

BØRNS
VILKÅR

ÅRSMAGASIN

2022

STOP
SVIGT

STOP
SVigt



Børn og unge i krise har fået nye og bedre muligheder

Hver dag og nat kontakter børn og unge os, fordi de står alene med deres problemer og ikke længere ved, hvad de skal gøre. I Børns Vilkår ved vi, hvad en god barndom tager, og hvad en god barndom giver. Og vi gør alt, hvad vi kan for at hjælpe. Det er vi forpligtede til – både som organisation og samfund.

De færreste ved, hvor mange børn og unge, der udsættes for vold og omsorgssvigt af deres nærmeste. At stress, angst og ensomhed er blevet en fast del af ungdomslivet. Og at småbørn overlades til dem selv, fordi forældre er optagede af deres telefoner.

I 2022 havde BørneTelefonen for første gang døgnåbent hele året. Sammen med ungerådgivningen HØRT – som vi lancerede den 1. marts 2022 – havde BørneTelefonen 60.450 samtaler med børn og unge. Det er flere end nogensinde før. Det er samtaler om forelskelse, forældre og venskaber. Men også om vold, mistrivsel og selvmordstanker.

Særligt om natten fylder de voldsomme og tunge emner hos børn og unge. Her handler mere end hver ottende samtale om selvmordstanker eller selvmordsforsøg. Og i en del tilfælde – som du også kan læse om andetsteds i magasinet – ender samtalerne med akutudrykning af politi og ambulance.

I 2022 lancerede Børns Vilkår 11 nye rapporter, initiativer og undersøgelser. Jeg vil særligt fremhæve en omfattende undersøgelse om vold mod børn, som viser, at hver femte elev i 8. klasse er udsat for vold i hjemmet. Børn, der er udsat for vold, trives markant dårligere end andre børn, oplever oftere mobning og har lavere livstilfredshed. Derfor vil Børns Vilkår fra 2023 forstærke sit fokus på at stoppe vold mod børn og unge.

I 2022 købte Børns Vilkår bygningen 'Ægget' i Aarhus, som fremover vil give os mulighed for at øge vores indsats i Jylland og få flere frivillige rådgivere på BørneTelefonen. Jeg vil gerne sige mange tak til Salling Fondene, Nine United Fond, Asta og Jul. P. Justesens Fond, Aage og Johanne Louis-Hansens Fond og Spar Nord Fonden, der har gjort det muligt.

Sidste år oprettede BørneTelefonen en ukrainsksproget linje til de børn og voksne, der kom til Danmark som følge af angrebet mod Ukraine. Siden den 5. april 2022 har der været 513 samtaler, der handler om ensomhed, mistrivsel i de danske skoler og om kontakten til danske myndigheder.

Jeg vil gerne rette en ganske særlig tak til vores 753 frivillige, som gør en uvurderlig indsats for børn og unge på BørneTelefonen og HØRT. I er hjertet af Børns Vilkår. Endelig vil jeg sige stor tak til vores 72.889 private støtter, til fonde og virksomheder samt til Folketinget for at støtte op om Børns Vilkårs arbejde for at stoppe svigt.

Mange hilsner

Rasmus Kjeldahl

Direktør i Børns Vilkår

FLERE SAMTALER BETYDER ENDNU MERE RÅDGIVNING TIL BØRN OG UNGE

Kendskabet til Børns Vilkår er vokset de seneste år, opbakningen fra nye støtter og medlemmer er mangedoblet, og antallet af frivillige har været støt stigende.

50.467

Antal samtaler på
BørneTelefonen i 2017



60.450

Antal samtaler på Børne-
Telefonen og HØRT i 2022

Private støtter og
medlemmer

72.889

2022

25.187

2017

Frivillige

753

2022

444

2017

Børn, der fik en
bisidder

655

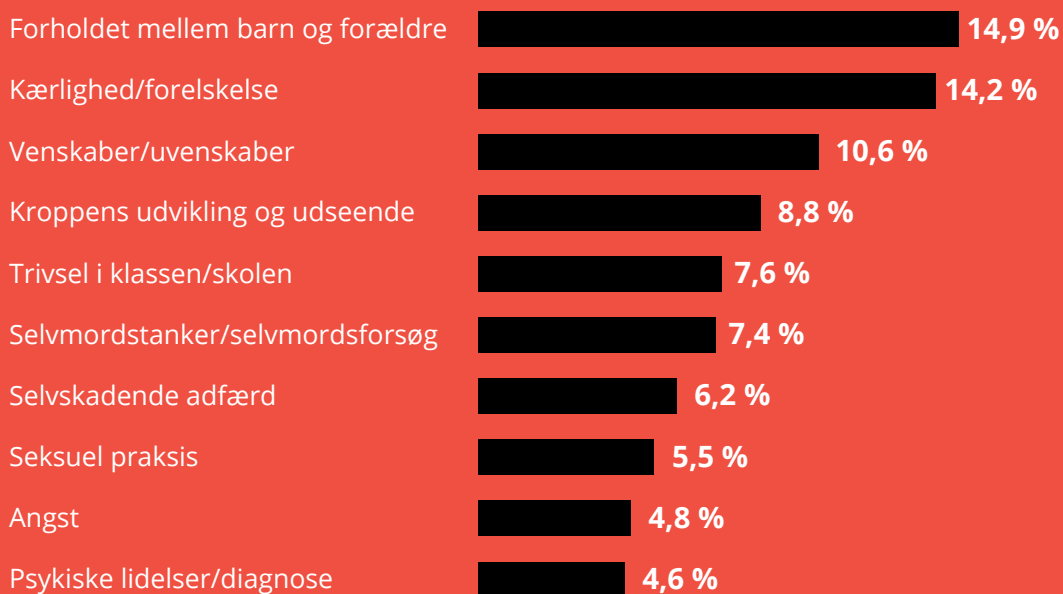
2022

543

2017



Top-10 over henvendelsesemner i 2022:





Når natten falder på hos BørneTelefonen, kommer der flere samtaler om selvmordstanker, selvmordsforsøg og selvskadende adfærd. Hvad kan man som rådgiver stille op, når et barn eller ung har akut brug for hjælp?

AKUTSAMTALER PÅ BØRNETELEFONEN

Når klokken slår 19, møder 25-årige Louise ind på sin aftenvagt på BørneTelefonen. Hun finder en plads ved en computer og logger på. Hun chatter og taler med børn og unge om alt fra mobning og forelskelse til vold. Men som timerne skrider frem, skifter samtaleemnerne karakter. Nu handler de i større grad om selvmordstanker, selvskadende adfærd og selvmordsforsøg.

Hun har været på BørneTelefonen i tre år og har efterhånden prøvet lidt af hvert. Men når et barn eller en ung ringer ind og siger, han vil begå selvmord, holder hun altid vejret.

Jeg hopper ud foran toget

Sent en aften ringer en 17-årig dreng. "Jeg står på perronen på en togstation. Jeg hopper ud foran toget om lidt." Louise mærker hjertet hamre. Hun siger, at hun meget gerne vil hjælpe ham, men at hun hverken kan eller må være med til, at han begår selvmord, mens han har hende i røret. Måske de kan tale lidt sammen? Han tøver.

Han fortæller, at han havde søgt hjælp, men vurderingen var, at han ikke var selvmords-truet. Det kunne han ikke forstå. Louise taler med ham om, at hans opkald til BørneTelefonen er et håb om at få det bedre. At det er enormt stærkt, at han ringer.

Når politiet frem?

