



Gentofte
Kommune

Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur



Udvalgets arbejde med unge og perfektionskultur

Udvalget har med afsæt i "En Ung Politik" og strategien "Sammen om unges trivsel" fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

Fra oktober 2024 til august 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur, der kan understøtte rummelige og mangfoldige ungeliv, hvor hver enkelt oplever at være accepteret som den de er og har plads og rum til at definere sig selv og hvor forskellighed ses som en styrke for fællesskaberne.

Udvalget har med afsæt i principperne i strategien "Sammen om unges trivsel" udformet anbefalinger til strukturelle tiltag, der baserer sig på bedst foreliggende viden, data og involvering af aktører. Undervejs er eksperter inden for området, anbefalinger fra styrelser, Trivselskommissionens anbefalinger og unge i Gentofte gennem Ung Megafon inddraget i arbejdet.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og perfektionskultur skal bidrage til visionen fra anbefalingerne "Ungeliv i balance" fra opgaveudvalget "Unge trivsel – sammen og hver for sig". At vi sammen støtter, styrker og udfordrer unge i Gentofte Kommune i alt balancere perfektionskulturen gennem at sikre fem målsætninger. For at realisere dette er det afgørende, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med at forandre den eksisterende perfektionskultur.

Sociale medier er en stor og vigtig del af mange unges sociale liv. Her vedligeholdes fællesskaber og nye opstår. Der kan dog opstå et pres, fordi der er en forventning til hinanden om at være tilgængelige 24-7, og at alt, der kan fremstå positivt, skal postes. Unge ønsker plads og mod til at sige nej og tage en pause.

Mange unge er bevidste om, at livet på sociale medier er en redigeret udgave af virkeligheden. Alligevel kan sociale medier give indtryk af, at andres liv er perfekt – og at ens eget liv bør være det samme.

Unge oplever, at hverken unge eller voksne omkring dem har tilstrækkelig viden om sociale medier. Voksne skal være nysgerrige på unges digitale verden og tale med unge om det positive og negative ved sociale medier.

Fra anbefalingerne Ungeliv i balance



Fokus i udvalgets arbejde med perfektionskultur

Udvalget har i arbejdet med temaet perfektionskultur, haft særlig fokus på udseende og vægt samt digitale mediers indflydelse på perfektionskulturens udbredelse blandt unge.

Fokus er udvalgt blandt andet med afsæt i rapporten Unges trivsel i Gentofte Kommune udarbejdet af VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

I rapportens ses en stærk sammenhæng mellem unges trivsel og deres tilfredshed med egen vægt og udseende.

Det særlige fokus på sociale medier har afsæt i blandt andet Sundhedsstyrelsens anbefalinger og opmærksomhedspunkter for brug af digitale platforme, og den potentielle risiko for at indholdet kan indvirke negativt på selvværd og trivsel

Sammenhæng til trivsel	Tema	Spørgsmål
Stærk statistisk sammenhæng til unges trivsel	Selvbillede	Jeg er tilfreds med mit udseende
		Jeg er tilfreds med min vægt
Ingen statistisk sammenhæng til unges trivsel	Popularitet	Det gør en mere populær i min vennegruppe at have mange følgere og likes på sociale medier
		Det gør en mere populær i min vennegruppe at være god i skolen
		Det gør en mere populær i min vennegruppe at være god til sport
		Det gør en mere populær i min vennegruppe at se godt ud

Kilde: "Unge trivsel i Gentofte Kommune", VIVE-rapporten 2024



Perfekthedskulturens indvirkning på unges trivsel

Det er positivt at ville gøre sig umage og gøre det godt. Men går perfektionisme fra at være en motivationsfaktor til at blive en destruktiv kraft, kan det medføre alvorlige mentale sundhedsproblemer fx stress, angst og depression.

Sociale medier spiller en central rolle i at forstærke perfektionismen. Her bliver unge præsenteret for et filtreret og redigeret billede af andres liv. Det skaber en illusion af, at andre konstant præsterer bedre og har mere perfekte liv.

Mange unge oplever, at de konstant skal leve op til urealistiske standarder. Det kan udfordre trivslen og resultere i lavt selvværd og en følelse af utilstrækkelighed.

Negative konsekvenser af perfektionismen er mere dominerende og udbredte blandt unge.

Langt de fleste unge i Gentofte Kommune trives både privat, i uddannelse og fritidsliv. Det ses i årlige ungeprofilundersøgelser og Ungdomsprofiler, udarbejdet hver 4. år af Center for Ungdomsforskning. Mange oplever Gentofte, som en tryk og god kommune at være ung i og at der er mange muligheder og et generelt privilegeret ungdomsliv. De er ambitiøse med deres uddannelse, fritid, omgangskreds og sig selv. De vil, som unge generelt i Danmark, gerne leve op til samfundets, fritidstilbuddenes, familiens, venners og egne forventninger.

