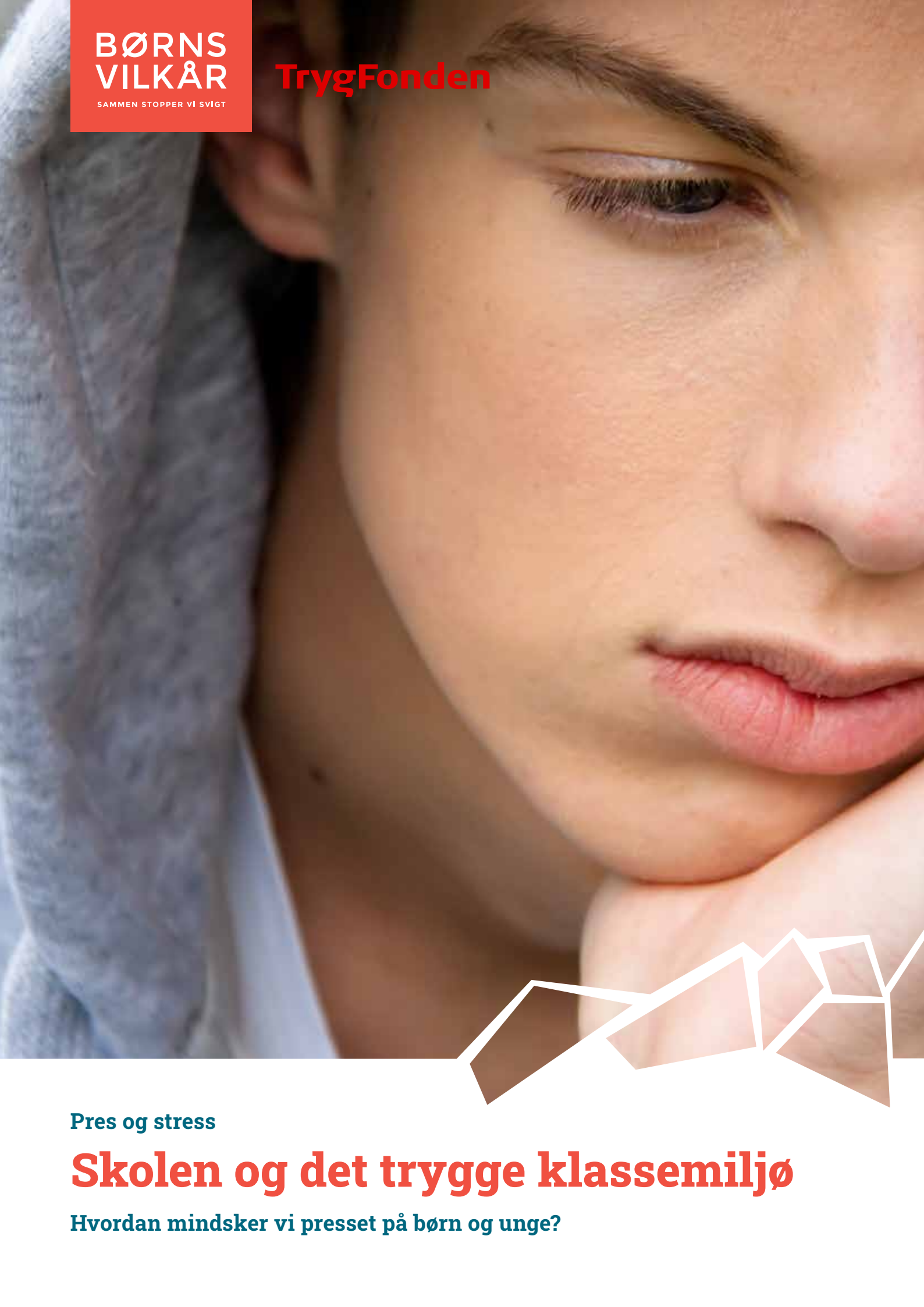




**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

TrygFonden

Pres og stress

Skolen og det trygge klassemiljø

Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?

Rapporten er en del af et partnerskab
mellem Børns Vilkår og TrygFonden.

Forord

De fleste børn og unge er en del af mange positive fællesskaber, og for størstedelen danner skolen ikke kun ramme om læring, dannelse og udvikling men også om stærke venskaber og mange positive oplevelser gennem det meste af barndommen. Men skolen er også et sted, hvor børn og unge oplever krav og forventninger om progression og præstation. Det skaber et pres hos mange, som for nogle føles uoverskueligt stort. Det hører vi om på BørneTelefonen. Her fortæller børn og unge om en følelse af, at det aldrig kan lykkes at være god nok. En følelse, som for nogen fører til stress.

En pige, der lige er begyndt i 8. klasse, har skrevet til BørneTelefonen om det pres, hun oplever:

"Jeg skriver, fordi jeg har en masse bekymrende tanker omkring 8. klasse. Sommerferien er lige sluttet, og vi har allerede hørt en hel del om, hvor seriøst det hele er her i 8. klasse. Vi får karakter i ALT, hvad vi laver, og der er en hel masse lektier. Jeg er bare blevet skræmt af alt det, vi skal kunne her i år. Kan ikke sove om aftenen, fordi jeg er så bekymret for min fremtid. Bare i matematiktimen havde vi en miniprøve i dag, og der fik jeg 02. Det er bare så forfærdeligt!! Ved slet ikke om livet er værd at leve, når jeg alligevel ikke er en skid. Er en pige på 13 år, som bare slet ikke føler sig klar til alt det her seriøsitet og alvor."

Brevet fra denne 13-årige pige viser, hvordan et stort fokus på karakterer og præstationer i skolen kan føre til en følelse af, at hver eneste karakter er afgørende for, om man vil lykkes i livet. Pigen her er ikke alene om følelsen af at være reduceret til tal. På BørneTelefonen hører vi fra mange børn og unge, som har en forestilling om, at kun toppræstationer er adgangsbilletten til et voksenliv, der er værd at leve. Det lægger et unødigt stort pres på vores børn og unge.

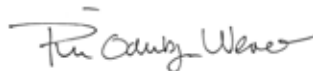
Derfor sætter TrygFonden og Børns Vilkår i en stor undersøgelse fokus på, hvordan pres og stress opleves af børn og unge. Denne rapport er den anden i rækken om pres og stress - her med særligt fokus på det, børn og unge fortæller om pres og stress i skolen. Rapporten er en del af partnerskabet 'Fra Udenforskab til Indenforskab' mellem TrygFonden og Børns Vilkår, der fokuserer på positive fællesskaber.

Rapporten henvender sig til fagpersoner i og omkring grundskolen samt politikere og beslutningstagere. Den har til formål at formidle børn og unges perspektiv på det pres, som de føler. Et pres, som vi håber, at vi sammen kan lette for vores børn og unge.

Med venlig hilsen



Rasmus Kjeldahl
Direktør, Børns Vilkår



Rie Odsbjerg Werner
Adm. direktør, TrygFonden



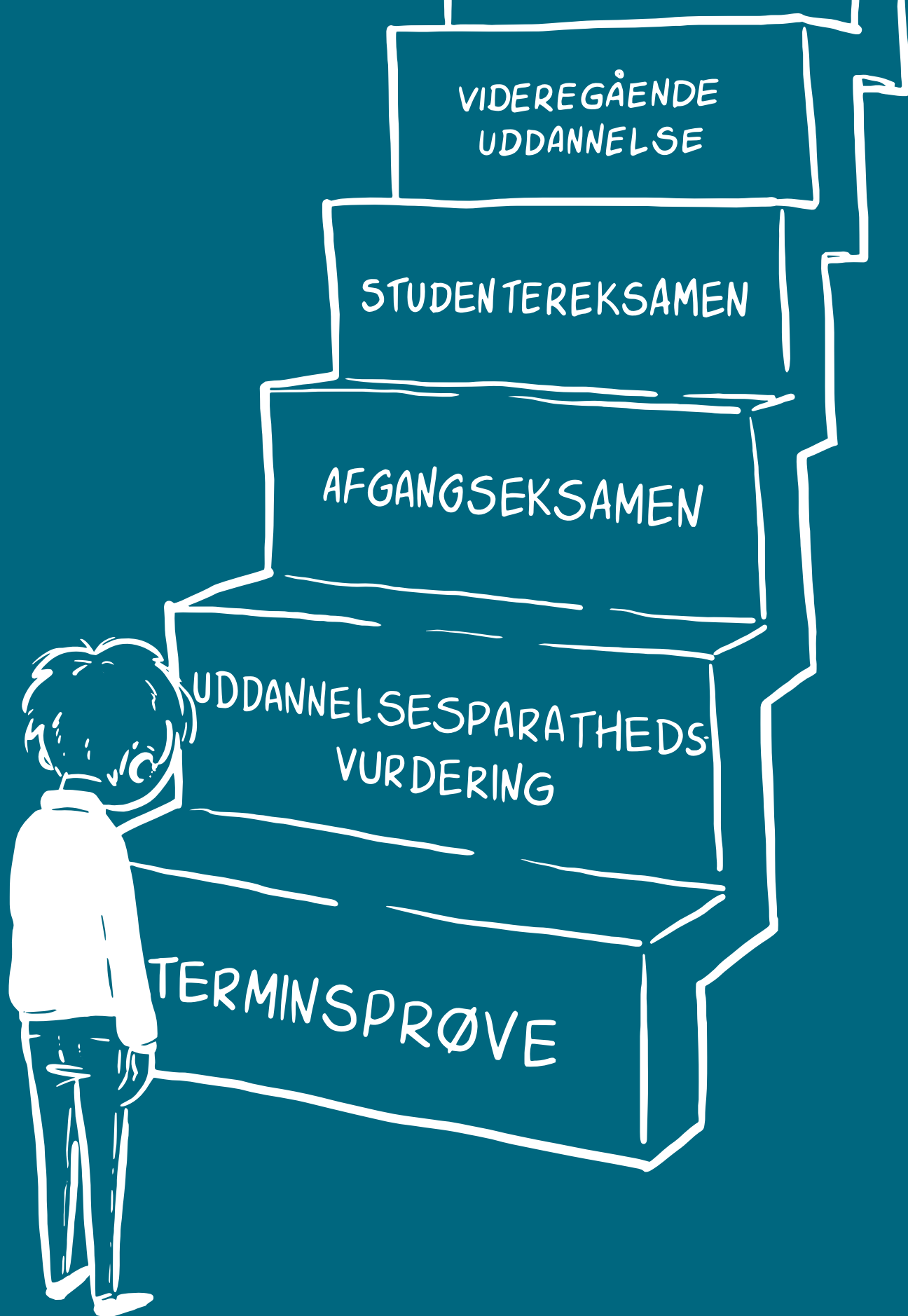
Tak

Denne rapport bygger dels på børn og unges egne henvendelser til BørneTelefonen, på en større spørgeskemaundersøgelse i Børns Vilkårs Skolepanel, som 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse har besvaret, og på interviews med 57 skoleelever i 6. og 9. klasse. Spørgeskemaundersøgelsen er foretaget fra oktober til december 2019, og interviews er foretaget i henholdsvis sommeren 2019 forud for spørgeskemaundersøgelsen samt i februar, marts og august 2020, efter spørgeskemaundersøgelsen var afsluttet.

Vi vil først og fremmest gerne takke alle de børn, der hver dag viser os den tillid at involvere os i deres liv på BørneTelefonen. Vi vil også takke de mange skoleelever, som ved at besvare et omfattende spørgeskema har gjort os klogere på, hvordan det er at være barn og ung i Danmark. Også tak til de mange skoler i panelet og alle de lærere, som har gjort det muligt at foretage undersøgelsen. Vi vil også gerne takke de mange børn og unge, som har deltaget i interviews om emnerne præstationspres og stress for at hjælpe os med at indkredse begreberne i et børne- og ungeperspektiv og med at forstå undersøgelsens resultater.

Vi vil gerne takke de mange eksperter, sparrings- og samarbejdspartnere, som har bidraget til denne rapport. En særlig tak skal gå til lektor Anne Görlich fra Center for Ungdomsforskning, lektor Anders Petersen fra Aalborg Universitet, postdoc Katrine Rich Madsen fra Statens Institut for Folkesundhed, SDU, institutleder på DPU Claus Holm og Freja Filine Petersen, forfatter til bogen 'Kort og godt om unge og stress', ph.d.-studerende ved Aarhus Universitet og ansat ved Center for Psykisk Sundhedsfremme - for at drøfte undersøgelsens resultater og give sparring på emnet pres og stress blandt børn og unge undervejs.

I rapporten findes mange citater fra børn og unge, som viser, hvordan pres og stress kan opleves. En del af citaterne er fra breve til BørneTelefonen. Andre kommer fra de mange interviews, som vi har foretaget før og efter spørgeskemaundersøgelsen om pres og stress. Nogle af citaterne kommer også fra selve spørgeskemaundersøgelsen, hvor skoleeleverne i åbne svarkategorier har haft mulighed for med egne ord at beskrive, hvad de oplever. Størstedelen af citaterne er uredigerede og står, som børnene og de unge selv har fortalt eller skrevet dem. Enkelte steder er citaterne justeret, hvis den oprindelige version kunne afsløre et barns identitet, eller hvis citatet var svært at forstå ude af kontekst.



VIDEREGÅENDE
UDDANNELSE

STUDENTEREKSAMEN

AFGANGSEKSAMEN

UDDANNELSESPARATHEDS
VURDERING

TERMINSPRØVE

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning: Mange faktorer i skolen presser børn og unge	8
Anbefalinger: Presset på børn og unge skal mindskes	12
Kapitel 1	16
En presset skolehverdag – "Jeg føler egentlig ikke rigtig, at der er noget tidspunkt, hvor jeg ikke skal præstere"	19
Over halvdelen af pigerne i 9. klasse føler sig tit eller altid pressede af skolearbejde	20
For drenge er det mindre legitimt at føle sig pressede	20
Pres over skolearbejde påvirker lysten til at gå i skole	21
"Det eneste jeg laver når jeg får fri, er lektier"	22
Hvad føler børnene og de unge sig pressede over, når de bliver væk fra skole pga. pres?	24
Når pres fører til skolefravær	25
Nogle børn og unge er bange for at skuffe deres forældre	25
Når pres fører til stress	27
Årsager til stress blandt børn og unge	28
Sociale overdrivelser om stress blandt børn og unge	30
Kapitel 2	36
Det trygge klassemiljø – "Selvom jeg kender svaret, har jeg ikke lyst til at række fingeren op"	39
Mere end hver tredje skoleelev føler sig ikke tryk ved at fejle i timerne	40
Flere piger end drenge er utrygge ved at lave fejl i klassen	40
Læreren kan forstærke en kultur, hvor presset på piger og drenge er forskelligt	42
Venskabsrelationer i klassen har betydning for tryghed	42
Venlige og hjælpsomme klassekammerater øger skolelysten og giver mindre pres over skolearbejde	43
Konkurrence om at være fagligt dygtig i skolen øger presset	43
Hver femte skoleelev i 6. og 9. klasse føler sig ikke accepteret i klassen	44
Relationer til læreren betyder noget for lysten til at gå i skole og følelsen af pres og stress	44
Ressourcer i hjemmet har betydning for tryghed i klassen og følelsen af accept	46
Kapitel 3	48
Bekymringer om fremtiden – "Jeg er bange for, at jeg ikke kan blive til noget"	51
Adgangsbillet til fremtiden: bliver jeg vurderet uddannelsesparat?	52
Læreres konstante påmindelser om eksamen kan skabe stress	53
To ud af tre piger i 9. klasse føler et pres over uddannelsesvalg	55
Hver 10. elev i 9. klasse forventer at få en lav livstilfredshed som voksen	56
Metode	62
Noter	66
Litteraturliste	68
Kolofon	71

Sammenfatning:

Mange faktorer i skolen presser børn og unge

Presset på børn og unge har aldrig været større, og når vi spørger børnene og de unge selv, er skolen for mange, det første de peger på i rækken af faktorer, som presser børn og unge i dag. Et pres, som for nogle kan medføre stress. Derfor sætter Børns Vilkår sammen med TrygFonden fokus på problemet og har undersøgt, hvilke faktorer der bidrager til, at børn og unge føler sig pressede, og hvordan presset i skolen kan mindskes.

Præstationssamfund, accelerationssamfund, projektsamfund, konkurrencesamfund, perfektionskultur, præstationskultur, generation fremtidsplan og generation præstation. Den nuværende generation af børn og unge har ligesom deres samtid mange prædikater, og der er stor enighed blandt forskere og eksperter om, at præstationspresset på nutidens børn og unge er stort. "Det kan dokumenteres relativt klart, at forventningspresset på unge er større, end det nogensinde før har været". Sådan siger sociolog Morten Ejrnæs i bogen 'Ny udsathed' fra 2019.¹

Om hvad er det så, børnene og de unge selv fortæller om præstationer, perfektion og stress? Det har Børns Vilkår undersøgt gennem en omfattende spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 1.820 tilfældigt udvalgte skoleelever i 6. og 9. klasse, gennem interviews med 57 børn og unge og ved at gennemgå mange hundrede henvendelser til BørneTelefonen, som handler om stress og skoleliv.

Af spørgeskemaundersøgelsen fremgår det blandt andet, at mere end halvdelen af pigerne og hver tredje dreng i 9. klasse tit eller altid føler sig pressede af skolearbejdet. Og noget tyder på, at det kan have indflydelse på lysten til at gå i skole.

Blandt de skoleelever, der tit eller altid føler sig pressede af skolearbejde, angiver 25 pct., at de sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole. Blandt de skoleelever, der sjældent eller aldrig føler sig pressede af skolearbejde, er det 7 pct.

Pres i skolen kan føre til mistrivsel, stress og skolefravær

For nogle opleves presset så stort, at det kan føre til stress. Undersøgelsen viser, at 30 pct. af pigerne i 9. klasse har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned, hvilket gælder for halvt så mange af drengene - nemlig 14 pct. Men spørgeskemaundersøgelsen viser også, at både piger og drenge har en forestilling om deres jævnaldrendes stress-niveau, som ikke er helt overensstemmende med det reelle billede. På tværs af alder tror skoleeleverne, at både piger og drenge er markant mere stressede, end hvad de reelt angiver i undersøgelsen. Interviews med børn og unge peger på, at stress omtales som noget, der er helt almindeligt at føle for børn og unge, og nogle oplever, at stress er blevet normaliseret på en måde, så det at føle stress opfattes som et livsvilkår, man bare må acceptere. Den tankegang kan medføre, at børn og unge i mindre grad ser følelsen af stress som noget, de skal have hjælp til, og hver tredje af de skoleelever i undersøgelsen, som angiver at have følt sig stressede ofte eller hele tiden, har ikke fortalt nogen om, at de føler sig stressede.

I børn og unges fortællinger om at føle stress er skolen ofte central. Når vi ser på den gruppe i spørgeskemaundersøgelsen, som tit eller altid føler sig pressede af skolearbejde, er der en sammenhæng med følelsen af stress. 30 pct. af de skoleelever, der tit eller altid føler sig pressede af skolearbejde, har den seneste måned også følt sig stressede ofte eller hele tiden. Af de skoleelever, der sjældent eller aldrig føler sig pressede af skolearbejde, er der 3 pct., som ofte eller hele tiden har følt sig stressede.

En del skoleelever har prøvet at blive væk fra skole, fordi de følte sig for pressede. Fravær, som bunder i pres, fylder generelt mere, jo ældre skoleeleverne er, og skolefravær på

grund af pres er i denne undersøgelse mest udbredt blandt piger i 9. klasse, hvor mere end hver femte meget ofte, ofte eller engang i mellem har prøvet at blive væk fra skole, fordi de følte sig for pressede. For 7 pct. af pigerne i 9. klasse er det sket ofte eller meget ofte. I spørgeskemaundersøgelsen, som er foretaget i skoletiden og altså kun inkluderer de elever, som var til stede i skolen, finder vi en klar sammenhæng mellem fravær på grund af pres, og hvorvidt man føler sig stresset. Blandt de skoleelever, der ofte eller meget ofte er blevet væk fra skole på grund af pres, har 39 pct. af drengene og 65 pct. af pigerne ofte eller hele tiden følt sig stressede den seneste måned.

I interviews med børn og unge i forbindelse med undersøgelsen er det et gennemgående tema, at det er mindre legitimt for drenge end for piger at føle sig presset og stresset. Både piger og drenge fortæller, at drenge skal være mere ligeglade, de skal være stærke og ikke vise svaghed. Pigerne derimod skal være dygtige, seriøse og rolige, og de fortæller, at de oplever, at der ligger et særligt forventningspres på deres køn. Det kan betyde, at den gruppe af drenge, som føler pres og stress, kan opleve et dobbelt pres, fordi det samtidigt er mindre legitimt at have disse følelser som dreng, og det kan være svært at bede om hjælp. Undersøgelsen viser, at færre drenge end piger har talt med nogen om det, hvis de har følt sig stressede.

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at blandt de skoleelever, der tit eller altid føler sig pressede over skolearbejde, oplever seks gange så mange (18 pct.) svær mistrivsel - sammenlignet med skoleelever, der sjældent eller aldrig føler sig pressede af skolearbejde (3 pct.). Svær mistrivsel defineres her ved, at barnet har 5-8 fysiske og/eller psykiske symptomer på mistrivsel ugentligt.

Et trygt klassemiljø kan være en beskyttelsesfaktor

Pres i skolen handler ikke kun om lektier, karakterer og eksamen. Det er afgørende, at skolen er rammen om et positivt fællesskab, og at alle børn oplever at have venner og at blive accepteret i sin klasse, fordi et trygt klassemiljø giver de bedste forudsætninger for læring.

I 2019 registrerede rådgiverne på BørneTelefonen 2.167 samtaler under overskriften 'Dårlig trivsel i klassen/skolen'. Det er altså et emne, som børn og unge hyppigt henvender sig til BørneTelefonen om, og spørgeskemaundersøgelsen viser, at flere end hver tredje skoleelev i 6. og 9. klasse i mindre grad eller slet ikke føler sig tryk ved at fejle eller sige noget forkert i timerne, og hver femte føler sig ikke accepteret i deres klasse. Følelsen af at være accepteret i klassen har stor betydning for, hvorvidt børn og unge føler sig trygge ved at lave fejl eller

sige noget forkert i timerne. Cirka dobbelt så mange - 62 pct. - blandt skoleelever, der ikke føler sig accepteret i klassen, er i mindre grad eller slet ikke trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne, mens det samme gælder for 33 pct. blandt de skoleelever, som føler sig accepteret i klassen. Spørgeskemaundersøgelsen peger på, at forældres manglende eller ambivalente interesse for barnet kan mindske barnets følelse af at være accepteret i klassen. 84 pct. af de skoleelever, hvis forældre tit eller altid interesserer sig for dem, føler sig i nogen eller høj grad accepteret i klassen, hvor det for skoleelever, der føler, at deres forældre kun en gang imellem, sjældent eller aldrig interesserer sig for dem, er mellem 55 og 57 pct., der føler sig accepteret i klassen.

Det er særligt pigerne, som på tværs af klassetrin er utrygge ved at fejle eller sige noget forkert i timerne, hvor 42 pct. i mindre grad eller slet ikke føler sig trygge ved at fejle. Det samme gælder for 32 pct. af drengene. Spørgeskemaundersøgelsen viser, at en større andel af skoleelever, der synes, at de andre i klassen er venlige og hjælpsomme, føler sig trygge ved at lave fejl i timerne sammenlignet med skoleelever, der i mindre grad eller slet ikke finder de andre i klassen venlige og hjælpsomme. Spørgeskemaundersøgelsen viser ligeledes, at der er en sammenhæng mellem, om skoleeleverne synes godt om de andre i klassen, og om de har lyst til at gå i skole. 68 pct. af de skoleelever, som synes, at de andre i klassen er venlige og hjælpsomme, har altid eller for det meste lyst til at gå i skole. Mens kun 29 pct. af de skoleelever, der ikke mener, at de andre i deres klasse er venlige og hjælpsomme, altid eller for det meste har lyst til at gå i skole.

At det faglige påvirkes af klassefællesskabet, bekræftes også af de mange samtaler på BørneTelefonen, som handler om lektier og faglige udfordringer. Her er billedet oftest, at faglige udfordringer blot er ét af flere problemer i barnets liv. Når et barn henvender sig om faglige problemer/lektier, handler det ofte også om dårlig trivsel i klassen. Det underbygger, at trivsel og faglig læring ofte går hånd i hånd. Dernæst er relationen til en lærer det hyppigste tema i samtalerne om faglige problemer. Spørgeskemaundersøgelsen viser, at piger er mere påvirkede af at have problemer med deres lærer, end drengene er, og i interviews fortæller piger, at de oplever, at de i højere grad end drenge føler et ansvar for, at alle har det godt. De peger på, at der ofte er andre forventninger til piger, og at de oftere er opdraget til at please og indfri andres forventninger til dem.

Bekymringer om fremtiden fylder blandt børn og unge

Fremtiden kan for mange børn og unge være forbundet med mange bekymringer. Fra BørneTelefonen ved vi, at mange forestiller sig, at det at blive til noget kræver

topkarakterer, og det skaber et stort pres. To ud af tre piger i 9. klasse angiver i spørgeskemaundersøgelsen, at de i høj eller nogen grad føler et stort pres, når de tænker på de uddannelsesvalg, der venter dem i fremtiden. Det gælder for hver anden dreng i 9. klasse.

