

A woman and three children are running through a sun-dappled forest. The woman is in the background, smiling. In the foreground, a young boy in a light blue shirt is running towards the camera, looking directly at it. To his left, a young girl in a brown dress is running and laughing. To his right, another young boy in a plaid shirt is running. The background is filled with lush green trees and sunlight filtering through the leaves.

**12 HANDLINGER
FRA STRESSPANELET
TIL DANMARK**

**SAMMEN KAN
VI KNÆKKE
STRESSKURVEN**

Forår 2019

INDHOLD

1	Introduktion	3
2	Oversigt over Stresspanelets 12 handlingsforslag	10
3	Præsentation af Stresspanelets 12 handlingsforslag	13
4	Bilag	42

1

Introduktion

Forekomsten af stress hos både børn, unge og voksne er kommet mere i fokus de senere år og med god grund. Dels indikerer tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 en stigning i antallet af danskere, der oplever sig stressede. Dels berører længerevarende negativ stress den enkelte og dennes nære omgivelser dybt og kan blandt andet føre til sygdom, sygemelding eller uddannelsesstop.

Det er derfor vigtigt og godt, at der i disse år er opstået en fælles erkendelse af, at stress er et felt, vi må og skal stå sammen om at finde løsninger på.



ANDEL MED HØJT STRESSNIVEAU. MÅLT I PROCENT



Bemærk: Definitionen af højt stressniveau baserer sig ikke på en klinisk begrundet grænseværdi for skalaen, men snarere på en relativ grænseværdi. Dette medfører, at det ikke i sig selv er så væsentligt at fokusere på absolutte hyppigheder, men derimod på forskel mellem grupper og på udviklingen over tid. Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2017, "Danskernes Sundhed"

I lyset af dette giver det god mening, at seks ministre i juni 2018 besluttede at nedsætte Det Nationale Stresspanel. Det var tydeligt for enhver dengang, at de seks ministre ville noget andet end et klassisk forskerpanel eller embedsmandspanel. De ønskede (jf. kommissoriet, bilag 1) dels – med afsæt i viden om, hvad der kan skabe stress – at blive rådgivet om mulige relevante tiltag, dels et panel, der kunne "skabe debat og bevidsthed i befolkningen, så færre oplever stress".

Vi identificerer os som et iværksættende panel. Det betyder, at vi har gået efter at identificere konkrete, nytænkende handlinger, som ministre, arbejdspladser, familier, organisationer og individer kan vælge at tage et ansvar for at bære videre. Det skal bemærkes, at det ligger i opdraget, at forslagene skal afgrænse sig fra at være af reguleringsmæssig karakter og omhandle forhold, som aftales af arbejdsmarkedets parter, herunder arbejdstid, timebank, fridage, orlov m.v. Og at Stresspanelets forslag kan gennemføres uden, at der er udgifter forbundet hermed, da der ikke er afsat finansiering til forslag på området. Dette har vi i videst muligt omfang tilstræbt at efterleve.



Proces

Det har været vigtigt for os som panel at inddrage den store viden og de bud på løsninger, som allerede findes i forhold til at forebygge stress.

Derfor har vi på hvert af vores fire møder fra september til december 2018 gjort plads til kompetente stemmer udefra. Dels har vi inviteret forskere og praktikere ind; to på hvert af vores fire møder. Hver oplægsholder er blevet bedt om at disponere sit oplæg ud fra 1-3 konkrete handlinger, som, de vurderede, ville kunne bidrage til at knække stresskurven.

Dels har vi – bl.a. via ministeriernes høringslister – sendt en bred opfordring ud om at bidrage til vores arbejde med konkrete idéer til handling (jf. bilag 2). Vi har modtaget i alt 202 handlingsforslag:

- 23 fra forskere
- 55 fra privatpersoner
- 98 af organisationer/selskaber/foreninger
- 26 fra best-practice praktikere

Stresspanelet har også haft udsendt en invitation, som var rettet særligt til studerende kaldet "Gå i Stresspanelets sko" (jf. bilag 3). Invitationen havde både til formål at igangsætte samtale om, hvilke konkrete handlingsorienterede tiltag man selv lokalt kunne udføre for at styrke den mentale sundhed og trivsel. Herudover blev de studerende også opfordret til at forestille sig, at de var Stresspanelet, og hvad de – i et vuggetil-grav perspektiv – ville vurdere var vigtige handlinger for at knække den opadgående stresskurve i samfundet.

Vi vil i den forbindelse gerne sende en stor tak til alle dem, som har taget sig tid til at skrive til os. Jeres forslag har været en vigtig kilde til inspiration til vores anbefalinger og har givet os et nuanceret indblik i, hvor forskelligartet stress opleves i landet.

Hverdagsbrug af ordet "stress"

Ordet "stress" bruges flittigt i disse år – og måske også for tit. Det bruges af voksne, unge, ja selv af børn – og rigtig ofte i medierne. "Stress" er blevet en samlebetegnelse for tilstande, som man mere nuanceret ville kunne kalde f.eks. overvældet, travl, overstimuleret, anspændt, belastet, under krydspres eller udfordret over evne.

Hvis vi i hverdagen bruger ordet "stress" i tide og i utide – f.eks. "jeg blev helt stresset" eller "nu går der stress i den" – omkring vores indre tilstande, kan det skabe forvirring omkring, hvornår vi faktisk er påvirket af negativ, usund stress, som vi kan blive syge af.

Det vil formentlig tjene os alle – og ikke mindst de, der rent faktisk oplever markante stressbelastninger eller stresssygemeldinger – at vi generelt i vores kultur gør os mere umage med at udtrykke os nuanceret, i stedet for at gøre "jeg bli'r stresset" til et hverdagsudtryk på linje med "jeg er tørstig". Langvarig, negativ stress er for alvorligt til at lægge alle mulige tilstande og oplevelser direkte ind på "stresshylden", hvad enten det sker af sproglig dovenskab eller af ren og skær vane.

På den anden side skal vi også være opmærksomme på, at stress i mange miljøer stadig opfattes som et tabu; som noget man *ikke* taler om, og som noget, man er pinlig over at opleve tegn på, eller blive sygemeldt på grund af. Mange stressramte fortæller, at de synes, der ses ned på stressramte som nogle, der "ikke kan klare mosten". Dette spiller formentlig sammen med "perfekthedskulturen": idéen om, at man bør være perfekt; et supermenneske, der kan klare alt, uanset hvad der lægges på ens skuldre.

Så vi skal betragte og tale om stress på en ny måde. Ligesom vi ikke marginaliserer eller ser ned på mountainbike-rytteren, der er styrtet i skoven med en alvorlig hjernerystelse og et åbent benbrud til følge, er der heller ingen grund til at udskamme stressramte. I begge situationer er der tale om, at de ressourcer, den enkelte har haft, ikke har matchet "terrænnets" krav. Stress kan skyldes et samspil mellem mange forskellige faktorer.

Et andet opmærksomhedspunkt er idéen om, at stress kan bekæmpes direkte eller mindskes gennem en *antistress*-strategi. Sådan fungerer den plastiske, det vil sige konstant formbare, hjerne ikke. Hjernen består af ca. 86 mia. nerveceller med op til 10.000 forbindelser til andre nerveceller hver især. Det levende netværk af forbindelser er hele tiden under omformning, i vid udstrækning i henhold til, hvor opmærksomheden bliver rettet hen. Vi kender det fra forsøget på *ikke* at tænke på for eksempel bland-selv-slik (hvilket typisk får os til at se rækker af plastikbeholdere med et stort udvalg af farvestrålende slik for vores indre blik). Når man taler om hjernens spilleregler, hedder dette "den ironiske boomerang": vi tror vi kommer af med noget, men reelt får vi det lige tilbage i hovedet igen. Formbarheden knytter med andre ord an til dét, der konkret og billedskabende er i fokus.

Ønsker man *mindre* stress, skal man således – i stedet for at forsøge at bekæmpe eller minimere det gennem direkte forsøg – gennem sin handling bane vej for dét, man *ønsker mere af*. Det kan f.eks. være *bedre* restitution, *større* respekt for menneskers begrænsede mentale kapacitet, flere meningsfulde relationer mellem mennesker, *mere* tydelig grænsesætning, *mere* forudsigelighed i hverdagen, *nye* kulturelle opfattelser osv. Vores samfundsmæssige tænkning omkring stress behøver med andre ord at blive vendt om, og det afspejler sig også i denne afrapportering fra Det Nationale Stresspanel: Vi har fokus på, hvad skal fremmes/sættes i søen og hvordan. Stresspanelets forslag har med andre ord til formål at styrke konkrete handlinger, som vi forventer vil føre til mindre stress i hverdagen. Ikke at "bekæmpe" stress direkte; det er gammeldags tænkning.

Definition af stress

Stresspanelet er klar over, at der findes mange forskellige måder at opgøre stress på, ligesom der også figurerer mange definitioner på stress.

Når der tales om, at flere og flere danskere "er stressede", er det vigtigt at være opmærksom på, at definitionen af højt stressniveau i Den Nationale Sundhedsprofil, som nævnt ovenfor, ikke baserer sig på en klinisk begrundet grænseværdi for skalaen, men snarere på en relativ fastsat grænseværdi for, hvornår der er tale om "et højt stressniveau".

I Den Nationale Sundhedsprofil måles stress ved hjælp af den såkaldte "Perceived Stress Scale", der indeholder 10 spørgsmål, hvorigennem man kan opnå en score fra 0 til 40. Skalaen er den mest anerkendte og hyppigst anvendte inden for stressområdet, og den anvendes derfor i Den Nationale Sundhedsprofil for at kunne sammenligne med andre undersøgelser om stress. Sundhedsstyrelsen har i 2010 defineret et skæringspunkt (18 point) på denne skala, og såfremt man scorer over denne værdi, defineres man som stresset. Det er således ikke muligt at sige noget om den reelle forekomst af stress i den danske befolkning på baggrund af denne definition. Derfor er det i sig selv ikke så væsentligt at fokusere på absolutte hyppigheder for det enkelte år i undersøgelsen, men derimod på udviklingen over tid og forskelle mellem køn og aldersgrupper. F.eks. oplevede hele 41 procent af de unge kvinder i 2017 et højt stressniveau, hvilket er en stigning på 8 procentpoint fra 33 procent i 2013.

Vi foreslår fra Stresspanelets side at bruge en definition af stress, der allerede anvendes i en række sammenhænge, og som *ansporer til relevant handling*. Stresspanelet forstår stress som:

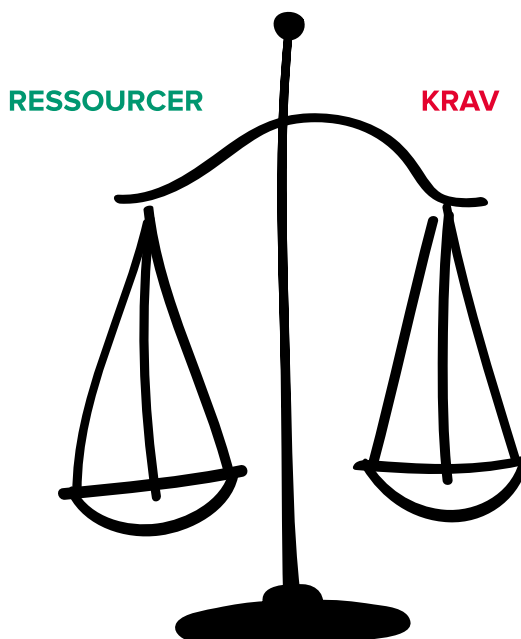
en længerevarende ubalance mellem

- de **ressourcer**, man har til rådighed, individuelt og i ens miljø (som følge af bl.a. restitution, relationer og strategier)

og

- de **krav**, der stilles til én
- de **krav, man opfatter**, der stilles til én samt
- øvrige **træk** på ens "ressourcekonto"

Kort sagt: balancen mellem dét, vi har at give af, og dét, der kræves af os.





Fakta om Det Nationale Stresspanel



- Stresspanelet blev nedsat af seks af VLAK-regeringens ministre i juni 2018: sundhedsministeren, beskæftigelsesministeren, børne- og socialministeren, uddannelses- og forskningsministeren, ligestillingsministeren og undervisningsministeren.
- Stresspanelet har haft afholdt fire formelle møder i efteråret/vinteren 2018. På de fire temamøder deltog panelets medlemmer samt Sekretariatet. På to af møderne var sundhedsministeren, uddannelses- og forskningsministeren og ligestillingsministeren desuden på kort visit.
- Alle panelets medlemmer har arbejdet frivilligt og ulønnet.
- Vi er et iværksættende panel, der identificerer konkrete handlinger, vi forventer vil kunne bidrage til at knække den opadgående stresskurve i Danmark.
- Vores arbejde tager afsæt i forskningsbaseret viden om, hvad der fremmer mental sundhed og kan skabe stress. Deraf udspringer vores anbefalinger og ”skæve” idéer.
- Vi tilstræber helhedstænkning – ”fra vugge til grav” – inden for fem områder:
 - Børneliv
 - Skoleliv
 - Ungdoms- og uddannelsesliv
 - Arbejdsliv
 - Tværgående
- Vi er blevet bedt om ikke at give anbefalinger, der ligger inden for Arbejdstilsynets myndighedsindsats, eller som reguleres af arbejdsmarkedets parter, da disse forhold i stedet er adresseret i regeringens Ekspertudvalg om udredning af arbejdsmiljøindsatsen.
- Vi er ikke et statsligt organ, der kan lave ”nationale retningslinjer”. Vi kommer med forslag til handling og guidelines. Vi ønsker os at sætte ild til konkrete handlinger, en slags fakler, som bl.a. ministre, arbejdspladser, familier, organisationer og individer kan vælge at tage et ansvar for at bære videre.
- Læs mere om Stresspanelet, herunder kommissorium og oversigt over medlemmer: <http://www.sum.dk/Temaer/Nationale-Stresspanel.aspx>

Definitionen leder i sig selv opmærksomheden i retning af relevant handling. Det gør den brugbar og værdifuld både i vores fællesskaber (på arbejdspladsen, på uddannelsesinstitutionerne, i familien osv.) og i forhold til den enkelte. Den minder os om enten at styrke ressourcer til rådighed, eller justere krav, opfattede krav eller øvrige træk på ressourcerne. Allerhelst både/og! Samtidig peger den på betydningen af fællesskaberne, kulturen og omgivelsernes rolle.

Panelets helhedstænkning

Vi er opmærksomme på, at stressproblematikken optager mange, og at der er stærke følelser knyttet til dagsordenen. Forventningerne, til hvad vi leverer, er derfor også høje – måske endda højere end set-uppet på fire møder af fem timer lader indfri. Nogle har ligefrem udtrykt håb om, at vi vil kunne løse problemet med stress inden for deres faggruppe eller på arbejdsmarkedet, eller at vores handlinger helt vil kunne udradere stress for f.eks. unge.

