

# Covid19 pandemiens betydning for børn og unges sundhed og trivsel

Der er store forskelle på børn og unges oplevelser af corona-nedlukningen. Mens det har været ekstremt hårdt for nogle, har andre haft glæde af nedlukningen. Stort set lige mange af de unge har oplevet enten en stigning eller tilbagegang i deres livstilfredshed. Særligt den gruppe børn og unge, der defineres som sårbare og udsatte, har generelt lidt mest under nedlukningen. [Læs rapporten her.](#)



## Corona-nedlukningens påvirkning af børn og unges sundhed og liv

Aarhus Kommunes sundheds-måling i folkeskolen viser en negativ udvikling inden for:

- Uforstyrret søvn
- Oplevelsen af at være god nok som man er
- Generel livstilfredshed
- Derudover ses en negativ udvikling i brugen af rusmidler hos elever i folkeskolen, hvor:
- flere har drukket alkohol
- flere har drukket mere ad gangen
- flere har prøvet hash og andre stoffer

En landsdækkende undersøgelse viser bekymrende tendens med faldende fysisk aktivitet og stigende kropsvægt blandt børn og unge:

- 87,6 % af de adspurgte 6-16-årige lever ikke op til anbefalingerne om 60 minutters daglig fysisk aktivitet under nedlukningen

- Hver fjerde vurderer at de har taget på i vægt.
- En undersøgelse af en 8.klasse i Københavns kommune viser, at eleverne i gennemsnit har taget 7,6 kg på under corona-nedlukningen, og at børnene havde øget deres fedtprocent markant samt fået et højere blodtryk.
- Sundhedsplejen i Aarhus beretter om, at der er en tendens til at flere er blevet (mere) overvægtige.

Helt nye data for de unges trivsel i Aarhus giver bl.a. et fingerpeg om, at:

- 11 % af de unge ofte eller meget ofte føler sig ensomme

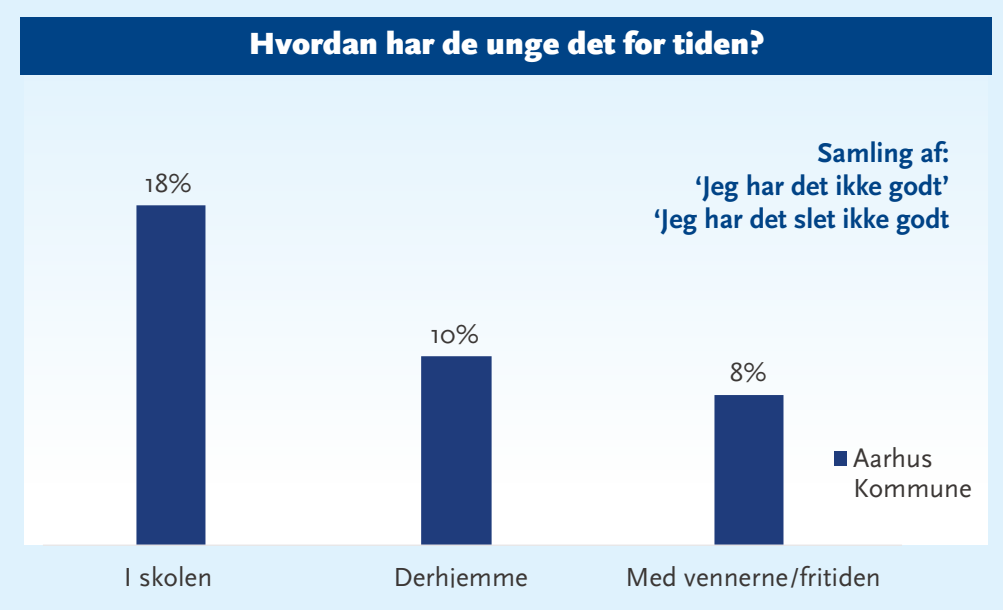
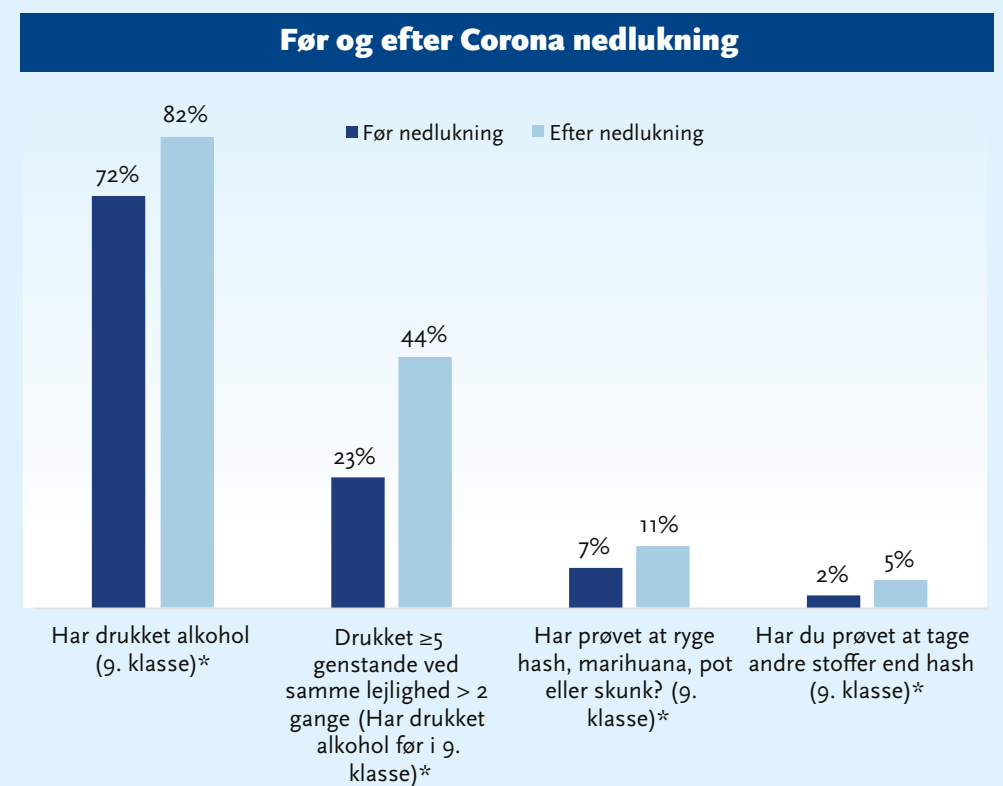
(Ungeprofilundersøgelsen, BørnUngeLiv, skolesundhed.dk, 2020/2021).

Under nedlukningen har brugen af skærme og digitale medier fyldt meget i hverdagen

- Mobning er gået online og der ses en stigning i anmeldelser af online krænkelser og mobning
- Øget skærmtid er overordnet set forbundet med en oplevelse af ensomhed blandt unge

## COVID-19: Hver femte har fået dårligere mental sundhed

”Der er sket et stort fald i mental sundhed og en stigning i depressive symptomer. Der er mange, der trives dårligere, og som føler sig ensomme. Det gælder både mænd og kvinder og alle aldersgrupper” [læs mere her](#)



**Ca. 1/3** af de unge på ungdomsuddannelserne i Aarhus er i risiko for at lide af depression eller langvarig stressbelastning

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen, BørnUngeLiv, skolesundhed.dk, 2020/2021.

Der ses lige nu en stigning af nye aktive hos især de unge. Det kan ses i lyset af, at de aktiviteter, de kaster sig over, i høj grad er vandre- og gåture. Hvor det ikke er muligt at gå på café, tage i byen eller mødes til fest, er det stadig legitimt at gå en tur med afstand (5).

# Hvad gør vi allerede?

I hele landet er de fleste elever tilbage i skole, en ny politisk aftale sætter fokus på trivsel i grundskoler og på ungdomsuddannelser og senest er dele af erhvervslivet og udendørsaktiviteter atter genåbnet. Følgende gennemgår udvalgte lokale indsatser i Aarhus.

