

DU ER GOD SOM DU ER



**MEDIEKONKURRENCE
FOR SKOLER**

Efterår 2022

INDHOLD

Til underviserne	4
Del 1: Om konkurrencen	7
Avis	7
Bedømmelse	8
Vindere	8
Tidsplan	9
Kom godt i gang med Newsdesk	10
Brug af fotos	12
Del 2: Du er god, som du er	15
Børn og unges oplevelser af pres og stress	18
Perfekthedskultur og pres på sociale medier	25
Krop, normer og mistrivsel.....	32
Mobning og ensomhed	38



Del 3: God journalistik	49
Artikeltyper	54
Journalistiske modeller	58
Tjek før tryk	63
Kontakt.....	64

TIL UNDERVISERNE

Børns Vilkår, Ole Kirk's Fond, Politiken, Ekstra Bladet og Jyllands-Posten er glade for, at du har tilmeldt din klasse Mediekonkurrence for skoler 2022. Vi håber, I får et godt forløb!

Du er god, som du er

Det kan være svært at tro på sig selv og ens egne evner. Vanskeligt at sige til sig selv, at man er god, som man er. Ungdomsårene er i særdeleshed en omtumlet tid, hvor man konstant bevæger sig imellem at forsøge at tilpasse sig de sociale spilleregler, mens man er ved at finde ud af, hvem man er. Desværre ser vi for tiden et stigende antal af unge, der beretter om mistrivsel, stress, ensomhed og præstationspres. Og i medierne roterer begreber som perfekt-hedskultur, præstationskultur, 12-talspiger og forventningspres. Der er født en kultur, hvor kun det perfekte er godt nok, hvilket selvsagt giver flere tabere end vindere.

Mediekonkurrencen for skoler 2022 sætter fokus på mistrivsel blandt unge og åbner op for samtalen om, hvordan man som ung ofte kan føle sig utilstrækkelig. Unge fortæller, at de oplever et pres fra alle fronter, hvor de føler, at de både skal præstere godt i skolen, være populære og have alle de rigtige venner, se rigtig ud, være sund, træne og få nok likes på sociale medier – for at være god nok. Disse parametre er med til at fostre en kultur, hvor man bliver anerkendt for det, man præsterer, frem for at blive anerkendt for den, man er.

Gennem forløbet vil vi have de unge til at italesætte forestillinger om det gode liv og åbne op for samtalen om, hvordan vi accepterer os selv og hinanden, så færre føler sig alene og forkerte.

På elevsitet www.duergod.dk kan eleverne selv gå på opdagelse og dykke ned i emner, når de leder efter inspiration til deres artikler. I dette læremateriale præsenterer vi forskellige vinkler, viden og perspektiver på årets tema, og giver gode råd til det journalistiske arbejde.

Lærematerialet er inddelt i tre dele

Del 1: Om konkurrencen

Del 2: Du er god, som du er

Del 3: God journalistik

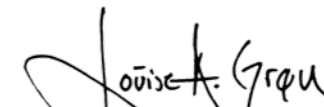
Vi ønsker dig og din klasse rigtig god fornøjelse!



Rasmus Kjeldahl
Direktør
Børns Vilkår



Karin Skjødt Hindkjær
Direktør
Ole Kirk's Fond



Louise Abildgaard Grøn
Ansvarshavende chefredaktør og direktør
Børneavisen og Skole, JP/Politikens Hus



OM KONKURRENCEN

Under Mediekonkurrencen skal eleverne producere en avis under temaet 'Du er god, som du er'. Konkurrenceavisen oprettes på newsdesk.dk. Her kan du finde en lærervejledning, der kan hjælpe dig godt i gang med Newsdesk. Du finder lærervejledningen i venstremenuen på newsdesk.dk ved at klikke på spørgsmålstegnet på forsiden.

Avis

Eleverne laver deres avis i Newsdesk, som er en interaktiv platform opbygget efter den redaktionelle proces ved at lave avis. Eleverne skal researche, skrive, korrekturlæse og layoute – alt efter hvilke roller de er blevet tildelt. Avisproduktionen giver således eleverne mulighed for at udforske og forstå temaets problemstillinger. Nogle uger efter deadline vil I modtage jeres otte sider avis i 500 trykte eksemplarer. Avisen kan I dele ud i jeres lokalområde og dermed være med til sprede budskabet og fortælle folk om de problematikker, I har fokuseret på i jeres avis. Avisen ligger også online på 'avisens side' på Newsdesk.

- › I skal producere jeres avis på newsdesk.dk.
- › I skal lave en avis på otte sider.
- › Konkurrencen forløber i uge 38-46. I tilmelder jer ikke en bestemt uge, men kan – i de otte uger konkurrencen forløber – arbejde med avisprojektet, når det passer ind i jeres skema.
- › Deadline for at sende til tryk er fredag den 18. november kl. 17.00.
- › Det er kun den avisansvarlige lærer, som kan sende avisen til tryk.

Bedømmelse

Aviser bliver bedømt af journalister på Ekstra Bladet, Politiken eller Jyllands-Posten sammen med repræsentanter fra Børns Vilkår.

Ved bedømmelsen lægges der vægt på

- › At emnet er behandlet fra mange og gerne originale vinkler.
- › At artiklerne sætter fokus på årets tema 'Du er god, som du er'.
- › At eleverne har arbejdet med opsøgende journalistik uden for deres skole med et bredt udvalg af kilder.
- › At der blandt artiklerne er solohistorier eller anderledes vinkler indenfor emnet.
- › At artiklerne er skrevet journalistisk med brug af f.eks. nyhedstrekanten, direkte citater og andre journalistiske virkemidler såsom underrubrikker og mellemrubrikker.
- › At der er tilstræbt objektivitet i artiklerne med en skarp adskillelse af opinionsstoffet.
- › At der er variation i genrerne lige fra nyheden og reportagen til portrættet og baggrundshistorien.
- › At sproget er læseværdigt – undgå stavfejl, slåfejl og grammatiske fejl.
- › At layoutet er overskueligt med et tydeligt hierarki og adskillelse mellem artiklerne.
- › At siderne har flotte illustrationer i form af egne fotos, grafikker og tegninger.

Vindere

Der kåres vindere i seks kategorier. Vinderne bliver kåret til et stort event i Pressen i JP/Politikens Hus og vinder derudover 5.000 kr. til klassekassen. Der vil også udnævnes 2. og 3. pladser, der vil modtage et diplom.

I 6.–7. klasse kåres

Bedste Ekstra Bladet-avis
Bedste Politiken-avis
Bedste Jyllands-Posten-avis

I 8.–10. klasse kåres

Bedste Ekstra Bladet-avis
Bedste Politiken-avis
Bedste Jyllands-Posten-avis



Tidsplan

Uge 36

Mediekonkurrencens elevsite er klar på www.duergod.dk

Uge 38-46

Konkurrencen er i gang, og I kan arbejde på jeres avis over alle otte uger, når det passer ind i jeres skema.

Fredag den 18. november

Senest kl. 17.00 skal den avisansvarlige lærer have sendt klassens avis til tryk.

Uge 47-02

Aviserne trykkes og leveres til skolerne. Selvom I er flere klasser på én skole, er det ikke sikkert, aviserne kommer på samme tid.

Uge 02-04

Ekstra Bladet, Politiken, Jyllands-Posten og Børns Vilkår bedømmer aviserne.

Uge 05

Vinderne offentliggøres på Newsdesk.dk. Lærerne i vinderklasserne kontaktes direkte.

Marts

Fejring af vindere i Pressen i JP/Politikens Hus.

Kom godt i gang med Newsdesk

Lav konkurrenceavis i Newsdesk

Jeres konkurrenceavis laves i Newsdesk. Her får du nogle råd til at komme godt fra start med Newsdesk, så I får det bedst tænkelige undervisningsforløb. Vi har gjort vores bedste for at gøre Newsdesk så nemt som muligt at bruge for dig og din klasse, så I kan fokusere på indholdet i jeres avis. Du kan først oprette din konkurrenceavis den 19. september, når konkurrencen starter.

Prøv Newsdesk med en testavis

Hvis du vil prøve Newsdesk inden konkurrencestart, kan du ude på avisoversigten trykke på 'opret ny avis'. Men husk, at du ikke kan bruge denne avis til konkurrencen, hvorfor du med fordel kan kalde den for 'test avis' eller lignende. På den måde kan du nemt kende forskel, når konkurrencen er skudt i gang.

Brug hjælpemenuen

Når du er logget på Newsdesk, vil du og dine elever kunne finde undervisningsmateriale og få journalistiske tips ved at klikke på spørgsmålstegnet i venstremenuen. Indholdet vil ændre sig alt efter, hvor du er i Newsdesk. Der er ligeledes hjælp til brugen af Newsdesk. Det er en god idé at orientere sig i hjælpemenuen, før du og din klasse går i gang med jeres avis.

Avisarkivet

Når jeres avis er sendt til tryk, vil I kunne se den som e-avis via 'avisarkivet' i Newsdesk. Arkivet er en udstillings-side for jeres avisprojekt, og I kan bruge den til at dele avisen med venner, familie og bekendte.

Newsdesk step-by-step

Newsdesk er en intuitiv og spændende måde at lave avis på. Avisens proces kan opsummeres i disse 10 punkter fra start til slut. Du kan også finde en grundigere gennemgang af processen i Newsdesk-manualen.

Det er lærerens opgave at lave opsætningen af avisen, så eleverne kan gå i gang med at skrive artiklerne og layoute på avisen. Når avisen er færdig, er det igen læreren, som skal afslutte avisen og sende den ind til Skoleafdelingen, der skal godkende den til tryk.

Som lærer skal du forvente at bruge omkring 15 minutter på opsætning af avisen. Du er den hovedansvarlige for avisen, men du kan tilføje medansvarlige lærere, som har næsten den samme rolle. Det eneste en medansvarlig lærer ikke kan er at oprette avisen og sende den til godkendelse (punkt 1 & 8).

1. **LÆREREN OPRETTER KONKURRENCEAVISEN PÅ NEWSDESK.DK**
2. **LÆREREN OPRETTER REDAKTIONER**
3. **LÆREREN VÆLGER SIDESKABELONER**
4. **LÆREREN FORDELER REDAKTIONERNE PÅ SIDERNE**
5. **ELEVERNE SKRIVER ARTIKLER TIL AVISEN**
6. **ELEVERNE LÆSER KORREKTUR PÅ ARTIKLERNE**
7. **ELEVERNE LAGER AVISENS LAYOUT**
8. **LÆREREN SENDER AVISEN IND TIL GODKENDELSE**
9. **SKOLEAFDELINGEN GODKENDER AVISEN TIL TRYK**
10. **I MODTAGER JERES AVIS PÅ SKOLEN I 500 TRYKTE EKSEMPLARER**

Brug af fotos

Jeres avis skal selvfølgelig have flotte fotos, der illustrerer det, I vælger at sætte fokus på. Vi anbefaler, at eleverne tager flest mulige billeder selv og laver illustrationer til deres egne artikler.

Det handler om at være opfindsom – lad eksempelvis eleverne være hinandens modeller for at iscenesætte og illustrere en problematik eller lav jeres egne grafikker og tegninger til avisen. Husk at spørge om lov, før du tager billeder af andre og bruger dem i avisen.

For at undgå problemer med billedfilerne anbefales det at uploade billeder direkte fra den enhed, som de er taget på. Er billedet f.eks. taget med mobiltelefonen, skal I åbne en browser på mobiltelefonen, logge på Newsdesk og uploade billedet direkte. Når du uploader et billede, får du at vide, hvor mange spalter det maksimalt kan spredes over. Hvis der er et gult udråbstegn på billedet, skyldes det, at billedopløsningen er lav. Det kan for eksempel ske, hvis du prøver at ligge et billede i en 4-spalters artikel, selvom det kun egner sig til én spalte. Billedet kan godt trykkes alligevel, men det vil komme til at se grynet ud.

Ritzau Scanpix Foto

Gennem Newsdesk har eleverne også adgang til billedbureauet Ritzau Scanpix, hvorfra de kan hente profes-

sionelle pressefotos til deres avis. Under artikelskrivning kan de trykke på 'søg i Ritzau Scanpix', hvorefter de bliver sendt videre til Ritzau Scanpix. Eleven kan derefter trykke på 'send foto til Newsdesk' ved at holde musen over det valgte billede.

Husk altid

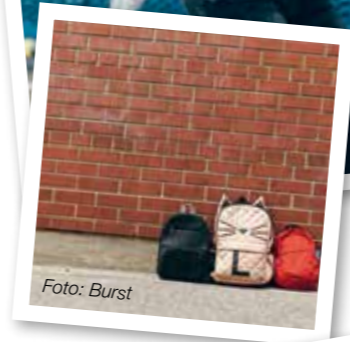
- › Korrekt billedkreditering er oftest navnet på fotografen, f.eks. Jens Jensen.
- › Et foto må aldrig krediteres med f.eks. 'Google'. Der er altid en fotograf til et foto, og man skal have tilladelse til at anvende et billede fra databaser, hvor man ikke har fri adgang.
- › Fotos fra nettet er i udgangspunkt ulovlige at bruge. Husk også, at fotos fra nettet oftest er lavet til skærmopløsning, hvilket betyder, at de vil blive pixelerede i en trykt avis.

HER KAN I FINDE BILLEDER

Der findes mange gratis fotodatabaser.

Stocksnap.io
Reshot.com
Pixabay.com

Negativespace.com
Burst.shopify.com
Unsplash.com



"DET ER ALT..."

OVER ALT HØRER MAN BARE OM:

ARMEN DU SKAL LEVE PERFEKT. ALTSÅ DER ER SÅ FUCKING MANGE KRAV!

1. Du skal dyrke en masse motion.
2. Du skal spise vildt sundt.
3. Du skal se godt ud.
4. God hygiejne.
5. Du må ikke røre dit, dut og dat eller spise dit, dut og dat ellers får du kræft.
6. Du ødelægger din krop, hvis du gør det der.
7. Du skal jo huske at være dig selv... men du skal også lige det her, og det her, og det her osv.
8. Du må ikke se for meget skærm...
9. Omg, nu er det totalt vildt, at piger kommer hurtigere i pupperteten (og så føler jeg mig som en kæmpe klam homonforstyrrelse)
10. Pas på der er kemikalier i ALT I FUCKING VERDEN!!!
11. Ov ja du skal også lige være sød mod alle andre og være et totalt overskuds menneske
12. Du skal have 12 eller 10 i alt. Ellers bliver du ikke til en skid i denne verden.
13. Nå ja og du får aldrig en kæreste, fordi du er en klam sæk.
14. Husk nu ingen slik, vel!
15. Og din krop skal jo være et trofæ. Altså den skal jo være perfekt.
16. Glem ikke den pisse fede stil du skal have!
17. Nå ja og så skal du jo husk din søvn rutine skal være pisse god. Altså søvn, søvn, søvn!
Yeah man! – du dør hvis du ik får det!
18. Hehe, hvad end du gør på mobil, bliver du overvåget, stalket og hacket!!!

