

Digital Coping

Når digital adfærd benyttes til
håndtering af svære følelser



Udgivet af

Center for Digital Pædagogik
Skanderborgvej 156, 8260 Viby J
86 37 04 00 - www.cfdp.dk

Grafisk design og layout: Center for Digital Pædagogik

Tak til Cecilie Toudal Pedersen og Morten Erland Pedersen for deres bidrag til projektet

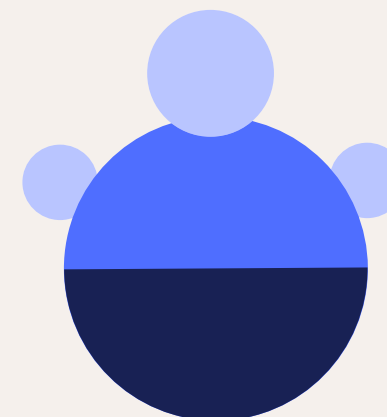
Begrebet og modellen har været i review hos Lotte Rubæk og Malene Eiberg fra KAG
Selvskade (Klinisk Akademisk Gruppe, Region Hovedstaden).

Finansieret af

Aase og Ejnar Danielsens Fond



Hæftet må gerne kopieres og deles med tydelig kildeangivelse.
© Center for Digital Pædagogik 2026.



Indhold

		Side
	INTRODUKTION	
01	Coping-begrebet udfolder en palette af digitale strategier	5
	FIRE ANALYTISKE GREB	
02	Sådan analyserer du den digitale copingstrategi	8
	ANALYSENS KONKLUSION	
03	Den samlede effekt	25
	ETISKE OVERVEJELSER	
04	Mere bæredygtige strategier og anerkendelse af forsøg	32

Definition af Digital Coping

Digital coping betegner hele spektret af digitale strategier til håndtering af ubehag. Strategiernes bæredygtighed afhænger af den samlede effekt.

Coping-begrebet udfolder en palette af digitale strategier

Fra selvskade til coping

Gennem knap 10 år har man analyseret og diskuteret forskellige former for uhensigtsmæssig digital adfærd som *digital selvskade*. Med tiden har begrebet er begrebet blevet for snævert til at rumme den mangfoldighed vi oplever i den digitale ungdomskultur.

Center for Digital Pædagogik introducerer derfor med denne rapport "Digital Coping" som paraplybegreb for strategier, hvor svære følelser håndteres gennem digital adfærd. Hermed viser vi, hvordan digital adfærd nogle gange kan udgøre en mere bæredygtig strategi, end andre former for adfærd.

Med visuelle modeller og case-beskrivelser guider vi dig til en mere nuanceret og anvendelsesorienteret digital forståelse.

Hvad indeholder rapporten?

Vi udfolder den indvirkning, som en digital adfærd kan have på et ungt menneskes indre balance.

Begrebet "Digital Coping" og vaklemodellen er skabt for at støtte pædagoger, terapeuter, lærere og andre fagpersoner med i at forstå og vurdere, hvornår en digital adfærd er bæredygtig for den unge, og hvornår adfærden ikke er bæredygtig, så du kan give den rette støtte.

Begrebet og modellen henvender sig særligt til dig, der arbejder med unge i særligt sårbare situationer. Det kan være unge på bo- og opholdstilbud, unge i psykiatrien, unge med et meget stort digitalt forbrug, eller unge som på anden måde udviser tegn på risikoadfærd.

BAG UDVIKLINGEN

Begrebet og modellen er udviklet med udgangspunkt i et afgrænset litteraturreview inden for forskning, undersøgelser og analyser der vedrører digital selvskade, et afgrænset scrape af indhold fra digitale miljøer med unge drenge og LGBTQ+ personer, samt 22 års erfaring fra Center for Digital Pædagogiks rådgivende praksis.

Begrebet og modellen har endvidere været i review hos Lotte Rubæk og Malene Eiberg fra KAG Selvskade (Klinisk Akademisk Gruppe, Region Hovedstaden).

Vi ønsker med publikationen at bidrage til yderligere nuancering af en kompleks digital verden, og at denne viden vil være til gavn for de børn og unge, som tackler svære livsomstændigheder gennem digital adfærd.

**Center for
Digital Pædagogik**

Copingbegrebet i en digital kontekst

Mennesket møder ubehag gennem hele livet. Nogle gange er ubehaget stort, mens det andre gange betragtes som en del af hverdagen. Men uanset om ubehaget er stort eller småt, så vil det blive forsøgt håndteret, mindsket eller endda fjernet helt.

Efterhånden som vi vokser op og får erfaring, styrkes vores beredskab af håndteringsstrategier, så vores reaktioner på ubehag i nogle tilfælde bliver automatiserede handlemønstre. Altså noget som vi ikke altid er bevidste om, at vi gør, eller noget som vi ikke altid føler, vi selv kan styre. F.eks. hvis vi liiige drikker den der ekstra kop kaffe, spiser det ekstra stykke kage eller fylder den digitale indkøbskurv med mere tøj.

Automatiserede reaktioner behøver ikke at være en dårlig ting, og rigtig mange går gennem livet uden behov for at undersøge eller justere sine håndteringsstrategier. Der vil dog være nogen, der oplever at deres strategier ikke har en bæredygtig effekt på det liv, de ønsker at leve, og som derfor har et behov for at ændre sin strategi eller tilegne sig en ny.

Det digitale præsenterer os for en række copingstrategier, som vi kan have sværere ved at forstå, da de er nye for os.

