

# Samlede anbefalinger til strukturelle tiltag om unge trivsel

§17, stk. 4 udvalget Sammen om alle unges trivsel 2023-25



# Afsæt for udvalgets anbefalinger

Udvalget "Sammen om alle unges trivsel" har arbejdet med at udforme anbefalinger til strukturelle indsatser, der fremmer unges trivsel og forebygger mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

Arbejdet har taget afsæt i EN UNG POLITIK og strategien "Sammen om unges trivsel" samt øvrige anbefalinger, politikker og strategier i relation til unges trivsel. Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unges trivsel skal fremme Gentofte Kommunes vision om at skabe de bedste rammer for gode ungeliv.

Unge trivsel er et fælles ansvar og en fælles opgave, som Gentofte Kommune ikke kan løse alene. Vi ved, at vi opnår de bedste resultater sammen. Når vi fremadrettet skal arbejde med udviklingen af rammerne for gode ungeliv for alle unge i Gentofte Kommune, kalder det på indsatser på alle niveauer og samarbejde med alle aktører - ungdomsuddannelser, foreningsliv, civilsamfund og ikke mindst unge selv, deres forældre og pårørende. Derfor er en involverende, samskabende og netværksbaseret tilgang til unges trivsel afgørende.

## Udvalget har arbejdet med syv temaer

- ❖ Unge og rusmidler
- ❖ Unge og søvn
- ❖ Unge og perfektionskultur
- ❖ Unge og præstationskultur
- ❖ Unges fællesskaber
- ❖ Unge og deres forældre
- ❖ Unge i kompleks mistrivsel



# Strukturel forebyggelse i Gentofte

## Hvad betyder det for unges trivsel?

Udvalget har haft fokus på brede, langsigtede og strukturelle indsatser, der skaber gode rammer for alle unge – både i de nære fællesskaber, institutionelle kontekster og i hele kommunen.

Strukturel forebyggelse handler om at ændre de rammer og vilkår, unge lever i, så det bliver nemmere for alle at trives og leve sunde liv – både fysisk og mentalt. Det betyder, at vi som kommune ikke kun fokuserer på den enkelte unge, men arbejder målrettet med at skabe fællesskaber, regler og muligheder, der gør det let at leve gode unge. Strukturel forebyggelse retter sig i dette tilfælde mod alle unge. Det særlige ved strukturel forebyggelse er, at effekten ikke afhænger af den enkeltes ressourcer – alle unge får bedre muligheder for at trives, og vi mindsker samtidig den sociale ulighed i trivsel og sundhed.

Strukturel forebyggelse favner både de store politiske beslutninger og de små, daglige rammer, unge møder i deres hverdag. Når vi ændrer strukturer, skaber vi varige forandringer, der kommer alle unge til gavn – også dem, der ellers kan være svære at nå med individuelle indsatser. Samarbejdet på tværs af forvaltninger, institutioner, forældre og unge selv er afgørende for, at de strukturelle tiltag får reel effekt i ungelivet.

I Gentofte arbejder vi med indsatser på tre niveauer: samfund, gruppe og individ. De strukturelle tiltag på samfundsniveau styrker effekten af indsatserne på gruppe- og individniveau, fordi de skaber rammer, der gør det lettere at lykkes med både målrettede og individuelle indsatser.

Strukturel forebyggelse er et afgørende element i at styrke rammerne for gode ungeliv i Gentofte Kommune.

Strukturel forebyggelse i Gentofte kan tage mange former. Her er eksempler på, hvordan udvalget har arbejdet med forskellige strukturelle greb i anbefalingerne:

### Fysiske tiltag

- Trygge rammer for omklædning og bad
- Varieret udbud af faciliteter
- Senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser

### Sociale tiltag

- Styrkelse af fællesskaber for at forebygge mobning
- Struktureret arbejde med overgange i unges fritidsliv
- Voksne som rollemodeller

### Økonomiske tiltag

- Gratis psykologhjælp til unge
- Økonomiske incitamenter i foreningsliv

### Regulerende tiltag

- Røgfri skoletid og arbejdspladser
- Skærmpolitik
- Opfordring til ændring af grænsen for salg af alkohol til unge under 18 år



Gentofte  
Kommune

# **Anbefalinger til strukturelle tiltag Unge og rusmidler**

**§17, stk.4 udvalg – Sammen om alle unges trivsel**



# Indholdsfortegnelse

## 1. Indledning

## 2. Unge og Rusmidler - afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

- ❖ Politisk vedtaget
- ❖ Bedst foreliggende viden
- ❖ Data

## 3. anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og rusmidler

- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau
- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau



# Udvalgets arbejde med unge og rusmidler

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

Fra november 2023 til oktober 2024 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte et rusmiddelfrit ungdomsliv og styrke forebyggende indsatser.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og rusmidler skal fremme visionen fra opgaveudvalget “Unge sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol” om at skabe de bedste rammer for gode ungeliv for alle unge i Gentofte – uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug med afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for unges brug af rusmidler.

For at realisere visionen er det afgørende, at unge bliver mødt med forebyggende rammer, der hvor de færdes. Der er solid evidens for, at sådanne tiltag kan udskyde debutalderen og mindske forbruget. Der er behov for, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med at forandre den eksisterende alkoholkultur.

## Sundhedsstyrelsen

Børn og unge under 18 år frarådes at drikke alkohol.

Unge på 18 - 25 år bør være særlig opmærksomme på ikke at overskride anbefalingerne.

Anbefalinger til alle over 18 år

- ❖ Højest 10 genstande om ugen
- ❖ Højest 4 genstande på samme dag

Ingen brug af tobaks- eller nikotinprodukter, medmindre, der er tale om godkendt rygestopmedicin i forbindelse med rygeophør

Det overordnede mål for den danske narkotika politik er at begrænse tilgangen af nye stofbrugere mest muligt, at begrænse udbredelsen af stoffer mest muligt, og at tilbyde behandling og mindske skaderne af den brug, der trods alt finder sted.



# Afsæt for udvalgets arbejde

## Politikker, strategier og anbefalinger

- ❖ Anbefalinger fra opgaveudvalget "Unge sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol" (Vedtaget december 2020)
- ❖ Gentofte Kommune følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om unge og rusmidler.
- ❖ Strategien Sammen om unges trivsel (vedtaget juni 2023)

## Data om unges brug af rusmidler

- ❖ Ungeprofilundersøgelsen, der gennemføres årlig blandt udskolingselever og elever på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune
- ❖ Nationale og internationale undersøgelser fx fra ESPAD, center for Rusmiddelforskning m.fl..

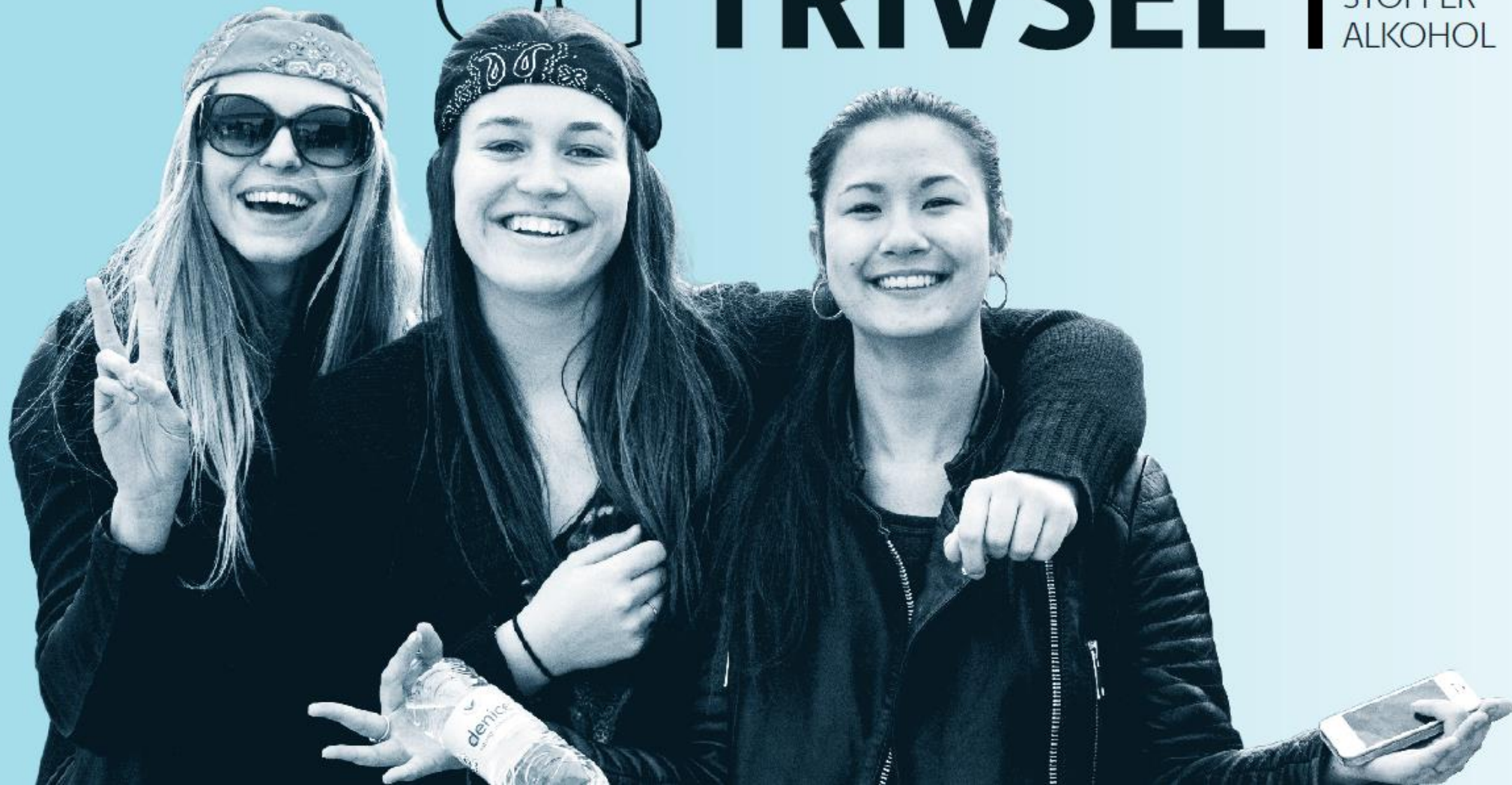
## Bedst foreliggende viden

- ❖ National og international forskningsbaseret viden om rusmiddelforebyggelse blandt unge fx:
  - Erfaringer fra den islandske model, der tilbyder handlingsorienterede anvisninger til ramme for forebyggelsesarbejdet med rusmidler
  - Virksomme strukturelle tiltag på rusmiddelområdet
  - Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge under 18 år ikke drikker alkohol



Gentofte  
Kommune

# UNGES SUNDHED OG TRIVSEL | RØG STOFFER ALKOHOL





# Vi vil sammen skabe de bedste rammer for gode ungeliv for alle unge i Gentofte – uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug

Anbefalingerne fra opgaveudvalget Unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol er godkendt af Kommunalbestyrelsen den 14. december 2020.

Målsætningen er at påvirke rusadfærden blandt unge i Gentofte Kommune, sådan at ingen Gentofte-unge ryger, ingen Gentofte-unge tager stoffer og Gentofte-unge har et begrænset alkoholforbrug.

Udvalget har formuleret fire delmål der skal sikre, at vi når målsætningen. Til hvert delmål er der formuleret en række indsatser, der skal fungere som inspiration til det forebyggende arbejde.

For at sikre langsigtet, fælles og vedholdende fokus i arbejdet med mål og delmål er der vedtaget en række principper om at arbejde med beskyttende faktorer, arbejde med afsæt i data og inddragelse af unge i arbejdet med at skabe den ønskede forandring.

## Mål

- ❖ Ingen Gentofte-unge ryger
- ❖ Ingen Gentofte-unge tager stoffer
- ❖ Gentofte-unge har et begrænset alkoholforbrug

## Delmål

- ❖ Øget engagement blandt unge
- ❖ Øget engagement blandt forældre
- ❖ Flere unge deltager i positive fritidsaktiviteter
- ❖ Vi skal arbejde med en ny ungekultur

## Tre principper

- ❖ Vi vil arbejde for at styrke de beskyttende faktorer for unges rusadfærd
- ❖ Vi vil arbejde med afsæt i data
- ❖ Vi vil inddrage unge.



# Beskyttende faktorer for unges rusadfærd

Den islandske model tilbyder handlingsorienterede anvisninger til ramme for forebyggelse af unges rusadfærd. Modellen har fokus på de forhold, der beskytter unge og skaber rammer for god og sunde ungeliv. Det betyder fx, at der arbejdes med at tilbyde unge fællesskaber, hvor alkohol og rygning fylder mindre.

Den islandske model fokuserer på de arenaer, der omgiver børn og unge: Familie, Fritid, Skole og Venner.

På baggrund af erfaringer fra det rusmiddelforebyggende arbejde i Island er der inden for hver arena identificeret beskyttende faktorer, som fremmer, at unge vælger ungeliv uden nikotin og andre rusmidler og med et begrænset alkoholindtag.

De beskyttende faktorer indgår som ét af de principper opgaveudvalget "Unge sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol" definerer som værende afgørende for, at vi fremadrettet i kommunen kan sikre det bedste ungeliv for alle Gentofte-unge.

## SKOLEN

- At unge har en god tilknytning til skolen og er engageret i forhold til skolearbejdet.
- At unge trives og er trygge på skolen.
- Skolen skal være en aktiv aktør og tage medansvar for, at unge, forældre og skole arbejder sammen om, at unge ikke ryger, drikker og tager stoffer

## FAMILIEN

- At unge bruger tid sammen med deres forældre.
- At unge har deres forældres støtte.
- At forældre ved, hvor deres unge er, og hvem de er sammen med.
- At forældre bidrager til en god kommunikation og samarbejde mellem forældre, og mellem forældre og skole.
- At forældre tager ansvar i forhold til deres unges rusadfærd

## VENNER

- At unge har færre venner, der har et forbrug af rusmidler.
- At forældre ved, hvem deres unge er venner med og omgås.
- At forældre har kendskab til forældrene til deres unges venner og kan samarbejde med disse for at sikre, at deres unge ikke ryger, tager stoffer og har et begrænset alkoholforbrug.

## FRITIDEN

- At have klare rammer for hvornår unge skal være hjemme om aftenen.
- At unge deltager i fritidsaktiviteter (fx. sport, fritidsklub, spejder, teater osv.) organiseret af ansvarlige voksne rollemodeller.
- At fester og lignende uden forældretilstedeværelse begrænses.



# Viden og data om unges brug af rusmidler



Unge i Danmark drikker tidligere og oftere og mere rusorienteret end unge i resten af Europa.

Unge i Gentofte drikker mere og oftere end andre unge i Danmark

Unge alkoholkultur er en spejling af den generelle danske alkoholkultur og understøttes af stor tilgængelighed og få restriktioner fra bl.a. forældre, uddannelsesinstitutioner m.fl. Hovedparten af unge oplever alkohol, som en naturlig del af deres fællesskaber og som en positiv ting i forhold til at etablere og vedligeholde deres fællesskaber.

Unge, der drikker på ungdomsuddannelserne oplever i højere grad at være i trivsel end de der ikke gør. Muligvis fordi de i større grad oplever at møde de eksisterende sociale normer for fællesskaberne. Unge, der ikke drikker oplever i højere grad at stå uden for fællesskaberne, særlig på ungdomsuddannelserne.

Unge i udskolingen, der drikker alkohol, er oftere unge, der kan være ramt af mistro i større eller mindre grad.

Unge, der drikker oplever ofte ulykker, vold, grænseoverskridende adfærd, seksuel adfærd, der fortrydes efterfølgende.

De fleste unge, der eksperimenterer med stoffer, er berusede, når de gør det. Hvis alkoholdebuten udsættes, og alkoholforbruget reduceres, kan det også forebygge de unges brug af stoffer.

Både unge, der drikker og unge der ikke gør, giver udtryk for at alkohol fylder for meget i deres fællesskaber.

## Skadeligt på både den korte og den lange bane

Et stort alkoholindtag påvirker kroppen på flere forskellige måder, og det kan medføre forskellige konsekvenser, blandt andet

- ❖ Forringet selvkontrol, som kan resultere i ulykker og i enkelte tilfælde vold eller overgreb
- ❖ Øget risikovillighed, som blandt andet kan resultere i uønsket sex eller brug af illegale stoffer
- ❖ Tømmermænd og generel restituering, som kan resultere i dårligere skolepræstationer

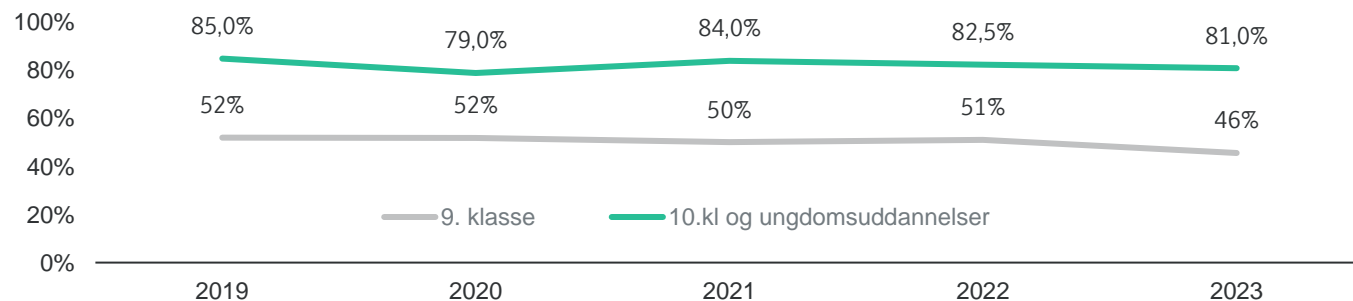


# Unge forbrug af alkohol

## Gentofte Kommune

Tal fra Ungeprofilundersøgelserne 2019-2023 antyder et fald i unges rusdrikkeri, men er tallene fortsat i 2023 alt for høje.

Elever som har drukket 5 genstande eller mere ved samme lejlighed de sidste 30 dage



## Danmark

"Data fortæller os, at danske unge drikker meget og starter tidligt med at drikke sammenlignet med unge i andre europæiske lande. Vi ved, at de fleste danske unge ikke drikker hver dag, men drikker meget, når de drikker. Vi ved også, at alkohol tager fart, når de unge starter på ungdomsuddannelse."

(Maria Koch Aabel, Sundhedsstyrelsen)

Andelen af 15-16-årige elever, der har drukket 5 genstande eller mere ved samme lejlighed de sidste 30 dage (ESPAD report 2019)

- ❖ Danmark: 59,4%
- ❖ Europæisk gennemsnit 34%
- ❖ Island 7,5%



# Tendenser for elever på 7.– 9. klassetrin

## Alkohol

### Senere debutalder

Færre elever har alkoholdebut i 7..kl. og 8..kl. i 2023 (7.kl 17%, 8.kl. 41%) sammenlignet med 2021 (7. kl. 25%, 8. kl. 50%).

### Rusdrik er stadig udbredt blandt unge på 9. klassetrin

Andele af elever i 9. kl. som rusdrikker én gang om måneden er faldende fra 2019 (52%) til 2023 (46%).

Andelen af elever som rusdrikker ugentligt (minimum 4 gange om måneden) er stadige højere i 2023 (18,1%) end i 2019 (15,4%), men lavere end 2021 (19,4%) under pandemien.

## Nikotin

### Vapes er en trend

Med undtagelse af 2022, hvor e-cigaretter var meget populært, har forbruget af nikotinprodukter nærmest været uændret.

Snus og tyggetobak har de sidste 5 år ligget mellem 4% og 5%.

Cigaretter har de sidste fem år ligget mellem 5% og 6 %. Med undtagelse af 2020 under pandemien, som viste et fald til 3%.

E-cigaretter har udviklet sig fra 3% i 2019 til 11% 2022, og er faldet til 7% i 2023.

## Hash og andre stoffer

### Få unge bruger hash og andre stoffer

Andelen af elever som har prøvet at ryge hash er faldet fra 7% til 5% siden 2019.

Af de 5% af de unge, som har prøvet at ryge hash, ryger 51% IKKE hash hver måned.

Andelen af eleverne, som har prøvet andre stoffer (f.eks.. amfetamin og kokain), har ligget stabilt på 1% - 2% siden 2019.



# Tendenser for elever i 10. kl. og ungdomsuddannelser

## Alkohol

### Nedadgående tendens til rusdrik

Andele af elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelser som rusdrikker én gang om måneden er faldende (fra 2019 (85%) til 2023 (81%).

Andelen af elever som rusdrikker ugentligt (minimum 4 gange om måneden) er generelt faldende fra 2019 (45,2%) til at toppe i 2021 (52,3%), for igen at falde i 2023 (41,7%)

## Nikotin

### Nikotinprodukter er populært

Elever på ungdomsuddannelser har et øget forbrug af nikotinprodukter.

Siden indførelsen af røgfri skoler er der sket et markant fald i andelen af elever som ryger cigaretter dagligt fra 2019 (13%) til i 2023 (2,9%). Til gengæld ses en stigning i andelen af elever, som lejlighedsvis ryger cigaretter fra i 2019 (22%) til i 2023 (27%).

Stigning i andelen af elever, der bruger snus dagligt og lejlighedsvis fra 2019 (15%) til 2023 (20%) og e-cigaretter (vapes) fra 2019 (2,4%) til 2023 (18%).

## Hash og andre stoffer

### Unge bruger hash og andre stoffer

Andelen af elever som har prøvet at ryge hash er faldet fra 46% i 2019 til 40% i 2023.

Af de 40% af de unge som har prøvet at ryge hash ryger 73% IKKE hash hver måned.

Andelen af eleverne som har prøvet andre stoffer (f.eks.. amfetamin og kokain) er 8.6% i 2019 - 7,3% i 2023.



# Bedst foreliggende viden om strukturelle tiltag

Udvalgets har i arbejdet med unge og rusmidler fået inspiration fra eksperter om indsatser på strukturelt niveau:

Danmark har den højeste andel af unge i Europa, der har et fuldskabsorienteret forbrug af alkohol. Dette skyldes bl.a., at ansvaret for unges rusmiddelforbrug placeres hos forældre og unge selv. Men unge skal ikke gøres ansvarlige for en kultur, som de spejler sig i og efterligner.

Forebyggelse på individ- og gruppeniveau kan ikke stå alene, hvis vi vil ændre alkoholkulturen. Der er behov for strukturel forebyggelse.

Der er dokumentation for, at alkoholforebyggende rammer og strukturelle indsatser bidrager til at udskyde unges alkoholdebut og reducere forbruget.

Regler fra den enkelte forældre har betydning for unges brug af rusmidler, derfor er voksne omkring unge det vigtigste udgangspunkt for det forebyggende arbejde.

Vi skal være opmærksomme på at effekten af strukturelle tiltag primært ligger i forhold til at understøtte forældre og andres voksne arbejde med at skabe rusmiddelforebyggende rammer for unges brug af rusmidler.