OSV.! For helvede jeg kan ik mere!!!! Jeg ender jo med at få stress! Men det fylder bare så meget i mit hoved! Hjælp.... Plz, hjælp...!

Hilsen en meget trist og stresset pige

Pige, 13 år, til BørneTelefonen

DU ER GOD, SOM DU ER

De fleste børn og unge trives og er en del af trygge fællesskaber. Men der er også børn og unge, der mistrives og er presset over alle de krav og forventninger, man kan føle, man skal leve op til for at være 'god nok'.

Alle fællesskaber har sociale spilleregler, der ikke kun har betydning for, om man er inkluderet eller ekskluderet, men også for, hvad der giver status og anerkendelse. Det gælder i fysiske fællesskaber såvel som på de sociale medier. Her kan opstå et pres om at skulle være og se ud på en bestemt måde, og et synligt hierarki, der skiller dem i toppen fra dem i bunden. Det kan skabe en kultur, hvor børn og unge kommer til at se sig selv og hinanden som vindere eller tabere, svage eller stærke, og hvor det 'normale' og gennemsnitlige ikke opleves som godt nok.²⁰

Præstationssamfund, accelerationssamfund, projektsamfund, konkurrencesamfund, perfektionskultur, præstationskultur, generation fremtidsplan og generation præstation. Den nuværende generation af børn og unge har, ligesom deres samtid, mange betegnelser, og flere forskere og eksperter er enige om, at præstationspresset på nutidens børn og unge er stort. Det sætter sit præg

på trivselen: "Det kan dokumenteres relativt klart, at forventningspresset på unge er større, end det nogensinde før har været." Konstaterer sociolog Morten Ejrnæs.¹¹

Engang var det tilstrækkeligt at flytte hjemmefra, tage en uddannelse, få et arbejde og starte en familie, for at have succes. I dag er der skabt en forestilling om, at alt, hvad man foretager sig, skal være perfekt, og at man skal være den bedste til det hele for at være et vellykket ungt menneske.

På BørneTelefonen fortæller et stigende antal børn og unge om mistrivsel, herunder pres og stress, perfektionskultur på de sociale medier, kropsidealer, mobning og ensomhed. Og i medierne og den offentlige debat figurerer begreber som præstationskultur, 12-talspiger og forventningspres.

Unge, som mistrives, findes på tværs af alle samfundsgrupper. En rapport fra Børns Vilkår og TrygFonden viser, at perfektionskulturen trives på de sociale medier, og mere end hver fjerde pige er utilfreds med sin krop.²⁰

På BørneTelefonen er selvskade et hyppigt emne og et klart udtryk for mistrivsel. Samtidig viser tal fra den nationale trivselsmåling, at mobning stadig er et problem, og at ensomheden stiger. VIVEs trivselsundersøgelser viser desuden, at mistrivsel i ungdomsårene sætter et stort præg på voksenlivet.³⁰

Alle børn og unge skal have de bedste muligheder for et godt børne- og ungdomsliv. Danmark har skrevet under på FN's Børnekonvention, som sikrer børns rettigheder.³³ Det er blandt andet retten til at ytre sig, retten til sundhed, retten til at blive hørt og inddraget og retten til at indgå i trygge fællesskaber. Fællesskaber og relationer danner rammen, når man i ungdomsårene begynder at finde sig selv, opbygge sit selvværd og styrke sin selvtillid. Muligheden for at spejle sig i andre og blive bekræftet, set, anerkendt og værdsat for den, man er, er derfor særligt afgørende. Børn og unge, der kender deres rettigheder, har lettere ved at handle, stille krav og sige fra, hvis de oplever mistrivsel på egne eller andres vegne.

Lærermaterialet indeholder fire undertemaer, der belyser nogle af de udfordringer og situationer, der kan være forbundet med mistrivsel og overremnet: 'Du er god, som du er.'

- › **Pres og stress**
- › **Sociale medier og perfektionskultur**
- › **Kropstilfredshed og kropsidealer**
- › **Mobning og ensomhed**

Hensigten er at sætte gang i samtaler og refleksioner om mistrivsel, og hvordan man som ung kan komme til at føle sig utilstrækkelig. En tredjedel af de unge, der i Børns Vilkårs undersøgelse mistrives, har ikke snakket med nogen om, at de har det dårligt.²⁰ Derfor er håbet for dette lærermateriale, at det vil bringe liv i klassesamtalerne, så eleverne oplever, at det er vigtigt at tale højt om, hvordan man har det – og at samtale kan igangsætte handling. Materialet er lærerens afsæt til at brainstorme og fordybe sig i overremnet sammen med eleverne. Elevernes stemme, aktive deltagelse og handlingskompetence er omdrejningspunktet. Både i klassesamtalerne og det journalistiske arbejde. Hvordan kan mistrivsel blandt unge håndteres og mindskes? Hvorfor er det vigtigt at tale højt om? Hvad tænker de unge? Hvad kan man gøre? Og hvem er vigtige aktører og kilder? Alt sammen for at aftabuisere mistrivsel, give elevernes stemmer plads og gennem deres aktive journalistiske arbejde at stå fast på, at de og alle andre unge mennesker er mere end gode nok, som de er.

Afslutningsvis opsætter lærermaterialet seks gode råd til dialog i klassen.

BØRNETELEFONEN

Siden 1987 har BørneTelefonen været børn og unges linje til rådgivning, trøst eller bare en voksen, der vil lytte. Hver dag året rundt sidder frivillige børnefaglige rådgivere klar til at lytte og rådgive børn og unge om deres problemer, store som små. BørneTelefonen er åben hele døgnet. Alle henvendelser er anonyme. Man kan ringe, chatte, sms'e, skrive i brevkassen eller få og give svar i 'Børn hjælper børn' via BørneTelefonens nummer: 116 111 eller på www.børnetelefonen.dk

I 2021 var antallet af samtaler det højeste nogensinde: 55.325 samtaler med børn og unge.

HØRT: RÅDGIVNINGSTILBUD TIL UNGE

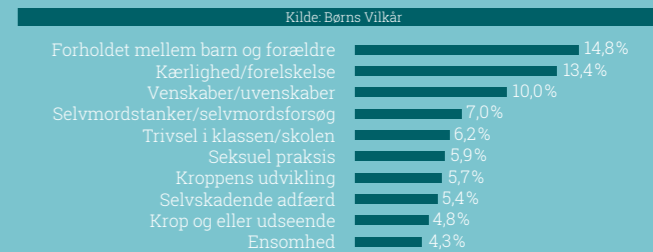
BLIV HØRT. Altid. Med det løfte, har Børns Vilkår etableret et nyt rådgivningstilbud i 2022 til unge i alderen 15-24 år, der oplever udfordringer og har brug for at blive hørt, forstået og accepteret. Hos HØRT kan unge få professionel rådgivning på en døgnåben chat, memorrådgivning eller gruppechat på www.hørt.dk. På gruppechatten kan unge blandt andet møde andre unge online for at drøfte, sparre og dele ud af erfaringer om bestemte temaer og problematikker. HØRT har også instagram-profilen @blivhort med videofortællinger fra unge, som har oplevet udfordringer i livet.



Jeg troede seriøst, at jeg var den eneste i verden, der havde det sådan. Men det var jeg vist ikke ...

Pige, 14 år, til BørneTelefonen

De hyppigste emner på BørneTelefonen i 2021



'JEG FØLER MIG SOM ET OMVANDRENDE TAL'

Om børn og unges oplevelser af pres og stress

Børn og unge færdes i mange arenaer: Hjemmet, skolen, fritidsaktiviteter og på de sociale medier. Det er arenaer, der giver rig mulighed for deltagelse i forskellige fællesskaber. Men de opsætter samtidig mange forskellige spilleregler, krav og forventninger, som man skal navigere i. Det er krav, som kan presse børn og unge. Hvis presset bliver for stort, kan det resultere i stress.

Pres

Præstationspres er et udtryk, der bruges til at beskrive det pres, som mange unge oplever i dag. Det er et pres, som kommer af høje forventninger og krav om at klare sig godt, og som de unge møder fra både samfundet, skolen, familie og venner. Når børn og unge oplever, at de skal levere toppræstationer hele vejen rundt, og det ikke er godt nok at præstere middelmådigt, kan det belaste, og det kan være svært at finde frirum og pauser. Det kan skabe en utilstrækkelighedsfølelse, som kan vokse, jo mere man føler, man skal leve op til.⁶

Ph.d.-studerende og leder af Børn og Unge indsatser, Freja Filine Petersen beskriver: "Nogle unge føler, at de konstant skal være den bedste udgave af sig selv. De internaliserer dermed disse krav og forventninger, og hvis de ikke lykkes, er det dem selv, der er noget galt med. De skal være aktive, specielle og "på" – de skal have en plan for – og med deres liv og leve 100% op til alting, samtidig med at de vurderer sig selv og hinanden ud fra præstationer."¹²

Stress

Helt overordnet betyder stress belastning. Symptomer på stress kan opstå, hvis vi oplever, at vi ikke har de ressourcer, der skal til for at imødekomme de krav og udfordringer, vi står overfor. Der findes i dag ikke en entydig definition af stress, men der er bred enighed om, at stress er biologisk, psykologisk og socialt influeret. Når man undersøger stress, skal man derfor være opmærksom på, at der er mange faktorer, der kan spille ind, og at

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

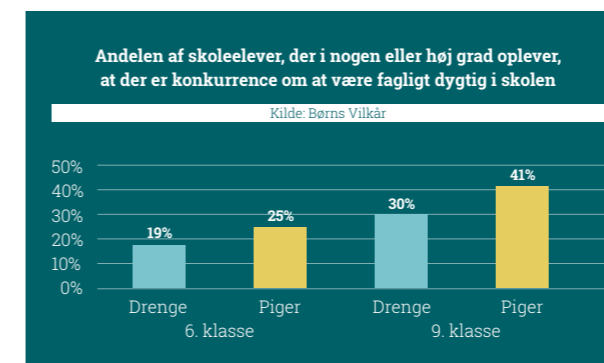
Alberte, 9. klasse, interview ifm. Børns Vilkår undersøgelse om pres og stress

det kan være forskelligt fra menneske til menneske, hvad der stresser, og hvordan det viser sig.

Som mennesker forsøger vi at tilpasse os de omstændigheder, vi er i. Dét at tilpasse sig, er en proces, der kræver energi. Derfor er stress en naturlig reaktion på overbelastning, som vi alle kan opleve.²⁰

Børns Vilkår og TrygFonden har undersøgt, hvad der presser børn og unge og hvor mange, der oplever symptomer på stress. Undersøgelsen viser, at børn og unge kan opleve pres i mange arenaer, herunder i skolen. "Jeg føler mig som et omvandrende tal". Sådan fortæller en 15-årig pige i et interview. Flere elever fortæller, at de mærker pres på grund af konkurrencen om at være den bedste i skolen, og at angsten for at sige noget forkert fylder. De fortæller om utryghed ved at sige noget foran de andre i klassen, fordi de er bange for at blive grinet af, eller fordi de er bange for, at hænderne vil ryste, eller stemmen vil knække.¹⁹

At børn og unge gerne vil lykkes fagligt i skolen, er der som sådan ikke noget forkert i. Professor og leder af Center for Ungdomsforskning, Noemi Katznelson, understreger, at det ikke er et problem, at der er fokus på præstationen: "Det er en uundværlig del af et læringsmiljø, at eleverne gør sig umage og gerne vil vise, hvad de kan.





SYMPTOMER PÅ STRESS

- › Fysiske tegn: Hovedpine, mavepine, hjertebanken, ændret appetit, uro i kroppen, eller hyppigere sygdom.
- › Psykiske tegn: Tankermylder, koncentrationsbesvær, problemer med at huske og øget ængstelse eller bekymring, ændret humør, for eksempel tristhed, øget sårbarhed, træthed, eller irritation.
- › Adfærdsmæssige tegn: Søvnproblemer, uoplagthed, aggression, ubeslutsomhed, hurtig vejtrækning, nedsat præstationsevne, øget sygefravær og større forbrug af stimulanter, eksempelvis sukker, alkohol og tobak.

Kilde: Børns Vilkår og TrykFonden²⁰

”

Jeg føler et pres med en masse afleveringer, fodbold og at jeg altid skal være på overfor vennerne og er bange for at ryge ud af gruppen fordi jeg fremstår irriterende. Jeg skal præstere mit bedste, men det er ikke altid, det sker, og hvis jeg først laver en fejl begynder jeg at stresser og så kan jeg ikke stoppe.

Dreng, 15 år, til BørneTelefonen

”

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

Pige, 15 år, til BørneTelefonen

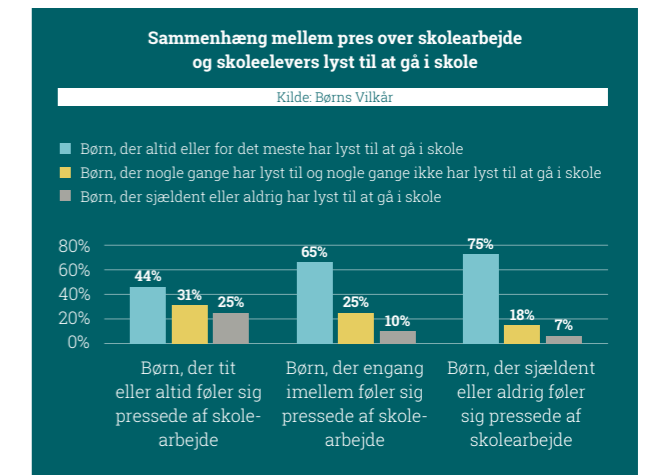
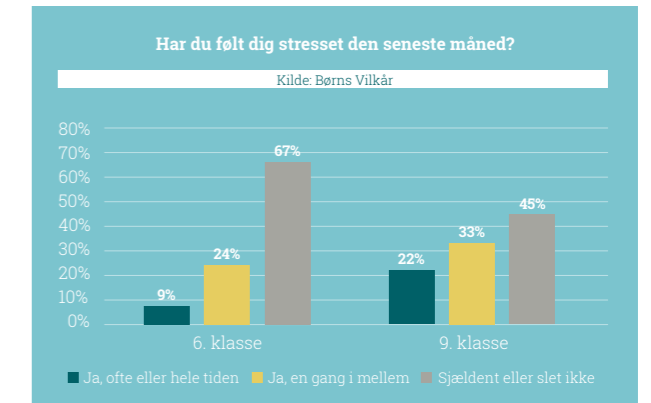
Men vi vil ikke have en præstationskultur, fordi det skaber en ubalance, hvor der ikke er plads til nysgerrigheden.”²⁹ Hvis skolen er præget af konkurrence, sammenligning og resultater er der større risiko for, at der kan opstå en præstationskultur, som kan presse børn og unge.