Blandt de skoleelever i 9. klasse, der føler et stort pres, når de tænker på de valg, der venter dem i fremtiden med hensyn til uddannelse, oplever 62 pct. ugentlige symptomer på mistrivsel, heraf oplever 12 pct. svær mistrivsel, hvilket betyder, at de ugentligt har 5-8 symptomer på mistrivsel. Blandt den gruppe, der ikke føler sig presset over de valg, der venter dem i fremtiden med hensyn til uddannelse, er andelen af skoleelever med ugentlige symptomer på mistrivsel ca. halvt

så stor - 36 pct. - og af dem oplever 4 pct. svær mistrivsel. Vi ved fra samtaler på BørneTelefonen og interviews med børn og unge, at tanker om fremtiden kan være forbundet med en bekymring om, hvorvidt man kan præstere godt nok til at klare sig i uddannelsessystemet. Det kan være bekymringer om den forestående uddannelsesparathedsvurdering², som for mange synes altafgørende, eller om rækken af terminsprøver, tests og eksaminer. Det kan være en bekymring for at vælge en forkert uddannelse, og for rigtig mange er det en bekymring for, at voksenlivet vil stille større krav, end man kan honorere. Mange fortæller om angsten for ikke at blive til noget og lysten til at give helt op. Næsten hver tiende af skoleeleverne i spørgeskemaundersøgelsen fortæller, at de forventer at få en lav livstilfredshed som voksen.





Anbefalinger:

Presset på børn og unge skal mindskes

"Jeg føler egentlig ikke rigtig, at der er noget tidspunkt, hvor jeg ikke skal præstere", sagde en 12-årig dreng i et interview i forbindelse med Børns Vilkårs og TrygFondens undersøgelse af pres og stress. I interviewet beskrev han, hvordan præstationer er en del af mange aspekter i børns og unges liv, og at de mange tal, mål og vurderinger tilsammen illustrerer, hvor succesfuld man er. Høje karakterer, mange likes på sociale medier og et perfekt BMI er bare et udpluk af tal, som bliver børn og unges rettesnor i hverdagslivet.

De fleste børn og unge trives og er glade for at gå i skole, men skolen er også et sted, hvor der er krav og forventninger om progression og præstation. Skolen er struktureret efter et synligt og målbart fagligt hierarki, der afslører, hvem der er i toppen, og hvem der er i bunden. Det kan lægge et pres på børn og unge, som for nogle føles uoverskueligt.

I lang tid har der været fokus på fremdrift, tests og adgangs-krav, og det har betydning for børn og unges oplevelse af pres. Vi hører fra børn og unge, som frygter for deres fremtid, hvis de ikke præsterer til perfektion. Og uddannelsesparathedsvurderingen, som for mange børn og unge bliver opfattet som nøglen til fremtiden, kan være en mørk sky, der hænger over hovedet længe inden, den skal foretages. Netop dette beskriver en pige, som snart er færdig med 7. klasse, overfor BørneTelefonen:

"Jeg har det som om at folk har voldsomt høje forventninger til mig, og at jeg ikke kan leve op til dem. Det kan ødelægge min dag fuldkommen, hvis jeg får 10 i stedet for 12. Min største frygt er at jeg ikke bliver erklæret uddannelsesparat her efter sommerferien."

I interviews foretaget i forbindelse med denne undersøgelse af pres og stress, fortalte flere piger om tristhed, hjertebanken, tankemylder og søvnproblemer. Nogle fortalte om daglig hovedpine, rysteture, angstanfald og selvmedicinering på grund af det præstationspres, de oplevede i hverdagen. Ofte relaterede de selv tegnene på stress til skolen. Men i løbet af interviewene blev det mange gange tydeligt, at presset kommer mange steder fra.

Pres og stress hos børn og unge skal tages alvorligt. Det går ikke bare over af sig selv. Føler børn og unge sig stressede, vil det ofte være længerevarende, og det kan have psykiske, sociale og kropslige konsekvenser, som kan forfølge barnet langt ind i voksenlivet. Mange børn og unge opfatter det som deres egen skyld, at de føler sig pressede, selvom problemerne i høj grad stammer fra samfundsmæssige strukturer. De føler, at det er deres ansvar alene at håndtere den situation, de står i. Men fænomenet er så udbredt, at det kalder på kollektive indsatser og løsninger fremfor individuelle håndteringer. Alle børn skal opleve et trygt klassemiljø, som fremmer trivsel og læring og forebygger stress og mistrivsel.

Men hvordan kan vi mindske presset på børn og unge? Det er der ikke entydige svar på. Det kræver et langvarigt fokus på mange niveauer. Det handler om strukturelle rammer, som skal forandres og om kulturer, der skal ændres. Det er, hvad denne rapport resultater peger på, og hvad de følgende anbefalinger skal bidrage til at løse.

01 At mindske pres og stress er et fælles ansvar

Hver tredje skoleelev, som føler sig stresset, har ikke talt med nogen om det. Mange af børnene begrundet tavsheden med, at stressfølelsen enten er deres egen skyld, at de ikke har behov for hjælp, eller at de ikke tror på, at nogen kan hjælpe dem. Det tyder på, at børn og unge kan opleve at stå alene, hvis de føler sig pressede, og at mange opfatter pres og stress som et udelukkende individuelt anliggende. Pres og stress kan hænge sammen med strukturelle faktorer og faktorer i fællesskabet. Fællesskaber, hvor der er en dårlig kultur, kan være stressproducerende, og det kan øge presset på børn og unge. Fællesskaber, som er positive og trygge, kan derimod være stressreducerende, og presset kan opleves mindre for den enkelte. Derfor bør arbejdet med at mindske pres og stress ikke kun fokusere på indre psykologiske forhold hos det enkelte barn, men også på både stressproducerende og stressreducerende fællesskaber, som børn og unge kan være en del af. Med en fællesskabsorienteret forståelse af stress vil man få øje på andre interventionsformer, end hvis man har et snævert individualistisk perspektiv på stress.

Opmærksomheden bør rettes mod behovet for det trygge klassemiljø og for de positive relationer børnene imellem og mellem børn og voksne i og omkring skolen. Voksne omkring børn og unge skal støtte op om og opbygge de fællesskaber, børn og unge er en del af. Fællesskabet bør indtænkes i alle løsninger, og en løsning er ikke god nok, hvis den ikke både er god for det enkelte barn og for fællesskabet.

02 Flyt fokus fra præstation til læringsprocesser og dannelse

"Jeg føler mig som et omvandrende tal", sagde en 15-årig pige i et interview, som handlede om pres og stress. Hun fortalte om en følelse af, at hun i skolen var reduceret til et tal. Og hun er ikke alene om følelsen af at blive konstant vurderet. Det kan vidne om en grundskole, som set fra børn og unges perspektiv, i høj grad fokuserer på præstationer frem for læringsprocesser. Det peger også de mange fortællinger om frygten for at fejle på. Vi hører fra børn og unge, som ikke vil række fingeren op i timerne, fordi de er bange for at blive til grin. De vil ikke stille spørgsmål, fordi en afsløring af, at der er noget, de ikke ved, kan påvirke deres årskarakterer. Det viser et billede af en præstationsvurderingskultur, som ikke er gavnlig.

På skole- og uddannelsesområdet har der de seneste år været et øget fokus på tests, vurderinger og adgangskrav, som har bidraget til at lægge pres på børn og unge. Det bør være en politisk prioritering i kommende justeringer af skolesystemet, at skolen ikke bidrager til en usund perfektionskultur, hvor læringsprocessen træder i baggrunden, og hvor børn og unge frygter for deres fremtid, hvis de ikke viser, at de kan præstere til perfektion. Det er vigtigt, at skolen understøtter fællesskaber med en kultur, hvor det at fejle anses som en vigtig og nødvendig del af en lærings- og dannelsesproces. Ingen børn skal afholde sig fra at sige noget i undervisningen, fordi de er bange for at blive latterliggjort. Et greb, som kan fremme et trygt klassemiljø, er fællesskabende didaktikker. Grundlæggende handler det om at skabe motiverende undervisning, der giver tryghed og mulighed for værdig deltagelse, så alle føler sig respekterede, ligeværdige og har en følelse af at kunne bidrage. Der skal afsættes de nødvendige ressourcer til at arbejde med udviklingen af trygge fællesskaber og til det generelle trivselsarbejde i klassen.

Der er mange steder behov for en kulturændring, men der er også strukturelle rammer, som bidrager unødigt til, at børn og unge i dag føler sig særligt pressede. Vi anbefaler at ændre på følgende elementer i skolesystemet, som, undersøgelsens resultater peger på, særligt bidrager til pres og stress blandt børn og unge:

Flyt fokus fra karakterer og test til brugbar feedback

Børn og unge fortæller om, at de i skolen føler sig vurderet "fra det øjeblik man træder ind ad døren", som en dreng på knap 15 år skriver i et brev til BørneTelefonen. Han beskriver, hvordan hans motivation, før han begyndte at få karakterer, var drevet af nysgerrighed, hvor den med karaktergivning nu er drevet af frygt. Og hans fortælling er ikke enestående. Det vidner spørgeskemaundersøgelsen blandt 1.820 skoleelever om, når 69 pct. af skoleeleverne i 9. klasse svarer, at de føler sig pressede af test, eksaminer og karakterer.

Derfor anbefaler vi at reducere brugen af karakterer i grundskolen samt at supplere karakterer med fremadrettet feedback, så karakterer i højere grad opleves som meningsfulde og brugbare for den enkelte.³ Derudover bør der reduceres i antallet af tests, så kun tests, der har et specifikt formål, og som anvendes konkret, fastholdes. Alle tests bør følges op af brugbar feedback og bør have som formål, at de anvendes pædagogisk og fagligt, så de indgår i en læringsproces med et fremadrettet sigte, og hvor formålet er tydeligt og meningsfyldt for eleven.

Den nuværende karakterskala er netop blevet evalueret af en ekspertgruppe, der foreslår fire alternative muligheder til den nuværende karakterskala. I det kommende arbejde med en

ny karakterskala, bør der fokuseres på, at både karakterskalaen og skolernes brug af karakterer skal bidrage til at mindske præstationspresset i skolen.

Revider uddannelsesparathedsvurderingen

Mange børn og unge er bekymrede for uddannelsesparathedsvurderingen, og det er en udbredt opfattelse, at vurderingen er nøglen til fremtiden. Børn og unge fortæller om angsten for at blive vurderet ikke-parat og om følelsen af risikoen for, at døren til det gode liv lukker i. Uddannelsesparathedsvurderingen har flere gange været kritiseret for at presse de unge og skabe en unødigt negativ stemping af dem, der bliver vurderet ikke-uddannelsesparate.⁴

En vurdering af den enkeltes fremtidsmuligheder bør være motiverende, støttende og konstruktiv og ikke begrænsende, stigmatiserende og frygtindgydende, som det er for en del børn og unge i dag. Det er skolens ansvar at gøre skoleelever parate til videre uddannelse og give alle elever med behov kvalificeret uddannelsesvejledning, så det står klart, hvilke muligheder den enkelte har. Vejledningen skal være et konstruktivt værktøj til gavn for den unge i forhold til den enkeltes fremtidige uddannelsesmuligheder.

03 Alle skoler skal sikre, at eleverne inddrages i arbejdet med skolens undervisningsmiljø

Positive fællesskaber, trivsel og tryghed præger et godt undervisningsmiljø. Det modsatte kan skabe utryghed, pres og manglende lyst til at gå i skole. Det peger spørgeskemaundersøgelsen blandt 1.820 skoleelever på. Ifølge Undervisningsmiljøloven skal undervisningsmiljøet fremme elevernes muligheder for udvikling og læring, og det omfatter derfor også skolens psykiske og æstetiske miljø. Når skole, ledelse og personale arbejder for et godt undervisningsmiljø, er det vigtigt at inddrage dem, det hele handler om – nemlig eleverne.

Eleverne har ret til at vælge undervisningsmiljørepræsentanter til at deltage i alle skolens udvalg, der beskæftiger sig med psykisk, fysisk og æstetisk miljø. Skolen har pligt til

at inddrage elevrepræsentanter i arbejdet med undervisningsmiljøet, så elevernes perspektiver indgår i arbejdet. Det er derfor vigtigt, at alle skoler sikrer, at eleverne kender til deres rettigheder og til undervisningsmiljøets aspekter, og skolerne bør invitere undervisningsmiljørepræsentanterne ind i skolens strukturer og udvalg. Vi anbefaler, at skolerne sikrer, at undervisningsmiljørepræsentanterne er klædt godt på til opgaven, at skolen hjælper dem med at fastsætte en mødestruktur og et årshjul samt understøtter deres initiativer. Eleverne hverken kan eller skal løfte denne opgave alene. Det kræver, at skolen afsætter tid og ressourcer til dette arbejde.

04 Læreruddannelsen bør have et større fokus på relationskompetence

Børn og unges relation til deres lærere har stor betydning for deres trivsel og læring og kan modvirke pres og stress i forbindelse med skolen. Mange børn fortæller for eksempel, at et lærerskift kan være utrygt, og at det tager tid at opbygge den samme tillid til en helt ny lærer, mens børn, der oplever konflikter med lærerne, oftere føler sig stressede. Det er vigtigt, at alle lærere er klædt fagligt på til at opbygge relationer til deres elever, fordi et trygt miljø giver de bedste forudsætninger for læring. Reformen af læreruddannelsen i 2012 havde bl.a. til formål at styrke lærernes grundfaglighed - herunder klasserumsledelse, relationskompetence, kompetencer i forhold til inklusion og identifikation af sociale problemer. Men evaluering af læreruddannelsen⁵ viser, at kun 34 pct. af dimittender fra læreruddannelsen føler, at uddannelsen har gjort dem i stand til at etablere og udvikle positive sociale relationer, så eleven føler sig tryk. Samtidig angiver 92 pct., at relationskompetence i høj grad er relevant, og at de har brug for kompetencerne i deres job. Derfor bør læreruddannelsen indeholde konkret og praksisnær undervisning, så alle lærere er godt rustede til det relationsarbejde, der er afgørende for skoleelevers trivsel og læring. Foruden en lærerstand, som er fagligt velfunderet i opbygningen af relationer, skal alle skoler også have de rette strukturelle rammer, så der er den fornødne tid og de nødvendige ressourcer til at opbygge trygge relationer til alle børn og unge i klassen.

Hej Brevkasse

Jeg er en dreng på knap 15 år. Jeg frygter gymnasiet og, i den forbindelse, min fremtid.

Jeg får fremragende karakterer i skolen, men jeg føler mig ofte ulykkelig og deprimeret, når jeg tænker på min fremtid.

Jeg kan ikke forestille mig selv i en bestemt position i samfundet. Desuden kan jeg ikke overskue tanken om at gå på gymnasie, eftersom jeg har den "fordom", som nogle nok ville kalde det, at gymnasiet og karaktererne, der hører med, i grove træk, er med til at bestemme din fremtid. Tanken om dette gør mig utilpas og giver mig næsten en følelse af angst.

I øvrigt har jeg det heller ikke godt i skolen, trods har jeg venner og faglig motivation, som umiddelbart drives af de krav, der forventes af mig. Vi bliver testet i alle fag på alle tænkelige måder. Tanken om at man fra det øjeblik man træder ind ad døren bliver vurderet på sine faglige evner, gør mig dybt nervøs, bange og næsten provokeret.

Hvad er meningen med alt dette?

Det fokus, der tidligere var på at forbedre sig i de enkelte fag og udvikle sig som menneske forandrede sig, da karakterne kom til. Den motivation, der førhen blev drevet af en nysgerrighed er nu drevet af frygt. Jeg har svært ved at se mig selv i dette uddannelsessystem i fremtiden; i hvert fald, som det står til nu.

Hvad kan jeg gøre for at stoppe min "angst" og nervøsitet? Hvordan giver jeg mig selv et sundt overskud til at forsætte dette ræs? Og hvem skal jeg snakke med?

– Tusind tak på forhånd.

Mvh. den nedkørte dreng





Kapitel 1
**En presset
skolehverdag**



En presset skolehverdag

"Jeg føler egentlig ikke rigtig, at der er noget tidspunkt, hvor jeg ikke skal præstere"

Børn og unge oplever pres fra mange kanter. Men når vi spørger dem, hvad der presser dem, svarer en stor del, at skolen lægger et særligt pres på dem. Mere end halvdelen af pigerne og hver tredje dreng i 9. klasse føler sig tit eller altid pressede af skolearbejdet. For nogle kan presset føre til en følelse af stress. I spørgeskemaundersøgelsen angiver 30 pct. af pigerne og 14 pct. af drengene i 9. klasse, at de har følt sig stressede. Hver femte pige i 9. klasse har meget ofte, ofte eller en gang i mellem prøvet at blive væk fra skole, fordi de følte sig for pressede. Det viser en spørgeskemaundersøgelse, som Børns Vilkår har foretaget blandt elever i 6. og 9. klasse.

Skolen er et sted, hvor elever skal lære og udvikle sig ved blandt andet at forberede sig på at kunne indfri de krav og forventninger, der venter i videregående uddannelse og arbejdsliv. Derfor er det også svært at forestille sig en præstationsfri skole. Skolen er et sted, der skal fremme den enkelte elevs alsidige udvikling. Skolen skal give eleven lyst til at lære mere og skabe rammer for oplevelse, fordybelse og virkelyst, så eleverne udvikler erkendelse og fantasi og

får tillid til egne muligheder. Den skal give dem en forståelse for eget og andre landes kulturer og historie og bidrage til menneskets samspil med naturen. Ikke mindst skal den forberede eleverne på deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. Skolen skal være præget af åndsfrihed, ligeværd og demokrati.

Sådan står der i folkeskolelovens formålsparagraf, og det beskriver ikke en skole, hvor præstationspres er i centrum.⁶ Alligevel hører vi på BørneTelefonen mange fortællinger om et skoleliv, der presser børn og unge til det yderste. Fortællinger om, at præstationspres og perfektionskultur dominerer, og at de karakterer og resultater, man opnår, er det, der i virkeligheden tæller. Det satte Agnes fra 9. klasse ord på i et interview, hvor hun fortæller, at hun føler sig reduceret til et tal:

"Altså jeg synes meget, at lærerne på en eller anden måde, kommer til at tage én for de karakterer, man får. Ja, selvom de siger, at de ikke gør. Jeg synes bare, at man kan mærke det, men jeg synes bare, at det er uheldigt. Jeg føler, at det kun er dét, fordi den vigtigste test, bliver jo ikke lavet... Det er jo, hvordan man er som person."

På BørneTelefonen hører vi fra børn, som føler, at de aldrig kan gøre det godt nok i skolen. At et evigt kapløb om gode karakterer forhindrer dem i at dyrke deres fritidsinteresser og sociale relationer. De føler, at de bør bruge al deres tid på lektier og skolearbejde, fordi det altid kan blive lidt bedre. Nogle børn og unge fortæller om, at det evige pres om præstation giver søvnbesvær og får dem til at ryste på hænderne og skælve i stemmen. De føler, at hver enkelt karakter er en del af en adgangsbillet til det gode og vellykkede voksenliv.

Børn og unge kan opleve pres fra mange kanter, og der er et utal af arenaer, som børn og unge færdes i, som har et indlejret pres om præstation. I skolen er presset særligt på den måde, at forventninger og krav om præstation og dygtiggørelse er allestedsnærværende, og resultatet er målbart. Lektier, fremlæggelser, tests, karakterer og eksaminer yder et pres, som handler om faglige kundskaber.

Passende krav og forventninger kan skærpe sanserne og være motiverende for den enkelte. Men det er vigtigt at have for øje, at forventninger og krav ikke bliver så høje, at de fører til et pres og skaber en overbelastning hos eleverne, der fører til en negativ indvirkning på elevernes præstationer og lyst til at lære.⁷ Spørgeskemaundersøgelsen peger på, at når presset føles for stort, kan det medvirke til psykisk mistrivsel, manglende lyst til at gå i skole og store bekymringer om fremtiden.

Og forskere fastslår, at det i dag er svært for børn og unge at finde frirum og pauser, hvor de ikke skal præstere.⁸ For nogle børn og unge skaber det et pres og for nogle endda følelsen af stress, mens det for andre mere opleves som et vilkår, der skal håndteres, uden at det bliver en belastning. Det er også vigtigt at understrege, at der er en stor andel af børn og unge, der ikke føler sig hverken pressede eller stressede og for hvem, det at præstere tilsyneladende ikke udgør en belastning.

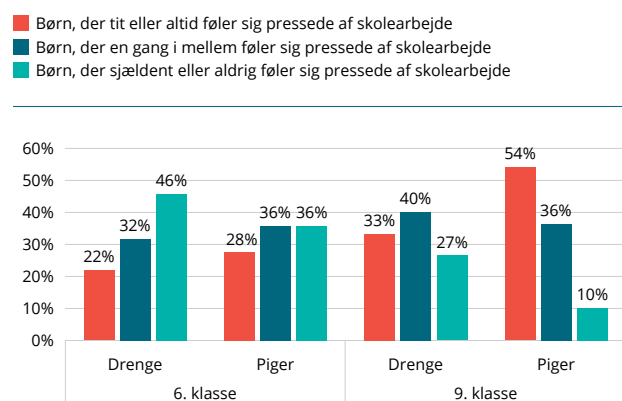
Over halvdelen af pigerne i 9. klasse føler sig tit eller altid pressede af skolearbejde

54 pct. af pigerne og 33 pct. af drengene i 9. klasse føler sig tit eller altid pressede af det skolearbejde, de skal lave både

i skolen og derhjemme. I 6. klasse oplever færre et pres fra skolearbejdet. Her føler 22 pct. af drengene og 28 pct. af pigerne sig tit eller altid pressede.

I udkolingen oplever mange, at mængden af skolearbejde øges, og der er flere prøver og tests, hvilket betyder, at karakterer pludselig bliver en central del af skolelivet. Karakterer får en stor betydning, fordi de unge står overfor uddannelsesparathedsvurderingen i 8. klasse og allerede tidligt begynder at se frem mod afgangseksamen. En eksamen, som for mange skoleelever sammen med uddannelsesparathedsvurderingen står som selve adgangsbilletten til den gode fremtid.

Figur 1. Skoleelevers pres over skolearbejde fordelt på køn og klasse



Antal svar: 1.800. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'Hvor ofte føler du dig presset af det skolearbejde, du skal lave (både i skolen og lektier hjemme)?'. Af figuren fremgår den sammenlagte svarkategori for 'Meget tit' og 'Tit', kategorien 'En gang i mellem' og en sammenlagt kategori for 'Sjældent' eller 'Aldrig'.

HVAD ER PRÆSTATIONSPRES?

Cand.pæd. i pædagogisk psykologi Freja Filine Petersen, leder af Børn & Unge Indsatser, Center for Psykisk Sundhedsfremme ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet og forfatter til bogen 'Kort og godt om unge og stress', definerer præstationspres således:

"Præstationspres er et udtryk, der bruges til at beskrive det pres, som mange unge oplever i dag. Noget tyder på, at unge i dag er rigtig gode til at tilpasse sig. Samtidig oplever mange unge et pres, der kommer af høje forventninger og krav om at klare sig godt fra både samfundet, måske fra familie og venner og ja, måske endda fra dem selv. Nogle unge føler, at de konstant skal være den bedste udgave af sig selv. De internaliserer dermed disse krav og forventninger, og hvis de ikke lykkes, er det dem selv, der er noget galt med. De skal være aktive, specielle og "på" - de skal have en plan for og med deres liv og leve 100 % op til alting, samtidig med at de vurderer sig selv og hinanden ud fra præstationer."

For drenge er det mindre legitimt at føle sig pressede

For skoleeleverne i 6. klasse er der ikke stor forskel på, hvor stor en andel af drengene og pigerne, der føler sig pressede af skolearbejde. Men blandt pigerne i 9. klasse er der næsten dobbelt så mange piger som i 6. klasse, der føler sig pressede af skolearbejde. Der ses også en større andel blandt drengene i 9. klasse sammenlignet med drenge i 6. klasse, men ikke i samme omfang som for pigerne. Det er velkendt, at piger i højere grad end drenge rapporterer om pres og psykisk mistrivsel end drenge. Grunden hertil er mindre velkendt.⁹ I flere interviews talte både drenge og piger om, at der er væsentlige forskelle på, hvordan pres føles for drenge og piger. En fortælling, som, vi hørte igen i flere interviews, er, at piger er mere pressede og i højere grad er påvirket af perfektionskultur, og at drenge er mere afslappede og "ligeglade". Det fortæller Mads og Jonas om her.

Interviewer: *Tror I, at der er forskel på piger og drenge i forhold til, hvordan man oplever pres?*

Mads: *Jeg tror, pigerne er mere pressede. De vil meget gerne gøre sådan nogle ting perfekt.*

Interviewer: *Er der andre grunde til, at piger er mere pressede end drenge?*

Jonas: *Jeg tror bare, drenge er mere afslappede.*

Mads: *Ja [griner].*

Men drenge fortæller også om, at de ikke på samme måde som piger kan tale om at føle sig pressede. Både piger og drenge fortalte, at det for drenge er vigtigt at fremstå stærke, ikke at græde og i særdeleshed at kunne holde til mere end piger.

