

Ungelivet i Gentofte Kommune



Nøgletal og tendenser
Ungeprofilundersøgelsen 2019-2024



**Gentofte
Kommune**

Indhold

Om rapporten.....	3
Læsevejledning.....	4
Nøgletal og tendenser.....	6
Mental sundhed.....	6
Søvn og fysisk sundhed.....	10
Fællesskaber og fritid.....	15
Digital adfærd og pengespil.....	24
Perfekthedskultur, krop og normer.....	31
Rusmidler	38
Forældre.....	44
Viden og værktøjer til forældre.....	49
Hjælp til unge.....	50

Om rapporten

I denne rapport præsenteres udvalgte resultater fra Ungeprofilundersøgelsen 2019-2024 og stiller skarpt på nøgletal for unges sundhed og trivsel.

Ungeprofilundersøgelsen er en spørgeskemaundersøgelse, der siden 2019 er blevet gennemført årligt på skoler (7.-10. klasse) og ungdomsuddannelser i Gentofte Kommune.

Ungeprofilundersøgelsen giver ny og aktuel viden, som skal være med til at målrette og styrke den forebyggende indsats for unges sundhed og trivsel i Gentofte Kommune.

Undersøgelsen er et centralt grundlag for at arbejde systematisk med udgangspunkt i data, som er én af principperne for Gentofte Kommunes [Strategi for unges trivsel](#) og [vision om at begrænse unges brug af rusmidler](#).

Den systematiske og databaserede tilgang er desuden et vigtigt element i Gentofte Kommunes indsats og partnerskab med Sundhedsstyrelsen, TrygFonden og 14 andre kommuner om [Fælles om ungelivet](#).

Læs mere om Ungeprofilundersøgelsen, herunder information om behandling af personoplysninger på [Ungeprofilundersøgelsen - Gentofte Kommune](#)

Læsevejledning

I denne rapport præsenteres udvalgte resultater fra Ungeprofilundersøgelsen i Gentofte Kommune og viser derfor kun et udsnit af den samlede data fra undersøgelsen. Resultaterne præsenteres som 'nøgletal', der består af én eller flere svarkategorier, som er lagt sammen for et pågældende spørgsmål. Dette er valgt for at øge læsevenlighed og stille skarpt på specifikke indikatorer for unges sundhed og trivsel.

Nøgletallene præsenteres både som søjlediagrammer og som kurvediagrammer med data over tid. For at øge læsevenligheden i kurvediagrammer er procent-intervallet i y-aksen tilpasset i de enkelte grafer. Sammenligning af data over tid skal altid ske med forbehold for variationer i antal besvarelser, og den kontekst de unge har besvaret under.

Datagrundlag

Ungeprofilundersøgelsen gennemføres for 7.- 9. klasser i november og for ungdomsuddannelser og 10. klasser i november-december. Der er besvarelser fra elever, der er bosat i Gentofte Kommune og andre omkringliggende kommuner.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål. Det skyldes, at de unge kunne springe spørgsmål over, og at nogle spørgsmål er betinget af de svar, som tidligere er afgivet. Ikke alle grundskoler og ungdomsuddannelser har deltaget hvert år. Nedenfor fremgår oversigt over antal skoler, antal besvarelser og svarprocenter.

	Antal besvarelser	Svarprocent
2024		
18 grundskoler (7.-9. klasse)	2751	84%
9 ungdomsuddannelser/10. klasser	3501	83%
Total	<u>6252</u>	<u>84%</u>
2023		
18 grundskoler (7.-9. klasse)	2760	84%
9 ungdomsuddannelser/10. klasser	2986	74%
Total	<u>5746</u>	<u>78%</u>
2022		
18 grundskoler (7.-9. klasse)	2806	81%
9 ungdomsuddannelser/10. klasser	3121	78%
Total	<u>5927</u>	<u>80%</u>
2021		
15 grundskoler (7.-9. klasse)	2349	78%
7 ungdomsuddannelser/10. klasser	2959	76%
Total	<u>5308</u>	<u>77%</u>
2020		
13 grundskoler (7.-9. klasse)	1989	87%
6 ungdomsuddannelser/10. klasser	2776	72%
Total	<u>4765</u>	<u>77%</u>
2019		
12 grundskoler (7.-9. klasse)	1384	66%
7 ungdomsuddannelser/10. klasser	3165	78%
Total	<u>4549</u>	<u>74%</u>

Mental sundhed



Mental sundhed

Viden og anbefalinger

Sundhedsstyrelsen tager udgangspunkt i Verdenssundhedsorganisationen WHO's definition af mental sundhed som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.¹

Mental sundhed rummer to dimensioner:

- Oplevelelsesdimensionen: At man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet.
- Funktionsdimensionen: At man kan klare dagligdags gøremål som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer.

Hvad fremmer mental sundhed?

Der findes en række beskyttende faktorer og risikofaktorer, der påvirker den mentale sundhed. Det er både forhold hos det enkelte menneske (individuelt niveau), forhold i vores nærmeste netværk og fællesskaber (socialt niveau), og endelig strukturelle eller samfundsmæssige forhold (strukturelt niveau)¹.



- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- **Størstedelen af elever er i generel trivsel** og har det godt derhjemme, i skolen, med venner og i fritiden.
- Men **en væsentlig andel** (17% i 7.-9. kl. og 26% i 10. kl./ungdomsuddannelser) kan være i risiko eller stor **risiko for depression eller langvarig stress**.
- Der ses en **stigning fra 2019** (8%) **til 2024** (12%) i andelen af **7.-9. kl.**, som kan være i risiko eller stor **risiko for depression eller langvarig stress**.
- Der er en **markant større andel piger** (24% i 7.-9. kl. og 33% i 10. kl./ungdomsuddannelser) end drenge, der kan være i risiko eller stor **risiko for depression eller langvarig stress**.

¹Forebyggelsespakke - Mental sundhed - Sundhedsstyrelsen

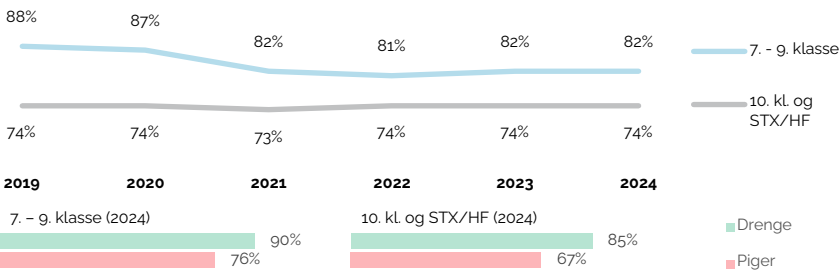
Trivselsindeks

WHO-5 indeks – indikator for unges trivsel

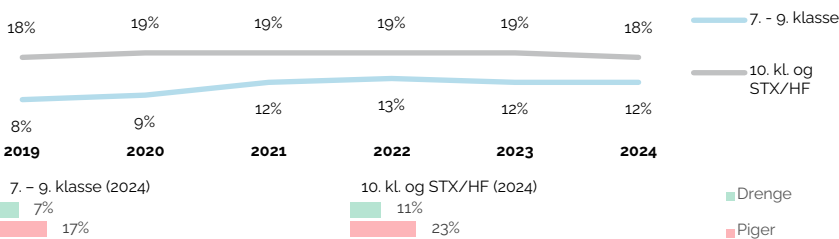
WHO-5 indekset anvendes som overordnet indikator for Gentofte Kommunes arbejde med [Strategi for unges trivsel](#).

WHO-5 består af fem spørgsmål om, hvordan personen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser, og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende¹.

