Unge vil have forældre og venner på banen for at reducere mistrivsel hos danske børn og unge

Danske unge peger i en ny undersøgelse fra Sex & Samfund på forældre og venner som helt afgørende, når det handler om at tage hånd om de børn og unge, der mistrives.

Undersøgelsen giver anledning til at spørge: Gør vi det godt nok i forhold til at give vores børn og unge de nødvendige personlige og sociale kompetencer til at passe på sig selv og hinanden?

De fleste danske børn og unge har det godt, trives og er glade i deres hverdag. Men for en gruppe børn og unge ser det anderledes ud. De oplever, at de er meget ensomme og usikre, at de bliver mobbet, eller at de ikke har nogen at tale med om svære emner som følelser, krop og kærester.

Sex & Samfund har i en undersøgelse op til den årlige sundheds- og seksualundervisnings-kampagne Uge Sex spurgt danske unge om oplevelser med mistrivsel og deres syn på, hvordan vi kan hjælpe børn og unge, der mistrives.

Undersøgelsens resultater er meget klare: Hele 40 % har oplevet ikke at have nogen at tale med om store og svære emner som følelser, krop og kærester, og endnu flere har oplevet ensomhed, usikker og mobning. De unge peger på forældre og venner som helt afgørende, når det handler om at tage hånd om børn og unge, der mistrives. De mener også, at de selv har et ansvar for at handle – men mangler redskaberne til det.

40 % af danske unge oplever nu eller har oplevet, at de ikke har nogen at tale med om emner som følelser, krop og kærester.

70 % af danske unge mener ikke, at det altid kan ses eller mærkes, hvis nogen mistrives.

73 % af danske unge mener, at det er rigtig svært eller svært at tage initiativ til at tale om selve mistrivslen med en person, som de tror mistrives.

Undersøgelsen giver på flere punkter grund til stor bekymring, lyder det fra national chef i Sex & Samfund, Marianne Lomholt:

- Det er utrolig positivt, at de unge ser sig selv som nogen, der har et ansvar i forhold til at forebygge mistrivsel hos andre børn og unge. Men de unge oplever også, at de ikke kan hjælpe. Vi har med andre ord en situation, hvor unge mener, at de har et ansvar og også giver udtryk for, at de gerne vil gøre en forskel. Men de ved ikke hvordan. Det er dybt bekymrende, og derfor skal både forældre og skolen på banen, så de unge ikke står alene med det, siger Marianne Lomholt.

"MAN KAN LAVE 'KONTAKTGRUPPER' I SKOLERNE, HVOR KLASSEN BLIVER INDDELT OG KNYTTER EKSTRA-STÆRKE BÅND TIL DE ANDRE BØRN I DENNE GRUPPE."

DRENG, 16 ÅR

Næsten 3/4 af danske unge mener ifølge under-søgelsen, at det ikke altid kan mærkes eller ses, hvis nogen mistrives. Samtidig beskriver de det som svært eller rigtig svært at tage initiativ til at tale om selve mistrivslen med en person, som de tror mistrives.

OPLEVER SVÆRE DILEMMAER

Sex & Samfund er hvert år i kontakt med tusinder af børn og unge via sundheds- og seksualunder-

80 % af danske unge mener, at forældre, der taler mere med deres børn om, hvordan de har det, vil være en god eller en rigtig god metode til at hjælpe børn og unge, der mistrives.

visning på skoler og ungdomsuddannelser i hele landet og via det anonyme rådgivningstilbud til unge 'Sexlinien for Unge'.

Der er for Marianne Lomholt ingen tvivl om, at børn og unge i deres hverdag oplever svære dilemmaer og udfordringer i forhold til fx køn, krop og for de ældre også seksualitet. Hun kalder det helt uholdbart, at der sidder børn i en skoleklasse, som har det skidt uden at få hjælp.

- Børn og unge kan mistrives, uden at det kan ses, fordi de er så gode til at skjule det for deres nærmeste og i skolen. Derfor er det nødvendigt at slå fast, at trivsel i høj grad handler om, at vi forstår og anerkender hinandens forskelligheder, at vi bliver gode til at aflæse hinanden, at vi kan give udtryk for, hvordan vi har det, og at vi formår at skabe plads til hinanden i klassefællesskabet og i øvrigt, siger hun.

