Piger & trivselsproblemer

Et mini litteratur- og pilotteststudie omkring pigers og unge kvinders trivsel og deres ønsker om forbyggende indsatser mod mistrivsel

En delrapport fra pilotprojektet Sisterhood

GIRLTALK • DK

Piger og trivselsproblemer.
Et mini litteratur- og pilotteststudie omkring pigers og unge kvinders trivsel og deres ønsker om forebyggende indsatser mod mistrivsel.
En delrapport fra pilotprojektet Sisterhood.

Udarbejdet af Bianca Nyeland Handberg for GirlTalk, 2020.

GirlTalk
Bygmestervej 10, 1. tv.
2400 København NV

Tlf.: 51 92 33 77
Email: info@girltalk.dk

www.girltalk.dk
www.serioest.dk

Indholdsfortegnelse

Resumé.....5
Indledning.....6
Metodiske overvejelser.....7
Indledning.....7
Litteraturstudie.....7
Litteratursøgningens udgangspunkt.....7
Fortolkning.....7
Metodiske udfordringer.....8
Pilotteststudie.....8
Mistrivsel som fænomen – en begrebsafklaring.....8
Data fra eksternt projekt.....8
Fokusgruppeinterviews.....8
Rammer og formål.....8
Fortolkning.....8
Spørgeskemaundersøgelser.....9
Rammer og formål.....9
Fortolkning.....9
Litteraturstudie.....10
Indledning.....10
Liste over inddragede publikationer.....10
Hvad kæmper målgruppen med?.....11
Hvad er årsagerne til mistrivsel?.....12
Et forskningsmæssigt videnshul.....15
Opsamling.....15
Stemmer fra målgruppen – et empirisk pilotteststudie.....17
Indledning.....17
Hvad kæmper målgruppen med?.....17
Hvad ønsker målgruppen sig af forebyggende indsatser?.....18
Opsummering – et bud på rammerne for en forebyggende indsats til piger og unge kvinder i mistrivsel.....20
Konklusion.....21
Litteraturliste.....22

Bilagsliste

Bilag 1: Interviewguide til de to fokusgruppeinterviews til Piger i Eget Liv projektet

Bilag 2: Spørgeskema til Piger i Eget Liv projektet

Bilag 3: Besvarelser på spørgeskemaet til Piger i Eget Liv projektet

Bilag 4: Spørgeskema udsendt på Facebook - Sisterhood

Bilag 5: Besvarelser på spørgeskemaet – Sisterhood

Bilag 6: Opsummerende noter fra begge fokusgruppeinterviews

Bilag 7: Litteraturstudie

Resumé

Denne rapport undersøger pigers trivselsudfordringer, hvad årsagerne er til mistrivsel og hvilke forebyggende indsatser mod mistrivsel psykisk sårbare piger selv kunne forestille sig at være en del af. Ydermere undersøger rapporten relevant litteratur på området, med henblik på at afdække eventuelle videnshuller.

Rapporten er et delelement i vidensprojektet Sisterhood. Sisterhood er et pilotprojekt og har til formål at udvikle forebyggende indsatser, der styrker pigers og unge kvinders trivsel på landets ungdomsuddannelser.
Igennem afprøvning af metodiske greb og afdækning af områder i litteraturen hvor Sisterhood kan bidrage med ny relevant viden, fungerer denne rapport som et forstadie til Sisterhoods videre empiriske undersøgelser.

Rapporten er baseret på et systematisk mini litteraturstudie og et empirisk pilotteststudie.

Rapporten finder, at mistrivsel blandt unge, og særligt blandt piger og unge kvinder er stigende.
Unges mistrivsel består af flere ting, og rapporten peger på, at særligt ensomhed, stress og kropsutilfredshed er dominerende faktorer i unges oplevelse af mistrivsel.

Årsagerne til unges mistrivsel er komplekse, men rapporten peger på præstations- og perfekthedskulturen som den mest plausible årsagsforklaring til unges stigende mistrivsel. Den stigende individualisme, uddannelse og snævre kropsidealer er ifølge litteraturen områder, som lægger særligt meget pres på unge mennesker.

Ydermere peger empirien på, at en forebyggende indsats mod mistrivsel skal være et fysisk mentorforløb og/eller en fysisk gruppeindsats. Indsatsen skal afvikles om aftenen et privat sted, og skal behandle emner som ensomhed, usikkerhed, stress og ringe selvværd.

Litteraturstudiet har ikke fundet frem til nogle publikationer, som har undersøgt hvad piger og unge kvinder kunne tænke sig af forebyggende indsatser mod mistrivsel. Det er derfor relevant at Sisterhood igennem sine videre undersøgelser, bidrager med nye erkendelser til dette videnshul.

Indledning

Denne rapport er en del af pilotprojektet Sisterhood. Sisterhood er finansieret af Ole Kirks Fond og har til formål, på baggrund af målgruppens egne stemmer, at udvikle forebyggende indsatser, der styrker pigers og unge kvinders trivsel. Projektets målgruppe er 15 til 18-årige psykisk sårbare piger der er i gang med en ungdomsuddannelse, og som kunne have gavn af et forebyggende tilbud.

Formålet med denne rapport er at afdække hvad eksisterende litteratur kan fortælle om unges mistrivsel, og i forlængelse heraf udforske eventuelle videnshuller hvor Sisterhood fremadrettet kan bidrage med ny viden. Ydermere er rapportens formål, at afprøve metoder og perspektiver for empiriindsamling, for herigennem at tage temperaturen på målgruppens trivsel, mistrivsel og ønsker om forebyggende indsatser.

Med afsæt i et mini litteraturstudie og et empirisk pilotteststudie søger nærværende rapport at besvare følgende undersøgelsesinteresse:

GirlTalk ønsker undersøgelse af, hvad årsagerne er til, at unge piger oplever mistrivsel samt hvilke indsatser, man i målgruppen kunne overveje at være en del af selv.

Dette vil blive besvaret igennem tre arbejdsspørgsmål:

1. ***Hvad kæmper målgruppen med?***
Nærværende spørgsmål vil delvist blive belyst og besvaret igennem et mini litteraturstudie, og delvist blive besvaret igennem en kvantitativ undersøgelse. Besvarelsen præsenteres i to separate afsnit, og sammenfattes i rapportens konklusion.

2. ***Hvad er årsagerne til mistrivsel?***
Rapporten belyser igennem et mini litteraturstudie nogle bud på årsager til målgruppens mistrivsel.

3. ***Hvad ønsker målgruppen sig af forebyggende initiativer?***
Ovenstående spørgsmål vil blive belyst igennem rapportens empiriske pilotteststudie.

Rapporten giver indledningsvis en introduktion til anvendte metoder, efterfulgt af resultaterne af mini litteraturstudiet. I forlængelse heraf præsenteres resultaterne af det empiriske pilotteststudie og afslutningsvis gives en konklusion og en samlet besvarelse af undersøgelsesinteressen.

Metodiske overvejelser

Indledning

Nærværende rapport består af to delelementer – et mini litteraturstudie og et pilotteststudie bestående af egne kvantitative og kvalitative undersøgelser. I det følgende præsenteres metodiske overvejelser for tilblivelsen af litteraturstudiet, og metodiske overvejelser for udførelse af det empiriske pilotteststudie.

Litteraturstudie

Litteratursøgningens udgangspunkt

Rapportens litteraturstudie er et systematisk mini litteraturstudie, og søger i kraft af sin form ikke at redegøre for hele det forskningsmæssige landskab, der knytter sig til rapportens undersøgelsesinteresse. Litteraturstudiet har til formål at opsummere et udsnit af nogle fund og erkendelser i relevant forskning og andre undersøgelser.
Med andre undersøgelser menes der rapporter, evalueringer og andet litteratur som ikke er videnskabeligt publiceret.

Litteraturstudiets undersøgelsesinteresse tager udgangspunkt i den problemformulering der er præsenteret i Sisterhoods projektbeskrivelse: "GirlTalk ønsker undersøgelse af, hvad årsagerne er til, at unge piger oplever mistrivsel samt hvilke indsatser, man i målgruppen kunne overveje at være en del af selv."

Det betyder, at litteraturstudiet først og fremmest har ønsket at belyse rapportens arbejdsspørgsmål: 1) Hvad kæmper målgruppen med? 2) Hvad er årsagerne til mistrivsel? Og 3) hvad ønsker målgruppen sig af forebyggende initiativer?

For at indsamle så bredt et litteraturmateriale som muligt, der samtidig ikke afviger markant fra undersøgelsesinteressen, er søgningen særligt opdelt i følgende ordsøgninger: *unge, piger, mistrivsel, ungdomsuddannelser, årsager, indsatser, hjælp, trivsel, mental sundhed, psykisk mistrivsel, forebyggende indsatser, teenagere, psykisk sundhed.*

Hovedkriterierne for inkludering af litteratur er 1) relevans, 2) videnskabelig litteratur, 3) litteratur udgivet omkring år 2010-2020, og 4) litteratur der har et dansk og nordisk undersøgelsesmæssigt udgangspunkt. Herudfra skete første selektion af materialet.

I alt er 22 publikationer medtaget i nærværende litteraturstudie.

Litteratursøgningen er primært foregået i søgemaskinen Google og Google Scholar.

Fortolkning

Den inkluderede litteratur blev bearbejdet igennem en kodning, som havde til formål at identificere, finde mønstre og kategorisere gennemgående temaer i litteraturen. Disse mønstre og fortolkninger præsenteres senere i rapporten.

Litteraturens besvarelse af hvad målgruppen selv kunne tænke sig af forebyggende initiativer i kampen mod mistrivsel er mangelfuld, og det har derfor ikke vært muligt at lave et kodningsarbejde. Dette videnshul behandles senere i denne rapport.

Metodiske udfordringer

Da nogle af de inddragede studier ikke skelner mellem køn i deres undersøgelser, er det vanskeligt i disse studier at dokumentere separat viden omkring unge piger. Litteraturstudiet søger så vidt muligt at udforske specifik viden omkring unge piger, men må i nogle tilfælde inddrage viden hvor drenge også er en del af empirien.

Pilotteststudie

Mistrivsel som fænomen – en begrebsafklaring

Nærværende pilotteststudie undersøger mistrivsel som fænomen, med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed. Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed således: "en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i menneskelige fællesskaber". (Eplov & Lauridsen:2018).

Herudfra kan man forstå det omvendte af mental sundhed – mistrivsel – som en individuel oplevelse af "ikke at have det godt med sig selv og andre". (Holstein et al.:2011).

Det er ud fra ovenstående brede forståelse af mistrivsel, at følgende empiriske undersøgelser er udarbejdet.

Data fra eksternt projekt

Da Sisterhoods grundagenda er at give målgruppen en stemme, har det været relevant at besvare denne rapports undersøgelsesinteresse igennem metodiske greb der muliggøre dette. Derfor anvender denne rapport data fra et projekt som jeg, projektkoordinator for Sisterhood, har været med til at udføre for frivilligcenteret i Helsinge. Projektet hedder Piger I Eget Liv, og har til formål at etablere et forebyggende tilbud for piger i mistrivsel.
Den metodiske tilgang, formål og målgruppe er sammenlignelig med Sisterhoods metodiske grundlag, formål og målgruppe og derfor kan data overføres til Sisterhoods analyser.

Fokusgruppeinterviews

Rammer og formål

Der er i alt udført to fokusgruppeinterviews af en times varighed, med henholdsvis fem og seks deltagere i hver gruppe.
Deltagerne er 16-17 årige piger, der alle er i gang med en tiende klasse.
Begge fokusgruppeinterviews er afholdt i juni 2020 på Helsinges Uddannelsescenter.
Interviewsene er semistrukturerede, og faciliteret af undertegnede og en projektleder fra GirlTalk. (Bilag 1).

Formålet med de to fokusgruppeinterviews er overordnet, at få adgang til pigernes tanker og livsverdener omkring hvad de kæmper med, hvad de godt kunne tænke sig af forebyggende indsatser og hvordan disse indsatser skal udformes og struktureres.

Fortolkning

Da denne rapport søger viden som skal kunne omsættes til konkrete handlinger og initiativer, er sigtet med analysen af data, at finde mønstre som kan lede til sammenslutninger der

besvarer undersøgelsesinteressen. Derfor er analysens formål både at kategorisere og konkludere på data.

Data er kodet og fortolket ind i følgende arbejdsspørgsmål: 1) Hvad kæmper målgruppen med? Og 3) Hvad ønsker målgruppen sig af forebyggende initiativer?

Spørgeskemaundersøgelser

Rammer og formål

Der er i alt udført to spørgeskemaundersøgelser, og begge er besvaret i juni 2020. Alle respondenter er anonyme.

Tilsammen besvarer spørgeskemaerne følgende arbejdsspørgsmål: 1) Hvad kæmper målgruppen med? Og 3) hvad ønsker målgruppen sig af forebyggende initiativer? Begge spørgeskemaer og de tilhørende svar er vedlagt som bilag i denne rapport.

1)
Den ene spørgeskemaundersøgelse er en del af førnævnte projekt Piger i Eget Liv, og er udført på Helsinges uddannelsescenter. I alt 18 respondenter har besvaret spørgeskemaet, og alle respondenter er piger på 16-17 år, som er i gang med en 10. klasse. (Bilag 2, Bilag 3).

2)
Den anden spørgeskemaundersøgelse er udført i GirlTalk regi, og udsendt igennem en betalt annonce på Facebook. Annoncen er målrettet 15-18 årige piger, der har lyst til at hjælpe andre piger til en bedre trivsel. I alt har 132 respondenter besvaret spørgeskemaet. Besvarelserne repræsenterer en bred national adspredelse, med en overvægt af respondenter fra Hovedstaden, Sjælland, Midtjylland og Syddanmark. Respondenterne havde mulighed for at krydse flere svarmuligheder af ved hvert spørgsmål. (Bilag 4, Bilag 5).

Der eksisterer unægtelig risiko for fejlkilder i sidstnævnte spørgeskemaundersøgelse, da der ikke er direkte kontrol med, at respondenterne tilhører målgruppen. På trods af risiko for fejlkilder, er alle respondenters svar medtaget i det endelige datasæt.

Fortolkning

Spørgeskeamerne er kategoriseret og fortolket med særligt henblik på at besvare arbejdsspørgsmål 1) Hvad kæmper målgruppen med? og 3) hvad ønsker målgruppen sig af forebyggende initiativer?

Litteraturstudie

Indledning

I det følgende præsenteres rapportens litteraturstudie, som igennem eksisterende forskning og andre undersøgelser, søger at give et bud på hvad målgruppen kæmper med i forhold til mistrivsel, og årsagerne hertil. Litteraturstudiet har ydermere afdækket et forskningsmæssigt videnshul, der afslutningsvis redegøres for.

22 publikationer er medtaget i nærværende litteraturstudie. Publikationerne er, med enkelte undtagelser, hovedsageligt nationale undersøgelser og forskning. Forskningen og undersøgelserne har primært sit forskningsmæssige udgangspunkt i børn og unge – særligt i forbindelse med skolegang og uddannelse.

En systematisk gennemgang af studiets inddragede publikationer har dannet grundlag for nærværende analyse, og kan findes under bilag 7.

