TrygFonden
PRES OG STRESS
KROP, KØN OG DIGITAL ADFÆRD
BØRNS VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Det er alt ...

Alt det der med at man skal det ene og det andet. Altså det er hele tiden, man hører om det. Det er pisse irriterende - over alt hører man bare om: armen du skal leve perfekt. Altså der er så fucking mange krav!

1. Du skal dyrke en masse motion.
2. Du skal spise vildt sundt.
3. Du skal se godt ud.
4. God hygiejne
5. Du må ikke røre dit, dut og dat eller spise dit, dut og dat ellers får du kræft.
6. Du ødelægger din krop, hvis du gør det der.
7. Du skal jo huske at være dig selv... men du skal jo også lige det her, og det her, og det her osv.
8. Du må ikke se for meget skærm...
9. Omg nu er det totalt vildt, at piger kommer hurtigere i pup-perteten! (Og så følger jeg mig som en kæmpe klam homon-forstyrrelse)
10. Pas på der er kemikalier i ALT I FUCKIG VERDEN!!!
11. Ov ja du skal også lige være sød mod alle andre og være et totalt overskuds menneske
12. Du skal have 12 eller 10 i alt. Ellers bliver du ikke til en skid i denne verden.
13. Nå ja og du får aldrig en kæreste, fordi du er en klam sæk.
14. Husk nu ingen slik, vel!
15. Og din krop skal jo være et trofæ. Altså den skal jo være perfekt.
16. Glem ikke den pisse fede stil du skal have!
17. Nå ja og så skal du jo husk din søvn rutine skal være pisse god. Altså søvn, søvn, søvn! Yeah man! - du dør hvis du ik får det!
18. Hehe, hvad end du gør på din mobil, bliver du overvåget, stalket og hacket!!!

OSV.! For helvede jeg kan ik mere!!!!!! Jeg ender jo med at få stress! Men det fylder bare så meget i mit hoved! Hjælp... plz, hjælp...!

Hilsen en meget trist og stresset pige

Pige, 13 år, til BørneTelefonen

Stor undersøgelse om pres og stress blandt børn og unge

I samarbejde med TrygFonden har vi i efteråret 2019 foretaget en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse

Udover spørgeskemaundersøgelsen har vi foretaget interviews med 60 børn og unge og analyseret flere tusind samtaler med børn og unge på BørneTelefonen om emnerne ‘stress’, ‘krop og udseende’, ‘kroppens udvikling’ og ‘digitalt liv’.

TrygFonden

Sådan har Børns Vilkår målt stress

Skoleeleverne er blevet spurgt ind til oplevelsen af stress den seneste måned. De elever, der har svaret 'hele tiden', 'ofte' og 'en gang i mellem,' har fået opfølgende spørgsmål om varighed og årsag(er).

1. Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?
2. Har du følt dig stresset i længere tid end den seneste måned?
3. Tænk på den seneste måned. Hvad har stresset dig?

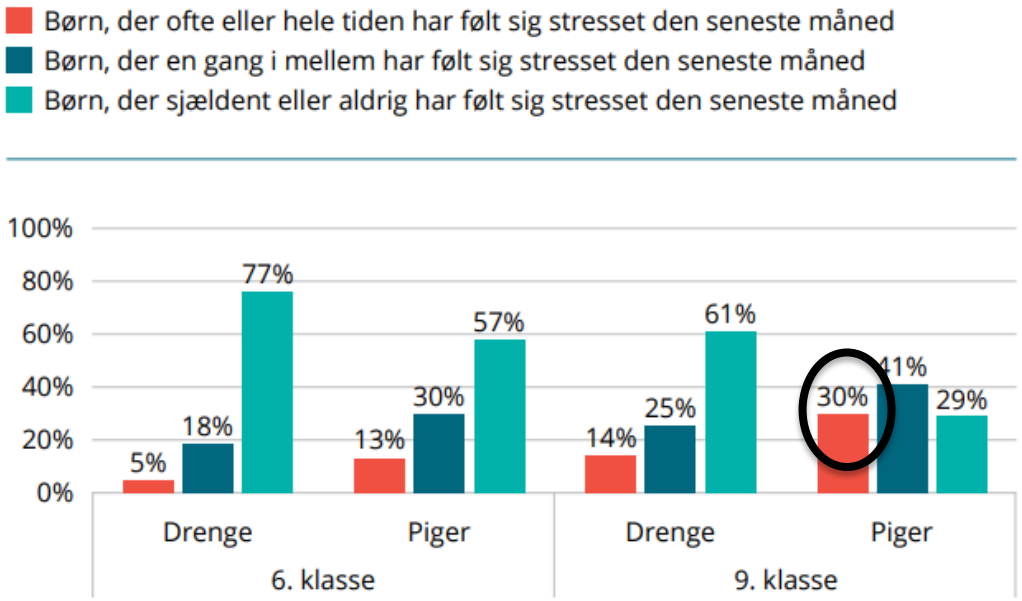
Forståelsen af begrebet stress er også undersøgt kvalitativt blandt ca. 60 børn og unge.

