

Perspektiver på børns og unges trivsel

En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen



INDHOLD

Perspektiver på børns og unges trivsel

1	Resumé	5
2	Indledning	12
2.1	Baggrund	12
2.2	Undersøgelsens formål	13
2.3	Datagrundlag og metode	13
3	Tema 1: Forældreskabet i dag	16
3.1	Hvilke forestillinger og forventninger eksisterer til forældreskabet?	17
3.2	Hvilke værdier og handlinger kendetegner forældreskabet?	22
3.3	Hvordan påvirker skærmbrug børns og unges liv og familielivet?	29
4	Tema 2: Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen	33
4.1	Hvad bidrager med meningsfuldhed til børns og unges tilværelse, og hvilken rolle spiller fællesskaber i den forbindelse?	34
4.2	Hvordan skabes meningsgivende fællesskaber i regi af uddannelse og fritid?	40
4.3	Hvordan oplever børn og unge det at have mange valgmuligheder?	45
5	Tema 3: Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge	49
5.1	Hvorfor får stadig flere børn og unge diagnoser?	50
5.2	Hvilke fordele og ulemper er der forbundet med den højere grad af diagnosticering af børn og unge?	56

Appendiks A – Litteraturliste	63
-------------------------------	----

Appendiks B – Metode	67
----------------------	----

1 Resumé

Børns og unges trivsel er en tematik, som har præget samfundsdebatten i flere år. Undersøgelser viser, at selvom de fleste børn og unge i Danmark har det godt, har venner, er med i fællesskaber og klarer de udfordringer, de møder i livet, så er oplevelsen af mistrivsel stigende.

I denne undersøgelse har Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) set på, hvordan forældre, fagpersoner og børn og unge oplever trivselsudfordringerne, samt perspektiveret deres oplevelser til udvalgt litteratur på området. Undersøgelsen er gennemført for Trivselskommissionen og skal understøtte kommissionens udformning af anbefalinger til at understøtte trivsel blandt børn og unge. Trivselskommissionen har udvalgt tre temaer, som den ønsker at få belyst i denne undersøgelse:

1. Forældreskabet i dag
2. Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen
3. Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge.

De tre temaer skal ses som en del af et større billede, hvor en lang række faktorer spiller ind og på forskellig vis påvirker hinanden, når man skal forklare trivselsudfordringerne. Trivselskommissionen har ønsket at få forskellige perspektiver og mere dybdegående viden om de tre temaer på baggrund af kvalitative interviews og en gennemgang af udvalgt litteratur.

Om datagrundlaget

Undersøgelsen er baseret på følgende datakilder:

- **Kernelitteratur udvalgt af ekspertgrupper.** Der er nedsat en ekspertgruppe bestående af tre eksperter inden for hvert tema. Eksperterne har peget på kernelitteratur med udgangspunkt i en række inklusionskriterier og undersøgelsesspørgsmål.
- **Kvalitative interviews.** EVA har gennemført 45 kvalitative interviews, heraf 19 gruppeinterviews og 26 enkeltinterviews, i perioden ultimo maj til ultimo juni 2024. Interviewene er gennemført med 13 grundskoleelever, 10 elever på ungdomsuddannelser, 4 studerende på videregående uddannelser, 16 børn og unge i idræts- og foreningslivet, 5 unge med diagnoser, 8 forældre til børn i grundskolealderen, 5 forældre til børn med diagnoser, 9 lærere, 2 pædagoger, 4 skoleledere, 9 gymnasielærere, 7 rektorer, 10 PPR-medarbejdere og 4 repræsentanter fra idræts- og foreningslivet. Undersøgelsen er gennemført inden for en kortere periode, og det har af denne

grund ikke været muligt at dække hele ungdomsuddannelsesområdet. Af samme årsag er informanterne – og særligt gruppen af forældre – præget af, hvem der har ønsket og haft mulighed for at deltage. Det er samtidig vigtigt at holde sig for øje, at kvalitativt materiale ikke kan sige noget om udbredelsen af forskellige perspektiver, men derimod kan gå i dybden og give nuancer på de pågældende temaer.

Resultater

Tema 1: Forældreskabet i dag

Et vigtigt element i børns og unges trivsel er relationerne i den nære familie. Her vender vi i samfundsdebatten ofte tilbage til spørgsmål som, om det er blevet mere komplekst at være forælder i dag, om der er for høje krav og forventninger til forældreskabet, og om det i sig selv kan bidrage til børns og unges trivselsudfordringer. Det er disse spørgsmål, vi stiller skarpt på i denne undersøgelse.

Vi har talt med 8 forældre om deres forestillinger om og forventninger til eget forældreskab, ligesom vi har talt med 27 børn og unge om deres syn på egne og andres forældre. I tillæg til interviewene har vi gennemgået litteratur udvalgt af eksperter.

Forældre møder mange forventninger til deres forældreskab

De forældre, vi har talt med, fortæller, at de møder mange forventninger til deres forældreskab. I litteraturen, vi har gennemgået, beskrives det ligeledes, hvordan der aldrig før har været så mange forventninger til forældreskabet. I både litteratur og interviews tegnes et billede af, at forventningerne til forældreskabet kommer forskellige steder fra, heriblandt nære og perifere relationer, fagpersoner og medier, men også fra forældrene selv. I litteraturen peges der ydermere på, at forældres handlinger opfattes som altafgørende for deres børns trivsel, og at forældre oplever et stort pres for at gøre det rigtige. Perspektiverne på dette er mere nuancerede blandt de interviewede forældre. Mens nogle af de interviewede forældre oplever, at de bliver påvirket af et pres for at gøre det rigtige, hviler andre forældre i deres forældreskab.

Forældreskabet opleves som presset, men ikke af alle forældre

I litteraturen portrætteres der generelt et mere presset forældreskab, end det er tilfældet for interviewene. I dele af litteraturen beskrives således en overbekymret og overkontrollerende forældregeneration, som ikke lader deres børn gøre sig deres egne erfaringer. Dette afspejles ikke i interviewene i samme grad. De interviewede forældre bekymrer sig om deres børn, men de lader deres børn gøre sig erfaringer på egen hånd, samtidig med at de står klar til at gribe dem, hvis der bliver behov for det. Både litteratur og interviews rummer en dobbelthed, ift. at forældreskabet kan være følelsesmæssigt opslugende og arbejdskrævende, samtidig med at forældrene i høj grad oplever tilfredshed i forældrerollen.

Forældre er bevidste om at skabe klare tydelige rammer og tryghed for deres børn

De forældre, vi har talt med, er meget bevidste om deres måde at være forældre på. I interviews såvel som i litteratur indikeres det, at familielivet er børnecentreret, at forældrene laver mange aktiviteter med deres børn, og at børnenes hverdag er præget af planlægning og voksenopsyn. I dele af

litteraturen peges der samtidig på, at en meget beskyttet og kontrolleret barndom kan stå i vejen for børns udvikling af basale kompetencer. De interviewede forældre oplever imidlertid ikke selv at stå i vejen for børnenes udvikling.

Det fremgår af litteraturen, at størstedelen af forældrene har en kærlig og involverende tilgang, samtidig med at de kommunikerer tydeligt om regler og værdier. Denne tilgang finder vi også i interviewene, hvor forældrene fortæller, at de prioriterer at skabe tydelige rammer og tryghed, samtidig med at de forsøger at gøre plads til alle slags følelser. Det er dog også et perspektiv blandt de interviewede forældre, at man som forælder ikke altid skal sætte rammerne, og at børnene skal have mulighed for at bestemme selv. De børn og unge, vi har talt med, oplever for deres del, at de har et trygt forhold til deres forældre, og at forældrene som oftest stiller rimelige krav og forventninger. De interviewede børn og unge tilføjer, at den rette mængde krav og forventninger kan give en retning for tilværelsen, mens meget frie rammer kan være svære at navigere i.

Forældres tilgang til børns læring og trivsel afhænger af ressourcer

I både litteratur og interviews peges der på, at børns læring og trivsel ikke fylder på samme måde i alle familier, men afhænger af forældrenes ressourcer. Det er et tema i litteraturen, at forældre bliver gjort ansvarlige for deres børns læring og trivsel både i hjemmet og i skolen, og at det kan risikere at forstærke den sociale ulighed mellem børn, fordi forældre har forskellige betingelser for at udføre læringsaktiviteter i hjemmet. I interviewene med forældrene bliver deres ressourcer særligt tydelige, når samtalen falder på skolen. Mens nogle forældre oplever, at skolen stiller rimelige krav, som familien kan efterleve, oplever andre forældre, at skolen har for store forventninger og krav til både børn og forældre.

Skolerne oplever, at nogle forældres engagement har ændret karakter

De interviewede lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer fortæller, at samarbejdet fungerer godt med langt de fleste forældre, men at de oplever udfordringer i samarbejdet med flere forældre end tidligere. De nævner, at forældre generelt er blevet mere kritiske over for lærerens beslutninger og udlægninger, og at lærerne skal bruge mere tid på at forklare sig. Desuden fortæller lærerne, at det kan være en udfordring for børnenes trivsel, at nogle forældre i lavere grad engagerer sig i klassefællesskabet, fordi forældresammenhold smitter af på børnene.

Børn og unge vil ofte gerne have hjælp til at begrænse eget skærmbrug

De forældre, vi har talt med, har forskellige tilgange til og syn på børns digitale liv, men de føler sig som oftest ikke klædt på til at håndtere deres børns skærmbrug. I den udvalgte litteratur fremhæves det da også, at børns og unges skærmbrug er et nyt forskningsfelt, hvor der stadig er behov for mere viden. I litteraturen peges der på, at det ikke er tilstrækkeligt at se på børns tidsforbrug, men at indholdet på skærmen også bør tages i betragtning. Dette understøttes af interviewene, hvor børn og unge nævner negative konsekvenser ved brug af sociale medier, men har mere positive fremstillinger af gaming.

I dele af litteraturen fremhæves det, at skærmbrug ikke isoleret set fører til mistrivsel, men at det kan være vanedannende og dermed begrænse børns og unges deltagelse i andre aktiviteter, som har betydning for deres udvikling og trivsel. De børn og unge, vi har talt med, fortæller i overensstemmelse med litteraturen, at de nemmere kan fokusere og være nærværende og generelt har

det bedre, når de får pauser fra skærmen. De vil som oftest gerne begrænse deres eget skærmbrug – dog med undtagelse af dem, der primært bruger skærmen til at game med deres venner.

Skærmbrug kan påvirke forældreskabet og familielivet

Når det kommer til forældrenes skærmbrug, peges der i litteraturen på, at digitaliseringen bidrager til et intensiveret ideal for det gode forældreskab, fordi der er sket en ændring i karakteren og omfanget af tilgængelig information. De sociale medier fungerer som et forum for sammenligning og iscenesættelse af forældreskabet, mens kommunikationsplatforme som fx Aula stiller større krav til forældres deltagelse i deres børns skolegang. I interviewene fremhæver nogle af forældrene, at antallet af beskeder på Aula har taget overhånd, og at eksponeringen af forældreskabet på de sociale medier kan være forbundet med frustrationer og en følelse af utilstrækkelighed som forælder.

I litteraturen beskrives det, at forældrenes skærmbrug kan forstyrre interaktionen mellem forældre og børn. Dette ser vi også eksempler på i interviewene, selvom børnene og de unge generelt oplever, at deres forældre er gode til at lægge skærmen fra sig, når de er sammen med dem. De interviewede forældre nævner selv, at de til tider bruger skærmen for meget, og at det kan gå ud over samværet med deres børn.

Tema 2: Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen

Det at opleve, at man hører til et sted, og at man er en del af et fællesskab, kan give børn og unge en følelse af glæde og mening i livet – og dermed styrke deres trivsel. Men samtidig er samfundet i dag præget af en større individualisering, hvor det overlades til børn og unge selv at finde en retning og mening i tilværelsen, som rækker ud over dem selv. Det er disse tendenser, vi belyser i undersøgelsen.

Vi har talt med 43 børn og unge i alderen 12-25 år om, hvordan de oplever deres fællesskaber og det at have mange valgmuligheder, og hvordan det spiller ind på deres trivsel. Vi har også talt med 9 lærere og 2 pædagoger i grundskolen og med 4 skoleledere, 9 gymnasielærere og 7 rektorer om deres perspektiv på uddannelsesinstitutionernes rolle, ligesom vi har talt med 4 repræsentanter fra idræts- og foreningslivet om fritidslivets rolle. I tillæg til interviewene har vi gennemgået litteratur udvalgt af eksperter.

Børn og unge finder mening og tilhørsforhold i hverdagens fællesskaber

I den litteratur, vi har gennemgået, fremhæves fællesskaber og tilhørsforhold som vigtige for børns og unges trivsel. Det bekræftes i interviewene med børn, unge og fagpersoner. I dele af litteraturen peges der samtidig på, at børn og unge i dag ikke i samme omfang som tidligere finder deres identitet eller tilhørsforhold gennem en given gruppestruktur, lokation eller klasse, da disse kategorier opleves som fastlåste. Dette perspektiv finder vi ikke i lige så høj grad i interviewene, hvor børn og unge for det meste fortæller, at de oplever et stort tilhørsforhold til deres hverdagsfællesskaber. For de yngre børn er det især tilhørsforholdet til deres klasse, der udgør et vigtigt fællesskab, mens de unge fremhæver fællesskabet på deres uddannelsesinstitution.

De interviewede børn og unge fortæller, at de finder glæde og tryghed i deres fritidsaktiviteter, som kan være et tiltrængt frirum i hverdagen. De oplever også, at en fælles interesse kan styrke deres tilhørsforhold til fællesskabet. Samtidig fremhæver de, at selve aktiviteten er meningsgivende og

giver et tiltrængt frirum i hverdagen, hvor man kan lade op og tømme hovedet. Det fremgår dog også af interviewene, at en gruppe af de unge – særligt gymnasieeleverne – nogle gange nedprioriterer fritidsaktiviteterne pga. travlhed.

Børn og unge kan have svært ved at etablere nye fællesskaber

I litteraturen fremhæves, at der er et kontinuerligt arbejde forbundet med at opbygge, vedligeholde og fastholde fællesskaber, fx ved institutionelle skift. Samme perspektiv gør sig gældende blandt de interviewede børn og unge, som fortæller, at det kan være svært og tage lang tid at etablere nye fællesskaber, når man skifter skole eller begynder til en ny fritidsaktivitet. Ifølge den udvalgte litteratur oplever børn og unge, at de selv er ansvarlige for at etablere egne fællesskaber. Det perspektiv finder vi også i interviewene med børn og unge.

Interviewene med gymnasielærere og -rektorer tegner dog et lidt andet billede, i og med at de fortæller, at gymnasieeleverne i dag i mindre grad involverer sig i fællesskaber, og at fællesskaberne i højere grad afhænger af, at de bliver faciliteret af en lærer. Gymnasielærere og -rektorer fremhæver, at eleverne som regel ikke har tålmodighed til at investere i fællesskaberne, og at de ofte finder det utrygt og akavet at være sammen med mennesker, de ikke kender. Mobiltelefoner nævnes også som noget, der kan stå i vejen for elevernes interaktioner.

Både skole og fritidsliv kan styrke børns og unges trivsel via stærke fællesskaber

I den udvalgte litteratur peges der på, at deltagelsesmuligheder og medbestemmelse generelt er vigtige i etableringen af fællesskaber og for børns og unges trivsel. Det beskrives, at deltagelsesmuligheder i skoleregi styrker elevernes engagement og tilhørsfølelse, hvilket også nævnes i interviewene med fagpersoner på skole- og uddannelsesområdet. Fagpersonerne lægger vægt på, at uddannelsesinstitutionernes fællesskaber skal være rummelige og trygge. Der er dog forskel på, hvor systematisk uddannelsesinstitutionerne går til arbejdet med at etablere fællesskaber.

I litteratur inden for idrætsforskning beskrives det, at idrætsmiljøer kan bidrage til trivsel samt skabe øget motivation og styrket fastholdelse i idrætten, hvis idrætsmiljøerne har fokus på positive oplevelser, medbestemmelse og nye relationer. Dette understøttes af interviewene med repræsentanter fra idræts- og foreningslivet. De interviewede repræsentanter fra idræts- og foreningslivet fremhæver, at fritidsaktiviteter udgør et frirum og et alternativ til de fællesskaber, som børn og unge ellers indgår i, og at fritidsaktiviteter tilbyder et fælles tredje, som børn og unge kan samles om. I interviewene nævner repræsentanterne også, at forældrenes opbakning spiller en stor rolle for børns og unges deltagelse, men at det er en udfordring, at mange forældre ikke yder den fornødne opbakning.

Børn og unge oplever at have mange valgmuligheder

I den udvalgte litteratur peges der på, at børns og unges valgmuligheder reelt er mere begrænsede, end de oplever, og at der er tale om en illusion, når man fremhæver, at børn og unge har mange valg. Denne illusion kan bidrage til urealistiske idealer, som kan resultere i en oplevelse af utilstrækkelighed, når man ikke kan leve op til idealerne. De interviewede børn, unge og fagpersoner oplever, at børn og unge har mange valgmuligheder. Mens børnenes fortællinger om valgsituationer ikke bærer præg af negative følelser, ser det anderledes ud for de unge. De unges fortællinger

handler især om uddannelsesvalg, og fortællingerne bærer præg af, at det kan være overvældende og uoverskueligt at have mange valgmuligheder.

Når de interviewede børn og unge forholder sig overordnet til dét at have mange valgmuligheder, bærer deres refleksioner præg af ambivalens. De sætter pris på at vælge selv, men de forbinder som regel mange muligheder med en stor risiko for at vælge forkert, hvilket gør det svært for dem at træffe valg. De interviewede fagpersoner på skole- og uddannelsesområdet genkender, at børn og unge har svært ved at navigere i mange valgmuligheder. De fortæller samtidig, at unge selv op søger mange valgmuligheder, fx ved valget af stx, som forbindes med at holde alle døre åbne.

Tema 3: Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge

En stigende andel af børn og unge får en diagnose, og en stigende andel af børn og unge har behov for specialpædagogisk støtte som følge af en diagnose eller som følge af mistrivsel. Men hvorfor er diagnoser blevet så udbredte? Og hvilke fordele og ulemper er der ved at diagnosticere? Det er spørgsmål, som vi belyser i denne undersøgelse.

Vi har talt med ni lærere og to pædagoger i grundskolen, fire skoleledere, ni gymnasielærere, syv rektorer og ti PPR-medarbejdere om deres perspektiver på, hvorfor vi ser denne stigning i diagnoser og oplevet mistrivsel. Vi har også talt med fem forældre til børn med diagnoser og fem unge med diagnoser om, hvordan de oplever den hjælp og støtte, de modtager. I tillæg til interviewene har vi gennemgået litteratur udpeget af eksperter.

Stigningen i diagnoser er en kompleks størrelse

I litteraturen beskrives det, at der er sket en stigning i psykiatriske diagnoser og mentale helbredsproblemer blandt børn og unge i de senere år. Det understreges, at det er vigtigt at skelne mellem psykisk sygdom og mistrivsel. Selvom mennesker med psykisk sygdom ofte vil have en lavere mental sundhed, er det ikke altid tilfældet, ligesom mistrivsel også eksisterer uden psykisk sygdom.

Stigningen i diagnoser kan ifølge litteraturen skyldes bedre opsporing og diagnostik samt en potentiel overdiagnostik. Det kan heller ikke udelukkes, at stigningen afspejler en øget sygelighed som en konsekvens af nye risikofaktorer. I den udvalgte litteratur diskuteres særligt stress som følge af samfundets øgede digitalisering, tempo, konkurrence, præstationskrav og perfektionisme.

De PPR-medarbejdere, lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer, som vi har talt med, oplever også, at flere børn og unge får en diagnose i dag. Der er forskellige bud på årsagerne til stigningen. Nogle vurderer, at det skyldes, at vi er blevet bedre til at opspore børn og unge med diagnoser. De interviewede PPR-medarbejdere nævner, at det er blevet mere tydeligt, hvem der har en diagnose, fordi børn og unge i dag skal leve op til flere krav og forventninger, særligt i forbindelse med skole og uddannelse. PPR-medarbejderne oplever samtidig, at de børn og unge, som de er i kontakt med, har det værre end tidligere – det gælder både børn og unge med og uden diagnoser.

Diagnosesymptomer uden en diagnose?

I interviewene italesætter PPR-medarbejderne, at barnets miljø kan fremkalde symptomer, der er forenelige med en diagnose, uden at der er tale om en diagnose. Det kan fx være et larmende klassemiljø med få lærerressourcer eller et svært familieliv. Dette perspektiv fremgår ikke eksplicit i den udvalgte litteratur, men i litteraturen peges på betydningen af miljømæssige faktorer for udviklingen af symptomer, ligesom den nævner, at stigningen i diagnoser kan være udtryk for en potentiel overdiagnostik. I litteraturen beskrives det, at opfattelsen af "det normale" kan blive ændret, når symptomer bliver udbredt. Det kan åbne for en ikke-stigmatiserende debat om mentalt helbred, men det kan også forstærke fokus på og oplevelsen af psykiske helbredsproblemer.

Den stigende diagnosticering har både fordele og ulemper

I den udvalgte litteratur peges der på, at en fordel ved at diagnosticere er, at det danner grundlag for at intervenere. Der er imidlertid også en række ulemper forbundet med den stigende diagnosticering. I litteraturen beskrives, at der kan være udfordringer med at importere sprog og principper fra psykiatrien til skole- og støttesystemet. Det kan være problematisk, at komplekse udfordringer og flere diagnoser ikke lader sig indfange i én "kasse", og at fagprofessionelle kan have tendens til at fokusere på "kassen" frem for på de konkrete behov og ressourcer hos barnet eller den unge. I litteraturen nævnes det også, at diagnosen kan påvirke patientens identitet og handlinger i en negativ retning.

På tværs af interviewene bliver det fremhævet, at diagnosen kan bidrage med en forklaring og bedre forståelse for de udfordringer, som barnet eller den unge oplever. Oplevelsen af "kassetænkning" finder vi dog også i interviewene med de unge med diagnoser. De unge beskriver, at det kan være en udfordring for systemet at håndtere, hvis de har flere forskellige diagnoser, og at de gerne selv vil undslippe den "kasse", som følger med diagnosen. De interviewede PPR-medarbejdere peger også på, at diagnosefokusset kan gøre, at barnets udfordringer anskues som et individuelt problem afkoblet fra konteksten.

I både litteratur og interviews fremføres det som en ulempe, at der skal en diagnose til for at få hjælp af systemet. I litteraturen peges tilmed på, at indsatserne i dag er præget af en individualiseret problemforståelse, lange ventetider, manglende koordinering af indsatser på tværs af sektorer og manglende samarbejde på tværs af fagligheder. De interviewede forældre fortæller på samme måde, at lange ventetider har forværret barnets tilstand, og at de – efter at have fået diagnosen – har måttet bruge meget tid og mange kræfter på at få den rette hjælp og formidle viden på tværs af instanser og tilbud. I interviewene med fagpersoner fra skole- og uddannelsesområdet tilføjes det, at man kunne give dele af hjælpen hurtigere, hvis den ikke afhang af en diagnose, men det nævnes også, at den forventede hjælp ikke altid følger med diagnosen pga. begrænsede ressourcer.

2 Indledning

2.1 Baggrund

Langt de fleste børn og unge i Danmark trives – de har venner, indgår i fællesskaber og håndterer livets udfordringer. I de senere år er der dog observeret en bekymrende udvikling i den oplevede trivsel blandt børn og unge, både herhjemme og i de lande, som vi normalt sammenligner os med. Mange undersøgelser peger på, at andelen af børn og unge med højest trivsel falder, og at andelen af børn og unge med lavest trivsel stiger (Madsen et al., 2023; Ottosen et al., 2022; Sundhedsstyrelsen, 2022; Børns Vilkår, 2022; Jeppesen et al., 2020).