Der har været vigtige tematikker, som vi har været omkring, men som ikke er mundet ud i handlingsforslag. Dette f.eks. hvis ingen udefrakommende har stillet konkrete forslag til det, og/eller det ikke har været muligt for os inden for rammerne af vores arbejde med fire temamøder at identificere det, vi vurderer som relevant, nytænkende handling.

Vi har bestræbt os på i vores handlingsforslag at komme omkring flere niveauer i erkendelse af, at stressreducerende tiltag ikke kan reduceres til ét enkelt niveau. Ud fra et ønske om at levere *en gennemtænkt, helhedsorienteret* pakke af handlingsforslag, har vi inkluderet handlingsforslag, der både relaterer sig til: struktur-, kultur-, fællesskabs- og individniveau. Det giver sig selv, at panelets forskellige medlemmer hver især føler mere for nogle handlingsforslag end andre. Men der er enighed om retningen og helheden; dvs. vigtigheden i at give liv til rapportens konkrete handlinger.

Vi glæder os til at se handlingerne leve videre – og fakler blive grebet. En særlig opfordring til alle, der har en markant stemme i offentligheden og mange "følgere" til at gå forrest i arbejdet for at inspirere og fremme mental sundhed og trivsel i Danmark.

På Det Nationale Stresspanels vegne,



Anette Prehn

Formand



Hvordan er Stresspanelet nået frem til sine anbefalinger?



Arbejdet er blevet tilrettelagt i respekt for den ramme, Stresspanelet har fået – og ud fra en overvejelse omkring, hvordan vi på bedst mulig vis kunne anvende den tid, der var afsat. Stresspanelets arbejde er næret af tre kilder:

1. Dels har vi med afsæt i forskning om, hvad der kan forårsage stress (f.eks. stor uforudsigelighed, manglende restitution, for lille relationel støtte og manglende mening) og egne erfaringer fra praksis spurgt hinanden i panelet: “Hvilke handlinger vil forventeligt kunne gøre den allerstørste forskel på område X/Y/Z?” I stedet for at beskæftige os snævert med ét livsområde har vi valgt et “vugge-til-grav-perspektiv”.
2. Dels har vi på hvert af vores fire formelle møder haft besøg af to forskere eller praktikere udefra, der med afsæt i egen og andres forskning har identificeret de 1-3 handlinger, der for dem at se vil kunne gøre den allerstørste forskel for forekomsten af stress i Danmark.
3. Dels har vi inviteret Danmark – og særligt forskere, praktikere samt personligt berørte af stress – til at bidrage med konkrete handlingsforslag. Vi har modtaget 202 tankevækkende forslag ad denne vej.

2

Oversigt over Stresspanelets 12 handlingsforslag

HANDLINGSFORSLAG

1

Luk Forældreintra/aflys Aula og sæt loft over antallet af forældrearrangementer pr. år.

Plan B: 2 om ugen, 2 om året

HANDLINGSFORSLAG

2

Skab arbejdspladser – og ledelseskulturer – der forventer utilgængelighed, har blik for balancen mellem ressourcer og krav og tilbyder træning af ledere i mental sundhed og stress

Skab arbejdspladser – og ledelseskulturer – der:

- 2A Forventer utilgængelighed, når medarbejderen har fri (med mindre andet er aftalt).
- 2B Har blik for og handler på balancen mellem ressourcer og krav.
- 2C Tilbyder træning af ledere i mental sundhed og forebyggelse/håndtering af stress.

HANDLINGSFORSLAG

3

Klæd børn og unge bedre på til at mestre livet

- 3A "Livsmestring" etableres som et tilbagevendende tema i skolen, efter norsk inspiration.
- 3B Hverdagsnær forskningsformidling af viden og værktøjer til fremme af mental sundhed skabes kontinuerligt af Sundhedsstyrelsen, gerne i samspil med public service medier.
- 3C Opfordring til hjemmene: Vær barnets rolige platform, der giver perspektiv.

HANDLINGSFORSLAG

4

Styrk den digitale folkesundhed

- 4A Tilpas institutioner og myndigheders digitale grænseflader, så de respekterer borgernes søvnbehov og fritid.
- 4B Opfordring til skoler, uddannelsessteder, fritidstilbud, arbejdspladser, hjem og Folketinget om at arbejde eksperimenterende og mere målrettet med distraktionsfrie rum for at fremme nærvær, fokus, koncentration, læring, præstation og respekt for hinanden.

HANDLINGSFORSLAG

5

Byg bro mellem ledige og frivilligt arbejde med henblik på at investere i den mentale sundhed og skabe kulturændring

HANDLINGSFORSLAG

7

Indfør et øget og mere systematiseret fokus på overgangen til at være studerende, heriblandt at håndtere stressorer, skabe sunde studiefællesskaber og undgå fejl-frygt

HANDLINGSFORSLAG

9

Opbyg og understøt fællesskaber, der støtter op om børn og unges ret til at være og ikke-præstere, parallelt med at generationsmøder styrkes

HANDLINGSFORSLAG

11

Sæt småbørnenes trivsel i højsædet gennem en børnemiljølovgivning og markant reduktion af foto-dokumentation af børn

HANDLINGSFORSLAG

6

Oplys børn og unge om digital seksualitet og dennes lovgivning og beskyt børn under den seksuelle lavalder mod uønsket samt voksen digital seksualitet

HANDLINGSFORSLAG

8

Kommuner opfordres til en koordineret indsats mellem medarbejder, arbejdsplads, læge og jobcenter for at forebygge og håndtere stress

HANDLINGSFORSLAG

10

Udarbejd faglig vejledning for praktiserende læger om forebyggende og tidlig behandling af stress i almen praksis

HANDLINGSFORSLAG

12

Opfordring til tech-industrien om at respektere menneskers biologiske, sociale og psykologiske behov



3

Præsentation af Stresspanelets 12 handlingsforslag

1

HANDLINGSFORSLAG

Luk Forældreintra/aflys Aula og sæt loft over antallet af forældrearrangementer pr. år. Plan B: ”2 om ugen, 2 om året”

I en digitaliseret tidsalder bliver vores muligheder for at kommunikere digitalt udvidet mere og mere. Dette lægger dog også beslag på ressourcer hos den enkelte, og Stresspanelet anbefaler, at vi som samfund bliver langt bedre til at tage kritiske samtaler præget af sund fornuft, om hvilke krav obligatoriske digitale strukturer stiller til mennesker.

Forældreintra er et eksempel på en obligatorisk digital struktur, som de fleste forventes at følge, når de har børn i grundskolen i Danmark. Intentionen med systemet er utvivlsomt god, men den kan have uheldige og belastende indvirkninger.



Forskning vedr. Forældreintra

Sociolog og ph.d., Maria Akselvoll, har med sin ph.d.-afhandling, "Folkeskole, forældre, forskelle", forsket i forældreperspektivet og på klasseforskelle i skole-hjem-samarbejdet. Maria Akselvolls forskning viser, at forældre er meget forskelligt stillet mht. brug af Forældreintra:

”Nogle forældre er alene om opgaven. Nogle mangler kompetencerne til den. Eller tiden. Nogle magter ikke opgaven. De er måske optaget og ophængt af andre, mere presserende opgaver. Og nogle ser det slet ikke som deres opgave at være aktivt involveret i skolen. Skole-hjem-samarbejdet fungerer altså godt i nogle tilfælde og mindre godt i andre. Det er et komplekst samspil mellem skolens krav og forventninger på den ene side, og forældrenes forudsætninger, ressourcer, værdier, ønsker og behov på den anden side. Og i det samspil har familiers konstellation, forældrenes måde at opdrage på, deres hverdagsliv og overskud, deres IT-vaner, uddannelsesniveaue og professionelle kompetencer afgørende betydning.” (Akselvoll: Samspil mellem skole og hjem, side 8).

På en del skoler, men naturligvis ikke alle, er det Stresspanelets opfattelse, at brugen af Forældreintra er relativt ureguleret. Dels gives der beskeder fra skolen til hjemmet i en lind strøm, fordi det er digitalt muligt. Dels er grundpræmissen, at alle forældre i en klasse (50-60 mennesker) er bundet op på hinanden digitalt og giver fællesbeskeder i øst og i vest, som andre forventes at skulle forholde sig til/svare på. Dette spiller sammen med en forventning om deltagelse i et antal årlige forældrearrangementer, som kan være 6-7-8 arrangementer pr. klasse, uden at der foreligger evidens for, at dét at stimle mennesker sammen hyppigt i sig selv forbedrer kvaliteten af samspillet samt forståelsen og respekten for hinanden.

Bare fordi noget er godt (f.eks. skole-hjem-samarbejde), betyder det ikke, at mere er bedre. Et forældresamarbejde præget af høje gensidige forventninger risikerer at påvirke nogle forældre negativt, da det kræver mange ressourcer, særligt hvis man har flere børn.

Stresspanelet betragter den kultur, der er blevet skabt mange steder, som ”meddelelsesforurening”. Man påtvinges som individ en ”notifikationskultur” – for uanset om man vælger notifikationer til eller fra, eller kun får besked om nyheder en gang i døgnet, så er der et socialt pres i forhold til at være opdateret og videregive vigtig information til sit barn.

Stresspanelet vil grundlæggende sætte spørgsmålstejn ved en række af de præmisser, som præger skolens liv mange steder anno 2019:

- At man – jf. tidsforbrug til fysiske arrangementer og digitale forpligtelser – nærmest forventes at adoptere en ny familie pr. klasse, fordi man har skolesøgende børn i Danmark (Stresspanelet foreslår en guideline på 2 forældreinvolverende arrangementer pr. klasse pr. år, så alle kan være med; også de med 3, 4 eller 5 børn, hvilket i sig selv vil betyde en reduktion af kommunikationstrangen).
- At skolen kommunikerer til forældre, hvad de skal kommunikere videre til børnene, at disse har for (Stresspanelet understreger vigtigheden af, at børn opbygger ressourcer til at tage ansvar for, hvad de har for, huske det, lave det osv. – og dermed ”vokse med opgaven” og opbygge ressourcefuldhed, jf. vægtskålen omtalt i introduktionen).
- At kontakt mellem skole og hjem betyder, at der skrives bag om ryggen på børn, i stedet for at barnet ved, hvad der skrives og selv pålægges et ansvar for formidling (Stresspanelet foreslår, at dette ansvar gives tilbage til barnet).
- At kommunikation til forældre kan gives når som helst om hvad som helst og laves om i sidste øjeblik (Stresspanelet opfordrer til, at alle parter stille og roligt vænner sig til større forudsigelighed og dermed ro i samspillet).

Det er disse grundlæggende spørgsmålstejn ved præmisserne for det nuværende digitale skole-hjem-samarbejde, der får Stresspanelet til at anbefale, at ForældreIntra lukkes, og AULA aflyses.



Forældre tjekker ForældreIntra 1,2 gange/dag

De omtrent 655.000 forældre, der bruger ForældreIntra, loggede i 2018 på systemet ikke mindre end 295.529.233 gange. Altså næsten 300 millioner gange på bare et år.

Det svarer til, at en gennemsnitsforælder tjekker ForældreIntra 1,2 gange om dagen året rundt.

Kilde: Data fra virksomheden Itslearning, som står for driften af ForældreIntra, og som har trukket tallene til DR. "Vi tjekkede ForældreIntra 295.529.233 gange sidste år", 22. januar 2019, www.dr.dk/nyheder/indland/vi-tjekkede-foraeldreintra-295529233-gange-sidste-aar

Stresspanelet opfordrer mere generelt til, at vi i Danmark tager de vigtige, principielle samtaler, om hvor stor en tidsmæssig og kognitiv belastning obligatoriske digitale strukturer må/skal være.

PLAN B

Plan B kalder vi ”2 pr. uge, 2 pr. år”. Hvis såfremt og i fald en digital platform fastholdes, opfordrer Stresspanelet til, at der defineres faste tidspunkter (2 pr. uge) for, hvornår forældre forventes at orientere sig på ForældreIntra/Aula. F.eks. at alt hvad familier behøver at vide ift. den kommende uge er lagt op senest fredag eftermiddag kl. 16. Om familierne så tjekker fredag kl. 16, søndag kl. 17 eller mandag morgen kl. 6, bestemmer de naturligvis selv. Det vil fremme en mere sund og overskuelig kommunikationskultur og styrke dannelsen i vores omgang med hinanden.



Vi opfordrer også skoler over hele landet til at have barnets ”agens” på sinde; dvs. barnets trinvis opbygning af selvstændighed og evnen til at kunne begå sig selv ansvarsfuldt i verden, f.eks. ved at opbygge ansvaret for at notere, huske og handle på egne lektier. Med andre ord er det muligt at have en ”slank” Aula, som samtidig giver mulighed for f.eks. elevens egen lektiebog; *mixed media* efter relevans i stedet for et *enten-eller* (dvs. enten 100 pct. digitale eller 100 pct. analoge værktøjer).

Stresspanelet opfordrer også i Plan B til en guideline på 2 forældrearrangementer pr. år pr. klasse. Stresspanelet vurderer, at forventningen og aktivitetsniveauet i dag mange steder er på 6-7-8 arrangementer, hvilket familier med flere børn kan føle sig trængte omkring og ikke kan ”leve op til”. Og hvis kun noget af klassen dukker op, forsvinder pointen med de såkaldt ”fællesskabsopbyggende” aktiviteter. Hvis man lokalt vil differentiere sig med langt flere fælles aktiviteter – og brande sig på det for at tiltrække de familier, som har tid til dette og har en ideologi, der flugter hermed – er det naturligvis fint. Men at få markant justeret den almene norm vil være en stor aflastning for mange, og godt for familier og børns aktivitetsforpligtelser i forhold til skolen. Stresspanelet vurderer, at der i mange klasser i dag er en overvældende forventning om deltagelse i arrangementer, som ikke nødvendigvis bringer klassens forældre tættere sammen, men i stedet kan risikere at skabe sociale skel og cementere kløfter i klassen. Med vores forslag kan vi forhåbentlig være en hjælp for dem, der oplever sig overvældet af de obligatoriske, digitale krav, men har svært ved at ”gå imod” den gældende norm. De kan nu læne sig op ad og fremføre Stresspanelets argumentation.

Tematikken hér er principiel og berører også obligatoriske digitale strukturer såsom Lectio (for bl.a. gymnasier), daginstitutionsplatforme, fritidsaktivitetsplatforme m.m. Samt obligatoriske digitale strukturer såsom e-Boks, jf. handling 4A.

Skab arbejdspladser – og ledelseskulturer – der forventer utilgængelighed, har blik for balancen mellem ressourcer og krav og tilbyder træning af ledere i mental sundhed og stress

Handlingsforslag 2 er treleddet og lyder i sin fulde længde:

Skab arbejdspladser – og ledelseskulturer – der:

2A Forventer utilgængelighed, når medarbejderen har fri (med mindre andet er aftalt).

2B Har blik for og handler på balancen mellem ressourcer og krav.

2C Tilbyder træning af ledere i mental sundhed og forebyggelse/håndtering af stress.