Hvorvidt den enkelte *digitale* copingstrategi er bæredygtig eller ej, er imidlertid stadig et resultat af samme formular som vi ville bruge til at vurdere en analog copingstrategi. Her sammenholder vi :

- **Vores indtryk af DEN UNGE SELV**, dvs. den unges generelle liv, både sårbarheds- og beskyttende faktorer.
- **Vores indtryk af DEN DIGITALE COPING-STRATEGI**, dvs. indholdet i og udtrykket af den (digitale) copingstrategi, som ses i den unges handlinger her og nu.

Selvom rapporten her fokuserer på copingstrategierne, understreger vi nødvendigheden af at være nysgerrig på både den unge selv og den digitale påvirkning, da begge bidrager til det samlede billede, som du i sidste ende skal vurdere ud fra.

Eksempler på **digitale coping strategier**

Nedenstående eksempler på digital adfærd varierer fra almindeligt forekommende aktiviteter til mere bekymrende adfærd.

Listen er på ingen måde udtømmende, vi giver blot eksempler på forskellige fænomener, nogle velkendte, andre vil kræve lidt research at afkode.

- Doomscrolling
- Autotrolling
- Selfbaiting
- Deling af selvskadebilleder
- Deling af selvmordstanker
- Ragebaiting
- Gore
- Self-cyberbullying
- Cyberbullying
- Skrige-videoer
- Lytte til trist musik
- Lydbøger
- Kattevideoer
- Looksmaxxing
- Online rådgivninger
- Chatbot

Eksempler på **ubehagelige følelser**

De ubehagelige følelser er straks mere genkendelige og indgår i forvejen i vores faglige vokabularium. Det kan handle om eksempelvis :

- Kedsomhed
- Vrede
- Tristhed
- Dårligt selvværd
- Dårlig selvtillid
- Ængstelighed
- Tankemylder
- Uro
- Frygt
- Ensomhed
- Usikkerhed

02

Sådan analyserer du den digitale copingstrategi

Vi guider dig til at vurdere den unges digitale adfærd ved at definere fire analytiske greb

Men først... Se den unge før den digitale coping

Når du mistænker en bestemt digital adfærd for at være uhensigtsmæssig, vil du typisk foretage en vurdering af, hvor bæredygtig en strategi den givne adfærd er for den unge.

Her er det vigtigt, at du først og fremmest tager udgangspunkt i den viden, du allerede har om den unge.

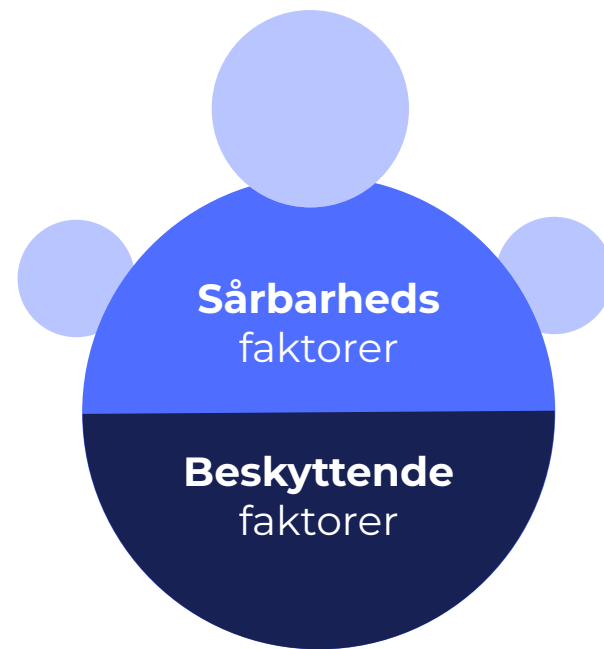
Selvom vi i denne rapport primært beskæftiger os med at udfolde den digitale copingstrategi, vil vi derfor også begynde ved den unge selv.

Vi har valgt tumlingen 'Vakle' som metafor for dit billede af barnet, fordi vi mener den indfanger den modstandsdygtighed, som de fleste børn og unge har overfor digitale påvirkninger i deres liv.

Modellens mørkeblå bund repræsenterer tyngden af alle de beskyttende faktorer, som du kender til hos barnet / den unge. Det er alle de dele af barnets baggrund, som holder Vakle stabil over for udefrakommende påvirkninger.

I toppen af modellen finder vi de faktorer af barnets liv, som vil bidrage til sårbarheden. Det kan være igangværende konflikter, en ubearbejdet fortid eller psykopatologi. Disse vil potentielt kunne mindske den unges stabilitet, når hun rammes af udefrakommende påvirkning.

Når vi bekymres af en digital adfærd kan vi hurtigt nuancere det ved at bruge 'Vakle' som kontekstgiver: Hvilken tyngde har barnet at stå imod med, når deres digitale adfærd "skubber" dem, og hvilke sårbarheder forsøger barnet eventuelt at håndtere med sit digitale forbrug?