Fra undersøgelserne ved vi, at udfordringerne rammer børn og unge i alle aldre og alle samfundslag, men at visse grupper af børn og unge er i større risiko. Udfordringerne er eksempelvis mest udbredt fra udskolingsalderen og op, mere udbredt blandt piger end blandt drenge og mest fremtrædende blandt børn og unge fra socialt udsatte familier.

Der eksisterer meget viden om udfordringernes omfang og udbredelse, men vi mangler fortsat entydige forklaringer og ikke mindst løsninger, som kan hjælpe børn og unge, som oplever mistrivsel. Derfor blev Trivselskommissionen nedsat af regeringen i august 2023 med den opgave at belyse trivselsudfordringerne samt udarbejde anbefalinger til at understøtte trivsel blandt børn og unge.

Som led i sit arbejde med at udforme anbefalinger ønsker Trivselskommissionen en kvalitativ undersøgelse, der skal give perspektiver på trivselsudfordringerne blandt børn og unge inden for tre centrale tematikker. Med denne rapport formidler Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) fundene fra den kvalitative undersøgelse, som er gennemført i perioden maj-oktober 2024.

2.2 Undersøgelsens formål

Formålet med undersøgelsen er at bidrage med en række kvalitative perspektiver, der belyser de eksisterende udfordringer og understøtter kommissionens udformning af anbefalinger til at understøtte trivsel blandt børn og unge.

Undersøgelsen peger på perspektiver på individuelt, socialt og strukturelt niveau, som kan være med til at forklare trivselsudfordringerne blandt børn og unge – ligesom undersøgelsen kommer med eksempler på, hvad der fremmer trivsel inden for de tre temaer. Undersøgelsen tager udgangspunkt i kommissionens drøftelser af mulige årsagsforklaringer, som den har afgrænset gennem tre tematiske nedslag:

1. Forældreskabet i dag
2. Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen
3. Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge.

2.3 Datagrundlag og metode

Undersøgelsen består af en litteraturafdækning baseret på kernelitteratur udvalgt af ekspertgrupper samt kvalitative gruppe- og enkeltinterviews med børn og unge, forældre og fagpersoner. Nedenfor fremgår et overblik over datakilderne og deres bidrag til undersøgelsen.

	Tema 1 Forældreskabet i dag	Tema 2 Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen	Tema 3 Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge
Litteraturafdækning baseret på kernelitteratur udvalgt af ekspertgrupper	x	x	x
Interviews med fagpersoner			
• Lærere og pædagoger i grundskolen	x	x	x
• Gymnasielærere	x	x	x
• Skoleledere og gymnasirektorer	x	x	x
• Repræsentanter fra idræts- og foreningslivet		x	
• PPR-medarbejdere			x
Interviews med forældre			
• Forældre til børn i grundskolen	x		
• Forældre til børn med diagnoser			x
Interviews med børn og unge			
• Børn og unge i 7.-9. klasse, på gymnasier og videregående uddannelser	x	x	
• Børn og unge i idræts- og foreningslivet		x	
• Unge med diagnoser			x

2.3.1 Litteraturafdækning baseret på ekspertgrupper

Litteraturafdækningen tager afsæt i tre ekspertgrupper og deres bud på kernelitteratur inden for de respektive temaer. Ekspertene har peget på kernelitteratur med udgangspunkt i undersøgelsesspørgsmålene og følgende inklusionskriterier:

- Vi inkluderer litteratur, der besvarer et eller gerne flere af undersøgelsesspørgsmålene inden for det pågældende tema.
- Vi inkluderer litteratur, som fokuserer på den brede, almene gruppe af børn og unge mellem 0-25 år. Ift. temaet *Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge* inkluderes også litteratur om børn og unge med funktionsnedsættelser.
- Vi inkluderer litteratur om alle arenaer i børns og unges liv, herunder fx skolen, fritidslivet, sociale medier og hjemmet. Litteratur, der ser på tværs af arenaer, prioriteres.
- Vi inkluderer som udgangspunkt kun litteratur fra de seneste fem år.
- Vi inkluderer litteratur, der er relevant i en dansk kontekst.

Ekspertene er blevet bedt om at pege på kernelitteratur i form af tre referencer. Enkelte eksperter har dog valgt at pege på flere referencer. Ekspertene har, ud over at pege på kernelitteratur, deltaget på et ekspertgruppemøde inden for det pågældende tema. Her har eksperterne haft mulighed for at udfolde deres perspektiver på temaet med udgangspunkt i litteraturen.

Ekspertgrupperne er sammensat med henblik på at opnå et teoretisk og forskningsbaseret blik på temaerne. Deltagerne i ekspertgrupperne fremgår nedenfor.

Tema	Ekspert
Forældreskabet i dag	• Gro Emmertsen Lund, selvstændig konsulent, ph.d. • Marie Tolstrup, autoriseret psykolog (cand.psych.) • Pernille Juhl, lektor, ph.d., Roskilde Universitet
Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen	• Helle Rabøl Hansen, skole- og ungdomsforsker, ph.d. • Glen Nielsen, lektor, ph.d., Københavns Universitet • Maria Bruselius-Jensen, lektor, ph.d., Center for Ungdomsforskning, CeFU
Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge	• Anne Morin, lektor, ph.d., Aarhus Universitet, DPU • Janne Hedegaard Hansen, forskningsleder, ph.d., Københavns Professionshøjskole • Pia Jeppesen, professor, ph.d., overlæge, Psykiatrien Region Sjælland

Eksperternes litteratur er anvendt til at formulere litteraturafsnit til hvert af de tre temaer. EVA har skrevet litteraturafsnittene og er ansvarlig for tolkningen af litteraturen.

2.3.2 Kvalitative interviews

Undersøgelsen er baseret på 45 kvalitative interviews, heraf 19 gruppeinterviews og 26 enkeltinterviews, som er gennemført i perioden ultimo maj til ultimo juni 2024. Nedenstående tabel viser antallet af interviews og informanter inden for hver gruppe.

Informantgruppe	Antal interviews	Antal interviewede
Fagpersoner		
• Lærere og pædagoger i grundskolen	2	11
• Skoleledere	1	4
• Gymnasielærere	3	9
• Gymnasirektorer	3	7
• Repræsentanter fra idræts- og foreningslivet	3	4
• PPR-medarbejdere	3	10
Forældre		
• Forældre til børn i grundskolen	8	8
• Forældre til børn med diagnoser	5	5
Børn og unge		
• Elever i udskolingen	2	13
• Elever på gymnasiet	2	10
• Studerende på videregående uddannelser	4	4
• Børn og unge i idræts- og foreningslivet	4	16
• Unge med diagnoser	5	5

Undersøgelsen er gennemført inden for en kortere periode, og det har af denne grund ikke været muligt at dække hele ungdomsuddannelsesområdet. Af samme årsag er informanterne – og særligt gruppen af forældre – præget af, hvem der har ønsket og haft mulighed for at deltage.

En nærmere beskrivelse af interviewenes omfang og tilgangen til rekruttering fremgår i metodeappendiks B.

2.3.3 Læsevejledning

Rapporten er bygget op omkring undersøgelsens tre temaer. Hvert kapitel indledes med en rammesætning af det pågældende tema, hvor de tilhørende undersøgelsesspørgsmål og datakilder også præsenteres. Dernæst følger de analytiske afsnit, som er bygget op omkring undersøgelsesspørgsmålene. Under hvert undersøgelsesspørgsmål formidler vi først pointer fra kernelitteraturen og dernæst fra de kvalitative interviews.

3 Tema 1: Forældreskabet i dag

Temaet *Forældreskabet i dag* udspringer af Trivselskommissionens drøftelser af den udvikling, der er sket i forælderrollen de senere år. Trivselskommissionen ønsker at undersøge, om forældre oplever, at der eksisterer mange forventninger til deres forældreskab, og om øget og mere tilgængelig viden om opdragelse har gjort forældreskabet komplekst at navigere i. Kommissionen er også optaget af, hvilke værdier der kendetegner forældreskabet, og om forældre i dag er tilbageholdende med at udstikke en klar retning for deres børn. Endelig ønsker kommissionen at få indblik i børns og forældres perspektiver på skærmbrug i hjemmet.

Vi belyser temaet *Forældreskabet i dag* med udgangspunkt i følgende undersøgelsesspørgsmål:

1. Hvilke forestillinger og forventninger eksisterer til forældreskabet, og hvad betyder det for forældrenes møde med og relation til deres børn?
2. Hvilke typer af værdier og handlinger kendetegner forældreskabet, og hvilken rolle spiller forældrenes støtte, krav og forventninger til børnenes mestring og håndtering af udfordringer i den forbindelse?
3. Hvilke perspektiver eksisterer på skærmbrug i hjemmet (både børns og forældres skærmbrug), og hvordan påvirker skærmbrug børns og unges liv og familielivet?
4. Hvilken indvirkning kan ovenstående have på børns og unges trivsel?

Vi behandler de tre første undersøgelsesspørgsmål i tre separate afsnit, mens det fjerde undersøgelsesspørgsmål inddrages løbende i afrapporteringen. Hvert afsnit indeholder først perspektiver fra den udvalgte litteratur og herefter perspektiver fra de kvalitative interviews. Den anvendte litteratur er udvalgt af nedenstående ekspertgruppe.

Ekspertgruppe

- Gro Emmertsen Lund, selvstændig konsulent, ph.d.
- Marie Tolstrup, autoriseret psykolog (cand.psych.)
- Pernille Juhl, lektor, ph.d., Institut for Mennesker og Teknologi, Roskilde Universitet

Perspektiverne fra de kvalitative interviews er baseret på interviews med:

- **Forældre.** EVA har interviewet otte forældre, heraf fem mødre og tre fædre, som har børn i alderen 4-22 år. Forældrene har som minimum ét barn i skolealderen.
- **Børn og unge.** EVA har interviewet 27 børn og unge i alderen 12-25 år. De interviewede børn, unge og forældre er ikke i familie.
- **Lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer.** EVA har interviewet ni lærere og to pædagoger i grundskolen, fire skoleledere, ni gymnasielærere og syv rektorer.

3.1 Hvilke forestillinger og forventninger eksisterer til forældreskabet?

3.1.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Fokus på forældrenes afgørende rolle

Et gennemgående perspektiv i den udvalgte litteratur er, at der aldrig har været så mange forventninger til forældreskabet, som der er i dag (Jensen & Sonne, 2023; Akselvoll, 2022; Schmidt, 2021; Faber & Jørgensen, 2023; Juhl, 2019). De mange og omfattende forventninger samles typisk under begrebet *forældredeterminisme*, som dækker over en forestilling om, at forældres handlinger er afgørende for deres børns helbred, trivsel og succes i fremtiden (Lee et al., 2023; Juhl, 2019; Jensen & Sonne, 2023; Akselvoll, 2022). Denne forestilling om forældreskabet kommer til udtryk i policy på børne- og ungeområdet (Widding, 2018; Juhl, 2019), i de trykte og digitale medier (Akselvoll, 2022) og i mødet mellem forældre og fagprofessionelle (Juhl, 2019; Faber & Jørgensen, 2023). Generelt er nutidens forældreskab præget af, at der i dag eksisterer mere viden om og hjælp til forældreskabet end nogensinde før, hvilket bidrager til den udbredte forståelse af forældredeterminisme (Akselvoll, 2022; Faber & Jørgensen, 2023; Jensen & Sonne, 2023).

Et presset forældreskab betyder en mere instrumentel forældre-barn-relation

I litteraturen peges der på, at forældredeterminisme har flere negative konsekvenser for forældrenes opfattelse af dem selv og deres tilgang til deres børn. Dels sætter det forældrene under et stort pres over at gøre det rigtige, hvilket risikerer at gøre dem usikre på egne evner (Akselvoll, 2022; Faber & Jørgensen, 2023), dels kan det skabe en overbekymret og overkontrollerende forældregeneration, som har svært ved at lade børnene gøre sig erfaringer og håndtere udfordringer (Haidt, 2024). Forældredeterminismen kan resultere i en instrumentalisering af forholdet mellem forældre og børn, hvor samværet bliver præget af, at forældrene skal lykkes med at udvikle barnet til at opnå succes frem for blot at sameksistere i en kærlig og støttende relation (Faber & Jørgensen, 2023).

Forskellige perspektiver på oplevelsen af pres og usikkerhed

Der hersker forskellige perspektiver på forældres oplevelse af pres og usikkerhed i forælderrollen. I den udvalgte litteratur påpeges det, at omfanget af viden og hjælp til forældreskabet har medført et paradoks, i og med at det hverken har forenklet forældreskabet eller gjort forældre mere trygge i rollen som forældre. Forældre er omvendt blevet mere usikre og risikobeviste som følge af den

øgede viden og hjælp (Akselvoll, 2022; Faber & Jørgensen, 2023). Forældre får at vide, at forældreskabet er så afgørende for, hvordan deres børn klarer sig, at det ikke kan overlades til tilfældighederne, og det har resulteret i, at nutidens forældreskab er følelsesmæssigt opslugende, arbejdskrævende og økonomisk dyrt (Lee et al., 2023).

En undersøgelse blandt mere end 50.000 danske småbørnsforældre efterlader et lidt andet indtryk. I undersøgelsen svarer langt størstedelen af forældrene, at de for det meste ved, hvordan de skal håndtere deres børn – og de giver dermed ikke udtryk for, at de er usikre i rollen. Fx svarer 90 % af mødre og 80 % af fædre, at de for det meste ved, hvordan de skal tilfredsstille deres barns følelsesmæssige behov. Undersøgelsen viser også, at selvom der kan være stress forbundet med forældreskabet, svarer et stort flertal, at de oplever tilfredshed i forælderrollen. Over 90 % af forældrene udviser få eller slet ingen tegn på manglende tilfredshed i forælderrollen (Rayce et al., 2021).

3.1.2 Perspektiver fra interviewene

Forældrene møder mange forventninger til forældreskabet – også fra sig selv

I interviewene fortæller forældrene generelt, at de møder mange forventninger til deres forældreskab. Forældrene oplever, at forventningerne kommer fra forskellige steder, heriblandt andre forældre, egen familie, skolen, børnehaven, sundhedsplejersker, influencere m.v. Forældrene oplever også, at forventningerne handler om mange dele af deres forældreskab og familieliv – alt fra forældrenes karriere, netværk og motionsvaner til rengjorte hjem, hjemmelavede sunde måltider, opdragelsestilgange, deltagelse i børnenes institutioner samt understøttelse af børnenes fritidsinteresser og sociale relationer. En mor fortæller, at hun går op i, at hendes børn får sund mad, men at hun oplever at være mere afslappet ift. slik og chips end andre forældre:

”Vi er nok lidt for loose i forhold til slik og chips sammenlignet med andre forældre. Vi har ingen forbud, men alt med måde. Pigerne skal altid have rigtig mad først. Ordentlig mad med gods i, frugt og grøntsager. Men jeg kunne høre til et møde i børnehaven, at müslibarer er fy-fy. Der tiede jeg bare stille. Herhjemme er müslibarer et sundt alternativt.

MOR TIL TRE BØRN PÅ 5 ÅR, 9 ÅR OG 16 ÅR

Andres forventninger er imidlertid ikke det eneste, der kan lægge pres på forældrene. Mens nogle forældre fortæller, at de ikke gjorde sig mange overvejelser om deres forældreskab, inden de fik børn, fortæller andre forældre, at de på forhånd havde en række forestillinger om forældreskabet. Forestillingerne handlede primært om at leve et aktivt liv, lave hjemmelavet sund mad til familien og have en ligelig fordeling af opgaverne i hjemmet mellem forældrene. Forældrene var opmærksomme på, at forældreskabet ville være en stor omvæltning, og at det til tider ville blive hårdt. Det er alligevel et perspektiv blandt forældrene, at de er blevet overraskede over, hvor indgribende det har været.

Forældrene justerer deres forestillinger ved behov

Forældrene har tilpasset deres forestillinger af forskellige årsager, men primært på grund af manglende tid og mentalt overskud i hverdagen. En mor fortæller, at hun i dag går mindre op i sund kost og motion, end hun havde forestillet sig, før hun fik børn:

”Jeg var meget låst i, at det skulle være mad fra bunden, vi skulle have mange aktiviteter, gå ture og løbe sammen. Der er hverdagen jo bare noget andet, når man får børnene – så går det lidt ned på den sunde kost og motion.

MOR TIL TO BØRN PÅ 10 ÅR OG 12 ÅR

En anden familie har justeret idealet om en ligelig fordeling af opgaver i hjemmet, så moren i dag arbejder på deltid og står for størstedelen af de huslige opgaver. Moren forklarer, at de har forskellige forudsætninger ift. håndværk og madlavning, og at faren har den højeste indtægt:

”Inden vi fik børn, lavede vi alting sammen, men så da vi fik børn blev det meget splittet op og gammeldags – det havde jeg kæmpe krise over. Det er bare blevet opdelt af rent praktiske grunde, og det har noget med vores uddannelser at gøre. Han kan det håndværksmæssige, og jeg kan finde ud af at lave mad.

MOR TIL TRE BØRN PÅ 5 ÅR, 10 ÅR OG 13 ÅR

At børnene bliver ældre, er for nogle af de interviewede forældre også anledning til at justere forestillingerne. En mor fortæller, at hun og hendes mand har nedtonet deres fokus på kost og motion, efter at datteren blev meget optaget af udseende og vægt. Forældrene var bekymrede for, om datteren ville udvikle et usundt forhold til kost og motion, og de begyndte i stedet at spise mere lystbetonet og tale om ”kroppens behov”.

Forældrene bliver påvirket af forventninger og forestillinger

I interviewene giver en gruppe af forældre udtryk for, at de hviler i deres forældreskab, mens andre forældre fortæller, at de bliver påvirket af andres forventninger og egne forestillinger. En mor nævner, at hun står ret solidt i sit eget synspunkt, men at andres forventninger og tilgange kan give anledning til refleksion:

”Jeg kommer tit til at gå kontra på andres forventninger [...] Andres forventninger kan dog godt give stof til eftertanke. Jeg er ikke lukket for udvikling og for at prøve forskellige metoder af, men jeg står solidt i mit eget synspunkt.

MOR TIL TO BØRN PÅ 4 ÅR OG 6 ÅR

Der eksisterer blandt de interviewede forældre også en oplevelse af, at forældreskabet er under pres, fordi man samtidig skal realisere sig selv som individ. En fraskilt mor fortæller, at hun føler sig særligt presset over at skulle passe et fuldtidsarbejde, pleje sit netværk og dyrke motion, samtidig med at skolen forventer, at hun hjælper sin yngste søn med at lave lektier og er investeret i klassefællesskabet:

”Forældreskab er under pres – der er så mange krav, som ikke bare handler om forældreskab, men os som voksne. [...] Jeg kan kun få det til at hænge sammen, hvis jeg sover tre-fire timer om natten. Det betyder, at de weekender [min søn] ikke er hjemme, der laver jeg stort set ikke andet end at sove.

MOR TIL TO BØRN PÅ 11 ÅR OG 22 ÅR

Der er imidlertid forskel på, i hvilken grad de interviewede forældre bliver påvirket af forventninger og forestillinger til forældreskabet – og om forældrene oplever deres eget forældreskab som afgørende for, hvordan deres børn klarer sig. Mens nogle forældre oplever, at deres forældreskab har altafgørende betydning for børnenes trivsel, fremhæver andre forældre, at mange forskellige ting har betydning for, hvordan børnene klarer sig nu og på længere sigt. Sidstnævnte forældre fremhæver særligt betydningen af børnenes venner, skole og faglige resultater, samt at børnene får lov til at stå på egne ben og gøre sig deres egne erfaringer.

Forældrene sorterer i viden

Mens nogle af de interviewede forældre ikke opsøger viden om forældreskabet, opsøger andre af forældrene aktivt viden fra litteratur og forskellige medier. Flere af disse forældre fortæller, at de generelt sorterer i den viden, de finder, og at de anvender fakta- og evidensbaseret viden, eksempelvis fagbøger, podcasts og andet indhold formidlet af fagpersoner.

De interviewede forældre fortæller, at de generelt forsøger at undgå viden om og fremstillinger af forældreskab på de sociale medier. Der er dog en oplevelse blandt nogle af de interviewede forældre af, at det kan være svært helt at undgå denne type indflydelse. Eksposeringen for andre familiers højtids- og ferie billeder samt ”morbloggere” på sociale medier er ofte forbundet med frustrationer og en følelse af utilstrækkelighed som forælder. En mor nævner, at hun hurtigt kan blive påvirket af, hvordan folk på de sociale medier portrætterer børnefødselsdage og ferier:

”Jeg er blevet ret kritisk, i forhold til hvem jeg gider at følge [...] man kan hurtigt blive påvirket til at lave den rigtige kage, holde den rigtige fødselsdage og holde den rigtige ferie. Når jeg mærker den stress, skal jeg lægge det fra mig.

MOR TIL TO BØRN PÅ 10 ÅR OG 12 ÅR

Mens nogle forældre bevidst forsøger at undgå viden om og fremstillinger af forældreskabet på de sociale medier, fremhæver andre forældre, at de opsøger profiler med fagligt indhold, da disse profiler opleves som brugbare eller inspirerende.

Usikkerhederne er størst, når børnene ikke trives

Alle de interviewede forældre nævner, at de har bekymringer forbundet med børnenes hverdag og fremtid. Størstedelen af bekymringerne udspringer af faktorer uden for hjemmet, som forældrene i mindre grad har kontrol over. Det handler bl.a. om kvaliteten af børnehaven og skolen, risikoen for mobning, fremtidige kæresterelationer, alkohol og stoffer, oplevelser på nettet, uhensigtsmæssige kropsidealer, kriminalsager i medierne og generelt pres fra samfundet.

De største usikkerheder omkring eget forældreskab opstår, når børnene ikke trives. Forældrene giver udtryk for, at det giver anledning til selvransagelse, både ift. opdragelsesmetoder og familiens hverdag. Usikkerheden kan bl.a. opstå, hvis barnet oplever mobning, bliver ængstelig eller udadreagerende, eller hvis barnet har svært ved at følge med sine jævnaldrende fagligt eller socialt. En mor fortæller, at hendes datter måske havde trivedes bedre, hvis de havde haft en anden tilgang til opdragelsen:

”Nu er min datter jo i mistrivsel, så man kan være i tvivl, om man har været for blød og ikke god nok til at sætte grænser. [Min datter] er lige blevet diagnosticeret med autisme, så der ligger også noget dér. Det er ikke, fordi hun har fået en dårlig opdragelse, men måske hun ville trives bedre, hvis vi var mere firkantede.

MOR TIL TO BØRN PÅ 10 ÅR OG 12 ÅR

Forældrenes usikkerhed omkring eget forældreskab aftager typisk, hvis de får andre forklaringer på barnets udfordringer, men det er ikke altid tilfældet. Forældrene kan opleve det som en ”lettelse”, hvis udfordringerne viser sig at skyldes en dysfunktionel klasse eller en diagnose. En diagnose kan dog også bidrage til fornyet usikkerhed eller ”mistillid” til egne forældreevner. En mor fortæller, at mistilliden bunder i, at hun ikke tidligere indså, hvad datterens mangeårige udfordringer skyldtes, og at datteren først relativt sent blev diagnosticeret med ADHD og autisme:

”Det skabte kæmpe mistillid til mig selv, da jeg fik at vide, hun var syg. ”Hvordan kan jeg ikke have set det?”

MOR TIL TRE BØRN PÅ 5 ÅR, 9 ÅR OG 16 ÅR

En far fortæller også, at de begyndte at betvivle egne opdragelsesmetoder, da skolen antydede, at datterens mistrivsel skyldtes en diagnose. Forældrenes usikkerheder blev først forløst, da en skolepsykolog forbandt datterens udfordringer til en uhensigtsmæssig klassesdynamik.