Langvarig stress kan, som illustreret i citat fra forsker Naja Hulvej Rod nedenfor, ses som en ubalance mellem aktivering og hvile. Når de krav, vi oplever, overstiger de ressourcer, vi har igennem længere tid, er der risiko for stress. Derfor er det for Stresspanelet afgørende, at vi genvinder respekten for menneskers hvile og restitution.

”

"Langvarig stress kan ses som en ubalance mellem aktivering og hvile. Søvn repræsenterer en daglig fysiologisk restitutionsproces, og det er derfor ikke overraskende, at der er en klar sammenhæng mellem stress og søvnforstyrrelser. Stressbelastninger ledsages ofte af en række kognitive og følelsesmæssige processer, herunder uvished, bekymringer, ærgrelse og frygt for gentagelse, hvilket gør at stressbelastninger ikke kun påvirker søvnen i det begrænsede tidsrum, hvor de finder sted. Søvnmangel, søvnproblemer og dårlig søvnkvalitet er generelt et stigende problem i det moderne samfund. Omkring en tredjedel af alle danskere sover mindre end syv timer pr. nat, og søvnproblemer udgør et stort og til dels overset folkesundhedsproblem i Danmark. Det moderne arbejdsliv såvel som nutidens familieliv giver ofte anledning til følelsesmæssige og kognitive tilstande, som kan påvirke søvnen. I arbejdslivet drejer det sig fx om deadlines, konflikter, uvished, stadige forandringer, uklare roller, mobning. Uden for arbejdet er en tendens til, at både børn og voksne er online døgnet rundt via smartphones, tabletter osv. Hermed nærmer man sig en tilstand af konstant aktivering, hvilket sandsynligvis påvirker både søvnkvalitet og søvnlængde."

Rod, NH. "Stress og Helbred. Årsager, helbredskonsekvenser og social ulighed". Munksgaard, København 2017.

2A Forventer utilgængelighed, når medarbejderen har fri (med mindre andet er aftalt)

På flere arbejdspladser har der udviklet sig en kultur, hvor de ansatte forventes at kunne blive nået – måske endda arbejde – når de ellers har fri. En stærk "workplace telepressure" – dvs. en trang til at svare på arbejds-mails, uanset hvornår de modtages – kan forstyrre mulighederne for at opnå tilstrækkelig restitution. Manglende restitution efter arbejdsdagen hænger sammen med dårligere trivsel målt som f.eks. motivation, arbejdsengagement, humør, osv.

Mange medarbejdere har i dag arbejds-mail på deres mobiltelefoner og kan således ofte blive trukket tilbage til arbejdet, når de har fri. Der er for os at se behov for, at ledere er meget eksplicite i forhold til, hvad der forventes og ikke forventes af medarbejderne.

Stresspanelet opfordrer til, at landets arbejdspladser og ledere understøtter en afklaring af medarbejderens tilgængelighed og utilgængelighed, således at mennesker i "det grænseløse arbejdsliv" vinder deres restitutionstid tilbage. Vi foreslår princippet om "forventet utilgængelighed", når medarbejderen har fri – *med mindre andet aftales*.

Stresspanelet opfordrer i den forbindelse til, at arbejdspladser tager stilling til, hvad *Sunde, Digitale Vaner* er for dem. En sådan politik kan f.eks. støtte op om, at der *ikke* forventes handling på mails på bestemte tidspunkter – eller sikrer digitale infrastrukturer, der muliggør, at man hver gang man afsender en mail tager stilling til, hvornår den skal modtages (forsinket afsendelse f.eks.). Vi finder det dog vigtigt at fastholde, at den enkelte naturligvis kan vælge at arbejde, når han/hun vil det. Hvis det passer én bedst en søndag eftermiddag, så er det det, man gør, også selvom flertallet af kollegaerne holder fri. Det giver også sig selv i den globaliserede økonomi med samarbejdsflader på tværs af tidszoner – og i respekt for menneskers mulighed for at tilrettelægge arbejde fleksibelt efter den enkelte families værdier og prioriteter (f.eks. at arbejde til kl. 14, være sammen med familien derefter, og så arbejde igen om aftenen) – at man vil skulle afstemme fra person til person, hvornår "fri" er. Vi kan naturligvis ikke antage, at "fri" f.eks. er i weekenden eller om aftenen. Men princippet er vigtigt, fordi det sætter respekten for den enkeltes (og den enkelte families) restitution og ro i højsædet.

2B Har blik for og handler på balancen mellem ressourcer og krav.

Vægtskålen (med henholdsvis krav og ressourcer i de to skåle) retter opmærksomheden i retning af *relevant handling*. Som tidligere nævnt findes der et utal af definitioner på stress, men Stresspanelet vurderer, at denne definitions styrke er, at den kan visualiseres enkelt, er let at huske og relativt let kan påvirke hverdagen konstruktivt. Det gør den brugbar og værdifuld både i vores fællesskaber (på arbejdspladsen, på uddannelsesinstitutionerne, i familien osv.) og ift. den enkelte. Den minder os om enten at styrke ressourcer til rådighed, eller justere krav, opfattede krav eller øvrige træk på ressourcerne. Allerhelst både/og! Samtidig peger den på betydningen af fællesskaberne, kulturen og omgivelsernes rolle.

Stresspanelet anerkender, at mange arbejdspladser allerede arbejder med stressreducerende hjælpeværktøjer. Vi vurderer dog, at arbejdspladser i endnu videre udstrækning kan tænke i "vægtskålen", som et supplement til at hjælpe ledere og medarbejdere til at identificere, hvornår negativ stress er under opsejling hos den enkelte, i en gruppe eller i arbejdspladskulturen. Vægtskålen kan også hjælpe til at identificere, hvad der *konkret kan gøres* for at ændre på tingenes tilstand, inden situationen udvikler sig til egentlig negativ stress. Det vil, vurderer vi, kunne bidrage til at aftabuisere stress. Det vil være relevant, at man på arbejdspladser – hvor dette ikke allerede finder sted – undersøger, hvilke lokal-specifikke ressourcer der vægtes af medarbejderne, sammenholdt med nogle almenlydige ressourcer (søvn, relationer, støtte m.m.). Det vil kræve, at man på fast basis tager disse dialoger med sine medarbejdere – så fokus på krav versus ressourcer styrkes i leder/medarbejder-dialoger i hverdagen. Stressforebyggelse skal tænkes ind i de relationelle sammenhænge på jobbet – fremfor kun at være individfokuseret. Dette gælder også for læringsfællesskaber, psykologisk tryk i gruppen m.v.; en kultur, hvor kollegial opmærksomhed på stress er værdsat – og eksplicit italesat.

Vi kan også i vores fællesskaber hjælpe hinanden til en større trivsel ved at have opmærksomhed på balancen mellem ressourcer og krav på et givet tidspunkt og over tid. Faktisk opfordrer vi i Stresspanelet hele befolkningen til at være opmærksomme på denne vægtskål – og efter bedste evne passe på hinanden; dvs. lægge mærke til tegn på stress og hjælpe hinanden med at få styrket ressourcerne og/eller mindsket kravene, de opfattede krav og trækkene på ressourcekontoen.

2C Tilbyder træning af ledere i mental sundhed og forebyggelse/håndtering af stress.

Vi har i Stresspanelet fået en række henvendelser fra forskere/eksperter samt organisationer, som efterlyser, at der etableres træning i mental sundhed samt forebyggelse og håndtering af stress. Det er åbenlyst vigtigt, at mennesker, der leder andre mennesker,



forstår sig på mental trivsel – og kan identificere tegnene på mental mistrivsel. Det er også et tema, som Ekspertudvalget om udredning af arbejdsmiljøindsatsen har peget på. Stresspanelet bakker derfor op om, at der skabes ledertræning baseret på forskning og *best practice*. Det er klart for os, at det er et oplagt sted at sætte ind: at styrke lederes kendskab til og handlekraft i forhold til mental sundhed, forebyggelse og håndtering af stress, stressdominoeffekter i teamet, hvordan man får en stresssygemeldt medarbejder godt tilbage til arbejdet igen, og hvilke rammer og betingelser, der understøtter et godt psykisk, socialt og organisatorisk arbejdsmiljø.

Gennem træning får ledere viden og handlekompetence til at forebygge og håndtere stress, og det bliver tydeligere, at arbejdspladsen har et (med)ansvar for medarbejderes mentale sundhed og mistrivsel/stress.

Det giver anledning til at tage den nødvendige drøftelse af lederens eget psykiske arbejdsmiljø og mulighed for at tage det ansvar på sig, som de bliver givet i forhold til medarbejderes stress og trivsel. Generelt forventer Stresspanelet, at forslaget kan nedbringe forekomsten af stress og anspore virksomheder til at stille mere kognitivt hensigtsmæssige krav til deres ansatte.



Tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø's store spørgeskemaundersøgelse "Arbejdsmiljø og Helbred 2018" viser, at 13,6 pct. af lønmodtagerne selv oplever at have følt sig stresset 'ofte' eller 'hele tiden' i de sidste 2 uger. Ud af disse lønmodtagere, angiver 47,7 pct. arbejdet, 7,2 pct. privatlivet og 45,1 pct. en kombination af arbejde og privatliv som den vigtigste kilde til stress.

Klæd børn og unge bedre på til at mestre livet

Handlingsforslag 3 lyder i sin fulde længde: Klæd børn og unge bedre på til at mestre livet gennem tre konkrete tiltag:

- 3A "Livsmestring" etableres som et tilbagevendende tema i skolen, efter norsk inspiration.
- 3B Hverdagsnær forskningsformidling af viden og værktøjer til fremme af mental sundhed skabes kontinuerligt af Sundhedsstyrelsen, gerne i samspil med public service medier.
- 3C Opfordring til hjemmene: Vær barnets rolige platform, der giver perspektiv.



Undervisning i livsmestring i Norge

Norge indfører fra 2020 et nyt tværfagligt tema i norske grundskoler om "Folkehelse og livsmestring". Ifølge det norske Helsedirektorat handler begrebet "livsmestring" om at kunne forstå og have mulighed for at påvirke afgørende faktorer for mestring/håndtering af eget liv. Med det norske temafag skal skolerne se oplæring i livsmestring i sammenhæng med udvikling af skolefællesskabet, elevenes psykosociale miljø og arbejdet mod mobning. Det kan bidrage til øget sammenhæng mellem oplæringen i fagene og arbejdet med læringsmiljøet.

Det norske tema om livsmestring har både et individuelt perspektiv og et samfundsmæssigt og socialt perspektiv. Socialt fællesskab og støtte er vigtigt for den enkeltes trivsel, livsglæde, mestring og følelse af selvværd. Livskvalitet og trivsel gennem deltagelse i et fagligt og socialt fællesskab giver tilhørighed og reducerer risikoen for psykiske og sociale problemer.

Kilder: Helsedirektoratet, Norge; "Fag – Fordypning – Forståelse: En fornyelse av Kunnskapsløftet", Melding til Stortinget, Det Kongelige Kunnskapsdepartement, Meld. St. 28 (2015–2016).

3A "Livsmestring" etableres som et tilbagevendende tema i skolen, efter norsk inspiration

Mange unge oplever, at de skal præstere som aldrig før og ser sig selv udefra med andres øjne. I samfundet er der en generel forståelse af betydningen af fysisk bevægelse, men vi mangler at indse, at fysisk helbred og mentalt helbred er to sider af samme menneskeliv. For de unge skal også vide, hvordan de håndterer de op- og nedture, som livet uundgåeligt byder på.

Stresspanelet foreslår et styrket fokus på livsmestring i Danmark: at både forældre og lærere på grundskoler og ungdomsuddannelser lærer børn og unge om balancen mellem de krav, omgivelserne stiller, og de ressourcer, som det enkelte menneske har.

Vi opfordrer til, at der laves et inspirationskatalog af en gruppe kompetente forskere og forskningsformidlere med dyb indsigt i hjerne, krop og socialt samspil i fællesskaber, allerhelst med inddragelse af elever og lærere. Vi forstår, at noget lignende også kan opnås ad anden vej; ved f.eks. at inddrage eller opdatere eksisterende materialer på området.

Hvordan kan et livsmestringsfokus tage sig ud i praksis? Det kan f.eks. bibringe børn og unge forståelse af og erfaring med, hvordan deres hjerne og krop er en helhed i tæt samspil med omgivelserne – og hvordan man kan fremme mental trivsel i hverdagen. Det kan også give børn og unge indsigt i dybe, nære relationers betydning for menneskers trivsel og tryghed samt en styrket evne til at stille sig kritisk overfor nogle af de mange påvirkninger, de møder i dag; heriblandt urealistiske perfektionsidealer og retoucherede kropsbilleder.

”

“Det overraskende resultat er, at vores relationer og hvor glade vi er i vores relationer, har en stærk indflydelse på vores sundhed” citat af Robert Waldinger, leder af The Harvard Second Generation Study, psykiater ved Massachusetts General Hospital og professor i psykiatri ved Harvard Medical School.

Kilde: The Harvard Gazette 11. april 2017

I stedet for at betragte ”livsmestring” som noget stort og forkrømet, opfordrer vi voksne til at have børn og unges livsmestring på sinde i hverdagens mange situationer. Er en elev ”gået i sort” over en opgave, kan man f.eks. sige ”Det er o.k. Forvirring er skridtet før læring. Det skal nok komme henad vejen.” Inden en klasse bliver sat i gang med at researche online i forbindelse med en opgave, kan læreren f.eks. sige: ”Husk nu, at mange af de billeder, I møder derude er retoucherede og fake. Vær kritiske med jeres kilder.” Dette er eksempler på, hvordan voksne omkring børn og unge kan bidrage til at give perspektiv og styrke evnen til at magte livets mangearterede situationer.



Lovgivning i Danmark

Folkeskoler og ungdomsuddannelser har pligt til ikke bare at give eleverne faglige kompetencer, men også at bidrage til deres personlige og alsidige udvikling.

Følgende fremgår f.eks. af folkeskolelovens § 1:

Folkeskolen skal i samarbejde med forældrene give eleverne kundskaber og færdigheder, der: forbereder dem til videre uddannelse og giver dem lyst til at lære mere, gør dem fortrolige med dansk kultur og historie, giver dem forståelse for andre lande og kulturer, bidrager til deres forståelse for menneskets samspil med naturen og fremmer den enkelte elevs alsidige udvikling.

3B Hverdagsnær forskningsformidling af viden og værktøjer til fremme af mental sundhed skabes kontinuerligt af Sundhedsstyrelsen, gerne i samspil med public service medier.

Sundheds- og Ældreministeriet har gjort os bekendt med, at Sundhedsstyrelsen endnu ikke har haft en kampagne med fokus på mental sundhed. Stresspanelet foreslår et klart fokus på dette. Dog foreslår vi, at der, i stedet for en klassisk kortvarig kampagne, løbende – i et langt, sejt træk – investeres i hverdagsnær forskningsformidling (dvs. viden og værktøjer i f.eks. videoformat) til fremme af mental sundhed.