Center for
Digital Pædagogik

Fire greb til en bedre vurdering af copingstrategiens påvirkningskraft

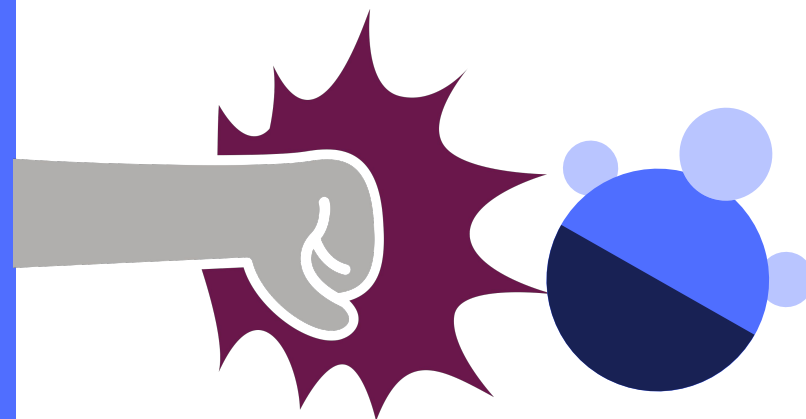
Når du er bekymret for en digital adfærd, skyldes det, at du betragter adfærden som et "skub", der kan få den unge til at vakle. Adfærden kan dog ofte være fremmed for dig og vil muligvis kræve mere nysgerrighed at afdække.

For at kunne vurdere påvirkningen af den unges digitale copingstrategi, har vi udviklet fire forskellige analytiske greb, som hver fortæller noget om, hvor hårdt eller blødt "skubbet" vil være.

Som nævnt, skal din vurdering af den unges digitale adfærd naturligvis altid ses i relation til din eksisterende viden om den unge selv.

Vi uddyber de fire greb i det følgende kapitel. Vi kalder dem:

- **Omfang**
- **Funktion**
- **Rettethed**
- **Platform**



Omfang

Funktion

Rettethed

Platform

Lad Sofia hjælpe dig

Forstå de fire greb med en konkret case

I de følgende afsnit benytter vi den fiktive karakter, Sofia, som eksempel på, hvordan du kan benytte de fire greb: omfang, funktion, rettetthed og platform.

Når du ser Sofia for dig, bliver det hele mere virkeligt. Lad os introducere hende med det samme:

Sofia | Din bekymring starter

De seneste par uger har du lagt mærke til, at Sofia (16 år) trækker sig mere fra de andre unge omkring sig. En dag, hvor du sidder ved siden af hende, kommer du til at kigge med på hendes TikTok-feed, mens hun scroller, og du bemærker, at rigtig mange af videoerne viser grædende piger. Hun virker mere fåmælt end normalt, har svært ved at komme i gang om morgenen, og et par gange har hun reageret irriteret, når du har spurgt ind til, hvad hun laver på telefonen.

Det vækker en naturlig bekymring hos dig: er det tegn på mistrivsel, og er der en risiko for, at Sofia er på vej ud i en skadelig spiral?

Sofia | Se den unge *før* den digitale coping

Du er bekymret for den digitale adfærd, **men du starter ved Sofia selv**

Overvej, hvad du ved:

- om Sofias familieliv?
- om Sofias sociale liv?
- om Sofias psykiske liv og eventuelle diagnoser?
- om Sofias fritidsinteresser og hobbyer

Du behøver ikke at vide alt, men viden om Sofia selv giver dig et billede af, hvilke forudsætninger den unge har, samt graden af robusthed, som den unge besidder.

Dit billede af Sofia udgør vaklemodellen: Jo flere beskyttende faktorer der er, jo mindre vaklen kan du forvente, og jo nemmere vil Sofia finde balancen igen efter påvirkning.

Du er Sofias faste kontaktperson og har allerede et godt kendskab til hendes liv

Forudgående faktorer: Sofias forældre blev skilt for godt et år siden, og hun har siden haft sporadisk og til tider konfliktfyldt kontakt til sin far. Hun har for nylig skiftet miljø og har endnu ikke opbygget et nyt netværk.

Sårbarhedsfaktorer: Sofia fortæller selv, at hun har haft lavt selvværd, "så længe hun kan huske", og at hun blev mobbet i udskolingen på sin gamle skole.

Beskyttende faktorer: Sofia har en tæt relation til sin moster, som hun taler med hver uge, og du oplever, at hun har en god og tryk relation til dig. Hun er desuden i gang med at finde fodfæste i en ny sangforening, som hun er begyndt at gå til en gang om ugen.

Din samlede vurdering:

Du oplever Sofia, som en ung med flere belastninger, men også med konkrete relationer og ressourcer at trække på.

**NU ER DU KLAR TIL
AT UNDERSØGE DEN DIGITALE COPINGSTRATEGI >**

Definition af første analytiske greb | OMFANG

Omfang handler om mængden af tidsforbrug, hyppigheden hen over en uge, samt graden af automatisering - er strategien bevidst og intentionel eller snarere automatiseret og næsten tvangspræget?

Ofte vil vi være tilbøjelige til at se en digital adfærd som problematisk, hvis man f.eks. bruger 12 timer i træk på det, mens det måske vil ses mindre problematisk, hvis de 12 timer blev spredt ud over 12 dage med én time pr. dag.

Omfanget kan derfor i sig selv ikke bestemme den samlede påvirkning, men skal ses i sammenhæng med de øvrige greb og den overordnede kontekst.

Nysgerrig på omfanget

Hvor lang tid er du online i løbet af en dag (og uge)?

Afdækker tidsforbrug og eventuelle forskelle mellem platforme. Tjek eventuelt telefonens "skærmtid".

Hvad laver du, når du er online?

Giver indblik i formålet med den unges aktivitet (passiv scrollen vs. aktiv deltagelse). Det hjælper med at forstå motivation og behov.

Viden før vurdering

Bemærk at målet med spørgsmålene (endnu) ikke er at vurdere om hvorvidt svarene bekymrer eller ej, men at få mere viden, så det hele kan ses i sammenhæng

Følger du mest med, eller deltager du selv aktivt?

Afdækker den unges rolle, helt konkret – observatør eller deltager – og hvordan de forholder sig til indhold.