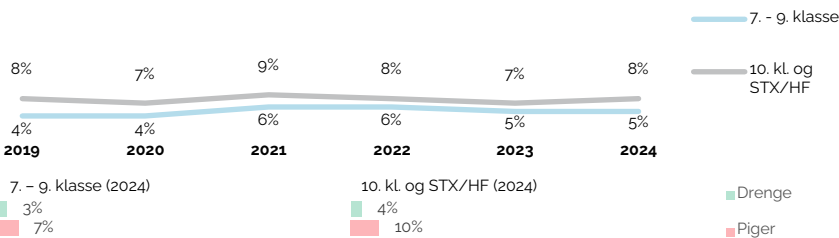
Ingen umiddelbar risiko for depression eller langvarig stress



Kan være i risiko for depression eller langvarig stress



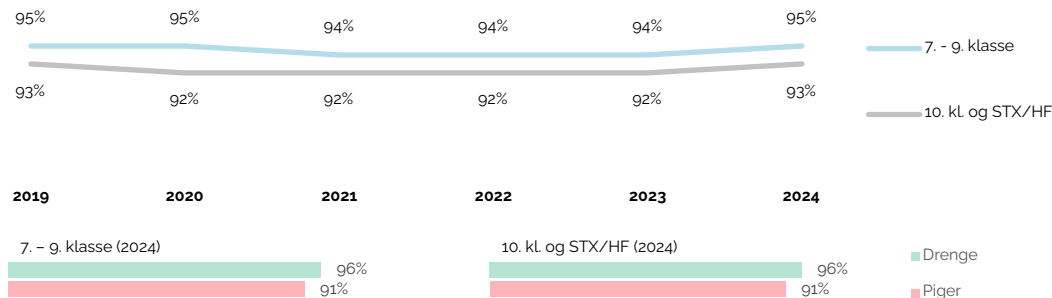
Kan være i stor risiko for depression eller langvarig stress



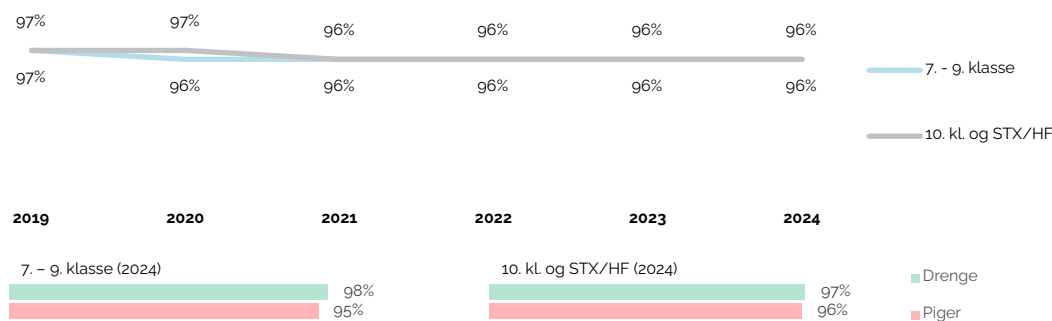
¹[Sundhedsstyrelsens guide til WHO-5](#)

Hvordan har du det?

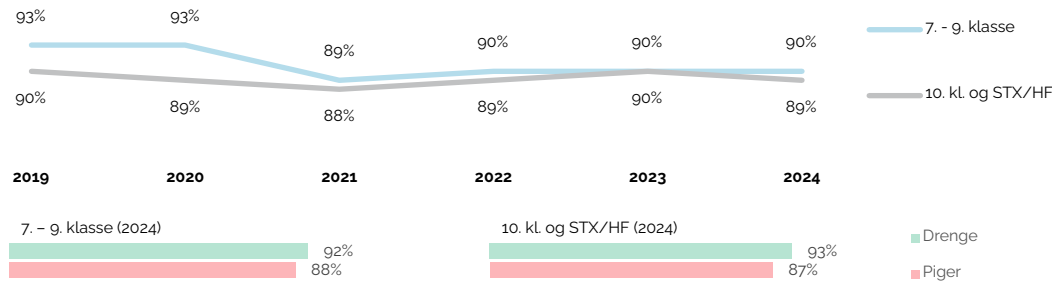
Har det godt eller rigtig godt derhjemme



Har det godt eller rigtig godt med vennerne/i fritiden

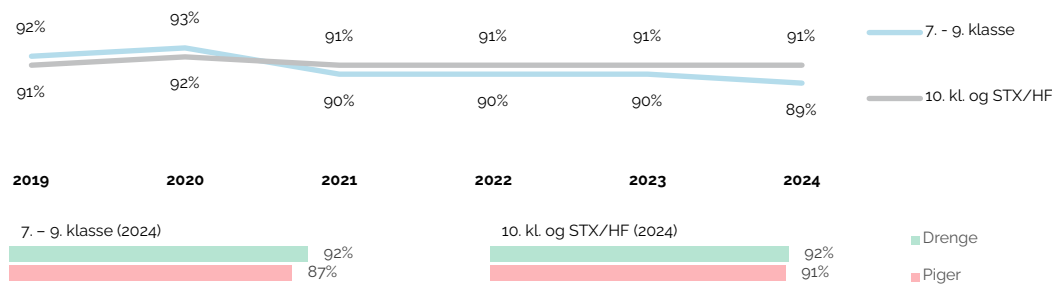


Har det godt eller rigtig godt i skolen



Voksne at tale med

Har for det meste eller altid voksne at tale med, hvis der er noget der går mig på eller gør mig ked af det



Søvn og fysisk sundhed



Søvn og fysisk sundhed

Viden og anbefalinger

God fysisk sundhed og nattesøvn er beskyttende faktorer, der fremmer mental sundhed.¹

Fysiske smerter som hovedpine eller mavepine kan være tegn på mistrivsel blandt børn og unge.^{2,3}

Søvnen kan ofte blive nedprioriteret i et travlt ungeliv, hvor skole, lektier, fritidsarbejde, venner og sociale medier også fylder. Manglende søvn og søvn af dårlig kvalitet medfører negative konsekvenser for både indlæringsevne, sociale kompetencer samt fysisk og mental sundhed.⁴ Skal unge have de bedste forudsætninger for at udvikle sig fysisk, psykisk og socialt samt klare sig godt i uddannelsessystemet er søvnen særligt afgørende.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om søvnlængde⁵

- 14-17 år: 8-10 timers søvn
- 18-64 år: 7-9 timers søvn

For børn og unge har fysisk aktivitet positiv betydning for mental sundhed og trivsel, kondition, knogle- og muskelstyrke, sund vægtudvikling og kognitiv udvikling og læring. Derudover forebygger fysisk aktivitet forstadier til type 2-diabetes, udvikling af overvægt samt forhøjet blodtryk og -kolesterol.⁶

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for børn og unge (5-17 år)⁶

- Skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag
- Skal styrke musklerne mindst tre gange om ugen
- Begræns den tid, børn og unge sidder stille.



- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- Andelen af elever der har fået **8 timers søvn** eller mere **faldt fra 2019 til 2021**, men er steget igen frem til 2024.
- Der er sket et **fald fra 2019 til 2024** i andelen af elever, **der spiser frokost hver dag**, når de er i skole. Faldet er størst for elever i 10. kl. og STX/HF.
- Der er sket en **stigning i andelen** af elever, der har **smerter hver uge eller oftere**. Det gælder **især for 7.-9. klasser**. Der er en **markant større andel af piger**, der har smerter hver uge eller oftere sammenlignet med drenge.