I et interview med Felix og Frederik fra 9. klasse fortalte de følgende:

Interviewer: *Kan I tale med hinanden om, hvis I føler jer pressede?*

Felix: *Måske ikke ved drenge, men måske ved piger, så er det nemt at tale om sådan.*

Interviewer: *Ja, I nikker faktisk lidt allesammen. Hvorfor ikke blandt drenge?*

Felix: *Så man ikke...sådan man sådan lidt...så ser man ud som om, at man er lidt svag på en måde. [Alle nikker].*

Felix: *Tror bare, det har været sådan over nogle år, fortsætter eller bare sådan det er, at mænd de skal være stærkere og aldrig græder og sådan.*

Interviewer: *Fremstår man som svag som dreng, hvis man græder foran en ven?*

Felix: *Det tror jeg, der er mange, der ville tænke.*

Frederik: *Det tror jeg, der er mange, der ville få det til at ligne.*

Interviewer: *Snakker drenge mindre om at være pressede? Altså, hvis det er, fordi man ikke rigtig kan sige det til hinanden?*

Felix: *Tror jeg lidt.*

Frederik: *Det tror jeg.*

Felix: *Mænd, de har altid været sådan de stærke, og kvinden har altid være sådan det... Eller det er i hvert fald sådan, at mennesker har set det. At kvinden har været sådan lidt den svage, og mænd er stærke og sådan noget.*

Interviewene vidner om, at stereotype kønsnormer stadig flourerer blandt børn og unge i dag, hvor drenge skal leve op til normer om hypermaskulin adfærd som at fremstå stærke, hårde og have kontrol over sine følelser¹⁰. I TrygFondens og Børns Vilkårs rapport 'Pres og stress: Krop, køn og digital

adfærd' fremgik det ydermere, hvordan det at være "piget" er noget, der bruges nedsættende, og noget man som dreng ikke vil være.¹¹

Hvis drenge føler, at de skal leve op til denne norm, kan der være en risiko for, at de i en spørgeskemaundersøgelse vil underrapportere, hvorvidt de føler sig pressede af for eksempel skolearbejde. Det kan også være, at gruppen af drenge, som angiver, at de tit eller altid føler sig pressede af skolearbejde, oplever et dobbeltpres, fordi det ikke er legitimt at vise sårbarhed som dreng.

På tværs af interviewene går de stereotype kønnede forventninger igen. Piger skal "passe på ting", "spise langsomt", "opføre sig pænt og anstændigt", mens drenge skal være "barske", "hårde", "dominerende", "tjene mere" og "forsørge kvinden". Flere drenge fortæller også, at det at vise følelser eller en svaghed, som for eksempel at være ringere til noget end en pige, bliver brugt imod én. En svensk undersøgelse om stress og køn blandt skoleelever i 8.-9. klasse finder ligeledes, at der er forskellige forventninger, alt efter om du er dreng eller pige. Her nævner børnene bl.a., at det forventes af piger, at de klarer sig godt og bruger meget tid på skolen, mens hvis drenge gør det samme, bliver de kaldt nørd.¹² Det samme finder vi i interviewundersøgelsen, hvor Vilhelm for eksempel fortæller:

Interviewer: *Er det sejt at klare sig godt i skolen?*

Vilhelm: *Ikke hvis du går alt for meget op i det. Så bliver du bare kaldt nørd.*

Interviewer: *Nå? Okay. Tror du, at det er det samme for drenge og piger?*

Vilhelm: *Nej. Eller... Piger der er de fleste fra vores årgang sådan, de klarer sig godt og alt muligt. Og drenge de er lidt mere ligeglade.*

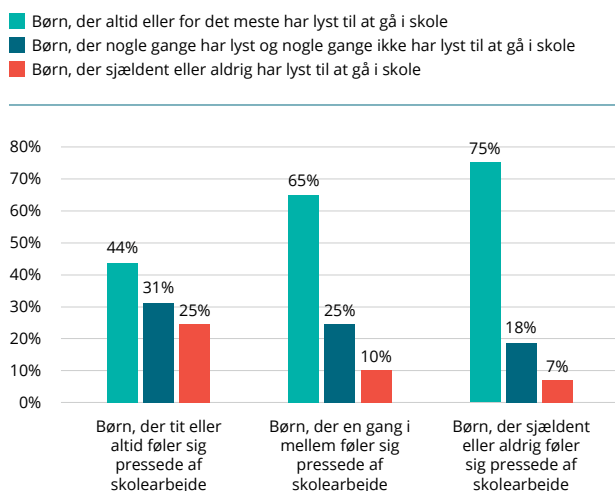
Andre undersøgelser viser også, at hvor piger primært reagerer indadvendt, når de føler sig pressede, for eksempel ved tristhed og depression, så er drenge mere tilbøjelige til at reagere udadvendt. Blandt den ældre drengegruppe kommer mistrivsel i højere grad til udtryk ved for eksempel uhæmmet druk, brug af stoffer og slagsmål.¹³

Pres over skolearbejde påvirker lysten til at gå i skole

I spørgeskemaundersøgelsen har vi spurgt skoleeleverne om, hvordan de har det med at gå i skole. Her svarer 61 pct. i 6. og 9. klasse, at de altid eller for det meste har lyst til at gå i skole. Men der er desværre en gruppe af børn og unge, som sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole. Det gælder for hver syvende – 14 pct. - af de 1.820 skoleelever, mens 25 pct. nogle gange har lyst til at gå i skole.

Blandt de skoleelever, der tit eller altid føler sig pressede af skolearbejde, angiver 25 pct., at de sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole. Det samme gælder for 7 pct. blandt skoleelever, der sjældent eller aldrig føler sig pressede.

Figur 2. Sammenhæng mellem pres over skolearbejde og skoleelevers lyst til at gå i skole



Antal svar: 1.780. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålene 'Hvor ofte føler du dig presset af det skolearbejde, du skal lave (både i skolen og lektier hjemme)?' og 'Hvordan har du det for tiden med at gå i skole?'. Svarkategorierne fremgår af figuren, på nær 'Ved ikke', som er frasorteret.

"Det eneste jeg laver når jeg får fri, er lektier"

Sådan fortæller en 15-årig pige til BørneTelefonen. Hun fortæller, at ud over de dage, hvor hun har fritidsaktiviteter, laver hun ikke andet end skolearbejde. Hun fortæller, at hun har høje forventninger til sig selv, og at hun gerne vil gøre det godt i alle fag. Hendes lærer siger, at hun ikke behøver at lave alle lektier, men bare skal lave alt det vigtigste. Men pigen giver udtryk for, at hun ikke ved, hvordan hun skal prioritere, og derfor har hun ikke tid til noget andet end skolearbejde i sin fritid.

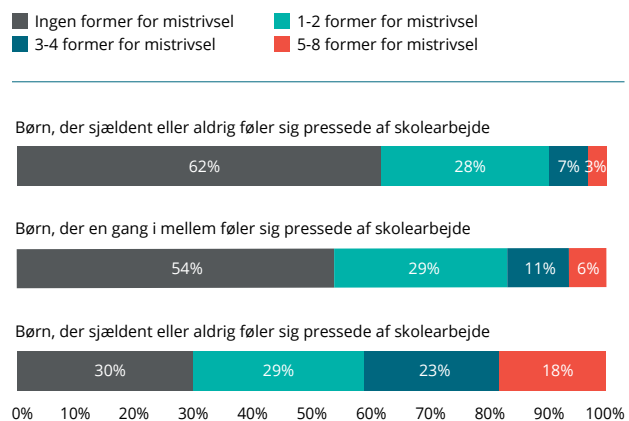
Det tidspres fortæller Alberte fra 9. klasse også om i et interview. Hun fortæller, at lektier fylder så meget i hendes hverdag, at hun dropper sociale arrangementer og fritidsaktiviteter.

"Lektier fylder sindssygt meget for mig. Jeg sidder tit rigtig lang tid og laver lektier, fordi jeg føler aldrig, at jeg kan blive færdig, jeg føler altid, at jeg burde gøre noget mere. (...) Det er tit, hvor jeg sådan dropper sociale ting, fordi jeg simpelthen bliver nødt til at lave de her lektier. Det er fordi, jeg tænker, at hvis jeg ikke har lavet det, så klarer jeg mig dårligt i skolen, og jeg får ikke gode karakterer, og alt det der - det går ligesom over i... Så kommer jeg til at tænke på eksamen og prøver og... Alt det

der. Det er tit, når jeg er i skole og laver lektier, at det der med lektier og prøver det kommer til mig, så bliver jeg faktisk virkelig ked af det."

Som Alberte beskriver her, kan det pres, som børn og unge oplever i forbindelse med skolen, medvirke til mistrivsel. Mistrivsel hos et barn kan have mange forskellige årsager, og der er ofte mange forhold, der gør sig gældende.¹⁴ Spørgeskemaundersøgelsen viser, at blandt de elever, der tit eller altid føler sig pressede over skolearbejde, oplever fem gange så mange (18 pct.) svær mistrivsel sammenlignet med elever, der sjældent eller aldrig føler sig pressede af skolearbejde (3 pct.).¹⁵

Figur 3. Sammenhæng mellem skoleelevers pres over skolearbejde og mistrivsel



Antal svar: 1.800. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålet 'Hvor ofte føler du dig presset af det skolearbejde, du skal lave (både i skolen og lektier hjemme)?', og ugentlig mistrivsel, der er målt som et indeks bestående af 8 indikatorer; 4 fysiske og 4 psykiske symptomer. Se mere i afsnittet Metode. Svarkategorierne fremgår af figuren på nær 'ved ikke', som er frasorteret.

DE OTTE MISTRIVSELSINDIKATORER I DENNE UNDERSØGELSE:

Fysiske symptomer:

- Hovedpine
- Mavepine
- Ondt i ryggen
- Svimmel

Psykiske symptomer:

- Ked af det
- Irritabel/i dårligt humør
- Nervøs
- Svært ved at falde i søvn

Læs mere om indikatorerne i afsnittet Metode.

KLOKKEN ER OVER NI,
HVORFOR ER DU
IKKE I SKOLE?

JEG HAR DET
IKKE SÅ GODT



Hvad føler børnene og de unge sig pressede over, når de bliver væk fra skole pga. pres?

De skoleelever, der har svaret, at de har prøvet at blive væk fra skole, fordi de følte sig pressede, har fået muligheden for at svare på følgende spørgsmål: 'Prøv at tænk på sidste gang du blev væk fra skolen, fordi du var for presset. Hvad følte du dig presset af?' Det har 243 skoleelever i undersøgelsen svaret på i et åben tekstfelt.

Mange af børnene angiver mere end én type af pres som begrundelse for at blive væk fra skolen. Ét barns svar kan fremgå i flere kategorier, og figuren viser derfor hyppigheden af hver enkelt kategori, selvom der for en stor del er flere årsager til fravær forårsaget af pres. Men det er helt tydeligt, at det er i forbindelse med skolen, at flest føler sig pressede, og lægger man alle de skolerelaterede kategorier sammen, udgør de 66 pct. af svarene. Der er væsentlig flere i 9. klasse end i 6. klasse, der fortæller, at pres over lektier og fremlæggelser er det, der får dem til at blive hjemme fra skole.

Skoleelevernes svar kan inddeles i 8 overordnede kategorier:

- Børn, der føler sig tidspressede over lektier og afleveringer
- Børn, der føler sig pressede over skolen – fx lange skoledage, karakterer og dårlige relationer til lærere
- Børn, der føler sig pressede over sociale problemer i skolen - fx konflikter med jævnaldrende, mobning eller ensomhed
- Børn, der føler sig pressede af mange ting på én gang og som fx skriver "alt" i svarkategorien
- Børn, der vil undgå en fremlæggelse, prøve eller test, som presser dem
- Børn, der ikke føler sig gode eller perfekte nok - både fagligt og socialt
- Børn, der har brug for et pusterum, en "offday" og en pause fra en presset hverdag
- Børn, der føler sig pressede over problemer derhjemme - fx skilsmisse eller sygdom i familien

Fordelingen af typer af pres, som har været årsag til, at skoleelever er blevet væk fra skole

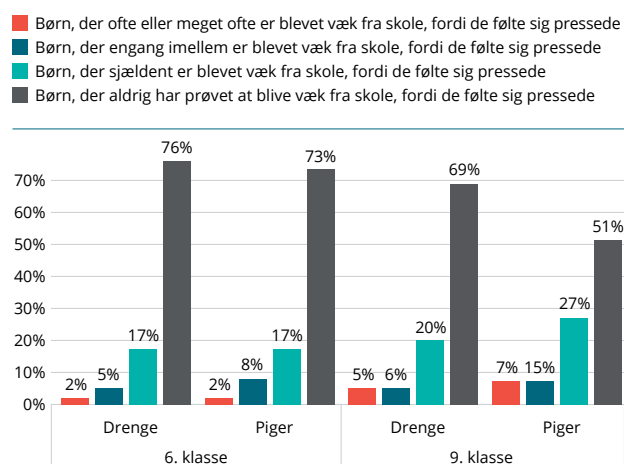


Antal svar: 243. Figuren viser hyppigheden for hver af de manuelt kodede svarkategorier fra det åbne tekstfelt til spørgsmålet: "Prøv at tænk på sidste gang, du blev væk fra skolen, fordi du var for presset. Hvad følte du dig presset af? (Du skal kun svare her, hvis du har lyst.)" Kun skoleelever, der har angivet, at de har prøvet at blive væk på grund af pres 'Meget ofte', 'Ofte', 'En gang i mellem' og 'Sjældent' har fået det opfølgende spørgsmål om, hvad der pressede dem.

Når pres fører til skolefravær

En del børn og unge har prøvet at blive væk fra skole, fordi de har følt sig pressede. Fravær, som bunder i pres, fylder generelt mere, jo ældre skoleeleverne er, og skolefravær på grund af pres er mest udbredt blandt piger i 9. klasse, hvor flere end hver femte skoleelev meget ofte, ofte eller en gang i mellem har prøvet at blive væk fra skole, fordi de følte sig for pressede. For 7 pct. af pigerne i 9. klasse er det sket ofte eller meget ofte. Det samme gælder for 5 pct. af drengene.

Figur 4. Fravær pga. pres fordelt på køn og klasse



Antal svar: 1.790. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'Har du prøvet at blive væk fra skole, fordi du følte dig presset?'. Svarkategorierne fremgår af figuren.

Det er vigtigt at have for øje, at selvom pres kan føre til skolefravær, vil der ofte være flere typer og ofte mange forklaringer på længerevarende skolefravær. Det er også vigtigt at understrege, at vi i undersøgelsen kun har svar fra de skoleelever, som var til stede i skolen den dag, hvor undersøgelsen blev lavet. Derfor vil børn og unge, som har et højt fravær have en mindre sandsynlighed for at være med i undersøgelsen, og andelen, der angiver fravær på grund af pres, vil være et minimumstal.

Der er stor kompleksitet forbundet med skolefravær i grundskolen, men skolefravær er generelt en god indikator på mistrivsel. Nogle af de problematikker, som er forbundet med skolefravær, kan man læse mere om i en rapport, som Børns Vilkår og Egmont Fonden lancerede i oktober 2020.¹⁶

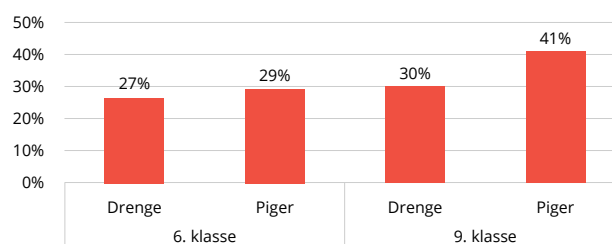
Nogle børn og unge er bange for at skuffe deres forældre

Størstedelen af skoleeleverne i undersøgelsen er i mindre grad eller slet ikke bekymret for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig fagligt godt i skolen. Tilbage står dog ca. en

tredjedel af skoleeleverne i 6. og 9. klasse, som bekymrer sig om, hvorvidt de vil skuffe deres forældre på grund af deres faglige præstationer.

Pigerne i 9. klasse er den gruppe, som oftest bekymrer sig om, hvorvidt de skuffer deres forældre. Det gælder for 41 pct. For drengene i 9. klasse gælder det for 30 pct. I 6. klasse er det hhv. 27 pct. af drengene og 29 pct. af pigerne, der er bekymret for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig fagligt godt i skolen.

Figur 5. Andelen af skoleelever fordelt på køn og klasse, der er bekymrede for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig fagligt godt i skolen



Antal svar: 669. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet 'Er du bekymret for at skuffe dine forældre, hvis du ikke klarer dig fagligt godt i skolen?'. Af figuren fremgår en sammenlagt svarkategori for 'I høj grad' og 'I nogen grad'. Svarkategorierne 'Hverken eller', 'I mindre grad', 'Slet ikke' og 'Ved ikke' er frasorteret.

I spørgeskemaundersøgelsen blev skoleeleverne spurgt om, hvorvidt de føler, at deres forældre interesserer sig for dem - fx ved at spørge ind til deres dag, eller hvordan de har det. Resultaterne viser en klar sammenhæng mellem det at føle, at ens forældre kun en gang i mellem, sjældent eller aldrig interesserer sig for én og pres over skolearbejde.

46-48 pct. af de skoleelever, hvis forældre kun en gang i mellem, sjældent eller aldrig interesserer sig for dem, er bekymrede for at skuffe deres forældre på grund af faglige præstationer. Til sammenligning gælder det for langt færre - 29 pct. - af de skoleelever, som føler, at deres forældre tit eller altid interesserer sig for dem. Sammenhængen mellem forældres interesse og bekymring for at skuffe er størst blandt eleverne i 9. klasse - særligt for pigerne.

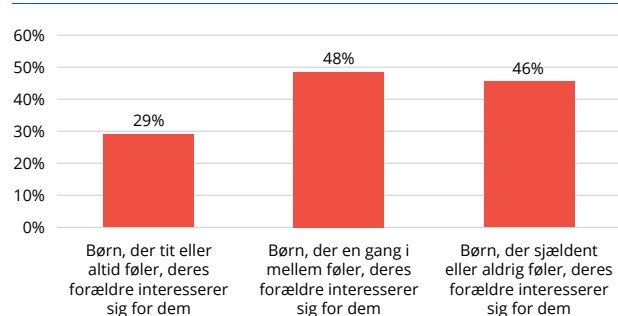
Det går igen i undersøgelsens resultater, at den gruppe, hvor den største andel føler sig pressede og oplever mistrivsel, er de skoleelever, der angiver, at deres forældre kun en gang i mellem interesserer sig for dem. Der er også flere, som føler manglende eller ustabil interesse fra deres forældre, som sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole. Der er altså tale om en ambivalens i forældrenes interesse, der skinner



igennem i resultaterne. I interviewene beskriver flere børn og unge, at det kan handle om, at forældrene kun viser interesse, når man præsterer i toppen.

Dette resultat er i overensstemmelse med fortællinger på BørneTelefonen. Her fortæller børn og unge, at de føler, at de skal gøre sig fortjent til deres forældres kærlighed, eller at de skal leve op til nogle bestemte forventninger, for at deres forældre synes om dem. De føler sig ikke elsket for at være dem, de er, og det påvirker deres selvopfattelse og trivsel.¹⁷

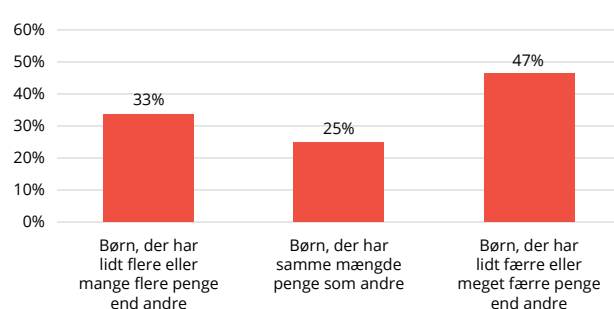
Figur 6. Andelen af skoleelever, der i nogen eller høj grad er bekymrede for at skuffe deres forældre fordelt på forældres interesse



Antal svar: 506. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der i nogen eller høj grad er bekymrede for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig fagligt godt i skolen' og spørgsmålet 'Føler du, at de voksne, du bor sammen med, interesserer sig for dig? (Med 'interesserer sig' mener vi fx, at de spørger ind til din dag, eller hvordan du har det)'. Svarkategorierne for sidstnævnte spørgsmål fremgår af figuren på nær 'ved ikke', der er frasorteret.

Spørgeskemaundersøgelsen viser også en sammenhæng mellem skoleelevernes selvoplevede økonomi og bekymring for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig fagligt godt i skolen. Blandt de børn, som fortæller, at deres familie har færre penge end andre familier, er 47 pct. i nogen eller høj grad bekymret for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig fagligt godt i skolen. Dernæst kommer de børn, som fortæller, at deres familier har flere penge end andre familier. Her er det en tredjedel, som er bekymrede for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig godt fagligt. Blandt de børn, som fortæller, at de har samme mængde penge som andre familier, er der færrest, der er bekymrede for at skuffe forældrene. Det gælder for 25 pct. af denne gruppe.

Figur 7. Andelen af skoleelever, der i nogen eller høj grad er bekymrede for at skuffe deres forældre og selvoplevet økonomi



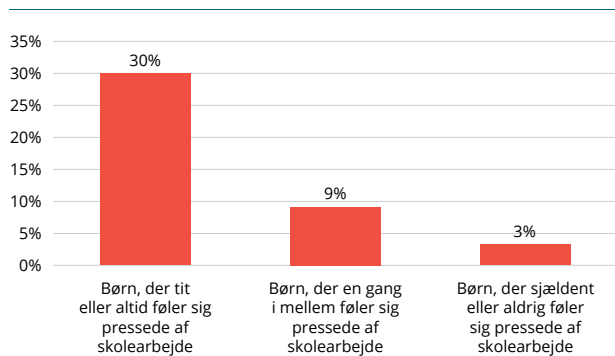
Antal svar: 483. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der i nogen eller høj grad er bekymrede for at skuffe deres forældre, hvis de ikke klarer sig fagligt godt i skolen' og selvoplevet økonomi (Læs mere i afsnittet Metode).

Når pres fører til stress

For en gruppe af de skoleelever, der føler sig pressede, kan følelsen medvirke til stress. Overordnet set viser spørgeskemaundersøgelsen, at 14 pct. af skoleeleverne i 6. og 9. klasse har følt sig stressede den seneste måned. Det fremgik også af Børns Vilkår og TrygFondens seneste rapport om pres og stress: 'Krop, køn og digital adfærd', som var den første rapport i denne række om temaet pres og stress.¹⁸ Her så vi, at det for næsten ni ud af ti af dem, der har følt sig stressede ofte eller hele tiden, har stået på i længere tid end den seneste måned. En langvarig stress, som ifølge forskning kan føre til koncentrationsbesvær, ringere indlæring og social isolation. Det betyder, at det kan forringe indlæringsmulighederne i skolen og på længere sigt, kan det påvirke den enkeltes fremtidige muligheder for videreuddannelse og job.¹⁹ Hvor grænsen for henholdsvis langvarig og kortvarig stress skal trækkes, er der ikke konsensus om, da stress ikke bliver betragtet som en sygdom. Der er dog faglitteratur, som forsøger at definere, hvad der er kortvarig og langvarig stress, når det kommer til børn og unge. Her taler man om længerevarende stress, hvis barnet har haft symptomer gennem flere uger eller en måned.²⁰

Hos en stor del af de børn og unge, der føler sig stressede, står skolen helt central i deres fortællinger om stress. 30 pct. af de børn og unge, som tit eller altid føler sig pressede af skolearbejde, har også følt sig stressede den seneste måned. Af de børn og unge, der sjældent eller aldrig føler sig pressede af det skolearbejde, de skal lave, er der 3 pct., som ofte eller hele tiden har følt sig stressede.

Figur 8. Andelen af skoleelever, der føler et pres over skolearbejde, som ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned



Antal svar: 1.698. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålet 'Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?', hvor den sammenlagte svarkategori for 'Ofte' og 'Hele tiden' fremgår af figuren, mens 'Engang i mellem', 'Sjældent' og 'Aldrig' er fraserteret, og spørgsmålet 'Hvor ofte føler du dig presset af det skolearbejde, du skal lave (både i skolen og lektier hjemme)'. Svarkategorierne fremgår af figuren.

Piger og ældre elever er dem, der oftest føler sig stressede, og piger i 9. klasse er den gruppe i undersøgelsen, der fylder mest i statistikken. Her oplever knap en tredjedel at have følt sig stressede den seneste måned, og blot 29 pct. af pigerne i 9. klasse har sjældent eller aldrig følt sig stressede. Blandt drenge i 9. klasse har 14 pct. følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned - altså knap halvt så mange.

Det samme mønster går igen i 6. klasserne, hvor mere end dobbelt så mange piger som drenge oplever, at de den seneste måned har følt sig stressede. Her er det 5 pct. af drengene og 13 pct. af pigerne. Tidligere undersøgelser har ligeledes fundet, at en større andel af piger end af drenge føler sig stressede. For drengene i undersøgelsen gælder det dog, at andelen blandt drengene, som føler sig stressede ofte eller hele tiden i 9. klasse, er tre gange så stor som hos drengene i 6. klasse. For pigerne er andelen, der føler sig stressede ofte eller hele tiden, dobbelt så stor i 9. klasse sammenlignet med pigerne i 6. klasse. Der ses også i andre undersøgelser en generel tendens til, at forekomsten af stress stiger med alderen blandt børn og unge.²¹

I interviews med børn og unge fremgår det tydeligt, at de har en god forståelse af begrebet stress, og at de bruger ordet stress, når man er udsat for stor belastning - og ikke blot, når man har lidt travlt. De fleste, som angiver, at de føler sig stressede, har haft det sådan i længere tid. Børns forståelse af begrebet stress beskrev vi dybdegående i rapporten 'Krop, køn og digital adfærd', som udkom i juni 2020.²²

Årsager til stress blandt børn og unge

Af spørgeskemaundersøgelsen kan vi se, at skolen udgør en stor del af det pres, der fører til stress blandt børn og unge. I undersøgelsen har vi givet alle de skoleelever, som har følt sig stressede den seneste måned, muligheden for at uddybe dette i et åbent tekstfelt. Det er der 194 skoleelever, der har gjort. Skoleelevernes svar kan inddeles i seks overordnede kategorier, hvoraf skolen fylder markant mere end de andre faktorer, når man spørger børnene selv:

• Børn, der føler sig stressede over skolen: 68 pct.