Liste over inddragede publikationer

Andreasen, K. E., & Duch, H. (red.) (2017). *Forandringer i ungdomsuddannelserne: Overgange og indsatser*, Aalborg Universitetsforlag, Ungdomsliv

Birkjær, Michael, Kaats. Micah (2019), *Er sociale medier faktisk en trussel for unges trivsel?,* Nordisk Ministerråd

Danmarks Lærerforening (2019), *Præstationskultur og trivsel i folkeskolen – Politisk udspil,* BUU, Børne- og Undervisningsudvalget

Due. Pernille et al. (2014), *Børn og unges mentale helbred – forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser,* VFF, Vidensråd For Forebyggelse

EVA, Danmarks Evalueringsinstitut (2019), *Elevtrivsel på de gymnasiale uddannelser,* EVA

Færch, Christina Holst, Villumsen, Karin, Kjær, Trine (2008), *19 veje til bedre trivsel på ungdomsuddannelserne,* DCUM, Dansk Center for Undervisningsmiljø

Holstein BE, Damsgaard MT, Henriksen PW, Kjær C, Meilstrup C, Nelausen MK, Nielsen L, Rayce SB, Due P. Psykisk mistrivsel blandt 11-15-årige. København: Sundhedsstyrelsen, 2011. Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Lasgaard M, Christiansen J, Friis K. (2019), *Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det?,* Aarhus: Region Midtjylland, DEFACTUM.

Leicht, Camille, Sørensen, Kuno (2011), *Unges Digitale Trivsel,* Red Barnet

Nielsen, Julie Schneekloth Friis & Salomonsen, Kenneth (2016) – *Unges bud på bedre trivsel. Et ungeinvolverende initiativ,* Region Syddanmark

Ottosen, Mai Heide (2019) – *Velfærdsforsker: Vi ved ikke meget om hvorfor unge mistrives,* altinget.dk

Schmidt, Lone, Nebelong (2017) *Unges syn på krop og kropsidealer,* Sex & Samfund

SDU, Statens Institut for Folkesundhed (2019), *Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019,* SDU

Statens Institut for Folkesundhed, SDU (2019), *Skolebørnsundersøgelsen 2018 – Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark.*

Sundhedsstyrelsen (2017), *Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017,* Sundhedsstyrelsen

Sørensen, Ulrik Niels, Nielsen, Jens Christian, Osmec, Martha Nina (2010), *Krop og ydre,* Center for Ungdomsforskning, DPU, Aarhus Universitet
Sørig, Line Eriksen, Henriksen, Diana (2019), *Unge i trivsel eller mistrivsel? – En kvalitativ undersøgelse af hvilket pres unge mennesker i præstationssamfundet oplever, samt hvilke konsekvenser det kan have,* Aalborg Universitet, København
Thomsen, Jens-Peter (2016), *Unge i Danmark – 18 år og på vej til voksenlivet – årgang 95 – forløbsundersøgelse af børn født i 1995,* SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd
VIVE (1) – viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel – En vidensoversigt,* VIVE
VIVE (2) - viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Unges opfattelser af køn, krop og seksualitet,* VIVE
VIVE (3) – viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Børn og unge i Danmark – velfærd og trivsel 2018,* VIVE
Willer, Thomas, Østergaard, Søren (2017), *Det er vigtigt at være en succes… Men det er bare ikke altid, at det lykkes! –Et studie blandt danske gymnasieelever med fokus på, hvordan de håndterer Fester, Forældre, Fritid, Fremtid og Friends.* 1. udgave, 1. oplag, SDU, Center For Ungdomsstudier

Hvad kæmper målgruppen med?

Litteraturstudiet konkluderer igennem en overvægt af studiets inddragede publikationer, at mistrivsel er en gennemgående og stigende ting blandt danske unge (SDU 2019). Generelt er andelen der oplever mistrivsel og et dårligt mentalt helbred større hos piger end hos drenge, på langt de fleste parametre der knytter sig til mistrivsel. (Sundhedsstyrelsen 2017). Derudover konkluderer flere studier, at mistrivsel i ungdomsårene ikke sjældent fører til psykisk mistrivsel senere i livet. (Ottosen 2019).

Der er mange psykiske fænomener der knytter sig til mistrivsel, og er med til at skabe mistrivsel hos den enkelte. Det er derfor også ofte disse parametre man undersøger, når man i forskning forsøger at afdække hvad unges mistrivsel består af.
På tværs af litteraturstudiet, er følgende psykiske belastninger nævnt i forbindelse med unges mistrivsel: *ensomhed, nervøsitet, irritabilitet, søvnproblemer, stress, angst, depression, spiseforstyrrelser, mobning, lavt selvværd, tristhed, kropsutilfredshed* og *selvskadende adfærd.*

De tre ting der hyppigst nævnes i forbindelse med unges mistrivsel er:

- *Ensomhed* som går igen i 13 ud af de 22 publikationer.
- *Stress* nævnes som en faktor for mistrivsel i 11 af publikationerne.
- *Kropsutilfredshed* behandles i syv af publikationerne, som en problematik der er knyttet til mistrivsel.

Ensomhed
Ensomhed er i dette litteraturstudie den hyppigste ting de adspurgte unge peger på, når det kommer til deres egne oplevelser af psykisk mistrivsel.
Ensomhed er et stigende problem blandt danske unge, og svær og vedvarende ensomhed er forbundet med psykiske symptomer som depression og angst. (Lasgaard).

Et nationalt studie fra 2019 med 3.790 respondenter mellem 16-24 år konkluderer, at 12% er svært ensomme, hvor en markant større andel unge kvinder end unge mænd føler sig svært ensomme. (Lasgaard 2019).
Ensomhed er noget der præger unges liv i mange henseender, og har en særlig stor negativ konsekvens for unge under uddannelse, hvor unge der oplever ensomhed er mere tilbøjelige til at opgive deres uddannelsesforløb, end unge der ikke oplever ensomhed. (EVA 2019).
Generelt er ensomhed størst blandt de unge, der ikke er i arbejde eller under uddannelse. (Lasgaard 2019).

Stress
Danske unge bliver ifølge forskning på området mere og mere stressede, og værst står det til hos pigerne. Et studie viser at næsten halvdelen af de adspurgte piger føler sig stressede (Willer, Østergaard 2017), og et andet studie konkluderer at næsten hver 3. 19-årige pige oplever sig presset på tid (VIVE (3) 2018).
Når de unge kommer til orde, mener de da også selv, at tidspres og forventningspres er de to vigtigste ting man skal forsøge at forbedre i kampen mod mistrivsel (Friis, Salomonsen 2016).

Kropsutilfredshed
Kropsutilfredshed blandt unge er et stigende problem, og hænger tæt sammen med mistrivsel (Sørensen 2010). Derudover ses der en tæt sammenhæng mellem negativ kropsopfattelse og ensomhed (VIVE (2) 2018).
Der er en generel høj kropsutilfredshed blandt danske unge, og tendensen ses særligt hos piger (Ibid.). Ca. dobbelt så mange piger som drenge synes, at de er for tykke (SDU2019), og ca. 40% af normalvægtige unge synes, at de er for tykke og utilfredse med deres kroppe (VIVE (2) 2018).
Et studie peger på, at kropsutilfredshed har så store konsekvenser for unges trivsel, at der er et stort trivselsfremmende potentiale i at fremme unges tilfredshed med egen krop, igennem obligatorisk undervisning på landets uddannelser rettet mod børn og unge. (Schmidt 2017).

Hvad er årsagerne til mistrivsel?

Som beskrevet i ovenstående, så består mistrivsel af mange forskellige ting, som gensidigt påvirker hinanden. Ligeledes er litteraturens bud på årsager til unges mistrivsel en kompleks størrelse. Alligevel ses der mønstre hvor litteraturen mødes og samstemmigt giver bud på årsager til danske unges mistrivsel.

Den helt store og gennemgående årsagsforklaring er præstations- og perfekthedskulturen.
Halvdelen af publikationerne konkluderer, at dette er årsag til, eller en medvirkende årsag til unges stigende mistrivsel.
Derudover peges der på, at prædefinerede forhold som socioøkonomisk position og familiekonstellation spiller ind på unges udsathed i forhold til mistrivsel.

Præstations- og perfekthedskulturen
I litteraturen bruges der forskellige termer til at beskrive ovenstående fænomen - heraf kan nævnes *præstationskultur, præstationssamfund* og *perfekthedskultur.* Det lader dog til, at de forskellige termer i litteraturen søger at behandle det samme fænomen, og derfor skelner dette litteraturstudie ikke i de forskellige publikationers definitioner.

10 ud af litteraturstudiets 22 publikationer peger på præstations- og perfekthedskulturen som en mulig årsagsforklaring til unges mistrivsel.
Nærværende litteraturstudie konstaterer, at der under dette begreb eksisterer en hel del faktorer, som udgør selve præstations- og perfekthedskulturen. *Uddannelse, stigende individualisering* og *skønhedsidealer* nævnes flest gange i forbindelse med præstations- og perfekthedskulturen.

Pres, krav, social sammenligning og høje forventninger
Piger og unge kvinder i teenageårene er i en identitetsudviklingsfase, og usikkerhed og bekymring er derfor en naturlig ting som hører denne tid til, konkluderer et studie om unge og trivsel (VIVE (3) 2018). Alligevel pointerer samme studie, at et stort antal unge piger oplever så mange psykiske symptomer på mistrivsel at de kan kategoriseres som udsatte unge. Mistrivslen blandt unge, og særligt unge piger, kan altså ifølge studiet ikke kun tilskrives denne livsfase, og man må derfor finde årsagsforklaringer et andet sted.

Flere publikationer undersøger og beskriver det pres unge mennesker kan opleve i det moderne samfund. Pres som opstår igennem de præstationskrav som unge oplever, de skal leve op til, særligt i forbindelse med uddannelse og uddannelsesvalg (Færch 2008).
De unge føler de skal leve op til et perfekthedsideal (Nielsen 2016), og dette skaber en masse usikkerhed omkring dem selv, troen på egne evner og fremtiden (Færch 2008).

I det der beskrives som præstationssamfundet eksisterer der nogle sociale sammenligningsprocesser, som særligt påvirker unges selvbillede. De unge måler sig med hinanden på parametre som præstationer i skolen, udseende, image i vennegruppen og på sociale medier. Der er et konstant fokus på, at være den bedste – eller i det mindste at gøre det godt. (Danmarks Lærerforening 2019).
Fænomenet begrebssættes som en *relationel præstationskultur,* hvor det ikke er nok "blot" at være nogen, men at det kræver at man gør noget ekstra – træder frem – for at være en succes i fællesskabet. Samtidig vil de unge gerne være autentiske og tro mod dem selv, hvilket sommetider kan stå i kontrast til det at forsøge at passe ind i en kultur, der i høj grad er formet af normer og strukturer der har rødder i præstationslogikken. (Willer 2017).

Stigende individualisme
Samfundets individualiserende udviklingstræk ses hos mange af publikationerne som problematisk både for unge og voksne. (Ottosen 2019).
Den stigende individualisme dikterer at alle skal sikre deres egen succes og fremgang i præstationssamfundet, og dette kædes i forskningen direkte sammen med unges oplevelse af mistrivsel (VIVE (1) 2018). At skulle leve op til samfundets mange forventninger skaber en form for udfordret eksistensberettigelse hos de unge, hvor man kun er god nok, når man lever op til de omkringliggende krav. (Sørig 2019).

Oplevelsen af, at skulle skabe sin egen succesfulde tilværelse giver en tung ansvarsfølelse hos de unge. Man er bange for, at falde igennem og mislykkes som menneske – forspilde sine chancer (VIVE (1) 2018). I forlængelse heraf peger forskningen på, at individualiseringen fordrer et kritisk blik mod sig selv, hvor uopfyldte krav og forventninger menes at være forårsaget af egne utilstrækkelige egenskaber og karaktertræk, og altså ikke af de ydre krav og strukturer der kan være svære at leve op til. (Ibid.).

Samtidig fortæller et betydeligt antal unge, at de har negative erfaringer med det sociale system. De oplever ikke at blive mødt med en inkluderende og positiv tilgang, hvilket kan pege på, at konsekvensen ved ikke at leve op til samfundets mange krav kan have en dobbelteffekt, hvor oplevelsen af et præstationspres øges da man ikke gribes når man falder igennem. (Ibid.).

Uddannelse

Ifølge forskningen hænger uddannelse uløseligt sammen med unges oplevelse af at føle sig stresset (EVA 2019), og præstationspres i forbindelse med skolegang opleves hos mange unge som en kompromitterende faktor for trivsel. (Danmarks Lærerforening 2019).
Et stort karakterfokus er bl.a. medvirkende til, at uddannelsesarenaen bliver et sted, hvor man konstant måles og vejes, og hvor ovennævnte sammenligningsprocesser har ekstra vind i sejlene (EVA 2019).
Karakterer i sig selv, men også uddannelsesmæssige vejledningsinitiativer, kan i præstationsperspektivet anskues som disciplinerende praksisser. "Det anderledes" kategoriseres som et problem, og den unge med lave karakterer eller særlige behov, falder hurtigt uden for kategori (Andreasen 2017), hvilket kan reducere den unges oplevelse af social anerkendelse (Sørig 2019).

Skønhedsidealer

Forskningen konkluderer at kropsutilfredshed er et stigende problem blandt unge. Snævre og urealistiske skønhedsidealer kædes sammen med unges oplevelse af kropsutilfredshed (Nielsen 2016), og ydermere findes der klare sammenhænge mellem utilfredshed med egen krop, og oplevelser af ensomhed og mistrivsel.
To studier konkluderer, at betydeligt flere piger end drenge oplever kropsutilfredshed (Schmidt 2017)(VIVE (2) 2018), og et andet studie viser, at ca. dobbelt så mange piger som drenge føler sig tykke (SDU 2019).
Nutidens kropsideal beskrives i en rapport som værende den hårde krop, hvor muskler er maksimeret og fedt minimeret (Sørensen 2010), og den moderne ideelle kvindekrop beskrives som *tynd, god numse* og *store bryster* (EVA 2019). I forlængelse heraf må kropsidealet siges at være snævert, og vægt og fedtmasse er i sig selv blevet en indikator for, hvornår en krop er god eller dårlig (Sørensen 2010).

Endnu en del af forklaringen på kropsutilfredshed kan findes i den massive sundhedsdiskurs nutidens unge er opvokset i (Willer 2017), hvor fitnesskulturen ses som en del af årsagen til kropsutilfredshed, da man heri fokuserer på fejl og mangler ved kroppen (Ibid.).

Ydermere peger et studie på, at forklaringen på den markante forskel på pigers og drenges kropsutilfredshed kan findes i den kendsgerning, at pigekroppen opfattes som mere privat end drengekroppen. Der er derfor større risiko forbundet med at leve i verden med pigekroppen, da den som udgangspunkt skal holdes privat (VIVE (2) 2018).

Sociale medier tilskrives yderligere en del af årsagen i et studie som viser, at 44% af de unge der ikke er tilfreds med egen krop svarer, at sociale medier påvirker deres kropsbillede negativt (Schmidt 2017).

Socioøkonomisk position og familiekonstellation
Udover præstations- og perfekthedskulturen som den helt store forskningsmæssige årsagsforklaring på unges mistrivsel, konkluderer flere studier, at unges økonomiske og sociale opvækstvilkår ofte er definerende for unges udsathed.

Et studie konkluderer, at der er stigende forekomst af psykisk mistrivsel blandt unge i lavsociale grupper (Holstein 2011), og at unges mentale helbredsproblemer ofte forstærkes af en opvækst med få økonomiske midler (Due 2014). Det er ofte unge fra hjem med få socioøkonomiske ressourcer der står uden for uddannelsessystemet (Thomsen 2016).

