

Politisk udspil Psykisk mistrivsel blandt børn og unge

"Jeg er bange for at vokse op. Jeg savner rigtig meget at være 8 år, hvor man kan gøre nogle sjove og dumme ting, som ikke ødelægger ens liv. Det får mig bare til at græde – græde over, at ingen forstår mig. Hvorfor er jeg så bange?"

12-årig pige til BørneTelefonen

Henvendelser fra børn i psykisk mistrivsel fylder stadig mere på BørneTelefonen hos Børns Vilkår. Alene i 2017 drejede knap hver fjerde henvendelse sig om psykisk mistrivsel som angst, ensomhed og selvmordstanker. Det svarer til 12.205 henvendelser.¹

Børnene fortæller, at de er ensomme og udbrændte. De føler, de ikke er noget værd og går rundt med en knude i maven, som nogle forsøger at få til at forsvinde ved at skære i sig selv. Når de sætter ord på årsagerne til mistrivsel, handler det om alt lige fra utilfredshed med egen krop over skilsmisse og mobning til følelsesmæssige svigt og overgreb.

Tendensen på BørneTelefonen afspejler en nedslående udvikling: At stadig flere børn og unge i Danmark lider under psykisk mistrivsel (se faktaboks).

Vi ved ikke, hvad årsagen til stigningen er. Men vi ved, at der ikke er et quick fix, der kan løse problemerne.

Den politiske debat har hidtil handlet om stigende krav i skolen og uddannelsessystemet samt 12-talspiger, der lider under at skulle præstere i skolen og samtidig skulle have det perfekte liv på Instagram og Snapchat. Faren ved dét udgangspunkt er, at vi let kommer til at forfladige et problem, der er meget komplekst. Og at vi hiver fat i symptomerne, frem for årsagen.

Fakta

Psykisk mistrivsel blandt børn stiger

- Tre gange så mange børn og unge mellem 0-18 år får diagnosen angst eller depression som for 10 år siden (Sundhedsstyrelsen 2018).
- 41 procent af de unge piger har et højt stressniveau – mod 33 procent i 2013. (Sundhedsstyrelsen 2018).
- Hver fjerde af de unge kvinder har dårligt mentalt helbred, mens det i 2013 var 17 procent (Sundhedsstyrelsen 2018).
- På bare syv år er der sket en stor stigning i andelen af børn og unge, der har modtaget en psykiatrisk diagnose fra børnepsykiatrien – fra fire procent i 2010 til ni procent i 2017 (KL).
- Flere end hver tredje unge kvinde har gået til psykolog, hver fjerde har en psykisk lidelse, og 7 procent har forsøgt at begå selvmord (SFI 2014).

Hvad er psykisk mistrivsel og mental sundhed?

Her benyttes Sundhedsstyrelsens definition af psykisk mistrivsel som 'ikke at have det godt med sig selv og andre', hvilket står i modsætning til 'mental sundhed', der af Sundhedsstyrelsen og WHO defineres som 'en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet.

Kilder: "Mistrivsel blandt skolebørn", 2011, Sundhedsstyrelsen: i tråd med Rapporten om børn og unges mentale helbred fra Videns- råd for Forebyggelse.

Børns Vilkår anbefaler i stedet, at der udvikles en national aktionsplan på tværs af ministerområder og med inddragelse af kommuner, regioner, børn og civilsamfund, der sikrer børns tryghed. Alle børn bør have ret til en tryk relation til en omsorgsgiver og et trygt fællesskab. Sådan er det ikke i dag. Men skal vi forebygge mistrivsel, skal vi sætte tidligt ind i barnets liv. I skolerne er trivselsarbejdet og arbejdet med at sikre trygge fællesskaber alt for ofte trådt i baggrunden i den daglige kamp for at levere på undervisningen. En del af strategien bør have særligt fokus på udsatte børn, som i alt for høj grad bliver overset og får ingen eller utilstrækkelig støtte og behandling, før deres problemer har vokset sig store og u håndterbare for dem selv og omgivelserne.

¹ Tallet adskiller sig fra tidligere analyser publiceret af Børns Vilkår, da det baserer sig på en opdateret opgørelsesmetode.