Jordnær formidling er afgørende for, at mennesker forstår, kan huske og kan anvende viden og værktøjer om mental sundhed. Formidlingen kan inspireres af eller bestå af ”genbrug” af eksisterende, højkvalitetsmaterialer udformet af NGO’er el.lign. Vi foreslår bl.a., at Sundhedsstyrelsen tænker ”skævt” i deres formidling og dels samarbejder med public-servicekanaler med inspiration fra f.eks. DR’s ’Ultra Nyt’, som når ud til børn og unge, dels etablerer et eksternt ambassadørkorps, a la det Røde Kors Klub 10 har, der bidrager ind i arbejdet for et år ad gangen – og dermed er med til at sikre folkelighed og udbredelse af forskere og forskningsformidlers indholdsmæssige pointer. Stresspanelet foreslår endvidere, at formidlingen dels skal have børn og unge for øje – men også bør have relevans for andre befolkningsgrupper. I forhold til børn og unge kan formidlingen have fokus på at udfordre nutidige dogmer om ”perfekthed” – gerne med humor – men samtidig kan formidlingen også give mere grundlæggende og generel viden om og værktøjer til at håndtere hverdagens stressorer, både som individ og i fællesskaberne.

Fordi forskning viser en klar sammenhæng mellem stress og søvnforstyrrelser, vil Stresspanelet samtidig opfordre Sundhedsstyrelsen til at integrere søvnoplysning i den generelle sundhedsoplysning og undervisning, herunder øge opmærksomheden på søvn som afgørende for menneskers mentale trivsel. Søvn er et grundlæggende biologisk behov, som er under pres af en lang række årsager; bl.a. det moderne arbejdsliv, nutidens familieliv, hverdagens uvished og foranderlighed samt digitale strukturer og krav. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet anbefalinger for, hvor længe børn og unge bør sove på forskellige alderstrin. Stresspanelet vurderer, at det er væsentligt, at disse formuleres i øjenhøjde og udbredes. Sundhedsstyrelsen kan f.eks. lave en pjece om søvn og vigtigheden af gode søvnvaner og tilstrækkelig søvn, der ved egen læge, sundhedsplejerske og i børnehave/ skole/ungdomsuddannelsesregi kan udleveres til forældre og ansatte ved de forskellige institutioner. Eller igangsætte søvnkonkurrencer for skoleklasser, der gør det sjovt at sove nok og uforstyrret.



Gode råd til bedre søvn

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2017 har ca. 46 pct. af danskere inden for de sidste 14 dage oplevet søvnbesvær eller søvnproblemer.

Vi kan hver især være opmærksomme på følgende faktorer, for at forbedre vores søvn:

- Indarbejd en regelmæssig rytme for at gå i seng og stå op. Om morgenen står du op til et fast tidspunkt, uanset hvor lidt eller meget, du har sovet.
- Undgå skærme (tv, computer) et par timer før sengetid.
- Drik mindre kaffe, især om eftermiddagen og aftenen.
- Undgå søvn om dagen.
- Stå ud af sengen, hvis du bliver liggende søvnløs mere end 30 minutter.
- Berolig dig selv med, at en nat eller to uden søvn er ufarlig, selv om det er meget opslidende.

Læs mere på www.sundhed.dk

Stresspanelet opfordrer desuden Sundhedsstyrelsen til at foretage en grundig evidensbaseret vurdering af, hvilke kropslige interventioner, der kan styrke den indre ro og dermed virke stressreducerende – og at formidle dette på en jordnær og udogmatisk måde. Vi har i Stresspanelet modtaget en række forslag om kropslige interventioner, men er ikke i stand til, inden for rammerne af vores arbejde, at afgøre, hvilke der er vigtigere end andre, og som bør udbredes.

3C Opfordring til familierne: Vær barnets rolige platform, der giver perspektiv

Familiens trivsel spiller en vigtig rolle i forhold til børn og unges mestring af livet. Tid til at få slappet af derhjemme i hverdagen og til at få opladt sine batterier (ressourcer) kan være en vigtig faktor i forhold til at forebygge stress og dårlig mental trivsel hos børn og unge.

Tid til ro og til *ikke* at skulle lave noget hele tiden, er der ofte for lidt af. Stresspanelet opfordrer derfor til, at vi i endnu højere grad ser hjemmet som en vigtig platform, hvor familien kan skabe en sund balance mellem de ressourcer, vi hver især har, og de krav, der stilles af andre og ikke mindst af os selv.

Stresspanelet opfordrer til, at familierne i Danmark er opmærksomme på, hvordan der kan skabes et frirum, hvor børn og unge ikke skal præstere. Forældre kan f.eks. støtte børn og unge i at sige fra over for deltagelse i for mange aktiviteter i fritiden, prioritere hvile og tilstrækkelig søvn samt at sikre 'unyttig tid'; sidstnævnte som også

H.M. Dronningen var inde på i sin nytårstale i 2017. Vi skal også turde tale om tingene – også når vi ikke er enige – så børn og unge inddrages i familiens løsninger på hverdagsproblematikker. Så børn lærer, at vi kan håndtere udfordringer og finde løsninger i fællesskab.

Vi opfordrer også familierne til at tale med børn og unge om, hvordan eksponeringen fra sociale medier påvirker menneskers opfattelse af, hvad vi "bør gøre", og hvordan vi "bør se ud" (jf. også Ungepanelets 9 gode råd til sundhedsministeren, særligt råd 5-7). Det perfektionsideal, som mange unge f.eks. oplever sig mødt af i dag, er et eksempel på et evigt tyngende krav: et sisyfosarbejde, der aldrig bliver færdigt (jf. vægtskålen nævnt i introduktionen). De unge hverken kan eller skal stå alene med at "fikse" problemet. Som voksne og som kultur må vi gå foran blandt andet i forhold til at fremme mere naturlige og "uperfekte" billeder af mennesker og mere generelt styrke de unges evne til kritisk og med et stærkt værdifundament at kunne gennemskue normer og gruppepres, som arbejder imod deres trivsel. I forlængelse heraf kan familien tale om vigtigheden af et mangfoldigt kropsideal og opfordre børn og unge til at deltage i aktiviteter, hvor de kan se forskelligartede kroppe, som en afbalancering af "den æstetiserede krop" og den "perfekthed", de ellers møder mange steder på f.eks. sociale medier. Dette kan konkret ske ved at opsøge aktiviteter, hvor børn og unge ser, udfolder og udforsker "den naturlige krop" – f.eks. i svømmehaller, naturoplevelser el.lign.

Vi hæfter os i den forbindelse med glæde ved den igangværende tendens, hvor flere og flere unge træffer et bevidst værdibaseret valg om ikke at følge personer på sociale medier, der åbenlyst retoucherer og redigerer deres fotos, f.eks. ved at give sig selv større bryster, en smallere talje eller perfekt hud.



Styrk den digitale folkesundhed

Handlingsforslag 4 lyder i sin helhed: Styrk den digitale folkesundhed gennem to konkrete tiltag:

- 4A Tilpas institutioner og myndigheders digitale grænseflader, så de respekterer borgeres søvnbehov og fritid.
- 4B Opfordring til skoler, uddannelsessteder, fritidstilbud, arbejdspladser, hjem og Folketinget om at arbejde eksperimenterende og mere målrettet med distraktionsfrie rum for at fremme nærvær, fokus, koncentration, læring, præstation og respekt for hinanden.

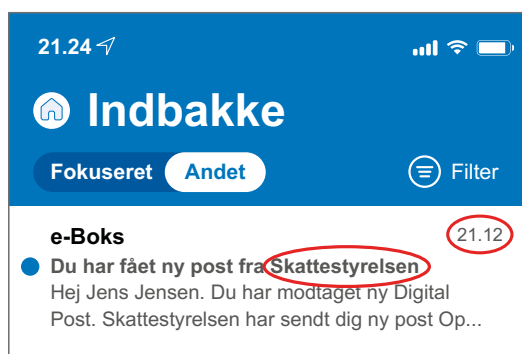
4A Tilpas institutioner og myndigheders digitale grænseflader, så de respekterer borgeres søvnbehov og fritid.

En stor del af kommunikationen mellem myndighederne samt institutionerne og borgerne foregår i dag digitalt. Det har muliggjort en grænseløs kommunikation, hvor beskeder ankommer i tide og utide. Da vi ved fra forskning, at der er en klar sammenhæng mellem utilstrækkelig søvn og stress, opfordres alle aktører til at overveje, hvornår meddelelser sendes ud til borgere, så vi reducerer "forureningen" af menneskers fritid ved at mindske mængden af informationer udsendt uden for almindelig arbejdstid. Der skal f.eks. ikke mere til end en enkelt besked fra SKAT udsendt fredag eftermiddag kl. 18, før at hele weekenden kan blive belastet for borgeren, som ikke vil kunne komme i kontakt med myndighederne før om mandagen.

Stresspanelet foreslår konkret, at regeringen som helhed sender en mail ud til alle offentlige instanser, som varetager borgerrettet kommunikation, for at sikre forenkling af denne samt respekt for borgerne. I første omgang foreslår vi to ugentlige tidspunkter, hvor al offentlig kommunikation sendes ud til borgerne. På længere sigt ville det give mening og forventes at være let, at etablere en digital løsning i e-Boks, hvor den enkelte borger selv vælger, hvornår vedkommende ønsker at modtage e-post fra det offentlige og andre aktører.



EKSEMPEL



På samme ureflekterede måde sættes digitale afleveringsfrister og vigtige annonceringer fra uddannelsesinstitutioner i dag mange steder ved datoskift, dvs. ved midnat. Det frister unge mennesker til at arbejde "til kant", hvilket underminerer sandsynligheden for en god og tilstrækkelig søvn. Fra forskning ved vi, at der over tid er sket en reduktion i søvnlængden for børn og unge og en stigning i niveauet for træthed i dagtimerne blandt børn og unge. Nedsat søvnkvalitet øger risikoen for stress. Konkret vil Stresspanelet foreslå, at skoler og gymnasier indfører lokale retningslinjer, som tilgodeser elevernes behov for søvn. F.eks. kl. 19 eller 20, således at eleverne kan arbejde intenst op til afleveringsfristen og alligevel nå at falde til ro i kroppen bagefter, hvilket fremmer en god og restituerende søvn.

En anden udbredt usund digital vane i dag, som også ganske let vil kunne laves om, er det forhold, at unge mennesker får besked om, hvorvidt de er optaget på en videregående uddannelse kl. 24. Det giver dem få eller ingen muligheder for at blive "samlet op" følelsesmæssigt, hvis de får afslag på drømmeuddannelsen, og det giver en tydelig forstyrrelse af den søvn, som er så vigtig.

Stresspanelet foreslår, at alle offentlige myndigheder, der eksempelvis giver optagelsesinformation, vælger et søvnvenligt tidspunkt for annoncering, f.eks. kl. 12 middag, således at modtagerne har større sandsynlighed for at kunne interagere med og få social støtte fra deres netværk (uanset annonceringens art), og så beskeden ikke direkte afbryder det, der skulle have været en god og nærende søvn.

For os at se er der tale om digital ubetænksomhed, men den gode nyhed er, at det er mennesker, der har magt over at kunne ændre det.

Vi foreslår ovenfor små skru med god effekt, som samtidig er principielle, vigtige og gerne må smitte af på vores tænkning som samfund, så vi skærper vores blik for, om vores handlinger og måder at indrette os på respekterer menneskers restitutionsbehov og samtidig sikrer, at alle med ansvar for digitale infrastrukturer tager dette alvorligt, jf. også handling 1. Det er en fælles opgave for forældre, institutioner, uddannelser og arbejdspladser at vælge søvnvenlige deadlines, annonceringstidspunkter, vagter osv. Ganske enkelt fordi en af de store udfordringer i en verden, hvor tilgængeligheden til andres hjerner og liv aldrig har været større, er, at vi vænner os til altid at være "på" – selvom vi ved, at det er usundt.

”

”Dårlig og kort søvn kan på én gang ses som indikator for langvarig stress og udbændthed og som risikofaktor for senere dårligt helbred. Det vil således være oplagt at sætte søvn på forebyggelsesdagsordenen.”

Forsker Naja Hulvej Rod i skriftligt oplæg til Stresspanelet

Og det er i øvrigt en særlig vigtig opgave for forældrene at tage på sig, at forældreskab indebærer lederskab – bl.a. i forhold til søvn – og at turde sige nej og sætte grænser for de unge. Unges pandelapper er først færdigmodnede, når de er 25 år gamle. Pandelapperne sætter os i stand til at træffe velovervejede valg, kontrollere vores umiddelbare impulser og regulere følelser. De unge har med andre ord ringe forudsætninger for at oppebære dette lederskab selv. Det er derfor en central forælder-opgave at sætte klare rammer op omkring unges restitution og se til, at de respekteres, og at barnet/den unge f.eks. møder læringsparat og udhvilet op i skolen eller på uddannelsen.

4B. Opfordring til skoler, uddannelsessteder, fritidstilbud, arbejdspladser, hjem og Folketinget om at arbejde eksperimenterende og mere målrettet med distractionsfrie rum for at fremme nærvær, fokus, koncentration, læring, præstation og respekt for hinanden.

Fast tilstedeværelse, særligt af tændte, *personlige devices*, træner ifølge forskningen menneskers hjerner op i at være konstant distraherede og fristede af de mange digitale exitmuligheder, som disse tilbyder. Vi kan ikke multitaske, selvom mange tror, det er muligt. De facto "går man fra" opmærksomhedsmæssigt, når man tager mobilen op – eller tjekker computer, tablet eller lignende. Dette har betydning for både koncentrationsevne, impuls kontrol, indre styring og udfoldelsen af sociale færdigheder i det fysiske rum, man befinder sig i; herunder på empatien og respekten for hinanden, hvilket ultimativt kan skabe en kultur, hvor man oplever mindre psykologisk tryk i samværet med andre og større oplevet ensomhed.



iBox – mobilfri møder på arbejdspladsen

Den globale bryggerivirksomhed Anheuser Busch har vundet fokuseret mødetid tilbage i en digitaliseret tidsalder ved at indføre en såkaldt 'iBox' til møderne på arbejdspladsen.

Initiativet fungerer konkret ved, at mødedeltagere før mødets start sætter deres mobiltelefoner på lydløs og derefter lægger deres mobiltelefon i en kasse (iBox), indtil mødet er slut.

Kilde: www.qz.com

Hjernen er plastisk, det vil sige formbar og konstant foranderlig. Den ændrer sig efter, hvordan den bruges. Derfor har det direkte betydning for udviklingen af hjernen, om vi giver plads til f.eks. lærings- og møderum uden eksterne distraktioner, eller om vi i princippet kan blive forstyrret eller fysisk mindet om alt det andet, vi kunne have lavet i stedet. Fordybelse kommer ikke af sig selv, når man fjerner digitale distraktioner, men den undermineres effektivt, når den digitale kanal altid er åben og en digital exit er mulig.