FORÆLDRE SÆTTES FØRST

De unge peger på forældre og deres støtte som allervigtigst, når det handler om at forebygge og reducere mistrivsel. Marianne Lomholt mener, at det bør mane til eftertanke:

- Det er de unges bud, og det er klart, at vi skal lytte, for her er en vigtig opgave, der skal løftes. Det handler for eksempel om, at vi som forældre taler med vores børn om krop, følelser og grænser. Når vi gør det, er vi med til at fjerne vores børns tvivl og usikkerhed. Vi er med til at styrke vores børns selvværd og tro på sig selv.

- Men det er også klart, at det her ikke alene er de unges eller forældrenes ansvar. Vi er nødt til at følge op med målrettet indsats fra skolens og kommunens side.

Marianne Lomholt peger på tids- og alders-svarende sundheds- og seksualundervisning som et stærkt redskab med store og uudnyttede potentialer for at styrke børn og unges trivsel.

- God sundheds- og seksualundervisning handler om venskaber, relationer, grænser, identitet, følelser og seksualitet – og om at skabe fælles-skaber, hvor der er plads til mangfoldighed og anerkendelse i forhold til krop, køn og seksualitet. Det er faktorer, der har enorm betydning for vores sundhed og trivsel, siger hun.

"MEDIERNE SKAL VÆRE BEDRE TIL IKKE AT GIVE BØRN OG UNGE LAVERE SELVVÆRD OG FOR HØJE FORVENTNINGER TIL DEM SELV."

PIGE, 19 ÅR

RAMMERNE ER DER

Marianne Lomholt understreger, at skolerne og kommunerne har stærke rammer for at arbejde med børn og unges trivsel.

- Skolerne har med folkeskolereformen fået en ny rolle i forhold til trivselsarbejdet. Og de nye mål for den obligatoriske sundheds- og seksualunder-visning slår den tætte sammenhæng mellem trivsel og god, alderssvarende sundheds- og seksualundervisning helt fast. Opgaven nu handler om at udfylde de rammer bedst muligt, siger hun.

Sex & Samfund har med udgangspunkt i Under-visningsministeriets nye mål for sundheds- og seksualundervisning tilrettelagt det særlige tema 'Sammen om sundhed og trivsel' til Uge Sex 2015.

- Vi lever i en tid med stort fokus på individuelle løsninger. Men sundhed, trivsel og livskvalitet er ikke kun et individuelt ansvar. Det er vi sammen om at skabe og fastholde i klassen, i skolen, i lokalsamfundet og i samfundet som helhed. Det skal sundheds- og seksualundervisningen

> God sundheds- og seksualundervisning handler om venskaber, relationer, grænser, identitet, følelser og seksualitet – og om at skabe fællesskaber, hvor der er plads til mangfoldighed og anerkendelse i forhold til krop, køn og seksualitet. Det er faktorer, der har enorm betydning for vores sundhed og trivsel.
>
> National chef i Sex & Samfund, Marianne Lomholt

selvfølgelig afspejle med øvelser og fakta, siger Marianne Lomholt.

Sundheds- og seksualundervisning er obligatorisk i 0.-9. klasse. På erhvervsskolerne er undervisning i sundhed og seksualitet fra næste år en obligatorisk del af grundforløbets første del. Sex & Samfund anbefaler, at sundheds- og seksualundervisning med den kommende gymnasiereform også bliver et obligatorisk emne på gymnasierne.

POLITISK FOKUS PÅ TRIVSEL

Sex & Samfunds undersøgelse bakkes op af store forskningsundersøgelser, der dokumenterer mistrivsel hos danske børn og unge. Her peges på ensomhed, at føle sig udenfor, ikke føle sig accepteret af kammeraterne og mangel på trygge samtalepartnere som noget, der skaber mistrivsel.

På politisk plan tages der i disse år adskillelige initiativer for at styrke børn og unges trivsel. Regeringen ønsker med sit nationale sundhedsmål nr. 2 at styrke børn og unges mentale sundhed (trivsel), folkeskolereformen sætter som mål at styrke elevernes trivsel, og erhvervsuddannelsesreformen har et stærkt fokus på at styrke trivslen hos erhvervsskolernes unge.