## Corona trivselspuljen

Aarhus Byråd bevilgede i dec. 2020 9 mio. kr. til finansiering af en akut Corona trivselspakke med initiativer til forebyggelse af ensomhed, utryghed, angst, depression, mistrovisel, social isolation som følge af Corona-nedlukningen. De fleste indsatser blev igangsat omgående, mens andre har afventet genåbningen af skolerne for de yngste elever eller at forsamlingsloftet blev hævet.

## Hjælpepakker til 250 unge aarhusianere

Ungekriseledelsen i Aarhus har uddelt hjælpepakker til de unge sammen med en opfordring til at sende den gode karma videre. For eksempel ved at gøre en god gerning, hjælpe en der har det svært eller være det gode corona-eksempel.

[Læs mere her.](#)



## Flere er blevet udsatte under corona

» Efter et år med epidemi som følgesvend, er ensomhed og mental mistrivsel nået ud til mange, som ikke tidligere var i nærheden af at føle ensomheden gnave eller sårbarheden trykke. Rigtig slemt står det til hos de unge, som har oplevet, at deres liv er blevet sat på stand-by«

[skriver Anders Ladekarl, generalsekretær i Dansk Røde Kors her.](#)



Teenagere med hobbyer drikker mindre og har færre psykiske problemer  
[Læs mere her.](#)

Under corona-nedlukningen er **idrætsdeltagelsen** faldet. Det mentale helbred betyder mere for frafaldet, da 26 % mangler overskud til at være aktive.

Fritidspas. I Aarhus kan enlige forsørgere med børn under 18 år få betalt barnets fritidsaktiviteter op til 1000 kr.

Foreningsmentorer: i Aarhus har vi frivillige mentorer, som hjælper børn og unge ud i foreningslivet.

Andel udstedte fritidspas i Aarhus  
2020: 4.298

**34 %**  
er blevet anvendt.

I Aarhus har foreningsmentorerne været i kontakt med

**146 børn**

120 børn er startet i en forening.  
86 børn er fortsat mindst én sæson

## Eksisterende indsatser:

### Trivselsindsatser:

- Børnesamtaler: Gratis psykologhjælp til børn under 15 år
- Tidlig støtte til børn, der har et begyndende eller bekymrende fravær samt ungementorer
- Dialog mellem forældre og børn om ungdomslivets temaer
- Fremskudt Psykiatri og Cool Kids: Forløb målrettet børn der døjer med angst- og depressionsproblematik
- Mellemformer: Udviklingsarbejde via tydelige, overskuelige, strukturerede og tryghedsskabende rammer
- Tal om det og gruppesamtaler: Fokus på at bryde tabu i 3. og 5. klasse og tale om det, der er svært (udløber 2021)
- Back2School, trivselsteam og individuelle støtteforløb: Familieorienteret fraværsindsats og
- Samtale mellem generationer: Trivselsfremmende indsats i
- Temadrøftelser i 7.-8. klasse: Ungdomsrelaterede udfordringer

### Bevægelsesindsatser:

- Krop og Bevægelsesvejledere uddannet til at arbejde med krop og bevægelse samt opspore børn med motoriske vanskeligheder i dagtilbud
- Tilbud til unge:
- 45 minutters motion og bevægelse i undervisningstiden
- UngiAarhus: fritidsklubber for 4.-6.klasse, ungdomsklubber fra 7. klasse til 18 år og Ungdomsskolen med tilbud fra 7.klasse til og med 17 år. Danner rammer for fællesskab og fritidsliv
- Fælles pulje til at implementere og forankre folkeskolereformen ift. Bevægelse og Den Åbne Skole
- Projekt Krop og bevægelse for de 0-6-årige (udløber 2021)



## Samarbejde med Ungdomsuddannelserne

I Aarhus Kommune samarbejder vi med ungdomsuddannelserne om strukturel forebyggelse og sundhedsfremme målrettet unge. Gennem partnerskaber arbejdes der helhedsorienteret og med afsæt i de lokale behov, som den enkelte ungdomsuddannelse har i forhold til sundhed og trivsel. Fx:

- Forældreaften
- Sparring omkring festkultur
- Klasseundervisning og sparring med studievejledere
- Trivselsfremmende arbejde for gode og positive fællesskaber
- Tutosparring ift. sundhed og trivsel generelt
- Alternative fællesskaber fx ifm. røgfri skoletid



# Mulighedsrum

Corona eller ej så er der behov for et langt, sejt træk for at styrke børn og unges trivsel og livsmestring, og på længere sigt så de er bedre rustet til at mestre fremtidige udfordringer. Hvilke initiativer griber fat om problemerne, og hvordan kan vi politisk støtte op om det gode liv efter corona?