Ydermere ses der en sammenhæng mellem unge opvokset i eneforsørger hjem og sammenbragte familier, og forekomsten af depressionssymptomer, mobning, søvnproblemer og generel psykisk mistrivsel (Thomsen 2016)(Holstein 2011).

Et større forskningsmæssigt fokus på mistrivsel
Der er i dag kommet et større fokus på unges mistrivsel, hvilket i sig selv genererer mere forskning og mere viden på området. Unge har i dag fået et udvidet sprog for italesættelse af oplevelser med mistrivsel, hvilket i sig selv kan have effekt på den øgede forekomst af mistrivsel påvist i forskningsstudier (Ottosen 2019).

Et forskningsmæssigt videnshul

Litteraturstudiet har bl.a. haft til sigte, at besvare rapportens tredje arbejdsspørgsmål omhandlende hvad målgruppen ønsker sig af forebyggende indsatser. Studiet har ikke fundet noget national forskning, der udforsker og afdækker hvad piger og unge kvinder selv kunne tænke sig af forebyggende initiativer mod mistrivsel.

En publikation der nærmer sig en besvarelse kommer fra Dansk Center For Undervisningsmiljø, hvor man har udarbejdet en køreplan for iværksættelse af et forebyggende initiativ mod mobning. Denne køreplan anbefaler, at man inddrager 6-8 elever fra den pågældende skole i en arbejdsgruppe, som skal være med til at udforme initiativet (Færch 2008). Det er dog hverken en større undersøgelse, og den er ikke specifikt rettet mod piger og unge kvinder i mistrivsel.

En besvarelse af rapportens tredje arbejdsspørgsmål gives igennem et pilotteststudie præsenteret i næste afsnit.

Opsamling
Litteraturstudiet konkluderer, at mistrivslen blandt danske unge er markant og stigende. Generelt oplever piger og unge kvinder mere mistrivsel, end det modsatte køn. Ensomhed, stress og kropsutilfredshed er de tre mistrivselsrelaterede emner der oftest nævnes i litteraturen.
Ydermere peger litteraturstudiet på, at præstations- og perfekthedskulturen er den dominerende årsag til unges mistrivsel. Dette skyldes blandt andet den stigende individualisme, der i høj grad placerer et ansvar for succes og fiasko hos den enkelte. Socioøkonomisk position og familiekonstellation er også faktorer, der har indflydelse på unges mistrivsel.

Litteraturstudiet har ikke fundet nogle publikationer, som har undersøgt hvad unge selv, og særligt hvad piger og unge kvinder, kunne tænke sig af forebyggende initiativer mod mistrivsel.

Stemmer fra målgruppen – et empirisk pilotteststudie

Indledning

Rapportens anden del givet sit bidrag til besvarelsen af undersøgelsesinteresse igennem et kvantitativt og kvalitativt pilotteststudie.
Dette afsnit vil give et bud på hvad det er for nogle fænomener, følelser og oplevelser målgruppen kæmper med i forhold til mistrivsel. Efterfølgende vil afsnittet, på baggrund af den fortolkede data og målgruppens egne stemmer, give et bud på hvordan en forebyggende indsats skal udformes og udfoldes.

Hvad kæmper målgruppen med?

Nærværende arbejdsspørgsmål vil blive besvaret igennem data fra spørgeskemaundersøgelsen udført i forbindelse med projektet Piger i Eget liv – denne vil i dette afsnit blive refereret til som *data 1.* Ydermere bliver spørgsmålet besvaret igennem Sisterhoods spørgeskemaundersøgelse foretaget via Facebook – refereret til som *data 2.* Besvarelsen baserer sig sammenlagt på 150 respondenters besvarelser.

Gennemgang af resultater fra *data 2*

81,1-90,9% af respondenterne fra *data 2* har inden for den sidste måned: *Følt sig ked af det, følt sig usikker* og *været utilfreds med sit udseende.* (Bilag 5)

63,6-74,2% af respondenterne fra *data 2* har inden for den sidste måned: *Følt sig ensom, følt en indre uro, følt sig nedtrykt, følt sig alene, følt sig nervøs, haft problemer med at sove,* og *følt sig stresset.* (Ibid.).

50% har: *følt sig utilstrækkelig,* ***15,2%*** har: *haft selvmordstanker* og **6,8%** har: *skadet sig selv.* (Ibid.).

0% har: *ikke oplevet nogle af ovenstående ting.* (Ibid.).

Gennemgang af resultater fra *data 1*
Fremlæggelsen og fortolkningen af følgende data har fokus på det distinkte data, der fortæller noget om respondenternes oplevelser af mistrivsel. Derfor henvises der til Bilag 3, for et indblik i de respondenter der har svaret *nej, måske* og *ved ikke* til undersøgelsens spørgsmål.

Resultater fra spørgsmål der knytter sig til **indre uro** (spørgsmål 2,3):
88,9-94,4% af respondenterne svarer ja til, at de kender en eller flere der har problemer med at *slappe af* og *falde i søvn om aftenen*. (Bilag 3).

Resultater fra spørgsmål der knytter sig til **ensomhed** (spørgsmål 4, 5, 7,13):
33,3-100% af respondenterne svarer ja til, at de kender en eller flere der: *ikke har nogen i hverdagen at være sammen med, ikke har mindst én ven at betro sig til, føler sig ensomme har svært ved at fortælle andre* og *hvordan de har det.* (Ibid.).

Resultater fra spørgsmål der knytter sig til **selvskadende adfærd** (spørgsmål 18, 20):

55,6-72,2% af respondenterne svarer ja til, at de kender en eller flere der: *tænker på at skade sig selv* og *nogle gange skader sig selv.* (Ibid.).

Resultater fra spørgsmål der knytter sig til **stress** (spørgsmål 21,22):
83,3-94,4% svarer ja til, at de kender en eller flere, som oplever sig: *stresset i hverdagen* og *presset i hverdagen.* (Ibid.).

Resultater fra spørgsmål der knytter sig til **præstationspres** (spørgsmål 8,9,10):
88,9-100% svarer ja til, at de kender en eller flere som: *er bekymret for at begå fejl, nervøs for at fremlægge fx skoleopgaver* og *nervøs for at tale foran en større forsamling af mennesker.* (Ibid.).

Resultater fra spørgsmål der knytter sig til **ringe selvværd** (spørgsmål 11, 14, 16, 17, 20):
61,1-100% svarer ja til, at de kender en eller flere som: *har svært ved at sige fra når de oplever sig uretfærdigt behandlet, har svært ved at bede om hjælp når noget er svært, ikke synes de er gode nok som de er, oplever at andre unge ikke kan lide dem som de er,* og *giver sig selv skylden hvis de oplever at noget er svært.*

Opsummering
Resultater fra *data 1* og *data 2* peger på, at et stort flertal af undersøgelsens i alt 150 respondenter har personlige oplevelser med, eller kendskab til fænomener, som kan karakteriseres som led i oplevelsen af mistrivsel.

Respondenterne eller andre unge piger som respondenterne har kendskab til, kæmper især med psykiske symptomer som ensomhed, usikkerhed, stress, ringe selvværd og utilfredshed med udseende. Alt sammen noget, der fortæller en negativ historie om hvordan respondenterne *ikke har det godt med sig selv og andre*, i henhold til denne rapports definition af mistrivsel.

Hvad ønsker målgruppen sig af forebyggende indsatser?
Nærværende arbejdsspørgsmål vil blive besvaret igennem data fra de to fokusgruppeinterviews der blev foretaget i forbindelse med projektet Piger i Eget Liv – disse vil i dette afsnit blive refereret til som *data 3.* Ydermere bliver spørgsmålet besvaret igennem Sisterhoods spørgeskemaundersøgelse foretaget via Facebook, som refereres til som *data 2.*

Hvilken form for indsats?

43,5% af respondenterne fra *data 2* ønsker: *At få tildelt en fysisk mentor, som lytter og giver gode råd. (En kvindelig mentor på ca. 25-35 år, som man mødes med ca. én gang i ugen, i en kortere eller længere periode).* (Bilag 5).

39,7% af respondenterne fra *data 2* ønsker: *At deltage i et fysisk gruppeforløb, med piger der har det ligesom dem selv. (Et gruppeforløb bestående af 5-10 gange, hvor gruppen mødes og taler om temaer som fx ensomhed, selvværd og krop, og laver forskellige små aktiviteter.* (Bilag 5).

32,8% af respondenterne fra *data 2* ønsker: *At få tildelt en online mentor, som lytter og giver gode råd. (En kvindelig mentor på ca. 25-35 år, som man mødes med ca. én gang i ugen, i en kortere eller længere periode).* (Bilag 5).

Se Bilag 5 for den procentvise fordeling på yderligere fem forslag til initiativer. For alle resterende fem forslag gælder det, at den procentvise fordeling er under 20%.
Se samme bilag for respondenternes egne forslag til initiativer og indsatser.

Der eksisterer et kapløb mellem en mentorindsats og en gruppeindsats som foretrukne forebyggende indsats.

Da præmissen for indsamling af data til Piger i Eget Liv var, at spørgsmålene havde sit udgangspunkt i et gruppebaseret forebyggende initiativ, fortæller denne undersøgelse ikke noget om andre ønsker til indsatsform.

Hvilke tematikker skal behandles i en indsats?

Ovenstående afsnit om *hvad* målgruppen kæmper med, afslører, at særligt denne kæmper med *ensomhed, usikkerhed, stress, ringe selvværd* og *utilfredshed med udseende*. Et bud er, at disse tematikker og undertematikker som knytter sig hertil, kan indgå som samtale- og øvelsesmæssige omdrejningspunkter i en forebyggende indsats.

Dette underbygges yderligere af udsagnene fra *data 3,* som viser, at interviewdeltagerne blandt andet ønsker at tale om tematikker som *lavt selvværd/selvtillid, ensomhed, spiseforstyrrelser, selvmordstanker* og *depressioner.*

Derudover viser *data 3,* at temaer som *familieproblemer, kærestesorger, menstruation* og *håndtering af tanker og følelser* også er efterspurgte emner blandt interviewdeltagerne.

Hvad er særligt vigtigt i en indsats?

Data 3 peger på, at tillid deltagerne imellem i en gruppeindsats er altafgørende for, at det bliver en god oplevelse for deltagerne. Man skal som deltagere hurtigt lære hinanden at kende, og det skal være et trygt rum at være i. (Bilag 6).
Interviewdeltagerne fortæller, at man blandt andet kan lære hinanden at kende, ved at lave noget hyggeligt og mindre alvorligt, første gang man mødes som gruppe. Derudover kan man i løbet af et gruppeforløb lave mad sammen og tage på udflugter i naturen, for at styrke fællesskabet. (Ibid.).

Hvor skal en indsats finde sted og i hvilket tidsrum?

58,1% af respondenterne fra *data 2* synes, at en indsats skal finde sted om aftenen. (Bilag 5).
Dette understøttes af *data 1,* hvor respondenterne foretrækker, at en indsats finder sted i tidsrummet omkring 19.30-21.30. (Bilag 6).

81% af respondenterne fra *data 2* svarer, at en indsats fysisk skal finde sted *på et bibliotek, forsamlingshus, café mm.* (Bilag 5).
Ydermere mener blot **15,1%** af respondenterne fra *data 2,* at en indsats fysisk skal finde sted på *ens egen skole.* (Ibid.).

En mulig årsagsforklaring til den lave svarprocent i forhold til skolen som fysisk ramme for en indsats, kan muligvis findes i nogle af respondenternes uddybende svar (Ibid.):

"*Det kan godt være ydmygende at blive set i sådanne grupper, så måske et lokale eller et sted man kunne være kun for gruppen".*

"Væk fra ens by, så man ikke risikerer at kende nogen (…)"

"Et privat sted, som er trykt og andre ikke ser en".

"Et sted som ikke er opsigtsvækkende eks. Et lokale uden yderligere reklame for hvorfor man er der".

"Hjemme eller i hvert fald privat"

Ovenstående udsagn underbygges af udsagn fra *data 3,* hvor interviewdeltagerne understreger at indsatsen skal foregå et privat sted, hvor de ikke kan møde nogle de kender. (Bilag 6).

At deltage i en forebyggende indsats er altså hos nogle, noget som skal hemmeligholdes. En tolkning kan være, at skam og tabu spiller en rolle heri.
Dette rejser umiddelbart nogle nye spørgsmål, som denne rapport dog ikke undersøger eller besvarer yderligere.

Opsummering – et bud på rammerne for en forebyggende indsats til piger og unge kvinder i mistrivsel

- En indsats skal enten være et fysisk eller online mentorforløb, eller en gruppebaseret indsats.
- Hvis indsatsen er gruppebaseret er tillid vigtigt, for at skabe et godt og trygt forløb. Dette kan bl.a. skabes igennem aktiviteter der fremmer hygge og sammenhold.
- En gruppebaseret indsats skal rumme ca. 5 deltagere pr. hold.
- Tematikker som *ensomhed, usikkerhed, stress og ringe selvværd* er særligt efterspurgte som samtalemener.
- Indsatsen skal foregå et andet sted end skolen og helst et sted, hvor deltagerne ikke vil støde ind i mennesker de kender.
- Indsatsen skal finde sted om aftenen, gerne i tidsrummet 19.30-21.30.

Konklusion

Igennem et mini litteraturstudie og et empirisk pilotteststudie, har nærværende rapport belyst følgende undersøgelsesinteresse: *GirlTalk ønsker en undersøgelse af, hvad årsagerne er til, at unge piger oplever mistrivsel samt hvilke indsatser, man i målgruppen kunne overveje at være en del af selv.*

Mistrivslen blandt unge og særligt blandt piger og unge kvinder er stigende. Unges mistrivsel består af flere ting, men litteraturen peger på at særligt ensomhed, stress og kropsutilfredshed er dominerende faktorer i unges oplevelse af mistrivsel.
Denne erkendelse underbygges af pilotteststudiet, som viser at henholdsvis 94% svarer ja til, at de kender en eller flere der føler sig ensomme, og 69,7% svarer at de inden for den sidste måned har følt sig ensom. Ydermere svarer 94,4 procent ja til, at de kender en eller flere der føler sig stresset, og 71,2 procent svarer, at de inden for den sidste måned har følt sig stresset. Derudover er spiseforstyrrelse noget, som målgruppen ønsker som samtaleemne i en indsats. Litteraturen og pilotteststudiet udpeger altså overordnet set de samme ting, som unge oplever hyppigst i forhold til mistrivsel.

Årsagerne til unges mistrivsel er komplekse, men litteraturen peger på at præstations- og perfekthedskulturen er den mest plausible årsagsforklaring til unges stigende mistrivsel. Den stigende individualisme, uddannelse og snævre kropsidealer er områder, som lægger særligt meget pres på unge mennesker.

Pilotteststudet viser, at en forebyggende indsats mod mistrivsel skal være et fysisk mentorforløb og/eller en fysisk gruppeindsats. Indsatsen skal afvikles om aftenen et privat sted, og skal behandle emner som ensomhed, usikkerhed, stress og ringe selvværd.

Litteraturstudiet har ikke fundet frem til nogle publikationer, som har undersøgt hvad piger og unge kvinder kunne tænke sig af forebyggende indsatser mod mistrivsel. Det er derfor relevant at Sisterhood igennem sine videre undersøgelser, bidrager med nye erkendelser til dette videnshul.