I denne kategori findes kommentarer fra skoleelever, der føler sig stressede over skolerelaterede forhold. Dette kan bl.a. være lektier som hos en pige i 9. klasse, der fortæller, at hun føler sig stresset af "lektier som fylder rigtigt meget, som gør at jeg ikke har tid til andet". Andre skolerelaterede stressfaktorer kan bl.a. være afleveringer, dårlige relationer til lærere, lange skoledage, tests og eksaminer. For eksempel skriver en dreng i 9. klasse, at han følte sig stresset over "skole: prøver, standpunkt og lektier". Der er en overrepræsentation af elever fra 9. klasse i denne kategori.

• Børn, der føler sig stressede over mange ting/alt: 34 pct.

Kategorien rummer de skoleelever, som føler sig stressede over mange ting på én gang. Flere beskriver, at det hele skal være perfekt. Blandt de skoleelever, der er hårdest ramt af stress, svarer flere 'alt', når vi spørger dem, hvorfor de føler sig stressede. Der er en overvægt af piger blandt de skoleelever, der føler sig stressede over mange ting.

• Børn, der føler sig stressede over fritidsaktiviteter: 21 pct.

Her finder vi skoleelever, der føler sig stressede over fritidsaktiviteter. For en pige i 6. klasse er det f.eks. en stressfaktor at skulle til "ridning og kor på samme dag og i weekenden". To tredjedele af de skoleelever, som nævner fritidsaktiviteter som en stressfaktor i deres hverdag, nævner dog dette som en delfaktor, der opremses sammen med minimum to andre årsager. Skoleelever i denne kategori vil derfor ofte være at finde iblandt de 32 pct., der er stressede over mange ting.

• Børn, der føler sig stressede over problemer derhjemme: 20 pct.

Kategorien dækker over skoleelever, der har konflikter med deres forældre, problemer i forbindelse med skilsmisse eller sygdom i familien. En dreng fra 6. klasse skriver, at han er stresset over "at mine forældre er gået fra hinanden og at min bedstefar har fået kræft". I denne kategori er der en overrepræsentation af skoleelever fra 6. klasse og børn, hvis forældre kun en gang i mellem, sjældent eller aldrig interesserer sig for dem.

DEFINITION AF STRESS

Der findes ingen entydig eller officiel definition af stress, og stress er heller ikke en sygdom eller en anerkendt diagnose. Men der er bred enighed blandt eksperter på feltet om, at stress er en belastningstilstand, som influeres af både biologiske, sociale og psykologiske aspekter og er en naturlig reaktion på den overbelastning,

mennesker oplever, når indre eller ydre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har – eller oplever at have. På samme måde skelnes der mellem tre typer af tegn/reaktioner på stress: fysiske, psykiske og adfærdsmæssige.²³

TEGN PÅ STRESS

Tegn på stress varierer fra barn til barn. Men nogle tegn går ofte igen:

- De fysiske tegn er hovedpine, mavepine, hjertebanken, ændret appetit, uro i kroppen, eller at barnet/den unge oftere bliver syg.
- De psykiske tegn viser sig ved et ændret humør - for eksempel at være mere ked af det, sårbar, træt eller irriteret. Det kan også vise sig ved manglende humoristisk sans, mange tanker, at have svære ved at koncentrere sig og huske og ved at føle mere ængstelse og bekymring.
- Adfærdsmæssige tegn viser sig som søvnproblemer, uoplagthed, aggression, ubeslutsomhed, hurtig vejrtrækning, nedsat præstationssevne, øget sygefravær og større forbrug af stimulanser.²⁴

“Børn og unge kan sagtens opleve stress. Det er vigtigt at forstå, at stress ikke er en sygdom på lige fod med fx halsbetændelse eller forkølelse. Snarere viser stress sig som en naturlig reaktion eller et symptom på nogle belastende omstændigheder, fx en pludselig livsbegivenhed i familien, der ændrer alting, eller en oplevelse af en for travl hverdag hen over for lang tid.”

Freja Filine Petersen,
forfatter til bogen 'Kort og godt om unge og stress' fra 2018.

SÅDAN HAR BØRNS VILKÅR MÅLT STRESS

I Børns Vilkår spørgekemaundersøgelse er skoleeleverne blevet spurgt til selvoplevet stress den seneste måned. De skoleelever, der angiver at have følt sig stressede hele tiden, ofte eller en gang i mellem den seneste måned, har fået et opfølgende spørgsmål om varighed og er blevet bedt om at forklare, hvorfor de har følt sig stressede:

- Spørgsmål 1: 'Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?'
- Opfølgende spørgsmål 1a.: 'Har du følt dig stresset i længere tid end den seneste måned?'

- Opfølgende spørgsmål 1b.: 'Tænk på den seneste måned. Hvad har stresset dig?'

Find svarkategorier og læs mere om vores metode til måling af stress i afsnittet Metode sidst i rapporten.

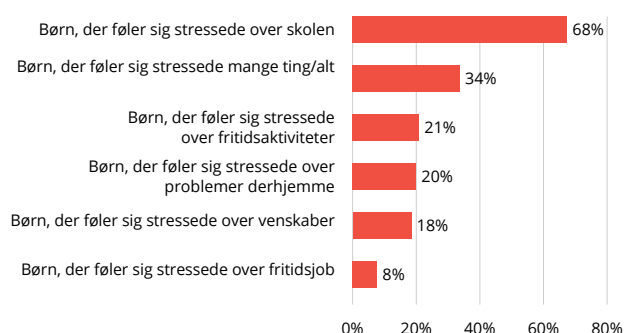
- **Børn, der føler sig stressede over venskaber: 18 pct.**

Dette er bl.a. skoleelever, der føler sig stressede over ikke at kunne finde tid til at se deres venner, over at have konflikter med vennerne eller over ikke at have venner. En pige fra 6. klasse skriver f.eks.: "jeg har næsten ingen venner i min klasse og føler at der er noget galt med mig". Der er en overrepræsentation af piger i denne kategori.

- **Børn, der føler sig stressede over deres fritidsjob: 8 pct.**

Her fortæller skoleelever om at føle sig stressede over deres fritidsjobs. Der er kun elever fra 9. klasse i denne kategori og ligesom med fritidsaktiviteter, optræder fritidsjobs oftest som en delfaktor for børnene. Dette ses f.eks. i en kommentar fra en dreng, der føler sig stresset over "håndbold, arbejde og skole".

Figur 9. Fordeling af faktorer, der får de mest stressede skoleelever til at føle sig stressede



Antal svar: 194. Figuren viser hyppigheden for hver af de manuelt kodede svarkategorier fra det åbne tekstfelt til spørgsmålet: Tænk på den seneste måned. Hvad har stresset dig? (Du skal kun svare her, hvis du har lyst). I denne figur fremgår kun svar fra de skoleelever, der har angivet, at de føler sig stressede ofte eller hele tiden. I alt 496 skoleelever havde angivet en årsag i det åbne tekstfelt, men i denne figur er de skoleelever, der svarede 'en gang i mellem' til selvoplevet stress sorteret fra. Figuren summerer ikke til 100 %, fordi kategorierne ikke er gensidigt ekskluderende, og barnets svar kan derfor fordele sig over flere kategorier, hvis barnet har angivet fx både skole, fritidsaktiviteter og venskaber.

Der kan være mange årsager til stress. Dette belyser også den seneste rapport fra Børns Vilkår og TrygFonden om pres og stress.²⁵ Her kan vi se, at der blandt de skoleelever, der angiver, at de ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned, er mange, som har oplevet alvorlige livsbegivenheder.

Undersøgelsen viser, at 62 pct. af de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned, har gennemlevet en eller flere stressende livsbegivenheder det seneste år, som har haft stor betydning for, hvordan barnet har det i sin hverdag. Til sammenligning har 35 pct. af de skoleelever, der sjældent eller aldrig føler sig stressede, oplevet en eller flere stressende livsbegivenheder. Vi har bl.a. spurgt ind til alvorlig sygdom, forhold i skolen

(konflikter med lærere, skoleskift, mobning), familie (om forældrene er gået fra hinanden, alvorlig sygdom, alkohol og/eller stofmisbrug, dødsfald) og venner (mistet kontakten til sin bedste ven).²⁶

At livsbegivenheder kan udløse stress, viser også samtaler på BørneTelefonen, hvor særligt alvorlige problemer i familien som for eksempel sygdom, skilsmisse og alkoholproblemer beskrives som årsager til følelsen af stress.

Men uanset hvad der fører til stress, er følelsen i mange tilfælde forbundet med lav livstilfredshed. Det viser spørgeskemaundersøgelsen, hvor 46 pct. blandt de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned, angiver at have lav livstilfredshed. Til sammenligning angiver 8 pct. blandt de skoleelever, der sjældent eller aldrig har følt sig stressede den seneste måned, lav livstilfredshed.

Forskning i stress blandt børn og unge peger på, at børn, der oplever flere sameksisterende stressorer – som for eksempel konflikt i familien og lav materiel velstand – har øget sandsynlighed for at føle sig stresset.²⁷ Det bekræftes i spørgeskemaundersøgelsen, hvor 38 pct. af de skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede, oplever flere sameksisterende stressorer.

Sociale overdrivelser om stress blandt børn og unge

Børn og unge har en forestilling om deres jævnaldrendes stressniveau, som ikke er helt overensstemmende med det reelle billede. I de indledende interviews vurderede børn og unge på tværs af køn og alder, at der er flere piger end drenge, der er stressede. Når vi spørger dem hvorfor, går den samme fortælling igen. De fortæller, at piger tager tingene mere ind, gerne vil være perfekte og sammenligner sig selv med hinanden og urealistiske skønhedsideal på sociale medier, mens drengene er mere "lige glade" og "loose". Astrid fra 9. klasse fortæller:

"Jeg tror, at de fleste drenge de er mere sådan loose med det hele. De er mere sådan, vi tager det, som det kommer, eller sådan er det i hvert fald vores klasse. Vi er måske mere sådan påvirkelige i forhold til alting. Hvis læreren snakker meget om eksamener, så bliver vi måske også lidt mere stressede."

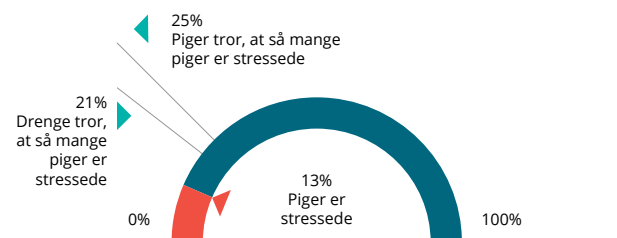
For at undersøge hvor udbredt denne opfattelse af piger som mere stressede er, har vi spurgt skoleeleverne, hvor mange hhv. piger og drenge blandt deres jævnaldrende, de tror, føler sig stressede. Ligesom interviewundersøgelsen viser spørgeskemaundersøgelsen, at begge køn på tværs af alder tror, at piger er mere stressede end drenge, hvilket også er i overensstemmelse med undersøgelsens resultat.

På tværs af alder tror skoleeleverne dog samtidig, at både piger og drenge er markant mere stressede, end hvad de reelt angiver i undersøgelsen.

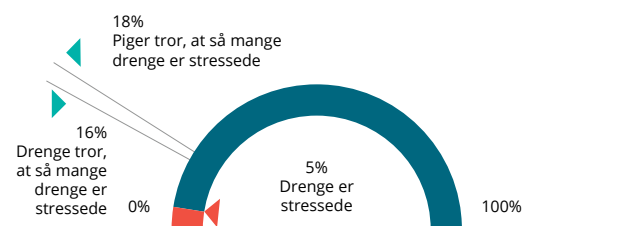
Piger i 6. klasse tror, at 25 pct. af pigerne fra deres årgang er stressede, mens det reelle tal er det halve, nemlig 13 pct. Drengene vurderer, at 16 pct. af drengene fra deres årgang er stressede, mens det reelle tal er mindre end en tredjedel af det niveau, nemlig 5 pct. Drengene overdriver altså deres eget køns stressniveau mere, end pigerne gør. Drengene tror, at mere end tre gange så mange drenge på deres egen alder er stressede, end hvad der reelt er tilfældet. Pigerne tror, at næsten dobbelt så mange piger på deres egen alder er stressede i forhold til, hvad der reelt er tilfældet ifølge undersøgelsen.

Figur 10. Andelen af skoleelever i 6. klasse, der har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned, og skoleelever i 6. klasses opfattelse af omfanget af stress blandt deres jævnaldrende

Opfattelser af pigers stress niveau



Opfattelser af drenges stress niveau



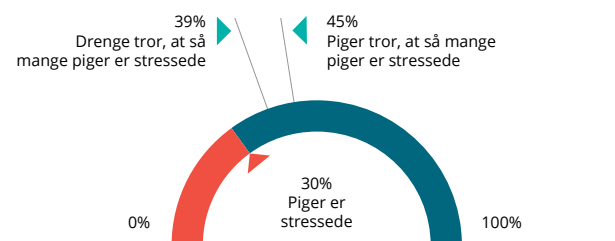
Antal svar: 1.109. Figuren viser et kryds mellem de elever i 6. klasse, som har svaret, at de 'Ofte' eller 'Hele tiden' har følt sig stressede den seneste måned og spørgsmålene 'Hvor mange piger på din alder, tror du, føler sig stressede?' Svarkategorien 'Ved ikke' er frasorteret.

Blandt skoleelever i 9. klasse er samme mønster. Begge køn har en overdreven opfattelse af omfanget af stress blandt deres jævnaldrende, og både drenge og piger vurderer, at piger er mere stressede end drenge. Mens 30 pct. af pigerne i 9. klasse angiver at have følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned, tror drengene, at 39 pct. af pigerne er stressede. Pigerne antager, at 45 pct. af deres eget køn er stressede.

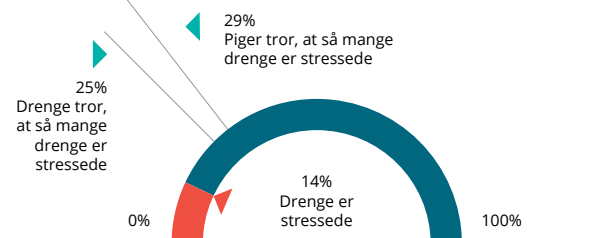
Selvom begge køn vurderer, at piger er mest stressede, så overdriver de også omfanget af stress blandt drenge i 9. klasse. Her vurderer pigerne, at 29 pct. af drengene er stressede, og drengene vurderer, at 25 pct. af drenge i 9. klasse er stressede, mens den reelle andel af stressede drenge er 14 pct.

Figur 11. Andelen af skoleelever i 9. klasse, der har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned, og skoleelever i 9. klasses opfattelse af omfanget af stress blandt deres jævnaldrende

Opfattelser af pigers stress niveau



Opfattelser af drenges stress niveau



Antal svar: 700. Figuren viser et kryds mellem de elever i 9. klasse, som har svaret, at de 'Ofte' eller 'Hele tiden' har følt sig stressede den seneste måned og spørgsmålene 'Hvor mange piger på din alder, tror du, føler sig stressede?' Svarkategorien 'Ved ikke' er frasorteret.

I de opfølgende interviews, som blev foretaget efter spørgeskemaundersøgelsen, spurgte Børns Vilkår eleverne, hvad de tror, det handler om, når de og deres jævnaldrende overdriver omfanget af stress blandt børn og unge i dag. På tværs af interviewene fortæller børnene og de unge, at deres generation ofte bliver omtalt som stressede i diverse medier, fx nyhederne, som Casper her fortæller:

"Du hører det i nyhederne og sådan noget. De siger meget med, at unge bliver stresset (...) Det ses som en norm at blive stresset. Så det kan godt være, hvis børn og unge i dag bliver stresset, at de er sådan lidt nå pyt med det, det gør alle. Så hvis Børns Vilkår kom op og sagde sådan noget med, at det er altså ikke alle, der bliver stressede, vores tal siger sådan og sådan, så kan det være, at det bliver set på en anden måde."

I et andet interview fortæller Astrid fra 9. klasse, at emnet ofte debatteres og også er noget, der bliver talt meget om i skolen:

ÅRSAGER TIL SOCIALE MISFORSTÅELSER

Der kan være forskellige årsager til sociale misforståelser blandt børn og unge. I Ringstedprojektet (Balvig, 2005) med blandt andet 7.000 besvarelser på spørgeskemaer om unges tobaksrygning, forbrug af alkohol mm. undersøges begrebet sociale misforståelser – det vil sige det forhold, at unge søger at leve op til socialt overdrevne eller underdrevne forestillinger om andre unges adfærd. Her peger forskerne og forfatterne på tre mulige årsager til sociale misforståelser:

Den første årsag stemmer overens med de interviews, Børns Vilkår har gennemført, hvor børn og unge forklarer, at det handler om **mediernes præsentation af unge**. I medierne er de nonkonforme og afvigende tendenser blandt børn og unge kraftigt overrepræsenteret. Børnene beskriver, hvordan de ofte hører i medierne, at deres generation er stresset og i mistrivsel. De hører også ofte deres lærere og andre voksne tale om det. Med voksnes og mediernes repræsentation af børn og unge som en generation, der er i mistrivsel og er stressede, kan man antage, at det spiller en rolle, når man som barn eller ung vurderer omfanget af stress blandt en større gruppe af børn og unge – i det her tilfælde alle ens jævnaldrende i Danmark – som man ikke selv har direkte kendskab til, og som man kan have svært ved at overskue. Og når børn og unge

således anvender medierne – både bevidst og ubevidst – som kilde til viden og forestillinger om børn og unges adfærd og holdninger, er der skabt basis for sociale misforståelser.

Den anden supplerende årsag er **'selektiv perception'**. Altså, at barnet lægger mere mærke til det sjældne og afvigende end det normale, hvorfor det sjældne og afvigende forplanter sig stærkest i vores hukommelse og forestillinger om andre.

Den tredje potentielt sameksisterende årsag er **'overfladeadfærd'**. Her beskrives grundantagelsen ved sociale misforståelser, som kan få nogle børn og unge til at mene noget, de ellers ikke ville have ment, hvis det ikke havde været på grund af den sociale misforståelse. Eller at de, når de taler sammen, for eksempel i tilfældet med stress, giver udtryk for at mene det, de tror stemmer overens med, hvad de andre mener, selvom de selv mener noget andet. Fx ved at give udtryk for, at man selv er stresset, eller at de fleste jævnaldrende er stressede, fordi man tror, at det er den normale følelse/holdning. Som iagttagere vil man ikke altid være i stand til at gennemskue, hvad der er sandt, falsk, en overdrivelse eller en underdrivelse, hvorfor det kan øge den sociale misforståelse.²⁸

"Det er, fordi det er et meget debatteret emne. Det er jo noget, som mange snakker om, og man tager det jo også op i skolen. Altså vores lærer har også sådan tilbudt sådan et forløb mod eksamensangst, så jeg tror også, det er fordi, det er noget, som rigtig mange snakker om, fordi vi gerne vil normalisere det lidt mere. Så tænker man jo nok, okay, så er der jo nok rimelig mange, der har det alligevel."

Både Casper og Astrid giver udtryk for, at de oplever stress som noget, der omtales som normalt for børn og unge at opleve. I citatet ovenfor fortæller Astrid yderligere, at hendes oplevelse er, at stress er noget, vi som samfund gerne vil normalisere. Casper beskriver, at det ses som en norm, og at stress blandt børn og unge derfor ikke tages alvorligt, da det jo ikke er noget specielt. Når ordet bruges i flæng og bliver forsøgt normaliseret blandt de voksne omkring barnet, kan

ordet ifølge børnene miste sin værdi – forstået på den måde, at det ikke er noget særligt at føle sig stresset som barn. Det er i højere grad et livsvilkår. Den tankegang kan medføre, at børn i mindre grad ser følelsen af stress som noget, de skal have hjælp til, men derimod selv må udholde.

I interviewene tegnede der sig samme billede som i spørgeskemaundersøgelsen. Både de interviewede drenge og piger vurderede, at flest piger er stressede. I et interview med Sofia fra 9. klasse fortæller hun, at hun tror, det også handler om, at drenge har sværere ved at fortælle om det:

"Altså jeg tror bare, at man hører lidt mere om det, hvis det er piger, tror jeg. Men det kan godt være, at der også er drenge. Måske, at drenge har lidt sværere ved at fortælle ting om, hvis man har det hårdt, eller hvad man siger."



“

Jeg tror, at de fleste drenge de er mere sådan loose med det hele. De er mere sådan, vi tager det, som det kommer, eller sådan er det i hvert fald vores klasse. Vi er måske mere sådan påvirkelige i forhold til alting. Hvis læreren snakker meget om eksamener, så bliver vi måske også lidt mere stressede.”

Dårlig trivsel og faglige problemer

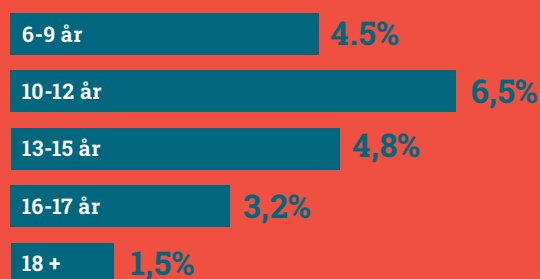
2.200

Samtaler på BørneTelefonen i 2019 handlede om dårlig trivsel i klassen / skolen

Dårlig trivsel i klassen/skolen er forbundet med temaerne:

- Ensomhed
- Mobning
- At blive holdt udenfor
- Ønske om at skifte klasse/skole
- Dårlig klassedynamik
- Konflikter med venner
- Racisme
- Fysisk vold

Flere af de 10-12-årige henvender sig om dårlig trivsel i skolen

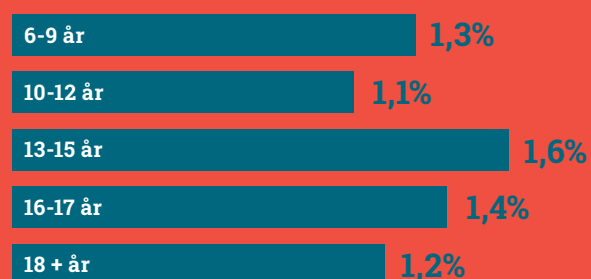


Så meget udgør samtaler om dårlig trivsel i skolen af alle samtaler på BørneTelefonen inden for den givne aldersgruppe.



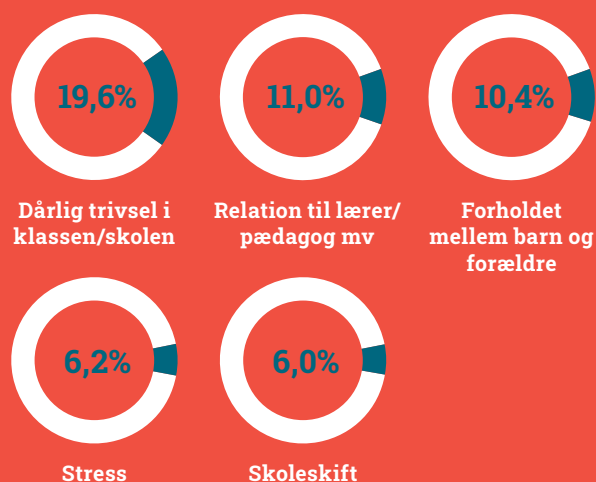
Flere af pigerne henvender sig om dårlig trivsel i klassen/skolen

Flere af de 13-15-årige henvender sig om faglige problemer/lektier



Så meget udgør samtaler om faglige problemer/lektier af alle samtaler på BørneTelefonen inden for den givne aldersgruppe.

Samtalerne om faglige problemer/lektier var forbundet **med temaerne**



Lige mange af pigerne og drengene henvender sig om faglige problemer/lektier

700

Samtaler på BørneTelefonen i 2019 handlede om faglige problemer / lektier





Kapitel 2

Det trygge klassemiljø

HVEM KAN SVARE PÅ DET?



Det trygge klassemiljø

"Selvom jeg kender svaret, har jeg ikke lyst til at række fingeren op"

Spørgeskemaundersøgelsen blandt 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse tegner et billede af den danske grundskole som et sted, hvor mange er utrygge ved at fejle og ikke føler sig accepteret. Mere end hver tredje føler sig i mindre grad eller slet ikke tryk ved at fejle eller sige noget forkert i timerne, og hver femte skoleelev i 6. og 9. klasse har ikke følelsen af at være accepteret i klassen. Her spiller venskabs- og lærerrelationer en særlig rolle.

Pres i skolen handler ikke kun om lektier, karakterer og eksamen. Parallelt med et pres om at opnå vellykkede faglige præstationer kan der eksistere et pres om at præstere socialt, om at have venner, om at være vellidt og om at føle sig accepteret i sin klasse. Men det er ikke tilfældet for alle børn og unge, og som Vigga, der går i 9. klasse, siger: "Jeg kunne godt tænke mig, at det var lidt mere frit og ikke så dømmende. At det var lidt mere et safe space for alle."