Børns og unges forestillinger om ”den gode forælder”

De interviewede børn og unge har en klar forestilling om, hvad det vil sige at være en god forælder. De fremhæver, at ”den gode forælder” giver barnet en tryk opvækst samt lærer barnet at begå sig og at have respekt for andre mennesker. En god forælder bruger tid på at tale med og lytte til barnet, engagerer sig i barnets interesser og laver aktiviteter sammen med barnet. En studerende fortæller, at det er vigtigt, at man som forælder er der for sine børn uanset hvad:

”Jeg tror, at det er vigtigt, at man viser, at man er der for sine børn og vil hjælpe dem, uanset hvad der er sket. Og at man kan fornemme, hvis der er noget galt.

STUDERENDE, 25 ÅR

De interviewede børn og unge giver også udtryk for, at en god forælder skal kunne se tingene fra barnets perspektiv og tilpasse sit forældreskab til barnets situation. De nævner, at en god forælder passer på sit barn, men samtidig giver barnet mulighed for at gøre sig sine egne erfaringer. En god forælder bør, ifølge de interviewede børn og unge, hjælpe med at give retning, ikke have for høje forventninger, men lære barnet at hvile i, at man gør det godt nok.

3.2 Hvilke værdier og handlinger kendetegner forældreskabet?

3.2.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Et børnecentreret familieliv

Når det kommer til, hvilke værdier og handlinger der kendetegner forældreskabet i dag, peges der i den udvalgte litteratur på, at børn i dag fylder mere i familielivet end tidligere. Familielivet er i høj grad børnecentreret, og forældrene ansvarliggøres for deres børns udvikling og trivsel i både hjemmet og skolen. Det betyder, at skolerelaterede aktiviteter fylder mere i familien, end de gjorde tidligere (Akselvoll, 2022). Dette bakkes op af en undersøgelse blandt 1.745 familier i Danmark, som tegner et billede af, at forældre generelt laver mange læringsrettede, kulturelle og kreative aktiviteter med deres børn. Undersøgelsen viser også, at størstedelen af forældre med lang videregående uddannelse mener, at det er deres – og ikke skolens – ansvar, at børnene udvikler vigtige færdigheder. Omvendt er forældre med kort uddannelse mere tilbøjelige til at mene, at skolen ved bedst ift. barnets læring (Thomsen et al., 2023).

Forældrestil har betydning for børns udvikling og trivsel

Der hersker forskellige perspektiver på, hvad der kendetegner forældreskabets værdier og handlinger, og hvilken betydning det har for børns udvikling og trivsel. I ny amerikansk litteratur beskrives det, at forældre overbeskytter og overkontrollerer deres børn som følge af et bredere samfundsmæssigt pres. Haidt (2024) påpeger, at når børn ikke oplever konsekvenser og negative følelser, kan det skade deres udvikling af kompetence, selvkontrol, frustrationstolerance og følelsesmæssig regulering. En barndom præget af autonomi og leg uden opsyn bidrager til et veludviklet tilknytningssystem og en evne til at håndtere risici, mens en meget beskyttet og kontrolleret barndom kan resultere i en mindre tryk tilknytning og en dårligere evne til at vurdere risici (Haidt, 2024).

Et dansk studie påviser omvendt, at størstedelen af danske forældre benytter en forældrestil, som har positiv indvirkning på børns faglige og sociale kompetencer. I studiet er forældre blevet spurgt om deres tilgang til opdragelse, og på baggrund af forældrenes svar har forskerne operationaliseret svarene i tre måleskalaer med inspiration fra den amerikanske psykolog Diana Baumrinds (1966) model for forældrestile. Modellens tre forældrestile – den autoritative forældrestil, den autoritære forældre og den tolerante forældrestil – afspejler forskellige grader af følelsesmæssigt nærvær og struktur i hverdagen. Ifølge studiet er den autoritative forældrestil mest udbredt blandt danske forældre. Denne forældrestil indebærer, at forældrene er kærlige og involverende, samtidig med at de kommunikerer tydeligt om regler og værdier til deres børn (Thomsen et al., 2023). Forskning viser, at børn af autoritative forældre udviser større selvtillid, motivation, prosocial adfærd, selvkontrol, en positiv tilgang til livet og social tillid (Steinberg, 2001 i Thomsen et al., 2023).

Hjemmelæringsmiljøet kan skygge for den sociale trivsel

I dele af den udvalgte litteratur peges der også på, at forældredeterminisme og heraf et udpræget fokus på hjemmelæringsmiljøet kan skygge for børnenes egentlige trivsel. Juhl (2019) beskriver, at opfattelsen af forældrenes entydige ansvar for deres børns handlinger og kompetencer kan med-

virke til, at abstrakte standarder for opdragelse og børns behov kommer til at præge dialogen mellem forældre og fagpersoner. Det kan fx ske, hvis pædagoger ser det som deres primære opgave at vejlede forældre i kost, søvn og sprogstimulering frem for at tale om barnets sociale liv og deltagelse i børnefællesskaberne. Det store fokus på hjemmelæringsmiljøet kan også risikere at forstærke den sociale ulighed mellem børn, da forældre har forskellige betingelser for at udføre læringsaktiviteter i hjemmet (Juhl, 2019).

Forskelle i hjemmelæringsmiljøer

Et nyt dansk studie understøtter, at optagetheden af børns læring og udvikling ikke fylder på samme måde i alle familier, men i høj grad afhænger af forældrenes ressourcer. Thomsen et al. (2024) præsenterer fire idealtyper af hjemmelæringsmiljøer, som hænger sammen med forskellige værdier og handlinger i forældreskabet. *De ambitiøse arrangører* er kendetegnet ved at organisere mange stimulerende aktiviteter for deres børn. Hverdagen er struktureret og bærer præg af et stabilt og støttende følelsesmæssigt miljø. Forældrene har tydelige forventninger til børnenes sociale kompetencer og uddannelse, og de involverer sig i børnenes institutioner. *De afslappede pragmatikere* laver også mange aktiviteter med deres børn, men der er i højere grad tale om fritids- og uden-dørsaktiviteter. Hverdagen er mere ad hoc, og forældrene er mindre involverede i børnenes aktiviteter. Forældrene forventer, at deres børn i det mindste gennemfører gymnasiet. *De rekreative hjemmemennesker* giver deres børn mere tid til at lege på egen hånd, og tiden bruges ofte nær hjemmet eller i haven. Forældrene sørger for struktur i hverdagen og et trykt følelsesmæssigt miljø. De har ikke forventninger til, at deres børn opnår et bestemt uddannelsesniveau. *De pressede fightere* mangler ofte ressourcer til at give deres børn de muligheder, som de ønsker. Hverdagen er præget af få aktiviteter, mangel på struktur og et uforudsigeligt følelsesmæssigt miljø. Forældrene giver ikke udtryk for forventninger til et bestemt uddannelsesniveau eller en særlig opførsel (Thomsen et al., 2024). Overordnet set er der en tendens til, at forældre med lange videregående uddannelser i højere grad engagerer sig i børnenes læring, udvikling og trivsel – både i og uden for hjemmet – end det er tilfældet blandt forældre med kort eller ingen uddannelse (ibid.).

3.2.2 Perspektiver fra interviewene

Forældrene er meget bevidste om deres måde at være forældre på

I interviewene giver forældrene generelt udtryk for, at de gør sig mange overvejelser om deres børn og er meget bevidste om deres måde at være forældre på. Forældrenes tilgang er gennemgående præget af en hensigt om at opdrage børnene til at være "ordentlige". Ordentlighed knyttes til en række sociale færdigheder, herunder at behandle andre pænt, være ærlig og omsorgsfuld samt at have respekt for forskellighed. Forældrene er optagede af, at børnene har blik for fællesskabet, og at de hjælper til og beder om hjælp. De fremhæver samtidig en række individorienterede kompetencer såsom at kunne stå på egne ben, tro på egne evner, have en god dømmekraft og være i stand til at sige fra.

De interviewede forældre fortæller, at de forsøger at lære børnene de forskellige færdigheder ved at være et godt eksempel og stille alderssvarende krav og forventninger til børnene. Børnenes humør og andre omstændigheder kan dog medvirke til, at forældrene tilpasser deres krav og forventninger. Kravene kan eksempelvis blive sænket, hvis barnet er overvældet af omvæltninger i skolen eller familien.

Forældrene giver generelt udtryk for, at det er vigtigt, at deres børn forsøger at håndtere udfordringer på egen hånd, før forældrene griber ind. De fortæller desuden, at de generelt roser, når deres børn selv tager initiativ, fx ved små opgaver i hjemmet, planlægning af en børnefødselsdag eller tøjvalg. Hvad angår sidstnævnte, går nogle af forældrene op i at sikre, at børnenes tøj hverken er for koldt eller for varmt, mens andre ønsker at undgå en konflikt og derfor lader deres børn gå i det tøj, som de har lyst til. En mor fortæller fx, at hun gerne vil lade sine børn gøre sig deres egne erfaringer, samtidig med at de lærer, at hun står klar til at hjælpe dem:

”Vi har nok en lidt laissez faire opdragelsesform – hvis de ikke vil have sko på, må de gå i skole i sandaler. De må prøve sig frem, og når ting bliver svære, så har vi pakket deres gummistøvler. Det er vigtigt, at de får prøvet ting af, men at de kan stole på, at vi hjælper dem, hvis de får brug for det.

MOR TIL TO BØRN PÅ 10 ÅR OG 12 ÅR

At forældrene er meget bevidste om deres måde at være forældre på, kommer også til udtryk ved, at de forholder sig reflektivt til deres egen opvækst. Mens nogle af de interviewede forældre giver udtryk for, at deres forældreskab næsten er en direkte videreførelse af deres egen opvækst, fremhæver andre, at de ønsker at give deres børn en anden opvækst, end de selv har fået. En mor fortæller fx, at hun ikke vil tale højt om økonomiske problemer over for sine børn, fordi hun oplevede at blive involveret i sine egne forældres økonomiske bekymringer i en for tidlig alder.

Forældrene ønsker at skabe tydelige rammer og tryghed for deres børn

Et perspektiv blandt de interviewede forældre er, at de prioriterer at skabe tydelige rammer for deres børn. Forældrene forklarer det med henvisning til, at børnene trives bedst og er mest trygge, når de ved, hvad der forventes af dem. Rammer opfattes som særligt vigtige, jo yngre børnene er, og familierne har især faste rammer omkring søvn, måltider og lektier. Vigtigheden af tydelige rammer fremhæves også i flere andre sammenhænge. En far nævner, at voksenskabte og tydelige rammer i skolen og i fritidslivet har stor betydning for, hvordan hans børn har det:

”Det handler om i alle sammenhænge at skabe tydelige rammer og forventninger. Det baserer jeg på praksisnær erfaring med afsæt i [min datter] – når hun er i sammenhænge, hvor der er voksne, der stiller klare rammer op, så trives [min datter], og det gør børnegruppen også. Det kan vi se på rideskolen og i de fag, hvor der er tydelige voksne.

FAR TIL TO BØRN PÅ 7 ÅR OG 10 ÅR

På linje med tydelige rammer og forudsigelighed fremhæver forældrene vigtigheden af at skabe et hjem præget af tryghed. Børnene skal være trygge ved at komme til deres forældre med små og store problemer, og de skal lære, at der er plads til alle følelser. Forældrene fortæller også, at de forsøger at lære deres børn at stå ved deres følelser, fx ved ikke at tvinge barnet til at kramme et familiemedlem, hvis barnet ikke har lyst. Det er et perspektiv blandt forældrene, at dét at kunne tale om og rumme egne følelser står i kontrast til deres egen barndom. En mor fortæller, at hun kommer fra et hjem, hvor man ikke talte om følelser:

”Jeg kommer fra et hjem, hvor følelser ikke blev sagt højt. Det har jeg altid villet gøre anderledes. Jeg vil have et hjem med humor og plads til sjov og ballade [...] Jeg vil lære dem, at alle følelser er okay.

MOR TIL TRE BØRN PÅ 5 ÅR, 9 ÅR OG 16 ÅR

Bestræbelserne på at skabe tydelige rammer og tryghed kan dog blive udfordret i en travl hverdag. Forældrene fortæller, at når de er pressede på tid og mentalt overskud, kan de komme til at gribe til løsninger, som strider imod deres principper, og skælde mere ud, end de ønsker. De interviewede forældre til teenagere oplever også, at det kan være svært at håndhæve rammerne og opretholde en relation til børnene, hvor de er trygge ved at gå til forældrene. En far fortæller fx følgende om, hvordan han har svært ved at få sønnerne i tale:

”Begge er teenagere med alt, hvad hører med sig [...] Det er meget envejskommunikation. Mine sønner fortæller ikke selv noget. Hvis man skal have noget at vide, skal man vide det på forhånd, og så kan de sige, at det er rigtigt. De holder kortene helt tæt inde til kroppen.

FAR TIL TO BØRN PÅ 14 ÅR OG 16 ÅR

De interviewede forældre er dog generelt af den opfattelse, at de er lykkedes med at etablere et tæt og fortroligt forhold til deres børn.

Børns og unges oplevelse af krav og forventninger

De interviewede børn og unge giver generelt udtryk for, at deres forældre har rimelige krav og forventninger, som er tilpasset deres alder og hverdag. Børnene og de unge fremhæver i den forbindelse, at krav og forventninger er en positiv ting. De oplever, at det klæder dem på til at flytte hjemmefra, men også at det er et udtryk for, at forældrene har tillid til, at børnene kan klare ting på egen hånd. Den rette mængde krav og forventninger kan, ifølge de interviewede børn og unge, være med til at give en retning for tilværelsen, men omvendt kan meget frie rammer være svære at navigere i, og de kan på længere sigt resultere i, at børnene og de unge oplever at få svært ved at stå på egne ben. En gymnasieelev fortæller, at han nogle gange savner, at hans forældre fortæller ham, hvad han skal gøre:

”Mine forældre giver mig ret meget plads, og det er jeg taknemmelig for, men nogle gange mangler jeg måske også bare en, der siger: ”Gør det her!”

GYMNASIELEV, 17 ÅR

Der eksisterer samtidig en opfattelse blandt nogle børn og unge af, at deres forældre stiller for mange krav eller har for høje eller specifikke forventninger. Oplevelsen af for mange krav kobles bl.a. til ansvar for mindre søskende, mens oplevelsen af for høje og specifikke forventninger typisk forbindes med karakterer og uddannelsesvalg.

Det er et perspektiv blandt de interviewede børn og unge, at de får tildelt for meget ansvar, hvis de får til rolle at mægle mellem forældrene i forbindelse med konflikter, ligesom det generelt kan

være svært, hvis forældrenes kommunikation er mangelfuld. En gymnasieelev fortæller, at hendes forældre har meget forskellige forventninger, som hun skal navigere i, efter at de er blevet skilt:

”Lige efter mine forældre blev skilt, der følte jeg, at min far havde meget store forventninger til, at jeg lavede rigtig mange husholdningsting, både aftensmad og at jeg sørgede for, at min lillebror lavede lektier. Han [broderen] var også meget ked af det i den periode, så jeg blev ligesom mor for ham, hver gang jeg var hos min far. Det kan jeg huske var virkelig hårdt.

GYMNASIELEV, 16 ÅR

De ældre børn og unge kan også opleve forældrenes krav som værende for strenge, hvis forældrene har mere restriktive krav ift. alkohol, end kammeraternes forældre har.

Forældrene prioriterer tid sammen med deres børn

I interviewene giver forældrene generelt udtryk for, at familien har en travl hverdag med arbejde, skole, lektier og fritidsaktiviteter. De fremhæver dog, at de prioriterer at bruge tid sammen som familie, og at de nyder at lave aktiviteter med deres børn, både i hverdagen og i weekenderne. Forældrene nævner aktiviteter såsom brædspil, højtlesning, projekter i haven og udflugter til biblioteket eller nærliggende naturområder.

Det er et perspektiv blandt forældrene, at de er opmærksomme på, at deres børn har forskellige interesser og behov, som det er vigtigt at imødekomme. Forældrene forsøger derfor at lave særskilte aktiviteter og indlægge tid til at tale med børnene på tomandshånd, hvis de har flere børn. Der hersker dog også en opfattelse blandt forældrene om, at man som forælder ikke bør være inde over alle børnenes aktiviteter, og at børnene skal være i stand til at lege selv.

Nogle af forældrene fortæller også, at de selv eller deres partner har justeret arbejdslivet for at kunne tilbringe mere tid med deres børn. Det kan indebære, at forældrene har valgt at gå hjemme i en periode, gå ned i tid på jobbet eller indrette et mere fleksibelt arbejdsliv med mulighed for hjemmearbejde. En mor fortæller, at det nedjusterede arbejdsliv ikke var hendes foretrukne valg, men at det kom i stand efter en periode med et presset familieliv:

”Dér har vi taget et valg – det er særligt mig, der har lavet andre karriereveje, end jeg havde tænkt, for jeg kunne slet ikke se, hvordan børnene kunne få nok kontakt med mig, hvis jeg først kom hjem kl. 16.

MOR TIL TRE BØRN PÅ 5 ÅR, 10 ÅR OG 13 ÅR

Blandt de interviewede forældre er det udelukkende mødre, som har gået hjemme eller arbejdet på deltid, mens både mødre og fædre har gjort brug af hjemmearbejde.

Mange fritidsaktiviteter og en høj grad af planlægning

De interviewede forældre fortæller, at hverdagen er præget af, at børnene går til fritidsaktiviteter – og ofte flere forskellige. Fritidsaktiviteterne fremhæves primært som værende efter børnenes ønsker, men i nogle tilfælde også som et krav fra forældrene. Forældrene ser fritidsaktiviteterne som

”sunde” og som bidragende til ”life skills”. En far fortæller fx, at hans datter har fritidsaktiviteter i kalenderen fire ud af fem hverdage og stævner i weekenden. Han uddyber:

”Vi har et travlt fritidsaktivitetsliv, ligesom andre familier. Måske er det for travlt til tider, men når man har det økonomiske råderum, vil man også gerne lade ungerne forfølge det, de vil.

FAR TIL TO BØRN PÅ 7 ÅR OG 10 ÅR

De mange fritidsaktiviteter betyder, at familiernes hverdag generelt er præget af en høj grad af planlægning og voksenopsyn. Planlægningen gælder også de yngre børns legeaftaler, mens forældrene er i telefonisk kontakt med børnene, når de bliver ældre. En mor forklarer, hvordan hun sms’er med forældre for at lave legeaftaler for sin yngste datter, og at hun er i kontakt med sine ældste sønner om, hvor de befinder sig. Dette står i kontrast til hendes egen barndom, hvor hun løb ud på gaden for at lege, og hendes forældre ikke altid vidste, hvor hun befandt sig:

”Vi forældre er meget mere inde over – da jeg var barn, løb jeg ud på gaden og spurgte, om nogen kunne lege. Nu sms’er jeg med forældre, og jeg ved hele tiden, hvor de er.

MOR TIL TRE BØRN PÅ 5 ÅR, 10 ÅR OG 13 ÅR

Et perspektiv blandt forældrene er, at børnene ikke skal bruge eftermiddagen derhjemme uden planer. En mor fortæller fx, at hendes søn er stoppet i klub, og at hun kun har tilladt det, fordi han bruger meget tid på at spille fodbold:

”Da min ældste søn stoppede i klub – det kunne han kun, fordi han spillede meget fodbold. De skal ikke bare hjem, de skal gå til sunde interesser og have legeaftaler.

MOR TIL TRE BØRN PÅ 5 ÅR, 10 ÅR OG 13 ÅR

Der eksisterer blandt de interviewede forældre dog også et perspektiv omkring, at børn skal have mulighed for at tage hjem og slappe af. Barnets mulighed for ”bare” at tage hjem har typisk ikke været en prioritet fra starten, men kan være et resultat af, at barnet tidligere blev stresset over at gå til flere fritidsaktiviteter eller udviste andre tegn på ikke at trives.

Skolens påvirkning af familielivet og børns og unges trivsel

De interviewede forældre giver generelt udtryk for, at børnenes skolegang fylder en del i hverdagen, og at skolens forventninger og krav kan skabe et pres. Mens nogle af forældrene oplever, at skolen stiller rimelige krav, som familien kan efterleve, mener andre, at skolen har for store forventninger og krav til både børn og forældre. Disse forældre oplever, at der lægges meget pres på børnene i skolesystemet – herunder at børnene har for lange skoledage, får for mange lektier for, bliver testet for ofte og for tidligt samt modtager karakterer for tidligt. Forældrene kan være kritiske over for omfanget af faglig støtte, som de føler sig nødsaget til at yde, samt at de forventes at bidrage til at løse konflikter blandt børnene. Forældrene kan også være uforstående over for, hvorfor de opfordres til at opbygge relationer til de andre forældre i deres børns klasse.

Den generelle opfattelse blandt de interviewede forældre er, at samarbejdet med skolen fungerer godt, men der findes også eksempler på forældre, som oplever udfordringer ved samarbejdet. Det kan fx handle om, at antallet af beskeder på Aula har taget overhånd, og at der ikke kommunikeres klart om børnenes lektier. En mor tilføjer også, at mængden af lektier kan skabe ulighed mellem børnene:

”Det er en kæmpe stress, at de har fået lange skoledage, og der er en milliard ting, man skal orientere sig i, både noget der er relevant og ikke relevant. Man kan ikke bare skrive til læreren ”[Min søn] er sløj i dag”, det er sådan noget ”Skriv i fraværsmodulet”, så vi har ikke samme lærerkontakt, som da [min datter] startede. Jeg synes, at der er rigtig mange lektier, og det er med til at skabe ulighed mellem børnene – nogle er motiverede og får lavet det hele, og andre, som min søn, synes, at det er helt vildt svært.

MOR TIL TO BØRN PÅ 10 ÅR OG 12 ÅR

De interviewede lærere, gymnasielærere, skoleledere og rektorer fortæller – ligesom forældrene – at samarbejdet fungerer godt med langt de fleste forældre. De oplever dog også, at der i dag er udfordringer i samarbejdet med flere forældre end tidligere, både i grundskolen og på gymnasiet. Lærere og skoleledere i grundskolen fortæller, at forældre er blevet mere kritiske over for lærernes beslutninger og udlægninger, og at lærerne i højere grad skal bruge tid på at forklare sig. De fortæller også, at forældre generelt er mindre indstillede på at investere i klassefællesskabet og i at lære de andre forældre at kende. En lærer oplever, at der er sket en indvirkning af forældrenes perspektiv:

”Jeg synes, at forældrene er gået fra at være fælles om at være forældre i børnegruppen til, at ”Det er mit eneste barn her i hele verden!” [...] Det er ikke ”Jeg har hørt, at der er sket det og det – kan vi hjælpes ad med at løfte og gøre et eller andet?”, men ”Det er mit lille barn, som har været udsat for noget!”

LÆRER, SOM UNDERVISER I UDSKOLINGEN

Det er et perspektiv blandt de interviewede lærere, at det kan have en negativ indflydelse på børnenes trivsel, da et velfungerende samarbejde og kendskab blandt forældrene har stor indflydelse på børnenes sammenhold og den generelle trivsel i klassen. Lærere, skoleledere og rektorer fremhæver også, at selvom de har et godt samarbejde med langt størstedelen af forældrene, så kan de få udfordringer tage meget af deres tid og energi.

3.3 Hvordan påvirker skærmbrug børns og unges liv og familielivet?

3.3.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Digitaliseringen påvirker idealet for det gode forældreskab

I flere dele af den udvalgte litteratur fremhæves det, at forældres og børns skærmbrug i hjemmet må ses i forlængelse af den øgede digitalisering og udviklingen af nye digitale platforme (Haidt, 2024; Akselvoll, 2022; Jensen & Sonne, 2023). Digitaliseringen har medført, at forældre i højere grad end tidligere konfronteres med, hvordan andre navigerer i forældreskabet, ligesom forældre eksponeres for viden og debat gennem de sociale medier. Der er sket en ændring i karakteren og omfanget af tilgængelig information. De sociale medier fungerer på forskellig vis som et forum for sammenligning og iscenesættelse af forældreskabet, mens kommunikationsplatforme som fx Aula stiller større krav til forældres deltagelse i deres børns skolegang. Dette medvirker, i samspil med andre betydelige faktorer, til et intensiveret ideal for det gode forældreskab (Akselvoll, 2022).