Psykisk mistrivsel: Børns Vilkårs anbefalinger i overblik

Familien

- Systematisk opsporing i sundhedsplejen
- Ret til en tryk relation til de primære omsorgsgivere for det lille barn
- Fagpersoner skal kunne yde førstehjælp til børn i skilsmisse
- Bedre vilkår for at familier med små børn kan sikre børnene tryghed og omsorg

Daginstitutionen

- En tryk relation til en voksen, der er til rådighed for det lille barn i vuggestuen
- Systematik, opsporing og hjælp til børn i potentielt udsatte positioner
- Løft af pædagoguddannelsen
- Børn skal kunne vente med at starte i børnehave og skole, til de er klar
- Kvalificering af pædagoger, medhjælpere og dagplejere

Skolen

- Krav om målrettet indsats i skoler med lav trivsel
- Nyttænke de nationale test i folkeskolen og indfør en anden feedback-kultur
- Ret til skoleplan for udsatte børn, børn med højt fravær og børn med særlige behov

Børns digitale liv

- Forældrene skal have bedre viden om digital børneopdragelse med forældreundervisning
- Skole og andre fagfolk skal klædes bedre på
- Børn og unge skal have handlekompetencer og ikke kun oplysning
- Alle skoler bør have en digital strategi
- Lovgivningen bør tilpasses den digitale billeddelings tidsalder

Risici for at udvikle mistrivsel og veje til bedre forebyggelse

"Alle de ting, der gør mig glade, gør mig glad i øjeblikket, men så snart jeg er alene eller lignende bliver jeg trist igen. Fx om aftenen sidder jeg tit på min seng og bliver ked af at leve og forestiller mig, hvordan jeg helst vil dø, og hvad der ville ske, hvis jeg ikke var her mere."

15-årig dreng til BørneTelefonen

Psykisk mistrivsel kan ramme børn fra alle sociale lag. En række sårbarheds- og beskyttende faktorer hos barnet, forældrene, familien, jævnaldrende og i skolen påvirker barnets risiko for mistrivsel og for udvikling af mentale helbredsproblemer. Ikke én, men mange faktorer spiller således en rolle. Og børn fra hjem med få ressourcer er særligt udsatte for at udvikle psykisk mistrivsel som angst, depression og selvskade senere i livet. Se tekstboks med risikofaktorer.

Daginstitutioner og skoler spiller her en afgørende rolle i barnets psykiske udvikling og risiko for udvikling af mentale helbredsproblemer¹.

Fakta: Børn og unge har en forøget risiko for at udvikle psykiske helbredsproblemer, hvis de:

- er udsat for omsorgssvigt i de nære relationer, herunder overgreb, vanrøgt eller psykisk eller fysisk mishandling
- har usikker tilknytning til forældre eller omsorgspersoner – så barnet har dårlig følelsesmæssig kontakt med forældre i de første 18 måneder af livet
- er marginaliserede eller socialt isolerede i forhold til lokalsamfund eller skole.
- vokser op i fattigdom
- vokser op med forældre som har psykiske lidelser, udviklingshæmning eller misbrug
- har et handicap, en diagnose eller får en alvorlig sygdom
- selv eller familien er udsatte for mange sociale belastninger og voldsomme livshændelser. At leve med et traume, eller hvis forældrene lever med et traume, er således en risikofaktor.⁵

Kilde: Vidensråd for Forebyggelse, bearbejdet/suppleret af Børns Vilkår

Modgiften til psykisk mistrivsel:

Tryk tilknytning til forældre og andre omsorgspersoner

"Børn udvikler per instinkt en følelsesmæssig tilknytning til deres primære omsorgspersoner. Kvaliteten af denne tilknytning kan måles, når barnet er ét år og angives da som enten tryk, utryk eller desorganiseret.

Ved desorganiseret tilknytning kan barnet ikke etablere en tilknytning til den voksne omsorgsperson, fordi samspillet er reguleret af angst eller frygt; barnet er bange for dem, det skal knytte sig til.

International tilknytningsforskning har igennem de sidste 30 år vist, at det i en almindelig børnegruppe typisk er to ud af tre børn, der har en tryk tilknytning. Hvert tredje barn har en utryk tilknytning, og for knap én ud af 10 er relationen desorganiseret."