Er du glad for den tid, du bruger online?

Inviterer til overordnet refleksion over balancen mellem nydelse og overforbrug.

Tjekker du nogle gange din telefon, uden helt at vide hvorfor?

Afdækker den unges bevidsthed om mobilbrug og intention med brugen

Sofia fortæller om sin brug af sociale medier og skærm

Når du spørger nærmere ind til Sofias skærmtid, viser det sig, at hun bruger omkring 5-6 timer dagligt på telefonen, med et markant hop i weekenderne.

Meget af tiden går med at scrolle på TikTok og Instagram. Sofia beskriver selv, at en del af tiden er bevidst; hun opsøger aktivt bestemt indhold, som hun kan relatere til.

Hun følger overvejende med, men engagerer sig også af og til ved at kommentere og "synes godt om" andres opslag i det fællesskab, hun er en del af.

Nogle gange oplever hun det som rart og afslappende at bruge tid online. Andre gange fortæller hun, at hun bliver mere trist af det, uden at hun kan stoppe sig selv.

Hun beskriver, at hun ofte "bare tjekker telefonen", uden at hun kan sætte ord på, hvad hun leder efter.

Opsamling:

Omfanget er stigende og til dels automatiseret. Særligt om aftenen og natten, hvor Sofia både bevidst opsøger bestemt indhold og bare "tjekker" uden en klar hensigt. Det store timetal, og den forstyrrede søvn er i sig selv en grund til bekymring, men omfanget kan ikke stå alene.

Definition af andet analytiske greb | FUNKTION

Strategiens funktion kan variere. Ligesom alle andre typer af strategier til at håndtere ubehag, kan den digitale strategi have to overordnede funktioner.

Den ene funktion er **intrapsykisk**, hvilket vil sige at funktionen handler om en proces, der foregår inde i den enkelte person. Strategien har altså til formål at håndtere noget, der sker “i mig”, f.eks. håndtering af en særlig svær følelse, et forsøg på at “mærke sig selv”, en måde at eksternalisere selvhad eller skam.

Den anden funktion er **interpersonel**, hvilket vil sige, at funktionen handler om en proces, der foregår mellem to eller flere personer. Strategien er altså rettet mod andre, og handler f.eks. om at søge opmærksomhed eller sympati fra andre, teste loyalitet eller relationer, være underholdning i form af humor og jokes.

Nysgerrig på **funktionen**

Laver du nogle gange noget sammen med venner online? (fx gaming, chats, delt streaming, mm.)

Undersøger digitalt samvær og sociale bånd. Afdækker hvilke, og hvordan relationer plejes og skabes online.

Hvilken betydning har de andre deltagere for dig?

Undersøger hvilket niveau af følelsesmæssige og sociale investeringer, den unge er villig til at tillægge relationen.

Kan du være dig selv, når du er online?

Handler om identitet og tryghed. Undersøger om den unge føler sig fri eller begrænset i sin online adfærd.

Har du en særlig rolle her, som er vigtig for dig?

Kan give indsigt i den unges selvopfattelse, deltagelse og følelse af værdi i onlinefællesskaber.

Er du nogensinde blevet inviteret ind i en gruppe eller et fællesskab online?

Undersøger oplevelser med eksklusion/inklusion. Kan sige noget om fællesskaber og sociale bånd.

Sofia uddyber sin oplevelse af sine sociale medier og sin skærmtid

Sofia fortæller, at hun ikke rigtig har venner, hun gamer eller chatter direkte med, men at hun følger et fast lille fællesskab, som deler samme type indhold, og som hun oplever en form for tilhørsforhold til. Hun beskriver de andre i fællesskabet som nogen, der "forstår" hende bedre end de fleste omkring hende lige nu, fordi de deler lignende følelser.

Hun ser sig selv som en, der lytter og kommenterer støttende på andres opslag, hvilket giver hende en følelse af at være til nytte for andre. Hun fortæller, at hun føler sig friere til at vise sin tristhed online, end hun gør over for de voksne omkring sig.

Hun fortæller, at hun over tid er "gledet ind" i fællesskabet, snarere end at være blevet formelt inviteret, ved at følge og interagere med de samme profiler igen og igen.

Opsamling:

Den triste musik og de melankolske videoer hjælper Sofia med at mærke noget, når hun ellers føler sig følelsesmæssigt følelsesløs eller overvældet. Indholdet bliver en måde at rumme og udtrykke ubehag på. Fællesskabet giver hende en oplevelse af at blive set og af at høre til, hvilket fylder en del af det, hun for tiden mangler i sit fysiske netværk.

Det er samtidig også værd at være opmærksom på, om fællesskabet på længere sigt kommer til at fastholde Sofia i de samme følelser og forståelser af sig selv. Hvis det primært er gennem tristhed og sårbarhed, hun oplever at kunne høre til og få kontakt med andre, kan det samtidig gøre det sværere at bevæge sig videre fra det, hun forsøger at håndtere.

Definition af tredje analytiske greb | RETTETHED

Hvor 'funktion' handler om, hvorfor man gør noget digitalt, så handler '**rettethed**' om, hvordan ens digitale handling ser ud, og hvem eller hvad den rammer.

Det kan være, at den er rettet mod mig selv (f.eks. ved autotrolling, hvor jeg opretter en falsk profil og skriver grimme ting til mig selv), mod andre (f.eks. hvis jeg scammer andre), mod mig selv gennem andre (f.eks. ved self-baiting, hvor jeg skriver provokerende ting, for at få andre til at skrive grimme ting til mig) eller mod andre gennem andre (f.eks. hvis jeg afpresser eller manipulerer andre til at gøre skade på andre og dele det digitalt).