Unge oplever at de forventningen, de skal indfri og leve op til, er at være tidens idealer både i fysiske og digitale arenaer. Fx det perfekte barn, studerende, kæreste og ven. Det konstante pres for at indfri egne og andres idealforventninger udfordrer mange unge på deres trivsel, fællesskaber og gør dem usikre på, om de er gode nok.

Sociale medier forstærker denne kultur, da de ofte fungerer som platforme, hvor unge konstant sammenligner sig med andre og føler, at de skal præstere og fremstå perfekt.

Mange unge i Gentofte giver udtryk for et ønske om et mere balanceret liv, med mere åbne og rummelige fællesskaber, hvor forskellighed ses som en styrke, og hvor de kan finde deres egne veje uden at føle, at de skal leve op til snævre idealer for identitet, udseende, krop,

Alle aktører og unge selv har en rolle i på den ene side at udvikle og fastholde idealet som forventningsnorm og på den anden side at skabe rammer og rum, der muliggøre et bredere og mere rummeligt forventningsniveau.



Perfektionisme handler grundlæggende om følelsesmæssig undgåelse

At ville leve op til idealer og være perfekt i alle handlinger, relationer og fremtoning, er udbredt blandt unge. Det er prisværdigt at stræbe efter at være den bedste udgave af sig selv i alle henseender. Men det kan skabe diskrepans mellem ens faktiske formåen og det man tror man skal være. Det kan influere på ens trivsel, selvværd og sociale relationer.

Her eksemplificeret ved kropsbillede og kan erstattes med fx udseende, motion, karakter, social performance m.m. Fx har vores eget kropsbillede intet at gøre med, hvordan kroppen ser ud. Den smukkeste i verden kan have et negativt kropsbillede. Diskrepans i kropsbillede er forskellen mellem den størrelse man tror ens egen krop har og den størrelse man tror en person med ens køn og alder bør have.

Et negativt kropsbillede kommer af negative følelser knyttet til egen krop – oftest vedrørende vægt og størrelse. Negativt kropsbillede kan bidrage til depression, angst, spiseforstyrrelse og overvægt.

Et positivt kropsbillede handler om at behandle sin krop med respekt og omsorg, uanset hvordan den ser ud. Udviklingen af et sundt kropsbillede er en kritisk del af barnets udvikling og starter så snart barnet begynder at bemærke sin egen krop. Puberteten er en ekstrem følsom periode, da kroppen gennemgår store forandringer.

Forsøg på at ændre sin krop, kan undervejs give kortvarige belønninger i form af at føle sig attraktiv og præstation. Men for at opnå den følelse igen kan det være nødvendigt at sætte et nyt mål og et nyt mål og... Hvornår vil man være tilfreds? Og hvad er det egentlig man øver sig på? Man øver sig på at sætte højere og højere krav til sin krop og sit udseende. Man øver sig i vedvarende selvvurdering og selvkritik. Man øver sig i at tage afstand fra sin krop. Men på grund af de vedvarende små belønninger bliver man ved.

At være med fx at ens krop er som den er, vil være forbundet med ubehag. Ubekvæmhed som skal tolereres. Accept handler om at være med det der er – også negative tanker og følelser omkring sig selv og sin krop.

