

Unge trivsel på godt og ondt

Samlede baggrundsnotater udarbejdet i perioden 2023-25 til brug for §17, stk. 4 udvalgets Sammen om alle unges trivsel i deres arbejde med at udvikle anbefalinger til strukturelle tiltag for unges trivsel.

Indhold

Indledning.....	3
Læsevejledning	5
Gentofte Kommunes politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg	6
Politikker	6
Anbefalinger fra opgaveudvalg.....	7
Unge og rusmidler.....	9
Større, tværgående indsatser for unges trivsel og rusmiddelforebyggelse.....	12
Fælles om Ungelivet	12
Partnerskabet med ungdomsuddannelserne om unges sundhed og trivsel.....	14
Viden og værktøjer til forældre og fagpersoner	15
Kataloget Hjælp til unge i Gentofte Kommune	15
Årlige aktiviteter for unge med blandt andet rusmiddelforebyggelse for øje.....	16
Specifikke indsatser for unge med et forebyggende og foregribende sigte	16
SSP	16
Styrket gadeplansindsats i det offentlige rum	17
§115 udvalget, samarbejdet med politiet	17
Rusmiddelkonsulenten	17
Prøvehandlinger med forebyggelse af unges brug af rusmidler.....	18
Søvnens betydning for unges trivsel	19
Søvnens naturlige bevægelse mellem dyb søvn og drømmesøvn.....	19
Teenagers søvn er et kapitel for sig	20
Hvad påvirker unges søvn?	20
Perfekthedskulturens betydning for unges trivsel på godt og ondt.....	22
Unge strategier for at balancere i perfektionskulturen	25
Forældre, skole, fritidsliv og digitale medier betydning for perfektionskulturen blandt unge	28
Sundhedsstyrelsens anbefalinger	31
Præstationskulturens betydning for unges trivsel på godt og ondt.....	33
Kønsspecifikke forskelle i præstationskulturen	35
Unge strategier for at balancere i præstationskulturen.....	36

Skolens betydning for præstationskulturen blandt unge	37
Kultur- og fritidslivets betydning for præstationskulturen blandt unge	41
Forældres rolle i præstationskulturen blandt unge	44
Sociale mediers betydning for præstationskultur og trivsel	45
Fællesskabers betydning for unges trivsel	47
Fællesskaber er ikke bare fællesskaber	47
Kønsspecifikke forskelle i unges fællesskaber	49
Fællesskabers betydning for unges trivsel på godt og ondt	51
Voksnes betydning for unges fællesskaber	54
Udenforskab og ensomhed	55
Forældres rolle i unges fællesskaber	57
Fællesskaber i relation til skole og uddannelse	58
Idrættens fællesskaber	59
Ungeinddragelse og frivillighed i foreningslivet	60
Opsamling på opmærksomhedspunkter om unges fællesskaber	60
Forældre og andre voksnes betydning for unges trivsel på godt og ondt	63
Børn og unges perspektiv på ønskeforældre	65
Det moderne forældreskab	66
Strukturelle tendenser, der påvirker både forældre og unge	67
Forebyggende indsatser målrettet forældre i Gentofte Kommune	72
Uddybende om forældres krise, sygdom m.m. og betydning for unges trivsel	73
Tilbud i Gentofte Kommune til forældre og unge, når forældres situation kan udfordre unges trivsel	73
Uddybende om unges mistrivsels betydning for forældreskabet	74
Tilbud til forældre til unge i mistrivsel i Gentofte Kommune	75
Unge i kompleks mistrivsel	75
Tre personaer som indføring til unges mistrivsel	75
Persona 1: Emil	77
Persona 2: Eva	79
Persona 3: Mathias	81
Den Kommunale Unge Indsats (KUI) og overgangen fra ung til voksen	83

Indledning

I Gentofte Kommune har vi en vision om, at alle unge lever gode ungeliv, der skaber grundlag for gode voksenliv.

Unge er forskellige. De har forskellige og skiftende behov, vilkår og forudsætninger for at trives og leve gode ungeliv, der samtidig skaber grundlag for gode voksenliv. Et ungdomsliv vil uvægerligt og helt naturligt indebære perioder med vanskeligheder, udfordringer og nedture. Graden af trivsel vil over tid være varierende for den enkelte.

Langt de fleste unge i Gentofte har det godt, men på nogle områder er der risiko for, at trivslen kommer under pres. Velkendte faktorer påvirker fortsat unges trivsel, men ungelivet udfordres også af nye, som kalder på andre tilgange til, hvordan vi skaber gode rammer for ungelivet.

Center for Ungdomsforskning peger i aktuel forskning på *ny udsathed*, at det kommer til udtryk blandt andet i oplevelser af pres, stress, angst og depression for et stadig stigende antal unge. Ny udsathed kobles kulturelt til forventnings- og præstationspres og strukturelt til tendenser som øget fokus på fx effektivisering, tidsoptimering, fremdrift og konkurrence samt unges brug af sociale medier. Den klassiske udsathed er fortsat udslagsgivende for nogle unges trivsel. Den hænger snævert sammen med ulige fordeling af kulturel, social og økonomisk kapital, og har markant betydning for den enkelte unges adgang til ressourcer og handlemuligheder. Ny udsathed er i denne sammenhæng et bredere kulturelt og socialt fænomen, der går på tværs af sociale lag og potentielt kan ramme alle unge. Samtidigt tyder det på, at unge, der er udsat i klassisk forstand, i kraft af ny udsathed har fået det sværere og er mere udsatte end tidligere.

Det er afgørende, at mistrivsel ikke individualiseres og alene gøres til et spørgsmål om at styrke den enkelte unges psykiske resiliens og livsmestring. Unges trivsel er et fælles ansvar - og en fælles opgave - som Gentofte Kommune ikke kan løse alene.

Gentofte Kommune arbejder med at styrke rammerne for unges generelle trivsel, og sikre værktøjer, støtte og opbakning til unge sammen og hver for sig, hvis ungelivet bliver svært. Vi har intensiveret vores arbejde og hævet vores ambitioner for at fremme trivslen for alle unge i Gentofte Kommune. Vi har sat mange trivselsfremmende indsatser i gang, hvor der er positiv respons og vi bliver ved med at forbedre eksisterende indsatser og udvikle nye.

Arbejdet med trivsel er en integreret del af den samlede ungeindsats i Gentofte Kommune. Hver eneste dag arbejdes der i organisationen med unge ud fra forskellige lovgivninger, fagligheder og parametre. Når vi fremadrettet arbejder med udvikling af rammer for gode ungeliv for alle unge i Gentofte Kommune, kalder det på indsatser på alle niveauer, samarbejde med alle aktører i unges liv og involvering af unge selv.

Trivselsarbejdet har fremadrettet et særligt fokus på strukturelle forhold, der kan bidrage til at fremme trivsel og forebygge mistrivsel, og de nære fællesskaber, institutionelle kontekster og sammenhænge, som de unge færdes i og omkring. Der skal være brede, langsigtede, kulturforandrende, holdningskabende og strukturelle indsatser med det formål at styrke og fremme trivsel for alle unge. Ét er de generelle forebyggende tiltag målrettet alle unge, noget andet er unge, der er i mistrivsel, og har brug for hjælp. Der

er forsat behov for indsatser målrettet unge, der enten er eller er i risiko for at komme i forskellig grad af mistrivsel helt fra forbigående til kompleks mistrivsel.

For at skabe et fælles grundlag for en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats, der tilsammen bidrager til prioritering, udvikling og forankring af arbejdet tager vi afsæt i:

- **Beskyttende faktorer**

Indsigt i stabiliserende og destabiliserende faktorer skal være retningsgivende for indsatserne.

Gentofte Kommune skal styrke og forstørre faktorer tæt på unges liv, der har betydning for trivsel og forebygger mistrivsel. Det kaldes beskyttende eller stabiliserende faktorer. Tilsvarende skal destabiliserende faktorer, der udfordrer unges trivsel, håndteres, mindskes og forebygges.

- **Data og viden**

Data anvendes i relation til den bedst foreliggende viden fra forskning samt evidens- og erfaringsbaserede indsatser for at sandsynliggøre størst mulig effekt af vores indsatser.

Gennem data bliver vi hele tiden dygtigere til at forstå, hvordan det er at være ung i Gentofte. Vi indsamler og formidler data og viden, så den er operationel for ungeindsatsen, uanset hvor og hvordan denne udfolder sig, og skaber grundlag for prioritering og udvikling af både eksisterende og nye indsatser.

- **Involvering, mobilisering og samskabelse**

Vi arbejder med indsatser på både samfunds-, gruppe- og individniveau i samarbejde med alle aktører i unges liv – ikke mindst unge selv og deres forældre. På den måde kan vi i fællesskab og på alle arenaer skabe gode rammer for unges trivsel.

Vi ved, at vi opnår de bedste resultater sammen. Det kalder på indsatser på alle niveauer og samarbejde med alle aktører fx skoler, ungdomsuddannelser, foreningsliv, civilsamfund og ikke mindst unge selv, deres forældre og pårørende. En væsentlig del af ungeindsatsen udspiller sig dermed på arenaer, hvor Gentofte Kommune ikke har direkte beslutningskraft, og dermed kun har indirekte indflydelse. Derfor er en involverende, samskabende, netværksbaseret tilgang kernen i Gentoftes arbejde for og med unge, hvor kommunen med afsæt i en klar rollefordeling indgår som en tydelig, målrettet, relevant, kompetent og koordineret samarbejdspartner og leverandør af tilbud og understøttelse, og det skal udvalget understøtte.

Det tager tid at skabe forandringer, som slår igennem i ungelivet, derfor er der brug for et langt sejt træk med målrettede og strukturerede indsatser, der forankres lokalt som en naturlig, vedkommende og integreret del af unges liv. Det kalder på nysgerrighed, høj faglighed, stærke samarbejdsrelationer, vedholdenhed, tålmodighed og politisk prioritering.

For at skabe sammenhæng og fremdrift i arbejdet med unges trivsel er der behov en fælles indsats og et stærkt politisk fokus – særlig på strukturelle tiltag. Kommunalbestyrelsen i Gentofte Kommune nedsatte derfor et §17, stk. 4 udvalget Sammen om alle unges trivsel, som med afsæt i "En Ung Politik" og strategien "Sammen om unges trivsel" havde fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. De sigtede i deres arbejde mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

Udvalget udformed med afsæt i principperne i strategien "[Sammen om unges trivsel](#)" 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.

I perioden 2023-25 udarbejdede udvalget, med afsæt heri anbefalinger til strukturelle tiltag for unges trivsel inden for syv temaer: [Rusmidler](#), [søvn](#), [perfekthedskultur](#), [præstationskultur](#), [fællesskaber](#), [forældre](#) og [unge i kompleks mistrivsel](#). Alle anbefalinger er vedtaget i Kommunalbestyrelsen.

Kommunalbestyrelsen ønsker et fortsat fokus på unges trivsel og har derfor i december 2025 nedsat et nyt §17, stk. 4 udvalget Sammen om alle unges trivsel, der i perioden 2026-2029 har fokus at understøtte realiseringen af strukturelle tiltag for unges trivsel og have øje for eventuelle nye udfordringer i ungelivet, der kan kalde på nye anbefalinger til strukturelle tiltag.

Læsevejledning

Publikationen er en samling af baggrundsnotater, der ligger til grund for §17, stk. 4 udvalget Sammen om alle unges trivsel arbejde med i perioden 2023-25 at udarbejde anbefalinger til strukturelle tiltag for unges trivsel inden for syv temaer: [Rusmidler](#), [søvn](#), [perfekthedskultur](#), [præstationskultur](#), [fællesskaber](#), [forældre](#) og [unge i kompleks mistrivsel](#).

Unge trivsel har i mange år optaget kommunalbestyrelsen i Gentofte Kommune, Der er derfor forud for arbejdet med strukturelle tiltag udarbejdet flere politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg som adresserer unges trivsel. De kan læses som indledning til baggrundsnotaterne. I det følgende afsnit findes uddrag af politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg, der adresserer unges trivsel.

Herefter følger baggrundsnotaterne for hvert af de syv temaer. Notaterne er forskellige hvilket til dels afspejler, at temaerne har forskellige karakteristika: De fire første er udfordringsområder (rusmidler, søvn, perfektthedskultur og præstationskultur), som hver især kommer til udtryk på forskellige måder. De efterfølgende to temaer er beskyttelsesfaktorer (fællesskaber og forældre), og det sidste tema er en specifik målgruppe (kompleks mistrivsel). Temaerne er behandlet med afsæt i bedst foreliggende viden om udfordringer og beskyttende faktorer, data om unge i Gentofte og så vidt mulig evidens baserede strukturelle tiltag på kommunalt niveau, der kan medvirke til at skabe rammer og kulturforandring, der kan bidrage til øget trivsel blandt unge. Baggrundsnotaterne har været en del af §17, stk. 4 udvalget Sammen om alle unges trivsel arbejde i perioden 2023-25. Notaterne afspejler hver for sig til dels også en forskel mellem det første arbejde og det, der lå senere i processen. Dette hæfte giver et sammenfattet billede af de syv temaer til brug for den fremadrettede proces i Gentofte Kommune.

Gentofte Kommunes politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg

Nedenfor præsenteres uddrag fra politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg, der adresserer unges trivsel. Politikkerne og anbefalingerne er vedtaget Kommunalbestyrelsen.

Politikker

EN UNG POLITIK



STÅ STÆRKT. Unge i Gentofte oplever høje forventninger til, hvordan man skal være, hvordan man skal se ud, og hvad man skal præstere. Unge skal gives modet til at definere sig selv, udvikle egen identitet og egne ambitioner.

FRI FREMTID. Alle unge skal have attraktive muligheder, uanset hvor de står i livet. Men mange muligheder gør ikke nødvendigvis valget lettere. Unge skal vejledes og inspireres til at træffe selvstændige valg om uddannelse og arbejdsliv og gøres bevidste om, at mål og drømme kan ændre sig undervejs.

INGEN ALENE. Ungelivet er fyldt med udfordringer, der kan være svære at tackle alene. Unge har brug for støtte og opbakning både derhjemme og der, hvor de færdes i hverdagen. Unge skal have nem adgang til vejledning og støtte, hvis livet bliver svært.

Fællesskabsstrategien



Vision: Børn og unge oplever glæden ved at deltage i fællesskaber

Værdigrundlag: Fællesskaber er en styrke – Forskellighed er et potentiale

Målsætning: Vi har fællesskaber med forskellighed

Rammevilkår: Økonomisk bevidsthed er et rammevilkår

Principper og kriterier for udvikling af børne- og ungemiljøer: Vi har børne- og ungemiljøer med kvalitet, nærhed og deltagelsesmuligheder

Gentofte i Bevægelse. Idræts- og bevægelsespolitik 2017-29



Vision for politikken: Vi er fælles om at skabe bevægelsesglæde for alle. Sammen arbejder vi for et levende, ambitiøst og mangfoldigt idrætsliv i gode rammer.

Indsats under Et mangfoldigt idrætsliv: Vi vil understøtte fællesskaber, der skaber glæde, tiltrækker, favner og fastholder.

Indsats under Talentudvikling og eliteidræt: Støtte at talenter oplever balance mellem job, uddannelse, sport og socialt liv ved at give dem færdigheder, som kan bruges hele livet.

Anbefalinger fra opgaveudvalg

Uddrag fra politikker og anbefalinger fra opgaveudvalg, der adresserer unges trivsel og som tidligere er vedtaget af Kommunalbestyrelsen.

Ungeliv i balance



RAMMER FOR VENSKABER. Flere unge oplever, at de står uden for fællesskabet og føler sig ensomme. Samtidig er de betænkelige ved pålagte sociale aktiviteter, der kan være udfordrende at deltage i, hvis de i forvejen ikke har det godt med de andre deltagere.

STYRKE I FORSKELLIGHED. Unge mangler fællesskaber, hvor de oplever tryghed i og motivation til at være dem de er, hvor forskellige kompetencer, perspektiver og baggrund ses som en styrke. Unge efterspørger præstationsfrie rum, hvor der er plads til at dannes som menneske sammen med andre.

Dannelse til livet og verden - ny vision for skolerne



SELVVÆRD, LIVSMOD OG LIVSMESTRING. Evnen til at håndtere med- og modgang er en forudsætning for at trives. Vi skaber trygge rammer, som understøtter den enkeltes selvværd, og som hjælper børn og unge med at udvikle færdigheder og kompetencer til at møde livet med mod og handlekraft.

FÆLLESSKABER LØFTER. Vi fremmer elevernes evne til at indgå i fællesskaber og respektere hinandens forskelligheder. Fællesskaber er fundamentet for elevernes læring, trivsel og dannelse. Fællesskabet er den kraft, der skaber samhørighed og mod til at tage nye skridt – også når det er svært. Her har alle plads til at udvikle sig både fagligt og menneskeligt.

Bevæg dig – en times motion om dagen



De fleste unge har gode erfaringer med idræt og bevægelse gennem skole og fritid, men oplever i teenageårene at få andre prioriteter i hverdagen. Bevægelsesaktiviteter i foreningerne falder markant gennem ungdommen.

Find lysten. Opgaveudvalget anbefaler at der tilrettelægges ikke-elitære aktiviteter med høj kvalitet i træningen, hvor krop og kompetencer bliver udviklet og hvor der er plads til sjov og glæde.

Gør det enkelt. Mange unge oplever en travl hverdag med skole, arbejde, fester mv., som gør det svært at finde tid til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler, at bevægelse tænkes ind i hverdagens eksisterende aktiviteter på tidspunkter og steder, hvor det er nemt at indgå i aktiviteten.

Søg samarbejdet. Opgaveudvalget anbefaler et tæt samarbejde med uddannelsesinstitutionerne om indsatsen, og at de unge inddrages. Foreninger og fitnesscentre er oplagte parter til afvikling af aktiviteten.

Uddannelsesvejledning – unges frie uddannelsesvalg

"Vores børn er jo det dyrebareste vi har, og forældre bryster sig af deres børn og kan komme til at bære forældreskabet som det dyreste smykke. Så når unge får en god karakter eller kommer ind på en prestigefyldt uddannelse, reflekterer det positivt tilbage på forældrene." Stina Vrang Elias, administrerende direktør i Tænk tanken DEAs

- Støt unge i deres uddannelsesvalg med udgangspunkt i den enkeltes interesser, motivation og styrker
- Italesæt de mange veje til gode liv og afdramatiser uddannelsesvalget

Unge og rusmidler

Unge og rusmidler var det første tema, som §17, stk. 4 udvalget Sammen om unges trivsel behandlede i perioden 2023-25. Der blev ikke udarbejdet et baggrundsnotat til temaet. Nedenstående er et uddrag af den viden, udvalget blev introduceret til undervejs i de fire møder de behandlede temaet.

Unge i Danmark drikker tidligere, oftere og mere rusorienteret end unge i resten af Europa. Unge i Gentofte drikker mere og oftere end andre unge i Danmark. Der ses dog en tendens til at debutalderen udskydes og at unges binge-drinking (dét at drikke fem eller flere genstande ved samme lejlighed, fx til fest) er faldende, som kan hænge sammen med Gentofte Kommunes flerstrengede indsats gennem blandt andet Fælles om Ungelivet, Forældreindsatsen og Partnerskabet om unges sundhed og trivsel med ungdomsuddannelserne.

Siden indførslen af røgfri skoletid er andelen af Gentofte-unge, der ryger på daglig basis, faldet markant. Samtidig er brugen af nikotinprodukter dog øget, særligt nikotinposer og engangsvapes. Der er få unge, som bruger hash og andre stoffer i udskolingen. På ungdomsuddannelserne er der et forbrug, særligt af hash. Der er dog en faldende andel, som har prøvet hash siden 2019.

Kendetegn for danske alkoholkultur

I Danmark har vi tradition for at markere fællesskaber og fester med alkohol, f.eks. når vi mødes ved højtider og fejringar som fødselsdage og bryllupper. Alkohol har også en central plads i hverdagens fællesskaber f.eks. ved fodboldkampe eller til en fredagsbar på arbejdet. Fællesskaber med alkohol i centrum kan både give os en følelse af at høre til i fællesskabet, men kan samtidigt føre til, at vi går med til ting, vi ikke har lyst til for at passe ind.

Alkohol kulturen i Danmark er i overvejende grad præget af relativt mange genstande ved festlige og sociale lejligheder. Det er en kultur, hvor særligt de unge drikker med henblik på at kunne mærke det på kroppen eller opnå et decideret kontroltab. Voksne og seniorer i Danmark har også et højt forbrug af alkohol, der ofte er integreret i hverdagen. En anden kultur, der særligt ses i Sydeuropa, er præget af mindre mængder alkohol, men ved mange lejligheder og i særdeleshed i hverdagens.¹ Der drikkes langt mere i Danmark end i de øvrige nordiske lande. Hvor de andre nordiske lande historisk har haft stram regulering og statslige monopoler (som Systembolaget i Sverige), har Danmark en mere afslappet tilgang, hvor alkohol er let tilgængeligt blandt andet i supermarkeder, kiosker m.m.²

Alkoholkultur blandt danske unge og dens risici

Danske børn og unge starter senere med at drikke alkohol og drikker generelt mindre alkohol end for 20 år siden. Unge alkoholforbrug stiger generelt markant ved overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse. Samtidig ses i Kræftens Bekæmpelses undersøgelse Unge alkoholvaner i Danmark 2023, at unges alkoholforbrug efter flere års fald, igen har været stigende siden 2016. Både binge-drinking og gennemsnitligt ugentligt alkoholindtag er steget fra 2016 til 2023, dog er der ikke nogen signifikant stigning fra 2021 til 2023.³

¹ UNGES ALKOHOLKULTUR — ET BIDRAG TIL DEBATTEN. Vidensråd for forebyggelse. 2019

² Den danske alkoholkultur. Alkohol og samfund 2022

³ Unge alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden. August 2024

Gennem årtier har danske unge haft det højeste alkoholforbrug blandt unge i Europa målt på 1: Binge-drinking, 2: Fuldskab og 3: Mængden af alkohol, der bliver drukket. Der er ikke tale om, at danske unge ligger en lille smule foran de øvrige europæiske lande, de ligger langt, langt foran og har et markant højere alkoholforbrug end unge i andre europæiske lande.⁴

Danske unge drikker typisk i grupper, og alkohol har en betydning for både opbygning og bekræftelse af venskabsrelationer. Denne sammenhæng mellem alkohol og relationer gør det svært at vælge alkoholen fra for unge, fordi de dermed vælger en del af deres sociale miljø fra. Halvdelen af 15-25-årige mener ifølge undersøgelsen, at alkoholforbruget blandt unge er for højt og efterspørger en ny alkoholkultur, mens 42% har oplevet, at deres venner har forsøgt at presse dem til at drikke mere alkohol, end de havde lyst til.⁵

En stor andel af unge, har oplevet at gå glip af noget, som de gerne ville have været med til, fordi de havde drukket for meget alkohol. Derudover er et for stort alkoholindtag også i mange tilfælde årsag til, at unge har oplevet, at et arrangement blev dårligere, fordi de havde drukket for meget alkohol. Faktisk har størstedelen af unge, oplevet at drikke så meget, at de næste dag ville ønske, at de havde drukket mindre.

Tæt på halvdelen af unge mener, at det kan være svært at være en del af det sociale fællesskab ved sammenkomster, hvor der drikkes alkohol, hvis man ikke selv drikker alkohol. Samtidig har 6 ud af 10 oplevet drikkepres, og halvdelen har sagt nej til at deltage i et socialt arrangement, fordi de ikke havde lyst til at drikke alkohol.⁶

Drikkemønstre⁷

Binge-drinking er mere udbredt hos børn og unge af forældre i de højeste socialgrupper end hos børn og unge af forældre i de laveste socialgrupper.

Unge med ikke-vestlig oprindelse har sundere alkoholvaner end unge med dansk og unge med anden vestlig end dansk oprindelse. De har et lavere ugentligt alkoholindtag, en større andel, der ikke drikker alkohol og en mindre andel, der binge-drikker.

Unge med problemer som fx udadreagerende adfærd som konflikter med fx lærere, pjækkeri, bortvisning, tilbøjelighed til at komme op at slås m.m., samt unge af forældre, der har/har haft et misbrug af alkohol eller andre rusmidler, har øget risiko for at udvikle et problematisk forbrug af alkohol.

Negative konsekvenser af alkohol for unge

Mange unge eksperimenterer med rusmidler, og forbruget falder igen med alderen hos de fleste. Alligevel er der grund til at sætte ind med forebyggelse, fordi brug af rusmidler som fx alkohol og hash blandt unge er en risikofaktor for udvikling af afhængighed og for en lang række af ulykker og uønskede oplevelser. Der er derudover en sammenhæng mellem et højt alkoholindtag og frafald fra uddannelse, og der er en sammenhæng mellem højt alkoholindtag og et lavere karaktergennemsnit.⁸

Der er en række negative konsekvenser af danske unges fuldskaborienterede alkoholkultur i form af fx vold, ulykker, konflikter og fortrudte handlinger.

⁴ Den Europæiske Rusmiddelundersøgelse (ESPAD) 2019. Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af SFI.2020

⁵ Den Europæiske Rusmiddelundersøgelse (ESPAD) 2019. Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af SFI.2020

⁶ Unges alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden. August 2024

⁷ UNGES ALKOHOLKULTUR — ET BIDRAG TIL DEBATTEN. Vidensråd for forebyggelse. 2019

⁸ UNGES ALKOHOLKULTUR — ET BIDRAG TIL DEBATTEN. Vidensråd for forebyggelse. 2019

Tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at der i gennemsnit forekommer 14 alkoholrelaterede dødsfald i aldersgruppen 15-25 år om året, hvilket bakker op om behovet for at skabe en sundere alkoholkultur blandt unge

Nogle – men ikke alle – undersøgelser viser, at tidlig alkoholdebut og højt alkoholforbrug i ungdommen er forbundet med en højere risiko for at udvikle alkoholproblemer og andet misbrug som voksen. Samtidig er alkohol forbundet med flere end 60 forskellige sygdomme, herunder leversygdomme, hjertesygdomme, kræft og nerveskader.

Social ulighed⁹

Der er social ulighed i skadevirkningerne af højt alkoholforbrug blandt unge. Unge af forældre i de laveste socialgrupper oplever således flere negative konsekvenser ved alkoholindtag (fx at have haft sex, der fortrydes eller vold) end unge af forældre i de højeste socialgrupper.

Risikoadfærd

Et problematisk brug af rusmidler for langt de fleste blot være ét af flere sociale problemer, som påvirker hinanden indbyrdes. Risikoadfærd, som fx brug af alkohol, cigaretter, hash og andre illegale stoffer har en tendens til at klynge sammen. Det vil sige, at det ofte er de samme unge, der har et problematisk forbrug af disse rusmidler, og som samtidig fx kører hasarderet i trafikken og debuterer tidligt seksuelt. Der kan også være en sammenhæng mellem et stort forbrug af rusmidler og rusmiddelmisbrug i familien, ligesom det at færdes i et miljø, hvor der er et stort forbrug af alkohol eller en udpræget alkohol-festkultur, kan spille ind.

Det kan være svært at vurdere, om rusmidler er årsag eller virkning i forhold til andre problemer hos den unge, og der er derfor behov for at inddrage ungelivet som helhed i rusmiddelforebyggelsen. Indsatser, der påvirker én risikofaktor, vil ofte have virkning på andre også, fx kan indsatser, der fremmer børn og unges trivsel og forebygger brug af alkohol og tobak, også have en stofforebyggende virkning. Unge, som mistrives, har ofte en mere ekstrem og risikovillig ruskultur end unge, der trives, og god mental sundhed og trivsel er beskyttende faktorer i forhold til at starte et misbrug af stoffer. Andre beskyttende faktorer er fællesskaber uden rusmidler og god kommunikation og tid tilbragt med forældre.

Veje til at nedbringe og mindske unges alkoholforbrug og skabe en sundere alkoholkultur

Sundhedsstyrelsen påpeger, at alkoholforebyggelsen har størst effekt, når der arbejdes helhedsorienteret og med flerstrengede indsatser på både nationalt og lokalt niveau. Det er blandt andet afgørende at understøtte sunde rammer for børn og unges fællesskaber, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet – både i kultur og fritidsforeningerne, på uddannelsesinstitutionerne og i nattelivet. Landets kommuner har mulighed for at påvirke tilgængeligheden af alkohol, samt prioritere forebyggende indsatser i skoler, fritidsliv og i nattelivet. Kommunen er derfor en væsentlig aktør, som kan bidrage til at skabe alkoholforebyggende rammer for børn og unge.¹⁰

⁹ UNGES ALKOHOLKULTUR — ET BIDRAG TIL DEBATTEN. Vidensråd for forebyggelse. 2019

¹⁰ Alkoholforebyggende rammer for børn og unge – et inspirationskatalog til kommunerne. Sundhedsstyrelsen 2023

Vidensråd for Forebyggelse anbefaler ligeledes en flerstrengt indsats har samme anbefalinger om indsatser på området. På baggrund af den tilgængelige viden på området peger rådet på følgende som de mest effektive skridt mod et lavere alkoholforbrug og dermed en sundere alkoholkultur blandt unge¹¹:

- En højere aldersgrænse for salg af al alkohol
- En styrket håndhævelse af aldersgrænsen for salg af alkohol
- Højere priser på alkohol

Danmark har, sammen med en lille håndfuld andre lande, en af Europas laveste aldersgrænser for salg af alkohol, hvor unge, fra de er 16 år, kan købe alkohol med en styrke op til 16,5 procent. Langt de fleste andre europæiske lande har en aldersgrænse på 18 år for salg af al alkohol.

Det er veldokumenteret, at lande, der har høje aldersgrænser for salg af alkohol, som håndhæves, og som har høje priser på alkohol, har færre børn og unge, der drikker ugentligt, og som har prøvet at være fulde, sammenlignet med lande med en lav aldersgrænse for køb og servering af alkohol. En højere aldersgrænse på 18 år for salg af al alkohol, som vel at mærke håndhæves, vil være et vigtigt skridt på vejen mod at nedbringe unges store alkoholforbrug og dermed ændre deres fuldsksorienterede alkoholkultur.

De ovenstående indsatser kan ikke stå alene i det alkoholforebyggende arbejde. Forskningen underbygger, at vejen til lavere alkoholforbrug blandt unge er flere indsatser i forening, frem for enkeltstående indsatser. Meget peger på, at begrænsning på alkoholsalg (fx i form af reduceret antal salgssteder og kortere åbningstider), skærpede regler for markedsføring, skolebaserede forebyggelsesprogrammer og ung-til-ung-indsatser er effektivt.

Dertil kommer, at forældre er stærke forbilleder for deres børn og unges alkoholforbrug. Klare holdninger og regler blandt forældrene har betydning for, hvornår og hvor meget børn og unge drikker.

Større, tværgående indsatser for unges trivsel og rusmiddelforebyggelse

Gentofte Kommune har fokus på at skabe rammer for ungelivet, hvor det er nemt for unge at træffe sunde valg. Der arbejdes med alternative og positive aktiviteter og fællesskaber uden nikotin, stoffer og med begrænset alkoholforbrug. Forældre og andre voksne omkring kommunens unge støttes og oplyses om, hvordan de hver især gennem deres holdninger og handlinger kan hjælpe unge med at træffe sunde valg og undgå rusmiddelbrug.

Indsatserne er baseret på arbejdet med at fremme beskyttende faktorer for unges sundhed og trivsel. Det omfatter blandt andet, at unge deltager i organiseret fritidsaktiviteter i deres frie tid, og at rammerne omkring ungelivet giver unge nem mulighed for at vælge et ungeliv uden rusmidler, samt at deres forældre rammesætter og involverer sig. Forskning viser blandt andet, at det at have autoritative forældre, der både kan være grænsesættende og samtidig er omsorgsfulde i dialogen med deres barn, har en beskyttende effekt¹². Gennem fokus på fælles ansvar, oplæg på skoler og ungdomsuddannelser samt dialog med forældre med afsæt i lokale data om ungelivet arbejdes der med at skabe en tryk ramme for unge, hvor de kan udfolde sig og træffe sunde valg.

Fælles om Ungelivet

¹¹ UNGES ALKOHOLKULTUR — ET BIDRAG TIL DEBATTEN. Vidensråd for forebyggelse. 2019

¹² SST (2022). Hvad fremmer mental sundhed? [Beskyttende faktorer, der påvirker den mentale sundhed - Sundhedsstyrelsen](#)

Gentofte Kommune har siden 2020 været en del af partnerskabet Fælles om Ungelivet mellem Sundhedsstyrelsen, Trygfonden og andre kommuner. Først som pilotkommune i pilotfasen sammen med fire andre kommuner og nu i programfasen der løber frem til medie 2027, hvor 10 nye kommuner er inviteret med ind i partnerskabet. Gentofte Kommune vil i programfasen have særlig fokus på strukturelle tiltag på kommunalt niveau, nem og brugervenlig adgang til data samt samarbejdet om udviklingen af en styrket forældredialog i grundskolen. Om tidligere pilotkommune er Gentofte mentorkommune for to af de nye kommuner; Egedal og Nyborg Kommune og bistår med sparring og rådgivning i forhold til implementering af konceptet for Fælles om ungelivet.

I Fælles om Ungelivet arbejdes der med at omsætte erfaringer fra Island, hvor man over en periode på ca. 20 år lykkedes med at nedbringe unges brug af alkohol fra at de var blandt de unge, der drak mest i Europa, til nu at være blandt dem, der drikker mindst.

