

Anbefalinger fra
Opgaveudvalget for

mindre psykisk sårbarhed



Aarhus, marts 2021

Indhold

01

Indledning

Side 3

02

Udvalgets sammensætning og arbejdsmåde

Side 4

03

Det er et fælles ansvar – og der er brug for en sammenhængende indsats

Side 5

04

Anbefalinger efter målgruppe

Side 8



01

Indledning

Flere og flere unge mennesker har svært ved at fungere i en helt almindelig hverdag. De bliver stressede, pressede og ensomme. Mange har svært at finde ind i fællesskaber og ved at honorere de krav vi som samfund stiller - og ikke mindst de krav de stiller til sig selv. Det har medført en stigning i antallet af psykisk sårbare unge, på tværs af sociale skel.

Den udfordring har Aarhus Byråd besluttet at se nærmere på i et midlertidigt opgaveudvalg, som har arbejdet med emnet over et års tid.

Psykisk sårbarhed er et omfattende emne som ikke vil kunne adresseres i sin helhed inden for den ramme, som der ligger i et opgaveudvalg. Dertil er forklaringerne givet for mange og for komplekse. Derfor har udvalget arbejdet med et mere snævert men højtaktuelt fokusområde.

De seneste 10-15 år har udviklingen af digitale devices - og de mange muligheder de byder på - været enorm. Vores liv er på mange måder blevet meget lettere.

Vi kan betale regninger, tjekke bustider og få adgang til timevis af underholdning og nyheder bare ved at gribe vores telefon eller iPad. Vi kan også finde og holde kontakt med gamle venner og meget lettere følge med i, hvad der rører sig i vores omgangskreds, i resten af byen og for den sags skyld i verden.

Men udviklingen har haft en pris – især for børn og unge. Vi kan se, at mange har svært ved at skelne mellem fup og fakta på nettet. Vi kan se, at nogen bliver pressede af alle nettets perfekte billeder. Gaming tager overhånd for nogle unge, og de mange timer foran skærmen går ud over indlæring, søvn, trivsel, sociale relationer og motion. En lille del bliver reelt afhængige af brugen af digitale medier og spil.

Opgaveudvalget har haft fokus på teknologiens, særligt gaming og sociale mediers, rolle i forhold til psykisk sårbarhed. Eksponerings- og præstationskulturen udfordrer grænsen for, hvornår børnene og de unge "er på" og hvornår de "holder fri". I arbejdet har der desuden været fokus både på børnene og de unge, og samtidig på den rolle de voksne omkring dem spiller.

Udvalgets arbejde er nu omsat i en række anbefalinger om konkrete handlinger og initiativer, som Aarhus Byråd kan sætte i værk.

God læselyst.

På vegne af udvalget for mindre psykisk sårbarhed

Mahad Yussuf og Imran Rashid

02

Udvalgets sammensætning og arbejdsmåde

Udvalget har været sammensat af fem medlemmer af Aarhus Byråd og syv eksterne medlemmer. De eksterne medlemmer er udvalgt efter deres særlige viden og kompetencer inden for børn og unges brug af teknologi og sociale medier og har båret vigtig viden og faglige perspektiver ind i udvalgsarbejdet.

Udvalget har gennem seks møder, heraf fire temamøder, fået belyst og drøftet nogle af de mange facetter, man skal være opmærksom på, når man som kommune skal agere på et område, hvor udviklingen er gået - og fortsat går - så hurtigt, som tilfældet er med sociale medier og gaming.

Udvalgets foreløbige fokusområder har derefter været drøftet med både Børn og Ungebyrådets baggrundsgrupper "Senaterne" og med et panel af tilfældigt udtrukne forældre med børn i kommunale tilbud.