Lektor i klinisk børnepsykologi, Mette Skovgård Væver

Tryk tilknytning til forældre og andre omsorgspersoner i barnets liv udgør således én af de væsentligste beskyttende faktorer i forhold til barnets mulighed for at trives – på trods af livsomstændigheder og kriser. Derfor er den bedste kur for at skabe tryk for alle børn at sætte ind så tidligt i livet som muligt.²

¹ Sommer D., 2011

² Væver, M.S. Udviklingspsykopatologien og den transaktionelle udviklingsmodel, Psyke & Logos, 2010,31, 531-551

Ud over at forebygge ved at skabe forudsætningerne for, at alle børn får glæde af en tryk tilknytning, gælder det, at man tidligt skal sætte ind, hvis et barn oplever dårlig trivsel³. Det vil forebygge, at det eskaleres i retning af egentlige forstyrrelser i barnets udvikling.⁴

Samtidig skal det siges, at hvis barnet vokser op i et risikofyldt miljø (opvækst med fx fattigdom, misbrug, psykisk sygdom hos forældre) betyder det ikke automatisk, at barnet udvikler mentale sundhedsproblemer. International forskning i resiliens gennem mere end fem årtier har påvist, at nogle børn, der oplever betydelig modgang i livet, kan udvikle sig 'på trods' og 'mere positivt end forventet'⁵.

Politiske anbefalinger

I det følgende kommer Børns Vilårs anbefalinger til en national strategi for en tryk barndom, der betyder, at vi kan skabe rammerne for, at den næste generation kan vokse op i trykge fællesskaber – i familien, i dagtilbuddet i skolen og digitalt.

1. Arena: Familien

Udfordringer

Vilkårene for børnefamilierne i dag:

- *Omkring hvert 3. barn har en utryk eller desorganiseret tilknytningsstil:* Det betyder, at deres udvikling er i risiko. 10-14 procent af alle mødre og cirka 7 procent af alle fædre får en fødselsdepression, der gør det vanskeligt at tilgodese deres barns behov⁶.
- *Hvert 10. barn i Danmark er udsat for én eller flere former for omsorgssvigt:* Vold, seksuelle overgreb og vanrøgt fra forældrenes side⁷ fylder. Udsatte børn er i højere grad end andre børn truet på deres trivsel og udvikling, og de trives dårligere end andre børn.
- *Vi har et højt skilsmisniveau:* Omkring hvert 3. barn oplever, at forældrene flytter fra hinanden. Forskning peger på, at ca. 20 pct. af alle skilsmisser vil have betydelige problemer, heraf vil halvdelene have alvorlige konflikter⁸.
- *Småbørnsforældre arbejder meget:* Danske børnefamilier arbejder næstmest i EU, kun overgået af Sverige¹³. De mange timer på arbejdsmarkedet sætter sig spor hos især småbørnsmødrene: To ud af tre mødre til børn i førskolealderen angiver, at de somme tider eller altid er stressede¹⁴. Det er bekymrende, da stress nedsætter omsorgskvaliteten hos forældrene.

Børns Vilår anbefaler

Forældrenes mulighed for at give deres børn omsorg, nærvær og sikre trykge og udviklende rammer er afgørende for børnenes trivsel.

³ Ph.d., lektor i klinisk børnepsykologi Mette Skovgaard Væver skriver således: "Tidlig intervention og forebyggelse vil på baggrund af denne forskning og teoretiske forståelsesramme basere sig på tiltag, der fokuserer på både barnets og miljøets ressourcer og svagheder - på risiko- og beskyttende faktorer og på barns og forældres relation og samspil. Jo tidligere man iværksætter tiltag, desto bedre er prognosen, for at uhensigtsmæssige og risikoprægede transaktionelle udviklingsprocesser kan ændres, og egentlige forstyrrelser forebygges."

⁴ Sommer, D., 2011

⁵ Sommer D., 2011

⁶ Forebyggelsespakke, Mental Sundhed, Sundhedsstyrelsen, 2018). Derudover er der de forældre, som af andre grunde f.eks. omsorgssvigt i egen barndom, traumer, manglende netværk) har svært ved at varetage omsorgsopgaven.