Børns og unges skærmbrug er et nyt forskningsfelt

Børn og unge eksponeres i dag også i høj grad for flere digitale platforme end tidligere. Forskningen inden for børns skærmbrug er dog et relativt nyt felt, og i litteraturen peges på, at der er behov for en mere nuanceret tilgang til emnet og mere forskning i skærmbrugets indvirkning på børns og unges trivsel. Det fremhæves bl.a., at det ikke er tilstrækkeligt at belyse børns og unges tidsforbrug af skærme, men at det også er afgørende at kigge nærmere på det indhold på skærmene, som børn og unge eksponeres for. Desuden bør man tage højde for det individuelle barn og dets kontekst for at kortlægge, om skærmbruget er problematisk. Her kan såkaldte *risikofaktorer* og *beskyttende faktorer*, som bl.a. indbefatter køn, forældrenes uddannelsesbaggrund og økonomiske resourcer, spille en rolle for skærmbugets indvirkning på barnet (Jensen & Sonne, 2023).

Skærmbruget kan påvirke børns og unges udvikling samt familielivet

I den udvalgte litteratur fremhæves det, at skærmbrug ikke isoleret set udgør en faktor, der forårsager mistrivsel blandt børn og unge. Skærmbruget kan dog bl.a. begrænse børns og unges deltagelse i andre aktiviteter, som er af central betydning for deres udvikling og trivsel (Haidt, 2024; Jensen & Sonne, 2023). Ifølge Haidt (2024) optager nye vanedannende platforme børn og unge i en sådan grad, at tiden brugt på platformene reducerer tiden til at oparbejde sociale, kognitive og følelsesmæssige færdigheder. Børns frie leg, som netop er afgørende for at opbygge disse færdigheder, bliver begrænset af de nye teknologier. Haidt (2024) identificerer samlet set fire skadelige konsekvenser ved en digitaliseret barndom. Disse indebærer socialt afsavn, søvnmangel, opmærksomhedsfragmentering og afhængighed. I sin bog kaster Haidt også lys på, hvordan teknologierne kan påvirke familielivet, herunder relationen mellem forældre og børn. Særligt smartphones kan have en distraherende effekt på familielivet, da de løbende skaber afbrydelser i aktiviteter og dermed kan forstyrre interaktionen mellem forældre og børn (Haidt, 2024).

3.3.2 Perspektiver fra interviewene

Forældre har forskellige tilgange til og syn på børns skærmbrug

I interviewene giver forældrene generelt udtryk for, at de gør sig mange overvejelser om deres børns skærmbrug, og det ligger dem meget på sinde at tale om i interviewene. Forældrene fortæller, at de ikke har følt sig klædt på til at håndtere skærmbruget, og de sætter pris på, at der er kommet retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen, som de kan skele til.

På trods af opmærksomheden omkring de nye retningslinjer har forældrene ret forskellige tilgange til og syn på børnenes skærmbrug. Forældrene har generelt mere restriktive retningslinjer for de yngste børn, og de har bl.a. installeret apps for at kontrollere indholdet og lavet indstillinger, som begrænser tidsforbruget. De nævner også, at de italesætter tydelige tidsbegrænsninger over for barnet. Mens nogle af forældrene har en holdning om, at de yngre børn kun skal se indhold, som gør dem klogere, er andre af forældrene blot optagede af, at indholdet ikke må være skadeligt. Forældrene nævner dog, at de kan lempe deres retningslinjer for skærmtid i nogle situationer, fx hvis de får gæster. En mor fortæller også, at hun giver sine børn lov til at se skærm, hvis de har brug for at finde ro, eller hvis hun er alene med flere børn:

”Da [lillesøster] var helt lille, havde [storesøster] svært ved at finde ro. Hvis alle havde sovet dårligt, kunne [storesøster] få lov at se Ramasjang tidligt om morgenen. Skærm kan være et fint værktøj til at give en pause, og det kan også nogle gange komme i spil, mens jeg laver mad, hvis [børnenes far] ikke er hjemme.

MOR TIL TO BØRN PÅ 4 ÅR OG 6 ÅR

Retningslinjerne løsnes eller fjernes helt, når børnene bliver ældre, både ift. tidsforbrug og indhold. Forældrene giver udtryk for, at styringen kan komme i bølger, hvis børnene ikke kan løsrive sig fra skærmen. Mens nogle forældre fortæller, at deres børn ville bruge meget mere tid foran skærmen, hvis de fik lov, fortæller andre forældre, at deres børn er gode til selv at styre det. Det er dog en generel oplevelse blandt forældrene, at det ikke er tilstrækkeligt blot at bede børnene om at slukke, men at de er nødt til at foreslå alternative aktiviteter, hvis de skal have børnene væk fra skærmen. En far fortæller, at han forsøger at foreslå udendørs aktiviteter, fx shelterture:

”Begge mine sønner gamer – jeg har ikke engang styr på alt, hvad de spiller. Vi har haft regler, men de [reglerne] går ikke alligevel. En gang imellem siger jeg, at vi skal lave noget helt andet. Så er der egentlig ikke nogen større diskussion. De tænker også bagefter, at det var egentlig meget fedt, at vi var ude og lave noget andet.

FAR TIL TO BØRN PÅ 14 ÅR OG 16 ÅR

Det er en udbredt opfattelse blandt de interviewede forældre, at skærme ikke hører til ved middagbordet, og at forbruget skal begrænses om morgenen og inden sengetid. Nogle af forældrene fortæller dog, at de lader deres børn vågne med YouTube-videoer, se indhold på en skærm under måltiderne og bruge skærmen frem til sengetid. Disse forældre oplever, at skærmen giver børnene ro til at vågne eller falde i søvn, og at den hjælper børnene med at få spist.

Det er også et perspektiv blandt de interviewede forældre, at skærmen kan udgøre et socialt element i familien, hvis man deler artikler eller videoer og taler om indholdet, ligesom man kan spille sammen på en skærm og lave andre kreative aktiviteter sammen som familie.

Børn og unge vil generelt gerne begrænse skærmbbruget

De interviewede børn og unge har forskellige oplevelser af eget skærmbrug. Mens nogle børn og unge fortæller, at de har travlt med andre aktiviteter og godt kan styre deres skærmbrug, fremhæver andre børn og unge, at de ønsker at bruge deres skærm mindre. De begrundet det med, at skærmbbruget stjæler tid fra sjovere og mere meningsfulde aktiviteter, og at det forringer deres evne til at være nærværende og koncentrere sig. En gymnasieelev nævner også, at sociale medier bidrager til urealistiske kropsidealer og en følelse af at gå glip af ting:

”Jeg havde en periode, hvor jeg kun brugte min telefon en time om dagen, og jeg kunne virkelig mærke, at jeg blev meget gladere og meget mere nærværende [...] Jeg tror, at man får en masse indtryk fra sin telefon, som man faktisk ikke tænker over. Fx så ser man på sin telefon, at man går glip af noget, og der er mange, der ser idealet af, hvordan man gerne vil se ud på Instagram.

GYMNASIELEV, 16 ÅR

En gruppe gymnasieelever italesætter, at de er afhængige af deres telefoner, og at de føler skam, når de ”spilder tid” foran skærmen. Selvom de ønsker at ændre vaner, oplever de, at det er svært. De fortæller, at ud over at telefonernes indhold er designet til at fastholde deres opmærksomhed, føler de sig fanget af, at kommunikationen med deres venner foregår via skærmen, ligesom de får beskeder fra deres skole på digitale platforme.

Ønsket om at bruge skærmen mindre optræder som regel ikke blandt de interviewede børn og unge, der primært bruger skærmen til at game med deres venner. De fremhæver, at der er et socialt element i aktiviteten, og nogle fortæller også, at de har etableret nye venskaber via gaming.

De børn og unge, som ønsker at bruge skærmen mindre, ser generelt gerne, at deres forældre hjælper dem med at opstille retningslinjer for skærmbrug. Særligt de ældste børn og de unge fremhæver, at deres forældre ikke vidste nok om skærmbrugets påvirkning, dengang børnene startede med at bruge sociale medier. En studerende fortæller, at de sociale medier har været skadelige for hendes generation og hende selv:

”Det fungerede fint, men jeg kan se nu – hvilket jeg ikke blamer mine forældre for – men sociale medier har været skadelige for min generation og for mig. Der kunne godt have været mere kontrol over, hvad man så og brugte sin tid på. Men det var så nyt, at man ikke vidste så meget om det.

STUDERENDE, 25 ÅR

En skoleelev fremhæver det positive ved, at han ikke må bruge sin telefon, når han er hjemme hos sin far. Han oplever, at tiden væk fra skærmen bidrager med ro og øget koncentration:

”Min far tager min telefon og lægger den et sted, så jeg skal bede om lov, hvis jeg skal bruge den [...] Det er meget dejligt, at der er ro, og man kan koncentrere sig om det, man har derhjemme.

SKOLEELEV, 15 ÅR

Det er også et perspektiv blandt børn og unge, at skærmbbruget er en betingelse for at følge med i hverdagen, og at man ikke kan lægge telefonen fra sig uden at gå glip af ting.

Forældrenes skærmbrug kan til tider påvirke familielivet

De interviewede børn og unge mener generelt, at deres forældre har et stort skærmforbrug, men de oplever, at det som oftest ikke påvirker familielivet eller deres relation til forældrene. De fortæller, at forældrene som regel lægger skærmen væk, hvis børnene er til stede, eller hvis de laver aktiviteter sammen. I nogle tilfælde oplever børnene og de unge, at de har mindre adgang til deres forældre, fordi forælderen er opslugt af et spil på telefonen, eller fordi forældrene sover dårligt om natten på grund af et højt skærmforbrug. En gymnasieelev fortæller, at hans mor ofte kigger på en skærm, når han ikke er til stede, og at det kan tage lidt tid, inden hun lægger den væk:

”Min mor er meget god til ikke at bruge sin telefon, når vi andre er der, men er man væk i fem sekunder, så er man sikker på, at fjernsynet er tændt eller Candy Crush er kommet frem. Og så skal hun lige være færdig med det først.

GYMNASIELEV, 17 ÅR

I interviewene med forældrene fremgår det, at forældrenes eget skærmbrug til tider kan påvirke familielivet. Mens nogle af forældrene fortæller, at de ikke bruger skærmen, når deres børn er til stede, nævner andre forældre, at skærmen kan fylde for meget i perioder. Forældrene uddyber bl.a., at de kan komme til at kigge meget på deres telefon, hvis de har travlt. Andre forældre fortæller, at de kan tage sig selv i at svare deres børn uden at lytte til, hvad børnene rent faktisk siger, fordi de er optaget af telefonen. En forælder nævner også, at hun for nyligt har tjekket en opgørelse af sit eget skærmforbrug, og at hun er overrasket over, at hun bruger så lang tid på sociale medier, som hun gør.

4 Tema 2: Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen

Temaet om meningsfuldhed og horisont for tilværelsen knytter an til Trivselskommissionens drøftelser om, hvorvidt samfundets individualisering, som kommer til udtryk ved et stigende fokus på en selv og en ansvarsfølelse for eget liv, kan have som konsekvens, at børn og unge har vanskeligt ved at finde en mening med tilværelsen, som rækker ud over dem selv. Dette forstærkes potentielt af, at børn og unge oplever at have grænseløse muligheder for at skabe deres egen tilværelse, hvilket bl.a. kommer til udtryk ved, at de har mange valgmuligheder og stor valgfrihed.

Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen

Det er vigtigt at bemærke, at begreberne ”meningsfuldhed” og ”horisont for tilværelsen” ikke anvendes i den udvalgte litteratur. Tilsvarende har vi ikke spurgt direkte ind til de to begreber i de kvalitative interviews, da det kan være vanskeligt at forholde sig til så abstrakte begreber. Meningsfuldhed og horisont for tilværelsen handler om, at børns og unges trivsel fremmes, når de har mulighed for og finder glæde ved at deltage i fællesskaber og aktiviteter, og når deltagelsen giver dem en oplevelse af at høre til eller en retning i tilværelsen. I interviewene har vi spurgt åbent til, hvilken del af børns og unges hverdag de er særligt glade for, hvilke fællesskaber de oplever at være en del af, og hvad disse fællesskaber bidrager med i deres tilværelse.

Vi belyser temaet *Meningsfuldhed og en horisont for tilværelsen* med udgangspunkt i følgende undersøgelsesspørgsmål:

1. Hvad bidrager med meningsfuldhed til børns og unges tilværelse? Hvilken rolle spiller fællesskaber i den forbindelse?
2. Hvordan skabes meningsgivende fællesskaber i regi af uddannelse og fritid?
3. Hvordan oplever børn og unge det at have mange valgmuligheder?
4. Hvilken indvirkning kan ovenstående have på børns og unges trivsel?

Vi behandler de tre første undersøgelsesspørgsmål i tre separate afsnit, mens det fjerde undersøgelsesspørgsmål inddrages løbende i afrapporteringen. Hvert afsnit indeholder først perspektiver

fra den udvalgte litteratur og herefter perspektiver fra de kvalitative interviews. Den anvendte litteratur er udvalgt af nedenstående ekspertgruppe.

Ekspertgruppe

- Glen Nielsen, ph.d., lektor på Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet
- Helle Rabøl Hansen, skole- og ungdomsforsker, ph.d.
- Maria Bruselius-Jensen, ph.d., lektor på Institut for Kultur og Læring, Aalborg Universitet

Perspektiverne fra de kvalitative interviews er baseret på interviews med:

- **Børn og unge, herunder børn og unge i idræts- og foreningslivet.** EVA har interviewet 43 børn og unge i alderen 12 år til 25 år, herunder 16 børn og unge i idræts- og foreningslivet.
- **Lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer.** EVA har interviewet ni lærere og to pædagoger i grundskolen, fire skoleledere, ni gymnasielærere og syv rektorer.
- **Repræsentanter for idræts- og foreningslivet.** EVA har interviewet fire repræsentanter fra tre forskellige organisationer.

4.1 Hvad bidrager med meningsfuldhed til børns og unges tilværelse, og hvilken rolle spiller fællesskaber i den forbindelse?

4.1.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Unge fællesskaber og tilhørsforhold er vigtige, men mere diffuse

I flere dele af den udvalgte litteratur fremhæves fællesskaber og tilhørsforhold som vigtige for børns og unges trivsel (Chen et al., 2015; Bruselius-Jensen et al., 2023). Manglende deltagelse og oplevelse af at høre til kan omvendt have negativ betydning for trivsel (Bruselius-Jensen et al., 2023; Nielsen et al., 2024) og succes i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet (Lund et al., 2024; Bruselius-Jensen et al., 2023).

I den udvalgte litteratur peges der på, at der knytter sig et kontinuerligt "arbejde" for børn og unge med at opbygge, vedligeholde og fastholde fællesskaber over tid. Det skyldes dels, at fællesskaber er i konstant forandring, dels at man som ung oplever en række institutionelle skift – fx overgang fra grundskole til ungdomsuddannelse – som kræver, at fællesskaber etableres på ny (Bruselius-Jensen et al., 2023). Hertil kommer, at unge i dag har en grundlæggende forståelse af, at de selv er ansvarlige for at etablere fællesskaber (ibid.). I den udvalgte litteratur argumenteres der for, at arbejdet med at etablere fællesskaber er blevet mere komplekst i de senere år. Hansen (2023) argumenterer bl.a. for, at unge i dag ikke i samme omfang kan finde deres identitet og tilhørsforhold gennem en given gruppestruktur, lokation eller klasse, fx køn, nærområde eller familie. Det skyldes,

at der er sket et opbrud i disse kategorier, men også at unge kan have en modstand mod kategorier, som de oplever som fastlåste eller for snævre ift. deres behov. Unge identitet og tilhørsforhold er derfor mere diffust og til løbende forhandling sammenlignet med tidligere generationer (Hansen, 2023). Der er samtidig sket en stigning i antallet af "løse forbindelser" – en tendens, som er forstærket af de sociale medier (Bruselius-Jensen et al., 2023).

Fællesskaber findes i forskellige former

Fællesskaber kan være af forskellig karakter og opstå i forskellige sammenhænge. Et dansk fællesskabsstudie identificerer fire fællesskabsformer blandt børn og unge, som både hver for sig og i samspil bidrager til en grundlæggende oplevelse af tilhørsforhold, stabilitet og at have nogen at følges og dele oplevelser med (Bruselius-Jensen et al., 2023). De fire former er:

1. **Samfundsmæssige forbindelser:** Forbindelser, der binder individer i et samfund sammen, og som er båret af sociale kategorier som fx køn, etnicitet, religion og geografi. Tilhørsforholdet kan ofte opleves som en selvfølge. Unge bruger de samfundsmæssige forbindelser til at fortælle om sig selv og andre og til at skabe forbindelseslinjer til unge i samme kategori (ibid.).
2. **Løse forbindelser:** Bekendtskaber mellem unge, som færdes i samme ungdomsmiljøer (fysisk eller online) eller institutionelle sammenhænge. Fællesskaberne bygger på genkendelse og attraktion på grund af en fælles orientering og horisont, fx fordi man følger hinanden på sociale medier, spiller samme computerspil, går til de samme fester eller tilhører samme årgang. Der er ofte tale om uforpligtende fællesskaber, hvor man kan deltage i det omfang, man ønsker, og prøve nye sider af sig selv af (ibid.).
3. **Grupper:** Samlinger af unge, der oplever at være fælles om noget. I gruppen udvikler man en fælles kultur og identitet bestående af sprog, stil og rutiner. Grupper udgør en bærende struktur i de unges hverdagsaktiviteter i både skole og fritid. Står man uden en gruppe, mangler man et holdepunkt og nogen at gøre ting sammen med, fx i frikvartererne (ibid.).
4. **Nære venskaber:** De helt nære og intime relationer. Disse venskaber er forbundet med nærhed, tillid, tryghed og stabilitet. Modsat de andre fællesskabsformer har disse fællesskaber ikke nogen praktisk funktion i hverdagen, og de kan eksistere uden for hverdagens rammer. Nære venskaber kan også i nogle tilfælde erstatte gruppens funktion. En god ven kan med andre ord opveje for manglen på andre fællesskaber (ibid.).

Arenaer, hvor fællesskaber bliver etableret

På tværs af den udvalgte litteratur nævnes særligt fire arenaer, hvori børn og unge etablerer og indgår i fællesskaber: 1) uddannelsesinstitutioner, 2) fritidsaktiviteter og -interesser, 3) fester og 4) de digitale/sociale medier.

Uddannelsesinstitutionerne udgør rammen for mange af de unges fællesskaber. Grundskolen fremhæves som en social konstant gennem mange af ungdomsårene (Rabøl Hansen, 2023), og det er ofte her, at unge finder deres hverdagsfællesskaber (Bruselius-Jensen et al., 2023). Mangel på fællesskab og tilhørsforhold i skolekonteksten kan derfor have stor negativ betydning for den enkelte og føre til mistro og skolefravær (Lund et al., 2024). Uddannelsessystemets overgange kan samtidig skabe udfordringer, da det er en skrøbelig periode, som forudsætter, at fællesskaber etableres

på ny (Bruselius-Jensen et al., 2023). For nogle børn og unge er de institutionelle skift en mulighed for at akkumulere fællesskaber, mens det for andre betyder et tab af fællesskaber (ibid.).

Fritiden er ligeledes en vigtig arena for etablering af fællesskaber. Fritidsaktiviteter og -interesser kan bidrage med betydningsfulde fællesskaber, og denne arena udgør for nogle unge et værdifuldt frirum fra de roller, der ellers fylder i deres ungdomsliv (Bruselius-Jensen et al., 2023). Flere studier inden for idrætsforskning viser, at deltagelse i klubsport i ungdomsårene kan kobles til bedre trivsel (Nielsen et al., 2024). Det bliver derfor anset som en udfordring, at danskeres deltagelse i klubsport falder, i takt med at de bliver ældre. Mens 80 % af danske børn i alderen 7-15 år deltager i klubsport, gør det sig kun gældende for 53 % af 16-19-årige og 35 % af 20-59-årige (Pilgaard, 2016).

Fester er også en arena, som spiller en stor rolle for de unge og deres fællesskaber. Festerne udgør et rum, hvor man kan udforske og eksperimentere med roller, identiteter og relationer. De kan desuden udgøre fikspunkter i de unges hverdagsliv, som er med til at konstituere eksisterende fællesskaber. Fester kan derfor også skabe eksklusion for de unge, som enten ikke kan, vil eller må være med til festerne (Bruselius-Jensen et al., 2023).

Digitale medier spiller en stor rolle for fællesskaber – både som selvstændig arena og som medie, der er med til at forstærke positive og negative sider af de fysiske fællesskaber. De digitale teknologier og medier giver unge adgang til forskellige og ofte uforpligtende fællesskaber, hvor man kan prøve nye sider af sig selv af. Omvendt kan digitale teknologier opleves som et udstillingsvindue, hvor rygterne løber hurtigt, og det kan være svært at slippe negative fortællinger, når først man har ”trådt ved siden af” normerne (Bruselius-Jensen et al., 2023).

4.1.2 Perspektiver fra interviewene

Børn og unge oplever at høre til i deres hverdagsfællesskaber

Det er kendetegnende for de interviewede børns og unges hverdag, at den har en relativt fast struktur. De går i skole eller på en uddannelse, til fritidsaktiviteter, og når de når en vis alder, får de et fritidsjob. I alle disse sammenhænge indgår de i fællesskaber. Det er et udbredt perspektiv blandt de interviewede børn og unge, at de oplever et tilhørsforhold til netop disse fællesskaber, som de indgår i til hverdag. Dette er for børnene og de unge forbundet med, at de glæder sig til at indgå og føler sig trygge i fællesskabet.

De interviewede børn fremhæver særligt tilhørsforholdet til deres klassefællesskab, mens de interviewede unge tilsvarende fremhæver fællesskabet på deres uddannelsesinstitution. En gymnasieelev sætter følgende ord på det, når hun forklarer, hvorfor gymnasiet udgør det fællesskab, hun trives bedst i:

”Det er her [på gymnasiet], min hverdag er. Jeg tror, at jeg trives bedst der, hvor min hverdag er. [...] Jeg er også ret glad for, at det her er strukturen for mig. Jeg skal bare dukke op og være sammen med dem, der er her. Så jeg tror, at skolen, hverdagene, det er der, hvor jeg trives bedst.

GYMNASIELEV, 17 ÅR

Den pågældende gymnasieelev trives således med, at gymnasiet udgør en struktur for hendes hverdag, der gør, at hun blot kan møde op og være en del af et fællesskab.

Også organiserede fritidsaktiviteter fremhæves som en sammenhæng, hvor de interviewede børn og unge finder glæde og tryghed og oplever at høre til i et fællesskab. Mere løse forbindelser som fx onlinefællesskaber, fester og venner uden for skole- eller uddannelsesregi nævnes også, men spiller tilsyneladende en mindre rolle. Åndelige og religiøse fællesskaber nævnes ikke.

Børn og unge er særligt glade for fællesskaber, som de har været en del af i lang tid

Når de interviewede børn og unge fortæller om, hvorfor de er særligt glade for de fællesskaber, de indgår i til hverdag, er en central pointe, at de har været en del af dem i lang tid. En skoleelev sætter følgende ord på det:

”Det [klassefællesskabet] føles meget trygt. Jeg er ret ligeglad med, hvad jeg gør, fordi jeg har kendt dem længe.