Medlemmer af udvalget

Byrådsmedlemmer:

Mahad Yussuf, formand (RV)
Eva Borchorst Mejnertz (S)
Lone Norlander Smith (EL)
Peter Sporleder (KF)
Thomas Medom (SF)

Eksterne medlemmer:

Imran Rashid, næstformand (Læge, debattør og forfatter)
David Madsen (Psykolog og stifter af Dansk behandling for computerspil- og onlineafhængighed)
Dorte Ågård (Ph.d. og seniorrådgiver ved Aalborg Universitet)
Ida Binderup (Tidligere formand for Ungdommens Røde Kors Aarhus)
Rasmus Rosenlund Ditlefsen (Danske Skoleelever)
Signe Lund Juhler (Børns Vilkår)
Tine Willads Rasmussen (Gratis psykologhjælp til unge, Aarhus Kommune)

Ekstern oplægsholder:

Medierådet for Børn og Unge

03

Det er et fælles ansvar – og der er brug for en sammenhængende indsats

Det er en central pointe fra udvalget, at ingen aktører kan løfte de opgaver og udfordringer, der følger med børn og unges mediebrug, alene. Det skal være et fælles ansvar for både forældre, professionelle og politikere og der er behov for at civilsamfundet inddrages, for at lykkes med komme hele vejen rundt om opgaven.

Det må og skal være et fælles ansvar at sikre, at børn og unge får mulighed for at anvende digitale medier på en god og afbalanceret måde.

Vi skal give børn og unge mulighed for at udnytte det potentiale, der ligger i den digitale verdens mange muligheder. Vi skal samtidig skærme børn og unge, og lære dem at skærme sig selv, mod skyggesiderne ved digitale medier og overdreven brug, for eksempel af spil.

Der er tale om et så nyt område, at den tilgængelige viden og forskning ikke trækker på længerevarende studier. Samtidigt er der tydeligt forskellige værdibårne positioner i den offentlige debat om skærmbrug. Udvalgets anbefalinger er derfor formuleret både med afsæt i den viden, der via temamøder er bragt ind i drøftelserne og med afsæt i en mere værdibåret tilgang. På et område med begrænset viden og inkonklusiv forskning, har udvalget fundet det nødvendigt at tage afsæt i netop en mere værdipræget tilgang.

Det er centralt at voksne – forældre, pædagoger, lærere og andre professionelle – ud fra deres øvrige værdier om det gode børneliv påtager sig opgaven at definere rammer og spilleregler, som stemmer overens med de pædagogiske eller familiemæssige ønsker, de pågældende har. Det gælder på dette som på alle andre områder. Det skal de gøre for at aflaste børn og unge og hjælpe dem til at kunne sige fra overfor teknologibranchens vane-dannende designs. Mistrivsel kan blandt andet skyldes, at voksne ikke løfter den opgave. Det gælder især for udsatte børn og unge, hvor det er særligt vigtigt at sætte rammer og skærme mod de risici, der kan være ved brugen af digitale medier. Der er i den forbindelse vigtigt at holde fast i den viden, der findes om det gode børneliv, og om hvilke sundheds-fremmende tiltag, der virker.

Samtidigt er det vigtigt at børn og unge rustes til selv at til at navigere i en verden med fake news, redigerede billeder og forskellige adfærdsdesign. Digitale medier er og vil blive en uundgåelig del af deres liv og hverdag, som de vil skulle forholde sig til.

Regulering via lovgivning

En anden vigtig konstatering fra udvalgsarbejdet er, at nogle dele af de problemstillinger, der følger med digitale medier, ikke kan løses i kommunalt regi.

Der kan være store betænkeligheder ved den måde både sociale medier og spil systematisk er bygget op, så de fanger og fastholder opmærksomheden. Børns, unges (og voksnes) tid og opmærksomhed er en efterspurgt vare, så de data omkring vores adfærd på nettet, der samles af digitale platforme, har en enorm værdi. Det kalder på regulering. Men den regulering kan ikke ske på kommunalt niveau. Skal der ske en virksom regulering må det være via (EU-)lovgivning.