Børn og unge, som oplever pres på grund af skolearbejde, har i mindre grad lyst til at gå i skole. Således har 75 pct. af børn, der ikke føler sig presset af skolearbejde, altid eller for det meste lyst til at gå i skole, hvor det samme kun gælder for 44 pct. af de børn, der tit eller altid føler sig presset af skolearbejde.¹⁹

Oplevelsen af stress stiger

Flere elever i 9. klasse føler sig stressede, end det er tilfældet for elever i 6. klasse. Undersøgelsen viser, at 9 pct. af børnene i 6. klasse har følt sig stressede ofte eller hele tiden den seneste måned, hvorimod det gælder for 22 pct. af eleverne i 9. klasse.

Det tyder altså på, at presset øges igennem skoletiden, og at presset blandt mange af de ældste elever overstiger deres ressourcer til at imødekomme det. Flere af de unge beskriver, at det, der stresser dem mest, er, at man skal være på og præstere i toppen hele tiden, og at alt skal være perfekt.



Pres i hjemmet

Børn og unge kan opleve, at hjemmet blot er endnu en arena, hvor de skal præstere og leve op til ydre krav. En tredjedel af skoleeleverne i 6. og 9. klasse bekymrer sig om, hvorvidt de vil skuffe deres forældre på grund af deres faglige præstationer.²⁰ Det kan øge risikoen for at udvikle stress, hvis børn ikke har præstationsfri rum, for eksempel derhjemme.

Hvis de voksne selv er stressede, kan det også påvirke børn og unge. Børns Vilkår's undersøgelse viser, at børn, der tit eller altid oplever, at deres forældre er stressede, i meget højere grad selv føler sig stressede, i forhold til børn, som sjældent eller aldrig oplever, at deres forældre er stressede.

Når forældre er stressede, har de mindre overskud til at vise interesse for deres børn. Børn og unge kan føle sig alene med deres tanker og følelser, hvis de oplever manglende interesse fra de voksne derhjemme.



Min far er meget stresset, han snakker altid i telefon og spørger ikke særlig meget ind til os børn.

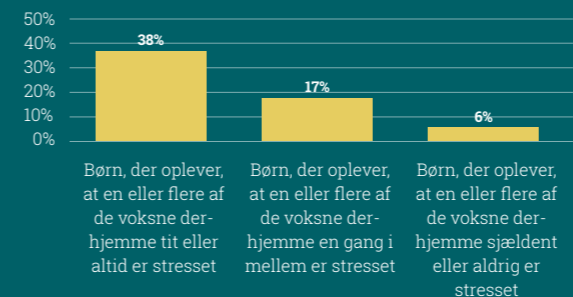
Udsagn fra barn i Børns Vilkår's spørgeskemaundersøgelse om pres og stress

Hvad med fremtiden?

Fremtidsbekymringer kan skabe pres og mistrivsel. På BørneTelefonen fortæller unge, at de forestiller sig, at de skal have topkarakterer for 'at blive til noget'. De føler et stort pres, når de tænker på uddannelsesvalg og det, der venter i fremtiden. For udskolingselever fylder tanker og bekymringer om fremtiden mest. Blandt 9. klasses elever, der føler et stort fremtidspres, når de tænker på uddannelsesvalg, oplever 62 pct. ugentlige symptomer på mistrivsel. Blandt de elever, der ikke føler sig pressede over fremtid og valg af uddannelse, er andelen med ugentlige symptomer på mistrivsel 36 pct.¹⁹

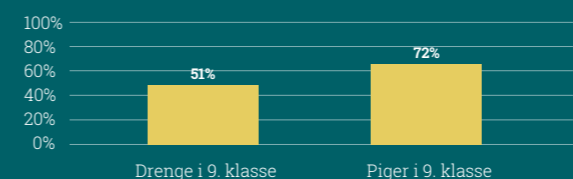
Andel af skoleelever, der ofte eller hele tiden har følt sig stresset, og forældres stress

Kilde: Børns Vilkår



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

Kilde: Børns Vilkår



Langsigtede konsekvenser

Pres og stress hos børn og unge skal tages alvorligt. Det går ikke bare over af sig selv og kan vare længe. Psykiske, sociale og kropslige konsekvenser kan følge én langt ind i voksenlivet.

Men hvordan kan man mindske presset på børn og unge? Når nogle forventninger er konkrete og målbare, og andre er diffuse og usagte? Når meget af presset er så indlejret i kulturen omkring børn og unge, at de føler, det er et pres, de selv er med til at skabe?

Der findes ikke entydige svar. Men én ting er sikkert. Det pres, som er på børn og unge, hænger sammen med strukturer i vores samfund og kultur. Mange tror, det er selvforskyldt og dermed noget, de selv er ansvarlige for at komme ud af. Men det er ikke noget, der kan løses af det enkelte individ. Derfor er det vigtigt, at der er fokus på at tage samtalerne i skolen, familierne og samfundet om, hvordan vi kan skabe præstationsfri rum og sikre, at de krav, der stilles til børn og unge, ikke bliver uoverkommelige.



'MIN INSTAGRAM ER FLOTTERE END MIG'

Om perfektionskultur og pres på sociale medier

Børn og unge vokser op med internettet som en del af leg, relationer og læring. På nettet er det muligt at møde ligesindede, og man kan være nysgerrige og undersøgende sammen. Der kan knyttes venskaber og fællesskaber på tværs af by og land, og der er mulighed for at udforske interessefællesskaber. Med et klik kan man indhente viden og data om alt mellem himmel og jord. Man kan hente spil og apps og blive underholdt alene og sammen med andre. At eksperimentere med identitet og seksualitet er en helt naturlig del af børne- og ungdomslivet, og de sociale medier har et potentiale til at understøtte dette. Holdninger og meninger kan udtrykkes og udveksles. Man kan gå aktivt ind i debatter og være med til at nedbryde normer og tabuer. Flere unge er aktivistiske og forbilleder for andre unge ved at tale højt om kropsidealer, ligestilling, køn, seksualitet m.m. På den måde er der mulighed for at udforske egne ståsteder og samtidig spejle sig i og finde inspiration hos andre.

Men med det digitale liv følger også udfordringer. Undersøgelser peger på, at kravene om præstation og perfektion forstærkes af børn og unges digitale liv, og at de oplever et pres om at fremstå perfekte på de sociale medier.²⁰

”

En del af vores verden er jo på en telefon, så det der med, at nogle gange er den måde, du møder nye mennesker på, det er på din telefon. Så derfor skal du fremstå bedst og sådan overfor venner og venners venner, så kan det være, de gerne vil kende dig.

Josefine, 9. klasse, interview ifm. Børns Vilkår's undersøgelse om pres og stress

Snapchat, Instagram, TikTok, Facebook m.fl. fungerer som et spejl, hvor man kan iscenesætte sig selv og samtidig spejle sig i andres opslag og selvfremsstilling. Popularitet og social status kan måles ud fra antal likes, kommentarer eller følgere. Det kan være svært at fastholde troen på, at man er god, som man er, når man bevæger sig på platforme, hvor man hele tiden skal høste anerkendelse, bekræftelse og opmærksomhed. På sociale medier bedømmes man ofte ud fra overfladiske kriterier, det kan være ens udseende, det tøj man går i eller mængden af likes og kommentarer på ens opslag.

'Jeg likes, derfor er jeg'

Alle har et behov for at blive bekræftet, anerkendt og høre til. Det har betydning, hvad andre mener og tænker om én. Likes gør det let at sammenligne sig med andre og se, hvem der er mest populær. På den måde er likes et symbol på social status og viser, om andre 'synes godt om' én.

I bogen 'LIKE' erstatter forfatterne det klassiske eksistensgrundlag af filosofen René Descartes: 'Jeg tænker, derfor er jeg' med 'Jeg likes, derfor er jeg'.¹⁰ Den digitale identitet er nemlig afhængig af, om andre synes godt om én, og det afspejler de samlede antal likes. Er jeg god nok? Kan de andre lide mig? Er jeg rigtig nok? Hvordan passer jeg ind? Er jeg lige så 'perfekt' som alle de andre?⁸ Det er spørgsmål, der kan trænge sig på.

Når man liker andres opslag, signalerer man til den anden, at 'du er blevet set og hørt'. Det har betydning for børn og unges selvværd og relationer. Likes på sociale medier kan også udløse dopamin i hjernen – et signalstof, som giver en kortvarig følelse af glæde. Derfor kan det føles ekstra godt at få likes og tjekke notifikationer.



I øjeblikket har jeg 155 likes på mit profilbillede, men vil gerne have mange flere. Jeg har aldrig haft en kæreste i mit liv og tænker lidt på, om det måske er fordi, jeg ikke har så mange likes, betyder det noget for pigerne, at drengene skal have likes på deres profilbilleder?

Dreng, 15 år, til BørneTelefonen



En redigeret virkelighed

Det digitale liv øger opmærksomheden på bekræftelse og perfektion med forskellige adfærdsdesigns, der lægger op til, at man let og gratis kan fremstille sig selv i en redigeret udgave, så man fremstår, som man tror, at andre gerne vil se en.

Det perfekte er en målestok for, om man har succes, om man er god nok, og om man lykkes. De sociale medier tilbyder en redigeret virkelighed, hvis idealer man let kan komme til at måle sit eget liv ud fra, når man med venner taler om forskellige influencere eller følger og tjekker hinandens profiler og billeder.

Der findes mange muligheder for at redigere sine billeder. Med få klik og filtre kan man gøre sig selv mere attraktiv. Krop, udseende, popularitet og venskaber sammenlignes med idealiserede fremstillinger på sociale medier. Og hvis man med et enkelt swipe kan påvirke, hvad andre tænker om én og måler sig selv ud fra dette, kan man komme til at føle, at de andres liv er bedre end ens eget.¹⁷ Selvtillid og selvværd kan komme under pres, og det kan være svært at tro på, man er god, som man er.



Min instagram er i hvert fald flottere end mig. Den er meget mere opsat og opstillet. Det viser lidt om vores perfektionskultur, om at vi skal fremstå bedst muligt og sådan.

Asma, 9. klasse, interview ifm. Børns Vilkår undersøgelse om pres og stress

I Børns Vilkår og TrygFondens undersøgelse er elever i 6. og 9. klasse blevet spurgt til, om de ændrer billeder af sig selv, inden de lægger dem på sociale medier, og om de har prøvet at fjerne billeder igen, fordi de ikke modtog nok likes eller kommentarer. Den adfærd er særligt udbredt blandt piger og fylder mere, jo ældre de bliver. Hver tredje pige i 6. og 9. klasse redigerer altid, tit eller en gang imellem deres billeder, inden de lægger dem op. En anden tendens viser sig blandt drengene, hvor det er vigtigt at fremstå mere 'ligeglad', også selvom man måske ikke er det. På den måde kan kønsnormer spille ind og stille særlige forventninger til, hvordan man skal agere og fremstå.²⁰

Jagten på streaks

Børns Vilkår og Trygfondens undersøgelse viser, at 97 pct. af skoleelever i 9. klasse og 93 pct. i 6. klasse bruger Snapchat. Her er funktionen snapstreak særligt udbredt. Man holder liv i en streak ved dagligt at sende billeder til hinanden og belønnes med et tal, der viser, hvor mange dage, man har holdt sin streak kørende. Desuden får man en emoji, som viser, hvem der er ens bedste ven og afslører, om den person, man har snapped mest med, snapper mere med en anden. Hvis den ene part misser en dag, går streaken tabt. Dette adfærdsdesign virker vanedannende. For ikke at miste streaks, kan børn og unge få kammerater til at 'passe' deres streaks, hvis de ikke selv har mulighed for at være på. Dette er særligt udbredt blandt elever i 9. klasse.²⁰

I undersøgelsen fortæller tre elever, at de billeder som de modtager 50-90 pct. af tiden, er af en væg, hvor der står 'streak'. De betegner det selv som 'indholdsløst'. Alligevel har streaks en stor værdi, fordi de kan fungere som indikator på, hvor populær man er, og hvem der er ens 'bedste venner'.²⁰

Interviewer: Har I prøvet at få en anden person til at passe jeres streaks på Snapchat for ikke at miste dem?

Melvin, Joakim, Daniel [i kor]: Ja.

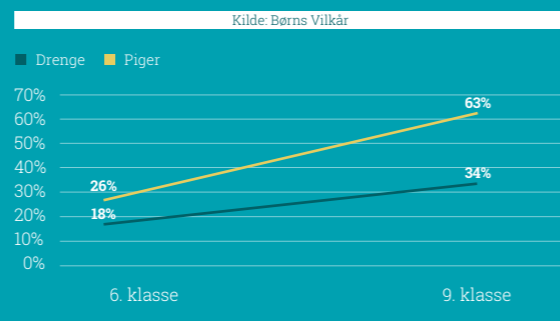
Daniel: Det er der mange, der gør.

Clara: Ja, det gør mange.

Joakim: Det er der mange, der sådan, hvis de tager på hyttetur en uge, og de ikke må bruge deres mobil overhovedet, så kan det være, at hvis de har et streak på sådan 100, og de gerne vil have den til at blive, så er det sådan "Kan du lige holde mine streaks, mens jeg er væk?"

Daniel: Og så lige inden da, så lægger de op på story "Lad være med at skrive private ting til mig, fordi den og den holder lige mine streaks."

Andel af skoleelever, der har prøvet at få en anden til at passe deres streaks på Snapchat



Venner svarer man med det samme!

De adfærdsdesigns, som findes på digitale medier, kan være med til at presse børn og unge. For eksempel fortæller knap halvdelen af skoleeleverne i 6. og 9. klasserne, at man bør svare sine venner på sociale medier, så snart beskeden står som læst.²⁰ Det skaber svarpres og sætter børn og unge i en situation, hvor de skal være tilgængelige hele tiden.

Når en besked åbnes, ser afsenderen, at den er læst. Så kan afsenderen begynde at tolke på, hvor længe der går, før der kommer en reaktion eller et svar. Fænomenet 'left on read' er velkendt for mange børn og unge. Der findes mange memes på nettet, som netop understreger følelsen af at blive 'left on read'. Hvis man ikke får et hurtigt svar, når beskeden er læst, kan man opleve tanker og spørgsmål, såsom: Hvorfor svarer personen ikke? Hvad tænker den anden om mig? Samtidig kan modtageren tænke: Hvis man svarer med det samme, er det så et udtryk for desperation? Eller er det, fordi man ikke har særligt mange venner? Dem, man svarer først og hurtigst, er ens gode venner. Modsat må man opfatte sig selv som lavere i hierarkiet, hvis ens beskeder bliver læst, men der ikke kommer svar hurtigt. Læst-funktionen er et blandt mange adfærdsdesign, der skal få os til at bruge så meget tid og opmærksomhed som muligt på et socialt medie.



Billeddeling og victim blaming

I 2011 fik debattør Emma Holten delt nøgenbilleder, som hun havde sendt til sin kæreste. Hendes mail blev hacked, og billederne blev delt vidt og bredt på nettet. Det var med til at sætte gang i en debat om billeddeling uden samtykke og hævnporno. Dengang var der i langt mindre grad fokus på sexisme, slutshaming og victim blaming, og det fokus, som #MeToo satte på disse fænomener, kom først langt senere.