¹Forebyggelsespakke - Mental sundhed - Sundhedsstyrelsen

²Til dig som har psykiske vanskeligheder | Psykiatrifonden

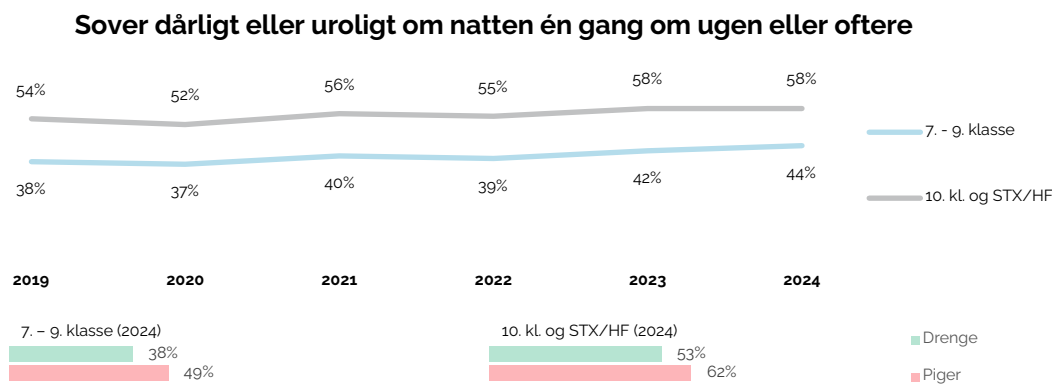
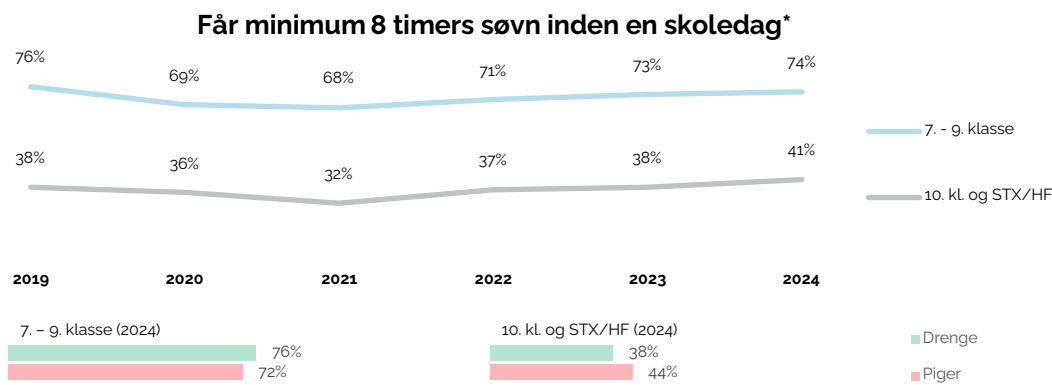
³Tegn på mistrivsel hos børn - Gode råd til forældre

⁴Hvordan påvirker lyset fra skærmen din hjerne? - Sundhedsstyrelsen

⁵Anbefalinger for søvnlængde | Fagperson | Sundhedsstyrelsen

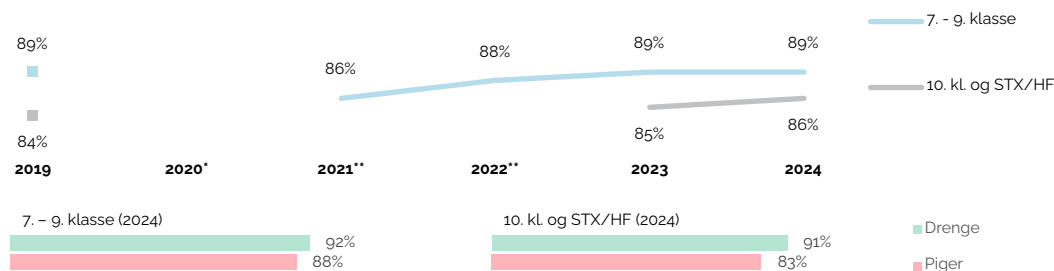
⁶Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn og unge (5-17 år)

Søvn

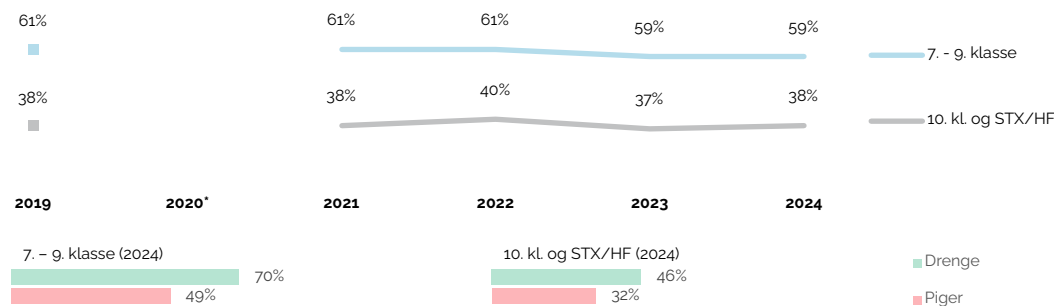


Fysisk sundhed

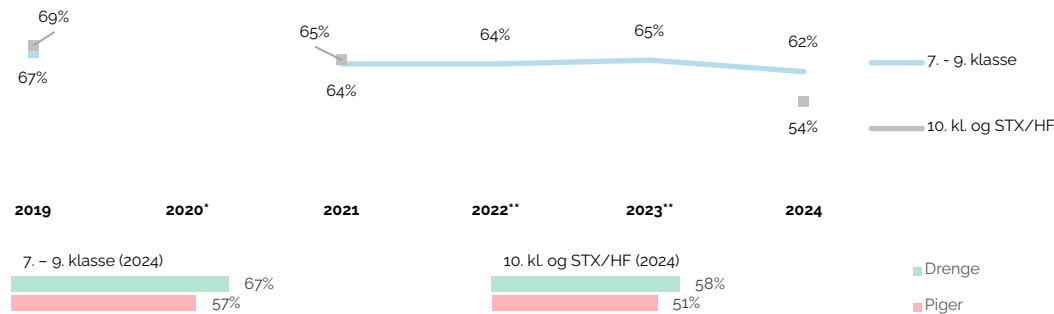
Er helt eller delvist enig i, at jeg føler mig sund og rask