Han vil gerne have hjælp. Louise siger, at hun kan få hjælp ud til ham, hvis han fortæller, hvilken station han står på. Han fortæller stationens navn og

ankomsttiden for det tog, han vil springe ud foran. Louise kan se på Rejseplanen, at det stemmer. Der er ikke lang tid til. Hun har travlt. Hun lader ham høre, at hendes koordinator ringer til politiet i baggrunden. Hun håber, politiet når frem i tide.

Der er stilhed i røret. "De er her nu," siger drengen til sidst og lægger på.

Louise ånder lettet op. Drengen har fået hjælp. Håber hun. Hun ved ikke, hvad der sker, når røret er lagt på. Uvisheden er hård. Men det vænner man sig til, siger hun.

Efter samtalen taler hun med koordinatoren om oplevelsen. I svære samtaler er man som rådgiver aldrig alene.

Man skal have styr på blødningen

Daniel på 26 har været rådgiver på BørneTelefonen siden 2018. Han mærker, at der er kommet flere samtaler om selvmord og selvskadende adfærd på hans vagter de senere år.

"Først skal man have styr på blødningen, hvis unge ringer ind, efter de har skåret i sig selv," siger Daniel. "Hvis det er et slemt kødsår, og hvis ikke de selv eller andre omkring dem kan stoppe blødningen, opfordrer vi den unge til at opgive sin anonymitet, så vi kan sende en ambulance."

Han oplever, at samtaler ofte kan starte med, at de unge har brug for at tale om noget, som de ikke vil fortælle så meget om. Langsomt åbner de op, og samtalen kan virke "normal", men pludselig kan de skrive ud af det blå, at de ikke vil leve mere, fortæller Daniel.

Jeg kan ikke mere

En nat ringer en pige på 16 år. Daniel besvarer opkaldet og kan høre, hun næsten ikke kan få vejret. Hun græder intenst. Daniel prøver at berolige hende. Hvorfor er hun ked af det? Hun fortæller, hun er løbet hjemmefra efter en konflikt. Klokken er 03:45, og hun er på vej ned til havnen. Hun har i lang tid overvejet at tage sit eget liv. Og nu kan hun ikke mere.

Daniel trækker vejret og spørger ind til hendes liv. "Er der nogen, du føler dig tryk ved, som du kan tale med?" "Nej," siger hun. De taler længe sammen. Efterhånden bliver hun mere rolig. Han kan høre blæsten i baggrunden. Det er koldt udenfor, siger hun.

Daniel spørger, om han ikke skal få nogen til at hente hende. Men det kræver, at hun opgiver sin anonymitet. Det går hun med til. Daniel får sin koordinator til at ringe til politiet, som herefter kontakter hende. Hun takker for hjælpen og lægger på.



Jeg har gjort noget dumt

Louise genkender samtalerne om selvskade. Det sker ofte, at en ung, som bor på et bosted eller opholdssted, ringer ind og siger: "Jeg har gjort noget dumt." Her risikovurderer Louise situationen: Hvor meget bløder det? Kan vi aftale, at du afskaffer de redskaber, som du har lavet selvskade med?

Louise siger til pigen, at de skal have stoppet blødningen, før de kan fortsætte samtalen.

"Jeg oplever tit at være med i røret, indtil ambulancen når frem. Og når det er på sms, venter jeg tålmodigt på at få meldingen: Ambulancen er kommet."

For Daniel og Louise er det en trøst at vide, at børn og unge har det lidt bedre, efter de har talt med rådgivere på BørneTelefonen.

Jeg står på en bro

En nat ringer en pige på 15 år. Daniel tager telefonen. "Jeg står ude på en bro," siger hun. Daniel kan høre bilerne køre forbi i baggrunden. "Jeg hopper ud nu! Jeg hopper ud nu!" skriger hun.

Daniel trækker vejret. "Jeg vil meget gerne hjælpe dig. Men før vi kan snakke, bliver du nødt til at gå ned. Kan du gøre det?" I lang tid hører han kun bilerne i baggrunden. "Ja," siger hun. "Hvor

er det sejt, du ringer ind til os," siger Daniel. De taler sammen i en halv time. Pigen har fået det lidt bedre, da hun lægger på.

"Det er altid et godt tegn, at de ringer ind. Jeg oplever, at piger er bedre til at tage kontakt om selvmord end drenge," siger Daniel.

Når Daniel og Louise får deres koordinator til at kontakte politi og ambulance for at hjælpe en selvmordstruet ung, der ringer ind, ved de ofte ikke, om det ender godt. Men de håber.

Akutsamtaler på BørneTelefonen 2022

53

gange har en koordinator kontaktet 112, ambulance og den sociale døgnvagt m.fl. for at hjælpe akut

26

gange har en rådgiver hjulpet barnet til selv at kontakte 112, ambulance og den sociale døgnvagt m.fl. for at hjælpe akut



"JEG HOPPER UD NU!"



Hvad kan politiet og BørneTelefonen gøre i akutte situationer?

Politiet taler med barnet og vurderer, hvad der er brug for lige nu og her. For eksempel kan de tage kontakt med en psykiatrisk skadestue, forældre eller Den Sociale Døgnvagt. Ofte har koordinatoren på BørneTelefonen også fat i Den Sociale Døgnvagt for at underrette om den svære situation, barnet står i.

Når koordinatoren på BørneTelefonen kontakter 112 og har kendskab til barnets personoplysninger ved akutte situationer, underretter vi dog altid til Den Sociale Døgnvagt og/eller til barnets kommune.

Den sociale Døgnvagt kan lægge en samlet plan for barnet, hvor politiet eller ambulance kan tilkaldes, når der er akut fare, for eksempel ved selvmordsforsøg. Hvis samtalen er til det, vil barnet også blive oplyst om muligheden for at få en bisidder. En bisidder er en, der taler barnets sag og er på barnets side i mødet med myndighederne.

Alt afhængig af akutheden i samtalen bliver barnet altid oplyst om sine rettigheder og muligheder. Men når det er meget akut, gælder det om at få omgående hjælp og hjælpe barnet til at regulere sine følelser og få ro og "være med dem", indtil hjælpen er fremme.

NYE TILTAG 2022



HØRT

er Børns Vilkårs anonyme rådgivningstilbud til unge mellem 15 og 24 år, som har brug for et forum, hvor de kan tale om det, der er svært. Uanset om unge savner nogle at tale med, viden om rettigheder eller mod til at handle på en situation, sidder HØRTs rådgivere klar til at hjælpe. BLIV HØRT – ALTID. Det er vores løfte til unge.



BørneTelefonen på ukrainsk

Vi åbnede BørneTelefonen på ukrainsk i april sidste år, da tusindvis af børnefamilier flygtede fra Ukraine. Her kan børn og deres forældre få fat i en ukrainsk rådgiver og tale om det, der er svært. Siden åbningen har vi haft 513 samtaler.



Gå for BørneTelefonen

er et nyt indsamlingsevent, hvor engagerede og dedikerede vandrehold over hele landet samler ind til fordel for BørneTelefonen, mens de går mod Camino-en i Spanien. Sidste år var en kæmpesucces, hvor 101 seje vandrere samlede hele to millioner kroner ind. Vi fortsætter med nye hold i 2023.



Ægget

er Børns Vilkårs nye base i Aarhus, som vil give os mulighed for at få flere rådgivere på BørneTelefonen og øge vores indsats i Jylland, herunder bisidning og undervisningsaktiviteter.



Juniorrådgiverne

er et supplement til landets børn og unge, der i forvejen besvarer breve på vores Børn Hjælper Børn-forum. På den måde får endnu flere børn og unge et svar på deres breve. Juniorrådgiverne er mellem 13 og 17 år.

Det mener vi

DEN POLITISKE INDSATS FOR AT STYRKE BØRN OG UNGES TRIVSEL GÅR FOR LANGSOMT

VIVE's undersøgelse fra 2022 bekræfter, at børn og unges psykiske mistrivsel er stigende. Vi bliver nødt til at handle nu, hvis ikke vi skal tabe en hel generation på gulvet.