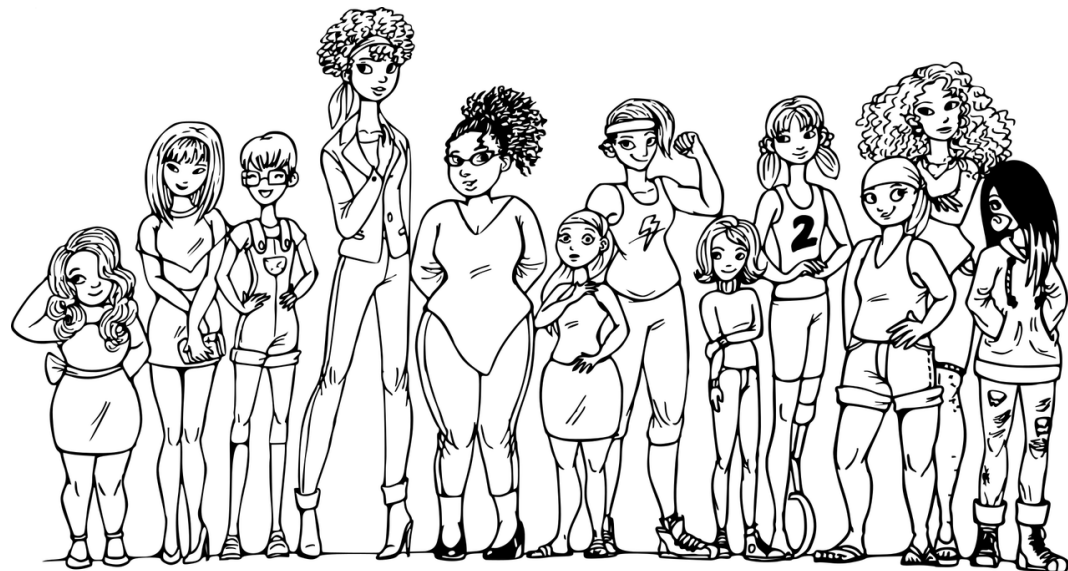


❖ Eksperters bud på strukturelle tiltag for kropsorienteret perfekthetskultur

Ifølge Trine Natasja Sindahl, psykolog, postdoc og tidligere leder for Robus, er der stor viden om, hvad der virker, når problemerne er begyndt fx at tanker om krop og kost fylder for meget. Behandling virker og tidlig indsats virker rigtig godt. Derimod er stort ingen viden om, hvordan vi forebygger. På baggrund af mange års erfaring med behandling inden for området og hvad der virker der, foreslås det at prøve

- At give unge gentagende muligheder for at praktisere "sund" spisning
- At lære unge konstruktive strategier til stress reduktion
- At stoppe med at foreslå et barn eller en ung, at gå på slankekur
- At reagere på kropsudskamning
- At være bevidst om hvilke signaler vi selv udsender
- At understøtte digital dannelse
- At understøtte foreningsidræt

... og nogle gange bare lade det svære være, fordi det er ok at det er svært indimellem





Eksperternes bud på strukturelle tiltag for sociale medier

Perfekthedskulturen drives, reproduceres og fastholdes i mange arenaer. Sociale medier og andre kommercielle platforme udgør en særlig afgørende arena, der har betydning for vores opfattelse af krop og udseende.

For at ændre på og begrænse opmærksomhedsøkonomien indvirkning på unges trivsel, er der. Ifølge Camilla Mehlsen, digital medieanalytiker og medlem af medienævnet, behov for indsatser og mobilisering på flere niveauer, hvis der skal ændres på perfektionskulturen

- **Individuel mobilisering.** Det mediebrugere, forældre, børn og unge kan gøre
- **Institutionel mobilisering.** Det skoler, uddannelser og organisationer kan gøre
- **Ideologisk (politisk) mobilisering.** Det politikere kan gøre lokalt, nationalt, i EU, globalt for at regulere techindustrien og fremme trivsel

INDIVIDUEL MOBILISERING – I HJEMMET

- Udskyd tidspunkt for barnets første smartphone og første profil på sociale medier. Overhold aldersgrænser
- Vær en digital rollemodel og sæt rammer for god skærmtid, bl.a. smartphone ud af soveværelset og væk fra spisebordet. Tilbyd aktiviteter uden skærm og "mobilfri" zoner
- Begræns passiv skærmb brug styret af algoritmer

INSTITUTIONEL MOBILISERING – I SKOLEN/UDDANNELSE

- Indfør mobilfri skoler og fritidstilbud, og begræns digitale forstyrrelser
- Formuler retningslinjer for skærmb brug mhp. at styrke fælles normer
- Skru op for undervisning i digital dannelse, og sæt fokus på sociale mediers fastholdelsesmekanismer og kropsidealer gennem undervisningsmaterialer om krop, (digital) identitet, FOMO, digitale normer
- Kampagne til unge (og forældre): Fx "Tal pænt – til dig selv!"

IDEOLOGISK MOBILISERING

- Anlæg et forsigtighedsprincip ift. sociale medier og spil og udvikl håndgribelige skærmb vejledninger
- Indfør aldersverificering. Sæt aldersgrænser op til 15 år på sociale medier og sikr, at det er techaktørers ansvar at håndhæve dem
- Indfør friktion og beskyttelse i adfærdsdesign for brugere under 18 år. Fx forbyd "autoplay", "evigheds-scrolling", sensitivt indhold
- Indfør forbud mod skønhedsfiltre og krav til markering af redigerede reklamer



Sundhedsstyrelsens anbefalinger til skærmtid og digital adfærd

Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

Hvis sociale medier og gaming påvirker ens trivsel negativt, kan det være en god ide at bruge tid på andre aktiviteter som f.eks. motion, samvær med venner eller en hobby, der giver mening for og påvirker humøret og hverdagen positivt.

Børn og unge ml. 5-17 år bør ikke bruge mere end 1-2 timer om dagen i fritiden afhængig af alderen – mindre er bedre.

Børn og unges hverdag er karakteriseret ved, at der er brug for skærm for at være en del af samfundet, og for at kunne kommunikere med hinanden.