Rettetheden fortæller dig også noget om, hvorvidt den digitale adfærd potentielt har konsekvenser for andre end den unge selv.

Nysgerrig på **rettetheden**

Hvad deler du, når du er online?

Undersøger graden af åbenhed og selvfremsstilling. Det kan sige noget om selvtillid, identitet og den unges eget indtryk af sin rolle i forskellige fællesskaber.

Hvad deler du aldrig og hvorfor?

Undersøger den unges grænser og overvejelser om privatliv, tryghed og selvbeskyttelse online. Det giver en fornemmelse af, hvor meget den unge reflekterer over egen adfærd digitalt ift. sikkerhed og data.

Har du nogensinde gjort eller skrevet noget online, som gik ud over andre?

Afdækker om adfærden har konsekvenser for andre end den unge selv. Det kan f.eks. være i forhold til scams eller afpresning.

Kan du være og gøre nogle ting online, som du har svært ved andre steder?

Dette kan være en nøgle til at forstå, hvordan et bestemt fællesskab, en relation eller en bestemt aktivitet kan skabe rum for personlig udfoldelse, tryghed og være en vigtig identitetsmarkør for den unge. Det kan perspektivere den unges onlineliv, som noget aktivt og værdifuldt.

Har du mødt noget online, som får dig til at tænke anderledes om dig selv eller andre?

Åbner for refleksion over normer, selvbillede og perspektiver. Det kan afdække både positive og negative påvirkninger fra digitale fællesskaber. Samtidig giver det en tryk adgang til at tale om forandringer i selvopfattelse uden at virke dømmende.

Sofia fortæller, hvordan hun aktivt bruger sociale medier som strategi

Sofia fortæller, at hun ind imellem deler citater og billeder, der giver udtryk for hendes indre smerte, på en sekundær, mere anonym konto. Hun fortæller, at hun aldrig ville dele noget om sin fars nye familie, fordi det er for sårbart, og fordi hun er bange for, at det kan blive brugt imod hende.

Hun beskriver, at hun kan udtrykke sin tristhed online på en måde, hun ikke kan derhjemme eller i skolen, hvor hun oplever, at hun skal "være stærk".

Hendes aktivitet handler ifølge hende selv udelukkende om hendes egne følelser, og hun fortæller, at det at se andre dele lignende følelser har fået hende til at tænke, at hun "ikke er den eneste", hvilket hun oplever som lettende.

Opsamling:

Det, Sofia deler, er altså primært udtryk for hendes indre smerte, og adfærden er derfor overvejende rettet mod hende selv som en form for følelsesmæssig eksternalisering. Samtidig søger hun i nogen grad bekræftelse fra de andre i fællesskabet. Når opslagene får sympatiske kommentarer, oplever hun det som en form for omsorg, hvilket gør, at hun bliver ved med at dele. Det er en mildere variant af at rette adfærden mod sig selv gennem andre.

Definition af fjerde analytiske greb | PLATFORM

Platformen er det sidste element, der har betydning for strategiens påvirkning. Det betyder ikke, at du nødvendigvis skal kende alle platforme, men der er alligevel nogle parametre, som er gode for dig at kende, nemlig graden af anonymitet på platformen, platformens tilgængelighed og formatet af indholdet på platformen.

Anonymiteten kan dels fortælle noget om den unges ønske om at stå ved sin digitale adfærd, den unges oplevelse af platformen som et trygt sted at dele noget sårbart (mere anonymitet føles mere trygt), samt mulighederne for at engagere sig i lyssky digitale handlinger.

Tilgængeligheden af platformen fortæller noget om den unges engagement ift. at indgå i f.eks. et givent fællesskab eller en given digital adfærd. Jo mere tilgængelig, jo mindre anstrengelse kræver det, men en mere utilgængelig platform kræver mere dedikation af den enkelte.

Det er ligeledes vigtigt at have kendskab til hvilket format af indhold, der bliver delt på platformen. Er det billeder, videoer, ren tekst eller andet? Platformens format bestemmer, hvilket indhold den unge har adgang til og konsumerer - og ligeledes hvilket indhold, de også forventes at producere, hvis de har en aktiv rolle derinde

Nysgerrig på **platformen**

Hvilke sociale medier foretrækker du?

Indkredser hvilke platforme der er en del af den unges digitale liv. Det er vigtigt at vide, fordi forskellige platforme tilbyder forskellige typer aktivitet, funktion og indhold.

Bruger du andre apps eller hjemmesider end de sociale medier?

Udvider samtalen til at inkludere et bredere digitalt forbrug (fx gaming, læring, streaming).

Søger du selv indhold frem eller dukker det bare op?

Belyser graden af kontrol og bevidsthed omkring egen indflydelse på indhold. Hjælper med at tale om påvirkning.

Er du nogle gange anonym, når du er online, og hvorfor er det særligt vigtigt for dig at være anonym i de sammenhænge?

Viser, om den unge oplever behov for distance mellem den offline og online identitet. Kan give indsigter i brug af pseudonymer eller alternative konti, og kan give indblik i fx. tematikker, platforme eller fællesskaber, hvor anonymiteten er særlig vigtig.

Hvor mange profiler har du på de sociale medier, og hvad bruger du dem til?

Kan fortælle noget om, hvorvidt den unge oplever et pres til at agere på en bestemt måde for at få en plads til fællesskabet.

