråd lovpligtige.

Anbefalinger fra inddragelsesgang 1 – *Nye idealer, højt tempo og tidsoptimering*

Nedenstående anbefalinger er blevet formuleret under inddragelsesgang 1, hvor børne- og ungepanelet ikke blev opfordret til at forholde sig konkret til disse tematikker. Dette er derfor Operates kobling mellem panelets anbefalinger i første inddragelsesfang og tematikken i denne anden inddragelsesgang.

Forældre

- 1 Forældre skal snakke mere med deres børn og spørge ind til dem.
- 2 Forældre skal undgå at have for mange forventninger til deres børn.
- 3 Forældre skal skabe stabilitet, struktur og gode rammer for deres børn.
- 4 Forældre skal uddannes i minoritetsidentiteter som seksualitet og diagnoser.

Skoler/uddannelser

- 1 Giv børn og unge redskaber til at snakke med hinanden om det, der er svært.
- 2 Senere mødetid på ungdomsuddannelserne, fx kl. 9 eller 10.
- 3 Bedre seksualundervisning med fokus på blandt andet kropsidealer og minoritetsidentiteter.

Politikere

- 1 Ændre karakterskalaen, så den tæller op og ikke ned, og så der er lige langt mellem karaktererne.
- 2 Lavere (eller ikke højere) adgangskrav til gymnasier og til videregående uddannelser.
- 3 Færre karakterer og mere feedback, fx ingen standpunkt-karakterer i afsluttende fag i gymnasiet eller flere eksaminer med bestået/ikke bestået på videregående uddannelser.
- 4 Flere muligheder for at vælge "forkert" og gøre om under uddannelse.
- 5 Større adgang til skolepsykolog igennem hele uddannelses-systemet
- 6 Stabil skoleydelse til FGU-elever.
- 7 Flere udendørs-, kreative-, håndværks-, og udendørs-elementer i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne, der fremmer det hele menneske.
- 8 Mere hjælp, tidlig indsats og ressourcer til lærerne til at håndtere børn og unge med ordblindhed, talblindhed og andre fysiske og psykiske funktions-nedsættelser.

Børne- og ungepanelets anbefalinger til

Fællesskaber og relationer

Intro til anbefalinger – Fællesskaber og relationer

Fysiske fællesskaber nævnes både som et attraktivt alternativ til et digitaliseret børne- og ungeliv, og det nævnes også som en mulighed for at få et afbræk fra en hverdag i højt tempo med mange krav og forventninger.

På den måde ser børne- og ungepanelet i høj grad sunde fællesskaber som en løsning på nogle af de mistrivseludfordringer, som børn- og unge står overfor i dag.

Fællesskaber og sociale interaktioner kan dog opleves som udfordrende, hvis man fx føler, at man er uden for et fællesskab, bliver mobbet eller frygter at miste sin position i det sociale hierarki.

På næste side præsenteres børne- og ungepanelets konkrete anbefalinger til temaet 'fællesskaber og relationer', hvor der særligt fokuseres på, hvordan man kan sikre inkluderende fællesskaber.

Her peger panelet både på, hvad det enkelte barn eller ung kan gøre, hvis de oplever, at de selv eller andre er udenfor fællesskabet, men også hvad skoler/uddannelser, frivillige fællesskaber og politikere kan gøre for at sikre gode fællesskaber for alle børn og unge.

Jeg føler, at jeg har et **større ansvar**, når jeg træner andre, end når jeg selv spiller, fordi **det er mig, der skal sætte rammerne**

– Ungerepræsentant

Mange unge gør ikke noget ved det, fordi **man sætter sin egen position på spil**

– Ungerepræsentant



Anbefalinger - Fællesskaber og relationer

Andre børn og unge

- 1 Spørg børn/unge, der er uden for fællesskabet, om de har lyst til at være med.
- 2 Hvis den anden har lyst til at være en del af fællesskabet, så inviter den anden til at være med i en leg/aktivitet sammen med andre eller alene.
- 3 Gå til en voksen eller anden ansvarlig, hvis man ikke ved, hvad man skal gøre ved, at en anden person er udenfor fællesskabet.
- 4 Personen, der er uden for fællesskabet, har også et ansvar for at sige til de andre eller en voksen/ansvarlig, at vedkommende ikke føler sig som en del af fællesskabet.

