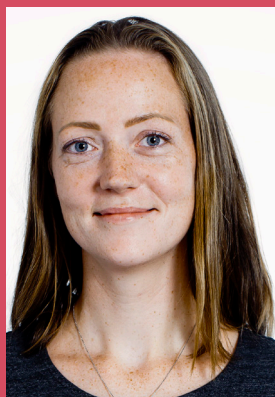




**Ungepanelets**



**gode råd til  
sundhedsministeren om,  
hvordan vi forbedrer  
den psykiske trivsel blandt unge**



# Ungepanel



Selv om flertallet af danske unge har det godt, trives og kaster sig ud i livet, så er der desværre et stigende antal unge, som kæmper med psykisk mistrivsel og bliver ramt af stress, angst, depression eller spiseforstyrrelser. De ser en verden af muligheder for at begå fejl i stedet for en forventningsfuld fremtid. Det er dybt bekymrende og en udvikling, vi sammen skal vende.

Derfor nedsatte sundhedsminister Ellen Trane Nørby i foråret 2018 et ungepanel, der skal bidrage til at skabe debat og opmærksomhed om de tendenser i tiden, som påvirker unges psykiske trivsel negativt. Ungepanelet fik desuden til opgave at udarbejde "ni gode råd til sundhedsministeren" om, hvad der kan gøres for at forbedre den psykiske trivsel blandt unge. Panelet består af 10 unge med stort engagement og indsigt i ungdomskulturen i dag.

Ungepanelet har holdt to møder og fire workshops i løbet af det seneste halve år. De ni råd, som offentliggøres i denne pjece, udspringer af arbejdet i de fire workshops med hver sit tema: Præstationskultur, sociale medier og relationer, kropsidealer samt køn, seksualitet og grænser.

Ungepanelets råd kan ikke stå alene men skal ses som et bidrag til en større indsats for at forbedre den psykiske trivsel blandt unge. Rådene fokuserer på unges psykiske trivsel og er rettet mod sundhedsområdet i bred forstand. Det betyder, at sundhedsområdet er i fokus, men ungepanelet mener, at det også vil være relevant at inddrage andre områder med berøringsflade til de unge, for at kunne realisere en række af panelets råd.

De ni råd fra ungepanelet er udtryk for medlemmernes egen holdning til, hvad der bør gøres for at styrke den psykiske trivsel blandt unge.



## Ungepanelets ni gode råd til sundhedsministeren:

- 1. Der skal skabes frirum til børn og unge, hvor der ikke skal præsteres**
- 2. Unge med psykisk mistrivsel skal have let adgang til hjælp**
- 3. Børn, unge og deres nære omgivelser skal have digital dannelse**
- 4. Medierne skal tage ansvar for fair formidling**
- 5. Eksponeringen af fiktive kropsidealer skal begrænses**
- 6. Den naturlige krop skal synliggøres**
- 7. Nye initiativer skal understøtte et mere mangfoldigt kropsideal**
- 8. Viden om køn og seksualitet skal øges i befolkningen**
- 9. Respekten for individuelle grænser skal styrkes**





# Præstationskultur

## Udfordringsbillede

Vi lever i en ungdomskultur, hvor unge er til bedømmelse hele tiden. Det er ikke længere nok at være god til en enkelt ting. Du skal præstere på alle parametre—have høje karakterer, være god til sport, se godt ud, have en lækker kæreste, de rigtige venner og en efterstræbelsesværdig profil på de sociale medier.

For mange unge er det et pres. Nogle bukker under for det, og andre har svært ved at finde sig tilpas i en ungdomskultur, hvor der er for lidt plads til at prøve sig selv af. For unge, der er vokset op i en sårbar familie, og for hvem ungdommen er fyldt med en række andre udfordringer, kan det være ekstra svært.

