

A close-up, profile shot of a young person with dark, curly hair, looking towards the left. They are wearing a dark green hoodie. The background is a soft, out-of-focus light blue.

TrygFonden

**PRES OG STRESS**  
**KROP, KØN OG DIGITAL**  
**ADFÆRD**

**BØRNS  
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

# Stor undersøgelse om pres og stress blandt børn og unge

I samarbejde med TrygFonden har vi i efteråret 2019 foretaget en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse

Udover spørgeskemaundersøgelsen har vi foretaget interviews med 60 børn og unge og analyseret flere tusind samtaler med børn og unge på BørneTelefonen om emnerne 'stress', 'krop og udseende' samt 'kroppens udvikling'.

# TrygFonden



**BØRNS  
VILKÅR**  
SAMMEN STOPPER VI SVIGT



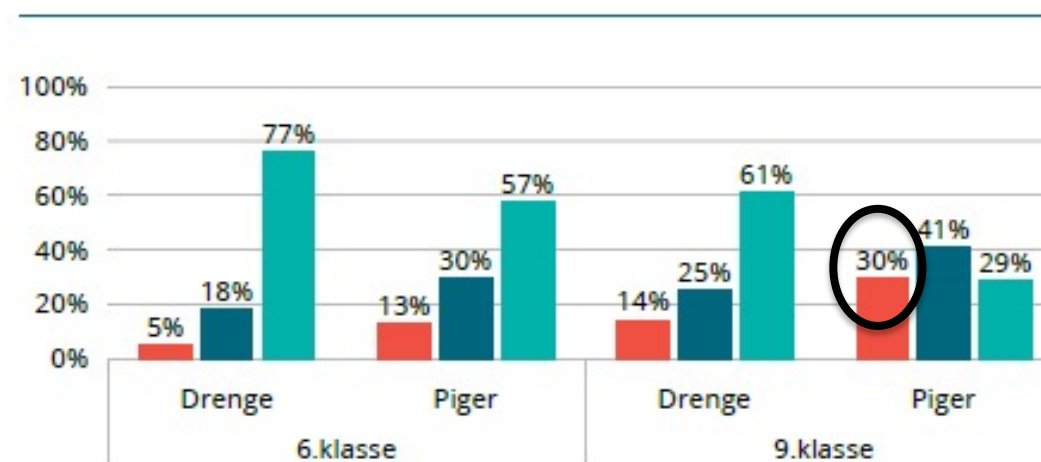
*"Jeg føler mig som et  
omvandrende tal"*

- Pige, 15 år

## Omfang af stress

Ca. en tredjedel af piger i 9. klasse har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned

- Børn, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset den seneste måned
- Børn, der en gang i mellem har følt sig stresset den seneste måned
- Børn, der sjældent eller aldrig har følt sig stresset den seneste måned



**14%**

Har ofte eller hele tiden følt sig stresset den seneste måned



## Kønnede forventninger

### Piger skal...

- passe på ting
- spise langsommere
- opføre sig pænt og anstændigt
- være dygtige i skolen
- være "perfekte"



### Drenge skal være ...

- barske
- Stærke
- Hårde
- dominerende
- ligeglade
- Og have kontrol over sine følelser



### Det er mindre legitimt for drenge at føle sig presset

Flere drenge fortæller, at det at vise følelser eller en "svaghed", som fx at være presset eller være ringere til noget end en pige, kan blive brugt imod én.



HVORFOR ER DET  
PINLIGT AT BLIVE  
SLÅET AF EN PIGE?



DU ER SVAG!

DU TABER TIL  
EN PIGE!



DU LØBER SOM EN TØS!