Skoler/uddannelser

- 1 Samværsplaner i de enkelte klasser i folkeskolen.
- 2 Fælles aktiviteter i frikvartererne i folkeskolen.
- 3 Lærerne i folkeskolen kan arrangere legegrupper i indskolingen og spisegrupper på mellemtrinnet.
- 4 Ved mobning og børn, der bliver holdt uden for, skal forældre i højere grad involveres.
- 5 Indfør klassens time i gymnasiet og arranger flere sociale tilbud og udflugter, hvor alle kan være med i gymnasiet.
- 6 Flere sociale tilbud til nye studerende på videregående uddannelser herunder studiegrupper og peer-to-peer støtteordninger.

Fællesskaber i fritiden

- 1 Samværsplaner til fritidsaktiviteter og i frivillige organisationer.
- 2 Tryghedssværter til fritidsaktiviteter og i frivillige organisationer.
- 3 Klare procedurer og introduktion for samværsplaner for nye deltagere/medlemmer.

Politikere

- 1 Flere gratis mødesteder (fx ungecafeer), hvor børn og unge kan mødes.
- 2 Gør det billigere/gratis at tage transport, så økonomi ikke bliver en begrænsning for at deltage i en fritidsaktivitet.
- 3 Støt unge med få ressourcer økonomisk, så de kan deltage i fritidsaktiviteter, hvor de kan finde et fællesskab.

Anbefalinger fra inddragelsesgang 1 - *Fællesskaber og relationer*

Nedenstående anbefalinger er blevet formuleret under inddragelsesgang 1, hvor børne- og ungepanelet ikke blev opfordret til at forholde sig konkret til disse tematikker. Dette er derfor Operates kobling mellem panelets anbefalinger i første inddragelsesfang og tematikken i denne anden inddragelsesgang.

Skoler/uddannelser

- 1 Anti-mobning indsatser særligt i grundskolen og FGU.
- 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.

Fællesskaber i fritiden

- 1 Uddannelse af eksisterende fællesskaber i at inkludere alle, for at forhindre diskrimination, racisme og mobning.
- 2 Bedre inklusion af børn og unge med særlige udfordringer i fritidsfællesskaberne.

Politikere

- 1 Flere mødesteder og fællesskaber målrettet børn og unge med særlige udfordringer eller risiko for mistrivsel.
- 2 Flere fritidsaktiviteter for børn og unge med fælles interesser.
- 3 Der bør være flere gratis offentlige tilbud til unge – også lokalt – f.eks. inden for kulturliv og sociale aktiviteter.
- 4 Uddannelse i minoritetsidentiteter på læreruddannelsen.
- 5 Flere muligheder for at kunne være i naturen.

Kapitel 7

Sammenfatning af panelets perspektiver fra de to inddragelsesgange



Sammenfatning af hovedkonklusioner fra begge inddragelsesgange

Trivselskommissionens børne- og ungepanel har igennem to inddragelsesgange sat ord og billeder på, hvad et godt børne- og ungeliv er, samt hvilke udfordringer børn og unge står overfor i dag. Panelet har derudover peget på mulige tiltag, som de mener kan øge trivslen og forebygge mistrivsel for dem selv og andre børn og unge. Nedenfor præsenteres fire perspektiver, der går igen på tværs af børne- og ungepanelet.