## Regulering og kontrol

- ❖ Tilgængelighed: Begrænsning af salgssteder og åbningstider, høje aldersgrænser
- ❖ Pris: Høje afgifter på alkohol, forbud mod happy hour.
- ❖ Reklamer og markedsføring: Forbud mod målrettet markedsføring til børn og unge
- ❖ Retshåndhævelse: Styrkelse af politi og Sikringsstyrelsen, restriktivt Bevillingsnævn

## Fritid og fællesskaber

- ❖ Fremme aktiv deltagelse i organiseret fritidsliv
- ❖ Dialog og sparring om alkoholpolitik i foreningslivet
- ❖ Ordensregler vedrørende brug af rusmidler i kommunens lokaler og faciliteter
- ❖ Støtte op om positive fællesskaber for unge uden rusmidler
- ❖ Ingen salg af alkohol i foreningslivet

## Støtte og opbakning

- ❖ Forældrenes rolle i adfærdsændringerne hos unge
- ❖ Lokalsamfundets rolle
- ❖ Ingen alkohol til begivenheder, hvor der er unge under 18 år



# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og rusmidler



# Anbefalingerne samlet

På baggrund af udvalgets drøftelser anbefales til Kommunalbestyrelse hermed følgende strukturelle tiltag for unge og rusmidler:

## **På kommunalt niveau**

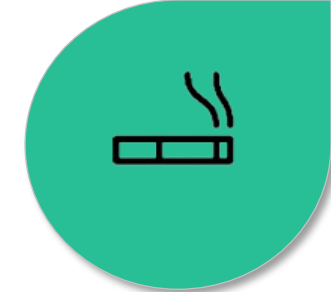
- ❖ Gentofte Kommune opfordrer til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer.
- ❖ Gentofte Kommune opfordrer til, at der ikke indtages alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede.
- ❖ Modtagere af kommunale tilskud opfordres til at have en politik for alkohol, nikotin og andre stoffer.
- ❖ Forebyggelse og sundhedsfremme skal være en del af Bevillingsnævnets arbejde gennem metoden "Ansvarlig Udskænkning".
- ❖ Pulje til at fremme inkluderende fællesskaber for unge uden alkohol samt forebyggelse af en drukbaseret festkultur.

## **På nationalt niveau**

- ❖ Opfordring til ændring af grænsen for salg af alkohol til unge under 18 år



# Anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau



# Gentofte Kommune opfordrer til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer

## Anbefalingen medvirker til

- ❖ at begrænse børn og unges møde med nikotin gennem påvirkning af voksnes nikotinadfærd.

## Målgruppe

- ❖ Tiltænkt alle borgere og ansatte

## Ideer til handlinger

- ❖ Sikre at skiltning, retningslinjer og informationsmateriale er utvetydigt i forhold til lovgivningen.
- ❖ Ændre ordlyden fra røgfri til nikotinfri skole- og arbejdsdag
- ❖ Kampagner med opfordring til ikke at bruge nikotin i kommunale bygninger uden offentlig adgang og på kommunale udearealer.
- ❖ Informationskampagne om lovgivning til relevante aktører med aktiviteter i private bygninger og øvrige udearealer med offentlig adgang

## Lovgivning på området

Lov om røgfri miljøer fra 15. december 2020:

- ❖ Alle offentligt tilgængelige bygninger skal være nikotinfri uanset om de er kommunale, selvejende eller private. Forbuddet gælder på hele matriklen for uddannelsessteder og daginstitutioner.
- ❖ Rygeafvænningsprodukter, der indeholder nikotin, og som er godkendt som lægemidler er undtaget

## Kommunale politikker

- Røgfri legepladser, Vedtaget i KB i 2019
- Røgfri skole- og arbejdstid. Vedtaget i KB januar 2020



# Gentofte Kommune opfordrer til, at der ikke indtages alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede

## Anbefalingen medvirker til

- ❖ Synliggøre kommunens målsætninger for unges brug af alkohol
- ❖ Fremme at voksne er rollemodeller for unge ved ikke at drikke alkohol,
- ❖ Begrænse unges møde med alkohol.
- ❖ Forebyggelse af unges brug af nikotin, hash og andre stoffer, da unge oftest eksperimenterer hermed, når de har indtaget alkohol

## Målgruppe

- ❖ Alle borgere, når der er børn og unge under 18 år til stede

## Ideer til handlinger

- ❖ Skiltning og kampagner med opfordring til ikke at drikke alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede.
- ❖ Opfordring til ingen reklame for alkohol på lokationen.
- ❖ Opfordring til at alkohol ikke står fremme i salgsområder eller automater.

## Lovgivning på området

Ingen lovgivning på området

## Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU Unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol. Vedtaget i KB i 2020.

Retningslinje om brug af alkohol og øvrige rusmidler i arbejdstiden

## Andre medvirkende beslutninger

Skolebestyrelsesformændene har sammen udarbejdet et forslag til skolebestyrelserne om fælles principper/retningslinjer for alkohol på kommunens folkeskoler om, at der ikke serveres og indtages alkohol i forbindelse elev- og forældrearrangementer. Dette gælder alle former for arrangementer hvor elever og forældre deltager. Det er op til den enkelte bestyrelse at implementere fælles principper/retningslinje.



# Modtagere af kommunale tilskud opfordres til at have en politik for alkohol, nikotin og andre stoffer



## Anbefalingen kan medvirke til

- ❖ Tilskudsmodtagere tager stilling til, hvordan de kan medvirke til at skabe rusmiddelfrie miljøer for unge og understøtte, at voksne er rollemødder for en rusmiddelfri kultur samt påvirke de sociale normer for alkoholforbrug.

## Målgruppe

- ❖ Foreninger, kultur- og fritidsinstitutioner, NGO'ere m.m.

## Ideer til handlinger

- ❖ Udformning af skabelon til rusmiddelpolitik, som tilskudsmodtagere kan tag afsæt i
- ❖ Tilbud om oplæg og facilitering af drøftelse om rusmiddelpolitik

## Lovgivning på området

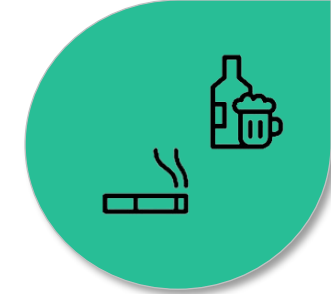
Alle offentligt tilgængelige bygninger skal være nikotinfri uanset om de er kommunale, selvejende eller private

## Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU Unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol



# Forebyggelse og sundhedsfremme skal være en del af Bevillingsnævnets arbejde gennem metoden ”Ansvarlig Udskænkning”



## Anbefaling kan medvirke til, at

- ❖ Synliggør kommunens målsætninger for unges brug af alkohol
- ❖ Begrænse unge under 18 års møde med alkohol og deres mulighed for at købe alkohol
- ❖ Understøtte målsætningen om at udskyde alkoholdebut
- ❖ Forebyggelse af unges brug af nikotin, hash og andre stoffer

## Målgruppe

- ❖ Detailhandel, bevillings- og lejlighedstilladelsesmodtagere

## Anbefalinger forudsætter at kommunalbestyrelsen samtidig arbejder for at

- ❖ Bevillingsnævnets skal arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme i tråd med kommunens politikker og målsætninger.
- ❖ Nedsætte et samarbejdsforum med tæt tilknytning til bevillingsnævnet bestående af en bred vifte af aktører
- ❖ Samarbejde med politiet om hvordan forebyggelse og sundhedsfremme kan blive en del af deres arbejde fx i lejlighedsbevillinger, kontrol m.m.
- ❖ Udpege repræsentanter til bevillingsnævnet, som ønsker at arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme gennem nævnets arbejde
- ❖ Udvide bevillingsnævnet med fagpersoner, med indsigt i sundhedsfremme og alkoholforebyggelse, som en del af bevillingsmyndigheden.

## Lovgivning på området

Ifølge restaurationsloven er det Kommunalbestyrelsen, der i samarbejde med politiet udsteder og fornyer alkoholbevillinger og regulerer vilkårene for dem. Politiet har ansvar for at udstede lejlighedstilladelser, dvs. tilladelser til enkeltstående arrangementer, hvor der udskænkes alkohol.

Lovgivning på området giver politiet mulighed for, på baggrund af en vurdering, at dispensere fra reglen om at kun arrangementer med deltagelse af op til 150 deltagere betragtes som lukkede arrangementer og kan gives til arrangementer med et større deltagerantal.

## Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol

## Ideer til handlinger

Fokus udvides med forebyggelse af unges brug af hash og andre stoffer gennem kampagner, Udarbejdelse af kodeks på tværs af aktører og gennem kurser om unge og rusmidler for aktører med kontakt til unge i festmiljøet.



# Pulje til at fremme inkluderende fællesskaber for unge uden alkohol samt forebyggelse af en drukbaseret festkultur

## Anbefalingen kan medvirke til

- ❖ Synliggøre kommunens målsætninger for unges brug af alkohol
- ❖ Udskyde alkoholdebut gennem begrænsning af unge under 18 års møde med alkohol
- ❖ Mindske drikkepres gennem flere muligheder for at deltage i alkoholfrie aktiviteter
- ❖ Forslagets medvirken til forebyggelse af unges brug af nikotin, hash og andre stoffer

## Målgruppe

- ❖ Ansøgere kan f.eks. være fest- og cafeudvalg på ungdomsuddannelser, foreninger, kultur- og fritidstilbud, skolerne fx til sidste skoledag

## Ideer til handlinger

- ❖ Kampagne målrettet potentielle ansøgere
- ❖ Idekatalog til at gøre alkoholfri fester attraktive

## Udformning af puljen

Puljen kan målrettes aktiviteter for, med og af unge mellem 15-25 år. Puljen bør være åben for alle aktører, der ønsker at fremme inkluderende fællesskaber uden alkohol og forebygge en drukbaseret festkultur.

**Midlerne** kan findes indenfor rammen for Fælles om Ungelivet.

**Kriterier og udbredelse** kan kvalificeres i regi af Partnerskabet med ungdomsuddannelserne og Ung Megafon.



# Anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau



# Opfordring til ændring af grænsen for salg af alkohol til unge under 18 år



Gentofte Kommune kan opfordre aftalekredsen bag den nye forebyggelsesplan til at indføre en købsgrænse for alkohol på 18 år.

## Anbefalingen kan medvirke til

- ❖ Understøtte Gentofte Kommunes målsætninger om udskydelse af debutalder og mindske forbrug
- ❖ Styrke af forældrenes og andre aktørers arbejde med at sætte rammer for unges brug af alkohol
- ❖ At lovgivningen understøtter sundhedsstyrelsens anbefalinger

## Målgruppe:

Aftalekredsen bag forebyggelsespakken (Regeringen , Socialistisk Folkeparti, Danmarksdemokraterne, Det Konservative Folkeparti og Alternativet)

## Ideer til handling

Et brev til Sundhedsminister Sophie Løhde fra Borgmester Michael Fenger på vegne Kommunalbestyrelsen vedrørende en købsgrænse for alkohol ved 18 år.

## Lovgivning på området (kommende)

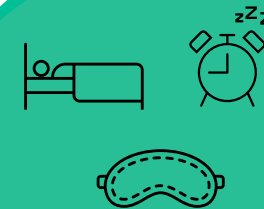
16-17-årige skal fremover maksimalt kunne købe alkohol på seks procent

## Kommunens politikker

Anbefalinger fra OU unges sundhed og trivsel – røg, stoffer og alkohol

# Unge og søvn Anbefalinger til strukturelle tiltag

§17, stk.4 udvalg – Sammen om alle unges trivsel





# Indholdsfortegnelse

## 1. Udvalgets arbejde med unge og søvn

## 2. Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

- ❖ Politisk vedtaget
- ❖ Bedst foreliggende viden
- ❖ Data

## 3. anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn

- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau
- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau





# Udvalgets arbejde med unge og søvn

Udvalget har med afsæt i EN UNG POLITIK og “Sammen om unges trivsel” fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

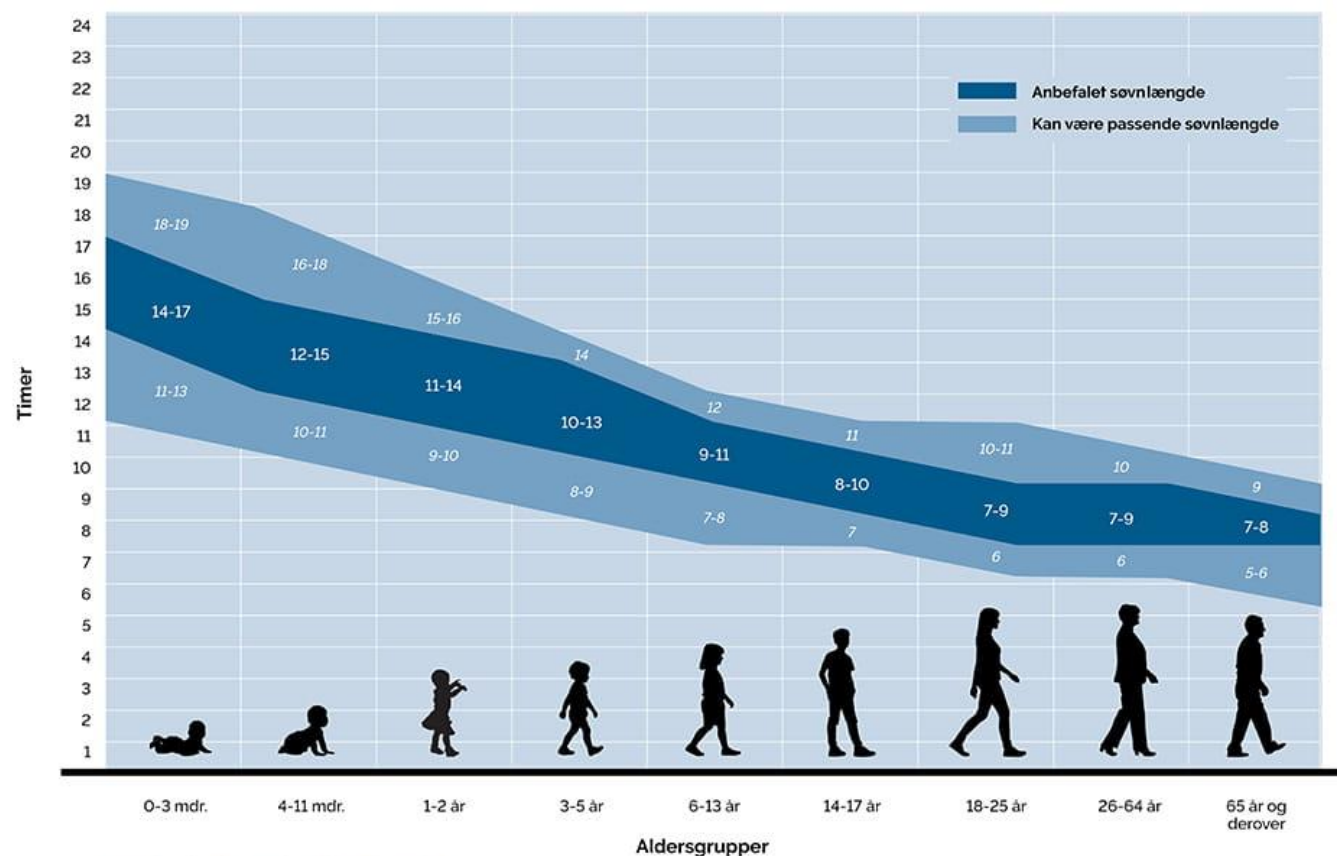
Fra august 2024 til januar 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte, at unge får god og nok søvn, idet det kan styrke og øge deres sundhed og trivsel.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og søvn skal fremme visionen fra EN UNG POLITIK om, at alle unge lever gode ungeliv, som også er et godt afsæt for voksenlivet.

For at realiserer visionen er det afgørende, at unge bliver mødt med søvnunderstøttende rammer, der hvor de færdes fx i skole, fritidsliv og hjemme. At øge bevidstheden hos unge og voksne omkring søvnens betydning for sundhed og trivsel, herunder indsigt i, hvor meget søvn unge har behov for, og hvordan man nemt kan forbedre kvaliteten af sin søvn, er et vigtigt element i at fremme søvnunderstøttende rammer.

Der er behov for, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med understøttelse af unges søvn.

## Sundhedsstyrelsen – anbefalet søvnlængde



Note: Gengivet efter National Sleep Foundation.



# Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

## Politikker, strategier og anbefalinger

- ❖ EN UNG POLITIK, vedtaget i Kommunalbestyrelsen i 2016.
- ❖ Ungeliv i balance anbefalinger fra opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig vedtaget i Kommunalbestyrelsen i juni 2022.
- ❖ Sammen om unges trivsel strategi vedtaget i Kommunalbestyrelsen i juni 2023.

## Bedst foreliggende viden

- ❖ National og international forskningsbaseret viden om søvn, herunder forudsætninger for god søvn og dens betydning for bl.a. trivsel.
- ❖ Best practice fra andre kommuner blandt andet Rødovre Kommune, Københavns Kommune m.fl.

## Data om unges søvn

- ❖ Ungeprofilundersøgelsen, der gennemføres årlig blandt udskolingselever og elever på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune.
- ❖ Nationale og internationale undersøgelser fx Statens Institut for Folkesundhed, VIVE.





# Sammenhæng mellem søvn og trivsel

## Sammenhæng mellem trivsel og søvn

- ❖ VIVE's analyse af data om unge i Gentofte viser, at søvn er en stærk markør for unges trivsel.
- ❖ 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.

## En god nattesøvn bidrager til gode liv

Når vi sover nok og 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.

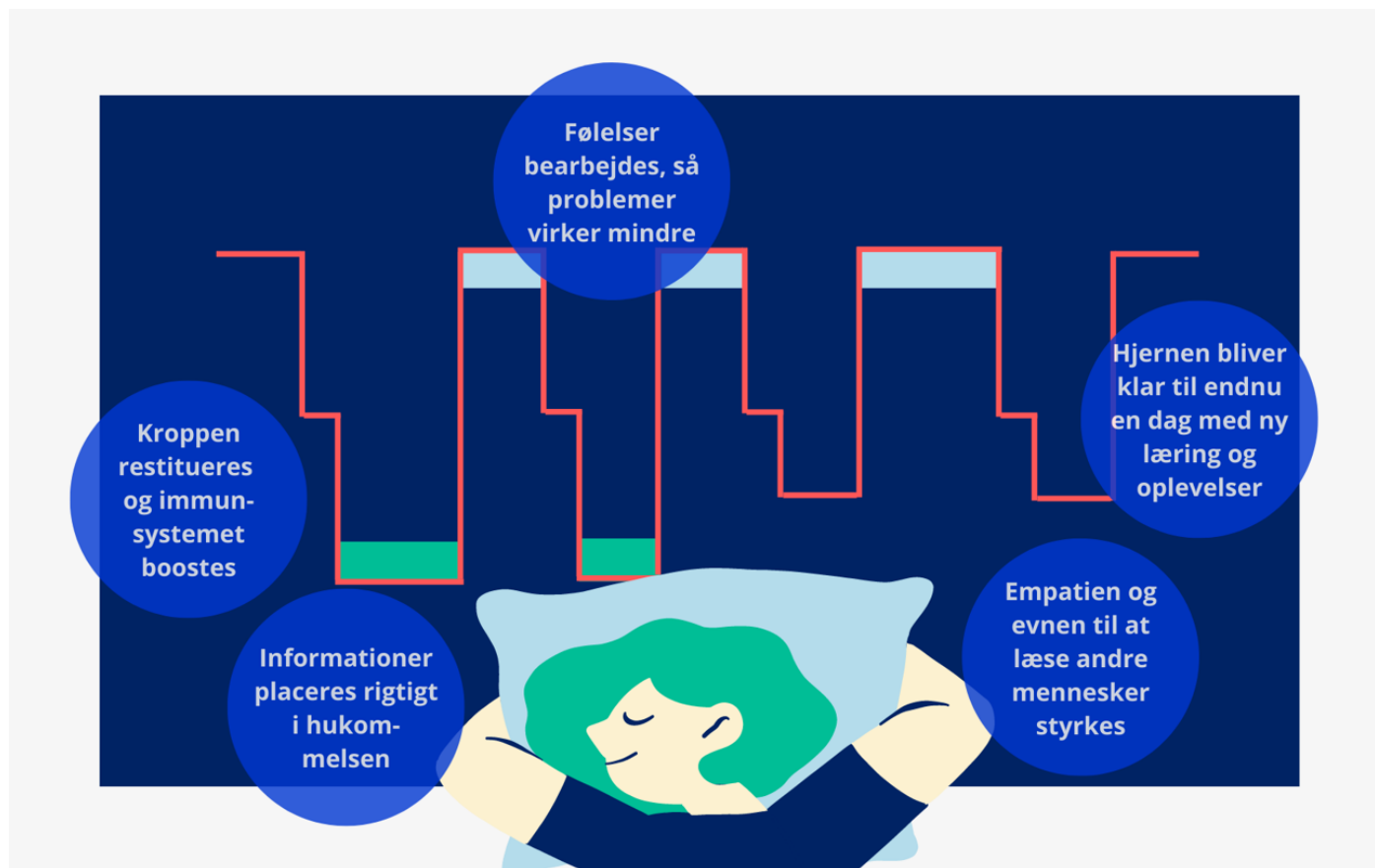
Problemer med at falde i søvn eller dårlig søvnkvalitet kan være udtryk for mistrivsel og bekymringer, og unge i udsatte positioner oplever ofte betydelige søvnproblemer, som kan have alvorlige konsekvenser for deres trivsel og sundhed.

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.



# 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 sover får for lidt søvn, går de glip af den sidste del af deres søvn, som primært består af REM søvn. De mister dermed en væsentligt 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.



# 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 følelsesmæssig 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 Sundhedsstyrelsens 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.



# Tendenser for elever på 7. klassesetrin

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Børn på 6-13 år anbefales at sove 9-11 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 7-8 timer og 12 timer kan være passende for nogle børn på 6-13 år.

## Søvnens længde

- Under halvdelen af eleverne på 7. årgang får de 9 timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen.
- Blandt drengene får 50% af eleverne de anbefalede 9 timer, og blandt pigerne er det kun 42%
- I 2019 fik 48% af eleverne 9 timers søvn, og den andel faldt drastisk i årene med Corona til 36-38%. I 2023 er andelen 45%.

## Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en generel stigning i antallet af elever på 7. årgang, der oplever at sove dårligt om natten.
- I 2019 svarede 35% af eleverne, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 42%.
- I 2019 svarede 67% af eleverne at de havde brugt skærm inden sengetid. Den andel steg drastisk i årene med Corona til 76-78%. I 2023 er andelen 70%.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2023 Gentofte Kommune



# Tendenser for elever på 8.-9. klassesetrin

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.