Tilstedeværelse af mobiltelefoner reducerer kognitiv kapacitet

Det såkaldte Brain-Drain-studie har vist, at den blotte tilstedeværelse af mobiltelefoner reducerer menneskers tilgængelige kognitive ressourcer. Personer med høj mobilafhængighed er dem, som bliver påvirket mest.

Kilde: "Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity", A.F. Ward, et al, 3.4.2017.



Stresspanelet opfordrer til, at alle skoler og uddannelsessteder udarbejder en mobilpolitik, og gerne en der er fælles for hele skolen/uddannelsesstedet. Det er i den forbindelse vigtigt, at den lokale ledelse bakker op om lærerne i deres daglige arbejde med at udmønte politikken. Den enkelte lærer kan risikere at møde modstand (fra f.eks. elever og forældre), så det er vigtigt med en stærk og synlig ledelse. Mobilpolitikken bør herudover udformes i samarbejde med eleverne, så de føler ejerskab til reglerne. Samtidig bør mobilpolitikker trække på den allernyeste videnskabelige viden om, hvordan konstant tilstedeværelse af en tændt mobil påvirker hjernen, læring, trivsel, socialt samspil og sundhed – og bør reflektere over, hvordan vi tager det bedste af det, den digitale verden kan tilbyde, *uden* at lade os diktere af det og lade det farve og (om)forme de fleste øjeblikke af elevernes liv på skolen/uddannelsesstedet.



Rapport om skolers skærmregler: Hvorfor? Hvordan? Hvad virker?

Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse ved Aarhus Universitet udgav i 2019 en rapport, der kortlægger og analyserer mobilpolitikker på danske skoler.

Hovedkonklusioner:

- Der ses ni overordnede slags regler. Det mest almindelige er, at elevers telefoner opbevares eller skal være slukkede i tasken. Så kan det variere om de må tages frem i frikvarteret og/eller om skolen undertiden bruger dem i undervisningen. De fleste skoler indfører skærmregler eller opbevaring for at mindske distraktioner i timerne, men den største gevinst observeres for det sociale samvær.
- To tredjedele af skolerne observerer en positiv effekt af deres skærmregler. En tredjedel gør ikke.
- Opbevaring er den mest effektive måde at mindske distraktioner i timen. Opbevaring og aldersdifferentiering er de mest effektive måder at styrke elevernes sociale samvær. Der ses dog flest forskellige positive effekter, når elever indimellem kan bruge deres telefoner i skolen, og ved aldersdifferentiering.
- Skoler har held med at lære eleverne digital adfærd og deltagelseskompetence, hvis de ser det som deres opgave. De mest restriktive regler skaber dog praktiske barrierer for, at personalet kan lære eleverne skik og brug omkring mobiltelefoner.
- Der er ikke socioøkonomiske forskelle på, hvilke problemer skolerne søger at løse, eller på deres valg af regler. Der er dog signifikant regional variation.
- Elever har kun været inddraget aktivt i ganske få processer, undtagen når reglerne laves i de enkelte klasser. Få skoler henviser til forskning og lignende viden i deres beslutningsgrundlag.

Kilde: Lieberoth, A., "Skærm? Skærm ikke? Rapport om skolers mobilregler: Hvorfor? Hvordan? Hvad virker?", DPU, Aarhus Universitet, 2019.

Stresspanelet opfordrer også Folketingets Præsidium til at gå forrest som et godt eksempel på respektfuldt og fokuseret menneskeligt samspil i den digitale tidsalder ved at indføre mobilfrie tidspunkter i løbet af møder i folketingsalen og udvalgsarbejdet. Dette kan f.eks. ske ved at indføre mobilfri møder, hvor man i 45 minutter koncentrerer sig om mødet og herefter indlægger pauser af 15 minutters varighed med tid til at oppebære sine digitale forpligtelser. For herefter at vende tilbage til fokus for mødet og nærværet med hinanden.

På et mere principielt plan er det relevant at spørge: "Hvad er min formålsparagraf lige nu?". Er det at give nærvær til mit barn, at forberede nye danske love, at styrke min læring eller at skabe synergi med mine kollegaer osv. Og så besinde sig på det, i stedet for at lade sig distrahere digitalt i tide og utide.

Byg bro mellem ledige og frivilligt arbejde med henblik på at investere i den mentale sundhed og skabe kulturændring

Mens ca. 19 procent – eller cirka hver femte – af de beskæftigede oplever et højt stressniveau, så gælder dette for hele 47 procent af de arbejdsløse. Det er en stigning på godt syv procentpoint siden 2013, hvor andelen var 40 procent. Det fremgår af Den Nationale Sundhedsprofil 2017.

Sammenhængen mellem arbejdsløshed og stress er påvist i en række medicinske studier via blodprøver fra deltagerne. Ifølge Finn Diderichsen, professor emeritus i folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet, har arbejdsløse og modtagere af kontanthjælp et væsentligt højere niveau af stresshormoner i kroppen end folk i arbejde.

Det ser således ud til, at der eksisterer en stærk social ulighed i forekomsten af stress, hvor specielt personer uden for arbejdsmarkedet ofte oplever deres liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart og belastet – og dermed stresset, jf. spørgsmålene i den anvendte Perceived Stress Scale (jf. bilag 4). Det er derfor, naturligvis, det primære mål, at ledige hurtigst muligt kommer i beskæftigelse, idet beskæftigede er mindre stressede generelt set. Men i den periode, hvor personer er uden for beskæftigelse, opfordrer Stresspanelet til, at vi i endnu højere grad ser på de fleksible muligheder, der er for at støtte ledige bedst muligt, herunder for at udføre frivilligt arbejde.



Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser, at det høje stressniveau er mere udtalt hos arbejdsløse og andre uden for arbejdsmarkedet, hvor hhv. 47 pct. og ca. 55 pct. oplevede et højt stressniveau, mens 19 pct. af danskerne i beskæftigelse oplevede et højt stressniveau.

Vi ved fra forskning, at dét at engagere sig i frivilligt arbejde generelt har en positiv indvirkning på mental sundhed. Ny forskning med 14.000 skandinaviske deltagere peger på, at man ikke alene hjælper andre gennem sit frivillige arbejde; man investerer også i sin egen mentale sundhed. Deltagere, der mindst én gang om ugen er engageret i frivilligt arbejde, har ifølge forskere en dobbelt så stor sandsynlighed for at opleve "blomstrende mental sundhed" i forhold til dem, der ikke laver frivilligt arbejde.

Dagpengemodtagere kan efter de gældende regler udføre frivilligt, ulønnet arbejde i en frivillig organisation 10 timer om ugen uden fradrag i ydelsen. Som kontanthjælpsmodtager er der som udgangspunkt ingen begrænsninger for, hvad man må udføre af frivilligt arbejde. Den frivillige indsats må bare ikke påvirke pligten til at stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Stresspanelet foreslår nytænkende handling, der kan virke til at styrke lediges ressourcer, mentale sundhed og oplevelse af meningsfuldhed – og derved styrke lediges tro på egne evner og værdi i et fremtidigt ordinært job. Vi opfordrer derfor til, at jobcentre, A-kasser og private aktører (såkaldte 'Anden Aktører') i højere grad inkluderer, opmuntrer og baner veje for mulighederne for frivilligt arbejde i de allerede pågående dialoger med ledige (indenfor de fastsatte regler på området) – og med respekt for den lediges ressourcer og livssituation og ønsker.

En ledigs situation kan rumme en række personlige, sociale og økonomiske tab – og man kan have stor gavn af og behov for at styrke sine alsidige ressourcer og tro på egen værdi i forhold til at kunne bidrage i samfundet og på arbejdsmarkedet i stort eller lille omfang.



Frivilligt arbejde fordobler chancen for høj mental sundhed

Et studie foretaget af Statens Institut for Folkesundhed blandt mere end 14.000 personer i Danmark, Sverige, Norge og Finland har for første gang undersøgt sammenhængen mellem frivilligt arbejde og mental sundhed.

Resultatet er, at de af deltagerne, der mindst én gang om ugen er engageret i frivilligt arbejde, har dobbelt så stor sandsynlighed for at have såkaldt blomstrende mental sundhed i forhold til dem, der ikke er frivillige.

Kilde: Santini, Meistrup et. al., "Formal Volunteer Activity and Psychological Flourishing in Scandinavia: Findings from Two Cross-sectional Rounds of the European Social Survey", The Southern Sociological Society 2018.

Stresspanelet opfordrer til proaktivt at skabe nye, ressourcestyrkende veje til målet om at opnå beskæftigelse og selvforsørgelse. Og til at have tillid til, at mennesker gerne vil bidrage ind i meningsfulde fællesskaber i det omfang, livssituationen tillader det.

Stresspanelet forventer, at forslaget vil bidrage til at styrke troen på egne evner og ressourcer, genskabe den lediges sociale identitet og imødekomme menneskers grundbehov for at være forbundet med andre mennesker gennem fællesskaber og netværk. Frivilligt, meningsfuldt arbejde udgør en mulighed for at give mestringsoplevelser, hvilket kan bidrage til troen på at have værdi og noget at bidrage med – også på det ordinære arbejdsmarked.

Vi forventer endda, at frivilligt arbejde i nogle sammenhænge vil kunne bidrage til at holde ledige i bedre kontakt med arbejdsmarkedet. At frivilligt arbejde vedligeholder og udvikler folks faglige kompetencer og styrker deres CV. Og at frivilligt arbejde vil udbygge netværket.

Vi forventer også, at engagement i frivilligt arbejde – over tid – vil kunne have en betydning i forhold til dét forhold, at mange ledige i dag føler skam over deres midlertidige ledighedssituation, bl.a. fordi vores kultur p.t. lægger så stor vægt på betalt-arbejdsidentiteten. Standardspørgsmålet til selskaber og når vi møder nye mennesker m.m. – "hvad arbejder du så med?" – er naturligvis svært at blive mødt af, når man for tiden i sit liv ikke arbejder i traditionel forstand. Stresspanelet opfordrer befolkningen til i stedet og hver især at stille sig i spidsen for en kulturændring, hvor vi stille og roligt arbejder ind i vores bevidsthed, at det har værdi at bidrage, og at paletten for dette kan være bred – *uanset* om det primært er på det klassiske arbejdsmarked eller på andre, righoldige og meningsfulde måder, såsom f.eks. i forbindelse med frivilligt arbejde.

Oplys børn og unge om digital seksualitet og dennes lovgivning og beskyt børn under den seksuelle lavalder mod uønsket samt voksen digital seksualitet

Seksualitet er – i bedste fald – kilde til nydelse, lyst, afslapning og psykisk såvel som fysisk velbefindende. Relevant og alderssvarende seksualundervisning med fokus på menneskelige relationer skal bane vej for, at flere oplever seksualiteten som et givende bidrag til menneskelivet, ikke en social eller psykologisk belastning.

27,2 pct. af kvinder mellem 16 og 24 år har i det seneste år oplevet uønskede ikke-fysiske seksuelle krænkelse. En oplevelse af at få krænket sine grænser, rettigheder, samtykke og respekt kan være en alvorlig kilde til stress og mistrivsel ligesom uvished om, hvorvidt man risikerer at blive ”delt” online kan være det.

Relevant og alderssvarende seksualundervisning med fokus på menneskelige relationer kan bane vej for, at flere oplever seksualitetens givende bidrag til menneskelivet. Den kan bidrage til, at unge mennesker styrker deres ressourcer (jf. vægtskålen omtalt i introduktionen) i forhold til at kunne takle de krav og belastninger, de kan opleve i denne tidsepoke i relation til digital seksualitet. Umbrella-sagen viser, hvor stort behov der er for, at unge mennesker kender de juridiske, psykologiske, sociale og moralske grænser.

Stresspanelet foreslår derfor, at temaet digital seksualitet (dvs. seksualitet udfoldet digitalt) integreres i den eksisterende seksualundervisning. På denne måde kan eleverne få en alderssvarende indføring i, hvordan seksualitet kan udfoldes/formidles digitalt, samt hvordan man både online og offline viser hinanden respekt og empati, aflæser kropssprog, sætter og afkoder hinandens grænser og kender til de juridiske rammer for det. Hvad er tilladt, og hvad er ulovligt?

Nylige rapporter har vist, at seksualundervisningen i grundskolen for ofte nedprioriteres, og at undervisningsmaterialet ikke er tidssvarende. Stresspanelet opfordrer til et samarbejde mellem danske skoler, interesse- og vidensorganisationer samt skoleelever om at udvikle et tids- og alderssvarende undervisningsmateriale, der både vægter undervisning og dannelse.

Stresspanelet opfordrer desuden regeringen til at tage initiativ til en arbejdsgruppe, der identificerer, hvad vi som ansvarligt samfund kan gøre for konkret at øge skærmeningen af børn under den seksuelle lavalder, så de alene møder voksen seksualitet udfoldet digitalt-visuelt, hvis de aktivt opsøger det.

I Danmark har vi valgt, at den seksuelle lavalder er 15 år. Denne gælder også digitalt. Det indebærer et ansvar for at skærme børn under den seksuelle lavalder for uønsket og/eller voksen seksualitet formidlet digitalt. Børn under den seksuelle lavalder skal alene møde digital-visuel seksualitet udfoldet mellem mennesker, hvis de aktivt opsøger det. Selv hvis et barn aktivt opsøger indholdet, kan det dog have en negativ betydning for dets kammeratskabskreds og det klassefællesskab, barnet er en del af, og som måske *ikke* ønsker eller *ikke* er klar til at forholde sig til indholdet. Det er vores ansvar som voksne og som samfund at lade dem være børn, mens de er børn, og nyde at udforske barnets egen seksualitet trygt og i et for dem passende tempo – uden at blive påtvunget eller let snuble over at skulle se og forholde sig til voksnes seksualitetsformer.

Det er ulovligt at dele nøgenbilleder og -videoer af andre uden deres samtykke. Som et godt eksempel på, hvordan der kan handles for at skærme mennesker mod uønsket seksualitet, vedtog Folketinget i 2018 en ny lov, der skærpede straffen for blufærdighedskrænkelser og digitale sexkrænkelser. Konkret betyder de nye regler bl.a., at bøde-



straffen for blotteri – fysisk såvel som digitalt – fordobles i forhold til tidligere. Uopfordret billeddeling f.eks. af egne kønsdele (f.eks. såkaldte ”dick-pics”) til andre, kan således i dag straffes med en bøde på mellem 5.000 og 7.500 kr. Stresspanelet vurderer, at den nye lovgivning er et godt eksempel på, hvordan der konkret kan igangsættes initiativer, som forventeligt vil have indflydelse på såvel unges som voksnes adfærd og måde at tale om digital seksualitet på.