SKOLEELEV, 14 ÅR

Det forbindes med noget positivt, hvis man i udskolingens har gået i den samme klasse siden skolestart, og flere fremhæver, at det er svært og tager lang tid at etablere nye fællesskaber, når man skifter skole eller begynder på en ny uddannelse. Det er også et perspektiv blandt de interviewede unge, at det er nemmere at være sig selv i de fællesskaber og relationer, man længe har været en del af, fordi andre kender ens forudsætninger for at deltage, og fordi man ikke bliver mødt af spørgsmål og skal forklare sig.

Hverdagsfællesskaberne er ofte store

De interviewede børn og unge fortæller, at de i hverdagen indgår i relativt store fællesskaber, fx deres klasse eller håndboldhold, men at der ofte opstår mindre fællesskaber i det store fællesskab, og at de er bedre eller mere tætte venner med nogle end med andre. Et perspektiv blandt de interviewede er, at det er en fordel, hvis fællesskabet er stort. Dette forklares fx med, at man nemmere kan gemme sig i mængden og være mindre ”på”. En anden forklaring er, at gruppekonstellationerne kan blive mere fastlåste, hvis fællesskabet ikke er stort. Dette er følgende citat et eksempel på:

”Jeg går i en klasse, hvor vi er ti. Jeg ville nok hellere have gået i en anden klasse, fordi der er et større fællesskab. Der er lidt flere, man kan snakke med, så gruppearbejde ikke altid bliver det samme. [...] Derfor glæder jeg mig til næste år, hvor der kommer flere elever ind i vores klasse.

GYMNASIELEV, 17 ÅR

For andre af de interviewede børn og unge er store fællesskaber derimod forbundet med noget negativt. Her er forklaringen, at det er vanskeligere at blive set og hørt i store fællesskaber, og at man i store fællesskaber bliver mere opmærksom på, om man passer ind. Desuden forbindes store fællesskaber med noget mindre trygt.

Fælles interesser styrker børns og unges tilhørsforhold til fællesskabet

De interviewede børn og unge fortæller, at de er glade for deres fritidsaktiviteter, fordi de her indgår i et fællesskab med andre, der deler samme interesse. Den fælles interesse og det at dyrke noget sammen kan i den forstand være vejen til, at børn og unge oplever glæde og fællesskab. En skoleelev, der går til spejder, fortæller i det følgende citat, at det giver ham følelsen af at høre sammen med sin patrulje, når de udfører spejderaktiviteter sammen:

”Man laver alting sammen, bygger ting sammen, laver mad sammen. Jeg var på et event, hvor jeg var med i en patrulje, og det bliver lidt ens anden familie. Jeg følte, at vi alle sammen var enige om tingene, og at vi hørte til sammen.

SKOLEELEV, 17 ÅR, GÅR TIL SPEJDER

En lignende oplevelse gør sig gældende for de af de interviewede unge, som er politisk engageret. Det nævnes i den forbindelse, at det er fedt at være med til at påvirke lokalområdet, fx ved at have indflydelse på de regionale busplaner, men tilsyneladende spiller fællesskabet omkring den fælles interesse for politik en tilsvarende stor rolle.

Det er også et perspektiv, at den fælles interesse kan gøre vejen ind i et fællesskab nemmere. Ifølge de interviewede børn og unge bliver det mindre vigtigt, om man kender de andre deltagere i forvejen, fordi udgangspunktet for fællesskabet er, at man deler den samme interesse. En studerende fortæller fx følgende om at starte til rollespil:

”Når det er en fælles interesse, så bliver fokuset flyttet lidt væk fra, at jeg er den nye, og hen på, at det er det her, vi laver sammen.

STUDERENDE, 25 ÅR, GÅR TIL ROLLESPIL

Mens ovenstående udsagn tilkendegiver, at den fælles interesse er en drivkraft, ift. at børn og unge finder glæde og fællesskab i deres fritidsaktiviteter, er der tilsyneladende også forskel på at gå til fx håndbold eller spejder eller at engagere sig i politisk arbejde. De interviewede børn og unge, som spiller håndbold, lægger vægt på tilhørsforhold til holdet og det fysiske aspekt ved træningen. De interviewede børn og unge, der går til spejder, betoner samarbejde og glæden ved at være fælles om at skabe noget sammen. Og de interviewede unge, som engagerer sig politisk, betoner det fælles ønske om samtale og glæden ved at have indflydelse på omgivelserne. På tværs gør det sig dog gældende, at børnene og de unge finder glæde, mening og fællesskab ved at være sammen om en fælles interesse i forbindelse med deres fritidsaktiviteter.

Deltagelse i fritidsaktiviteter giver et tiltrængt frirum i hverdagen

En central pointe blandt de interviewede børn og særligt de unge er, at de lever et travlt liv. De passer deres skole eller uddannelse, går til fritidsaktiviteter, ses med venner, og flere har også et fritidsjob. Det er i den forbindelse et udbredt perspektiv, at deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter er noget, børnene og de unge forbinder med et frirum eller et afbræk fra hverdagens travlhed. Særligt tiltrængt er det at få et afbræk fra hverdagens forpligtelser, såsom lektier, men flere nævner også, at det er rart at komme væk fra ”problemerne”. En skoleelev sætter følgende ord på det:

”Altså man aflader lidt fra hverdagen. Hvis der er stress og ting, man skal lave, så kommer man lige et andet sted hen. Det er lidt federe.

SKOLEELEV, 17 ÅR, GÅR TIL SPEJDER

De interviewede børn og unge glæder sig til at komme afsted til deres fritidsaktiviteter. Nogle nævner dog, at det ikke er altid, at de orker at komme ud af døren, og at fritidsaktiviteter også kan føles som pligt, men når de først er kommet afsted, er det sjovt, og når de kommer hjem, er de i bedre humør end før.

Som det fremgår af udsagnet ovenfor, forbindes fritidsaktiviteter også med muligheden for at ”af-lade” og ”komme et andet sted hen”. Tilsvarende beskriver andre af de interviewede børn og unge det som muligheden for at ”tømme hovedet” (15-årig skoleelev, der går til håndbold) og ”finde ro” (14-årig skoleelev, der går til karate), ligesom det i nedenstående udsagn beskrives som ”et frirum” og ”en anden verden”.

”Det er et frirum hver torsdag at gå og spille klovn. Jeg kan godt lide det, fordi man ikke kan fokusere på andet, når man spiller teater. Man er meget i momentet. Alle ens andre tanker og bekymringer forsvinder.

STUDERENDE, 25 ÅR, GÅR TIL TEATER

”Det er fedt at svømme. [...] Det er en lille smule befriende, man er væk fra overfladen, det er lidt en anden verden.

SKOLEELEV, 12 ÅR, GÅR TIL SVØMNING

At de interviewede børn og unge finder glæde i at deltage i fritidsaktiviteter, handler ikke kun om, at de her er en del af et interessefællesskab. Det handler også om, at aktiviteten – om det så er spejder, teater eller sport – i sig selv er meningsgivende for dem og udgør et frirum fra hverdagens travlhed og forpligtelser samt et frirum fra fokus på sig selv og vurdering af præstationer.

De unge nedprioriterer fritidsaktiviteter på grund af travlhed

Det kan være et paradoks, at det at gå til organiserede fritidsaktiviteter i sig selv bidrager til den travlhed, som børnene og de unge har behov for et afbræk fra. Derfor fortæller en gruppe af de interviewede unge også, at de har følt sig nødsaget til at nedprioritere eller skære ned på mængden af fritidsaktiviteter. Dette gør sig særligt gældende blandt de interviewede gymnasieelever. Flere fortæller, at de allerede forud for gymnasiestart valgte af skære ned på deres fritidsaktiviteter, fordi de havde opfattelsen af, at det ville være nødvendigt for at kunne følge med på gymnasiet. En gymnasieelev fortæller fx følgende om, hvorfor hun stoppede med at gå til fritidsaktiviteter:

”Jeg har førhen gået til meget sport, men det stoppede jeg med, da vi skulle i gymnasiet, fordi jeg er et menneske, der meget hurtigt kan blive presset, hvis der er for mange ting, så jeg har lige brug for at se det an.

GYMNASIELEV, 16 ÅR

Andre fortæller, at de efter gymnasiestart erfarede, at de ikke kunne nå at lave deres lektier, hvis ikke de skar ned på deres fritidsaktiviteter. Et perspektiv er også, at der i løbet af gymnasietiden er perioder, hvor mængden af afleveringer og opgaver er så stor, at fritidsaktiviteter må nedprioriteres, mens det i andre perioder er muligt at finde tid.

Frirummet kan også findes derhjemme

Mens en stor del af de interviewede børn og unge finder det tiltrængte frirum i hverdagen ved at gå til fritidsaktiviteter, er et lidt mindre udbredt perspektiv, at frirummet findes ved at trække sig og være alene derhjemme. Fx fortæller en studerende følgende:

”Jeg er glad for at komme i skole, for så får jeg talt med vennerne derovre. Men jeg er også glad, når jeg kommer hjem og får et pusterum til at tømme hovedet.

STUDERENDE, 20 ÅR

Andre børn og unge beskriver, at det er nødvendigt for dem at komme hjem og lade op, så de har overskud til at omgive sig med andre mennesker igen efterfølgende.

4.2 Hvordan skabes meningsgivende fællesskaber i regi af uddannelse og fritid?

4.2.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Deltagelsesmuligheder og medbestemmelse er vigtigt for fællesskabet

Den udvalgte litteratur beskæftiger sig kun i begrænset omfang med, *hvordan* fællesskaber skabes. I litteraturen peges der imidlertid på, at deltagelsesmuligheder og medbestemmelse er vigtige i etableringen af fællesskaber og har betydning for børns og unges trivsel. En dansk undersøgelse viser bl.a., at deltagelse i forskellige kontekster styrker børns og unges oplevelse af mestring, handlekraft og indflydelse. I studiet fortæller børn og unge bl.a., at deres muligheder for at skabe forandringer for dem selv og andre styrker deres tro på at kunne gøre en forskel (Bruselius-Jensen et al., 2020). Deltagelsesmuligheder i skolereg, hvor man som elev får mulighed for at bidrage i undervisningen, skaber engagement og meningsfulde tilhørsøjeblikke for den enkelte og kan samtidig forme en længevarende tilhørsfølelse til skolen (Lund et al., 2024).

Studier inden for idrætsforskning viser også, at idrætsmiljøer kan bidrage til trivsel samt skabe øget motivation og en styrket fastholdelse, hvis idrætsmiljøerne har fokus på at give de unge positive oplevelser, medbestemmelse og nye relationer (Nielsen, 2019). Et studie blandt danske unge i alderen 11-20 år peger på, at idrætsklubber lykkes bedre med at fastholde deres deltagere over tid, når de fokuserer på at styrke deltagernes glæde, følelse af forbundenhed, kompetencer og selvbestemmelse samt udbytte af deltagelse, frem for at motivere gennem belønning/straf eller normative argumenter og skyldfølelse (Nielsen et al., 2024). Tilsvarende kobler forskellige studier frafald i klubsport til manglende motivation, dårlige sportsoplevelser og en oplevelse af at fejle, være isoleret/ekskluderet eller kontrolleret (Nielsen, 2019; Nielsen et al., 2024).

4.2.2 Perspektiver fra interviewene

I de følgende afsnit belyser vi fagpersonernes oplevelser af, hvordan man arbejder med at skabe meningsgivende fællesskaber – først i regi af uddannelse og herefter i idræts- og foreningslivet.

Fagpersoner betoner, at stærke fællesskaber er afgørende – og tager tid at opbygge

De interviewede fagpersoner, herunder lærere, gymnasielærere, skoleledere og rektorer, giver udtryk for, at det er af afgørende betydning, at eleverne på deres uddannelsesinstitution føler sig som en del af et fællesskab. Både klassefællesskabet og det bredere fællesskab på skolen eller årgangen betones, ligesom særligt gymnasielærere og -rektorer betoner vigtigheden af de interessebårne fællesskaber, der opstår eleverne imellem på tværs af klasser og årgange.

Fagpersonerne lægger vægt på, at uddannelsesinstitutionernes fællesskaber skal være rummelige og trygge, og at eleverne skal kende, forstå og have tillid til hinanden. Derudover betones det, at stærke fællesskaber er kendetegnet ved, at eleverne glæder sig til at komme og har lavt fravær, samt at gruppearbejde ikke volder problemer, men at eleverne kan arbejde sammen på kryds og tværs. Desuden forbindes stærke fællesskaber med, at eleverne ikke kun ser hinanden i regi af uddannelsesinstitutionen, men på tværs af arenaer.

Det er en tilbagevendende pointe blandt fagpersonerne, at det tager lang tid at opbygge sådanne stærke fællesskaber, og at det kræver fokus og vedholdenhed blandt medarbejderne. Dette kommer fx til udtryk i nedenstående udsagn, hvor en lærer fortæller om, hvordan hun konkret kan mærke forskel på fællesskabet i nye klasser og klasser, der har været sammen længe:

”Nu lavede jeg fx det der, hvor de skulle fange hinanden, og der kunne jeg se, at de, der har været sammen i tre år nu [...] sidder jo nærmest på skuldrene af hinanden, og det er drenge og piger, der er ikke nogen, der ikke vil røre ved hinanden. Der er ingen begrænsninger. I den anden 7. klasse vil de hellere dø i den leg end at røre ved en eller anden. De er der slet ikke endnu.

LÆRER, SOM UNDERVISER I UDSKOLINGEN

De interviewede fagpersoner fortæller i forlængelse af ovenstående, at det ofte er udfordrende, når der skal etableres nye klasser i løbet af elevernes skolegang. Dette er både tilfældet i forbindelse med, at gymnasieelever fordeles på studieretninger efter grundforløbet, og når der af forskellige årsager etableres nye klasser i grundskolen. Oplevelsen er, at arbejdet med at skabe stærke fællesskaber skal startes op på ny efter sådanne rokader.

Uddannelsernes arbejde med fællesskaber foregår mere eller mindre systematisk

Når de interviewede fagpersoner beretter om, hvordan de på deres uddannelsesinstitution arbejder med at etablere stærke fællesskaber eleverne imellem, fortæller de om to forskellige tilgange til dette. På en del af uddannelsesinstitutionerne foregår det tilsyneladende ad hoc, og det er op til hver enkelt lærer at igangsætte initiativer. På en anden del af institutionerne lader det imidlertid til at foregå mere systematisk.

En gruppe af lærerne fortæller, at de på deres skole først og fremmest arbejder med at etablere stærke klassefællesskaber, men at de ikke arbejder systematisk med at skabe fællesskaber på tværs af klasserne. Det er her et perspektiv, at det siden coronapandemien og de relaterede skolenedlukninger har været vanskeligt at oparbejde den kultur, der gjorde sig gældende inden pandemien. Derudover beretter lærerne, at de oplever, at der ikke er tid og ressourcer til at etablere fællesskaber på tværs af klasserne, og at det af praktiske årsager ikke kan lade sig gøre. En lærer sætter fx følgende ord på, hvordan hun oplever det på sin skole:

”Generelt på skolen oplever jeg ikke, at der bliver arbejdet med at lave fællesskaber på tværs af noget som helst [...] Ikke engang inden for udskoling, mellemtrin eller indskoling er [vi] særligt gode til at sige, at vi gør noget fælles. For nogle år siden havde vi naturfagsuge, hvor vi blandede eleverne på tværs, og det var faktisk rigtig fedt. [...] Det er, som om vi har glemt, hvordan vi kan gøre.

LÆRER, SOM UNDERVISER I UDSKOLINGEN

Det er et mere udbredt perspektiv blandt de interviewede fagpersoner, at de på deres uddannelsesinstitution arbejder systematisk og vedholdende med at etablere fællesskaber på tværs af eleverne. De interviewede skoleledere og rektorer fortæller, at det er et vigtigt fokuspunkt og noget, de også selv er involveret i, herunder ift. at udarbejde strategier og konkrete procedurer. En rektor fortæller fx følgende om, hvordan arbejdet med at skabe fællesskaber eleverne imellem på hans gymnasium er sat i system:

”Jeg kunne snakke i timevis om, hvad vi gør, men overordnet set er det meget sat i system. [...] Det er ikke tilfældigt, hvordan vi tager imod dem og skaber fællesskaber for vores elever.

GYMNASIEREKTOR

Tilsvarende er det et perspektiv blandt de interviewede lærere og gymnasielærere, at det er et kontinuerligt fokus i deres undervisning og samarbejde med kollegaer. Fagpersonerne nævner en række konkrete eksempler, bl.a. morgensamling med fællessang, faste borde til hver klasse i kantinen og at facilitere ikke-skolerelaterede aktiviteter for eleverne uden for undervisningen.

Det er blevet vanskeligere at få eleverne til at involvere sig i fællesskaberne

Det er en udbredt oplevelse blandt de interviewede gymnasielærere og -rektorer, at det over årene er blevet vanskeligere at engagere eleverne i de fællesskaber, der eksisterer på uddannelsesinstitutionerne. Dette gør sig både gældende, når fagpersonerne beskriver elevernes engagement i klasse- eller årgangsfællesskabet, fællesskabet på skolen som helhed og interessebårne fællesskaber, herunder fx elevråd eller socialudvalg. De interviewede gymnasielærere og -rektorer beretter, at eleverne i højere grad end tidligere opsøger mindre fællesskaber med de mennesker, de kender på forhånd. En rektor fortæller fx, at de tidligere har kunnet blande hold på tværs af klasser og årgange til gymnasiets idrætsdag, men at det efterhånden førte til, at eleverne afholdt sig fra at komme, hvorfor idrætsdagen nu afholdes med klasseopdelte hold. Tilsvarende fortæller en anden rektor, at eleverne på hans gymnasium går hjem, hvis de til gymnasiets sciencedag kommer på hold med mennesker, de ikke kender. En tredje rektor beretter om, at der over årene er kommet

færre og færre elever til gymnasiefesterne, fordi eleverne foretrækker at holde deres egne mindre fester.

Elevernes dalende engagement i uddannelsesinstitutionernes fællesskaber imødekommes ifølge de interviewede gymnasielærere og -rektorer af, at gymnasielærerne i højere grad end tidligere faciliterer institutionens fællesskaber, herunder særligt de interessebårne fællesskaber såsom elevråd og socialudvalg. På trods af dette oplever de, at eleverne ikke følger trop, men af forskellige årsager afholder sig fra at deltage. En rektor beskriver det på følgende måde:

”Men der er sket noget. Der er i højere grad brug for, at det er lærere, som er tovholdere for elever. Eleverne involverer sig i mindre grad frivilligt, hvis der ikke er nogen, der faciliterer. Vi prøver derfor bevidst at skabe de fællesskaber. Fx har vi en lærer, der skaber en LGBT+-bogklub, og en lærer, der skaber et musikfællesskab og så videre. [...] Elevråd og festudvalg havde vi for første gang problemer med at rekruttere til i år.

GYMNASIEREKTOR

De interviewede gymnasielærere og -rektorer forklarer elevernes dalende engagement i uddannelsesinstitutionernes fællesskaber med, at eleverne har for travlt, og at de finder det utrygt og akavet at være sammen med mennesker, de ikke kender. De har, ifølge gymnasielærerne og -rektorerne, ikke den tålmodighed, der skal til for at lære nye mennesker at kende og etablere et givende fællesskab med dem. Derudover vurderer gymnasielærerne og -rektorerne, at coronapandemien spiller en rolle, fordi den har gjort, at eleverne ikke er lige så vant til at indgå i fællesskaber med andre.

Brug af mobiltelefoner står i vejen for stærke fællesskaber på uddannelserne

Elevernes brug af mobiltelefoner er ifølge de interviewede fagpersoner en stor udfordring for muligheden for at etablere stærke fællesskaber på uddannelsesinstitutionerne. Fagpersonerne fortæller, at eleverne bruger frikvartererne på at kigge på deres mobiltelefoner i stedet for at interagere med hinanden. Dette gælder både, når eleverne opholder sig indendørs og udendørs. En rektor sætter fx følgende ord på udviklingen:

”Når de for 15 år siden stod ved busstoppestedet, stod de og skubbede til hinanden og legede med hinanden. Nu står de og kigger på hver deres telefon, selv dem i samme klasse. De snakker ikke sammen. Jeg tror, at det er en sutteklud for dem, som gør, at de ikke får lært at interagere med hinanden.

GYMNASIEREKTOR

De interviewede fagpersoner fortæller også, at elevernes konflikter har ændret karakter, da de i dag ofte opstår og foregår på sociale medier, fx Snapchat, frem for i klasselokalet eller skolegården. Ifølge de interviewede lærere og gymnasielærere vanskeliggør dette deres mulighed for at få et indblik i, hvordan eleverne har det med sig selv og hinanden.

Udfordringen med elevernes brug af mobiltelefoner håndteres på forskellig vis. De interviewede gymnasielærere og -rektorer fortæller, at de ikke inddrager elevernes mobiltelefoner i skoletiden,

men opfordrer eleverne til at lade den ligge i tasken. En gruppe af lærerne og skolelederne fortæller, at de endnu ikke har en fast mobilpolitik på deres skole. Andre fortæller, at de indsamler elevernes mobiltelefoner i undervisningen, men at eleverne har dem i frikvarterne. Flere nævner i den forbindelse, at manglende forældreopbakning er årsagen til, at de ikke inddrager mobiltelefonen i hele skoletiden. En skoleleder fortæller fx, at nogle af eleverne får at vide af deres forældre, at de skal gemme deres mobiltelefoner for læreren.

Fritidens fællesskaber tilbyder børn og unge noget andet end skolens

De interviewede repræsentanter for idræts- og foreningslivet fremhæver, at organiserede fritidsaktiviteter skal udgøre et frirum fra og et alternativ til de fællesskaber, børn og unge i øvrigt indgår i, herunder skolens og hjemmets. Repræsentanterne fremhæver, at børn og unge skal finde glæde og fællesskab i aktiviteten, og at aktiviteten skal give dem adgang til oplevelsen af at mestre og lykkes, uanset deres sociale baggrund, og hvordan de klarer sig i skolen. Endvidere betoner repræsentanterne, at fritidsaktiviteter skal tilbyde et fælles tredje, som børn og unge kan samles om, samt at tilgangen til aktiviteten skal være legende, glædesfyldt og uformel.

De interviewede repræsentanter lægger derudover vægt på forskellige ting, alt efter hvilken del af idræts- og foreningslivet de repræsenterer. For nogle er det afgørende, at fritidsaktiviteten udgør et præstationsfrit og ikkedømmende alternativ til fx skole og sportsaktiviteter, mens det af andre fremhæves, at fritidsaktiviteten skal indebære bevægelse, et konkurrenceelement og muligheden for at dygtiggøre sig individuelt såvel som kollektivt.

Fælles for de repræsenterede organisationer er, at de lokalt drives af frivillige ledere og trænere. Repræsentanterne beretter om, at de fra organisationens side gør meget for at klæde de frivillige kræfter på, herunder at de afholder kurser og udsender materiale om, hvordan de frivillige kan bidrage til at etablere stærke fællesskaber blandt deltagerne. Det kan fx handle om at undgå en kultur præget af en hård tone, udpræget konkurrence og fokus på individuelle præstationer. De nævner bl.a., at man kan gøre brug af velkomstværter, makkerordninger og ”den tredje halvleg”, hvor man samles om noget socialt efter aktiviteten. Repræsentanterne beretter om, at de som organisationer er meget afhængige af, at de lokale frivillige lykkes med at etablere sådanne stærke fællesskaber, og at de langt hen ad vejen oplever at lykkes med dette.

De interviewede repræsentanter fremhæver, at organiserede fritidsaktiviteter skal udgøre et alternativ til skolens fællesskaber, men det er alligevel en pointe, at det er vigtigt, at aktiviteten, lig skoledagen, har en fast og forudsigelig struktur. Det beskrives i den forbindelse, at det kan bidrage til et trykt fællesskab, hvis aktiviteten har faste rammer og ritualer.