Unge, der blev udsat for ulovlig billeddeling, oplevede derfor en debat, hvor det var legitimt at lægge skylden for billeddelingen på offeret og samtidig at argumentere for at "de da bare kunne have ladet være med at dele billeder" frem for at fokusere på gerningspersonen og dem, der videredelte billederne.

Desværre findes disse stemmer stadig i debatten, og der er jævnligt sager om deling af intime billeder uden samtykke.

Børn og unge deler billeder. Det er et centralt element i deres kommunikation, og det er i langt de fleste tilfælde sjovt, rart og samtykkebaseret. Når man deler et intimt billede med sin kæreste eller flirt, er det et udtryk for tillid. Det kan være en måde at styrke den følelsesmæssige og seksuelle relation. Når et intimt billede bliver videredelt, er det ikke kun krænkende at blive udstillet overfor andre, det er også et alvorligt tillidsbrud fra den person, man har

delt billedet med. Hvis man så ovenikøbet bliver udsat for victim blaming, bliver det endnu et pres for offeret, som kan opleve stor skyld og skam. Det kan have konsekvenser for selvværd og trivsel.

Emma Holten har siden brugt sine oplevelser med hævnporno, og den efterfølgende udskamning, til at lave aktivisme og sætte fokus på retten til at bestemme over sin egen krop. Heldigvis er opmærksomheden på, at det ALDRIG er offerets skyld blevet meget større, end da hun fik delt sine billeder.

DIGITALE KRÆNKELSER

I en rapport fra Red Barnet 'Børn og unges oplevelser med digitale krænkelser' fra 2021 angives det, at 42 pct. af børn og unge i alderen 9-17 år inden for det seneste år har oplevet at blive udsat for en digital krænkelse.

I 2021 var der 361 samtaler på BørneTelefonen om digitale seksuelle krænkelser og 1.662 samtaler i alt om digitale krænkelser (inkl. ulovlig billeddeling, afpresning og trusler og digital mobning).

Kilde: Red Barnet¹⁵ og Børns Vilkår.²⁰

Styrket bevågenhed og aktivistiske indsatser

De seneste år har der været en stigning i antallet af anmeldelser af digitale krænkelser. Der har været stor bevågenhed på at skærpe straffene for denne type forbrydelser, og politiets behandling af konkrete sager er blevet styrket.²⁸ Et eksempel på dette er Umbrella-sagen fra 2018, hvor over 1.000 børn og unge blev sigtet for distribution af børneporno, fordi de havde delt og videredelt pornografisk video- og billedmateriale af personer under 18 år.²⁴ I dag ser vi flere tendenser og aktivistiske tiltag, der bringer digitale krænkelser og normer til debat. Det er et vigtigt afsæt for ungekultur, der understøtter, at man kan bruge sin stemme og retten til at tale højt og gøre en forskel. Flere organisationer har sat markant ind i arbejdet for at bekæmpe og forebygge digitale krænkelser. Red Barnet tilbyder igennem deres tilbud SletDet gratis og fortrolig rådgivning om ubehagelige oplevelser og krænkelser på nettet. Andre steder, man kan søge hjælp og information om digital dannelse og håndtering af ubehagelige oplevelser, er, blandt andre, BørneTelefonen og ungerådgivning HØRT. Digitalt Ansvar arbejder desuden for at fremme en tryk og ansvarlig digital udvikling.



'JEG BLIVER HELE TIDEN BODYSHAMET. DET GØR MIG VIRKELIG KED AF DET'

Om krop, normer og mistrivsel

I 2021 var spørgsmål om krop og udseende nr. ni på top 10 listen over temaer, som flest børn og unge kontaktede BørneTelefonen med.

"Er jeg for tyk?", "Er jeg for tynd?", "Er min pik stor nok?", "Hvordan får jeg større bryster?", "Er min numse for stor?" er bare få eksempler på spørgsmål, som ofte bliver stillet til BørneTelefonens rådgivere. De mange spørgsmål viser, hvordan idealer og forestillinger om kroppen er med til at påvirke børn og unges syn på deres egen krop – og at det har betydning for deres trivsel og livsglæde.

Man bestemmer selv over sin krop – eller gør man?

"Hvorfor skal jeg give en fuck for, om drengene kan lide min læbestift?" Med denne overskrift tog den dengang 15-årige Ida Glitre læserne med storm, da hun i 2016 i et debatindlæg i Politiken rettede en skarp kritik mod ung-

domsbladet Vi Unge. Debatindlægget blev liket, delt og kommenteret, og mange unge og voksne støttede op om Idas kritik.

"Jeg er træt af, at I sætter mig, mine veninder og alle andre danske piger i bås. Jeg er træt af jeres halvmisogynistiske artikler. Jeg er træt af jeres idé om, at det eneste, vi teenagepiger tænker på, er, hvad drenge skal synes om os," skrev Ida Glitre, og stillede herved Vi Unge til ansvar for at understøtte stereotype normer og forventninger til krop og køn.³⁴ Normer, som kan medvirke til mistrivsel og dårligt selvværd.

Børn og unge har ret til at bestemme over deres egen krop, men som Ida Glitres kritik viser, påvirkes vores forståelse og tilfredshed med krop og køn også udefra. Der er mange, der gerne vil påvirke og

være med til at bestemme over børn og unges krop. Fødevareproducenterne reklamerer for, hvordan netop deres produkter giver en sundere, gladere eller stærkere krop. Sundhedsmyndighederne proklamerer budskaber om vigtigheden af motion og sund kost. Politikerne diskuterer, hvordan de gennem lovgivning og påbud kan forhindre unge i at ryge, drikke alkohol eller på anden vis leve et liv, der lever op til gældende opfattelser af, hvad der er sundt og godt.

På digitale medier, i tv og i reklamer bliver børn og unge eksponeret for billeder af modeller, kroppe og ansigter, der ser ud på en bestemt måde. På den måde påvirker omgivelserne unges forestillinger, følelser og tanker om kroppen, og ofte sker det helt uden, at de tænker over det. På samme måde er det naturligt, at de fleste i ungdomsårene, som en del af deres identitetsudvikling, sammenligner og spejler sig i de forestillinger om kroppen, de møder.

For nogle får omgivelsernes påvirkning en negativ betydning på deres selvværd og trivsel, fordi sammenligningen medfører en følelse af at være forkert, hvis de eksempelvis oplever ikke at passe ind i de normer og idealer, som omgivelserne eksponerer dem for, eller slet og ret fordi omgivelserne eksponerer dem for normer og idealer, som ingen lever op til. Ida Glitre udtrykker det på denne måde: "Hold op med at spilde et blad på gammeldags idealer. Giv os i stedet et intelligent magasin, der

handler om unge mennesker, der elsker sig selv for, hvem de er."³⁴ Ida Glitres kritik er et eksempel på, hvorfor det er vigtigt at støtte børn og unge i at forholde sig kritisk til de normer og idealer, de møder i deres hverdag. På den måde bliver de i stand til selv at handle og sige fra, når de oplever reproduktioner af forældede eller begrænsende normer. Herved får de unge en stemme i debatten om, hvordan mistrivsel og utilfredshed med egen krop kan bekæmpes. Ikke for at gøre børn og unge ansvarlige for at gøre op med normerne, men for at sikre, at børn og unge får en reel mulighed for at bestemme over egen krop.

Børn og unge har brug for viden, åbenhed og debat om normer og idealer, så det herskende normalitetsbegreb kan blive udfordret og give plads til, at mangfoldighed og forskellighed er en styrke – og at det er mere end 'godt nok' at være sig selv.¹⁶

”

Hej! Jeg har det med at synes jeg er for tyk og overvægtig. Især fordi mange fra min klasse er meget tynde. Her for et par måneder siden snakkede jeg med nogen af de andre fra min klasse som vejede ca. 36 kg og de sagde det var normalt. Det fik mig bare til at føle mig virkelig overvægtig siden jeg vejer ca. 49-50 kg.

Pige, 12 år, til BørneTelefonen



Jeg vejer 48,3 og vil gerne tabe mig, så jeg vejer ca. 40 kilo, jeg træner ik men spiser ik så meget. Mine forældre siger at jeg ik må veje under 45 da jeg er 14... men jeg vil jo bare gerne være perfekt...

Pige, 14 år, til BørneTelefonen

Krop og mistrivsel

Børn og unges trivsel hænger sammen med deres tilfredshed med egen krop. Hvis børn og unge er kede af deres krop og udseende, øges risikoen for mistrivsel markant. Børns Vilkår og TrygFondens undersøgelse viser, at hver tredje pige, der i lav eller ingen grad er tilfreds med sin krop, oplever 5-8 symptomer på mistrivsel ugentligt – for eksempel hovedpine, mavepine, at være ked af det eller nervøsitet. Det er langt mere end blandt piger, som i høj grad eller nogen grad er tilfreds med deres krop. Her oplever kun 7 pct. 5-8 ugentlige symptomer på mistrivsel.²⁰

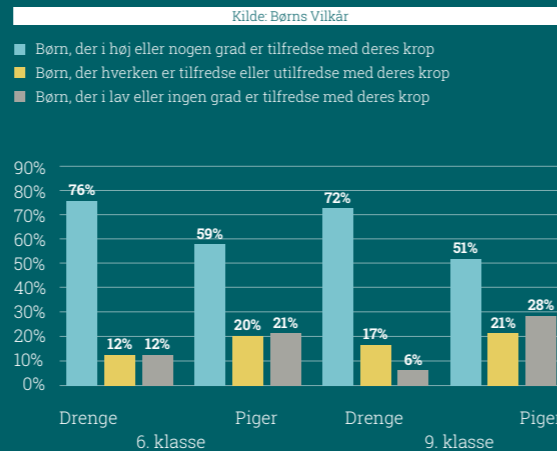
Billedet bekræftes af samtaler på BørneTelefonen, hvor krop, udseende og følelsen af ikke at passe ind fylder meget. Børn og unge fortæller, at de ikke føler sig pæne nok, og at de hader sig selv. Nogle frygter, at de ikke kan få en kæreste, fordi de ikke føler, at deres udseende lever op til idealerne. Presset kommer ikke nødvendigvis fra et bestemt sted, men fra mange forskellige steder – ikke mindst fra dem selv, og samfundets idealer om den perfekte krop og det perfekte udseende. Når idealet om perfektion fylder, bliver normalitetsbegrebet samtidig smallere.²⁰

KROPSTILFREDSHED

Over halvdelen af eleverne i 6. og 9. klasse er i nogen eller høj grad tilfredse med deres krop. Dog svarer 28 pct. af pigerne i 9. klasse, at de i lav grad eller slet ikke er tilfredse med deres krop.

Kilde: Børns Vilkår og TrygFonden²⁰

Andel af skoleelever, som er tilfredse/utilfredse med deres krop



Den svenske forsker Thomas Johansson beskriver, hvordan unge kæmper med snævre kropsidealer. Hans begreb 'utilfredshedens logik' betyder, at unge ikke bliver mere tilfredse af at træne og modellere kroppen: "Jo mere de arbejder på at ligne kropsidealet, desto flere fejl og mangler får de øje på."⁹

Det kan føre til en evig stræben efter at skulle gøre endnu mere og føre kontrol med sig selv og sin kropsaktivitet. Der er udviklet mere teknologi, der kan 'hjælpe' med at beregne og sætte tal på, hvor aktiv man er i løbet af en dag. For eksempel kan telefonen, apps og smart watches give konkrete tal på, hvor meget man har bevæget sig, og hvor mange kalorier man dagligt forbrænder. Samtidig viser badevægten udsving i vægt, og man kan, ved at udregne sit BMI, få at vide, om man er over- eller



Jeg har aldrig haft en kæreste, kysset eller haft en tæt pige ven. Og synes jeg ikke er pæn, men mine venner siger, at jeg ikke er grim, men det tror jeg ikke på. Jeg er bare bange for at jeg er for grim til at få en kæreste.

Dreng, 14 år, til BørneTelefonen

undervægtig. Det kan være stressende, og følelsen af, at man burde gøre mere, kan nemt dukke op.

Dansk forskning fra 2017 viser, at 28 pct. af danske unge mellem 11 og 20 år udviser risikoadfærd for en spiseforstyrrelse.⁷ De specifikke årsager til spiseforstyrrelser kendes ikke, men der er enighed om, at forskellige faktorer kan have en betydning, heriblandt psykologiske, sociale, kulturelle, genetiske og biologiske faktorer. Det er derfor ikke kun en stræben efter et kropsideal, der kan forklare en spiseforstyrrelse. Det er vigtigt at fremhæve, at størstedelen af børn og unge ligger indenfor normalvægten og ikke udviser tegn på risikoadfærd eller udvikling af spiseforstyrrelse.

TYPER AF SPISEFORSTYRELSE

Der findes forskellige spiseforstyrrelser, for eksempel anoreksi, bulimi, tvangsoverspisning, ortoreksi og megaeksi. Fælles for dem er, at en spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, kendetegnet ved et forstyrret forhold til mad, krop og vægt i et sådant omfang, at det går ud over ens fysiske og psykiske helbred såvel som sociale liv. I Danmark lider ca. 75.000 mennesker af en spiseforstyrrelse.

Kilde: Imsos.dk²⁵

Kropsidealer ændrer sig med tiden

Kropsidealer er skabt af mennesker og den tid, vi lever i og er under konstant forandring. Kropsidealer har ændret sig over tid og i takt med kulturelle og politiske tendenser.²⁵

Fra et kvindeideal med hvepsetalje og kurvede former i begyndelsen af 1900-tallet, til et skifte i 1915, hvor kvindernes stemmeret og øgede selvstændighed satte kurverne i baggrunden og ændrede kvindemoden fra kjoler til bukser. 60'erne og 70'erne foreskrev det slanke look, fitnessbølgen fik sit indtog i 80'erne, og i dag har timeglasfiguren igen vundet indpas.^{20 35}

Mændenes kropsidealer har de seneste årtier også forandret sig. Fra 60'ernes tynde look med bl.a. James Dean og Beatles som frontfigurer, over 80'ernes muskuløse look til i dag, hvor idealet foreskriver at være aktiv, trænet og trimmet. Samtidig vinder det indpas, at man kan være eksperimenterende og nysgerrig i forhold til mode, kropsudtryk og udseende, og at normerne for, hvordan man kan se ud, er mindre dikteret af køn.

Viden om sundhed og nye muligheder for at forme kroppen gennem kost og træning giver et væld af muligheder. Den teknologiske udvikling gør, at det er muligt at lave fysiske ændringer ved hjælp af plastikkirurgi, for eksempel brystforstørrelse- og formindskelse, botox, hårtransplantation og fedtsugning.

Med trends og tendenser følger modreaktioner. Lige nu i retning af et positivt og mangfoldigt syn på kroppen, som blandt andet breder sig på sociale medier under hashtags som #BoPo (Body Positivism) og #Fuckidealet. Det er vigtige stemmer, der er med til at åbne dialog og styrke børn og unges kritiske blik på kropsidealer.