Det er ingen hemmelighed, at børn og unges psykiske trivsel har været nedadgående i mange år. På BørneTelefonen handlede knap hver femte samtale af de 60.450 samtaler, der var i 2022, om psykisk mistrivsel. Mere end 4.000 af samtalerne handlede om selvmordstanker og selvskade.

Den seneste undersøgelse fra VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd bekræfter, at den psykiske mistrivsel blandt de 15-19-årige er stigende. Det har den været siden 2010, hvor rapporten først udkom.

Flere føler sig ensomme, har lav livstilfredshed, et dårligt selvvurderet helbred eller oplyser,

at de har haft en psykisk lidelse. Blandt de 15-årige rapporterer flere om adfærds- og trivselsproblemer.

Det handler om prioritering

Men det behøver ikke at fortsætte sådan. "Det er ting, som vi faktisk kan gøre noget ved, hvis vi vil, og som Folketinget kan vælge at prioritere og afsætte penge til," siger Rasmus Kjeldahl, direktør i Børns Vilkår.

Han uddyber: "Vi er nødt til at gøre noget. Det vil være meget farligt for vores samfundsudvikling, hvis vi resignerer." Han kritiserer, at der i regeringsgrundlaget ikke er afsat penge til børn

Barnets ønskeListe

1. Flere gode voksne omkring os
2. en Skole, hvor ALLE børn kan lære noget
3. PAS PÅ os, når vi er ONLINE
4. Hjælp os tidligt, når vi ikke har lyst til at gå i Skole

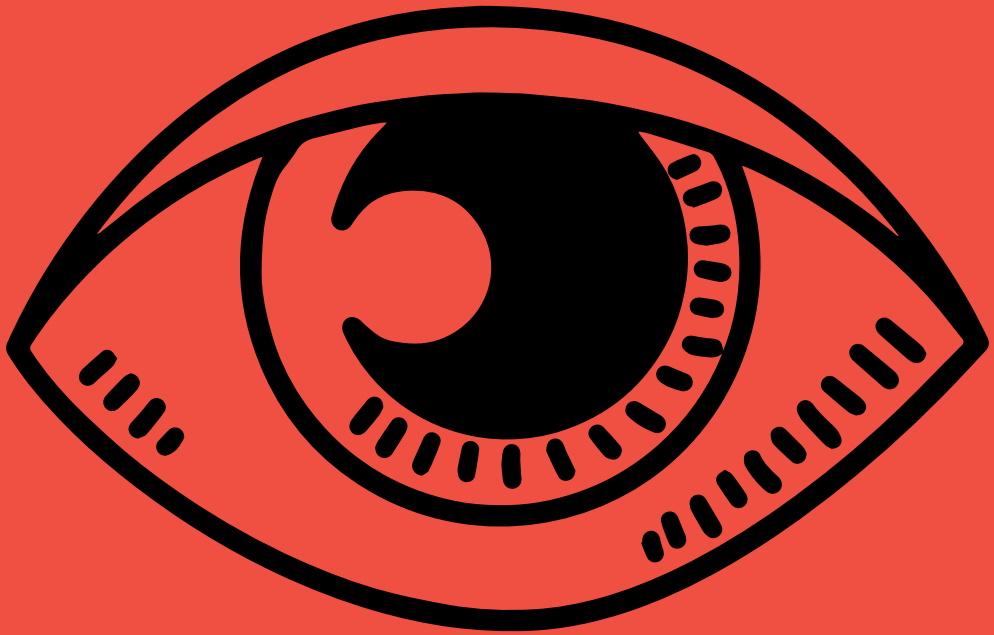
Den unges ønskeliste

1. Sørg for, at minimum én voksen kan støtte unges trivsel på ungdomsuddannelserne
2. Styrk lærernes pædagogiske kompetencer på ungdomsuddannelser, så de kan spotte og bekæmpe mistrivsel

og unges trivsel. Bortset fra "en abstrakt bemærkning om, at nogle af pengene fra Togfondens konkursbo kan bruges på børn og klima".

"Det forekommer at være meget løst. Men vi er nødt til at styrke den tidlige indsats, for det er den tidlige indsats, som på sigt kan stoppe den stigende kurve af psykisk mistrivsel," siger han.

Regering efter regering har planer om at sætte ind på børne- og ungeområdet. Denne regering vil nedsætte en kommission for det gode børne- og ungeliv. Men det går alt for langsomt. Lyt til børn og unges ønsker, og sæt handling bag planerne.



SPOT DET

STOP
SVigt

HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT AT BRYDE TABUET OM VOLD?

Hver femte elev i 8. klasse er udsat for vold. Jens Christian Lund, specialkonsulent i Børns Vilkårs Bisidderteam, møder flere gange om ugen børn og unge, der ringer ind for at få hjælp til at stoppe volden i hjemmet.

En dreng på 15 år kontakter Børns Vilkårs Bisidderteam og får fat på specialkonsulent Jens Christian Lund. Drengen fortæller, at hans mor slår ham dagligt med flad hånd på kinden og råber ad ham. Moren tager kvælertag på ham og truer med kniv. Og han bliver hånet af moren, når han fortæller, han ikke vil leve mere.

Volden har stået på i årevis.

Drengens situation er ikke unik. Ifølge en undersøgelse af Børns Vilkår fra 2022 – "Vold mod børn i Danmark" – er hver femte elev i 8. klasse udsat for fysisk vold i hjemmet. Og hver fjerde er udsat for psykisk vold. I 2016 lavede VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd en lignende undersøgelse. Her havde 17 procent af elever i 8. klasse været udsat for fysisk vold i hjemmet.

Børn går alene med voldsoplevelser

For Jens Christian er det høje tal et tegn på, at alt for mange børn og unge går alene med deres oplevelser af vold i hjemmet. Det er der flere grunde til.

"For det første ved mange børn og unge ikke, at vold er ulovligt. De kender ikke deres rettigheder og ved ikke, at det er uacceptabelt at blive slået.

For det andet er der mange, der oplever ikke at blive taget alvorligt af voksne, når de råber op om volden," siger Jens Christian.

Jens Christian fortæller drengen, at vold mod børn er ulovligt. Han tilbyder ham at få en bisidder, som kan kontakte kommunen, så drengen og hans familie kan få hjælp. Det takker han ja til.

Drengen fortæller bisidderen, at han fortalte både sin første og anden skole om problemerne, og at de talte med forældrene. Men forældrene var gode til at lyde overraskede og tale udenom, når de blev konfronteret med drengens fortælling. Derfor blev der ikke gjort noget ved det. Og volden fortsatte.

Håndled fyldt med ar

En tredje grund til, at børn og unge går alene med deres oplevelser, er ifølge Jens Christian, at der fra myndighedernes side ikke bliver handlet tilstrækkeligt på voldssager.

"I Børns Vilkår sidder jeg i Erstatningsteamet, hvor vi gennemgår mange både nyere og gamle børnesager fra hele landet. Der tegner sig et billede af, at der eksisterer en nultolerance over for seksuelle overgreb, men det gælder



"MIN PAPPAR ER VOLDELIG ALKOHOLIKER. HAN HAR MANGE GANGE KASTET TOMME GLASFLASKER EFTER MIG. JEG HAR INGEN AT SNAKKE MED OM DET OG INGEN STEDER AT TAGE HEN. MIN MOR HAR KUN GIFT HAM FOR PENGE OG ER SELV ALDRIG HJEMME. HVAD SKAL JEG GØRE?!"