## Søvnens længde

- Mere end 2/3 del af eleverne på 8. og 9. årgang får 8 eller flere timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen. Generelt ses dog et fald fra 8. til 9. årgang.
- I 2019 fik 76% af eleverne på 8. årgang og 64% på 9. årgang de anbefalede timers søvn. I 2023 er den andel faldet til henholdsvis 72% og 60%.
- Flere drenge end piger sover de anbefalede 8 eller flere timer. På 8. årgang er det 77% og på 9. årgang: 62% af drengene. Blandt pigerne er det 69% på 8. årgang og på 56% på 9. årgang.

## Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en lille stigning i antallet af elever på 8. og 9. årgang, som oplever at sove dårligt om natten.
- I 2019 svarede 36% eleverne på 8. årgang og 41% på 9. årgang, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 42% for begge årgange.
- I 2019 svarede 82% af eleverne på 8. årgang og 88% på 9. årgang, at de havde brugt skærm inden sengetid. For begge årgange har andelen haft store udsving i årene med Corona. I 2023 er andelen på samme niveau som i 2019.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2023, Gentofte Kommune



# Tendenser for elever i 10. kl. og ungdomsuddannelser

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningspunkter.

Søvn længde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.

## Søvnens længde

- I 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne får kun 39% af eleverne 8 eller flere timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen.
- Til forskel fra skolen er der flere piger i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne end drenge, der sover de anbefalede 8 eller flere timer. Blandt pigerne er det 43% og kun 36% af drengene.
- I 2019 fik 42% af eleverne i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne de anbefalede timers søvn. I 2023 er den andel 39%.

## Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en stigning i antallet af elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelserne, der oplever at sove dårligt om natten tre eller flere gange om ugen.
- I 2019 svarede 51% af eleverne, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 59%.
- Næsten alle elever i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne svarer, at de tre dage eller mere har brugt mobiltelefon, tablet eller computer lige inden sengetid. I 2019 var andelen 93%, og i 2023 er andelen 95%.



# Arbejdet med unge og søvn i Gentofte Kommune

Gentofte Kommune har fokus på at forbedre unges søvnvaner gennem en flersporet indsats.

- ❖ Søvnundervisning for unge på skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Kompetenceudvikling og videndeling om unges søvn til fagpersoner
- ❖ Viden og værktøjer til teenageforældre om søvnens betydning og gode rammer for søvn

## 10 vaner til bedre søvn

- Stå op og gå i seng samme tid hver dag
- Læg skærmen fra dig 1 time før sengetid
- Undgå energidrikke og koffein efter kl. 16.00
- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen
- Undgå energirig mad lige før sengetid
- Undgå alkohol før sengetid
- Brug en afspændings-teknik
- Skab et køligt soveværelse
- Skab et roligt soveværelse
- Skab et mørkt soveværelse

Gentofte Kommune

Scan QR koden og læs mere om Unge og Søvn i Gentofte Kommune

Januar 2024



# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn



# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn

På baggrund af udvalgets drøftelser anbefales følgende strukturelle tiltag for unge og søvn:

- ❖ Senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Fast mødetid alle ugens dage for alle elever
- ❖ Udendørsaktivitet i løbet af skoledagen
- ❖ Tidlige afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer
- ❖ Søvn som tværgående indsatsområde
- ❖ Haltider til ungeaktiviteter, der understøtter gode rammer for søvn
- ❖ Søvn i undervisningen
- ❖ Generel opfordring til unge, forældre og andre aktører i unges liv om gode søvnvaner
- ❖ Lokale søvnvejledere i unges hverdag
- ❖ Søvnunderstøttende struktur for eksaminer
- ❖ Formidling af kostens betydning for god søvn

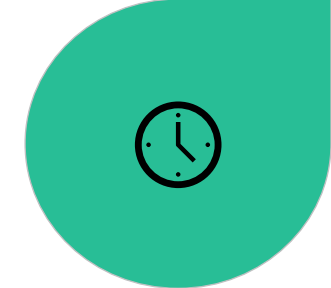
## Prioritering af anbefalinger

Fem eksperter på søvnområdet har bidraget med at rangere anbefalingerne ud fra, hvad de mener, har størst effekt.

Anbefalingerne præsenteres i prioriteret rækkefølge efter den samlede rangering.

Følgende eksperter har bidraget:

- Birgitte Rahbek Kornum
- Susan Andersen
- Chris MacDonald
- Eva Molin
- Mikael Rasmussen



# Senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser

Gentofte Kommune opfordrer skoler og ungdomsuddannelser til at arbejde med senere mødetid for elever i udskoling og på ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe rammer for hverdagen, som i højere grad understøtter teenageres biologiske døgnrytme.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Teenagere er biologisk set B-mennesker og har en forskudt døgnrytme i forhold til de fleste voksne. Når elever ikke har fået nok og god søvn er deres hjerner ikke vågne og klar til læring. Derfor er det u hensigtsmæssigt med mødetid kl. 8.00.
- ❖ Senere mødetid kan ikke stå alene, men skal suppleres med adfærdsrettede indsatser til elever, forældre og medarbejdere.
- ❖ Medarbejdere kan stadig have samme eller mere fleksibel mødetid, hvilket kan give mulighed for fx planlægning og teammøder i morgentimerne.

## ❖ Målgruppe

- ❖ Elever i udskoling på skoler og ungdomsuddannelser.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeskolelovens § 44 Stk. 2 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen fastlægger mål og rammer for skolernes virksomhed, herunder antallet af skoledage, elevernes undervisningstimal, skoledagens længde mv. Skolebestyrelsen fastsætter principperne for elevernes undervisningstimal på hvert klassetrin og for skoledagens længde.

## Kommunens politikker

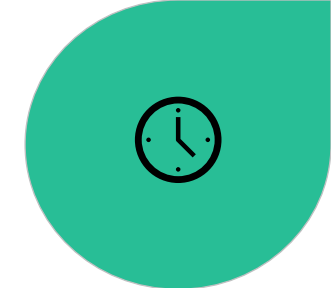
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til nationalt arbejde med senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser.

## Idéer til handlinger

- ❖ Senere mødetid for elever kan fx være 30 min. eller mere. Tiden kan hentes ved fx flere skoledage, længere skoledage, kortere pauser eller flere ekskursioner.
- ❖ Mulighed for fleksibelt indmøde for alle elever fra kl. 8.00 med undervisningsstart kl. 9.00. Det kan bidrage til en roligere morgen og give mulighed for en social start på dagen.



# Fast mødetid alle ugens dage for alle elever

Gentofte Kommune forventer, at skoler og ungdomsuddannelser arbejder henimod at indføre fast mødetid alle ugens dage for alle elever i udskoling og på ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe rammer som i højere grad understøtter en fast døgnrytme gennem regelmæssighed i mødetidspunkter.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Regelmæssighed med faste sove- og stå-op-tider er relevant for at understøtte en god døgnrytme.
- ❖ Fast mødetid alle ugens dage hjælper elever med at etablere og fastholde en stabil døgnrytme, som er en vigtig del af arbejdet med god søvn.

## Målgruppe

- ❖ Elever i udskoling på skoler og ungdomsuddannelser.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeskolelovens § 44 Stk. 2 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen fastlægger mål og rammer for skolernes virksomhed - herunder antallet af skoledage, elevernes undervisningstimetotal, skoledagens længde mv.

## Kommunens politikker

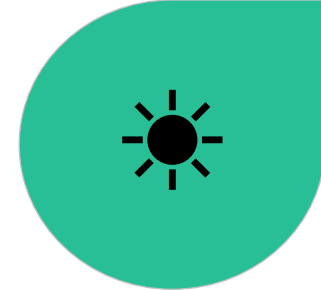
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til national implementering af fast mødetid for elever alle ugens dage på skoler og ungdomsuddannelser.

## Idéer til handlinger

- ❖ Fokus på vikardækning af morgentimer ved sygdom og andet, så disse ikke aflyses.



# Udendørs aktivitet i løbet af skoledagen

Gentofte Kommune forventer, at alle elever har udendørsaktivitet ifm. pauser og undervisning hver dag både på skoler og ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Sikre at alle elever får dagslys i løbet af skoledagen ifm. pauser og undervisning
- ❖ Sikre attraktive uderum, som motiverer elever til at opholde sig udendørs.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Dagslys – og helst fra morgenstunden – har stor betydning for at synkronisere den indre døgnrytme. Uden dagslys forstærkes morgentræthed hos teenagere yderligere.
- ❖ Grønne områder indbyder til mere ophold og fysisk aktivitet udendørs.

## Målgruppe

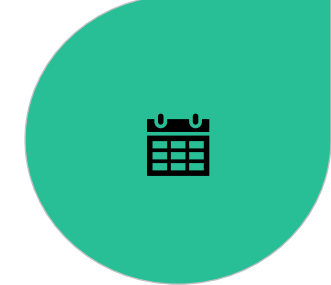
- ❖ Elever på skoler og ungdomsuddannelser.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Informationsmateriale om uddannelsesinstitutioners mulighed for at skabe søvnfremmende rammer og strukturer
- ❖ Dialog med ledelser på skoler og ungdomsuddannelser om søvnfremmende rammer og strukturer.



# Tidlige afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer

Gentofte Kommune forventer, at der arbejdes med tidlige afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer på skoler og ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Fastsætte seneste afleveringstidspunkt til fx kl. 20.00
- ❖ Fastsætte annoncering af lektier/afleveringer til fx mellem kl. 8.00-17.00, så elever ikke skal tjekke op på mulige lektier døgnet rundt
- ❖ Fastsætte minimum forberedelsestid for lektier og aflevering, hvilket giver eleverne mulighed for bedre planlægning af skolearbejde.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Understøtter elevernes udvikling af studieteknik og skaber bedre mulighed for restitution
- ❖ Fjerne strukturelle barriere for, at sengetider og søvn forstyrres unødigt
- ❖ Brug af skærm en time inden sengetid udskyder udskillelsen af melatonin og forsinker søvnen.

## Målgruppe

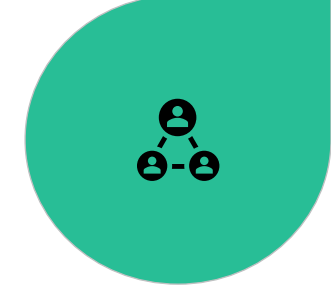
- ❖ Elever i udkolingen på skoler og ungdomsuddannelser.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Informationsmateriale om ungdomsuddannelsers mulighed for at skabe søvnfremmende rammer
- ❖ Dialog med ledelser på skoler og ungdomsuddannelser om søvnfremmende rammer.
- ❖ Opfordring til koordinering af afleveringer på tværs af fag på skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Opfordring til systemudbydere som fx Aula og Lectio om, at deres platforme udvikles, så de i højere grad understøtter trivselsfremmende rammer for afleveringsfrister, annoncering af lektier og mulighed for koordinering af afleveringer på tværs af fag.



# Søvn som tværgående indsatsområde

Gentofte Kommune forventer, at der arbejdes med søvn- og skærmvaner på alle relevante fagområder, og at søvn indgår i generelle anbefalinger om borgernes sundhed

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Alle relevante fagområder får indsigt i søvnens betydning for trivsel og sundhed – og samtidig skærmens betydning for god søvn
- ❖ Alle relevante fagområder arbejder med, hvordan søvn kan bidrage til at understøtte fagområdets specifikke tilbud til borgerne
- ❖ At unge støttes i at få god og nok søvn uanset om det handler om hverdagstrivsel, skolegang, beskæftigelse m.m.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ God og tilstrækkelig søvn er en vigtig forudsætning for god trivsel – både mentalt, socialt, fysisk og fagligt
- ❖ Søvnadfærd hænger tæt sammen med generel mental trivsel samt anden sundhedsadfærd som fysisk aktivitet, skærmbrug, rygning, alkohol og kost. Søvn bør derfor ikke udelukkende betragtes som en separat adfærd, men også ses i relation til anden adfærd
- ❖ For at kunne opnå en vedvarende og positiv indflydelse på unges søvnvaner, er det vigtigt at intervenere på tværs af arenaer.

## Målgruppe

- ❖ Alle fagpersoner, der arbejder med unge i Gentofte Kommune.

## Kommunens politikker

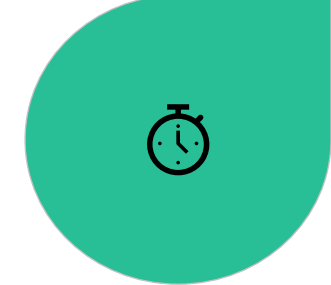
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefaling til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til national strategi for bedre og nok søvn på tværs af fagområder.

## Idéer til handlinger

- ❖ Udarbejdelse af tværgående strategi eller handleplan for bedre søvn
- ❖ Uddannelse af lokale søvnvejledere i alle relevante fagområder og på centrale institutioner, samt etablering af tværfaglige sparringsgrupper for søvnvejledere
- ❖ Etablere et (lokalt) "søvnteam", der kan bidrage i særligt komplekse problemstillinger omkring unges søvn.



# Haltider til ungeaktiviteter, der understøtter gode rammer for søvn

Gentofte Kommune forventer, at fritidslivet tilbyder unge mulighed for at have et aktivt fritidsliv uden, at det forstyrrer deres mulighed for at have sunde søvnvaner og en regelmæssig døgnrytme

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Sikre at fritidslivet tilbyder unge mulighed for at have et aktivt fritidsliv uden, at det forstyrrer deres mulighed for at have en regelmæssig døgnrytme
- ❖ Sikre at unge kan være fysisk aktive, uden det påvirker deres mulighed for at falde til ro, inden de skal sove.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Fysisk aktivitet sender pulsen i vejret, stimulerer det sympatiske nervesystem og øger produktionen af stresshormoner som adrenalin og kortisol, hvilket gør os mere årvågne. Dette er ikke særlig hensigtsmæssigt de sidste timer før sengetid.

## Målgruppe

- ❖ Idræts- og foreningsliv.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeoplysningslovens § 21 stk. 3 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen skal prioriterer børn og unge først ved anvisning af lokaler og udendørsanlæg.
- ❖ Foreninger står selv for planlægning af træningstider.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen kan samtænkes med senere mødetid

- ❖ For at understøtte arbejdet med senere mødetider, kan der opfordres til, at fordelingen af haltider til unge sker i tidsrummet kl. 16-20.

## Idéer til handlinger

- ❖ Tilbyde idræts- og foreningsliv kompetenceudvikling og viden om unge og søvn
- ❖ Øget fokus på fysisk aktivitets betydning for god søvn.
- ❖ Opfordring til foreninger om ikke at tilbyde træningsaktiviteter for unge før skoletid og efter kl. 20.



# Søvn i undervisningen

Gentofte Kommune forventer, at søvn og arbejdet med sunde skærmvaner indgår i undervisningen for alle elever i udskolingen og på ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe grundlag for adfærdsændringer hos unge gennem viden om søvn og dens betydning for trivsel samt bevidsthed omkring egne søvn- og skærmvaner som en del af skoledagen.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ En forbedring af unges søvn kan bidrage til mindskelse af ulighed i uddannelse, da udsatte unge med søvnproblemer vil kunne opnå forbedringer i koncentration og faglig præstation ved bedre søvn
- ❖ Skolen udgør en arena med stor rækkevidde, hvor søvn kan tænkes ind i undervisningsmateriale og pensum. Samtidig kan søvn og arbejdet med gode skærmvaner kobles til andre skolebaserede indsatser, der har et trivselsfremmende formål.

## Målgruppe

- ❖ Elever i udskolingen på skoler og ungdomsuddannelser.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeskolelovens § 7 fremgår det, at sundhedsundervisning er et obligatorisk emne.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til national krav om undervisning i søvn bliver en del af den obligatoriske sundhedsundervisning.

## Idéer til handlinger.

- ❖ Søvnundervisning med fokus på viden, bevidsthed om egne vaner og motivation blandt eleverne
- ❖ Supplere med vidensformidling til forældre og medarbejdere med forskellig vinkling fx skærmvaner, sociale relationer, døgnrytme mv.
- ❖ At implementere indsatser allerede i indskoling og på mellemtrinnet for at etablerer gode søvn- og skærmvaner tidligt i livet.



# Generel opfordring til unge, forældre og andre aktører i unges liv om gode søvnvaner

Gentofte Kommune forventer, at arbejdet med at sikre rammerne for gode søvnvaner prioriteres gennem tilbud om viden og værktøjer til unge, deres forældre og aktører i unges liv

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Styrke unge, deres forældre og andre aktører i unges liv i at skabe rammer for og støtte op om gode søvn- og skærmvaner gennem formidling af viden og værktøjer.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Nok og god søvn hænger tæt sammen med trivsel og sundhed. Viden herom er ikke i tilstrækkelig grad udbredt, og der er behov for at øge bevidstheden hos både unge, deres forældre og øvrige aktører i unges liv
- ❖ I formidlingen bør fokus være på både forståelse af sammenhænge mellem trivsel og søvn, generelle søvnhygiejneråd samt at perioder med søvnproblemer er normalt
- ❖ For at skabe motivation og adfærdsændring er det relevant at arbejde med principper for nudging og adfærdsdesign generelt i udformning af kampagner og events.

## Målgruppe

- ❖ Unge, deres forældre og andre aktører i unges liv.

## Kommunens politikker

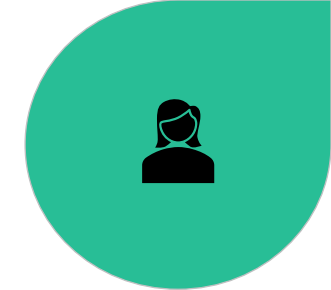
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefaling til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til nationale kampagner om unge og søvn.

## Idéer til handlinger

- ❖ Arbejde med at udvikle og formidle gode rammerne for gode søvnvaner gennem tilbud om viden og værktøjer til unge, deres forældre og aktører i unges liv
- ❖ Kampagne "Gentofte sover sammen" målrettet alle borgere
- ❖ Kampagne målrettet fagpersoner
- ❖ Events – fx i forbindelse World Sleep Day i marts (14. marts 2025).



# Lokale søvnvejledere i unges hverdag

Gentofte kommune opfordrer til uddannelse af lokale søvnvejledere tæt på unges hverdag fx sundhedsplejen, skole, uddannelses- og beskæftigelsesvejledning

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe fokus og handlekompetencer i forhold til børn og unges søvn i alle arenaer i deres liv fx. dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
- ❖ Skabe fokus og handlekompetence i forhold til søvn hos unge uden tilknytning til skole/uddannelse
- ❖ Øge muligheden for at indtænke søvn i undervisning og temauger og tilbyde individuel vejledning efter behov tæt på unges hverdag.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Søvnudfordringer er individuelle og komplekse. Det er relevant, at der er mulighed for individuel støtte til dem, der har særligt brug for hjælp og støtte til at få (gen)etableret gode søvn- og skærmvaner.
- ❖ Lokale søvnvejledere kan være en central del af arbejdet med at sætte søvn på skemaet.

## Målgruppe

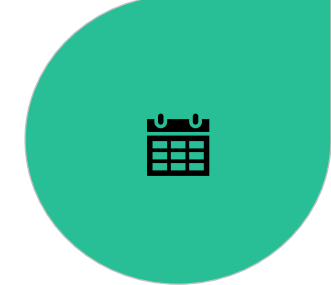
- ❖ Skoler, ungdomsuddannelser, fagpersoner og frivillige i unges liv.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Tilbud om gratis søvnvejlederuddannelse til fagpersoner
- ❖ Netværk for søvnvejledere på tværs af fagområder med fokus inspiration og erfaringsudveksling på tværs samt mulighed for løbende kompetenceudvikling på området.



# Søvnunderstøttende struktur for eksaminer

Gentofte Kommune opfordrer skoler og ungdomsuddannelser til at indføre strukturer for eksaminer, der understøtter gode rammer for unges søvn.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Strukturere eksaminer, så de ikke klumpes sammen på tværs af fag for eleverne
- ❖ Afskaffe 24- og/eller 48 timers eksamener
- ❖ Give elever mulighed for at ønske eksamenstidspunkt (morgen, middag, eftermiddag) ift. hvornår eleverne oplever egen præstation bedst.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ En stor opgavemængde kan give stress, hvilket påvirker søvnen negativt
- ❖ Fjerne strukturelle barrierer for, at sengetider og søvn forstyrres unødigt
- ❖ Brug af skærm en time inden sengetid udskyder udskillelsen af melatonin og forsinker søvnen.

## Målgruppe

- ❖ Elever i udkolingen på skoler og ungdomsuddannelser.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Informationsmateriale om ungdomsuddannelsers mulighed for at skabe søvnfremmende rammer og strukturer
- ❖ Dialog med ledelser på skoler og ungdomsuddannelser om søvnfremmende rammer og strukturer.



# Formidling af kostens betydning for god søvn

Gentofte Kommune forventer aktører omkring unges liv tilbyder sund mad og mulighed for morgenmad, hvor det er relevant, samt ikke sælger energidrikke til unge under 18 år.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe fokus på, hvordan kost og søvn hænger sammen samt give mulighed for sund kost på skoler og uddannelser
- ❖ Skabe fokus på hvordan søvn påvirkes af koffein.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Morgenmad har betydning for den daglige synkronisering af kroppens indre ur og dermed en stabil døgnrytme
- ❖ Store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid påvirker søvnen negativt
- ❖ Koffein forlænger den tid, det tager at falde i søvn og forkorte den totale søvnlængde
- ❖ Koffeins halveringstid er 6-7 timer. Det er u hensigtsmæssigt at indtage (store) mængder koffein fx energidrikke, som er udbredt blandt unge
- ❖ Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke.

## Målgruppe

- ❖ Unge, forældre og andre aktører i unges liv
- ❖ Skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Kultur- og fritidslivet.

## Kommunens politikker

- ❖ Gentofte Kommunes mad- og måltidspolitik.

## Anbefaling til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til nationalt forbud om energidrikke i skoletiden
- ❖ Opfordring til at nationalt forbud mod salg af energidrik til børn og unge under 18 år.

## Idéer til handlinger

- ❖ Kampagner om kost og måltiders betydning for god og tilstrækkelig søvn og dens betydning for trivsel
- ❖ Formidling til unge, forældre og fagpersoner om kostens betydning for søvn
- ❖ Skoler og ungdomsuddannelser tilbyder sund mad og gerne mulighed for morgenmad i kantiner
- ❖ Skoler og ungdomsuddannelser forbyder indtag af energidrikke i skoletiden
- ❖ Dialog med forpagtere på idrætsanlæg og kulturinstitutioner ikke sælger energidrik

# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur



# Udvalgets arbejde med unge og perfektionskultur

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

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

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

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

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

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

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

*Fra anbefalingerne Ungeliv i balance*



# Fokus i udvalgets arbejde med perfektionskultur

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

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

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

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

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

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



# Perfekthedskulturens indvirkning på unges trivsel

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# Perfektionisme handler grundlæggende om følelsesmæssig undgåelse

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

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

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

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

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

At være med fx at ens krop er som den er, vil være forbundet med ubehag. Ubegag som skal tolereres.

Accept handler om at være med det der er – også negative tanker og følelser omkring sig selv og sin krop.