Indsatsen består overordnet i at omsætte positive erfaringer fra Island med at nedbringe unges rusmiddelbrug – den islandske forebyggelsesmodel til en dansk kontekst. Det involverer blandt andet at der systematisk indsamles data om ungelivet, som formidles til relevante aktører sammen med viden om beskyttende faktorer fx den rolle forældre og andre voksne omkring unge har for unges brug af alkohol og andre rusmidler, som gennem dialog kan skabe holdnings- og handlingsændringer, der kan styrke beskyttende faktorer for unge brug af rusmidler. Indsatsen Fælles om Ungelivet er samtidig med til at implementere anbefalingerne fra opgaveudvalget Unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol.

Tilgangen har inspireret flere af kommunes andre indsatser rettet mod unges trivsel og som nu arbejder med afsæt i samme systematiske metode blandt andet søvnindsatsen, seksuel sundhed, Partnerskab om unges sundhed og trivsel med ungdomsuddannelserne m.fl. Derfor medtages også disse tematikker i de årlige datarapporter til skoler og ungdomsuddannelser og giver mulighed for en bredere dialog om unges sundhed og trivsel.

Herudover har Fælles om Ungelivet medvirket til at få øje på behov for andre indsatser målrettet blandt andet forældre, unges fællesskaber m.m. Med sit særlige fokus på at være databaseret og tage afsæt i beskyttende faktorer tilbyder projektet et fælles sprog på tværs af afdelinger og forvaltninger i kommunen og giver både borgere og medarbejdere i kommunen en mere koordineret og ensrettet oplevelse, når samme metode også anvendes i andre indsatser rettet mod andre tematikker end de, der specifikt relaterer sig til Fælles om Ungelivet.

Formidling af lokale data og dialog om holdninger og handlinger.

Ungeprofilundersøgelsen er én af grundpillerne i Fælles om Ungelivet. Hvert år i november og december indsamles der data for elever i 7.-10. klasse og elever på ungdomsuddannelser. De årlige data giver indblik i udvikling og tendenser på kommuneniveau, men også for de enkelte skoler og årgange og er med til at identificere lokale udfordringer og kvalificere initiativer.

Gennem Fælles om Ungelivet er der systematisk fokus på forebyggelse af unges brug af alkohol og andre rusmidler herunder forældrenes rolle og voksne som kulturbærere og rammesættere for ungelivet. Data er med til at skabe et afsæt for dialog om udfordringer og om holdninger og handlinger med forældre, skoler, ungdomsuddannelser og aktører i lokalsamfundet. Der sættes også fokus på andre tematikker i Ungeprofilundersøgelsen såsom søvn, digital adfærd og mental sundhed.

I 2021-2024 er der afprøvet forskellige formater til at formidle data og viden samt at inddrage ledelse, lærere, elever, forældre og lokalsamfundsaktører. På grundskolerne er data blevet præsenteret og holdninger og handlinger drøftet med skolebestyrelser, kontaktførelse, og udskolingslærere. På forældremøder, der afholdes af SSP for 7. og 8. klassetrin på skolerne formidles også data og viden og i forlængelse heraf drøftes i fællesskab holdninger, og hvordan forældrene sammen kan styrke de beskyttende faktorer for unges brug af rusmidler. Forældremøderne er bygget op om konkret viden og metoder til forældresamarbejde, data fra ungeprofilundersøgelsen samt fokus på de beskyttende faktorer i tråd med Fælles om ungelivet.

På ungdomsuddannelserne afholdes i samarbejde med Partnerskab om unges sundhed og trivsel årlige dialog- og handleplansmøder med ledelsen på hver ungdomsuddannelse, som tager afsæt i data fra Ungeprofilundersøgelsen. Siden 2022 er der øget fokus på formidlings- og inddragelsesaktiviteter målrettet forældrene. Der er blandt andet afprøvet forskellige arrangementsformater i samarbejde med Forældreindsatsen, hvor data, viden og gode råd om forældrerollen blev formidlet til de forældre, hvis elever netop er begyndt på ungdomsuddannelse.

Inddragelse af unge

Ét af principperne fra opgaveudvalgets anbefalinger er inddragelse af unge. Der er afprøvet forskellige formater for inddragelse af elever på skoler og ungdomsuddannelser. Der har været afholdt dialogmøder og workshops med især elevrådsrepræsentanter på ungdomsuddannelser, som er kommet med deres perspektiver på data og alkoholkulturen samt forslag til aktiviteter, hvor alkohol ikke er det centrale. I 2022 blev Fremtidens Ungeliv afholdt for første gang i Udskolingen i Byens Hus og afholdes fortsat. Det er et to-dagsforløb for 9. klasser, som dykker ned i data og arbejder med løsningsforslag inden for forskellige tematikker for unges sundhed og trivsel. Herudover afholdes Projekt Frirum for kommunens 8. årgang for tredje gang i udskolingshuset i maj 2024.

Partnerskabet med ungdomsuddannelserne om unges sundhed og trivsel

Partnerskabet blev etableret i slutningen af 2019 for i fællesskab at kunne adressere udfordringer omkring unges sundhed og trivsel: en øget risikoadfærd i form af en udbredt fuldsksabsorienteret alkoholkultur, en højere andel daglige rygere end på landsplan, flere unge end på landsplan, der havde prøvet at ryge hash samt en stigning i andelen af unge i mistrivsel. Partnerskabet har siden udviklet sig fra prøvehandlinger, hvor parterne testede, hvordan og hvad man kunne samarbejde om, til et etableret systematisk samarbejde med et årshjul af aktiviteter, der løbende justeres på baggrund af dialoger med afsæt i data sammen med ungdomsuddannelserne.

Samarbejdet manifesterede sig ved årsskiftet 2022/23 i indgåelsen af partnerskabsaftaler med alle seks ungdomsuddannelser i kommunen (Aurehøj, Ordrup, Gentofte, Øregård og Gammel Hellerup gymnasier samt Gentofte HF) for perioden 2023-26. Samarbejdet ventes at fortsætte udover perioden.

Partnerskabsaftalerne beskriver et samarbejde omkring fem tematikker i relation til unges sundhed og trivsel:

- Mental sundhed og trivsel
- Alkohol og festkultur
- Fri for røg og nikotin
- Hash og andre rusmidler
- Seksuel sundhed

Parterne har forpligtet sig på at gennemføre Ungeprofilundersøgelsen årligt for at kunne identificere udfordringer og monitorere udviklingen i unges sundhed og trivsel. Arbejdet omkring Ungeprofilundersøgelsen – analyse, rapporter og afholdelse af dialogmøder – udføres i tæt samarbejde og koordinering mellem Partnerskabet og Fælles om Ungelivet. Resultaterne af undersøgelsen drøftes årligt i marts på dialogmøder mellem kommunen og de enkelte ungdomsuddannelser. Dialogmøderne bidrager til en vigtig fælles forståelse af lokale tal og tendenser og samtidig diskuteres lokale handlemuligheder i forhold til udfordringer, og hvad partnerskabet kan løfte. I april følges op med lokale handleplansmøder, hvor ungdomsuddannelserne tilkendegiver, hvilke aktiviteter i partnerskabet som de ønsker at deltage i det følgende skoleår på baggrund af de identificerede udfordringer i Ungeprofilundersøgelsen.

Der har fra starten været et særligt fokus på temaet 'mental sundhed og trivsel' i partnerskabet, idet ungdomsuddannelserne havde et fælles ønske om samarbejde og støtte på dette område. Dette var særligt foranlediget af årene under Corona med håndtering af den udbredte mistrivsel, men også som udtryk for den mere generelle udfordring omkring mistrivsel blandt unge. De seneste par år er der desuden kommet et større fokus på og flere aktiviteter inden for temaet 'Fri for ryg og nikotin' samt 'Seksuel sundhed'. Som nævnt er der en stor udveksling og samarbejde med projektet Fælles om Ungelivet omkring rusmiddelforebyggelse, særligt i forhold til alkohol- og festkultur.

Forældreindsatsen - Viden og værktøjer til forældre og fagpersoner

I Gentofte Kommune er der fokus på at formidle viden og værktøjer til forældre og fagpersoner, så de er godt klædt på til at understøtte unges udvikling og trivsel – også i forhold til rusmidler. Der tilbydes en række indsatser med fokus på at informere og støtte forældre i deres rolle som forældre til teenagere. Gennem disse indsatser ønsker Gentofte Kommune at give forældre og fagpersoner redskaber og viden at skabe trygge, positive og udviklende rammer for ungeliv og samtidig at styrke samarbejdet mellem kommunen, forældre og fagpersoner for sammen og på tværs at opnå en forståelse for udfordringerne og en mere effektiv indsats for, at alle unge har mulighed for gode ungeliv i Gentofte.

- **Nyhedsbrev til forældre til en teenager - Ungeliv i Balance.** Nyhedsbrevet til forældre til unge udkommer ca. hver måned og har hver gang fokus på et særligt tema omkring unges trivsel, rollen som forælder og formidler kommunens tilbud til unge og forældre i relation til tematikken.
- **Forældremøder på ungdomsuddannelserne.** Der afholdes oplæg på forældreaftener på ungdomsuddannelserne med udgangspunkt i resultater fra Ungeprofilundersøgelsen og forældrerollen, som beskyttende faktor.
- **Arrangementer og foredrag.** Der afholder løbende større arrangementer, målrettet forældre til unge indenfor forskellige tematikker i ungelivet. Her formidler eksperter nyeste viden og giver gode råd til hvordan både forældre og unge selv kan handle i forhold til at opbygge gode søvnvaner, styre den mentale sundhed m.m.
- **Temarække TAKL din teenager.** Temarækken er et tilbud til forældre, hvor der er mulighed for sparring mellem forældre og eksperter. Det er en tværgående indsats, hvor både interne og eksterne eksperter inviteres til at holde et fagligt oplæg f.eks. om alkohol, nikotin og rusmidler.
- **Forældrenetværk.** Forældre inddrages og involveres forældre i arbejdet med unges trivsel. I 2023 blev der etableret et decideret forældrenetværk, som blandt andet har fokus på forældredrevne aktiviteter for unge og hvordan der kan skabes øget synlighed om fritidstilbud til unge.

Kataloget Hjælp til unge i Gentofte Kommune

Kataloget Hjælp til unge i Gentofte Kommune er udviklet i Partnerskabet om unges sundhed og trivsel med ungdomsuddannelserne. Kataloget er en hjælp til fagpersoner, der er i kontakt med unge mellem 15 og 25 år, der har brug for råd og vejledning på udfordringer, som ungdomsliv et kan byde på. Det er oprindeligt udarbejdet til Sundhedskonsulenterne på ungdomsuddannelserne, som tilbyder unge Samtaler om sundhed - en kort rådgivende samtale inden for et bredt sundhedsfagligt område fx søvn, stoppe rygning, tvivl om kønsidentitet, prævention, tanker om selvskade m.m. Det bruges som opslagsværk af mange fagpersoner fx studievejledere, Gentofte Ungecenter, Ungdommens Uddannelsesvejledning m.fl. Det kan naturligvis også bruges af unge selv og deres forældre.

Årlige aktiviteter for unge med blandt andet rusmiddelforebyggelse for øje

Generelle indsatser. På skoler og ungdomsuddannelse afholdes årligt en række foredrag, oplæg og undervisning om rusmidler, deres skadevirkning og hvordan man som ung, kan vælge et ungeliv uden rusmidler samt hvor man kan få rådgivning, støtte og hjælp, hvis rusmidler alligevel fylder for meget i ens liv. Det er enten som en fast del af undervisningsplanen, et særlig tilbud eller arrangement udbudt af såvel kommunale eller eksterne fagpersoner. er er pt. ikke et samlet overblik over alle disse enkelt stående aktiviteter i grundskole og på ungdomsuddannelser.

Du vælger selv for alle 7.klasser. Formålet med "Du vælger selv" er at klæde unge på til at træffe de individuelle og kloge valg, også i forhold til alkohol og rusmidler. De valg som gør, at de positivt kan rumme både deres hverdag og fremtid, og at de kan være ærlige over for sig selv og sammen med andre. Du vælger selv er en heldags "værkstedsdag", der afholdes årligt for alle 7. klasser i et samarbejde mellem SSP, UU Gentofte, Udskolingshuset og en bred vifte af kommunale aktører. "Værkstedsdagen" supplerer det arbejde, som SSP, UU og skolerne gør i forvejen, og dagen forberedes hjemme på skolerne, ligesom SSP og UU, bygger videre på denne dag i deres fremadrettede arbejde med eleverne i hele deres udskolingstid. Workshops tager afsæt i ungeprofilundersøgelsen.

Projekt Frirum. Projekt Frirum tilbydes årligt til kommunens 8. klasses elever. Det sigter mod at tilbyde aktiviteter, der alle taler ind i forebyggelsen af brugen af rusmidler og for bedre trivsel blandt unge jf. f.eks., anbefalinger fra opgaveudvalget Ungeliv i Balance – sammen og hver for sig. Det sker i samarbejde med Udskolingshuset, Headspace og Tværgående Ungeindsatser.

Fremtidens ungeliv. Årligt involveres unge i grundskole og på ungdomsuddannelserne i at arbejde med data blandt andet om unges brug af rusmidler og drøfter eller udarbejder forslag til, hvordan der kan arbejdes med at mindske unges brug heraf. Det sker blandt andet gennem Fremtidens Ungeliv for 9. klasse og på årlige workshops med elevråd på ungdomsuddannelserne.

Specifikke indsatser for unge med et forebyggende og foregribende sigte

SSP

SSP samarbejdets fokus er at forebygge kriminalitet blandt børn og unge ved aktivt at bidrage til at nedsætte børn og unges risikoadfærd gennem forskningsbaserede metoder, indsatser og tiltag samt at igangsætte brede tværfaglige initiativer, der har en indvirkning på årsagerne til, at kriminalitet opstår. Dette indbefatter også forebyggelse af unges brug af alkohol og ulovlige rusmidler i et generelt præventivt

perspektiv. SSP følger data fra Ungeprofilundersøgelsen nøje, og anvender desuden anden data og statistik baseret på empiri fra praksis, til at identificere indsats, der kan være behov for.

Styrket gadeplansindsats i det offentlige rum

Gadeplansindsatsen ændrer fokus alt efter konteksten og problematikkerne i Gentofte Kommune.

Gadeteamet udfører opsøgende pædagogisk arbejde blandt børn og unge på gadeplan i hele Gentofte Kommune. Gadeteamet har til opgave at virke opsamlende i forhold til børn og unge, der viser tegn på mistro og udvikling i negativ retning eller børn og unge, der af den ene eller den anden grund ikke har en strategi eller handleplan for deres ungdomsliv.

§115 udvalget, samarbejdet med politiet

For at kunne handle ansvarligt, hurtigt og effektivt i forhold til enkeltsager, hvor unge udviser bekymrende adfærd, har begået førstegangskriminalitet, gentagen alvorlig kriminalitet eller personfarlig kriminalitet, anvender SSP-samarbejdet samarbejdsmodellen §115-mødet. §115-møderne er reguleret af retsplejelovens §115 a og §115 b. Der træffes ikke afgørelser i udvalget, men tværfaglige indsats på individniveau drøftes og koordineres. Møderne afholdes én gang ugentligt med deltagelse af Nordsjællands Politi og nøglepersoner i SSP-samarbejdet fx kontaktpersonsteamet, myndighedssagsbehandlere, UU-vejledere, Ungecenteret, og boligsociale medarbejdere.

Rusmiddelkonsulenten

Rusmiddelkonsulenten tilbyder rådgivning og samtaleforløb med borgere med rusmiddelproblematikker samt pårørende til unge med rusmiddelproblematikker. Rusmiddelkonsulenten bistår også i det videre forløb ved behov for reel misbrugsbehandling. Derudover tilbydes sparring og samarbejde med fagpersoner og andre relevante parter både internt og eksternt, afholder oplæg og workshops på skoler og uddannelsesinstitutioner i samarbejde med SSP og er en fast del af Projekt Frirum.

Rusmiddelkonsulenten har særligt fokus på unge mellem 13-25 år og pårørende til unge med misbrug. Alle forløb og samtaler er baseret på frivillighed og motivation. Det er overvejende været unge mænd, der benytter sig af tilbuddet, og problematikkerne har primært været omkring forbrug af hash. Ved afslutning af forløbene har størstedelen afsluttet uden et forbrug eller afsluttet med overgang til misbrugsbehandling. Der tilbydes også forløb til pårørende til personer med en rusmiddelproblematik. Det benyttes oftest af forældre til unge med rusmiddelproblematikker. Forældre og pårørende melder positivt tilbage om de værktøjer, de har fået til at støtte dem i deres rolle og til at passe på sig selv.

Stoplinien

Stoplinien tilbyder telefonrådgivning til rygere eller brugere af snus og anden røgfri nikotin, som overvejer at holde op eller skære ned – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende ryge/snusstop. Man kan både ringe en enkelt gang for råd til at stoppe eller indgå aftale om et samtaleforløb, hvor Stoplinien ringer op på aftalte tidspunkter.

TUBA – terapi og rådgivning til unge, som er børn af alkohol- og stofmisbrugere.

TUBA står for Terapi og rådgivning til Unge, som er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere. TUBA er et tilbud om terapi og rådgivning for unge og voksne mellem 14 og 35 år, som er vokset op i en familie med alkoholproblemer og/eller stofmisbrug. TUBA er et gratis tilbud, hvor den unge/voksne har mulighed for at være anonym. TUBAs tilbud har været tilgængelige for unge i Gentofte kommune siden 2024.

Prøvehandlinger med forebyggelse af unges brug af rusmidler

PAS/PAS Light, rusmiddelundervisning på 9.klassetrin

PAS Light – er et alkohol- og rusmiddelforebyggende undervisningstilbud til alle 9.klasser i Gentofte Kommune, som gennemføres af SSP i samarbejdet med rusmiddelkonsulenten. PAS/PAS Light fokuserer på at fremme en sundere alkohol- og rusmiddelkultur blandt unge. Gennem arbejdet med normer, værdier og digital medinddragelse sigtes der mod at skabe en bevidst holdningsændring, og de sociale færdigheder hos eleverne trænes. Undervisningen adresserer normer, værdier og fælles flertalsmisforståelser i forhold til venskaber, festkultur og rusmiddelgrænser. PAS er udviklet under Sundhedsstyrelsen og forankret under SSP-Samrådets. Planen er, at PAS skal videreføres på ungdomsuddannelsernes 1. årgang. Programmet er baseret på internationalt anerkendte undervisningsforløb, og har vist sig effektivt i videnskabelige studier.

Nikotinindsatser i 10. klasse og på ungdomsuddannelser

Forebyggelse og Sundhedsfremme (FOS) har et særligt fokus på nikotin, og har via Handleplanen om snus og andre nikotinprodukter igangsat flere prøvehandlinger omkring forebyggelse af unges brug af nikotin, samt hjælpe unge som ønsker at stoppe deres brug.

Søvnens betydning for unges trivsel

En god nattesøvn bidrager til gode liv. Når vi sover nok og sover godt, giver det os bedre forudsætninger for at være mennesker – både sammen med andre og hver for sig, klare morgendagens udfordringer og møde krav og forventninger fra os selv og andre. Søvn styrker immunforsvar, hukommelse, kreativitet og er med til at forebygge stress, angst og depression. God og nok søvn er lige så afgørende for, at vi trives og har det godt, som sund kost og motion. Alligevel får alt for mange unge - og voksne - for lidt og for dårlig søvn. Manglende søvn og søvn af dårlig kvalitet har negative konsekvenser for både indlæringssevne, sociale kompetencer samt fysisk og mental sundhed. Hvis unge skal have de bedste forudsætninger for at udvikle sig fysisk, psykisk og socialt samt klare sig godt i uddannelsessystemet er søvnen særligt afgørende. Problemer med at falde i søvn eller dårlig søvnkvalitet kan være udtryk for mistrivsel og bekymringer, og unge i udsatte positioner oplever ofte betydelige søvnproblemer, som kan have alvorlige konsekvenser for deres trivsel og sundhed. For at skabe forandringer i unges søvnadfærd kræver det, at unge og voksne omkring dem har viden om søvnens betydning for trivsel, læring og fællesskaber, og at unge mødes af rammer, der understøtter forudsætningerne for god og nok søvn. International og national forskning og best practise fra andre kommuner i Danmark peger på, at rammer og strukturelle indsatser kan understøtte unges søvnvaner positivt.

Sammenhæng mellem søvn og trivsel

- VIVE's analyse af data om unge i Gentofte viser, at søvn er en stærk markør for unges trivsel¹³
- Unge, der får mindst 8 timers søvn hver nat, trives generelt bedre.

Søvn og trivsel påvirker hinanden gensidigt

- God trivsel fremmer god og nok søvn
- God og nok søvn fremmer trivsel
- Mistrivsel kan udfordre søvnen.

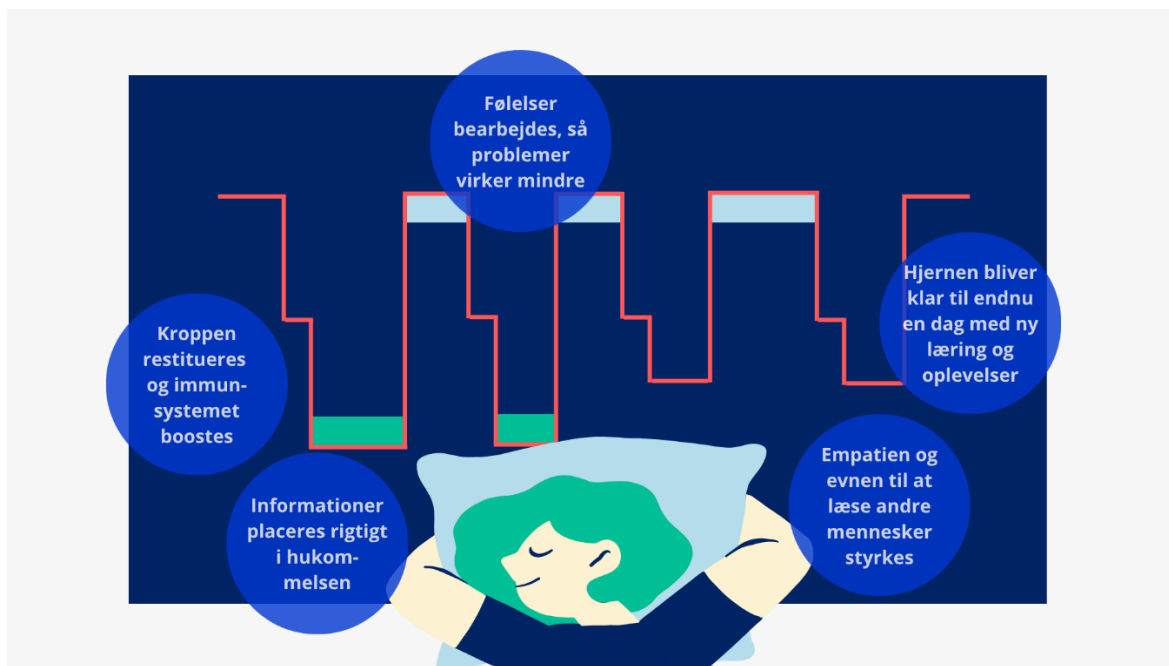
Perspektiver fra forskning

- International og national forskning peger samstemmigt på, at der er stærk evidens for sammenhæng mellem søvn og fysisk og mental sundhed.

Søvnens naturlige bevægelse mellem dyb søvn og drømmesøvn

I søvnens dybe stadier (markeret med grøn) bliver hjernen vasket ren, information fra dagens undervisning lagres de rigtige steder, og kroppen restituerer. Under drømmesøvnen (markeret med lyseblå), også kendt som REM søvn, bliver følelserne bearbejdet. På den måde hjælper søvnen til, at store problemer og udfordringer kan virke mindre og mere overkommelige næste morgen. Hvis unge får for lidt søvn, går de glip af den sidste del af deres søvn, som primært består af REM søvn. De mister dermed en væsentlig del af REM søvnen. Derfor har søvnmangel hos unge store konsekvenser for unges mentale sundhed. En god nats søvn styrker samtidig empatien og evnen til at læse andre mennesker, hvilket gør det nemmere at være en god ven og undgå konflikter.

¹³ VIVE rapport fra 2024: [Unge trivsel i Gentofte Kommune](#)



Teenageres søvn er et kapitel for sig

Alle har brug for god og nok søvn for at klare sig i dagligdagen. Overraskende mange teenagere sover for lidt - hver nat - og det går ud over deres trivsel og deres evne til at lære, koncentrere sig og indgå i relationer. De fleste ved, at unge udvikler sig markant i teenageårene, hvilket både kan være fysisk og følelsesmæssigt udfordrende. Teenagere har brug for meget søvn, bl.a. fordi deres krop og hjerne er under ombygning og udvikling. Man kan derfor ikke sammenligne en voksens søvnbehov med en teenagers. Færre har viden om, at søvnens rytme også ændrer sig i teenageårene.

Teenagere er nemlig kodet til at sove senere og stå senere op end både mindre børn og voksne. Det skyldes, at det søvnfremmende hormon melatonin udskilles senere hos unge. I praksis betyder det, at unge først er naturligt trætte flere timer senere end voksne og derfor også først er klar til at stå op senere for at være tilstrækkelig udhvilede. Teenagere er altså som udgangspunkt hverken mere dovne eller uoplagte end os andre. Alligevel møder vi teenagere med krav og forventninger om, at de skal tage sig sammen og tilpasse sig en anden døgnrytme, end den de biologisk er indstillet til. Inden for søvnforskning er der enighed om, at søvnrytmen hos teenagere forskydes til et senere tidspunkt, samt at søvnen har betydning for unges udvikling, sundhed, trivsel, læring og sociale kompetencer. Forskere er imidlertid ikke enige om, hvorvidt det er mest hensigtsmæssigt at skabe rammer, der understøtter unges forskudte søvnrytme eller fastholde, at de skal tilpasse sig samfundets rammer.

Hvad påvirker unges søvn?

Uregelmæssige sengetider og lange eftermiddagslure

Regelmæssige sengetider er en af de mest effektive måder at blive træt om aftenen på. En fast døgnrytme styrker hjernens indre ur. Døgnrytmen er vigtig for en nem og naturlig indtræden af søvnen. Lange lure i løbet af dagen forstyrrer døgnrytmen og modvirker det søvnpres, der skal til for at falde i søvn om aftenen.

For lidt naturligt dagslys og bevægelse i løbet af dagen

Sollys giver signal til hjernen om at være vågen og frisk i løbet af dagen, og kontrasten mellem dagens lys og aftenens mørke styrker signalet til hjernen om, at søvnhormonet melatonin skal udskilles. Behovet for naturligt dagslys kan kombineres med Sundhedsstyrelsen anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet hver dag. Fysisk aktivitet reducerer bl.a. stressniveauet og udløser hormoner, som virker afslappende for kroppen, hvilket giver en god nats søvn.

Blåt lys fra skærme før sengetid

Digitale skærme udsender blåt lys, som hæmmer udskillelsen af søvnhormonet melatonin, der er afgørende for at blive naturligt træt om aftenen og falde i søvn uden det store besvær. Det anbefales at lægge skærmen fra sig minimum en time før sengetid. Derved får hjernen færre stimuli og mere ro, inden det er tid til at sove.

Energidrikke, kaffe, alkohol og fed mad inden sengetid

Det man spiser og drikker i løbet af dagen, påvirker søvnen. Energidrikke og kaffe indeholder koffein, som har en opkvikkende effekt i lang tid. Det tager 5-7 timer for kroppen at halvere mængden af koffein. Koffein forringer søvnens dybe stadier, hvor blandt andet musklerne restitueres. Alkohol kan give oplevelsen af nemmere at falde i søvn, men det forringer søvnkvaliteten, og man er derfor ikke udhvilet dagen derpå, selvom man har sovet. Store og energitætte måltider før sengetid sætter gang i fordøjelsen og øger hjernens aktivitetsniveau. Det kan udsætte og forringe kvaliteten af søvnen.

Soveværelset som aktivitetsrum

Sengen skal være forbeholdt søvn og sex, så hjernen ikke associerer sengen med andet. Ligger du ofte uroligt vågen om natten i lang tid ad gangen, kan det være en fordel at forlade sengen helt, og lave noget andet – for eksempel læse i en bog, indtil søvnen igen presser sig på. Det er en fordel at lufte ud inden sengetid, have mørklægningsgardiner eller sovemaske for at sikre et mørkt og køligt soveværelse, da det fremmer søvnens indtræden og kvalitet.

Perfekthedskulturens betydning for unges trivsel på godt og ondt

Perfekthedskultur er et fænomen, der i stigende grad præger unges liv og deres selvopfattelse. Kulturen omhandler forventninger om konstant at skulle præstere perfekt inden for både skole, sociale relationer, udseende, fritidsaktiviteter og, i nogle tilfælde, familien. På den ene side kan den motivere unge til at yde deres bedste, men kan også medføre alvorlige negative konsekvenser for deres mentale sundhed.

Mens nogle unge formår at balancere de høje krav og bruge dem som motivation, oplever mange, at de bliver overvældet af pres og urealistiske forventninger. Det er vigtigt at være opmærksom på den indflydelse perfektionisme kan have på mental og fysisk sundhed, og arbejde på at skabe en kultur, hvor fejl og ufuldkommenheder bliver accepteret som en naturlig del af livet.

Perfekthedskulturens betydning for ungeliv i Gentofte Kommune er blevet adresseret løbende bl.a. i Ungdomsprofiler (2016 og 2020) udarbejdet af Center for Ungdomsforskning for Gentofte Kommune, i ungepolitikken EN UNG POLITIK og i anbefalingerne Ungeliv i Balance fra opgaveudvalget Unge trivsel – sammen og hver for sig. I [Ungdomsprofil 2020 – Gentofte kommune](#), opsummerer Center for Ungdomsforskning, unges oplevelse af ungelivet i Gentofte, og hvad de oplever, der udfordrer bl.a. i relation til perfektionisme:

Langt de fleste unge i Gentofte Kommune trives både privat, i skolen og i fritidslivet. Det bekræftes i de årlige ungeprofilundersøgelser og i rapporten Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune fra Center for Ungdomsforskning, som inddrager lokale data, national forskning og fokusgruppeinterviews med unge i Gentofte. Her beskriver unge i Gentofte som en tryk og god kommune at være ung i, hvor de oplever at have mange muligheder og et generelt privilegeret ungdomsliv.

I rapporten konkluderes det, at unge i Gentofte er ambitiøse med deres uddannelse, deres fritid, deres omgangskreds og sig selv. De vil, som unge generelt i Danmark, gerne leve op til samfundets, fritidstilbud, familiens, venners og egne forventninger. De stræber efter at præstere, så resultatet bliver perfekt hver gang – i alle sammenhænge og hele tiden. Dette konstante pres for at indfri egne og andres forventninger udfordrer mange unge på deres trivsel, på deres fællesskaber og gør dem usikre på, om de er gode nok. Unge i Gentofte giver udtryk for, at de gerne vil præstere godt, og samtidig ønsker et mere balanceret ungeliv.

Unge i Gentofte beskriver et ønske om et mere balanceret liv, hvor der er plads til at fejle og udforske deres interesser uden konstant at skulle præstere perfekt og peger på, at der brug for mere åbne og rummelige fællesskaber, hvor forskellighed ses som en styrke, og hvor unge kan finde deres egne veje uden at føle, at de skal leve op til strenge idealer. Se [video med Centerchef Noemi Katznelson](#), der præsenterer Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune, herunder rapportens væsentligst fund og CEFUs anbefalinger. (varighed: 1 min)

Ifølge en rapport fra VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd oplever mange danske unge et stort pres for at præstere og leve op til høje idealer i flere aspekter af livet. 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.¹⁴

Perfekthedskulturens indflydelse på unges trivsel kan være todelt. På den ene side kan presset om at præstere føre til, at nogle unge opnår gode resultater i skolen og deltager aktivt i samfundet. De føler sig motiverede til at yde deres bedste og kan opleve en følelse af succes og anerkendelse fra deres omgivelser. VIVE har påpeget, at en vis grad af præstationspres kan føre til øget engagement i skolen og bedre resultater, så længe presset er moderat og ikke overskrider de unges evner til at håndtere stress. Når unge føler, at de har kontrol over deres præstationer og oplever succes, kan det styrke deres selvtillid og give en følelse af personlig tilfredsstillelse.¹⁵

Center for ungdomsforskning fremhæver også, at unge, der finder en balance mellem at stræbe efter høje mål og acceptere fejl som en del af læringsprocessen, ofte udvikler stærke arbejdsvaner og et positivt syn på personlig udvikling. Denne form for sund perfektionisme, også kaldet "adaptiv perfektionisme," kan være en drivkraft for personlig vækst og succes, især når der er en god støtte fra forældre og lærere.¹⁶

Negative konsekvenser af perfektionismen

De mentale sundhedsproblemer, der opstår som følge af perfektionismen, er alvorlige. VIVE fremhæver, at unge, der oplever høje niveauer af perfektionisme, har en øget risiko for at udvikle depression og stress. Når unge føler, at de konstant skal leve op til umulige standarder, kan det føre til udbændthed og en følelse af håbløshed. Perfektionisme er også forbundet med præstationsangst, hvor unge bliver så bange for at fejle, at de enten overanstrenger sig eller helt undgår at tage udfordringer op.¹⁷

Dansk Psykolog Forening har også advaret om, at perfektionismens krav om at være fejlfri og altid lykkes kan føre til social isolation og ensomhed, da mange unge føler, at de ikke kan dele deres sårbarheder og fejl med andre. Dette kan forværre mentale sundhedsproblemer og skabe en ond cirkel, hvor unge føler sig fanget i deres egne forventninger.¹⁸

Desværre er de negative konsekvenser af perfektionismen langt mere dominerende og udbredte blandt unge. Når perfektionisme går fra at være en motivationsfaktor til at blive en destruktiv kraft, kan det føre til alvorlige mentale sundhedsproblemer som stress, angst og depression. Ifølge Børns Vilkår oplever mange unge, at de konstant må leve op til urealistiske standarder, hvilket kan resultere i lavt selvværd og en følelse af utilstrækkelighed.¹⁹

En undersøgelse fra Børns Vilkår og Tryg Fonden viste, at over halvdelen af danske unge føler et stort pres for at klare sig godt i skolen, og mange er bekymrede for, at de ikke er gode nok. Dette pres forstærkes af sociale medier, hvor unge ofte føler, at de skal vise en idealiseret version af sig selv. Rapporten fremhæver, at den konstante sammenligning med andre på platforme som Instagram og TikTok kan føre til en negativ selvopfattelse og en følelse af aldrig at være "god nok."²⁰

¹⁴ Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteraturreview. VIVE. 2022

¹⁵ Køn, krop og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Børns Vilkår og TrygFonden. 2018

¹⁶ Levbare ungdomsliv. Center for ungdomsforskning. 2024

¹⁷ Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteraturreview. VIVE. 2022

¹⁸ <https://psykologeridanmark.dk/2020/01/unge-studerende-vil-vaere-perfekte/>

¹⁹ Køn, krop og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Børns Vilkår og TrygFonden. 2018

²⁰ Køn, krop og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Børns Vilkår og TrygFonden. 2018

Medierådet for Børn og Unge påpeger ligeledes, at sociale medier spiller en central rolle i at forstærke perfektionskulturen, da unge bliver præsenteret for et filtreret og redigeret billede af andres liv. Dette skaber en illusion af, at andre konstant præsterer bedre og lever mere perfekte liv, hvilket kan forværre følelser af utilstrækkelighed, lavt selvværd, angst og depression.²¹

Det er derfor afgørende at forstå, hvordan perfektionskulturen påvirker unge forskelligt og hvilke aktører, som har indflydelse på deres trivsel.