Derfor har udvalget ikke udarbejdet konkrete anbefalinger om regulering. Det er ikke udtryk for at udvalget ikke finder, at der er behov for regulering. Det gælder for eksempel i forhold til indsamling af data og gennemsigtighed omkring det adfærdsdesign mange sociale medier og spil bygger på.

Samspil med andre politikker og indsatser – lokalt og nationalt

Det skal her nævnes, at rigtig mange aktører arbejder med børn og unges mediebrug lige nu.

Alle anbefalinger skal derfor ses i lyset af, og i samspil med, de mange andre input, der løbende kommer til fra forskningen og fra både offentlige institutioner, private aktører og interesseorganisationer. Hertil kommer også lovgivningsmæssige tiltag, der kan være på vej.

Strategi for arbejdet med at mindske børn og unges psykiske sårbarhed

Som nævnt indledningsvist er psykisk sårbarhed et så komplekst emne, at fokus for udvalgsarbejdet tidligt blev snævret til sammenhængen med børn og unges mediebrug. Samtidig har udvalget i høj grad arbejdet for at formulere meget konkrete, umiddelbart omsættelige anbefalinger.

Alligevel har udvalget i arbejdet konstateret, at der (også) er behov for at arbejde mere strategisk med at fremme børn og unges mentale sundhed og livsmestring. Ikke bare omkring digitale medier; men i et bredere, forebyggende perspektiv, der favner andet og mere end problematikker relateret til børn og unges mediebrug. Ud over de konkrete forslag, der kan iværksættes på den korte bane, vil der være brug for at holde fokus på den generelle udfordring med psykisk sårbarhed og videreudvikle indsatser, der kan virke på længere sigt.

Der arbejdes i Børn og Unge netop nu med at formulere en strategi for mental sundhed og livsmestring. Udvalgets mere konkrete anbefalinger omkring børn og unges mediebrug kan ses som input til og i sammenhæng med dette bredere, strategiske arbejde.

Anbefaling

Udvalget anbefaler, at Aarhus Byråd vedtager en strategi for arbejdet med at fremme børn og unges mentale sundhed og livsmestring, med afsæt i det arbejde, der lige nu foregår i Børn og Unge. Det anbefales, at der arbejdes med et bredt, forebyggende sigte.



04

Anbefalinger efter målgruppe

Vi skal hjælpe og understøtte børnenes og de unges dannelse. Det gælder for brugen af digitale medier, som i alle andre facetter af livet. Der er brug for ansvarlige voksne, som er deltagende og rammesættende. Men der er et vilkår, som gør det lidt sværere med den digitale dannelse end med de fleste andre områder: De fleste voksne mangler viden på området og nogle har svært ved at være gode rollemodeller for en balanceret brug og god adfærd på nettet.

Den erkendelse har haft indflydelse på udvælgelsen af udvalgets anbefalinger på to måder.

For det første er de tiltag, udvalget anbefaler, ikke kun rettet direkte mod børnene og de unge; men også mod forældre og professionelle.

For det andet peger de fleste anbefalinger mod forebyggende tiltag med en bred målgruppe. Det er i erkendelse af, at udfordringerne med at tackle det digitale univers, i høj grad er fælles på tværs af børn og unges alder og sociodemografi.

4.2 Børnene og de unge

Sociale medier og spil er især et problem, når de fylder så meget, at børn og unge vælger andre ting fra. Eller når børn og unge bliver presset af de sociale mediers billede, af andres tilsyneladende perfekte liv og udseende, og reagerer med for eksempel ensomheds- eller utilstrækkelighedsfølelse. Desuden er der brug for opmærksomhed på digital mobning og uønsket billeddeling.

Alle børn og unge skal have alternativer til skærmbrug. Derfor er adgang til fysiske fællesskaber som alternativ til mobiltelefonen og computeren vigtig. Der skal være rum, hvor børn og unge ikke skal præstere, ikke "være på" og ikke se perfekte ud. I den forbindelse er det også vigtigt at der findes gode rollemodeller.