⁷ www.bornsvilkar.dk

⁸ Side 7: https://pure.sfi.dk/ws/files/442507/Notat_Udviklingen_i_Familieretlige_konflikter.pdf

- *Systematisk opsporing i sundhedsplejen:* Regeringen har med udspillet '1.000-dages-program – en bedre start på livet' afsat midler til screening. Der bør være en spædbarnsfaglig oprustning på både kommunalt og regionalt niveau skal sikre, at sundhedsplejersken benytter sig af, og har de nødvendige kvalifikationer til at anvende, en systematisk og standardiseret undersøgelsesmetode, når hun skal vurdere det lille barns psykiske sundhed og trivsel⁹.
- *Ret til en tryk relation til de primære omsorgsgivere for det lille barn:* Der skal være et lovgivningsbestemt tilbud til familier, hvor barnet er i risiko for at udvikle et utrygt tilknytningmønster. Et eksempel på en relevant interventionsmetode, der er teoretisk og forskningsmæssigt velunderbygget, er Circle of Security (COS) for udsatte forældre til børn mellem 1-5 år med utrygt tilknytning.¹⁰
- *Fagpersoner skal kunne yde førstehjælp til børn i skilsmisse:* Med en aftale om en reform af skilsmisssystemet indgået af alle partier i Folketinget i marts 2018 er det Børns Vilkår forventning, at der bliver taget bedre hånd om barnets trivsel, når familierne møder det familieretlige system. Næste skridt bør være, at fagpersonalet - lærere, pædagoger og andre fagfolk omkring børn i skilsmisse i barnets hverdag – får et børnefagligt uddannelsesløft i både grunduddannelserne og efteruddannelserne for at kunne støtte børn i skilsmissecfamilien.
- *Bedre vilkår for at familier med små børn kan sikre børnene tryghed og omsorg:* Børns Vilkår vil opfordre politikere og arbejdsmarkedets parter til at sikre bedre rammer for, at især de mindste børn kan være mere sammen med forældre og andre nære voksne og dermed sikre en tryk tilknytning og større robusthed hos børnene. Et behov, der ligeledes fremhæves af Børne- og socialministerens eget Opdragelsespanel¹¹.

2. Arena: Dagtilbud

Udfordringer

91 pct. af de danske børn på 1-2 år er i dagtilbud i Danmark (den højeste andel i Norden)¹². Det betyder, at voksne i daginstitutioner spiller en afgørende rolle for børnenes udvikling og trivsel. Det rummer både et kæmpe potentiale – og en decideret trussel mod børnenes udvikling.

- *Pædagogers faglighed:* Pædagogers kompetencer til at arbejde med tilknytning og fællesskaber er afgørende for børns trivsel, men pædagoguddannelsen er ikke tilstrækkelig god. Uddannelsen er underfinansieret¹³ og analyser viser, at de færreste studerende studerer på fuld tid¹⁴.
- *Jo færre voksne, jo flere diagnoser:* To nye studier fra Sverige og Danmark viser, at der et sammenfald mellem antallet af voksne per barn i institutionen og antallet af børn, der får diagnoser¹⁵.

⁹ Kilde: <https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/born-med-funktionsnedsaettelser/inspirationsmateriale-en-hel-familie/tid-lige-og-forebyggende-indsatser/tryghedscircklen/erfaringer-fra-kobenhavns-kommune>

¹⁰ Neuroaffektiv psykoterapi med børn, Hans Reitzels Forlag 2011, s.513-533.

¹¹ Idet Opdragelsespanelet fremhæver, at "familiepolitikken er simpelthen nødt til at få en anden og langt mere central betydning, så det sikres, at man løbende tilpasser rammerne til virkeligheden, som den er og opleves af danske familier" (Opdragelsesdebatten, side 13).

¹² <https://ast.dk/filer/tal-og-undersogelser/tal-og-tendenser-filer/daginstitutioneri-de-nordiske-lande.pdf>

¹³ Det årlige taxameter i 2018 er på 43.900 kr., som er det beløb, uddannelserne får pr. studerende pr. år til undervisning. Til sammenligning var landsgennemsnittet for professionsuddannelsernes tilskud 65.428 kr.

¹⁴ Det næsten halvdelen af de pædagogstuderende bruger mindre end 25 timer om ugen på studiet (i alt inklusiv, også forberedelse til lektionerne). Kilde: <https://www.eva.dk/videregaaende-uddannelse/paedagoguddannelsen-er-stadig-maal>

¹⁵ <https://bupl.dk/artikel/forskere-advarer-daarligere-normeringer-giver-flere-diagnoser/>