I 2019 registrerede rådgiverne på BørneTelefonen 2.167 samtaler under overskriften 'Dårlig trivsel i klassen/skolen'. Det er altså et emne, som børn og unge hyppigt henvender sig til BørneTelefonen om. Dårlig trivsel i klassen/skolen fylder mest for de 10-12-årige og dernæst de 13-15-årige. Det at stå uden for fællesskabet eller det at have en dårlig klassedynamik eller en dårlig kultur er centrale temaer i henvendelserne om trivslen i klassen. Det er velkendt og beskrives i flere studier, at sociale relationer har betydning for, om man trives i skolen - ikke kun socialt, men også fagligt.²⁹

At det faglige påvirkes af klassefællesskabet, bekræftes også af de mange samtaler på BørneTelefonen, som handler om lektier og faglige udfordringer. Dette er oftest blot ét af flere problemer i barnets liv. Når et barn henvender sig om faglige problemer/lektier, handler det i mindst hver femte samtale også om dårlig trivsel i klassen. Det underbygger, at trivsel og faglig læring ofte går hånd i hånd. I samtalerne om faglige problemer er relationen til en lærer det næsthøypigste tema.

En norsk litteraturoversigt over studier, som undersøger stress blandt børn og unge, peger på, at det at have ikke-konfliktfyldte venskabsrelationer og ikke-konfliktfyldte relationer med lærere mindsker risikoen for at opleve stress og problemer i skolen. Studiet viser også, at det for drenge kan kompensere blot at have gode relationer til enten venner eller lærere, men det samme gør sig ikke gældende for piger. Drenge er altså mindre påvirkede af den dårlige relation til enten de jævnaldrende eller til en lærer, hvis deres relation til den anden gruppe er god.³⁰

Et tema, som går igen både i samtaler på BørneTelefonen, i spørgeskemaundersøgelsen og interviews, er det at være utryk ved at lave fejl. Utryghed ved at sige noget foran de andre i klassen, fordi man er bange for at blive grinet af, eller fordi man er bange for, at hænderne vil ryste, eller stemmen vil knække. Disse situationer fylder hos mange børn og unge, som oplever et pres om at præstere fagligt.

Når så stor en andel af skoleelever i 6. og 9. klasse føler sig utrygge ved at lave fejl i timerne, er det bekymrende, fordi tiden omkring puberteten er en periode, hvor alle børn og unge har behov for at klare sig godt socialt. Det er samtidig en periode, hvor børn og unge er særligt sårbare over for stress-påvirkninger,³¹ og hvor både krop og psyke gennemgår store forandringer. Særligt i denne periode har børn og unge behov for at føle sig trygge i deres klassefællesskab. Det

handler både om at have venlige og hjælpsomme klassekammerater, at føle sig accepteret i klassefællesskabet og at have en tryk relation til sine lærere.

Mere end hver tredje skoleelev føler sig ikke tryk ved at fejle i timerne

Flere end hver tredje skoleelev i 6. og 9. klasse føler sig i mindre grad eller slet ikke tryk ved at fejle eller sige noget forkert i timerne. Særligt høj er andelen blandt pigerne, hvor 42 pct. i mindre grad eller slet ikke føler sig tryk ved at fejle, mens det samme gælder for 32 pct. af drengene i 6. og 9. klasse.

Den følelse beskriver en pige i 9. klasse overfor BørneTelefonen:

"Jeg er en pige, som lige er begyndt i 9. klasse. Jeg har i mange år haft problemer med ikke at turde sige noget i timen, selvom jeg har svaret. Jeg bryder mig bare ikke om at sige noget, da jeg er bange for at sige noget forkert, eller noget der ikke er godt nok i forhold til dem fra min klasse. Det trækker desværre ned i mine halvårskarakterer."

I pigens brev er der et indbygget paradoks, når hun skriver, at hun ikke tør sige noget i timerne, selvom hun har svaret, fordi hun er bange for at sige noget forkert. Eller fordi, hun bekymrer sig for, om dét, hun siger, er godt nok i forhold til de andre. Det vidner om, at selv det korrekte svar kan være mere eller mindre perfekt og illustrerer, hvordan nogle skoleelever kan opleve en konkurrence om at være fagligt dygtig, der hæmmer deres præstation.

Når vi spørger børnene og de unge om, hvad det er, der kan gøre, at man ikke er tryk ved at lave fejl i timerne, fortæller nogen om, at der generelt er et for stort fokus på resultater i skolen. Det beskriver Vigga og Selma:

Interviewer: *Hvad kan gøre, at man som barn ikke er tryk ved at lave fejl i timerne?*

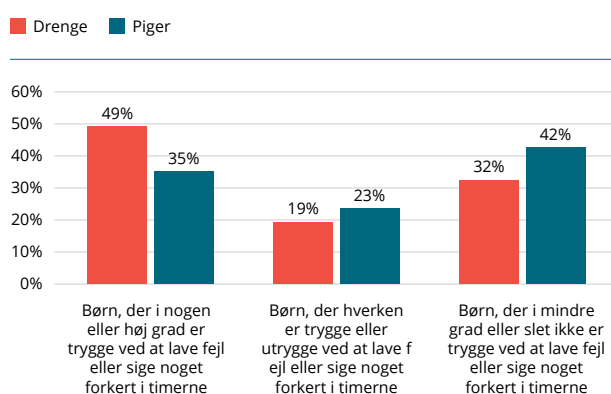
Vigga: *Systemet.*

Selma: *Ja, uddannelsessystemet fokuserer meget på resultatet og ikke vejen hen til resultatet.*

Børn og unge, der er bekymrede for ikke at være lige så gode som andre, har ofte en følelse af, at den faglige bedømmelse og anerkendelse fra læreren sker på baggrund af en sammenligning og konkurrence mellem klassekammeraterne og altså ikke baseres på den enkeltes isolerede præstation. Det fremgår af bogen 'Karakterbogen', der er baseret på undersøgelser, der er foretaget af professor Noemi Katznelson og lektor Arnt Vestergaard Louw fra Center for Ungdomsforskning. I bogen undersøger de blandt andet, hvorvidt sammenligning og konkurrence mellem klassekammerater er præget af en

konstruktiv tilgang, hvor den enkelte motiveres til at yde sit bedste, eller om der oftere er tale om, at sammenligningen skaber 'angsten for at fejle'. Her finder de, at konkurrence og sammenligning oftest er koblet til angst for at fejle, frem for at motivere. Sammenligning og konkurrence kan altså virke demotiverende og kan blokere for læring.³²

Figur 12. Andelen af skoleelever, der er tryk ved at fejle eller sige noget forkert i timerne



Antal svar: 1.686. Figuren viser et kryds mellem køn og spørgsmålet 'I hvilken grad føler du dig tryk ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne, i din klasse?'. Svarkategorierne fremgår af figuren på nær 'Ved ikke', der er sorteret fra.

Flere piger end drenge er utryk ved at lave fejl i klassen

Når spørgsmålene drejer sig om tryk ved at fejle i klassen, viser det kvalitative interviewmateriale - ligesom spørgeskemaundersøgelsen - stor forskel mellem drenge og piger. Både drenge og piger er enige om, at piger i højere grad end drenge er bange for at fejle. Begrundelserne lyder som regel på, at piger "tager tingene mere ind" og "vil gerne være perfekte", hvor drengene er "mere ligeglade", "ikke tager tingene ind" og i højere grad "griner af det, når de laver fejl". I et interview med Mads fortæller han, hvordan piger reagerer, hvis de laver en fejl foran klassen:

"Man ved jo også godt, at hvis nu jeg gik op og lavede en fejl, så ville drengene grine, og jeg ville grine med drengene. Men hvis pigen går op og laver en fejl, og drengene griner, og hun ikke griner... altså der er mere sådan et... det er noget andet."

I interviewet giver drengene yderligere udtryk for, at pigerne tager det mere personligt, når drengene griner af dem. Det går igen i både drenge og pigers fortællinger om forskellene på kønnene, men der er også nogle piger, som peger på, at det ikke er lige så legitimt for drengene at være bange for at lave fejl og utryk ved at sige noget forkert, som det er for pigerne. Det beskriver Selma i et interview:



"Det er desværre sådan, at drengene i vores klasse, de er meget sådan dominerende. De kan nemmere bare grine det væk. De har nok også sværere ved at indrømme på sådan et skema der [spørgeskemaundersøgelsen], at 'Ja, jeg er bange for at lave fejl'. De vil gerne virke mere stærke."

Selmas fortolkning er altså, at man ikke ved, om drenge i både spørgeskemaundersøgelser og interviews vil indrømme, hvis de rent faktisk følte sig presset af perfektionskulturen og ikke bare kunne grine af deres egne fejl.

Flere piger forklarer, ligesom Mads ovenfor, at de er bange for at blive grinet af, og at man er bange for de konsekvenser, det kan få, hvis man kommer til at sige noget forkert i timerne.

- Rakel: *Jeg tror, nogen er bange for, at de bliver grint af.*
 Lilian: *Ja, man kan være bange for, at det kommer til at være noget, man taler om. Og at man bliver bagtalt og sådan noget.*
 Vigga: *Ja, at de dømmer én og sådan noget. Det kan man være bange for.*
 Rakel: *Ja. At de får fordomme om én og sådan noget.*

Drengene giver udtryk for, at de ikke tror, at pigerne er påvirkede af det i længere tid, selvom de godt ved, at de tager det "mere personligt". Men pigerne fortæller omvendt, at det netop resulterer i, at de er mere utrygge ved at lave fejl i timerne og derfor i mindre grad rækker hånden op.

Læreren kan forstærke en kultur, hvor presset på piger og drenge er forskelligt

I interviews har vi hørt eksempler på, hvordan en lærer kan bidrage til at fastholde kønsforskelle ift. det pres, der lægges ned over henholdsvis piger og drenge.

Selma og Vigga fortæller, hvordan hele kulturen i deres klasse handler om forskelle på drenge og piger – og hvordan lærerne er med til at vedligeholde den kultur:

- Selma: *Vi havde på et tidspunkt en lærer, og han blev ved med at være sådan – nu giver vi drengene ekstra hjælp. Pigerne, I kan lige hjælpe drengene, ik'?*
Drengene fik nemmere opgaver, og de fik nemmere ved alting. Og det fik mange til at tro – eller det kan få mange til at tro, at de er dummere, end de er. Og at der ikke er noget, de kan gøre ved det.
 Vigga: *Ja også at pigerne ligesom er klogere, end de er.*
 Selma: *Ja, de har højere standarder at leve op til.*
 Vigga: *Ja virkelig sådan, at der er tårnhøje standarder for pigerne, og hvis de ikke får det rigtigt, så får de minuspoint, minuspoint, minuspoint. Og der*

er meget lave standarder for drengene, og så hvis de får over, så er man sådan wow ja. Det er meget kønsopdelende.

Pigerne fortæller om en kultur, hvor der bliver stillet store krav til pigerne og ingen til drengene, men de fortæller også om en kultur, hvor der ingen positive forventninger er til drengene, og at de dermed er fastlåst i rollen som dem, der klarer sig dårligt i skolen i denne klasse. De fortæller også om, hvordan drengene lægger et pres på hinanden om ikke at gå for højt op i skolearbejde. Vigga siger:

"Pigerne, de skal være de ordentlige, de skal sidde stille, og de skal være kloge. Og drengene det er lige meget, om de fiser rundt og har krudt i røven. Og hvis en pige nogensinde gør sådan noget, så bliver der slået virkelig hårdt ned på det. Og hvis en dreng – ja, hvis en dreng sidder sådan helt stille, så siger de andre drenge – åh hvor er du kedelig, du gider ikke at gøre noget."

Der er også drenge, som fortæller om at føle sig utrygge ved at lave fejl i timerne. I et interview med Emil fra 6. klasse fortæller han, hvordan han er bange for at lave fejl, når han fremlægger og derfor går i stå. Han føler et pres, der ifølge ham får klappen til at gå ned. Da han bliver spurgt om, hvorvidt det er i orden at fejle i timerne, siger han: "Det bliver lidt sværere, når det er, at man laver fejl. Hvis man ser det som et rangsystem, bliver man ligesom rykket en tak ned, hvis det er, man laver en fejl."

I citatet taler Emil ikke om karakterer, da han kun går i 6. klasse, men om et socialt og fagligt – mere usynligt – rangsystem. Emil fortæller yderligere, at det er svært at slappe af og være sig selv i skolen, fordi "uanset hvad man laver, kan man blive drillet." Det vidner om et behov for fokus på læringsprocesser fremfor præstation, og hvor det at lave fejl bliver italesat som en del af en udviklende læringsproces.

Venskabsrelationer i klassen har betydning for tryghed

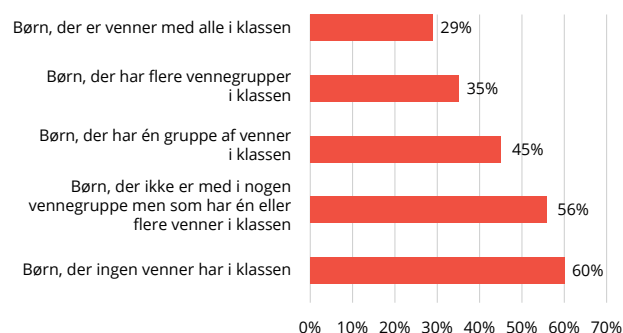
I spørgeskemaundersøgelsen er skoleeleverne blevet bedt om at vælge, hvilket svar der bedst beskriver deres venskabsrelationer i klassen: 'Jeg er venner med alle i klassen', 'Jeg er en del af flere vennegrupper i klassen', 'Jeg har én vennegruppe i klassen', 'Jeg er ikke en del af nogen vennegrupper, men har én eller flere venner i klassen' og 'Jeg har ingen venner i klassen'.

Svarene viser, at størstedelen af skoleeleverne er venner med alle eller har flere vennegrupper i klassen. Det gælder for henholdsvis 77 pct. af drengene og 67 pct. af pigerne. Piger er overrepræsenterede blandt de børn, der ikke er med i nogen vennegrupper, men har én eller flere venner i

klassen, eller som slet ingen venner har. Her placerer 15 pct. af pigerne sig, hvor det samme gør sig gældende for 8 pct. af drengene.

Når man ser på, hvilken betydning venskabsrelationer har for, hvor trygge eleverne er ved at lave fejl i klassen, er der en sammenhæng: Jo flere venner eller vennegrupper skoleeleven har, desto tryggere føler de sig ved at lave fejl. Man kan ikke forvente, at alle elever i en klasse skal være venner, da elever altid er tilfældigt sammensat i en skoleklasse. Men der bør være en fællesskabskultur, hvor alle i en klasse accepterer og respekterer hinanden og anser hinanden for at være gode klassekammerater, så alle børn og unge kan føle sig trygge i deres klasse. Her viser spørgeskemaundersøgelsen, at en større andel af skoleelever, der synes, at de andre i klassen er venlige og hjælpsomme, føler sig trygge ved at lave fejl i timerne sammenlignet med børn, der i mindre grad eller slet ikke finder de andre i klassen venlige og hjælpsomme.

Figur 13. Andelen af skoleelever, der i mindre grad eller slet ikke føler sig trygge ved at lave fejl i klassen fordelt på omfanget af venskaber i klassen



Antal svar: 483. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der i mindre grad eller slet ikke er trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne' og spørgsmålet 'Hvordan vil du beskrive dine venskaber i klassen? (Vælg det svar, der passer bedst på dig)'. Svarkategorierne fremgår af figuren. Spørgsmålet er lånt fra Skolebørnsundersøgelsen, som er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC).

Venlige og hjælpsomme klassekammerater øger skolelysten og giver mindre pres over skolearbejde

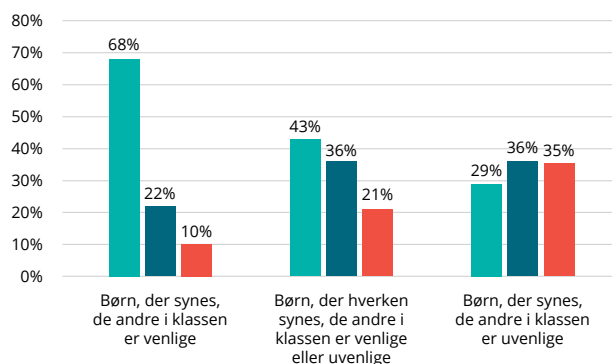
Blandt de skoleelever fra undersøgelsen, der helt eller delvist er uenige i, at deres klassekammerater er venlige og hjælpsomme, føler 44 pct. et pres over skolearbejdet. Til sammenligning er det 30 pct. af dem, der er delvist enige eller helt enige i, at de fleste i deres klasse er venlige og hjælpsomme, der tit eller altid er pressede af skolearbejde.

Et studie, som underbygger dette resultat, peger på, at skoleelever ser mere positivt på lektier, hvis de laver dem sammen med venner og et andet sted end derhjemme. Denne sammenhæng er stærkest for piger i studiet. Studiet konkluderer, at lektier ikke nødvendigvis er stressende i sig selv, men at det er rammerne rundt om lektiearbejdet, der har betydning. Studiet peger også på, at det er vigtigt, at lektierne opleves som læringsfremmende.³³

Spørgeskemaundersøgelsen viser ligeledes, at der er en sammenhæng mellem, om skoleeleverne synes godt om de andre i klassen, og om de har lyst til at gå i skole. 68 pct. af de skoleelever, som synes, at de andre i klassen er venlige og hjælpsomme, har altid eller for det meste lyst til at gå i skole. Mens kun 29 pct. af de børn, der ikke mener, at de andre i deres klasse er venlige og hjælpsomme, altid eller for det meste har lyst til at gå i skole.

Figur 14. Skoleelevers lyst til at gå i skole, og om klassekammeraterne er venlige og hjælpsomme

■ Børn, der altid eller for det meste har lyst til at gå i skole
 ■ Børn, der nogle gange har lyst og nogle gange ikke har lyst til at gå i skole
 ■ Børn, der sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole



Antal svar: 1.732. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålet 'Hvordan har du det for tiden med at gå i skole?' og spørgsmålet 'I min klasse er de fleste af eleverne venlige og hjælpsomme'. For begge spørgsmål fremgår svarkategorierne af figuren på nær 'Ved ikke', som er frasorteret.

Konkurrence om at være fagligt dygtig i skolen øger presset

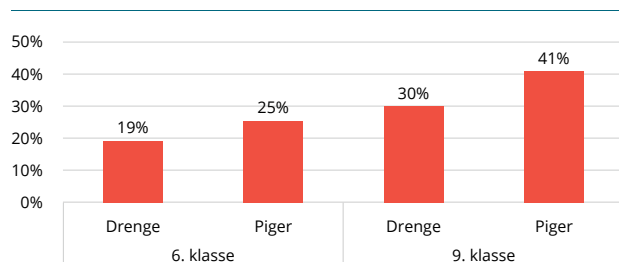
30 pct. af drenge og 42 pct. af piger i 9. klasse oplever, at der i nogen eller høj grad er konkurrence om at være fagligt dygtig i skolen. I 6. klasse er tallene lavere, om end 19 pct. af drenge og 25 pct. af piger oplever, at der er konkurrence om at være fagligt dygtig. Konkurrence er ikke nødvendigvis en dårlig ting og kan for nogle være en motiverende faktor. Dog viser undersøgelsen en stærk sammenhæng mellem de skoleelever, der oplever, at der i nogen eller høj grad er konkurrence om at være fagligt dygtig, og dem, der tit eller altid føler sig

pressede over skolearbejde. Således viser undersøgelsen, at halvdelen af de skoleelever, der angiver, at der i nogen eller høj grad er konkurrence om at være fagligt dygtig i klassen, tit eller altid føler sig pressede af skolearbejde, mens det samme gælder for hver femte blandt de skoleelever, der i mindre grad eller slet ikke oplever en konkurrence om at være fagligt dygtig i klassen. Særligt for piger i 9. klasse er denne sammenhæng markant.

I interview med Maria fra 9. klasse fortæller hun, at piger måler sig mere med hinanden end drenge:

"Jeg tror mere, det er piger end drenge. Jeg tror, at drenge er sådan lidt mere stille og rolige med det hele, og sådan lidt mere 'ej, det skal nok gå' i forhold til piger. Hvor det er også mest piger, der måler sig mod hinanden, føler jeg lidt".

Figur 15. Andelen af skoleelever, der i nogen eller høj grad oplever, at der er konkurrence om at være fagligt dygtig i skolen



Antal svar: 453. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet: 'I hvilken grad oplever du, at der er konkurrence i din klasse om at være fagligt dygtig i skolen?' Af figuren fremgår en sammenlagt svarkategori for 'I høj grad' og 'I nogen grad'. Svarkategorierne 'Hverken eller', 'I mindre grad', 'Slet ikke' og 'Ved ikke' er frasorteret.

En pige på 15 år skriver til BørneTelefonen om det ubehagelige ved at opleve konkurrence i klassen:

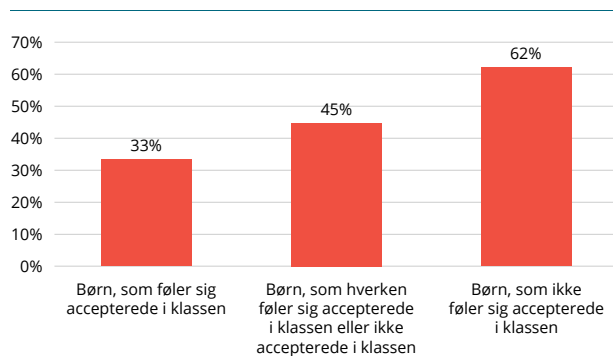
"Det er nærmest, som om jeg føler, at vi er i en konkurrence om at klare sig bedst i skolen. Det er så ubehageligt. Jeg føler, at jeg skal præstere hele tiden. Jeg føler mig stresset og dum."

Hver femte skoleelev i 6. og 9. klasse føler sig ikke accepteret i klassen

Ser man på den samlede gruppe af skoleelever, føler størstedelen – 80 pct. – sig i nogen eller høj grad accepterede i deres klasse. Det efterlader en gruppe på 20 pct., der ikke har den samme oplevelse. Dykker man ned i tallene, viser der sig endnu en gang et billede af, at flere piger end drenge har følelsen af ikke at være accepterede – her er det særligt piger i 6. klasse. Mere end hver fjerde pige i 6. klasse og hver femte pige i 9. klasse har ikke følelsen af at være accepteret i klassen.

Følelsen af at være accepteret i klassen har stor betydning for, hvorvidt de føler sig trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne. Cirka dobbelt så mange – 62 pct. – af de skoleelever, der ikke føler sig accepterede i klassen, er i mindre grad eller slet ikke trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne – sammenlignet med de elever, som føler sig accepterede i klassen. For gruppen, der føler sig accepteret i klassen, er det 33 pct., som i mindre grad eller slet ikke er trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne.

Figur 16. Andelen af skolebørn, der i mindre grad eller slet ikke føler sig trygge ved at fejle eller sige noget forkert i timerne fordelt på børnenes følelse af accept i klassen



Antal svar: 610. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, der i mindre grad eller slet ikke er trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne' og spørgsmålet 'Min klasse accepterer mig, som jeg er'. Svarkategorierne fremgår af figuren.

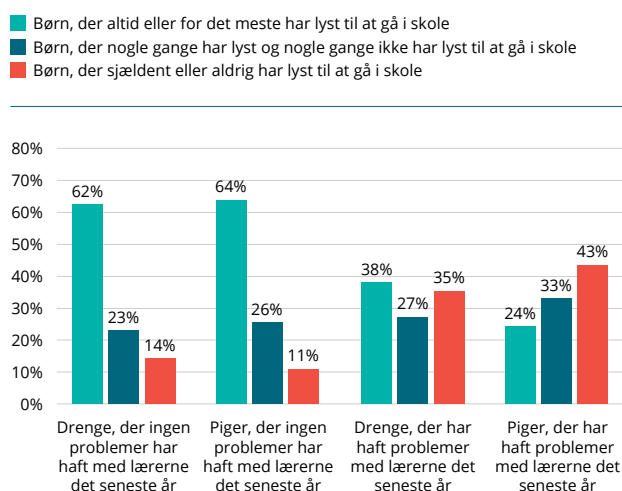
Spørgeskemaundersøgelsen viser også en sammenhæng mellem pres, stress og trygheden ved at lave fejl og sige noget forkert i timerne. Af de skoleelever, der i mindre grad eller slet ikke føler sig trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne, er der 19 pct., som ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned. Det samme gælder for 11 pct. af de børn, der i nogen eller høj grad føler sig trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne. På samme måde viser undersøgelsen, at 38 pct. af dem, der i mindre grad eller slet ikke føler sig trygge ved at lave fejl og sige noget forkert i timerne, er pressede af skolearbejde. Til sammenligning er 28 pct. af dem, der i nogen eller høj grad er trygge ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne pressede af skolearbejde.

Relationen til læreren betyder noget for lysten til at gå i skole og følelsen af pres og stress

"Børn og unges relation til deres lærer er altafgørende for deres skolegang, både personligt, socialt og fagligt." Sådan skriver Louise Klinge, der har skrevet ph.d. om netop læreres relationskompetence, i bogen 'Lærers relationskompetence – Kendetegn, betingelser og perspektiver'.