Voksne 18+ år bør ikke bruge mere end 3 timer om dagen i fritiden.

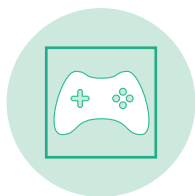
Voksne hverdag er i dag afhængig af brug af skærm til løsning af en lang række opgaver for at være en del af samfundet



Sociale medier kan hjælpe med at holde sig opdateret og i kontakt med venner og familie i en travl hverdag



Meget tid brugt på skærmen, fx. sociale medier, kan bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab.



Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, når man spiller sammen med sine venner.



Aldersspecifikke tidsangivelser løser ikke udfordringerne med fx brug af sociale medier/digitale platforme og at de kan rumme indhold, der kan være skadeligt for brugerens mentale sundhed og trivsel og kan ikke reducere mobning eller uhensigtsmæssigt selvbillede blandt børn og



På ganske få minutter vil det, under de forkerte omstændigheder, være muligt at blive eksponeret for meget skadeligt indhold. Det er der ingen tidsangivelse, der kan løse.



Trivselskommissionens anbefalinger om perfektionskultur

Undervejs i udvalgets arbejde med Perfektionskultur, fremlagde Trivselskommission, nedsat af regeringen, deres anbefalinger for unges trivsel. Udvalget har i deres arbejde taget højde for kommissionens anbefalinger.

Krop og bevægelse

Anbefaling 29

Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv:

Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud

Mere leg i hverdagen

Bevægelse i folkeskolen bør prioriteres og følges

Unge tilknytning til fritids- og foreningslivet bør styrkes

Anbefaling 30

Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsoptagelser:

Fortsat prioritering af undervisning i krop og identitet

Trykke omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne

Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet

Et balanceret digitalt liv

Anbefaling 5

Strengere regulering og håndhævelse af digitale tjenester og forbud mod fastholdelsesmekanismer og afhængighedsskabende design og mod annoncering til børn og unge på digitale tjenester

Effektiv og obligatorisk aldersverifikation

Anbefaling 6

Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år

Anbefaling 7

Voksne som digitale rollemodeller, understøttet af aftaler om skærmb brug i hjemmet og forældre aftaler om børns brug af digitale tjenester

Fritids- og foreningslivet skal understøtte, at børns debut på sociale medier udskydes

Anbefaling 8

Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser – også i SFO og fritidshjem

Ungdomsuddannelsesinstitutioner skal have en skærmpolitik

Børn og unge skal klædes på til at anvende digitale teknologier

Anbefaling 9

Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

Anbefaling 10

Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter



Tendenser for elever på 7.– 9. klassetrin

Sundhedsstyrelsen anbefaler

Regelmæssige måltider i løbet af en dag fremmer muligheden for at holde fast i sunde madvaner, mens uregelmæssige måltidsmønstre kan medføre øget risiko for indtag af usund mad mellem måltiderne, lavt indtag af frugt og grønt samt udvikling af overvægt.

Måltidet er derudover et sted for etablering og fastholdelse af gode fællesskaber.

Udseende

Det er vigtigt at se godt ud
65% er tilfredse med sit udseende. Siden 2019 er denne andel faldet fra 75%.

64% unge i udskoling angiver, at se godt ud har betydning for at blive populær i vennegruppen. Andelen var 55 % i 2019.

30 % føler, at de skal se godt ud dagligt. Andelen er steget fra 18 % i 2019.

31 % synes det gør en mere populær at have mange følgere og likes på sociale medier. Denne var på samme niveau i 2019.

Vægt og kost

Færre måltider og utilfredshed med egen vægt
63% er tilfredse med sin vægt. Siden 2019 er andelen faldet fra 72%.

57 % spiser dagligt morgenmad i en skoleuge. Andel er faldet fra 70 % i 2019.

62% spiser dagligt frokost i en skoleuge. Det er faldet fra 67 % i 2019.

Der er gennemgående kønsforskelle, hvor pigerne er mere utilfredse med deres vægt og en lavere andel piger end drenge spiser dagligt morgenmad og frokost.



Tendenser for elever i 10. klasse/ungdomsuddannelser

Sundhedsstyrelsen anbefaler

Regelmæssige måltider i løbet af en dag fremmer muligheden for at holde fast i sunde madvaner, mens uregelmæssige måltidsmønstre kan medføre øget risiko for indtag af usund mad mellem måltiderne, lavt indtag af frugt og grønt samt udvikling af overvægt.

Måltidet er derudover et sted for etablering og fastholdelse af gode fællesskaber.

Udseende

Det er vigtigt at se godt ud
69% er tilfredse med sit udseende.
Denne andel har ligget stabilt siden 2019.