Ungepanelet mener, at et for stort fokus på test, karakterkrav og en sikker landing på den rette uddannelse i første forsøg, bidrager til en ungdomskultur, hvor vores værdi som menneske bindes op på vores præstationer. Der er behov for et styrket fokus på dannelse og fællesskaber. Selv om vi ikke kan måle værdien af dannelse og fællesskab, skal vi sætte det på skemaet, fordi det er værdifuldt.

Ungdommen præsterer bedre i dag på en række områder undtagen, når det handler om, hvordan vi har det. Der er behov for, at vi taler ungdommen op, men vi skal også gøre plads til den sårbarhed, mange unge føler.

## Der skal skabes frirum til børn og unge, hvor der ikke skal præsteres

**Panelets budskab:** Vi har en værdi som mennesker bare ved at være til, men børn og unge oplever, at de skal præstere for at blive set og anerkendt. Det går ud over deres psykiske trivsel. Der er behov for flere frirum i hverdagen. Unge skal opleve, at det tillægges værdi, at de deltager i fællesskaber, tør udfordre sig selv og dyrke de interesser, der gi'r mening og livsglæde for den enkelte.

**Panelet foreslår:** Der bør løsnes op for præstationskravene og karaktærræset i skolen og på uddannelser, hvor mange føler sig presset. Som samfund skal vi understøtte skoler, idrætsforeninger, SFO'er og klubber, der bevidst arbejder med at skabe frirum, hvor børn og unge ikke bliver målt og vejret. Fokus skal i højere grad være på at styrke unges læring og dannelse som mennesker og give dem brugbare redskaber til at forstå og handle på de udfordringer, de møder i livet.



## Unge med psykisk mistrivsel skal have let adgang til hjælp

**Panelets budskab:** Alle kan have vanskelige perioder med psykisk mistrivsel. Det kan forstærkes, hvis man mødes med en forventning om succes, ikke tør vise det eller oplever manglende forståelse. Unge, der rækker ud efter hjælp, skal opleve, at den er nær og tilgængelig. Vi har alle et ansvar for at bidrage til rummeligheden i de fællesskaber, vi indgår i, så unge med psykisk mistrivsel ikke holder deres problemer for sig selv. Åbenhed er vigtig for, at vi kan bryde med de tabuer, der fortsat knytter sig til psykiske udfordringer.

**Panelet foreslår:** Der skal være let og lige adgang til åbne samtalefællesskaber, psykisk førstehjælp og psykologbehandling for børn og unge, hvis de har brug for det. Hjælpen skal kunne fås så tæt på hverdagslivet som muligt og uanset pengepungens størrelse. Det kan fx være i åbne rådgivninger, foreninger og på uddannelsessteder, og det skal være let at finde ud af, hvor man kan få hjælp. Den generelle forståelse og viden om mental trivsel og sundhed kan øges fx ved at sætte fokus på det samtidig i én uge landet over.



“

Jeg startede med at male for nogle år siden, og det gjorde mig rigtig glad, men jeg stoppede alligevel, da det gik op for mig, at jeg aldrig ville blive professionel.”

“

En hobby er ikke længere noget du har for sjov. Du skal være god til det, og det skal se godt ud på Instagram.”

“

Uddannelsessystemet betyder meget for unges oplevelse af, at de hele tiden skal præstere, og alt skal være målbart. Nogle ting kan vi ikke måle, men vi kan sætte på skemaet, at vi skal tale om det.”

“

Ikke engang i bussen kan jeg slappe af. Der, hvor jeg burde sidde og dagdrømme, skal jeg præstere på de sociale medier.”

“

Selv når jeg går en tur, skal det måles på heart-app'en. Det er stressende, at jeg ikke bare kan gå en tur uden, at der skal være et mål om at nå 10.000 skridt.”



# Sociale medier og relationer

## Udfordringsbillede

Unge mennesker er "på" i et omfang, som ingen generationer før. Vi er vokset op med, at vi i hovedparten af døgnets timer forholder os til og reagerer på, hvad andre mennesker gør, siger og mener. Ikke bare i skolen eller på vores ungdomsuddannelse, men også på de sociale medier. Det er massivt, og det er svært at stå af, hvis det bliver for meget.