	Forventningspres	Forpustethed	Det digitale liv	Fysiske fællesskaber
Udfordring	I børne- og ungepanelet er der en udbredt oplevelse af et forventnings-pres. Med undtagelse af børn i indskolingen føler de, at de skal præstere i mange sammenhænge. Panelet beskriver særligt et pres for gode karakter, fritidsjob og tidlige beslutninger om uddannelse og karriere. Derudover oplever mange unge også et pres for at leve op til skønhedsideal og leve et perfekt, socialt liv. De oplever at presset kommer både fra forældre, skole, samfundet og dem selv.	Børn og unge oplever en hverdag i højt tempo. De oplever, at de i løbet af deres hverdag skal nå mange ting, og at de derfor ikke altid har tid til at tage pauser. Helt ned til indskolingen fortæller børn og dertil også unge, at de mange aktiviteter i hverdagen giver dem en følelse af stress og en manglende indre ro. Panelet beskriver samtidig, at indre ro og pauser er nødvendige for at kunne håndtere livets udfordringer.	Unge oplever, at sociale medier forstærker følelsen af altid at skulle præstere, især i forhold til at leve op til skønheds- og kropsidealer samt at kunne fremstille et perfekt (socialt) liv online. Ungegruppen beskriver samtidig et konstant pres for at være tilgængelige online og en frygt for, at de går glip af noget, når de ikke er til stede online, hvilket udfordrer deres ønske om at balancere det digitale og fysiske liv. Børnegruppen beskriver ligeledes en afhængighed af skærm ved fx gaming.	Børne- og ungepanelet ser fællesskaber som en helt central faktor for deres trivsel, men mange oplever udfordringer med at føle sig som en del af et positivt fællesskab. Flere beskriver en følelse af at stå udenfor fællesskaber, især i skolen, hvor mange beretter om drillerier, mobning og hadtale. Panelet beskriver, at det kan føre til ensomhed, lavt selvværd og en følelse af ikke at være set eller anerkendt.
Anbefaling/Mulighedsrum	Børn og unge efterspørger en hverdag med mindre fokus på individuelle præstationer og karakterer, og i stedet mere opmærksomhed på dem som mennesker og deres betydning i fællesskaber. De efterlyser særligt et uddannelses- og skolesystem, hvor læring vægtes højere end karakterer, og hvor der er plads til at begå fejl og lære af dem uden frygt for, at det får konsekvenser for deres fremtid.	Panelet efterspørger en hverdag med flere pauser og tid til dem selv. Særligt blandt den yngre del efterspørger de hjælp fra forældre til at få prioriteret pauser i hverdagen og til at håndtere livets til- og fravalg. Mens der blandt de ældre dele af panelet er en efterspørgsel efter tidlig forebyggelse og hjælp, når der ikke bare er tale om forpustethed men psykiske funktionsnedsættelser og diagnoser.	Flere beskriver også, hvordan det digitale liv rummer en række muligheder. Flere oplever, at det digitale rum giver dem mulighed for at finde alternative fællesskaber og tosømhed, som de ikke finder i det fysiske liv. Samtidig med at det digitale liv kan blive et pusterum fra den fysiske verdens krav og forventninger. Dog efterspørger panelet, at børn og unge klædes bedre på ift. at navigere og sætte rammer for deres digitale liv.	Panelet beskriver positive fællesskaber fx til en fritidsaktivitet eller et mødested for unge som løsningen på flere af de andre beskrevne udfordringer. Eksempelvis beskriver panelet, hvordan en bedre balance mellem det digitale og fysiske liv kræver attraktive alternativer i form af fysiske fællesskaber. Ligesom disse fællesskaber kan være et frirum fra forventningspresset, hvor man bliver set, hørt og anerkendt, som man er.
	<i>Gennemgående oplevelser</i>		<i>Væsentlige arenaer</i>	

*Når der refereres til unge/ældre deltagere henvises der til unge i udskolingen og op efter, eller en alder svarende hertil. Dette inkluderer derfor også deltagerne, der er repræsenteret i organisationer, og har en tilsvarende alder. Når der refereres til yngre deltagere refereres der til indskoling og mellemtrinnet, eller en alder svarende hertil.