58% unge i 10 kl./på ungdomsuddannelserne angiver, at se godt ud har betydning for at blive populær i vennegruppen. Andelen lå på 46 % i 2019.

29 % føler, at de skal se godt ud dagligt. Andelen er steget fra 21 % i 2019.

24% synes det gør en mere populær at have mange følgere og likes på sociale medier. Denne var på samme niveau i 2019.

Vægt og kost

Færre måltider og utilfredshed med egen vægt
63% er tilfredse med sin vægt. Denne andel har ligget stabilt siden 2019.

40 % spiser dagligt morgenmad i en skoleuge. Andel er faldet fra 50 % i 2019.

54% spiser dagligt frokost i en skoleuge. Det er faldet fra 69 % i 2019.

Der er gennemgående kønsforskelle, hvor pigerne er mere utilfredse med deres vægt og en lavere andel piger end drenge spiser dagligt morgenmad og frokost.



Fokus på skærmtid og digital dannelse i Gentofte

Der arbejdes i mange arenaer i Gentofte Kommune med at skabe rammer for og give viden og værktøjer til at både fagpersoner, voksne og forældre til at håndtere og støtte de udfordringer digitale medier skaber for unges trivsel.

Blandt andet besluttede Skoleudvalgets i august 2023 at alle folkeskoler skal være mobilfrie skoler. Derfor arbejdes der i alle folkeskoler med:

- at være mobilfrie
- at underviserne, der bestemmer hvornår der anvendes skærme og andre devices i forbindelse med undervisningen
- at begrænse elevernes tilgang til nettet til fx sociale medier, spilsider og streaming sider
- at Skolebestyrelserne udarbejder principper for brug af digitale devices
- digital dannelse

Ungdomsuddannelserne i Gentofte arbejder på eget initiativ og samarbejde med partnerskabet om unges sundhed og trivsel om tiltag i tråd hermed.





Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur



Anbefalinger til strukturelle tiltag om unge og perfektionskultur

- ❖ Skærmpolitik på skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Styrke digital dannelse
- ❖ Fremme et positivt forhold til mad og spisning
- ❖ Fremme trygge rammer for omklædning og bad
- ❖ Fremme unges tilfredshed med egen krop og udseende
- ❖ Voksne som rollemodeller i unges liv
- ❖ Udvikling af sund kropsbevidsthed
- ❖ Styrke mangfoldighed i kultur- og fritidsaktiviteter
- ❖ Øget national og international regulering af kommercielle digitale platforme



Skærmpolitik på skoler og ungdomsuddannelser

Gentofte Kommune opfordrer skoler og ungdomsuddannelser til at tage stilling til brug af skærme, firewalls og smartphonefri skoledag.

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

Begrænse unges adgang til kommercielle og algoritmebaserede digitale platforme, der medvirker til at fremme perfektionskulturen, som kan indvirke negativt på unges trivsel, læring og deres fællesskaber.

Uddybning af anbefaling

Det påvirker børn og unges koncentrationsevne og forstyrrer deres faglige præstation, når de benytter adgang til privat skærmb brug i undervisningen. Samtidig kan skærmene forstyrre læringsmiljøet.

Skolerne kan nedbringe risikoen for, at eleverne bliver distraheret af mobiltelefoner og andre skærme i skoletiden gennem udarbejdelse af skærmpolitik og tiltag som fx at spærre adgangen til ikke-relevante hjemmesider, for eksempel via firewall.

Alle folkeskoler i Gentofte arbejder med skærmtid og digital dannelse.

Målgruppe

- ❖ Skole og ungdomsuddannelser

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance
- ❖ Skoleudvalgets beslutning af 30. august 2023 om mobilfrie skoler

Idéer til handlinger

- ❖ Indføre smartphonefri skoledag
- ❖ Underviserne bestemmer, hvornår der anvendes skærme og andre devises i forbindelse med undervisningen
- ❖ Begrænse elevernes tilgang til nettet
- ❖ Udarbejder principper for brug af digitale devices



Styrke digital dannelse

Gentofte Kommune opfordrer alle aktører i unges liv til at støtte unge i at håndtere og være kritiske overfor indholdet på opmærksomheds- og algoritmebaserede digitale platforme.

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Unge skal kunne være en del af rummelige fællesskaber, hvor den enkelte bliver set, hørt og respekteret.
- ❖ Unge skal gives modet til at definere sig selv, udvikle egen identitet og egne ambitioner.

Uddybning af anbefaling

Kommercielle digitale platforme er designet til at fastholde brugerne så længe som mulig. Det øger den tid, hvor unge eksponeres for indhold, der kan forstærke perfektionskulturen.