Bevæger mig, så jeg bliver forpustet hver dag eller næsten hver dag



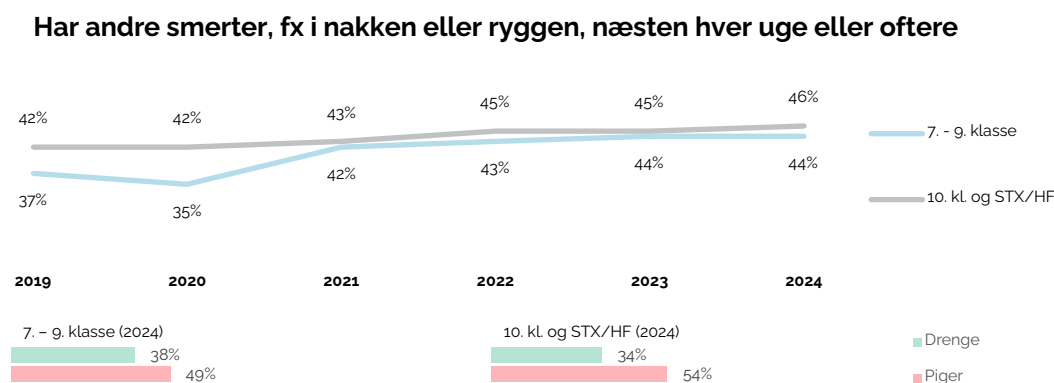
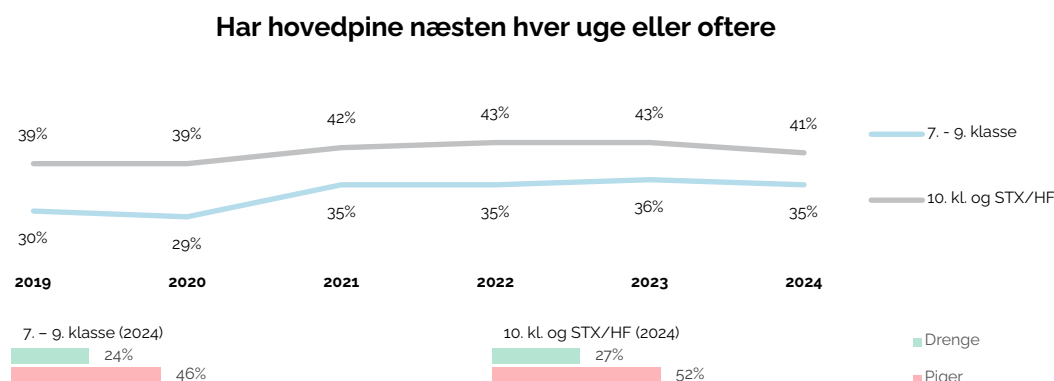
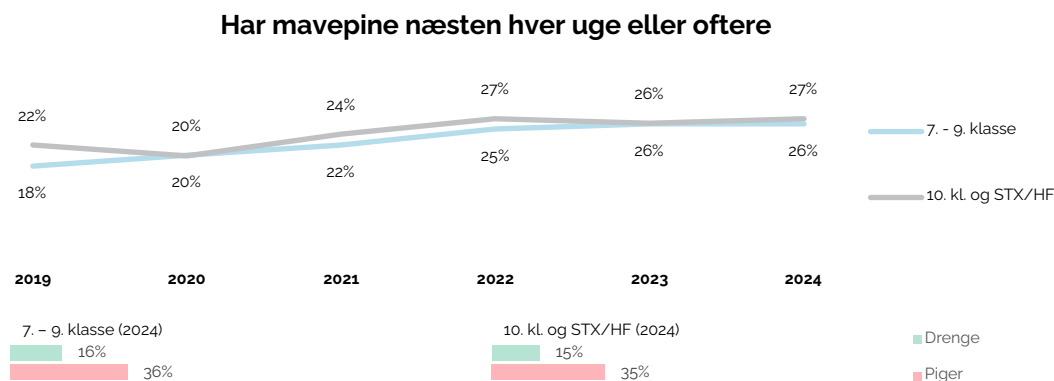
Spiser frokost hver dag, når jeg er i skole



*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

**Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet for 10. kl. og STX/HF i dette år.

Smerter



Fællesskaber og fritid



Fællesskaber og fritid

Viden og anbefalinger

Deltagelse i gode og meningsfulde fællesskaber spiller en afgørende rolle for unges trivsel, og mindsker risikoen for ensomhed og social isolation.¹ Deltagelse i fællesskaber er imidlertid ikke en garanti for trivsel, da unge kan være positioneret på kanten af fællesskabet. Således kan man være i et fællesskab, men stadig føle sig ensom.²

Organiserede fællesskaber kan styrke unges trivsel, når de indeholder fem aktive ingredienser, som gør sig gældende på tværs af en lang række fritidsaktiviteter fra fodbold og dans til kunsthåndværk og musik.³ De består i, at man skal føle sig tæt knyttet til de andre i fællesskabet. Man skal have mulighed for at udvikle sine evner og selvtillid. Man skal have lyst til at deltage, og man skal føle, at fællesskabet er trygt og tillidsfuldt. De fem aktive ingredienser er:

Social forbundethed: Unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og den involverede voksne.

Udvikling af kompetencer: Den unge oplever at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver.

Udvikling af selvtillid: Unge udvikler en tro på egne evner og kan bidrage til aktiviteten med deres kompetencer.

Lystbetonet deltagelse: Unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger.

Tryghed og tillid: Unge oplever fællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.



- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- Der er sket **et fald fra 2019 til 2024** i andelen af elever der føler sig som **en del af fællesskabet i klassen** (7.-9. kl.) eller en **del af det sociale fællesskab på skolen** (10. kl. og STX/HF)
- Der er sket en **stigning i andelen** af elever, **der er blevet mobbet** nogle få gange eller mange gange i skolen inden for det sidste halve år – **stigning er størst for 7.-9. klasse**.
- Der sket en **stigning fra 2022 til 2024** i andelen i 7.-9. klasse, som **ugentligt går til sport i en forening eller klub**. Andelen der **ugentligt går til teater, musik, spejder mm. er faldet fra 2019 til 2024**.
- Der er sket en **stigning fra 2019 til 2024** i andelen af elever, der **ugentligt arbejder i et fritidsjob**.
- **17% af pigerne** i 10. kl. og STX/HF **går ikke til en fritidsaktivitet, men vil gerne**.

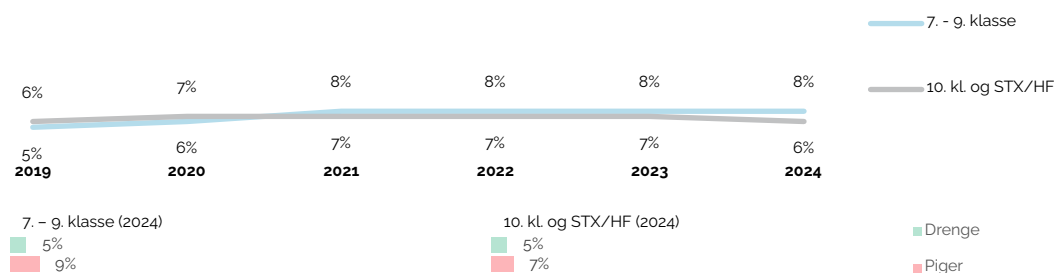
¹Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder. Vidensråd for Forebyggelse

²Fællesskaber i ungdomslivet – Når de gør godt og når de gør ondt. Bruselius-Jensen, Maria et al. Cefu. 2023

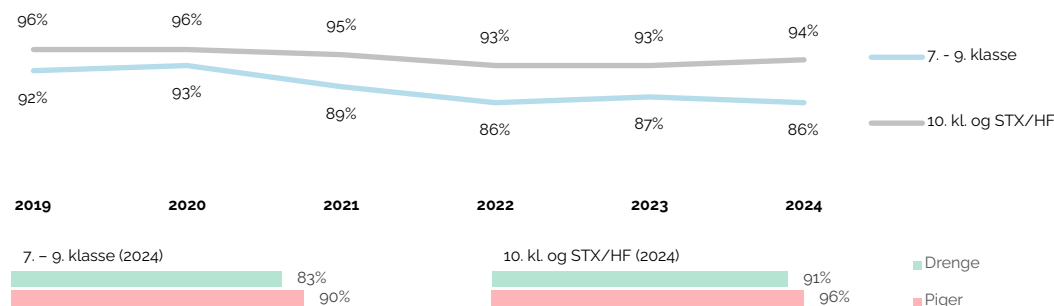
³Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge

Fællesskaber

Føler mig ofte eller meget ofte ensom

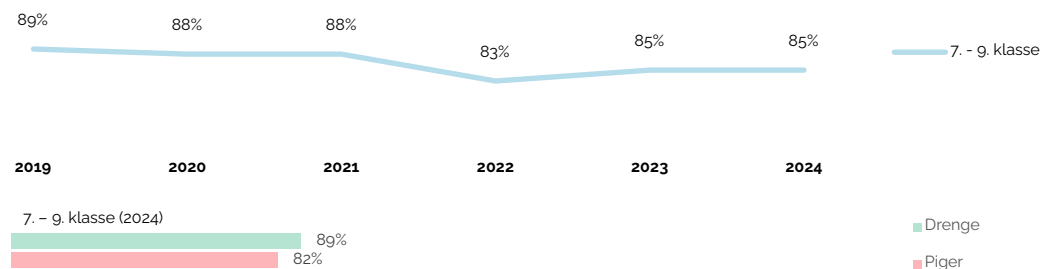


Har for det meste eller altid venner eller veninder at tale med, hvis noget går mig på eller gør mig ked af det