- *Manglende systematik i forhold til at spotte og handle på udsatte børns trivsel:* I en undersøgelse fra Socialstyrelsen, hvor en gruppe forskere skulle udvikle en model for, hvordan man i kommunal praksis kan indføre tidlig opsporing og en tværfaglig indsats til børn i potentielt udsatte positioner, var konklusionen: *”Det er således gennemgående, at alle børns trivsel ikke gennemgås jævnlige eller ved hjælp af faglige redskaber. Det betyder, at der kan være børn, hvis trivsel er påvirket, som ikke opspores, fordi barnet ikke ’gør opmærksom’ på sig selv i den daglige og usystematiske iagttagelse af børnenes trivsel – og som derfor ikke drøftes på stue- eller personalemøder. På den måde bliver den hjælp, børn modtager, til dels uddelt efter et tilfældighedens princip.”*¹⁶

Børns Vilkår anbefaler

- *En tryk relation til en voksen, der er til rådighed for det lille barn, kan forhindre mistrivsel:* Alle børn, uanset hvilken kommune de bor i, skal sikres en tryghedsperson og normeringerne skal, i det omfang, det er påkrævet, løftes med henblik på at sikre dette. Kommunerne bør samtidig løfte indsatsen for at sikre mindre personaleudskiftning og sygefravær i alle institutioner, bl.a. gennem bedre ledelse og bedre normering. Indkøringen skal prioriteres. Jo bedre samarbejdet mellem forældre og dagtilbuddet er, jo mere positivt oplever barnet dagtilbuddet, og forældresamarbejdet skal derfor styrkes.¹⁹
- *Systematik, opsporing og hjælp til børn i potentielt udsatte positioner:* Personalet i daginstitutioner skal arbejde systematisk med opsporing af og hjælp til børn i mistrivsel. Det forudsætter dygtig ledelse, organisation og faglighed.
- *Løft af pædagoguddannelsen:* Pædagoguddannelsen skal være bedre, da dygtige fagpersoner er nøglen til at arbejde med den trygge tilknytning og har konkrete metoder til at aflæse børns signaler og omsorgsbehov. Det er vigtigt, at de studerende har rum til at omsætte viden til praksis gennem træning og øvelser. Børns Vilkår hilser det velkomment, at regeringen har foreslået et femdages læringsforløb for dagplejere og pædagoger¹⁷, og vil gerne understrege behovet for en fortsat specialisering og kompetenceløft inden for småbørnsområdet.
- *Børn skal sikres et dagtilbud, der svarer til deres udvikling:* Pædagoger i vuggestuen bør - sammen med forældrene - vurdere og beslutte, om barnet på kun 2 år er parat til at komme i børnehaven, eller om det skal vente nogle måneder, til det er fyldt tre år. Ligesådan bør pædagogerne i børnehaven, sammen med forældrene, kunne beslutte, om børn på 5 år er parate til at starte i 0. klasse – eller om barnet har bedst af at vente et år endnu.
- *Kvalificering af pædagoger, medhjælpere og dagplejere gennem uddannelse, kurser og kontinuerlig sparring/supervision:* Det er vigtigt, at fagpersonerne er rustet til et godt samarbejde med forældrene og til at tage hånd om børn i udsatte positioner.

¹⁶ Villumsen, Anne Marie, Tidsskriftet Vera 2015: <http://www.statsbiblioteket.dk/elbawebdownload/index.jsp?to-ken=tk8a41mdppdcs3cb52s3ccr8p> samt <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/model-for-tidlig-tvaerfaglig-indsats-hvorfor-er-det-sa-svaert-sporar-bejde-i-den-tidlige-tvaerfaglige-indsats> samt interview med denne Anne Marie Villumsen.

¹⁷ https://socialministeriet.dk/media/19221/faktark_1000_dage.pdf

3. Arena: Skolen

Udfordringer

Mistrivsel i skolen kan skyldes problemer i selve skolen, eller at skolen ikke tager hånd om barnets problemer i andre sammenhænge.

- *Fra skolekammerater til skolekonkurrenter:* Forskning tyder på, at en stærk præstationsorienteret læringskultur både producerer skoleudmattelse og skoletræthed¹⁸. Samtidig pegede elever i Trivselstænketanken 2017 på, at et øget karaktærræs sætter klassefællesskabet under pres, idet skolekammerater bliver til skolekonkurrenter.
- *Mobning og ensomhed:* Mobning er et af de emner, der fylder meget på BørneTelefonen hos Børns Vilkår, og det samme gælder ensomhed, og trods et fald, er der stadig i gennemsnit to børn i hver klasse, der oplever mobning¹⁹. På kort sigt er mobning forbundet med ensomhed, selvskade og selvmordstanker.
- *Børn med særlige behov får ikke altid den rette hjælp:* I 2014 trådte en ny lov om inklusion i kraft, der har betydet at flere tusinde børn, der tidligere har modtaget specialundervisning, i dag er inkluderet i den normale folkeskole. Men at børnene er fysisk inkluderet, betyder ikke, at barnet er socialt eller fagligt inkluderet – og undersøgelser peger på, at der mangler ressourcer til at løfte inklusionen, og at eleverne med særlige behov langt fra altid får relevant hjælp²⁰. Når et barn med særlige behov ikke får den støtte, barnet har brug for, kan det forværre trivselsproblemer, medføre fravær og i sidste ende skoleskift.²¹