Det brugeren foreslås eller direkte vises på kommercielle digitale platforme, er styret af bagvedliggende algoritmer. Undersøgelser har vist, at der ofte kun er kort vej fra "almindeligt" indhold til at brugeren eksponeres for indhold om fx. selvmord, spiseforstyrrelse, cutting m.m.

Målgruppe

- ❖ Unge, skole og ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

Idéer til handlinger

- ❖ Dialog med skoler og ungdomsuddannelser om at sætte fokus på teknologiforståelse og hvordan sociale mediers bagvedliggende algoritmer påvirker brugerne og deres trivsel.
- ❖ Bruge evidensbaseret forløb, som f.x: [Spejlven – godt selvværd og aktive kroppe i 6. klasse](#) | [Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade](#)
- ❖ Kampagner om digitale platformes forretningsgrundlag, hvordan den indvirker på unges trivsel og hvordan der kan arbejdes med at imødegå dette.
- ❖ Dialog med skoler, ungdomsuddannelser, fritids- og foreningsliv, forældre og andre kommunale institutioner og tilbud om at arbejde for at udskyde børn og unges smartphonedebut til 13 år jævnfør Trivselskommissionens anbefalinger, og mindske deres brug af sociale medier og andre kommercielle platforme.



Fremme et positivt forhold til mad og spisning

Gentofte Kommune opfordrer skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv til at fremme og understøtte et positivt forhold til mad og spisning.

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Et sundt forhold til mad og spisning og positive fællesskabende oplevelser gennem spisning sammen med andre.

Uddybning af anbefaling

Flere unge oplever, at mad og måltider skal tjene et andet formål end at stille sulten, få næring og give nydelse. Det bliver i stedet et middel til at opnå et bestemt kropideal eller træningsmål eller at kunne give oplevelse af have kontrol ved at kunne modstå trangen til mad.

I de seneste år er der sket en stigning i andelen af unge, som befinder sig i en gråzone, hvor de ikke har en regulær spiseforstyrrelse, men stadig har et overkritisk syn på egen krop og et problemfyldt forhold til mad fx springer flere måltider over og afstår fra at spise sammen med andre.

Målgruppe

- ❖ Unge, skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITI
- ❖ Ungeliv i balance
- ❖ Sundhedspolitikken
- ❖ Mad- og måltidspolitikken

Idéer til handlinger

- ❖ Fællesspisninger som en del af, før eller efter aktivitet.
- ❖ Indføre/fastholde fællesspisning i frokostpausen i skole og på ungdomsuddannelser.
- ❖ Inddragelse af unge i at udvikle skolens- og fritidslivets mad-, måltidvaner og spisemiljø.
- ❖ Oplyse om og involvere forældre i hvordan de kan medvirke til at unge sammen og hver for sig udvikler et positivt forhold til mad og spisning.



Fremme trygge rammer for omklædning og bad

Gentofte Kommune forventer, at skoler, ungdomsuddannelser og fritidsliv skaber trygge rammer for, at unge kan klæde om og bade sammen efter aktiviteter.

Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Positivt og naturligt syn på at kroppe er forskellige
- ❖ Unges mulighed for at være en del af positive fællesskaber, hvor de kan føle sig accepteret for den, de er,

Uddybning af anbefaling

Det er vigtigt, at unge opnår et naturligt forhold til deres egen krop og udvikler en erkendelse af, at vi som mennesker ser vidt forskellige ud. Omklædning og bad er en naturlig del af eksempelvis idrætsundervisning – og aktiviteter. Modviljen over omklædning i fællesskab og bad efter idræt bunder ofte i usikkerhed over egen krop og at mange søger mod uopnåelige skønhedsideal.

Dansk Idrætsforbund og Dansk Skoleidræt påpeger, at badning og samværet i omklædningsrummet er en vigtig del af den danske idræts- og kropskultur, og et sted, hvor skolerne kan arbejde med den stigende kropsforskrækkelse hos de unge, fordi det i badet bliver synliggjort, at alle mennesker ser forskellige ud.

Målgruppe

- ❖ Unge, kultur- og fritidsliv, skoler og ungdomsuddannelser, forvaltning

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

Lovgivning m.m.

- ❖ I forlængelse af Folkeskoleloven – særligt Fælles Mål for faget idræt.

Idéer til handlinger

- ❖ Inddrage unge i indretning af omklædnings- og badefaciliteter, der fremmer tryghed og lysten til at deltage i samværet omkring omklædning og bad.
- ❖ Sikre smarthphonefrie omklædningsrum, hvor der ikke er risiko for at blive dokumenteret.
- ❖ Kampagner fx i samarbejde med influencere eller via ung til ung kommunikation.
- ❖ Sæt punktet på dagsordenen på sæsonopstartsmøder og forældremøder.
- ❖ Trænere og lærere italesætter bad og nævne det efter hver træning.