Forældreopbakning spiller en stor rolle i fritidens fællesskaber

Det er en tilbagevendende pointe blandt de interviewede repræsentanter, at forældreopbakning spiller en stor rolle ift. børns og unges muligheder for at være en del af de fællesskaber, organiserede fritidsaktiviteter tilbyder.

For det første er det repræsentanternes erfaring, at børn i vid udstrækning starter til fritidsaktiviteter, som deres forældre enten selv har gået til eller på anden vis har et relativt indgående kendskab til. Sidenhen er forældrenes opbakning afgørende for, at børnene fortsætter til aktiviteten, og at

aktiviteten bliver en fast del af børnenes hverdag, herunder at forældrene henter og bringer og opfordrer børnene til at komme afsted, også i weekenden. For det andet er langt hovedparten af organisationernes frivillige også forældre til de deltagende børn og unge, ligesom organisationerne i det hele taget har brug for forældrenes engagement for at kunne gennemføre aktiviteter.

Derfor er det, ifølge de interviewede repræsentanter, en udfordring for organisationerne, at mange forældre ikke yder den fornødne opbakning. Repræsentanterne fortæller, at mange forældre er af den opfattelse, at de betaler for deres børns deltagelse i fritidsaktiviteter, men at de derudover ikke er indstillet på at bidrage, fx ved at melde sig til at være leder eller træner eller ved lejlighedsvis at understøtte afholdelsen af aktiviteter. En repræsentant uddyber, at denne tendens særligt gør sig gældende i de større byer, mens forældre uden for storbyerne i højere grad er indstillet på at bidrage. Derudover er det en pointe blandt de interviewede repræsentanter, at forældrenes opbakning generelt daler, i takt med at deres børn bliver ældre.

Repræsentanterne fortæller, at de gør forskellige tiltag for at imødekomme denne udfordring. Hensigten er at minimere risikoen for, at manglende forældreopbakning fører til, at børn ikke får mulighed for at deltage i de fællesskaber, organiserede fritidsaktiviteter tilbyder. Et eksempel er, at organiserede fritidsaktiviteter tilbydes i regi af den lokale SFO i direkte forlængelse af skoledagen.

4.3 Hvordan oplever børn og unge det at have mange valgmuligheder?

4.3.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Illusionen om mange valgmuligheder

I den udvalgte litteratur sættes der spørgsmålstegn ved antagelsen om, at børn og unge har mange valgmuligheder. Det vurderes i stedet, at netop "illusionen om mange valg" er en bidragende faktor til mistrivsel, da den giver de unge urealistiske idealer. Det kan resultere i en oplevelse af utilstrækkelighed, når man ikke kan leve op til idealerne (Bruselius-Jensen et al., 2023; Wood, 2012).

Også inden for den udvalgte litteratur om fællesskaber bliver antagelsen om mange valgmuligheder udfordret. Her påpeges det bl.a., at langt fra alle fællesskaber er tilgængelige for alle unge. Det drejer sig især om højstatusfællesskaber, som forudsætter, at man har adgang til de rette symboler, fx bestemt tøj, eller er villig til at efterleve sommetider snævre normer for at indgå (Bruselius-Jensen et al., 2023).

4.3.2 Perspektiver fra interviewene

Dét at have mange valgmuligheder er både godt og skidt

Når de interviewede børn og unge forholder sig overordnet til dét at have mange valgmuligheder, bærer deres refleksioner præg af ambivalens. På den ene side sætter de pris på, at de har mulighed for at vælge, og de forbinder det med en høj grad af frihed. De fortæller også, at det ville være irriterende, hvis andre traf valg på deres vegne. På den anden side forbinder de det at have mange muligheder med stor risiko for at vælge forkert, og de fortæller, at det er svært at træffe valg. Nedenstående udsagn fra en skoleelev illustrerer denne ambivalens:

”Både og. Det kan være lidt svært at vælge. Chancen for, at man vælger forkert er også rimelig stor. Men det er også meget rart, at man selv kan vælge.

SKOLEELEV, 15 ÅR

Der er forskel på, i hvilke sammenhænge og hvordan de interviewede børn og unge har oplevet det at have mange valgmuligheder. Når de interviewede børn konkretiserer, i hvilke sammenhænge de har oplevet at have mange valgmuligheder, nævner de alt fra bland-selv-slik til valgfag i skolen, og hvorvidt de vil med til familiearrangementer. Derudover fortæller børnene, at de største valg, de endnu har stået over for, har vedrørt konfirmation, skoleskift og valg af efterskole. Når de forholder sig til, hvordan det har været at træffe disse større valg, bærer deres fortællinger præg af, at det ikke har været forbundet med negative følelser, og at de har fået støtte fra deres forældre i processen.

De unge bliver overvældet over mange valgmuligheder

For de interviewede unge ser det anderledes ud, når de forholder sig konkret til det at stå over for mange valgmuligheder. Her handler fortællingerne hovedsageligt om uddannelsesvalg, og de bærer præg af, at det er overvældende og uoverskueligt at have mange valgmuligheder. For de interviewede gymnasieelever kan det hænge sammen med, at de er usikre på, hvilken retning de gerne vil tage deres liv i. De studerende deler gymnasieelevernes oplevelser. De fortæller fx, at det i sin tid var overvældende at træffe beslutning om ungdomsuddannelse, og at det blot blev mere overvældende, da valget kom til videregående uddannelse.

Et udbredt perspektiv blandt de interviewede unge er, at overvældelsen over de mange valgmuligheder hænger sammen med, at de er bange for konsekvenserne ved de valg, de træffer. En gymnasieelev fortæller om denne frygt på følgende måde:

”Jeg hader at tage valg. Det er det værste, jeg ved. Jeg får stress over det. Hvad nu hvis jeg tager det forkerte valg? Hvad har andre af forventninger til mig? Jeg vil bare gerne træffe det rigtige valg, men jeg ved ikke, hvad det rigtige valg er, og så går jeg i panik over det.

GYMNASIELEV, 18 ÅR

Dette perspektiv er også meget udbredt blandt de studerende, fordi de frygter, at et forkert valg vil betyde, at de spilder tiden. De interviewede unge fortæller også, at de ville have vanskeligt ved at træffe et nyt valg, hvis det første viste sig at være forkert, fordi de ville være bange for, at dette nye valg heller ikke var det rigtige. Derudover nævnes økonomiske parametre som SU-regler og mulighed for boliglån som forklaring på, hvorfor de er bange for at træffe forkerte valg.

Det hele skal nok gå – også selvom man vælger forkert

Blandt de interviewede unge er der også dem, som ikke frygter risikoen ved at træffe forkerte valg. Her er et perspektiv, at der altid er mulighed for at træffe nye valg, hvis det første viser sig ikke at være det rigtige. Nedenstående udsagn fra en gymnasieelev er et eksempel på en mere afslappet tilgang til at træffe valg, der viser sig ikke at være det rigtige:

”Lad os se det som at springe ud fra timetervippen. Man er nervøs, før man springer ud, men når man gør det, så flyver man bare med det – eller siger: ”Det er egentlig ikke mig det her”, og så falder man i vandet og tager femmetervippen i stedet for.

GYMNASIEELEV, 18 ÅR

Dette perspektiv er særligt udbredt blandt gymnasieeleverne, som fortæller, at de prøver forskellige ting af, og hvis det viser sig ikke at være noget for dem, sadler de om og prøver noget nyt.

De interviewede børn og unge giver udtryk for, at de trækker på flere forskellige strategier, når de står over for at træffe valg med mange valgmuligheder – særligt uddannelsesvalg. På tværs af interviewene fortælleres om følgende strategier:

- **De vejer argumenter for og imod.** Særligt de unge fortæller, at de undersøger deres valgmuligheder grundigt og sætter sig ind i, hvilke fordele og ulemper de forskellige valgmuligheder har.
- **De trækker på den hjælp, systemet stiller til rådighed,** herunder studievejledere. Såvel skole- som gymnasieelever beretter, at de har fået hjælp af studievejledere og lærere til at træffe valg i forbindelse med deres uddannelse.
- **De trækker på deres netværk,** herunder forældre, søskende og venner. Særligt de interviewede skole- og gymnasieelever fortæller, at de bruger deres forældre og ældre søskende, hvis de er i tvivl om, hvilket valg de skal træffe.
- **De mærker efter.** Flere af de interviewede børn og unge fortæller, at de tænker sig om og mærker efter, når de står over for mange valgmuligheder.
- **De vælger det samme som vennerne.** Det er et udbredt perspektiv blandt de interviewede børn og unge, at de vælger det samme som deres venner. Dette forklarer de med, at det føles mere trygt. Perspektivet er særligt udbredt blandt de interviewede skole- og gymnasieelever, men gør sig også gældende blandt de studerende.
- **De udskyder valget til sidste øjeblik.** Flere af de interviewede unge fortæller, at de ikke bryder sig om at træffe valg, og at de derfor udskyder det. Nogle fortæller, at de venter med at træffe et valg til lige op til fristen, mens andre fortæller, at de overskrider fristen, fordi de ikke ved, hvad de skal vælge.
- **De lader andre træffe valget for dem.** Flere af de unge nævner, at de ville ønske, at andre kunne træffe valg på deres vegne. Andre fortæller, at de – når det er muligt – lader det være op til andre at træffe deres valg.

Fagpersoner genkender, at børn og unge har mange valgmuligheder og vanskeligt ved at navigere i dem

Det er et udbredt perspektiv blandt de interviewede fagpersoner, herunder lærere, gymnasielærere, skoleledere og rektorer, at deres elever står over for mange valgmuligheder, særligt relateret til deres uddannelse, og at de har vanskeligt ved at navigere i de mange muligheder. Lærerne i udskolingene fortæller, at det fylder meget for deres elever, når de skal vælge, hvad de skal efter

grundskolen, og at det er en periode med mange spørgsmål og stor tvivl. Gymnasielærerne fortæller ligeledes, at det er svært for eleverne at træffe uddannelsesvalg, fx i forbindelse med valgfag, studieretning, studieretningsprojekt og videregående uddannelse. De fortæller, at eleverne bliver stressede og pressede, og at de er bange for at træffe et valg, der viser sig at være det forkerte.

En gruppe af de interviewede lærere og gymnasielevere forbinder deres elevers vanskeligheder ved at træffe valg med, at eleverne ikke ved, hvad de interesserer sig for. En gymnasielever fortæller om det på følgende måde:

”[Der er] noget uafklarethed i rigtig mange af dem, synes jeg. Jeg tror, at mange af dem er enormt forvirrede. Hvad interesserer mig egentlig? [...] Hvad kan jeg godt lide at lave? Hvad synes jeg er sjovt? Hvad tør jeg? Det er alle sammen sådan nogle ting, som jeg tror, mange slet ikke er bevidste om.

GYMNASIELEVER

Lærerne og gymnasieleverne forklarer dette med, at eleverne har vanskeligt ved at fordybe sig og bevæger sig hurtigt fra det ene til det andet. Andre forbinder det med, at eleverne ikke er bevidste omkring, hvilke egenskaber de besidder.

Fagpersoner oplever, at børn og unge opsøger at have mange valg

De interviewede lærere og gymnasielevere fortæller, at eleverne, på trods af at de bliver overvældet over de mange valgmuligheder, også selv opsøger at have så mange valgmuligheder som muligt. Dette gør sig fx gældende ift. valg af gymnasial uddannelse, hvor mange unge vælger stx, fordi de unge forbinder dette med at holde alle døre åbne. Tilsvarende vil eleverne gerne opnå høje karakterer for at få flest mulige valgmuligheder, når de skal vælge videregående uddannelse. De interviewede lærere og gymnasielevere oplever også, at eleverne bliver utilfredse, hvis de ikke tilbydes valgmuligheder i undervisningen. Et perspektiv er, at dette særligt gør sig gældende, når det kommer til valg af kulturprodukter i undervisningen, fx film, hvor børn og unge er vant til at have mange valgmuligheder. Tilsvarende fortæller nogle af de interviewede rektorer, at eleverne i stigende grad ønsker at skifte studieretning i løbet af gymnasietiden, og at de forventer at have valgfrihed, også efter grundforløbet er afsluttet og klasserne fordelt. Det er imidlertid også et perspektiv blandt en gruppe af de interviewede lærere og gymnasielevere, at der ikke opstår færre konflikter med eleverne, hvis de får flere valgmuligheder. Dette forklarer de med, at eleverne sætter pris på, at læreren tager valget for dem. En lærer fortæller fx følgende:

”Jeg tror, at det hænger sammen med, at de i dag har en million valg, så de skal hele tiden træffe et valg, og når de så kommer herover, så kan de i det mindste sætte sig og slappe af, for nu tager [læreren] valget for mig. [...] Det tror jeg også giver en ro for nogle af dem.

LÆRER, SOM UNDERVISER I UDSKOLINGEN

Tilsvarende fortæller en gruppe af de interviewede lærere og gymnasielevere, at de ikke oplever, at det styrker deres elevers motivation eller deltagelse i undervisningen, hvis de får frihed til selv at vælge, hvad de vil arbejde med.

5 Tema 3: Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge

Temaet *Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge* udspringer af Trivselskommissionens drøftelser om stigningen i antallet af børn og unge med psykiske diagnoser. Kommissionen er optaget af betydningen af, om diagnosticering åbner for støttemuligheder rundt om barnet og den unge, og om diagnoser giver pårørende, lærere og pædagoger omkring barnet eller den unge en forståelsesramme at arbejde ud fra. Kommissionen er desuden optaget af, om børn, unge og pårørende kan have et ønske om at få en diagnose, fordi det kan medvirke til at forklare eller forstå eventuelle udfordringer og begrænsninger.

Kapitlet belyser temaet *Øget udbredelse af diagnoser blandt børn og unge* med afsæt i følgende undersøgelsesspørgsmål:

1. Hvorfor får stadig flere børn og unge diagnoser? Hvorvidt og hvordan hænger det sammen med, at der er sket en indsnævring af "det normale"?
2. Hvilke fordele og ulemper er der forbundet med den højere grad af diagnosticering af børn og unge?
3. Hvilken indvirkning kan ovenstående have på børns og unges trivsel?

De to første undersøgelsesspørgsmål behandles i to separate afsnit, mens det tredje undersøgelsesspørgsmål løbende inddrages i afrapporteringen. Afsnittene er bygget op, så perspektiver fra den udvalgte litteratur gennemgås først, hvorefter perspektiver fra de kvalitative interviews inddrages. Den anvendte litteratur er udvalgt af nedenstående ekspertgruppe.

Ekspertgruppen

- Anne Morin, lektor, ph.d., Aarhus Universitet, DPU
- Janne Hedegaard Hansen, forskningsleder, ph.d., Københavns Professionshøjskole
- Pia Jeppesen, professor, ph.d., overlæge, Psykiatrien Region Sjælland

Perspektiverne fra de kvalitative interviews er baseret på interviews med:

- **PPR-medarbejdere.** EVA har interviewet ti PPR-medarbejdere fra seks forskellige kommuner.
- **Lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer.** EVA har interviewet ni lærere og to pædagoger i grundskolen, fire skoleledere, ni gymnasielærere og syv rektorer.
- **Forældre til børn med diagnoser.** EVA har interviewet fem forældre, heraf fire mødre og én far, som har børn i alderen 8-22 år. To af forældrene har hver ét barn med diagnoser, mens tre af forældrene hver har to børn med diagnoser.
- **Unge med diagnoser.** EVA har interviewet fem unge i alderen 17-22 år, som har diagnoser. De interviewede unge og forældre er ikke i familie med hinanden.

5.1 Hvorfor får stadig flere børn og unge diagnoser?

5.1.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Flere forklaringer på stigende diagnosticering og mentale helbredsproblemer

I den udvalgte litteratur beskrives det, at psykiske sygdomme og selvrapporterede mentale helbredsproblemer er udbredte blandt danske børn og unge, og at der samlet set har været en stigning de senere år (Jeppesen et al., 2020; Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed, 2023). Opgørelserne varierer, afhængigt af om man kun kigger på diagnoser, der registreres i psykiatrien, eller om man medtager registreringer fra praktiserende læger, private klinikker og ikke mindst selvrapporterede oplysninger. Pr. 1. januar 2023 havde omkring 73.220 af de 0-17-årige i Danmark en psykiatrisk diagnose, der var registreret i psykiatrien. Det svarer til 6,3 % og er en stigning på 39 % de seneste ti år (Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed, 2023). Omfanget er væsentlig større, hvis man kigger på selvrapporterede psykiske lidelser. I en dansk undersøgelse fra 2022 svarer 40 % af de 19-årige piger og 20 % af de 19-årige drenge, at de har eller har haft en psykisk lidelse (Ottosen et al., 2022). Udviklingen i Danmark kan ses som en del af en global tendens, hvor samme billede tegner sig i andre lande (Jeppesen et al., 2020; WHO, 2022).

I Danmark er der i perioden fra 1996 til 2016 sket en fordobling af spiseforstyrrelser, og forekomsten af ADHD og autisme er mere end tidoblet i samme periode. Forekomsten af selvskade og selvmordsforsøg er ligeledes steget de seneste årtier, mens forekomsten af selvmord er faldet (Jeppesen et al., 2020). Lignende tendenser dokumenteres i en undersøgelse af Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed (Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed, 2023).

Risikoen for udvikling af psykisk sygdom er betinget af et komplekst samspil mellem genetiske og miljømæssige faktorer, herunder både faktorer på individplan samt faktorer knyttet til familie, opvækst og samfundsstruktur (Jeppesen et al., 2020; WHO, 2022). I forlængelse heraf ses en markant social ulighed i psykiatriske diagnoser samt betydelige forskelle på tværs af køn (Jeppesen et al., 2020) og landsdele (Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed, 2023). Kønsforskellene ses fx ved diagnoserne ADHD og autisme, hvor der er en tydelig overvægt af drenge og unge mænd, mens der omvendt er en overvægt af piger og unge kvinder med angst og depression (Jeppesen et al., 2020). På landsplan ses den højeste samlede forekomst af psykiatriske diagnoser

blandt 0-17-årige på Vestsjælland og i Sønderjylland (Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingen, 2023).

Det fremgår af litteraturen, at mental sundhed – der begrebsmæssigt knytter sig til trivsel og mistrivsel – er noget andet end psykisk sygdom. Selvom mennesker med psykisk sygdom ofte vil have en lavere mental sundhed, er det ikke altid tilfældet, ligesom mistrivsel også eksisterer uden psykisk sygdom (Jeppesen et al., 2020).

Den dokumenterede stigning i diagnoser kan være udtryk for forskellige ting og skyldes ikke nødvendigvis en øget sygelighed blandt børn og unge. Nedenfor udfoldes de forskellige hypoteser i den udvalgte litteratur, der i større eller mindre grad kan forklare udviklingen.

Bedre opsporing og diagnostik

På baggrund af internationale befolkningsundersøgelser er det anslået, at mindst 20 % af alle børn og unge i Europa oplever psykiske symptomer inden voksenalderen i en sådan grad, at der er tale om egentlig psykisk sygdom (Jeppesen et al., 2020). Når forekomsten af diagnoser stiger og nærmer sig den anslåede forekomst i befolkningen, tyder det på, at børne- og ungdomspsykiatrien i Danmark bevæger sig i retning af at udrede og diagnosticere nogenlunde det antal børn og unge, der må forventes at have behov for hjælp i psykiatrien. Det kan bl.a. hænge sammen med, at der i dag er en udrednings- og behandlingsgaranti, der gør, at børne- og ungdomspsykiatrien undersøger og behandler langt flere børn og unge i dag end for ti år siden (ibid.).

Potentiel overdiagnostik

Den stigende diagnosticering kan ifølge Jønson og Brodersen (2022) også være udtryk for en overdiagnostik. Overdiagnostik betegner tilfælde, hvor mennesker unødvendigt gøres til patienter. I artiklen redegør forfatterne for, hvad der kan forklare den potentielle overdiagnostik. For det første argumenterer de for, at der gennem tiden er kommet flere diagnoser til i det diagnostiske system, samtidig med at definitionerne af flere psykiatriske diagnoser er blevet ændret, så mildere symptomer ved mentale tilstande er blevet inkluderet i definitionerne af en psykiatrisk diagnosekategori.

For det andet peger forfatterne på, at der blandt forældre og professionelle er kommet en øget opmærksomhed på symptomer og kendskab til diagnoser samt en øget efterspørgsel på hjælp. Den øgede efterspørgsel på diagnoser kan hænge sammen med, at støtte mange steder i Danmark allokere på baggrund af diagnoser, hvilket kan incitere til mere udredning og diagnostik (Tegtmejer & Säljö, 2021; Jönsson & Brodersen, 2023). Denne hypotese bakkes op af amerikanske studier, der har vist, at stater, der har koblet adgang til støtte op på ADHD og andre diagnoser, har en højere forekomst af disse diagnoser end stater, der tildeler støtte ud fra andre principper (Cullen, 2003; Morrill, 2018).

Kan potentielt også afspejle en øget sygelighed

Det kan imidlertid ikke udelukkes, at stigningen – i hvert fald til dels – kan afspejle en reel stigning i forekomsten af visse mentale helbredsproblemer og psykiske sygdomme, bl.a. som konsekvens af fremkomsten af nye risikofaktorer. Heriblandt diskuteres særligt stress som følge af samfundets øgede digitalisering, tempo, konkurrence, præstationskrav og perfektionisme. Dog er evidensen for betydningen af disse faktorer endnu begrænset (Jeppesen et al., 2020).

Indsnævring af ”det normale” er ikke en dominerende forklaring

I den litteratur, der er udvalgt af ekspertgruppen, er ”indsnævring af det normale” som forklaring på stigningen i diagnoser ikke noget, der fylder. Dog diskuteres normalitetsbegrebet i en artikel af Jønsson og Brodersen (2023), hvor de på den ene side argumenterer for, at man med flere diagnoser og bredere diagnostiske kriterier i højere grad kommer til at sygeliggøre selv mindre afvigelser fra normalen. På den anden side fremfører de også, at opfattelsen af ”det normale” ændres, fordi symptomer på psykiske lidelser bliver så udbredte, at de i vid udstrækning bliver opfattet som normalt tilstande. Samtidig er diagnoser blevet en integreret del af vores sprog og forståelse af mennesker. Som eksempel beskriver de tendenser på TikTok, hvor unge selvdiagnosticerer psykisk sygdom. Forfatterne peger på, at selvom denne trend kan åbne for en ikke-stigmatiserende debat om mentalt helbred, kan den potentielt også være med til at forstærke fokus på og oplevelsen af psykiske helbredsproblemer.

5.1.2 Perspektiver fra interviewene

PPR peger på bedre opsporing og omstændigheder i tiden som årsag til diagnoser

De interviewede PPR-medarbejdere fortæller, at de i deres arbejde oplever et voksende antal af børn, der bliver diagnosticeret, og at de modtager flere henvendelser om børn, der ønskes udredt. PPR-medarbejderne oplever også, at der er flere børn, som mistrives – uden at der nødvendigvis er tale om en diagnose. PPR-medarbejderne tilføjer desuden, at de ser en udvikling i graden af mistrivsel, så de børn, der mistrives, har det værre end tidligere. En PPR-medarbejder fortæller:

”Jeg har siddet på den samme arbejdsplads i 5,5 år. Der var sager, der næsten var grønne, dengang jeg startede. Så udviklingen er, at for hvert evigt eneste skoleår er der flere nede i den tunge røde ende, end der er i den lidt lettere ende.