Kønsspecifikke forskelle i perfektionskulturens betydning²²

Perfektionskulturen har dybtgående indflydelse på unges opfattelse af deres krop, udseende og vægt. I en tid, hvor sociale medier og offentlig diskurs er præget af urealistiske skønhedsidealiser, føler mange unge sig fanget i en konstant sammenligning med både deres jævnaldrende og kendisser, hvilket har konsekvenser for deres kropsbillede og selvværd.

Skønhedspreset påvirker både piger, drenge og nonbinære personer, men på forskellig vis, afhængigt af deres kønsidentitet og samfundets forventninger til udseende og kropsidealer. Mens piger ofte kæmper med forventninger om at være slanke og tonedede, oplever drenge et pres for at være muskuløse og stærke. Nonbinære unge står over for unikke udfordringer, da de ofte føler sig presset til at tilpasse sig kønsnormer, de ikke identificerer sig med. Fælles for alle grupper er, at perfektionskulturen kan føre til kropsutilfredshed, lavt selvværd og psykiske problemer. Det er derfor vigtigt at skabe en mere inkluderende kultur, hvor unge kan finde accept af deres kroppe, som de er.

Perfektionskulturens indflydelse på piger

Piger oplever ofte et større pres i forhold til udseende, sociale relationer og akademisk præstation. For piger er perfektionskulturen ofte tæt forbundet med udseende og kropsvægt. Dette pres er forstærket af sociale medier, hvor billeder af modeller og influencere skaber urealistiske standarder for, hvordan piger "bør" se ud. Medierådet for Børn og Unge har også påpeget, at mange piger i Danmark rapporterer om utilfredshed med deres udseende og krop, hvilket ofte skyldes sammenligning med retoucherede billeder, der viser uopnåelige idealer.

Piger oplever, i højere grad end drenge, kropsutilfredshed, og denne utilfredshed kan føre til lavt selvværd, spiseforstyrrelser og en forvrænget kropsofattelse. Perfektionskulturen for piger handler ikke kun om at være "slank," men også om at have den "rigtige" kropstype – et pres, der ofte er svært at håndtere i ungdomsårene, hvor kroppen er i forandring. Piger føler ofte, at de skal leve op til et dobbeltsidet pres: At være både tynde og fit, samtidig med at de skal se naturligt smukke ud.

Perfektionskulturens indflydelse på drenge

Selvom drenge også påvirkes af perfektionskulturen, er presset ofte anderledes og i relation til præstation inden for sport, økonomisk succes og at leve op til maskuline idealer. Ifølge Flere drenge oplever, at de skal leve op til et kropsideal, der værdsætter en stærk og muskuløs fysik. Drenge bliver ofte præsenteret for idealer om at være store og muskuløse, og mange føler sig utilstrækkelige, hvis deres krop ikke lever op til disse forventninger.

²¹ Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteraturreview. VIVE. 2022

²² UNGES SYN. PÅ KROP OG KROPSIDEALER. Sex og samfund. 2018

En undersøgelse fra Sex og Samfund viser ligeledes, at drenge også oplever utilfredshed med deres krop, men deres kropsidealer handler ofte om at opnå en mere muskuløs fremtoning. Drenge kan føle pres til at træne intensivt eller tage kosttilskud for at opnå en større fysik, hvilket kan medføre en usund tilgang til mad, træning og kosttilskud. Drenge, der ikke lever op til disse standarder, kan opleve lavt selvværd og føle, at de ikke er "rigtige mænd."

Drenge kan føle sig presset til at vise styrke og undgå at vise sårbarhed, hvilket kan føre til undertrykt stress og depression.

Perfekthedskulturens indflydelse på nonbinære²³

Nonbinære unge står over for særlige udfordringer, da de ikke nødvendigvis passer ind i de traditionelle kønsroller. De kan forstærke følelsen af at være udenfor eller utilstrækkelig. For mange nonbinære er kønsnormer og kropsidealer en kilde til stor frustration, da de ofte ikke føler, at de passer ind i de traditionelle forestillinger om, hvordan en "perfekt" krop skal se ud. Ifølge en rapport fra LGBT+ Danmark oplever mange nonbinære unge pres fra både samfundet og deres omgivelser om at tilpasse sig kønsnormer, selvom de ikke identificerer sig med dem.

Nonbinære unge kan derfor have svært ved at finde sig til rette i en verden, hvor kropsidealer er tæt knyttet til binære kønsroller. Mange nonbinære oplever kropsdysfori, som kan forværres af de samfundsmæssige forventninger om, hvordan en "mandlig" eller "kvindelig" krop bør se ud. Ifølge Børns Vilkår føler nonbinære ofte et dobbelt pres: De skal både navigere i en kultur, der fremmer perfektion, og samtidig finde deres egen vej uden for de binære normer. Dette kan føre til øget kropsutilfredshed, lavt selvværd og psykiske problemer som angst og depression.

Unge strategier for at balancere i perfektionskulturen

Perfektionskulturen stiller mange unge over for store udfordringer, når det kommer til kropsbillede, præstationer og selvværd. Unge reagerer forskelligt på perfektionskulturens pres. Nogle udvikler negative strategier for at håndtere de urealistiske krav, mens andre formår at anvende mere positive og sunde metoder til at balancere forventningerne.

Seneste forskningsrapport *Levbare ungdomsliv* fra Center for Ungdomsforskning (2024), har fokus på unges oplevelse og strategier til at balancere i forventningspres og acceleration. Rapporten retter opmærksomheden mod de unges egne strategier for at opnå balance og trivsel i deres liv og navigere i deres livsudfordringer og forbedre deres mentale sundhed.

Rapportens hovedpointe er, at unge arbejder langt mere for deres trivsel end hidtil antaget. De kæmper med forventninger om succes på mange områder: uddannelse, sociale relationer, arbejde og deres fremtid. Denne kamp for trivsel er organiseret omkring syv såkaldte "hotspots", hvor unge oplever intense trivselsudfordringer og muligheder.²⁴

- **Løfter om lykke** – Ungdommen bliver ofte fremstillet som en tid, hvor lykke og lethed bør dominere, men presset for at opnå denne lykke kan skabe frustration og stress.

²³ Trivsel og mental sundhed blandt LGBT+-unge. En kortlægning for udvalgte områder i Danmark. VIVE 2024

²⁴ *Levbare ungdomsliv*. Center for ungdomsforskning. 2024

- **Fællesskaber, der letter livsprojekter** – Fællesskaber spiller en afgørende rolle for trivsel, da de kan give støtte og hjælpe med at fjerne fokus fra individuelle præstationskrav.
- **Alenehed i en døgnåben socialitet** – Selv i en hyperforbundet verden oplever unge stadig ensomhed. Dette kan være et resultat af at undgå alenehed eller aktivt opsøge det for at finde ro.
- **Nu'er som fristeder** – Unge søger efter øjeblikke af ro, hvor fremtidens krav og forventninger træder i baggrunden, ses som en måde at håndtere stress på.
- **Trækken sig til ro** – Mange unge oplever et behov for at trække sig fra sociale og akademiske sammenhænge for at genvinde mental balance.
- **Præstationer, der lykkes** – Unge søger områder, hvor de kan opnå konkrete og meningsfulde præstationer, hvilket kan give dem en følelse af kontrol og succes.
- **Fremtider, der skaber balance** – Mange unge ønsker en fremtid med et arbejdsliv i balance, hvor de kan realisere deres drømme uden at opgive et meningsfuldt privatliv.

Negative strategier for at håndtere perfektionspres

Nogle unge forsøger at tilpasse sig perfektionskulturen ved at følge de sociale normer og presse sig selv til at opnå de forventede standarder. Det kan indebære overdrevet fokus på udseende, skolearbejde eller sociale medier, hvor de iscenesætter en perfekt version af sig selv og kan medføre at den unge udvikler negative strategier som overpræstation, selvkritik eller social tilbagetrækning og undgå situationer, hvor de kan blive vurderet eller sammenlignet med andre. Disse strategier kan have alvorlige konsekvenser for både deres fysiske og mentale helbred.

Overtræning og usunde kostvaner

En af de mest udbredte negative strategier blandt unge, især drenge og piger, er overtræning og ekstreme diæter. Ifølge en undersøgelse fra Børns Vilkår og Tryk Fonden føler mange unge, at de skal leve op til idealer om at være både slanke og veltrænede. Dette fører ofte til en besættelse af kost og motion, hvor mange unge vælger usunde metoder for at tabe sig eller opnå en bestemt kropsform. For piger er det ofte restriktive diæter, der dominerer, mens drenge ofte kaster sig ud i overdreven styrketræning og brug af kosttilskud.²⁵

Red Barnet har fremhævet, at mange unge føler, at de ikke har kontrol over deres krop, og dette kan føre til spiseforstyrrelser som anoreksi, bulimi eller ortoreksi. Disse adfærdsmønstre kan starte som et forsøg på at leve op til perfektionskulturens kropsidealer, men kan udvikle sig til alvorlige psykiske lidelser.

Social tilbagetrækning og undgåelsesadfærd

Når unge føler, at de ikke kan leve op til samfundets forventninger, kan nogle vælge at trække sig socialt tilbage. Ifølge Børns vilkår, vælger flere unge, der føler sig utilstrækkelige eller som frygter kritik, at undgå sociale situationer. Dette kan medføre en form for social isolation, hvor de unge undgår aktiviteter som fester, sport eller offentlige arrangementer, fordi de ikke føler sig "perfekte" nok til at deltage. Denne

²⁵ Børn og unge kæmper for at passe ind. Børn Vilkår. 2022

undgåelsesadfærd kan føre til en ond cirkel, hvor unge føler sig mere og mere afskåret fra deres jævnaldrende, hvilket forværrer deres mentale sundhed og selvværd.²⁶

Selvkritik og overpræstation

Mange unge, især piger, reagerer på perfektionskulturens pres med ekstrem selvkritik og overpræstation. Børns Vilkår har påpeget, at mange unge udvikler en indre stemme, der konstant kritiserer dem for ikke at være gode nok – enten akademisk, socialt eller udseendemæssigt. Dette fører til en overpræstation, hvor de forsøger at kompensere for deres opfattede fejl ved at arbejde overdrevent hårdt i skolen eller perfektionere deres udseende. På kort sigt kan overpræstation føre til bedre karakterer eller ros fra omgivelserne, men på længere sigt kan det medføre stress, angst og udbrændthed, da de unge sjældent føler, at deres præstationer er gode nok.

Positive strategier for at balancere perfektionspres

Andre unge formår at navigere i perfektionskulturen ved at udvikle modstandsdygtighed og evnen til at sætte grænser for, hvad de selv vil deltage i. De lærer at prioritere deres mentale sundhed og at sige fra over for urealistiske krav og udvikler sunde og konstruktive metoder til at balancere i denne kultur. Udvikling af sådanne strategier understøttes oftest gennem både individuelle indsatser og en stærk støtte fra forældre, skolen og det sociale netværk.

Gennem selvomsorg, social støtte og en kritisk tilgang til sociale medier kan unge lære at modstå perfektionspresset og udvikle et mere positivt syn på sig selv og deres krop. Det er afgørende, at både skoler, forældre og samfundet som helhed arbejder på at støtte unge i denne proces og skabe en mere inkluderende og realistisk kultur omkring præstationer og udseende.

Selvomsorg og accept af ufuldkommenheder

En af de mest effektive måder at håndtere perfektionskulturens pres er at praktisere selvomsorg og at acceptere, at fejl og ufuldkommenheder er en naturlig del af livet. Red Barnet har i flere kampanjer fokuseret på at fremme selvomsorg blandt unge, hvilket indebærer at give sig selv plads til at slappe af, værdsætte egne styrker og acceptere, at ingen er perfekte.

Ifølge Medierådet for Børn og Unge kan en bevidst tilgang til sociale medier også spille en stor rolle i at fremme en sundere kropsopfattelse. Mange unge rapporterer, at de føler sig bedre tilpas, når de følger profiler, der fremmer kropspositivitet og realistiske billeder af kroppe, fremfor de perfekte, redigerede billeder, der dominerer platformene.

Social støtte og åben dialog

En anden vigtig strategi er at opbygge et stærkt socialt netværk, hvor unge kan dele deres følelser og usikkerheder uden at frygte dom eller kritik. VIVE fremhæver, at unge, der oplever støtte fra venner, familie og lærere, i højere grad kan håndtere det pres, de møder i hverdagen. Når unge har nogen at tale med om deres frustrationer og frygt for ikke at være gode nok, reduceres følelsen af isolation, og de opnår en større accept af sig selv.

²⁶ Børn og unge kæmper for at passe ind. Børn Vilkår. 2022

Forældre spiller en afgørende rolle her. Børns Vilkår understreger, at forældres støtte og vilje til at tale åbent om både præstationer og nederlag kan hjælpe unge med at forstå, at deres værdi ikke afhænger af, hvad de præsterer, eller hvordan de ser ud.

Kritisk tilgang til sociale medier og kropsidealer

En stigende del af unge udvikler en kritisk bevidsthed om de idealer, der præsenteres i medierne, og hvordan disse kan være urealistiske eller skadelige. Medierådet for Børn og Unge anbefaler, at unge lærer at tage en aktiv stilling til de billeder og budskaber, de ser på sociale medier, og at de bevidst forsøger at følge profiler og personer, der fremmer kropsdiversitet og autenticitet. Denne kritiske tilgang kan være med til at skærme de unge mod den konstante sammenligning og usikkerhed, som perfektionskulturen ellers kan medføre.

Forældre, skole, fritidsliv og digitale mediers betydning for perfektionskulturen blandt unge

Mange unge oplever, at perfektionskulturen skaber et konstant krav om at præstere – både i skolen, i sociale sammenhænge og digitalt. Vive's rapport om unges trivsel i Gentofte Kommune viser kun svage sammenhænge mellem unges trivsel og deres digitale adfærd. Digitale medier synes således både at kunne have negativ og positiv indflydelse på unges trivsel. Dog synes et ekstremt højt forbrug at være forbundet med mistrivsel.²⁷

Af rapporten fremgår det desuden, at for mange unge er online kommunikation baseret på fællesskaber. Når unge bruger digitale medier til at opbygge og vedligeholde nære relationer, ser det ud til at kunne styrke deres trivsel. Omvendt synes digitale medier at have en negativ indflydelse på trivslen, når unge bruger dem til at positionere sig i forhold til en bredere bekendtskabskreds, og de dermed bliver brugt i et spil om popularitet. Et centralt spørgsmål er desuden, om de unge bruger digitale medier aktivt eller passivt. Unge, der bruger sociale medier aktivt, ses oftere med deres venner offline og oplever at få mere emotionel støtte. Omvendt synes der at være en negativ sammenhæng med trivslen, hvis de unge primært scroller og dermed bliver passive tilskuere til andres liv. Rapporten peger også på, at forskning har vist, at særligt pigers tilfredshed med deres egne kroppe ser ud til at blive påvirket negativt, når de sammenligner sig med andre på sociale medier, og særligt piger ser ud til at være optagede af likes og positive kommentarer. Der kan være tendens til, at piger i højere grad sammenligner sig selv med andre over udseende, drenge over præstationer eller egenskaber, hvilket ser ud til at skabe mere stress hos piger end drenge.

Sociale medier er med til at forstærke perfektionskulturen. Sociale medier skaber platforme, hvor unge bliver eksponeret for idealiserede billeder og historier om succes. Det kan skabe en følelse af utilstrækkelighed og mindreværd, når deres egne liv ikke lever op til de glansbilleder, de ser online. Samtidig kan sociale medier også være en kilde til fællesskab og støtte, hvor unge kan finde ligesindede, der kæmper med de samme udfordringer.

Selvom sociale medier ofte nævnes som en af de vigtigste kilder til unges oplevelse af perfektionspres, spiller forældre en afgørende rolle i, hvordan unge oplever og håndterer perfektionskultur. Forældres

²⁷ Unges trivsel i Gentofte Kommune. Trivsel blandt unge i udkolingen og på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune. VIVE 2024

adfærd og holdninger kan enten forstærke den usunde jagt på perfektion eller skabe et trygt fundament, hvor unge lærer at håndtere forventningspres på en mere balanceret måde.

Børns Vilkår har i deres rapport om sociale medier og unges trivsel fremhævet, at forældre kan bidrage til unges sammenligningskultur, hvor de konstant måler sig mod andre. Hvis forældre selv engagerer sig i og diskuterer andres succeser og fremtræden på sociale medier, kan dette skabe en atmosfære i hjemmet, hvor præstationer og perfektion er i fokus.²⁸

Venner og de sociale normer, der eksisterer blandt unge, er ligeledes afgørende. Venner kan både være en kilde til støtte og et spejl, som unge sammenligner sig selv med. Grupper af venner, der fokuserer på udseende eller succes, kan forstærke perfektionskulturen, mens støttende venskaber kan være en vigtig buffer mod det ydre pres.

Skoler og uddannelsesinstitutioner bidrager også til perfektionskulturen. Et stærkt fokus på karakterer og præstationer kan få unge til at føle, at deres værdi som mennesker afhænger af deres akademiske succes. Fritidslivet kan både være en kilde til afslapning og glæde, men også et område, hvor unge føler, de skal præstere perfekt, fx inden for sport eller kreative aktiviteter.

Fritidslivet kan medvirke til at forstærke perfektionskulturen, hvis den har et overvejende fokus på præstationsorienterede aktiviteter. På den anden side har fritidsaktiviteter et stort potentiale for at skabe et værdifuldt frirum fra de strukturerede krav i skolen eller forventningerne på sociale medier. Ifølge en undersøgelse fra VIVE (2019) om unges fritidsliv, er det særligt aktiviteter, der ikke er præstationsorienterede, som hjælper unge med at finde en balance mellem krav og trivsel. Hvis fokus i stedet er på deltagelse, fællesskab og personlig udvikling, kan fritidsaktiviteter og kulturelle tilbud være et sted, hvor unge får mulighed for at udtrykke sig selv, udvikle fællesskaber og opleve succes på deres egne præmisser.

Uddybende om kultur- og fritidslivets betydning for perfektionskulturen blandt unge

Selvom sport og fysisk aktivitet ofte kan forbindes med præstation og konkurrence, viser forskning at deltagelse i motion også kan have en positiv effekt på unges trivsel, når fokus ligger på glæde ved bevægelse og fællesskab snarere end kropsideal og præstation. Fysisk aktivitet kan blive en modvægt til perfektionskulturen, når det formidles som en kilde til velvære, glæde og social interaktion, i stedet for at blive brugt som middel til at opnå en bestemt krop.²⁹

Kultur- og fritidsaktiviteter kan være ideelle platforme til at opbygge sådanne fællesskaber. Her kan unge mødes om fælles interesser, deltage i aktiviteter uden et præstationskrav og lære at være en del af et fællesskab, hvor det vigtigste er den sociale oplevelse frem for konkurrence. Fællesskaberne kan hjælpe med at reducere den selvkritik, som perfektionskulturen ofte fremmer, da unge her kan opleve, at de bliver accepteret, som de er.

Kulturelle tilbud kan også bidrage til at fremme en større accept af forskellighed, både hvad angår kropsidealer og måder at udtrykke sig på. Ifølge Medierådet for Børn og Unge er det vigtigt at eksponere unge for kulturelle produkter og projekter, der viser forskellige kropstyper, identiteter og livsformer. Dette

²⁸ Børn og unge kæmper for at passe ind. Børn Vilkår. 2022

²⁹ Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab. Et litteratur-review. udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Statens Institut for Folkesundhed. 2023

kan hjælpe unge med at forstå, at der ikke kun er én måde at være eller se ud på, og derved svække perfektionskulturens smalle kropsidealer.

Teater, film, musik og kunst kan skabe fortællinger, der udfordrer de stereotyper, som perfektionskulturen opretholder. For eksempel kan lokale teaterprojekter eller filmfestivaler med fokus på diversitet give unge mulighed for at udforske og udtrykke deres identiteter på måder, der går imod de traditionelle normer, de møder i medierne.

For at fritidsaktiviteter virkelig kan gøre en forskel, er det vigtigt, at de er tilgængelige og inkluderende for alle unge – uanset deres økonomiske, sociale eller kulturelle baggrund. En undersøgelse fra VIVE viste, at unge fra lavindkomstfamilier eller med anden etnisk baggrund end dansk ofte har sværere ved at deltage i fritidsaktiviteter på grund af økonomiske barrierer eller manglende tilgængelighed.³⁰

Uddybende om forældres rolle i perfektionskulturen blandt unge

I Danmark er der stigende opmærksomhed på, hvordan forældres ambitioner for deres børn kan påvirke de unges trivsel, både positivt og negativt. På den ene side kan forældrenes høje krav og forventninger forstærke det pres, unge i forvejen møder fra skolen, sociale medier og samfundet. På den anden side har forældre potentialet til at fungere som støttende og realistiske vejledere, der hjælper de unge med at forstå, at det er okay at fejle og ikke altid leve op til samfundets idealer. Forældre, der skaber et trygt og accepterende miljø, kan være med til at beskytte deres børn mod de negative konsekvenser af perfektionskulturen og bidrage til en sundere mental trivsel.

Ifølge en undersøgelse fra VIVE er forældres forventninger en vigtig faktor i, hvordan unge opfatter sig selv og deres præstationer.³¹ Når forældre sætter meget høje akademiske eller personlige krav til deres børn, kan det medføre, at unge føler et pres for konstant at præstere perfekt. Dette pres kan yderligere forstærkes af samfundets fokus på succes og effektivitet. VIVE's rapport viser, at danske unge i stigende grad oplever et pres fra både skolen, sociale medier og familien, og mange føler, at de ikke må fejle.

Børns Vilkår har også påpeget, at perfektionskulturen starter tidligt i hjemmet. Forældre kan ubevidst overføre deres egne ambitioner til deres børn, hvilket kan resultere i en følelse af utilstrækkelighed hos de unge, hvis de ikke lever op til de høje standarder. Mange forældre vil deres børn det bedste og tror, at de ved at stille krav hjælper dem til succes. Men ifølge Børns Vilkår kan et konstant fokus på præstationer og resultater skabe en følelse af, at de unges værdi er betinget af, hvad de opnår, snarere end hvem de er som personer.³²

Forældre spiller en central rolle i forhold til at moderere det pres, som unge føler i perfektionskulturen. Forældres forventninger og støtte kan være både en kilde til pres og til lettelse. Når forældre sætter urealistiske mål eller sammenligner deres børn med andre, kan det forstærke perfektionskulturen. Omvendt kan forældre, der støtter deres børns trivsel og giver dem plads til at fejle, være en vigtig modvægt til det ydre pres.

Sundhedsstyrelsen fremhæver, at unge, der oplever forældrestøtte, har en højere grad af selvværd og er bedre i stand til at håndtere både succeser og nederlag. Når forældre udviser forståelse og tillader deres

³⁰ Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel. VIVE 2022.

³¹ Idealiser og forventninger til børn og unge – En spørgeskemaundersøgelse om trivsel og oplevelser af pres og motivation. VIVE 2024

³² Børn og unge kæmper for at passe ind. Børn Vilkår. 2022

børn at begå fejl, lærer de unge, at fejl er en naturlig del af udviklingen. Dette er med til at opbygge en robusthed, der kan modvirke perfektionskulturens negative konsekvenser.³³

Skærm og sociale mediers betydning for unges trivsel i relation til perfektionskultur

VIVE har lavet en litteraturgennemgang, der viser følgende vedr. brug af sociale medier for børn og unge under 18 år³⁴:

Digitalt mediebrug, herunder sociale medier, er gennemgående i børn og unges hverdag, som i de fleste tilfælde er med til at socialisere børn og unge ind i fællesskaber. Forbruget kan dog også have afledte negative konsekvenser i forhold til f.eks., at de unge oplever ensomhed, stress og at være udenfor fællesskabet.

Børn/unges og forældres individuelle skærmbrug kan påvirke forældre-barn relationen negativt, mens fælles skærmbrug kan øge tilknytningen forældre og børn imellem.

Det tyder på, at unge der har et højt aktivitetsniveau på sociale medier, kan have en øget følelse af "Fear Of Missing Out" (FOMO).

Digitalt mediebrug hos børn og unge under 18 år kan associeres med en øget tendens til, at børn og unge sammenligner sig med andre, og at de oplever lavere kropstilfredshed - særligt blandt pigerne.

Oplevelsen af afhængighed af digitale medier, og mængden af tid anvendt på digitale medier, kan øge risikoen for, at børn og unge føler sig stressede eller oplever stresssymptomer, fx. forhøjet kortisolniveau, hjertebanken eller koncentrationsbesvær.

Selv ved udelukkende eksponering af aldersvarende indhold, kan tid brugt foran en skærm have betydning for børn og unges sundhed og trivsel. Det er derfor relevant at have en opmærksomhed på fastholdelse og afhængighed i forbindelse med brugen af digitale medier og computerspil, med den potentielle skadelige betydning, at tiden brugt på skærm i fritiden afholder børn og unge fra andre vigtige handlinger såsom søvn, fysisk aktivitet og offline samvær med andre.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger³⁵

Sundhedsstyrelsen vurderer at der ikke er nok evidens, og evidens af en høj nok kvalitet, til at fastsætte hvor meget tid borgerne kan bruge på skærm i fritiden, uden at det påvirker deres sundhed negativt. Men ud fra et forsigtighedsprincip om, at det potentielt kan være skadeligt for borgernes sundhed - herunder deres mentale sundhed og trivsel, har Sundhedsstyrelsen derfor styrket med deres anbefalinger med vejledende tidsangivelser for specifikke aldersgrupper, fordi:

- Den tid der bliver brugt på skærm (mange sammenhængende timer dagligt), tager tid fra den tid, der kan bruges på fysisk aktivitet og sove.
- Skærmen bliver brugt på en måde, der potentielt kan være skadelig fx meget tid på sociale medier.
- Borgerne bliver udsat for ikke aldersvarende indhold (og for skadeligt indhold).

³³ Gode råd til teanageforældre. Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

³⁴ Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge. Et systematisk litteraturreview. VIVE 2022

³⁵ Sundhedsstyrelsens "Råd til at efterleve anbefalingerne vedr. skærmbrug". 2024

Sundhedsstyrelsen, mener dog at det er vigtigt at pointere, at aldersgrupperede tidsangivelser ikke løser udfordringerne med brugen af sociale medier og digitale platforme, der kan rumme indhold, som vil være skadelig for fx borgernes mentale sundhed og trivsel, reducere mobning eller et u hensigtsmæssigt selvbillede blandt børn og unge. 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.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til daglig skærmtid for udvalgte aldersgrupper

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

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

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

Voksnes hverdag er i dag afhængig af brug af skærm til løsning af en lang række opgaver for at være en del af samfundet, og derfor er der valgt en tidsangivelse.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børns, unges og forældres brug af skærm:

- Brug ikke skærm op til sovetid og lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset
- Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv
- Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel.

Sociale medier kan hjælpe dig med at holde dig opdateret og i kontakt med venner og familie i en travl hverdag. Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, hvor du spiller sammen med dine venner. Men når du bruger meget tid på skærmen, f.eks. på sociale medier, kan det bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab. Hvis sociale medier og gaming påvirker din 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 dig og påvirker dit humør og din hverdag positivt.

Præstationskulturens betydning for unges trivsel på godt og ondt

Fra flere sider bl.a. Anders Petersen, Søren Kristian Krogh, Hartmut Rosa m.fl. peges der på, at vi i dag lever i et præstations- og/eller højhastighedssamfund præget af individualisering, præstationsfokus, effektivitets- og forbedringspres, som påvirker os alle - ikke bare unge. Vi er vores præstationer i alle arenaer. Vores værdi i faglige, arbejdsmæssige og sociale sammenhænge vurderes herudfra.³⁶

Center for Ungdomsforskning har i bogen "Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering", set på hvordan samfundstendenserne påvirker unges trivsel. Her fremhæves særlig tre forhold, der på forskellige vis og i forskellig grad kan påvirke unges trivsel. For det første betyder den generelle samfundsmæssige acceleration og pres på tiden, at unge kan opleve ikke at kunne følge med og leve op til kravene i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet eller i de sociale sammenhænge. Desuden følger oplevelsen af, at man altid halser bagefter og aldrig helt når i mål, inden man skal i gang med det næste. For det andet kan præstationskulturen forårsage en omsiggribende bedømmelses- og konkurrencekultur, der hænger sammen med et øget fokus på og mulighed for at betragte og bedømme sig selv i forhold til andre. For det tredje fremhæves en øget psykologisering, som medfører et forstærket fokus på og betydningstilskrivning af, hvad den enkelte føler og mærker.

Anden forskning peger på forhold som digitaliseringen og sociale medier, en generelt øget individualisering, sygeliggørelse af det normale osv. som medvirkende faktorer til den stigende mistrivsel.

Samtidig peger ungdomsforskning på det modsætningsforhold, der eksisterer i de fremherskende fortællinger om ungdomslivet; Den idealiserede og den problemfyldte. Unge skal på en og samme tid navigere mellem fortællingen om ungdom som en problemfyldt og sårbar livsfase og fortællingen om ungdom, som en lykkelig og fri periode. I begge fortællinger går det igen, at ungdom er noget ganske afgørende, noget som samfundet og vi alle beskæftiger os med og tillægger stor betydning. Både som ideal, når vi alle gerne vil være unge, og som problem, når vi beskæftiger os med unges skrøbelighed og mistrivsel.

Idealisering af ungdommen og ungdomslivet kan give unge oplevelse af at skulle leve op til alle fortællingerne om ungdommen som den bedste tid i ens liv og viser sig hos unge, som en oplevelse af et lykkepres. Et pres, der lægger sig oven i alle de andre (præstations-)forventninger, der gør sig gældende i ungdomslivet. Et pres, der er tiltagende i takt med, at vores samfund bliver stadig mere ungdomsfikseret, og ungdom og ungdommelighed i vid udstrækning er blevet normative idealer for alle aldersgrupper, også for voksne og ældre, der i stigende grad orienterer sig mod ungdom og ungdomsliv, som noget, de fleste gerne vil associeres med og kigger længselsfuldt mod.³⁷

Forventnings- og præstationspres i alle arenaer

I Børns Vilkår rapport Stres og Pres³⁸, fortæller børn og unge, at de oplever at have et presset hverdagsliv, hvor mange krav og forventninger skal honoreres, og mange føler, at kun en toppræstation er acceptabel og for nogle af dem kan det resultere i stress. Det er ikke bare i skolen, der er fokus på at præstere. Det gælder i langt de fleste arenaer, som både børn og unge er en del af. Alligevel oplever nogle børn og unge, at deres

³⁶ Utilstrækkelighed – hvorfor den nye moral gør unge psykisk syge af Christian Hjortkjær. Fremmedgørelse og acceleration af Hartmund Rosa

³⁷ Levbare ungdomsliv: Om unges bestræbelser på at trives. Niels Ulrik Sørensen m.fl. 2024

³⁸ Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Krop, køn og digital adfærd. Udarbejdet af Børns Vilkår og Trykfondens

egne forventninger til dem selv er de største, og de retter ofte skylden mod sig selv, hvis de ikke de møder forventninger. Samme oplevelsen af præstationspres i alle arenaer på samme tid genfindes også blandt unge i Gentofte Kommune.³⁹

Hvem presser de unge?