Billeddeling uden samtykke og ikke-fysiske seksuelle krænkelser

En undersøgelse af VIVE har set på, hvordan unge bruger og opfatter køn, krop og seksualitet. Undersøgelsen viser store forskelle på de normer, der omgiver unge piger og drenge, både offline og online. Blandt de unge, der har deltaget i undersøgelsen, har 42 pct. af drengene, mod 28 pct. af pigerne delt seksuelle billeder af sig selv eller andre, har modtaget billeder eller har oplevet selv at blive delt. VIVE-rapporten viser, at knap hvert femte ung på de udvalgte gymnasier i 2016 har delt et seksuelt billede af sig selv, et såkaldt ’nude’.

Statens Institut for Folkesundhed ved SDU har bl.a. undersøgt ikke-fysiske seksuelle krænkelser som f.eks. seksuelt stødende og uønskede invitationer, kommentarer eller billeddeling. Undersøgelsen viser bl.a., at de unge kvinder mellem 16 og 24 år er særligt udsatte. 27,2 pct. har det seneste år oplevet ikke-fysiske seksuelle krænkelser.

Sex & Samfund gennemførte i 2017 en undersøgelse af unges syn på krop og kropsidealer. Undersøgelsen er gennemført blandt 1.031 7.-9. klasseselever i hele Danmark. Undersøgelsen viser bl.a., at 44 pct. af de elever, der ikke er tilfredse med egen krop siger, at sociale medier påvirker deres syn på egen krop.

Kilder: ”Unge opfattelser af køn, krop og seksualitet”, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærds (VIVE), 2018; ”Vold og seksuelle krænkelser”, Statens Institut for Folkesundhed ved SDU, 2018; ”Unge Syn på Krop og Kropsidealer”, Sex&Samfund, 2017.

Stresspanelet opfordrer en arbejdsgruppe til også at have fokus på den indflydelse, det kan have på et kammerat- og klassefællesskab under den seksuelle lavalder, at et eller flere børn i gruppen opsøger digital voksensexualitet.

Dertil opfordrer Stresspanelet arbejdsgruppen til at forholde sig til kommunikationsopgaven forbundet med at formidle til unge, at meget seksuelt indhold på nettet intet har med virkeligheden at gøre og tjener kommercielle interesser samt hvilke psykologiske mekanismer, der spilles på, for at få de besøgende til at vende tilbage igen og igen.

Desuden kan det være relevant med en stillingtagen til videotjenester med automatisk afspilning af "relaterede" videoer, private vlogs med voksent seksuelt indhold men rettet mod børn og unge, filtre, "sikre søgninger" (Google Chrome, Microsoft Edge) som standard fremfor tilvalg m.v. Dette kan også tænkes ind i ny lovgivning, hvori "industrien" skal pålægges restriktioner i forhold til forventede brugere. Disse initiativer kan bidrage til, at børn og unge i højere grad får mulighed for selv at vælge, *hvad* de vil se, *om* de vil se det og *hvornår*, samt at den seksuelle nysgerrighed ikke foregår i et vakuum, langt væk fra forældres opmærksomhed.

Børn har krav på en tryk barndom, hvor de skånes for seksuelt grænseoverskridende og potentielt traumatiserende visuelle møder med voksen og/eller uønsket seksuel udfoldelse, hvor de kan nyde at udforske egen-seksualitet trygt og i et for dem passende tempo. Vi skal sikre, at børn og unges første møder med seksualitet mellem mennesker i videst muligt omfang er fæstnet i virkeligheden fremfor i grænseoverskridende, retoucheret og utryghedsskabende digitale repræsentationer, der forvrænger forestillinger om hinanden og én selv og lægger et belastende pres på og krav til de unge om "perfekthed" og ydrestyret adfærd. Stresspanelet taler for at fremme børn og unges møder med "den naturlige krop" i al dens mangfoldighed (jf. også Ungepanelets 9 råd til sundhedsministeren, hvoraf de 4 handler om kroppen og kropsidealer samt Stresspanelets eget handlingsforslag 3).

”

Mange unge bruger de sociale medier i deres identitetsskabelse – det er ikke længere nok at have en identitet offline. Du kommer let til at måle dig op imod den redigerede virkelighed, hvor det smukke udseende og succeserne dyrkes. Relationerne bliver mindre forpligtende, tonen mere hård, og de mange likes en dårlig erstatning for et kram.

Det påvirker vores psykiske velbefindende og selvværd, og det stiller helt nye krav til unges dannelse og evne til at forstå sig selv og egne livsvilkår.

Kilde: Ungepanelets Råd 3, "Ungepanelets 9 gode råd til sundhedsministeren om, hvordan vi forbedrer den psykiske trivsel blandt unge", december 2018.

Stresspanelet forventer, at handlingsforslaget vil øge børn og unges forståelse for, hvordan seksualitet også ser ud i en digital tidsalder, så de kan træffe hensigtsmæssige, empatiske og indrestyrede valg både online og offline, genkende egne og andres grænser og undgå de stærkt stressende situationer, der opstår i kølvandet på overtrædelse af grænser, lovgivning, psykosociale behov mm.

Indfør et øget og mere systematiseret fokus på overgangen til at være studerende, heriblandt at håndtere stressorer, skabe sunde studiefællesskaber og undgå fejl-frygt

Stresspanelet foreslår, at alle videregående uddannelsesinstitutioner forpligtes til at forholde sig til, hvordan de på de enkelte uddannelser kan lette overgangen til at være studerende, håndtere de stressorer, som studerende i særlig grad er eksponeret for, og stille sunde studiefællesskaber, med høj faglighed og med tryghed og incitament til at spørge og eksperimentere uden at frygte at fejle, til rådighed. For at understøtte institutionernes indsats udarbejdes et inspirationsmateriale, der beskriver indsatser, som særligt i løbet af det første studieår kan understøtte institutionernes arbejde.

Stresspanelet forventer, at det vil virke markant stressreducerende for studerende, medvirke til at fremme mental sundhed, øge den faglige nysgerrighed og styrke det faglige mod til at eksperimentere og fejle, når videregående uddannelser lykkes med fra begyndelsen af og løbende i studieforløbet at skabe sunde studiefællesskaber. Dette er for os at se et naturligt fokus at styrke – og at ligne med det fokus, der i erhvervs- og arbejdslivet i en årrække nu har været på "onboarding"; et introduktionsprogram som har til formål at socialisere en ny medarbejder til organisationen (og når de er bedst: lade organisationen suge læring af de nyankomnes oplevelser og feedback). Dermed styrker man fastholdelsen, en oplevelse af tilhørsforhold og mening og integrationen i hverdagslivet; man letter overgangen.



Studerende og stress

Der er ca. 270.000 studerende, der tager en videregående uddannelse på universiteter, professionshøjskoler, erhvervsakademier m.v. En undersøgelse af Dansk Magisterforening foretaget i august 2018 med deltagelse af 1569 studerende viste, at ni ud af ti studerende har følt sig stressede i løbet af det sidste semester. Heraf har ni procent følt sig stresset hele tiden, og mere end hver femte af alle studerende har søgt professionel hjælp for deres stress.

Kommuner opfordres til en koordineret indsats mellem medarbejder, arbejdsplads, læge og jobcenter for at forebygge og håndtere stress

Handlingsforslag 8 lyder i sin helhed: ”Opfordring til, at der i det kommunale er fokus på at fastholde medarbejdere på arbejdsmarkedet ved at forebygge stress og anvende viden og værktøjer i forhold til arbejdets strukturelle rammer samt den kollektive og individuelle mestring. Dette skal understøttes af en koordineret indsats mellem medarbejder, arbejdsplads, læger og jobcenter.”

Det er dokumenteret, at:

- De danskere, der oplever mest stress, er de ledige. Således viser tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017, at mens ca. 19 procent af de beskæftigede oplever et højt stressniveau, så gælder dette for hele 47 procent af de arbejdsløse.
- Analyser foretaget af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) viser, at stress er associeret med forøget risiko for langtidssygefravær i de følgende to år.
- Dårligt mentalt sundhed koster 29 mia. kr. i ekstra omkostninger ved tabt produktion, jf. Sygdomsbyrden i Danmark, Sundhedsstyrelsen 2016.



Eksempel på initiativ til at fastholde medarbejdere på arbejdsmarkedet

Silkeborg kommune har fra 1. marts 2019 oprettet en Mestringsenhed. Enheden er en hotline til fastholdelse af medarbejdere for alle arbejdspladser i Silkeborg, både offentlige og private. Den håndterer stress (og optræk til stress), psykisk sårbarhed, fysiske problematikker, giver råd og vejledning og styrker forebyggelsen.

Desuden er Silkeborg Kommune i løbende dialog med de lokale læger om at graduere sygemeldinger. Være åben, tydelig og ærlig omkring, hvornår man skal helt væk, og hvornår det giver bedst effekt at have en vis tilknytning i nogle timer om ugen med henblik på at holde fast i de sunde funktioner.

Etableringen af en permanent Mestringsenhed er opstået på baggrund af erfaringer med en ”stressenhed”, som blev afprøvet i to år for egne ansatte i Silkeborg Kommune. Her kunne arbejdspladser efter aftale med medarbejderen kontakte enheden ved risiko for sygefravær, eller hvis medarbejderen allerede var sygemeldt. Enheden rykkede derefter ud og rådgav og vejledte ud fra viden og værktøjer. Denne kontakt til enheden betød en bedre fastholdelse, færre udgifter til sygedagpenge, samt en opkvalificering af ledere og medarbejdere, der var i berøring med enheden. Stressenheden har i opgørelsesperioden afsluttet 117 borgere. 51 af de afsluttede medarbejdere har helt undgået en sygemelding i projektperioden.

Stresspanelet anbefaler, at kommunerne laver en mere koordineret indsats i forhold til medarbejdere i kommunen, arbejdsplads, læger og jobcentre, f.eks. i form af en mestringsenhed. Dermed kommer der fokus på vejledning, støtte og koordination i forbindelse med stress- og angsttematikker, således at dette kan bidrage konstruktivt til at fastholde medarbejdere på arbejdsmarkedet.

Det er vigtigt, at den støtte der gives, ikke alene er individuelt rettet, men også arbejder for at skabe balance mellem ressourcer og krav, engagere fællesskabet og sikre menneskevenlige strukturer og processer på arbejdspladsen.

Opbyg og understøt fællesskaber, der støtter op om børn og unges ret til at være og ikke-præstere, parallelt med at generationsmøder styrkes

Der hersker en ungdomskultur, hvor mange unge føler, at de altid er til bedømmelse og skal præstere højt på alle parametre. De kan have svært ved at finde sig tilpas i en ungdomskultur, hvor der er meget lidt plads til at prøve sig frem, og adskillige forskere har peget på præstationspres og nulfejlskulturen som en forstærkende faktor for stress hos unge.

Det fordrer en helt central opmærksomhed på betydningen af vores sociale relationer og værdien af fællesskaber, der i højere grad handler om at være, fremfor at præstere. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen, og der er en dokumenteret sammenhæng mellem mental sundhed og deltagelse i positive fællesskaber.



Hvad er perfektionisme?

”Perfektionisme er at sætte og stræbe efter meget høje og krævende standarder, som er selvpålagte eller påskrevet af andre og utrætteligt forfulgt på trods af, at det skaber problemer. Det involverer, at man baserer sit selvværd næsten udelukkende på, hvordan disse høje standarder bliver mødt.”

Sanne Østergaard Nissen, lektor samt adfærds- og trivselsforsker med speciale i perfektionisme og forbrugskultur, oplæg til Stresspanelet, december 2018.

Stresspanelet opfordrer forældre til at understøtte børn og unges deltagelse i positive fællesskaber, der ikke udelukkende bygger på præstationsfremmende aktiviteter og optimering af den unge. Vi støtter op om regeringens Ungepanel og deres råd om målrettet at understøtte fællesskaber, der aktivt arbejder med at skabe frirum for unge med fokus på nærvær, socialt samspil og plads til at være.



Sociale fællesskaber – en beskyttende faktor mod dårlig mental sundhed

Støttende sociale relationer og deltagelse i positive fællesskaber kan forebygge dårligt mentalt helbred.

Kilde: Forebyggelsespakke om Mental Sundhed, Sundhedsstyrelsen, 2018



Folkehuset Absalon

Folkehuset Absalon i København har haft succes med at opbygge sociale fællesskaber ved at invitere til arrangementer med bordtennis, musik, backgammon, film, bankø, mad, kaffe, skak, yoga, loppemarkeder, plademesse, foredrag og alt mellem himmel og jord.

Andre eksempler er Fjordens Folkehus i Kerteminde, hvor der arrangeres sociale aktiviteter og fællesspisning og Huset Carmel i Aarhus, hvor der afholdes folkekøkken hver onsdag.

Kilder: absalon.dk, smagaarhus.dk, fyens.dk

Stresspanelet opfordrer til etablering af lokale folkehuse, ligesom folkebibliotekerne kan indgå i en aktiv rolle for etablering af initiativer, hvor byens beboere kan mødes og være sammen på nye måder på tværs af alder, etnicitet, køn, kultur og indkomst, og med aktiviteter, der afspejler denne mangfoldighed. Folkehusene og folkebibliotekerne kan tilbyde relevante aktiviteter, det kan være alt fra brætspilsaftener, fællessang, koncerter, quiz, fællesspisning og foredrag m.v. og være åben for en drop-in tilgang.

Handlingsforslaget forventes at have en stressforebyggende effekt, idet positive sociale fællesskaber udgør en støttende faktor for mental sundhed. Ydermere forventes handlingsforslaget at bidrage til en styrket fællesskabsfølelse lokalt.

Desuden opfordrer Stresspanelet til, at vi lokalt styrker blikket for og naturligheden i at skabe meningsfulde møder på tværs af generationer. Menneskelige relationer er afgørende for menneskers sundhed, trivsel og liv.

Som en del af en langtidsinvestering i menneskers mentale sundhed, vil vi opfordre til, at samværet mellem ældre og børn fremmes og tales op. Samværet med ældre styrker børns ro, balancepunkt i livet, empati og omsorgsevne samtidig med, at børnene får rigere billeder af historien og den kulturelle arv og gavn af de ældres værdifulde erfaringer. Samværet med børnene styrker de ældres livsglæde, aktivitetsniveau og mening i hverdagen.



Sociale relationer forebygger akutindlæggelser

Den såkaldte FROME-model fra Storbritannien viser, at medmenneskelige relationer reducerer isolation og ensomhed og medfører følelsen af at 'høre til' i det, der somme tider kan opleves som et frakoblet samfund.

Fakta om studiet:

- Studiet fandt sted i Frome i Somerset, England
- I 2013 begyndte Helen Kingston, en fremsynet læge, og hendes team at tilbyde forbundethed og sociale fællesskaber på "recept" med hjælp af frivillige. Mange af hendes patienter følte sig som en samling symptomer snarere end et menneske.
- Patienter fik støtte mht. bolig- og gældsproblemer og hjælp til at komme ind i kor, idrætsaktiviteter, madklubber, skriveworkshops, værksteder m.m.
- Foreløbige resultater tyder på, at når isolerede mennesker med helbredsproblemer støttes af lokalsamfund og frivillige, falder antallet af akutindlæggelser dramatisk.
- I de første tre år – fra 2013 til 2016 – steg antallet af akutindlæggelser i resten af Somerset med 29 pct., mens de i Frome faldt med 17 pct.