Som ung frygter du både at miste venner og invitationer til at deltage i fællesskabet, hvis du ikke er aktiv på de sociale medier. Samtidig giver de sociale medier mulighed for at opsøge nye fællesskaber, som deler dine interesser, hvilket der måske ikke er andre unge i dit nærmiljø, der gør.

Men de sociale medier udfordrer også vores selv billede og den måde, vi er sammen på. Mange unge bruger de sociale medier i deres identitetsskabelse – det er ikke længere nok at have en identitet offline. Du kommer let til at måle dig op imod den redigerede virkelighed, hvor det smukke udseende og succeserne dyrkes. Relationerne bliver mindre forpligtende, tonen mere hård, og de mange likes en dårlig erstatning for et kram.

Det påvirker vores psykiske velbefindende og selvværd, og det stiller helt nye krav til unges dannelse og evne til at forstå sig selv og egne livsvilkår.

# Børn, unge og deres nære omgivelser skal have digital dannelse

**Panelets budskab:** På de sociale medier får man let indtryk af, at alle andre er smukkere, mere succesfulde og har flere venner end én selv. Det påvirker mange unges selvværd og psykiske trivsel. Derfor er det vigtigt, at unge lærer at forholde sig socialt, etisk og kritisk til de digitale påvirkninger.

**Panelet foreslår:** Vi skal styrke børns og unges digitale dannelse og indsigt i dynamikkerne på de sociale medier. Det skal ske gennem uddannelse i øjenhøjde – det vil sige troværdigt, med dybde og indsigt. Der bør etableres et korps af unge, der kan være rollemodeller, og som kan informere og debattere i skoler og foreninger. Samtidig kan oplysningskampagner rettet til forældre, pædagoger, lærere og frivillige i foreninger ruste dem til at forholde sig til de udfordringer, de unge møder på nettet. Kampagnerne bør blandt andet opfordre til, at den enkelte familie, skoler og foreninger afprøver lokale praksisser for mobilfrihed og mobilpauser.



## Medierne skal tage ansvar for fair formidling

**Panelets budskab:** Jagten på 'klik' med skarpt vinklede, tendentiøse historier om unge mennesker og hårde kommentarspor på gamle og nye medier, der nedgør enkeltpersoner og grupper, er blevet reglen snarere end undtagelsen. Det er med til at udbrede en kultur, hvor der kommunikeres uden at tage højde for nuancer, konsekvenser og menneskelige hensyn, og det skaber et fejlagtigt billede af de unge.

**Panelet foreslår:** Der er brug for et modtræk, hvor både gamle og nye medier går i dialog med ungdommen og påtager sig deres del af ansvaret for, at børn og unge kan være i den nye medievirkelighed uden at miste fodfæste. En debat, som både politikere og forældre også bør engagere sig i. Det kan fx ske på en konference om, hvordan medierne bliver relevante for de unge, og tilslutter sig et kodeks for fair formidling.

“

Som psykisk syg følte jeg, at jeg havde mistet kontrollen over mit hoved. Så en dag kunne jeg ikke lukke mine bukser, fordi jeg var blevet lidt tyk. Jeg havde altså også mistet kontrollen over min krop – hvad havde jeg så tilbage?”

“

Så længe vi har en opfattelse af, at vores udseende giver os værdi, så er det svært. I stedet for, at det giver værdi, hvordan vi er som mennesker og venner.”

“

Meget af det fokus, der er på kroppen, handler om kontrol. Om at vi konkurrerer med os selv og hinanden.”

“

Det var mit ét og alt, hvordan jeg så ud. Alt hvad jeg hørte om, hvad du må spise, tog jeg til mig, og så efterlevede jeg det til det ekstreme.”

“

Det sidder stadig i mig, første gang jeg blev kaldt tyk.”