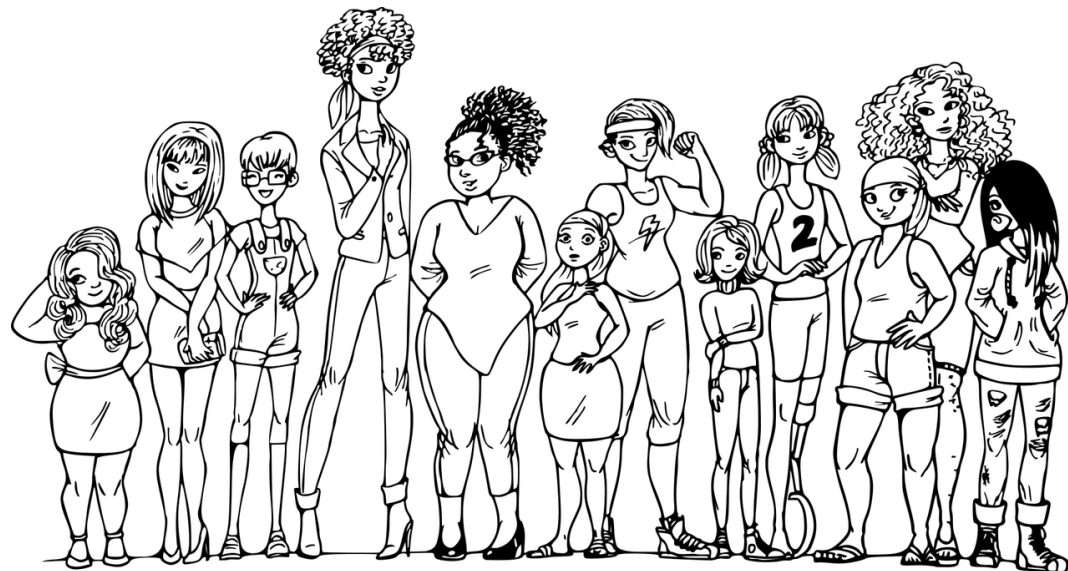


# Eksperters bud på strukturelle tiltag for kropsorienteret perfektionskultur

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

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

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





# Eksperternes bud på strukturelle tiltag for sociale medier

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

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

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

## INDIVIDUEL MOBILISERING – I HJEMMET

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

## INSTITUTIONEL MOBILISERING – I SKOLEN/UDDANNELSE

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

## IDEOLOGISK MOBILISERING

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

# ☼ Sundhedsstyrelsens anbefalinger til skærmtid og digital adfærd

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

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

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

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

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

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



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



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



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



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



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



# Trivselskommissionens anbefalinger om perfektionskultur

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

## Krop og bevægelse

### Anbefaling 29

Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv:

Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud

Mere leg i hverdagen

Bevægelse i folkeskolen bør prioriteres og følges

Unge tilknytning til fritids- og foreningslivet bør styrkes

### Anbefaling 30

Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser:

Fortsat prioritering af undervisning i krop og identitet

Trykke omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne

Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet

## Et balanceret digitalt liv

### Anbefaling 5

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

Effektiv og obligatorisk aldersverifikation

### Anbefaling 6

Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år

### Anbefaling 7

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

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

### Anbefaling 8

Smartphonefrie grundskoler og ungdomsuddannelser – også i SFO og fritidshjem

Ungdomsuddannelsesinstitutioner skal have en skærmpolitik

Børn og unge skal klædes på til at anvende digitale teknologier

### Anbefaling 9

Firewalls i alle grundskoler, på efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

### Anbefaling 10

Stop livestreaming af børn og unges idrætsaktiviteter



# Tendenser for elever på 7.– 9. klassetrin

## Sundhedsstyrelsen anbefaler

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

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

## Udseende

Det er vigtigt at se godt ud

65% er tilfredse med sit udseende. Siden 2019 er denne andel faldet fra 75%.

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

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

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

## Vægt og kost

Færre måltider og utilfredshed med egen vægt

63% er tilfredse med sin vægt. Siden 2019 er andelen faldet fra 72%.

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

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

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



# Tendenser for elever i 10. klasse/ungdomsuddannelser

## Sundhedsstyrelsen anbefaler

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

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

## Udseende

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

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

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

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

## Vægt og kost

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

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

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

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



# Fokus på skærmtid og digital dannelse i Gentofte

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

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

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

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





# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur



# Anbefalinger til strukturelle tiltag om unge og perfektionskultur

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



# Skærmpolitik på skoler og ungdomsuddannelser

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

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

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

## Uddybning af anbefaling

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

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

Alle folkeskoler i Gentofte arbejder med skærmtid og digital dannelse.

## Målgruppe

- ❖ Skole og ungdomsuddannelser

## Kommunens politikker

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

## Idéer til handlinger

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



# Styrke digital dannelse

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

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

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

## Uddybning af anbefaling

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

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

## Målgruppe

- ❖ Unge, forældre og andre betydningsfulde voksne skole og ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv

## Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

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



# Fremme unges tilfredshed med egen krop og udseende

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

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

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

## Uddybning af anbefaling

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

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

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

## Målgruppe

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

## Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

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



# Fremme et positivt forhold til mad og spisning

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

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

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

## Uddybning af anbefaling

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

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

## Målgruppe

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

## Kommunens politikker

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

## Idéer til handlinger

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



# Fremme trygge rammer for omklædning og bad

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

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

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

## Uddybning af anbefaling

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

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

## Målgruppe

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

## Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

## Lovgivning m.m.

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

## Idéer til handlinger

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



# Fremme mangfoldighed i kultur- og fritidsaktiviteter

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

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

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

## Uddybning af forslaget

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

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

## Målgruppe

- ❖ Kultur og fritidsliv, skoler og ungdomsuddannelser

## Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ UNGELIV I BALANCE

## Idéer til handlinger

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



# Voksne som rollemodeller i unges liv

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

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

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

## Uddybning af anbefalingen

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

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

## Målgruppe

- ❖ Forældre og andre betydningsfulde voksne, skoler og ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv

## Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK og Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

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



# Udvikling af sund kropsbevidsthed

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

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

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

## Uddybning af anbefaling

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

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

## Målgruppe

- ❖ Sundhedsfaglige aktører, skoler og ungdomsuddannelser

## Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

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



# Øget national og international regulering af kommercielle digitale platforme

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

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

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

## Uddybning af forslaget

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

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

## Målgruppe

- ❖ Nationalt og overnationalt beslutningsniveau

## Kommunens politikker

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

## Idéer til handlinger

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



Gentofte  
Kommune

# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og præstationskultur



# Indholdsfortegnelse

1. Udvalgets arbejde med unge og præstationskultur
2. Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag
  - ❖ Politisk vedtaget
  - ❖ Bedst foreliggende viden
  - ❖ Data
3. anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur
  - ❖ anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau
  - ❖ anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau





# Udvalgets arbejde med unge og præstationskultur

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

Fra januar til august 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte et mere balanceret ungeliv, hvor et fremherskende præstationsfokus i skole, uddannelse og fritidsliv fylder mindre, og hvor læring, mestring og fællesskab vægtes højere.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og præstation skal fremme visionen fra "Ungeliv i Balance" - at vi sammen støtter, styrker og udfordrer unge i Gentofte Kommune i at balancere præstationskulturen.

For at realisere visionen, er det afgørende, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med at forandre negative konsekvenser af præstationskulturen.

*Unge vil gerne præstere og synes, det er dejligt at gøre det godt. Det føles bedst, når det at præstere er noget, man selv vil og ikke kun handler om at leve op til andres forventninger.*

*Unge oplever, at resultatet af deres præstation vægtes højere end processen derhen. De presses samtidig af forventningen om at opnå det bedste resultat – helst et 12-tal eller en førsteplads*

*Unge efterspørger præstationsfrie rum, hvor der er plads til at dannes som menneske sammen med andre.*

Fra anbefalingerne Ungeliv i balance



# Unge vil gerne præstere - og motiveres af at gøre det godt

Center for Ungdomsforskning vurderer, at størstedelen af de unge i Gentofte har høje ambitioner for dem selv og deres fremtid. De unge står på tær og gør sig umage for at klare sig godt i skole og uddannelse og mange andre aspekter af livet. Unge giver udtryk for, at det er motiverende, når ønsket om at præstere kommer fra en selv, og ikke *kun* handler om andres forventninger. De giver udtryk for, at det oftest er slutresultatet af deres præstation, der vægtes højest og ønsker større fokus på proces og læring. Samtidig oplever mange unge, at præstationspres og perfektionskultur bidrager til, at det at fejle og træffe forkerte valg er forbundet med stor risiko.

Fra flere sider peges på, at vi lever i et præstations- og højhastighedssamfund præget af individualisering, præstationsfokus, effektivitets- og forbedringspres, som påvirker alle. Ikke kun unge. Center for Ungdomsforskning peger på, at det er den samlede mængde af præstationskrav og -pres, som kan give unge oplevelsen af ikke at kunne følge med og leve op til kravene i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet eller i sociale sammenhænge. Det kan give følelsen af altid at halse bagefter og aldrig helt nå i mål, inden nye krav dukker op. Det kan sætte sig som en følelse af utilstrækkelighed, stress m.m. Samtidig kan præstationskulturen forårsage en omsiggribende bedømmelses- og konkurrencekultur med et øget fokus på og mulighed for at betragte og bedømme sig selv i forhold til andre. Det kan indvirke negativt på unges fællesskaber og trivsel.

De nationale anbefalinger for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv peger på behovet for at adressere digitalt pres, urealistiske idealer og de negative konsekvenser af sociale medier og digitale platforme. Ved at integrere disse perspektiver i arbejdet med præstationskultur, kan vi både styrke unges digitale trivsel og deres mulighed for at navigere i et samfund præget af høje forventninger og digital sammenligning.

Anden forskning peger på at idealisering af ungdommen og ungdomslivet kan give unge oplevelse af at skulle leve op til fortællingen om ungdommen som den bedste tid i ens liv. Det kan give en følelse af et lykkepres, som lægger sig oven i alle de andre forventninger, der gør sig gældende i ungdomslivet.

*Vi har fået skabt nogle systemer, nogle strukturer og en kultur, hvor vores unge oplever, at de hele tiden skal præstere for at kunne få lov til at høre til.*

*Det, jeg hører, der ligger under, at unge bliver så præstationsorienterede, er, at de oplever, at hvis ikke de præsterer, så ligger risikoen for udstødelse lige om hjørnet.*

*Udstødelsen socialt. Udstødelsen fra uddannelsessystemer og arbejdsmarked.*

*Altså – ja udstødelsen.*

Noemi Katznelson, Brinkmanns briks: Gør dit bedste



# Præstationskultur øger risiko for negative følelser

- ❖ **Utilstrækkelighed:** Oplevelsen af ikke at kunne slå til, når barren er sat højt. Sammenhæng mellem utilstrækkelighed, tristhed og depression.
- ❖ **Kritisk introspektion:** "Jeg har tendens til, at hvis noget går dårligt, så bebrejder jeg mig selv alt for meget, hvilket jeg nok burde stoppe med" (citater ung mand).
- ❖ **Ængstelighed:** Særligt i forhold til at blive afsløret i at være fejlbarlig samt sociale sanktioner/negativ bedømmelse.
- ❖ **Stress og udbændthed:** Det høje tempo og følelse af en konstant omskiftelighed. Især hvis samtlige dele af ens hverdagsliv opleves som værende præstationsbetonede.
- ❖ **Søvnproblemer:** Især i forhold til tanker om, hvad man ikke lykkedes med i løbet af dagen, eller pres for at opretholde og pleje et stort netværk på sociale medier.

*Søren Kristian Krogh, Post.Doc, Ph.d. i Sociologi*





# Eksperternes bud på strukturelle tiltag

*Problemet er ikke præstation, men den ensidige måde præstationen måles, vejes, bedømmes og evalueres på i store dele af ungdomslivet - og samfundet mere generelt.*

*Præstationsfrigørende rum er med til at sætte børn og unge fri, tænke kritisk og forankre dem som en del af det sociale fællesskab:*

*Medborgere og dannelse – "verdensvendthed" som kontrasten til præstationskulturen*

Søren Cristian Krogh, Post.Doc, Ph.d. i Sociologi

- Det handler ikke om at flytte den enkelte unge. Sociale problemer kræver sociale løsninger. fx "jeg skal altid være kontaktbar" handler måske mere om kulturen i klassen end om snapchat.
- Skab sociale rum, der "tillader" unge kan tale om oplevelse af pres og stress, og hvor præstationsformler kan italesættes på en ikke-bagatelliserende, ikke-problematiserende og ikke-skandaliserende måder. Det skal tænkes ind i skoleklassen, i fritidslivet, i klubben, blandt vennerne, ture i naturen osv.
- Skab synlighed og forståelse af præstationsformlerne: Er jeg selv med til at skabe formler? Hvor har jeg mulighed for at arbejde med at udvide præstationsformlerne?
- Skab miljøer blandt unge, hvor der er større accept af fejl, dem der træder ved siden af og omvejene undervejs i processerne. På den måde knyttes fejl mere til præstationen og ikke til personen.
- Arbejd med relationer både imellem elever, men også mellem lærere og elever. Fx inddrag eleverne i planlægningen af arrangementer på skolen, innovativ seksualundervisning (normer, forventninger og gruppepåvirkning - giv dem et sprog), didaktiske tilgange hvor "fejl er en del af læringen såsom "productive failure"



# Trivselskommissionens anbefalinger i relation til præstationskultur

Trivselskommissionen blev nedsat i august 2023 af regeringen og har haft til opgave at komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod.

## En tidssvarende pædagogisk praksis

- ❖ Anbefaling 17: En tidssvarende pædagogisk praksis i dagtilbud, grundskoler og på ungdomsuddannelser
- ❖ Anbefaling 19: Et stærkere almenområde, der understøtter bedre trivsel for flere
- ❖ Anbefaling 20: Ændring af karakterskalaen
- ❖ Anbefaling 21: Justering af prøvetrykket i folkeskolen
- ❖ Anbefaling 22: Undersøgelse af ny anvendelse af karakterer på de gymnasiale uddannelser
- ❖ Anbefaling 23: Færre klasseskift ved grundforløbet på de treårige gymnasiale uddannelser





# Tendenser

## Oplevelse af egne/andres krav og forventninger

- En væsentligt større andel piger end drenge oplever, at de til dagligt 'ikke kan' eller 'af og til ikke kan' nå de ting, de skal eller gerne vil. I 2024 var det henholdsvis 18% piger og 12% drenge i 7.-9. kl. og 47% piger og 25% drenge i 10. kl./ungdomsuddannelse.
- Andelen af elever, der til dagligt 'ikke kan' eller 'af og til ikke kan' nå de ting de skal eller gerne vil, er faldet fra 18% i 2019 til 15% i 2024 for 7.-9. kl. og fra 44% i 2019 til 37% i 2024 for 10. kl./ungdomsuddannelse.

## Følelse af, at skulle klare sig godt i skolen

- En væsentligt større andel piger end drenge føler dagligt, at de skal klare sig godt i skolen. I 2024 var det henholdsvis 43% piger og 29% drenge i 7.-9. kl. og 39% piger og 28% drenge i 10. kl./ungdomsuddannelse.
- Andel af elever der føler dagligt, at de skal klare sig godt i skolen er faldet fra 40% i 2019 til 35% i 2024 for elever i 10. kl./ungdomsuddannelse. Der er næsten ingen ændring fra 2019 til 2024 for elever i 7.-9. klasse.

## Skolearbejde og tid til fritidsaktiviteter

- Pigerne i 10. kl./ungdomsuddannelse er den gruppe, hvor færrest deltager i fritidsaktiviteter, men hvor flest gerne vil gå til noget eller mere end de allerede gør.
- 36% af pigerne i 10. kl./ungdomsuddannelse i 2024 vil gerne gå til en fritidsaktivitet eller mere end de allerede gør. Størstedelen af dem angiver 'For travlt med skolearbejde' eller 'Jeg er ofte for træt eller udmattet', som årsager til ikke at deltage i fritidsaktiviteter.

## At være god til sport

- Andelen af elever i 7.-9. kl., der dagligt føler, de skal være god til sport er steget fra 28% i 2019 til 33% i 2024. For 10. kl./ungdomsuddannelserne antydes en lille faldende tendens fra 18% i 2019 til 16% i 2024.
- Der er en større andel drenge (20%) end piger (13%) i 2024, som dagligt føler de skal være god til sport i 10. kl./ungdomsuddannelserne. Der er ingen forskel mellem kønnene i 7.-9. klasse.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2024, Gentofte Kommune



# Strukturelle tiltag for unge og præstationskultur



# Strukturelle tiltag for unge og præstationskultur

- ❖ Rum til at tale om præstationskultur på godt og ondt
- ❖ Styrkelse af unges karakterdannelse og livsmestring
- ❖ En skolehverdag med fokus på læring, mestring og feedback
- ❖ Mindske betydningen af karakterer i vurderingen af skolers kvalitet
- ❖ Elever skal inddrages i arbejdet med deres undervisningsmiljø
- ❖ Unge, som oplever belastende livsbegivenheder, skal have særlig støtte



# Rum til at tale om præstationskultur på godt og ondt

Gentofte Kommune forventer, at skoler og ungdomsuddannelser skaber trygge rammer for dialog med unge om præstationspres og i fællesskab udvikler meningsfulde tilgange til vurdering og læring, der styrker elevernes trivsel motivation og mestring.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Større viden om, forståelse af og øgede handlemuligheder til at imødegå trivselsudfordringer som følge af præstationspres.

## Uddybning af forslaget

Unge vil gerne præstere - og motiveres af at gøre det godt. De er samtidig ikke uvante med at blive bedømt, og de har viden om, at læring er mere end at stræbe efter et mål og karakterer. Alligevel beskriver mange elever, at de bekymrer sig om dagligdags skolerelaterede aktiviteter fx fremlæggelser, lektier, karakterer og tests.

Det er vigtigt at skabe fokus på at kunne tale om krav og forventningspres, ligesom der også skal skabes rum, hvor der ikke skal præsteres efter målbare parametre, og hvor det at være til stede sammen i fællesskaber tillægges en værdi i sig selv. Voksne omkring de unge bør tale om fællesskabets betydning og støtte op om fællesskaber. Fællesskabet bør indtænkes i alle løsninger.

Det er endvidere vigtigt at tale med og bevidstgøre de unge om, at Perfekthed er uopnåeligt og ikke nødvendigvis noget, man bør stræbe efter, og i den sammenhæng skal digitalt pres, urealistiske idealer og betydningen af digitale platforme for unges trivsel og selvbillede også adresseres.

## Målgruppe

- Unge, skoler, ungdomsuddannelser, forældre, kultur- og fritidsliv.

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Ungeliv i balance, Skolevisionen

## Idéer til handling

- Dialog med unge på skoler og ungdomsuddannelser om de udfordringer, de oplever, i relation til præstationskulturen
- Fremme læringsmiljøer, der understøtter mestring og læringskultur, hvor deling af fejl og feedback understøtter tillid og udvikling.
- Inddrage unge på skoler og ungdomsuddannelser i dialoger om, hvordan bedømmelse og feedback bedst tilrettelægges for at understøtte unges motivation, mestring og læring.
- Tilbyde unge hjælp gennem dialog og værktøjer til planlægning og prioritering af hverdagen (fx i forhold til lektier, fritid, arbejde og søvn).
- Tale med unge om at sammenhængen mellem præstationskultur og forventninger kan føre til ufrivilligt skolefravær.
- Udbyde oplæg og skab rum for dialog med og mellem unge, fagpersoner og forældre om præstationskulturens betydning for unges trivsel på godt og ondt.
- Systematiske drøftelser med unge fx i Fælleselevrådet, Sammen om Skolen, bestyrelser og elevråd på skoler og ungdomsuddannelser.
- Information til forældrene som kan understøtte forældrenes tillid til at de selv og skole og fritidstilbud gør det godt.



# Styrkelse af unges karakterdannelse og livsmestring

Gentofte Kommune anbefaler, at forældre, skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv i fællesskab understøtter unges udvikling af karakteregenskaber og livsmestring.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Udvikling af ansvarsfølelse, relationskompetencer, tro på egne evner, selvregulering, og vedholdenhed hos unge.

## Uddybning af forslaget

Unge motiveres af at præstere, og vil gerne gøre det godt. Et ensidigt fokus på det enkelte individs præstation kan på den anden side føre til bekymringer, selvkritik og frygt for at fejle og til en sammenligningskultur, der kan udfordre fællesskabet. Når unge oplever, at de ikke slår til, kan det være et tegn på, at de mangler støtte til at udvikle de egenskaber, der gør dem i stand til at håndtere livets op- og nedture.

Trivselskommissionen anbefaler et øget fokus på unges karakterdannelse. Forstået som en dobbeltbevægelse, hvor fællesskabet understøtter, at den enkelte på én og samme tid udvikler en række egenskaber: Selvregulering, vedholdenhed og tro på egne evner, som er en forudsætning for at trives og for at navigere i livet, og samtidig udvikler en ansvarsfølelse for de fællesskaber, den enkelte indgår i. Det handler om at give unge konkrete erfaringer med at håndtere modgang, tage ansvar og bidrage til fællesskaber. Egenskaber, der beskytter mod mistrivsel og styrker evnen til at navigere i et komplekst ungdomsliv.

## Målgruppe

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

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Ungeliv i Balance, Skolevisionen

## Idéer til handlinger

- Integrere karakterdannelse og livsmestring i skolens og ungdomsuddannelsernes hverdag gennem praksisnære aktiviteter og refleksion.
- Understøtte unges adgang til fritidsjob, hvor de oplever ansvar, mening og selvstændighed.
- Fremme unges deltagelse i frivillige fællesskaber, hvor de kan bidrage til noget større end dem selv og opleve, at de gør en forskel
- Skabe trygge rammer, hvor unge får mulighed for at vokse med opgaven og opleve, at kunne gøre en forskel og hvor de kan øve sig i at håndtere modgang og lære af hinandens og egne fejl og succes med at mestre.
- Muligheden for at anvende "Hånden på Hjertet", som en fælles metodisk tilgang til arbejdet med unges sociale færdigheder og livsmestring skal afsøges. Metoden er under udvikling i samarbejde mellem Metodecentret - Center For Innovation og Metodeudvikling og Ungekontakten i Gentofte Kommune
- På baggrund af evaluering af trivselsforløbet for 6. og 7. klasserne vurderes hvordan karakterdannelse og livsmestring kan inddrages i de videre forløb.



# En skolehverdag med fokus på læring, mestring og feedback

Gentofte Kommune forventer, at skoler, ungdomsuddannelser giver unge viden og værktøjer til at forstå og håndtere en bedre balance mellem motivation, mestring og præstation.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Større fokus på motivation for læring og mindre fokus på præstationens resultat, bedømmelse og sammenligning af præstationer.