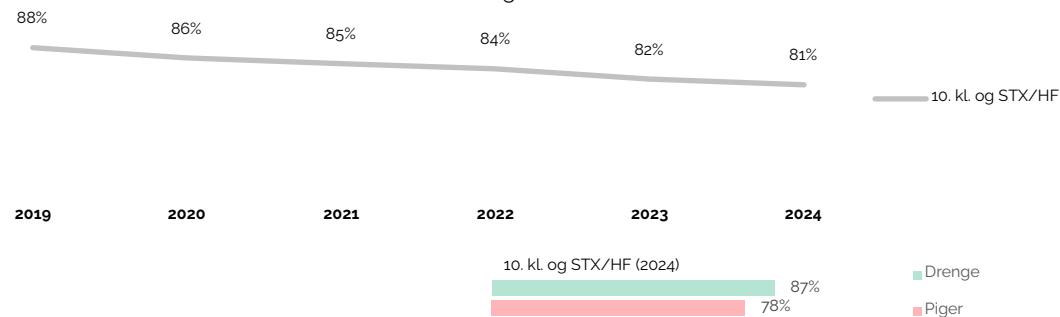


Fællesskaber

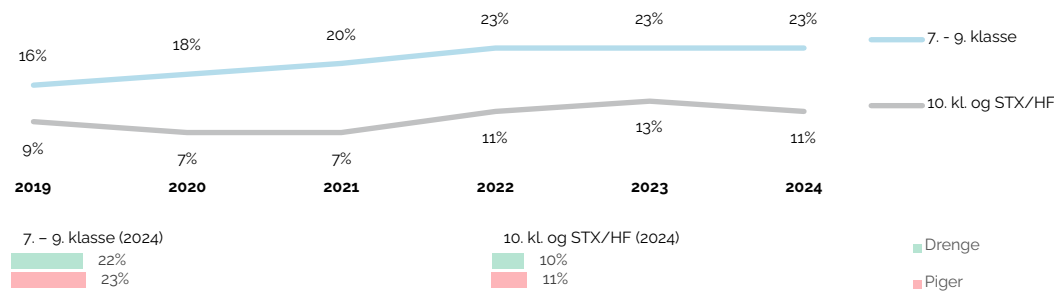
Jeg er for det meste eller altid med i fællesskabet i klassen (kun 7.-9. klasse)



Jeg er for det meste eller altid en del af det sociale fællesskab på min skole (kun 10. kl. og STX/HF)

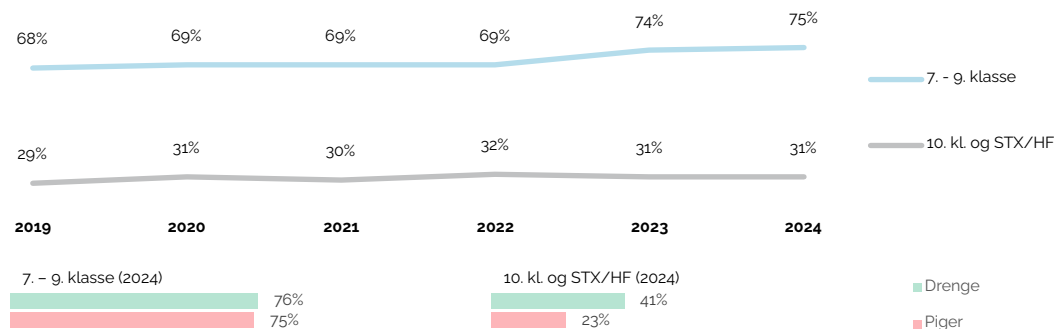


Er blevet mobbet nogle få gange eller mange gange i skolen det sidste halve år

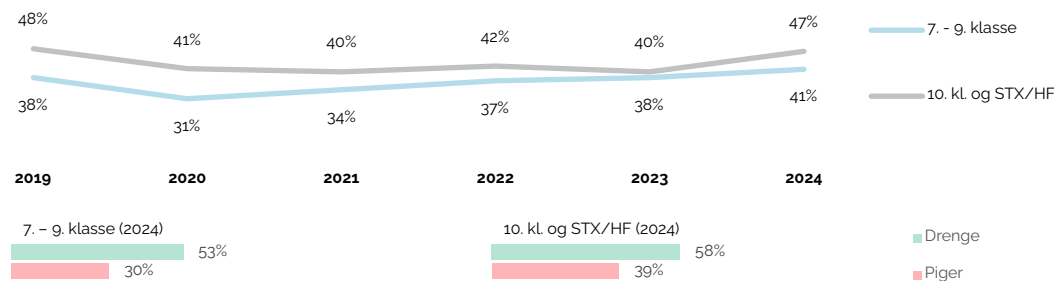


Fritid

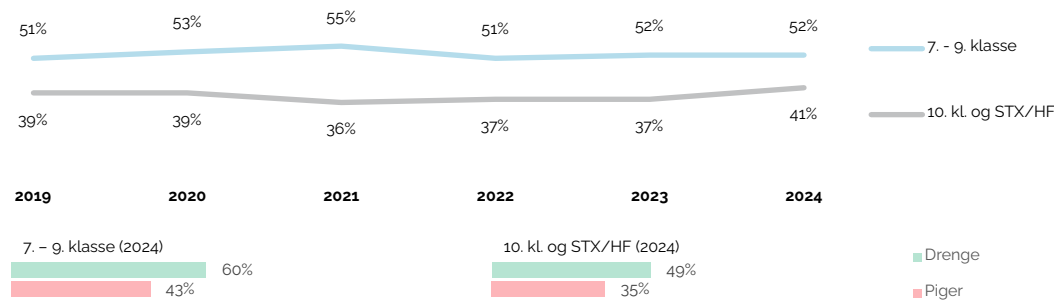
Går ugentligt til sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning)