Generelt oplever mange unge i Danmark, at det pres de føler, er et de selv skaber, og at det er dem selv, der er på evig jagt efter at præstere bedre. I Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune er det dog også gennemgående blandt unge, at de er bevidste om, at familien er medskabende for de forventninger, de har til dem selv. Mange unge i Gentofte kommer fra familier, hvor der er en kultur for længere uddannelser og jobs med høje indkomster. De oplever, at når det er normalen, kan det skabe både et direkte eller et usagt pres om, at de skal kunne det samme. Mange oplever samtidig, at bevidstheden og fortællingen om, at folk fra Gentofte Kommune er meget privilegerede, skaber et pres. *Når man hele tiden bliver bevidst om og gjort opmærksom på, at man er privilegeret, så opleves det som om det næsten skulle være ekstra svært at fejle.* Alligevel har langt de fleste unge i Gentofte også en ungdomsfortælling i dur med; *Det er mine egne forventninger, mit eget pres. Jeg kan, hvis jeg vil, og det er også min egen skyld, hvis jeg fejler.*⁴⁰

Konkurrence om anerkendelse og en plads i fællesskabet

Mange børn og unge har et indholdsrigt hverdagsliv. Et hverdagsliv, hvor der er rig mulighed for at deltage i mange positive fællesskaber. Men i alle fællesskaber eksisterer en række sociale spillekoder, der ikke kun er afgørende for, om man er inkluderet eller ekskluderet – men også for, hvad der giver status og anerkendelse i fællesskabet. Mange af de arenaer, både fysiske og digitale, som børn og unge færdes i, har et indlejret pres om præstation, et pres om at være på en bestemt måde og et synligt og målbart hierarki, der afslører, hvem der er i toppen, og hvem der i bunden. Karakterer, BMI, antal likes, kommentarer og antal streaks på sociale medier er bare et udpluk af de mange tal, som børn og unge forholder sig til, og som for mange bidrager til oplevelsen af, om man er et vellykket, ungt menneske. Det skaber en kultur, hvor børn og unge kommer til at forstå sig selv og hinanden som enten vindere eller tabere, svage eller stærke, og hvor selv det "normale" og gennemsnitlige, er ikke en kategori børn og unge ser som attraktivt at identificere sig med. Det skaber et pres, der påvirker mange børn og unge, og som for en gruppe resulterer i stress.⁴¹

Kend din fremtid og din plan for at opnå den

Det hører, i dag, med til at kunne leve et godt ungeliv, at den unge har styr på sin fremtidsvision for voksenlivet og i alt hvad der gøres, er det et skridt vejen til at realisere den fremtidsplan. Det udgør endnu et præstationspres for unge. Måske derfor føler mange unge, at særligt valget af ungdomsuddannelser er dramatisk og stressende. Unge, der har udfordringer med at indfri det ideal, oplever ofte at blive gjort forkerte og skubbet ud på kanten af ungdomslivet.

Der er særlige betingelser til stede i Gentofte Kommune, der præger de unges uddannelsesovervejelser; forældres uddannelsesniveau og udbuddet af ungdomsuddannelser i kommunen, som kun tæller STX; HF og Studenterkursus og ingen erhvervsuddannelser. Den høje andel af unge, der fortsætter på STX, er umiddelbart positiv, men der bør samtidig være opmærksomhed på den gruppe unge, der i kortere eller længere tid står uden for uddannelsessystemet og på unge, der oplever, at de ønsker at vælge om, fordi STX

³⁹ Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune. Center for ungdomsforskning.

⁴⁰ Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune. Center for ungdomsforskning.

⁴¹ Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Krop, køn og digital adfærd. Udarbejdet af Børns Vilkår og Trygfonden. 2018

alligevel ikke viste sig at være noget for dem. Begge dele kan være svært at håndtere i en kommune, hvor fortællingen, om hvilken uddannelsesvej man bør gå, er så stærk både hos forældre og de unge selv.⁴²

Kønsspecifikke forskelle i præstationskulturen

Der er ikke en entydig sammenhæng mellem karaktergennemsnit [i folkeskolen], præstationspres og køn. Men der er forskel på pigers og drenges præstationer som målt på karaktergennemsnit, og derfor er der også en række analyser, der peger på mulige årsagssammenhænge under forskellige forudsætninger. Herunder rides en række af disse op med reference til Undervisningsministeriets analyse i publikationen: "Fagligt gab mellem drenge og piger".⁴³

- I dansk er pigers karakterer i gennemsnit 1,7 karakterpoint højere end drenges, mens drenges karakterer i matematik er 0,2 karakterpoint højere end pigers.
- I både dansk og matematik har udviklingen i pigers karakterer været mere positiv end udviklingen i drenges karakterer i 2008-2019.
- Seks år efter afsluttet 9. klasse har 71 % af drengene og 77 procent af pigerne fuldført en ungdomsuddannelse.
- Køn har en selvstændig betydning for fuldførelse af ungdomsuddannelse, når der tages højde for faglige resultater i 9. klasse, socioøkonomisk baggrund, herkomst og funktionsnedsættelser.

Forskningen identificerer en række mulige forklaringer på det faglige gab mellem drenge og piger. Et overordnet resultat er, at der ikke findes få, enkle eller entydige forklaringer på, hvorfor det faglige gab opstår eller hvor og gennem hvilke mekanismer, det udvikler sig. Blandt de mulige forklaringer findes studier, der viser at:

- Pigers kognitive udvikling sker tidligere end drenges.
- Piger scorer i gennemsnit højere end drenge, når det kommer til personlighedstræk, som hænger sammen med gode skoleresultater.
- Drengene bruger i gennemsnit en time mindre end piger på hjemmearbejde om ugen.

Dertil kommer to forskningsfund, som adresserer læringsmiljøet i klassen og den motivation for læring, som undervisningen bygger på (læringsmotivation som pointe foldes ud i et senere afsnit):

- Normer og status i drengegrupper er mere påvirkede af læringsmiljøet i klassen end værdierne i pigegrupper. I klasser og skoler, hvor der er et stærkere læringsorienteret miljø, er det i højere grad forbundet med status som dreng at arbejde med, interessere sig for og være god til skolearbejdet. Derimod kan det i klasser og skoler med et svagere læringsorienteret miljø, være forbundet med status som dreng ikke at interessere sig for skolearbejdet og forstyrre undervisningen.
- Eksamens karakterer i dansk og matematik i folkeskolen påvirkes med positiv effekt af at have en lærer af samme køn. Denne effekt er større for piger end for drenge. Forfatterne undersøger, hvorvidt denne positive effekt kan forklares af en forskel i kvindelige og mandlige læreres undervisningsstrategier. Det viser sig, at lærernes undervisningsstrategier forklarer hele den positive effekt for drenge, og en stor del af effekten for piger. Et stort internationalt review finder dog ikke, at det er ufordelagtigt for drenge at blive undervist af kvindelige lærere.

⁴² Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune. Center for ungdomsforskning.

⁴³ Fagligt gab mellem drenge og piger. Udarbejdet af Undervisningsministeriet. 2022

Hvad angår kønsspecifikke forskelle i præstationskulturen i fritidslivet, foreligger der ikke forskning på området. Danmarks Idrætsforbund (DIF) har i rapporten [Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten – holdning og handling](#) identificeret, hvordan pres fra skolen kan blive barrierer for piger idrætsdeltagelse. I 13-15-årsalderen begynder mange piger at fokusere på at forbedre præstationerne i skolen, hvilket kan medføre, at nogle piger stopper i idrætten. Endnu tydeligere bliver tendensen, når pigerne er 16-18 år, hvor såkaldte 12-talspiger i højere grad vælger skolearbejdet til og idrætten fra.

Unge strategier for at balancere i præstationskulturen

Negative strategier for at balancere præstationspres

Præstationer og forventninger er en naturlig og uundværlig del af skole- og uddannelseslivet. Udfordringen er, når fokus på præstationer kommer til at fylde for meget for nogle elever. Eleverne oplever, at fokus på præstationer, karakterer og konkurrence kan fylde så meget, at det påvirker trivslen og undervisningsmiljøet negativt.⁴⁴

En undersøgelse fra Børns Vilkår og TrygFonden⁴⁵ viste, at over halvdelen af danske unge føler et stort pres for at klare sig godt i skolen, og mange er bekymrede for, at de ikke er gode nok. Her er det værd at bemærke, at unge Gentofte Kommune også oplever et stort pres, der er forbundet til deres performance i uddannelsessammenhæng, og at oplevelsen af *præstationspres* er stigende fra folkeskolens ældste klasser og mest udtalt blandt unge på ungdomsuddannelserne.⁴⁶

Karakterer har en central placering i præstationskulturen, og har en stor betydning for deres selvopfattelse og deres oplevelse af at kunne leve op til de sociale forventninger, som de står overfor.⁴⁷ Karakterer er ikke bare noget man får, det er noget, man er. Karaktererne har derfor stor indvirkning på, hvordan eleverne opfatter sig selv, og en utilfredsstillende karakter kan derfor bidrage til oplevelsen af ikke at være god nok. Eleverne fortæller, at det kan være pinligt og tabubelagt, hvis de ikke får 10 eller over, da det skaber en følelse af at have fejlet. På den måde ligger der mere i tallet end blot en faglig vurdering.

Modsætningsforholdet mellem elevernes forventninger og oplevelsen af ikke altid at kunne indfri disse forventninger kan påvirke elevernes trivsel i negativ retning. Samtidig gør høje forventninger til sig selv, det til en vis grad tabubelagt at fortælle, hvis man føler sig presset, og det kan være svært at tale med forældre eller lærere om oplevelserne.

Et stort fokus på karakter eleverne imellem kan påvirke klassefællesskabet, hvilket kan påvirke elevernes trivsel og faglige udvikling negativt. Bl.a. fordi det medvirker til, at eleverne vurderer sig selv og andre ud fra karakterer, og hvor eleverne er tilbageholdende med at hjælpe hinanden. Nogle elever nævner, at det kan skabe et klassefællesskab, hvor de i højere grad ser hinanden som klassekonkurrenter end klassekammerater.

Mange elever giver udtryk for, at de er bange for at lave fejl og stille de 'forkerte' spørgsmål i undervisningen. De har opfattelsen af, at det kan få konsekvenser for deres karakterer og fremtidige uddannelsesmuligheder. Eleverne oplever, at det primært handler om at være strategisk og forstå, hvad

⁴⁴ Præstationskultur i skolen november 2017. Dansk Center for Undervisningsmiljø

⁴⁵ Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Krop, køn og digital adfærd. Udarbejdet af Børns Vilkår og TrygFonden. 2018

⁴⁶ Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune. Center for ungdomsforskning.

⁴⁷ Præstationskultur i skolen november 2017. Dansk Center for Undervisningsmiljø

underviseren gerne vil have fra eleverne og kun sekundært om at forstå fagene og selve indholdet. I stedet for at lære af processen, og de fejl de laver, oplever eleverne en fokusering på at opnå et givent resultat.

Samtidig kan fremtidens utydelige og diffuse krav til kvalifikationer og faglighed virke skræmmende på eleverne. Når det ikke er tydeligt, hvilke kompetencer eleverne skal bruge på længere sigt, så opfattes karaktererne i sig selv som den direkte vej til flere og bedre fremtidsmuligheder. Det bliver altafgørende for eleverne at få høje karakterer, og de forsøger at score højest muligt på alle parametre.⁴⁸

Positive strategier for at balancere præstationspres

Center for ungdomsforskning ser i deres seneste udgivelse *Levbare ungdomsliv*⁴⁹, nærmere på de trivselsbestræbelser, som unge bruger for at beskytte deres mentale trivsel mod livsbetingelser, som både rummer alt muligt godt, også potentielt kan true deres mentale trivsel. En trivselsbestræbelse er, at når trækket fra omverdenen opleves for stort, så opstår behovet for at trække sig for at undgå at blive overvældet, udpint og opleve mistrivsel. Unge bruger strategien at trække sig til ro, for få tid til at tanke op, passe på sig selv og ens mentale balance. Der er mange måder at det kan komme til udtryk på fx at tage headsets på og trække sig ind i musikken, tage orlov fra studiet for at få ro eller noget helt tredje. Det handler dog ikke altid alene om at trække sig fra, men også til noget fx musik, alenetid, eller en cykeltur kan skabe ro. At trække sig - kan derfor for mange være en værdifuld valg for at skabe en balance - som alt afhængig af den unge for at bevare en sund balance eller for nogen at undgå en potentiel overbelastning.

Præstationskulturen i uddannelsessystemet forbindes ofte med øget mistrivsel, men at stræbe efter gode resultater er ikke nødvendigvis det samme som at opleve stress. Dansk Center for Undervisningsmiljø fremhæver, at unge, som balancerer mellem høje mål og accepterer fejl som en del af læringen, ofte udvikler stærke arbejdsvaner og et positivt syn på personlig udvikling. Dette kan fremme personlig vækst og succes, især med støtte fra forældre og lærere. VIVE påpeger samtidig, at et moderat præstationspres kan øge engagementet og forbedre resultaterne, så længe presset ikke overstiger de unges evner til at håndtere stress. En tydelig forventning sammen med en følelse af kontrol over egne præstationer og succes kan styrke selvtillid og motivation.

Nogle unge navigerer i præstationskulturen ved at udvikle modstandsdygtighed og evnen til at sætte grænser. De prioriterer deres mentale sundhed og lærer at sige fra over for urealistiske krav. Andre unge har en strategi for at håndtere præstationspres ved at fokusere på opnåelige præstationer. Det kan være inden for uddannelse, arbejde og fritid og er ofte forbundet med afgrænsede og opnåelige opgaver. Fokus på "Præstationer, der lykkes" hjælper unge med at håndtere konstant optimeringspres og krav om forbedring. Når præstationer med faglig stolthed lykkes, skabes en særlig tilfredshed og glæde. Dette gælder både små dagligdags handlinger og større kollektive opgaver. Kollektive præstationer tilbyder samtidig oplevelser med fælles ansvar, social støtte og gensidig afhængighed, som kan være trivselsfremmende. Måske fordi de bryder med den individualiserende præstationskultur⁵⁰

Skolens betydning for præstationskulturen blandt unge

Børnerådet foretog i 2018 en analyse med fokus på 2.615 børn og unges oplevelse af en hverdag under pres. Allerede fra 8. klasse berettede unge om et massivt pres fra deres uddannelseskontekst og fra

⁴⁸ Præstationskultur i skolen november 2017. Dansk Center for Undervisningsmiljø

⁴⁹ *Levbare ungdomsliv: Om unges bestræbelser på at trives*. Niels Ulrik Sørensen m.fl. 2024

⁵⁰ *Levbare Ungeliv*. Center for ungdomsforskning. 2024

samfundet om bekymringer relateret til deres individuelle præstationer, karakterkrav og uddannelsesvalg. Børnerådet pegede på, at presset afspejlede rammebetingelser for et uddannelsessystem, som de unge ikke umiddelbart havde indflydelse på, og særligt fremhævet var uddannelsesparathedsvurdering og karakterkravene⁵¹.

Når en evalueringsrapport fra EVA – Danmarks Evalueringsinstitut i 2020 på baggrund af data fra klasserumsobservationer og interviews udleder, at en dominerende fortælling om udskolingen er: "At den forbindes med prøver og tidspres", så er det blandt andet en afspejling af et dagligt fokus på, hvad der "giver point" og hvad man som elev skal "have styr på, når man skal op"⁵². Afspejlingen fra elevernes skolehverdag forstærker billedet fra Børnerådets analyse i 2018 med eksempler fra klasserummet. Det er også en fortælling, der afspejler en national kontekst, der er sat af politiske aftaler gennem en årrække. Tilbage i 2003 blev Fælles Mål indført som en erstatning- men også som en mere bindende udgave af de vejledende delmål i Klare Mål⁵³. Med Fælles Mål blev målinger ikke bare en realitet i udskolingen, men gennem hele skoleforløbet, og med læreplaner i dagtilbud til dels også for småbørn.

En gennemgående ambition i de politiske aftaler har været at sikre, at alle unge får en kompetencegivende ungdomsuddannelse samt at understøtte de unges hurtige vej gennem uddannelsessystemet. For at nå den politiske ambition har fokus været på benchmarking som Fælles Mål, uddannelsesparathedsvurderingen samt indførelsen af karakterkravet på 02 til erhvervsuddannelserne og 5 til de gymnasiale uddannelser.

Udviklingen er ikke kun accelereret: Fælles Mål blev præciseret og forenklet i 2015, og senest er der med den nyeste politiske aftale "Folkeskolens Kvalitetsprogram fra marts 2024", enighed om at afskaffe uddannelsesparathedsvurderingen, reducere de bindende mål og foretage en slankning af folkeskolens nuværende læreplaner⁵⁴. Samtidig omfatter aftalen mulighed for at afgive karakterer på 6. og 7. klassetrin, hvis det besluttet på den enkelte skole. Der er derfor både en addition og en reduktion af benchmarks i den nyeste nationalpolitiske aftale, som kan være værd at beskæftige sig med i en værdidebat om Folkeskolen.

Mestring og præstation

Der findes to overordnede orienteringer til at forstå motivation i relation til elevers engagement i deres skolegang og læringsproces: 'Mestringsorientering' og 'Præstationsorientering'⁵⁵. I Gentofte Kommune er der med den politiske proces forud for Fremtidens Udskoling en meget værdifuld erfaring med strukturer, der fremmer en mestringsorienteret undervisning, særligt koncentreret i Udskolingshuset med henvisning til DNA'et og den årlige elevundersøgelse.

⁵¹ [Pres på ungdomslivet](#) . Børneindblik 1/2018

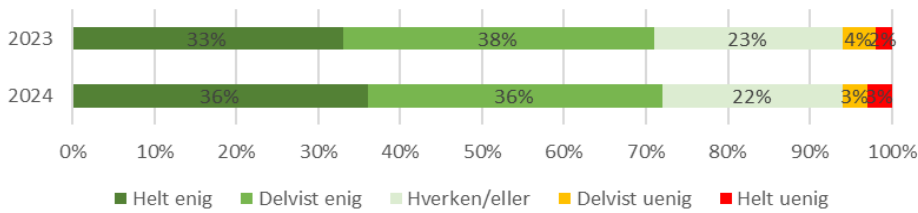
⁵² [Undervisningspraksis i udskolingen | EVA, 2020](#)

⁵³ [Historisk oversigt | Børne- og Undervisningsministeriet](#)

⁵⁴ [Ny aftale om folkeskolen | Børne- og Undervisningsministeriet](#)

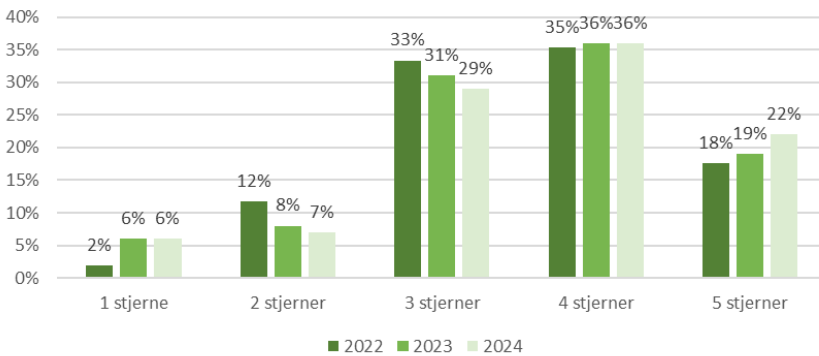
⁵⁵ [Karakterbogen ONLINE.pdf](#) s. 13-14

Jeg oplever, at det er i orden at lave fejl,
når jeg arbejder i udskolingshuset



Figur 1 Data fra Udskolingshusets Elevundersøgelse 2024

Bedøm forløbet i forhold til motivation - hvor motiverende
synes du, denne måde at gå i skole er?



Figur 2 Data fra Udskolingshusets Elevundersøgelse 2024

Der er samtidig erfaringer med strukturer, der fremmer præstationsorienteret undervisning i kraft af, at elever i Gentofte Kommune gennemsnitligt ligger højt på Folkeskolens Afgangsprøve i 9. klasse samt elevernes tilkendegivelser blandt andet i Trivsels- og Ungeprofilundersøgelser.

I Gentofte er eleverne ikke uvante med at blive bedømt, og de har også viden om, at læring er andet end at stræbe efter et mål, og at det handler om deres læringsproces. Udfordringen er at drøfte de værdimæssige baggrunde for at fremme og stimulere den ene frem for den anden orientering, og særligt i relation til den effekt, der kan spores blandt folkeskolens elevers oplevelse af en meningsfuld hverdag og i forhold til overgang til ungdomsuddannelse.

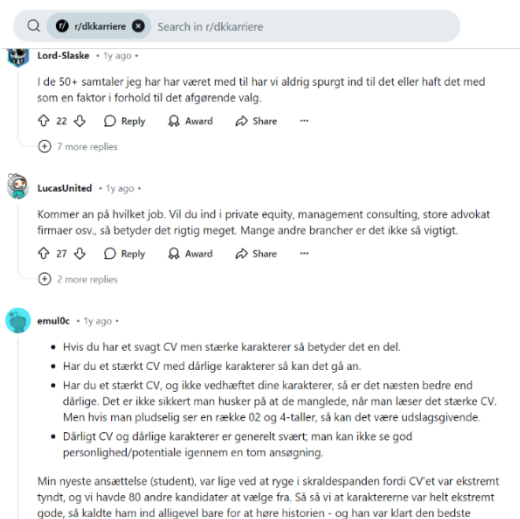
En afledt opmærksomhed er her, om karakterer, som forholdsvist enkel kommunikation, er en fordel og især for de elever, der ikke er uddannelsesvante, eller om det er en ulempe, fordi de skaber ureflekteret pres og især hos de yngste elever. Samtidig kan tydeligheden i karakterer som benchmark og ydre motivationsfaktor sive længere ned i skolesystemet og ramme mere umodne elever, når denne vurderingsstruktur med forslaget i den nyeste aftale om kvalitet i folkeskolen bryder afdelingsgrænsen mellem mellemtrinnet og udskolingen.

Bredere perspektiver på karakterer som motivation

I Børnerådets Børne- og Ungepanel kommenterer 1.707 unge på, hvorfor de bekymrer sig om fremtiden. Der er mange, som beskriver dagligdags, skolerelaterede aktiviteter, fx fremlæggelser, lektier, karakterer og

tests. Men også bekymringer, der kredser om: "Hvorvidt de er i stand til at træffe det rigtige valg om, hvad de skal efter grundskolen, og hvorvidt de overhovedet er "gode nok" til at klare skolen og komme videre i uddannelsessystemet og ud på arbejdsmarkedet⁵⁶".

Samtidig er det ikke entydigt, om arbejdsmarkedet lægger vægt på karakterer i nyansættelser. På "Reddit" spørger en ung til, hvad rekrutteringspersoner lægger vægt på. I svartråden ses en væsentlig forskel mellem



Figur Reddit - screenshot¹

brancher. En lignende undersøgelse fra DJØF og tilsvarende fra DM-kommunikation⁵⁷ viser, at der er forskel på vurderingskriterierne, men nok snarere i en "lag på lag" model, der kræver flere kompetencer, "passion" og fritidsinteresser ovenpå en forventning om en mellem til høj karakter hos de udvalgte kandidater. Det er nok ikke ligefrem med til at løsne presset i forhold til de eftertragtede jobtitler som de to faglige foreninger repræsenterer, men det udvider forståelsen af, at kun topkaraktererne 10 eller 12 er gyldige.

Et andet væsentligt perspektiv er lærernes kompetencer til at vurdere elevernes præstationer efter en tiltænkt objektiv skala. Der er flere aspekter at overveje, når det kommer til danske folkeskolelæreres evne til at give karakterer, og om karaktererne i det hele taget er en god målestok for

præstationer på tværs af landet samt de retsikkerhedsaspekter, der er i den forbindelse:

1. **Lærernes oplevelse af karakterskalaen:** Mange lærere føler sig presset til at give høje karakterer, især fordi karaktererne bruges til at sammenligne og rangere skoler. Dette kan føre til en form for karakterinflation, hvor eleverne får højere karakterer end deres præstationer måske berettiger.
2. **Karakterskalaens fokus:** Den nuværende 7-trinsskala kritiseres for at have for meget fokus på fejl og mangler i stedet for på elevernes faktiske præstationer. Dette kan påvirke, hvordan lærere vurderer eleverne, og kan skabe uensartethed i karaktermotiveringen, ligesom der kan være en social slagside⁵⁸.
3. **Ensartethed på tværs af landet:** Der er indikationer på, at den samme præstation ikke nødvendigvis vurderes ens på tværs af forskellige censorringe og landsdele. Lærere kan have forskellige standarder og tilgange til karaktermotivering, hvilket kan føre til variationer og reliabilitets-problemer⁵⁹

Samlet set er der udfordringer med ensartetheden og retfærdigheden i karaktermotiveringen i danske folkeskoler og tidligere regeringer har haft planer om at komme ulemper til livs blandt andet ved at justere karakterskalaen⁶⁰. Det er et komplekst område, hvor både lærernes oplevelser og de strukturelle rammer spiller en rolle. Hvis vi tror, at vi med karakterer motiverer de yngste af de unge elever i uddannelsessystemet til at præstere så godt som de kan, skal vi vide om karakterer, at de næppe er helt så objektive, som de giver sig ud for og bliver opfattet som. Dette giver anledning til at overveje, der er andre typer, mere mestringsorienterede feedbackformer, der er bedre egnede og som samlet set vil motivere

⁵⁶Børneindblik 1/18, side 5: [pres-paa-ungdomslivet-boerneaadet-2018](#)

⁵⁷ [Arbejdsgivere: Ja, vi går \(også\) op i karakterer | Djøfbladet og Høje karakterer alene er ikke vejen til drømmejobbet - DM Kommunikation](#)

⁵⁸ [Ny analyse: 7-trinsskala fordobler sociale forskelle](#)

⁵⁹ [Plenum karaktermotivering jens dolin](#)

⁶⁰ [Regeringen vil justere karakterskalaen | Børne- og Undervisningsministeriet; Regeringen vil justere karakterskala: Vi mangler karakterer både i toppen og midten | Politik | DR](#)

eleverne i folkeskolen i højere grad og som samtidig ville give bedre mening i forhold til vurderingens formative sigte. Arbejdsmarkedets rekrutteringsprocesser er trods alt både en ungdomsuddannelse og – for mange unge i Gentofte – også en videregående uddannelse væk.

Kultur- og fritidslivets betydning for præstationskulturen blandt unge

I en præstationskultur bliver ren fritid let opfattet som spild af tid. Der er et pres for at udfylde fritidslivet med adskillige forskelligartede aktiviteter. Fritidslivet skal kunne "give én noget" – mestre nye færdigheder, udvikle sig og opnå egenskaber, der kan hjælpe en fremad (f.eks. frivilligt arbejde). Andre aspekter såsom morskab og det sociale kan glide i baggrunden. Flere beskriver også, hvordan de er stoppet med at dyrke en bestemt sport, fordi miljøet bliver for præstationsbetonet. Ligeledes kan præstationskulturen også "sløre" for alle de andre gode elementer, som f.eks. foreningslivet også rummer – såsom fællesskaber, demokratiserende effekter og mødet med personer, der er forskellige fra en selv⁶¹

Aktivt fritidsliv og fællesskaber under pres

Fritiden er et sted, hvor interesser, aktiviteter og sport dyrkes, både i og uden for foreningsliv. Blandt de unge i Gentofte, i lighed med unge generelt på landsplan, er aktiviteter, der involverer en sportsgren eller motion mere udbredt end fx kreative og kunstneriske aktiviteter

Unge i Gentofte er generelt aktive i deres fritid, men samtidig ses en tendens til at unge falder fra foreningsaktiviteter i takt med alderen. Det kan der være flere årsager til, hvoraf særligt et større indre og ydre pres i form af lektier og skole kan have en indvirkning. Fx angiver 21 % af de unge i Ungeprofilundersøgelsen (15-30 år), at de ikke går til de fritidsaktiviteter, de gerne vil, og størstedelen af dem (78 %) angiver, at det skyldes travlhed med skolearbejdet. Til sammenligning angiver 10% i udskolingen, at de ikke går til de fritidsaktiviteter, de gerne vil og kun 34 % af dem angiver, at det skyldes travlhed med skolearbejdet.⁶² Det stigende pres i forhold til arbejdsmængde fra folkeskole til ungdomsuddannelse kan derfor tænkes at reducere den tid, de unge bruger uden for skolen, idet der er en tendens til at unge prioriterer skolen frem for deltagelse i fritidslivet.

Inden for idrætsverdenen er præstationskultur et tilbagevendende emne, der vækker både begejstring og bekymring. På den ene side kan en sund præstationskultur motivere og skabe grobund for udvikling, både individuelt og i fællesskab. På den anden side hører man ofte bekymringer om, at miljøet kan udvikle sig til at være præget af et ensidigt fokus på resultater, hierarkiske strukturer og ydre belønninger – på bekostning af leg, kreativitet og sociale relationer

Der er kun udarbejdet få undersøgelser, der specifikt belyser præstationskulturens indflydelse på børn og unges deltagelse i foreningslivet. De fleste studier fokuserer på dem, der allerede er aktive og trives med de strukturer og forventninger, der findes i idrætsforeningerne, og området er præget af tværsnitsstudier, som primært fanger de aktive. Denne metode overser dem, der vælger sporten fra. I de meget få studier, der undersøger frafaldne udøvere, beskrives, at de har forladt sporten, fordi de ikke længere ønsker at konkurrere, deltage i stævner eller oplever demotivation, f.eks. hvis de er dårligst på holdet eller udvikler sig

⁶¹ Præstationskultur. Søren Chr. Krogh

⁶² Gentofte ungdomsprofil 2020. Center for Ungdomsforskning

langsommere end holdkammeraterne⁶³. Den begrænsede indsigt gør det vanskeligt at forstå, hvordan præstationskulturen påvirker dem, der falder fra, og hvordan krav og forventninger kan skabe mistro.

Endelig spiller livets øvrige forandringer ind, når unge bliver ældre. Uddannelse, fritidsarbejde, kærester og venner får større betydning, og krav om øget træning, flere konkurrencer og stævner kan skabe en konflikt, hvor sporten bliver valgt fra. Med andre ord kolliderer idrættens logik ofte med de krav og forventninger, unge oplever i andre dele af deres liv⁶⁴.

Eliteatleter

Som eliteatlet navigerer du i en hverdag, der er præget af høje præstationskrav. Undersøgelser af danske eliteatleter giver et overordnet billede af, at de trives, har det godt og lever en sund og stabil hverdag. Atleternes trivsel afspejles blandt andet i, at 84 % af atleterne er "meget enige" eller "enige" i, at de generelt har været i stand til at håndtere de udfordringer, de har mødt i det seneste år. Derudover har 89 % haft en hverdag præget af aktiviteter, der engagerer dem⁶⁵.

Danske Team Danmark-elever på ungdomsuddannelser i hele landet klarer sig bedre uddannelsesmæssigt end ikke-atleter – når der tages højde for relevante socioøkonomiske baggrundsforhold. Team Danmark-ordningen bidrager til forbedrede sportslige resultater og reducerer risikoen for frafald i sporten, samtidig med at den faglige præstation opretholdes. Derudover er atleternes frafald på uddannelse på niveau med den øvrige befolkning⁶⁶.

En for tidlig udvælgelse har konsekvenser for unge atlethers trivsel. Der er en tydelig tendens til, at atleter, der bliver udnævnt talent i en for ung alder, forlader sporten tidligere. De unge, der betragtes som fremtidens stjerner, kan ende med at opleve unødigt pres og stress, hvilket kan føre til tidlig udbrændthed. På den anden side kan dem, der ikke vurderes som talentfulde nok, få deres drømme knust, hvilket kan resultere i, at de forlader sporten og mister både selvværd og identitet⁶⁷.

Det er værd at bemærke, at eliteatleter udgør en lille gruppe af danske idrætsudøvere, som er kommet gennem nåleøjet. I Gentofte Kommune er der tilknyttet i alt 333 elever fra 7. klasse i folkeskolen til og med 4. G i gymnasieskolen på idrætsordningen for talenter.

Udfordringen ved at dyrke idræt 'for sjov' i en præstationskultur

Et spørgsmål synes væsentligt at stille: Hvor mange trives ikke med præstationskulturen og falder fra undervejs. Undersøgelsen Danskernes Sports- og Motionsvaner⁶⁸ viser en markant nedgang i unges deltagelse i foreningsidræt fra 12-års alderen til midten af tyverne. Selvom unge stadig søger udvikling, skifter motivationen karakter, efterhånden som de bliver ældre. Dygtiggørelse fylder mindre, og faktorer som sjov, sundhed og socialt samvær vægtes højere. Idrættens struktur er dog præget af en logik, hvor udøvere forventes at forbedre sig og konkurrere i højere grad, jo længere de har været aktive.

I Gentofte er der få foreninger, der tilbyder alternativer til dem, der ønsker at træne uden at deltage i konkurrencesystemet. Flere studier viser, at unge, der føler sig ekskluderet eller ikke kan følge med fysisk,

⁶³ Ændringer i danskernes idrætsvaner over tid, IDAN .2024

⁶⁴ Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten, IDAN 2024

⁶⁵ Team Danmark trivselsundersøgelse, IDAN. 2023

⁶⁶ Team Danmark trivselsundersøgelse, IDAN. 2023

⁶⁷ Alt du bør vide om talentudvikling i sport. Kristoffer Henriksen. 2022

⁶⁸ Danskernes motions – og sportsvaner, IDAN (2020)

mister motivationen og stopper. Samtidig efterspørger mange mere inkluderende tilbud, hvor de kan dyrke idræt for sjov og motion uden at blive tvunget ind i en konkurrencekultur.