Sundhedsstyrelsen har i Forebyggelsespakken for Mental Sundhed en lang række anbefalinger til kommunerne om initiativer og indsatsområder, der skal styrke borgernes trivsel.

80 % af danske unge mener, at de selv i nogen, høj eller i meget høj grad har et ansvar for, at andre børn/unge ikke kommer til at mistrives

91 % af danske unge mener, at venner i nogen, høj eller meget høj grad har et ansvar for at hjælpe børn og unge, der mistrives, til at få det bedre

94 % af danske unge mener, at forældre i nogen, høj eller meget høj grad har et ansvar for at hjælpe børn og unge, der mistrives, til at få det bedre

"FOLK SKAL DROPPE AT VÆRE IDIOTER OG TÆNKE PÅ ANDRE END DEM SELV OG DERES PENGE/TØJ/FOR HØJE SELVVÆRD."

DRENG, 15 ÅR

MAN KAN IKKE GØRE ANDET, TROR JEG, END AT FORÆLDRE SKAL LÆRE DERES BØRN, AT DET ER FORKERT AT MOBBE OG HOLDE ØJE MED DERES BØRN, FRA DE ER SMÅ AF.

PIGE, 17 ÅR

LITTERATUR

SFI: Børn og unge i Danmark, 2014
"Ganske mange unge piger udviser tegn på mentale trivselsproblemer, og udviklingstendenserne går i retning af, at flere unge har fået det værre de sidste fire år."
www.kortlink.dk/frmt

Børnerådet: Kys, kærlighed og kønshår, 2013
"En stor gruppe børn i 13-årsalderen ikke har nogen at tale med, når det handler om kroppen, om kærester og om følelser. Det er især drengene, der ikke har en tryg samtalepartner."
www.kortlink.dk/frmw

Vidensråd for Forebyggelse: Børn og unges mentale helbred, 2014
"Det er bekymrende, at mange børn og unge har et dårligt mentalt helbred. At have psykiske symptomer eller sygdomme tidligt i livet kan få store konsekvenser både for den enkelte, de nærmeste omgivelser og samfundet."
www.kortlink.dk/frmv

Sundhedsstyrelsen: Mistrivsel blandt skolebørn, 2011
"Mental sundhed er ikke blot en forudsætning for udvikling og læring, men også en beskyttende faktor for risikoadfærd og udvikling af sygdom senere i livet."
www.kortlink.dk/frmu

UNDERSØGELSEN

Spørgeskemaundersøgelse er gennemført af analyseinstituttet YouGov for Sex & Samfund.

Der er gennemført i alt 1014 CAWI-interview med danskere i alderen 15-25 år i perioden 13.-21. januar 2015. Der er gennemført 442 interview med 15-20-årige og 572 interview med 21-25-årige.

Se grafer på undersøgelsens resultater fra næste side.

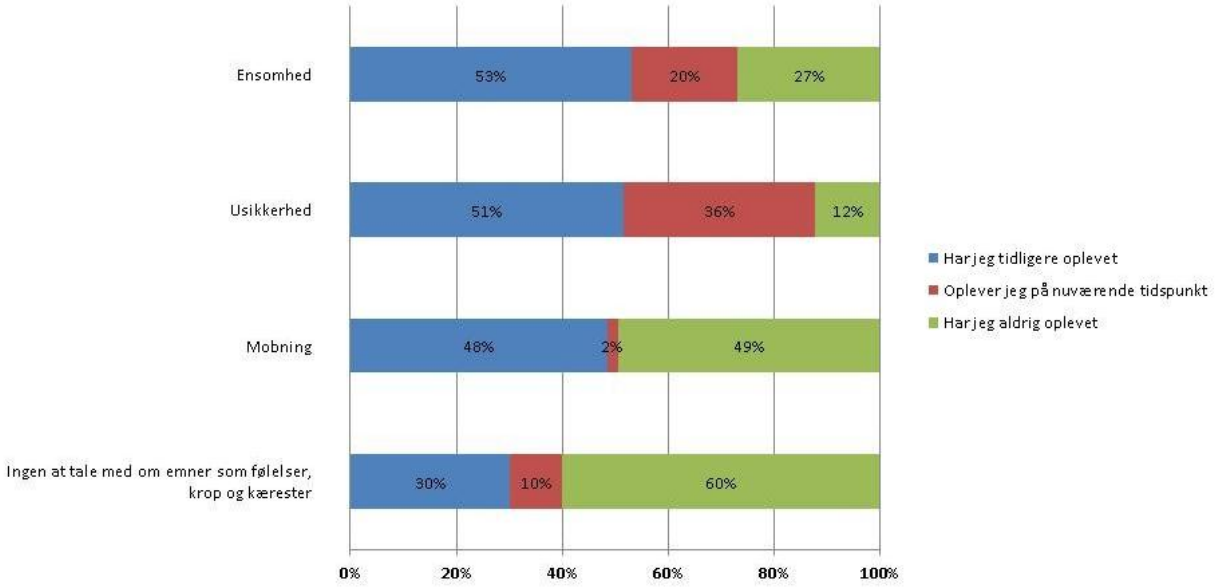
Undersøgelsen er lavet i forbindelse med undervisningskampagnen Uge Sex 2015, der har temaet 'Sammen om sundhed og trivsel'.