Fremme unges tilfredshed med egen krop og udseende

Gentofte Kommune forventer, at skoler, ungdomsuddannelser og fritidsliv arbejder med at fremme en naturlig og mangfoldig kropskultur.

Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Positivt syn på naturlige kroppe og udseende.
- ❖ Unges mulighed for at være en del af positive fællesskaber, hvor de føler sig accepteret og får modet til at definere sig selv og udvikle egen identitet.

Uddybning af anbefaling

Perfekthedskulturen drives, reproduceres og fastholdes i mange arenaer. Sociale medier spiller en afgørende rolle, men også reklamer, plakater i byrum, magasincovers har en betydning for vores opfattelse af krop og udseende.

Mange unge er utilfredse med egen krop og udseende. Det er et dårligt udgangspunkt for god trivsel, sund seksuel udvikling, og kan udgøre en begrænsning for det sociale liv. Utilfredshed med egen krop og udseende kan forekomme, uanset hvordan ens fysiske fremtoning og sundhed er.

Unge skal lære at møde mangfoldighed med anerkendelse og respekt. De skal lære at reflektere over og vurdere normer og rettigheder vedrørende krop, køn og seksualitet og i fællesskab kunne udfordre normer, der opleves for snævre.

Målgruppe

- ❖ Unge, kultur- og fritidsliv, skoler og ungdomsuddannelser, forvaltning

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

Idéer til handlinger

- ❖ Dialog med alle aktører om hvordan de kan fremme naturlig og mangfoldig krop og udseende i deres formidlingsmateriale.
- ❖ Opfordring til at undervisningsmaterialer- og opgaver fremmer unges møde med naturlig og mangfoldig kropskultur.
- ❖ Skab bevidsthed om hvordan forældre og andre voksnes italesættelse af egen og andres krop og udseende influerer på unges syn på egen og andres krop og udseende og medvirker til at skabe normer for hvordan man bør se ud.
- ❖ Skab rum for at unge i fællesskab kan udfordre snævre normer og specifikke kropslige idealer og sammen skabe øget rummelighed og sikre at forskellighed mødes med anerkendelse og accept.
- ❖ Kampagner, der fremmer mangfoldig og naturlig kropskultur, og har fokus på at reducere idealiserede billede af udseende og krop fx i samarbejde med influencere eller via ung til ung kommunikation.



Udvikling af sund kropsbevidsthed

Gentofte Kommune forventer, at der er alderssvarende undervisning om kroppens udvikling fra 3. klassesetning, og stiller krav om, at højde og vægt fylder mindst muligt i sundhedsplejens samtaler med elever og forældre.

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Børn og unge får viden om og forståelse for de fysiske og følelsesmæssige forandringer, de oplever i puberteten.
- ❖ Børn og unge får et sundt forhold til krop og vægt.

Uddybning af anbefaling

Vejning og måling af skolebørn bruges til at overvåge, om de udvikler sig sundt og hjælpe med at identificere tidlige tegn på overvægt eller undervægt. Vejningen kan påvirke børns selvopfattelse negativt og deres forhold til mad, krop, vægt, bevægelse og selvværd. Børn kan begynde at sammenligne sig med hinanden og bruge vægtkurver som parameter for, om de er 'normale' eller 'unormale'.

Alderen for pubertetens indtræden er faldet over de sidste årtier. Normalt starter puberteten mellem 10-14 år. Det kræver, at undervisning i kroppens udvikling tilpasses, så eleverne får den nødvendige viden og støtte til at forstå og håndtere de fysiske og følelsesmæssige forandringer.

Målgruppe

- ❖ Sundhedsfaglige aktører, skoler og ungdomsuddannelser

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

Idéer til handlinger

- ❖ Styrke et trygt og inkluderende læringsmiljø, hvor eleverne kan få viden om og forståelse for de fysiske og følelsesmæssige forandringer, de oplever. Informationen skal være alderssvarende og tidspunktet tilpasset børn og unges kropslige og seksuelle udvikling.
- ❖ Stille krav om at fagprofessionelle ikke opfordrer børn og unge til at gå på slankekur.
- ❖ Stille krav om at elevernes vægt og højde ikke er udgangspunkt for og inddrages i sundhedsplejerskernes samtaler med elever og forældre, med mindre det er nødvendigt.



Voksne som rollemodeller i unges liv

Gentofte Kommune opfordrer alle voksne til at tage ansvar for udviklingen af en rummelig og mangfoldig ungekultur og selv gå forrest som en positiv rollemodel.

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Unges mulighed for at være en del af rummelige fællesskaber, hvor den enkelte bliver set, hørt og respekteret.
- ❖ Unge skal gives modet til at definere sig selv, udvikle egen identitet og egne ambitioner.