Børns Vilkår anbefaler

- *Krav om målrettet indsats over for skoler med lav trivsel:* Det bør være et krav, at den kommunale myndighed følger trivselsmålingerne tæt og sikrer, at skoler med særlig lav trivsel får adgang til en helhedsorienteret indsats, der forebygger mobning og skaber bedre trivsel og elevinddragelse.
- *Nytænk de nationale test i folkeskolen og indfør en anden feedback-kultur:* Der bør luges ud i test og mål, der fremmer strategisk læring med henblik på at genoprette en sund læringskultur.
- *Udsatte børn, børn med højt fravær, børn, der skifter skole og børn med særlige behov skal have ret til en skoleplan:* Skoleplanen skal sikre, at der er et perspektiv for barnets skolegang, og at barnet får den nødvendige støtte til at trives i skolen og opnå fagligt udbytte af undervisningen. Desuden skal børnene sikres specialuddannet personale.

¹⁸ http://www.dus.dk/media/1084/oplaeg_mette-pless_hvordan-paavirker-det-oegede-fokus-paa-paestationer-unges-laering_-hoering-27022017.pdf

¹⁹ I 1997 viste Skolebørnsundersøgelsen, at antallet af børn, som oplevede mobning, var ca. 25 pct. dvs. Andelen af børn, der oplever mobning, generelt har været faldende gennem de seneste to årtier kilde: Svigt af børn i Danmark, Børns Vilkår og TrykFonden 2018, www.bornsvilkar.dk

²⁰ Ifølge Undervisningsministeriets Inklusionseftersyn (2016) oplever skolens ledere og medarbejdere mange steder, at der mangler ressourcer til arbejdet med et inkluderende læringsmiljø, samt at den støtte, der bliver givet, ikke imødekommer elevernes behov. Ifølge den afsluttende rapport fra Inklusionspanelet (SFI 2016) giver elever med særlige behov udtryk for, at de mangler individuel støtte, samt at der ikke er sammenhæng mellem, hvem der får støtte, og hvem der har behov for støtte.

²¹ Mere end hver tredje (36 pct.) i aldersgruppen 7-19 år har skiftet skole på grund af skoleproblemer. Jf. Ottosen, Andersen, Nielsen, Lausten & Stage, 2010. Skolens håndtering af udfordringerne kan således, grebet forkert an, ende med en eksklusionsproces, hvor eleven og forældrene gøres til problemet, og et skoleskift synes at være den eneste mulige løsning, Jf. Gro Emmertsen Lunds phd.-afhandling: <https://www.folkesko-len.dk/631348/skolens-haandtering-af-problemer-skaber-eksklusion>

Arena 4: Børns digitale liv

Udfordringer

Det digitale liv giver børn adgang til at være en del af positive, sociale fællesskaber, og for de fleste børns vedkommende forløber deres online liv relativt uproblematisk. Men der er nogle børn og unge, der ikke trives: Vi ser børn, der reagerer på kravet om 24 timers konstant online tilstedeværelse med stresssymptomer, børn, der udsættes for – eller udsætter andre for – digitale krænkelser, også af seksuel karakter, og vi ser børn, der bliver groomet.²²