For skoleeleverne i 6. og 9. klasse kan man se, at det har betydning for skoleglæden, hvis man har problemer med en lærer, og det ser ud til at have størst betydning for pigernes skoleglæde. Her angiver 43 pct. af de piger, der inden for det seneste år har haft problemer med en lærer, at de sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole, mens det for piger, der ikke har haft problemer med lærerne, er 11 pct., der sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole. Blandt drengene, er det 35 pct., der har oplevet at have problemer med en lærer, og som sjældent eller aldrig har lyst til at gå i skole. Blandt de drenge, som ikke har haft problemer med lærerne, gælder det samme for 14 pct.

Figur 17. Andelen af skoleelever, der har lyst til at gå i skole, og deres svar på, hvorvidt de har haft problemer med lærerne det seneste år



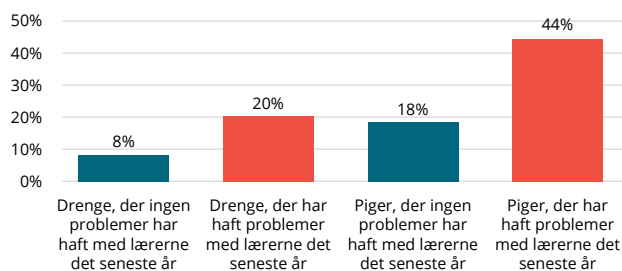
Antal svar: 1.784. Figuren viser et kryds mellem køn, spørgsmålet 'Hvordan har du det for tiden med at gå i skole?' og hvorvidt barnet har angivet, at det inden for det seneste år 'har haft problemer med lærerne i skolen'. Alle svarkategorier fremgår af figuren, på nær 'Ved ikke' som er frasorteret.

Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden en sammenhæng mellem det at have problemer med en lærer og følelsen af stress. 32 pct. af de skoleelever, der har oplevet problemer med en lærer det seneste år, har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned. Til sammenligning gælder det for 13 pct. af de skoleelever, som ikke har oplevet problemer med en lærer det seneste år. Sammenhængen er stærkest for piger, hvor 44 pct. som har haft problemer med en lærer, har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned. Det samme gælder for 20 pct. af drengene.

Selma fra 9. klasse giver en forklaring på, hvorfor der er denne forskel:

"Jeg tænker, de [pigerne] nok har en tendens til at tage alle de ting, lærerne siger, meget mere seriøst. Og igen det der med, at drengene nok ikke har så meget lyst til at sige, 'Ja, jeg har nogle problemer med lærerne, det gør mig ked af det', bla, bla bla. Det kan der godt være mange, der ikke har lyst til at skrive [i en spørgeskemaundersøgelse]. (...) Piger er måske også blevet opdraget til hele tiden at skulle please alle andre. 'Det er mit ansvar, at folk er komfortable i mit nærvær hele tiden'. Så hvis nogen ikke er det, så føler de det er deres skyld, tit."

Figur 18. Andelen af skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stressede, og deres svar på, hvorvidt de har haft problemer med lærerne det seneste år



Antal svar: 243. Figuren viser et kryds mellem køn, den sammenlagte svarkategori 'Børn, der har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned' og hvorvidt barnet har angivet, at det inden for det seneste år 'har haft problemer med lærerne i skolen'.

For at lærere kan etablere en god følelsesmæssig relation til deres elever, skal de kende dem godt, så de kan få et nuanceret kendskab til elevernes personlige og sociale styrker, udfordringer og forskellige præferencer i forhold til læreprocesser og generel trivsel.³⁴

Det har betydning, at lærerne kender deres elever. Det fortæller Agnes om i et interview:

Agnes: *I vores klasse har vi lige fået en ny dansklærer for eksempel og der er jo hvad, to og en halv måned, til at vi skal op til eksamen. Og jeg var lige blevet meget tryk med vores dansklærer, det tror jeg, vi allesammen var - var virkelig glade for hende. Og nu skal vi så vænne os til en ny, og det fjerner lidt af den her tryghed.*

Interviewer: *Du fortæller, at du var meget tryk ved hende. Hvordan kunne du sådan mærke det i forhold til eksamen?*

Agnes: *Vi ved, når hun siger et eller andet, så ved vi, hvad det betyder. Vi kan mærke, når hun siger noget, der er ironisk...altså...ved, hvad hun mener, uden at hun behøver at... Man følte også, at hun sådan*

kendte hver enkel person og vidste sådan, hvor vores niveau lå, hvis vi nu ikke præsterede så godt, så vidste hun godt, at vi normalt måske ville være bedre agtigt. Ja, hun kendte os - og det betyder rigtig meget.

I interviewundersøgelsen var det gennemgående, at børnene og de unge fortalte om lærerskift som noget, der ofte var forbundet med en negativ betydning for klassens sociale og faglige sammenhængskraft. Særligt for de unge i 9. klasse var det forbundet med et øget præstationspres, fordi de følte, at de skulle starte forfra med at bevise deres faglige kompetencer for læreren.

Vi har spurgt børn og unge, hvad en lærer kan gøre for at skabe tryk i klassen. Det har Selma et bud på:

"Giv lidt mere plads til folk. Giv den her generelle besked ud, at det er ok at lave fejl. At lave fejl er menneskeligt, og I kommer alle sammen til at lave fejl, jeg har lavet fejl. Ja altså, hvis man bare giver det ud, at alle ikke kan være perfekte hele tiden, så er det lidt nemmere at komme ind i kampen."

På BørneTelefonen henvender børn og unge sig også direkte om dårlige relationer til lærere. I disse samtaler handler det ofte om lærere, som ikke i tilstrækkeligt omfang yder den hjælp, som barnet eller den unge føler behov for. Denne type samtale handler ofte om, at barnet ikke føler, at læreren griber ind, selvom andre elever mobber, eller fordi barnet af andre grunde er i mistrivsel.

Ressourcer i hjemmet har betydning for tryk i klassen og følelsen af accept

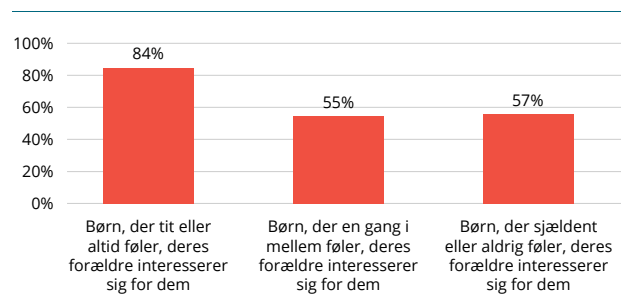
Spørgeskemaundersøgelsen viser en sammenhæng mellem det at være utryk ved at lave fejl eller sige noget forkert i timerne, og det, at ens familie har færre penge end andre familier, samt det at føle, at ens forældre kun en gang i mellem, sjældent eller aldrig interesserer sig for én.

Det samme gælder i forhold til, hvorvidt man føler sig accepteret i sin klasse. Spørgeskemaundersøgelsen peger på, at forældres manglende eller ambivalente interesse for barnet kan mindske barnets følelse af at være accepteret i klassen.

84 pct. af de børn og unge, hvis forældre tit eller altid interesserer sig for dem, føler sig i nogen eller høj grad accepteret i klassen, hvor det for børn og unge, der føler, at

deres forældre kun en gang imellem, sjældent eller aldrig interesserer sig for dem, er mellem 55 og 57 pct., der føler sig accepteret i klassen.

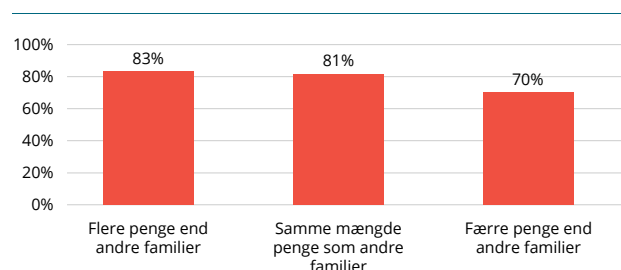
Figur 19. Andelen af skoleelever, der i nogen eller høj grad føler sig accepterede i klassen fordelt efter forældres interesse



Antal svar: 1.364. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, som angiver, at deres klasse i nogen eller høj grad accepterer dem, som de er' og spørgsmålet 'Føler du, at de voksne, du bor sammen med, interesserer sig for dig? (Med 'interesserer sig' mener vi fx, at de spørger ind til din dag eller hvordan du har det)'. Svarkategorierne fremgår af figuren.

Man ser også en sammenhæng mellem familiens økonomiske situation og barnets følelse af at være accepteret i klassen. Spørgeskemaundersøgelsen viser, at blandt skoleelever, der angiver, at deres familie har samme mængde penge eller flere penge sammenlignet med andre familier, oplever 81-83 pct. at føle sig accepterede i deres klasse, hvor det samme gælder for 70 pct. blandt de børn, der angiver, at deres familie har færre penge end andre familier. Det betyder, at knap hver tredje elev, der angiver, at deres familie har færre penge end andre familier, ikke har følelsen af at være accepteret i klassen.

Figur 20. Andelen af skoleelever, der i nogen eller høj grad føler sig accepterede i klassen fordelt efter selvoplevet økonomi



Antal svar: 1.298. Figuren viser et kryds mellem den sammenlagte svarkategori 'Børn, som angiver, at deres klasse i nogen eller høj grad accepterer dem, som de er' og selvoplevet økonomi. Læs mere i afsnittet Metode.

Relation til lærer

800

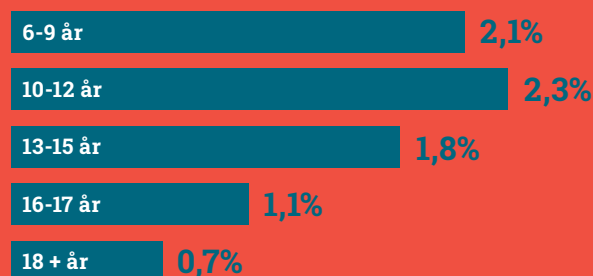
Samtaler på
BørneTelefonen i 2019
handlede om relation til
lærer/pædagog mv.

Lidt flere af drengene
henvender sig om relation
til lærer/pædagog mv.



Så meget udgør samtaler om relation til lærer/
pædagog mv. af alle samtaler på BørneTelefonen
med henholdsvis piger og drenge.

De 10-12-årige henvender
sig oftest om relation til
lærer/pædagog mv.



Så meget udgør samtaler om relation til lærer/
pædagog mv. af alle samtaler på BørneTelefo-
nen med indenfor den givne aldersgruppe.

**Samtalerne er
forbundet med
temaerne:**

- Mangel på hjælp fra læreren
- At være i konflikt med en lærer
- Ønske om at finde mod til at bede om hjælp fra en lærer
- Oplevelse af at blive udsat for chikane fra en lærer
- Mangel på tillid til sin lærer





Kapitel 3
**Bekymringer
om fremtiden**



Bekymringer om fremtiden

"Jeg er bange for, at jeg ikke kan blive til noget."

Fremtiden kan for mange børn og unge være forbundet med stor usikkerhed og mange bekymringer. Fra BørneTelefonen ved vi, at mange forestiller sig, at det 'at blive til noget' kræver topkarakterer, og det skaber et stort pres. To ud af tre piger i 9. klasse angiver i spørgeskemaundersøgelsen, at de i høj eller nogen grad føler et stort pres, når de tænker på de uddannelsesvalg, der venter dem i fremtiden. Det gælder for hver anden dreng i 9. klasse. Og næsten hver 10. skoleelev forventer at få en lav livstilfredshed som voksen.

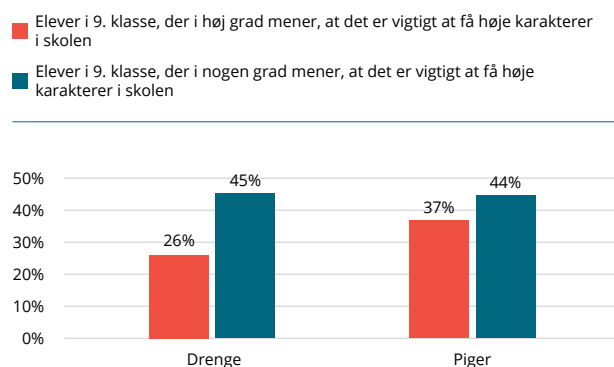
For mange børn og unge begynder tanker om fremtiden at fylde allerede i starten af udskolingen. Det hører vi om på BørneTelefonen. Her fortæller børn og unge, at de allerede i 7. klasse frygter den ventede uddannelsesparathedsvurdering, og fra 8. klasse begynder karakterer, terminsprøver og eksaminer i stigende grad at blive en del af hverdagen. Skolepræstationerne bliver målbare, og mere end tre ud af fire i 9. klasse mener, at det i høj eller nogen grad er vigtigt for dem at få høje karakterer i skolen.

Blandt de børn og unge, som Børns Vilkår har interviewet, er der en udbredt opfattelse af, at karakterer har en altdækkende betydning. "Det er relevant for alt, hvad du skal i fremtiden", siger en pige i 9. klasse, da snakken falder på karakterer. Hun forklarer: "Jeg tror mest, det er det med, at jo højere snit du har, jo flere muligheder er der for dig selv. Altså sådan at du vil ligesom ikke begrænse dig." De unge har en opfattelse af, at høje karakterer er en del af adgangsbilletten til et godt voksenliv både i forhold til uddannelse, job og økonomi. Det sætter en dreng i 9. klasse ord på:

"Altså hvis man får gode karakterer, så ved de [forældrene] også, at man får en god uddannelse og et godt liv, med et godt job."

Mere end en tredjedel af pigerne i 9. klasse og en fjerdedel af drengene svarer i spørgeskemaundersøgelsen, at det i høj grad er vigtigt for dem at få høje karakterer i skolen. Og medtager man dem, som svarer, at det i nogen grad er vigtigt for dem at få høje karakterer, er andelen oppe på 81 pct. blandt pigerne og 71 pct. blandt drengene i 9. klasse.

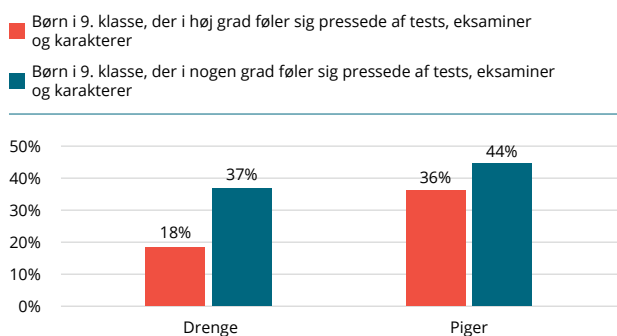
Figur 21. Andelen af skoleelever i 9. klasse der mener, at det er vigtigt at få høje karakterer



Antal svar: 523. Figuren viser et kryds mellem køn og de 9. klasseelever, som har svaret 'I høj grad' eller 'I nogen grad' på spørgsmålet 'I hvilken grad er det vigtigt for dig, at du får høje karakterer i skolen?'. Svarkategorierne 'Hverken eller', 'I mindre grad', 'Slet ikke' og 'Ved ikke' er frasorteret.

Der er altså ikke stor forskel på, hvorvidt drenge og piger finder det vigtigt at få høje karakterer, men når vi spørger eleverne i 9. klasse, om de føler sig pressede af tests, eksaminer og karakterer, er der dobbelt så mange piger som drenge, der svarer, at de i høj grad føler sig pressede – nemlig 36 pct., hvor det for drengene gælder for 18 pct. Hvis vi medtager dem, der i nogen grad føler sig pressede af tests, eksaminer og karakterer, er andelen 80 pct. for pigerne og 55 pct. for drengene.

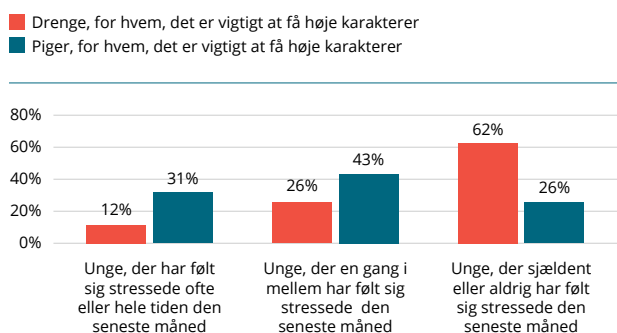
Figur 22. Omfang af skoleelever i 9. klasse, der i nogen eller høj grad føler sig pressede af tests, eksaminer og karakterer



Antal svar: 470. Figuren viser et kryds mellem køn og de 9. klasseelever, som har svaret 'I høj grad' eller 'I nogen grad' på spørgsmålet 'I hvilken grad føler du dig presset af tests, eksaminer og karakterer?'. Svarkategorierne 'Hverken eller', 'I mindre grad', 'Slet ikke' og 'Ved ikke' er frasorteret.

Forskellen i resultaterne, når vi spørger til vigtigheden af høje karakterer, og hvorvidt eleverne er pressede over tests, eksaminer og karakterer, tyder på, at pigerne i langt større omfang end drengene føler sig pressede over deres ambition om høje karakterer. Ambitionen om høje karakterer er omtrent lige stor hos drenge og piger, men drengene synes ikke i samme omfang som piger at være pressede over det. Denne tendens underbygges, når vi ser på resultaterne af, hvorvidt drenge og piger har følt sig stressede den seneste måned. Her kan vi se, at 31 pct. af de piger, der mener, at det i høj eller nogen grad er vigtigt at få høje karakterer i skolen, ofte eller hele tiden har følt sig stressede den seneste måned. Det samme gælder for mindre end halvt så mange af drengene – nemlig 12 pct.

Figur 23. Andelen af unge, der føler, det er vigtigt at få høje karakterer, og selvoplevet stress



Antal svar: 513. Figuren viser et kryds mellem køn, spørgsmålet 'I hvilken grad er det vigtigt for dig, at du får høje karakterer i skolen?', hvor den sammenlagte svarkategori for 'I høj grad' og 'I nogen grad' fremgår af figuren, mens 'Hverken eller', 'I mindre grad', 'Slet ikke' og 'Ved ikke' er frasorteret, og spørgsmålet 'Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?'. Svarkategorierne fremgår af figuren. 'Ved ikke' er frasorteret.

Spørgeskemaundersøgelsen finder ydermere en klar sammenhæng mellem det at føle sig presset over tests, eksaminer og karakterer og ugentlige symptomer på mistrivsel. Blandt de skoleelever i 9. klasse, der føler sig pressede over tests, eksaminer og karakterer, oplever 60 pct. ugentlige symptomer på mistrivsel,³⁵ hvor det samme gælder for 38 pct. af dem, som i mindre grad eller slet ikke føler sig pressede.

At pres over skolen, eksaminer og fremtiden kan skabe mistrivsel, hører vi også om på BørneTelefonen. En pige på 16 år beskriver i et brev til BørneTelefonen sin nervøsitet over fremtiden:

Hej, jeg er en pige på 16 år, og jeg skal op til eksamen om 1 måned. Jeg er rigtig nervøs for min fremtid, og hvad der skal ske efter 9. klasse. Jeg føler, at jeg ikke er klar på noget som helst, og at tiden går for hurtigt frem. Jeg græder rigtig meget, når jeg tænker på min fremtid. Jeg er bange for, at jeg ikke kan blive til noget. Og det er virkelig også svært for mig at tage sådan et kæmpe spring, altså fra folkeskolen og så videre af. Jeg er også virkelig bange for jeg ikke er egnet til noget. Jeg er ikke helt sikker på, om jeg har angst for fremtiden, eller hvad jeg har. Hver gang folk snakker om min fremtid, så vælger jeg altid at lukke af for alle, for jeg kan slet ikke snakke om det. Mine hænder begynder at ryste og svede. Hvad skal jeg gøre?

Adgangsbillet til fremtiden: Bliver jeg vurderet uddannelsesparat?

Efter at have gået i 8. klasse i 3-4 måneder stifter alle skoleelever bekendtskab med uddannelsesparathedsvurderingen. På baggrund af standpunktskarakterer samt personlige, sociale og praksisfaglige forudsætninger skal skolen vurdere, om den enkelte elev er parat til at starte på en ungdomsuddannelse. Hvis man ikke bliver vurderet uddannelsesparat, kan det for den enkelte barn opleves som et stort nederlag og føre til en bekymring for, om man overhovedet kan blive til noget. På BørneTelefonen hører vi fra børn og unge, som føler, at man bliver frataget billetten til det gode voksenliv, hvis man bliver erklæret ikke-uddannelsesparat. Det fortæller en pige på 15 år om:

"Jeg er meget i tvivl om hvordan jeg skal få mit liv til at hænge sammen. Det går ikke godt i skolen og jeg er dømt 'ikke-uddannelsesparat'. Hvad skal jeg så gøre nu? Jeg har ikke nogen fremtid hvis ikke jeg finder en løsning!"

I de kvalitative interviews i forbindelse med undersøgelsen om pres og stress er det tydeligt, at uddannelsesparathedsvurderingen kan skabe et pres hos nogle børn og unge.

I dette interview fortæller Simone fra 9. klasse, hvordan hun havde det, da hun i 8. klasse blev erklæret ikke-parat:

HVAD ER UDDANNELSESPARATHEDSVURDERING?

En uddannelsesparathedsvurdering (UPV) er en vurdering af, om elever i grundskolen har de nødvendige faglige, sociale, personlige og praksisfaglige forudsætninger for at påbegynde og gennemføre en ungdomsuddannelse. Vurderingen foretages af lærere og vejledere og omfatter alle elever i grundskolen, medmindre eleven er fritaget efter en konkret faglig vurdering.

Vurderingen foretages første gang i 8. klasse og gentages i 9. og 10. klasse for de elever, der er vurderet ikke-parate til en eller flere ungdomsuddannelser, eller for de elever, hvis forudsætninger er ændret væsentligt siden den foregående vurdering.

Uddannelsesparathedsvurderingen foretages i forhold til alle tre kategorier af ungdomsuddannelser:

- 3-årige gymnasiale uddannelser
- 2-årig hf
- Erhvervsuddannelser

De regler, der gælder for UPV'en, har siden indførelsen i 2010 gennemgået en række ændringer, der betyder, at den over årene har ændret form. Antallet af gange, som den enkelte elev skal vurderes som led i en UPV, har ændret sig fra én enkelt gang i 9. klasse til nu at forekomme op til tre gange i henholdsvis 8., 9. og evt. 10. klasse. Antallet af forudsætninger, som eleven vurderes ud fra, er blevet forøget, og der er tilføjet en praksisfaglig dimension til UPV'en. Desuden er de personlige og sociale forudsætninger blevet udvidet med specifikke vurderingskriterier. Der er også indført adgangskrav på ungdomsuddannelserne, som afspejles i kravet til de faglige forudsætninger, der kræves af eleverne, for at UPV'en skal give direkte adgang til en gymnasial uddannelse og/eller en erhvervsuddannelse (EUD). Endvidere er de tre ungdomsuddannelser EUD, 3-årig gymnasial uddannelse og 2-årig hf blevet ligestillet, således at alle elever i grundskolen fra skoleåret 2019/20 skal uddannelsesparathedsvurderes til alle tre uddannelser.

Kilde: EVA – Danmarks Evalueringsinstitut (2020): Uddannelsesparathed og indsats for ikke-parate elever i grundskolen. Afsluttende undersøgelse.

Simone: *For mig er det virkelig et pres, fordi jeg snakker ikke rigtig så meget i timerne, så det er meget mundtligt for alle mine andre karakterer, er sådan 4 og 7 og så to 10-taller eller sådan noget.*

Interviewer: *Men det er ikke godt nok at være middel?*

Simone: *Nej, fordi at.... Eller jo jo, for jeg har jo et snit over det, man skal have, men jeg har... i 8. klasse der blev jeg regnet som ikke-parat, og alle andre de blev, ja de var parate til det.*

Interviewer: *Okay, hvordan føltes det så?*

Simone: *Ja, det... Så begynder man igen at sammenligne sig med andre, og så bliver man bare endnu mere ked af det over det, fordi først og fremmest, så er man jo ked af, at man ikke har fået et godt snit, og så bare, når alle andre klarer det godt og har fået et godt snit, så er det også bare nederen for én selv.*

Uddannelsesparathedsvurderingen indeholder en samlet vurdering af skoleelevens personlige, sociale og faglige forudsætninger, og vi hører eksempler på, at det kan være særligt hårdt at blive vurderet på sine sociale eller personlige kompetencer. Det kan også være svært at gøre det bedre, hvis man er blevet vurderet ikke-uddannelsesparat på grund af sociale eller personlige forudsætninger. Det fortæller en 14-årig pige om til BørneTelefonen:

"Jeg er lige blevet erklæret ikke-uddannelsesparat og det er fordi jeg ikke klare mig så godt socialt (de fleste vil sige at jeg er et

socialt nogo). I skolen har jeg haft en lang periode med mobning (8 år så fra 0.-start 8.) Men det er bare ændret til at de ikke vil snakke med mig i stedet for at de mobber mig. Ville spørge om i ved hvordan jeg måske kan få det bedre socialt og blive uddannelsesparat. Kh pigen som er et socialt nogo ifølge andre."