Sofia fortæller mere om det hun søger, når hun er online

Sofia bruger primært TikTok og Instagram, hvor hun har en sekundær, mere anonym "finsta"-konto ved siden af sin almindelige profil. Hun nævner, at hun også lytter til playlister på Spotify, som hun har sat sammen efter humør, men ellers fylder de sociale medier mest.

Hun har to profiler på Instagram: en almindelig, hvor hun følger klassekammerater og familie, og finsta-kontoen, som kun et fåtal kender til, og som hun bruger til det mere personlige indhold. Hun forklarer, at anonymiteten på hendes insta gør, at hun tør dele mere personligt indhold, end hun ville gøre på sin almindelige profil, hvor hun kender flere af følgerne.

Hun opsøger til tider bevidst bestemt musik og indhold, men fortæller også, at algoritmen efterhånden viser hende mere og mere af samme type videoer, uden at hun aktivt har bedt om det.

Opsamling:

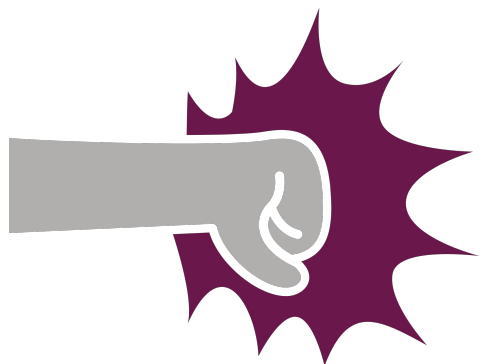
Begge platforme er let tilgængelige og kræver ikke særlig dedikation for at deltage i fællesskabet. Indholdet er primært billeder og korte videoer kombineret med musik, et format, der gør det nemt både at konsumere og selv producere lignende opslag.

03

Den samlede effekt

Når du har været nysgerrig på den unge, og du har vurderet påvirkningen fra den digitale copingstrategi, kan du nu vurdere strategiens samlede bæredygtighed

Hvor bæredygtig er den unges digitale strategi?

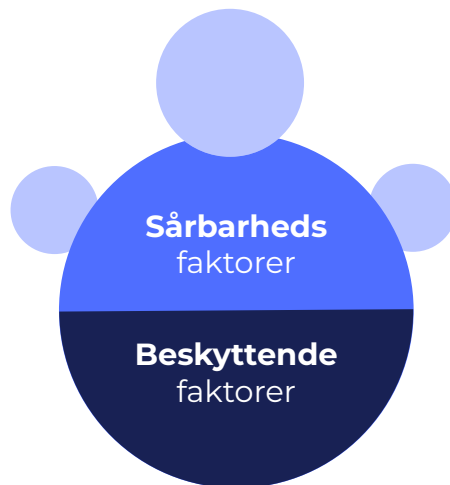


**Samlet påvirkning fra
den digitale strategi**

(omfang, funktion, rettethed,
platform)

+

**Din samlede viden
om den unge**



=

**Strategiens
samlede
effekt**

Er strategien bæredygtig eller ej?

Den bæredygtige strategi

Hvis en strategi er bæredygtig, så vil det som udgangspunkt betyde, at den enten har meget lidt eller primært positiv effekt på den unges samlede trivsel, psykiske velvære eller sociale samhørighed, at den støtter den unge i ikke at benytte andre ikke-bæredygtige strategier, eller at den fungerer som træningsbane mod endnu mere bæredygtige strategier.

Den ikke-bæredygtige strategi

Hvis en strategi ikke er bæredygtig, så vil det som udgangspunkt betyde, at den enten har en negativ effekt på den unges samlede trivsel, psykiske velvære eller sociale samhørighed, at den opfordrer eller inspirerer den unge til at benytte andre ikke-bæredygtige strategier, eller at den fastholder eller begrænser den unge i at tilegne sig mere bæredygtige strategier.

2 vigtige noter

Vurderingen er dynamisk: De unges digitale liv udvikler sig konstant, og bæredygtigheden af en strategi er derfor også dynamisk. Den er et øjebliksbillede af den samlede effekt, som den ser ud lige nu. Både den unge og strategiens karakter kan ændre sig, og dermed kan en strategi bevæge sig fra bæredygtig til ikke-bæredygtig eller omvendt.

Du må forblive nysgerrig og undersøgende på den unge og du kan benytte de analytiske greb for løbende at vurdere strategiens omfang, funktion, rettedhed og platform. På den måde holder du din vurdering dynamisk så den kan afspejle den unges nuværende situation.

Vurderingen er personlig: Det betyder ligeledes at selv to unge med samme digitale adfærd ikke kan vurderes ens. Bæredygtigheden af en digital copingstrategi er ikke bare dynamisk, men i høj grad også personlig.

Case

Hvordan skal du forstå Sofias digitale adfærd?

Når du sammenholder tyngden og påvirkningen, vurderer du Sofias adfærd overvejende bæredygtig lige nu. Hendes digitale adfærd har en funktion, der hjælper hende med at mærke og udtrykke svære følelser i en periode, hvor meget andet er i forandring, og hun oplever social støtte i et fællesskab, som til dels kompenserer for det netværk, hun endnu mangler efter skiftet. Kombineret med, at hun har flere beskyttende faktorer omkring sig, blandt andet en tæt relation til sin moster, en tryk relation til dig, og en begyndende interesse i sangforeningen, vurderer du, at adfærden lige nu mere er et forsøg på at håndtere en svær overgangsperiode end et udtryk for egentlig risikoadfærd.

Men...der er forhold, som ikke skal overses: omfanget er stigende, søvnen bliver forstyrret, og fællesskabet omkring det melankolske indhold kan på sigt risikere at fastholde et negativt selvbillede snarere end at understøtte det, hvis det får lov at fylde mere.