RESULTATER

- 73 pct. oplever nu eller har tidligere oplevet ensomhed
- 87 pct. har nu eller tidligere oplevet usikkerhed
- 50 pct. har nu eller tidligere oplevet mobning
- 40 pct. oplever nu eller har tidligere oplevet, at de ikke har nogen at tale med om emner som følelser, krop og kærester
- 70 % mener ikke, at det altid kan ses eller mærkes, hvis nogen mistrives
- 73 % mener, at det er rigtig svært eller svært at tage initiativ til at tale om selve mistrivslen med en person, som de tror mistrives
- 79 % mener, at det i de fleste og i alle tilfælde er muligt, at lærere, kommuner, foreninger, venner og forældre kan hjælpe børn og unge, der mistrives, til at få det bedre
- 80 % mener, at forældre, der taler mere med deres børn om, hvordan de har det, vil være en god eller en rigtig god metode til at hjælpe børn og unge, der mistrives, til at få det bedre
- 58 % mener, at mere undervisning i skolen om fokus på, hvad det vil sige at mistrives, hvordan man undgår at mistrives, og hvad man kan gøre, hvis man mistrives, vil være en god eller en rigtig god metode til at hjælpe børn og unge, der mistrives, til at få det bedre
- 35 pct. mener, at det allervigtigste i arbejdet med at forebygge, at børn og unge mistrives, er, at forældre taler med deres børn om, hvordan de har det
- 32 pct. mener, at det allervigtigste i arbejdet med at forebygge, at børn og unge mistrives, er, at børn/unge generelt er mere opmærksomme på hinanden og hjælper hinanden
- 18 pct. mener, at det allervigtigste i arbejdet med at forebygge, at børn og unge mistrives, er, at lærere taler med deres elever om, hvordan de har det/at man i skolen arbejder med emner som ensomhed, mobning og trivsel
- 94 % mener, at forældre i nogen, høj eller i meget høj grad har et ansvar for, at andre børn og unge ikke kommer til at mistrives
- 91 % mener, at venner i nogen, høj eller i meget høj grad har et ansvar for, at andre børn og unge ikke kommer til at mistrives
- 80 % mener, at de selv i nogen, høj eller i meget høj grad har et ansvar for, at andre børn og unge ikke kommer til at mistrives

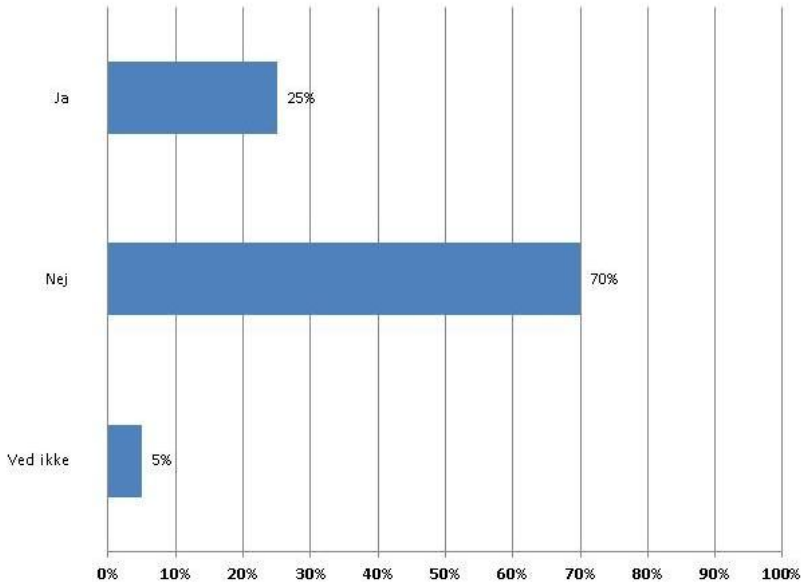
A: Oplevede former for mistrivsel - total