Kropsidealer er tæt knyttet til modeverdenen og de tendenser, vi bliver præsenteret for i modemagasiner og hos tøjproducenter. De seneste år har særligt modeverdenen ladet sig inspirere af queermiljøets brud med en stereotyp binær kønsopfattelse. Det ses hos de store modehuse, eksempelvis hos den danske tøjkoncern Bestseller, der i 2022 har lanceret et nyt kønsneutralt mærke "liqual".

”

Jeg bliver hele tiden bodyshamet, og folk snakker altid om min krop. Det gør mig virkelig ked af det.

Pige, 13 år, til BørneTelefonen



BRUG DINE RETTIGHEDER

- › Du har ret til at bestemme over din egen krop. Ingen må tvinge dig til at gøre noget, du ikke har det rart med. Du bestemmer selv, hvad du vil være med til.
- › Du har ret til at have din egen seksualitet. Du må selv bestemme, hvem du forelsker dig i – uanset hvilket køn, de har. Du har ret til at elske dem, du vil.
- › Du har ret til seksualundervisning i folkeskolen. I Folkeskoleloven står der, at: "Alle børn har ret til seksualundervisning og skal lære om sundhed og trivsel og køn, krop og seksualitet."
- › Du har ret til ikke at udsættes for seksuelle overgreb. Ingen må udsætte dig for overgreb eller udnytte dig seksuelt. Hvis du har været udsat for seksuelle krænkelse, har du ret til hjælp. Alle forsøg på at bruge børn seksuelt er ulovligt og skal meldes til politiet.
- › Du har ret til sundhed og udvikling. I Børnekonventionen står der, at: "Staten eller kommunen skal sikre, at børn og unge har det godt og udvikler sig. Alle børn har ret til den bedst mulige psykiske og fysiske sundhed."

Kilde: BørneTelefonen.dk²⁶

'DET GØR BARE MEGA ONDT INDEN I'

Om mobning og ensomhed

De fleste børn og unge er del af mange positive og trygge fællesskaber. Skolen giver mulighed for læring, dannelse og udvikling, ligesom skolen er et sted, hvor venskaber knyttes og stærke sociale sammenhold opstår. Men der er også børn, der oplever at stå alene og føle sig ekskluderet. At stå udenfor fællesskabet rammer hårdt og kan have alvorlige konsekvenser. På BørneTelefonen henvender børn og unge sig hver dag og fortæller, at de føler sig ekskluderet, ikke føler sig noget værd og har svært ved at finde troen på, at de er gode, som de er. I værste fald kan det føre til mistrivsel, mobning, ensomhed, skolefravær og selvskadende adfærd.^{21 22} Forskning peger på, at børn, som bliver mobbet, oftere lider af angst og depression end deres jævnaldrende, der ikke er blevet mobbet. Børn, der bliver mobbet, har gennemsnitligt mere fravær, klarer sig dårligere i skolen og har mindre sandsynlighed for at gennemføre en uddannelse.⁵

”

Det gør bare så mega ondt inden i, at man ikke har nogen at være sammen med i frikvartererne eller efter skole. Imens folk tager hjem til hinanden, holder fester og har det sjovt, kan jeg sidde hjemme i min stue og glo ind i et TV. Mine forældre forstår mig ikke og siger bare at jeg desværre ikke kan flytte skole før niende klasse... altså om et helt år! Ved simpelt hen ikke hvad jeg skal gøre af mig selv, græder nærmest mig selv i søvn hver aften. HJÆLP!!!

Dreng, 14 år, til BørneTelefonen

Ifølge den nationale trivselsmåling fra 2020/2021 er andelen af elever, der har følt sig mobbet, steget en smule i skoleåret 2020/2021. Trivselsmålingen viser, at 8,6 pct. af eleverne har oplevet at blive mobbet meget tit, tit eller en gang imellem det seneste år. Det svarer til knap to elever i hver klasse. Flere undersøgelser peger dog på, at omfanget af mobning har været nedadgående siden 1998, blandt andet på grund af øget fokus på mobning i skolerne, forskningen og i politiske indsatser.^{4 23}

Børn og unge har ret til en skolegang uden mobning. I Børnekonventionen står, at børn og unge har ret til en skolegang uden mobning. Regeringens aktionsplan mod mobning fra 2016 har blandt andet medført en ændring af undervisningsmiljøloven, så der i 2017 blev oprettet en national klageinstans. Det er en blandt flere milepæle i indsatser og initiativer i kampen mod mobning. I de første år skete en stor stigning i antallet af klagesager fra ni sager i 2017, 51 sager i 2018 til 120 sager i 2019, hvor det var på sit højeste. Siden er antallet af klager faldet en anelse til 89 sager i 2021. Det vurderer Dansk Center for Undervisningsmiljø sandsynligvis skyldes COVID-19-nedlukningen.³¹

SAMTALER OM MOBNING

I 2021 handlede 1.583 samtaler på BørneTelefonen om mobning. 13 pct. af disse samtaler handlede om mobning på nettet.

De vurderer desuden, at stigningen fra 2017 til 2019 ikke giver grund til at formode, at der er sket en stigning i omfanget af mobning, men snarere at kendskabet til håndteringsreglerne og klagemuligheden har haft indflydelse på antallet af klagesager.^{23 32}

Siden 2009 har det været lovpligtigt, at hver skole skal udarbejde en antimobbestrategi. Fra forskning ved vi, at en god implementering af indsatser til forebyggelse og bekæmpelse af mobning er afgørende for indsatsernes effekt. Flere organisationer arbejder aktivt for dette. Bl.a. Alliancen mod mobning, et samarbejde mellem Mary Fonden, Red Barnet og Børns Vilkår, som har udviklet konkrete værktøjer til skoler, der understøtter positive og inkluderende fællesskaber, og som klæder de voksne på, til at kunne håndtere mobning, når den opstår.

ANTIMOBBEARBEJDE OG KLAGEINSTANS

Lovgivning og National Klageinstans: Hvis man oplever mobning eller en mobbelignende situation på skolen, så skal skolen ifølge loven udarbejde en handleplan, hvor man beskriver, hvordan man vil stoppe mobningen. Det skal ske inden for 10 arbejdsdage. Man skal også med det samme beskytte de involverede elever med konkrete tiltag. Hvis skolen ikke griber ind, kan børn og forældre klage.

Kilde: Den Nationale Klageinstans mod Mobning²⁷

Det fællesskabsorienterede mobbesyn

Forskning har de seneste år givet ny viden og fremsat et fællesskabsorienteret mobbesyn. Det peger på, at mobning er et gruppefænomen, snarere end en relation mellem individuelle mobbere, og de, der mobbes.² Mobning er systematiske handlinger, der har som konsekvens, at nogle bevidst eller ubevidst bliver udstødt og udelukket fra fællesskabet. Det adskiller sig på den måde fra drilleri, der er enkeltstående, tilfældige og spontane situationer. Når mobning opstår, udspringer det typisk af utrygge fællesskaber og sociale sammenhænge, man ikke kan trække sig fra.³¹ Der skal derfor fokuseres på sociale dynamikker i klassen – herunder det fællesskab og den ramme, hvori mobningen foregår. Det er vigtig viden i kampen mod mobning.

Mobning kan være tavs, hvis man bliver ignoreret og usynliggjort i fællesskabet. Hvis man gang på gang oplever ignorering og tavshed, som om man ikke findes, daler selvværdet, man føler sig forkert og alene, nærmest social død.³ Den tavs mobning spiller også ind digitalt, den såkaldte ghosting. For eksempel på Snapchat eller Messenger, hvis nogle er udelukket fra gruppechatten, ikke bliver tagget eller ikke får likes. Mobning kan også have en mere aktiv karakter gennem hårde ord og kropssprog eller fysisk ved vold og trusler.

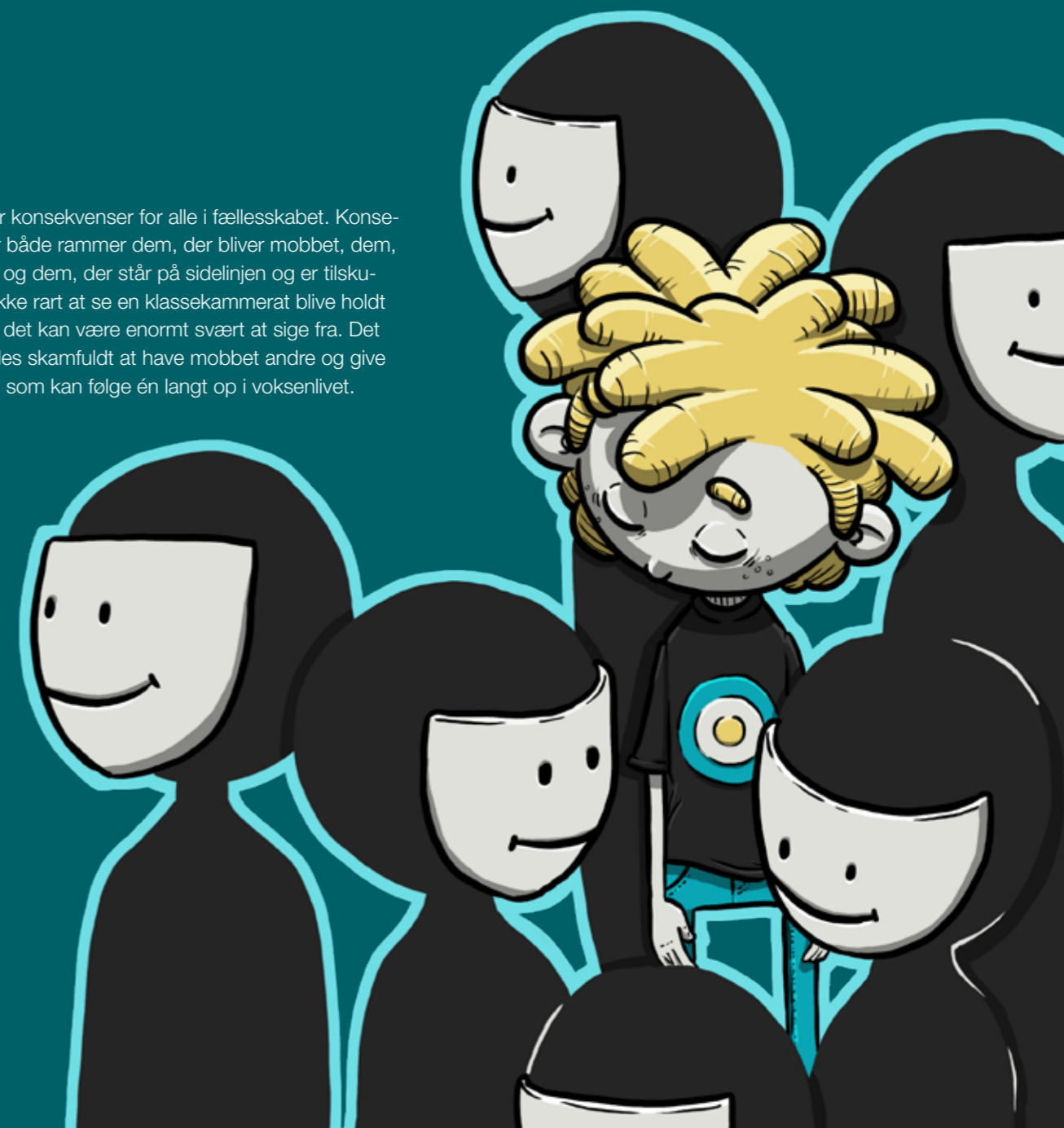
Trygge fællesskaber er afgørende for at føle værd

Vi er som mennesker afhængige af at tilhøre fællesskaber. Mobbeforsker Helle Rabøl Hansen bruger udtrykket 'Longing for belonging'.¹ 'Longing' dækker over længsel og behov på et individuelt psykologisk plan. 'Belonging' handler om socialisering, fællesskab og tilhørsforhold. Hvis man føler sig utryg og presset i fællesskaber, opstår der længsel og behov for at høre til. Hvis dette behov ikke bliver dækket, dukker tanker op som: Passer jeg ind? Er jeg forkert?

I trygge fællesskaber er der plads til at være den, man er og til at være forskellige. Når man føler sig værdsat, set og anerkendt i fællesskabet, bliver man styrket til at tro på, at man er god, som man er.

Når fællesskabet er under pres, vogter alle på alle, og social eksklusionsangst lurer.¹³ I en undersøgelse fra 2020 udarbejdet for Mary Fonden blandt 1.154 unge på 16 år og derover, svarer 76 pct., at de er helt eller delvist enige i, at mobning skyldes manglende sammenhold i skoleklassen. 216 skolelærere er blevet spurgt om det samme, og her svarer 82 pct., at de er helt eller delvist enige på samme spørgsmål. Den samme andel lærere svarer, at mobning skyldes manglende tolerance og åbenhed for forskellighed i klassen.⁴

Mobning har konsekvenser for alle i fællesskabet. Konsekvenser, der både rammer dem, der bliver mobbet, dem, der mobber og dem, der står på sidelinjen og er tilskuere. Det er ikke rart at se en klassekammerat blive holdt udenfor. Og det kan være enormt svært at sige fra. Det kan også føles skamfuldt at have mobbet andre og give skyldfølelse, som kan følge én langt op i voksenlivet.



”

Jeg er en pige på 15 år, der føler mig ensom, hvilket nok grunder i mangel af selvtillid og lavt selvværd. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det ordentligt, men jeg håber, I vil forstå det. Jeg har altid haft masser af venner, og det har jeg for så vidt stadig. Men her det sidste års tid, måske halvandet, føler jeg mig mere og mere ensom og uønsket. Jeg sammenligner mig selv med mine venner, og jeg kommer altid frem til konklusionen, at jeg ikke er ligeså god som dem. Jeg synes hverken, jeg er specielt pæn, sød, interessant, klog eller sjov. Og når jeg kommer frem til den konklusion, tænker jeg også: Hvorfor skulle nogle ville vælge mig frem for så mange andre? Ikke at jeg nogensinde kunne finde på at sige det til nogen.

Pige, 15 år, til BørneTelefonen

”

Der er utrolig mange grunde til, jeg ikke har det godt. For det første har jeg det ikke godt i skolen, jeg føler mig ensom, jeg bliver mishandlet/mobbet, jeg føler mig ikke god nok, folk bagtaler mig hele tiden, jeg føler mig ensom. Det er kun få af de lidelser, jeg skal igennem hver eneste dag. Derhjemme har jeg dog noget alenetid. Dog ikke når jeg spiller med mine 'venner'. De snakker selv grimt om mig over internettet, og hvis jeg gør noget, de ikke vil have, siger de det til hele klassen dagen efter. Endda er jeg blevet fortalt, at jeg bare skulle dø, og at jeg ikke har lov til at leve. Derhjemme er jeg begyndt at skære i mig selv for at mindske smerten.