Dyrker ugentligt fitness/styrketræner i et fitnesscenter

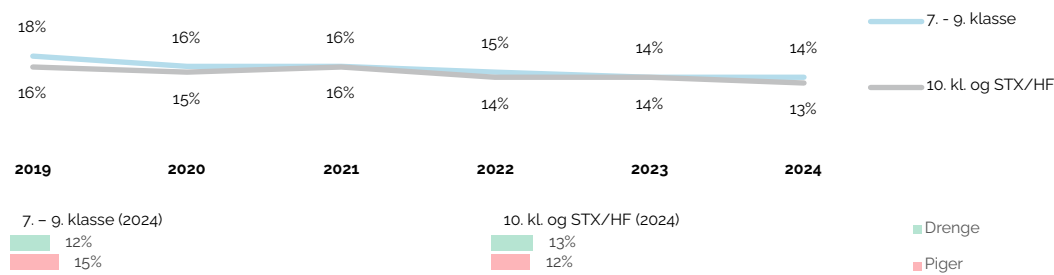


Dyrker ugentligt motion eller sport uden for en forening eller fitnesscenter

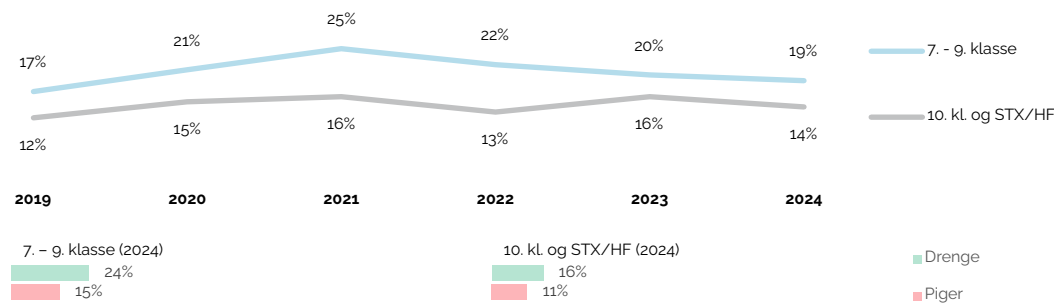


Fritid

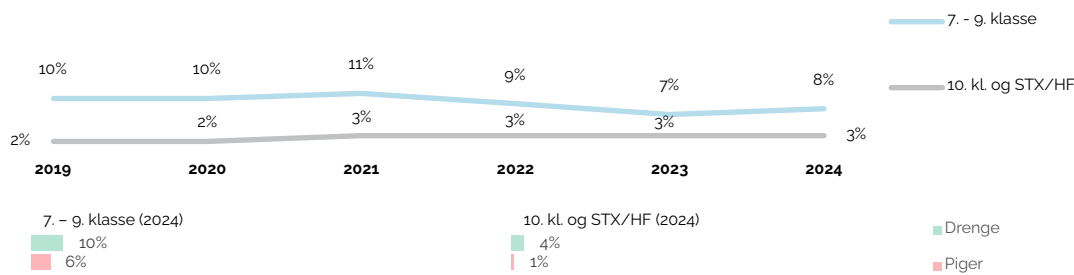
Går ugentligt til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet i forening, kulturhus eller bibliotek



Deltager ugentligt i aktiviteter/undervisning i ungdomsskolen

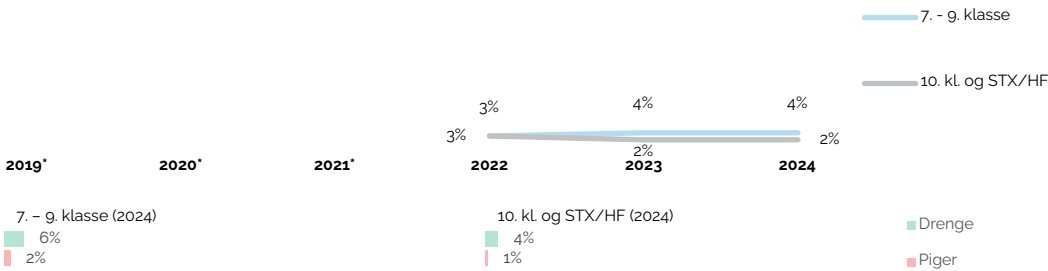


Går ugentligt i ungdomsklub

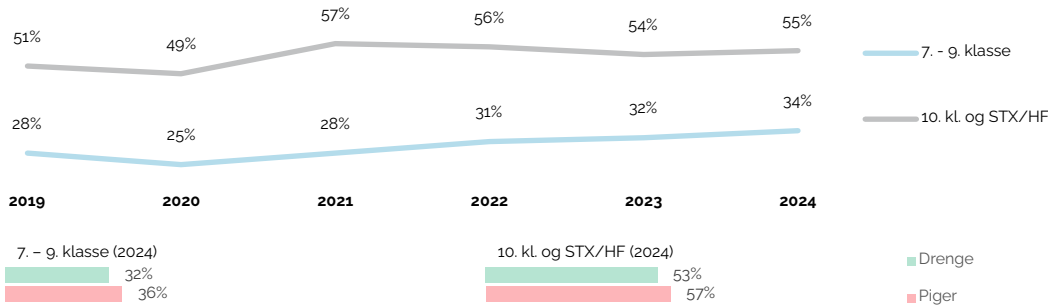


Fritid

Går ugentligt til e-sport i en forening eller klub



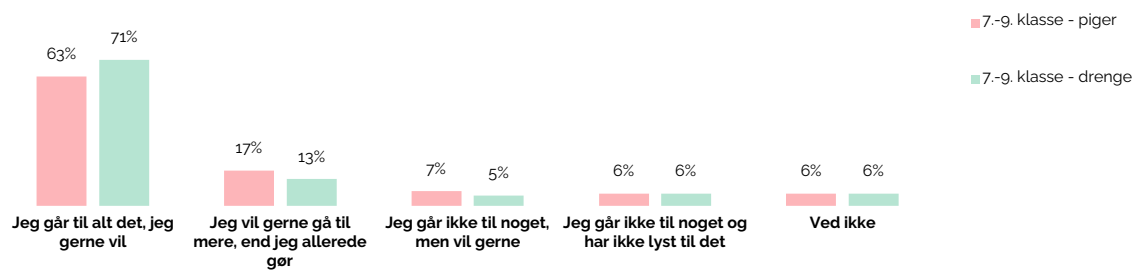
Arbejder ugentligt i et fritidsjob



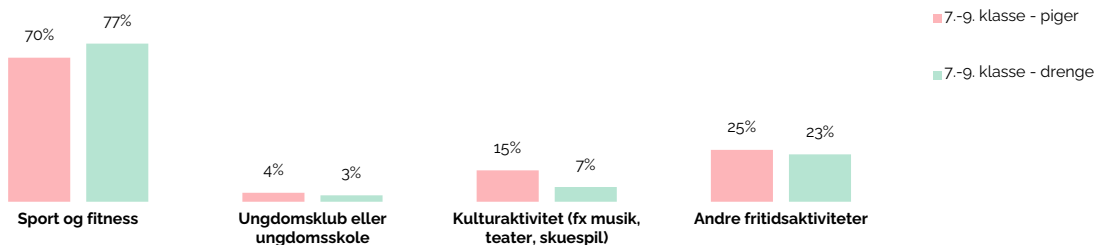
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Fritid

Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil? (2024 tal)



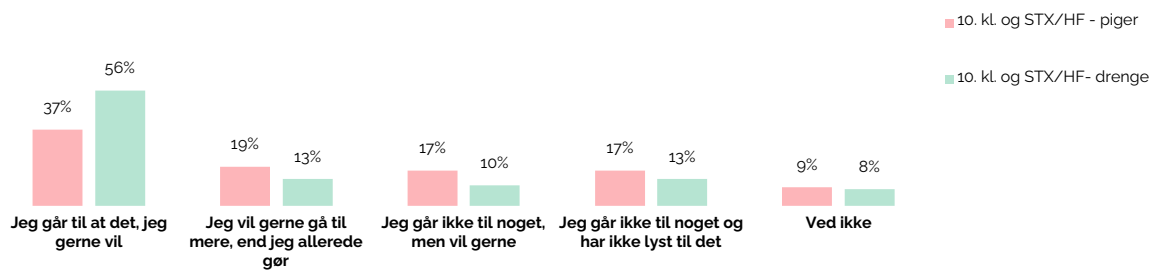
Hvad kunne du tænke dig at gå til? (blandt dem som vil gå til noget/mere)* (2024 tal)



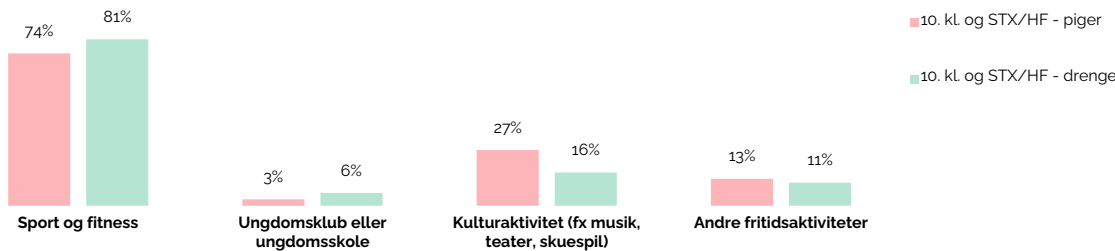
*Kun de respondenter, som har svaret "Jeg vil gerne gå til mere, end jeg allerede gør" eller "Jeg går ikke til noget, men vil gerne" på spørgsmålet "Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?", har fået dette spørgsmål.