Hvilke af disse former for mistrivsel har du selv oplevet, eller oplever du på nuværende tidspunkt?



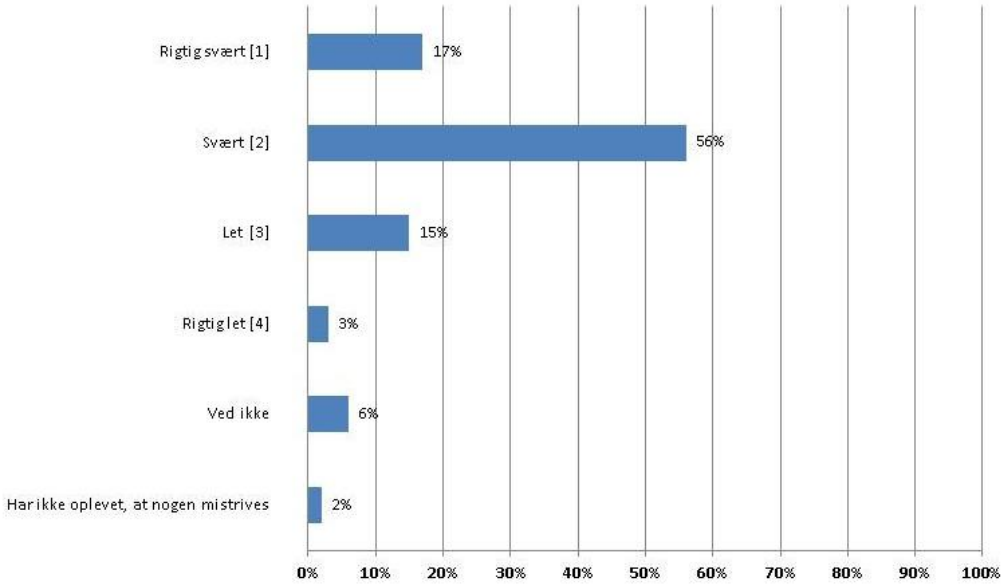
B: Vurdering af, om mistrivsel kan ses eller mærkes

Tror du altid, at det kan ses eller mærkes, hvis nogen mistrives? Med mistrivsel mener vi, at en person har oplevet/oplever at være meget ensom og usikker, at blive mobbet, eller ikke at have nogen at tale med om emner som f.eks. følelser, krop og kærester.



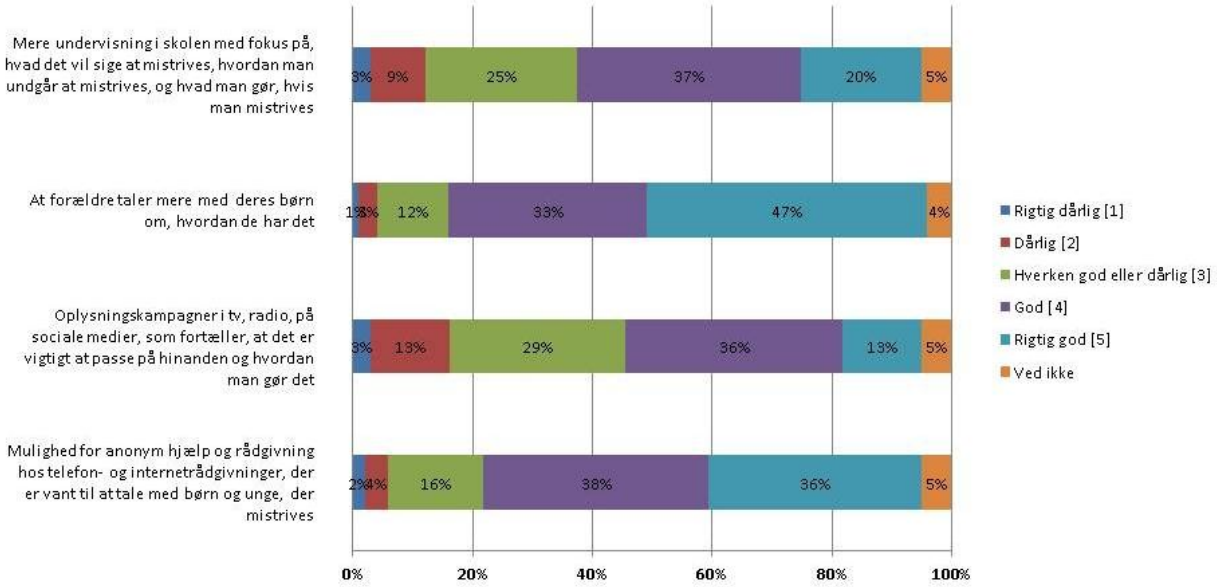
C: Initiativ til at tale om mistrivsel – total