Kilde: *Compassionate Communities UK*

Stresspanelet opfordrer til regelmæssige, meningsfulde generationsmøder, initieret af såvel medarbejdere på plejecentre som pædagoger og lærere i børnehaver og skoler samt FrivilligDanmark. Alt efter evner og interesse kan man lave forskelligartede aktiviteter sammen: synge, tegne, lege eller spille sammen, være et lyttende øre, når børn træner læsning. Ligesom ældre kan læse højt for børnene, fortælle om deres skolegang og lokalområdet i gamle dage eller få tips fra børnene til mobiltelefonen. Vi opfordrer også Danmarks familier til bevidst at prioritere nærværende møder mellem ældre og børn.

Stresspanelet opfordrer også til, at man i kommunerne lader sig inspirere af nye former for byggeri, hvor pleje- eller ældrecentret f.eks. befinder sig i samme bygninger som den integrerede institution, og hvor ældre og unge bor under samme tag. Man kan også arrangere "åbne legestuer" på plejecentre, hvor de yngste og ældste i vores land f.eks. kan opleve fælles rytmik eller have mødregruppemøder på plejehjem, hvor de ældre møder de helt små, ser dem lege og/eller har dem på skødet.

Desuden kan socialt udsatte unge og ældre, ressourcefulde mennesker have en stor og gensidig glæde af samspil med hverandre. Ligesom det at åbne plejecentrene op, så de integrerer sig med lokalsamfundet, kan give værdi begge veje og sammenhængskraft: Det kunne være ved at arrangere café, teater, restaurant, foredrag m.v. på plejecentrene; aktiviteter, der er rettet mod hele lokalsamfundet, så det bliver naturligt for lokalsamfundet at komme på plejecentrene.

Generationsmøder styrker den mentale sundhed og glæde hos både ældre og børn. De giver et åndehul af ro for børn, der ellers kan opleve, at "det går lige lovligt hurtigt" til hverdag. Samtidig er generationsmødet med til at overlevere vigtig kulturarv samt opbygge og styrke sociale kompetencer (bl.a. empati, nysgerrighed, omsorg og respekt) hos børnene.

Udarbejd faglig vejledning for praktiserende læger om forebyggende og tidlig behandling af stress i almen praksis

Der findes i dag et mangfoldigt udbud af metoder til behandling af stress. Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2017 føler flere og flere danskere sig stressede og mange henvender sig i den sammenhæng til deres alment praktiserende læge. Der er brug for, at danskere, som har symptomer på stress, tilbydes behandling, der baserer sig på den aktuelle videnskabelige viden på området samt bedste praksis.

Samtidig er der brug for, at de alment praktiserende læger får et overblik over redskaber til "den gode stresskonsultation", i forhold til hvilke initiativer der kan bidrage til evidensbaserede indsatser før, under og efter såvel akutte som mere kroniske stressepisoder hos den enkelte borger.

Med inddragelse af relevante eksperter og organisationer på området udarbejdes vejledning til brug i almen praksis, der beskriver den aktuelle viden om kendte årsager, symptomer og konsekvenser suppleret med forslag til håndtering af patienter med stress.



Sæt småbørnenes trivsel i højsædet gennem en børnemiljølovgivning og markant reduktion af fotodokumentation af børn

Børns mentale trivsel er af afgørende betydning for stressforebyggelse – for børnene selv, deres forældre og familie samt for de pædagoger og lærere, som er i samspil med børnene i hverdagen.

Hjernen er plastisk, det vil sige formbar, og allermest i de første år af et menneskes liv. Børn har grundlæggende behov for nærvær, ro, omsorg og alsidig udfoldelse – og det er forældre og andre omsorgspersoners kerneopgave at sikre dette.

Børn er vores betroede ansvar. Det er derfor åbenlyst vigtigt, at vi i de kommende år indhenter det efterslæb, der eksisterer i forhold til børns "arbejds miljø" – vi kalder det "børnemiljø" – i institutioner og skole/uddannelse.

Stresspanelet opfordrer til, at et barns trivsel, vilkår og ret til et godt fysisk og psykisk "børnemiljø" i institutioner og skole/uddannelse vægtes ligeså højt som voksnes arbejdsmiljø i form af en "børnemiljølovgivning" og indebærer sanktioner, når dette ikke er tilfældet. Børns hverdagsliv i institutioner og skoler rummer flere steder stressende faktorer, som aldrig ville blive accepteret som vilkår for voksnes hverdagsliv på arbejdspladsen. Børn fortjener beskyttelse mod belastende omgivelser ligeså meget som voksne.

Vi forventer, at handlingsforslaget her vil kunne give børn hverdagsmiljøer, som understøtter deres mentale sundhed også på længere sigt, og som gør, at de føler sig respekteret og hørt af voksne beslutningstagere.



Elevers og studerendes undervisningsmiljø

Undervisningsmiljøloven forpligter skoler og institutioner i forhold til det fysiske og psykiske undervisningsmiljø. Det fremgår af lovens §1, stk. 1, at elever, studerende og andre deltagere i offentlig og privat undervisning har ret til et godt undervisningsmiljø, således at undervisningen kan foregå sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Undervisningsmiljøet på skoler og uddannelsesinstitutioner skal fremme deltagernes muligheder for udvikling og læring og omfatter derfor også uddannelsesstedets psykiske og æstetiske miljø.

Det følger af undervisningsmiljølovens kapitel 1a, at der er en pligt til at igangsætte tiltag mod problemer med det psykiske undervisningsmiljø.

Fysisk, psykisk og æstetisk børnemiljø i dagtilbud

Det følger af dagtilbudslovens formålsbestemmelse, at børn i dagtilbud skal have et fysisk, psykisk og æstetisk børnemiljø, som fremmer deres trivsel, sundhed, udvikling og læring (§7, stk. 3).

På dagtilbudsområdet gælder det generelt, at kommunerne skal føre tilsyn med dagtilbuddene, herunder sikre, at de udfører deres opgaver i henhold til dagtilbudsloven.

Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM)

DCUM er en statslig institution, der har til formål at medvirke til at sikre og udvikle et godt undervisningsmiljø i Danmark, herunder til at yde vejledning og rådgivning til elever og studerende samt uddannelsessteder og myndigheder i undervisningsmiljøspørgsmål. Dansk Center for Undervisningsmiljø fører tilsyn med overholdelsen af bestemmelserne i undervisningsmiljøloven.

Herudover følger det af dagtilbudslovens §18a, at dagtilbud kan søge rådgivning vedrørende børnemiljø hos Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM).

Foruden en børnemiljølovgivning, vil vi opfordre til en markant reduktion af billed-dokumentationen af børn.

Digitale platforme i forbindelse med f.eks. institutionsliv skaber et forventningspres omkring, at de udfyldes: at de professionelle omkring barnet udfylder strukturerne med et betragteligt antal billeder, tekst og opfølgende interesse. Sammen med høje systemforventninger til skriftlig dokumentation lægger dette beslag på mange ressourcer i det pædagogiske arbejde. En god intention har med Stresspanelets øjne taget overhånd og kan komme til at arbejde imod kerneopgaven.

Børn har brug for at udvikle en sund indrestyring, hvilket handler om at kunne handle *uden* (påtvungen) iscenesættelse, men i stedet ud fra en spirende og grundlæggende fornemmelse for sig selv, og egne værdier og grænser i samspillet med andre. Børn har ret til at lege og færdes i fred i institutioner og i det offentlige rum – *uden* andres konstante fotodokumentation af, hvad de laver. Børn har ret til leg og væren – *uden* den iscenesættelse, som social interaktion smittes med, når et kamera er til stede. Børn har brug for en stærkere indrestyring frem for den ydrestyring som ”omgivelsernes konstante blik” og ”likes” former dem med. Derfor foreslår vi, at fotodokumentation af børn reduceres markant.

En forventet afledt effekt af dette handlingsforslag er mere nærværende samspil og leg med børnene samt en betragtelig aflastning af pædagoger og læreres hverdag og arbejde, idet disse kan koncentrere sig om kerneopgaven og relationsarbejdet i stedet for hyppigt at have opmærksomhed på at skulle iscenesætte, tage billeder, lægge op, følge og kommentere på samtaletråde/svare på relaterede mails osv. De mange delte fotos kan let bringe forældrene, der kigger, i en tilstand af bekymring over barnets tilstand (ser barnet glad/ked ud af det osv.), hvorfor barnet ikke er med på flere billeder osv.

Samtidig opfordrer vi forældre og andre voksne omsorgsgivere til at vænne sig til, at man ikke *altid* skal vide præcis, hvad ens barn laver, og hvor vedkommende er: børn skal ikke ”trackes”, selvom det kan virke fristende og ”omsorgsfuldt”. Børn har også ret til *ikke* at være overvåget af forældre gennem diverse tracking-apps. En forventet effekt af dette er, at voksne kommer til at udvise en større tillid til børn og udvikle barnets selvstændighed og øvrige ressourcer – samt udvise en større tillid til de omgivelser et barn på et givet tidspunkt har, også på vejen hjem fra skole, på turen mellem fritids-interesser osv.: at de nok skal klare, hvad de måtte møde af udfordringer på vejen. En barndom skal rumme udfordringer, og situationer der ikke bare ”let” kan klares, for at barnet udvikler sin resiliens, sine ressourcer og sin evne til at begå sig i livet.

Opfordring til tech-industrien om at respektere menneskers biologiske, sociale og psykologiske behov

Handlingsforslag 12 lyder i sin helhed: Opfordring til tech-industrien om at justere digitale produkter og muligheder, så de understøtter og respekterer menneskers biologiske, sociale og psykologiske behov.

En del af de teknologiske produkter der findes i dag, præger ikke kun vores kultur, arbejdsmarked og fritid – men også vores samspil med hinanden dybt. Produkterne er oftest udviklet med kommerciel vinding for øje, snarere end i respekt for menneskers grundlæggende biologiske, sociale og psykologiske behov.

Stresspanelet opfordrer tech-industrien til at gå deres programmer og services igennem med blik for menneskers biologiske, sociale og psykologiske behov. Hvordan kan disse bidrage til en større ro i livet samt til mere respekt for hinandens tid og begrænsede opmærksomhed? Det kunne handle om:

- At sikre, at man i elektroniske kalendersystemer automatisk spørger til, om mødet kræver allokeret tid til forberedelse eller efterbearbejdning, så man kan undgå presset forbundet med ryg-til-rygmøder.
- At man, når man afsender en e-mail bliver bedt om at forholde sig til, om den skal leveres med det samme, eller om den skal leveres på et givent tjekke-tidspunkt, som modtager har defineret i sit system, f.eks. søndag aften eller mandag morgen.
- At få kunstig intelligens til at analysere en hel elektronisk kalender og lave anbefalinger ud fra et velovervejede/værdibaseret valg om, hvor megen procentvis tid, man ønsker at bruge på f.eks. møder i hverdagen.

Desuden opfordrer vi tech-industrien til at:

- a. **Undgå afhængighedsdesign**, dvs. programmer, der er designet til at udløse bestemte vanedannende adfærdsmønstre samt arbejde for en mærkning af, at visse programmer indeholder vanedannende softwaredesign, og at der f.eks. kun tilrådes afgrænset brug (f.eks. særligt vanedannende spil, autoplay-funktioner m.m.).
- b. **Forske i afhængighedsdesign og bruge resultaterne til at fremme mental sundhed**; at der f.eks. angives anbefalinger af hvor lang tid, man højst bør bruge af gangen på et spil.
- c. **Forske i technoference og bruge resultaterne til at fremme mental sundhed**. Technoferens er betegnelsen for hvordan teknologi interfererer i relationer. Det er påvist at være skadeligt for barnets udvikling og bør derfor indgå som et samtalepunkt i f.eks. praktiserende lægers og jordemødres rådgivning af gravide/nybagte forældre.
- d. **Forlange bedre og enklere notification management i iOS and Android**. Dvs. at man aktivt skal slå notifikationer til, hvis man vil have dem, i stedet for at slå fra aktivt, som nu. Måske endda forbyde notifikationer eller sætte en øvre grænse på, hvor ofte et automatiseret program må forstyrre et menneske.
- e. **Dedikere sig til at lytte til den nyeste, uafhængige forskning på området**, f.eks. fra det nyetablerede Center for Digital Sundhed, og mere generelt forstå og tage ansvar for tech-industriens norm- og adfærdsformende rolle i samfundet i dag.



Center for Digital Sundhed

Med satspuljeaftalen på sundhedsområdet 2019 – 2022 blev der afsat 10 mio. kr. til etablering af et Center for Digital Sundhed, der skal forestå forsknings- og rådgivningsmæssige initiativer om, hvordan den stigende digitalisering påvirker danskernes mentale og fysiske sundhed, herunder koncentrationsevne og søvn.

4

Bilag

BILAG 1

Kommissorium for Det Nationale Stresspanel

BILAG 2

Invitation til eksperter, forskere og personligt berørte af stress

BILAG 3

Invitation om at "Gå i Stresspanelets sko"

BILAG 4

Perceived Stress Scale

Kommissorium for Det Nationale Stresspanel

Beskæftigelsesministeriet
Børne- og Socialministeriet
Undervisningsministeriet
Uddannelses- og Forskningsministeriet
Udenrigsministeriet
Sundheds- og Ældreministeriet
Finansministeriet

Kommissorium for Nationalt stresspanel

21. juni 2018

Formål

Der nedsættes et stresspanel, som skal skabe debat og bevidsthed i befolkningen, så færre oplever stress. Stresspanelet skal skabe bredt fokus på centrale samfundstendenser, som kan bidrage til forhøjet stressniveau i samfundet, og den enkelte samt familiens mulighed for at håndtere disse med henblik på at forebygge og reducere stress i samfundet. Samtidig skal vidensgrundlaget om stress styrkes ved at skabe et overblik over viden om stress på tværs af sektorer.

Baggrund

Kortvarig stress kan gøre mennesket i stand til at klare udfordringer og præstere bedre jf. Sundhedsstyrelsen (2007). Men kraftig kortvarig og langvarig stress kan belaste mennesket og medføre dårligere præstationer samt sygdom. Flere og flere danskere oplever stress og stressrelaterede lidelser, hvilket har store personlige omkostninger for den enkelte og samtidig medfører produktionstab for virksomheder og det danske samfund:

- Knap hver sjette dansker følte sig ofte stresset i 2017, og samtidig er andelen af danskere med højt stressniveau steget fra 21 pct. i 2010 til 25 pct. i 2017.
- Stressniveauet er særligt bekymrende blandt de unge, hvor 40,5 pct. af kvinderne mellem 16-24 år og 23,4 pct. af mænd mellem 16-24 år rapporterer, at de har et højt stressniveau, jf. Den Nationale Sundhedsprofil.
- Danskerne anser stress for at være den største udfordring på arbejdsmarkedet, jf. analyse fra Ugebrevet A4 i 2017.