"Stress betyder at ha' gang i mange ting og ikke have tid til dem alle sammen, og at man ikke kan tilfredsstille alle dem, man vil - eller sig selv." - Pige, 9.klasse

Definition

Der findes ingen entydig eller officiel definition af stress, og stress er heller ikke en sygdom eller en anerkendt diagnose. Men der er bred enighed blandt eksperter på feltet om, at stress er en belastningstilstand, som influeres af både biologiske, sociale og psykologiske aspekter og er en naturlig reaktion på den overbelastning, mennesker oplever, når indre eller ydre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har – eller oplever at have. På samme måde skelnes der mellem tre typer af tegn på stress: fysiske, psykiske og adfærdsmæssige.

Ca. en tredjedel af piger i 9. klasse har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned



14%

Har ofte eller hele tiden følt sig stresset den seneste måned

Mere end hver 10. har følt sig stresset ofte eller hele tiden i flere måneder.

Har følelsen stået på i mere end en måned, kaldes det langvarig stress.

Ud af de skoleelever i undersøgelsen, der har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned, har det...

- for næsten 9 ud af 10 stået på i mere end en måned
- for næsten 4 ud af 10 varet i et halvt år
- 1 ud af 3 har ikke fortalt nogen om, at de har følt sig stressede

BØRNS VILKÅR

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

BØRNS VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Kønnede forventninger

Piger skal…

- passe på ting
- spise langsommere
- opføre sig pænt og anstændigt
- være dygtige i skolen
- være ”perfekte”

Drenge skal være …

- barske
- Stærke
- Hårde
- dominerende
- ligeglade
- Og have kontrol over sine følelser

Det er mindre legitimt for drenge at føle sig presset

Flere drenge fortæller, at det at vise følelser eller en ”svaghed”, som fx at være presset eller være ringere til noget end en pige, kan blive brugt imod én.

Kroppen er et af mange symboler på, om man præsterer godt

Olivia: *Jeg tænker, at der er rigtig mange, der føler sig presset af de sociale medier, fordi der er det her ideal om, at man skal se ud på en bestemt måde. Det tror jeg også godt, der er nogen i dag, der kan føle sig presset over.*

Interviewer: *Hvad er den bestemte måde at se ud på – har I nogle tanker omkring, hvad er det man får at vide?*

Katrine: *Timeglasset.*

Interviewer: *Timeglasset?*

Olivia: *Kylie Jenner.*

Interviewer: *Kylie Jenner?*

Olivia: *Lige Kylie Jenner.*

Katrine: *Og det er så forfærdeligt, fordi man ved at nogle af hendes billeder er blevet photoshoppet.*

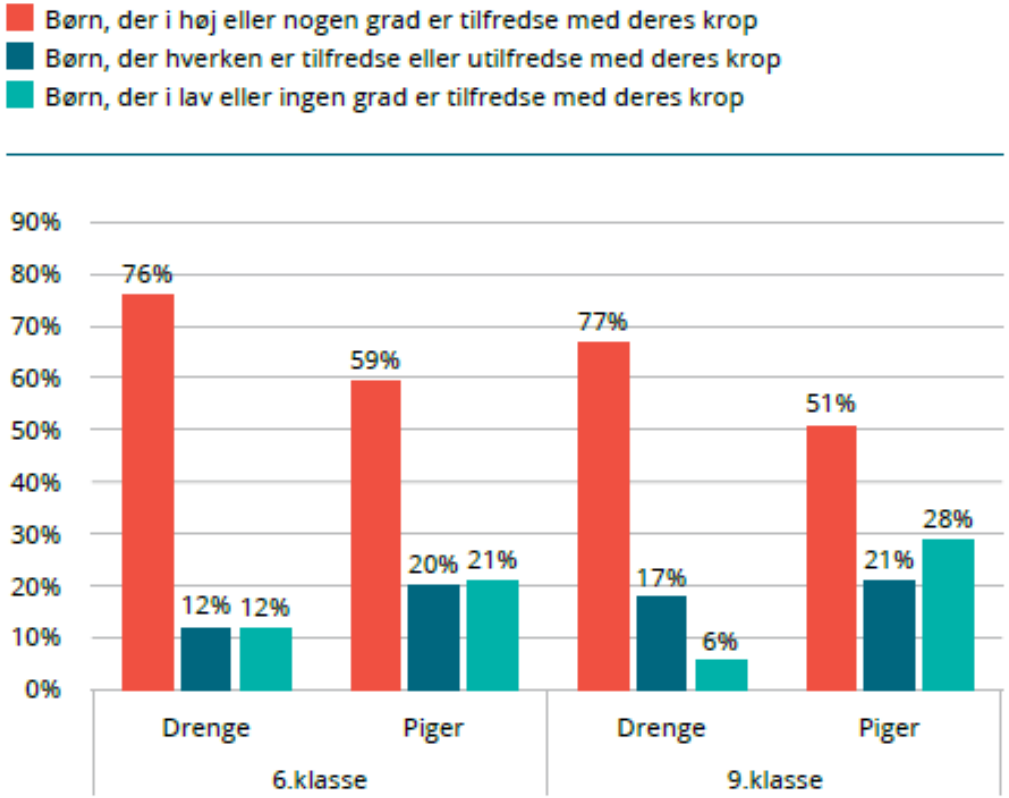
Olivia: *Og det er det der med, at sådan... (bliver afbrudt)*