Børnerådet viste tilbage i 2018, at vurderingen åbenlyst bidrager til de unges bekymringer om, hvorvidt de er i stand til at honorere de krav og forventninger, de møder i uddannelsessystemet.³⁶ I den forbindelse udtalte daværende formand for Danske Skoleelever Jakob Bonde Nielsen, at størstedelen af dem, der vurderes ikke-uddannelsesparat, føler det som et stempel fremfor et arbejdsredskab, der handler om at udvikle sig fremadrettet.³⁷ Evalueringen af uddannelsesparathedsvurderingen, som Danmarks Evalueringsinstitut foretog i 2019, viser også, at vurderingen for nogen kan være stigmatiserende, og at begrebet ikke-uddannelsesparat kan virke statisk og begrænsende for eleven.³⁸

Læreres konstante påmindelser om eksamen kan skabe stress

"Det her er særligt vigtigt at huske til eksamen" er en sætning, som de unge i 9. klasse fortæller, at de ofte hører i undervisningen. For dem, der føler et pres over eksamen og karakterer, føles dette som en konstant påmindelse om, at de skal præstere. Det kan bidrage til stress, som Alberte i 9. klasse fortæller om:



"Det der med, at de nærmest i hvert eneste fag kommer ind på det [at det er noget, de skal kunne huske til eksamen], det gør mig stresset. Helt vildt."

De interviews, som Børns Vilkår har foretaget i forbindelse med undersøgelsen om pres og stress, tyder på, at drenge og piger oplever lærernes snak om eksamen forskelligt. I en af de klasser, som Børns Vilkår har besøgt i forbindelse med interviewundersøgelsen, stod det klart, at drenge og piger fra samme klasse kunne have helt modsatrettede opfattelser af, hvordan den samme lærer talte om eksamen. Blandt drengene var oplevelsen, at læreren i snakken om eksamen i høj grad forsøgte at berolige dem. Det fortæller Jens, Basel og Aksel i 9. klasse:

- Jens: *Altså i starten af året, da ville lærerne gerne gennemgå, hvad vi skulle til eksamen. Men nu har det jo egentlig mest bare beroliget os.*
- Jens: *Ja, så de ikke prøver at snakke for meget om det.*
- Basel: *De prøver sådan hele tiden at tale det lidt ned, eller hvad hedder det... gør os rolige i forhold til eksamen.*
- Interviewer: *Hvordan oplever I, at de taler det ned?*
- Jens: *De siger bare, at vi ikke skal være bange for det, og ikke være nervøs for det.*
- Aksel: *At det ikke er så vigtigt.*
- Jens: *Ja, at det nok skal gå, selvom man lige har en dårlig dag.*

Pigegruppen i den samme klasse har en oplevelse af, at lærerne hele tiden taler om karakterer og eksamen og oplever det som et stort pres.

- Alberte: *Hver eneste time bliver der snakket om det [karakterer og eksamen]. At de kommer ind på noget med 'det her er vigtigt i forhold til eksamen og prøver'. Det er jo også fint nok, at man er bevidst omkring det. Men det der med, at det er hver eneste fag nærmest, at de kommer ind på det, det gør mig stresset. (...)*
- Agnes: *Jeg vil give Alberte helt ret. Vi sagde det til vores lærer, men så var han bare sådan 'jamen det er bare sådan det er, det kan man ikke lave om på'. Men jeg synes, det er for meget. Jeg synes, at vi får for meget at vide om det med eksaminer og karakterer og sådan. Altså jeg kan da mærke, at hver gang der bliver nævnt et eller andet med karakterer, så hamrer mit hjerte sygt meget.*
- Alberte: *Jeg føler faktisk nærmest sådan, at mine tårer de presser på. Jeg får sådan helt ondt i maven og sådan, når det er, at der er nogen, der snakker om eksamen, eller når lærerne hele tiden snakker om det. Så får jeg det sådan, jeg bliver virkelig utilpas.*

I en anden 9. klasse gav Olivia og Samar også udtryk for en nervøsitet for at gå glip af undervisning, der var vigtig at huske til eksamen:

- Olivia: *Man er sådan: 'Øh, fuck. Det dér hørte jeg ikke lige'.*
- Samar: *Eller hvis man er blevet syg en dag.*
- Olivia: *Ja, hvis man er syg en dag, så er man sådan, fuck, hvad er jeg gået glip af. Eller hvis man er til tandlægen eller noget, så er man sådan, åh gud. Jeg synes, der bliver talt rigtig meget om, det der er pensum, det skal I huske. Så er man bare sådan, hvordan skal jeg huske det?*
- Samar: *Dér spørger lærerne - de siger altid sådan, eksamen, eksamen, eksamen, karakterer, og så er man bare sådan...neeej. Man er bare rigtig bange, og det er lidt ligesom, de truer én.*
- Olivia: *Nej, det er bare den der, hele tiden. Reminder omkring, husk nu, husk nu, men hvad hvis jeg ikke husker? Hvad sker der så?*

På trods af, at Olivia og Samar på samme måde som Alberte og Agnes giver udtryk for en følelse af stress forbundet med, at karakterer og eksamen nævnes ofte, så ønsker Olivia og Samar ikke, at lærerne skal stoppe med at tale om, hvad der er vigtigt at huske. Det virkede som om, at de var nervøse for at misse vigtig information, hvis ikke det blev nævnt af læreren, så de slet ikke havde en mulighed for at prioritere deres opmærksomhed.

Det tyder altså på, at der er forskel på, hvordan drenge og piger oplever lærernes omtale af eksamen og karakterer, hvilket måske også bidrager til, at færre drenge generelt føler sig presset af test, eksamen og karakterer.

To ud af tre piger i 9. klasse føler et pres over uddannelsesvalg

I forbindelse med uddannelsesparathedsvurderingen skal alle eleverne fortælle skolen, om de ønsker en 3-årig gymnasial uddannelse, en hf-eksamen eller en erhvervsuddannelse efter 9. eller evt. 10. klasse. Både samtaler på BørneTelefonen og interviewundersøgelsen viser, at det for nogle skaber et pres og en frygt for, at det valg, man træffer, ikke er det rigtige. Mange fortæller, at de ikke føler sig klar til at træffe et valg om deres fremtid allerede i 8. klasse. Det fortæller Agnes og Astrid om:

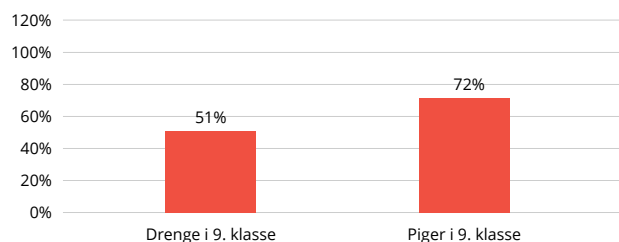
- Astrid: *Det er jo også det der kæmpe pres med, at nu skal man ud og vælge en ny uddannelse, og nu skal man ud og...nu man ved at blive voksen, og nu skal man ligesom selv tage sine egne beslutninger, og der tror jeg også, der er virkelig mange, der har det sådan, et pres. Føler et pres over det. Det har jeg*

da også gjort. Det sådan... stresser hele tiden. Nu skal man se at få det gjort, og nu skal man besøge alle mulige steder. Det kan jo godt være, man er et sted i sit liv, hvor man er sådan mega forvirret og ik aner, hvor man vil hen selvom... Så jeg tror også, at det er meget det der med, at man er et sted i sit liv, hvor man virkelig selv skal begynde at stå på egne ben agtigt.

Agnes: *Hvor at man er lidt bange for at træffe det forkerte valg.*

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 51 pct. af drenge og 72 pct. af piger i 9. klasse angiver, at de i høj eller nogen grad føler et stort pres, når de tænker på de valg, der venter dem i fremtiden med hensyn til uddannelse. At en stor del af det pres, børn og unge oplever, er knyttet til bekymringer om fremtiden, viser også en undersøgelse fra Børnerådet fra 2018 blandt 2.615 elever i 8. klasse. Her var konklusionen, at de unge i høj grad er pressede af bekymringer om, hvorvidt de er i stand til at præstere og leve op til de krav, de møder i uddannelsessystemet. Bekymringerne handler i høj grad om fremtiden og frygten for ikke at slå til både i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet og i samfundet generelt.³⁹

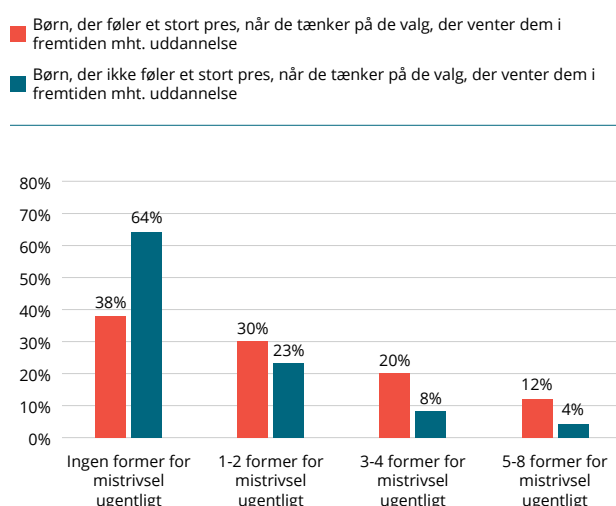
Figur 24. Unge i 9. klasse, der i nogen eller høj grad føler et stort pres, når de tænker på de valg, der venter dem i fremtiden med hensyn til uddannelse



Antal svar: 690. Figuren viser et kryds mellem køn og en sammenlagt svarkategori af de 9. klasseelever, der har svaret 'I høj grad' eller 'I nogen grad' på spørgsmålet 'Jeg føler et stort pres, når jeg tænker på de valg, der venter mig i fremtiden med hensyn til uddannelse'. Svarkategorien 'Hverken eller', 'I mindre grad' og 'Slet ikke' er frasortet. Spørgsmålet er lånt fra Danmarks Evalueringsinstituts projekt 'Unge vej mod uddannelse'.

Blandt skoleelever i 9. klasse, der føler et stort pres, når de tænker på de valg, der venter dem i fremtiden med hensyn til uddannelse, oplever 62 pct. ugentlige symptomer på mistrivsel. Heraf oplever hver tiende – 12 pct – svær mistrivsel, hvilket betyder, at de ugentligt har 5-8 symptomer på mistrivsel. Blandt den gruppe, der ikke føler sig pressede over de valg, der venter dem i fremtiden med hensyn til uddannelse, er andelen af skoleelever med ugentlige symptomer på mistrivsel ca. halvt så stor – 36 pct., og af dem oplever 4 pct. svær mistrivsel.

Figur 25. Skoleelever, der er pressede over fremtidige uddannelsesvalg, trives dårligere



Antal svar: 811. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålet 'Jeg føler et stort pres, når jeg tænker på de valg, der venter mig i fremtiden med hensyn til uddannelse' og ugentlig mistrivsel (Læs mere i afsnittet Metode). Svarkategorierne fremgår af figuren på nær 'Hverken eller', der er frasortet for førstnævnte spørgsmål.

En dreng, som går i 9. klasse, beskriver over for BørneTelefonen, hvordan han er presset over eksamen og karakterer, og hvordan han er lige ved at give op.

"Hey, jeg er en dreng på 16 år og går i 9. klasse. Jeg er ved at blive træt af skolen. Alle taler om deres gode karakter, imens mine karakter falder. Jo mere jeg kommer tæt på eksamen, bliver jeg mere nervøs. Jeg er virkelig bange for at dumpe eller ikke komme ind på gymnasiet. Og mine forældre gør det ikke bedre. De tror, at det er enkelt at få gode karakter. Når jeg kommer hjem, så er det første jeg gør at gå i seng. Jeg smiler falsk til alle, så de ikke ved, at jeg har det dårligt, men jeg vil ikke leve sådan mere. Jeg vil ærligt talt bare dø end at gå mere i skole."

Hver 10. elev i 9. klasse forventer at få en lav livstilfredshed som voksen

Børn og unges bekymringer om fremtiden har afledt en nysgerrighed om, hvilke forventninger de har til deres livstilfredshed som voksen. Og langt størstedelen af skoleeleverne i både 6. og 9. klasse, som medvirker i spørgeskemaundersøgelsen, har forventning om at få en høj eller middel livstilfredshed. Men der er også en lille gruppe, som ser sort på fremtiden. Det drejer sig om ca. 9 pct., som angiver, at de forventer at få en lav livstilfredshed som voksen. 44 pct. forventer at få en middel livstilfredshed, 47 pct. angiver, at de forventer at få en høj livstilfredshed som voksen. Når vi sammenligner skoleelevers nuværende livstilfredshed med deres forventninger til livstilfredsheden i deres voksenliv,

DET HER ER *SAERLIG* VIGTIGT!



kan vi se, at der er 26 pct. af de børn, der angiver at have høj livstilfredshed nu, som forventer at have en lavere livstilfredshed, når de bliver voksne.

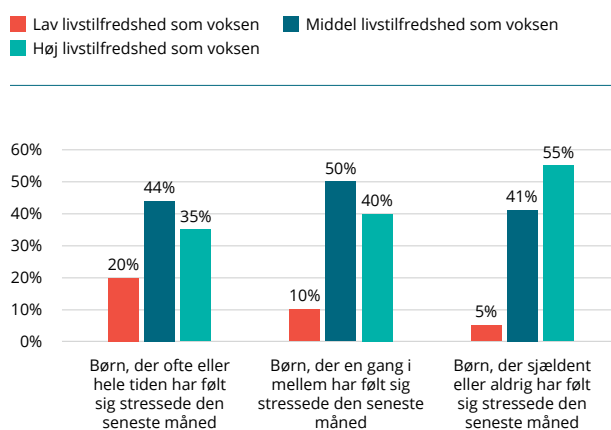
Størstedelen af de børn og unge, Børns Vilkår har interviewet i forbindelse med undersøgelsen, har ikke kunnet genkende følelsen af, at de skulle blive mindre tilfredse med livet, når de bliver voksne. Tværtimod nævner flest, at de tror, de får en højere livskvalitet med tiden. De skoleelever, der deler forventningen om mindre livstilfredshed i fremtiden, nævner bl.a. forventningen om, at dårlige karakterer og mangel på præstation vil begrænse deres adgang til det gode voksenliv. De nævner også, at arbejdslivet ser hårdt ud, når de kigger på de voksne, og nogle nævner, at klimaforandringer gør, at fremtiden ser mindre lys ud for hele deres generation.

Undersøgelsen viser, at der er en sammenhæng mellem at have et højt stressniveau og forventningen om lav livstilfredshed i voksenlivet. Hver femte elev, der har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned, har en forventning om lav livstilfredshed som voksen. Det samme gælder for hver tyvende af de skoleelever, der sjældent eller aldrig har følt sig stressede den seneste måned.

Men samtidig fortæller undersøgelsen en positiv historie: Hvor blot hver tiende elev, der føler sig stresset, angiver

at have høj livstilfredshed nu, så forventer mere end hvert tredje barn, der har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned, en høj livstilfredshed som voksen.

Figur 26. Skoleelevernes forventede livstilfredshed som voksen fordelt på selvoplevet stress



Antal svar: 1.718. Figuren viser et kryds mellem spørgsmålet 'Tænk på, når du bliver voksen. Her er en skala. 10 betyder 'det bedst mulige liv for dig, og 0 betyder 'det værst mulige liv for dig'. Hvor på skalaen tror du, du er, når du er voksen?' og spørgsmålet 'Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?'. For førstnævnte spørgsmål betegnes værdierne 0-5 som 'Lav livstilfredshed', 6-8 som 'Middel livstilfredshed' og 9-10 som 'Høj livstilfredshed'. Spørgsmålet er lånt fra Jakobsen m.fl. 2015. For sidstnævnte fremgår svarkategorierne af figuren. 'Ved ikke' frasorteret.



“

Alle taler om deres gode karakter, imens mine karakter falder. Jeg er virkelig bange for at dumpe eller ikke komme ind på gymnasiet. Og mine forældre gør det ikke bedre. De tror, at det er enkelt at få gode karakter. Jeg smiler falsk til alle, så de ikke ved, at jeg har det dårligt, men jeg vil ikke leve sådan mere. Jeg vil ærligt talt bare dø end at gå mere i skole.”





Metode

Metode

Analyserne i rapporten er baseret på en spørgeskemaundersøgelse i Børns Vilkårs skolepaneler samt interviews med børn og unge. I følgende metodeafsnit fremgår den information, der gør sig særligt gældende for denne undersøgelse. Yderligere information om vores digitale børnepaneler og metoder til børneinddragelse findes på vores hjemmeside bornsvilkar.dk/boernepaneler

Dataindsamling ifm. henvendelser til BørneTelefonen hos Børns Vilkår

I analysen inddrages data fra BørneTelefonen, der består af en række platforme: telefonisk rådgivning, chat-rådgivning, sms-rådgivning, brevkasse og 'Børn hjælper børn', som er et forum på børnetelefonen.dk, hvor børn kan rådgive hinanden med voksne som moderatorer. Alle henvendelser til BørneTelefonens fem medier er anonyme og registreres af den enkelte rådgiver, som har haft samtalen eller modereret samtalen i forummet 'Børn hjælper børn'. I registreringen dokumenteres bl.a. hvilke temaer, der indgår i samtalen, samt baggrundsoplysninger om køn og alder. Udover den kvantitative dokumentation noterer rådgiveren kvalitative beskrivelser af samtalerne i ca. 25 pct. af samtalerne.⁴⁰ I 2019 er der registreret 215 kvalitative beskrivelser af samtaler, som har omhandlet 'stress', 720 beskrivelser af samtaler om dårlig trivsel i klassen/skolen, 234 beskrivelser af samtaler om relation til lærer/pædagog mv. og 94 beskrivelser af samtaler om faglige problemer/lektier. Disse beskrivelser af samtaler viser, at børn og unge oplever pres og stress af mange forskellige årsager knyttet til skolen, og at det kan komme til udtryk på mange måder.

Spørgeskemaundersøgelsen

De kvantitative analyser bygger på data indsamlet via et digitalt spørgeskema, der er udsendt til skolebørn i hhv. 6. og 9. klasse i perioden oktober-november 2019. 1.820 skoleelever har besvaret undersøgelsen. De skoleklasser, der deltog i undersøgelsen, er en del af Børns Vilkårs børnepaneler

'Viden fra Børn'. I denne undersøgelse indgår de to skolepaneler, hhv. mellemtrinnet og udskolingstrinnet. Panelerne er etableret ved en simpel tilfældig stikprøve på baggrund af udtræk fra Undervisningsministeriets institutionsregister i 2017. Mere end 250 skoleklasser deltager i panelet over tre år, således at vi følger de samme klasser fra 4.-6. klassetrin og 7.-9. klassetrin. På grund af nye GDPR-regler har vi i denne undersøgelse ikke haft mulighed for at indsamle viden om, hvilke klasser og skoler der har deltaget. Derfor kan vi ikke udregne en svarprocent på skoleniveau. Svarprocenten på elevniveau er som følger i tabel 1:

Repræsentativitet

Vi har sammenlignet analyseudvalget med populationsdata hentet fra Danmarks Statistisk på en række centrale parametre. Tabellen nedenfor viser, at elevbesvarelsene i skolepanelet på samtlige udvalgte parametre afviger fra populationen. Panelet er dog forholdsvis repræsentativt, da det kun er i forhold til andelen af skoleelever i 6. og 9. klasse, at der er forskelle mellem panelet og populationen på mere end 5 procentpoint. Af den årsag har vi testet alle signifikante resultater opdelt på køn og klassetrin for at teste, at sammenhængen er den samme som på tværs af køn og klassetrin. Vi har valgt ikke at afrapportere på etnicitet på grund af for få respondenter. Forskelle på de to klassetrin rapporteres altid, hvis deres svar viser mere end ti procentpoints forskel. Da forskellene imidlertid er ganske små, har vi valgt ikke at vægte data i analyserne, da dette kan medføre andre problematikker, idet vi ikke kender alle karakteristika ved den population, vi undersøger. Tabel 1 viser testresultaterne, der er gennemført vha. z-tests med et fastsat signifikansniveau på 80 pct. og en kritisk værdi på $\pm 1,28$.

Alle sammenhænge, som indgår i analyserne, er testet ved hjælp af χ^2 . Kun statistisk signifikante sammenhænge ($p < 0,05$) indgår og omtales i analyserne.

Tabel 1: Oversigt over det kvantitative analysegrundlag

Klassetrin	Antal mulige besvarelser	Antal faktiske besvarelser	Svarprocent
Børn i 6. klasse	2.645	1.113	42 pct.
Børn i 9. klasse	2.445	707	29 pct.
Børn samlet	5.090	1.820	36 pct.

Tabel 2: Repræsentativitet: Kønsfordeling; Klasseset; Etnicitet

Analyseudvalg				Population			
		Antal	Andel	Antal	Andel	Z-værdi	P-værdi
Køn*	Drenge	894	49,1%	57.165	52,0%	-2,43	0,02
	Piger	926	50,9%	52.833	48,0%	2,43	0,02
	Total	1.820	100%	109.998	100%		
Klasseset	6. klasse	1.113	61,2%	56.012	50,9%	8,73	<0,01
	9. klasse	707	38,8%	53.986	49,1%	-8,73	<0,01
	Total	1.820	100%	109.998	100%		
Herkomst	Dansk oprindelse	1.679	92,3%	96.147	87,4%	6,23	<0,01
	Indvandrere	54	3,0%	5.240	4,8%	-3,60	<0,01
	Efterkommer	87	4,8%	8.611	7,8%	-4,84	<0,01
	Total	1.820	100%	109.998	100%		

*Der er i undersøgelsen to elever, der har angivet 'anden kønsidentitet' på spørgsmålet om køn. Denne gruppe indgår derfor ikke i repræsentativitetstesten.

Pilottest og besvarelse

Forinden udsendelsen af spørgeskemaet er der foretaget to pilottests af spørgeskemaet i hhv. en 6. og en 9. klasse, som ikke er en del af skolepanelerne. Hensigten var dels at sikre, at skoleeleverne forstod spørgsmålene og kunne placere sig i relevante svarkategorier til alle spørgsmål, dels at undersøge hvor lang tid skoleeleverne brugte på at besvare spørgeskemaet. Pilottestene viste, at besvarelsen tager ca. ml. 15-25 min. for elever i 6. klasse og ml. 10-15 min. for elever i 9. klasse. Spørgeskemaet har en oplæsningsfunktion, så skoleelever med læsevanskeligheder kan vælge at få oplæst alle spørgsmål og svar. Skoleeleverne besvarer det elektroniske spørgeskema i undervisningen med mulighed for hjælp fra klasse læreren. Det elektroniske spørgeskema er opsat således, at læreren ikke kan se elevens tidligere svar. Da besvarelsen er foregået i skolereg, er der en risiko for, at nogle grupper af børn og unge er underrepræsenterede i undersøgelsen. Det kan bl.a. være børn og unge i socialt udsatte positioner, som oftere kan være fraværende end andre børn og unge. Vi har ikke haft mulighed for at teste, om det reelt er tilfældet og i hvilket omfang, og man må som læser derfor blot have disse forbehold i tankerne, når analyserne læses.

Sådan har vi undersøgt oplevelsen af stress i skolepanelet

I spørgeskemaundersøgelsen har vi undersøgt omfanget og graden af stress blandt skoleeleverne i skolepanelet ved brug af to forskellige metoder. De seneste år er der blevet

lavet en del undersøgelser om omfanget af stress blandt børn og unge fra mellemtrinnet og op. Gennemgående for undersøgelserne er, at man som oftest enten har anvendt en enkelt formuleringW til at måle selvoplevet stress eller brugt PSS-skalaen (Perceived stress scale).⁴¹ I denne undersøgelse har vi som de første anvendt begge metoder for at undersøge, om elevernes selvoplevede stress stemmer overens med et højt stressniveau på PSS-skalaen, der er udviklet til at måle, i hvilken grad eleven oplever tilværelsen som ukontrollabel, uforudsigelig eller belastende. På den måde ønsker vi at undersøge validiteten af elevernes selvoplevede stressniveau.

Selvoplevet stress

Her benyttes tre spørgsmålsformuleringer, der spørger skoleeleverne direkte til selvoplevet stress og frekvens den seneste måned samt varighed og årsag.

1. Tænk på den seneste måned. Har du følt dig stresset?
Svarkategorier: 'Hele tiden', 'Ofte', 'En gang imellem', 'Sjældent', 'Aldrig' og 'Ved ikke'.
2. Har du følt dig stresset i længere tid end den seneste måned?
Svarkategorier: 'Nej, jeg har følt mig stresset den seneste måned', 'Ja, jeg har følt mig stresset et par måneder', 'Ja, jeg har følt mig stresset det seneste halve år', 'Ja, jeg har følt mig stresset det seneste år', 'Ja, jeg har følt mig stresset i længere tid end det seneste år' og 'Ved ikke'.

3. Tænk på den seneste måned. Hvad har stresset dig?
Svarkategori: Åben

De to opfølgende spørgsmål om varighed og årsag stilles kun til skoleelever, der angiver at have følt sig stressede 'Hele tiden', 'Ofte' og 'En gang imellem'.

Perceived Stress Scale (PSS)

Skalaen består af 10 spørgsmål, der tilsammen måler, hvorvidt respondenter oplever tilværelsen som ukontrollabel, uforudsigelig eller belastende. Skalaen findes både i en international og national valideret version. Skalaen er dog kun udviklet til og testet på unge fra alderen 16 år og op. Derfor har Børns Vilkår med sparring fra Psykiatrifonden oversat de ti spørgsmål til et sprog, skoleeleverne forstår, men som stadig måler det, der er formålet med skalaen. Herudover er skalaen blevet testet og gennemgået i to fokusgrupper i 6. klasse og en fokusgruppe i 9. klasse bestående af i alt 15 skoleelever. Herudover er skalaen blevet pilottestet af 50 elever i hhv. 6. og 9. klasse.

Den endelige PSS-skala i børnehøjde:

De næste 10 spørgsmål drejer sig om dine følelser og tanker inden for den seneste måned.

Hvor ofte inden for den seneste måned...