- *Digital laissez-faire er udbredt:* Børns Vilkårs erfaring er, at der er meget stor forskel på, hvordan forældre og fagfolk ruster børn til det digitale liv, og at laissez-faire tilgangen er for udbredt. Det skaber digital ulighed, og det er bekymrende, når over 80 procent af alle danske børn mellem 9 og 16 år har en profil på et af de populære sociale medier som fx Facebook eller Snapchat.²³
- *Tonen kan være hård på de sociale fællesskaber:* 21 procent af de 9-16-årige i Danmark har oplevet mobning via digitale medier inden for det seneste år.²⁴ Mobning handler generelt om uhensigtsmæssige kulturer i et fællesskab. Digital mobning kan dog være særligt kompleks, fordi mobningen kan være usynlig for de voksne, og fordi den digitale verden giver mulighed for anonymitet.
- *Antallet af samtaler om digitale krænkelser er firdoblet på BørneTelefonen på fire år:* Pinlige eller seksuelle billeder deles, rygter bliver delt på sladderprofiler, eller der oprettes falske profiler af et barn. En ny undersøgelse viser, at 6 pct. af de adspurgte i alderen 13-17 år inden for det seneste år har oplevet at få deres intim- eller nøgenbillede delt med andre uden deres tilladelse, mens 10 pct. af de adspurgte svarer, at de selv har delt en andens intime billede uden samtykke.²⁵ 30 pct. af de adspurgte har oplevet, at unge i det skjulte har taget seksuelle billeder af nogen og delt dem på nettet, mens 11 pct. svarer, at de selv har taget et billede af en andens kropsdele i smug inden for det seneste år.
- *Manglende handlekompetence:* De unge ved godt, at man ikke må dele intim- eller nøgenbilleder uden samtykke – men de er mindre sikre på, hvordan lovgivningen på området ser ud, og hvordan man anmelder en overtrædelse. Med andre ord har undervisningen ikke givet dem en tilstrækkelig handlekompetence.²⁶

Børns Vilkår anbefaler

- *Forældrene skal have bedre viden om, hvordan de opdrager deres børn digitalt:* Forældrene har generelt grundlæggende en viden om sociale spilleregler, som de har svært ved at oversætte til børnenes digitale liv. Vi bør derfor gøre mere ud af at ruste forældrene til at tage deres forældreansvar på sig med forældreundervisning.

²² Børnerådet, Børneindblik 1/18, s. 11. Samtidig viser Søren Hebsgaards undersøgelse blandt gymnasieelever, at 50 pct. mener, at de bruger for meget tid på deres mobiltelefon. Det samme gælder 40 pct. af børn på 6.-10.- klassetrin. Ud af alle de adspurgte gymnasiepigere svarer 14 procent, at de tjekker beskeder hvert femte minut. Og i den gruppe svarer lidt flere end halvdelen samtidigt, at de føler sig stressede. Tilsvarende falder udbredelsen af stress blandt pigerne, jo mindre de tjekker mobilen. Kilde: Søren Hebsgaard: "Mig & min smarte telefon", 2017

²³ EU Kids Online – Net Children Go Mobile, 2014

²⁴ EU Kids Online – Net Children Go Mobile, 2014

²⁵ Tværnational rapport fra Project deSHAME, Unges erfaringer med digitale krænkelser, januar 2018

²⁶ Tværnational rapport fra Project deSHAME, Unges erfaringer med digitale krænkelser, januar 2018

- *Skole og andre fagfolk skal klædes bedre på:* Digital dannelse (herunder viden om lovgivning), sundheds- og seksualundervisning skal være obligatorisk i læreruddannelsen. I dag er der kun frivillige kurser. Samtidig bør pædagoguddannelsen styrkes i forhold til digital dannelse.
- *Børn og unge skal have handlekompetencer og ikke kun oplysning:* Meget af det, vi for tiden ser med kampagner osv., handler alene oplysning. Men børnene har brug for nogle konkrete redskaber, og derfor skal der være mere undervisning i digital dannelse på skoler og ungdomsuddannelser.
- *Alle skoler bør have en digital strategi:* Skolerne skal have en strategi, der handler om adfærd, holdninger og udfordringer i den digitale verden, hvilket antimobbestrategien ikke rummer. Den digitale strategi skal have konkrete anvisninger på adfærd og rammer samt handleplaner for, hvordan skolerne klæder eleverne på til at blive bevidste, kritiske og ansvarlige brugere.
- *Lovgivningen bør tilpasses den digitale billedelings tidsalder:* Der bør laves en tilpasning i forhold til deling af billeder, videoer og informationer til den digitale verden, så det passer til de konsekvenser, krænkelserne kan have, og så de passer til den digitale virkelighed, unge befinder sig i – fx er reglerne om børneporno måske ikke det mest oplagte sted at håndtere deling af billeder uden samtykke med seksuelt indhold, hvis det er andre børn, der deler. Ofre for deling uden samtykke bør have adgang til vederlagsfri psykologhjælp på samme måde som ofre for fysiske seksuelle overgreb.