For udsatte børn og unge, kan der i nogen tilfælde være behov for supplere med yderligere indsatser. De skal ikke ses isoleret; men som supplement til arbejdet med at skabe inkluderende fællesskaber for alle unge.

Anbefalinger



Alle børn og unge skal have adgang til rummelige, fysiske fællesskaber. Derfor er det vigtigt, at kvaliteten i de kommunale tilbud er høj. Tilbuddene skal have relevant indhold. Samtidig er det vigtigt at sikre, at hverken afstand eller pris forhindrer børn og unge i at benytte dem. Desuden er det vigtigt også at understøtte de mange værdifulde fællesskaber, både i foreningsregi og de mere løst organiserede. Et eksempel kunne være endnu mere fokus på formidling af de muligheder, der findes i foreningsregi.

Alle børn og unge skal gives alderstilpasset viden om f.eks. sociale mediers virkemåde, de mekanismer, der fastholder opmærksomheden i sociale medier, spil og god adfærd på nettet. Det er vigtigt at denne viden formidles af vidende og engagerede voksne. Det kan for eksempel være temaforløb i dagtilbud og skoler. En konkret metode kan være ung-til-ynge indsatser og/eller materiale med gode rollemodeller.

Hvis E-sport og gaming finder sted i kommunale tilbud, skal det være en kvalificeret, pædagogisk aktivitet. E-sport og gaming kan være en god og meningsfuld aktivitet, som børn og unge kan samles om og fordybe sig i. Det potentiale kan også udnyttes i de kommunale tilbud. Men det er centralt, at organiseret gaming i kommunale tilbud er et reflekteret og bevidst valg af pædagogisk aktivitet, og at der er vidende voksne omkring brugen. Voksne som kan supplere med viden om bevægelse og kost.

Der skal være særlig opmærksomhed på udsatte børn og unge. Alle udvalgets anbefalinger gælder som nævnt også udsatte børn og unge. Men i nogle tilfælde er der behov for en særlig pædagogik eller en individuel indsats, for at nå samme mål for de børn og unge, der har særlige udfordringer, eller hvor der ikke er ressourcer i hjemmet til at støtte op om den digitale dannelse. For eksempel kan der være brug for "mediecafeer", i stil med lektiecafeer, hvor udsatte børn får en ekstra hånd med deres digitale dannelse, ligesom ældre unge, der er isolerede, kan have brug for en bostøtte- eller mentorindsats med fokus på deres digitale liv. Endelig kan der være behov for tiltag, der kan støtte op om udsatte børn og unges deltagelse i (fritids-)tilbud, i form af for eksempel transport.

4.2 Forældrene

Forældrene er helt centrale, når det handler om børn og unges digitale dannelse. Men de står over for en svær opgave: Også for forældrene selv er livet med sociale medier nyt og udfordrende, og de har ofte kun erfaringer fra deres egen barndom og opdragelse, når de skal guide deres børn og sætte rammer for dem. De ved ofte ikke nok om, hvorfor sociale medier og gaming trækker så meget i deres børn (og i dem selv for den sags skyld). Det kan gøre det vanskeligt at gå i dialog med børnene og svært at sige til og fra over for børnenes digitale liv. Ofte betyder det, at forældrene giver slip på deres sædvanlige værdier og opdragelseskriterier og enten bliver mere restriktive eller mere eftergivende, end de egentlig ønsker. Derfor har de brug for viden og udveksling af erfaringer om, hvordan man i praksis kan forholde sig ansvarligt til sine børns digitale liv.

