



SAMMEN OM AT STOPPE PSYKISK MISTRIVSEL HOS BØRN OG UNGE

Anbefalinger til fælles handling fra Forum mod Psykisk Mistrivsel

DANSK
ERHVERV

 SKOLELEDER
FORENINGEN

 DANSK
PSYKOLOG
FORENING

BØRNS
VILKÅR

B U P L


 djøf

IDUF

FORORD

Danmark har på de fleste områder fine forudsætninger for at give børn og unge en god opvækst. Alligevel er den psykiske mistrivsel blandt børn og unge steget over en årrække, og meget tyder på, det fortsætter, hvis ikke der sættes ind med bedre forebyggelse og hjælp.

Forum mod Psykisk Mistrivsel er dannet med en ambition om at 'knække kurven' af stigende psykisk mistrivsel hos børn og unge, og fordi vi har erkendt, at mange forskellige aktører har muligheder for at påvirke de komplekse problemstillinger, som ligger bag udfordringen. Der er både behov for politisk handling og for en tværfaglig indsats. Målet er at forbedre rammerne for børne- og ungelivet, sænke skadeligt pres og fremme deltagelse i positive fællesskaber. Samtidig er der behov for at udvikle opsporing og behandling af psykisk mistrivsel med henblik på tidlig og kompetent indsats.

Vi er syv aktører i Forum mod Psykisk Mistrivsel, der møder udfordringen fra hver vores vinkel, og vi erkender, at vi alle har handlemuligheder og dermed et ansvar, og at ingen institution kan løfte udfordringen alene. Vi har formuleret dette fælles udspil med et sæt anbefalinger, som kan reducere problemet fremover. Vi inviterer andre aktører til at fortsætte ad samme spor og overveje, hvordan de inden for deres indflydelsessfære meningsfuldt kan bidrage til, at færre børn og unge mistrives. Vi påstår ikke, at anbefalingerne er udtømmende, og som organisationer vægter vi dem forskelligt. Men vi håber, det vil blive modtaget som skitsen til en nødvendig handlingsplan.

Vi håber hermed, at Folketinget og andre indflydelsesrige aktører på dette grundlag vil fortsætte dialogen og indsatsen, da det for de opvoksende generationer og samfundet som helhed er bydende nødvendigt at få vendt udviklingen.

Kurven knækker ikke af sig selv og næppe heller i overmorgen eller om et år. Det bliver det lange seje træk, som vi skylder vores børn og unge at komme i gang med nu!

God læselyst.

Med venlig hilsen

Forum mod Psykisk Mistrivsel

Elisa Rimpler, formand for BUPL

Rasmus Kjeldahl, direktør for Børns Vilkår

Brian Mikkelsen, direktør for Dansk Erhverv

Eva Secher Mathiasen, formand for Dansk Psykolog Forening

Chris Preuss, formand for Dansk Ungdoms Fællesråd

Sara Vergo, formand for Djøf Offentlig

Claus Hjortdal, formand for Skolelederforeningen



6 OVERORDNEDE ANBEFALINGER, SOM SKAL FOREBYGGE OG MINDSKE PSYKISK MISTRIVSEL HOS BØRN OG UNGE

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler, at Danmark vedtager en national handleplan, der skal stoppe og forebygge psykisk mistrivsel blandt børn og unge. Som bidrag til denne har vi identificeret en række udfordringer og fremlægger her 23 forslag til indsatser inden for seks overordnede anbefalinger.

1. FASTSÆT MÅL

2. STYRK DE POSITIVE FÆLLESSKABER

3. BEKÆMP DIGITAL MISTRIVSEL

4. STYRK FAMILIEINDSATSEN, OG REDUCÉR STRESS I ARBEJDSLIVET

5. BEDRE HJÆLP

6. STYRK FAGLIGHED OG VIDEN OM PSYKISK MISTRIVSEL

CENTRALE FAKTA OM BØRN OG UNGE I PSYKISK MISTRIVSEL



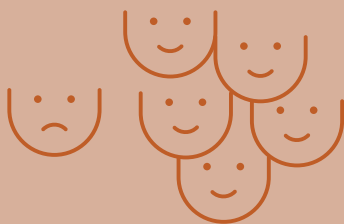
Mindst 16 pct. af 0-9-årige børn i Danmark oplever betydelige mentale helbredsproblemer.



8 pct. diagnosticeres med en psykisk sygdom i hospitalsvæsenet, inden de fylder ti år.