Dreng, 13 år, til BørneTelefonen



Ensomheden stiger

Samtaler på BørneTelefonen viser, at ensomhed er en naturlig følge af at blive mobbet. Forskning fortæller, at ensomhed og mobning resulterer i, at man føler sig uden for fællesskabet på samme måde. Den sociale isolation er en fællesnævner.⁴ I den nationale trivselsmåling fra 2021, svarede 24 pct. af eleverne i 4.-9. klasse, at de havde følt sig ensomme det seneste år. Det er det største omfang målt de seneste syv år. Tal på BørneTelefonen viser samme tendens. Det er særligt blandt de større børn og unge, at ensomhed fylder. Undersøgelser har også vist, at børn og unge har følt sig mere ensomme under COVID-19-nedlukningerne, hvor de i længere perioder ikke har kunne gå i skole og være sammen med deres venner.^{4 23}

Følelsen af ensomhed er velkendt for de fleste: En smertefuld følelse, der opstår, når sociale relationer ikke opfylder ens behov for social kontakt. Følelsen kan opstå, når man er alene, men den er ikke nødvendigvis afhængig af, hvor mange mennesker man har omkring sig. Man kan også opleve ensomhed, når man er sammen med andre. For eksempel hvis man føler sig anderledes end sine sociale relationer, eller hvis man ikke føler, at man slår til eller er lige så god, som alle de andre.¹⁸

Mobning og ensomhed er nedbrydende

Mange henvendelser til BørneTelefonen om at selvskade handler også om mobning og ensomhed. Børn og unge fortæller, hvordan mobning nedbryder, og at de ser mere og mere negativt på sig selv, jo længere tid mobningen har stået på.²¹

En undersøgelse foretaget af Børns Vilkår viser, at der er næsten tre gange større sandsynlighed for, at unge skader sig selv, hvis de også har været udsat for at blive ydmyget, slået eller presset til ting, de ikke havde lyst til.²¹ At mobning og selvskade kan hænge sammen, er der flere undersøgelser, der viser. En analyse fra Center for Selvmordsforskning fortæller, at jo længere tid mobningen har foregået, des større bliver risikoen for selvskade.⁸

Tal højt! Børn og unge skal ikke stå alene

At føle sig ensom og udelukket fra fællesskabet kan for mange være forbundet med skam og skyld. Samtaler på BørneTelefonen viser, hvordan flere børn og unge vender skylden indad og går alene med bekymringer og tanker, når mobning og ensomhed rammer. Tanker som: Er det min egen skyld? Er jeg forkert? Er jeg ikke lige så god som de andre? Den slags tanker er nedbrydende og presser børn og unge.

Mobning og ensomhed er ikke selvforskyldt, alligevel kan det være rigtig svært at tale højt om. De fleste prøver at leve op til samfundets normer og idealer om at være et vellykket ungt menneske. Man kan føle, at man skal have selvtillid, præstere og passe ind, for at få succes. Hvis man er udsat for mobning og føler sig ensom, oplever man det modsatte. Derfor er det vigtigt fortsat at kaste lys over udfordringerne og igangsætte initiativer. Det gælder på flere planer: Politisk, i medierne, i skolerne, i hjemmet og på de sociale medier. Det kan være med til at bryde tabuer og ruste børn og unge til at se handlemuligheder og støtte de voksne til at tage ansvar.

Kig efter løsninger og gå aktivistisk til værks

Når klassen skal arbejde med overemnet 'du er god, som du er' gennem journalistiske genrer, har det potentiale både at belyse de svære problematikker, der er forbundet med mistrivsel og følelsen af ikke at slå til og passe ind, men også at kigge efter fremskridt, løsninger, muligheder og handlinger og på den måde gå aktivistisk til værks. Hvad skal der til for at føle og stå ved: 'Du er god, som du er'? Og kan klassen også finde positive vinkler og historier, hvor unge trives og føler sig mere end gode nok? Herunder er opsat idéer til, hvad der kan være vigtigt for at skabe endnu flere fremskridt og forandringer indenfor lærematerialets fire undertemaer. Læreren og klassen kan med fordel udbygge listen undervejs i klasesamtalerne og i det journalistiske arbejde – og måske kan nogle af de aktivistiske punchlines inspirere vinkling og rubrikker i de historier, som klassen vælger at bringe ind i deres avisproduktion.

AKTIVISTISKE PUNCHLINES

1. Tal højt om mistrivsel!
2. Mindre pres og stress på børn og unge!
3. Sænk præstationspresset i skolen!
4. Mere seksualundervisning på skoleskemaet!
5. Sociale medier skal tage ansvar for det pres, de skaber!
6. Stop jagten på den perfekte krop!
7. Alle har ret til en tryk skolegang uden mobning!
8. Alle børn og unge skal være en del af trygge fællesskaber!
9. Ingen børn skal være alene med ensomhed!
10. Du er god, som du er!

Til læreren

Seks råd til dialogen i klassen

- 1 Fokuser på fællesskaberne**
Det pres, der er på børn og unge, opstår i de arenaer og fællesskaber, de er en del af. Kig på strukturer, der skaber pres frem for på de børn, der føler sig presset.
- 2 Handlemuligheder**
Det er vigtigt at tale om svære følelser og dilemmaer, men sæt også fokus på, hvad man kan gøre, så eleverne får idéer til handlemuligheder.
- 3 Synet på hinanden**
Gå i dialog med eleverne om deres forestillinger om hinandens perfekte liv. Idealiserede og redigerede fremstillinger på sociale medier og flertalsmisforståelser kan give en følelse af, at man ikke er god nok, som man er.
- 4 Positivt fokus**
Tal også om det gode og trykke børneliv, så dialogen i klassen ikke kun er problemorienteret.
- 5 Rettighedsperspektiv**
Sæt fokus på børns rettigheder i dialog og undervisning.
- 6 Normkritik**
Tal med eleverne om generaliseringer og normative forventninger til køn, krop, seksualitet og etnicitet.

Litteraturliste

1) Hansen, Helle Rabøl (2011): Lærerliv og mobning. Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet.

2) Hansen, Helle Rabøl (2016): Parentesmetoden – tænkestrategier mod mobning, Dafolo.

3) Hansen, Helle Rabøl, Klinge, Louise, Kaplan, Stine m.fl. (2017): Antologi: Mobning, viden og værktøjer for fagfolk, Akademisk Forlag.

4) Rabøl Hansen, H. & Nielsen, J. C. (2020): Forståelser af mobning og ensomhed i grundskolen. En undersøgelse i befolkningen og blandt lærere og pædagoger. Mary Fonden & Rabøl Research.

5) Henningsen, I. (2009): Sammenhænge mellem mobning, barndoms erfaringer og senere livskvalitet. I: Søndergaard, D. M. & Kofoed, J. R. (red.): Mobning. Sociale processer på afveje; Wolke, d. & Lereya, S.T. (2015): Long-term effects of bullying. Arch dis Child; 100; 879-885; Ottosen, M.H. m.fl. (2018): Børn og Unge i Danmark – Velfærd og Trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

6) Hjortkær, Christian (2020): Utilstrækkelig – hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge. Klim.

7) Lichtenstein, Hemmingsen, Støving (2017): Identification of eating disorder symptoms in Danish adolescents with the SCOFF questionnaire. Nordic Psychiatry.

8) Jacobsen, Sarah Grube (2019): Mobning og selvskaade blandt unge. Faktaserien nr. 40. Center for Selvmordsforskning.

9) Johansson, T. (2010): Unge, krop og ydre – Utilfredshedens logik. I Nielsen, J. C. (2010): Den svære ungdom. 10 forskere om unges trivsel og mistrivsel. Center for Ungdomsforskning.

10) Mehlsen, Camilla & Hendricks, Vincent, red. (2019): LIKE. Center for Information og Bøblestudier (CIBS). Københavns Universitet.

11) Petersen, Anders (2019): Alle er potentielt udsatte. Görlich, A. et al. (2019): Ny udsathed i ungdomslivet. 11 forskere om den stigende mistrivsel blandt unge. Hans Reitzels Forlag.

12) Petersen, Freja Filine. et al. (2018): Kort og godt om Unge & Stress. Dansk Psykologisk Forlag.

13) Søndergaard, Dorte Marie & Kofoed, Jette (2009): Mobning: Sociale processer på afveje, Hans Reitzels Forlag.

14) Sørensen, Niels Ulrik og Nielsen, Jens Christian (2014): Et helt normalt perfekt selv – konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel. Dansk Sociologi, vol. 25. nr. 1.

Rapporter og publikationer

15) Børn og unges oplevelser med digitale krænkelse (2021). Red. Barnet og Rambøll.

16) Fælles Mål for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (2019): Faghæfte. Undervisningsministeriet.

17) Hvordan har du det? Trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark (2018): Region Syddanmark.

18) Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? (2019): Børns Vilkår og TrygFonden.

19) Pres og stress – Skolen og det trygge klassemiljø (2020): Børns Vilkår og TrygFonden.

20) Pres og stress – Krop, køn og digital adfærd (2020): Børns Vilkår og TrygFonden.

21) Selvskaade – et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel blandt børn og unge (2021): Børns Vilkår og TrygFonden.

22) Skolens tomme stole – Skolefravær set fra barnets perspektiv (2020): Børns Vilkår og TrygFonden.

23) Svigt af børn i Danmark (2022): Børns Vilkår og TrygFonden.

Websites

24) Børns Vilkår, site om digitale krænkelse: <https://bornsvilkar.dk/digitale-krankelser/>.

25) Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser: site med viden relateret til spiseforstyrrelser: <https://www.lmsos.dk/viden/forskning-undersogelser>.

26) Børnetelefonen.dk, site om krop og rettigheder: <https://bornetelefonen.dk/rettigheder-kroppen/>

27) Den Nationale Klageinstans mod Mobning: <https://dcum.dk/grundskole/klageinstans-mod-mobning-grundskole>.

28) Skærpet indsats mod digitale sexkrænkelser. Udspil fra regeringen 2020: https://www.justitsministeriet.dk/sites/default/files/media/Pressemeddelelser/pdf/digitale_sexkrankelser_udspil.pdf.

29) Gymnasieskolen.dk, interview med Noemi Katznelson: <https://gymnasieskolen.dk/forsker-praestation-risikerer-blive-noget-negativt>.

30) VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd: <https://www.vive.dk/da/temaer/boern-og-unges-trivsel/>.

31) Dansk Center for Undervisningsmiljø (2021): VEJLEDNING – Hvad er mobning og 'mobbelignende situationer'? <https://dcum.dk/media/3223/hvadermobning20212.pdf>.

32) Dansk Center for Undervisningsmiljø (2020): Årsberetning 2019. <https://dcum.dk/om-dcum/aarsberetninger>.

33) Børnerådet, FN's Børnekonvention. <https://www.boerne-raadet.dk/boernekonventionen>.

34) Glitre, Ida (2016): Debatindlæg i Politiken, bragt den 21. september 2016 <https://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art5636894/%C2%BBHvorfor-skal-jeg-give-en-fuck-for-om-drengene-kan-lide-min-l%C3%A6bestift%C2%AB>.

35) Mediekonkurrencen (2018): Elsk dig selv – Krop og idealer, læremateriale <https://newsdesk.dk/media/1603/elsk-dig-selv-laeremateriale.pdf>.

GOD JOURNALISTIK

Journalistik har mange former og formater, men der er en række punkter, det er væsentligt at have for øje i sit journalistiske arbejde.

At være nysgerrig...

Danner grundlaget for en god artikel. Stil spørgsmål til det ting, vi i det daglige tager for givet. Hvorfor hænger det sammen som det gør, og kunne det være på en anden måde?

At være kritisk...

Vil sige, at journalisten ikke tager alle ord for gode varer, selvom de måske kommer fra magthavere og politikere. Journalisten skal konstant stille spørgsmålstegn ved, om informationen er pålidelig eller ej.

At være professionel...

Betyder, at det journalistiske arbejde er tilstræbt objektivt. Man skal undgå, at skribentens egen holdning skinner igennem, ligesom man bør stræbe efter at høre begge parter i en sag. Interviewer man for eksempel en kilde,

der kritiserer forholdene på det lokale plejehjem, skal plejehjemmet altid have lov til at svare på kritikken og komme til genmæle.

Artiklens elementer

En artikel er opbygget af en række elementer. Det er forskelligt fra avis til avis, hvordan en bestemt artikeltype er opbygget. På de næste sider finder du tre eksempler på standardartikler fra henholdsvis Ekstra Bladet, Politiken og Jyllands-Posten. Tag udgangspunkt i den avis, du og din klasse arbejder med. Vær opmærksom på, at alle elementer ikke altid behøver at være til stede i en artikel.

FAKTA

I Newsdesk vil du og dine elever kunne finde information om nyhedskriterier, genrebegreber, modeller og andre relevante journalistiske værktøjer.

EKSTRA BLADET

Ekstra Bladet
SØNDAG 16. JUNI 2016

281
Ekstra Bladet

FATTIGT KVINDESYN

PROTEST: Kvinderne gik på gaden i rige Schweiz

MEINE MORGENSEN

Den rigdom, som Schweiz er kendt for, kommer ikke hele samfundet til gode. Det fik fredags tusindvis af kvinder til at gå på gaden og forlange ligestilling.

Og det er netop landets kvinder, der følger de protesterende leder under et patriarkalt og meget fattigt kvindesyn.

Der er en lang linje af kvinder, der har kæmpet for os

Således arbejder mange kvinder ulønnet i hjemmet, mens deres mænd scorer kassen i deres højt betalte jobs. Det gør kvinderne sårbarere senere i livet. Hvis mandene dropper dem for en nyere model...

Tilbagestående land

Vold mod kvinder i hjemmet er også meget højt i alpelandet, hvilket fører til, at en kvinde hver anden uge dør af volden, skriver New York Times.

Der er en lang linje af kvinder, der har kæmpet før os.

Og der ligger en stor opgave foran os, siger en af demonstranterne, den 43-årige Rahel Lüthy til avisen.

Landet er da også ganske tilgængeligt, når det gælder ligestilling. Således fik kvinderne først stemmer og valg i 1971. Samme ret

SA BRUF ER LANDET

Schweiz var i 2015 det 7. rigeste land i verden. Landet har en befolkning på lidt over otte millioner og en gennemsnitlig levetid på næsten 83 år. Danmark er nummer 15 på listen over verdens rigeste.

Ek danske kvinder allerede i 1915.

Først i 1965 fik kvinder ret til at åbne deres egen bankkonto. Eller at tage et arbejde uden at få lov af deres mand.

Vi har meget sent ligestillet kønnene, erkender Adèle Thorens fra landets grønne parti.

Tingene går ikke hurtigt i Schweiz. Men tiden er kommet til en forandring.

Patriarkat skal smadres

Under fredagens demonstrationer, der også var en landsdækkende strejke, havde tusindvis af kvinder lagt farverigende tøj på for at markere, at de ikke længere vil finde sig i at blive overset.

Vi skal kæmpe for ligestem, en fair deling af arbejdet med børn, ret til abort og ingen tolerance over for vold i hjemmet, siger Rahel Lüthy.

Og så skal vi smadre patriarkatet, mener hun.

Bølge kvindeforskeren Christa Biuggenauer skal der ske en markant ændring af samfundet i Schweiz, fordi kvindernes problemer er tæt knyttet til den måde, det er opbygget på.