Litteraturliste

Andreasen, K. E., & Duch, H. (red.) (2017). *Forandringer i ungdomsuddannelserne: Overgange og indsatser*, Aalborg Universitetsforlag, Ungdomsliv

Birkjær, Michael, Kaats. Micah (2019), *Er sociale medier faktisk en trussel for unges trivsel?,* Nordisk Ministerråd

Danmarks Lærerforening (2019), *Præstationskultur og trivsel i folkeskolen – Politisk udspil,* BUU, Børne- og Undervisningsudvalget

Due. Pernille et al. (2014), *Børn og unges mentale helbred – forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser,* VFF, Vidensråd For Forebyggelse

Egelund T, Andersen D, Hestbæk A-D, Lausten M, Knudsen L, Olsen RF, Gerstoft F. Anbragte børns udvikling og vilkår. København: Socialforskningsinstituttet 2008.

EVA, Danmarks Evalueringsinstitut (2019), *Elevtrivsel på de gymnasiale uddannelser,* EVA

Færch, Christina Holst, Villumsen, Karin, Kjær, Trine (2008), *19 veje til bedre trivsel på ungdomsuddannelserne,* DCUM, Dansk Center for Undervisningsmiljø

Holstein BE, Damsgaard MT, Henriksen PW, Kjær C, Meilstrup C, Nelausen MK, Nielsen L, Rayce SB, Due P. Psykisk mistrivsel blandt 11-15-årige. København: Sundhedsstyrelsen, 2011. Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Lasgaard M, Christiansen J, Friis K. (2019), *Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det?,* Aarhus: Region Midtjylland, DEFACTUM.

Lasgaard, *Syg Af Ensomhed,* Psykiatrifonden (sidst besøgt d. 29.07.20 på: https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/ensomhed/5-syg-af-ensomhed.aspx

Leicht, Camille, Sørensen, Kuno (2011), *Unges Digitale Trivsel,* Red Barnet

Nielsen, Julie Schneekloth Friis & Salomonsen, Kenneth (2016) – *Unges bud på bedre trivsel. Et ungeinvolverende initiativ,* Region Syddanmark

Ottosen, Mai Heide (2019) – *Velfærdsforsker: Vi ved ikke meget om hvorfor unge mistrives,* altinget.dk (sidst besøgt d. 09.06.2020 på: https://www.altinget.dk/uddannelse/artikel/velfaerdsforsker-vi-ved-ikke-meget-om-hvorfor-unge-mistrives

Pedersen, Toft Signe, Caspersen, Sune (2020), *Din klasse følger dig gennem livet,* EA – Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Schmidt, Lone, Nebelong (2017) *Unges syn på krop og kropsidealer,* Sex & Samfund

SDU, Statens Institut for Folkesundhed (2019), *Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019,* SDU

Statens Institut for Folkesundhed, SDU (2019), *Skolebørnsundersøgelsen 2018 – Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark.*

Sundhedsstyrelse (2017), *Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017,* Sundhedsstyrelsen

Sørensen, Ulrik Niels, Nielsen, Jens Christian, Osmec, Martha Nina (2010), *Krop og ydre,* Center for Ungdomsforskning, DPU, Aarhus Universitet

Sørig, Line Eriksen, Henriksen, Diana (2019), *Unge i trivsel eller mistrivsel? – En kvalitativ undersøgelse af hvilket pres unge mennesker i præstationssamfundet oplever, samt hvilke konsekvenser det kan have,* Aalborg Universitet, København

Thomsen, Jens-Peter (2016), *Unge i Danmark – 18 år og på vej til voksenlivet – årgang 95 – forløbsundersøgelse af børn født i 1995,* SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

VIVE (1) – viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel – En vidensoversigt,* VIVE

VIVE (2) - viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Unges opfattelser af køn, krop og seksualitet,* VIVE

VIVE (3) – viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Børn og unge i Danmark – velfærd og trivsel 2018,* VIVE

Willer, Thomas, Østergaard, Søren (2017), *Det er vigtigt at være en succes… Men det er bare ikke altid, at det lykkes! –Et studie blandt danske gymnasieelever med fokus på, hvordan de håndterer Fester, Forældre, Fritid, Fremtid og Friends.* 1. udgave, 1. oplag, SDU, Center For Ungdomsstudier

Bilag 1

Drejebog - udkast til fokusgruppeinterviews

Praktisk

- Deltagerantal: 3- 5 piger
- Tid: max 1 time
- 2 x fokusgruppeinterviews

Rammer

Formål:
HJÆLP TIL AT LAVE GRUPPEFORLØB, så det bliver relevant for jer eller jeres klassekammerater.

Hvordan:

- Det skal være trygt og rart at deltage i fokusgruppeinterview, så vi sørger for:
- Præsentation af os selv og deltagere
- Formålet med interview:
    - Hvorfor og hvordan vil vi bruge det
    - Vi forventer at det ca. varer 45 min.
    - Hvad er et gruppeforløb? Hvordan har det været tid
    - Frivillige unge kvinder som står for det - gruppeledere
- Hyggeligt rum, snacks, vand, the/kaffe m.m.

EMNE	**SPØRGSMÅL**	**Metode**
Gruppeforløb	• Hvad tænker I når vi siger at deltage i et gruppeforløb for piger?	
Gruppeforløb –	• Hvad tænker I umiddelbart man kan få ud af at deltage i et gruppeforløb? – altså mødes med andre piger • Er der nogen barriere? • Hvad ville være svært? • Hvad kan gøre det nemmere at deltage?	Skål spørgsmål
Indhold		
Emner	• Hvad tænker I at man kan snakke om? • Har I forslag til gode emner? • Hvad tænker I at man kan lave?	To og to Emner på Post IT
Format	• Hvad er en god gruppestørrelse? • Hvor mange piger tænker I mindst og max der skal være med?	Fælles
Frivillige	Det vil være frivillige piger der står for gruppen? De frivillige er unge kvinder i	Fælles

	20érne, som har lyst til at snakke med unge piger som jer. De gør det i deres fritid, fordi de har lyst og får ikke penge for det. • Hvad kan de frivillige gøre for at I lærer hinanden at kende? • Hvad kan de frivillige gøre for at skabe et fællesskab? • Hvad kan de gøre for at det er et fortroligt rum? • Hvordan kan I være med til at skabe et fællesskab og et fortroligt rum?	
Tid	• Hvilke tidspunkter er gode? • Efter skoletid eller aften?	Fælles
Sted	• Hvor synes I det kunne være godt at mødes? • Biblioteket, skolen, frivilligcentret?	Fælles
Kommunikation	• Hvordan få vi unge piger/ jer jeres klasse kammerater til at deltage? • Hvordan skal vi gøre reklame? • Hvor skal vi reklamere henne?	To og to

Bilag 2

PIGER I EGET LIV – HELSINGE

1) ***Kender du en eller flere, som IKKE er glade i hverdagen?***

Måske
Ved ikke
Ja
Nej

2) ***Kender du en eller flere, som IKKE kan slappe af?***

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

3) ***Kender du en eller flere, som har svært ved at falde i søvn om aftenen?***

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

4) ***Kender du en eller flere, som IKKE har nogen i hverdagen at være sammen med? (fx ingen at se film, dyrke sport eller andet med)***

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

5) ***Kender du en eller flere, som IKKE har mindst en ven at betro sig til?***

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

6) ***Kender du en eller flere, som IKKE har en voksen (forældre, lærer eller anden) at tale med, hvis noget er svært?***

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

7) ***Kender du en eller flere som du tror føler sig ensomme?***

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

8) ***Kender du en eller flere som er bekymret for at begå fejl?***

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

9) Kender du en eller flere, som er nervøse for at glemme fx skoleopgaver ?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

10) Kender du en eller flere, som er nervøse for at tale foran en større gruppe af mennesker?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

11) Kender du en eller flere, som har svært ved at sige fra, når de oplever sig uretfærdigt behandlet?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

12) Kender du en eller flere, som har svært ved at forstå fx venner, når de er sure eller kede af det?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

13) Kender du en eller flere som har svært ved at fortælle andre, hvordan de har det?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

14) Kender du en eller flere, som har svært ved at bede om hjælp, hvis de synes, at noget er svært?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

15) Kender du en eller flere, som IKKE ved, hvad de skal gøre, hvis noget er svært?
Ja

Nej
Måske
Ved ikke

16) Kender du en eller flere, som IKKE synes, de er gode nok, som de er?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

17) Kender du en eller flere som oplever, at andre unge IKKE kan lide dem, som de er?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

18) Kender du en eller flere, som tænker på at skade sig selv?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

19) Kender du en eller flere, som nogle gange skader sig selv?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

20) Kender du en eller flere, som giver sig selv skylden, hvis de oplever at noget er svært?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

21) Kender du en eller flere, som oplever de har en stresset hverdag?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

22) Kender du en eller flere, som oplever sig presset i hverdagen?
Ja
Nej
Måske
Ved ikke

23) Kender du en eller flere, som er usikre på fremtiden?

Ja
Nej
Måske
Ved ikke

Bilag 3

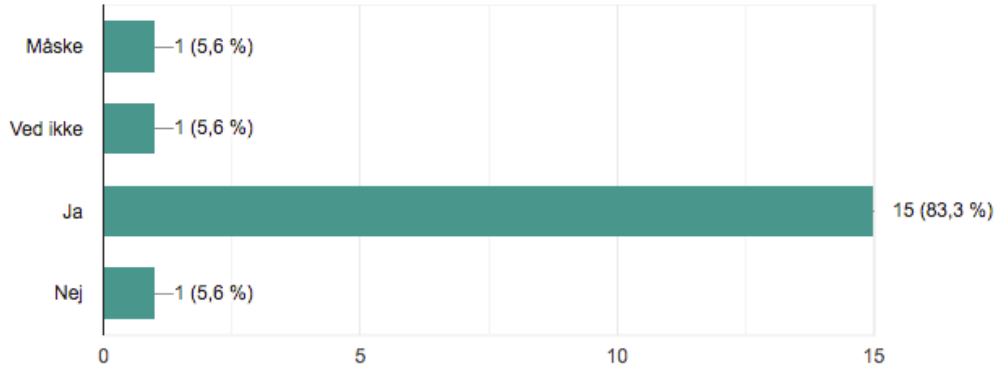
18 svar

Accepterer svar

Oversigt Spørgsmål Individuel

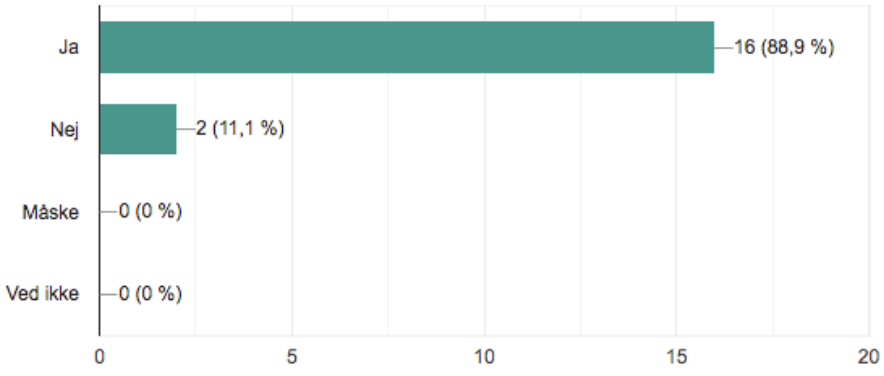
1. Kender du en eller flere, som IKKE er glade i hverdagen?

18 svar



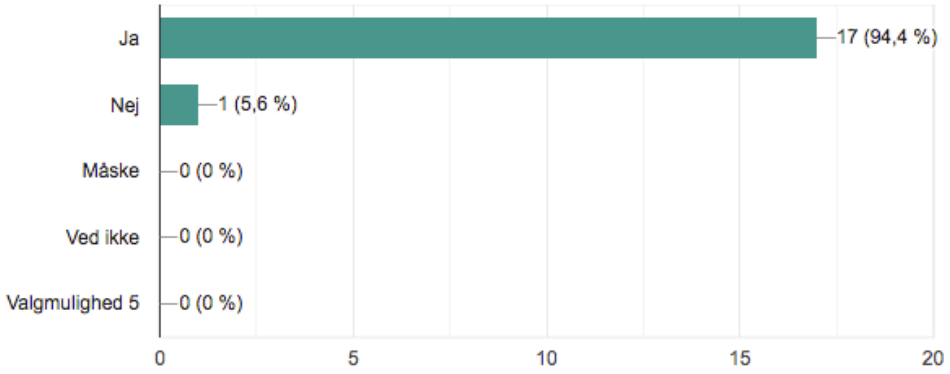
2. Kender du en eller flere, som IKKE kan slappe af?

18 svar



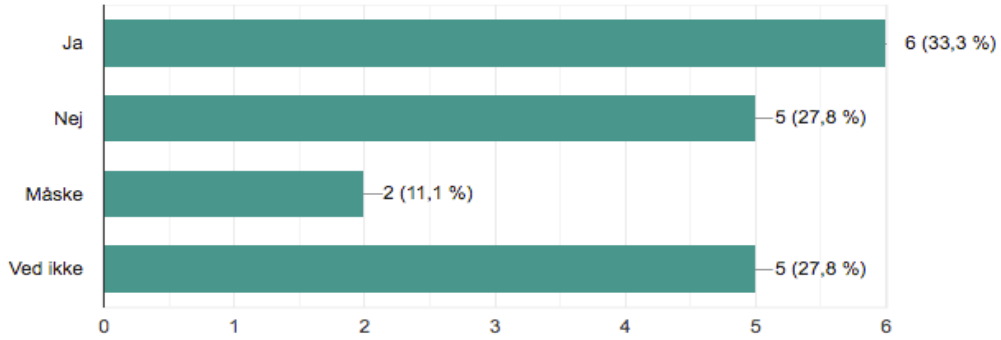
3. Kender du en eller flere, som har svært ved at falde i søvn om aftenen?

18 svar



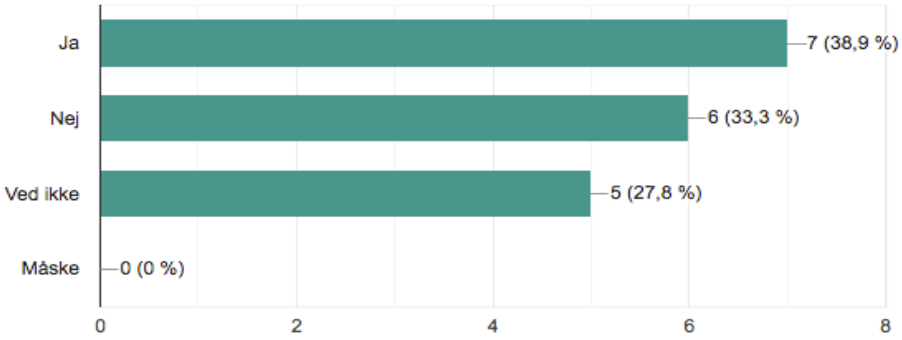
4. Kender du en eller flere, som IKKE har nogen i hverdagen at være sammen med? (fx ingen at se film, dyrke sport eller andet)

18 svar



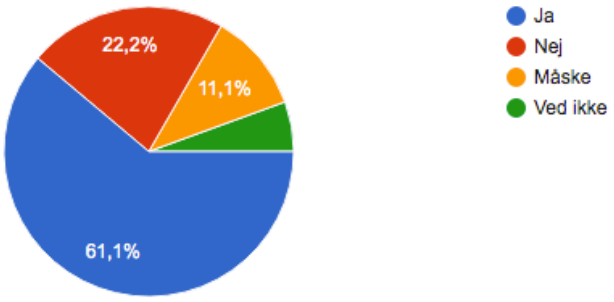
5. Kender du en eller flere, som IKKE har mindst en ven at betro sig til?