11 pct. af de 11-15-årige angiver, at de har en lav livstilfredshed.



6 pct. af de 11-15-årige føler sig ofte eller meget ofte ensomme.

12 pct. af de 19-årige føler sig ofte eller meget ofte ensomme.



21 pct. af de unge i 8. klasse føler sig pressede ofte eller hele tiden. 53 pct. er pressede en gang imellem.



15 pct. af børn og unge bliver diagnosticeret med en psykisk sygdom, inden de fylder 18 år.



Op til 15 pct. af pigerne i 9. klasse tager ugentligt piller mod hovedpine, mavepine, nervøsitet eller søvnbesvær, og forbruget af piller kan i vid udstrækning kædes sammen med stress og mistrivsel.



40 pct. af de unge kvinder og 27 pct. af de unge mænd på gymnasiale uddannelser føler sig stressede hver uge.

40,5 pct. af kvinder i alderen 16-24 år har et højt stressniveau, og det er i perioden fra 2010-2017 steget fra 32 pct. til 40,5 pct.



20 pct. af unge i alderen 18-25 år har udøvet selvskade.

ANBEFALINGER

1. FASTSÆT MÅL

FN's Verdensmål for bæredygtig udvikling nr. 3.4 adresserer mental sundhed og trivsel (for alle), men angiver ikke hensigtsmæssige og operationelle indikatorer, ligesom monitoreringen på globalt plan er mangelfuld. Kun selvmordsraten indgår som en indikator for målets opfyldelse. Danmark bør her gå foran og fastsætte egne 2030-mål for mental sundhed blandt børn og unge og iværksætte monitorering. Det vil understøtte den samlede indsats på området og samtidig forbedre muligheden for, at effekten af forskellige typer tiltag – både forebyggende og behandlende – kan sammenlignes.

2. STYRK DE POSITIVE FÆLLESSKABER

Det er afgørende for børn og unges trivsel, at de indgår i positive fællesskaber, og det er en beskyttende faktor i forhold til psykisk mistrivsel. Ved at deltage i positive fællesskaber udvikler børn og unge sociale og praktiske kompetencer, herunder empati, og oplever en højere grad af mening i livet.

Børn og unges deltagelse i fællesskaber kommer ikke altid af sig selv, men er alt efter barnets/den unges alder og typen af institution en vigtig pædagogisk opgave, som kræver gode faglige kvalifikationer blandt de fagprofessionelle.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

Positive fællesskaber i daginstitutionen

1. Styrk normeringer, ledelse og faglighed i daginstitutioner
2. Beslutninger på daginstitutionsområdet skal altid vægte trivsel, børneperspektiv og deltagelse i fællesskaber

Positive fællesskaber i grundskolen

3. Styrk samarbejdet i vurderingen af behov for senere skolestart
4. Styrk klassefællesskaberne, og prioriter feedback i forbindelse med test og karakterer
5. Udbyg samarbejdet med aktører omkring grundskolen om varierede og motiverende skoledage

Positive fællesskaber i uddannelsessystemet efter grundskolen

6. Trivselsarbejde bør få en fremtrædende rolle på både ungdomsuddannelser og videregående uddannelser
7. Der bør nedsættes en ungdomsuddannelseskommission med henblik på at skabe et mere sammenhængende uddannelsessystem
8. Styrk overgangen fra videregående uddannelse til arbejdsmarked

Positive fællesskaber i fritidslivet

- 9. Fritidstilbud skal gøres mere tilgængelige for alle børn og unge
- 10. Foreninger skal have bedre adgang til lokale faciliteter
- 11. Uddan ledere i foreningslivet til at inkludere børn og unge med særlige behov

3. BEKÆMP DIGITAL MISTRIVSEL

Det digitale liv er for mange børn og unge mindst lige så vigtigt som det analoge liv og kan derfor også føre til psykisk mistrivsel. Selvom børn og unge kan indgå i positive fællesskaber på sociale medier, som beskytter mod psykisk mistrivsel, kan børn og unge også opleve social eksklusion fra fællesskaber, grovere sprogbrug og sociale hierarkier fremmet af likes og kommentarer. Desværre oplever mange børn også digitale seksuelle krænkelser, som kan have enorme sociale og psykiske konsekvenser, mens børn og unge også kan opleve et socialt pres og utilstrækkelighed, når de eksponeres for redigerede, retoucherede og idealiserende krops-idealer. Det kan påvirke deres holdning til deres egen krop og deres kropsidealer, medføre stress og give en følelse af at se forkert ud. Det medfører en ny form for præstationspres, hvor man hele tiden skal "performe" og være tilgængelig for at være en del af fællesskabet.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