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

- Olivia: *Jeg tænker, at der er rigtig mange, der føler sig presset af de sociale medier, fordi der er det her ideal om, at man skal se ud på en bestemt måde. Det tror jeg også godt, der er nogen i dag, der kan føle sig presset over.*
- Interviewer: *Hvad er den bestemte måde at se ud på – har I nogle tanker omkring, hvad er det man får at vide?*
- Katrine: *Timeglasset.*
- Interviewer: *Timeglasset?*
- Olivia: *Kylie Jenner.*
- Interviewer: *Kylie Jenner?*
- Olivia: *Lige Kylie Jenner.*
- Katrine: *Og det er så forfærdeligt, fordi man ved at nogle af hendes billeder er blevet photoshoppet.*
- Olivia: *Og det er det der med, at sådan... (bliver afbrudt)*
- Katrine: *At man bruger så mange penge på at se godt ud.*
- Olivia: *Ja. Og også det med, 'Ej, vi skal ligesom have den der jakke, fordi det har hun'. Vi skal alle sammen gå med den her slags makeup – vi skal købe hendes makeup.*



"Jeg vil jo bare  
gerne være  
perfekt"

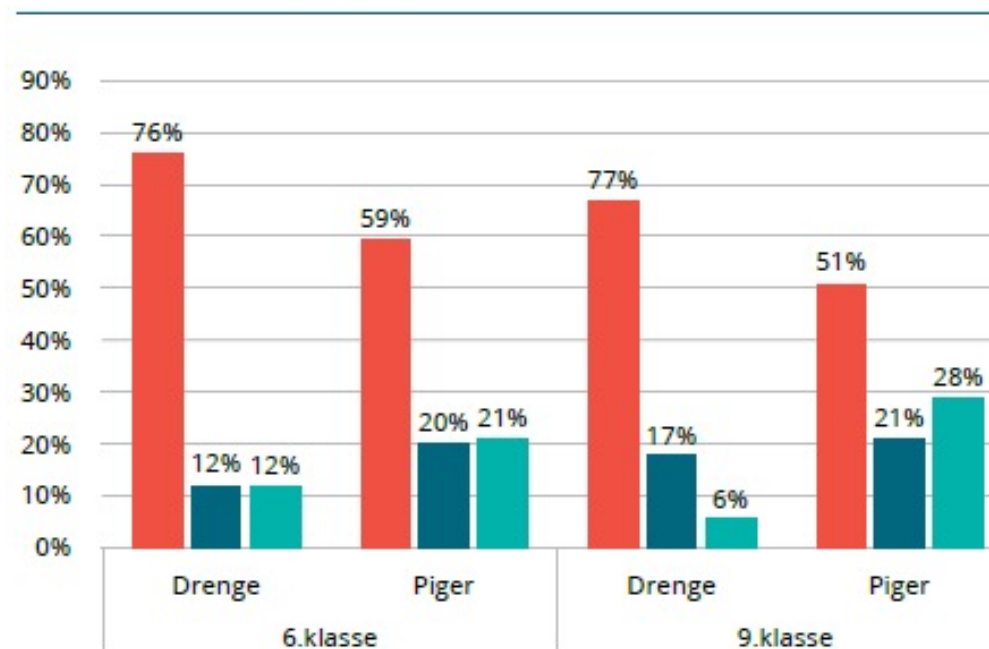
- Pige, 14 år



## Kropstilfredshed

28 pct. af piger og 6 pct. blandt drenge i 9.klasse er i lav eller ingen grad tilfredse med deres krop

- Børn, der i høj eller nogen grad er tilfredse med deres krop
- Børn, der hverken er tilfredse eller utilfredse med deres krop
- Børn, der i lav eller ingen grad er tilfredse med deres krop



51%

af pigerne i 9. klasse  
er tilfredse med deres  
krop

**2148** samtaler  
om 'Krop og/eller  
udseende'

**2461** samtaler  
om 'Kroppens  
udvikling'

## Krop og udseende fylder meget i samtaler på BørneTelefonen

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

Pige, 14 år

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

Dreng, 14 år

# BØRNS VILKÅR

## Pres og stress – Krop og køn

# Anbefalinger

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

- Præstationspres og stress er et tabu for mange – børn føler ofte, det er deres egen skyld og at det er svært at tale om
- Skab præstationsfrie rum – fællesskaber med plads til alle