18 svar



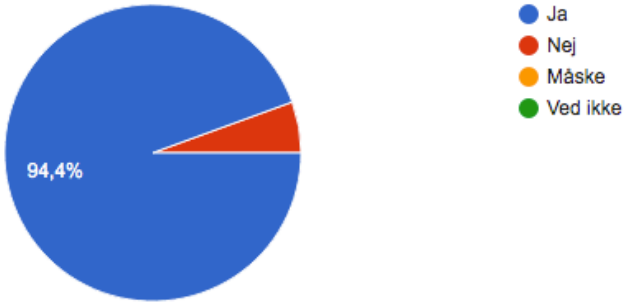
6. Kender du en eller flere, som IKKE har en voksen (forældre, lærer eller anden) at tale med, hvis noget er svært?

18 svar



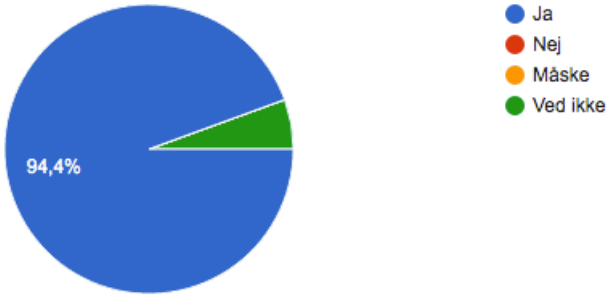
7. Kender du en eller flere, som du tror føler sig ensomme?

18 svar



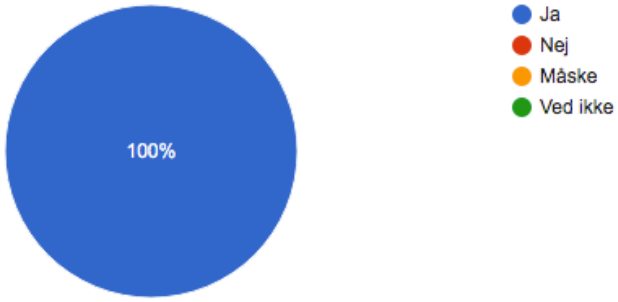
8. Kender du en eller flere, som er bekymret for at begå fejl?

18 svar



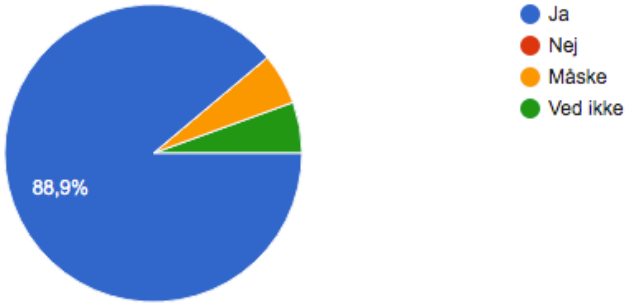
9. Kender du en eller flere, som er nervøse for at fremlægge fx skoleopgaver?

18 svar



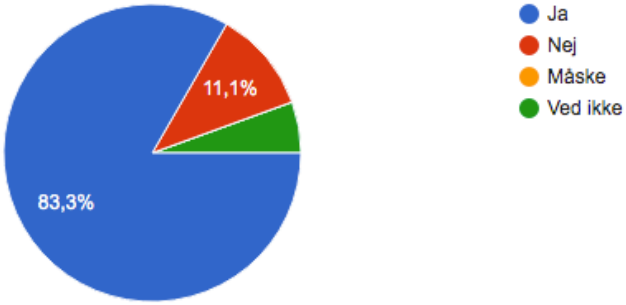
10. Kender du en eller flere, som er nervøse for at tale foran en større gruppe af mennesker?

18 svar



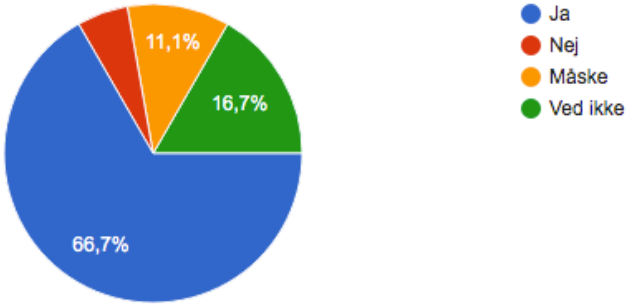
11. Kender du en eller flere, som har svært ved at sige fra, når de oplever sig uretfærdigt behandlet?

18 svar



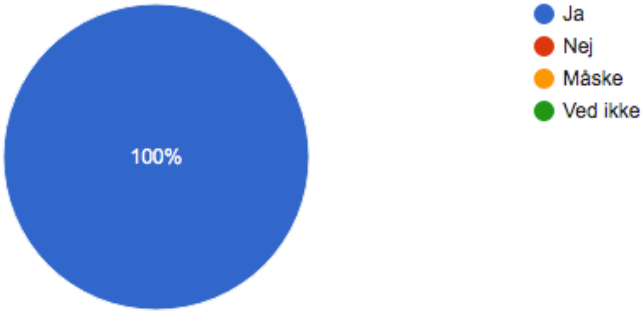
12. Kender du en eller flere, som har svært ved at forstå fx venner, når de er sure eller kede af det?

18 svar



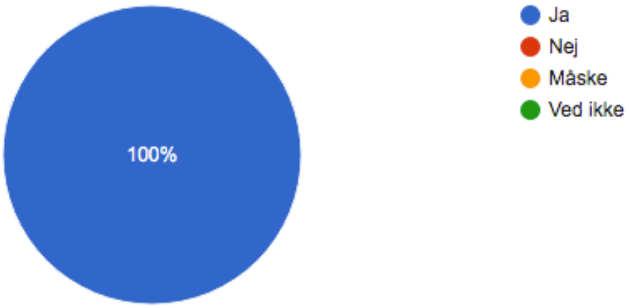
13. Kender du en eller flere, som har svært ved at fortælle andre, hvordan de har det?

17 svar



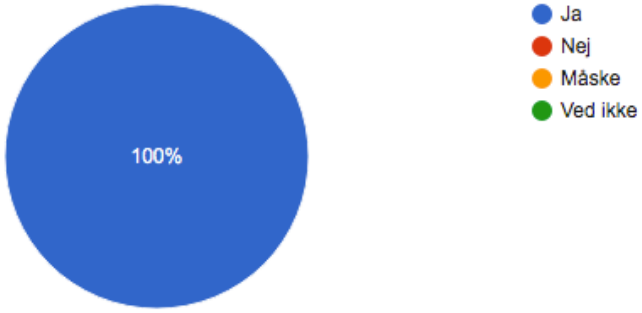
14. Kender du en eller flere, som har svært ved at bede om hjælp, hvis de synes, at noget er svært?

18 svar



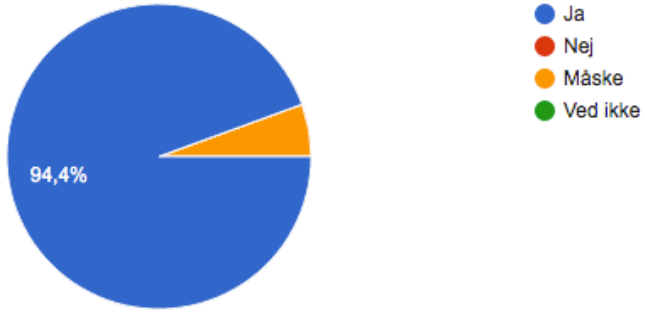
15. Kender du en eller flere, som IKKE ved, hvad de skal gøre, hvis noget er svært?

18 svar



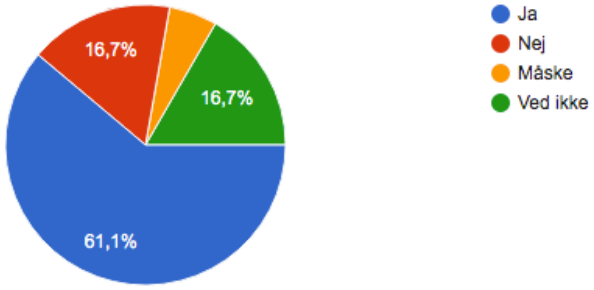
16. Kender du en eller flere, som IKKE synes, de er gode nok, som de er?

18 svar



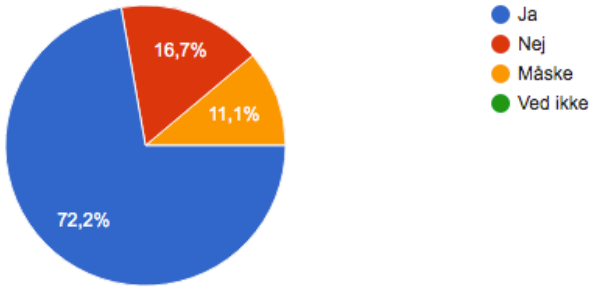
17. Kender du en eller flere som oplever, at andre unge IKKE kan lide dem, som de er.

18 svar



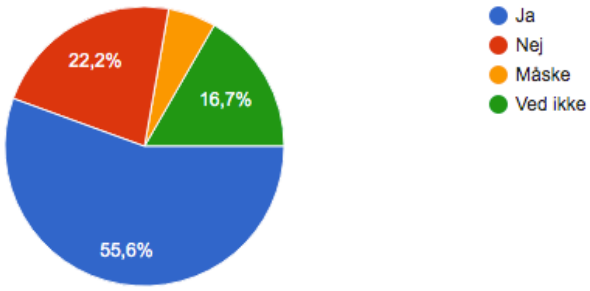
18. Kender du en eller flere, som tænker på at skade sig selv?

18 svar



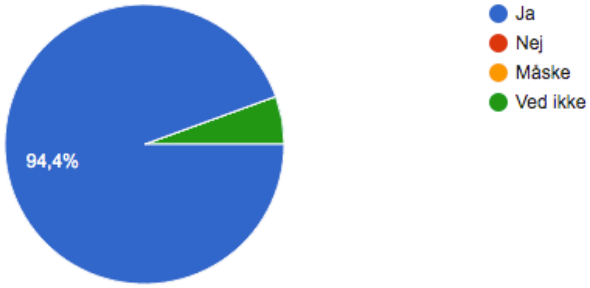
19. Kender du en eller flere, som nogle gange skader sig selv?

18 svar



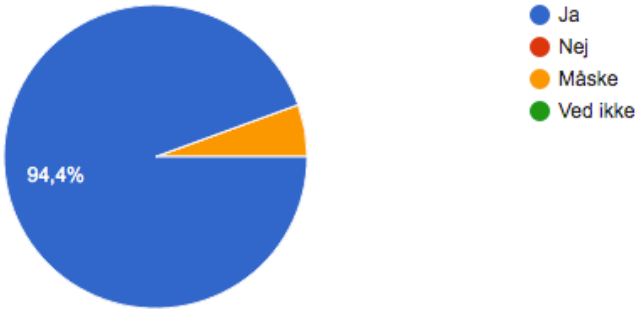
20. Kender du en eller flere, som giver sig selv skylden, hvis de oplever at noget er svært?

18 svar



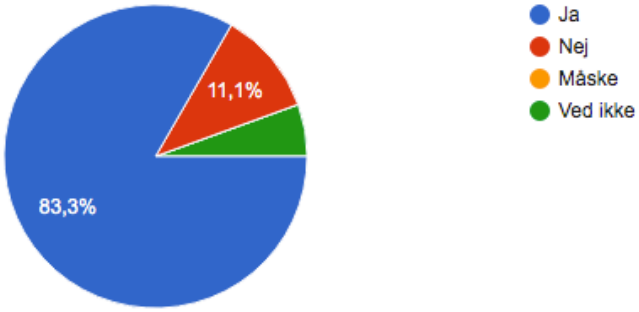
21. Kender du en eller flere, som oplever de har en stresset hverdag?

18 svar



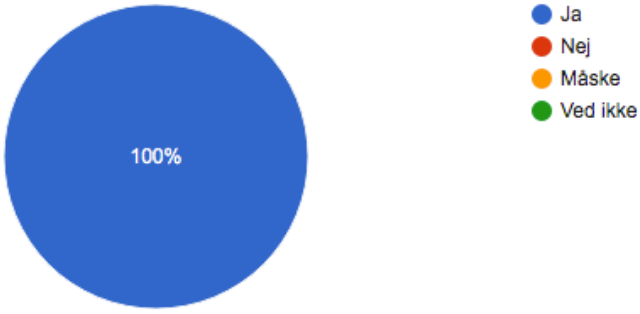
22. Kender du en eller flere, som oplever sig presset i hverdagen?

18 svar



23. Kender du en eller flere, som er usikre på fremtiden?

18 svar



Bilag 4

SISTERHOOD – SPØRGSMÅL TIL TRIVSEL OG INDSATSER

Hvor gammel er du?
15
16
17
18
Yngre
Ældre

Hvor i landet bor du?
Hovedstaden
Midtjylland
Sjælland
Syddanmark
Nordjylland

Kryds af hvis du inden for den sidste måned har:
Følt dig ked af det
Følt dig ensom
Følt dig usikker på dig selv
Været utilfreds med dit udseende
Følt uro
Følt dig nedtrykt
Følt dig alene
Følt dig nervøs
Haft problemer med at sove
Følt dig stresset
Følt dig utilstrækkelig
Skadet dig selv fysisk
Haft selvmordstanker
Jeg har ikke oplevet nogle af ovenstående ting
Andet (skrivefelt)

Hvis der fandtes et gratis tilbud om hjælp til dig eller andre piger der oplever en eller flere af ovenstående ting, hvad skulle det så være?

At deltage i et fysisk gruppeforløb, med piger der har det ligesom dig?
(Et gruppeløb bestående á 5-10 gange, hvor gruppen mødes og taler om temaer som fx ensomhed, selvværd og krop, og laver forskellige små aktiviteter).

At deletage i et online gruppeforløb, med piger der har det ligesom dig?
(Et gruppeforløb bestående á 5-10 gange, hvor gruppe mødes online og taler om temaer som fx ensomhed, selvværd og krop, og laver små online aktiviteter).

At få tildelt en fysisk mentor, som lytter og giver gode råd?

(En kvindelig mentor på ca. 25-30 år, som du mødes med ca. én gang i ugen, i en kortere eller længere periode).

At få tildelt en online mentor, som lytter og giver gode råd?
(En kvindelig mentor på ca. 25-30 år, som du mødes med online ca. én gang i ugen, i en kortere eller længere periode).

At deltage på 1-dags workshop hvor vi fx arbejder med håndtering af svære følelser, lavt selvværd og ensomhed?
(En workshop kan fx bestå af 10-20 unge piger, der sammen med workshoppens facilitatorer lærer nye ting, snakker om workshoppens temaer og laver små relevante aktiviteter).

Har du idéer til andre indsatser, der kunne hjælpe dig selv eller andre piger til en bedre trivsel?