Stress et begreb forbundet med forvirring jf. Sundhedsstyrelsen (2007). Det skyldes bl.a. manglende skelnen mellem kortvarig stress, som er en naturlig reaktion og et livsvilkår, der kan gøre mennesket i stand til at klare udfordringer og præstere bedre og langvarig stress, der er en risikofaktor for sygdom. Stress er dermed ikke en sygdom eller diagnose. Men langvarig stress kan udvikle sig til alvorlige lidelser som fx hjertekarsygdomme og depression med tilhørende omkostningsfulde indsatser og risiko for mistet tilknytning til uddannelse og arbejdsmarked.

Langvarig stress opstår, når mennesket oplever, at der ikke er balance mellem de udfordringer, man står over for, og ens muligheder for at håndtere udfordringerne. Det kan typisk være på grund af alvorlige begivenheder, fx skilsmisse, tab af ægtefælle, alvorlig sygdom eller fyring – eller på grund af belastninger på arbejdet, manglende fritid, manglende hvile eller konflikter på arbejdet eller i privatlivet. Samfundsbegivenheder som naturkatastrofer kan også medføre stress jf. Sundhedsstyrelsen. Ofte skyldes langvarig stress, at man er belastet på flere livsområder samtidig.

Den enkelte og familiens håndtering af samfundets krav og muligheder, forhold i uddannelsessystemet og på arbejdspladsen samt faktorer i hverdags- og privatlivet kan bl.a. have betydning for stress.

Der er behov for bredt fokus på centrale samfundstendenser, som kan bidrage til et forhøjet stressniveau, og den enkeltes samt familiens mulighed for at håndtere disse med henblik på at forebygge og nedbringe niveauet af stress i Danmark, så flere kan bevare tilknytning til hverdagslivet med bl.a. familie og arbejde/uddannelse.

Fsva. arbejdsmiljøet på arbejdspladserne indebærer den danske model, at det er et område, der bl.a. via overenskomstaftalerne også adresseres med aftaler mellem parterne. Det bemærkes, at regeringen har nedsat et ekspertudvalg, bl.a. med deltagelse af arbejdsmarkedets parter, som skal gentænke arbejdsmiljøindsatsen. Arbejdstilsynets myndighedsindsats på området adresseres i det regi og indgår derfor ikke i stresspanelets arbejde.

Opgave

Stresspanelet skal:

1. Løbende engagere danskerne og øge bevidstheden i befolkningen om, hvad stress er, herunder om forskellen mellem kort og langvarig stress, og hvordan hver enkelt borger og familien kan tage ansvar for, at færre bliver ramt af stress. Det kan både være ift. betydningsfulde samfundstendenser, og om hvordan enkeltindividet og familien bedst håndterer de mange valgmuligheder og teknologiske muligheder i den moderne globaliserede verden. Bevidstheden kan skabes fx i pressen og på sociale medier.
2. Rådgive regeringen om mulige tiltag, der kan skabe bredt fokus på centrale samfundstendenser, som kan bidrage til et forhøjet stressniveau i samfundet (fx sociale medier og øget digitalisering), og den enkeltes samt familiens mulighed for at håndtere disse med henblik på at forebygge og reducere stress i samfundet således borgernes tilknytning til hverdagen kan fastholdes (fx familien, arbejde og uddannelse). Forslagene skal afgrænse sig fra at være af reguleringsmæssig karakter og omhandle forhold, som aftales af arbejdsmarkedets parter, herunder arbejdstid, timebank, fridage, orlov mv.

Stresspanelets arbejde skal være vidensunderbygget. Som grundlag for stresspanelets drøftelser vil relevante ministerier løbende have fokus på at bidrage med fakta, herunder indsamle eksisterende viden om stress og årsagerne hertil med henblik på at sikre et styrket vidensgrundlag i form af at skabe et overblik over eksisterende og manglende viden om stress.

Der er behov for en tilgang til området, der sætter fokus på værdierne i samfundet som fællesskab, egne forventninger, familien mv., som skal understøtte en samfundskultur, bl.a. hos ungdommen og i familien, der bidrager til at reducere omfanget af stress og styrke den enkeltes håndtering af stress.

Den øgede bevidsthed i befolkningen om faktorer og tendenser med betydning for stress skal bl.a. tage afsæt i temamøder i løbet af efteråret/vinteren 2018 med relevante ministre, eksperter, fagpersoner, meningsdannere m.fl.

Der lægges op til, at arbejdet organiseres omkring fire temamøder om:

1. Hvordan håndterer vi bedst stress?

Stress er ikke en diagnose, men stress over længere tid kan have alvorlige helbreds-mæssige konsekvenser for den enkelte. Hvilke forskelle er der mellem grupper i og uden for uddannelse/beskæftigelse. Hvordan forebygger og håndterer vi bedst stress blandt unge og på arbejdspladsen, og hvordan hjælper vores sundhedsvæsen bedst folk, der er ramt af stress. Stresspanelet kan skabe debat herom og komme med forslag til forebyggelse samt håndtering af stress.

2. Hvordan forebygger vi arbejdsrelateret stress, og hvordan skabes en god balance mellem arbejde og familieliv?

Ifølge OECD har Danmark et af verdens bedste work-life-balances, men det kan stadig være en svær opgave for mange at balancere arbejde, familieliv og fritid. Tal fra undersøgelsen Arbejdsmiljø og Helbred viser, at 16 pct. af danskerne oplever at være stressede ofte eller hele tiden, og oplevelsen af stress er særligt udbredt blandt unge kvinder. Stresspanelet kan øge bevidstheden om, hvordan vi forebygger arbejdsrelateret stress, og hvordan der skabes balance mellem arbejde og familieliv samt komme med forslag til tiltag.

3. Hvilken påvirkning har digitalisering og sociale medier?

Digitalisering giver nye muligheder, fleksibilitet og frihed, men kan også medføre udfordringer. For børn er undervisning og deres sociale relationer i stigende grad digitaliseret. Sociale medier kan desuden fylde så meget, at det går ud over nærværet i forhold til de mennesker, vi lever sammen med. Derfor kan stresspanelet skabe bevidsthed om og komme med forslag til, hvordan vi håndterer digitaliseringen, så hverken børn, unge eller voksne bliver stresset. Det kan fx være i tilrettelæggelsen af uddannelser, arbejde og familieliv.

4. Hvorfor mistrives unge – er der opstået en perfektionskultur?

Undersøgelser af de unges mentale sundhed peger på, at niveauet af stress og psykisk mistrivsel især blandt unge piger og kvinder er bekymrende. Der er det relevant at belyse de unges egne og oplevede forventninger fra omgivelserne til præstationer på flere parametre. Stresspanelet kan se nærmere på, hvorfor de unge har så højt stressniveau, herunder "perfektionskulturen", og de forskellige forventninger, de unge kvinder og mænd oplever, og komme med forslag, hvordan der skabes en mere sund balance mellem ambitioner og realisme blandt unge mænd og kvinder.

En af de vigtigste forudsætninger for unges trivsel er klare rammer og struktur i hjemmet, i skolen og på uddannelsesinstitutionerne. Stresspanelet kan undersøge betydning af uklar struktur og manglende forudsigelighed i skolen for unges trivsel og stressniveau.

Hvert temamøde opsummeres ved, at panelet peger på tre mulige tiltag, herunder områder, hvor der mangler viden om stress, og indsatser målrettet forebyggelse og reduktion af stress, som afleveres til regeringen. Stresspanelets drøftelser afrapporteres dermed løbende til regeringen.

Organisering

Stresspanelet sammensættes af op til 12 eksperter, som udpeges af sundhedsministeren på baggrund af indstillinger fra henholdsvis uddannelses- og forskningsministeren, beskæftigelsesministeren, undervisningsministeren, børne- og socialministeren og ligestillingsministeren. Hver minister indstiller dermed 1-2 medlemmer.

Medlemmerne af stresspanelet kan være faglige eksperter og debattører inden for de enkelte områder, som har en visionær tilgang og kan bidrage med samfundsdebatterende input. Medlemmerne forventes desuden at bidrage med deltagelse og input i forbindelse med temamøderne i relevant omfang, herunder ift. at pege på eksisterende og manglende viden på området.

Panelet sekretariatsbetjenes af Sundheds- og Ældreministeriet med deltagelse af ovenstående ministerier i relevant omfang.

Det er en forudsætning, at stresspanelets forslag kan gennemføres uden, at der er udgifter forbundet hermed, da der ikke er afsat finansiering til forslag på området. Derudover må forslagene samlet set ikke føre til strukturelle forværringer.

Proces

Stresspanelets arbejde forventes afsluttet primo 2019.

Invitation til eksperter, forskere og personligt berørte af stress

Invitation: Konkrete handlingsforslag til Stresspanelet

Til brug for Det nationale Stresspanels arbejde, inviteres du/I hermed til at indsende konkrete, prioriterede forslag til handlinger, der kan forebygge og reducere negativ stress, og som lever op til nedenstående krav.

Baggrund om Stresspanelet

Regeringen har nedsat et nationalt stresspanel, der i løbet af efteråret/vinteren skal engagere befolkningen samt pege på 12 relevante handlingstiltag.

Stresspanelet vil bl.a. afholde fire temamøder. På hvert møde vil der blive givet plads til bidrag fra eksperter udefra, som deler deres konkrete bud på handlinger, der kan virke med til at knække den opadgående stresskurve i Danmark. Desuden ønsker panelet igennem initiativet her at invitere forskere, best practice praktikere samt personligt berørte af stress til at indsende handlingsforslag, der kan bidrage til panelets helheds-tænkning, idéskabelse og drøftelser.

Vedlagt er kommissoriet for Stresspanelet. Se yderligere på www.sum.dk.

Krav til forslag som indsendes

Det vil kun være bidrag, som fylder 1-2 sider/minutter, og som rummer konkrete, fremhævede handlingsforslag, der vil blive forelagt Stresspanelet.

Det bør af bidragene fremgå tydeligt (1) hvilken konkret handling, der foreslås, (2) hvilke aktører, som bør udføre initiativet hvordan, samt (3) hvilken effekt forslaget forventes at få og for hvem. Referencer til forskning og erfaringer fra ind- og udland er meget velkomne og inkluderes i de 1-2 sider/minutter. Ønsket er konkrete forslag, der kan føres ud i livet, og som vil komme mange til gavn. Der gøres opmærksom på, at forslag indsendt til panelet kan blive offentliggjort.

Fremsendelse af forslag

Forslag bedes fremsendt til stresspanelet@sum.dk

Forslag, som lever op til ovennævnte krav, vil indgå i panelets drøftelser allerede fra møderækkens start i september 2018 og frem mod det sidste møde i panelet i december 2018. Sidste frist for indsendelse af forslag er den 15. november 2018.

Med venlig hilsen



Anette Prehn

Formand for Det nationale Stresspanel

Invitation om at ”Gå i Stresspanelets sko”

Udfordring: ”Gå i Stresspanelets sko”

Regeringen har udpeget et nationalt stresspanel, der skal engagere befolkningen samt pege på 12 relevante handlinger, der kan knække den opadgående stresskurve. Stress kan man få, når man igennem længere tid har oplevet en ubalance mellem de ressourcer, man har, og de krav, der stilles til en (inkl. de krav, man opfatter, at der bliver stillet til en). I Danmark rapporterer hver fjerde, at de har et højt stressniveau.

I inviteres hermed til at ”gå i Stresspanelets sko” og komme med forslag til, hvad der kan mindske stress ved at øge den mentale sundhed og trivsel. I kan vælge opgave 1 eller 2, alt efter hvad der tænder jer.

Opgave 1:

Forestil jer, at I er Stresspanelet. I er blevet bedt om at identificere 12 handlinger, som vil gavne på tværs af aldre og områder i Danmark. I skal her sikre en vis bredde i jeres handlingsforslag, så de gavner flere end jeres egen gruppe og mærkesager.

Jeres proces skal føre frem til (1) konkrete handlinger, hvor det står klart (2) hvem der bør gøre hvad hvordan, samt (3) hvilken effekt I forventer, at forslagene vil få for hvem. Hvis I kender til forskning eller erfaringer fra ind- og udland, er det oplagt at bruge dem i jeres proces. Men gode, skæve idéer er også i sig selv værdifulde.

Opgave 2:

I opgaven her skal I identificere konkrete handlingsforslag, som I selv har indflydelse på at føre ud i livet. Små ændringer, der vil gøre en stor forskel for jeres mentale sundhed og trivsel i hverdagen. Tal f.eks. igennem, hvornår I er mest afslappede. I kan også hver især lave en liste over de aktiviteter, I har erfaring med fremmer jeres indre ro. Ikke mindst kan I tale om, hvad I kan gøre i jeres fællesskaber – i forbindelse med uddannelse, fritid, familie, venner, SoMe osv. – som vil have en god indvirkning på jer: Har I fået opbygget nogle vaner og forventninger til hinanden, som dræner mere end de gavner? Og som I kan ændre, hvis I beslutter jer for det?

Hvor det i opgave 1 er det o.k. alene at komme med forslag, I synes, at ANDRE skal udføre, går opgave 2 ud på at komme med forslag, I SELV kan føre ud i livet; sammen og hver for sig.

Send os gerne jeres bedste forslag

Skulle I få lyst til at sende os visse af jeres forslag, er I velkomne. Vi modtager bidrag af 1-2 sider/minutter, med tydelig fremhævelse af forslagene til konkret handling. Forslagene sendes til stresspanelet@sum.dk som tekst eller video. Handlingsforslag, som lever op til ovennævnte krav, vil blive forelagt Stresspanelet og indgå i panelets drøftelser. Sidste frist for indsendelse er den 23. november 2018. I kan læse mere om arbejdet her: <https://bit.ly/2yeLP1V>

Med venlig hilsen



Anette Prehn

Formand for Det nationale Stresspanel

Perceived Stress Scale

Dansk PSS konsensusversion (Rev. 16.10.2012)

Spørgsmålene i dette skema drejer sig om dine følelser og tanker inden for den sidste måned. Ved hvert punkt skal du angive med et kryds, hvor ofte du har haft den pågældende følelse eller tanke.

		Aldrig	Næsten aldrig	Ind imellem	Ret ofte	Meget ofte
1	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at tingene gik som du ønskede det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du havde styr på tingene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



12 HANDLINGER
FRA STRESSPANELET
TIL DANMARK

SAMMEN KAN VI
KNÆKKE STRESSKURVEN

Sundheds- og Ældreministeriet
Holbergsgade 6
1057 København K
Tlf. 72 26 90 00

ISBN
978-87-7601-402-5 (web)
978-87-7601-403-2 (tryk)

Design
BGRAPHIC

Fotos
Sundheds- og Ældreministeriet, iStock

Publikationen kan hentes på www.sum.dk