Hvor let eller svært synes du, at det er at tage initiativ til tale om selve mistrivslen med en person, som du tror, at der mistrives? Med mistrivsel mener vi, at en person har oplevet/oplever at være meget ensom og usikker, at blive mobbet, eller ikke at have nogen at tale med om emner som f.eks. følelser, krop og kærester.



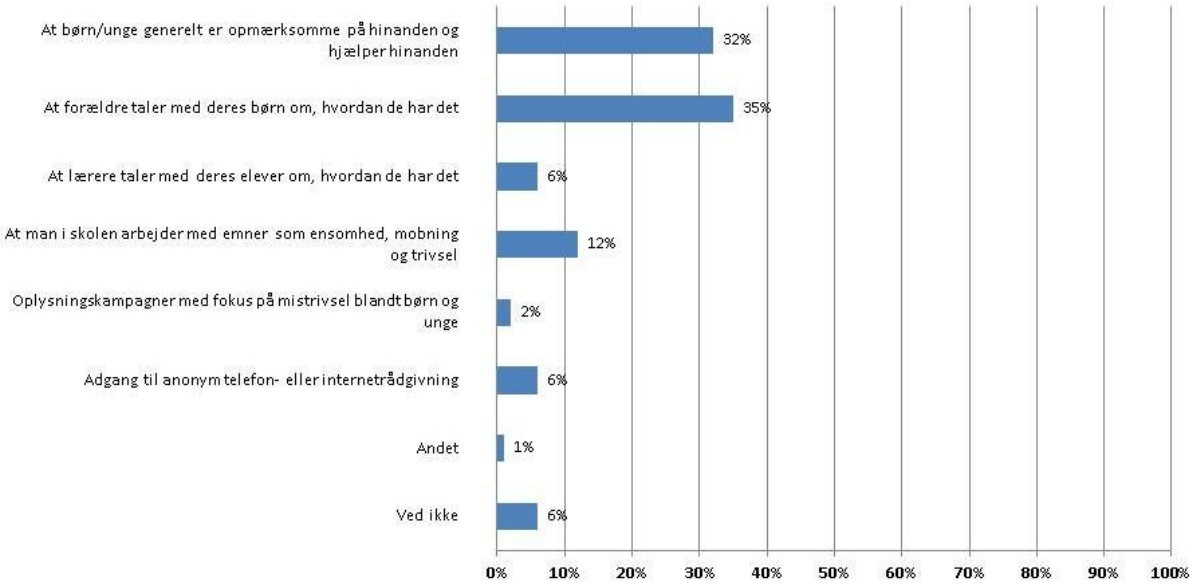
D: Vurdering af metoder til at hjælper børn og unge i mistrivsel – total

Hvor dårlige eller gode mener du, at du disse metoder vil være til at hjælpe børn og unge, der mistrives, til at få det bedre?