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

- Fagpersoner i grundskolen skal klædes på til at tilrettelægge en skoledag med dialog om og blik for normer, mangfoldighed og sociale misforståelser

### **Et mangfoldigt køns- og kropsbillede skal afspejles i grundskolens undervisningsmateriale**

- Et kropsbillede, der skildrer en ikke stigmatiserende variation i forhold til kropsstørrelse, kønsudtryk, seksualitet, handicap og etnicitet
- Børn klædes på til at være opmærksom på normer, redigerede kroppe og urealistiske kropsidealer

*"I øjeblikket har jeg 155 likes på mit profilbillede, men vil gerne have mange flere. Jeg har aldrig haft en kæreste i mit liv og*

*tænker lidt på, om det måske er fordi, jeg ikke har så mange likes, betyder det noget for pigerne, at drengene skal have likes på deres profilbilleder?"*

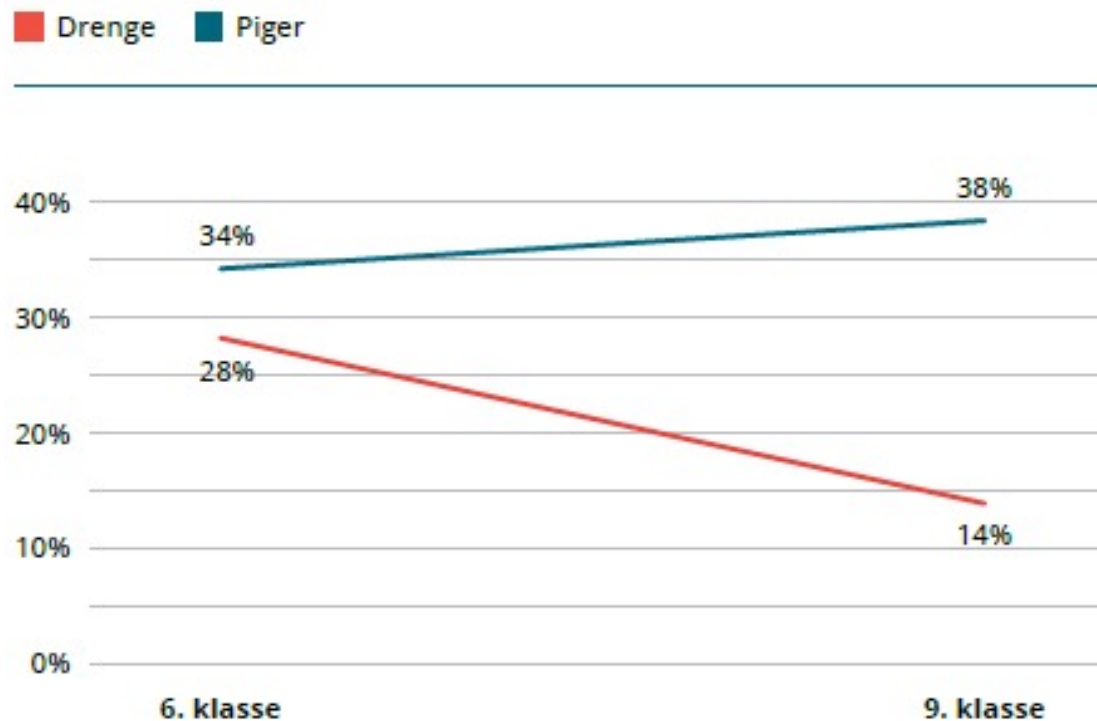
- Dreng, 15 år i brev til BørneTelefonen

"Min instagram er i  
hvert fald flottere  
end mig"