PPR-MEDARBEJDER

De interviewede PPR-medarbejdere fremhæver bedre opsporing som en del af forklaringen på det stigende antal diagnoser, men peger også på omstændigheder i tiden, som har betydning for, at flere børn i dag bliver diagnosticeret eller ønskes udredt. Her er det en opfattelse, at det bliver mere tydeligt, hvem der har en diagnose, fordi der i dag er mere, som børn og unge skal leve op til, særligt i forbindelse med skole og uddannelse. En PPR-medarbejder beskriver, hvordan vilkår i tiden har indflydelse på børn med medfødte udfordringer på følgende måde:

”Udfordringen er, at vi lever i et samfund, der ikke er tilrettelagt for børn med særlige behov. Vi har et samfund, hvor begge forældre er udearbejdende, så barnet går i institution 7-8-9 timer om dagen, når det måske kun har brug for at gå 2-3 timer. Hvis barnet fx er født med ADHD eller autisme, skal det meget tidligt indgå i en kontekst, som det ikke kan overskue.

PPR-MEDARBEJDER

Når PPR-medarbejderne taler om årsager til den stigende mistrivsel (som findes både blandt børn med og uden diagnoser), fremhæver de særligt børns manglende voksenkontakt. Her nævner PPR-

medarbejderne, at de helt små børn har lange dage i dagtilbud med få pædagoger, at lærerressourcerne ikke slår til i skolen, at forældre er mindre nærværende pga. arbejde og andre aktiviteter på skærm, og at skærm – frem for interaktioner – fylder meget i børns og unges liv.

Faktorer i barnets miljø kan også fremkalde diagnosesymptomer

De interviewede PPR-medarbejdere italesætter, at det miljø eller den kontekst, som barnet befinder sig i, i sig selv kan være med til at fremkalde symptomer hos barnet, der er forenelige med en diagnose, selvom der i virkeligheden ikke er tale om en diagnose. Det gælder fx et larmende klasse-miljø med få lærerressourcer eller et svært familieliv med forældre, der har vanskeligt ved at påtage sig forældreansvaret. Derfor er det fra et PPR-synspunkt vigtigt at afklare, om barnets adfærd skyldes faktorer i miljøet, eller om der er en diagnose på spil. En PPR-medarbejder forklarer det på følgende måde:

”Hvis jeg nu var lærer, og jeg havde en klasse, hvor det sociale måske ikke fungerer særlig godt. Der er meget larm og mange, der er efter hinanden på kryds og tværs, og så er der måske et barn, der kommer til at stikke endnu mere ud end de fleste andre. Så kan jeg ofte se, at lærerne har svært ved at forstå, at den uro – den sociale kontekst, barnet sidder i – gør det helt umuligt at arbejde med de ressourcer, barnet har.

PPR-MEDARBEJDER

Det er også et perspektiv blandt en gruppe af de interviewede PPR-medarbejdere, at der kan være tale om en ”smittende effekt” – at urolig eller konfliktfyldt adfærd hos nogle børn får indflydelse på klassedynamikken og dermed betyder, at andre børn svarer med samme adfærd. På den måde får de miljøer, børn befinder sig i, også betydning for antallet af henvendelser om udredning.

Øget kendskab til diagnoser har indflydelse på PPR’s arbejde

De interviewede PPR-medarbejdere fortæller, at PPR i dag oplever pres på flere måder. Dels er der et arbejdspress i form af et stigende antal henvendelser om udredninger. Dels er der det pres fra forældre, skoler eller institutioner, der selv har stærke holdninger og evt. allerede selv har lagt sig fast på en diagnose, som ønskes afprøvet i psykiatrien. Som en PPR-medarbejder forklarer i det følgende citat, spiller det øgede kendskab, der i dag er til diagnoser, også en rolle i dette:

”Man kan godt komme ud til møder, hvor hele verden har vendt sig imod én og synes, at nu skal du tage din testkuffert og lave den henvisning, fordi lærerne har læst noget om ADHD og tænker, at barnet har det, og det tænker forældrene også, så nu kigger de alle på mig. Der skal man jo have kompetencer, viden, erfaring og mod og alt muligt andet til at sige: ”Ja, lad os starte et andet sted.”

PPR-MEDARBEJDER

PPR-medarbejderen understreger, at det derfor er vigtigt, at man kan modstå presset og insistere på først at afklare, at det ikke er noget i konteksten eller miljøet, som fremkalder barnets symptomer. Her er det et perspektiv, at selv de PPR-medarbejdere, der er gode til ikke at lade sig presse,

laver flere henvisninger i dag end tidligere, og at flere af de børn, der henvises, efterfølgende får diagnoser.

Både diagnoser og mistrivsel er udbredt i undervisningslokalet

De interviewede lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer taler om henholdsvis diagnoser og mistrivsel som udbredte i undervisningslokalet – og som noget, man som lærer eller leder forholder sig meget til i dag. Lærerne fra grundskolen beskriver således, at der er mange børn – ikke kun børn med diagnoser – som er udfordrede og ”har brug for noget”, fx afskærmning, høretelefoner eller ”dimseting” i hænderne. Gymnasielærere og -rektorer fremhæver også den voksende andel af elever, som har særlige vilkår, fx længere tid til eksamen eller mulighed for ikke at deltage i gruppearbejde, som et tydeligt tegn på, at unge med diagnoser og/eller i mistrivsel i stigende grad er til stede på gymnasiet.

Andelen af elever, som har udfordringer, kan også være i et omfang, så det ikke nødvendigvis er muligt at tage særlige hensyn til alle, som en gymnasielærer beskriver det i det følgende citat:

”Der er så mange [unge med særlige behov], så vi kan ikke sidde og gøre det helt vildt specielt. Så tager man selvfølgelig hensyn til, hvad de har af ting og sager. I 3.g er der angst, PTSD, autisme og ADHD. Altså der er mange inde i den klasse, der har noget, så man kan simpelthen ikke sørge for, at der er én, der har det helt specielt.

GYMNASIELÆRER

Gymnasielærerne beskriver, at der i udgangspunktet er rummelighed og plads i fællesskaberne til elever med diagnoser – men at dette også kan handle om, at flere i dag får diagnoser, som en gymnasielærer fortæller i det følgende citat:

”Jo flere der stikker i alle mulige retninger, jo bedre synes jeg faktisk også, at fællesskaberne bliver. Jeg tror, at hvis det er et mere homogent miljø, og der så er én, der stikker ud, så er det rigtig svært. Vi er så heldige, at især i de klasser, hvor der netop er mange, der stikker i hver deres retning [...] der går det bare rigtig godt.

GYMNASIELÆRER

Som gymnasielæreren her fremhæver, kan det være nemmere at etablere et rummeligt fællesskab, hvis der er flere elever i klassen, der ”stikker ud”, sammenlignet med hvis der kun er én elev.

Faglige og sociale forpligtelser kan forværre tilstanden

I interviewene med lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer bliver dele af folkeskolens vilkår og rammer fremhævet som noget, der kan have en negativ indflydelse på trivslen blandt børn og unge med diagnoser. Det er særligt lange skoledage, forventninger til elever om at skulle præstere og skolens begrænsede ressourcer, der ses som medvirkende årsager. Samtidig nævnes det, at børn fra en tidlig alder er i daginstitutioner, hvor de interviewede formoder, at normeringen er for lav.

Det er et perspektiv blandt de interviewede unge med diagnoser, at det at skulle leve op til enten faglige eller sociale forpligtelser, når man har en diagnose, kan være med til at forværre ens tilstand. En ung mand med bipolar lidelse fortæller eksempelvis, at oplevelsen af pres i gymnasiet kan udløse udsving i hans tilstand. En ung kvinde med ADHD fortæller, at det sociale fællesskab på hendes uddannelse kan gøre hende overstimuleret, og en anden ung kvinde, som har aspergers sammen med en række tillægsdiagnoser, oplever også, at hun kan føle et socialt pres og dermed komme til at sige ja til for meget.

Blandt de interviewede forældre til børn med diagnoser bliver det ligeledes fremhævet, at man oplever, at barnet gør sig meget umage for at leve op til forventninger i skole- eller uddannelsessammenhænge samt til at deltage socialt. Forældrene oplever, at det til tider kan ske på bekostning af barnets trivsel.

Forældre oplever, at mistrivlsen forværres under lange udredningsprocesser

I interviewene med forældre til børn og unge med diagnoser er det et udbredt perspektiv, at forældrene oplever, at de har spillet meget aktive roller i forbindelse med udredningen af deres barn – også i meget højere grad, end de har haft lyst til.

I interviewene er der forskellige oplevelser af, hvor lang og svær udredningsprocessen har været. De forældre, der har oplevet, at processen har trukket ud, fortæller, at de har haft en følelse af afmagt og frustration, som har gjort, at de har henvendt sig til en privatpraktiserende psykolog eller psykiater. Det er et perspektiv blandt forældrene, at hvordan symptomerne ser ud, og hvor de optræder, har stor betydning for, hvorvidt de – i deres optik – er blevet taget alvorligt. En forælder fortæller i det følgende citat, hvordan de oplevede, at skolen ikke kunne genkende deres bekymring:

”1,5 år er lang tid at bruge på at komme i mål. Det var udfordrende i forhold til skolepsykologen. Hun mente ikke, at hun kunne se noget. Man følte sig... udstillet. Som om vi så spøgelse. Da vi så fik udredningen, sagde hende, der havde udredt [min søn], at umiddelbart virkede han velfungerende, men man skulle kun kradse lidt i overfladen, før det blev tydeligt, at han var ret udfordret.

FORÆLDER TIL ET BARN MED EN DIAGNOSE

Som forælderen her fremhæver, kan man opleve, at barnet kompenserer og fremstår velfungerende i skolen, men at symptomerne viser sig derhjemme. I forældrenes optik er det ofte en forværring af symptomerne, som er med til at fremskynde udredningsprocessen – og for nogle forældre føles det, som om at det først er ved meget alvorlige symptomer, at omgivelserne tror på dem. Blandt de interviewede forældre er skoleværing, selvskade eller selvmordsforsøg nogle af eksemplerne på forværring i symptomer hos deres barn. Derfor er der også forældre, der har oplevet, at deres barn når at få det meget værre, mens udredningen er undervejs eller afventes, hvilket skaber en frustration over, at der ikke er blevet handlet hurtigere.

5.2 Hvilke fordele og ulemper er der forbundet med den højere grad af diagnosticering af børn og unge?

5.2.1 Perspektiver fra den udvalgte litteratur

Øget diagnosticering har betydning på flere planer

Diagnostik af psykisk sygdom danner grundlag for at intervenere, hvis der er bekymringer eller et behov hos barnet eller den unge. Det kan både være medicinsk, terapeutisk og socialt med henblik på at lindre symptomer og forbedre prognosen på længere sigt (WHO, 2022). Dette er en åbenlys fordel ved den højere grad af diagnosticering.

En diagnose er imidlertid ikke ensbetydende med, at der følger behandling med. Der findes på nuværende tidspunkt ingen systematiske opgørelser af den behandlingsaktivitet, der ydes i forbindelse med psykiatrisk udredning og diagnostik til børn og unge (Jeppesen, 2020). Derudover argumenteres der i litteraturen for en række ulemper – eller afledte uhensigtsmæssigheder – forbundet med den stigende diagnosticering.

I en række artikler beskrives udfordringer forbundet med tendensen til at importere sprog og principper fra psykiatrien ind i vores skole- og støttesystem. Det har både betydning for, hvordan vores støttesystem er organiseret, og hvordan de fagprofessionelle forstår og arbejder med det enkelte barn. I Danmark har man i vid udstrækning organiseret støttesystemet med afsæt i konkrete diagnoser, fx specialtilbud med fokus på autisme, ADHD og lignende (Tegtmejer & Säljö, 2023). Derudover er der også meget specialpædagogisk støtte, der ydes som individuel kompenserende støtte (Morin, 2015). Dette er ifølge forfatterne problematisk, dels fordi mange børn har komplekse udfordringer og flere diagnoser, som ikke lader sig indfange i én ”kasse”, dels fordi kategoriseringen gør, at fagprofessionelle har en tendens til at fokusere på ”kassen” frem for på de konkrete behov og ressourcer, som det enkelte barn har. Diagnosefokuset kan desuden medføre en tendens til at se og forstå barnets udfordringer som et individuelt problem frem for som en del af den kontekst, udfordringerne udspiller sig i og udspringer af (Tegtmejer & Säljö, 2023; Morin, 2015).

Man kan ligeledes argumentere for, at det er et problem, hvis børn og unge får diagnoser, som kun kommer dem til gavn i form af social eller pædagogisk støtte, som de ville have fået lige så meget gavn af *uden* et diagnostisk prædikat. Jønsson & Brodersen (2023) peger også på dilemmaer forbundet med at tilbyde børn farmakologisk behandling og mulige begrænsninger ved prædikatet senere i voksenlivet, fx i forbindelse med jobansættelser eller tegning af forsikringer. Endelig nævner de, at der kan være en selvforstærkende effekt af at få en diagnose, som kan påvirke patientens identitet og handlinger i en negativ retning. Det forklares med henvisning til, at der med diagnosen medfølger en række forestillinger om forventet opførsel. Patientens handlinger vil blive holdt op imod disse forventninger, men samtidig vil patienten begynde at tilpasse sine handlinger til, hvad der forventes af mennesker med den givne diagnose (Jønsson & Brodersen, 2023).

For at den stigende diagnosticering af børn og unge i Danmark skal give værdi, peges der i den udvalgte litteratur samlet set på, at indsatser skal iværksættes tidligt og informeres af en helhedsorienteret tilgang og en koordineret indsats på tværs af sektorer og fagligheder, der kan tage højde

for kompleksiteten i de ofte sammensatte problemstillinger, der ligger bag diagnoserne. Virkeligheden er imidlertid ofte en anden, hvor tilgangen til børnene er præget af en individualiseret problemforståelse, lange ventetider, manglende koordinering af indsatser på tværs af sektorer og manglende samarbejde på tværs af fagligheder (Morin, 2015, 2023a). Når det ikke lykkes at yde den rette hjælp, har det store omkostninger i form af ressourcespild og i værste fald tab af menneskeligt potentiale (WHO, 2022; Morin, 2023b).

Den udvalgte litteratur indeholder forskellige bud på, hvordan der kan arbejdes med at skabe et inkluderende skolemiljø og et effektivt støtte- og behandlingssystem, der i højere grad tilgodeser børn og unge i mistrivsel – med og uden diagnoser. Denne litteratur handler bl.a. om co-teaching og andre samarbejdsmodeller i en skolekontekst (Vembye et al., 2023) samt bud på, hvordan indsatsen kan koordineres bedre på tværs af sektorer, fx i form af lokale skolepsykologer som et bindeled (Shahidullah, 2019).

5.2.2 Perspektiver fra interviewene

En fordel, at diagnosen bidrager med forklaring og forståelse

Fra et PPR-perspektiv fremhæves det som positivt, at diagnosen bidrager med en forklaring for barnet selv og dets forældre, og at det i det hele taget er positivt at anerkende, at børns hjerner er forskellige. Her er det også en pointe, at man, når diagnosen er stillet, kan have større opmærksomhed på de biddiagnoser, som findes ved mere udbredte diagnoser som ADHD og autisme – herunder eksempelvis angst, depression og selvskaade.

På tværs af interviewene med lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer er det et udbredt perspektiv, at diagnosen kan være med til at forklare, hvorfor noget har været svært fagligt og/eller socialt, og hvorfor for barnet eller den unge ofte har følt sig anderledes. Dette kan give barnet eller den unge mere ro på og give omgivelserne en bedre forståelse for og indsigt i, hvad der kan være udfordrende for barnet eller den unge. Blandt de interviewede unge er det også et perspektiv, at diagnosen dels har været med til at give dem en forklaring, dels har givet dem bedre forståelse for, hvad de udfordringer, de har, betyder. En ung forklarer det på følgende måde:

”Jeg starter med autisme. Så jeg har problemer med at overskue sociale situationer. Jeg får migræne rigtig tit, fordi jeg bliver overvældet af stimuli, af lys og lyd, og jeg bruger mere energi på sociale interaktioner.

UNGE KVINDE, 22 ÅR, DIAGNOSTICERET MED AUTISME OG ANGST

I interviewene med henholdsvis unge med diagnoser og forældre til børn med diagnoser er det et perspektiv, at den viden og støtte, der kommer med diagnosen, kan være en hjælp til at deltage i fællesskaber på en bedre måde. Fx kan medicin give mere ro på, og indsigt i energiforvaltning kan hjælpe den enkelte og omgivelserne med at tilpasse sociale sammenhænge, fx ved at indlægge pauser. Her har det dog også betydning, hvilken diagnose der er tale om, og hvordan den kommer til udtryk – nogle af de unge fortæller fx, at deres diagnose betyder, at de i mindre grad har lyst til at indgå i større fællesskaber og sociale sammenhænge.

Diagnosen kan blive definerende på en u hensigtsmæssig måde

De interviewede PPR-medarbejdere fremhæver, at én ulempe ved diagnosticeringen er, at omgivelserne kan komme til at se ”problemet” som iboende i barnet. En PPR-medarbejder forklarer det på følgende måde:

”Når de så får diagnosen, så oplever jeg, at flere og flere fagpersoner – primært i skolen – tænker ”it’s not my monkey”, for nu bor det lige pludselig ovre i barnet. Så noget af det, vi arbejder med, er at sige, at hvis børn har det sådan her, så skal der stadig ændres i læringsmiljøerne. Opgaven ligger stadig hos os.

PPR-MEDARBEJDER

Som PPR-medarbejderen her beskriver, er det problematisk, hvis omgivelserne tror, at diagnosen betyder, at barnets udfordringer ikke længere er noget, som de skal tage hånd om. I interviewene med lærere og gymnasielærere er det ikke umiddelbart et perspektiv, at man ser udfordringerne som iboende i barnet – men det er et tema, at det betragtes som problematisk, hvis diagnosen bliver meget definerende, og hvis den bliver ”en undskyldning”, som betyder, at man kan indgå meget lidt i klasserummet. Sidstnævnte er et perspektiv, der er mere udbredt blandt de interviewede gymnasielærere, mens grundskolelærere understreger, at barnet fortsat hører til i klassen – også selvom det har fået en diagnose.

En anden ulempe, som fremhæves på tværs af interviews med grundskolelærere og gymnasielærere, er, at diagnosen kan blive opfattet som ”et stempel”, som følger barnet eller den unge resten af livet. Her er det et perspektiv blandt de interviewede gymnasielærere, at den unge kan have svært ved at være blevet placeret i en bestemt kasse og kan have brug for tid til at ”lande i det”.

Blandt nogle af de interviewede unge med diagnoser er der en oplevelse af, at det kan være svært at identificere sig med diagnosen, og at man ikke har lyst til, at diagnosen altid skal definere én. En ung kvinde diagnosticeret med ADHD forklarer det på følgende måde:

”Det er rart at være [navn] uden ADHD. Ikke at få sat det label på én. Det havde jeg svært ved i starten. Til eksamen blev jeg fx tilbudt ekstra tid, men sagde nej. [...] På vores skole sidder man i en helt anden hal og har en time mere til eksamen, hvis man har en diagnose. Så er man ikke sammen med ens klasse, men kun sammen med dem med diagnoser. Så bliver man sat i dén kasse i det rum. Ikke fordi der er noget galt med det, men mit mål har været, at jeg ikke var [navn] med ADHD, men kun [navn].

UNG KVINDE, 18 ÅR, DIAGNOSTICERET MED ADHD

Det er også et perspektiv blandt de interviewede forældre, hvis børn først fik diagnosen som teenager, at deres barn har haft svært ved at genkende sig selv i diagnosen eller ser negativt på sig selv efter diagnosen.

En fordel, når der er åbenhed om diagnosen

På tværs af interviewene med lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer er det et perspektiv, at diagnoser er blevet mere aftabuiseret. De interviewede lærere understreger, at det har betydning, hvorvidt eleven og forældrene betragter diagnosen som et tabu, fordi det har konsekvenser for den åbenhed, der kan være om diagnosen i klasserummet. Lærerne fortæller, at de har gode erfaringer med åbenhed, fordi det betyder, at der er en fælles forståelse for barnets udfordringer – også fra dets klassekammerater.

En pointe i interviewene er, at åbenhed omkring en diagnose også kan hænge sammen med, hvilken diagnose der er tale om. Her fremhæves ordblindhed som en af de mindst tabubelagte diagnoser, mens andre diagnoser, som kan kræve medicin og støtte, betragtes som et større tabu. Det er dog en pointe, at der inden for disse diagnoser også differentieres, som en lærer beskriver det i det følgende citat:

”Det er lidt sjovt, for der er jo helt klart forskel på, hvad det er for nogle diagnoser. Jeg synes helt klart, at ADHD er blevet mere socialt acceptabelt end autisme. Altså der er jo mange flere, der kan snakke højt om, at de har ADHD.

LÆRER, SOM UNDERVISER I UDSKOLINGEN

I interviewene med gymnasielærere fremhæves det, at der for det meste er en åbenhed omkring diagnoser, men at der er elever, som holder diagnosen for sig selv. Der tegner sig dog et billede af, at der er kommet mere åbenhed, i takt med at flere får diagnoser.

Både en fordel og ulempe, at diagnosen er indgangen til hjælp

En fordel ved diagnosen er, at barnet eller den unge efterfølgende kan få den rette hjælp og støtte. Det fortæller PPR-medarbejdere, lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer i interviewene. Det kan være i form af ekstra afskærmning, særlige vilkår til prøver, SPS-vejledning eller evt. medicin. Det er også en fordel, at viden om diagnosen kan være med til at forme tilgangen til barnet eller den unge, som dermed vil opleve ”at blive mødt rigtigt” i skole- og uddannelsessammenhæng.

Omvendt er det også et perspektiv, at det kan være problematisk, at det er selve diagnosen, der skal udløse hjælp. Dette italesættes af lærere, der fremhæver elever, som ville have gavn af den støtte, der følger med en diagnose, men som ikke officielt har fået en diagnose endnu. Her er det en pointe i interviewene, at nogle lærere arbejder på skoler, som også har tilbud for de børn, som har brug for ”noget ekstra” – uden at der er krav om, at der foreligger en diagnose. Andre skoler, som ikke har denne form for tilbud, nævner, at de kunne give hjælpen langt hurtigere, hvis den ikke var bundet op på en diagnose.

Spørgsmålet om diagnosens betydning for at få hjælp italesættes af en af de interviewede unge med en diagnose på følgende måde:

”Det er først for nyligt inden for nogle måneder, at jeg er blevet udredt. Vi har længe vidst det. For år tilbage talte vi med psykologer og psykiatere om det. Men dengang havde jeg ikke brug for medicin og en diagnose. Så følte jeg bare, at det ville tage overhånd. Men for nyligt valgte jeg at gå videre med det, så jeg blev udredt og startede på medicin, og jeg kører stille og roligt op i dosis.

UNG KVINDE, 18 ÅR, DIAGNOSTICERET MED ADHD

De interviewede unge med diagnoser, som har haft oplevelser med at få tildelt en støtteperson eller studiestøttetimer, fremhæver det positivt. Medicin fremhæves også som noget, der har hjulpet – men det er også et perspektiv, at det kræver tid at finde den rette dosis eller type af medicin, og at man kan opleve mange bivirkninger. Mindfulness og vejtrækningsøvelser nævnes ligeledes som teknikker, der kan bidrage med ro. De unge beskriver, at det kan tage tid at finde ud af, hvilke konkrete hjælpemidler og tilbud der er de mest relevante og gavnlige for dem. På den måde er det at finde den rette hjælp og støtte en igangværende proces, som også formes af, om diagnosen udvikler sig, eller om der sker andre forandringer i den unges liv. Fx kan det at starte på en ny uddannelse kræve en anden og ny type støtte.

Den forventede hjælp kommer ikke altid med diagnosen

En diagnose er ikke altid lig med den hjælp, som forældre til barnet eller den unge selv havde håbet på. De interviewede skoleledere og rektorer fremhæver, at forældre ofte har en forventning om, at der med diagnosen kommer mere hjælp, end de begrænsede ressourcer muliggør.