# Kropsperfektionisme

## Udfordringsbillede

Vi er langt fra den første generation af unge, som er optaget af leve op til tidens skønhedsideal, og som gerne bruger vores udseende til at signalere, hvem vi gerne vil være. Alligevel er det som om, at kroppen er mere i fokus end nogensinde før, og at kropsidealerne fjerner sig mere og mere fra, hvad der er naturligt.

Børn og unge eksponeres fra en tidlig alder for redigerede og idealiserede fremstillinger af kroppen. I stedet for at glædes over alt det, som kroppen kan—give knus og kram, dyrke sport, føle velvære—så rettes børn og unges fokus mod, hvordan deres krop "bør" se ud. En påvirkning, som både modeindustri, medier, idoler og den nære omgangskreds står for.

Med muligheden for at ændre sin krop—hvad enten det sker med slankekure, motion eller skønhedsoperationer—følger forpligtelsen. Lever du ikke op til skønhedsidealene, er det din egen skyld. Er livet svært af andre grunde, kan du omvendt bruge dit udseende til at vise over for dig selv og omverdenen, at du har kontrol. Det kan føre til overtræning, spiseforstyrrelser og anden usund adfærd.

Der er brug for et mere rummeligt kropsideal, som fokuserer på vigtigheden af at have det godt med sin krop fremfor at se den som endnu et konkurrenceparameter.

## Eksponeringen af fiktive kropsidealer skal begrænses

**Panelets budskab:** Børn og unge har brug for at lære deres egen krop at kende uden, at de hele tiden skal forholde sig til nogle urealistiske kropsidealer om, hvordan de bør se ud. Derfor skal der være særlig opmærksomhed på de kropsidealer børn og unge udsættes for. Når børn og unge udsættes for urealistiske kropsidealer, risikerer det at påvirke deres trivsel og selvværd negativt.

**Panelet foreslår:** Alle landets kommuner opfordres til at inddrage børn og unge i arbejdet med at lave retningslinjer for, hvordan man eksponerer et mangfoldigt kropsideal dér, hvor børn og unge færdes. Det kan fx være, at pjecer henvendt til børn og unge ikke retoucheres, og at forskellige kropstyper bliver repræsenteret.



## Den naturlige krop skal synliggøres

**Panelets budskab:** Mode-, kosmetik- og plastikkirurgiindustrien har i alt for høj grad scenen for sig selv, når det handler om at definere, hvordan vi bør se ud. Der er brug for tankevækkende modsvar, der engagerer de unge i at forholde sig kritisk til usunde kropsidealer. Som samfund har vi en interesse i at styrke den psykiske og fysiske sundhed blandt unge ved at fremme et meget mere rummeligt og mangfoldigt kropsideal, så unge ikke udskammes eller kaster sig ud i usunde slankekure, selvpineri og overdreven motion for at leve op til idealerne.

**Panelet foreslår:** En kampagne, der giver et modbillede til de mange idealkroppe, der vises i byrummet og digitalt. Kampagnen kan gøre brug af rollemodeller, som viser og taler om naturlige og forskellige kroppe. Den skal fungere som en kritisk kommentar til og gå direkte op imod de snævre idealbilleder.