Katrine: *At man bruger så mange penge på at se godt ud.*

Olivia: *Ja. Og også det med, 'Ej, vi skal ligesom have den der jakke, fordi det har hun'. Vi skal alle sammen gå med den her slags makeup – vi skal købe hendes makeup.*

Kropstilfredshed

28 pct. af piger og 6 pct. blandt drenge i 9.klasse er i lav eller ingen grad tilfredse med deres krop



51%

af pigerne i 9. klasse er tilfredse med deres krop

Fakta

2148 samtaler om 'Krop og/eller udseende'

2461 samtaler om 'Kroppens udvikling'

Krop og udseende fylder meget i samtaler på BørneTelefonen

"Jeg vejer 48,3 og vil gerne tabe mig, så jeg vejer ca. 40 kilo, jeg træner ik men spiser sundt og spiser ik så meget. Mine forældre siger at jeg ik må veje under 45 da jeg er 14... men jeg vil jo bare gerne være perfekt..."

Pige, 14 år

Jeg har aldrig haft en kæreste, kysset eller haft en tæt pige ven. Og synes jeg ikke er pæn, men mine venner siger at jeg ikke er grim, men det tror jeg ikke på, fordi jeg er tyk. Jeg er bare bange for at jeg er for grim til at få en kæreste"

Dreng, 14 år

Anbefalinger

Alle børn og unge skal opleve, at der er rum til at tale om pres og stress

- Præstationspres og stress er et tabu for mange – børn føler ofte, det er deres egen skyld og at det er svært at tale om
- Skab præstationsfrie rum – fællesskaber med plads til alle

Læreruddannelsen skal indeholde et obligatorisk modul om krop, køn og mangfoldighed

- Fagpersoner i grundskolen skal klædes på til at tilrettelægge en skoledag med dialog om og blik for normer, mangfoldighed og sociale misforståelser

Et mangfoldigt køns- og kropsbillede skal afspejles i grundskolens undervisningsmateriale

- Et kropsbillede, der skildrer en ikke stigmatiserende variation i forhold til kropsstørrelse, kønsudtryk, seksualitet, handicap og etnicitet
- Børn klædes på til at være opmærksom på normer, redigerede kroppe og urealistiske kropsidealer