Dreng, 13 år, til BørneTelefonen

desværre ikke med vold. Der bliver ofte ikke handlet tilstrækkeligt på det, og det bliver ikke taget alvorligt nok. Eller også er sagsbehandleren ikke tilstrækkeligt uddannet til at håndtere voldssager," siger Jens Christian. "Det er en ond spiral. Hvis børn ikke oplever at få hjælp, opgiver de måske at række ud eller gør det først meget sent i livet. Derfor er det så vigtigt, at voksne bruger deres underretningspligt og tager børns oplevelser alvorligt."

Bisidderen hjælper drengen med at kontakte kommunen, og de aftaler et møde med en sagsbehandler. Her fortæller drengen om volden, og han viser sine håndled, der er fyldt med ar efter cutting. Moren har slået ham i perioder gennem hele hans barndom. Og når hun nedgør ham, er han selvdestruktiv og banker hovedet ind i væggen. Fysisk vold går ofte hånd i hånd med psykisk vold.

Sagsbehandleren ser med stor alvor på drengens fortælling og lover ikke at slippe drengen, før han er i gode hænder. Kommunen beslutter dagen efter mødet, at han skal bo et andet sted i en periode – til stor lettelse for drengen.

"Det er tragisk, at drengen gentagne gange har forsøgt at råbe op om det. At han forsøger sig en sidste gang – og får succes med det – er desværre ikke alle børn forundt. Mange taber troen på, at de kan få hjælp, når først deres oplevelser er blevet ignoreret af myndighederne," siger Jens Christian.

Sådan får vi børn og unge til at tale højt om vold

Ifølge Jens Christian Lund er der flere parametre, man som borger, fagperson, kommune eller stat kan justere på for at komme volden til livs:

- **Kend din underretningspligt**

"Kun halvdelen af os voksne danskere kender underretningspligten. Du og jeg har pligt til at underrette kommunen, hvis vi får kendskab til, at et barn eller ung udsættes for vanrøgt, vold, mishandling, seksuelle overgreb osv."

- **Brug børnehuse**

"Kommunerne bør inddrage et af de fem såkaldte børnehuse, der er i Danmark, hver gang der er mistanke om vold for at få vigtig sparring på området. De sidder med specialviden. Lige nu kræver det en paragraf 50-undersøgelse, eller at politi og hospital er involverede."

- **Alle voldsudsatte børn og unge skal retsmedicinsk screenes**

"Ikke alle børn bliver retsmedicinsk screenet, når de bliver udsat for vold. Det kan være svært at se på børn, at de er udsat for vold, når de ikke siger noget. Derfor kan det være en stor hjælp at se på en screening, om der for eksempel er begået fysisk vold mod kroppen, eller om der er gamle brud."

- **Brug bisiddere**

"Det er vores erfaring, at børn åbner op om oplevelser med vold, når de føler sig trygge og i gode hænder i samtaler med myndighederne. En bisidder kan hjælpe med forløbet i kommunen og tale barnets sag."

- **Kend faresignalerne**

"Det er vigtigt, at fagpersoner kender signaler og alvorsgraden, når de møder børn, der er udsat for vold. Opsporing af fysisk vold er vanskeligt. Som fagperson skal man naturligvis være opmærksom på synlige fysiske tegn. Blå mærker, brandmærker eller bidemærker. Der kan også være reaktioner som angst, depression, selvskade eller andre former for mistrivsel.

Det er vigtigt, at man er nysgerrig, opmærksom og nærværende, når børn forsøger at fortælle om vold. Det er ofte rigtig svært for børn at fortælle om volden i hjemmet. Børn vil ofte fortælle om volden til en, de har tillid til. Som voksen fagperson er det vigtigt at tage den tillid alvorligt. At man hjælper barnet med dets oplevelser. Det kræver tålmodighed, mod til at stille spørgsmål, og at man har en dialog i øjenhøjde med barnet."



Hvad er børnehuse?

Et børnehus skal benyttes i sager om overgreb mod børn eller unge fra 0 til og med 17 år. Når politiet eller sygehusvæsenet er involveret i sagen, skal en kommune benytte et børnehus som led i den børnefaglige undersøgelse. I børnehuse samles relevante myndigheder for at sikre en koordineret og tværfaglig indsats af høj kvalitet. Formålet er, at børn og unge, der har været udsat for seksuelle eller voldelige overgreb, får en kvalificeret og skånsom indsats samlet på ét børnevenligt sted.

Kilde: boernehuse.dk



Hvad er en bisidder?

Børn og unge har ret til at få hjælp, når de skal til børnesamtale med myndighederne. Derfor stiller Børns Vilkår med en gratis bisidder, som sikrer, at barnet bliver inddraget i sin egen sag, og at barnet er forberedt til samtalen hos myndighederne.

Vores bisiddere hjælper barnet med at fortælle det, der er svært, og sørger for, at barnets ønsker bliver hørt. Bisidderen varetager kun barnets interesser og er der for barnet både før, under og efter mødet.



Vold mod børn og unge

- Hver femte elev i 8. klasse har været udsat for fysisk vold i hjemmet. Næsten hver fjerde har været udsat for psykisk vold. 41 pct. har ikke fortalt nogen om volden.
- Børn udsat for vold er oftere i mistrivsel og føler sig mere ensomme end andre børn.
- På BørneTelefonen var der 1.999 samtaler om vold i 2022.



VI RÅBER OP

Vi råber politikerne op for at bringe børn og unges stemmer ind i debatten. På gaden og på sociale medier. Her er et udpluk:



VI STÅR SAMMEN
OM EN NATIONAL
HANDLINGSPLAN

MOD

PSYKISK MISTRIV
FOR BØRN OG UN



BØRN
VILK
STOP SW

VELKOMMEN!

**VIL I SÅ GØRE DANMARK
TIL DET BEDSTE LAND
AT VÆRE BARN I?**





Et år med HØRT

HØRT BANEDE VEJEN FOR AT TALE OM BARNDOM MED VOLD

I mange år viste Elisabeth Belinda kun sin polerede side på Instagram. Det ændrede sig, da hun medvirkede i en HØRT-video, hvor hun fortalte om en barndom fyldt med alkoholmisbrug og vold.

Lækre feriedestinationer, solfyldte selfies og gourmetmad. 25-årige Elisabeth Belindas Instagram-profil @elisabeth.belindaa udstråler som mange andre det perfekte ungdomsliv. Hendes tusindvis af følgere er hver dag vidne til hendes liv, når hun deler opslag om alt fra smukke blomster til kærestekys og interiør.

Men der findes også en anden side af Elisabeths liv, som hendes følgere ikke kender til. En barndom præget af alkoholmisbrug og vold. Og en hverdag som voksen med posttraumatisk stresssyndrom, mareridt hver nat og ekstrem træthed.