Jeg ved ikke, hvilke indsatser der kunne være relevante

Andet (skrivefelt)

Hvor ville du foretrække at et gruppeforløb/workshop/mentorforløb fysisk fandt sted?
På din skole?
På et lokalt bibliotek, forsamlingshus, café osv.?
Andet (skrivefelt)

Hvad tid skal indsatserne finde sted?
I skoletiden?
Direkte efter skole?
Om aftenen?
I weekenden?
Andet (skrivefelt)

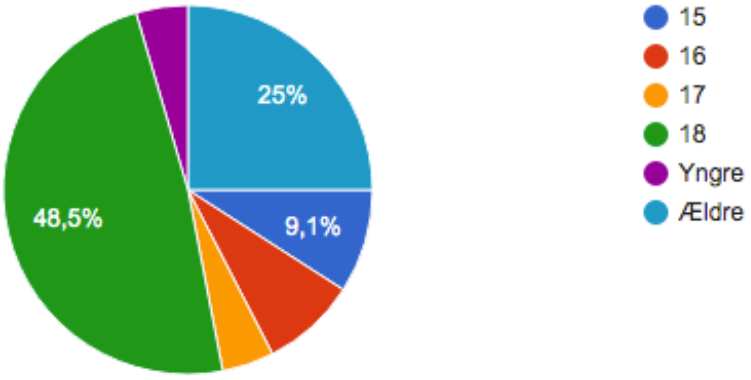
Har du andre idéer til hvad der kunne hjælpe, hvis du eller andre piger oplever, at have det svært?
(Skrivefelt)

Hvordan var det, at besvare dette spørgeskema?
For mange spørgsmål
For få spørgsmål
Jeg havde svært ved, at forstå spørgsmålene
Jeg synes det var grænseoverskridende, at svare på nogle eller alle spørgsmål
Det var nemt og hurtigt
Andet (skrivefelt)

Bilag 5

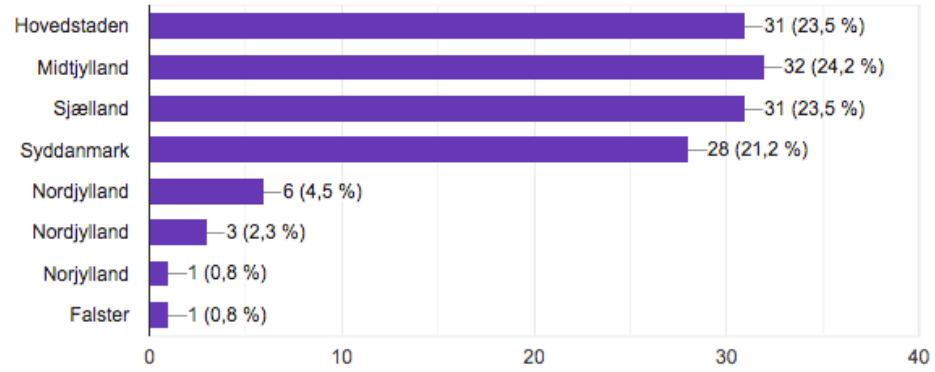
Hvor gammel er du?

132 svar



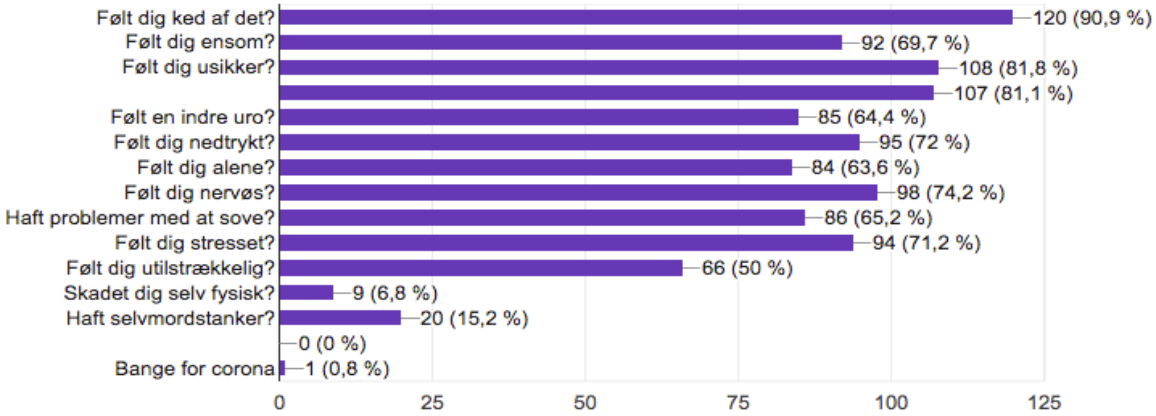
Hvor i landet bor du?

132 svar



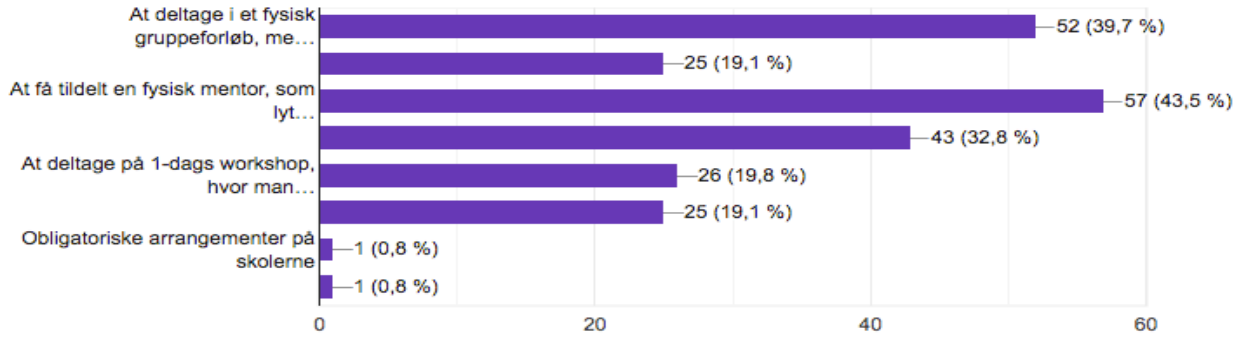
Kryds af, hvis du inden for den sidste måned har:

132 svar



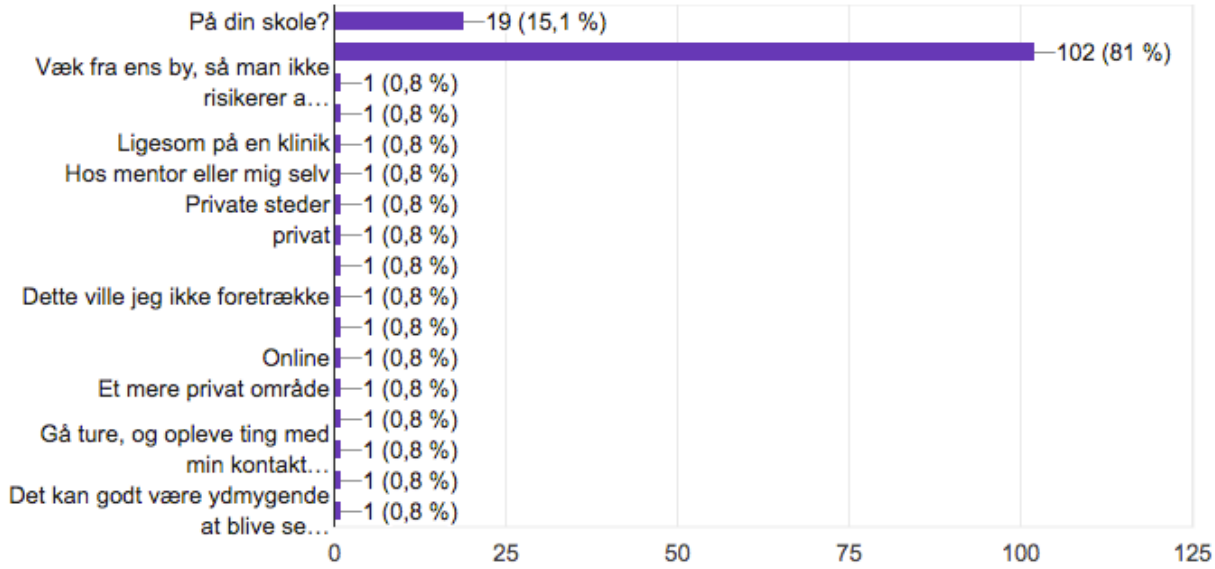
Hvis der fandtes et gratis tilbud om hjælp til dig eller andre piger der oplever en eller flere af ovenstående ting, hvad skulle det så være?

131 svar



Hvor ville du foretrække at et gruppeforløb/workshop/mentorforløb fysisk fandt sted?

126 svar



Det kan godt være ydmygende at blive set i sådanne grupper, så måske et lokale eller et sted man kunne være for kun gruppen

Væk fra ens by, så man ikke risikerer at kende nogen + man er ikke i omgivelser man kender, hvilket kan give en følelsen af at se noget nyt og bedre

Ligesom på en klinik

Et privat sted, som er trykt, og andre ikke ser en.

Et sted som ikke er opsigtsvækkende eks. Et lokale uden yderligere reklame for hvorfor man er der

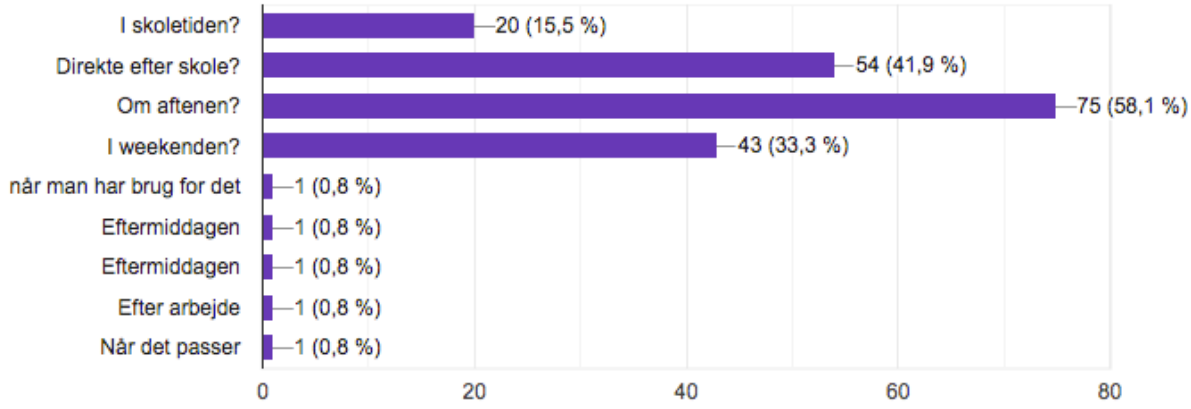
Hos meteoren eller et sted der ikke er offentligt h or man kan tale fuldstændig åbent uden at blive påvirket af uvedkommende

Hjemme eller i hvert fald privat

Jeg tror mange prøver at undgå deres problemer, og som derfor ikke tager initiativ til at få hjælp. Derfor tror jeg det ville være smartest med online hjælp.

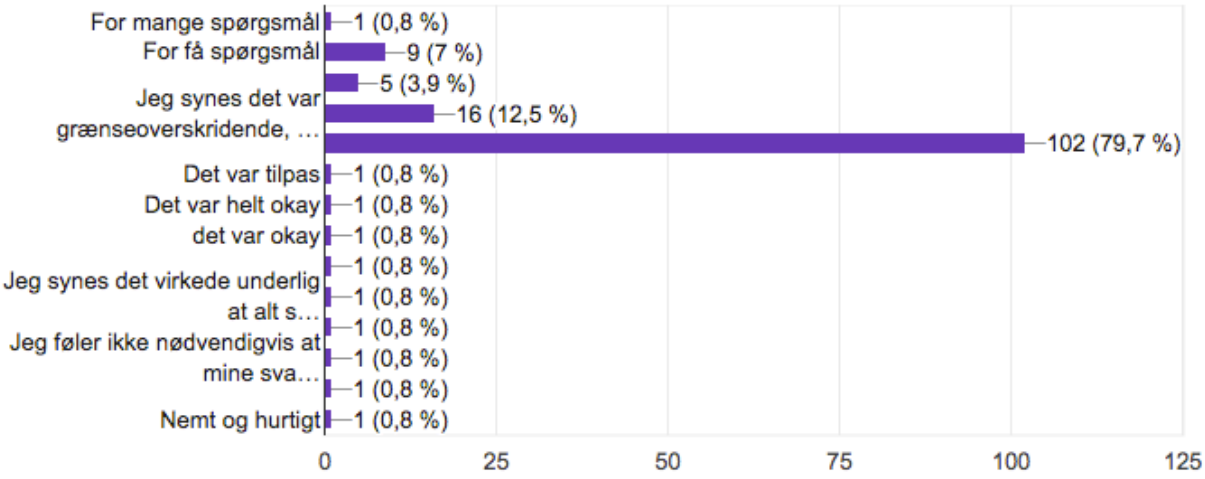
Hvad tid skal indsatserne finde sted?

129 svar



Hvordan var det, at besvare dette spørgeskema?

128 svar



Har du andre idéer til hvad der kunne hjælpe, hvis du eller andre piger oplever at have det svært?

23 svar

At det bliver et krav i folkeskolen og gymnasiet at der bliver snakket om disse ting så unge der har det svært ved hvor man kan hente hjælp og ved at det er okay at have brug for hjælp og finder ud af at der også er andre der kan have det sådan

En mentor på skolen, som man kan snakke med i skoletiden, hvis der er ting man døjer med, men som man ikke har lyst til at sige højt til lærer, forældre og/eller venner.

Jeg ville have det svært med at snakke om det til fremmede, derfor ville online evt uden ansigt være noget for mig.

Generelt bare, at have en person, som man kan tiltro sig til, som er lyttende

Psykolog og samtaleterapi bør være gratis ligesom læger der tager sig af fysiske problemer og skavanker. Denne opdeling er med til at fastholde psykiske problemer som tabu og mindre alvorlige end fysiske skader!

Psykolog

Starte messenger grupper hvor man trygt kan snakke med hinanden

Har du andre idéer til hvad der kunne hjælpe, hvis du eller andre piger oplever at have det svært?

23 svar

Lave noget sjovt sammen så man kunne komme på andre tanker end at være ked af det, hvor man også snakker med nogle der har det på samme måde som en selv.

nej

få profecionelt hjælp

Nogen at snakke med

Råd til hvordan man snakker med sin familie om sine problemer

Man kunne lave facebook eller messengergrupper hvor man kan skrive hvis man har noget på hjerte og har brug for at dele det med andre - der er selvfølgelig risiko ved at det bliver delt videre men synes alligevel at det kunne være en god ide

Nej. Jeg synes det er nogle gode ideer

En linje man kan ringe til hvis man har det akut svært

Har du andre idéer til hvad der kunne hjælpe, hvis du eller andre piger oplever at have det svært?

23 svar

En linje man kan ringe til hvis man har det akut svært

Flere projekter med girltalk der får offentlige personer til at stå frem og være sårbare

Man skal være viljestærk, det er altid godt at træne sin egen hjerne. Skrive negative ting ned og finde modbeviser på dem. Stille sig selv spørgsmålet (hvad er der egentlig at være nede over?). At kunne tale trygt med en anden om det, såsom en veninde som vil lytte til en og evt. få en til at grine lidt som hjælp

Tid hjælper ofte og gode veninder

Nej

Det vigtigste er at få talt om det og sige det højt, fordi sociale medier kan virkelig ødelægge ens eget blik på hvad der egentlig er realistisk

At få kontakt til andre piger, som har det på samme måde.

Generelt møde nogle andre som også er ensomme og som gerne vil sidde og snakke i flere timer.