## Uddybning af forslaget

Gentofte-unge har høje ambitioner for dem selv og deres fremtid. De gør sig umage for at klare sig godt i skole og uddannelse. De oplever, at det oftest er slutresultatet af deres præstation, der vægtes højest. Der ønskes større fokus på proces og læring end på karakterer. Karakterer kan være en motiverende og relativt enkel kommunikation om elevens niveau og præstationer. Samtidig har forsøg med karakterfrihed vist, at det kan mindske elevernes oplevelse af pres. Feedback giver ikke samme sammenlignings-dynamik som karakterskalaen, men skal tydeligt og præcist adressere, hvad der skal til for at udvikle sig yderligere. Skoler og ungdomsuddannelser kan gennem styrkelse af undervisningsmiljøer, der i højere grad understøtter elevsamarbejde og italesætter værdien i læringsprocessen frem for fokusering på produktet/afleveringen, mindske sammenligningskulturen blandt unge.

## Målgruppe

- Unge, skole og ungdomsuddannelser

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Sammen om unges trivsel, Skolevisionen

## Lovgivning

- Folkeskolens kvalitetsprogram marts 2024, anbefaler, at lette prøvetrykket samtidig med at der gives mulighed for at give karakterer i 6. og 7. klasse.

## Idéer til handlinger

- Drøft karaktergivningens betydning og minimering af karaktergivning til det lovpligtige.
- Giv skriftlig formativ feedback i stedet for "hverdagskarakterer", og altid som supplement til standpunktskarakterer. Bedøm elevens arbejde med at lære og mestre i højere grad end at bedømme slutresultatet.
- Undgå at italesætte karakterer i hverdagens undervisningssprog.
- Giv unge på skoler og ungdomsuddannelser viden og værktøjer til at forstå og håndtere en bedre balance mellem mestring og præstation
- Give unge viden om mestringsstrategier, som kan forebygge at fravær fra skole bliver en strategi.
- Fortsat tilbud om kompetenceudvikling om formativ feedback.
- Gentofte Kommune opfordrer regeringen til at ændre karakterskalaen, så der er et mindre spring mellem skalaens karakterer, og så skalaens trinbeskrivelser i mindre grad fokuserer på mangler jævnfør trivselskommissionens anbefaling nr. 20.



# Mindske betydningen af karakterer i vurderingen af skolers kvalitet

Gentofte Kommune ønsker, at vurderingen af skolers kvalitet bygger på en bredere forståelse af, hvad der skaber god skole – hvor deltagelsesmuligheder, fællesskaber, og elevernes trivsel vægtes på linje med faglige resultater.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- At karakterer ikke er det væsentligste parameter for vurdering af skolernes og ungdomsuddannelsernes kvalitet.

## Uddybning af forslaget

Karakterer er i dag det mest synlige og styrende parameter i vurderingen af skolers kvalitet – både i nationale ranglister, politiske drøftelser og forældres skolevalg. Det skaber et stærkt incitament til at fokusere på karaktergennemsnit, hvilket kan skygge for skolernes arbejde med at skabe deltagelsesmuligheder og stærke fællesskaber. Elever med faglige udfordringer risikerer at blive overset, fordi de kan trække gennemsnittet ned – og dermed skolens placering.

## Målgruppe

- Skoler og ungdomsuddannelser

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Sammen om unges trivsel, Skolevisionen

## Lovgivning

- LBK 989 fsva Folkeskoleloven §13 samt §19h stk. 3 2.pkt
- Folkeskolens kvalitetsprogram marts 2024: Her anbefales at lette prøvetrykket samtidig med at der gives mulighed for at give karakterer i 6. og 7. klasse.

## Idéer til handlinger

- Politisk drøftelse, af om karakterer også i fremtiden skal fylde lige så meget i vurderingen af den enkelte skole og vores kommunale skolevæsen, som det gør i dag.
- Politisk drøftelse, af om parametre som deltagelsesmuligheder for alle og stærke fællesskaber skal fylde mere i vores incitamentsstrukturer.
- Temadrøftelse i Sammen om skolen og med skolebestyrelsesformændene.



# Elever skal inddrages i arbejdet med deres undervisningsmiljø

Gentofte Kommune forventer, at skoler og ungdomsuddannelser understøtter elevernes mulighed for direkte indflydelse på undervisningsmiljøet.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Unges stemme og involvering i at skabe trivsels- og læringsfremmende rammer

## Uddybning af forslaget

Positive fællesskaber, trivsel og tryghed præger et godt undervisningsmiljø, mens det modsatte kan skabe utryghed og manglende lyst til at gå i skole. Ifølge Undervisningsmiljøloven skal undervisningsmiljøet fremme elevernes udvikling og læring, og omfatter skolens psykiske og æstetiske miljø. Loven gælder både for grundskoler og ungdomsuddannelser.

Det er vigtigt at inddrage, understøtte og klæde eleverne på til arbejdet med deres undervisningsmiljø samt sikre, at eleverne kender deres rettigheder fx deres ret til at vælge undervisningsmiljørepræsentanter.

## Målgruppe

- Unge, skoler, ungdomsuddannelser

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Ungeliv i Balance, Skolevisionen

## Lovgivning

- Undervisningsmiljøloven Kapitel 3: Deltagelse i uddannelsesstedets sikkerhedsarbejde: §4. Elever, studerende og andre deltagere har ret til at vælge undervisningsmiljørepræsentanter til at varetage deres interesser over for uddannelsesstedets ledelse med hensyn til opfyldelse af bestemmelserne i §1.

## Idéer til handlinger

- Involver og inddrag unge på skoler og ungdomsuddannelser systematisk i udformning af rammer for et godt og sundt undervisningsmiljø.
- Sikre at unge på skoler og ungdomsuddannelser kender deres ret til at vælge undervisningsmiljørepræsentanter og understøt dem i valget.
- Styrke unges kompetencer til at samarbejde om et godt og sundt undervisningsmiljø gennem systematiske dialoger og drøftelser med unge om undervisningsmiljø.
- Understøt netværk mellem unge, der engagerer sig i undervisningsmiljøet
- Udpeg en medarbejder som har ansvaret for at understøtte arbejdet med undervisningsmiljø med inddragelse af de unge.



# Unge, som oplever belastende livsbegivenheder, skal have særlig støtte

Gentofte Kommune forventer, at skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv støtter unges fortsatte tilknytning, når de oplever svære livsomstændigheder.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- At give plads og rum til at unge til at tage hånd om sig selv, når ungelivet er svært.

## Uddybning af forslaget

Tempoet kan være meget højt, og der er mange krav og forventninger at indfri – også i et ungeliv. Unge gør sig umage for at imødekomme dem alle. Enhver kan blive ramt af livsbegivenheder, der i en kortere eller længere periode, gør det sværere at indfri og leve op til krav og forventninger – også selvom man gerne vil. Fx at leve op til afleveringskrav, overholde fraværsregler m.m. Samtidig er børn og unge, som oplever alvorlige livsbegivenheder, i øget risiko for at føle sig stressede. Der skal derfor være særlig støtte til børn og unge, som for eksempel oplever dødsfald, egen eller et familiemedlems sygdom, skilsmisse eller misbrugsproblemer i familien.

## Målgruppe

Skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv

## Kommunens politikker

- En Ung Politik og Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

- Støtte unge i bedst muligt at fortsat at have tilknytning til skole, uddannelse og fritidsfællesskaber, når de er i en svær livssituation. Fx sænk krav til afleveringer, deltagelse m.m. i dialog med den unge.
- Støtte unge i ufrivilligt skolefravær med at komme tilbage i skolefællesskabet
- Styrke viden om og brobygning til støtte- og hjælpetilbud.
- Sikre let og lige adgang til samtalefællesskaber og psykologhjælp for unge, der har brug for det.



Gentofte  
Kommune

# Anbefalinger til Strukturelle tiltag for unge og fællesskaber



# Udvalgets arbejde med unges fællesskaber

Udvalget har med afsæt i EN UNG POLITIK og “Sammen om unges trivsel” fokus på at styrke unges fællesskaber. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

Fra april til oktober 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte unges fællesskaber.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unges fællesskaber skal fremme visionen fra EN UNG POLITIK om, at alle unge skal have mulighed for at være en del af rummelige fællesskaber, hvor den enkelte bliver set, hørt og respekteret.

For at realisere visionen, er det afgørende, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med at styrke unges fællesskaber.





# Opmærksomhedspunkter i forhold til unges fællesskaber

Der er ingen enkle løsninger, men en bred tilgang er nødvendig for at skabe gode rammer for unges fællesskaber.

Fællesskaber er afgørende for unges trivsel og udvikling. De skaber en følelse af tilhørsforhold og værdi, men kan også være en kilde til stress og ubehag, hvis den unge føler sig udenfor.

Trygge og inkluderende fællesskaber understøtter læring og udvikling i skole, uddannelse og kultur- og fritidslivet.

Gode fritidsfællesskaber kræver ifølge Sundhedsstyrelsen social forbundethed, kompetenceudvikling, selvtillid, lystbetonet deltagelse og tryghed. Disse ingredienser er afgørende for at skabe et inkluderende og positivt miljø, hvor unge kan udvikle sig og trives.

Voksne og forældre er afgørende for at skabe trygge og inkluderende fællesskaber. De kan styrke de sociale bånd, spotte unge på kanten af fællesskabet og støtte dem i deres udvikling gennem pædagogisk støtte.

- Unge ønsker fritidsaktiviteter med fokus på fællesskab frem for præstation. Der er forskelle mellem kønnene i valget af fællesskabstyper og til- og fravalg af fritidsaktiviteter. Drengene foretrækker ofte sportsaktiviteter og gaming, mens piger ofte er mere interesseret i kulturaktiviteter.
- Jo ældre de unge bliver, jo flere fravælger deltagelse i organiserede kultur- og fritidsaktiviteter. Det betyder, at en del unge ikke længere indgår i de voksenstyrede fællesskaber, der findes i kultur- og fritidslivet.
- Digitale fællesskaber kan styrke fysiske fællesskaber, men kan også have negative effekter. De har en positiv indflydelse på trivsel, når unge bruger dem til at vedligeholde nære relationer, men kan føre til ensomhed, hvis de bruges til at positionere sig i forhold til en større bekendtskabskreds.
- Unge, der får ansvar og engagement i kultur- og fritidslivet, føler sig mere forbundne og engagerede. Samtidig fremmer frivilligt arbejde demokratiforståelse og aktivt medborgerskab
- Ensomhed er en naturlig følelse. Langvarig ensomhed kan skade sociale kompetencer og rammer oftest unge kvinder, og kan føre til alvorlige helbredsproblemer. En mindre gruppe af unge angiver, at de ofte eller meget ofte oplever ensomhed. Andelen er nogenlunde ens over årene. Lidt flere unge i grundskolen giver udtryk herfor end på ungdomsuddannelserne. Der er ikke kønsforskel.
- Der er tendens til, at et stigende antal elever i grundskolen oplever, at de udsættes for mobning.

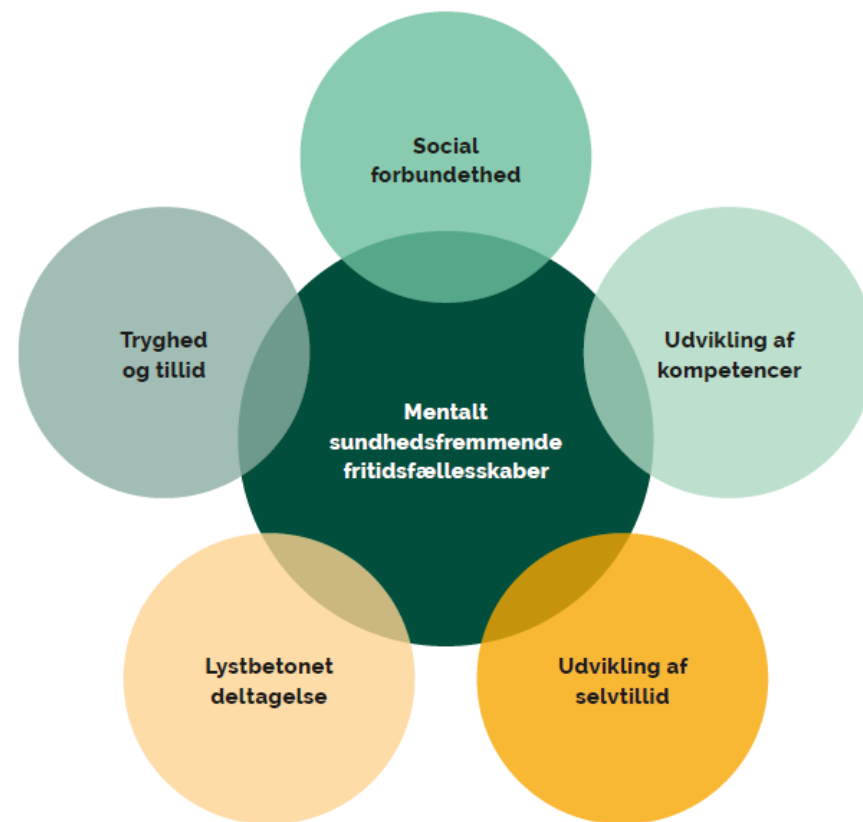


# Sundhedsstyrelsen om fællesskaber og unges trivsel

Organiserede fællesskaber kan styrke unges trivsel, når de indeholder fem aktive ingredienser, som gør sig gældende på tværs af en lang række fritidsaktiviteter fra fodbold og dans til kunsthåndværk og musik. De består i, at man skal føle sig tæt knyttet til de andre i fællesskabet. Man skal have mulighed for at udvikle sine evner og selvtillid. Man skal have lyst til at deltage, og man skal føle, at fællesskabet er trygt og tillidsfuldt.

De fem aktive ingredienser er:

- **Social forbundethed:** Unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og den involverede voksne.
- **Udvikling af kompetencer:** Den unge oplever at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver.
- **Udvikling af selvtillid:** Unge udvikler en tro på egne evner og kan bidrage til aktiviteten med deres kompetencer.
- **Lystbetonet deltagelse:** Unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger.
- **Tryghed og tillid:** Unge oplever fællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.



*Kilde: Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge. Udarbejdet af Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen.*



# Trivselskommissionens anbefalinger til fællesskaber

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

## Karakterdannelse og myndiggørelse

### Anbefaling 16

Kunst og kultur for flere børn og unge:  
Fremme børn og unges læseglæde via kommunale bibliotekstilbud  
Kommunal prioritering af kulturtilbud for børn og unge  
Opbakning til forsøg med kulturpas til unge

## Fællesskaber i fritiden

### Anbefaling 24

Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre

### Anbefaling 25

Alle kommuner bør have en fritidspasordning

### Anbefaling 26

Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet:  
Kommunal prioritering af samarbejdet med fritids- og foreningslivet  
En selvstændig formålsparagraf for SFO  
Nye modeller for fritids- og foreningslivets samarbejde med de fritidspædagogiske tilbud

### Anbefaling 27

Trykke og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet:  
Mindre bureaukrati for foreninger og civilsamfund  
Opbakning til civilsamfundets sociale indsatser for børn og unge

### Anbefaling 28

Trykke ungefællesskaber og en sund alkoholkultur:  
Trykke ungefællesskaber på ungdomsuddannelserne  
Alkoholfri studiestart på ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser  
Alkoholpolitik på efterskoler, ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser  
Forældreftaler om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter  
Justering af procentgrænsen for salg af alkohol

## Krop og Bevægelse

### Anbefaling 29

Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv:  
Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud  
Mere leg i hverdagen  
Bevægelse i folkeskolen bør prioriteres og følges  
Unge tilknytning til fritids- og foreningslivet bør styrkes



# Anbefalinger til et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv

Alliancen for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv udgav i september 11 anbefalinger til at styrke rammerne om unges digitale liv.

De nationale 11 anbefalinger for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv understøtter og supplerer det lokale arbejde med unges fællesskaber – særligt i forhold til digital mobning, monitorering og styrkelse af fysiske fællesskaber.

Særlig tre af anbefalingerne adresserer unges fællesskaber.

Anbefalingerne er udviklet af Digitaliseringsministeriet i samarbejde med Børns Vilkår, Red Barnet, Dansk Ungdoms Fællesråd og KL.

Kilde: 11 anbefalinger til et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv. Digitaliseringsministeriet. September 2025

## # 1 Styr på skærmen for alle forældre: Nye myndighedsanbefalinger om børns digitale liv

Forældre og børns andre nære voksne skal nemt kunne finde råd og anbefalinger, som kan styrke deres mulighed for at engagere sig i og rammesætte deres børn og unges digitale liv. Derfor skal der udvikles flere myndighedsanbefalinger til forældre om børns digitale liv, der tager højde for forskellige former for risici, som eksempelvis sociale medier og online spil kan indebære for børn og unge. Det gælder eksempelvis risiko for cybermobning, datahøst samt eksponering for hhv. urealistiske kvinde- og mandeideal og kvindehadsk indhold. Samtidig skal anbefalingerne være lette at finde ét sted.

## # 2 Nærværsløftet: Flere fysiske fællesskaber

Overgangen fra SFO til klubtilbud eller lignende falder sammen med en periode, hvor børns skærmforbrug typisk stiger markant. Derfor skal centrale aktører i fritids- og foreningslivet iværksætte Nærværsløftet, en indsats der skal afdække og komme med inspiration til, hvordan fritids- og foreningslivet i højere grad kan skabe attraktive og skærmfrie fællesskaber.

## # 3 Målrettede kampagner til at styrke forældreindsats og elev-til-elev-værktøjer

To kampagnespor skal styrke bevidstheden om god digital adfærd: Én målrettet forældre og børns andre nære voksne med henblik på at udbrede kendskabet til de fem tommelfingerregler om digitale vaner, herunder kollektive forældreaftaler, som Alliancen præsenterede i juni. Og én målrettet elever i grundskoler, hvor børn og unge selv sætter ord på tryghed og adfærd i onlinefællesskaber.



# Bud på strukturelle tiltag for et trivselsfremmende idrætsmiljø

## **Trivsel sker ikke af sig selv**

Deltagelse i idræt er ikke automatisk ensbetydende med høj trivsel. Tværtimod viser forskningen, at idrætsmiljøer kan påvirke børn og unge både positivt og negativt – alt afhængig af rammerne. Trivsel kræver en fælles indsats fra både unge, forældre, trænere, klubber og forbund og det er nødvendigt med en fælles forståelse af, hvad der faktisk skaber trivsel i praksis.

## **Anbefalingerne er rettet mod fem aktørgrupper:**

- De unge selv: Opfordres til at støtte hinanden og fremme fællesskab – særligt over for nye og usikre deltagere.
- Forældre: Bør fokusere på barnets oplevelser og udvikling frem for resultater og bidrage positivt til fællesskabet.
- Trænere og ledere: Anbefales at skabe inkluderende og alderssvarende træningsmiljøer med fokus på udvikling, læring, leg og glæde.
- Idrætsklubber og -fællesskaber: Skal prioritere uddannelse, fælles værdier angående det trivselsfremmende miljø og sikre børns rettigheder i idrætsmiljøet.
- Idrætsforbund og beslutningstagere: Opfordres til at udforme politikker og strukturer, der fremmer mangfoldig og bæredygtig deltagelse i idræt.

KILDE: [TRIVSEL I BØRNE- OG UNGEIDRÆTTEN. PEJLEMÆRKER FRA DIFS KONSENSUSKONFERENCE 2024](#)



# Tendenser – Fællesskab i skolen

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger til kommuner

I skoler kan elevers trivsel styrkes ved opbygning af sociale, inkluderende og positive fællesskaber samt forebyggelse af mobning.

Kilde: [Forebyggelsespakke - mental sundhed \(Sundhedsstyrelsen\)](#)

### Fællesskab

- Færre unge oplever, at de er en del af fællesskabet i skole og uddannelsessammenhæng. Andelen er størst på ungdomsuddannelserne, men ses også på grundskoleniveau.
- Andelen af elever i 7.-9. klasse, som føler, at de altid eller for det meste er en del af fællesskabet i klassen er faldet fra 89% i 2019 til 85% i 2024.
- Andelen af elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelser, som føler at de altid eller for det meste er en del af det sociale fællesskab på deres skole/uddannelse er faldet fra 88% i 2019 til 81% i 2024.

### Mobning

- Andelen af elever i udskolingen, der oplever at blive mobbet mange gange eller få gange, er steget fra 16% i 2019 til 23% i 2024.
- Der ses en stigning blandt elever, der oplever at blive mobbet mange gange fra 2% i 2019 til 5% i 2024.
- Trivselsmålingen viser samme tendenser som Ungeprofilundersøgelsen. Her er der en stigning blandt elever, der oplever at blive mobbet tit eller meget tit fra 2% i 2018/19 til 4% i 2023/24

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2024, Gentofte Kommune



# Tendenser – Fritidsliv

## Trivselskommissionens anbefaling nummer 26:

### Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet

Fritids- og foreningslivet spiller en afgørende rolle for at skabe givende og analoge fællesskaber for børn og unge, der styrker deres relationelle kompetencer og giver den enkelte en oplevelse af blandt andet mening, mestring og frirum. Disse faktorer er beskyttende for børn og unges trivsel.

\*Elev der har svaret "sjældent eller aldrig" eller "1-3 gange om måneden" til at de deltager i alle følgende aktiviteter: sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning)/ e-sport i forening eller klub/ teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet i forening, kulturhus eller bibliotek/ ungdomsklub/ aktiviteter/ undervisning i Ungdomsskolen

## Deltagelse i fritids- og foreningsliv

- Flere piger falder fra organiserede fritidsaktiviteter end drenge. Forskellen ses fra 8. klasse og bliver større jo ældre de bliver
- Andelen af elever, der ikke deltager ugentligt i organiserede fritidsaktiviteter\* stiger markant fra 7. klasse (9%) frem til 10. kl./ungdomsuddannelser (53%).
- 6% i 7.-9. kl. og 14% i 10.kl./ungdomsuddannelser går ikke til fritidsaktiviteter, men vil gerne.

## Aktiviteter og årsager til ikke at deltage

- 21% i 7.-9. kl. og 30% i 10.kl og på ungdomsuddannelser vil gerne gå til en fritidsaktivitet (og går ikke til noget) eller gå til mere, end de allerede gør.
- En større andel af unge på ungdomsuddannelserne, der ikke går til noget, ønsker at gå til noget. Flest ønsker noget inde for sport og fitness, og kulturelle fritidsaktiviteter.
- De fleste elever angiver "Jeg har for travlt med skolearbejde", "Jeg er ofte træt eller udmattet" eller "Jeg har for travlt med fritidsjob", som årsager til ikke at gå til noget/mere.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2024, Gentofte Kommune



# Tendenser – Online fællesskaber

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

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

Sociale medier kan hjælpe med at holde sig opdateret og i kontakt med venner og familie i en travl hverdag. Gaming kan give en kærvkommen pause fra hverdagens udfordringer, når man spiller sammen med sine venner.

Men meget tid brugt på skærmen, f.eks. på sociale medier, kan bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab og ensomhed.

Skærmbrug handler ikke kun om tid. Det er også vigtigt, at være opmærksom på, hvad børn kan blive udsat for, når de er på sociale medier eller andre steder på nettet. Det kan en tidsbegrænsning ikke beskytte børn imod.