Du er ikke alene

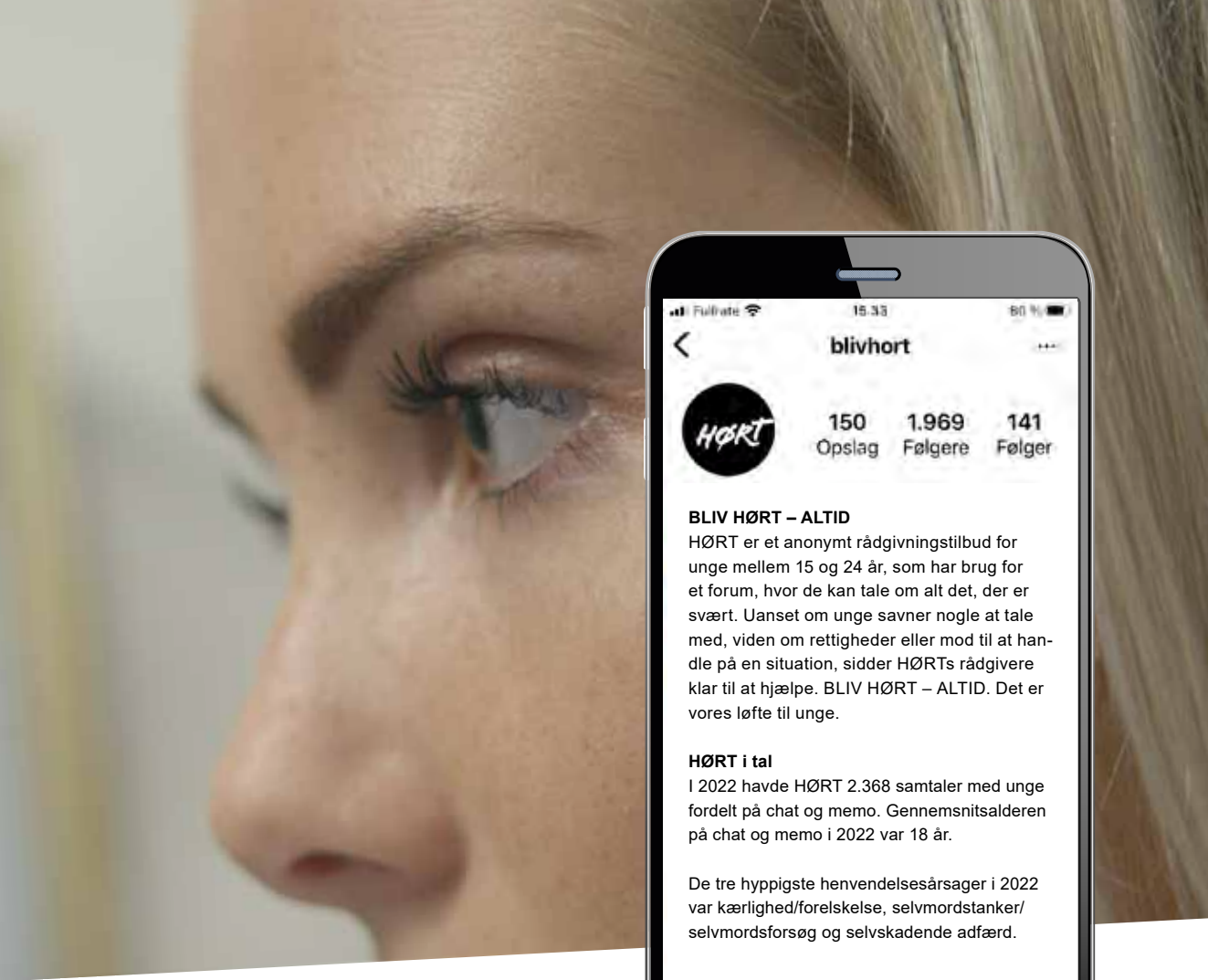
Egentlig havde Elisabeth det fint med at vise en "poleret" version af sit liv på Instagram. Det var en måde for hende at forsvinde fra virkeligheden på. Det eneste indblik, hun gav i sin barndom, var de digte, hun engang i mellem

skrev og sendte til en anden Instagram-profil, der delte fortællinger fra unge voksne, der er vokset op i familier med misbrug.

En dag blev hun kontaktet af Børns Vilkårs ungerådgivning HØRT, som havde læst et af hendes digte. Da HØRT spurgte, om hun ville fortælle om sine barndomsoplevelser på video, kunne hun mærke en trang til at vise det upolerede. Den anden side.

Hun takkede ja, og i efteråret 2022 udkom videoen på HØRTs Instagram-kanal. Da hun delte den på sin egen profil, kom reaktionerne. Og der var mange.

"Først var folk meget støttende. Siden skrev mange til mig, at de havde haft samme opvækst, og at de var glade for, at jeg delte min historie. Det bekræftede mig i, at jeg ikke var så alene, som jeg følte før i tiden," siger Elisabeth.



Nye fællesskaber

HØRT-videoen blev startskuddet for Elisabeth til at finde fællesskaber blandt ligesindede. For fællesskaberne var netop det, hun manglede, da hun var yngre. At nogen kunne sætte sig ind i, hvordan det føles at blive råbt ad, mens tallerkener flyver gennem luften. Eller hvordan det føles at blive bedt om at stige ud af bilen ude på landet med beskeden om, at man selv kunne finde hjem. Fem år gammel.

”Det giver mening at have åbnet op, fordi det virker, som om folk nu har fået mod til at åbne op om deres opvækst på deres egne profiler. Det gør, at jeg nu kan spejle mig i andre – og omvendt,” siger Elisabeth.

En stabil voksen gør en forskel

Hun har siden videoens offentliggørelse valgt at sætte større fokus på vold på sin Instagram-profil. På de konsekvenser, en barndom

med vold og alkoholmisbrug fører med sig. Og på, hvor vigtigt det er, at voksne reagerer på børns mistrivsel og lærer at genkende tegnene på vold.

”I mange år havde jeg ikke lyst til at leve. Hvis jeg havde haft en stabil voksen i min barndom, der sagde fra og havde grebet mig, efter jeg boede på krisecenter, ville jeg måske have været et andet sted i dag,” siger Elisabeth, som i dag ikke kan varetage et fuldtidsarbejde på grund af sin opvækst.

Hun uddyber: ”HØRT-videoen har vist mig, hvor mange der sidder med problemer bag deres polerede profiler. Men det kan være en helende proces at åbne op om det, der er svært. Så finder man ud af, at man ikke er alene.”

KNAP HVERT TIENDE BARN BLIVER MOBBET DIGITALT

Digitale medier er en integreret del af børn og unges liv. Derfor er det vigtigt, at både politikere og forældre interesserer sig for det, der foregår i den digitale arena.

Fire ud af ti elever har oplevet noget uønsket på nettet inden for et halvt år. Og mere end hver ottende elev i 8. klasse har oplevet at få tilsendt uønskede nøgenbilleder. Det viser Børns Vilkårs rapport "Digital mobning og uønskede oplevelser online" i samarbejde med Trygfonden.

Digitale medier er en del af hverdagslivet for langt de fleste børn og unge. De leger, lærer og vedligeholder relationer online. I rapporten fortæller børn og unge, at de oplever det som et individuelt ansvar at løse udfordringer i deres digitale liv. Men der er behov for, at de har voksne at støtte sig til og spørge til råds.

Derfor har vi samlet nogle anbefalinger og enkle redskaber til, hvordan man som forældre kan hjælpe i sit barns digitale liv.

Børns Vilkår anbefaler:

1. Lyt til børnene

For børn og unge er det afgørende, at man som forældre lytter interesseret og omsorgsfuldt og spørger nysgerrigt ind. Mange børn og unge oplever, at deres forældre ikke interesserer sig for deres onlineliv. Man behøver ikke at være digital ekspert, men det er vigtigt at prøve at sætte sig ind i de digitale fællesskaber, som børnene og de unge er en del af – på deres præmisser.

2. Hjælp barnet med indstillinger i apps

Det er en god idé at tale med sit barn om, hvordan forskellige apps konkret fungerer, og hvordan barnet eller den unge kan og må bruge dem. I de fleste apps er det muligt at indstille en række funktioner. De er ikke automatisk indstillet til barnets behov.

3. Sæt dig ind i de digitale funktioners sociale betydning

Det er vigtigt at kende til de forskellige digitale funktioner, som kan få børn og unge til at føle sig uden for fællesskaberne eller usikre på deres venskaber. Digital mobning og udelukkelse kan have en meget direkte form som hårdt sprog og åbenlyst ubehagelige beskeder. Men der kan også være mere skjulte mekanismer på spil i børns sociale liv online, som kan være vanskelige at få øje på og forstå. Men det kan have stor betydning for børn og unge.