Igen fremtidsulig

Således udfører kvinderne fortsat hovedparten af arbejdet i hjemmene og har ingen forklarings eller pensionsordning til at fremtidssikre sig mod.

Men trods den folkelige bevægelse, der fredag indtog gaderne, kan kampen blive hård at vinde. Særligt fordi landets højvoterende partier kæmper imod kvinderechtslovene.

De siger, at kvinderne skal blive i deres hjem, hvor de kan vaske tøj, lave mad og passe børnene, fortæller Christa Biuggenauer til New York Times.

De mener, at så fungerer samfundet meget bedre.



Nok er nok

Fredag gik tusindvis af kvinder på gaden i Schweiz for at protestere mod landets manglende ligestilling og den stigende vold mod kvinder i hjemmet. FOTO: STEPHEN WATSON/SCAPEX

Det får dog ikke kvinderne til at give op, og flere strejker og demonstrationer er i vente.

Vi har fået nok, siger

Udskylder lov efter protest

De folkelige bevægelser i Hong Kong har vundet den første, men meget svage sejr over planerne om at indføre en

der kan sende politiske modstandere til Kina. Hong Kongs øverste politiske leder, Carrie Lam, har netop suspenderet lovforslaget. Men det frygtes, at Lam, der er dybt i lønnen på det kinesiske styre, snart forsvager igen.



Ville myrde præsidenten

Et forsøg på at dræbe Brasiliens præsident Jair Bolsonaro, er nu endt med en frikendelse af attentatmanden.

Drabsforsøget skete under et valgkampmøde i september sidste år, hvor Bolsonaro pludselig blev stukket i maven og alvorligt såret.

Gerningsmanden er dog mentalt syg og ikke ansvarlig for sin gerning. FOTO: ISTOCK/SCAPEX

7

personer har mistet livet på et hotel i det vestlige Indien under rengøringen af stedets spektakulære. Fire af de døde var nyret til arbejdet, mens resten er hotellets ansatte, der forsøgte at hjælpe.

Kritik af Israel koster jobbet

Direktøren for det jødiske museum i Berlin, Peter Schäfer, trådte i denne uge tilbage fra sin post efter voldsom kritik for et tweet.

I sit opslag støttede Schäfer en stærk gruppe af jødiske og israelske lærere i deres kritik af Israel og dets politik over for minoriteter i Palæstina, hvilket han også har støttet tidligere.

Her ses Richard Ratcliffe på mors dag 31. marts foran den israelske ambassade i London. FOTO: DAVID J. PHILLIPS/SCAPEX

Rubrik

Byline

Citat

Mellemrubrik

Brødtæst

Faktaboks

Underubrik

Note

Billede

Fotokreditering

Brødtæstbillede

Billedtekst

10 | Nu sælger jeg ud, hvor vores familie kan samles under dansk flag - politikken.dk/7233475

Renée overså tidsfrist - nu må hun ud

For to år siden missede Renée Klakkerholm tidsfristen for en søproget, og så tog myndighederne opholdstilladelsen fra hende. I dag flyver hun til Trinidad med sin familie.

BYLINE

TOLKENDINGENOV

Måske var det smart at vin, at køn...
...for ikke ville gøre problemet i...
...for ikke ville gøre problemet i...
...for ikke ville gøre problemet i...



FAKTA

Uddrag af afgørelse

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

Udlændingemyndigheden, 2019

BILLEDE

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

BRØDTEKST

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

CITAT

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

MELLEMBRUK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

Kinesiske medier beskylder udlandet for at stå bag protester

Over en million gik tilgæ angarrangere søndag aften på gaden i Hongkong i demonstration mod et nyt forslag, som kritikerne frygter vil øge Beijing's magt over bystaten.

HONGKONG

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...



...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

18 | Onsdag den 25. maj 2019

International

Nyhedsredaktør: Henrik Thomsen - international@jp.dk

VESTAGER: Opbakning betyder meget

Bruxelles: Virev-stær og regeringschefer udtaler fuld støtte til den danske konkurrencekommissær, Margrethe Vestager, som i dag er på vej til Bruxelles for at møde EU-kommisjonen. De Vestager-tirsdag i Bruxelles ankom til et liberalt møde for et EU-topmøde om foredling af topnoter, havede hun sig ved støtten fra den danske statsminister.

Jeg er meget glad for det, som Lars (Løkke Rasmussen) har sagt om mig, og jeg tror også, at det betyder meget inden for Danmarks grænser, at man kan høre, at der er en opbakning.

Ulmårdet inden Margrethe Vestager indtog til formødet i palæet Egmont i det centrale Bruxelles, sagde Laxemans premierminister, Xavier Bettel, at vi i Vestager har en stærk kandidat.



Korrespondenter: Bangkok, Berlin, Bruxelles, København, Paris, San Francisco, Singapore, Tokyo, Washington

CITAT

Ved Gud, deres slogans har snydt os. Jeg sværger, vi har været 100 pct. ærlige over for dem.

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

Mohamed Hamdan Dagalo, militær rådgiver og tidligere medlem af Sudan's militærjunta

RUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

BYLINE

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

MELLEMBRUK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

BYLINE

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

MELLEMBRUK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

To dages generalstrejke skal øge presset på Sudans militærjunta

Sudans protestbevægelse har indledt to dages strejke for at presse militærjunta til at overdrage magten til et civil styre. Islamister bakker op om militær- og Labour har

BYLINE

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

MELLEMBRUK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

BYLINE

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

MELLEMBRUK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

RUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

BYLINE

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

MELLEMBRUK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

BYLINE

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

MELLEMBRUK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

UNDERRUBRIK

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...

FOTOKREDITERING

...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...
...og i denne afgørelse om Renée...



TIPS FRA EN TIDLIGERE VINDER

Naja Karsbøl Boisen har vundet Mediekonkurrencen både i 2020 og 2021. Hun giver i det følgende indblik i hendes arbejdsprocesser, deler ud af hendes erfaringer og kommer med de bedste råd til at få en helstøbt avis. Naja plejer at skrive avis i én avisuge, men har forinden gjort et stort forarbejde, og blandt andet været tidligt i gang med brainstorm og undervisning i artiklens genrer, ligesom eleverne inden selve avisugen bruger tid på at få sat interview op med kilder.

1 Start processen tidligt

Når jeg modtager materialet om årets tema, læser jeg det grundigt igennem. Der er mange gode fif og råd, og materialet er også godt til at kickstarte brainstormingen. Jeg præsenterer eleverne for årets tema meget tidligt – langt før vi egentlig skal arbejde med avisen. For-

målet med dette er at få temaet til at "brygge" i hovederne på både mig og eleverne. Derudover involverer jeg forældrene i temaet. Jeg opfordrer elever og forældre til at tale om det derhjemme.

2 Undervisning i avisens genrer

En avis kan ikke laves uden undervisning i, hvad en avis egentlig er og hvilke typer artikler, der findes i en avis. Et forløb kan på ingen måde dække alle artikeltyper. Mit primære fokus er informationsgenren. Objektiviteten kan være svær for eleverne at få styr på, når de selv skal skrive. Jeg tager udgangspunkt i nyhedsartiklen og bruger nyhedstrekanten og nyhedskriterierne. Disse vender jeg tilbage til, når de kommer med forslag til deres egne artikler. De skal kunne begrunde, hvilke nyhedskriterier deres forslag til artikel taler ind i.

3 Brainstorming

Det er vigtigt at huske, at avisen er elevernes stemme. Deres engagement skal drive hele avisen. Jeg forsøger derfor at hjælpe dem med at finde ud af, om de kan kombinere deres egne interesser med temaet for årets avis. Ikke desto mindre kan brainstormingen være en svær fase for eleverne. Derfor skal de støttes en del her. Som lærer bliver man nødt til at hjælpe dem på vej med at finde ideer og vinkler.

4 Kilder giver troværdighed til artiklerne

Efter de har fundet nogle ideer til artikler, skal researchdelen i gang, både på undertemaerne, de har valgt, men også på kilderne. Jeg siger altid til mine elever, at som hovedregel skal der være minimum to kilder i en artikel – og gerne forskellige kildetyper. Troværdigheden af artiklerne bæres af kilderne, og derfor skal der bruges enormt meget energi på at få de bedste kilder til artiklerne. For at få fat i disse kræver det vedholdenhed, ydmyghed og taknemmelighed. Jeg begejstres gang på gang over, at travle voksne mennesker, der dagligt håndterer den "rigtige" presse, tager sig tid til at mødes/ringes/skrive med elever i grundskolen! Eleverne får en oplevelse af, at deres stemme betyder noget, og det er den vigtigste læring. Det sker også, at nogle artikler må droppes, fordi eleverne ikke kan få kilderne. Det fortæller jeg på forhånd, og derfor skal hver elev sidde på mere end en ide til artikler.

Jeg elsker denne del af arbejdet, og det kan nemt overføres til projektopgaven, der på samme måde kræver gode kilder.

5 Blikfang og gode rubrikker

Inden klassen begynder med produktionen af deres egen avis, har vi arbejdet meget med at skabe fængslende rubrikker. Vi har kigget på flere artikler i aviserne og talt om, hvad der gør en rubrik god. Denne ene sætning skal være så god, at læseren straks bliver interesseret i at læse videre. Her hjælper pressefotos naturligvis også. Derfor skal både pressefoto og blikfang have særlig fokus igen i skriveperioden.

6 Layout – få hjælp hvis det driller

Der er ingen grund til ikke at stille efter, at klassens avis bliver en tro kopi af en rigtig avis i layoutet. Her har Newsdesk flere hjælpemidler. Fremhævede citater kan rykkes rundt på i artiklerne, så den tomme plads, der evt. skulle opstå, kan mindskes eller helt forsvinde. Billeder kan blive større og mindre, man kan tilføje en faktaboks osv. Det er vigtigt, at klassens layoutere har øje for sådanne ting. Alligevel kan layoutet drille, og her har jeg rigtig god erfaring med at ringe ind til Newsdesk. De kan hjælpe med alverdens ting samt godkende billeder, der har for ringe kvalitet til den valgte størrelse, når du trykker godkend artikel.

Artikeltyper

Der er to journalistiske hovedgenrer: De objektive og de subjektive artikeltyper. Det er vigtigt at være bevidst omkring, hvilken man bruger. De objektive artikeltyper er baseret på fakta. De er tilstræbt objektive, i den forstand at journalisten bestræber sig på, ikke at lade sin egen holdning til emnet skinne igennem. Man bør også undgå at bruge meget ladede ord og styrkemarkører, for på måde at holde sit sprog neutralt. Subjektive artikeltyper lader omvendt skribentens holdninger komme til udtryk, for eksempel i avisens leder eller i en anmeldelse.



Objektive artikler

Interview

Interviewet er et af journalistens vigtigste redskaber. Det kan være et formmæssigt greb at skrive sin artikel som et interview. Her gengives journalistens spørgsmål og kildens svar relativt direkte. Dog bør man sørge for at skrive gentagelser og talesprog som "øh" væk, så teksten bliver klar og skarp. Man bør være særligt opmærksom på at stille åbne hv-spørgsmål, da man i dette format ikke har meget andet end selve interviewet – der skal derfor helst være godt med kød på.

Nyhedsartikel

En nyhedsartikel fortæller noget nyt til læserne om aktuelle spørgsmål. Nyhedsartiklen skal ikke fortælle, hvad journalisten mener, men hvad andre mener. Den bygger derfor på fakta og citater fra kilder, der bekræfter nyheden eller har en holdning til den. Hvis der indgår kritik fra en kilde, skal modparten også have mulighed for at svare på kritikken.

Note

En note er en helt kort nyhedsartikel, som giver læseren de vigtigste informationer om en nyhed i få sætninger. Den bruges ofte til at skrive om kriminalitet og trafikulykker eller til at gengive nyheder fra andre medier. Noten bygger altid på fakta og indeholder ikke citater.

Portræt

Et portræt beskriver en persons liv og virke, og det giver læseren mulighed for at læse om personens private og professionelle liv. Det bygger på interview med personen selv og/eller med personens omgangskreds og familie. Et portræt adskiller sig fra et interview ved, at man i portrættet fokuserer på personens liv og karakteristika, hvor man i et klassisk interview typisk fokuserer på personens syn på eller oplevelser af udvalgte emner eller begivenheder.

Reportage

En reportage er en beretning fra virkeligheden, hvor journalisten selv har været til stede. Den beskriver stemninger, lyd og duft. Ofte vil der være et handlingsforløb og fremdrift i historien. Den rummer typisk journalistens møde med mennesker i historien og omfatter også citater fra, eller gengivelse af samtaler med, andre deltagere. Journalisten skal dog være en neutral observatør og bør ikke påvirke begivenhedernes gang.

Baggrundsartikel

En baggrundsartikel er mere dybdegående end den klassiske nyhedshistorie. Den søger at finde svar på hvorfor noget er sket, og ikke bare at eller hvordan noget er sket. Den kræver derfor både mere plads og en større viden om det givne emne. Ofte bruges ekspertkilder, statistisk

materiale, illustrationer, mv. Baggrundsartiklen er et godt supplement til nyhedsartiklen, og skal gerne gøre det lettere at forstå aktuelle begivenheder i historiske eller sociale kontekster.

Feature

En feature undersøger et emne i lidt bredere forstand. Ofte vil den være opbygget med en blanding af reportageelementer og fakta. Den kan bruges til at åbne et emne op, og gå nysgerrigt til et fænomen eller bestemte personer.

Subjektive artikler

Anmeldelse

En anmeldelse er en personlig, men faglig, vurdering af bøger, film, musik, teater og sport. Anmeldere kommer med en beskrivelse og en vurdering, der er baseret på deres personlige oplevelse. Men det er ikke nok blot at give udtryk for sin egen smag. En anmelder skal også vide noget om det, der anmeldes, og komme med gode argumenter for, hvorfor fx en film er god eller dårlig. Det er vigtigt, at anmelderen ikke har særlig interesse i det produkt eller den begivenhed, der bliver anmeldt, så læseren kan være sikker på, at anmeldelsen ikke er en 'reklame'.

Læserbrev

Læserbreve skrives af avisens læsere. De er oftest reaktioner på nyheder og er altid udtryk for skribentens personlige holdning til mennesker, meninger, begivenheder, sport, politik, økonomi, sociale spørgsmål, kultur, tv eller andet. De er gerne levende, skarpe og sjove. Avisen foretrækker typisk flere korte læserbreve frem for få lange.

Kommentar

En kommentar formidler en personlig holdning til et emne og skrives både af avisens læsere og af faste kommentatorer, der er udvalgt på baggrund af deres faglige viden eller markante holdninger til et givent emne. Det skal være klart, hvilket spørgsmål kommentatoren forholder sig til, og hvorfor vedkommende har sit synspunkt. Kom-

mentaren skal rumme en klar beskrivelse af problem, årsag, virkning og konsekvens, og den skal helst være stramt skrevet: 'Derfor mener jeg sådan og sådan'.