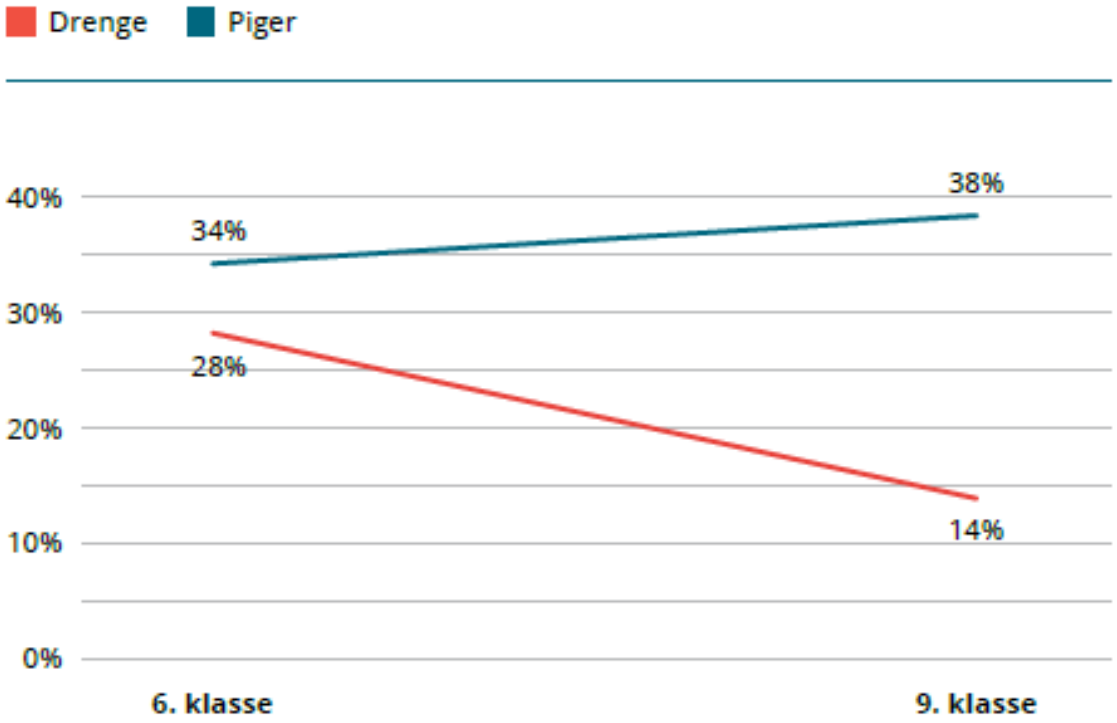
Børn og unges digitale adfærd på sociale medier

"I øjeblikket har jeg 155 likes på mit profilbillede, men vil gerne have mange flere. Jeg har aldrig haft en kæreste i mit liv og
tænker lidt på, om det måske er fordi, jeg ikke har så mange likes, betyder det noget for pigerne, at drengene skal have likes på deres profilbilleder?"
- Dreng, 15 år i brev til BørneTelefonen

BØRNS VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

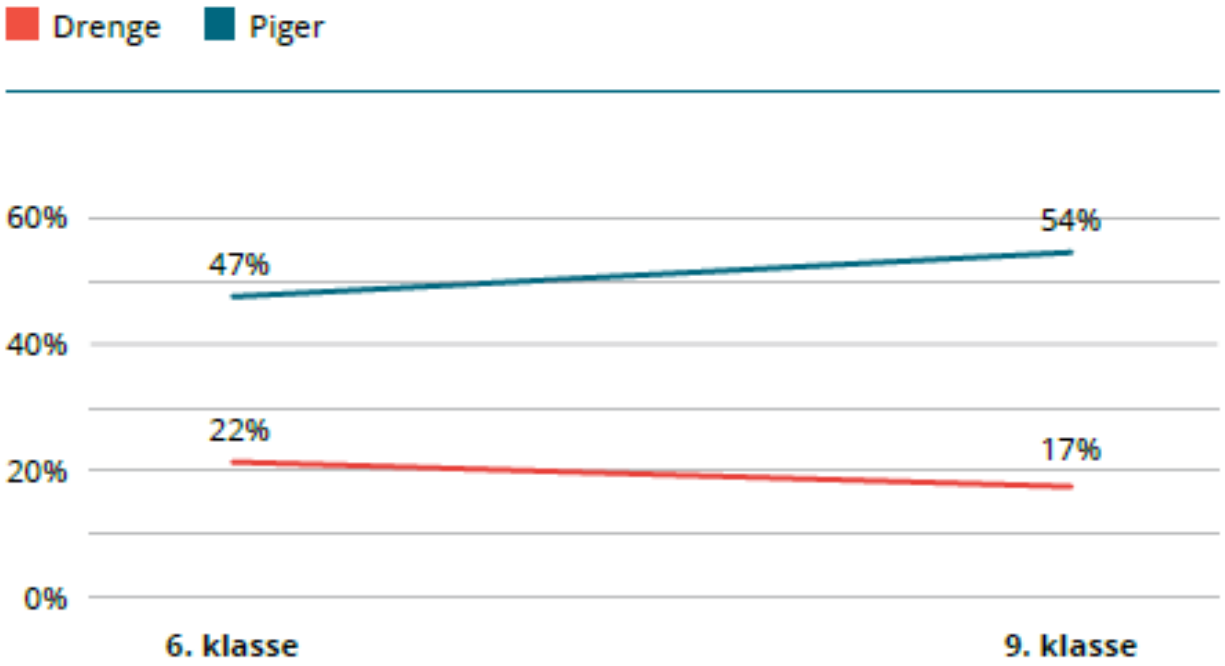
Profilen er ens image

38 pct. af piger i 9. klasse redigerer altid, tit eller en gang i mellem billeder af sig selv, inden de lægger dem på SoMe