4. Hjælp skolen med at tage ansvar for de digitale fællesskaber

Det er skolens ansvar at skabe trygge børnefællesskaber – også når fællesskaberne foregår online. Skolen har desuden pligt til at have en antimobbestrategi med retningslinjer for, hvordan de vil forebygge og håndtere mobning – herunder digital mobning. Men det kan være vanskeligt for skolen at opdage, når mobning foregår digitalt. Derfor er det vigtigt, at man som forældre inddrager skolen, hvis man oplever problemer i de digitale fællesskaber.

Anbefalinger til politikere

DET KRÆVER POLITISK HANDLING AT BESKYTTE OG HJÆLPE BØRN OG UNGE ONLINE

Forældre og fagpersoner skal ikke stå alene med ansvaret for at beskytte børn og unge i deres onlinelev. En stor del af ansvaret ligger hos politikere og tech-virksomheder. Området skal reguleres, så børns rettigheder og trivsel er i centrum.

1. Det skal være lettere at anmelde

Når vi ser børn og unge udsat for digital mobning og uønskede oplevelser online, er anmelder-funktionen central. Men det skal gøres langt lettere for børn og unge og deres voksne at anmelde, når noget ubehageligt sker online.

Derfor anbefaler Børns Vilkår, at sociale medier og platforme er forpligtede til at oplyse brugerne om, hvordan man anmelder indhold på platformen. Anmeldelsesfunktionen skal være synlige på alt indhold, og information om anmeldelser skal være lettilgængeligt.

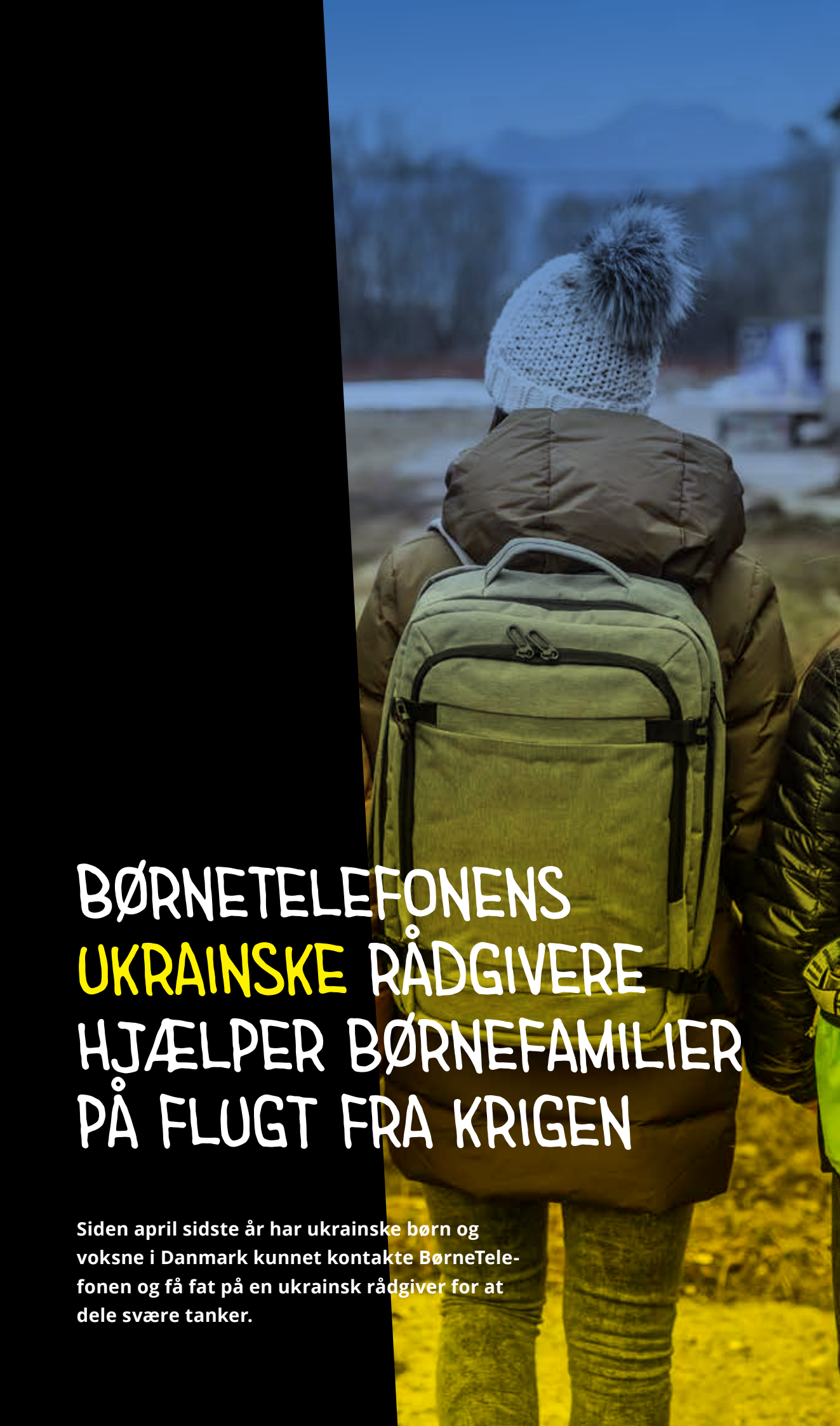
2. Anmeldelser fra børn og unge skal prioriteres højt

Det er uklart, om tjenesteudbyderne i dag prioriterer anmeldelser efter alvorlighed, og om anmeldelser om ulovligt eller krænkende indhold som overgrebsmateriale af børn, vold mv. får førsteprioritet.

Derfor anbefaler Børns Vilkår, at børn og unges anmeldelser prioriteres højt, så de får den bedste beskyttelse, og så der hurtigt kan reageres på for eksempel sager om overgreb og krænkelse.

"FORÆLDRE KAN GØRE EN DEL, MEN DE STEDER, BØRN BEFINDER SIG ONLINE, ER GRUNDLÆGGENDE IKKE LAVET MED DERES BEDSTE FOR ØJE, OG SÅ UDVIKLER DET SIG HELE TIDEN. DET ER DERFOR SVÆRT FOR DEN ENKELTE VOKSNE AT FØLGE MED. DET KRÆVER BASALE SPILLEREGLER FOR ALLE TECHVIRKSOMHEDERNE, SÅ DE HAR BARNETS TARV FOR ØJE. OG DET KAN DEN ENKELTE FORÆLDER IKKE KLARE. DET KRÆVER POLITISK HANDLING."

SØRINE VESTH RASMUSSEN, POLITISK KONSULENT I BØRNS VILKÅR



BØRNETELEFONENS UKRAINSKE RÅDGIVERE HJÆLPER BØRNEFAMILIER PÅ FLUGT FRA KRIGEN

Siden april sidste år har ukrainske børn og voksne i Danmark kunnet kontakte BørneTelefonen og få fat på en ukrainsk rådgiver for at dele svære tanker.



Da Rusland invaderede Ukraine, sendte den ukrainske børnetelefon La Strada en bøn til den internationale sammenslutning af børnetelefoner, Child Helpline, og dens medlemmer: Hjælp os.

Børns Vilkår valgte at træde til og lancerede en indsamling til fordel for La Strada og børnetelefoner i de omkringliggende lande, som modtog opkald fra udsatte ukrainske børn og unge. På lidt under en måned fik vi indsamlet 375.000 kr.