Præstationskulturens udfordringer er mangefacetterede og kan opstå fra forskellige kilder: en trænerkultur, der lægger pres på udøverne, organisatoriske krav om konstant konkurrence, en foreningsstruktur med hierarkiske hold, eller idrættens indbyggede logik om konstant forbedring og konkurrence, som for nogle virker demotiverende. Uafklarede forventninger mellem trænere, klub og udøvere kan skabe yderligere friktion⁶⁹

Forholdet mellem trivsel, frafald og fastholdelse i idrætsforeninger er komplekst og påvirkes af faktorer både inden for og uden for foreningen. Unge udøvere står ofte i en konstant forhandlingsproces om, hvorvidt de skal fortsætte med foreningsdeltagelse, og de afvejer forskellige livsaspekter som studie, arbejde, venner og fritid. Trivsel i sig selv er ikke nok til at sikre fastholdelse; der er behov for en helhedsorienteret tilgang, der tager højde for både trivsel og fastholdelsesindsatser⁷⁰

Der er tre væsentlige opmærksomhedsområder: 1) Organisering af aktiviteter, hvor fleksibilitet og fasthed skal balanceres afhængigt af udøvernes behov. 2) Forholdet mellem trivsel og dygtiggørelse, hvor udviklingsforskelle blandt udøvere kan skabe følelser af utilstrækkelighed. 3) Forholdet mellem konkurrence og sjov, hvor nogle udøvere ikke finder konkurrence motiverende, mens elementer som leg og selvudfordring kan være positive, mens præstationspres og rangordning kan være negative⁷¹

Træningskultur

I IDANs undersøgelse om trivselsfremmende elementer for Børn og unge i foreningsidrætten fremgår, at træningskulturen har afgørende betydning for unges trivsel i foreningsidrætten. En god træner kan balancere krav, støtte og dialog som er essentiel for at skabe positive oplevelser for udøverne. Tre typer træningskulturer kan fremhæves: den præstationsorienterede, den mestringsorienterede og den autonomistøttende.

Præstationsorienteret kultur

En præstationsorienteret kultur fokuserer på konkurrence og resultater, hvor succes måles ved sammenligning med andre, og anerkendelse gives til dem med de bedste præstationer. Dette kan påvirke trivsel negativt, især hvis opmærksomheden fra træneren er ulige fordelt, eller hvis der anvendes kontrollerende metoder som straf og råb. Undersøgelser viser, at sådanne miljøer kan føre til frafald og mindske glæden ved sporten. Omvendt kan et mere balanceret fokus på både indsats og resultater mindske de negative effekter. Fjernelse af konkurrenceelementer og fokus på breddeaktiviteter kan fremme trivsel og modvirke frafald.

Mestringsorienteret kultur

En mestringsorienteret kultur prioriterer læring, personlig udvikling og indsats fremfor resultater. Træneren opmuntrer til samarbejde og fejrer fremskridt, hvilket styrker udøvernes glæde og trivsel. Fejl ses som en naturlig del af processen, og alle spillere inkluderes og værdsættes. Undersøgelser viser, at dette miljø øger

⁶⁹ Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten, IDAN (2024)

⁷⁰ Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten, IDAN (2024)

⁷¹ Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten, IDAN (2024)

trivsel og mindsker frafald. Dog kan nogle udøvere føle sig demotiverede, hvis de oplever, at de ikke forbedrer sig i samme grad som andre.

Autonomistøttende kultur

En autonomistøttende kultur understøtter udøvernes evne til at tage ansvar og træffe egne valg. Trænerne giver valgmuligheder og lytter til udøvernes behov, hvilket fremmer engagement og indre motivation. Lav grad af autonomi kan føre til frafald, mens dialog og medbestemmelse øger glæden ved idrætten. Trænerens evne til at balancere krav og støtte, både i og uden for sporten, er afgørende for at skabe et positivt miljø.

Forældres rolle i præstationskulturen blandt unge

Ifølge en undersøgelse fra VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd er forældres forventninger en vigtig faktor i, hvordan unge opfatter sig selv og deres præstationer. Når forældre sætter meget høje akademiske eller personlige krav til deres børn, kan det føre til, at unge føler et pres for konstant at præstere perfekt. Presset kan yderligere forstærkes af samfundets fokus på succes og effektivitet. VIVE's rapport fra 2021 viser, at danske unge i stigende grad oplever et pres fra både skolen, sociale medier og familien, og mange føler, at de ikke må fejle.

En rapport fra Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) fremhæver, at unge, der oplever forældrestøtte, har en højere grad af selvværd og er bedre i stand til at håndtere både succeser og nederlag. Når forældre udviser forståelse og tillader deres børn at begå fejl, lærer de unge, at fejl er en naturlig del af udviklingen. Dette er med til at opbygge en robusthed, der kan modvirke de negative konsekvenser af et uhensigtsmæssigt præstationspres.

Styrket skole-hjem-samarbejde er et pilotprojekt, hvor to folkeskoler i Gentofte Kommune arbejder sammen med Red Barnet. Det er et projekt, der er opstået på baggrund af forældrenes ønsker om et forældrefællesskab præget af en bredere repræsentation af stemmer, frem for de markante få, der sætter dagsorden og er toneangivende. Derfor arbejder ledelsen og personalet på skolerne sammen med forældrene og Red Barnet om at strukturere og facilitere forældremøder tydeligere og med fokus på dialog og plads til uenigheder om vigtige temaer. I 8. og 9. klasse er et af disse temaer præstation- og perfektionskultur.

Forældres rolle i foreningsidræt

Forældres støtte spiller en vigtig rolle i børn og unges trivsel og engagement i idrætten. Praktisk hjælp og emotionel opbakning, som transport, opmuntring og støtte, fremmer positive oplevelser og lysten til at fortsætte. Samtidig skal forældrene respektere børn og unges behov for selvstændighed og foreningsidrættens rolle som socialt frirum. Børn og unge værdsætter, at forældre skubber på for, at de kommer til træning, men uden at presse dem til at dyrke en specifik sportsgren. Forældrene må også gerne opmuntre dem til at give sporten en ekstra chance, hvis de overvejer at stoppe, så de ikke lader sig påvirke af kammeraters beslutninger eller midlertidig manglende interesse.

Balancen mellem støtte og frihed er afgørende. Overdreven involvering, fx ved at fokusere for meget på præstationer eller kontrollere børn og unges valg kan skabe pres og mindske glæden ved sporten. En positiv, balanceret tilgang styrker derimod både trivsel og motivation. Foreninger kan understøtte dette ved at etablere retningslinjer og en kultur, hvor forældre involverer sig, når det er gavnligt, og træder tilbage, når

det er nødvendigt – især med øje for alder og behov⁷². Team Danmark og Kolding Elitekommune har udviklet en forældreguide med råd og værktøjer til at støtte børn i sporten på en måde, der fremmer trivsel, udvikling og talentmiljø⁷³. Det vurderes at mange af rådene også kan bruges generelt i foreningsidrætten.

Sociale mediers betydning for præstationskultur og trivsel

Digitale medier er et vigtigt element i unges hverdagsliv, og brugen af skærme har stor indflydelse på, hvordan unge kommunikerer, indgår i sociale relationer, og hvordan det påvirker dem selv, deres muligheder og rolle heri i på godt og ondt. De fleste tematikker i relation hertil, identificeret VIVEs rapport "Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge i relation til digitale medier"⁷⁴ er forhold og processer, som også eksisterer forud for og sideløbende med digitale medier. For eksempel kampen om popularitet, frygten for at gå glip af noget, ønsket om at høre til og forskellige processer og kommunikationsformer i fællesskaber med jævnaldrende. Der er dog flere studier, som tyder på, at digitale medier kan ændre nogle af disse processer – når fx online kommunikation og fællesskaber får en større betydning, kan det både styrke offline fællesskaber og øge frygten for at gå glip af noget, når det altid er muligt at komme i kontakt med jævnaldrende samt se, hvad de foretager sig via digitale platforme.

Sociale medier kan bidrage positivt fx ved at give flere muligheder for at indgå i og opretholde sociale relationer – også i den fysiske verden eller om det skaber et præstations- og forventningspres i relation hertil. Og samtidig påvirke negativt fx hvis unge oplever det skaber pres i forhold til at være tilgængelig 24/7, gøre sig godt (mange likes, se godt ud, være med til de "rigtige" aktiviteter m.m.) for at fastholde status og tilknytning til relationer og om det skaber u hensigtsmæssige forudsætninger og dynamikker for og i deres fællesskaber fx algoritmebaseret rangering af venskaber, sammenligningskultur som kan give et øget fokus på præstation til fordel for sammenhørighed.

Sociale medier er ikke kun platforme, der understøtter nye relationer og vedligeholder kommunikation herimellem. De har over tid udviklet sig til at være indbringende forretningsmodeller, hvis forretningsgrundlag er baseret på bl.a. fastholdelsesmekanismer, fx gamification, infinity scroll m.m. Kommercielle aktører har gennem deres popularitet og udbredelse stor indflydelse på rammer for unges liv, bl.a. hvad tæller i forhold til popularitet og for at gøre sig gældende og være med i "spillet" og dermed påvirke oplevelsen af øget præstationspres. Fx er FOMO (fear of missing out) er et psykologisk fænomen, der er accelereret med sociale medier og har ført til, at særligt unge har udviklet nye normer om at være på.

Et eksempel på en platform, der både forstærker brugerens lyst til at bruge tid på platformen, og samtidig sætter rammer for og synliggør popularitet i unges fællesskaber, er Snapchat. Den er designet til at kræve brugerens opmærksomhed mange gange dagligt og giver FOMO - frygten for at gå glip af noget og være udenfor. For mange unge er det flere hundrede beskeder hver eneste dag, og mange kan ikke nå at svare på dem alle. Samtidig har Snapchat også en rangordning af venskaber, der bygger på opmærksomhedsøkonomi. Jo mere du snapper med andre, jo højere er du i Snapchats vennehierarki, så der er et incitament til at sende så mange beskeder som muligt.⁷⁵

⁷² Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten, IDAN (2024)

⁷³ Team Danmark-forældreguide, Mia Duedal Frydenlund, (2024)

⁷⁴ Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge. Vive 2020

⁷⁵ Det digitale opmærksomhedstyveri forstærker børn og unges mistrivsel. Altinget 2024

Unge brug af sociale medier skaber således både positive forudsætninger for gode relationer, som kan være en beskyttende faktor i forhold til trivsel – og i balancering af præstationspres og samtidig være en risikofaktor i forhold til et øget præstations- og sammenligningspres.

Fællesskabers betydning for unges trivsel

Fællesskaber spiller en afgørende rolle for unges trivsel, da de skaber en følelse af tilhørsforhold og værdi mennesker imellem. Samtidig er fællesskaber afgørende for unges personlige og sociale udvikling og for deres læring. Dette gælder på tværs af alle typer af fællesskaber – fra de *nære relationer* som familie og venner til *grupper* såsom klassefællesskabet og fællesskabet i fritidsklubben. Det gælder uanset om kontakten er *fysisk* eller *digital*, som for mange unge er en flydende overgang og lige vigtigt.

Generelt oplever de fleste unge i Gentofte Kommune at have gode sociale relationer, at være en del af fællesskabet i skolen/på uddannelsen og at være aktivt deltagende i foreningslivet. Det er dog ikke alle unge, der oplever fællesskaber som positive og/eller har adgang til fællesskaber. I Gentofte oplever særligt unge, der ikke har en skole- eller uddannelsesmæssig tilknytning i Gentofte at føle sig uden for de bredere fællesskaber i kommunen⁷⁶.

I dette baggrundsnotat er fokus på fællesskaber i unges liv, herunder skole, ungdomsuddannelse, forenings- og fritidsaktiviteter, online fællesskaber og selvorganiserede fællesskaber.

Fællesskaber er ikke bare fællesskaber

Unge indgår i løbet af hverdagen i en mosaik af fællesskaber, som de hele tiden arbejder for at vedligeholde og prioritere ud fra egne præferencer, prioritering og overskud og skal samtidig navigere i sociale forventninger til, hvad de skal og bør deltage i for at bevare tilknytningen og position i fællesskabet. Når fællesskaber fungerer godt, bidrager de til identitetsdannelse, social og faglig læring og følelsen af at høre til og have værdi for andre. Står man, som ung, udenfor fællesskabet, på kanten, presser sig selv for at leve op til forventninger, laver om på sig selv eller ikke kan dele det der er svært og fylder, for at blive accepteret, kan fællesskabet bidrage til mistrivsel, følelse af utilstrækkelighed og ensomhed. Fællesskaber har på den måde stor betydning - på godt og ondt - i ungelivet.

Unge motivation for deltagelse i fællesskaber i fritiden er ofte baseret på interesse eller relationer. I Gentofte Kommune er der en bred vifte af forskellige former for fritidsfællesskaber, som unge kan indgå i afhængig af hvad der motiverer dem og andre faktorer.

Interessebårne fællesskaber, som fx hele foreningslivet, kultur- og ungdomsskole, Musikbunkeren og Ung i Byens hus tilbyder fritidsfællesskaber omkring en særlig interesse. Størstedelen af unge i Gentofte deltager i en til flere gange om ugen i denne type aktiviteter. Her dyrker og udvikler unge deres specifikke interesser, færdigheder og kompetencer samtidig med, at de styrker netværk på tværs af bl.a. skole og uddannelse. Interessebårne fællesskaber rummer ofte et højt niveau af engagement og kontinuitet og kan give stærke oplevelser af fællesskab og tilhørsforhold, fordi der samarbejdes mod fælles mål. Det taler ind i ingredienserne 2: *Udvikling af kompetencer*, 3: *Selvtillid* og 4: *Lystbetonet deltagelse*.

Der er stor forskel på, hvad det kræver for at kunne deltage i de forskellige interessebårne fællesskaber fx med hensyn til hvor ofte man kan/skal deltage, pris for at deltage, hvor længe man binder sig for, om der fordres forudgående erfaring eller at man kan deltage som nybegynder. F.eks. er det gratis at deltage i

⁷⁶ Ungdomsprofil 2024 – Gentofte Kommune. Center for Ungdomsforskning 2025.

ungdomsskolens og Ung i Byens Hus aktiviteter, mens det koster penge at deltage i aktiviteter i foreningslivet, på kulturskolerne og i Musikbunken.

Pædagogiske fritidstilbud fx juniorklubber og Gentofte Ungdomsklub tilbyder et fleksibelt, uformelt miljø, hvor aktiviteterne kan tilpasses unges interesser. Her kan unge være sig selv uden pres for at præstere, og der er ofte personale, der kan give støtte og rådgivning. I de pædagogiske fritidstilbud arbejdes der målrettet med social inklusion, hvilket skaber et fællesskab, hvor alle føler sig velkomne. Ca. 1/3-del af det samlede antal elever på 6.-9. årgang er tilmeldt klubtilbud.

Undersøgelser viser, at deltagelse i pædagogiske fritidstilbud kan forebygge mistrivsel, ensomhed og social eksklusion.⁷⁷ De pædagogiske fritidstilbud giver børn og unge mulighed for at udvikle sig gennem alternative lærings- og dannelsesformer, som adskiller sig fra den traditionelle skolelæring. Dette skaber et mere frit og selvvalgt rum, hvor børn og unge kan udfolde sig på tværs af sociale skel.

Fritidscentrenes tilbud for elever i 4.-6. klasse spiller en central rolle i at fremme socialisering og bidrage til unges dannelse, livsduelighed, uddannelse og trivsel i en vigtig periode, når unge er mellem 10-13 år, og deres hjerner er særligt modtagelig for forandringer, og hvor isolering med mobiltelefoner udfordrer udviklingen af sociale kompetencer og intelligens.

Erfaringer fra dagtilbuds- og skoleområdet viser, at uddannelse og efteruddannelse af pædagogisk personale er afgørende og kan skabe bedre læringsmiljøer med positiv og støttende adfærd overfor børn og unge, hvilket resulterer i færre konflikter, bedre læring og højere trivsel. Det bør derfor undersøges, om lignende tendenser kan overføres til fritidsområdet for at styrke fritidstilbuddene yderligere.

Digitale fællesskaber

De digitale teknologiers indtog i hverdagslivet sætter på godt og ondt spor i unges hverdagsliv. På den ene side øges mulige sociale relationer for den enkelte unge og samtidig øges deres bevidsthed om, hvad der sker i andre unges sociale liv – og det man ikke selv er en del af. Det skaber en fornemmelse af, at ungdomslivet er og bør være hypersocialt. Det kan gøre det sværere at trække sig, når man har brug for fx ro og fordybelse - for hvad hvis vennerne har det sjovere, når man ikke selv er med? Risikerer man så at blive overflødig, og ender ens behov for også at være alene med at blive til ensomhed?⁷⁸

Digitale fællesskaber kan tilbyde andre former for fællesskab og supplere og styrke de fysiske. Digitale medier synes at have en positiv indflydelse på trivsel, når unge bruger dem på at vedligeholde nære relationer, men negativ indflydelse, når unge bruger dem til at positionere sig i forhold til en større bekendtskabskreds.

Mange unge, særlig drenge, har fællesskab omkring online gaming. Det kan både være som en forlængelse af deres i forvejen eksisterende fællesskaber, en vej til at stifte bekendtskaber med nye fællesskaber og en vej til at etablere fællesskaber. I rapporten Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge⁷⁹, konkluderes, at online gaming bidrager væsentligt til at etablere, opretholde og udvikle social kontakt til venner, og flere undersøgelser tyder på, at overlappet mellem offline og online vennerelationer er stort inden for online gaming. Samtidig udgør gaming et velkomment element i

⁷⁷ 1723717327-fritidstilbud.pdf

⁷⁸ Levbare Ungdomsliv: Om unges bestræbelser på at trives. Sørensen, Niels Ulrik et al. Center for ungdomsforskning 2024.

⁷⁹ Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge. VIVE, 2022

mange unges hverdagsliv og minder således om andre former for leg. Ingen studier finder, at online gaming leder til social isolation.

Esport er et eksempel på organiserede fællesskaber, der kan bygge bro mellem digitale og hybride fællesskaber⁸⁰. De største børne- og ungeorganisationer, Danmarks Idrætsforbund (DIF) og DGI, som er engageret i esportsverdenen, fremhæver, at esport både kan have hæmmende og fremmende indflydelse på unges trivsel. Tiden brugt foran skærmen i en gamerstol får i sig selv sjældent pulsen op, og giver ikke den samme fysiske aktivitet som under en traditionel idrætsaktivitet. Derfor er det ifølge DIF væsentligt, at e-sportfællesskaber arbejder systematisk på at fremme bevægelse og fysisk sundhed⁸¹, da bevægelse kan påvirke trivslen positivt⁸². Ligeledes er det afgørende, at esporten tilbyder de rette rammer for, at trykke fællesskaber kan opstå. Endelig anbefaler DIF også at rette opmærksomhed på de organisatoriske rammer, relevant voksenstøtte og fysisk sundhed for at kunne udnytte de trivselsfremmende egenskaber, esporten besidder.

Fra fællesskaber inden for til eksempel selvskaide-grupper på sociale medier er der en stigende opmærksomhed på, om fællesskaber også kan fungere som generatorer for social smitte, som kan føre til, at både fænomenerne og mistrivslen blandt unge blot vokser.

Unge og fællesskaber i Gentofte

Unge i Gentofte er generelt aktive i foreningsaktiviteter og andre organiserede fritidstilbud eller fritidsjob. Mange engagerer sig også i frivillige, selvorganiserede fællesskaber – både fysisk og digitalt.

Der er en generel tendens til, at unge forlader de organiserede fritidsfællesskaber, jo ældre, de bliver. Det kan der være flere årsager til. I Ungeprofilundersøgelsen 2024 ses at særlig et voksende pres fra lektier og skole, træthed og fritidsjob er de tre største barrierer for unge i 10. kl. og på ungdomsuddannelsernes for at deltage i fritidsaktiviteter. Tendenserne gælder særligt for pigerne. For alle klassetrin fylder dog også sociale årsager, som ikke at have nogen at følges med og bekymring for ikke at passe ind. Det taler ind i vigtigheden i brobygning, hvor unge introduceres til fritidsfællesskaber, og får mulighed for at opleve, om det er noget for dem, og samtidig måske kan få øje på andre, som de kan følges med. Samtidig pointerer det også vigtigheden af at have opmærksomhed på arbejdet med at inkludere nye i eksisterende fællesskaber, da usikkerhed hos den unge kan være nok til at fravælge aktiviteten. Flere af dem, der ikke deltager, angiver at der mangler tilbud til nybegyndere.

Kønsspecifikke forskelle i unges fællesskaber

I valget af fællesskabstyper samt til- og fravalg af fritidsaktiviteter er der i Gentofte en forskel mellem kønnene. Af Ungeprofilundersøgelsen 2024 ses, at drenge særligt på ungdomsuddannelserne er mere optaget af sportsaktiviteter og online fællesskaber gennem gaming end piger, mens særligt piger er interesseret i at gå til flere kulturaktiviteter end de reelt gør. Drengene angiver i højere grad at føle sig som del af fællesskabet i skolen/uddannelsen, mens pigerne i højere grad angiver at have venner eller veninder at tale med, når de er kede af det.

⁸⁰ Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge. VIVE, 2022

⁸¹ Danmarks Idrætsforbund: [Hvorfor arbejder DIF med esport | DIF](#)

⁸² Sundhedsstyrelsen: [Bevæg dig på din måde - helst 30 minutter om dagen - Sundhedsstyrelsen](#)

Fralvalg af fritidsaktiviteter. Generelt for alle årgange angiver piger i højere grad end drenge, at travlhed med skolearbejde og generel træthed er årsagen til, at de ikke går til det, de gerne vil. For pigerne på ungdomsuddannelser er der også årsager som travlhed med fritidsjob, og for pigerne i udskoling fylder det en del ikke at have nogen at følges med samt bekymring for ikke at passe ind.

Drenge i udskoling angiver i højere grad end pigerne ikke at gå til kulturaktiviteter, selvom de gerne vil. Drengene angiver årsagen til ikke at deltage i kulturaktiviteter med, at de har travlt med fritidsjob, og at der mangler nybegyndertilbud. I 10. klasse/ungdomsuddannelser oplever drengene mere end pigerne, at de er bekymrede for ikke at passe ind.

Fællesskaber vs. nære relationer. Det er vigtigt at være opmærksom på, at selvom drenge oftere er en del af organiserede fritidsaktiviteter i deres fritid, viser data fra Ungeprofilundersøgelsen 2024, at unge mænd i Gentofte i mindre grad end unge kvinder har nogen at tale med, når de oplever at (unge)livet er svært. Det gør unge mænd mere udsatte i situationer, hvor de er kedede af det eller noget går dem på, også selvom de oftere er en del af organiserede fritidsaktiviteter.

Kønnsforskelle i forhold til digitale fællesskaber. Meget af unges deltagelse i fællesskaber foregår også digitalt, og ca. 1/3 af unge oplever en gang i mellem at føle sig udenfor, når de kan se, at deres venner er sammen på sociale medier. Her er der en væsentlig kønsforskel i udskoling, hvor piger (37%) i højere grad end drenge (17%) oplever at føle sig udenfor en gang i mellem. Drenge i udskoling (79%) gamer i højere grad end piger (54%) for at være sammen med deres venner.

Til- og fravalg af sportsaktiviteter i fritiden. Det er typisk forskellige faktorer, der henholdsvis fremmer og hæmmer piger og drenges deltagelse i idrætsaktiviteter. Piger prioriterer ofte de sociale aspekter af idræt frem for de præstationsorienterede⁸³. Piger nævner, at de ikke kun søger fysisk aktivitet, men også har brug for et trygt og støttende fællesskab, hvor de både føler sig anerkendt og respekteret. Oplever de ikke at være en del af fællesskabet, kan det føre til, at piger trækker sig, og det kan påvirke deres trivsel negativt⁸⁴. Set i det lys er det relevant at skabe inkluderende idrætslige fællesskaber, så pigerne ikke trækker sig. Cirka hver sjette pige føler sig ensom, hvilket et idrætsligt fællesskab kan modvirke⁸⁵.

Unge, der føler sig isoleret eller uden et støttende fællesskab, har en højere risiko for at opleve mistrivsel, hvilket understøttes af flere rapporter om vigtigheden af at skabe inkluderende idrætsmiljøer, der tager højde for både sociale og fysiske behov⁸⁶. For drenge er den fysiske udfordring og konkurrence ofte mere fremtrædende i deres idrætsfællesskaber⁸⁷. Alligevel kan et stærkt fællesskab, der også rummer sociale dimensioner og støtte, være med til at fremme drenges trivsel og fastholde dem i sporten⁸⁸.

Investing i faciliteter prioriterer, der tiltrækker kvinder. En undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut peger på, at etableringen af kunstgræsbaner har været i stor vækst siden 2005-2018⁸⁹. I Gentofte Kommune er der siden 2005 blevet fem nye 11-mands kunstgræsbaner. Kunstgræsbaner giver længere sæsoner og bedre udnyttelse af faciliteterne. Til gengæld gavner banerne primært drenge og mænd, da størstedelen af

⁸³ [Unge trivsel i Gentofte Kommune](#) Ruge, M., Hansen et al. VIVE. 2024

⁸⁴ Gode idrætsmiljøer for drenge. Østergaard et al. Danmarks Idrætsforbund, 2023

⁸⁵ [Unge trivsel i Gentofte Kommune](#) Ruge, M., Hansen et al. VIVE. 2024

⁸⁶ Gode idrætsmiljøer for drenge. Østergaard et al. Danmarks Idrætsforbund, 2023

⁸⁷ [Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge](#) Folke, A. P. et al. Sundhedsstyrelsen. 2023

⁸⁸ Gode idrætsmiljøer for drenge. Danmarks Idrætsforbund. Østergaard et al. 2023

⁸⁹ På landsplan er der etableret over 300 11-mands kunstgræsbaner.

aktiviteterne på banerne er fodboldrelaterede og overvejende foregår med mandlige deltagere. Undersøgelsen viser, at 83% af aktiviteterne på kunstgræsbaner i foråret kun involverer mænd, og 82% af aktiviteterne med børn og unge (7-24 år) også er domineret af drenge. Det betyder, at kunstgræsbanernes fokus ikke nødvendigvis bidrager til at øge idrætsdeltagelsen blandt unge piger, som i forvejen har lavere idrætsdeltagelse⁹⁰. Investeringerne gavner altså primært de allerede aktive mænd. I de senere år i Gentofte Kommune er andelen af piger/kvinder, der spiller fodbold dog øget kraftigt i både B1903 og HIK.

Fællesskabers betydning for unges trivsel på godt og ondt

Ifølge Sundhedsstyrelsen er sociale relationer en af de vigtigste faktorer for mental trivsel, da de giver unge mulighed for at spejle sig i andre, udvikle sociale kompetencer og opleve støtte i svære situationer.⁹¹ Fællesskaber spiller derfor en afgørende rolle for unges trivsel. Det er særligt afgørende i unges formative år, hvor fællesskaber har en stor betydning for deres identitetsudvikling, og hvor de gennemgår mange overgange, og deres erfaringer herfra på godt og ondt trækker spor videre ind i voksenlivet⁹².

Positive, trygge og inkluderende fællesskaber kan styrke unges selvværd og tro på egne evner og er afgørende for de unges udvikling og trivsel. Samtidig mindsker deltagelse i meningsfulde fællesskaber risikoen for ensomhed og social isolation, som ifølge Vidensråd for Forebyggelse kan have alvorlige konsekvenser for den mentale sundhed, fx øget risiko for stress, angst og depression⁹³. Fællesskaber kan særlig i ungdomsårene, hvor mange oplever usikkerhed og pres fra omgivelserne, være en beskyttende faktor mod psykiske udfordringer, hvis fællesskaberne giver adgang til følelsesmæssig støtte, positive sociale interaktioner og en følelse af stabilitet og accept.

Fællesskaber er arbejdskrævende. Samtidig med at fællesskaber rummer et stort potentiale for at fremme trivsel hos unge, peger forskning på, at der er et betydeligt 'arbejde' forbundet ved at passe, dyrke og prioritere fællesskaber i nutidens ungdomsliv. Særligt tre forhold spiller ind: **1)** De færreste fællesskaber i ungdomslivet er givne og er under konstant forandring. Det betyder, at den enkelte unge kontinuert må gøre en indsats for at vedblive at være en del af fællesskabet eller etablere sig i nye fællesskaber. **2)** Der er et stærkt ideal blandt mange unge om at have mange og stærke fællesskaber i ungdomslivet. **3)** En del af fællesskaberne er tilgængelige døgnet rundt via de sociale medieplatforme og kan udfordre prioritering af andre trivselsfremmende aktiviteter⁹⁴.

Inde i eller på kanten af fællesskabet? Det er ikke entydigt, hvornår man er en del af et fællesskab, hvornår man står på kanten eller om man er helt udenfor. Det gælder både for fysiske, digitale og hybride fællesskaber. Det afhænger ikke kun om tilstedeværelse og interaktion, men også ofte af den enkeltes følelse. Den unge kan deltage i et velfungerende fællesskab, men pga. af den unges position i fællesskabet kan den unge opleve at blive ramt af en følelse af ensomhed. Det kan fx være i form af en oplevelse af risiko for at blive ekskluderet, ikke at kunne være den, de ønsker at være eller ikke at kunne dele tanker og følelser med andre. Den form for ensomhed kan være svær at få øje på og kræver en særlig opmærksomhed fra voksne i unges fællesskaber. Unge, der har svært ved at finde deres plads i eksisterende og nye sociale

⁹⁰ Boom i kunstgræsbaner har ændret idrætslandskabet

⁹¹ sundhedsstyrelsen.dk

⁹² Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? Rapport TrygFonden og Børns Vilkår 2019

⁹³ Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder. Vidensråd for Forebyggelse

⁹⁴ Fællesskaber i ungdomslivet – Når de gør godt og når de gør ondt. Bruselius-Jensen, Maria et al. Cefu. 2023

fællesskaber, oplever oftere lavere trivsel og er i større risiko for mistrivsel. For de unge kan det være en kamp at passe ind, og kan de opleve, at fællesskaberne bliver en kilde til stress og ubehag.⁹⁵

Balance mellem tid til for sig selv og at være med i fællesskabet. For nogle unge handler trivsel om bevidst at vælge alenetid til for at finde ro i en hverdag, hvor det sociale både er givende samtidig med, at det kan være overvældende både i forhold til muligheder, forventninger og de behov den enkelte har⁹⁶. For andre, der ufrivilligt ender alene trods den konstante mulighed for kontakt, handler trivsel mere håndtere og kunne være i aleneheden uden at føle uro, udenforskab eller ensomhed. Endelig er der unge, hvis alenehed præges af dyb ensomhed i hverdagen. For dem kan vejen til at øge deres sociale trivsel være at finde ligesindede gennem digitale fællesskaber.

Kompleksiteten og de mange faktorer betyder, at der ikke er en one-size-fits-all løsning, der skaber rammer for at unge kan indgå i positive, meningsfulde og givende fællesskaber. Det fordrer en bred tilgang til at skabe gode muligheder og rammer for unges fællesskaber.

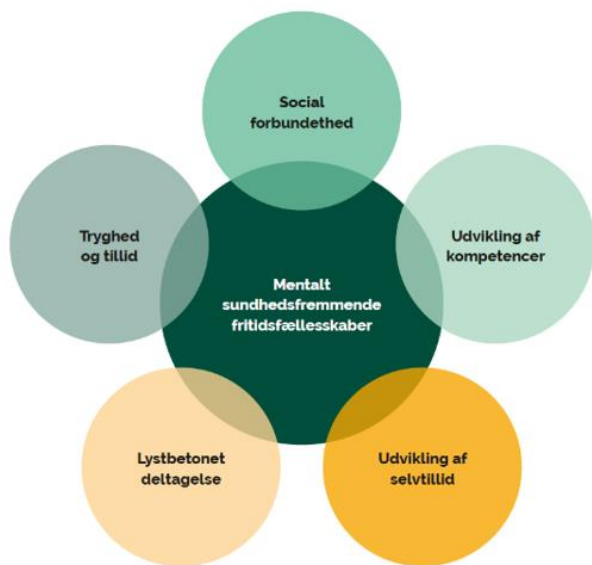
Rammer for trivselsfremmende ungefællesskaber

Sundhedsstyrelsen har i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed identificeret fem afgørende ingredienser for gode organiserede fritidsfællesskaber.⁹⁷ I undersøgelsen indgår fællesskaber, hvor voksne organiserer eller faciliterer rammerne fx. foreningsaktiviteter, deltagelse i politisk, socialt og andet frivilligt arbejde og kommunale kultur- og fritidstilbud som kultur- og ungdomsskole, juniorklub og ungdomsklub. Unges selvorganiserede fællesskaber, hvor unge planlægger og faciliterer på egen hånd samt mange digitale fællesskaber, enten i tilknytning en fritidsaktivitet eller selvorganiserede digitale aktiviteter er ikke omfattet af studiet. Flere af de aktive ingredienser er sammenfaldende med de beskyttende faktorer for unges fællesskaber i Fælles om ungelivet.

⁹⁵ Fællesskaber i ungdomslivet – Når de gør godt og når de gør ondt. Bruselius-Jensen, Maria et al. Cefu. 2023

⁹⁶ Lasgaard et al., 2022

⁹⁷ I studiet indgår kun organiserede og formaliserede fællesskaber, forstået som, at der er en voksen til stede, der faciliterer og rammesætte aktiviteten og/eller det sociale rum. Det kan være i form af en underviser, pædagog, træner eller anden funktion. Studiet har ikke inkluderet selvorganiserede ungefællesskaber, da der ikke, er tilstrækkelig forskning på området.