- Pige, 15 år

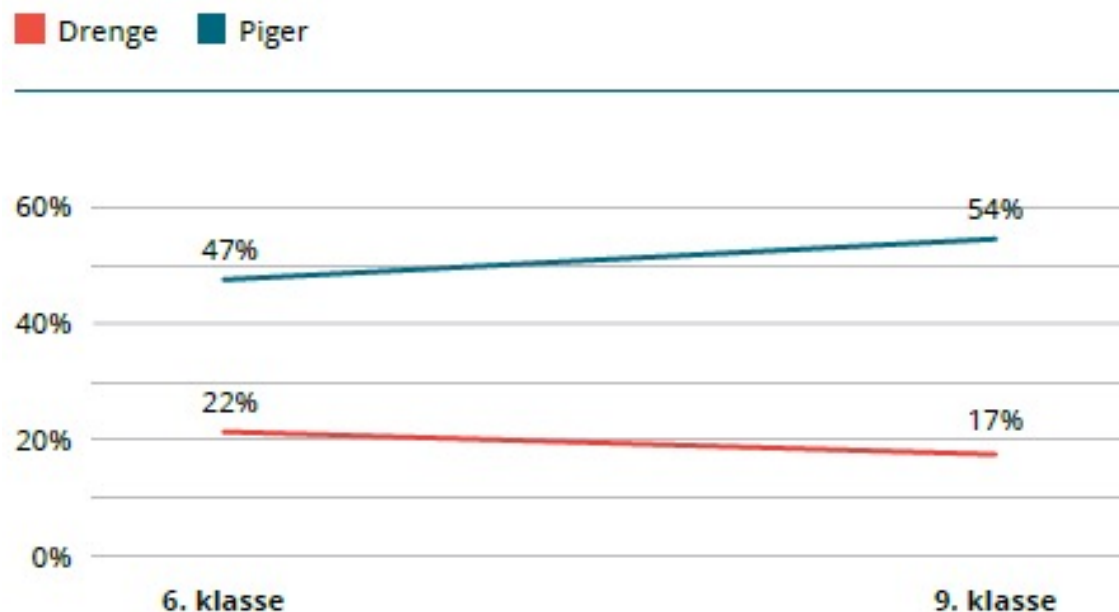
## Profilen er ens image

38 pct. af piger i 9. klasse redigerer altid, tit eller en gang i mellem billeder af sig selv, inden de lægger dem på SoMe