Vurderingen er derfor ikke en ensidig, men en foreløbig konklusion. Lige nu vejer det bæredygtige element tungest, fordi Sofias øvrige baggrund bærer godt igennem, men det er en balance, der kan tippe, og som derfor kræver, at du bliver ved med at følge med i, hvordan adfærden og Sofias liv udvikler sig. Det er netop disse forhold, der kunne have trukket vurderingen i en anden retning.

Vurderingen var blevet en anden, hvis...

- Sofia var begyndt at komme træt i skole, havde sværere ved at koncentrere sig eller var begyndt at melde fra til aftaler med andre, fordi hun ikke havde energi eller overskud.
- Sofia var begyndt at opsøge mere og mere indhold, der bekræfter, at hun er forkert, alene eller ikke passer ind, eller hvis hun oplevede, at hun først og fremmest kunne høre til i fællesskabet, når hun har det dårligt.
- Sofia havde ændret adfærd, så hun ikke længere søgte sin moster, gik til sang eller talte med dig, men efterhånden kun oplevede, at hun kunne få ro eller føle sig forstået gennem det digitale fællesskab. At hun generelt var begyndt at vælge fællesskabet på nettet frem for de fysiske relationer, der giver hende mulighed for at opleve tilhørsforhold uden for skærmen.

Alt sammen adfærd, der ville have ført til vurderingen, at det digitale ikke længere blot kompenserer for noget, hun mangler, men i stedet er med til at fastholde, at hun mangler det. **Altså ikke en bæredygtig strategi.**

Så hvad gør du nu?

Det er vigtigt, at du løbende vender tilbage til samtalen om Sofias digitale liv. Ikke kun når du bliver bekymret, men som en naturlig del af jeres kontakt. Spørg ind til, hvad hun møder online for tiden, om fællesskabet stadig føles rart, og om hendes brug af det digitale fortsat hjælper hende på den måde, den gør nu.

Hjælp Sofia med selv at reflektere over både det, hendes digitale adfærd giver hende, og det, den eventuelt tager fra hende. I stedet for at fortælle hende, hvad du vurderer som godt eller dårligt for hende, kan I sammen være undersøgende med spørgsmål som: *Hvornår hjælper det dig? Hvornår får du det dårligere? Er der forskel på det indhold, du selv vælger, og det, der bare dukker op? Og hvordan kan du mærke, når det begynder at fylde for meget?*

På den måde får du ikke kun øje på, om noget ændrer sig, men hjælper også Sofia med selv at blive mere opmærksom på sin digitale adfærd og dens betydning for hende.

Hvis strategien på et tidspunkt ikke længere er bæredygtig, bør en ændring så vidt muligt udspringe af Sofias egne refleksioner og ønsker. Også her er det gennem jeres fortsatte samtale, at I sammen kan undersøge, hvilke alternative strategier (både offline og online) der kunne opfylde de samme behov, som Sofias digitale strategi for nuværende imødekommer.

Alle spørgsmål samlet

Til den unge

- Hvor lang tid er du online i løbet af en dag (og uge)?
- Hvad laver du, når du er online?
- Følger du mest med eller deltager du selv aktivt?
- Er du glad for den tid du bruger online?
- Tjekker du nogle gange din telefon uden helt at vide hvorfor?
- Laver du nogle gange noget sammen med venner online? (fx gaming, chats, delt streaming, mm.)
- Hvilken betydning har de andre deltagere for dig?
- Har du en særlig rolle online, som er vigtig for dig?
- Kan du være dig selv, når du er online?
- Er du nogensinde blevet inviteret ind i en gruppe eller et fællesskab online?
- Hvilke sociale medier foretrækker du?
- Bruger du andre apps eller hjemmesider end de sociale medier?
- Er du nogle gange anonym, når du er online, og hvorfor er det særligt vigtigt for dig at være anonym i de sammenhænge?
- Hvor mange profiler har du på de sociale medier, og hvad bruger du dem til?
- Søger du selv indhold frem, eller dukker det bare op?

Om den unge

- Hvad ved du om den unges familieliv?
- Hvad ved du om den unges sociale liv?
- Hvad ved du om den unges psykiske liv og eventuelle diagnoser?
- Hvad ved du om den unges fritidsinteresser og hobbyer?

04

Etiske overvejelser

Vi kommer længere ved at bidrage til endnu mere bæredygtige strategier samt ved at anerkende den unges forsøg på at håndtere svære følelser

Vaklemodellen handler ikke om at vurdere en digital adfærd som god eller dårlig

Den handler om at vurdere, hvorvidt effekten af en digital adfærd er bæredygtig eller ikke-bæredygtig for den enkeltes liv.

Det betyder nogle gange, at en adfærd, som umiddelbart virker negativ, godt kan have en bæredygtig effekt for den unge. Det samme gælder den anden vej rundt.

I den forbindelse er det vigtigt at forstå, at vi ikke mener, at al digital adfærd er berettiget eller er etisk forsvarligt, selvom det måske vurderes som bæredygtigt. Det kan f.eks. være i en situation, hvor en ung deler billeder med udtryk af selvskade (ikke konkrete billeder af selvskade) eller følelsesmæssig smerte i et digitalt fællesskab i stedet for at udøve fysisk selvskade.

Selvom strategien med deling af digitalt indhold umiddelbart er mere bæredygtig for den unge end at udøve fysisk selvskade, så har strategien en række afledte konsekvenser for f.eks. de unge, som kigger med, den unges algoritme og generelt for fællesskabets potentielle normalisering af selvskadende adfærd.