1. Social forbundethed: Unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og den involverede voksne.

2. Udvikling af kompetencer: Den unge oplever at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver.

3. Udvikling af selvtillid: Unge udvikler en tro på egne evner og kan bidrage til aktiviteten med deres kompetencer.

4. Lystbetonet deltagelse: Unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger.

5. Tryghed og tillid: Unge oplever fællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.

Figur af De fem Ingredienser⁹⁸

Social forbundethed er den mest fremtrædende faktor i organiserede fritidsfællesskaber, dvs., at unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og med den involverede voksne. Denne ingrediens indbefatter en særlig relationel tilknytning og oplevelse af samhørighed i fællesskabet.

Opmærksomhed på overgange

Det kræver hårdt arbejde at indgå i nye fællesskaber, og netop ungdomslivet er karakteriseret ved hyppige skift og overgange mellem en lang række fællesskaber, fx overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse, skift i hold eller aktiviteter i fritidslivet eller at gå fra fritidstilbud til fritidsjob eller frivilligt arbejde. Det er derfor væsentligt at have øje for og sikre gode overgange, da etablerede venskaber ofte brydes op, og nye skal etableres. Det kan gå ud over følelsen af sociale forbundethed, hvis den konstant er i opbrud. Det er derfor vigtigt, at der er et vedvarende fokus på at sikre, at alle unge føler sig trygge og inkluderet i nye rammer og understøtte mulighed for deltagelse i løsere og bredere fællesskaber både med tidligere og nye venskaber.

Det er ikke kun i overgange, men også i de eksisterende fællesskaber, at unges trivsel kan udfordres. Fx kan trivslen udfordres, hvis den unge hele tiden oplever at skulle kæmpe for sin plads i fællesskabet, må gå på kompromis med værdier og grænser, og/eller hvis fællesskabet er baseret på en uformel hierarkisk struktur. I fællesskaber med en uformel hierarkisk struktur er der risiko for, at fællesskabet føles utrygt og positioneringskampe fylder meget⁹⁹. Ofte vil nogle føle sig mere inkluderet end andre, og særligt unge, der ikke lever op til gruppens ofte usagte sociale eller faglige forventninger, kan føle sig udenfor, blive udsat for mobning eller eksklusion, hvilket kan medføre ensomhed hos den unge¹⁰⁰. Her kan den voksne

⁹⁸ Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge et litteraturreview. Sundhedsstyrelsen, 2023

⁹⁹ (Be)longing – Forståelse af mobning som længsel efter at høre til. Psyke & Logos, Rabøl Hansen, H. (2011).

¹⁰⁰ Børn og unge i Danmark: velfærd og trivsel 2018. VIVE, Ottosen, M. H. et al.

(træneren, underviseren, pædagogen eller anden) gøre en stor forskel i at skabe fokus på værdier og strukturer, der fremmer et inkluderende og positivt miljø.

Voksnes betydning for unges fællesskaber

Gennemgående for de fem ingredienser er, at den voksnes rolle er afgørende for, at fritidsfællesskabet kan lykkes med det trivselsfremmende potentiale. Den voksne er toneangivende og rammesættende for det sociale fællesskab, de uskrevne regler og inkluderende kultur i en fritidsaktivitet. Unge kan opleve at få støtte fra den voksne, hvilket kan hjælpe med at håndtere stress og andre udfordringer¹⁰¹. Den voksnes ansvar er dermed stort og dækker over at styrke de sociale bånd, støtte eventuelle unge på kanten af fællesskabet samt styrke de unges kompetencer gennem pædagogisk støtte og tilrettelagt undervisning. Voksne kan således udgøre en beskyttende faktor ift. mistrivsel, når de formår at skabe et inkluderende og trygt miljø, hvor alle føler sig set, anerkendt og hørt. Formår den voksne ikke at løfte opgaven, kan det føre til mistrivsel, mobning og isolation. Det er her væsentligt at huske på, at selvom intentionen er god, så har alle voksne ikke nødvendigvis den fornødne pædagogiske viden og redskaber og den faglige ballast kan variere.

Et studie fra Københavns Universitet har vist, at den voksne/træneren også har stor betydning for unges motivation for at fortsætte med at dyrke idræt. Er den voksne/træneren i stand til at indfri unges behov for autonomi, kompetence og tilhørsforhold, vil den unge i højere grad engagere sig og trives. Behovet for autonomi kan indfris gennem at give unge mulighed for ejerskab, selv kunne træffe valg og have indflydelse på aktiviteten. Behovet for kompetence imødekommes, når den unge oplever at udvikle sig og opnå ny kunnen.¹⁰²

Fælles sprog og mindset blandt professionelle

Betydningen af et fælles sprog og mindset om fællesskaber blandt de voksne i fritidsfællesskaber og professionelle i Gentofte kommune er afgørende for det konstruktive og effektive samarbejde om at skabe miljøer, der tilgodeser alle unges deltagelse i gode fællesskaber. På skoleområdet har Fællesskabsstrategien fungeret som afsæt for det fælles sprog og mindset, siden den blev vedtaget i 2016.¹⁰³

Fællesskabsstrategien: "... definerer ét fælles værdigrundlag, målsætning, rammevilkår, og principper for udvikling af børne- og ungemiljøer, og anviser dermed en klar og tydelig retning for realisering af de formulerede visioner og øvrige relevante politikker på børne- og ungeområdet. Med strategien og den tilhørende indsatsplan ønsker vi at forstærke det gode arbejde, der allerede gøres for fællesskaber, og vi ønsker at øge børne- og ungefællesskabers rummelighed for forskellighed".¹⁰⁴

På skoleområdet sker der et skifte. Efter en tid med særligt fokus på den enkelte elev og dennes læring gennem individuelle læringsmål er tendensen større optagethed af fællesskabsorienterede tilgange og en forståelse af, at fællesskaber og samarbejde i højere grad kan fremme elevernes læring, trivsel og dannelse.

¹⁰⁵ Således er der i skolekonteksten og de professionelle læringsfællesskaber blandt de professionelle (både

¹⁰¹ [Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge](#). Folke, A. P. et al. Sundhedsstyrelsen, 2023

¹⁰² *Det gode idrætsmiljø for unge: En kohorteundersøgelse af forhold i danske idrætsforeninger som fremmer unges trivsel i og fortsættelse med idræt*. Nielsen, G., Johan M, W., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2023). Københavns Universitet.

¹⁰³ Strategi for fællesskaber: [anbefalinger-strategi-for-faellesskaber-for-boern-og-unge_tlg-opdateret-2024%20\(1\)](#)

¹⁰⁴ Strategi for fællesskaber: [anbefalinger-strategi-for-faellesskaber-for-boern-og-unge_tlg-opdateret-2024%20\(1\)](#)

¹⁰⁵ Brinkmann et al. 2021, s. 7ff; Risager, Merete 202, 227ff

blandt lærere og pædagoger) fokus på at sikre alle unges deltagelsesmuligheder i positive fællesskaber uanset børnenes forskelligartede udgangspunkter.

Alle skoler i Gentofte arbejder målrettet mod at skabe inkluderende læringsmiljøer, forløb og aktiviteter, hvor alle elever skal have de bedste muligheder for at deltage og indgå i fællesskaber. En lang række initiativer på tværs af alle skoler understøtter dette arbejde: Kompetenceudviklingsforløb for alle pædagoger, fokus på lærer-pædagog samarbejdet, co-teaching-indsatsen, lokale udmøntninger af fællesskabsstrategien.

Udenforskab og ensomhed

De fleste unge oplever ensomhed på et tidspunkt i deres liv, fx i forbindelse med forskellige overgange – skoleskift, flytning mv. Kortvarig ensomhed er helt normalt og ufarlig. Langvarig ensomhed kan mindske eller skade vores sociale kompetencer, og resulterer i en stresstilstand, og er skadelig for vores krop. Social isolation og ensomhed overstiger mange andre velkendte risikofaktorer for dødelighed, som fx rygning, overvægt og inaktivitet. Ensomhed kan øge risikoen for helbredsproblemer som stress, depression, diabetes, hjertekarsygdomme. Der er derfor en stærk sammenhæng mellem fysisk og psykisk sundhed og ensomhed.

Ensomhed er en følelse, og kan defineres som den ”ubehagelige følelse, der opstår, som følge af en oplevet uoverensstemmelse mellem en persons faktiske og ønskede sociale relationer”. Ensomhed rammer oftest unge og ældre. Andelen er størst hos unge kvinder. Unge rammes oftest af emotionel ensomhed, som især handler om kvaliteten af de sociale relationer. Ensomhed er ofte skamfuldt og medfører en nederlagsfølelse af ikke at leve op til sociale standarder, hvilket fører til mistro og selvbejdelse.¹⁰⁶

Om man rammes af følelsen af ensomhed, afhænger af den enkeltes sociale behov, og handler mere om kvaliteten af ens relationer end antallet. Undersøgelser peger også på, at unge, der føler sig ensomme, typisk har samme antal sociale kontakter som andre unge, men til gengæld har færre nære relationer, hvilket understreger, at kvaliteten af den sociale kontakt er vigtigere end kvantiteten.

Blandt unge, der er ramt af ensomhed, giver langt størstedelen af de unge udtryk for at deres ensomhedsfølelse startede i folkeskolen (typisk i 5./6./7. klasse), og den er ofte udløst af en kombination af oplevelse af svigt fra nære relationer (fx forælder der flytter, misbrug, social begrænsning) eller skift i livssituationen (fx skilsmisse, flytning, skoleskift) kombineret med at stå udenfor fællesskabet og de grupperinger, der dannes i de tidlige teenageår. De unge i rapporten giver udtryk for en oplevelse, der både dækker over kvaliteten af deres sociale kontakter fx *”Jeg tænker, at der ikke er nogen, der kender mig. Der er ikke nogen, der rigtig vil mig”* (ung kvinde) og kvantiteten af kontakter fx *”Jeg har ikke haft nogen venner, siden jeg var meget lille”* (ung mand). Samtidig fortæller de unge, at de kæmper med oplevelsen af ikke at kunne skabe nære relationer eller mangler tillid til de nære relationer. Dette bunder blandt andet i, at de frygter at blive svigtet senere hen i relationen, da de har oplevet, at det er sket flere gange i deres liv. Samtidig er det de nære relationer, de unge langt hen ad vejen efterstræber, da der kan være behov for at blive ”tanket op” af følelsen af, at andre vil én.¹⁰⁷

¹⁰⁶ Ensomhed og fritidsfællesskaber. En undersøgelse af deltagelse i fritidsfællesskaber blandt unge med ensomhed. Maryfonden og Social Respons

¹⁰⁷ Ensomhed og fritidsfællesskaber. En undersøgelse af deltagelse i fritidsfællesskaber blandt unge med ensomhed. Maryfonden og Social Respons

Størstedelen oplever kun lidt eller ingen involvering i deres ensomhedsproblematik fra voksne omkring dem, fx forældre og lærere. Nogle har/har haft meget tætte relationer til deres forældre, der har bakket dem op løbende, men oplever, at deres lærere og skolen i høj grad har svigtet. Andre har hverken haft opbakning hos forældre eller lærere, enten på grund af manglende forståelse fra de voksne eller på grund af, at de unge selv har holdt deres ensomhed hemmelig.

Lærere fremhæves ofte som nogen, de unge oplever burde have reageret eller kunne have hjulpet bedre. De unge oplever, at det er lærerne, der kan se, at de står udenfor fællesskabet i skolesammenhæng, og at de mistrives. De mener derfor, at lærerne har kunnet se, at der var tale om mistrivsel og ensomhed. Flere af de unge har været udsat for mobning, som de også mener, at lærerne burde kunne se eller fornemme. Der er flere af de unge, der har rakt ud efter lærere eller har oplevet, at lærere spurgte ind uden yderligere opfølgning.

Langt størstedelen unge, der er ramt af ensomhed, fortæller, at de har, eller har haft psykiske udfordringer, såsom angst og/eller depression (eller symptomer derpå), og cirka en fjerdedel har også haft spiseforstyrrelser. Derudover har enkelte også haft psykosomatiske udfordringer, der fysisk har begrænset dem i deres deltagelse i fritidsaktiviteter. Dette er velbeskrevne udfordringer, der krydser med ensomhed, og er med til at forstærke de unges oplevelse af at stå udenfor og have svært ved at deltage i fællesskaber.

De unge, der ikke er en del af et fritidsfællesskab, har meget svært ved at forestille sig selv deltage i et. De fleste af de unge har flere interesser, som de dyrker alene i stedet for sammen med andre, fx løb, yoga, gaming, fodbold og musik. Den barriere for deltagelse i fritidsaktiviteter, der oftest går igen i de unges fortællinger, er, at deltagelsen netop involverer samvær med andre. Frygten for at blive dømt eller afvist af andre, hvilket de unge har oplevet flere gange i deres liv, kan i høj grad forhindre dem i at deltage i fritidsfællesskaber. Det forstærker dog følelsen af ensomhed og leder til en ond cirkel af at føle sig forkert og udenfor det "normale" ungdomsliv. På den anden side er samværet med andre unge og det, det bringer med sig af succesoplevelser, relationsdannelse og spejling, også det største potentiale ved at indgå i fællesskaberne.

Unge, ramt af udenforskab og ensomheds, bud på tiltag

Unge, der har været ramt af ensomhed, peger på række greb, der ville have hjulpet dem med at komme længere i deltagelsen, hvis de var blevet mødt med nogle af disse greb undervejs.¹⁰⁸

ET INKLUDERENDE FÆLLESSKAB.

- **Lyt til den enkelte unges perspektiver og behov.** De unge peger på, at det mest centrale er at lytte til dem og deres bekymringer fremfor at presse en færdig løsning igennem. Derfor peger de på, at det første en eventuel støtteperson eller træner skal gøre er at lytte til de unges tanker og behov.
- **Den gode velkomst.** Gode velkomster bliver fremhævet som essentielt. Flere unge peger på, at hvis du kæmper med ensomhed, har du ofte også svært ved at træde ind i store forsamlinger alene. Her kan en indledende snak, med fx en frivillig eller træner, være tryghedsskabende.
- **Aktiviteter og strukturer der understøtter det sociale.** De unge fremhæver, at der ofte mangler fokus på fællesskabet i fritidsaktiviteter, og at det i flere tilfælde kunne være givende at bakke endnu mere op om det sociale ved at hjælpe med at facilitere aktiviteter, der understøtter det sociale sammenhold blandt de unge.

¹⁰⁸ Ensomhed og fritidsfællesskaber. En undersøgelse af deltagelse i fritidsfællesskaber blandt unge med ensomhed. Maryfonden og Social Respons

VOKSENSTYREDE AKTIVITETER OG RAMMER

- **Tag styring på gruppedeling og præsentationer.** Færre aktiviteter, der bliver op til de unge selv. Fx ”find sammen to og to” og ”tag godt i mod de nye”. Dette bunder i et ønske om færre aktiviteter, der afhænger af, hvor god man er til at småsnakke og tage initiativ til at gå hen til andre, da dette er en generel udfordring for flere af de unge.
- **Langsom opstart og mindre grupper.** De unge peger på fordelene ved små ”familiegrupper” eller buddyordninger, hvilket skaber en sikkerhed for, at der er nogen at tale med, og en man kan vende sig mod, når alle andre virker som om, de har en at tale med.

NYE FORMER FOR DELTAGELSE

- **Mindre fokus på konkurrence og talent.** En gennemgående barriere for, at de unge har lyst til at koble sig på en fritidsaktivitet, er det fokus på konkurrence og talent, de oplever eksisterer i de fleste fritidsaktiviteter, nu hvor de ikke længere er børn. Derfor anbefaler mange af de unge, at der enten skabes flere fritidsaktiviteter, hvor konkurrence og talent slet ikke er et fokus, eller at der er flere nybegynderhold for unge mennesker, hvor det tydeliggøres, at alle starter med de samme forudsætninger.
- **Alternative aktiviteter.** De unge efterspørger flere aktiviteter, hvor unge kan samles om et fælles tredje, der underbygger fællesskab, samtidig med at det virker uforpligtende at deltage, fx brætspil, inspirationsoplæg, meditation/mindfulness ol.
- **Overblik over alternative fritidsfællesskaber.** En del af de unge har forsøgt at finde alternative fritidsfællesskaber, der kunne imødekomme deres interesser og behov for mindre konkurrence og fokus på fællesskab, men uden held. De efterlyser derfor bedre overblik over forskellige fritidsfællesskaber, hvor der er fokus på enten ensomhed eller blot rummelige fritidsfællesskaber.

Forældres rolle i unges fællesskaber

Forældre spiller en vigtig rolle for unges fællesskaber udover den specifikke beskyttende faktor for unges trivsel i at have gode omsorgsfulde forældre¹⁰⁹. Særligt i den tidlige ungdom fylder forældrene meget i de unges liv, hvorefter den unges selvstændighed naturligt forøges og udforskes. Men i modsætning til hvad mange tror, så ønsker unge stadig, at forældrene og andre voksne er med til at forme og understøtte deres fællesskaber.

Forældre har en vigtig rolle i at vise de unge, hvordan man opfører sig og bidrager til, at fællesskaber bliver trygge og inkluderende for alle. Ved at være åbne, respektere forskelligheder og se værdien i dem, kan forældre være med til at skabe et positivt miljø. Når forældre engagerer sig i fx skolefællesskaber og viser omsorg for andre, sender det et vigtigt signal til de unge om, at alle fortjener at blive set og værdsat. Det hjælper samtidig de unge med at forstå, hvad det vil sige at være en god ven¹¹⁰.

Det er nemmere, jo yngre de unge er, for der kan man som forældre i højere grad direkte forme rammerne om unges fællesskaber fx ved at arrangere, være til stede og facilitere unges sociale aktiviteter. Efterhånden som unge bliver ældre og mere selvstændige og i mindre grad ønsker forældrenes tilstedeværelse, giver det forældrene mindre kontakt med den unges hverdagsliv. Men det er stadig vigtigt, at forældrene har føling

¹⁰⁹ Sundhedsstyrelsen, Fælles om Ungelivet, [Beskyttende faktorer | Fælles om ungelivet](#)

¹¹⁰ [Der er brug for et nyt forældresyn, hvor det handler om fællesskab mellem forældre, børn og skole - Socialt Indblik](#). 2023.

med og understøtter den unge i at skabe gode fællesskaber og støtte dem i at trække sig, hvis fællesskaberne er uhensigtsmæssige. Alt dette mens forældrene samtidig giver mere og mere slip¹¹¹.

Jo ældre de unge bliver, jo vanskeligere er det for forældre at støtte op om deres unges fællesskaber og spotte, om de tager en uhensigtsmæssig drejning, og hvis de gør, at kunne gøre noget aktivt ved det, da forældrene ikke nødvendigvis kender vennerne eller deres forældre. Erfaringer fra bl.a. Island viser, at sandsynligheden for mobning mellem de unge falder, når forældrene imellem har en relation.¹¹² Det synes derfor vigtigt, at forældre fortsat har interesse for og kontakt til unges venskaber og deres venners forældre - selvfølgelig med respekt for de unges voksende selvstændighed.

Der er mange fællesskaber at holde styr på og vedligeholde i et ungeliv. Det inkluderer både de tætte venskaber, de brede fællesskaber, de nye og de gamle – og ofte vil unge gerne det hele. Her kan forældre være en vigtig støtte for den unge i at prioritere og balancere mellem fællesskaberne og alt det andet, som ungelivet byder på af muligheder og krav¹¹³.

Fællesskaber i relation til skole og uddannelse

Skolens og ungdomsuddannelsernes primære opgave er at fremme børn og unges læring, udvikling og dannelse. Den opgave understøttes af trygge og inkluderende fællesskaber, hvor hver elev kan trives og blomstre både fagligt og socialt i skoletiden. Grundskole og ungdomsuddannelser kan samtidig understøtte deres primære formål gennem at tilbyde fritidsfællesskaber fx junior klubberne i grundskolen og på ungdomsuddannelserne fx debatklub og festudvalg. Her tilbydes en ramme for fællesskaber, hvor unge kan være sammen om fælles interesser sammen med klassekammerater og på tværs årgange.

Fællesskaber i skoletiden udgør et kontinuerligt arbejde at sikre klassefællesskaber som ramme for trivsel. Uanset alder, har elever, på forskellig vis og i forskellige situationer, brug for hjælp og støtte til at udvikle relationer og fællesskab i skolen. Hvis der opstår trivselsudfordringer og uhensigtsmæssige gruppedynamikker tager det tid at rede ud og rette op. Det vigtigt at lærere og pædagoger i skolen har et stærkt fokus på at arbejde forebyggende med en fællesskabende didaktik i dagligdagen og gennem pædagogfaglige kompetenceudviklingsforløb.

Gennem de seneste årtier har forskning underbygget Den fællesskabende didaktik som den mest virkningsfulde pædagogiske tilgang.¹¹⁴ I den fællesskabende didaktik er det afgørende, at lærere og pædagoger fortløbende har fokus på at støtte og udvikle klassefællesskab og elevernes relationer, da et oplevet og reelt fællesskab ikke nødvendigvis opstår af sig selv. Et fokus der skal støttes op af ledelser og forældre.

Den fællesskabende didaktik fremmes på baggrund af Den Nationale Trivselsundersøgelse samt ved hjælp af pædagogiske observationer, undervisningsmaterialer samt Fællesskabsmodellen. Derudover bidrager elevråd, når de sætter ord på, hvad der har betydning for klasstrivsel.

¹¹¹ Ungdomsprofil 2024 - Gentofte Kommune. CEFU, 2024

¹¹² Kortlægning af den islandske model, Familie, venner og fritid som beskyttende faktorer for unges rusmiddelbrug. SDU2021

¹¹³ Ungdomsprofil 2024 - Gentofte Kommune. CEFU, 2024

¹¹⁴ Exbus.dk henviser til et af de danske forskningsprojekte fra 2007-2011. Flere referencer findes på www.dcum.dk

I Gentofte peger elevrådene oftest på trivselsdage, lejrskoler samt hyttetur, der er højt prioriteret¹¹⁵. Samlet set giver redskaberne et fælles sprog, som lægger til grund for arbejdet med trivsel. Det gælder også når det drejer sig om trivselsudfordringer og så pædagogiske problemstillinger, drillerier og hændelser identificeret som mobning¹¹⁶. Der bør være opmærksomhed på at begrebet mobning er blevet en del af hverdags sproget og so nu dækker over kontinuummet lave sjov til decideret mobning. Det er en udfordring som relaterer direkte til Trivselskommissionens anbefalinger om ”En ny måde at tale om trivsel på”. Den fællesskabende didaktik er central i den kommende skolevision for Gentofte.

Det er lovpligtigt, at grundskoler udarbejder en antimobbestrategi og handleplan for trivsel, der fortløbende revideres, der blev indført sammen med klageinstans mod mobning pr. 1. august 2017.

Fællesskaber i relation til skoledagen. Skole og ungdomsuddannelser kan samtidig spille en vigtig rolle i dannelsen af positive fællesskaber gennem at tilbyde aktiviteter i tilknytning skole og uddannelse, Som i dag gennem fx junior klubberne i grundskolen og fx debatklub og festudvalg på ungdomsuddannelserne. Her tilbydes unge en ramme for fællesskaber, hvor de kan være sammen om fælles interesser sammen med klassekammerater og på tværs årgange. De fællesskaber kan bidrage til, at eleverne får mulighed for at udvikle nære venskaber og føle en samhørighed med andre elever. Det kan samtidig styrke tilknytning til skole og uddannelse, idet følelsen af at høre til og være en del af et fællesskab er afgørende for motivation og engagement. Skole og uddannelse kan derfor med fordel arbejde for at skabe fritidsmiljøer, hvor elever føler sig værdsatte, anerkendte og inkluderede.¹¹⁷.

I ungeprofilundersøgelsen 2024/25 angiver 85% af eleverne i udskolingen, at de for det meste eller altid oplever at være med i fællesskabet i klassen, mens 81% af eleverne i 10. klasse/ungdomsuddannelser for det meste eller altid oplever at være med i fællesskabet på deres uddannelse. Andelen har dog været gradvist faldende siden 2019 med henholdsvis 4 og 7 procentpoint.

Idrættens fællesskaber

Udover de perspektiver om foreningslivets fællesskaber, der er beskrevet ovenfor, beskrives her specifikke udfordringer og potentialer i relation til idrættens.

Fra 7. klasse til ungdomsuddannelse sker der en stor ændring i unges idrætsvaner. Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2024 viser, at 85% af eleverne i 7. klasse går til foreningssport minimum en gang om ugen. Det gælder for kun 31% af eleverne på ungdomsuddannelserne. I grundskolen er den kønslige fordeling ligelig, hvorimod næsten dobbelt så mange drenge som piger dyrker foreningsidræt blandt 10. klasser og på ungdomsuddannelser. Fitness og styrketræning vinder frem blandt elever i 9. og 10. klasse og på ungdomsuddannelser. Det dyrkes af 51% i 9. klasse og 47% af 10. klasse og ungdomsuddannelser. Fitness og styrketræning er for alle aldersgrupper mere populære blandt drengene end blandt pigerne. Ændringen i idrætsdeltagelsen betyder, at en del unge ikke længere indgår i de voksenstyrede fællesskaber, der findes i foreningerne

¹¹⁵ Jf Gentofte Fælles Elevråd [sk-170521-bilag.pdf](#)

¹¹⁶ [Mobning - Artikler & værktøjer til forebyggelse af mobning | DCUM](#) Definition på drillerier overfor mobning.

¹¹⁷ Selvbestemmelsesteorien understreger vigtigheden af samhørighed som en grundlæggende psykologisk behov, fremmende for læring, motivation og engagement (Deci & Ryan 2000). www.selfdeterminationtheory.org.

En undersøgelse af 106 foreninger foretaget af DIF og Idrættens Analyseinstitut viser, at flere unge ønsker en forening, hvor alle er velkomne, og hvor fokus er på fællesskab frem for at blive bedre i en sport¹¹⁸. I undersøgelsen konkluderes det, at breddeidrætten derfor skal styrkes til gavn for flere børn og unge. Det anbefales, at aktører, der tilbyder idrætsaktiviteter, skaber rammer, hvor børn og unge kan dyrke idræt på et niveau, der passer til dem, så alle får mulighed for at deltage og have det sjovt med idræt. I Ungeprofilundersøgelsen 2024 angiver unge, der gerne ville gå til mere foreningsidræt, men ikke gør det, at det blandt andet skyldes, at der mangler tilbud til nybegyndere. At styrke breddeidrætten og muligheder for senstartere, rummer derfor et potentiale ift. at mindske frafald, jo ældre børn og unge bliver.

Ungeinddragelse og frivillighed i foreningslivet

Ifølge Folkeoplysningslovens §14 er formålet med frivilligt foreningsarbejde at fremme demokratiforståelse og aktivt medborgerskab gennem aktiviteter og fællesskaber, der styrker medlemmernes ansvarsfølelse og samfundsengagement. I tillæg er det at være forpligtet til en meningsfuld aktivitet og gøre noget godt og værdifuldt for andre generelt fremmende for den mentale sundhed¹¹⁹. Foreningslivet har således et særligt trivselsfremmende potentiale, idet de er drevet af frivillighed, motivation og ansvarsfølelse.

Det er i dag forskelligt fra forening til forening, i hvor høj grad foreningerne inddrager og engagerer de unge aktivt. I undersøgelse fra DIF og Idrættens Analyseinstitut ses, at initiativer som netop ungeinvolvering, etablering af et ungeudvalg og en ungeansvarlig og fokus på fællesskab er vigtige faktorer for at kunne fastholde unge og endda tiltrække flere unge¹²⁰. Det er dermed værd at undersøge, hvor forbedringspotentialerne ligger.

Ungeinddragelsen fordrer, at foreningen inviterer og opfordrer til deltagelse, løbende giver vejledning og sparring samt smidiggør vejen fra ide til handling for, at de unge er motiverede og trygge ved at blive frivillige¹²¹. Foreninger skal acceptere, at inddragelsen af unge, kan medvirke til forandringer i det eksisterende fællesskab, da unge har egne holdninger og idéer til, hvad et godt fællesskab er for dem. Der kan være behov for en genstart af foreningernes rolle og formål for at imødekomme unges behov.

Opsamling på opmærksomhedspunkter om unges fællesskaber

Fællesskaber er afgørende for unges trivsel, da de skaber en følelse af tilhørsforhold og værdi. De spiller en vigtig rolle i unges personlige og sociale udvikling samt læring, men kan også føre til mistrivsel og ensomhed, hvis den unge føler sig udenfor. Unge indgår i en mosaik af både fysiske og digitale fællesskaber, som de hele tiden arbejder for at vedligeholde og prioritere.

Digitale fællesskaber kan supplere og styrke fysiske fællesskaber og kan tilbyde andre former for fællesskab end man har adgang til i den fysiske verden. Digitale medier synes at have en positiv indflydelse på trivsel, når unge bruger dem på at vedligeholde nære relationer, men negativ indflydelse, når unge bruger dem til at positionere sig i forhold til en større bekendtskabskreds.

- Design af spil og algoritmer på sociale medier kan påvirke unges trivsel. Disse kan adresseres på enten europæisk eller nationalt plan. Grundskolen kan desuden være en oplagt arena til at fremme digital

¹¹⁸ [unges-deltagelse-og-demokratiske-involvering-i-foreningsidraetten.pdf](#)

¹¹⁹ [ABC for mental sundhed – Institut for Psykologi - Københavns Universitet](#)

¹²⁰ [unges-deltagelse-og-demokratiske-involvering-i-foreningsidraetten.pdf](#)

¹²¹ [unges-deltagelse-og-demokratiske-involvering-i-foreningsidraetten.pdf](#)

trivsel i samarbejde med forældrene. I anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur, er der anbefalinger, der rettet sig herimod.

- Mange unge, særlig drenge, har fællesskab omkring online gaming. Kun få unge i Gentofte gamer online i organiserede e-sportstilbud og oftere sammen med vennerne i selvorganiserede fællesskaber. I e-sportstilbud sammentænkes gaming med fysisk aktivitet, samarbejde, strategi og sociale aktiviteter.

Der er forskelle mellem kønnene i valget af fællesskabstyper og til- og fravalg af fritidsaktiviteter. Drenge er mere optaget af sportsaktiviteter og online fællesskaber gennem gaming, mens piger er mere interesseret i kulturaktiviteter. Udbuddet af idrætsfaciliteter kan have betydning for, hvordan forskellige køn deltager i idrætten. Fx har der været stor fremvækst i antallet af kunstgræsbaner, som benyttes til aktiviteter, der domineres af drenge og mænd. Skal flere piger og kvinder inkluderes i idrætten, bør fremtidige investeringer i faciliteter tage højde for deres behov.

Sundhedsstyrelsen har identificeret fem afgørende ingredienser for gode organiserede fritidsfællesskaber: social forbundethed, udvikling af kompetencer, udvikling af selvtillid, lystbetonet deltagelse, og tryk og tillid.

Den voksnes rolle er afgørende for, at fritidsfællesskabet kan lykkes med det trivselsfremmende potentiale. Voksne kan styrke de sociale bånd, støtte unge på kanten af fællesskabet og styrke de unges kompetencer gennem pædagogisk støtte. Forældre spiller også en vigtig rolle i at vise de unge, hvordan man opfører sig og bidrager til, at fællesskaber bliver trygge og inkluderende for alle.

Ensomhed er en naturlig følelse. Langvarig ensomhed kan skade sociale kompetencer og resultere i en stresstilstand. Ensomhed rammer oftest unge og ældre, og andelen er størst hos unge kvinder. Unge peger på flere greb, der ville have hjulpet dem med at komme længere i deltagelsen, hvis de var blevet mødt med disse greb undervejs. Det inkluderer et inkluderende fællesskab, voksenstyrede aktiviteter og rammer, og nye former for deltagelse.

Skolens og ungdomsuddannelsernes primære opgave er at fremme læring, udvikling og dannelse. Trykke og inkluderende fællesskaber understøtter dette formål.

Hovedparten af unge har det godt i skolen og oplever, at de er en del af fællesskabet i klassen (grundskolen) og fællesskabet på ungdomsuddannelse. Der er dog en tendens til, at færre unge oplever, at de er en del af fællesskabet i skole og uddannelsessammenhæng. Andelen er størst på ungdomsuddannelserne, men ses også på grundskoleniveau. Der ses en tendens til at et stigende antal elever i grundskolen oplever at de udsættes for mobning.

Der er en stor ændring i unges idrætsvaner fra 7. klasse til ungdomsuddannelse. Unge ønsker at deltage i et foreningsliv, hvor fokus er på fællesskab og hvor de kan deltage sammen med deres venner, og hvor konkurrence ikke fylder for meget. Flere fravælger idræt, fordi de skal vælge mellem at satse på en seriøs idræt eller helt at stoppe, og konkurrencen kan føles overvældende.

Manglende tilbud til nybegyndere kan gøre det endnu sværere for unge at finde passende aktiviteter. Derfor synes det vigtigt at styrke breddeidrætten og skabe aktiviteter, der er tilgængelige for alle niveauer, så flere unge får mulighed for at deltage.