- 12. Start digital dannelse allerede fra indskolingen
- 13. Etablér et samarbejdsforum mellem platforme, myndigheder og relevante aktører
- 14. Håndhæv og ajourfør markedsføringsloven, så den beskytter børn og unge online

4. STYRK FAMILIEINDSATSEN, OG REDUCÉR STRESS I ARBEJDSLIVET

At have en tryk og tæt relation til forældre og nære omsorgspersoner er en afgørende beskyttelsesfaktor mod, at børn og unge udvikler psykisk mistrivsel. En tryk tilknytning udvikles, når omsorgspersoner er stabile og i stand til at møde barnet sensitivt og i overensstemmelse med barnets behov. I den tidlige tilknytning til barnets primære omsorgsperson(er) kan barnet udvikle evnen til at håndtere stressede situationer og regulere de negative følelser, der følger med.

Det kan påvirke forældres mentale helbred negativt, når de oplever det meget vanskeligt at skabe balance mellem arbejds- og familieliv. Samtidig fortæller børn, at en dårlig mental tilstand hos forældre, for eksempel i form af stress, kan påvirke deres trivsel negativt. Det er vigtigt, at der er en god balance mellem arbejde og familieliv, for at forældre kan bidrage mest positivt til børnenes trivsel.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

- 15. Styrk den systematiske screening for fødselsdepression, og øg indsatsen over for problematisk forældre-barn-samspil
- 16. Man bør udvikle modeller for arbejdslivet, som reducerer stress og fremmer familiernes mentale trivsel

5. BEDRE HJÆLP

Børn viser mistrivsel meget forskelligt, og årsagerne til, at børn ikke trives, kan være mange. Det er helt afgørende at være opmærksom på, at selvom det er barnet, der viser problemet, så kan problemets årsag typisk findes i barnets miljø. Et fokus på individet risikerer at fjerne opmærksomheden fra alvorlige problemer i den kontekst, som barnet lever i. Tilbud, der sigter mod at forebygge og afhjælpe psykisk mistrivsel blandt børn og unge, bør derfor tage højde for, at trivsel er tæt forbundet med barnets læring, deltagelse i fællesskaber og familieforhold.

Det er ikke altid muligt inden for de eksisterende rammer at hjælpe børn og familier tilstrækkeligt. Det skyldes blandt andet, at det ikke er alle kommuner, som nødvendigvis har et tilbud, som egner sig til et givet barn. Derudover er der for lang ventetid på pædagogisk, psykologisk rådgivning (PPR) eller andre støttetilbud, ligesom mange forældre og fagpersoner har vanskeligt ved at finde rundt i systemet og finde den rette hjælp. Børn og unges problemer kan vokse sig større, hvis de ikke hjælpes i tide. Det kan få den negative konsekvens, at for mange børn henvises til psykiatrien, uden at psykiatrien er det rigtige tilbud til dem.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

- 17. Etablér "børnenes indgang"
- 18. Styrk samarbejde og koordinering på tværs
- 19. Alle kommuner skal tilbyde hjælp mod psykisk mistrivsel, som både retter sig mod miljø og individ
- 20. PPR's portefølje bør udvides til at omfatte daginstitutioner
- 21. Kommunale tilbud og den regionale børne- og ungepsykiatri skal samarbejde bedre
- 22. Monitorér effekten på barnet

6. STYRK FAGLIGHED OG VIDEN OM PSYKISK MISTRIVSEL

Der er fortsat behov for langt mere viden om, hvad der ligger bag den stigende psykiske mistrivsel. På nationalt og lokalt niveau er det svært at arbejde med forbedring af trivslen, hvis man ikke har aktuel viden om emnet.

Pædagoger og lærere i daginstitutioner, grundskole og på ungdomsuddannelser er helt centrale i forhold til at identificere og håndtere mistrivsel. Det er derfor vigtigt, at de har tilstrækkelig viden og ressourcer til at hjælpe de elever, der falder ud af fællesskabet.

Forum mod Psykisk Mistrivsel anbefaler

- 23. Øg forskningsindsatsen om psykisk mistrivsel hos børn – blandt andet med midler fra forskningsreserven



FORUM MOD PSYKISK MISTRIVSEL

DANSK
ERHVERV



BØRNS
VILKÅR