Vi handlede hurtigt

Derudover så Børns Vilkår ind i en situation, hvor børn og unge, der var flygtet fra Ukraine til Danmark, kunne have brug for hjælp fra BørneTelefonen. Med en donation på 300.000 kr. fra Mary Fonden fik Børns Vilkår mulighed for at handle hurtigt og geare organisationen til at kunne svare på opkald fra ukrainske børn og forældre i Danmark. På samme tid fik vi mulighed for at sende en donation akut afsted til børnetelefonerne i og omkring Ukraine.

Den 5. april 2022 åbnede vi BørneTelefonen på ukrainsk. De første måneder kunne ukrainske børn og forældre, som var flygtet fra krigen, kontakte BørneTelefonen, hvor de blev mødt af ukrainsktalende rådgivere. Den 18. juni åbnede vi også for chatten.

Siden da har BørneTelefonen haft 513 samtaler med både børn og voksne fra Ukraine. Mens børnene især har delt svære tanker og følelser, har de voksne haft brug for hjælp til at kontakte myndigheder og tale om krigen.

BørneTelefonen på ukrainsk

513 Fra 5. april 2022 til 9. februar 2023 har der været 513 samtaler med ukrainske børn, unge og forældre, der er flygtet fra krigen i Ukraine.

206 af samtalerne har været med ukrainske børn og unge.

1/4 Hver fjerde samtale med ukrainske børn og unge handler om psykisk mistrivsel.

Brev til BørneTelefonens brevkasse

JEG ER FRA UKRAINE

багато мої
мого дому
жити спок
школи. У м
хороші оц
З початко
тиждень
почали ч
ввечері в

Brevet er redigeret af hensyn til barnets anonymitet

Jeg ved ikke, hvilket sprog jeg skal skrive på, så jeg bruger en oversætter. Jeg er ked af, hvis der er nogen fejl.

Jeg er fra Ukraine. Jeg er i øjeblikket i Danmark, går på en ny skole. Men følelsen af ensomhed forlader mig ikke. Jeg kan ikke leve i fred, når mange af mine bekendte og venner er døde. Jeg kan ikke leve i fred, når jeg ikke længere har et hjem i Ukraine. Efter at Rusland invaderede mit liv, stoppede jeg med at leve fredeligt. Jeg havde det godt, jeg boede kun hos min mor, gik i skole. Jeg havde gode venner. Jeg elskede at studere og fik altid gode karakterer. Jeg havde en hund, som jeg ikke har set i 2 måneder. Mit hamster er død.

Siden begyndelsen af krigen var det svært for mig, vores lys, vand og gas blev slukket. En uge senere var jeg meget beskidt, og det var mit tøj også. Raketter begyndte at ramme vores område ofte, det var skræmmende. Og så en dag, sent om aftenen, fløj en raket ind i vores hus. Huset begyndte at ryste, vinduer begyndte at bryde, malerier begyndte at falde, vi løb ind i gangen, men der var gnister og orange lys. vi løb til badeværelset og lagde os på gulvet. Jeg græd meget. Efter denne angreb sov vi i den fælles gang. Vores hus brændte, der var meget røg. Alle mennesker panikkede og løb for at slukke huset fra deres vandforsyning. mor og jeg ringede til brandvæsenet 8 gange,

mor havde 12 procent på telefonen. men ingen svarede os, de sagde kun, at opkaldslinjen var fuld, ring senere.

Efter den dag blev vi angrebet dagligt. Vi lavede mad på bål, samlet sne i spande at drikke. Jeg fik kun vand og brød til morgenmad. Jeg har tabt mig meget. Det er slut nu, jeg er i sikkerhed. Men jeg har en konstant frygt for, at krigen kommer til Danmark. Jeg er meget bange for høje lyde på gaden. Jeg bliver ved med at tro, at det er raketterne, der kommer her. fly og helikoptere flyver også her meget ofte. hvilket skræmmer mig endnu mere. når de flyver meget lavt, er der en meget høj lyd, og jeg flytter automatisk til den anden ende af klassen.

Jeg kan græde, så snart jeg husker det hele. lad os sige som nu. Min mor arbejder og får 4 tusind kroner. Jeg tror ikke, det er meget. I Ukraine arbejdede hun og købte mig en masse tøj og slik. men nu har vi ikke en sådan mulighed. nogle gange føler jeg, at mit liv er ødelagt. Jeg har allerede mødt mine nye klassekammerater, og jeg ved ikke, om de vil være venner med mig.

Jeg vil bare have jer til at hjælpe mig med råd om, hvordan man starter et nyt liv i et nyt land. På forhånd tak for svaret

Pige, 13 år

х знайомих і друзів. Я не мала
в Україні. Після того, як Росія вторглася в моє життя, я по
ійно. У мене все було добре, я жила тільки з мамою, ходи
мене були хороші друзі. Я любила вчитися і завжди отри
цінки. У мене був пес, якого я не бачила 2 місяці. Хом'як
м війни все стало важко, у нас вимкнули світло, воду і га
я вже була дуже брудна, і мій одяг теж. По нашій місцево
асто влучати ракети, було страшно. І ось одного разу піз
наш будинок влетіла ракета.

Будинок почало трясти, вікна вибило, карти
почали падати, ми вибігли в коридор, але б
іскри і помаранчеві вогники. Ми побігли у в
лягли на підлогу. Я дуже плакала. Після цьо
почали спати в загальному коридорі. Наша
згоріла, було багато в паніці бі
допомагати... в, у мам
8 разів тел... то не
12 відсо... вате
тільки ск...
пізніше.

Після цього
готували їж
що пити. На
сильно...
я...

Вони л
автом...

Я поч
Ска
кр...



VINDERNE AF ÅRETS MEDIEKONKURRENCE

Mere end 600 klasser var tilmeldt årets mediekonkurrence, som i år er et samarbejde mellem Børns Vilkår, Politiken, Ekstra Bladet, Jyllands-Posten og Ole Kirk's Fond. Her er de seks vinderaviser.

Som partner i årets mediekonkurrence har Børns Vilkår været med til at definere årets tema "Du er god, som du er". Med det sætter vi fokus på mistrivsel blandt børn og unge, herunder emner som perfektionskultur, krops-idealiser og normer, ensomhed, mobning og det konstante pres, som mange unge oplever, og som for nogle ender i stress.



Foto: Kamille Jensen og Ida Lar

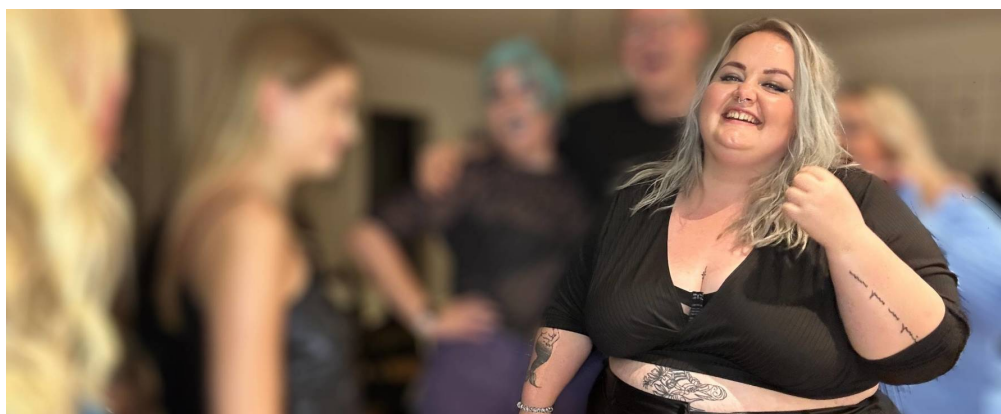


GLOBALAVISEN

POLITIKEN

SKOLE

Bagsværd
Gymnasiums
Grundskole
Bagsværd
januar 2023
ID: 5263



CAMILLA JØRGENSEN FESTER MED SINE VENNER Camilla Jørgensen Foto: Camilla Jørgensen

Tykaktivist: "Det er tøjet, der er forkert - ikke mig!"