Kilde: [Sundhedsstyrelsens anbefalinger til brug af skærm](#)

## Tid brugt på sociale medier

- Pigerne bruger mere tid end drengene på sociale medier. I 2024 er det henholdsvis 34% piger og 18% drenge i 7.-9. kl. og 33% piger og 18% drenge i 10. kl. og ungdomsuddannelse, som er på sociale medier 3 timer eller mere om dagen.
- Andelen af elever, som er på sociale medier 3 timer eller mere om dagen er steget fra 14% i 2019 til 26% i 2024 for 7.-9. klasser og 16% til 27% for 10. kl./ungdomsuddannelser.

## Gaming

- Drengene bruger mere tid end pigerne på gaming. I 2024 er det henholdsvis 22% drenge og 7% piger i 7.-9. kl. og 10% drenge og 5% drenge i 10. kl. og ungdomsuddannelse, som spiller computer/consol/mobil/tablet 3 timer eller mere om dagen.
- Der er var en stigning fra 2019-2021 i andelen af elever, som spiller computer/consol/mobil/tablet 3 timer eller mere om dagen – stigningen var primært for elever i 7.-9. kl (14% til 20%). Andelen er faldet igen fra 2021 til 2024, så det igen er på 2019 niveau.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2024, Gentofte Kommune



# Strukturelle tiltag for unges fællesskaber



# Strukturelle tiltag for unges fællesskaber

- ❖ Mobning er ikke acceptabelt – styrkelse af fællesskaber skal bidrage til at bekæmpe mobning
- ❖ Styrke unges indflydelse og ansvar i kultur- og fritidslivet
- ❖ Struktureret arbejde med overgange i unges kultur- og fritidsliv
- ❖ Styrke unges muligheder for at være en del af organiserede fællesskaber
- ❖ Styrket fokus på trivsel i kultur- og fritidslivet gennem kompetenceudvikling
- ❖ Styrke det sociale aspekt i kultur- og fritidsaktiviteter
- ❖ Prioritering af varieret udbud af faciliteter

# ❖ Mobning er ikke acceptabelt – styrkelse af fællesskaber skal bidrage til at bekæmpe mobning

Gentofte Kommune forventer, at skoler, ungdomsuddannelser og kultur- og fritidsliv arbejder systematisk med at forebygge og håndtere mobning.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- En systematisk tilgang til forebyggelse og håndtering af mobning
- Fælleskabsorienterede tilgange; den fællesskabende didaktik

## Uddybning af forslaget

I ungeprofilundersøgelsen ses en stigende tendens i andelen af udskolings elever der oplever sig udsat for mobning. Andelen af elever i udskolingen, der oplever at blive mobbet mange gange eller få gange, er steget fra 16% i 2019 til 23% i 2024. Elever, der oplever at blive mobbet mange gange er steget fra 2% i 2019 til 5% i 2024.

Det er en politisk forventning at denne udvikling vendes. Med dette strukturelle tiltag skal der skabes øget systematisk fokus på nedbringelse af mobning både som håndtering af konkret opstået mobning og som forebyggelse af mobning gennem en fællesskabende didaktik.

Mobning opleves forskelligt og har forskellige løsninger, men forskning viser, at stærke fællesskaber blandt elever er det bedste værn mod mobning.

## Målgruppe

- Skoler, ungdomsuddannelser og kultur- og fritidsliv

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Strategi for fællesskaber, Vision for skole

## Lovgivning

Med undervisningsmiljøloven er det lovpligtigt for alle skoler at have en antimobbestrategi, ligesom det er lovpligtigt for skolerne hvert tredje år, at udearbejde en undervisningsmiljøvurdering med inddragelse af eleverne.

## Idéer til handlinger

- Bekæmpelse af mobning inddrages i udfoldning af skolevisionens pejlemærke 'Fællesskabet løfter' i det samlede skolevæsen og lokalt på folkeskolerne.
- Forebyggelse og håndtering af mobning skal drøftes systematisk på alle skoler med inddragelse af elever min. en gang om året.
- Udbyd kurser i metoder til forebyggelse af mobning, samt i håndtering af konkrete episoder om mobning til relevante aktører.
- Styrket fokus på skolers, ungdomsuddannelsernes og aktører i unges fritidslivs arbejde med forebyggelse og håndtering af mobning.



# Styrke unges indflydelse og ansvar i kultur- og fritidslivet

Gentofte Kommune forventer, at foreninger og øvrige aktører i unges kultur- og fritidsliv arbejder systematisk med unges indflydelse, ansvar og medbestemmelse.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Styrke fællesskabsfølelsen gennem unges aktive deltagelse og medbestemmelse, så de får reel indflydelse og ansvar og oplever et mere inkluderende og motiverende fællesskab.

## Uddybning af forslaget

For at skabe attraktive og relevante rammer, der appellerer til flere unge, er det nødvendigt med en kontinuerlig og systematisk inddragelse af unge i udviklingen af fritidstilbud og fællesskaber. Det kan samtidig styrke fællesskabsfølelse, øge engagement og lyst til at forblive aktive i fritidslivet.

Unge kan have brug for løbende understøttelse i at tage aktivt medansvar for deres egne fællesskaber. Det betyder ikke, at de alene bærer ansvaret for, at fællesskabet fungerer, men at de opmuntres til selv at engagere sig, tage initiativ og læne sig ind i de muligheder, der opstår.

Ungeinddragelsen kan medvirke til forandringer i det eksisterende fællesskab, da de har egne holdninger og idéer til, hvad gode fællesskaber er for dem.

## Målgruppe

- Unge, forældre, Kultur- og fritidsliv og aktører i unges fritid.

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Sammen om kulturen, Folkeoplysningspolitikken

## Idéer til handlinger

- Unge og forældre skal være en del af i bestyrelser og udvalg i kultur- og fritidslivet.
- Foreninger, hvor unge mellem 15 og 18 år har stemmeret, og hvor yngre børn sikres indflydelse gennem deres forældre eller værger - får højere tilskud. Finansieringen kan tilvejebringes via en budgetudvidelsen eller ved reduktion af den nuværende pulje til medlemstilskud.
- Fleksible frivilligroller, tilpasset unges ønsker og behov.
- Tilknyt unge til ældre mentorer eller rollemodeller, der kan inspirere og vejlede unge i at tage ansvar og udvikle deres færdigheder.
- Understøt unge i at tage ansvar for det sociale liv fx hyggeaktiviteter og events for andre unge. Skab et trygt og tillidsfuldt miljø, hvor unge tør tage chancer og eksperimentere med deres ansvar.
- Inspireret af arbejdet med det gode skoleliv i 7. klasse (Børns Vilkår) gennemføres fremtidsværksteder om det gode fællesskab i den frie tid.

# ✿ Struktureret arbejde med overgange i unges kultur- og fritidsliv

Gentofte Kommune forventer, at der arbejdes systematisk med brobygning fra skole - herunder skolernes fritidsordninger - og ungdomsuddannelse til aktiviteter i unges fritid.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Unges mulighed for at være en del af rummelige fællesskaber, hvor den enkelte bliver set, hørt og respekteret.

## Uddybning af forslaget

Deltagelse i fritidsaktiviteter kan styrke unges trivsel, engagement og deres følelse af være en del af et fællesskab. Det kan bidrage til at mestre eller få støtte til at håndtere de udfordringer, der kan høre til i et ungdomsliv. Samtidig kan det give en følelse af mening, belønning og tilfredshed at deltage i en aktivitet i fællesskab med andre.

Aktører i unges fritidsliv skal styrkes i at hjælpe alle unge med at finde og udvikle aktiviteter og steder, som appellerer til dem i fritiden. Der er behov for en bredere tilgang til unges fællesskaber i samarbejde med og imellem alle aktører i unges frie tid fx junior- og ungdomsklubber, foreninger, kulturinstitutioner, ungdoms-, kultur- og musikskole

## Målgruppe

- Skole, ungdomsuddannelse, unge, forældre og kultur- og fritidsliv og andre aktører i unges frie tid.

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK, Fællesskabsstrategien, Sammen om kulturen, Idræts- og bevægelsespolitikken

## Idéer til handlinger

- Fritidscentre forpligtes til at integrere ansvaret for, at alle unge har mulighed for at være en del et fællesskab i deres fritid gennem fokus på gode overgange og brobygning i deres pædagogiske arbejde.
- Arbejdet med unge, forældre og fagprofessionelles kendskab til mulighederne i unges frie tid er en fælles og kontinuerlig forpligtelse.
- Brobygningsindsats med fritidsguides, der arbejder for at give børn og unge, som har brug for en hjælpende hånd, til at komme i gang med et aktivt fritidsliv. Indsatsen fordrer en budgetudvidelse, og kan derfor videresendes til arbejdet med et kommende budget.
- Understøtte fritids- og foreningslivet i at skabe attraktive og skærmfrie fællesskaber i deres frie tid fx med inspiration fra Nærværsløftet fra Alliance for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv.



# Styrke unges muligheder for at være en del af organiserede fællesskaber

Gentofte Kommune opfordrer til samarbejde mellem Skole og ungdomsuddannelser og kultur- og fritidsliv for at skabe flere tilgængelige og fællesskabsorienterede fritidstilbud for unge.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Flere unge bliver en del af organiserede fællesskaber i deres frie tid

## Uddybning af forslaget

Unge deltager markant mindre i både foreningsidræt og selvorganiseret idræt, jo ældre de bliver. Hvis vi skal have flere unge med, er der behov for at udvikle nye og mere fleksible idræts- og bevægelsestilbud.

Mange unge oplever, at det er svært at skifte spor inden for foreningsidrætten. Der mangler tilbud, hvor man kan starte sent eller deltage uden fokus på konkurrence – og det kan afholde unge fra at engagere sig.

Ved at styrke kultur-, fritids- og foreningslivets tilbud, inspireret af ungdomsskolens og aftenskolernes korte og alsidige forløb – kan vi skabe bedre rammer for unges deltagelse og engagement i fritidslivet.

## Målgruppe

- Unge, ungdomsuddannelser, skole, kultur- og fritidsliv og andre aktører i unges fritid.

## Kommunens politikker

- Idræts- og bevægelsespolitikken, Folkeoplysningspolitikken, En ung politik, Fællesskabsstrategien, Sammen om kulturen.

## Idéer til handlinger

- Etablér bevægelsesfællesskaber på ungdomsuddannelserne i samarbejde med foreninger, hvor trænere tilbyder fællesskabsorienterede aktiviteter efter skoletid.
- Indgå partnerskaber med kultur- og fritidslivet om fleksible og relevante fritidstilbud til unge.
- Udvid aldersgrænsen for Ungdomsskolens fritidsundervisning fra 18 til 25 år.
- Handleplaner for, hvordan idrætsfællesskaber bæredygtigt understøtter trivsel, som efterleves i praksis.
- Styrk samarbejdet med private og selvorganiserede aktører om fritidsaktiviteter med fokus på unges trivsel og fællesskaber.



# Styrket fokus på trivsel i kultur- og fritidslivet gennem kompetenceudvikling

Gentofte Kommune opfordrer alle aktører i unges kultur- og fritidsliv til at prioritere udviklingen af kompetencer og aktiviteter, der kan understøtte unges trivsel og fællesskab.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- At styrke aktører i unges fritidsliv til at understøtte trivsels og håndtere mistrivsel.

## Uddybning af forslaget

Voksne er toneangivende og rammesættende for det sociale fællesskab, de uskrevne regler og inkluderende kultur. De kan 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 ligesom den faglige ballast kan variere.

## Målgruppe

- Kultur- og fritidsliv,

## Kommunens politikker

- EN UNG POLITIK

## Idéer til handlinger

- Styrket kommunikation om muligheden for uddannelse, kompetenceløft, sparring og netværk om styrkelse af unges trivsel i fritidsfællesskaber.
- Understøtte at ledere, medarbejdere og frivillige er uddannede til at fremme trivsel og håndtere mistrivsel i kultur- og fritidslivet.
- Foreninger, der arbejder med trivsel kan få højere tilskud.

# ✿ Styrke det sociale aspekt i kultur- og fritidsaktiviteter

Gentofte Kommune opfordrer alle aktører i unges frie tid til at udvikle sociale aktiviteter i samarbejde med unge. Samtidigt vil Gentofte Kommune arbejde med, at understøtte socialt værtskab samt at sociale mødesteder integreres ved modernisering og nybyggeri af anlæg.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- at unge lærer hinanden at kende og opbygger venskaber i foreningen – også i sammenhænge uden for selve aktiviteten.

## Uddybning af forslaget

Det er ikke kun selve aktiviteten, der skaber engagement – fællesskabet er ofte lige så vigtigt. Struktureret fokus på sociale aktiviteter, som fællesspisning, lejrture, brædspilsaftner eller uformelle hyggeaftener kan fastholde unge i organiserede fritidsaktiviteter.

Etablering af mødesteder og værtskab, der understøtter sociale fællesskaber, kan skabe trygge og inkluderende miljøer, hvor unge kan mødes, engagere sig, udvikle sociale relationer og øge trivslen, samtidig med at det styrker tilhørsforholdet og motiverer til deltagelse i fritidsaktiviteter.

## Målgruppe

- Unge, Kultur- og fritidsliv og andre aktører i unges frie tid

## Kommunens politikker

- Idræts- og bevægelsespolitikken, Anbefalinger fra Fremtidens idrætsfaciliteter, Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

- Bruge facilitetsudvalgsmøder til at promovere tiltaget.
- Inddragelse af unge i designprocessen af mødesteder.
- Dialog med foreningslivet og vigtigheden af at prioritere sociale mødesteder.
- Inddrag og understøt ledere, medarbejdere, frivillige og unge selv i at tage ansvar for fællesskabet fx gennem værtskabsrolle både med fokus på at inkludere nye deltagere og som medansvarlig for sociale aktiviteter før, under og efter den primære aktivitet.



# Prioritering af varieret udbud af faciliteter

Gentofte Kommune opfordrer til øget diversitet i planlægning og udvikling af kultur- og fritidsfaciliteter.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Inkluderende faciliteter, hvor både piger og drenge føler sig velkomne.
- Stærkere fællesskaber for unge kvinder gennem bedre adgang til bevægelsesmiljøer.

## Uddybning af forslaget

Historisk set er idrætsfaciliteter primært designet med mandlige atleter som målgruppe. Dette betyder, at faciliteterne ofte appellerer mest til drenge og mænd, mens pigers behov i højere grad er blevet overset. Undersøgelser viser eksempelvis, at 83 % af aktiviteterne på kunstgræsbaner primært involverer mænd, hvilket skaber en skævvridning i tilgangen til idrætsdeltagelse.

## Målgruppe

- Unge, kultur- og fritidsliv og andre aktører i unges frie tid

## Kommunens politikker

- Idræts- og bevægelsespolitikken, Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

- Der opfordres til diversitet i planlægning og udvikling af kultur- og idrætsfaciliteter.
- Puljer og støtteordninger til projekter, der aktivt understøtter et mere varieret udbud af faciliteter.
- Gennemføre unge-borgerinddragelse i design af et varieret udbud af faciliteter.
- Etablere idrætsfaciliteter, der inkluderer forskellige bevægelsesformer, som appellerer til flere målgrupper.

# Anbefalinger til strukturelle tiltag for forældre i relation til unges trivsel

22. oktober 2025



# Indholdsfortegnelse

1. Udvalgets arbejde med forældre i relation til unges trivsel
2. Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag
  - ❖ Politisk vedtaget
  - ❖ Bedst foreliggende viden
  - ❖ Data
3. Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og perfektionskultur





# Udvalgets arbejde med forældre og andre betydningsfulde voksne - i relation til unges trivsel

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

Fra august til oktober 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag for forældre i relation til unges trivsel og fællesskaber.

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

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for forældre i relation til unges trivsel skal bidrage til at styrke forældrene i deres helt afgørende betydning for unges trivsel. Anbefalingerne er imidlertid relevante for alle betydningsfulde voksne i unges liv.

De strukturelle indsatser for forældre i relation til unges trivsel er centrale for realiseringen af udvalgets øvrige anbefalinger for rusmidler, søvn, perfektionskultur, præstationskultur, fællesskaber og for unge i kompleks mistrivsel.

De allerfleste forældre gør det bedre, end de tror. Ja faktisk kunne de fleste gøre mindre og stadig gøre det godt nok. Forældre (og især højtuddannede mødre) har aldrig været mere sammen med deres børn, end de er i dag, og materielt har børn aldrig haft det bedre end i dag.

Men det er udmattende at være nogens far og mor, hvis man tror, man skal være perfekt. Fejlbarlige forældre er en fordel. Det er godt for børn at møde det uperfekte. Det er godt at kunne grine af de åndssvage ting og det, der ikke lykkes.

Den perfekte mor eller far findes ikke. Hvis dit barn kan mærke, at du bestræber dig på at gøre det godt, er du rigtig godt på vej. Det helt almindelige hengivne er godt nok.

*Fra interview i Zetland med Professor, Ph.d. Lene Tanggaard, Aalborg Universitet, medlem af Trivselskommissionen og forfatter til bogen "En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror."*



# Forældres betydning for unges trivsel

Familien spiller en afgørende rolle for børn og unges trivsel. En tryk og tillidsfuld relation til forældrene styrker barnets evne til at udvikle selvstændighed og modstandskraft over for pres og risici. Heldigvis ønsker de fleste forældre at give deres børn de bedst mulige forudsætninger i livet – og det er i sig selv en vigtig beskyttende faktor.

Forældre er – ligesom unge – forskellige. De har forskellige livsvilkår og ressourcer, som præger deres måde at være forældre på. Tilbud til og samarbejdet med forældre skal tage højde for denne mangfoldighed. En fleksibel og anerkendende tilgang er afgørende for at sikre et godt og tillidsfuldt samarbejde.

Når børn bliver teenagere, oplever mange forældre, at relationen forandrer sig og stiller nye krav. De unge har stadig brug for tydelige voksne, men også for voksne, der kan balancere mellem at sætte grænser og give plads til selvstændighed.

Samtidig er forventningerne til forældreskabet vokset og blevet mere intense end tidligere. Der er en udbredt opfattelse af, at forældrenes handlinger i høj grad afgør barnets fremtid – både hvad angår uddannelse, trivsel og lykke. Det skaber et pres, hvor mange forældre føler, at de aldrig gør nok, hvilket kan føre til usikkerhed og udbrændthed.

Paradoksalt nok er nutidens forældre historisk set meget engagerede. Mange opsøger aktivt viden om god forældrepraksis og forsøger at leve op til forventninger fra skole og fritidsliv om at være deltagende og engagerede i deres børns liv.

Men forældres betydning for unges trivsel står ikke alene. Det kræver også, at unge møder andre engagerede voksne – som lærere, fritidsledere og andre forældre – der sammen bidrager til at skabe trygge rammer, styrke beskyttende faktorer og fungere som gode rollemodeller.

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.

Vi skal derimod se forældrene som en central del af arbejdet med at fremme trivsel og forebygge mistrivsel.

En del af løsningen ligger i de voksnes samarbejde omkring børn og unge. Derfor skal vi både tage højde for fællesskabet og den enkelte i arbejdet med forældres betydning som beskyttende faktor for unges trivsel.

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



# Autoritativ tilgang fra forældre og andre voksne understøtter unges udvikling, trivsel og fællesskaber

Forskning viser, at børn, der vokser op med autoritative forældre og voksne, 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.

Ved at bruge tid sammen, være tydelige i deres krav og samtidig opretholde en god relation, kan forældre og andre betydningsfulde voksne understøtte unges trivsel og udvikling. Det er vigtigt, at krav og forventninger er realistiske og tilpasset den enkelte unges udviklingsniveau. En god relation gør det lettere for unge at forstå og acceptere rammer og regler - og lære af dem.

En stærk forælder-barn-relation er beskyttende, men trivsel skabes også i samspil med andre voksne (lærere, trænere, etc.). Forskning viser, at et autoritativt klima i skoler og på ungdomsuddannelser skaber større engagement blandt eleverne og mindsker adfærdsproblemer og mobning. Det handler om fælles ansvar og om, at voksne er tydelige, støttende og konsekvente rollemodeller.

## Tolerante forældre

- Stor indsigt
- Følelsesmæssig tæthed
- Få eksplicite regler
- Få sanktioner

## Autoritative forældre

- Stor indsigt
- Følelsesmæssig tæthed
- Tydelige regler
- Få sanktioner

## Distancerede forældre

- Lille indsigt
- Følelsesmæssig distance
- Få eksplicite regler
- Få sanktioner

## Autoritære forældre

- Lille indsigt
- Følelsesmæssig distance
- Tydelige regler
- Mange sanktioner



# Børns Vilkår om børn og unges ønsker til deres forældre

De fleste børn og unge er glade for at tale med deres forældre. Børnene fremhæver især, at deres forældre er gode at tale med, når de er kede af det, eller når de har brug for hjælp til at løse deres problemer.

Men der er samtidig ting, det kan være svært at tale med forældrene om. Særligt, hvis børnene har gjort noget, de ikke burde, og oplever at forældrene er forudindtagede og ikke prøver at forstå deres handlinger. Nogle forældre løser problemer, børnene ikke har bedt om hjælp til. Andre overreagerer eller negligerer.

Børn og unge ønsker forældre, som er oprigtigt nysgerrige på deres handlinger, frem for allerede at have dannet deres egne, forudindtagede holdninger.

*Fra Hvad ønsker børn af deres forældre?  
Analyse fra Børns Vilkår .August 2023*

## **Ønskeforældre LYTTER**

Børn og unge ønsker forældre, der sætter sig i deres sted, som er oprigtigt nysgerrige, og som sætter deres egne forudindtagede holdninger til side. Nogle gange er det vigtigste, at forælderen lytter uden at forsøge at løse noget fx give råd eller handle. Børn og unge ønsker forældre, som viser, at de forstår dem, og reagerer - uden at overreagerer eller negligerer.

## **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, som de kan forstå og ikke kun legitimeres ved forældrens rolle som autoritet.

## **Ønskeforældre VISER TILLID**

Børn og unge ønsker tillid fra deres forældre. Tillid er vigtigt, da det giver frihed, som særligt giver unge mulighed for at leve det liv, de gerne vil. Men unge ønsker samtidig, at forældre stadig skal opdrage og skabe rammer, men at der skal være råderum til, at de kan udvikle deres selvstændighed.

## **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.

## **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 overfor den voksne. Den perfekte forælder findes ikke, og ingen familier har godt af at jage perfektion.



# Sundhedsstyrelsen om forældres rolle

Forældre har stor betydning for deres børns sundhedsadfærd og trivsel. Mange forældre kan opleve, at relationen til deres barn ændrer sig i teenageårene. Det kan blandt andet hænge sammen med, at de tror, de ikke længere har nogen indflydelse. Men det har en stor betydning for de unges sundhedsadfærd og trivsel, at forældrene fortsætter med at involvere sig og sætte rammer. Når forældre sætter rammer, er de med til at hjælpe unge til at sige fra i svære situationer. Fx har forældrenes rammer direkte indflydelse på de unges alkoholforbrug. På [TeenageForældre | Sundhedsstyrelsen](#) findes gode råd til forældre udarbejdet i samarbejde med førende eksperter på området.