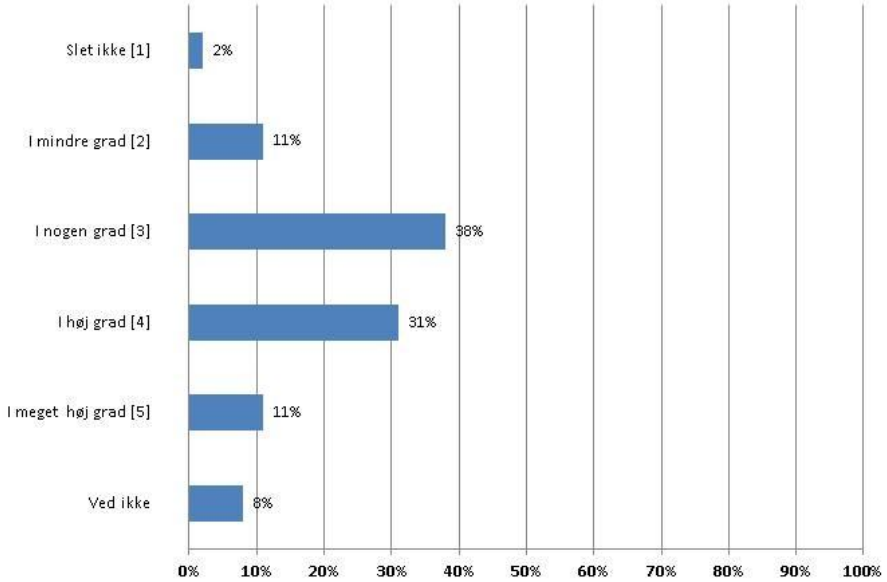
E: Allervigtigste forebyggelsesmetode – total

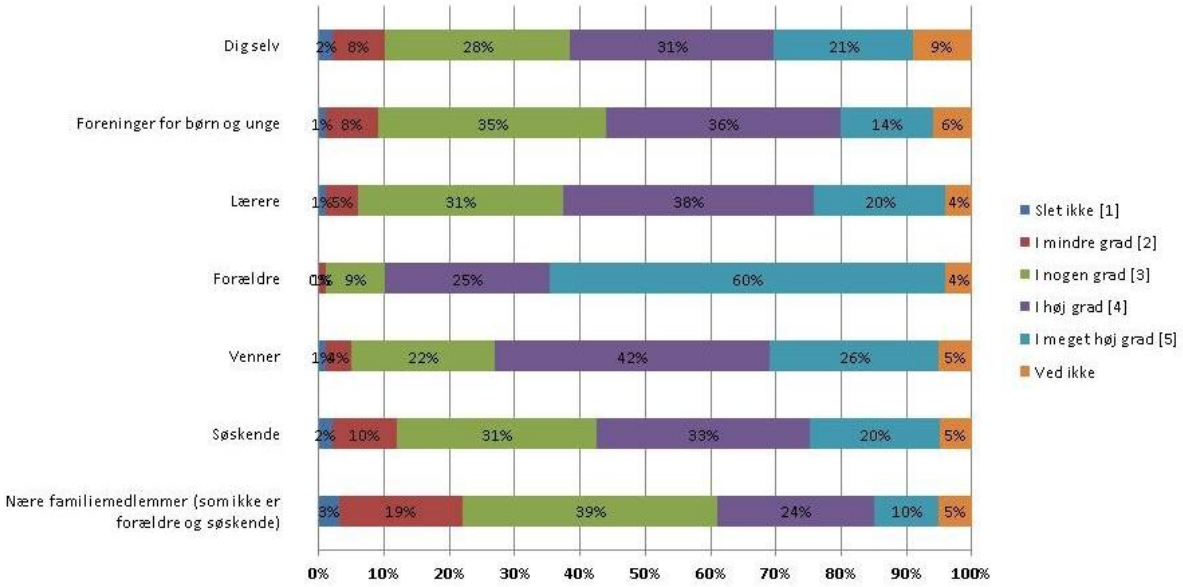
Hvad er efter din mening allervigtigst i arbejdet med at forebygge, at børn og unge mistrives?



F: Eget ansvar for at forebygge mistrivsel blandt andre - total

I hvilken grad synes du, at du selv har et ansvar for, at andre børn/unge ikke kommer til at mistrives?



G: Ansvar for at hjælpe børn og unge, der mistrives – total

I hvilken grad har de følgende efter din mening et ansvar for at hjælpe børn og unge, der mistrives, til at få det bedre?