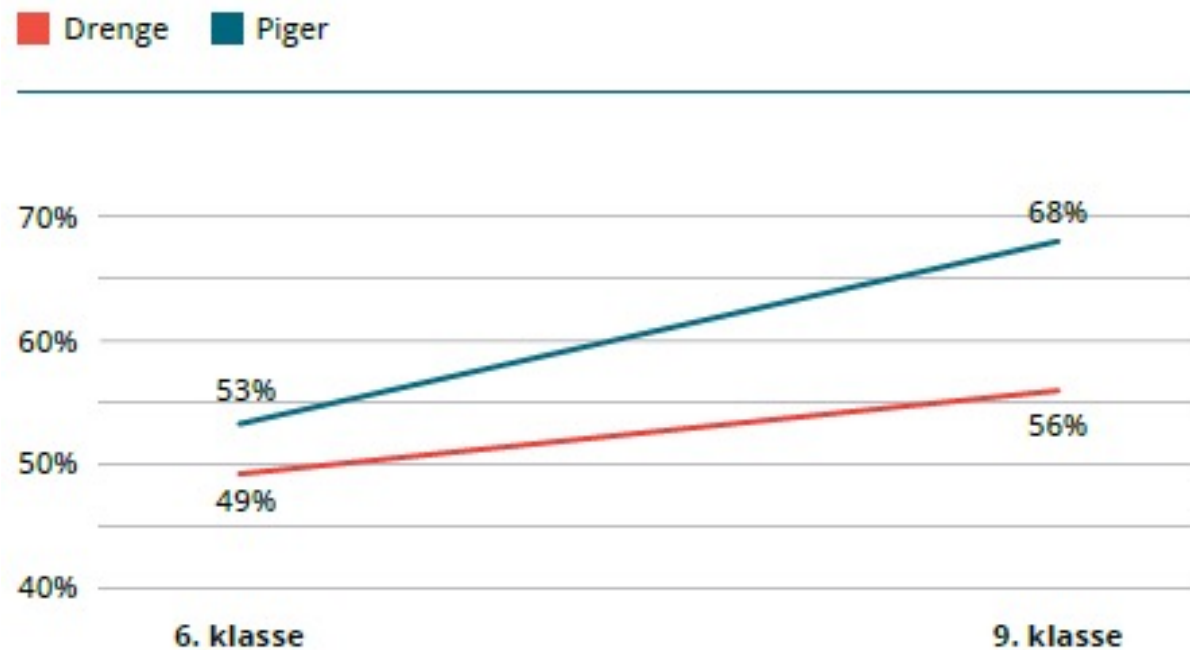
## Profilen er ens image

Ca. hver anden pige i 6. og 9. klasse har prøvet at fjerne et billede fra SoMe, fordi det ikke fik nok likes, hjerter eller kommentarer



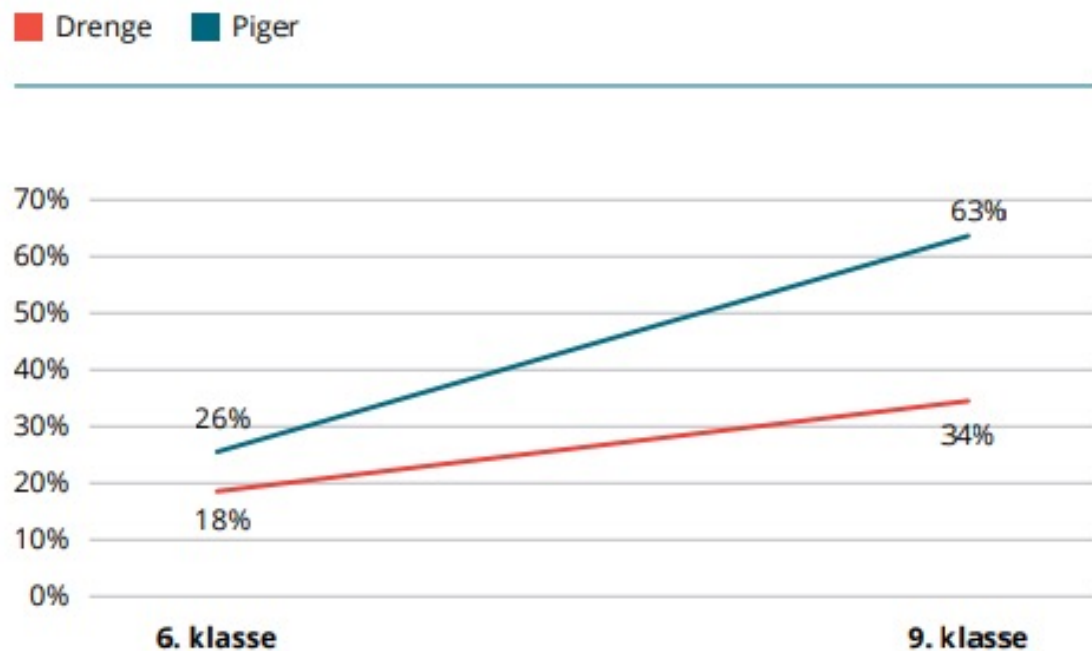
## Tilgængelighedsnorm

68 pct. af piger og 56 pct. af drenge i 9.klasse mener, at man bør svare sine venner med det samme, man har set deres besked.



## Vanedannende snapstreaks

En tredjedel af drengene og mere end halvdelen af pigerne i 9.klasse har prøvet at få en anden til at passe sine streaks på Snapchat for ikke at miste dem



94 %

Er på snapchat

81 %

Har snapstreaks



# Anbefalinger

- Medier og influencere, der har børn og unge som målgruppe skal være transparente om retoucherede billeder, og det skal forbydes influencere at markedsføre kosmetiske indgreb
- Lær børn og unge i grundskolen om digitalt adfærdsdesign, normer og gruppepåvirkning
- Fjern digitalt adfærdsdesign, der forudsætter en norm om daglig tilgængelighed blandt børn og unge 18 år