Fritid

Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil? (2024 tal)



Hvad kunne du tænke dig at gå til? (blandt dem som vil gå til noget/mere)* (2024 tal)



*Kun de respondenter, som har svaret "Jeg vil gerne gå til mere, end jeg allerede gør" eller "Jeg går ikke til noget, men vil gerne" på spørgsmålet "Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?", har fået dette spørgsmål.

Digital adfærd og pengespil



Digital adfærd

Viden og anbefalinger

Sundhedsstyrelsen angiver i "Råd til at efterleve anbefalingerne vedrørende skærmbrug"¹, at der ikke er nok evidens, og evidens af en høj nok kvalitet, til at fastsætte, hvor meget tid borgerne kan bruge på skærm i fritiden, uden at det påvirker deres sundhed negativt. Men at det ud fra et forsigtighedsprincip om, at det potentielt kan være skadeligt for borgernes sundhed - herunder deres mentale sundhed og trivsel - kan være en god ide at angive tidsangivelser for brug af skærm for en række aldersgrupper fordi:

- Den tid der bliver brugt på skærm (mange sammenhængende timer dagligt), tager tid fra den tid, der kan bruges på fysisk aktivitet og søvn.
- Skærmen bliver brugt på en måde, der potentielt kan være skadelig, fx meget tid på sociale medier.
- Borgerne bliver udsat for ikke aldersvarende indhold (og for skadeligt indhold).

Sundhedsstyrelsens råd¹

- Børn og unge i alderen 5-17 år bør ikke bruge mere end 1-2 timer på skærm i fritiden afhængigt af alder - mindre er bedre.
- Voksne bør ikke brug mere end 3 timer om dagen i fritiden på at se på skærm - mindre tid er bedre

Sundhedsstyrelsens anbefalinger²

Anbefalinger til børn, unge og voksne:

- Brug ikke skærm op til sovetid
- Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset
- Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv
- Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

Anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn (uddrag):

- Interesser dig for dit barns digitale liv
- Lav aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både barn og voksen



- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- **Andelen der spiller computer**, spillekonsol mm. er **steget fra 2019-2020**, men **er faldet igen fra 2021 til 2024**. Langt **større andel drenge spiller** sammenlignet med piger
- Der er sket en **markant stigning** i andelen af elever, der **bruger 3 timer eller mere dagligt** på at være **på sociale medier**. Næsten **dobbelt så mange piger** som drenge bruger 3 timer eller mere dagligt på at være på sociale medier.
- **Langt flere piger** end drenge, **har følelsen af at være udenfor**, når de kan **se på sociale medier, at deres venner er sammen**.

¹Notat_Råd til at efterleve anbefalingerne vedr. skærmbrug

²Anbefalinger om brug af skærm | Sundhedsstyrelsen

Pengespil

Viden og anbefalinger

Pengespil er designet til at udløse signalstoffet dopamin i hjernen, som gør, at vi får lyst til at gentage en handling og er det, der kan skabe spilafhængighed¹. Særligt spil med et hurtigt resultat kan skabe afhængighed. Samtidig er pengespil blevet meget udbredt, da de nu kan spilles online overalt på en smartphone eller computer.

Der er en glidebane fra gaming til gambling, idet der er inkorporeret elementer af pengespil i computerspil fx lootboxes og skinbetting. Børn og unge er en udsat gruppe i forhold til dette, da det ofte er dem, der gamer². Gambling er særligt udbredte blandt drenge. Unge spiller i modsætning til ældre aldersgrupper primært for at hygge sig sammen med deres venner, og det er ofte en integreret del af deres fællesskaber.

Center for Ludomani anbefaler forældre³

- At håndhæve aldersgrænsen for spil på 18 år samt at tage stilling til pengespil.

Ungespilpanelet nedsat af Skatteministeriet anbefaler (uddrag)⁴:

- Bloker adgangen til gamblingsider i skolen
- Frivilligt værktøj, der kan blokere for spil
- Skærpet krav til aldersverifikation ved gambling
- ROFUS skal også være til unge
- Forbud mod reklamer for gambling
- Mere oplysning til forældre
- Undervisning i gode pengevaner

Pengespil er et nyt tema i Ungeprofilundersøgelsen 2024 og spørgsmålene er kun med i undersøgelsen på ungdomsuddannelserne og 10. klasse.



- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- **60% af drengene har spillet pengespil** inden for det sidste år mod **5% af pigerne**
- **23% af de drenge, som spiller pengespil**, spiller nogle gange, for det meste eller næsten altid for **mere end de har råd til at tabe**.
- **17% af alle drenge i 10. kl. og STX/HF** vurderes til at have moderate eller alvorlige **pengespilproblemer**. For pigerne er det 1%.

¹Gaming og gambling | Spillemyndigheden

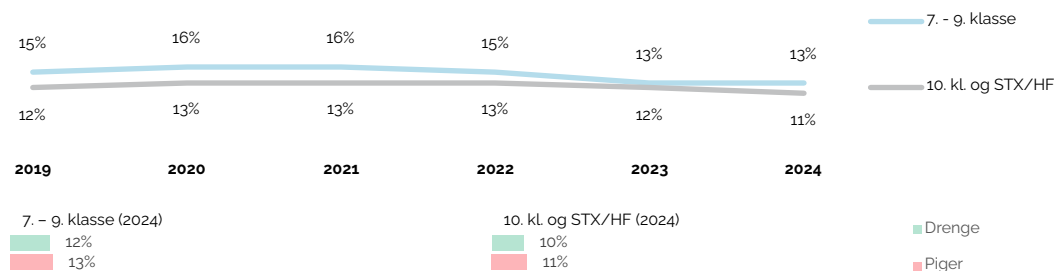
²Prævalensundersøgelse af pengespil og pengespilproblemer i Danmark 2021

³Råd og vejledning om pengespil hos børn og unge - Center for Ludomani

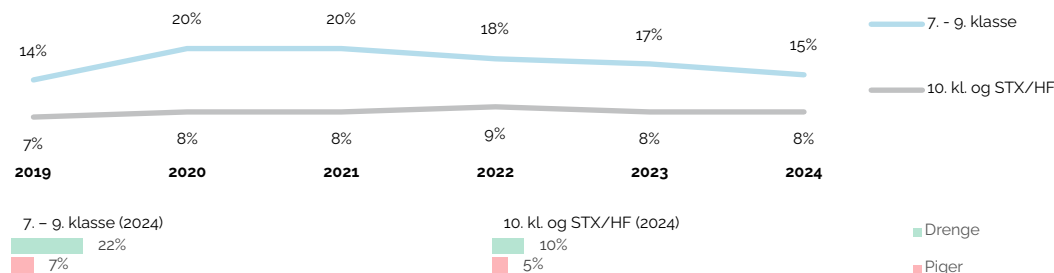
⁴Ungespilpanelets anbefalinger

Digital adfærd

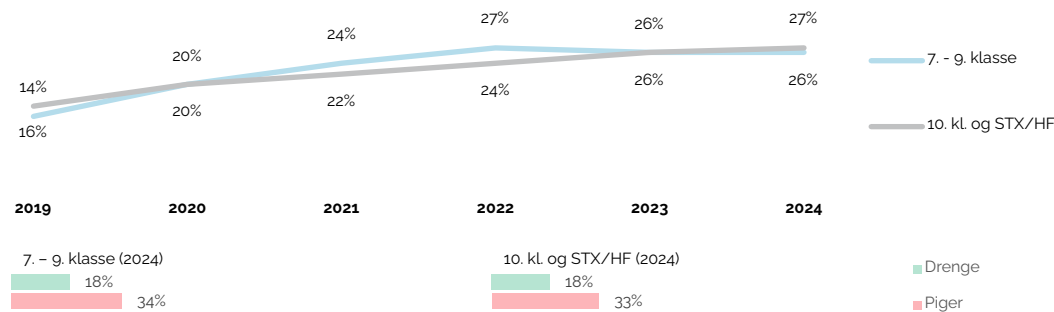
Bruger dagligt 3 timer eller mere på at se TV, film, serier og YouTube