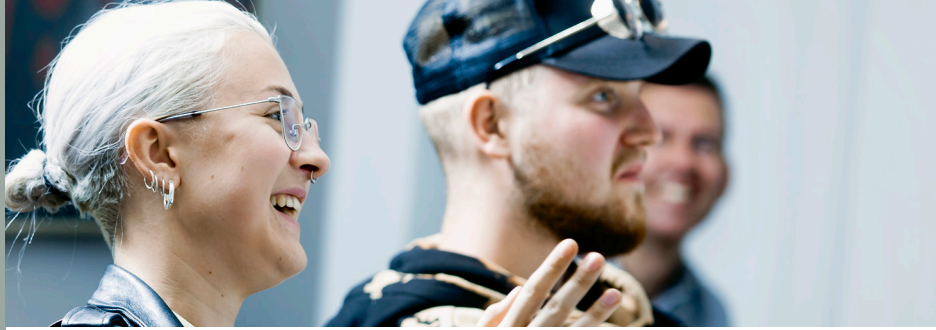


## Nye initiativer skal understøtte et mere mangfoldigt kropsideal

**Panelets budskab:** Unge skal have større viden om, at kroppe fra naturens side er mangfoldige, så de bedre kan tage kritisk stilling til de kropsidealer, de påvirkes af, og undgå at lade sig begrænse af dem.

**Panelet foreslår:** Der kan gives støtte til foreninger, der sætter kropsidealer til kritisk debat og inddrager børn og unge. Børn og unge skal have mulighed for at tale sammen i trygge rammer om, hvordan man har det med sin krop. Det gælder unge som helhed og udsatte unge i særdeleshed. Det er nødvendigt at arbejde sammen på tværs af sundheds-, social- og skoleområdet og på tværs af det offentlige og civilsamfundet. Med partnerskaber mellem vidensorganisationer, skoler og lokale foreninger kan kræfterne forenes om at skabe et trygt tilbud til de unge.





# Køn, seksualitet og grænser

## Udfordringsbillede

Køn og seksualitet er i opbrud blandt unge i disse år. Forventninger og normer forandres, når medfødte biologiske forskelle, kønsroller og tiltaleformer ikke kan tages for givet. Det er positivt, at den enkelte unge har større frihed til at definere sig selv, men det kan også føre til stor sårbarhed, hvis man som ung bryder med de gængse kønsstereotyper. Unge psykiske trivsel er påvirket af omgivelsernes meget indgroede forståelser af køn og seksualitet. Man ER ikke sit køn eller sin seksualitet, men man kan alligevel føle sig dømt for ikke at passe ind i en "kasse" og skulle retfærdiggøre sig selv. For nogle unge fører det til tristhed, tegn på depression og måske en tanke om, at livet ikke er til at holde ud.

Seksualitet er på én og samme tid blevet både et mere privat og mere offentligt anliggende. Privat ved manges insisteren på retten til uafhængigt af andre at definere sin seksualitet. Offentligt med en meget synlig seksualisering i det offentlige rum, som udsætter børn og unge for nogle kunstigt skabte forventninger til køn og seksualitet. Dobbelttheden i udviklingen skaber usikkerhed om, hvor hinandens grænser går. Og udtrykker man sig offentligt om sine grænser, risikerer man bagatellisering og latterliggørelse. Der er brug for større rummelighed og respekt – og mindre fordømmelse mellem mennesker.

## Viden om køn og seksualitet skal øges i befolkningen

**Panelets budskab:** Børn og unge udsættes alt for ofte for meget stereotype forventninger til deres køn fra forældre, fagpersoner, omgivelser og skoler. Der er for lidt viden om den nyere udvikling af kønsopfattelser og seksualitet blandt de voksne, som børn og unge tager ved lære af, spejler sig i og får hjælp af, hvis de er ramt af psykisk sygdom. Det modvirker åbenhed og tolerance, og det påvirker unges selvopfattelse, selvværd og mulighed for leve livet fuldt ud.

**Panelet foreslår:** Flertalsmisforståelser og fordomme skal aflives blandt andet ved hjælp af viden. Ny psykologisk og sociologisk forskning bør omfatte forskellige kønsidentiteter. Det skal skabe større forståelse blandt unge og fagpersoner for, at man kan have forskellige kønsopfattelser, seksualitet og grænser. Organisationer som fx Sex og Samfund, Normstormerne, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade eller ungeambassadører kan med fordel inddrages i arbejdet med at skabe større rummelighed i forhold til kønsopfattelser blandt unge. Og i folkeskolen er det oplagt at tage emnet op i 'uge 6'.