Blandt de interviewede forældre til børn og unge med diagnoser er det et perspektiv, at den hjælp og støtte, der er kommet efter diagnosen, har gjort, at familien nu har en bedre hverdag, og at barnet trives bedre. For nogle forældre er hverdagen dog fortsat præget af at tage vare på et barn, der har det meget dårligt, eller hvor diagnosen udvikler sig og kræver en anden eller mere hjælp og støtte. En mor fortæller om hverdagen efter diagnosen på følgende måde:

”Hendes hovedstrategi er at lukke ned for egne behov. Så vi går meget til lægen. For hvis du overhører egne signaler for at gøre det, normen gør, så har det en pris. Så vi har et barn med kronisk hovedpine, og vi er i gang med at undersøge hendes øjne pga. sløret syn. Hun presser sig selv fysisk for at være med, bruger energi, hun ikke har. Så kroppen reagerer, ligesom hvis du går ned med stress.

MOR TIL ET BARN MED EN DIAGNOSE

Nogle af de interviewede forældre oplever, at med diagnosen følger et nyt opsøgende arbejde eller tovtækkeri for at få den rette hjælp. Her er det også en pointe, at det i sig selv er meget krævende at opretholde en hverdag med et barn, der har en diagnose, og som får støtte og evt. løbende skal vurderes til nye tilbud. Fx oplever forældrene, at de bruger meget tid på dialog og møder med kommunen og på at formidle viden på tværs af instanser og tilbud.

Mange særaftaler kan udfordre undervisningsrummet

Lærere, pædagoger, gymnasielærere og rektorer beskriver det som en fordel, at man i undervisningen er bekendt med diagnoser, så man kan tage hensyn til dem. Særaftaler – både for elever, der

har diagnoser, og elever, der har særlige behov uden en diagnose – er også positive i den forstand, at de kan hjælpe den enkelte elev. Samtidig er det en pointe, at det kan være svært at rumme, hvis der er mange forskellige hensyn og aftaler i én klasse. En rektor forklarer det på følgende måde:

”Udfordringen nu er, at der kommer så mange med særlige behov. Jeg talte med en lærer, som havde en liste på 13 elever med særlige hensyn om gruppedannelse, hvem de kunne sidde ved siden af osv. Og det er en klasse på 28 elever, som er en almindelig og velfungerende klasse.

GYMNASIEREKTOR

Samme rektor fortæller, at det også har betydet, at gymnasiet er begyndt at trække lidt i land ift. særaftaler og nu i højere grad ser på, hvem der har en diagnose.

I interviewene med lærere understreges det, at der er en stor fleksibilitet ift. særaftaler. Alligevel er det en overvejelse, om det ville være mere meningsfuldt at se på, hvordan man kan rumme bredt frem for at have mange individuelle særaftaler. Her er det en pointe i interviewene med lærere og gymnasielærere, at nogle af de ting, man kan gøre for elever med diagnoser, også kan komme de resterende elever til gavn – fx en høj grad af struktur i undervisningen og fokus på det relationelle arbejde.

Det er et perspektiv på tværs af interviewene med lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer, at de mange hensyn kan gøre det svært at vide, hvilke krav man egentlig kan stille til eleven – både fagligt og socialt. Fra et gymnasieperspektiv handler det også om, hvordan man skal bedømme en elev, der ikke fagligt kan deltage på samme måde som andre, fx i gruppearbejde. Det bliver af nogle af de interviewede relateret til spørgsmålet om, hvordan man sikrer, at eleven bliver selvstændig nok til at klare sig på den lange bane. Her har de interviewede forskellige holdninger til, om særaftalerne er en hjælp, eller om de kan ende med at være en hæmsko for elevens senere færd.

Mange individrettede indsatser kan gå ud over det almene tilbud

Et tilbagevendende tema i interviewene med PPR, lærere, skoleledere, gymnasielærere og rektorer er de individrettede indsatser, som står i modsætning til tiltag, der kan støtte og styrke mere bredt. Her peger de interviewede PPR-medarbejdere på, at stigningen i diagnoser kan få negative konsekvenser for den bredere gruppe af børn og unge, fordi ressourcerne fra almenområdet går til de mere individrettede indsatser og til specialtilbuddene.

De interviewede PPR-medarbejdere fremhæver, at ressourcer er afgørende, hvis man skal lykkes med et bredt alment tilbud. Her fremhæver PPR-medarbejderne, at dette ikke kun handler om antallet af voksne, men også om viden, kompetencer og opkvalificering, da stigningen i diagnoser stiller nye krav til lærere og pædagogers arbejdsopgaver og -vilkår. PPR-medarbejderne understreger vigtigheden af, at ledere, lærere og pædagoger er åbne over for, at PPR kommer ud på institutionerne og er med til at pege på, hvordan man evt. kan løfte bedre.

Fra et skolelederperspektiv fremhæves det, at det kan være en ulempe, når der sker en individualisering af skolen, og at man som skole hellere vil styrke de brede fællesskaber frem for at have for mange enkelthensyn. Her er det også en pointe, at det kan være svært at finde den gode løsning

inden for skolens rammer, hvis forældrene i virkeligheden ønsker, at deres barn skal henvises til et specialtilbud.

I interviewene med forældre til børn med diagnoser er det et perspektiv, at det gode samarbejde omkring barnet kommer meget an på skolen, og der er forskellige oplevelser af, hvilken skole (folkeskole, friskole, specialskole) der har været god til at rumme barnet og dets diagnose. Blandt forældre til børn i specialtilbud er det fx et perspektiv, at nogle specialtilbud kan have en låst tilgang til, hvordan bestemte diagnoser ser ud, og hvordan de skal imødekommes frem for at forholde sig til, hvordan diagnosen kommer til udtryk hos barnet. De interviewede unge har hovedsageligt erfaringer med at blive inkluderet i almenundervisningen, hvilket umiddelbart fremhæves som positivt, såfremt der har været den rette støtte. Tilbud, som er særligt tilrettelagt til unge med diagnoser, fx en hf-uddannelse, kan også opleves som en fordel.

Appendiks A – Litteraturliste

Akselvoll, M. Ø. (2022). *Det grænseløse forældreskab*. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Bruselius-Jensen, M., & Nielsen, A. M. W. (2020). *Veje til deltagelse: Nye forståelser og tilgange til facilitering af børns og unges deltagelse*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.

Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N. U., & Katznelson, N. (2023). *Fællesskaber i ungdomslivet: Når de gør godt, og når de gør ondt*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.

Børns Vilkår. (2022). *Børn og unge kæmper for at passe ind*. Valby: Børns Vilkår.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E.L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2014). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four culture. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236.

Cullen, J. B. (2003). The impact of fiscal incentives on student disability rates. *Journal of Public Economics*, 87(7-8), 1557-1589.

Ejrnæs, M. (2017). Hvad skal lærere og pædagoger vide om livet uden for skolen? *Paideia*, 14, 38–50.

Faber, S. T., & Jørgensen, A. H. (2023). "Graviditeten er formentlig den mest betydningsfulde periode i barnets liv": Om almengørelsen samt intensivering af det tidlige forebyggende arbejde og nye former for ansvarliggørelse af forældre. *Dansk Pædagogisk Tidsskrift*, 4, 29-43.

Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation - How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Books Ltd.

Hansen, H. R. (2023). Ny ungekultur? Sociohistoriske ændringer af unges søgen efter tilhørsforhold. *Kognition og pædagogik*, 33(130), 34-44.

Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed. (2023). *Psykiatriske diagnoser og kontakter blandt børn og unge i 2012-2022*. Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed. Løsløst 22. juli 2024 på: <https://www.benchmark.dk/analyser/aeldre-og-sundhed/psykiatriske-diagnoser-og-kontakter-blandt-boern-og-unge-i-2012-2022>.

- Jensen, T. S., & Sonne, T. (2023). *Fakta og myter om børns udvikling*. København: Akademisk Forlag.
- Jeppesen P., Obel C., Lund L., Madsen K. B., Nielsen L., & Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder*. København: Vidensråd for Forebyggelse.
- Juhl, P. (2019). Forældreskab og familieliv – analyseret i en velfærdsstatslig kontekst. *Nordiske Ud-kast*, 46(2), 4-20.
- Jönsson, A. B. R., & Brodersen, J. B. (2023). Hvad blev der af 'normalen'? Hvordan overdiagnostik af psykiske sygdomme hos børn bringer pædagogikkens vilkår i forandring. *Forskning i Pædagogers Profession og Uddannelse*, (7)1, 4-13.
- Lee, E., Bristow, J., Faircloth, C., & Macvarish, J. (2023). *Parenting Culture Studies* (2. udgave). Palgrave Macmillan.
- Lund, G. E., Fisker, T. B., & Hansen, H. R., (2024). Deltagelses(u)muligheder og skolefravær. *Norsk Sociologisk Tidsskrift*, 8, 7-22.
- Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., Michelsen, S. I., Rasmussen, M., & Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Morin, A. (2015). Children's conduct of life: Across general school, educational psychology consultation and psychiatry. *Nordic Psychology*, 67(3), 225-240.
- Morin, A. (2023a). Tværprofessionelt samarbejde om børn og unge med diagnoser. I: Morin, A., Petersen, K. E., & Kjær, B. (red.), *Børn og unge med diagnose: en grundbog til lærere*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Morin A. (2023b). Suppressed voices and lost opportunities in education and the psychiatric healthcare system: a structural analysis of dilemmas in inter-professional collaboration between sectors. *Social Work & Society*, 20(2), 1-12.
- Morin, A., & Hedegaard-Sørensen, L. (2018). Psychiatric testing and everyday school life: collaborative work with diagnosed children. I: Hamre, B., Morin, A., & Ydesen, C. (red.), *Testing and Inclusive Schooling – International Challenges and Opportunities*. Routledge.
- Morrill, M.S. (2018). Special Education Financing and ADHD Medications: A Bitter Pill to Swallow. *Journal of Policy Analysis and Management*, 37(2), 384-402.
- Nielsen, G. (2019). Trivsel i og gennem bevægelsesaktiviteter. I: Sederberg, M. & Stolpe, M.N. (red.), *Børn og unges trivsel – et tværprofessionelt ansvar*. København: Hans Reitzels Forlag.

Nielsen, G., Wikman, J.M., Appleton, P.R., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2024). Predicting adolescents' continuation in club sports: A prospective cohort study of the importance of personal and contextual motivational factors in five sports in Denmark. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 34(4), 1-18.

Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Laustsen, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). *Danskernes motions- og sportsvaner*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Rayce, S. B., Hansen, A. T., Mikkelsen, M., & Pontoppidan, M. (2021). *SPOR – Børns udvikling og trivsel gennem livet – Præsentation af undersøgelsen og udvalgte resultater fra første dataindsamling 2027/2018*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Schmidt, L. S. K. (2021). Policy-dagsordner og idealer om familiers og børns hjemmemiljø. *Dansk Pædagogisk Tidsskrift*, 1, 57-71.

Shahidullah, J. D. (2019). Behavioral Health Care Coordination across Child-Serving Systems: A Burgeoning Role for School Psychologists. *School Community Journal*, 29(1), 279-296.

Simovska, V., & Primdahl, N. L. (2024). Trivsel og trivselsfremme i skolen. *Pædagogisk indblik*, 24, 4-50.

Sundhedsstyrelsen. (2022). *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. København: Sundhedsstyrelsen.

Tegtmejer, T., & Säljö, R. (2023). Paradoxes of using psychiatric diagnoses as organising principles for special educational support. *European Journal of Special Needs Education*, 38(3), 1-5.

Thomsen, J. P., Jæger, M. M., & Andreasen, A. G. (2023). *Læringsmiljøer i småbørnsfamilier – Dimensioner, typer og ulighed*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Thomsen, J. P., Jæger, M. M., Kohl, K. S., Henze-Pedersen, S., Karmsteen, K., & Klokke, R. H. (2024). Family learning environments in Scandinavia: dimensions, types and socioeconomic profiles. *British Journal of Sociology of Education*, 45(3), 347-362.

Vembye, M. H., Weiss, F., & Hamilton Bhat, B. (2019). The Effects of Co-Teaching and Related Collaborative Models of Instruction on Student Achievement: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 94(3), 376-422.

WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization

Widding, U. (2018). Parental Determinism in the Swedish Strategy for Parenting Support. *Social Policy and Society*, 17(3), 481-490.

Wood, B. E. (2012). Crafted within liminal spaces: Young people's everyday politics. *Political Geography*, 31(6), 337-346.

Appendiks B – Metode

EVA har gennemført 45 interviews, heraf 19 gruppeinterviews og 26 enkeltinterviews, i perioden ultimo maj til ultimo juni 2024. På de følgende sider fremgår beskrivelser af interviewenes omfang, tilgangen til rekruttering og de anvendte udvælgelseskriterier.

Informantgruppe	Antal interviews	Antal interviewede
Fagpersoner		
• Lærere og pædagoger i grundskolen	2	11
• Skoleledere	1	4
• Gymnasielærere	3	9
• Gymnasirektorer	3	7
• Repræsentanter fra idræts- og foreningslivet	3	4
• PPR-medarbejdere	3	10
Forældre		
• Forældre til børn i grundskolen	8	8
• Forældre til børn med diagnoser	5	5
Børn og unge		
• Elever i udskolingen	2	13
• Elever på gymnasiet	2	10
• Studerende på videregående uddannelser	4	4
• Børn og unge i idræts- og foreningslivet	4	16
• Unge med diagnoser	5	5

Interviewene er gennemført som semistrukturerede interviews. EVA har i dialog med Trivselskommissionen udarbejdet interviewguides til hver informantgruppe, som operationaliserer og konkretiserer undersøgelsesspørgsmålene. Interviewspørgsmålene er primært af deskriptiv karakter, men afslutningsvist i interviewene er der anvendt enkelte vurderende spørgsmål, ligesom informanterne har fået mulighed for at supplere med andre perspektiver på børns og unges trivsel.

Semistrukturerede interviews er kendetegnet ved, at der stilles åbne spørgsmål, og at informanterne er med til at styre samtalen, hvilket betyder, at interviewguiden ikke nødvendigvis følges slavisk. Derfor kan rækkefølgen af spørgsmål og temaer variere fra interview til interview, ligesom de forskellige temaer kan få forskellig vægt, afhængigt af hvor meget informanterne har at sige om hvert tema. Analysen inden for hvert tema afspejler dette ved, at der vil indgå flere citater og nuancer fra de interviews, som har haft vægt på det pågældende tema.

Interviewene er optaget, og gruppeinterviewene er transskriberet, mens der er skrevet fyldigt referat af enkeltinterviewene. De citater, der fremgår i undersøgelsen, er transskriberet ordret. I citaterne anvendes kantede parenteser, hvis der er taget ord ud af citatet eller for at tydeliggøre betydningen.

Fagpersoner

EVA har gennemført interviews med seks overordnede grupper af fagpersoner. Nedenfor uddyber vi interviewenes omfang, tilgangen til rekruttering og de anvendte udvælgelseskriterier for hver af de seks grupper.

Lærere og pædagoger i grundskolen

Der er gennemført to fysiske gruppeinterviews med i alt ni lærere og to pædagoger fra to forskellige grundskoler. I det ene gruppeinterview deltog også en skolesekretær, som var involveret i skolens trivselsarbejde. Interviewene varede 1,5 time hver, blev optaget undervejs og er efterfølgende transskriberet.

De deltagende lærere og pædagoger er rekrutteret via skoleledelsen, som har hjulpet med at arrangere gruppeinterviewet. Gruppen af lærere og pædagoger er sammensat, så den repræsenterer forskellige fag og forskellige årgange.

Skoleledere

Der er gennemført ét virtuelt gruppeinterview på Skype med i alt fire skoleledere. Interviewet varede 1,5 time, blev optaget undervejs og er efterfølgende transskriberet.

De deltagende skoleledere er rekrutteret via en skriftlig henvendelse fra EVA, som i nogle tilfælde er suppleret med et telefonopkald. Gruppen af skoleledere er sammensat, så den repræsenterer skoler beliggende i forskellige kommuner.

Gymnasielærere

Der er gennemført tre fysiske gruppeinterviews med i alt ni lærere fra to forskellige gymnasier, hvoraf det ene er et alment gymnasium (stx), og det andet er et teknisk gymnasium (htx og eux). I det ene interview deltog også en studievejleder. Interviewene varede 1-1,5 time hver, blev optaget undervejs og er efterfølgende transskriberet.

De deltagende gymnasielærere er rekrutteret via rektor, som har hjulpet med at arrangere gruppeinterviewene. Gruppen af lærere er sammensat, så den repræsenterer forskellige fag og årgange.

Gymnasierektorer

Der er gennemført ét virtuelt gruppeinterview på Skype og to telefoniske enkeltinterviews med i alt syv rektorer fra forskellige gymnasier. Gruppeinterviewet varede 1,5 time, og de to enkeltinterviews varede 45 min. De blev alle optaget undervejs, og gruppeinterviewet er efterfølgende transskriberet, mens der er skrevet fyldigt referat af enkeltinterviewene.

De deltagende rektorer er rekrutteret via en skriftlig henvendelse fra EVA, som i nogle tilfælde er suppleret med et telefonopkald. De medvirkende rektorer er udvalgt, så de repræsenterer forskellige typer af gymnasier beliggende i forskellige kommuner.

Repræsentanter fra idræts- og foreningslivet

Der er gennemført to telefoniske enkeltinterviews og ét gruppeinterview på Skype med i alt fire repræsentanter fra idræts- og foreningslivet fra tre forskellige organisationer. Interviewene varede ca. 60 min. og blev optaget undervejs. Der er efterfølgende skrevet fyldigt referat af interviewene.

De deltagende repræsentanter fra idræts- og foreningslivet er rekrutteret via en skriftlig henvendelse fra EVA. De tre organisationer er udvalgt, da de alle er store og landsdækkende organisationer, og da de tilsammen afspejler bredden i idræts- og foreningslivet. De medvirkende repræsentanter er udvalgt på baggrund af deres viden om organisationens arbejde med at fremme trivsel blandt unge medlemmer.

PPR-medarbejdere

Der er gennemført tre gruppeinterviews på Skype med i alt ti PPR-medarbejdere fra seks forskellige kommuner. De deltagende PPR-medarbejdere dækker både over psykologer og logopæder, og i det ene interview deltog også en leder af PPR. Interviewene varede 1-1,5 time, blev optaget undervejs og er efterfølgende transskriberet.

De deltagende PPR-medarbejdere er rekrutteret via deres leder, som har modtaget en skriftlig eller mundtlig henvendelse fra EVA.

Forældre

EVA har gennemført interviews med forældre til børn i grundskolen og forældre til børn med diagnoser. Nedenfor uddyber vi interviewenes omfang, tilgangen til rekruttering og de anvendte udvælgelseskriterier for de to grupper af forældre.

Forældre til børn i grundskolen

Der er gennemført telefoniske enkeltinterviews med otte forældre til børn på fire forskellige grundskoler. Interviewene varede 45-60 min. og blev optaget undervejs. Der er efterfølgende skrevet fyldigt referat af interviewene.

De deltagende forældre blev rekrutteret via fire forskellige grundskoler, hvor rektor, vicerector eller en ansat lagde et opslag om undersøgelsen ud til alle skolens forældre på Aula eller lignende platform. EVA modtog henvendelser fra forældre, som var interesserede i at deltage, og foretog en udvælgelse med henblik på at opnå repræsentation af forskellige skoler og spredning ift. børns og forældres køn samt børnenes alder.

Forældre til børn med diagnoser

Der er gennemført telefoniske enkeltinterviews med fem forældre til børn med diagnoser. Interviewene varede ca. 60 min. og blev optaget undervejs. Der er efterfølgende skrevet fyldigt referat af interviewene.

De deltagende forældre er rekrutteret via Bedre Psykiatri, som nævnte undersøgelsen i deres nyhedsbrev. EVA modtog henvendelser fra forældre, som var interesserede i at deltage, og foretog en udvælgelse med henblik på at opnå repræsentation af forskellige diagnoser og spredning ift. børns og forældres køn samt børnenes alder.

Børn og unge

EVA har gennemført interviews med elever i udskolingen, elever på gymnasiet, studerende på de videregående uddannelser, børn og unge i idræts- og foreningslivet samt unge med diagnoser. Derfor uddyber vi interviewenes omfang, tilgangen til rekruttering og de anvendte udvælgelseskriterier for de forskellige grupper af børn og unge.

Elever i udskolingen

Der er gennemført to fysiske gruppeinterviews med i alt 13 elever i udskolingen fra to forskellige grundskoler. Eleverne er 13-15 år. Interviewene varede 1,5 time, blev optaget undervejs og er efterfølgende blevet transskriberet.

De deltagende elever er rekrutteret via skoleledelsen, som har hjulpet med at arrangere gruppeinterviewene. Den ene elevgruppe bestod af elever fra samme klasse, mens den anden elevgruppe bestod af elever fra forskellige klasser i udskolingen. Grupperne var sammensat med henblik på at repræsentere faglig spredning og fordre en positiv stemning under interviewet.

Elever på gymnasiet

Der er gennemført to fysiske gruppeinterviews med i alt ti elever fra to forskellige gymnasier. Eleverne er 16-18 år. Interviewene varede 1,5 time, blev optaget undervejs og er efterfølgende blevet transskriberet.

De deltagende elever er rekrutteret via rektor eller en studievejleder, som har hjulpet med at arrangere gruppeinterviewene. Den ene elevgruppe bestod af elever fra samme klasse, mens den anden

elevgruppe bestod af elever fra forskellige klasser på gymnasiet. Grupperne var sammensat med henblik på at repræsentere faglige spredning og fordre en positiv stemning under interviewet.

Studerende på de videregående uddannelser

Der er gennemført telefoniske og virtuelle enkeltinterviews med fire studerende på de videregående uddannelser. De studerende er 20-25 år. Interviewene varede 45-60 min. og blev optaget undervejs. Ét interview er efterfølgende transskriberet, mens der er skrevet fyldigt referat af de resterende tre interviews.

De deltagende studerende er rekrutteret via studievejledere og opslag på sociale medier. EVA modtog henvendelser fra studerende, som var interesserede i at deltage. De medvirkende studerende er udvalgt, så de repræsenterer fire forskellige studier og uddannelsesinstitutioner.

Børn og unge i idræts- og foreningslivet

Der er gennemført fire fysiske gruppeinterviews med i alt 16 børn og unge fra tre forskellige aktiviteter i idræts- og foreningslivet. Børnene og de unge er 12-18 år. Interviewene varede 1-1,5 time, blev optaget undervejs og er efterfølgende transskriberet.

De deltagende børn og unge er rekrutteret via en leder eller træner fra den pågældende aktivitet, der har modtaget en skriftlig eller telefonisk henvendelse fra EVA. Aktiviteterne er udvalgt med henblik på at afspejle bredden i idræts- og foreningslivet, og de medvirkende børn og unge er sammensat med henblik på at fordre en positiv stemning under interviewet.

Unge med diagnoser

Der er gennemført telefoniske og virtuelle enkeltinterviews med i alt fem unge med diagnoser. De unge er 17-22 år. Interviewene varede 25-60 min. og blev optaget undervejs. Ét interview er efterfølgende transskriberet, mens der er skrevet fyldigt referat af de resterende fire interviews.

De deltagende børn og unge er rekrutteret via deres forældre, som har henvendt sig til EVA på baggrund af et opslag om undersøgelsen i et nyhedsbrev fra Bedre Psykiatri. De interviewede børn og unge er udvalgt med henblik på at opnå repræsentation af forskellige diagnoser og variation ift. køn og alder.

Perspektiver på børns og unges trivsel

© 2025 Danmarks Evalueringsinstitut

Citat med kildeangivelse er tilladt

Publikationen er kun udgivet i elektronisk form på: www.eva.dk

Foto: iStock

ISBN (www) 978-87-7182-769-9

Danmarks Evalueringsinstitut

– analyser, redskaber og udvikling, der styrker uddannelser og dagtilbud.



Danmarks
Evalueringsinstitut

+45 35 55 01 01
eva@eva.dk
www.eva.dk