NANDRETØR

stra
det
SKOLE

28.D
ergskolen

DU ER GOD
SOM DU ER
Ole Kirk's Fond BØRNS VILKÅR

MED KLODEN OG
HÆNDERNE!
LEN TAGER

VERDENSMÅLENE ALVORLIGT OG
DEDIKERER EN HEL UGE TIL DET.



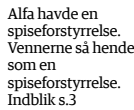


Emilie Aaen har ikke mistet sit selvværd trods handicap

© 2006 The Authors

Æ News

Waldorf Skolen i
København,
København S
november 2022
ID: 5423



stadig kæmper for at blive accepteret på



Jacob Mark kæmper for børnene, men hvorfor er det egentlig blevet hans m. oplevelser politisk og personligt, og hvad der driver ham.

Jacob Mark under valgkamp på torvet i Køge. Foto: Jens Dresling



FUCK DIG! Din lede luder!

for ikke at skulle sig ud, går de med på den.

Færlig leg med liden
 Så status er, at ingen i dag ikke taler mere grimt end tidligere generationer, men de bruger nogle værre ord eller nogle ord, der rammer hårdere. Samtidig kan man slippe af med med næsten et svag, hvad som helst blandt vennerne og også i familien.

len handler det om at få 12 i skema. Til fælled handler det om at score det sidste mål eller have været lidt bedre end de andre. Lige meget hvad vi lever, er det om konkurrence, og det handler altså om at vinde. Og så er det ret svært at få alle gode sager vi er.

Lad nu være med at gøre alt til en konkurrence, og bedømme om hver en lille ting. I stedet prøv at lære os, at en ka-

hæve en joku".

Sånt tonen og ordene skal ændre sig, må man starte starte med sig selv, og sige til sig selv, at man skal tale mindre hårdt eller grine og på den måde afslappe dem, der taler grine og på den måde lade være med at sige til tiden ved selv at sige noget endnu grimmere tilfælde. Aftenmødet bringer det op i en vænergruppe, men det kræver også og søvndrå. Måske kan man også gøre opmærksom på, at det lige så godt at være en fantastisk ven uden at score højt i matematikforenen.

Så kære vokaler. Lad os nu leve. Lad os få et elendigt resultat og en ret faktisk være gode nok. Giv os tid til at vokse op. Vi skal nok nå det og husk, at hvis du ikke skal blive god til noget, så kræver det tid. Ingen tvivl om at så meget af, delbet på grund af alle jeres læsninger og forværminger. Uanset om i

med en fantastisk bevidsthed samt begynde at sige til folk, at de skal lade være med at bruge det hårde sprog. Hvis man selv oplever en situation, hvor nogle går over ens egen grænse eller en anden, er det der, man skal sige fra.

ØKONOMI

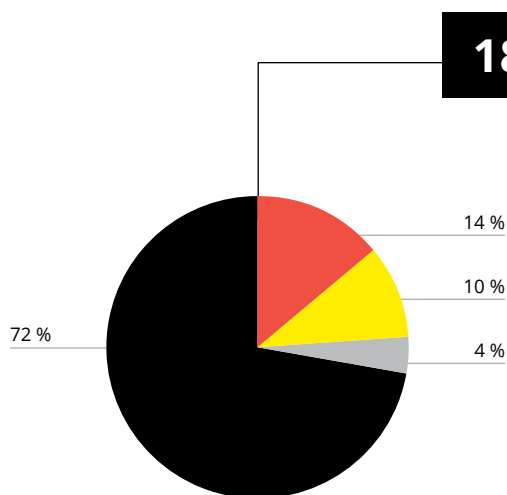
De samlede indtægter er steget fra 159,3 mio. kr. i 2021 til 185,1 mio. kr. i 2022, hvilket svarer til en vækst på 16,2 procent.

En stor stigning ses (ligesom i 2021) specielt inden for medlemskaber og donationer fra private, hvor bidragene til vores arbejde er steget fra 56 mio. kr. i 2021 til 63,7 mio. kr. i 2022, hvilket svarer til en vækst på 14,4 procent.

De samlede omkostninger er steget fra 153,4 mio. kr. i 2021 til 183,1 mio. kr. i 2022. Den væsentligste stigning er omkostninger til de formålsbestemte aktiviteter på 19,1 mio. kr. svarende til en stigning på 19,3 procent.

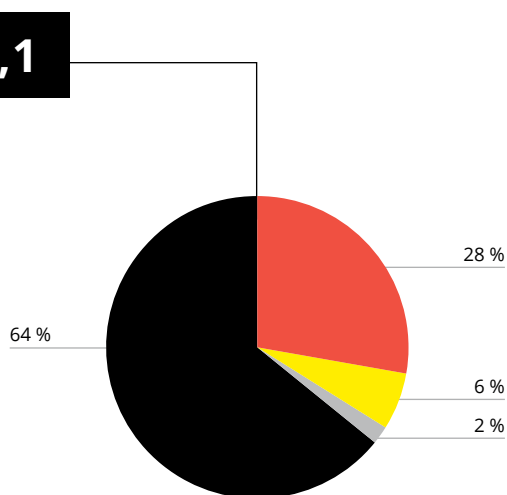
Vi vil gerne give vores støtter og samarbejdspartnere mulighed for at følge med i, hvordan vi bruger de penge, vi får ind fra både private støtter, fonde og virksomheder. Samt hvor mange samtaler vi har, antallet af frivillige rådgivere og en masse andet information og data, der viser, hvordan vi arbejder og træffer beslutninger i arbejdet med at stoppe svigt af børn og unge i Danmark.

Følg med på bornsvilkar.dk/transparens.



Indtægter i alt (mio. kr.) og hvor de kommer fra

- 26,9 mio. kr.: Offentlige tilskud
- 17,8 mio. kr.: Fonde og virksomheder
- 7,2 mio. kr.: Andre indtægter
- 133,2 mio. kr.: Indsamlinger og donationer



Sådan bruges pengene til arbejdet for børn (mio. kr.)

- 51,7 mio. kr.: Indtægtskabende aktiviteter
- 11,1 mio. kr.: Administration
- 4,2 mio. kr.: Finansielle poster og kons. af egenkapital
- 118,0 mio. kr.: Indsætser til at stoppe svigt



STOP DET

STOP
SVIGT

"HVIS I HAR LÆST HELE MIT BREV
SÅ TAKKKK. FOLK HERINDE ER KUN
SØDE OG BØRN, UNGE OG I VOKSNE
HAR HJULPET MIG EN DEL HERINDE!
SÅ TAK FOR JER - KÆRLIG HILSEN
EN BEKYMRET PIGE."

Pige, 12 år,
til BørneTelefonens brevkasse

**Tak til alle vores samarbejdspartnere, fonde, private støtter
og virksomheder for jeres uvurderlige støtte til vores arbejde.**

Hovedbestyrelsen 2022:

Peter Bartram (formand),
Anne Broeng (næstformand),
Jesper Theil Thomsen,
Kristina Avenstrup, Per Carøe,
Dorte Rudi Andersen, Mette Deding,
Rylle Maja Sønderstrup,

Mikkel Flyverbom, Eva Hove Stryger,
Wisely López García

Direktionen:

Rasmus Kjeldahl (direktør)
og Helle Tilburg Johnsen
(vicedirektør)

Kolofon

Ansvarshavende redaktør:

Lisbet Christoffersen

Redaktion: Fritjof Fuglesang
og Pernille Dolin

Layout: Lisa Torris

Tryk: Mercoprint