## Respekten for individuelle grænser skal styrkes

**Panelets budskab:** Der skal skabes en kulturændring, som øger respekten for individuelle grænser og gør op med forældede og uklare opfattelser af, hvordan samtykke skal forstås. Skæve magtrelationer, flertalsmisforståelser, forventninger til køn og seksualitet – der er mange forskellige forhold i en situation, som kan gøre det svært at sætte tydelige grænser. Alt for ofte er det offeret, der ender med at føle skyld og skam og skulle forsvare det, der er sket. Den situation skal vi væk fra. Det skal være en selvfølgelighed og pligt at sikre sig, at man ikke overskrider andres grænser, og de der siger fra, skal have bedre mulighed for at komme orde.

**Panelet foreslår:** Vi har brug for en offentlig samtale om samtykke og om, hvordan man bliver bedre til at respektere hinandens grænser, så ingen føler sig berørt eller udstillet. Ungepanelet og foreninger kan med støtte opnå taletid og give unge en stemme i debatten. Med lovgivning om samtykke kan politikerne bidrage til at fremme en norm i befolkningen om, at der skal være respekt for andres grænser og sikre, at de overholdes.



“

Hvorfor spørger læreren i 3. klasse efter ‘tre stærke drenge’ til at løfte noget tungt, når det i den alder lige så godt kunne være ‘tre stærke piger’ – eller helt uden at nævne et bestemt køn.”

“

Det kan ikke passe, at jeg som fyr skal læse i forskellige materialer og høre på fagpersoner, der taler om, hvordan ‘min menstruation’ påvirkes af min spiseforstyrrelse – bare fordi det plejer at være piger, der har det sådan. Der må da være en større tilpasning af vejledningen til forskellige mennesker og en viden om, hvordan problemet kan se forskelligt ud.”

“

Jeg har altid i baghovedet, når en fyr kommer for tæt på, at når det kommer til stykket, kan han med sin fysiske overlegenhed tage, hvad han vil, uden, at jeg kan gøre noget ved det.”

# Medlemmer

Ungepanelet består af 10 unge mellem 20 og 27 år. De har enten selv erfaring med psykisk mistrivsel, yder en frivillig indsats for andre unge med psykiske problemer og/eller er aktive debattører af den ungdomskultur, vi har i dag.

**Daniel Ken Togo Kristiansen:** Bestyrelsesmedlem i SIND Ungdom og formand for lokalforeningen i Guldborgsund. Læser til socialrådgiver.

**Kristina Ørsted Nielsen:** Læser HF og er tilknyttet Børns Vilkår, med deltagelse i et projekt om bedre børneinddragelse i kommunale sager.

**Signe Bille:** Frivillig i Det Sociale Netværk og jurastuderende.

**Asger Brodtkorb:** Foredragsholder i Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade. Selvstændig.

**Rikke Seestedt:** Frivillig rådgiver og holdleder hos GirlTalk.dk.

**Zenia Thuborg Madsen:** Sygeplejestuderende og frivillig i Det Sociale Netværk.

**Fie Sommer:** Aktivist med fokus på unge kvinders selvverd, normkritik og selvkærlighed.

**Amalie Wessel:** Blogger, læser dansk på universitetet og har medvirket i "De Perfekte Piger" på DR3.

**Sana Mahin Doost:** Studerer statskundskab og er forkvinde for Danske Studerendes Fællesråd.

**Chris Holst Preuss:** Medlem af forretningsudvalget i Dansk Ungdoms Fællesråd, DUF og erhvervspolitisk konsulent.

En særlig tak til følgende personer for at bidrage med oplæg, viden og inspiration til ungepanelets arbejde:

**Eva Secher Mathiasen**, formand for Dansk Psykologforening

**Alberte Clement Meldal**, journalist, DR

**Vincent F. Hendricks**, Center for Information og Boblestudier, Københavns Universitet

**Karen Margrethe Dahl**, analytiker, VIVE