Strategien skal derfor altid betragtes i den pågældende kontekst, og i et sådant tilfælde bør der arbejdes mod mere bæredygtige strategier, samtidig med at den unges forsøg skal anerkendes.

Tilbageløbet til medierne

I vores gennemgang af vaklemodellen blev vi gjort opmærksomme på, at den digitale adfærd, bæredygtig eller ej, også har en effekt på de platforme, hvor den udfolder sig.

Hver handling sender et signal til platformene om, hvad der fanger vores opmærksomhed, og disse signaler er med til at træne algoritmerne. Det betyder, at vores digitale adfærd både former vores egen medieoplevelse og – sammen med millioner af andres handlinger – påvirker, hvilket indhold der bliver fremhævet, spredt og gjort synligt for andre.

At være digitalt dannet handler derfor ikke kun om at være kritisk over for det indhold, man møder, og forstå hvordan det påvirker en selv. Men også, at ens egen adfærd efterlader digitale spor, som er med til at forme de algoritmer og den informationsstrøm, man selv og andre møder.

Modellens begrænsninger

En generel begrænsning ved vurderinger af digital coping er, at det kan ændre betydning over tid og afhænger af den unges situation, relationer og øvrige sårbarheder. Den samme digitale adfærd kan derfor have forskellige funktioner på forskellige tidspunkter. Værktøjet bør derfor genbesøges løbende, så vurderingen fortsat afspejler den unges aktuelle situation.

Det er samtidig vigtigt at understrege, at værktøjet ikke er udviklet til en akut vurdering af risikoadfærd her og nu. Formålet er i stedet at samle viden om den unges digitale adfærd med viden på tværs af den unges digitale og øvrige liv.

Der er mere ny viden og gode pædagogiske værktøjer for dig hér

Vi håber, at publikationen har givet dig et sprog for, hvordan digital adfærd både kan være en støtte og hjælp, og omvendt hvordan det også kan skabe mere vaklen i de unges liv.

Uanset om du arbejder med børn og unge som lærer, pædagog eller SSP, kan du hos Center for Digital Pædagogik finde gratis værktøjer og viden om risikoadfærd online.

Børn og unges digitale hverdag med sociale medier og skærmtid fylder som aldrig før i den offentlige debat. Der er en stor opmærksomhed på skærmenes indflydelse på vores børn i medierne og i de danske hjem. Digital dannelse er blevet et populært begreb blandt politikere, journalister og fagpersoner.

Hos CfDP er vi mere interesserede i den digitale trivsel. Altså: Hvordan tackler børn og unge nye udfordringer som digital mobning, billeddeling eller seksuelle krænkelser online? Vi arbejder hver dag på at nuancere debatten om, hvad der er sundt og usundt, når det gælder mobiltelefoner, spillekonsoller og diverse sociale medier.

Interessen for de digitale børn og unge udmønter sig hos os i nye sociale indsatser, mediedeltagelse og faglige workshops, hvor vi hele tiden har de unges trivsel i en online hverdag i fokus.

**Online univers for
'Risikoadfærd online'**



**Book fagligt oplæg
eller workshop**



Center for
Digital Pædagogik
UNGES DIGITALE LIV

Fem centrale indsigter for dig, der kan nøjes med overskrifterne

1: Digital adfærd kan være en måde at håndtere ubehag

Digital adfærd kan se ud på mange forskellige måder, og nogle gange er vi hurtige til at dømme digital adfærd som overvejende negativ eller ikke-bæredygtig for den unge. Gennem digital coping ser vi, at digital adfærd også kan være aktive forsøg på at håndtere svære følelser, tanker eller fysisk ubehag.

2: Begrebet "digital selvskade" er ofte for bredt og misvisende:

I litteraturen er begrebet "Digital Selvskade" blevet brugt som et paraplybegreb over forskellige former for digital adfærd, uafhængigt af om adfærden havde til formål at skade den udførende eller ej. Begrebet "Digital Coping" præsenteres som et alternativt begreb, som gør det muligt at skelne mellem egentlig risikoadfærd og handlinger, som motiveres af behov for underholdning, fællesskab, støtte, omsorg, m.fl.

3: Du kan ikke altid vurdere effekten af digital adfærd med det blotte øje:

En digital adfærd kan ikke nødvendigvis forstås som udelukkende god eller dårlig, ligesom at den ikke altid har samme effekt fra person til person. Du skal derfor turde spørge ind til motivationen bag adfærden for at forstå dens funktion, så du kan arbejde med den bagvedliggende årsag frem for kun at lave symptombehandling.

4: Vaklemodellen kan give dig et konkret billedsprog for et komplekst begreb:

Digital adfærd kan være vanskelig at forstå og måske endnu sværere at skulle vurdere. Med vaklemodellen får pædagoger, terapeuter, lærere og andre fagpersoner støtte til at vurdere, hvordan en digital adfærd påvirker den unge og om, hvorvidt adfærden er bæredygtig eller ikke-bæredygtig som strategi, både på kort og langt sigt.

5: Digital adfærd er ikke så forskellig fra andre typer af adfærd:

Livet udfolder sig både digitalt og analogt. Selvom digital coping og vaklemodellen introducerer en ny måde at undersøge digital adfærd, så er principperne ikke anderledes, end måden vi vurderer og forstår alle andre typer af adfærd på. Vi håber derfor, at rapporten både vil virke velkendt, samtidig med at du får ny indsigt og et konkret redskab, der kan støtte dig fremadrettet i arbejdet med unges trivsel.