Aktiviteter i form af sport. Den vej igennem kan pigerne få et tilhørssted og de ovenstående problemer kan reduceres

Bilag 6

NOTER - fokusgruppeinterviews

Noter udført af Sanne Gylling

Praktisk
Deltagerantal 6 piger, hvoraf 1 kommer senere.
Tid: 45 min.
2 x Fokusgruppe, Bianca og Sannes
Rammer
Formål:
HJÆLP TIL AT LAVE GRUPPEFORLØB, så det bliver relevant for jer eller jeres klassekammerater.

Hvordan:

- Det skal være trygt og rart at deltage i fokusgruppeinterview, så vi sørger for:
- Præsentation af os selv og deltagere
- Formålet med interview:
    - Hvorfor og hvordan vil vi bruge det
    - Vi forventer at det ca. varer 45 min.
    - Hvad er et gruppeforløb? Hvordan har det været tid
    - Frivillige unge kvinder som står for det - gruppeledere
- Hyggeligt rum, snacks, vand, the/kaffe m.m.

EMNE	SPØRGSMÅL	Metode	OPSAMLENDE NOTER
Gruppeforløb	• Hvad tænker I når vi siger at deltage i et gruppeforløb for piger?		• Det lyder da meget spændende • Godt at være i gruppe
Gruppeforløb –	• Hvad tænker I umiddelbart man kan få ud af at deltage i et gruppeforløb? – altså mødes med andre piger • Er der nogen barriere? • Hvad ville være svært? • Hvad kan gøre det nemmere at	Skål spørgsmål	• Godt at være i gruppe • Her kan man spejle sig i andre • Mødes om noget fælles • Tale om emne • Problemorienteret/tale om problemer • Forstå hinanden • Har de samme problemer **BARRIERER/SVÆRT:** • At man er for privat og måske helt vil lytte • Det kan være svært at

	deltage?		komme afsted/tilmelde sig • Svært at åbne op • Genert • Bekymret – bange for at de andre vil grine eller drille en med det man siger eller fortælle det til andre **NEMMERE AT DELTAGE:** • Deltage med en veninde fx (ikke helt enighed om det) • Møde de frivillige fx på skolen til oplæg først • Det skal være trygt
Indhold			
Emner	• Hvad tænker I at man kan snakke om? • Har I forslag til gode emner? • Hvad tænker I at man kan lave?	To og to Emner på Post IT	**SNAKKE OM?** • Kærestesorg • Lavt selvværd/selvtillid • Selvmordstanker • Spiseforstyrrelse • Menstruation • Familieproblemer • Sig selv • Problemer • Håndtering af tanker og følelser • Redskaber til at handlinger/hvordan kan man gøre **HVAD KAN MAN LAVE?** • Snakke • Hygge • Aktiviteter • Lege • Snacks • Dilemmaspil • Brevkasse • Lave mad sammen • Tage på udflugter
Format	• Hvad er en god gruppestørrelse? • Hvor mange piger tænker I mindst og max der skal være med?	Fælles	**GRUPPESTØRRELSE** • Der var ikke helt enighed om størrelse. En mente 5-10 fordi hvis man ikke selv havde lyst til at sige så meget var det ikke så intenst/intimt m. flere

			• Andre synes 3-6 piger var en god størrelse
Frivillige	Det vil være frivillige piger der står for gruppen? De frivillige er unge kvinder i 20érne, som har lyst til at snakke med unge piger som jer. De gør det i deres fritid, fordi de har lyst og får ikke penge for det. • Hvad kan de frivillige gøre for at I lærer hinanden at kende? • Hvad kan de frivillige gøre for at skabe et fællesskab? • Hvad kan de gøre for at det er et fortroligt rum? • Hvordan kan I være med til at skabe et fællesskab og et fortroligt rum?	Fælles	**FRIVILLIGE** • Lave tillids- og samarbejdsøvelser • Lave mad sammen • Starte med at tage på ture/udflugter • Overnatning **FRIVILLIGE OG FÆLLESSKAB** • Lidt det samme som ovenfor • Sørge for at skabe god stemning **SKABE FORTROLIGT** • Alle siger hvordan de har det • Nogen har ikke lyst at sige hvordan de har det
Tid	• Hvilke tidspunkter er gode? • Efter skoletid eller aften?	Fælles	• **TIDSPUNKT:** aften fx kl. 19.30 – 21.30 • En mener at 2 timer er måske lidt for lang tid, men der skal være pause
Sted	• Hvor synes I det kunne være godt at mødes? • Biblioteket, skolen, frivilligcentret?	Fælles	**STED:** • Nogle siger biblioteket – • Andre synes ikke biblioteket er "hemmeligt nok" • Frivilligcentret er et godt sted • Der skal være køkken så man fx kan lave mad
Kommunikation	• Hvordan få vi unge piger/ jer jeres klasse	To og to	**REKLAME:** • Snapchat/Instagram • Få frivillige til at komme og

	kammerater til at deltage? • Hvordan skal vi gøre reklame? • Hvor skal vi reklamere henne?		præsentere sig og gruppen • Ikke sige problemer men fx TALE MED NOGEN?..

NOTER - fokusgruppeinterviews

Noter udført af Bianca Nyeland Handberg

Praktisk
Deltagerantal 6 piger, hvoraf 1 kommer senere.
Tid: 45 min.
2 x Fokusgruppe, Bianca og Sannes
Rammer
Formål:
HJÆLP TIL AT LAVE GRUPPEFORLØB, så det bliver relevant for jer eller jeres klassekammerater.

Hvordan:

- Det skal være trygt og rart at deltage i fokusgruppeinterview, så vi sørger for:
- Præsentation af os selv og deltagere
- Formålet med interview:
  - Hvorfor og hvordan vil vi bruge det
  - Vi forventer at det ca. varer 45 min.
  - Hvad er et gruppeforløb? Hvordan har det været tid
  - Frivillige unge kvinder som står for det - gruppeledere
- Hyggeligt rum, snacks, vand, the/kaffe m.m.

EMNE	SPØRGSMÅL	Metode	OPSAMLENDE NOTER
Gruppeforløb	• Hvad tænker I når vi siger at deltage i et gruppeforløb for piger?		• Det lyder fint • To af deltagerne har prøvet det før og var glade for det
Gruppeforløb –	• Hvad tænker I umiddelbart man kan få ud af at deltage i et gruppeforløb? – altså mødes med andre piger	Skål spørgsmål	• Godt at være i gruppe • Det er rart at snakke med andre som har det ligesom en selv • Dejligt at man ikke er helt alene i sin hverdag

	• Er der nogen barriere? • Hvad ville være svært? • Hvad kan gøre det nemmere at deltage?		**BARRIERER/SVÆRT:** • Svært hvis ens forældre skal vide det • Nogle vil ikke få lov af forældre • Problem med samtykkerklæring fra forældre • Flovt hvis mange andre ved at man går i en støttende gruppe • Svært/umuligt hvis man ender i en gruppe hvor man kender andre. Bange for at det bliver brugt negativt mod en • Tillid kan være svær at skabe **NEMMERE AT DELTAGE:** • Hvis man hurtigt lærer hinanden at kende
Indhold			
Emner	• Hvad tænker I at man kan snakke om? • Har I forslag til gode emner? • Hvad tænker I at man kan lave?	To og to Emner på Post IT	**SNAKKE OM?** • Alvorlige tanker • Selvmordstanker • Lavt selvværd/selvtillid • Depressioner • Ensomhed • Familieproblemer • Sig selv • Håndtering af tanker og følelser • Redskaber til at handlinger/hvordan kan man gøre **HVAD KAN MAN LAVE?** • Bred enighed om at lave noget mindre alvorligt første gang så der er fokus på at lære hinanden at kende og skabe tryghed • Spille spil og snakke sammen

			• Gå en tur i naturen • Fx tage på udflugt og lave noget sjovt • Det er vigtigt at have en god afslutning mener de alle.
Format	• Hvad er en god gruppestørrelse? • Hvor mange piger tænker I mindst og max der skal være med?	Fælles	**GRUPPESTØRRELSE** • Bred enighed på omkring 5-6 pr. gruppe
Frivillige	Det vil være frivillige piger der står for gruppen? De frivillige er unge kvinder i 20érne, som har lyst til at snakke med unge piger som jer. De gør det i deres fritid, fordi de har lyst og får ikke penge for det. • Hvad kan de frivillige gøre for at I lærer hinanden at kende? • Hvad kan de frivillige gøre for at skabe et fællesskab? • Hvad kan de gøre for at det er et fortroligt rum? • Hvordan kan I være med til at skabe et fællesskab og et fortroligt rum?	Fælles	**FRIVILLIGE** • Lave hyggelige aktiviteter • Skabe tryged **SKABE FORTROLIGT** • Alle deler nogle svære tanker • Det skal være et gensidigt fællesskab
Tid	• Hvilke tidspunkter er gode? • Efter skoletid eller aften?	Fælles	**TIDSPUNKT:** • Om aftenen efter aftensmad – bred enighed • Det skal i hvert fald ikke være i skoletiden, udtaler flere af pigerne. Det er flovt at skulle gå midt i skoletiden og blive spurgt om hvad man skal.

Sted	• Hvor synes I det kunne være godt at mødes? • Biblioteket, skolen, frivilligcentret?	Fælles	**STED:** • Det skal være et sted, hvor man ikke kan møde nogle man kender. Biblioteket er ikke privat nok. Der bliver nævnt nogle private værested er i Helsinge. • Det er vigtigt at lokalet er hyggeligt. Fx store sofaer hvor man kan slænge sig. Det må ikke være et for alvorligt setup • Der skal være lommetørklæder
Kommunikation	• Hvordan få vi unge piger/ jer jeres klasse kammerater til at deltage? • Hvordan skal vi gøre reklame? • Hvor skal vi reklamere henne?	To og to	**REKLAME:** • Facebook og instagram • Komme ud på skoler og reklamere

Bilag 7

Resultater af litteratursøgningen

**Hvad kæmper målgruppen med ift. mistrivsel og andre problemer relateret hertil*
***Bud på årsager til målgruppens mistrivselsproblemer og andre problemer relateret hertil*

Tekst	Metode	Resumé	*Hvad?	**Årsager?
Andreasen, K. E., & Duch, H. (red.) (2017). *Forandringer i ungdomsuddannelserne: Overgange og indsatser*, Aalborg Universitetsforlag, Ungdomsliv	Interviews, spørgeskemaer, litteraturstudier	8 selvstændige nationale forskningsprojekter, der hver især søger at belyse emner, der knytter sig til unge i gang med en ungdomsuddannelse.	X	Samfundsmæssige disciplinerende praksisser, som fx ses i vejledningsinstitutioner og i skoleregi. Den disciplinerende praksis kategoriserer "det anderledes" som et problem – derfor er det let at falde uden for kategori, og dermed føle sig utilstrækkelig. (s. 177).
Birkjær, Michael, Kaats. Micah (2019), *Er sociale medier faktisk en trussel for unges trivsel?*, Nordisk Ministerråd	Statistisk analyse	Analysen understreger, at det er umuligt at fælde en overordnet dom over sociale medier, uden man ser på den kontekst de sociale medier bruges i. Analysen giver et nuanceret bud på fordele og ulemper ved brugen af sociale medier.	Unge føler sig mindre stolte og mere skamfulde og ensomme, når de kigger på deres venners profiler på Facebook. (s. 9).	Ekstrem tidsforbrug på sociale medier er kædet sammen med en dårligere trivsel. Årsagen hertil er bl.a. de sociale sammenligningsprocesser. Sammenligningsinformationerne er tydeligere på sociale medier end i de virkelige verden, fx hvor mange venner man har på Facebook. (s. 34).
Danmarks Lærerforening (2019), *Præstationskultur og trivsel i folkeskolen – Politisk udspil*, BUU, Børne- og Undervisningsudvalget	Ekspertanalyse	Et politisk udspil fra Danmarks Lærerforening, der har til sigte at komme med forslag til hvordan man kan mindske præstationskulturen i folkeskolen, og forbedre trivslen.	Nervøsitet, angst, irritabilitet, søvnproblemer, færre unge er glade for deres liv, demotivation. (s. 2-3).	Præstationspres (præstationer i skolen, uddannelsesvalg, udseende, image på sociale medier). Udsættes for præstationskrav i samfundet, og tvinges til at måle sig med andre. (s. 2) Fokus på at være den bedste, i mange arenaer (s. 3).
Due. Pernille et al. (2014), *Børn og unges mentale helbred – forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser,*	Litteraturstudie med national og international forskning	Rapporten søger at identificere de vigtigste faktorer for betydningen af børns og unges mentale helbred.	Stress, søvnproblemer, angst, depression, spiseforstyrrelser, ensomhed (s. 15-16).	Årsager til mentale helbredsproblemer kan bl.a. forstærkes af: en opvækst i fattigdom, overgreb, social isolation ift. det omkringliggende samfund (s. 150).
(fortsat) VFF, Vidensråd For Forebyggelse				
EVA, Danmarks Evalueringsinstitut (2019), *Elevtrivsel på de gymnasiale uddannelser*, EVA	Litteraturstudie, interviews	Rapporten undersøger, hvad de gymnasiale uddannelser kan gøre for at forbedre elevernes faglige og sociale trivsel. Undersøgelsen viser, at alle elever oplever svære perioder, at forskellige elevgrupper har forskellige behov og at læreren har en afgørende rolle i at skabe faglig og social trivsel.	Stress, ensomhed (s. 12, 64).	Præstationspres i forbindelse med skolegang (s. 12). Et stort karakterfokus og mangel på balance mellem skoleliv og fritidsliv kan medvirke til den enkeltes oplevelse af stress og præstationspres (s. 43, 54).
Færch, Christina Holst, Villumsen, Karin, Kjær, Trine (2008), *19 veje til bedre trivsel på ungdomsuddannelserne*, DCUM, Dansk Center for Undervisningsmiljø	Hovedsageligt ekspertudvikling af metoder	Publikationen er en metodehåndbog som præsenterer 19 metoder, der i praksis søger at skabe bedre trivsel. Metoderne er afprøvet på samtlige former for ungdomsuddannelser.	Mobning, mistrivsel, manglende accept fra andre unge mennesker (s. 44, 67). Lavt selvværd (s. 84). Usikkerhed (s. 104).	Manglende anderkendelse både på uddannelserne og i samfundet, hvis man skiller sig ud, som fx nydansker. Eksklusion af individet. (s. 52). Usikkerhed kan bunde i de krav og forventninger som unge oplever at de selv, deres forældre og det omkringliggende stiller til dem, særligt i forbindelse med uddannelse. (S.104)
Holstein BE, Damsgaard MT, Henriksen PW, Kjær C, Meilstrup C, Nelausen MK, Nielsen L, Rayce SB, Due P. Psykisk mistrivsel blandt 11-15-årige. København: Sundhedsstyrelsen, 2011. Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten præsenterer data fra skolebørnsundersøgelsen 2010, og har til formål at beskrive 11-15 årige børns psykiske mistrivsel og udviklingen heri de seneste 10-20 år. Rapporten konkluderer, at et betydeligt mindretal viser tegn på psykisk mistrivsel, og at den psykiske mistrivsel er meget ulige fordelt.	Ked af det, irritabilitet, nervøsitet, søvnproblemer, ensomhed, føler sig presset pga. skolearbejde. (s. 63).	Der er højest forekomst af tegn på psykisk mistrivsel hos eneforsørger- og sammenbragte familier (s. 61). Der er en forhøjet psykisk mistrivsel hos indvandrere og efterkommere. Generelt konkluderer rapporten, at der er stigende forekomst af psykisk mistrivsel med faldende socialgruppe. (ibid.). Unge teenagere udsættes i vores samfund for store krav om præstation, valg af uddannelse, fremtidig karriere osv. Dette sættes i rapporten i forbindelse med psykisk mistrivsel. (s. 64).