Profilen er ens image

Ca. hver anden pige i 6. og 9. klasse har prøvet at fjerne et billede fra SoMe, fordi det ikke fik nok likes, hjerter eller kommentarer



Interview med Asma og Josefine, 9.klasse

Interviewer: *Hvordan hænger ens Instagram eller ens image på de sociale medier sammen med ens virkelighed normalt til dagligt?*

Asma: *Min Instagram er i hvert fald flottere end mig. Den er meget mere opsat og opstillet.*

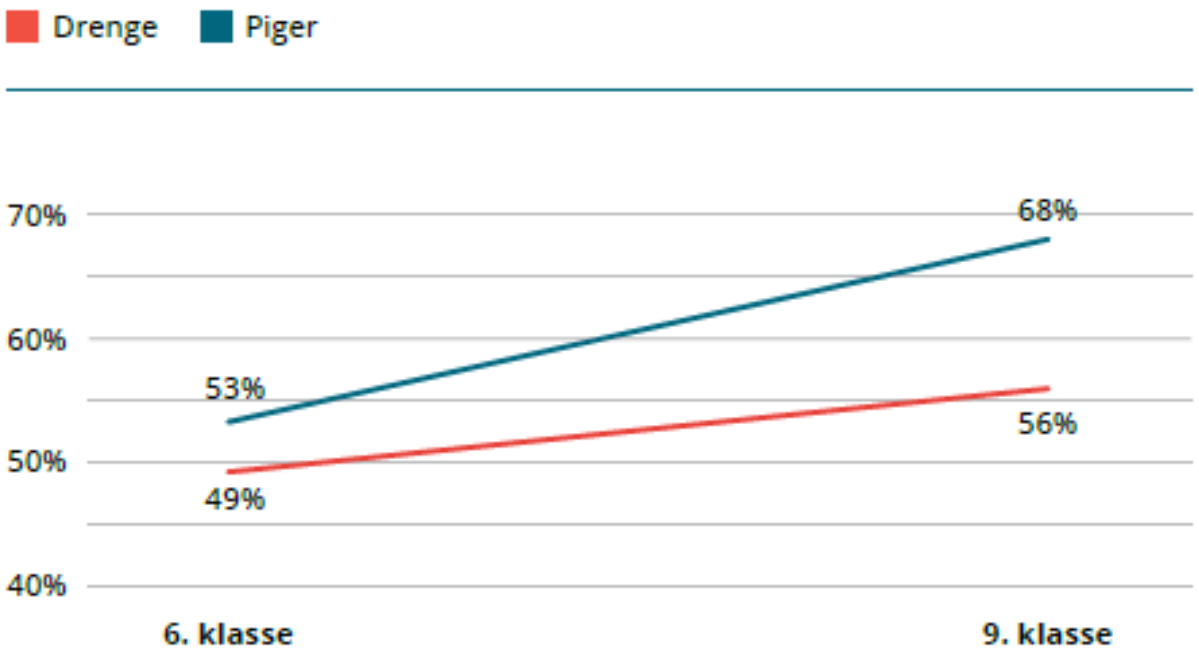
Josefine: *Ja, opstillet.*

Interviewer: *Hvad synes I om det? At folk er mere opstillet og mere opsatte på Instagram end i virkeligheden?*

Josefine: *Det viser lidt om vores perfekthedskultur, om at vi skal fremstå bedst muligt og sådan.*