- ❖ **Du gør en forskel.** Da du blev mor eller far til et barn, blev du samtidig dit barnets vigtigste rollemodel. Den rolle vil du stadig besidde, selvom dit barn bliver teenager.
- ❖ **Tillid og respekt.** Tillid og respekt hænger uløseligt sammen. For at dit barn kan respektere dig som forælder, skal det have tillid til dig. Du skal også behandle barnet med respekt, fx ved at tale i en ordentlig tone, bevare roen og have styr på tingene.
- ❖ **Belønning og konsekvenser.** Mange forældre vil gerne vide mere om belønning og konsekvenser. Hvad virker, og hvorfor? Det er vigtigt at slå fast, at belønning, ros og anerkendelse virker på alle mennesker – også på teenagere.
- ❖ **Til diskussion – eller ej.** De fleste forsøger at undgå konflikter, men de er faktisk nødvendige for dit barns udvikling. Et liv uden konflikter findes ikke, og derfor er det nødvendigt at lære allerede som barn, hvordan man kan håndtere dem.
- ❖ **Vær nysgerrig, når I taler sammen.** Når du som forælder skal tale med din teenager, er det altafgørende for jeres relation, at du viser interesse for dit barns liv.





# Eksperternes anbefalinger til forældre

## Lene Tanggaard anbefalinger til forældre

Lene Tanggaard, professor ved Institut for Kommunikation & Psykologi, Aalborg Universitet, Ph.d. i psykologi. Tidl. medlem af Trivselskommissionen og forfatter til bogen *En lille bog om, hvorfor de fleste forældre skal gøre langt mindre, end de tror.*

- ❖ Forældre opfordres til at skruer ned for ambitionerne om at "gøre det hele rigtigt" og i stedet stole mere på, at børn og unge klarer sig godt, når de får plads og tillid.
- ❖ Perfekte barndomme og fejlfri forældre findes ikke. Børn har brug for voksne, der tør være almindelige med alle deres fejl og begrænsninger. Det er det almindelige liv, som børn lærer af.
- ❖ At være nærværende handler ikke om at være på - aktivere, stimulere eller servicere hele tiden. Blot at være sammen er også værdifuldt samvær, og kedelige hverdagsopgaver skaber tryk.
- ❖ Dyrk det relationelle frem for det præsterende. Børn har brug for relationer – ikke resultater. Når vi fokuserer mindre på karakterer, præstation og udvikling, og mere på relationen og trivsel, opstår der god udvikling.
- ❖ Hav fokus på frihed – ikke kun rammer. Forældre må turde give slip, lade børn prøve selv og opleve, at frihed er vigtigere end kontrol, når det kommer til læring og livsduelighed

## Maria Ørskov Akselvolls anbefalinger

Maria Ørskov Aksenvoll, sociolog (cand. polit.) med speciale i familieliv, karriere og køn. Hun forsker i forældreskab, opdragelse og forældresamarbejde og forfatter til *Det grænseløse forældreskab.*

- ❖ Vend blikket væk fra den enkelte forælder og fokuser i stedet på de mange nye krav til forældreskabet og den enorme mængde råd, forældre bliver bombarderet med.
- ❖ Det er ikke den enkelte forælder, den er gal med. Hun opfordrer til at sige mere nej og stå ved os selv midt i mellem alle de gode råd.
- ❖ Lyt til børn og sæt grænser uden at udøve kontrol og give plads til fejl. Børn har brug for at blive sat fri og finde ud af, at de godt selv kan.
- ❖ Vær nærværende. Det er vigtigt at være til stede i nuet sammen med barnet, både fysisk og mentalt. Det handler om at give børnene opmærksomhed og vise interesse for deres verden.
- ❖ Stop op og nyd øjeblikkene. Vi afskærer ofte os selv fra værdifulde øjeblikke, når vi hele tiden er på farten. Der ligger noget i sprækkerne, som vi overser, når vi haster afsted til det næste.



# Trivselskommissionens anbefalinger

Trivselskommissionen blev nedsat i august 2023 af regeringen og har haft til opgave at komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod.

## Anbefaling 7

- Voksne som digitale rollemodeller
- Voksne skal gå foran som det gode eksempel
- Forældreaftaler om børns brug af digitale tjenester
- Aftaler om skærmb brug i hjemmet
- Fritids- og foreningslivet skal understøtte, at børns debut på sociale medier udskydes

## Anbefaling 34

- Forældreskab anno 2025 til debat med afsæt i syv opfordringer til forældreskabet

## Anbefaling 35

- Støtte til udsatte forældregrupper og forældre til børn og unge med særlige behov

## Kommissionens syv opfordringer til forældreskabet

- Stil alderssvarende og kærlige krav til dit barn, og vær tydelig om rammer og værdier.
- Begræns overvågningen af dit barn – børn kan langt mere, end vi tror.
- Hav tillid til, at dit barn, i takt med sin udvikling, selv vil kunne overkomme mange udfordringer og håndtere konflikter på dets vej.
- 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.
- 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.
- 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 er farligt eller sygeligt.
- 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.



# Tendenser – samvær

Forældre har stor betydning for deres børns sundhed og trivsel. Det er derfor vigtigt, at forældre involverer sig i deres børns liv.

Da teenageperioden kan være en turbulent tid, hvor de unge ofte søger efter at stå mere på egne ben, kan det som forælder være udfordrende at bevare en tæt relation og dialog med sit barn.

Mange forældre kan opleve, at relationen til deres barn ændrer sig i teenageårene. Det kan blandt andet være, fordi de tror, at de ikke længere har nogen indflydelse.

Men det har en stor betydning for de unges sundhedsadfærd og trivsel, at forældrene fortsætter med at involvere sig og sætte rammer.

Kilde: [Teenageforældre.dk](https://teenageforældre.dk) | Sundhedsstyrelsen

## Har det godt derhjemme

- 94% i 7.-10. kl./ungdomsuddannelse i 2024 har det 'godt' eller 'rigtig godt' for tiden derhjemme.
- 76% i 7.-10. kl./ungdomsuddannelse i 2024 oplever, at deres forældre er der, når de har brug for dem. Det gælder for 82% af drengene og 72% af pigerne.
- 74% i 7.-9. kl. og 64% i 10.kl./ungdomsuddannelse bor hos deres forældre, som bor sammen. Andelen er steget fra 68% i 2019 til 74% i 2024 for 7.-9. kl..

## Samvær

- 67% i 7.-10. kl./ungdomsuddannelse i 2024 kan 'i høj grad' lide at være sammen med deres forældre. Det gælder for 72% af drengene og 62% af pigerne.
- Andelen er steget fra 65% i 2019 til 72% i 2024 for drengene. Der er ingen udvikling for pigerne..
- 69% i 7.-10. kl. og på ungdomsuddannelse i 2024 er 'altid' eller 'ofte' sammen med deres forældre i weekenden. Det gælder for 74% af drengene og 65% af pigerne.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2024, Gentofte Kommune



# Tendenser – interesse og digital adfærd

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn

- ❖ **Interessér dig for dit barns digitale liv**  
Dit barn kan have positive oplevelser med skærmen, men kan også få ubehagelige oplevelser ved brug af skærm. Ligesom det er vigtigt at tale om positive ting og gode oplevelser ved at bruge skærm, er det vigtigt, at barnet har nogle at tale med om de bekymringer, der kan opstå ved brug af skærm. Vær også opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online, og tal med dit barn om det.
- ❖ **Lav aftaler om skærmb brug i familien, som gælder både barn og voksen**  
Det er vigtigt, at familiens voksne er enige om, hvad reglerne for at bruge skærm skal være i hjemmet.

Kilde: [Anbefalinger om brug af skærm | Sundhedsstyrelsen](#)

## Interesse

- 73% i 7.-10. kl./ungdomsuddannelse i 2024 oplever deres forældre 'i høj grad' viser interesse for deres skolegang.
- 64% i 7.-10. kl./ungdomsuddannelse i 2024 oplever deres forældre 'i høj grad' viser interesse for, hvad de laver i deres fritid.
- 30% i 7.-9. kl. og 17% i 10.kl./ungdomsuddannelse oplever deres forældre 'for det meste' eller 'altid' viser interesse for, hvad de laver på internettet. Der er markant forskel blandt årgangene i udskolingens med henholdsvis 36% i 7. kl., 29% i 8. kl. og 24% i 9. kl.

## Interesse for online fællesskaber

- 48% i 7.-9. kl. og 38% i 10.kl./ungdomsuddannelse oplever deres forældre 'for det meste' eller 'altid' ved, hvem de skriver eller taler med på internettet.
- Der er markant forskel blandt årgangene i udskolingens med henholdsvis 57% i 7. kl., 46% i 8. kl. og 41% i 9. kl.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2024, Gentofte Kommune



# Tendenser – aftaler og rusmidler

Undersøgelser viser, at unge drikker senere og mindre og bruger færre andre rusmidler, hvis:

- ❖ Forældre ved, hvor den unge er, og kender vennerne.
- ❖ Forældre og den unge har en tæt og tillidsfuld relation.
- ❖ Forældre og den unge har en god dialog og laver aftaler om alkohol og andre rusmidler.
- ❖ Forældre udviser tydelige holdninger mod alkohol og andre rusmidler.
- ❖ Forældre bruger tid sammen med deres børn.
- ❖ Forældre kender og snakker med de andre forældre.

Kilde: [Beskyttende faktorer | Fælles om ungelivet](#)

## Aftaler om alkohol

- 52% i 7.-9. kl. og 4% i 10.kl./ungdomsuddannelse må ikke drikke for deres forældre. Der er markant forskel blandt årgangene i udskolingens henholdsvis 80% i 7. kl., 54% i 8. kl. og 23% i 9. kl.
- Der er sket en stigning i andelen, der ikke må drikke i 7.-9. klasse fra 47% i 2019 til 52% i 2024. Stigningen har været størst for 7. kl. fra 69% i 2019 til 80% i 2024.
- Blandt unge i 7.-9. kl., som har prøvet at drikke, fik 29% det fra deres forældre sidst de drak.

## Aftaler om alkohol og røg

- 43% i 9. kl. og 77% på 1. årgang (STX/HF) i 2024 af dem, som må drikke for deres forældre, 'ved ikke', 'har ikke en aftale' eller har aftalt at det er 'op til dem selv', hvor meget de må drikke, når de er til fest eller lign.
- 89% i 7.-9. kl. og 68% i 10.kl./ungdomsuddannelse må ikke ryge for deres forældre. Der er sket en stigning i andelen der ikke må ryge, primært for 10. kl./ungdomsuddannelser, som er gået fra 62% i 2019 til 68% i 2024.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2024, Gentofte Kommune



# Strukturelle tiltag for forældre i relation til unges trivsel

# ❖ Strukturelle tiltag målrettet forældre fra udvalgets øvrige anbefalinger til strukturelle tiltag om unges trivsel

## Unge og rusmidler

- ❖ Gentofte Kommune opfordrer til, at der ikke indtages alkohol, når der er børn og unge under 18 år til stede
- ❖ Gentofte Kommune opfordrer til ingen brug af nikotin i kommunale bygninger og på kommunale udearealer

## Unge og Søvn

- ❖ Generel opfordring til unge, forældre og andre aktører i unges liv om gode søvnvaner
- ❖ Formidling af kostens betydning for god søvn

## Unge og perfektionskultur

- ❖ Voksne som rollemodeller i unges liv

## Unge i kompleks mistrivsel

- ❖ Viden og værktøjer til unge i kompleks mistrivsel og deres familier

## Unge og præstationskultur

- ❖ Rum til at tale om præstationskultur på godt og ondt
- ❖ Styrke unges karakterdannelse

## Unge fællesskaber

- ❖ Struktureret arbejde med overgange i unges fritidsliv



# Strukturelle tiltag for forældre i relation til unges trivsel

- ❖ Klare forventninger og nærværende voksne styrker unges trivsel
- ❖ Styrke forældresamarbejde om unges trivsel og fællesskaber
- ❖ Styrke forældrefællesskaber, der fremmer trivsel og forebygger mistrivsel
- ❖ Gode overgange i ungdomslivet for både unge og forældre
- ❖ Styrke forældre i at begrænse skærmtid og fremme fysiske fællesskaber
- ❖ Styrke lettilgængelig rådgivning og støtte til forældre



# Klare forventninger og nærværende voksne styrker unges trivsel

Gentofte Kommune opfordrer forældre og andre voksne i unges liv til at have en autoritativ tilgang med klare forventninger, nærvær og støtte i stærke og tillidsfulde relationer.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ at fremme unges muligheder for at leve gode ungeliv.

## Uddybning af forslaget

Forskning viser, at børn, der vokser op med tydelige og støttende voksne, trives bedre socialt og fagligt. De har lettere ved at håndtere sig selv og træffe gode beslutninger, når de oplever klare rammer og relationer præget af tillid. Forældre og andre betydningsfulde voksne kan styrke unges trivsel ved at være nærværende, stille realistiske krav og samtidig bevare en god relation. En stærk relation gør det lettere for unge at forstå og acceptere rammer – og lære af dem. Forældre kommer med forskellig bagage og livsvilkår, som præger deres måde at være forældre på. Derfor skal både tilbud og samarbejde tage højde for denne mangfoldighed og bygge på en fleksibel og anerkendende tilgang. Et autoritativt klima – både hjemme, i skolen og fritiden – skaber større engagement og mindsker adfærdsproblemer og mobning.

## Målgruppe

- ❖ Forældre og andre voksne i unges liv, skole, ungdomsuddannelse, kultur- og fritidsliv

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance

## Idéer til handlinger

- ❖ Tilbyde kurser og workshops om autoritativ tilgang og andre relevante temaer til forældre og andre voksne omkring unge
- ❖ Udvikle og distribuere materialer, fx brochurer og online ressourcer, der forklarer principperne bag en autoritativ tilgang.
- ❖ Tilbyde individuel rådgivning til forældre, der har brug for hjælp til at implementere autoritative metoder i deres forældreskab.
- ❖ Fremme samarbejde og organisere netværksmøder, hvor forældre og fagfolk kan udveksle erfaringer og god praksis.
- ❖ Styrke viden om og kompetencer til autoritativ tilgang blandt ledere, medarbejdere og andre relevante voksne i fx skole, ungdomsuddannelse og fritidslivet.
- ❖ Tilbyd forældrekurser og workshops om digitalt ansvar og sunde digitale vaner, hvor forældre lærer at sætte rammer for skærmbrug og støtte op om trivsel – i tråd med nationale anbefalinger.



# Styrke forældresamarbejde om unges trivsel og fællesskaber

Gentofte kommune forventer, at forældre og fagpersoner samarbejder tillidsfuldt, i dialog og med respekt for hinandens roller samt, at skoler og ungdomsuddannelser understøtter forældrenes samarbejde om at styrke unges trivsel og fællesskaber.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Styrke rammerne for forældresamarbejde og fremme at forældre samarbejder og tager et fælles ansvar for alle unges trivsel og fællesskaber.
- ❖ Udvikle fagpersoners kompetencer til at forstå forældreskabet samt støtte, rådgive og samarbejde med forældre.

## Uddybning af forslaget

Ved at skabe gode rammer for forældresamarbejdet styrkes både den enkelte forældre og fællesskabet i at skabe sunde og trivselsfremmende rammer for ungelivet.

Forældre, der kommunikerer godt, taler pænt om hinanden og føler sig inddraget i skoler og ungdomsuddannelsers trivselsarbejde, oplever bedre trivsel blandt deres børn og færre bekymringer i forældrerollen.

## Målgruppe

- ❖ Skole, ungdomsuddannelser, forældre og andre voksne i unges liv.

## Kommunens politikker

- ❖ Skolevisionen

## Lovgivning

- ❖ Folkeskolelovens formålsparagraf samt §44, stk.10-13

## Idéer til handlinger

- ❖ Udbrede "Styrket forældredialog" til alle skoler. Fokus er at styrke samarbejdet mellem skolebestyrelser, lærere og forældrerepræsentanter om at skabe rammer, styrke viden og kompetencer til at understøtte gode forældredialoger- og samarbejde om elevernes trivsel og fællesskaber i og uden for skolen.
- ❖ Understøtter forældre i at kunne bidrage til at styrke unges fællesskaber fx gennem fælles aftaler, gode relationer og fælles ansvar for fællesskabet
- ❖ Formidling til forældrene, at de gør det godt, og at de skal have tillid til, at skole og fritidstilbud også gør det godt.
- ❖ Understøtte tværgående videndeling og samarbejde mellem bestyrelser for skole og ungdomsuddannelser om rammer for forældresamarbejde.



# Styrke forældrefællesskaber, der fremmer trivsel og forebygger mistrivsel

Gentofte Kommune opfordrer forældre til at danne relationer og gå i dialog om forældreskabet med afsæt i en række anbefalinger.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Forældre og andre betydningsfulde voksne samarbejder og tager et fælles ansvar for alle unges trivsel og fællesskaber.

## Uddybning af forslaget

Forældre og andre betydningsfulde voksne spiller en afgørende rolle i unges trivsel. Forældre – og voksenrollen ændrer sig i takt med at unge søger at frigøre sig og ønsker mere selvstændighed, samtidig med at de i højere grad orienterer sig mod normer og værdier i vennegrupper og andre ungefællesskaber. Forældres og andre voksnes fortsatte involvering er stadig vigtigt. Det samme er deres afstemthed om rammer, værdier og forventninger til deres unge. Forældre er – ligesom unge – forskellige. Gentofte Kommune har ikke endegyldige svar på forældrerollen, men foreslår, at samtalerne tager udgangspunkt i de råd til teenageforældre, der er udarbejdet i samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen og en lang række eksperter bl.a. psykolog Ulla Dyrlov.

## Målgruppe

- ❖ Forældre og andre voksne i unges liv.

## Sundhedsstyrelsen råd til teenageforældre:

- ❖ **Forældre gør en forskel.** Lige fra børn er spæd, til det bliver voksen, vil børn være inspireret af deres forældre. På den måde er forældre altid med til at gøre en forskel, og forældre vil altid spille en afgørende rolle i deres børns liv.
- ❖ **Tillid og respekt.** Teenagere har brug for forældre, der viser tillid, men stadig sætter rammer. Respekt går begge veje, så som forældre er det vigtigt at lytte og vise, at børns perspektiver betyder noget.
- ❖ **Belønning og konsekvenser.** Naturlige konsekvenser og anerkendelse virker bedre end straf. Det er vigtigt at skabe tydelige forventninger og følge dem op med konsekvens, ros og anerkendelse.
- ❖ **Til diskussion – eller ej.** Nogle ting kan forhandles, andre ikke. Som forældre er det vigtigt at være tydelig omkring forskellen og holde fast i beslutningen. Et liv uden konflikter findes ikke, og voksne skal lære børn at håndtere dem.
- ❖ **Vær nysgerrig, når I taler sammen.** Vis interesse uden at være dømmende. Det essentielt for forældre/barn relationen, at forældre viser interesse for barnets liv.



# Gode overgange i ungdomslivet for både unge og forældre

Gentofte Kommune forventer, at skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv samt andre aktører i unges liv har fokus på og samarbejder om at skabe gode overgange for både unge og deres forældre.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Styrke forældre i at skabe gode rammer for ungelivet.
- ❖ At forældre ved, hvor de kan henvende sig for råd og vejledning, hvis overgangen bliver udfordrende.

## Uddybning af forslaget

Ny skole, uddannelsesinstitution eller arbejdsplads betyder, at unge skal finde sin plads i nye fællesskaber og etablere nye venskaber. Det kan føre til usikkerhed og en følelse af pres i dagligdagen. Nogle unge oplever, at de ikke længere er en del af deres gamle sociale netværk eller har svært ved at finde nye venner. Unge i udsatte positioner kan være ekstra sårbare i overgange, hvor de kan have svært ved at klare sig i de nye omgivelser.

Forældre og andre voksne, der har viden om og italesætter udfordringer sammen med den unge, kan bidrage til, at de får en positiv og tryk overgang til nye faser i deres liv. og mindske risikoen for mistrivsel. I forbindelse hermed.

## Målgruppe

- ❖ Forældre, unge, UU-vejledningen, skoler, ungdomsuddannelser, kultur- og fritidsliv

## Kommunens politikker

- ❖ EN UNG POLITIK
- ❖ Ungeliv i Balance

## Idéer til handlinger

- ❖ Styrket brobygning fra skole til ungdomsuddannelse gennem en fælles indsats for unge og forældre, UU-vejledning, skoler og ungdomsuddannelser.
- ❖ Temaaftener for skolernes afgangselever og deres forældre med fokus på, hvad den forestående overgang indebærer både praktisk, følelsesmæssigt og i forhold til ændrede roller i forældreskabet.
- ❖ Dialogskabende aktiviteter som samtalesaloner, cases og quizzer, der hjælper unge og forældre med at tale åbent om forventninger, ansvar og bekymringer.
- ❖ Digital støtte via en "Overgangsapp" med tjeklister, videoer med unge, information målrettet forældre, oversigt over lavtærskel-rådgivning og nyhedsbreve til forældre.



# Styrke forældre i at begrænse skærmtid og fremme fysiske fællesskaber

Gentofte Kommune opfordrer forældre til at begrænse skærmtid og fremme fysiske fællesskaber for at styrke unges trivsel.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Reducere brug af skærm og øge engagement i fysiske sociale aktiviteter.
- ❖ Forbedre mental og fysisk sundhed samt styrke relationer.

## Uddybning af forslaget

Ved at begrænse skærmtid og fremme fysisk fællesskab kan børn og unge opleve en reduktion i digital distraktion, hvilket øger deres engagement i sociale aktiviteter. Dette kan føre til forbedret mental og fysisk sundhed samt styrkede relationer. Det gælder også for forældre og andre voksne, som bør gå forrest som gode rollemodeller

Anbefalingen er baseret på Frederiksbergmodellen, der har til formål at supplere skolernes politikker for brug af mobiltelefoner og andre digitale enheder som smartwatches. Modellen bygger på anbefalinger fra forskningen og myndigheder, herunder Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, Sundhedsstyrelsen m.fl.

## Målgruppe

- ❖ Forældre og andre betydningsfulde voksne i unges liv, unge, skoler, kultur- og fritidsliv

## Anbefalinger til at begrænse skærmtid og fremme fysiske fællesskaber

- ❖ **Begræns skærmtid** og støt børn og unge i at deltage i fysiske aktiviteter og sociale fællesskaber. Indfør skærmfri zoner i hjemmet for at fremme nærvær og gode søvnvaner.
- ❖ **Involver børn og unge** i at lave regler for skærmb brug, så de føler sig hørt og respekteret.
- ❖ **Vær rollemodeller** ved at begrænse deres egen skærmtid og engagere sig i fælles aktiviteter.
- ❖ **Vent med at give børn en smartphone til de er 13 år og overhold aldersgrænser** for oprettelse af profil på sociale medier, hvor aldersgrænsen uden forældresamtykke er 15 år, og pengespil, hvor aldersgrænsen er 18 år. Brug de muligheder der er for at sætte grænser for, hvad dit barn kan se og gøre online.
- ❖ **Støt politikker** om skærmb brug, og tilskynd børn og unge til at følge dem.
- ❖ **Brug forældresamarbejdet til fælles aftaler** for brug af smartphones og sociale medier mv.
- ❖ **Brug de 5 tommelfingerregler fra Alliancen for et trygt og godt digitalt børne- og ungelives** som led i at hjælpe forældre med at navigere i en digital hverdag.