Leder

Lederen formidler på kort plads avisens officielle holdning til aktuelle emner og spørgsmål: Politik, sociale spørgsmål, kultur og økonomi. Det er ofte skrevet meget skarpt, gerne provokerende, debatskabende eller satirisk.

Klumme

En klumme er en bestemt form for kommentar. Den er personlig, og vil ofte være udtryk for et sjovt, provokerende eller debatskabende syn til et givent emne. Den er ofte skrevet af en i forvejen kendt person, for eksempel en fast klummeskribent eller offentlig person. Klummen er ikke nødvendigvis relateret til et aktuelt emne, men kan sagtens handle om et helt almindeligt hverdagsfænomen.

Voxpop

Spørg folket. Det kan der komme spændende og forskellige kommentarer ud af. Aviserne kalder det voxpop, 'folkets stemme'. Her spørger man en række forskellige, almindelige mennesker på gaden om deres holdning til en aktuel sag. Det giver mulighed for at vise nogle forskellige holdninger til samme spørgsmål, og det bidrager med en levende side i avisen.

Den gode rubrik

Rubrikken er artiklens overskrift. En god rubrik skal være æggende, dækkende og vækkende. Det vil sige, at den både skal fange læserens nysgerrighed, give en klar idé om, hvad artiklen handler om og være troværdig – man må altså ikke love mere i rubrikken, end man kan indfri i artiklen. Det er en god idé at være kreativ, og bruge lidt tid på at få den til at sidde lige i skabet.

Det kan være en god idé at huske på sin vinkelsætning, når man skriver sin rubrik. Her har man allerede præciseret, hvad artiklen helt præcist handler om.

Rubrikken skal være aktiv. Det vil sige, at den skal indeholde et udsagnsord. Man bør undgå symboler i rubrikken, her skal der hverken være punktum, udråbstegn eller spørgsmålstegn. Rubrikken skal holdes til en enkelt sætning, der kan uddybes i underrubrikken.

Underrubrikken er en lille indledning til teksten, som er fremhævet under rubrikken. Her opridses det mest centrale for historien.

Mellemrubrikker fungerer som underoverskrifter i historien, som gør det lettere for læseren at orientere sig i teksten. Når man starter en ny pointe eller skrifter placering i artiklen, markeres det med en mellemrubrik. Det skaber luft og overblik i artiklen, hvilket gør den mere overskuelig og læsevenlig.

EKSEMPLER

Rubrikkerne er aktive. Det vil sige, at de indeholder et udsagnsord, som er skrevet i nutid: *Gør, slår, drømmer, stikker, springer og rykker*. Det er en god idé at overveje, hvordan sproget kan gøres levende.

"Spil gør investering til en leg"

"Den ternede Ninja slår til igen"

"De unge politikere drømmer om et bedre København"

"Will Smith stikker komiker en lussing"

"Vi springer ud i ekstremsportens verden"

"Kvindelige betjente rykker traditioner"

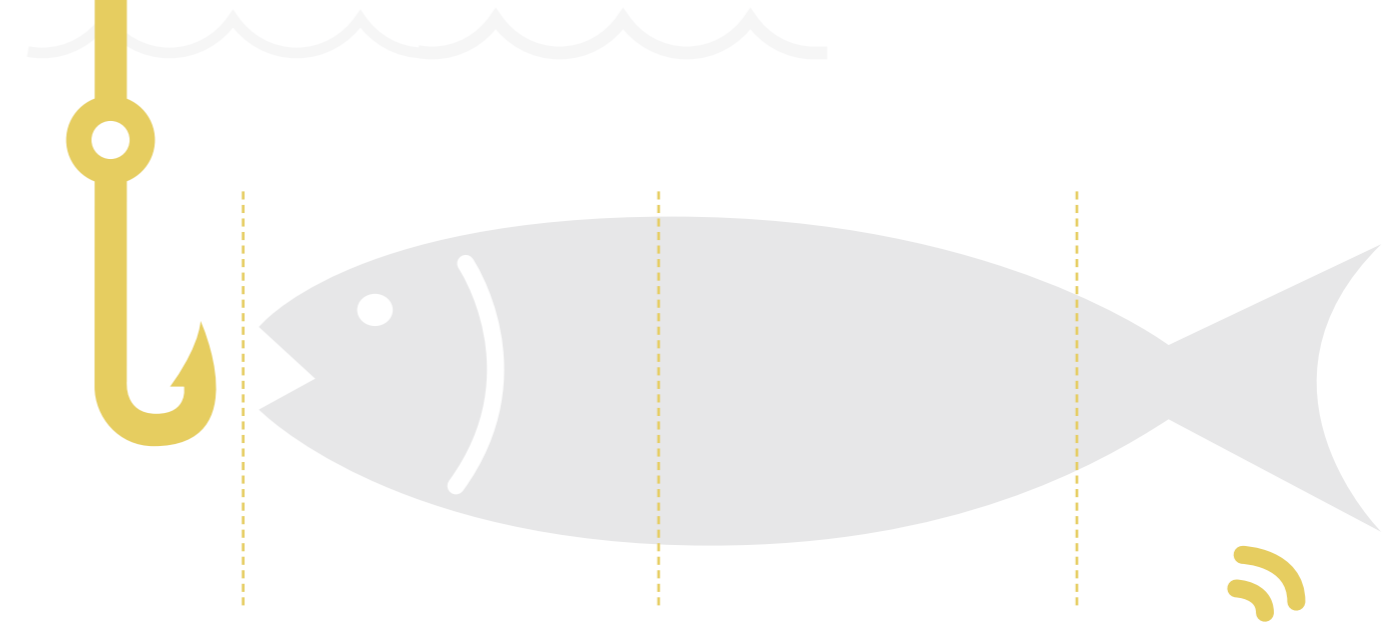


NYHEDSTREKANTEN

Nyhedstrekanter er en fortælle teknik, der bruges, når journalisten skal skrive en nyhed. I modsætning til en videnskabelig artikel eller stil skal en nyhedsartikel altid starte med konklusionen og den vigtigste information: Hvem, hvad, hvor? Dernæst uddybes artiklen med baggrunden for nyheden, hvorefter artiklen runder af med de mindre vigtige detaljer. Hvis læserne har travlt, kan de altså nøjes med at læse det første afsnit, og alligevel vil nyheden stå klart for dem. Alt det vigtige skal altså komme først i artiklen.



FISKEMODELLEN



Krogen og hovedet

Rubrikken og brødtekstens begyndelse.

Hovedet skal 'vise tænder', og krogen skal 'bide sig fast' i læserne, så de får lyst til at læse videre.

Kroppen

Brødtekstens midte.

Her skal der være 'kød på benene'; redegøres, forklares og dokumenteres grundigt.

Halen

Brødtekstens slutning.

Til sidst skal 'fisken' slå et svirp med halen med en pointe, der binder historien sammen.

DE FEM NYHEDSKRITERIER

A **AKTUALITET**
Artiklen skal handle om noget, der lige er sket, eller som snart vil ske

V **VÆSENTLIGHED**
Artiklen skal være væsentlig for jeres læsere

I **IDENTIFIKATION**
Artiklen skal få læserne til at identificere sig selv med historien

S **SENSATIONELT**
Artiklen skal indeholde noget uventet og overraskende

K **KONFLIKT**
Artiklen skal indeholde en konflikt

KONSTRUKTIV JOURNALISTIK

Man behøver ikke rette sig fuldstændig efter nyhedskriterierne. For eksempel kan et overdrevet fokus på sensation og konflikt være med til at skabe splittelse og apati, fordi verden fremstilles sort/hvid, eller der er for stort et fokus på problemer.

Derfor er det en god idé at arbejde med konstruktiv og løsningsorienteret journalistik. Med andre ord journalistik, som fokuserer på muligheder, løsninger og folk som handler.

Det betyder ikke, at man ikke skal gå kritisk til sine kilder eller afdække problemer i samfundet, men ofte vil man i konstruktiv journalistik fokusere mere på løsningsforslag og årsagsforklaringer. Hvad er problemet, hvordan kan det løses, og er der eksempler på, hvordan man kan gøre?

At skrive konstruktivt og løsningsorienteret betyder ikke, at man kun skriver positive eller glade historier.

CODE RÅD

- › Overvej hvor det konstruktive potentiale i historien ligger.
- › Fokuser på aktive, handlende subjekter fremfor passive ofre.
- › Grib den lille historie i den større sammenhæng. Nogle gange, kan man finde lokale løsninger, der håndterer større nationale eller endda globale problemer på en særlig måde.
- › Husk at være kritisk: Man kan godt være konstruktiv, samtidig med, at man belyser og kritiserer problemer.

DEN GODE VINKEL

En artikels vinkel bruges til at stille skarpt på et udsnit af en sag eller hændelse. Vinklen kan også bruges til, at vise nye perspektiver i en sag, og kan på den måde give artiklen merværdi. En klar vinkel gør det lettere at til- og fravælge information, at udvælge og interviewe kilder samt at fange læseren.

Arbejdet hen imod vinklen

- › Hvor ligger den bedste historie for målgruppen i min idé og research?
- › Hvad har jeg af fakta, citater, billeder og sanseindtryk?

Sådan bygges vinklen op

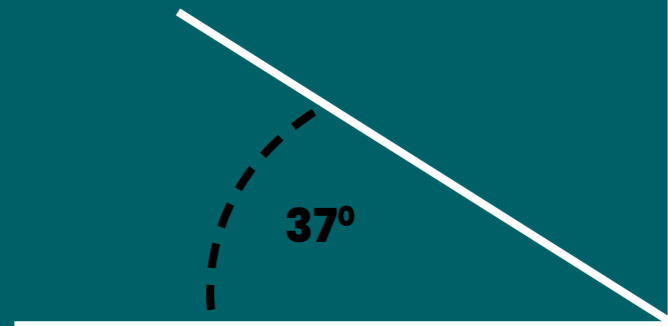
- › En vinkel er altså en konkret påstand om virkeligheden formuleret i én sætning.
- › Fuldfør sætningen: "Jeg vil fortælle at..."
- › Bemærk: ikke "om...", men "at..."

På den måde bliver det mere konkret og enkelt, hvorimod der er risiko for en alt for bred vinkel, hvis man siger: "Jeg vil fortælle om".

Vis vinklen

- › Vinklen skal hurtigt fremgå af artiklen.
- › Det vigtigste først.
- › Vinklen er en slags varedeklaration.

Lad evt. dine elever lave en vinkel, som de skal vise dig, før de går i gang med at skrive deres artikel.



Tjek før tryk

Er der sammenhæng mellem foto, rubrik og underrubrik?

Skriv en rubrik, som spiller sammen med fotoet. Rubrikken skal være letforståelig, dækkende for historien og fængende for læseren. En rubrik skal altid være aktiv og konkret. I underrubrikken kan I fortælle mere om historiens indhold. Undgå overdrevninger og klicheer og undgå tegn (!?) og forkortelser (fx, osv.).

Har I store klare fotos i god kvalitet, eller er avisen præget af for meget brødtekst?

Læserne ser altid fotoet først. Derfor er det vigtigt, at fotoet fanger øjet. I skal vurdere fotoets blikfang, budskab, farver osv. Det kan være nødvendigt at skære i en artikel for at få plads til det store, gode foto.

Har I husket billedtekster og billedkreditering på alle fotografier?

Der skal være billedtekster samt korrekt billedkreditering ved alle fotos. Billedteksten bør skabe sammenhæng mellem fotoet og teksten. Billedteksten fortæller hvem og hvad, der er på billedet.

Har I husket at bruge mellemrubrikker?

Mellemrubrikker deler brødteksten op og giver øjet en kort hvilepause. Velskrevne mellemrubrikker lokker læserne videre i teksten.

Er der for meget luft på siderne?

Hvis der er for meget luft på siderne, har I forskellige muligheder. Det kan være en god ide at lave billedet i artiklen så stort som muligt, indsætte flere citater eller indsætte faktabokse. Derefter kan I tjekke, om der måske endda er plads til endnu en artikel nederunder.

Har I husket at indsætte citater, faktabokse og brødtekstbilleder?

Overvej, om artiklerne skal indeholde en faktaboks, citat eller et brødtekstbillede, som kan supplere historien. Journalisten udfylder faktaboks, brødtekstbillede og citat i skrive-fasen, men det er layouteren, der skal placere dem i artiklen.

Har I husket sidehenvisninger på forsiden?

Er teksten på indsatte illustrationer læsbar?

Dette gælder eksempelvis diagrammer, krydsord, tegneserier eller lignende.

KONTAKT

Børns Vilkår

På elevsiden kan I finde inspiration til emner, I kan skrive om i jeres avis. Eleverne kan også kontakte Børns Vilkår, hvis de har spørgsmål til deres artikler. Udfyld formularen på siden nedenfor, så tager Børns Vilkår kontakt til jer inden for 48 timer imellem kl. 10 og 14.



www.duergod.dk

Hjælp til Newsdesk

Når du er logget på Newsdesk, kan du finde hjælpevideoer, tips og vejledninger i venstremenuen. Du kan altid kontakte Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus, hvis du skulle få brug for det.



skole@jppol.dk



33 47 21 47



Lærematerialet er udviklet af Børns Vilkår og Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus, med støtte fra Ole Kirk's Fond.

Kopiering til undervisningsbrug er lovligt ved korrekt kildeangivelse. Alle rettigheder er forbeholdt Børns Vilkår, Ole Kirk's Fond og Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus. Kopiering i forbindelse med Mediekonkurrencen er tilladt.

Forfattere

Camilla Norsgaard Rieper-Holm (Børns Vilkår)

Henrik Johnsen (Børns Vilkår)

Josephine Spangsberg (Børns Vilkår)

Tilde Sol Holst (Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus)

Ansvarshavende redaktør

Ea Vejlbj Baggsgaard (Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus)

Illustrationer

Mads Ortmann

Layout

Mette Lind (modKANT)

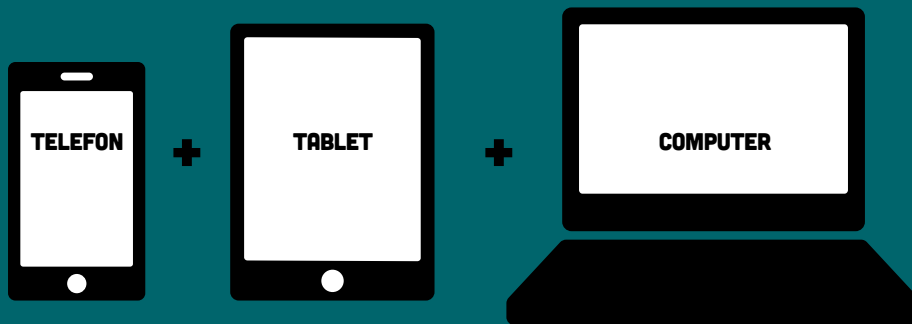
Ole Kirk's Fond

**BØRNS
VILKÅR**

POLITIKEN

**Ekstra
Bladet**

Jyllands-Posten



Lav avis året rundt på newsdesk.dk