Lasgaard M, Christiansen J, Friis K. (2019), *Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det?,* Aarhus: Region Midtjylland, DEFACTUM. Pedersen, Toft Signe, Caspersen, Sune (2020), *Din klasse følger dig gennem livet,* EA – Arbejderbevægelsens Erhvervsråd **X**	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten har til formål at belyse forekomsten af ensomhed blandt unge, og sammenhænge mellem ensomhed og andre indikatorer for dårlig mental sundhed. Rapporten konkluderer, at 12% af unge er svært ensomme, med en overvægt af kvinder. Svær ensomhed er størst blandt de unge der ikke er i arbejde, under uddannelse, bor selv og ikke har en kæreste. Der mangler pt. Undersøgelser, der dokumenterer effekten af initiativer til ensomme unge (s. 32).	Ensomhed, føler sig isoleret, savner nogle at være sammen med. (s. 4). Depression, angst, søvnproblemer, selvskadende adfærd. (s. 30).	Flere unge kvinder, end unge mænd føler sig ensomme. Unge uden for uddannelse- eller arbejdsmarkedet føler sig oftere svært ensomme. Ensomhed hos unge er ofte forbundet med depression, angst og søvnproblemer som alle indgår i et komplekst samspil med hinanden, hvor man ikke har afdækket virkning/årsag forholdet. (s. 30).
Leicht, Camille, Sørensen, Kuno (2011), *Unges Digitale Trivsel,* Red Barnet	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten er en analyse af unges trivsel på sociale medier, og belyser bl.a. unges brug af medier, digitale seksuelle krænkelser og digital mobning Rapporten konkluderer bl.a. at piger oplever oftere digital mobning og digitale seksuelle krænkelser end drenge.	Digital mobning (s.5).	Forekomsten af mobning og digital mobning er større hos de unge, der ikke har et fortroligt forhold til deres forældre i barndommen (s.10).
Nielsen, Julie Schneekloth Friis & Salomonsen, Kenneth (2016) – *Unges bud på bedre trivsel. Et ungeinvolverende initiativ,* Region Syddanmark	Spørgeskema-undersøgelse, interviews	Rapporten inddrager unge mennesker i italesættelsen af de problematikker, som de selv mener skaber udfordringer for dem i deres hverdag, samt deres bud på løsningsforslag. Tidspres og forventningspres er de mest gennemgående temaer, ift. unges mistrivsel.	Ensomhed, stress, selvmordstanker, utilfredshed med krop, tanker kræser ofte om vægt. DK er et af de få lande hvor unge i alderen 18-24 år scorer under det nationale gennemsnit for lykke. Forventningspres, tidspres, karakterpres, bekymringer om fremtiden (s. 11).	Planlægningspres og forventningspres er to fænomener der går igen 16 gange ud af de 20 workshops, og kædes derfor i rapporten sammen med unges mistrivsel. (s. 25). Unge føler et pres fra samfundet, og de føler de skal leve op til et perfekthedsideal. (Ibid.). SoMe kædes sammen med dårlig trivsel og dårligt selvbillede og et urealistisk skønhedsideal (s. 26).
Ottosen, Mai Heide (2019) – *Velfærdsforsker: Vi ved ikke meget om hvorfor unge mistrives,* altinget.dk	Artikel udarbejdet af seniorforsker, VIVE	Artikel der igennem ekspertise fra Mail Ottosen, seniorforsker, belyser unge og mistrivsel. Hun konkluderer, at vi mangler viden om mistrivsel og at mistrivsel er komplekst bestående af mange komponenter. Vi skal være opmærksom på den stigende mistrivsel, da mistrivsel i ungdomsårene ikke sjældent fører til psykisk sygdom senere i livet.	Lav livstilfredshed.	Der er kommet mere fokus på mistrivsel, og det kan måske forklare den målte stigende mistrivsel blandt unge. Samfundsmæssige udviklingstræk kan også være årsagsmarkører – bl.a. den stigende individualisering. Større fokus på succes på uddannelse og arbejde. Præstations- og perfekthedskultur nævnes yderligere som årsagsforklaringer.
SDU, Statens Institut for Folkesundhed (2019), *Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019,* SDU	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten søger at afdække sundhedsadfærd, trivsel og helbred blandt unge på de gymnasiale uddannelser.	Kropsutilfredshed, ca. dobbelt så mange piger som drenge synes, at de er for tykke. (s. 2). Piger oplever oftere end drenge fænomener som ensomhed, stress og selvskadende adfærd. Piger har en lavere livstilfredshed en drenge. (s. 2-3).	X
Statens Institut for Folkesundhed, SDU (2019), *Skolebørnsundersøgelsen 2018 – Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark.*	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten præsenterer resultaterne fra Skolebørnsundersøgelsen 2018. Rapporten er beskrivende, og giver derfor ikke direkte forklaringer på mulige årsagssammenhænge.	Nervøsitet, utilfredshed med livet, søvnproblemer, ensomhed, tristhed, stress, dårligt selvværd. Mentale sundhedsproblemer er stigende blandt børn og unge (s. 135). Piger oplever hyppigere end drenge at: være ked af det, stresset, ensomme og have et dårligt selvværd. (s. 6, 51, 52). Kønsforskellene er de samme på tværs af alle lande, der indgår i undersøgelsen. (s. 137). Dobbelt så mange piger som drenge synes, at de er for tykke.	Forekomsten af mobning, søvnproblemer, utilfredshed med udseende mm. er højere og mere markant i lav socialgruppe. Social ulighed har altså en betydning for børn og unges evne til at trives. (s.138). Der mangler mere forskning på årsagsforklaringer. (s.140).

Sundhedsstyrelse (2017), *Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017*, Sundhedsstyrelsen	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten præsenterer statistisk viden om danskernes sundhed, sygdom og trivsel.	Stress, dårligt selvvurderet fysisk og mentalt helbred, ensomhed, depression, angst, nervøsitet, uro. Der er en overvægt af kvinder i forhold til mænd, der oplever depression, angst, nervøsitet og uro. (s. 42). Generelt er andelen med dårligt mentalt helbred større hos kvinder, end hos mænd (s. 21).	Der ses en sammenhæng mellem dårligt mentalt helbred og uddannelsesniveau, hvor dem med grundskolen som højest gennemførte uddannelsesniveau, har et dårlige mentalt helbred end dem med lange videregående uddannelser. (s. 21).
Sørensen, Ulrik Niels, Nielsen, Jens Christian, Osmed, Martha Nina (2010), *Krop og ydre*, Center for Ungdomsforskning, DPU, Aarhus Universitet	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten vil indkredse orienteriger og adfærdsmønstre i unges forhold til krop og ydre, som kan være forbundet til større eller mindre trivsel.	Utilfredshed med krop hænger tydeligt sammen med mistrivsel (s. 138). Lav selvtillid (ibid.). Kvinder oplever større kropsutilfredshed end mænd (s. 142).	Snævre kropsidealer. Et kropsideal beskrives i rapporten som den hårde krop hvor muskler maksimeres og fedt minimeres. Vægt og fedtmasse er derfor i sig selv blevet et tegn på, om man har en god eller dårlig krop. (s. 123). Fitnesskulturen tilskrives yderligere en del af årsagen, da man heri fokuserer på fejl og mangler ved kroppen som skal optimeres. (s.132). Ovenstående, på trods af, at man i undersøgelsen ikke finder i direkte sammenhæng mellem kropsutilfredshed og mennesker der dyrker fitness.
Sørig, Line Eriksen, Henriksen, Diana (2019), *Unge i trivsel eller mistrivsel? – En kvalitativ undersøgelse af hvilket pres unge mennesker i præstationssamfundet oplever, samt hvilke konsekvenser det kan have*, Aalborg Universitet, København	Interviews	Analysen søger at belyse den stigende tendens til mental og social mistrivsel, og hvordan den fremhærskende konkurrence-, perfektions- og præstationskultur spiller ind herpå.	Ensomhed, uro, stress, angst, depression.	Den stigende individualisme der dikterer, at alle skal sikre deres egen succes og fremgang i præstationssamfundet spiller ind på mistrivsel. Samfundspres i forhold til valg af uddannelse, og pres og konkurrence de unge imellem påvirker ligeledes unges oplevelse af mistrivsel. (s.78). Pres fra forældre. At skulle leve op til samfundets mange forventninger danner en form for eksistensberettigelse hos de unge – at man kun er god nok, når man lever op til de mange krav og forventninger. (s.79). Man vil opnå social og solidarisk anerkendelse (s. 52).
Thomsen, Jens-Peter (2016), *Unge i Danmark – 18 år og på vej til voksenlivet – årgang 95 – forløbsundersøgelse af børn født i 1995*, SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten er en del af en forløbsundersøgelse, og fremlægger kvantitative resultater omkring danske unges hverdagsliv, trivsel og livsbetingelser i Danmark. Rapporten konkluderer, at langt de fleste 18-årige danske unge trives og er velfungerende. Alligevel er der relativt mange unge, der har en eller flere udfordringer i deres aktuelle liv. Ydermere konkluderes det, at mistrivsel i ungdomsårene trækker negative spor ind i voksenlivet.	Ensomhed, mobning, depression, lavt selvværd (s. 13).	Der ses en sammenhæng mellem depressionssymptomer og få ressourcer i opvækstmiljøet. (s. 13). Det er ofte unge fra hjem med få ressourcer, der står udenfor uddannelsessystemet. (s. 16). Unge der har haft en dårlig skoleoplevelse, får lave karakterer og udviser risikoadfærd ift. stoffer og kriminalitet kommer ofte fra familier med få socioøkonomiske ressourcer. (s. 19). Hvis man som ung står på kanten af uddannelsessystemet, er man typisk ofte udsat på en række andre områder. (s. 21).
VIVE (1) – viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel – En vidensoversigt*, VIVE	Litteraturstudie	Indsatser mod unge i psykisk mistrivsel er mangelfulde og må forstærkes. Rapporten søger derfor at afdække aktuel forskning som dokumenterer positive effekter af forebyggende indsatser mod unge i psykisk mistrivsel.	Søvnproblemer, ensomhed, selvskadende adfærd. Flere kvinder end mænd, og særligt unge kvinder oplever mistrivsel. (s. 7). Negativ kropsopfattelse.	Præstationspres, tidspres. Oplevelsen af, at skulle skabe sin egen tilværelse giver en tung ansvarsfølelse hos de unge. Unge er bange for at falde igennem og mislykkes som menneske – forspilde sine chancer. Unge oplever deres mistrivsel som forårsaget af egne egenskaber og karaktertræk og har således det kritiske blik rettet mod dem selv. (s. 54). Ydermere har mange udsatte unge negative erfaringer med det sociale system, og hvordan de behandles der. De efterlyser at blive mødt med en mere inkluderende og positiv tilgang. (s. 55).
VIVE (2) - viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Unges opfattelser af køn, krop og seksualitet*, VIVE	Interviews, spørgeskema-undersøgelse	Rapporten undersøger hvordan unge opfatter og praktiserer køn, krop og seksualitet, og hvordan disse opfattelser hænger sammen med trivsel, uddannelse og det sociale liv. Rapporten konkludere bl.a. at der er høj kropsutilfredshed bandt unge, og denne tendens ses særligt hos piger.	Ensomhed, generel livsutilfredshed (s. 8). Unge med negativ kropopfattelse oplever mere ensomhed. (Ibid.). En stor gruppe af unge har en negativ kropsopfattelse. 40% af de normalvægtige unge er moderat utilfredse med deres kroppe (s. 63).	Kropsidealerne blandt piger og drenge er forskellige. Pigers krop opfattes mere privat end drengekroppen, og derfor er der også mere risiko forbundet med at leve i pigekroppen, fordi den som udgangspunkt skal holdes privat (s.9). Kategorier som under-, normal- og overvægtig er ydermere kategorier, som er med til at disciplinere menneskekroppen. Betydeligt færre drenge end piger oplever kropsutilfredshed.

VIVE (3) – viden til velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2018), *Børn og unge i Danmark – velfærd og trivsel 2018*, VIVE	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten er en panelundersøgelse omkring den danske befolknings tilstand, som særligt giver et indblik i den brede børnepopulations trivsel på forskellige livsområder. Undersøgelsen finder, at mange unge piger viser tegn på psykiske mistrivselsproblemer.	Unge kvinder oplever ofte at være bekymrede, ked af det, ensom og utryg/usikre, stress, tidspres. (s. 234), og næsten hver 3. 19-årige pige oplever sig presset på tid. (s. 197).	Rapporten forklarer, at unge kvinder i 15-19 års alderen er i en identitetsudviklingsfase, og at usikkerhed og bekymring er en naturlig ting, som kan være en forklaring på mistrivsel. Alligevel pointerer rapporten, at mange unge piger oplever så mange psykiske symptomer på mistrivsel, at de bliver udsatte unge. (235). 15-19 årige unge rapporterer om en lavere livstilfredshed, end de unge, der lever i kernefamilier. (s. 200).
Willer, Thomas, Østergaard, Søren (2017), *Det er vigtigt at være en succes... Men det er bare ikke altid, at det lykkes! – Et studie blandt danske gymnasieelever med fokus på, hvordan de håndterer Fester, Forældre, Fritid, Fremtid og Friends.* 1. udgave, 1. oplag, SDU, Center For Ungdomsstudier	Interviews, spørgeskema-undersøgelse	Rapporten undersøger, hvordan de ændrede rammer omkring ungdomslivet påvirker danske gymnasieelevers hverdagsliv.	Tidspres, stress (s. 38). Næsten halvdelen af pigerne i undersøgelsen svarer, at de er stressede (Ibid.).	Unge er i dag opvokset med en massiv sundhedsdiskurs, og nogle kropsidealer der kræver, at man træner – 30,2 % af de unge træner. (s. 49). Rapporten peger på en *relationel præstationskultur* hvor det gælder om at være en succes både fagligt og socialt. (s. 48). At være en succes i et fællesskab kræver at man gør noget – træder frem. Det er ikke nok, "blot" at være nogen". (Ibid). De unge vil på den ene side gerne være autentiske og være *sig selv*, men samtidig vil de gerne passe ind i en kultur, hvor de må gå på kompromis med autenticiteten, da kulturen i høj grad formes af fx sociale medier. (s. 47).
Schmidt, Lone, Nebelong (2017) *Unges syn på krop og kropsidealer*, Sex & Samfund	Spørgeskema-undersøgelse	Rapporten danner baggrund for Sex & Samfunds undervisningsmateriale, og har til formål at belyse unges kropsbevidsthed, kropsglæde og kropsidealer. Undersøgelsen konkluderer, at der kan være trivselsfremmende potentiale i, at arbejde målrettet med at fremme unges tilfredshed med egen krop igennem undervisning.	Kropsutilfredshed, dårligt selvværd (s. 5).	44 % af de unge der ikke er tilfredse med egen krop svarer, at sociale medier påvirker deres syn på egen krop. (s. 5). De adspurgte beskriver den ideelle kvindekrop som *tynd, god røv og store bryster.* (s. 8). Flere piger end drenge er utilfredse med kroppen. (Ibid.).