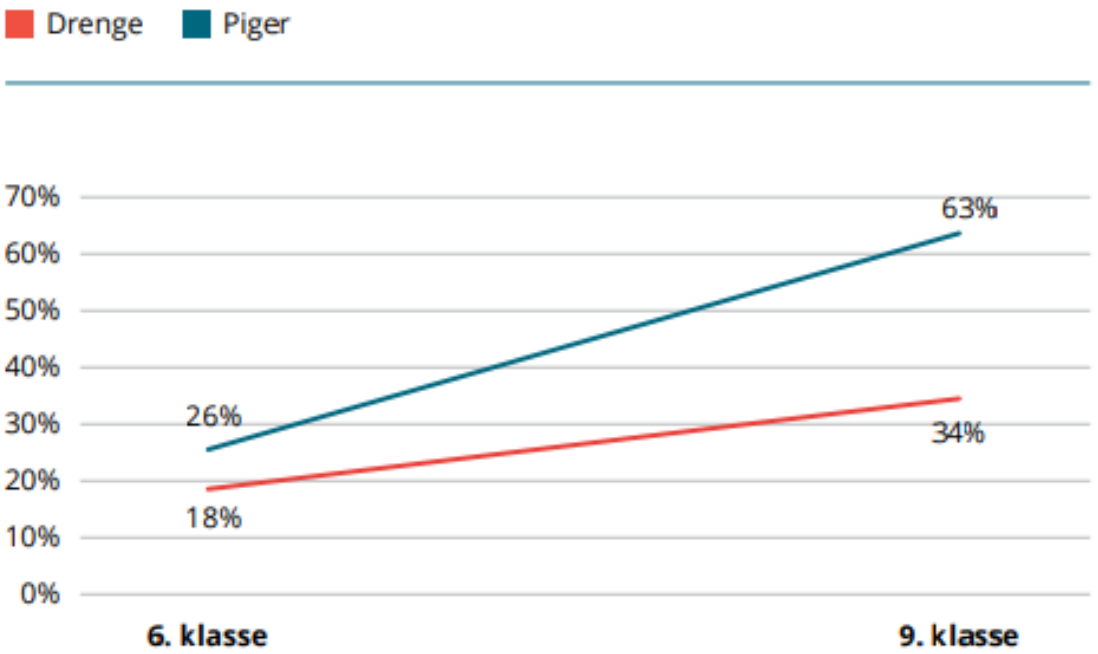
Tilgængelighedsnorm

68 pct. af piger og 56 pct. af drenge i 9.klasse mener, at man bør svare sine venner med det samme, man har set deres besked.



Vanedannende snapstreaks

En tredjedel af drengene og mere end halvdelen af pigerne i 9.klasse har prøvet at få en anden til at passe sine streaks på Snapchat for ikke at miste dem