# Styrke lettilgængelig rådgivning og støtte til forældre

Gentofte Kommune ønsker at styrke unges trivsel gennem relevant og lettilgængelig rådgivning og støtte til forældre, samt øget synlighed af tilbud og styrket brobygning på tværs af fagområder og andre aktører.

## Forslaget medvirker til unges trivsel ved at fremme

- ❖ Støtte forældre i deres forældreskab ved at tilbyde rådgivning og støtte i at forstå og styrke eget forældreskab, når det er svært.

## Uddybning af forslaget

Der kan være mange årsager til, at forældre ikke i tilstrækkelig grad kan håndtere store udfordringer i deres liv og forældreskab. Fx kan forældre opleve, at de mangler viden om, hvordan de bedst muligt støtter et barn, der er i mistrivsel eller viser tegn på psykiatriske diagnoser. Forældres egne udfordringer og kriser kan medføre, at de oplever ikke at kunne magte forældrerollen og samtidig kan situationen have stor betydning for deres unges trivsel og udvikling. Her er det vigtigt, at forældre i udsatte positioner, i krise eller med store udfordringer får den rette hjælp.

I Gentofte kommune er der flere lavtærskel tilbud, hvor forældre kan få støtte og rådgivning i forhold til de udfordringer, de oplever i relation til deres unges trivsel, egen forældrerolle og samarbejdet med andre forældre om unges fællesskaber.

## Målgruppe

- ❖ Forældre, Gentofte Kommune

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i Balance

## Idéer til handlinger

- ❖ Udarbejde overblik over allerede etablerede lettilgængelige tilbud målrettet unge og forældre i kommunen og synliggøre det overfor forældre, andre betydningsfulde voksne og fagpersoner.
- ❖ Understøt forældre netværk med fokus på forskellige udfordringer, såsom diagnoser og ufrivilligt skolefravær.
- ❖ Indgå samarbejde med eksempelvis headspace Family, - et samtaletilbud, som skal styrke trivsel hos børn og unge i alderen 12-25 år ved at give deres forældre og nære pårørende den støtte og rådgivning, de har brug for.
- ❖ Fortsat samarbejde med tilbuddet Vores parforhold med et fremadrettet fokus på at udbrede og opkvalificere centrale medarbejdere omkring familierne til at tale om parforhold som en del af forældreskabet.

# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge i kompleks mistrivsel

13. august 2025



# Indholdsfortegnelse

1. Udvalgets arbejde med unge i kompleks mistrivsel
2. Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag
  - ❖ Politisk vedtaget
  - ❖ Bedst foreliggende viden
  - ❖ Data
3. anbefalinger til strukturelle tiltag for unge i kompleks mistrivsel





# Udvalgets arbejde med unge i kompleks mistrivsel

Udvalget har med afsæt i EN UNG POLITIK og “Sammen om unges trivsel” fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

Fra oktober 2024 til juni 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte unge i kompleks mistrivsel.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge i kompleks mistrivsel skal fremme visionen fra EN UNG POLITIK om, at alle unge lever gode ungeliv, som også er et godt afsæt for voksenlivet.

Unge i kompleks mistrivsel har ofte behov for individuelle indsatser, som går på tværs af de arenaer, de unge befinder sig i. Komplexiteten i disse unges mistrivsel kommer ofte til udtryk ved, at de unge ikke kun har samarbejde med Gentofte Kommune, men også modtager behandling i fx psykiatrien og i hospitalssystemet. Derfor er det afgørende for disse unge, at der anlægges en helhedsorienteret og velkoordineret tilgang til deres udfordringer.

For unge i kompleks mistrivsel kan vejen mod en hverdag med skole, fritidsjob og fritidsaktiviteter være lang. Der er behov for, at der arbejdes på alle niveauer og arenaer med understøttelse af veltilrettelagt støtte på tværs af arenaer og overgange og altid med fokus på brobygning til det almene ungeliv.



# ❖ Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

Unge i tilbagevendende eller kompleks mistrivsel er omfattet af kommunale politikker og mål samt nationale lovgivninger. De vigtigste af disse er gengivet her.

## Politiker, strategier, mål og anbefalinger

- ❖ **EN UNG POLITIK** kommunens politik for at skabe konkrete og mærkbare forskelle i unges liv.
- ❖ **Sammen om unges trivsel - delstrategi for unge i kompleks mistrivsel** Denne gruppe af unge dækker unge i længerevarende mistrivsel forløb præget af komplekse og dyberegående udfordringer, som kan medføre langvarig mistrivsel. Unge i kompleks mistrivsel er målgruppen for de indgribende indsatser.
- ❖ **Fire-årige mål i flere udvalg** i flere af kommunens ressortudvalg er der sat mål for det kommunale arbejde med unge og herunder unge i kompleks mistrivsel enten direkte eller indirekte.
- ❖ **Trivselskommissionens** anbefalinger omkring søvn, forældreskab, præstationskultur, skole, karakterer, sociale medier og skærmbrug.
- ❖ **Nationale og internationale undersøgelser**, fx Forebyggende indsatser til unge i kompleks mistrivsel (VIVE, 2018), Børnenes Vilkår, CFU, OECD

## National lovgivning

- ❖ **Lov om aktiv beskæftigelsesindsats** indeholder reglerne for beskæftigelsesindsatsen for de langt de fleste borgere.
- ❖ **Lov om aktiv socialpolitik** indeholder reglerne om offentlig forsørgelse til voksne.
- ❖ **Barnets lov** indeholder bestemmelser om rådgivning, støttende indsatser og døgnophold til børn, unge og deres familier, når barnet er under 18 år. Ungestøtte og anbringelser kan dog vare til det 22 år med.
- ❖ **Serviceoven** indeholder bestemmelser om kompensation for funktionsbegrænsninger. Efter Barnets lov, nu primært for voksne.
- ❖ **Lov om kommunal indsats for unge under 25 år** indeholder reglerne for KUI.



# Arbejdet med i kompleks mistrivsel i Gentofte Kommune

I Gentofte Kommune arbejdes der med strukturelle og netværksbaserede modeller for unge i kompleks mistrivsel

## Overgangen fra barn til voksen

For unge i kompleks mistrivsel er der ofte behov for en indsats udover det 18. år. Vi ved, at overgange kan være udfordrende, fordi overgange ofte følger med ny lovgivning, nye rettigheder, andre indsatser og udfordringer med at skabe kontinuitet og koordinering.

## Den Kommunale ungeindsats (KUI)

Den Kommunale Ungeindsats (KUI) i Gentofte Kommune er en samlet indsats for unge mellem 14 og 25 år, der ikke har en ungdomsuddannelse.

Formålet er at gøre alle unge parate til uddannelse eller beskæftigelse og støtte unge, der har behov for en sammentænkt indsats. Indsatsen koordineres gennem UU Gentofte, Børn og Familie eller Ungecenter Gentofte.

## Let tilgængelige behandlingstilbud

I Gentofte Kommune tilbyder vi en række lettere behandlingsindsatser under STIME, Forældrepiloterne, Få Styr på Angsten, Cool Kids og Chilled.



# Unge i kompleks mistrivsel

Unge er forskellige og har forskellige behov og vilkår for at trives. Strategien for unges trivsel er målrettet alle unge i Gentofte Kommune i alderen 12-25 år samt borgere i beskæftigelsesindsatsen, der betragtes som unge indtil 30 år.

For at målrette indsatsene og samtidigt bevare overblikket inddeles unge i tre overordnede grupper: 1) Alle unge, 2) Unge i mistrivsel og 3) Unge kompleks mistrivsel. Denne tredeling er stærkt forenklet og skal nærmere forstås som et kontinuum. Graden af trivsel vil altså være varierende inden for det enkelte gruppering,.

Forebyggende og trivselsfremmende indsatser for alle unge kommer også unge i kompleks mistrivsel til gavn.

Arbejdet med unge i tilbagevendelse og kompleks mistrivsel er håndholdt og individuelt, der er tale om indgribende indsatser i form af visiterede lovbestemte indsatser og foranstaltninger fordelt på en række forvaltningsområder under forskellige lovgivninger.



## Lovgivningsmæssige rammer

De unge hører til forskellige indsatser under forskellige sektorlovgivninger, herunder også regionale aktører, der hver især sætter bestemte rammer.



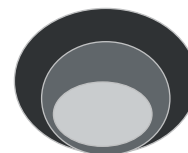
## Formål med indsatserne

Indsatserne er ikke specifikt sat i verden for at adressere en trivselsproblematik, men har hvert sit hovedformål ud fra de respektive lovgivninger på områderne.



## Frivillighed i indsatserne over og under 18 år

Mange af indsatserne er frivillige eller ske i regi af andre aktører, hvilket betyder, at der ikke nødvendigvis er en sammenhæng i indsatsen.



## De strukturelle indsatser kommer alle til gavn

Husk at alle med tilbagevendende eller kompleks mistrivsel også nyder godt af de strukturelle tiltag, som kommer alle til gavn.



**FAMILIE OG SUNDHED**  
PPR  
Sundhedspleje  
Børn og Familie



**SKOLE**  
Grundskole  
Specialskole



**UNGDOMMENS UDDANNELSESVEJLEDNING**  
Skolerådgivning  
Ungdomsuddannelser



**BESKÆFTIGELSE**  
Uddannelsesfokus  
Jobfokus  
Forsørgelse



**SOCIAL OG HANDICAP**  
Botilbud  
Støtte kontaktperson  
(Pleje og Sundhed)

## KOMMUNALE ARENAER



# **Forslag til strukturelle tiltag for unge i kompleks mistrivsel**



# Forslag til strukturelle tiltag for unge i kompleks mistrivsel

- ❖ Styrket involvering af unge
- ❖ Ung-til-ung
- ❖ Viden og værktøjer til unge i kompleks mistrivsel og deres familier
- ❖ Systematisk fokus på udvikling af unges sociale færdigheder og evne til at mestre eget liv
- ❖ Sammenhængende tilgang i kontaktpersonernes arbejde
- ❖ Tidlige indsatser tæt på borgerens hverdag
- ❖ Større sammenhæng i lovgivninger
- ❖ Større sammenhæng med andre sektorer

## Anbefalingerne skal bidrage til:

- ❖ Øget hastighed i den unges sag
- ❖ Unge kan hjælpe hinanden mere
- ❖ Større sammenhæng og styrket koordinering
- ❖ Mere helhedsorientering i lovgivning og samarbejdet på tværs af sektorer



# STYRKET INVOLVERING AF UNGE

I Gentofte Kommune skal unge have indflydelse på beslutninger, der vedrører dem. De skal opleve, at de bliver inddraget, og at de kan gøre en forskel – både for sig selv og for fællesskabet. Gentofte Kommune forventer, at involveringen altid sker med afsæt i den enkelte unges vilkår, forudsætninger og muligheder for at deltage.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

Når unge får mulighed for at bidrage med deres perspektiver og erfaringer, kan vi sammen skabe løsninger, der er mere relevante og meningsfulde for dem, samtidig med at det styrker den unges ejerskab, engagement og motivation i forhold til de aktiviteter og indsatser, der skal understøtte deres udvikling. Involveringen skal altid ske med afsæt i den enkelte unges vilkår, forudsætninger og muligheder for at deltage.

## Uddybning af forslaget

Arbejdet med at involvere unge og inddrage dem i beslutninger, der vedrører deres forløb, skal styrkes.

Samtidig er det en opmærksomhed, at der for de unge som er i kompleks mistrivsel ofte, er mange skridt på vejen mod at opleve forbedringer i deres problematikker. Det er disse mange skridt på vejen, vi som kommune kan understøtte de unge i at tage.

I barnets lov er der et styrket fokus på inddragelse af de unge under 18 år, når der tages beslutninger som har betydning for dem. Dette fokus kan med fordel styrkes i hele ungelivet.

## Idéer til handlinger

- Styrket involveringen af unge i beslutninger, der vedrører deres forløb i forbindelse med myndighedsarbejde.
- Understøtte de unge i at tage mange skridt på vejen mod at opleve forbedringer i deres problematikker.
- Inddragelse af unge med særlige behov i brugertilfredshedsundersøgelser og feedback til afdelingerne.



# UNG-TIL-UNG

Gentofte Kommune opfordrer til, at unge får mulighed for at støtte hinanden og fungere som brobyggere for andre unge.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Når unge fungerer som brobyggere for andre unge, kan det medvirke til at opbygge tillid og skabe mulighed for, at unge kan støtte hinanden i at træffe meningsfulde valg.

## Uddybning af forslaget

Erfaringer fra bl.a. psykiatrien viser, hvordan unge, der støtter hinanden, kan skabe stærkere bånd og positive forandringer i deres liv.

Ved at udvikle ung-til-ung-ordninger kan vi styrke unges evne til at hjælpe hinanden.

## Idéer til handlinger

- Udvikling af ung-til-ung-ordninger i form af mentor/buddy ordninger, hvor unge støtter hinanden
- Sætte unge med lignende kompetencer sammen i meningsfulde fællesskaber, hvor de kan opbygge relationer.



# VIDEN OG VÆRKTØJER TIL UNGE I KOMPLEKS MISTRIVSEL OG DERES FAMILIER

Gentofte Kommune forventer, at unge i kompleks mistrivsel og deres familier får mulighed for at indgå i netværk og tilbydes relevant viden og værktøjer.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Støtte fra familie og nære relationer er en af de væsentligste beskyttende faktorer for unges trivsel.
- Positive relationer kan styrke unges selvværd og give dem en følelse af sikkerhed og tilhørsforhold.

## Uddybning af forslaget

For at skabe klarhed og tryghed i overgangen fra barn til voksen kan der arbejdes mere struktureret med at give unge og deres familier indblik i, hvordan kommunen arbejder med overgangen fra barn til voksen, hvad de kan forvente, og hvilke ressourcer der er tilgængelige både kommunalt og i civilsamfundet. Dette kan ske ved at styrke formidlingsaktiviteter.

Viden og værktøjer til unge og deres familier kan bidrage til dette. Det kan eksempelvis ske gennem forløb om selvforståelse og livsmestring, som har fokus på udbredelse af pædagogiske og socialfaglige trivselsindsatser, jf. anbefalinger fra Trivselskommissionen.

## Idéer til handlinger

- Styrke formidlingsaktiviteter for at give unge og deres familier indblik i kommunens arbejde med overgangen fra barn til voksen
- Tilbyde flere tværgående forløb om selvforståelse og livsmestring.
- Styrke mulighederne for unge og deres familier til at mødes og indgå i netværk med andre i lignende situationer.
- Forvaltningen afsøger inden for hvilke områder, der er behov for at udvikle yderligere indsatser for at imødekomme det politiske ønske om at støtte unge og deres familier før under og efter indgribende indsatser. Udgiftskrævende indsatser videresendes til Kommunalbestyrelsens arbejde med budget 2027-28.



# SYSTEMATISK FOKUS PÅ UDVIKLING AF UNGES SOCIALE FÆRDIGHEDER OG EVNE TIL AT MESTRE EGET LIV

Gentofte Kommune forventer, at unge i kompleks mistrivsel støttes i udviklingen af deres sociale færdigheder og evne til at mestre eget liv.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Unge, der er en del af sociale netværk og fællesskaber, har bedre forudsætninger for at modstå ensomhed og social isolation.
- Fællesskaberne giver unge mulighed for at dele erfaringer, få støtte og opbygge relationer, der kan fungere som en beskyttelse og hjælpe de unge med at håndtere stress og psykiske udfordringer.

## Uddybning af forslaget

De sociale færdigheder opbygges både i fællesskabet med andre unge, der har lignende problematikker og mistrivsel, samt gennem den individuelle indsats.

Når de unge mødes med andre jævnaldrende, får de mulighed for at spejle sig i andre og deres strategier til at overkomme det svære og opbygge et stærkere fællesskab, der understøtter deres personlige udvikling, jf. anbefalinger fra Trivselskommissionen om at give de unge mulighed for at spejle sig i den øvrige målgruppe af unge i almenmiljøet.

## Idéer til handlinger

- Skabe og styrke sociale netværk og fællesskaber for unge.
- Tilbyde aktiviteter og programmer, der fremmer udviklingen af sociale færdigheder og evnen til at mestre eget liv.
- Facilitere møder mellem unge med lignende problematikker og mistrivsel for at opbygge stærkere fællesskaber, hvor de unge kan spejle sig positivt i hinandens mestringsstrategier.
- Muligheden for at anvende "Hånden på Hjertet", som en fælles metodisk tilgang til arbejdet med unges sociale færdigheder og livsmestring skal afsøges. Metoden er under udvikling i samarbejde mellem Metodecentret - Center For Innovation og Metodeudvikling og Ungekontakten i Gentofte Kommune.



# SAMMENHÆNGENDE TILGANG I KONTAKTPERSONERNES ARBEJDE

Gentofte Kommune forventer, at kontaktpersoner så vidt muligt er gennemgående og arbejder tværgående med afsæt i en fælles faglig tilgang.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Ved at lade kontaktpersonerne virke på tværs af overgangen fra ung til voksen vil det styrke en helhedsorienteret tilgang, hvor de unges behov og mål bliver set i en samlet kontekst og hvor relationen får mulighed for at udvikle sig og modne over tid.

## Uddybning af forslaget

I dag arbejder vi med en række forskellige ordninger i forhold til mentorer og støttekontaktpersoner og ungestøtte.

Ved at skabe sammenhæng og en fælles og evidensbaret tilgang til arbejdet som kontaktperson, der støtter de mest udsatte unge, kan vi skabe en mere sammenhængende indsats.

## Idéer til handlinger

- Samtænke funktionerne for mentorer og støttekontaktpersoner, og ungestøtte.
- Skabe en fælles viden og tilgang til arbejdet som kontaktperson på tværs af lovgivninger.
- Muligheden for at anvende "Hånden på Hjertet", som en fælles metodisk tilgang til kontaktpersoners arbejde med unge skal afsøges. Metoden er under udvikling i samarbejde mellem Metodecentret - Center For Innovation og Metodeudvikling og Ungekontakten i Gentofte Kommune.



# TIDLIGERE INDSATSER TÆT PÅ BORGERNES HVERDAG

Gentofte Kommune forventer, at det tværfaglige samarbejde tæt på borgernes hverdag styrkes, så indsatser kan igangsættes tidligere.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- Når det tværfaglige samarbejde styrkes bringes flere kompetencer og mere viden i spil fra en start, hvilket skaber grundlag for en tidligere og mere koordineret indsats.
- Et tættere og systematisk samarbejde med lokale aktører som uddannelsesinstitutioner, fritidsorganisationer, civilsamfundet og boligforeninger kan hjælpe med at identificere unge, der har behov for en indsats.

## Uddybning af forslaget

Med inspiration fra arbejdet på børneområdet kan der arbejdes med at lade fagprofessionelle støttefunktioner rykke tættere på borgernes hverdag med henblik på at styrke den relationelle koordinering og iværksætte indsatser hurtigere og så tæt som muligt på de konkrete fællesskaber, som den enkelte indgår i.

## Idéer til handlinger

- En struktureret tilgang, der kombinerer opsøgende indsats, stærke partnerskaber og fleksible tilbud.
- Et tættere og systematisk samarbejde med lokale aktører som uddannelsesinstitutioner, fritidsorganisationer, civilsamfundet og boligforeninger.
- Styrke den relationelle koordinering og iværksætte indsatser tidligere og så tæt som muligt på de konkrete fællesskaber.
- Udnytte eksisterende ressourcer som SSP-samarbejdet og kommunens opsøgende gademedarbejdere til at identificere unge uden job, uddannelse eller forsørgelse.
- Afsøg mulighederne for at tænke beskæftigelse og fritidstilbud sammen, jf. Trivselskommissionens anbefalinger om at styrke de unges muligheder for at varetage et fritidsjob.



# STØRRE SAMMENHÆNG I LOVGIVNINGEN

Gentofte Kommune opfordrer til, at der nationalt arbejdes med at sikre mere sammenhængende lovgivning, og forventer, at der kommunalt arbejdes tværgående og helhedsorienteret på tværs af lovgivninger.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- At fagprofessionerne har et fælles ansvar for at arbejde for børn og unges trivsel, også for unge i mistrivsel og kompleks mistrivsel.

## Uddybning af forslaget

For at skabe større sammenhæng i lovgivningen anbefaler vi som kommune, at man på nationalt niveau tager udgangspunkt i, at alle, der arbejder med børn og unge, har et fælles ansvar.

Man bør i højere grad sikre en sammenhængende lovgivning, der er så ambitiøs, at den dækker alle børn og unge.

Der laves reformer og lovændringer parallelt i øjeblikket uden at tænke sammenhæng mellem lovgivninger, arenaer og sektorer.

## Idéer til handlinger

- Opfordring til at sikre en sammenhængende lovgivning på nationalt niveau. Relevante ministre kontaktes med skriftlig opfordring fra Kommunalbestyrelsen
- Tydeliggøre, at fagprofessionerne har et fælles ansvar for børn og unges trivsel på tværs af lovgivning og forvaltningsområder



# STØRRE SAMMENHÆNG MED ANDRE SEKTORER

Gentofte Kommune opfordrer til, at der arbejdes helhedsorienteret og tværgående på tværs af sektorer og aktører i behandlingsforløb og indsatser.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at fremme

- For unge i kompleks mistrivsel handler strukturel forebyggelse også om at sikre, at brobygningen til almenområdet altid er til stede, så der aktivt kan arbejdes mod at støtte de unge i at få en hverdag så tæt på almenområdet som muligt.

## Uddybning af forslaget

Det tværsæktorielle samarbejde mellem kommunen og regionen er ofte en forudsætning for, at borgerforløb for unge i mistrivsel kan lykkes.

Der arbejdes ikke altid med den samme faglige tilgang på tværs af sektorer. Viden om tilbud, tilgang er vigtigt for at kunne skabe brug mellem tilbud og indsats i de forskellige sektorer.

I lighed med anbefalinger fra Trivselskommissionen (februar 2025) er der behov for at styrke samarbejdet omkring de udfordringer, de unge har og som ikke nødvendigvis afspejles i diagnoser.

## Idéer til handlinger

- Et styrket tværsæktorielt samarbejde mellem kommunen og regionen.
- Strukturelle tiltag, der styrker koordinering og sammenhæng i behandlingsforløb i både psykiatrien og inden for hospitalsstrukturen og kommunale indsatser.
- Brobygning til almenområdet for unge i kompleks mistrivsel.
- Fokus på at dele viden omkring, hvor de forskellige sektorer er på vej hen.
- At følge med i det arbejde, som ekspertgruppe skal varetage. Som en del af Trivselskommissionens arbejde, er der nedsat en ekspertgruppe som skal vurdere konsekvenserne af det stigende antal diagnoser på børne- og ungeområdet.