1. Er du blevet frustreret over noget, der skete uventet?
2. Har du følt, at du ikke havde kontrol over de vigtige ting i dit liv?
3. Har du følt dig nervøs og/eller "stressede"?
4. Har du følt dig sikker på, at du kunne løse dine problemer?
5. Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?
6. Har du følt, at du ikke kunne klare alle de ting, som du skulle?
7. Har du kunnet finde en løsning på små problemer i din hverdag?
8. Har du følt, at du havde styr på tingene?
9. Er du blevet vred over ting, som du ikke selv kunne styre?
10. Har du følt, at du havde så mange problemer, at du ikke kunne løse dem?

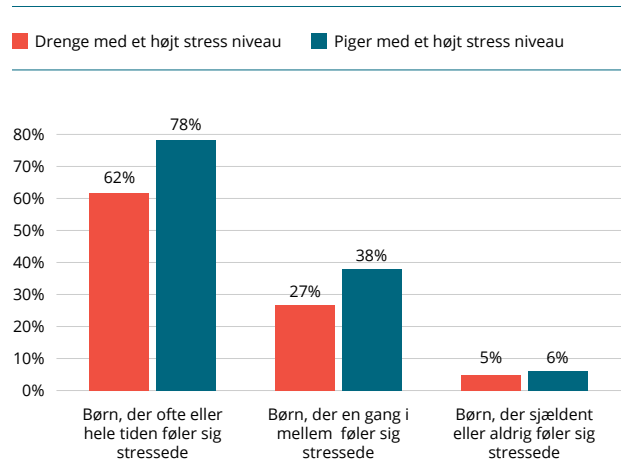
Svarkategorier: 'Aldrig', 'Sjældent', 'En gang imellem', 'Ofte', 'Meget ofte'.

En respondent kan score mellem 0-40 på skalaen. Jo højere score, desto højere stressniveau. Der findes ingen konsensus om, hvor afgrænsningen sættes ift. hvad, der definerer højt stressniveau, eftersom det ikke er et instrument, der skal bruges til at diagnosticere. I tidligere danske undersøgelser

er andelen med et højt stressniveau fundet ved at tage de 20%, der scorer højest på skalaen. Den samme afgrænsning er brugt i denne rapport. Dette svarer til en score på 20 eller derover. Grænsen er den samme for piger og drenge.⁴²

Undersøgelsen viser et så stort overlap mellem skoleelevernes selvoplevede stress og PSS-skalaen, at vi har valgt kun at afrapportere på enkeltformuleringen om selvoplevet stress, fordi vi i Børns Vilkår har et ønske om at formidle børnene og de unges stemmer så tro mod deres egen oplevelse af livet som muligt.

Figur 27. Andelen af piger og drenge med højt stressniveau fordelt på selvoplevet stress



Sociale misforståelser

Vores undersøgelse af sociale misforståelser vedrørende omfanget af kropstilfredshed er inspireret af Ringstedforsøget (Balvig, 2005) og lavet med sparring fra sociolog og forfatter Aydin Soei. I undersøgelsen af sociale misforståelser har skoleeleverne fået tre spørgsmål: 1. I hvilken grad er du tilfreds med, hvordan din krop ser ud? Svarmuligheder: 'I høj grad', 'I nogen grad', 'Hverken eller', 'I mindre grad' og 'Slet ikke'; 2. Hvor mange piger på din alder, tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud? Og 'Hvor mange drenge på din alder, tror du, er tilfredse med, hvordan deres krop ser ud', Svarmuligheder: 'Alle', 'Næsten alle', 'De fleste', 'Omkring halvdelen', 'En del', 'Næsten ingen' og 'Ingen'. De unges svar omregnes i analyserne til procent med den beregningsmetode, som anvendes i Ringstedforsøget.⁴³

Mistrivsel

Mistrivsel måles på baggrund af otte symptomer på mistrivsel, som barnet skal opleve mindst én gang om ugen. De otte symptomer på mistrivsel er: hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, ked af det, irriteret/i dårligt humør, nervøs,

svært ved at falde i søvn og svimmel. Skoleeleverne har fået følgende svarmuligheder: 'Næsten hver dag', 'Mere end en gang om ugen', 'Næsten hver uge', 'Næsten hver måned' og 'Sjældent eller aldrig'. Spørgsmålene er lånt fra Skolebørnsundersøgelsen, som er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC), og spørgsmålene kaldes internationalt 'The HBSC Symptom Check List'.

Stressende livsbegivenheder

Stressende livsbegivenheder måles på baggrund af de to følgende spørgsmål og svarmuligheder:

'Er der inden for det seneste år sket noget med dig, der har stor betydning for, hvordan du generelt har det i din hverdag? (Sæt gerne flere krydser)'. Svarmuligheder: 'Du har været alvorlig syg', 'Du har haft problemer med lærerne i skolen', 'Du har haft alvorlige konflikter med dine forældre/de voksne, du bor sammen med', 'Du har haft konflikter med en ven/flere venner', 'Du har skiftet skole', 'Du er blevet mobbet', 'Du har mistet kontakten til din bedste ven' og 'Nej, der er ikke sket noget, der har stor betydning for, hvordan jeg har det'.

'Er der inden for det seneste år sket noget i din familie, der har stor betydning for, hvordan du generelt har det i din hverdag? (Sæt gerne flere krydser)'. Svarmuligheder: 'Der har været alvorlig sygdom i din nærmeste familie', 'Der har været dødsfald i din nærmeste familie', 'Dine forældre er flyttet fra hinanden/blevet skilt', 'En i din nærmeste familie har haft et alkohol- eller stofmisbrug', 'Nej, der er ikke sket noget, der har stor betydning for, hvordan jeg har det'.

Ved begge spørgsmål har skoleeleverne fået muligheden for at svare 'Andet' og beskrive hvad i en åben svarkategori. Spørgsmålsformuleringen er inspireret af 'Unges vej mod ungdomsuddannelse', og brugen er aftalt med Danmarks Evalueringsinstitut. Svarkategorierne er inspireret af skalaer for stressende livsbegivenheder i ungeshverdag.dk og ligeledes hos Danmarks Evalueringsinstitut.

Selvoplevet økonomi

Indkomst er målt på spørgsmålet: 'Tænk på, hvor mange penge din familie har. Og hvor mange penge andre familier i Danmark har. Tror du, din familie har flere eller færre penge end de fleste andre familier i Danmark? Hvis du bor på skift hos din mor og far, så tænk på der, hvor du er mest, eller der,

hvor du er i denne uge.' Børnene har fået svarkategorierne: 'Mange flere penge', 'Lidt flere penge', 'Samme mængde penge', 'Lidt færre penge', 'Meget færre penge' og 'Ved ikke'. Vi har efterfølgende fraserteret 'Ved ikke'.

Den kvalitative dataindsamling

Undersøgelsens kvalitative datagrundlag består som nævnt af to faser: En indledende eksplorativ- og en opfølgende interviewfase. Begge faser er udmøntet ved semistrukturerede enkelt- eller gruppeinterviews og varede mellem 30-60 min. I alt har 22 børn i 6. klasse og 35 unge i 9. klasse deltaget i interviewene. Vi har prioriteret at lave flere kvalitative interviews i 9. klasse, fordi de er underrepræsenterede i den kvantitative del.

Alle børn og unge, der har indgået i et gruppeinterview, er interviewet sammen med en anden eller flere elever, de går i skole med, og som deres klasselærer har vurderet, at de er trygge ved. Skoleeleverne er blevet interviewet på deres skole.

Spørgsmålene i den indledende eksplorative fase har været åbne og praksisorienterede for at kunne danne et overordnet billede af, hvordan børn og unge forstår og taler om stress. Indsigterne fra denne fase er efterfølgende inddraget i udformningen af survey-spørgsmål. Derudover har der været en rød tråd til den opfølgende fase, hvor interviewguiden har indeholdt nogle af de samme spørgsmål som i den eksplorative interviewguide. Derudover har vi tilføjet nye spørgsmål, som er opstået af analysen af de eksplorative interviews og af den indledende analyse af de kvantitative data. Børnene og de unge har, i de opfølgende interviews, haft en rolle som med-fortolkere af de statistiske analyser; for eksempel har børnene og de unge fået præsenteret forskellige statistiske resultater, som har dannet udgangspunkt for deres syn på, hvorfor svarene på forskellige survey-spørgsmål har fordelt sig, som de har.

Anonymisering og citater

Interviewene er foretaget i perioden september 2019 - august 2020. De er blevet optaget på diktafon og senere transskriberet. Interviewene med børnene og de unge har fundet sted efter mundtligt samtykke fra børnene og de unge og skriftligt samtykke fra forældrene. Vi har kun ændret på børn- og unges sproglige fejl eller særlige udtryk, hvis det har stået i vejen for at forstå citatet. Alle børn og unge er efterfølgende blevet anonymiseret, og ingen oprindelige navne fremgår af notatet.

Noter

- 1 Görlich, A. et al. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt unge. Center for Ungdomsforskning
- 2 En uddannelsesparathedsvurdering (UPV) er en vurdering af, om elever i grundskolen har de nødvendige faglige, sociale, personlige og praksisfaglige forudsætninger for at påbegynde og gennemføre en ungdomsuddannelse. Vurderingen foretages af lærere og vejledere og omfatter alle elever i grundskolen, medmindre eleven er fritaget efter en konkret faglig vurdering. Vurderingen foretages første gang i 8. klasse og gentages i 9. og 10. klasse for de elever, der er vurderet ikke-parate til en eller flere ungdomsuddannelser, eller for de elever, hvis forudsætninger er ændret væsentligt siden den foregående vurdering. (Danmarks Evalueringsinstitut (2019): Uddannelsesparathed og indsatser for ikke-parate elever i grundskolen).
- 3 Danmarks Evalueringsinstitut (2018): Evaluering af 7-trin-skalaen. Samlet rapport.
- 4 Danmarks Evalueringsinstitut (2019): Uddannelsesparathed og indsatser for ikke-parate elever i grundskolen.
- 5 Epinion (2018): Match med behovene i folkeskolen. Delanalyse 3 i evaluering af læreruddannelsen. Styrelsen for Forskning og Uddannelse. Oktober 2018.
- 6 Børne- og Undervisningsministeriet: Folkeskolens formål
- 7 Lillejord S., Børte K., Ruud E. & Morgan K. (2017). Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, www.kunnskapssenter.no
- 8 Görlich, A. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt børn og unge. Hans Reitzels Forlag
- 9 Östberg, V. et al. (2014): The Complexity of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys – Findings from the Multiple Methods School Stress and Support Study
- 10 Connell, R. W. (2005). Masculinities (2. ed.). Oxford: Polity Press.
- 11 Børns Vilkår og TrygFonden (2020): Pres og stress: Krop, køn og digital adfærd
- 12 Östberg, V. et al. (2014): The Complexity of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys – Findings from the Multiple Methods School Stress and Support Study
- 13 Møhl, B. (2010): Selvskadende adfærd og Cutting. I Nielsen, J.C. et al. (2010): Den svære Ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Hans Reitzels Forlag
- 14 Det så vi blandt andet i vores tidligere rapport 'Pres og stress: Krop, køn og digital adfærd', hvor det præsenteres, at 62 pct. af de børn, der føler sig stressede ofte eller hele tiden, har oplevet alvorlige livsbegivenheder såsom skilsmisse, skoleskift, mistet kontakten til sin bedste ven, alvorlig sygdom eller død i familien mv. inden for det seneste år. (Børns Vilkår og TrygFonden (2020): Pres og stress: Krop, køn og digital adfærd)
- 15 Mistrivsel måles på baggrund af otte symptomer på mistrivsel, som barnet skal opleve mindst én gang om ugen. De otte symptomer på mistrivsel er: hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, ked af det, irriteret/i dårligt humør, nervøs, svært ved at falde i søvn og svimmel. Skoleeleverne har fået følgende svarmuligheder: 'Næsten hver dag', 'Mere end en gang om ugen', 'Næsten hver uge', 'Næsten hver måned' og 'Sjældent eller aldrig'. Spørgsmålene er lånt fra Skolebørnsundersøgelsen, som er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC), og spørgsmålene kaldes internationalt 'The HBSC Symptom Check list'.
- 16 Børns Vilkår og Egmont Fonden (2020): Den tomme stol.
- 17 Børns Vilkår og TrygFonden (2018): Samtaler om psykisk mistrivsel på BørneTelefonen.
- 18 Børns Vilkår og TrygFonden (2020): Pres og stress. Krop, køn og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?
- 19 Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- 20 Freja Filine Petersen (Citat fra samtale med Børns Vilkår)
- 21 Due, P. et al. (2014): Børn og unges mentale helbred. Vidensråd for forebyggelse
- 22 Børns Vilkår og TrygFonden (2020): Pres og stress: Krop, køn og digital adfærd
- 23 Malene Friis Andersen, Svend Brinkmand (red.) (2013): Nye perspektiver på stress. Klim; Netterstrøm, B. (2014): Stress og arbejde. Nyeste viden om årsager, konsekvenser og behandling. Hans Reitzels Forlag
- 24 Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- 25 Børns Vilkår og TrygFonden (2020): Pres og stress. Krop, køn og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?
- 26 Børns Vilkår og TrygFonden (2020): Pres og stress. Krop, køn og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?
- 27 Terzian, Mary, Moore, Kristian A. og Nguyen, Hoan N. (2010): ASSESSING STRESS IN CHILDREN AND YOUTH: A GUIDE FOR

OUT-OF-SCHOOL TIME PROGRAM PRACTITIONERS, Brief Research-to-results

- 28 Balvig, F. et al. (2019): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet
- 29 Lillejord S., Børte K., Ruud E. & Morgan K. (2017). Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, www.kunnskapssenter.no
- 30 Lillejord S., Børte K., Ruud E. & Morgan K. (2017). Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, www.kunnskapssenter.no
- 31 <https://www.psykiatrifonden.dk/boern-unge/opdragelse-trivsel/det-gode-foraeldreskab/skolen-som-stressfaktor.aspx>
- 32 Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur. (1 udg.) Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv
- 33 Lillejord S., Børte K., Ruud E. & Morgan K. (2017). Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, www.kunnskapssenter.no
- 34 Klinge, L. (2019): Lærerenes relationskompetence – Kendetegn, betingelser og perspektiver. Dafolo
- 35 Mistrivsel måles her på baggrund af otte symptomer på mistrivsel, som barnet skal opleve mindst én gang om ugen. De otte symptomer på mistrivsel er: hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, ked af det, irriteret/i dårligt humør, nervøs, svært ved at falde i søvn og svimmel. Se mere i note 15 og i afsnittet Metode.
- 36 Børnerådet (2018): Børneindblik 1/18. Pres på ungdomslivet. Maj 2018
- 37 Forskere: Nej-stempel til gymnasiet presser 8. klasseelever. Artikel på www.dr.dk 30. maj 2018: <https://www.dr.dk/nyheder/indland/forsker-nej-stempel-til-gymnasiet-presser-8-klasseelever>
- 38 Danmarks Evalueringsinstitut (2019): Uddannelsesparathed og indsatser for ikke-parate elever i grundskolen.
- 39 Børnerådet (2018): Børneindblik 1/18. Pres på ungdomslivet. Maj 2018
- 40 For at rådgiverne bruger mest mulig tid på at rådgive børn og unge, foretages der kun kvalitative beskrivelser for ca. 25 pct. af samtalerne
- 41 Due, P. et al. (2014): Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser. Vidensråd for forebyggelse
- 42 Den nationale sundhedsprofil 2013: Danskernes Sundhed samt Sundhed og sygelighed i Danmark - & udviklingen siden 1987, 2010
- 43 Balvig, F. et al. (2005): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet

Litteraturliste

- Andersen, M.F. et al. (2013): Nye perspektiver på stress. Klim
- Antonovsky, A. (2003): Helbreds mysterium. Hans Reitzels Forlag
- Arbejdsmedicin, Aarhus Universitetshospital (2016): Ny dansk valideret version af Perceived Stress Scale
- Bagger, L., B. et al. (2006): Når børn får stress. Aschehoug Dansk Forlag. 2006
- Balvig, F. et al. (2005): Ringstedforsøget – livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Jurist- og økonomiforbundet
- Bandura, A. (2012): Self-efficacy. Kognition og pædagogik, nr. 83 22. årgang. USA: Stanford University
- Bekendtgørelse af lov om elevers og studerendes undervisningsmiljø
- Brinkmans briks (2020): "Du bliver alligevel aldrig stressfri". DR podcast
- Børnerådet 2009: Mental sundhed 2009 – at føle man er noget værd
- Børnerådet (2017): Børneindblik 2/7 – Analyse: Børns rapportering af vold i hjemmet. Nogle børn er mere udsatte for vold end andre.
- Børnerådet (2018): Børneindblik 1/18. Pres på ungdomslivet. Maj 2018
- Børns Vilkår og TrygFonden (2018): Samtaler om psykisk mistrivsel på BørneTelefonen
- Børns Vilkår og TrygFonden (2020): Pres og stress: Krop, køn og digital adfærd
- Børns Vilkår og Egmont Fonden (2020): Den tomme stol
- Christiansen, N., H. (2013): Generation Utryk – antologi om unge og psykisk sygdom. Forlaget Sohn
- Thomas Milsted. Stresstet. PeoplesPress 2017
- Cohen, S. (1994): Perceived Stress Scale.
- Connell, R. W. (2005). Masculinities (2. ed.). Oxford: Polity Press.
- Danmarks Evalueringsinstitut (2018): Evaluering af 7-trin-skalaen. Samlet rapport.
- Danmarks Evalueringsinstitut (2017): Uddannelsesvalg i 8. klasse - Unges vej mod ungdomsuddannelse
- Danmarks Evalueringsinstitut (2018): Unges oplevelse af uddannelsesvalg og vejledning i 9. klasse
- Danmarks Evalueringsinstitut (2020): Uddannelsesparathed og indsats for ikke-parate elever i grundskolen. Afsluttende undersøgelse
- DEFACTUM (2019): Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol.7 i formatet "Hvordan har du det?"
- Derogatis, L. R., & Coons, H. L. (1993). Self-report measures of stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (p. 200–233). Free Press.
- Due, P. et al. (2014): Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser. Vidensråd for forebyggelse
- Eskildsen A, et al. (2015): Cross-cultural adaption and validation of the Danish consensus version of the 10-item Perceived Stress Scale. Scand J. Work Env Health. 2015. 41: 486-90
- Friis Andersen, M. og Brinkmann, S. (red.) (2013): Nye perspektiver på stress. Klim
- Geoffroy, M. (2019): 10 oversete kilder til stress – ung med stress – lær at takle din stress. SideBySide Paperbacks
- Glistrup, K. (2013): Snak om det - med alle børn: en bog om angst, depression, stress og traumer. Psykinfo
- Görlisch, A. et al. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt unge. Hans Reitzels Forlag
- Hebsgaard, S. (2017). Dig & din smarte telefon. Besvarelse af 7.600 gymnasieelever. www.sorenhebsgaard.dk
- Illeris, K. et al. (2009). Ungdomsliv - mellem individualisering og standardisering. Samfundslitteratur
- Isaksen, T. (2016): Biologisk stress – set gennem samfundsudviklingsøjne. Forlaget ArbejdsmiljøCentret 2016
- Jensen, H.A.R. m.fl. (2018): Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen
- Jensen, L. (2017): Må vi så få ro. Ideer til mindre støj og flere åndehuller i børns liv. Politikens forlag
- Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur. (1 udg.) Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv
- KL (2018): Børns diagnoser og skoletyper
- Kvello, Ø. (2014): Børn i risiko. Samfundslitteratur
- Ladegaard, Y. et al. (2017): Kort og godt om stress (2.udg.). København. Dansk Psykologisk Forlag
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984): Stress, Appraisal and Coping

- Lillejord S. et al. (2017). Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, www.kunnskaps-senter.no
- Mehlsen, C. & Hendricks, V. (2019): LIKE. Center for Information og Boblestudier (CIBS), Københavns Universitet
- Milsted, T. (2017): Hvornår har du selv et ansvar? Peoples Press
- Milsted, T (2017): Stresset. Peoples Press
- Netterstrøm, B. (2014): Stress og arbejde. Nyeste viden om årsager, konsekvenser og behandling. Hans Reitzels Forlag
- Nielsen, J. C. (red.) (2010): Den svære ungdom. 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel. Center for Ungdomsforskning
- Nielsen, J., C. (2010): Når det er svært at være ung i DK - Unges trivsel og mistrivsel i tal. Center for Ungdomsforskning
- Nielsen, L. (2007): Stress blandt unge. Sundhedsstyrelsen
- Notkin, M., T. (2015): Få mod til at tale – sådan overvinder du taleangst, skridt for skridt. Dansk Psykologisk Forlag
- Nylandsted, L., R. (2016): Generation præstation – slip presset. Øvelser i mindfulness til unge. Dansk Psykologisk Forlag 2016
- E., M. (2016): Perfekthedsstyranni skader børn. Kristeligt Dagblad 4. juni 2016
- Osika, W. et al. (2007): A new short self-rating questionnaire to assess stress in children. International Journal of Behavioral Medicine.
- Ottosen, M. H. m.fl. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Östberg, V. et al. (2014): The Complexity of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys – Findings from the Multiple Methods School Stress and Support Study
- Petersen, A. (2016): Præstationssamfundet. Hans Reitzels forlag
- Petersen, F., F. et al. (2018): Kort og godt om UNGE & STRESS. Dansk Psykologisk Forlag
- Pedersen, E. (2016): Er det i orden at presse sit barn i sportsverdenen? Kristeligt Dagblad
- Rasmussen, M. et al. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018 - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed
- Region Syddanmark (2018). "Hvordan har du det? Trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017". Region Syddanmark.
- Rose, J. & Perski, A. (2010): Præstationsfælden. Overlevelsesguide for præstationsprinsesser. Dansk Psykologisk Forlag
- Stress I skolen - en systematisk kunnskapsoversikt. 2017
- Sundhedsstyrelsen (2010): Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997 – 2008
- Sundhedsstyrelsen (2018): Prævalens, incidens og aktivitet i sundhedsvæsenet for børn og unge med angst eller depression, ADHD og spiseforstyrrelse
- Terzian, M. et al. (2010): ASSESSING STRESS IN CHILDREN AND YOUTH: A GUIDE FOR OUT-OF-SCHOOL TIME PROGRAM PRACTITIONERS, Brief Research-to-results
- Thorsen, A. (2019): Det er kedeligt at kede sig. Og derfor virkelig vigtigt. Zetland
- Thybo, P. (2016): Det dobbelte kram. Et salutogent arbejdsgrundlag for temagruppen om mental sundhed i Sund By Netværket.
- White, Barbara, P. (2014): The Perceived Stress Scale for Children: A Pilot Study in a Sample of 153 Children. International Journal of Pediatrics and Child Health, 2014, 2, 000-000 1



Kolofon

Ansvarshavende redaktør: Signe Korsgaard

Redigering: Marianne Bom og Rie Jerichow, Publicér

Analyseansvarlige: Mia Horup Pedersen og Anne Marie Bach Svendsen

Tekst og analyse: Mia Horup Pedersen, Anne Marie Bach Svendsen og Katrine Stribæk

Dataindsamling: Mia Horup Pedersen, Katrine Stribæk og Charlotte Møller Kjeldsen

Layout: Lisa Torris

Illustrationer: Mads Ortmann

Billeder: Jeppe Carlsen, Lars Andreas Kristiansen, Colourbox

Udgivelsesår: 2020

Rapporten er en del af et partnerskab mellem Børns Vilkår og TrygFonden

"Jeg skriver, fordi jeg har en masse bekymrende tanker omkring 8. klasse. Sommerferien er lige sluttet, og vi har allerede hørt en hel del om, hvor seriøst det hele er her i 8. klasse. Vi får karakter i ALT, hvad vi laver, og der er en hel masse lektier. Jeg er bare blevet skræmt af alt det, vi skal kunne her i år. Kan ikke sove om aftenen, fordi jeg er så bekymret for min fremtid. Bare i matematiktimen havde vi en miniprøve i dag, og der fik jeg 02. Det er bare så forfærdeligt!! Ved slet ikke om livet er værd at leve, når jeg alligevel ikke er en skid. Er en pige på 13 år, som bare slet ikke føler sig klar til alt det her seriøsitet og alvor."

Brevet fra denne 13-årige pige viser, hvordan et stort fokus på karakterer og præstationer i skolen kan føre til en følelse af, at hver eneste karakter er afgørende for, om man vil lykkes i livet. Pigen her er ikke alene om følelsen af at være reduceret til tal. På BørneTelefonen hører vi fra mange børn og unge, som har en forestilling om, at kun toppræstationer er adgangsbilletten til et voksenliv, der er værd at leve. Det lægger et unødigt stort pres på vores børn og unge. Et pres, som hverken er frugtbart eller i overensstemmelse med virkeligheden.

Derfor sætter TrygFonden og Børns Vilkår i en toårig periode fokus på det pres, som nogle børn og unge oplever og den følelse af stress, det kan resultere i. Rapporten bygger på en omfattende spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 1.820 tilfældigt udvalgte skoleelever i 6. og 9. klasse. Den bygger på kvalitative interviews med 57 børn og unge om præstationspres og stress samt de mange henvendelser til BørneTelefonen, som handler om stress og skoleliv. Denne rapport er den anden i rækken, som belyser præstationspres og stress blandt børn og unge - her med særligt fokus på det, børn og unge fortæller om pres og stress i skolen. Den første rapport om Køn, krop og digital adfærd udkom tidligere på året.