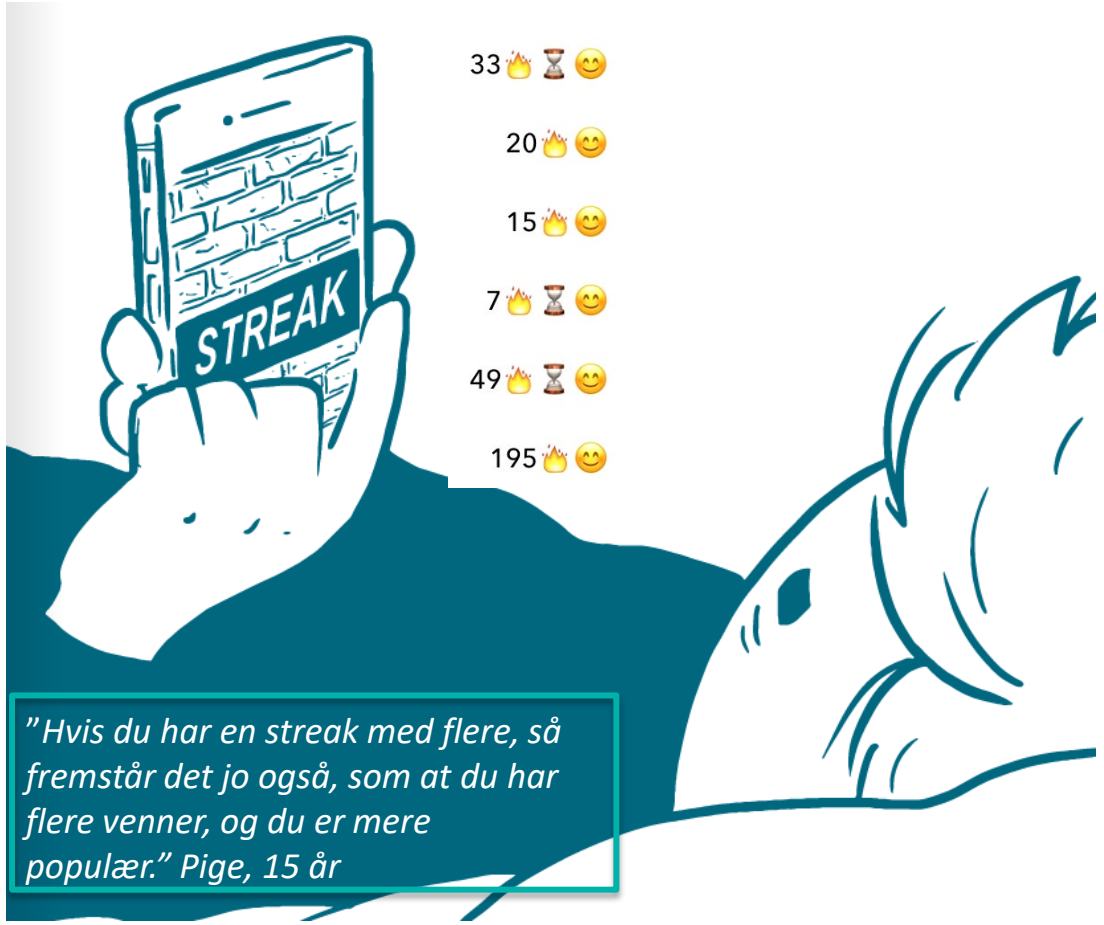


94 %

Er på snapchat

81 %

Har snapstreaks

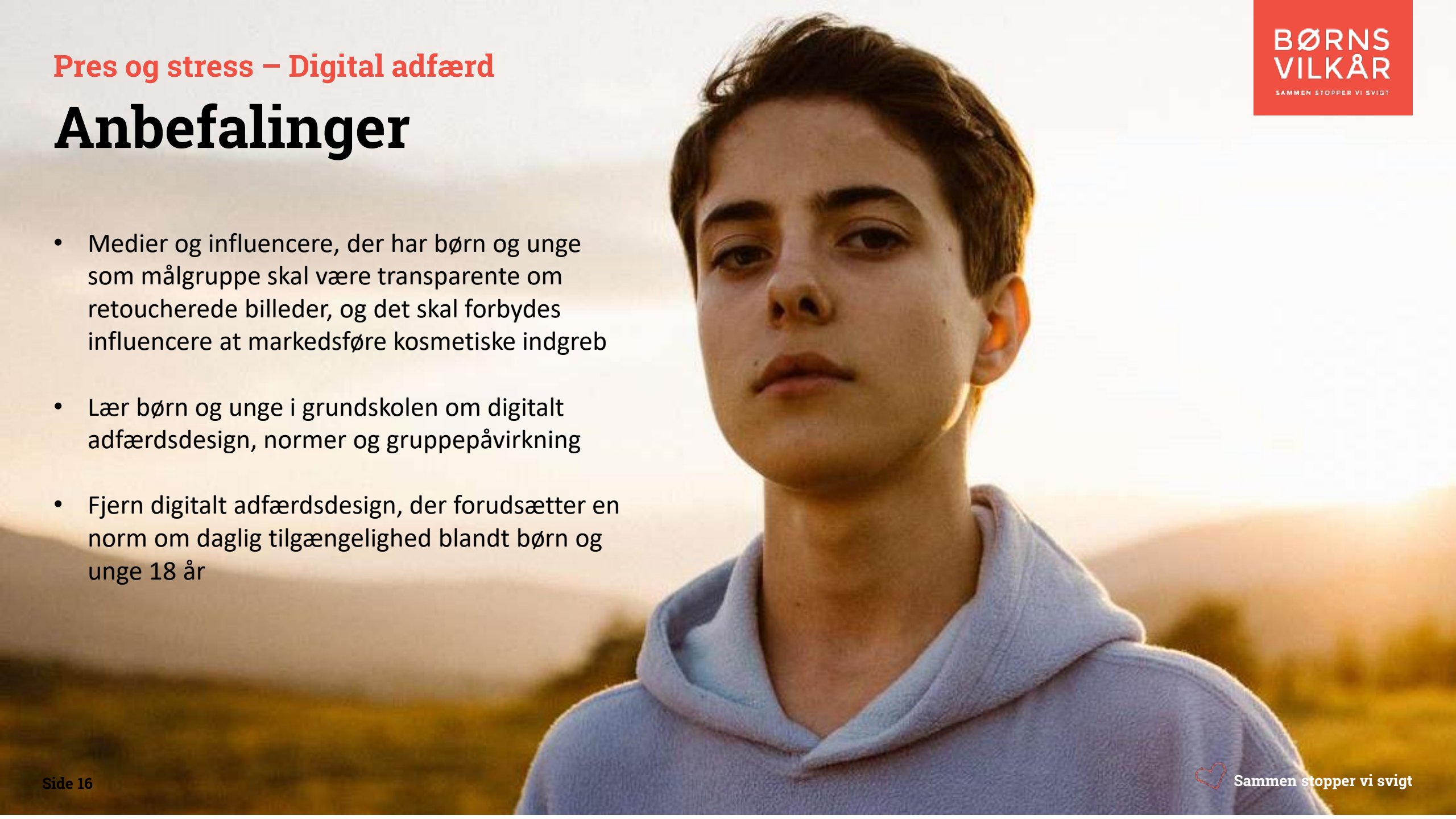


Anbefalinger

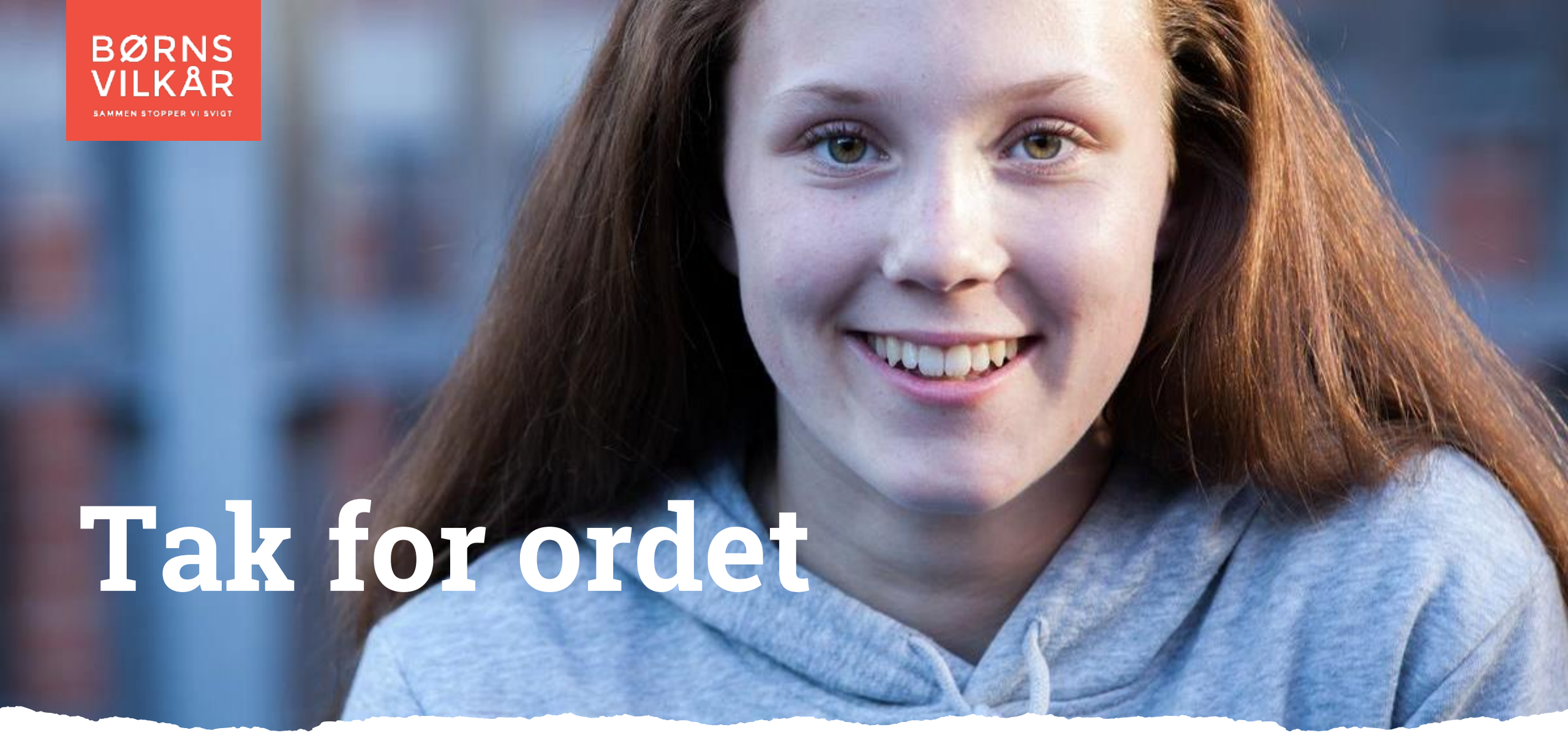
- Medier og influencere, der har børn og unge som målgruppe skal være transparente om retoucherede billeder, og det skal forbydes influencere at markedsføre kosmetiske indgreb

- Lær børn og unge i grundskolen om digitalt adfærdsdesign, normer og gruppepåvirkning

- Fjern digitalt adfærdsdesign, der forudsætter en norm om daglig tilgængelighed blandt børn og unge 18 år



BØRNS VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT



Tak for ordet

Kontakt: mhpe@bornsvilkar.dk

Sammen stopper vi svigt