Hovedparten af unge i Gentofte går til en organiseret aktivitet i deres fritid. Samtidig ses en generelt faldende deltagelse jo ældre, de unge bliver. Flere piger falder fra organiserede fritidsaktiviteter end drenge. Forskellen ses fra 8. klasse og bliver større jo ældre de bliver. Hovedårsagerne til frafald angives, særlig

pigerne, at de (1) har for travlt med skolearbejde og (2) er for udmattede, især blandt piger. Andre barrierer er travlhed med fritidsjob, manglen på nogle at følges med, frygten for ikke at passe ind, og økonomi hæmmer deres engagement. En større andel af unge på ungdomsuddannelserne, der ikke går til noget, ønsker at gå til noget, både blandt drenge og piger ønsker flest noget inde for sport og fitness, herefter følger ønske om at gå til kulturelle fritidsaktiviteter. Ca. samme andel svarer "andet". Det kalder på en nærmere undersøgelse.

Frivilligt foreningsarbejde fremmer demokratiforståelse. aktivt medborgerskab og mental sundhed.

Desuden spiller trænerens adfærd en væsentlig rolle for unges trivsel i idrætten. De ønsker en træner, der kan udvikle dem, og som inddrager dem i forskellige beslutninger. Unge, der får ansvar og engagement i foreningslivet, føler sig mere forbundne og engagerede. Der er forskel på, hvor aktivt foreningerne inddrager de unge i beslutningstagning, og der er potentiale for at forbedre dette.

Der er ikke enkle snuptagsløsninger, der samlet set styrker rammerne for, at unge kan indgå i positive, meningsfulde og givende fællesskaber. Det fordrer en bred tilgang at skabe gode muligheder og rammer for unges fællesskaber.

Forældre og andre voksnes betydning for unges trivsel på godt og ondt

Man bliver forælder til et barn, og herfra er forældreskabet egentlig kun halvkontrollabelt. Søskende falder forskelligt ud, genetikken er forskellig. Vi kan ikke kontrollere held og timing. Mange forældre giver sig selv skylden for noget, de egentlig ikke er herre over. Med det massive udbud af bøger, blogs og podcasts om at blive en bedre forælder, kunne det godt virke, som om der findes endegyldige og videnskabeligt funderede svar på, hvordan man er den gode forælder. Men der er rigtig mange forskellige måder at være en god forælder på.¹²²

Familien er en vigtig arena, når det kommer til børn og unges trivsel. En god relation mellem forældre og barn/ung, hvor den voksne oftest går foran som det gode eksempel, er en af de mest beskyttende faktorer i forhold til børn og unges trivsel. Det kan understøtte den unges kompetencer og selvstændighed gennem at give den unge ejerskab til egen udvikling og ansvar i takt med sin udvikling.¹²³

Beskyttende faktorer er både det, som fremmer trivsel, og faktorer, der kan mindske og afbøde negative konsekvenser af risikofaktorer relateret til familien, fritidslivet, vennegrupper og skolen. Fx er det en beskyttende faktor for unges rusmiddelbrug, at forældre laver aftaler om alkohol med den unge. Her viser forskning, at det mindsker den unges forbrug af alkohol og udskyder unges eventuelle alkoholdebut.¹²⁴ På den anden side kan det være en risikofaktor, hvis den voksne selv har et stort alkoholforbrug, idet det kan medvirke til, at den unge tidligt begynder at drikke og er i risiko for at udvikle et stort forbrug.

Forældres rolle som beskyttende faktor for unges trivsel udfoldes ikke i et vakuum. Den er afhængig af, at den unge mødes af andre voksne fx lærere, voksne i deres fritidsliv, andre forældre m.fl., som også agerer og medvirker positivt til at fremme beskyttende faktorer og være gode rollemodeller.¹²⁵

Samtidig peger bl.a. Trivselskommissionen på, at børn og unges mistrivsel er en kompleks størrelse, som vi til stadighed ikke helt forstår, og vi skal passe på med ikke at placere det fulde ansvar hos familie og forældre. De peger på, at forældrene skal ses som en central del af løsningen på børn og unges trivsel, men at disse løsninger på samme tid skal findes i de voksnes samarbejde omkring børn og unge, hvor vi i højere grad skal kigge på fællesskabet frem for det enkelte barn.¹²⁶

Stabile voksne man kan have tillid til, og som kan vejlede en i livet, er betydningsfulde. Det gælder både forældre og andre relevante voksne omkring den unge. Ifølge børnepsykolog Ulla Dyrlov er en tæt voksenrelation grobund for, at den unge udvikler evnen til at modstå pres, kan planlægge sin fremtid, forudse konsekvenser, håndtere følelser og impulser og ikke mindst nære positive forventninger til sig selv og egne evner. Hun peger på, at forældre på tværs af temaer som rusmidler, søvn, trivsel mm. skal skabe tryghed, sætte tydelige rammer og være en fast og rolig pilot for barnet. Barnet skal ikke overlades til selv at være navigatør i eget liv. Det kræver, at man som forælder tager førertrøjen på, tager beslutninger, sætter grænser, og hjælper barnet med at forstå og håndtere følelser. Den pilotrolle stopper ikke, når barnet

¹²² En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror. Lene Tanggaard, 2023

¹²³ [Beskyttende faktorer | Fælles om ungelivet. Sundhedsstyrelsen.](#)

¹²⁴ Kortlægning af den islandske model. Statens Institut for Folkesundhed, 2021.

¹²⁵ [Skoletrivsel kan forebygge kriminalitet, Det Kriminalpræventive råd](#)

¹²⁶ Et dansk svar på en vestlig udfordring, Trivselskommissionens afrapportering. 2025

rammer teenagealderen. Unge har også brug for tydelige voksne. Men pilotrollen ændrer karakter, og kræver endnu mere bevidsthed. Idet den voksne i endnu højere grad skal balancere mellem grænsesætning og kontrol og give plads og rum til, at den unge kan udvikle selvstændighed.¹²⁷

Forældretilgang til forældreskabet og dets betydning for unges trivsel

Forældretilgang og opdragelsesstil kan have indvirkning på børn og unges trivsel.¹²⁸ Nedenfor beskrives kort fire typiske forældretilgange. De skal ses som arketyper, idet forældre findes, lige som børn, i mange forskellige afskygninger.

Den autoritative forældrestil

Den autoritative voksne kombinerer varme med klare krav og forventninger. Forælderen er lydhør overfor barnets perspektiv, udviser interesse og sætter grænser ud fra, hvad der er alderssvarende og hensigtsmæssigt. Tilgangen fremmer børns sociale og faglige færdigheder, hjælper dem med bl.a. at lære selvregulering og gør det lettere for barnet at forstå og følge regler, både når de er sammen med deres forældre, og når de er ude i verden.

Tolerante forældre <ul style="list-style-type: none">- Stor indsigt og medleven- Følelsesmæssig tætte bånd til unge- Få eksplicitte regler og normer- Få sanktioner	Autoritative forældre <ul style="list-style-type: none">- Stor indsigt og medleven- Følelsesmæssig tætte bånd til unge- Tydelige regler og normer- Få sanktioner
Distancerede forældre <ul style="list-style-type: none">- Lille indsigt og medleven- Følelsesmæssig distance- Få eksplicitte regler og normer- Få sanktioner	Autoritære forældre <ul style="list-style-type: none">- Lille indsigt og medleven- Følelsesmæssig distance- Tydelige regler og normer- Mange sanktioner

Den autoritære forældrestil,

Her stiller den voksne krav uden at vise varme. Ved denne forældrestil er det den voksne, som bestemmer uden at lytte til barnets perspektiv. Her er der fokus på lydighed, regler og kontrol, hvilket kan føre til angst og dårlige sociale færdigheder hos børn.

Den distancerede forældrestil

Her stiller den voksne ikke krav eller viser interesse for barnets behov. Det er den forældrestil, der mindst understøtter den unges trivsel og udvikling, da den ofte kan føre til et stort fravær af støtte og vejledning for barnet, hvor barnet kan opleve at skulle klare sig selv.

Den tolerante/eftergivende forældrestil

Den tolerante forælder har et følelsesmæssigt tæt, ligeværdigt og venskabeligt forhold til sit barn. Her giver forældrene efter for barnets umiddelbare behov, og barnet får i høj grad lov til at regulere sig selv. Man taler her om "forhandlingsbørn": Børn, der ser alt, hvad voksne siger, som forslag, der kan forhandles.¹²⁹

De ovennævnte forældrestile skal ikke bruges som opskriften på det perfekte forældreskab, men som pejlemærker for, hvad der understøtter og skaber de bedste rammer for børn og unges trivsel.

¹²⁷ Pilot for dit barn Ulla Dyrlov, 2014.

¹²⁸ Kortlægning af viden om opdragelse, Karen Margrethe Dahl & Mai Heide Ottosen, VIVE 2018

¹²⁹ Er forældre i dag for eftergivende? – Vi kan snu den negative trenden. Maria Gilje Strand, 2024.

Forskningsmæssigt peges alligevel på, at den autoritative forældrestil er den tilgang til børn og unges opdragelse, som bedst understøtter deres trivsel og udvikling.¹³⁰ Bl.a. ses, at børn, der vokser op med autoritative forældre, ofte har flere venner, klarer sig bedre fagligt og udvikler stærkere sociale færdigheder. De har lettere ved at håndtere sig selv og træffer bedre beslutninger, da de har et klart billede af, hvad der er rigtigt og forkert. Fælles for børnene er, at deres forældre har en god relation til dem, og forklarer årsagerne bag de beslutninger, de træffer. Ligeledes ses, at et autoritativt klima i familien, såvel som i skolen og institutioner også påvirker fællesskabet og den enkeltes kompetencer til at indgå heri, ved fx at skabe større engagement blandt børnene og mindsker adfærdsproblemer, da børnene har kendskab til regler og rammer, og derfor ikke bruger tid på at afprøve grænser.¹³¹

Børn inddrages i dag i højere grad i beslutninger om deres eget liv. På den ene side, er det en positiv tendens, at vi i dag i langt højere grad inddrager børn og unge i beslutninger, der vedrører dem. Samtidig er der risiko for, at balancen kan tippe, og børn kan opleve fravær af struktur. Blandt andre ser Trivselskommissionen en tendens til, at "det forhandlende forældreskab" i højere grad dominerer, og hvor tydelige rammer i hverdagen fylder mindre.¹³²

Børn og unges perspektiv på ønskeforældre

En ting er, hvad forskningen og eksperterne siger om forældreskabet. Her ser vi på forældreskabet fra børn og unges perspektiv. I en panelundersøgelse fra Børns Vilkår, *Ønskeforældre*¹³³, sætter elever fra 6. og 9. klasse ord på, hvad de ønsker sig af deres forældre. Deres ønsker flugter næsten 1:1 med, hvad eksperter og forskning peger på bedst muligt understøtter børn og unge. Børnene og de unges input og perspektiver er samlet i fem centrale temaer, der tilsammen udgør deres "ønskeforældre":

1. Ønskeforældre LYTTET

Børn og unge ønsker forældre, der sætter sig i deres sted, som er oprigtigt nysgerrige, og som sætter egne forudindtagede holdninger til side. Børn og unge ønsker forældre, som lytter og forstår, i stedet for at skælde ud. Der er nemlig altid en årsag til børns og unges adfærd. Nogle gange er det vigtigste, at forælderen lytter til barnet, uden at forsøge at løse noget. Uden at give råd og uden at handle. Børn og unge ønsker forældre, som viser, at de forstår dem, og som reagerer på det, de fortæller, uden at overreagere eller negligere.

2. Ønskeforældre INDDRAGER

Børn og unge vil inddrages i de regler, forældre laver for dem. Regler bliver bedre, når de baseres på dialog og kompromis. Børn ønsker forældre, som lytter til deres argumenter, og som kan forklare reglerne på en måde, som de kan forstå, så det ikke udelukkende legitimeres gennem forældrens rolle som autoritet.

3. Ønskeforældre VISER TILLID

Børn og unge ønsker tillid fra deres forældre. Tillid er vigtigt, fordi det giver frihed. Og frihed giver særligt unge mulighed for at leve det liv, de gerne vil. Men unge ønsker ikke fuldstændig frihed. De fortæller, at

¹³⁰ Kortlægning af viden om opdragelse, Karen Margrethe Dahl & Mai Heide Ottosen, VIVE 2018

¹³¹ Authoritative parenting revisited: History and current status. In R. E. Larzelere et al: Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development, American Psychological Association, 2013 (sammendrag) og Den autoritative voksenrollen i barnehage og skole – relasjonskvalitet, utfordrende atferd, mobbing og sosial emosjonell læring. Cappelen Damm akademisk, 2021

¹³² Et dansk svar på en vestlig udfordring, Trivselskommissionens afrapportering. 2025

¹³³ [Hvad ønsker børn af deres forældre?, Børn Vilkår, 2023.](#)

forældre stadig skal opdrage og skabe rammer, men at der samtidig skal være råderum til, at de kan udvikle deres selvstændighed.

4. Ønskeforældre FORSTÅR

Børn og unge oplever, at forældre ikke altid forstår deres sociale liv og fællesskaber. Forældre forstår ikke altid, at en stor del af det sociale liv foregår online, og at de fysiske fællesskaber kan være præget af gruppepres og modsatrettede forventninger fra venner og forældre. Børn og unge oplever, at forældre kan lave regler, der spænder ben for deres fællesskaber.

5. Ønskeforældre ER FORSKELLIGE

Det er ikke nemt at være forælder. Det er én lang balancegang mellem barnets selvstændighed og forældrens autoritet. Mellem frihed og rammesætning og mellem barnets perspektiv over for den voksne. Den perfekte forælder findes ikke, og ingen familier har godt af at jagte perfektion.

Det moderne forældreskab

Du bliver forælder til et barn, og herfra er forældreskabet egentlig kun halvkontrollabelt. Søskende falder forskelligt ud, genetikken er forskellig. Vi kan ikke kontrollere held og timing. Mange forældre giver sig selv skylden for noget, de egentlig ikke er herre over. Med det massive udbud af bøger, blogs og podcasts om at blive en bedre forælder, kunne det godt virke, som om der findes endegyldige og videnskabeligt funderede svar på, hvordan man er den gode forælder. Men der er rigtig mange forskellige måder at være en god forælder på. Mange forældre oplever, at de skal leve op til et ideal om at gøre alt det bedste for deres børn. Dette udspringer, ifølge Maria Ørskov Akselvoll, familiesociolog, ph.d. og forfatter, af en udbredt opfattelse af forældredeterminisme. En tro på, at barnets fremtidige uddannelse, jobsucces og lykke afhænger af forældrenes handlinger og beslutninger.¹³⁴ Den forestilling kan ofte føre til, at forældre aldrig føler, at de gør det godt nok. Men paradoksalt nok er nutidens forældre faktisk historisk gode.

Forventninger til forældreskabet er forandret og intensiveret set i forhold til tidligere. Det kommer til udtryk både i forældrenes egne forventninger til sig selv som forældre, og det ansvar og betydning de oplever at have for deres unges trivsel, læring og lykke. Samtidig er der et voksende forventningspres fra fx skole, fritidsliv og offentlige instanser, der stiller krav om tilstedeværelse i børnenes liv, engagement i skoler, daginstitutioner og fritidsliv, læsning af bøger om opdragelse og udvikling samt generelt at investere både tid og penge i børnenes trivsel og fremtid.¹³⁵

Mange forældre læser, lytter og opsøger aktivt viden om børneopdragelse og god forældrepraksis og samtidig er mængden af tilbud om råd, vejledning, metoder og filosofier, der har fokus på at guide og opdrage forældre til at understøtte deres børn og unge vokset eksponentielt. Ikke mindst tilbud fra kommercielle aktører.¹³⁶ Det kan forstærke oplevelsen af forventningspres hos forældrene i forhold til deres eget barns trivsel, udvikling og fremtidige lykke.

Det er umuligt at holde trit med de mange råd fra eksperter, fagprofessionelle og andre med holdninger til forælderrollen, og med en øget viden kan det være udfordrende for den enkelte forælder at navigere i de mange anbefalinger til, hvordan man er en "rigtig" forælder og føre til en øget usikkerhed, som yderligere

¹³⁴ Det grænseløse forældreskab, Maria Ørskov Akselvoll, Dansk psykologisk forlag, 2022.

¹³⁵ En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror. Lene Tanggaard, 2023

¹³⁶ Det grænseløse forældreskab, Maria Ørskov Akselvoll, Dansk psykologisk forlag, 2022.

kan forstærkes af muligheden for at spejle sig i andres forældreskaber, fx via sociale medier og konstant få råd fra eksperter, influencere m.fl. Det kan have en forbindelse til forældres øgede behov for ekstern validering, som professor i pædagogisk psykologi Lene Tanggaard peger på. Samtidig har informationssamfundet gjort eksperternes fagområder til allemandseje, hvor mange aktører omkring forældre oplever, at forældre i stigende grad sætter spørgsmålstejn ved deres faglighed i forhold til, hvordan der bedst tages hensyn til deres barn eller ung.¹³⁷

Hvis ansvaret opleves som grænseløst, og enhver handling anses for at have livsafgørende konsekvenser, kan det skabe en konstant følelse af utilstrækkelighed, som kan føre til, at forældre brænder ud i rollen – i forsøget på at leve op til idealet – på samme måde, som man kan brænde ud i sit arbejde, når det er præget af et stort pres og høje forventninger. Forældreutilstrækkelighed eller forældreudbrændthed synes, at være en væsentlig faktor i forståelsen af det moderne forældreskab.¹³⁸

Strukturelle tendenser, der påvirker både forældre og unge

Samfundets forventninger kombineret med sociale mediers eksponering, mængden af ekspertråd og viden om forældreskab og opdragelse har formet en ramme for forældreskabet, hvor mange forældre kan føle sig utilstrækkelige. *Gør jeg det rigtigt? Er jeg god nok som forælder?* Både Maria Ørskov Akselvoll og Lene Tanggaard mener, at det moderne forældreskab er underlagt et forventningspres, som kan skabe et behov hos forældrene for ekstern validering og et øget behov for sammenligning fx ved at spejle sig i andres forældreskab blandt andet via sociale medier.¹³⁹

Maria Ørskov Akselvoll mener, at vi i højere grad skal tale om de samfundsmæssige strukturer, der rammesætter og skaber betingelserne for forældreskabet, som hun karakteriserer som "det grænseløse forældreskab", og mindre om forældrenes ansvar. Det er afgørende, at vi bliver mere opmærksomme på, hvordan samfundets krav og forventninger påvirker forældre, og at de tiltag, der skulle støtte familier, i nogle tilfælde kan have den modsatte effekt.¹⁴⁰

Her peger Søren Kristian Krogh m.fl. på, at vi i dag lever i et præstations- og/eller højhastighedssamfund præget af individualisering, præstationsfokus, effektivitets- og forbedringspres, som påvirker os alle – ikke bare unge. Vi er vores præstationer i alle arenaer. Vores værdi i faglige, arbejdsmæssige og sociale sammenhænge vurderes herudfra, og oplevelsen af ikke at kunne slå til, et højt forventningspres på at kunne lykkes til perfektion sætter spor i forældrenes oplevelser af at være "gode-nok-forældre".¹⁴¹

I tidligere baggrundsnotater til §17, stk. 4-udvalget er unges trivsel i relation til perfektions- og præstationskultur foldet ud. I de notater beskrives, hvordan unge oplever, at de skal 'være' idealerne i alle arenaer – at det forventes, at de altid er den bedste udgave af sig selv og altid yder til deres ypperste og fremstår fejlfri i alle henseender – personligt, kropsligt, socialt og fagligt. De giver udtryk for en følelse af aldrig at nå i mål – både i forhold til egne og andres forventninger og krav – og de har oplevelsen af, at fx en karakter under 10 i et fag, kan være afgørende for deres fremtid. Unge oplever, at den udbredte præstations- og perfektionskultur udfordrer deres trivsel og deres fællesskaber.

¹³⁷ Et dansk svar på en vestlig udfordring, Trivselskommissionens afrapportering, 2025

¹³⁸ Det grænseløse forældreskab, Maria Ørskov Akselvoll, Dansk psykologisk forlag, 2022.

¹³⁹ En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror. Lene Tanggaard, 2023

¹⁴⁰ Det grænseløse forældreskab, Maria Ørskov Akselvoll, Dansk psykologisk forlag, 2022.

¹⁴¹ Baggrundsnotat Præstationskultur s. 3

Der er slående ligheder i beskrivelserne af, hvad der kan udfordre forældre i deres forældreskab og det, de unge giver udtryk for, kan udfordre dem i deres ungdomsliv. Et stort indre og ydre forventnings- og præstationspres, at have oplevelsen af at skulle være idealet og man altid kan gøre det lidt bedre – og at det understøttes og forstærkes af bl.a. sociale medier – hvor det at kunne sammenligne sit eget liv med andre perfekt redigerede liv og en strøm af velmenende råd fra eksperter og kommercielle udbydere.

Lene Tanggaard påpeger derfor, at der er behov for et øget fokus på det sociale forældreskab som en form for socialt sikkerhedsnet¹⁴², da mange forældre i dag kan opleve at stå alene og isoleret i opgaven som forældre, uden nogen at dele det med.

Det individuelle forældreskab

I det moderne forældreskab har langt de fleste forældre et stærkt ønske om at tage ansvaret på sig i forhold til, at deres børn trives og har de bedst mulige rammer og forudsætninger for et godt liv. Jo mere tid, engagement og støtte forældrene giver deres børn, jo bedre er det for børnenes trivsel og udvikling.¹⁴³ Den fortælling og det omsiggribende ansvar kan føre nye til udfordringer, der kan påvirke børn og unges evne til at håndtere livets udfordringer og deres trivsel. Fx peger Trivselskommissionen på, at det store fokus på børn og unges velbefindende i nogle tilfælde slår om i en forældrepraksis, som er defineret ved overbeskyttelse, monitorering og fokus på ens eget barn i stedet for fællesskabet.¹⁴⁴

I dag muliggør det digitale liv også, at forældre har mulighed for at overvåge og komme i kontakt med barnet uanset, hvor de befinder sig. En undersøgelse fra Epinion fra 2025 blandt 1.000 børn i alderen 9-14 år viser, at størstedelen af børn bliver sporet af deres forældre på den ene eller den anden måde via apps, airtags og deling af lokation.¹⁴⁵

Et overbeskyttende forældreskab viser sig særligt ved, at nogle forældre i højere grad tager ansvar for opgaver og konfliktløsning fremfor, at børn og unge selv får mulighed for at øve sig – også kendt som "curlingforældre". Det udspringer af et velment ønske fra forældrenes side om at give deres børn de bedste forudsætninger i livet, og hjælpe dem i vanskelige situationer. Det kan føre til at børn ikke får de erfaringer, der er nødvendige for at opbygge modstandsdygtighed, tro på egne evner, vedholdenhed og ansvarsfølelse.¹⁴⁶

Tendensen til at sætte sit eget barn i centrum kan have negative konsekvenser for det enkelte barns trivsel og evne til at indgå i sociale fællesskaber. Børn og unge spejler forældre. Når forældre primært fokuserer på deres eget barns individuelle behov og oplevelser, risikerer det at have betydning for barnets adfærd og dermed at besværliggøre barnets deltagelsesmuligheder i dagtilbud, skolen, fritidslivet og samfundet generelt. Fx anbefaler Lene Tanggaard, at man som forældre spørger ind til, hvordan det er gået i klassen i stedet for, hvordan det enkeltes barns dag har været.¹⁴⁷

¹⁴² En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror. Lene Tanggaard, 2023

¹⁴³ Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. Trygfonden og Red Barnet, 2023.

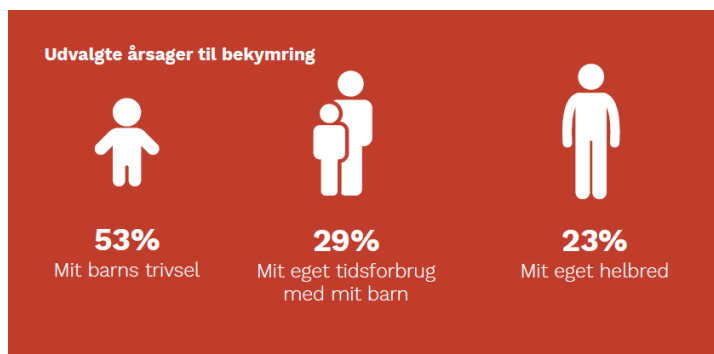
¹⁴⁴ Et dansk svar på en vestlig udfordring, Trivselskommissionens afrapportering. 2025. Samt Baggrundsnote Præstationskultur s. 3

¹⁴⁵ Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. Trygfonden og Red Barnet, 2023.

¹⁴⁶ Et dansk svar på en vestlig udfordring, Trivselskommissionens afrapportering. 2025

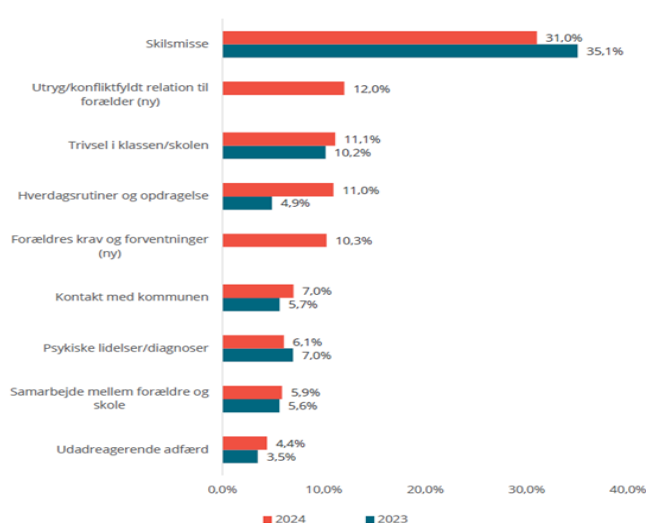
¹⁴⁷ En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror. Lene Tanggaard, 2023

En undersøgelse foretaget af Operate i 2023 baseret på interviews med forskere, eksperter og organisationer samt en nationalt repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 1000 danske forældre belyser de behov og oplevelser, forældre i dag står med.¹⁴⁸ I undersøgelsen ses, at forældreskabet fylder mere end nogensinde før både i kraft af bekymringer og høje forventninger til forældreskabet. 89% angiver, at forældrerollen fylder meget. 30% svarer, at de kun en gang imellem eller sjældent føler sig tilstrækkelige i rollen som forælder. 37% føler sig usikre på deres egne evner. Samtidig ses, at forældrerollen i stigende grad er præget af bekymring. 56% af forældrene svarer, at de ofte eller meget ofte er mere bekymrede, efter de er blevet forældre. Det er især kvinderne, der oplever øget bekymring. Forældrenes bekymring knytter sig i størst grad til barnets trivsel, fremtid og helbred som de tre vigtigste årsager. Imidlertid peger mellem 23% og 19% på bekymring for eget helbred, egen evne til at opdrage, egen rummelighed og egen trivsel.



Hos Børns Vilkår's Forældretelefon oplever de en stigning i forældrehenvendelser fra 2023. I 2024 var der 6.669 rådgivningssamtaler mod 6.174 i 2023, svarende til en stigning på 7,4%. Forældrene henvender sig typisk om de samme tematikker, som forældrene i Operates undersøgelse giver udtryk for, er kilde til bekymring. På forældretelefonen er særlig tematikker som skilsmisseproblematikker, relationen til barnet, trivsel i skolen, hverdagen og krav og forventninger, der fylder i samtalerne. Rådgivernes oplevelse er, at forældrene står med følelsen af alenehed, usikkerhed og bekymringer om samarbejde med skolen i deres nyeste data fra rådgivningen.¹⁴⁹

Figur 1. Top 10 emner på ForældreTelefonen 2024



I Operates forældreundersøgelse svarer 51% af forældrene, at de til tider har svært ved at relatere til børnenes hverdag. Særligt afstanden mellem voksnes og børns erfaringsverden er vokset i de senere år, og det kan føles svært for forældre at sætte sig i børnenes sted, og hvad der kan udfordre dem.¹⁵⁰

Det digitale forældreskab

Trivselskommissionen peger i deres afrapportering *Et dansk svar på en vestlig udfordring* på, at selvom forældre har stor opmærksomhed på deres børn og unges liv i den fysiske verden, overlades børnene i høj grad til sig selv i den digitale verden. Det samme billede tegner sig i flere undersøgelser – at børn og unge i

¹⁴⁸ Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. Trygfonden og Red Barnet, 2023.

¹⁴⁹ ForældreTelefonen - analysenotat. Børns Vilkår, 2024.

¹⁵⁰ Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. Trygfonden og Red Barnet, 2023.

høj grad må navigere alene i det digitale landskab. Mange børn og unge beretter om selv at skulle håndtere udfordringer som digital mobning, billeddeling og andre former for online pres – ofte uden, at deres forældre har viden om, hvad de har oplevet, eller har kunnet støtte dem i det.

En undersøgelse fra Medierådet for Børn og Unge (2022) viser, at mange børn og unge ikke deler deres online hverdagsoplevelser med deres forældre, fordi de oplever, at forældrene ikke kan relatere til det digitale liv.¹⁵¹ Tendensen genfindes i Ungeprofilundersøgelsen 2024, hvor 26 % af eleverne i 7. klasse i Gentofte Kommune svarer, at deres forældre ikke viser interesse for deres liv online. Tendensen stiger i de efterfølgende år: 31 % i 8. klasse, 39 % i 9. klasse – og det er særligt udtalt ved overgangen til ungdomsuddannelserne, hvor 50 % af eleverne angiver, at deres forældre er fraværende i forhold til deres onlineliv.

I en undersøgelse foretaget af Rambøll for Red Barnet i 2022 fortæller 18 % af børn og unge, der har oplevet digitale krænkelser, at de ikke har fortalt det til nogen. Årsagerne spænder fra ønsket om at ignorere det (44 %), til at ville løse det selv (27 %), føle skam eller pinlighed (10 %), eller frygt for, at forældrene vil forbyde dem at bruge internettet (8 %).¹⁵² I undersøgelsen konkluderes, at mange børn fortsat står alene med deres oplevelser og undlader at dele dem med voksne – blandt andet af frygt for, hvordan de voksne vil reagere, og derved lukke for deres adgang til det virtuelle fællesskab. Børnene oplever også at forældrene har begrænset viden om deres digitale liv og derfor ikke er en tryk samtalepartner i forhold til de udfordringer, de møder online.

Parallelt viser en undersøgelse fra Det Kriminalpræventive Råd, *Forældres rolle i børns digitale liv – Forebyggelse af børns og unges risikoadfærd på nettet*, at forældres manglende involvering dels skyldes, at de ikke føler sig kompetente til at involvere sig, og dels har de et ønske om at respektere de unges ret til privatliv i teenageårene.¹⁵³

Børn og unge føler sig mere trygge ved at dele deres online liv, når forældrene forstår og anerkender de udfordringer, de kan møde på nettet uden at bagatellisere eller overdrive oplevelsen. Det Kriminalpræventive Råd opfordrer derfor til, at forældre anvender deres almindelige forældrekompetencer og involverer sig i deres børns digitale liv på samme måde, som de gør i forhold til fritidsaktiviteter og skolegang. Forældre bør altså ikke kun spørge til deres børns liv offline – de skal også stille spørgsmål til, hvordan det går online.¹⁵⁴

Både forskning, aktører og børnene selv peger på, at forældre godt kan spille en beskyttende rolle uden nødvendigvis at kende til alle aspekter af digitale medier. Det betyder, at forældre ikke skal være digitale eksperter – og de bør ikke trække sig fra relationen, blot fordi de oplever, at deres børn ved mere om sociale medier og spil end dem selv. I undersøgelsen gives følgende råd fra både børn, unge og forældre til, hvordan man styrker åbenhed og dialog om det digitale liv:

¹⁵¹ [Sammenfatning af Børn og unges erfaringer med ubehagelige oplevelser online, Medierådet, 2022.](#)

¹⁵² [Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. Red Barnet, 2024.](#)

¹⁵³ [Forældres rolle i børns digitale liv.pdf](#), Det Kriminalpræventive Råd, 2021.

¹⁵⁴ [Forældres rolle i børns digitale liv.pdf](#), Det Kriminalpræventive Råd, 2021.

- ❖ Forældre skal overordnet have en forståelse af og respekt for deres børns online aktiviteter i form af værdien og betydningen heraf.
- ❖ Forældre bør udvise interesse og have en (overordnet) viden om digitale medier.
- ❖ Forældre bør udvise tillid til deres børns brug af digitale medier.
- ❖ Man skal snakke sammen om online vaner på tidspunkter, hvor der ikke er tale om risiko og problemer.
- ❖ Forældrenes reaktioner og eventuelle sanktioner ved opståede risikosituationer, skal ikke placere skyld og skam hos barnet/den unge.