Anbefalinger

Kommunen skal stille relevant og opdateret viden til rådighed for forældrene. Det blev efterlyst ved inddragelsesmødet for forældre. Det kan for eksempel være via hjemmesiden, via trykt materiale eller en hotline. Det er vigtigt, i valget af kanaler, at medtænke, at viden skal nå så mange familier som muligt. Også familier der ikke nødvendigvis selv opsøger den. Udvalget peger på, at mange aktører, både offentlige interesseorganisationer og andre, i forvejen har produceret materiale. Opgaven er i høj grad at hjælpe forældre med at navigere med afsæt i den bedste og nyeste viden og ikke nødvendigvis at producere nyt. Der bør være opmærksomhed på, at også forældre til helt små børn, har behov for viden om hvilken betydning både deres egen og deres børns skærmbrug har.

Der er brug for fælles viden og gerne fælles holdninger. Både forældre og unge efterlyste ved inddragelsen, at kommunen iscenesætter fora, hvor der dels tilføres fælles viden og dels er mulighed for at drøfte emnet på tværs af generationer. Det kan være i forbindelse med klassearrangementer. Timing af emnerne er vigtig, så både forældre og elever oplever, at emnerne er relevante.

Søvn er vigtigt. På et område er der sikker viden om, at digitale medier kan påvirke negativt. Brugen af skærme kan gå ud over længden og kvaliteten af børn og unges søvn. Sundhedsstyrelsen har formuleret en række anbefalinger til forældre om skærmbrug for 0-15årige. Herunder anbefalinger om søvn. Udvalget anbefaler, at Aarhus Kommunes indsats tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og at især viden om vigtigheden af søvn formidles.

4.3 De fagprofessionelle

Udvalget finder, at det vigtigste pejlemærke, når der bruges digitale devices i kommunens tilbud, er, at det skal ske bevidst og tjene et formål. Mange kommunale tilbud, især skoler, har allerede deres egne retningslinjer for brug af for eksempel mobiltelefoner. Men der kan være brug for en mere systematisk måde at sikre, at personalet kan sætte rammer for brugen af digitale medier.

Samtidig mangler mange fagprofessionelle, ligesom forældrene, viden for at kunne gå i dialog med børnene og de unge, så de kan guide dem til selv at kunne sige fra og til, i det digitale univers.

Anbefalinger

Alle kommunale tilbud skal have principper for anvendelsen af digitale medier. Som medarbejder kan det være vanskeligt at agere på et område hvor sikker viden er en mangelvare, men hvor der til gengæld er rigtig mange og rigtigt stærke holdninger. I den situation er det hensigtsmæssigt med så klare rammer som muligt. Derfor anbefaler udvalget, at alle kommunens tilbud formulerer principper for brugen af digitale devices med afsæt i en fælles, kommunal ramme. Det bør være en opgave for bestyrelserne. På den måde kan det sikres, at personalet har en ramme at agere i og principperne kan tilpasses den lokale kontekst, samtidig med at det fælles ansvar fastholdes.

Personalets viden og kompetencer skal løftes. De fagprofessionelle mangler viden. Udvalget anbefaler at tackle den problemstilling på to måder. For det første ved at iværksætte en bred indsats for kompetenceudvikling af det personale, der allerede er ansat. For det andet ved at indgå i dialog med uddannelsesinstitutionerne om uddannelsen af kommende generationer af fagprofessionelle. Viden om digitale medier er så vigtig, at det bør være basal viden for de fagprofessionelle, der skal kunne sætte rammer og hjælpe børn og unge med at sige fra og til. Herunder er der brug for viden om forebyggelse af digital mobning og uønsket billeddeling.

Fra KRAM til KRAMS. Kost, rygning, alkohol og motion bør suppleres med skærmbrug i forebyggelsesarbejdet. Skærmbrug er så integreret og betydende en del af familielivet, at udvalget anbefaler, at sunde skærmvaner tænkes med, som en integreret del af det almindelige, forbyggende arbejde. Det vil være relevant i en lang række sammenhænge. Fra brede forebyggende kampagner, over sundhedsplejens almindelige tilbud, til de mere specialiserede ydelser i PPRs og socialforvaltningens regi.