Uddybning af anbefalingen

Unge giver udtryk for, at det er svært at være sig selv og føle sig set, hørt og respekteret som den, de er. Det udfordrer unges relationer, og kan være en hindring for at indgå i tætte og tillidsfulde venskaber.

Forældre og andre voksne spiller en væsentlig rolle i og har stærk indflydelse den kultur, værdier og normer, der gør sig gældende mellem unge. Børn og unge gør det voksne gør – ikke det det siger.

Målgruppe

- ❖ Forældre, skoler- og ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK og Ungeliv i balance

Idéer til handlinger

- ❖ Skab bevidsthed om hvordan forældre og andre voksnes italesættelse af egen og andres kroppe og udseende påvirker unges syn på sig selv og andre . Samt at dette medvirker til at skabe normer for, hvordan man bør se ud.
- ❖ Forældrecafeer, hvor forældre kan mødes med andre forældre og få viden og gå i dialog om, hvordan man bedst mulig medvirker til at skabe inkluderende og positiv ungekultur.
- ❖ Kampagne målrettet forældre og andre voksne omkring unge om konsekvenserne af perfektionskulturen på kommercielle digitale platforme og værktøjer til at støtte deres børn i at navigere i perfektionskulturen.



Fremme mangfoldighed i kultur- og fritidsaktiviteter

Gentofte Kommune opfordrer kultur- og fritidsliv til at give unge kulturelle oplevelser og mulighed for at være en del af fællesskaber, der har fokus på mangfoldighed.

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Positivt syn på mangfoldighed
- ❖ At unge får modet til at definere sig selv, udvikle egen identitet og egne ambitioner.

Uddybning af forslaget

Ifølge Medierådet for Børn og Unge har det en positiv indvirkning at eksponere unge for kulturelle produkter og projekter, der viser forskellige kropstyper, identiteter og livsformer. Det giver dem mulighed for at udforske og udtrykke deres identiteter på måder, der går imod snævre normer, de møder i medier, sociale sammenhænge m.m..

Det er vigtigt, at alle unge har nem adgang til attraktive fællesskaber, hvor fokus er på den sociale oplevelse, og på hvad kroppen kan og ikke dens udseende. Det bidrager til at reducere den selvkritik, som perfektionskulturen ofte fremmer, når unge oplever at blive accepteret, som de er.

Målgruppe

- ❖ Kultur og fritidsliv, skoler og ungdomsuddannelser

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ UNGELIV I BALANCE

Idéer til handlinger

- ❖ Tiltrække/udvikle lokale teaterprojekter eller filmfestivaler med fokus på diversitet og gøre dem nemt tilgængelige for unge.
- ❖ Tilbyde skoler og ungdomsuddannelser kulturtilbud, der eksponerer unge for mangfoldig kropskultur gennem fx kulturoplevelser.
- ❖ Dialog med puljer og tilskudsordninger om hvordan de kan medvirke til fremme en bredere mangfoldig kropskultur gennem prioritering af aktiviteter.
- ❖ Fremme bevægelsestilbud, hvor alle kan deltage uanset niveau med fokus på bevægelsesglæde og det sociale aspekt, fx dans, yoga, gymnastik eller løbeklubber.



Øget national og international regulering af kommercielle digitale platforme

Gentofte Kommune opfordrer til at hæve aldersgrænsen for unges brug af kommercielle og algoritmebaserede digitale platforme, at indføre obligatorisk aldersverifikation, samt forbud mod annoncering til børn og unge på digitale platforme.

Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Begrænse unges adgang til kommercielle og algoritmebaserede digitale platforme, der medvirker til at fremme perfektionskulturen gennem fastholdelses- og algoritmebaserede mekanismer.

Uddybning af forslaget

Opmærksomheds- og algoritmebaserede medier har stor indvirkning på unges (og voksnes) forhold til og syn på krop, køn og idealer om, hvad et godt liv er. De styrker udbredelsen af perfektionskulturen bl.a. gennem fastholdelsesmekanismer, filtre m.m.

Aldersgrænsen for at kunne oprette en profil på sociale platforme er ofte 13 år. Det omgås nemt af mange unge ved at angive en højere alder – ofte med forældrenes vidende. Tech-virksomhederne gør ikke yderligere for at verificere aldersgrænsen.

Målgruppe

- ❖ Nationalt og overnationalt beslutningsniveau

Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance
- ❖ Sundspolitikken

Idéer til handlinger

- ❖ Brev fra Kommunalbestyrelsen til regeringen om ovenstående
- ❖ Kampagne målrettet forældre og andre voksne i unges liv om at udskyde unges smarthphonedebut og udvikle sunde skærmvaner.