Det sociale forældreskab

Børn har brug for at udvikle de nødvendige egenskaber til at kunne indgå i fællesskaber, håndtere konflikter og overkomme udfordringer. Børn og unge har behov for tydelige voksne og mulighed for at tilegne sig mestringserfaringer og erfare verden på egen hånd. Trivselskommissionens baggrundsrapport "Status på trivslen blandt børn og unge" viser, at når disse rum for mestring ikke får den nødvendige plads, så kan det have en betydning for de trivselsudfordringer, der ses blandt børn og unge i dag.¹⁵⁵

Trivselskommissionen peger også på, at hvor børn tidligere selv tog initiativ til leg og sociale aktiviteter, er det i dag ofte de voksne, der initierer, faciliterer og monitorerer børnenes sociale liv. Denne ændring bevirker, at børn i stadig mindre grad udforsker verden på egen hånd. Dermed ikke selv får muligheden for at øve sig i at tage ansvar og initiativ i sociale fællesskaber.¹⁵⁶

Det moderne forældreskab har med kærlighed og i bedste mening et stort fokus på ens eget barns trivsel, og sætter det enkelte barn i centrum, mens blikket for fællesskaber, som barnet er en del af, er gledet i baggrunden. I undersøgelsen "*Perspektiver på børns og unges trivsel – en kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*", beskriver lærere, at de oplever, at forældre i dag er mindre indstillet på at investere i klassefællesskabet.¹⁵⁷

Skole- og mobbeforsker Helle Rabøl Hansen peger i den forbindelse på, at mange lærere er kritiske over for forældre, som, de ikke synes, gør det godt nok. Omvendt er forældre også kritiske over for skolen og synes ikke, at deres barn bliver forstået. Denne virkelighed kan medvirke til optrapning af konflikter, hvor begge parter egentlig kommer med de bedste intentioner. Dette er hverken lærernes, forældrenes eller elevernes skyld. Helle Rabøl Hansen giver tiden skylden, hvor der er en tendens til aktørfjendtlighed som i højere grad kalder på samarbejde og forståelse for de forskellige parter liv.¹⁵⁸

Det moderne forældreskabs forventningspres og ønsket om at styrke unges trivsel kalder på et øget fokus på styrkede samarbejder mellem forældre og andre betydningsfulde voksne (professionelle såvel som frivillige og andre) i de arenaer, hvor forældre opholder sig, så de forløber så hensigtsmæssigt som muligt og med gensidig respekt for hinandens perspektiv samt et øget fokus på fællesskabet.

Fx er trivslen i skolen ikke kun et spørgsmål om det, der foregår, fra klokken ringer ind, til skoledagen slutter. For bag de sociale dynamikker, der udspiller sig i skolegården, ligger en anden vigtig faktor og gør sig gældende: Forældregruppen. Relationer til andre forældre og samarbejde med andre voksne har stor

¹⁵⁵ Baggrundsrapport Status på trivslen blandt børn og unge, Trivselskommissionen. 2025

¹⁵⁶ Et dansk svar på en vestlig udfordring, Trivselskommissionens afrapportering. 2025

¹⁵⁷ Perspektiver på børns og unges trivsel, Trivselskommissionens. 2025

¹⁵⁸ [Er det PDO - pissetårlig opdragelse - der er skyld i skolens krise? - Skolebørn](#)

betydning i forhold til, at forældre får den viden, der skal til for at skabe de bedste muligheder for at være gode rollemodeller. Forældre, der kommunikerer godt, taler pænt om hinanden og føler sig inddraget i skolens trivselsarbejde, oplever også bedre trivsel og mindre mobning blandt deres børn.¹⁵⁹ I det arbejde kan alle aktører lade sig inspirere af fx den fællesskabende didaktik og fokus på fællesskabets dynamikker, som rummer præventive pædagogiske træk mod mobning og som er indarbejdet i undervisningsmiljølovgivningen fra 2017.¹⁶⁰

Det er en forudsætning for den stærke og styrkede forældredialog, at roller og forventninger er tydelige og afstemte. Alle aktører, ledere, medarbejdere/frivillige og bestyrelser skal i fællesskab arbejde med at konkretisere, formidle og gå i dialog om roller og forventninger. I arbejdet kan alle lade sig inspirere af Gentofte Kommunes nye skolevision og i Trivselskommissionens anbefalinger om, at der igangsættes en offentlig debat og samtale om forældreskabet, som tager afsæt i syv opfordringer.

Anbefaling 34: Forældreskab anno 2025 til debat med afsæt i syv opfordringer til forældreskabet

1. Stil alderssvarende og kærlige krav til dit barn, og vær tydelig om rammer og værdier.
2. Begræns overvågningen af dit barn – børn kan langt mere, end vi tror.
3. Hav tillid til, at dit barn, i takt med sin udvikling, selv vil kunne overkomme mange udfordringer og håndtere konflikter på dets vej.
4. Inddrag og lyt til dit barn ud fra dets alder og forudsætninger – husk dog, at inddragelsen ikke må ske på bekostning af kærlige krav og tydelighed.
5. Lær og vis dit barn, hvordan alle – voksne som børn og unge – skal have blik for og tage ansvar for andre mennesker og de fællesskaber, som vi indgår i.
6. Hav fokus på selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner og ansvarsfølelse i opdragelsen – og lær dit barn, at det vil opleve perioder med nedtrykthed, uden at det er hverken farligt eller sygeligt.
7. Husk, at du kender dit eget barn bedst, sænk skuldrene og vid, at der ikke findes en perfekt forælder, og at kærlighed, nærvær og omsorg er det vigtigste, du kan give dit barn for, at det trives.

Forebyggende indsatser målrettet forældre i Gentofte Kommune

I Gentofte kommune er der allerede flere forebyggende indsatser, der retter sig mod forældre. Blandt andet formidler SSP viden om udvalgte tematikker i ungelivet og faciliterer dialoger mellem forældre til forældremøder i grundskolen fra 6. årgang og op.

Igennem en årrække er der i Forældreindsatsen arbejdet med at formidle viden og værktøjer til forældre bl.a. gennem nyhedsbrevet Ungeliv i Balance, podcast-serien Er du helt væk!, åbne vidensarrangementer og på forældremøder på ungdomsuddannelserne. Senest er Forældreværket – netværk af forældre, der ønsker at engagere sig i arbejdet med at skabe gode rammer for ungelivet – etableret. Her arbejdes både med konkrete aktiviteter fx Neglebar i samarbejde med ungdomsskolen og Åben Hal i samarbejde med foreningslivet og med formidlingsaktiviteter blandt andet Faglige saloner for forældre.

I pilotprojekt ”Styrket Forældredialog” arbejdes med at skabe tydelige rammer og rollefordeling i skole/hjemsamarbejdet. Ambitionen er at skabe en kultur, hvor skole og forældre i højere grad kan opleve et fællesskab om børns trivsel, og hvor forældre og skole inddrager hinanden i samarbejdet. Der arbejdes

¹⁵⁹ [Så vigtige er forældrene. Skolebørn. 2016](#)

¹⁶⁰ [Undervisningsmiljøloven](#)

med at skabe en fælles rød tråd i trivselsarbejdet på skolerne, så både skolebestyrelse, forældrerepræsentanter, lærere og ledelse er fælles om, hvilke trivselsrammer de ønsker at skabe, samt hvordan dette helt konkret udmønter sig i praksis. Blandt andet arbejdes med at styrke lærernes og kontaktførelsernes samarbejde om det gode forældremøde og deres kompetencer til at facilitere dialogen mellem forældrene til forældremødet med henblik på at styrke både fællesskabet mellem forældre og klassefællesskabet.

Uddybende om forældres krise, sygdom m.m. og betydning for unges trivsel

Når forældre oplever store udfordringer og kriser i deres liv, såsom alvorlig sygdom, skilsmisse, misbrug, kriminalitet eller lignende udgør det en risiko for barnets udvikling.

VIVE har gennemført en litteraturgennemgang med afsæt i TrykFondens mål om, at alle børn og unge, som vokser op i familier med udfordringer, kan leve et liv, der ligner det liv, som andre børn og unge har. Her finder VIVE, at der generelt er en sammenhæng mellem forældres alvorlige udfordringer og deres børns udvikling. Der fremhæves, at en af de mest umiddelbare konsekvenser ved forældres alvorlige udfordringer er, at børnene kan føle sig usikre og utrygge. Forældrene kan i deres håndtering af de udfordringer og kriser, de står i, overse barnets behov og møde barnet med manglende overskud samt uforudsigelighed og uforståelige reaktioner. Det kan få stor betydning for særligt den emotionelle og sociale udvikling.¹⁶¹

Forældrenes evne til at være følelsesmæssigt tilgængelige og støttende kan blive reduceret så meget, at det kan føre til, at børnene udvikler belastende psykiske udfordringer og skadende adfærd. De kan også opleve skyldfølelse og tro, at de på en eller anden måde er ansvarlige for forældrenes problemer.

I Gentofte Kommune er der stort fokus på, hvordan forældrenes udfordringer og kriser kan have betydning for deres børns muligheder for at trives og udvikles. Som en del af det socialfaglige arbejde i Familie og Sundhed er der opmærksomhed på at tilbyde forældre støtte i forældreskabet ved behov.

Traditionelt vil der være en sammenhæng mellem forældrenes egne livsvilkår og deres evne til at støtte deres børns udvikling og trivsel¹⁶². Forældre i udsathed viderefører ofte udsathed til deres børn, fordi risikofaktorer såsom økonomiske vanskeligheder, begrænsede sociale netværk, psykiske problemer og manglende adgang til ressourcer ikke opvejes af tilsvarende beskyttende faktorer i barnets liv og netværk. Forældrenes alvorlige udfordringer og livskriser kan fx påvirke børnenes udvikling af strategier til at håndtere vanskeligheder og risikofaktorer i deres eget liv.

Tilbud i Gentofte Kommune til forældre og unge, når forældres situation kan udfordre unges trivsel

Gentofte Kommune har et samarbejde med TUBA Danmark, som tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Derudover har Gentofte

¹⁶¹ Børn af forældre med udfordringer – En litteraturgennemgang af social og emotionel udvikling blandt børn af forældre med alvorlige udfordringer i deres liv. VIVE, 2023

¹⁶² [Børn af forældre med mindre end 10 års skolegang har større risiko for at dø unge. Dansk Socialrådgiverforening, 2022.](#)

Kommune et samarbejde med Mit Rum, som er et specialiseret tilbud til børn og unge (primært 0-15 år), som lever med et for stort forbrug af alkohol eller rusmidler i den nærmeste familie.

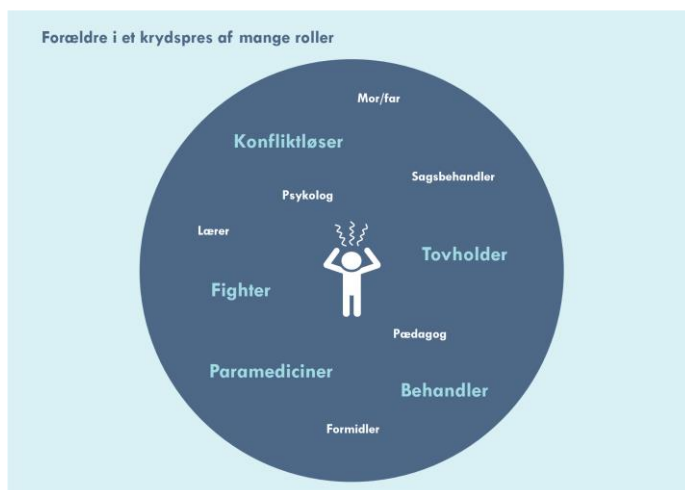
I 2023 etablerede Gentofte Kommune et samarbejde omkring Vores Parforhold, der udgøres af et partnerskab mellem Center for Familieudvikling og Aarhus Universitet. Vores Parforhold har fokus på at styrke børn og voksnes trivsel i familien med henblik på at forebygge brud. I Gentofte Kommune har vi årligt flere sager i Familie og Sundhed, hvor omdrejningspunktet er en højkonflikt-skilsmisse.

På landsplan udvikler mellem 5 og 25 % af forældrenes skilsmisser sig til det, der flere steder betegnes som højkonflikt-skilsmisse (Cipric et al., 2022¹⁶³). Vi ved, at konfliktniveauet mellem forældre kan være en af de faktorer, der påvirker børns trivsel og udvikling i negativ grad (Asen og Morris, 2020¹⁶⁴). Derfor har Familie og Sundhed i samarbejde med Vores Parforhold haft fokus på at oplyse og udvide værktøjskassen til forældre, som står i mistrivsel i deres parforhold med formålet at afbøde et brud eller minimere konfliktniveau i et eventuelt brud.

Uddybende om unges mistrivsel og betydning for forældreskabet

”Man har det aldrig bedre end det af sine børn, der har det værst” sådan beskriver en mor det i Psykiatrifondens undersøgelse ”En vals med sten i skoen”. Samme rapport beskriver, at 84% af de adspurgte forældre til børn med psykiatriske diagnoser siger i en undersøgelse fra Psykiatrifonden, at situationen har negative konsekvenser i deres liv. De beskriver, at det påvirker dem i form af belastningsreaktioner, udfordring af økonomi, sygemeldinger, jobsituation og parforhold som sættes under pres.

Forældre oplever, at de får nye roller og opgaver, når deres barn mistrives, og de første tegn på psykiatriske diagnoser viser sig. Region Hovedstaden, Kompetencecenter for Patientoplevelser beskriver, at forældrene kan opleve et krydspres i forhold til de mange roller.¹⁶⁵ Forældre tager ofte en arketype på sig. Det kan være ”tovholderen”, hvor typisk en af forældrene agerer projektleder og styrer samarbejdet mellem de forskellige instanser. De beskriver ”fighteren”, der kæmper for hjælp og støtte med en oplevelse af, at de skal sparke dørene ind for at få den rigtige hjælp. En anden type er ”konfliktløseren”, hvor konflikterne i hjemmet med barnet eller den unge fylder meget. Forældrene er typisk bekymrede for, at de risikerer at støde barnet væk, og gør meget for at



Figur 3 Fra Kompetencecenter for Patientoplevelser (2021): Familieliv i krydspres – Forældres behov for hjælp og støtte når deres barn får en psykiatrisk diagnose

¹⁶³ 9th Conference of the International Academy of Family Psychology (2022): When Marriage Fails: The Content and Effects of the Digital “Cooperation after Divorce” Intervention Platform. In I. E. Van der Valk, M. Klein Velderman, & S. Walper (chairs), Screening Instruments and Digital Platform Interventions for Divorced and Separated Parents.

¹⁶⁴ High-conflict Parenting Post separation. Eia Asen og Emma Morris, Routledge, 2020.

¹⁶⁵ Familieliv i krydspres – Forældres behov for hjælp og støtte når deres barn får en psykiatrisk diagnose. Kompetencecenter for Patientoplevelser. 2021

fastholde den gode stemning i hjemmet. "Behandleren" er en anden type, hvor forældrene oplever, at det bliver deres rolle at være den socialpædagogiske indsats i hjemmet, da barnet typisk opholder sig meget der. Det kan opleves, at rollen som behandler gør, at det går udover forældreren. Endelig beskrives "Paramedicinen", hvor forældre oplever, at det bliver deres rolle at observere og hjælpe barnet, hvis det bliver selvskadende eller på anden vis har behov for hjælp. Forældrene oplever at stå med et meget stort ansvar.

Der peges i undersøgelsen på nødvendigheden af en reduktion af krydspresset og minimere ovenstående roller, så forældrene kan fokusere på kerneopgaven i forældreskabet.

Tilbud til forældre til unge i mistrivsel i Gentofte Kommune

I Familie og Sundhed er der tilknyttet to familievejledere, som hjælper og guider familier med nydiagnosticerede børn og unge i forhold til, hvilke tilbud der findes både i form af frivillige tilbud og kommunale tilbud. Der tilbydes temaaftener om forskellige psykiatriske diagnoser, som er målrettet forældre og øvrigt netværk til familien. Der er gruppeforløb for unge og familier, hvor familierne også får mulighed for at skabe netværk til andre familier i kommunen. Der tilbydes familiebehandling til forældre og barnet eller den unge. Direkte støtte til de unge og netværk med andre unge med lignende problematikker. Nogle tilbud er åbne, og andre skal der visiteres til gennem Børn og Familie. Igennem tovhold og forskellige tilbud forsøger Gentofte Kommune at minimere krydspresset for forældrene, så de kan fokusere på deres forældreopgaver og lade fagpersoner tage ansvar for øvrige opgaver.

Unge i kompleks mistrivsel

Unge er forskellige, har forskellige behov og vilkår for at trives. Strategien for unges trivsel har til sigte at favne alle unge i Gentofte Kommune, defineret som 12-25 år, men borgere i beskæftigelsesindsatsen betragtes som unge indtil 30 år. For at operationalisere trivseldimensionen til nogle håndterbare grupperinger af unge, som indsatser kan designes til, opererer vi med tre niveauer af trivsel:

Alle unge, hvor vi fra regressionsanalysen af Ungeprofilundersøgelsen¹ ved, at 78 pct. af de unge befinder sig

Unge i mistrivsel, som omfatter 16 pct. af respondenterne fra Ungeprofilundersøgelsen

Unge i kompleks mistrivsel, som omfatter 6 pct. af respondenterne i Ungeprofilundersøgelsen, hvorom det gælder, at de er i stor risiko for depression og langvarig stress.

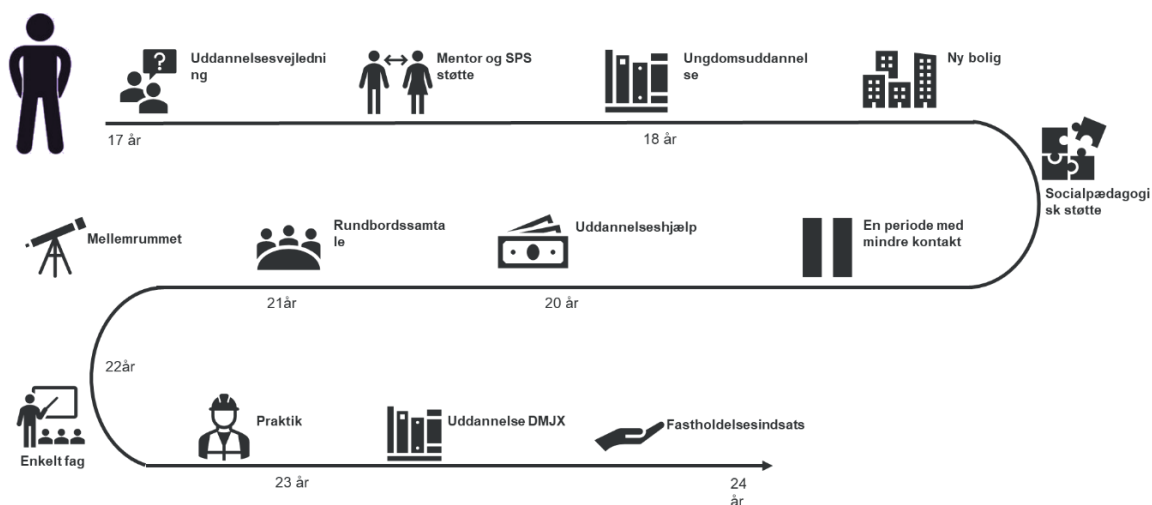
Opdelingen er fleksibel og tager højde for, at unge har varierende behov og vilkår. Ungdomslivet vil naturligt have perioder med udfordringer, og trivsel kan derfor også variere inden for og mellem segmenter.

Segmenteringen er baseret på Center for Ungdomsforskningens arbejde med at finde mønstre i unges trivsel og udsathed over tid.

Tre personaer som indføring til unges mistrivsel

For at illustrere arbejdet med unge med tilbagevendende mistrivsel eller længerevarende mistrivsel er der udarbejdet tre fiktive personaer. Disse personaer er beskrevet på de kommende sider. Med udgangspunkt i

den enkelte persona beskrives de indsatser, kompleksiteter, og forbedringsmuligheder, der kan være en del af arbejdet med unge i kompleks mistrivsel. segmenter



Figur 4: Eksempel på borgerrejse

De tre personer er udvalgt baseret på vores omfattende erfaringer i praksis. Der er lagt særlig vægt på at vælge eksempler, der kan illustrere vigtige pointer og problemstillinger i arbejdet med unge med mistrivsel. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om konkrete personer, men kendetegnende og personfortællingerne kunne sagtens være fra virkelige personer. Personaerne er sammensat af typiske træk og udfordringer, som ofte ses, og som kan give en dybere forståelse af de komplekse situationer, der arbejdes med.

Persona 1: Emil

Oplever de første symptomer som 13-årig
Bosiddende i egen lejlighed med socialpædagogisk støtte
Diagnosticeret med Asperger, ADHD og tilbagevendende depressioner

Uddannelseshjælp i

Ungdomsuddannelse som højeste uddannelse og ingen

Baggrund: Emil er en 24-årig ung mand, hvis ungdomsliv har været præget af perioder, hvor han bevæger sig ind og ud af mistrivsel og til tider oplever kompleks mistrivsel.

Familieforhold: Emil kommer fra en familie med gode socioøkonomiske kår. Familien har boet en årrække i udlandet, og Emil har en tvillingebror, som klarer sig godt. Forældrene har arbejdet meget, hvorfor Emil og hans bror har været passet af familiens au pair. Forældrene blev skilt, da Emil var 17 år, hvilket var konfliktfyldt, og Emil og hans bror skulle vælge, om de ville bo hos deres mor eller far. Faren er nu flyttet til udlandet, hvor han har stiftet ny familie.

Uddannelsesmæssig baggrund: Emil har gennemført en ungdomsuddannelse, men ikke på normeret tid. Under uddannelsen modtog han specialpædagogisk støtte (SPS), men havde meget fravær på grund af tilbagevendende depressioner. Efterfølgende har Emil forsøgt opstart på flere uddannelser uden at gennemføre.

Sundhedsudfordringer: Emil blev diagnosticeret med Asperger som 17-årig og blev som 21-årig udredt for ADHD. Han nåede ikke at få et selvforståelseskursus i psykiatrien, da han overgik til voksenpsykiatrien ifm. sin 18-års fødselsdag. Emil har løbende fået halvårslige konsultationer hos en privatpraktiserende psykiater med fokus på medicinopfølgning ift. hans autisme og ADHD. Da Emil kommer i kontakt med Ugecenteret bliver han tilknyttet autismedkoordinatoren. Emil er kraftigt overvægtig.

Sociale og netværksforhold: Emil har et begrænset netværk, hovedsageligt bestående af kontakter på nettet, da meget af hans tid går med gaming. Hans døgnrytme er i perioder vendt på hovedet, og han giver selv udtryk for ensomhed samt et ønske om flere fysiske fællesskaber, men han har svært ved at handle på dette

Økonomiske forhold: Emil har haft en større formue, hvilket har betydet, at han ikke har modtaget uddannelseshjælp i en længere periode. Derfor har indsatserne i beskæftigelsesindsatsen været frivillige og baseret på hans eget ønske om hjælp. I perioder 'forsvinder' Emil, hvilket gør det svært at få kontakt til ham, især under depressive perioder, hvor han isolerer sig i sin lejlighed og har vanskeligt ved at opretholde en almindelig hverdag.

Bo- og støtteforhold: Emil bor i egen lejlighed og modtager socialpædagogisk støtte til at klare hverdagen.

Personlige udfordringer: Emil er velbegavet, men han har svært ved at få tillid til andre og sætte ord på sine udfordringer. Det tager tid for ham at åbne op overfor fremmede, og indsatsen kræver tålmodighed, nysgerrighed og vedholdenhed.

Risikofaktorer

Tilbud som Emil har modtaget

- Konfliktfyldt skilsmisse og manglende kontakt til far
- Forventningspres fra forældre og sig selv
- Kraftig overvægt og manglende fysisk aktivitet
- Periodevise selvmordstanker
- Tendens til isolation og ensomhed
- Primært netværk via gaming

Beskyttelsesfaktorer

- Velbegavet
- Økonomisk sikret
- God selvindsigt i egne udfordringer
- Oprigtigt ønske om forandring

Fra Børn & Sundhed

SES kursus til forældre (samarbejde efter skilsmisse)

Fra Social & Handicap

Socialpædagogisk støtte i hjemmet

Godt videre i egen bolig – gruppeforløb for unge med autisme

Introduktion til GIF – Idræt på tværs

Fra UU

Ungeguide

Uddannelsesvejledning

Fra Ungecenteret

IPS-lignende indsats

Mellemrummet – kognitive samtaler mhp. at øge mental trivsel

Matematik på A-niveau på VUC med tæt opfølgning

Virksomhedspraktik som IT-supporter

Persona 2: Eva

Oplever de første angst symptomer som Afsluttet gymnasiet, men er i dag uden

Perioder med depression og Den sociale angst afholder Eva fra at deltage i

Skyggebarn

Behov for afklaring i

Baggrund: Eva er en 18-årig ung kvinde, opvokset i Gentofte Kommune. Hun har altid været en stille og tilbageholdende pige og har ofte følt sig anderledes end sine jævnaldrende. Selvom hun var en pligtopfyldende elev, der aldrig gjorde noget væsen af sig i skoletiden, har hun længe kæmpet med indre uro, lavt selvværd og perioder med tristhed og deraf perioder med længerevarende skolefravær.

Familie og støtte: Evas forældre har været en stabil støtte for hende gennem hendes opvækst. De har taget hende med til private psykologer og specialister, da de har været bekymrede for hendes mentale trivsel. Da dette ikke havde den ønskede effekt for Evas trivsel, rakte forældrene ud til skolen, og de sendte i fællesskab en underretning til kommunen. Eva har en storebror på 20 år, der har diverse diagnoser, og som igennem Evas barndom har været udadreagerende og derfor taget meget af forældrenes tid og opmærksomhed. Storebror er fraflyttet hjemmet og bor i dag i et midlertidigt botilbud med socialpædagogisk støtte.

Uddannelse og fremtid: Eva afsluttede for nylig gymnasiet, men oplevede det som en stor belastning. Hun kæmpede sig igennem med gode karakterer, men til gengæld kostede det hende meget på det personlige plan. Hun har ikke fundet en retning for sin videre uddannelse og føler sig usikker på fremtiden. Evas forældre presser ikke på for, at hun straks skal videre i uddannelsessystemet, men de er bekymrede for, at hun skal føle sig forladt og miste modet helt.

Socialt liv: Eva har få venner men ingen hun er fortrolig med. Eva trives bedst i mindre sociale sammenhænge. Hun undgår store forsamlinger og føler ofte, at hun ikke passer ind i de sociale forventninger. Mange aftener bruger Eva hjemme på sit værelse, hvor hun er tryk og i vante omgivelser. Eva bruger meget tid på de sociale medier, hvor hun kan følge med i hendes "venners" liv. Evas sociale angst gør det svært for hende at deltage i ungdomslivet.

Mentalt helbred: Eva kæmper med perioder af depression og angst. På trods af den hjælp hun tidligere har fået, er hun stadig præget af usikkerhed og tvivl på sig selv. Hun er bange for at fejle og har svært ved at sætte mål for sig selv, hvilket ofte efterlader hende handlingslammet, isoleret og demotiveret.

Mål og håb: Eva drømmer om at finde en vej, hvor hun kan føle sig tilfreds og mindre stresset. Hun håber på at kunne finde en uddannelse eller et job, der giver mening for hende, men hun er usikker på, hvad det kunne være. På længere sigt ønsker hun at blive mere uafhængig af sine forældres støtte og lære at håndtere sine udfordringer på egen hånd, men hun ved ikke, hvordan hun skal begynde denne rejse.

Risikofaktorer

- Isolation
- Lavt selvværd

Tilbud som Eva har modtaget

Fra Børn & Sundhed
PPR forløb STIME

- Social angst
- Manglende fremtidsplaner

Beskyttelsesfaktorer

- Ressourcestærke forældre
- Professionel hjælp
- Bestået og afsluttet gymnasiet
- Selvindsigt
- Motivation for forandring

Tilknyttet Fraværsteamet
Familiebehandling
Kontaktperson

Fra UU

Opsøgende uddannelsesvejledning
Et skridt på vejen – trivselsindsats for sårbare piger

Fra Ungecenteret

Mellemrummet – kognitive samtaler mhp. at øge mental trivsel
Virksomhedspraktik mhp at bryde isolation, få erfaringer og afklaring

Persona 3: Mathias

Diagnosticeret med autisme og nedsat

Bosiddende i midlertidigt botilbud siden det

Begynder på specialskole som 13-årig og har ikke afsluttet

Ressourceforløbsydelse i tre

Begrænset

Baggrund: Mathias er en 22-årig ung mand, der har været kendt af Gentofte Kommune siden teenageårene. Da Mathias var teenager, mistede han sin mor, hvilket har påvirket ham dybt. Efterhånden, som han er blevet ældre, er hans udfordringer blevet større, da kravene i voksenlivet er steget, hvilket har ført til perioder med svær mistrivsel.

Uddannelse og udfordringer: Mathias har gået i specialskole siden 6. klasse og har ikke taget folkeskolens afgangsprøve. Han har generelt svage faglige og sociale færdigheder. Efter at have gennemført et 3-årigt STU-forløb, begyndte han på FGU's musikværksted, da han har stor interesse og talent for musikproduktion. Desværre stoppede han efter 7 måneder på grund af manglende fagligt udbytte og meget fravær.

Mentalt og fysisk helbred: Mathias er diagnosticeret med autisme og nedsat kognitiv funktion. Han er meget impulsiv og har koncentrationsbesvær. Han er henvist til en privatpraktiserende psykiater, men ventetiden er meget lang, op til 99 uger. I perioder har Mathias været indlagt på psykiatrisk afdeling på grund af voldsomt udadreagerende adfærd. Efter flere indlæggelser er Mathias nu tilknyttet FACT-team og er begyndt på medicinsk behandling for ADHD.

Social støtte og bolig: Fra Social og Handicap er Mathias blevet tilbudt en plads på et midlertidigt botilbud, der er specialiseret i autisme. Han modtager daglig, intensiv støtte til at håndtere hverdagens opgaver og udfordringer. Derudover støtter botilbuddet Mathias i de indsatser, han modtager fra Ungecentret. Mathias har ingen søskende og sporadisk kontakt til sin far, som flyttede tilbage til familie i udlandet for flere år siden. Mathias har et spinkelt netværk og svært ved at opretholde relationer.

Økonomi og arbejde: Mathias har kaotiske økonomiske forhold og skylder ofte penge til småkriminelle. Han har ofte svært ved at konsekvensberegne og overskue konsekvenserne af hans handlinger. Han har haft kortvarige jobs, men har svært ved at fastholde dem bl.a. som Wolt-bud. I samarbejde med Ungecentret er Mathias nu i gang med en afklaring af sin arbejdsevne.

Mål og håb: Mathias drømmer om at få det så godt, at han på sigt kan flytte i egen bolig og spille musik. Han ønsker at være økonomisk uafhængig af andre. Han håber også på at få nogle gode venner.

Risikofaktorer

- Dødsfald i nærmeste familie i opvæksten
- Manglende selvindsigt i egne udfordringer
- Svært ved at konsekvensberegne
- Spinkelt netværk
- Nedsat kognitiv funktion
- Svær at fastholde

Beskyttelsesfaktorer

- God til at producere musik
- Høj arbejdsidentitet
- Foretagsom og initiativrig

Tilbud som Mathias har modtaget

Fra Børn & Familie

Kontaktperson
Familiebehandling ifm. morens tidlige død
Specialskole
Tilbud om sorggruppe via PPR

Fra Social & Handicap

Socialpædagogisk støtte fra det 18. år
Midlertidigt botilbud
Introduktion til GIF – Idræt på Tværs

Fra UU

STU
FGU

Fra Ungecenteret

Afklaring af arbejdsevnen via ekstern leverandør
x 2
Neuropsykologisk udredning

SUNDHEDSTILBUD (regionen)

FACT –tværfaglig psykiatrisk tilbud

Den Kommunale Unge Indsats (KUI) og overgangen fra ung til voksen

I tillæg til de indsats, som er forankret og organiseret ud fra de enkelte sektorområder og fra civilsamfundets side, så har særligt to tiltag til hensigt at skabe gode overgange for børn og unge til voksenlivet. Det ene er den lovpligtige kommunale ungeindsats, kaldet KUI, og et lokalt tiltag om at forbedre koordineringen og overgangen fra ung til voksen.

Den kommunale ungeindsats (KUI)

I Gentofte Kommune er Kommunal Ungeindsats (KUI) organiseret med fokus på at skabe sammenhængende og helhedsorienterede indsats for unge, der har brug for støtte til at komme videre i uddannelse eller beskæftigelse.

KUI i Gentofte Kommune er baseret på en netværksmodel, hvor forskellige aktører omkring den unge arbejder struktureret sammen for at sikre en helhedsorienteret indsats. Netværksmodellen indebærer et tæt samarbejde mellem forskellige afdelinger som

Ungecenteret, UU og Børn & Familie. Netværksmodellen bygger på princippet om at samarbejde mellem flere aktører styrker den samlede indsats og bidrager til, at de unge oplever en mere tryk og stabil overgang til uddannelse eller beskæftigelse. Netværksmodellen gør det muligt for fagpersoner fra de forskellige områder at dele viden og koordinere deres indsats, så den unge ikke oplever fragmenterede tilbud, men i stedet en sammenhængende og koordineret støtte.

Overgangen fra ung til voksen

Overgangen fra barn til voksen i kommunalt regi kan rumme en række udfordringer for de unge, da børne- og voksenområderne arbejder med forskellige lovgivninger, målgrupper og faglige tilgange. Desuden ændres unges rettigheder og pligter sig betydeligt ved overgangen til voksenlivet. På børneområdet har kommunen en særlig omsorgspligt, mens der på voksenområdet er større forventninger til, at de unge selvstændigt kan navigere i systemet og tage ansvar for deres egen situation.

Det tætte samarbejde mellem børne- og voksenområdet i kombination med det systematiske samarbejde i KUI er således afgørende for at sikre, at unge får den bedst mulige støtte til at klare overgangen til voksenlivet og finde vej til uddannelse eller beskæftigelse.

KUI i Gentofte arbejder med forskellige systematiske overgangsmodeller og -møder for at sikre en smidig overgang fra barn til voksen.