## Bevægelsesindsatser

Bevægelse er endnu mere aktuelt end tidligere, da det vil kræve en ekstraordinær indsats over længere tid at afhjælpe konsekvenserne af den fysiske inaktivitet og stigende overvægt under nedlukningen. Samtidig kan bevægelse være med til at styrke fællesskaber og trivsel, når børn og unge kommer tilbage i skole.

- **Kan vi styrke de 45 minutters** bevægelse i løbet af skoledagen med kompetenceløft og revitalisering af bevægelsesvejledere? Kan vi få fysisk aktivitet på skoleskemaet?
- **Kan der afsættes tid** til at det pædagogiske personale følger børn til fritidsaktiviteter, så forældrenes barrierer står i vejen?
- **Kan vi i endnu højere grad understøtte** samarbejdet med civilsamfundet? Eksempelvis ved at give SFO og ungdomsklubber en aktiv rolle som brobygger mellem fritids-, sports- og kulturtilbud til børnene og deres forældre?
- **Er det nu vi skal have et systematisk** bydækkende overvægtstilbud til skolebørn og deres familier? Og skal vi sætte endnu tidligere ind allerede i dagtilbud for at forebygge overvægt?



## Det gode ungeliv

De unge savner fællesskaber og samvær som aldrig før. Hvordan sikrer vi som by inspirerende fællesskaber og ungemiljøer, hvor samværet og handlekraften er i højsæde, og hvor rusmidler fylder mindre?

- **Kan vi sætte ind med massiv oplysning og involvering** af forældrene op til genåbningen ift. at skabe gode og inspirerende ungemiljøer, være gode rollemodeller og involvere sig i deres teenagers liv?
- **Kan vi under genåbningen** på tværs af byen mobilisere gode foreningskræfter til at facilitere motions- og kulturaktiviteter uden alkohol på udvalgte lokationer?
- **Kan vi sammen med restauratørerne og gymnasierne sikre den gode fest og lancere**, at vi som by vil indføre ligestillede alkoholfrie alternativer og sikre vand til festerne?
- **Kan vi bruge byens rum til at udvikle nye åbne mødesteder**, hvor der er noget at være fælles om, få motion og som kan bruges på tværs af generationer?



## Corona perspektivering til de øvrige drøftelser:

**Mænds sundhed:** Der ses en markant overdødelighed for mænd smittet med Covid19. Vi har en opgave i at sikre målrettet information og indrette vores sundhedsvæsen og tilbud til mænd.

**Rusmidler:** Unge savner fysisk samvær med kammerater. Der ses en negativ udvikling ift. anvendelse af rusmidler under corona-nedlukningen. Vi skal sikre positive fællesskaber for børn og unge når vi genåbner.

**Sundhed, klima og bykvalitet:** Naturen og byens rum er blevet brugt som aldrig før under corona-nedlukningen. Motions-uvante er begyndt at bruge naturen og flere er begyndt at gå og vandre. Vi skal sikre at folk bliver ved med at bruge deres lokalområder til samvær og fysisk aktivitet.

**Sundhed og kultur:** Vi kan bruge kultur til at skabe positive fællesskaber og mental sundhed når vi genåbner. Kulturaktiviteter kan hjælpe folk med at udvikle venskaber og engagere sig i lokalsamfundet og tilbuddene bør være tilgængelige på tværs af byen.

**Etniske minoriteters sundhed:** Corona har været en øjenåbner for etnisk ulighed i sundheden. Flere bliver smittet og syge. Vi skal sikre at information og tilbud når ud til borgere med anden etnisk baggrund end dansk.