Bruger dagligt 3 timer eller mere på at spille computer, spillekonsol, mobil eller tablet

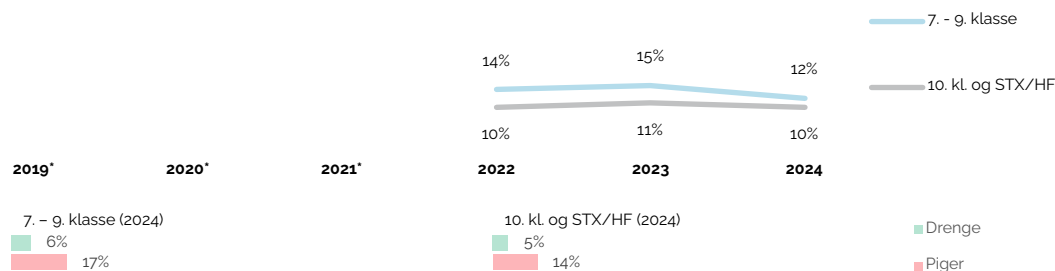


Bruger dagligt 3 timer eller mere på at være på sociale medier

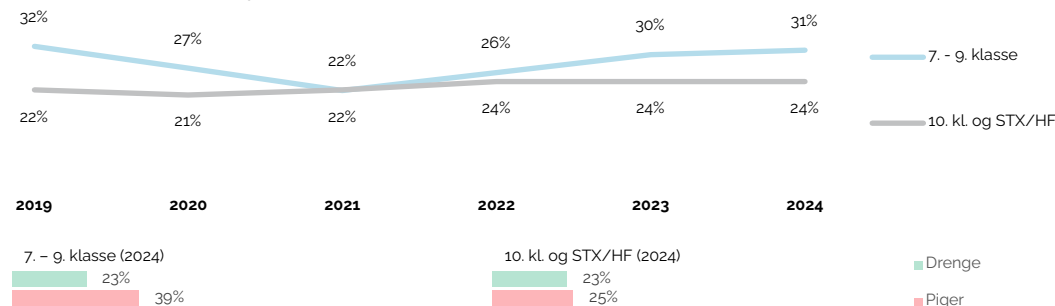


Digital adfærd

Har for det meste eller altid følelsen af at være udenfor, når jeg kan se på sociale medier, at mine venner er sammen



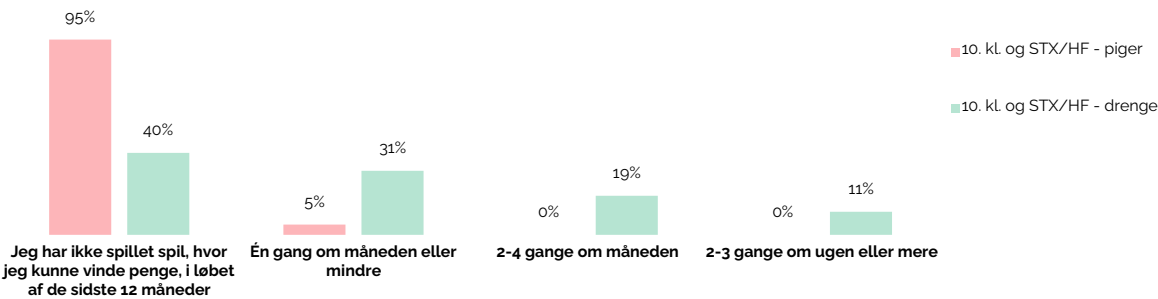
At have mange følgere og likes på sociale medier har betydning for at blive populær i min vennegruppe



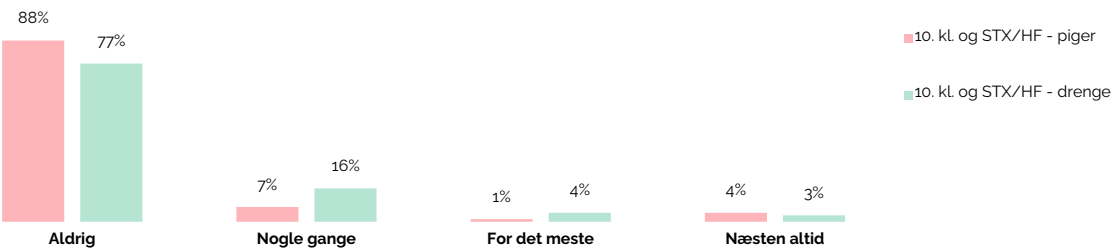
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Pengespil*

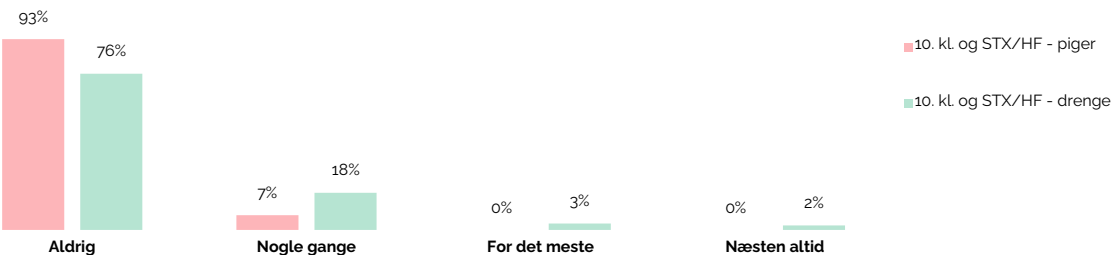
Tænk tilbage på de sidste 12 måneder. Hvor ofte har du spillet spil, hvor du kunne vinde penge? (2024 tal)



Hvor ofte har du spillet for mere, end du havde råd til at tabe? (blandt dem der spiller) (2024 tal)



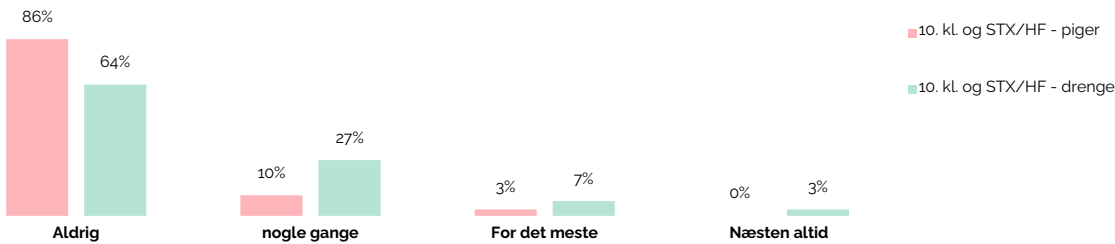
Tænk på pengespil. Hvor ofte har andre kritiseret dig for din spilleadfærd eller fortalt dig, at du har et spilleproblem, uanset om du selv syntes, det var rigtigt? (blandt dem der spiller) (2024 tal)



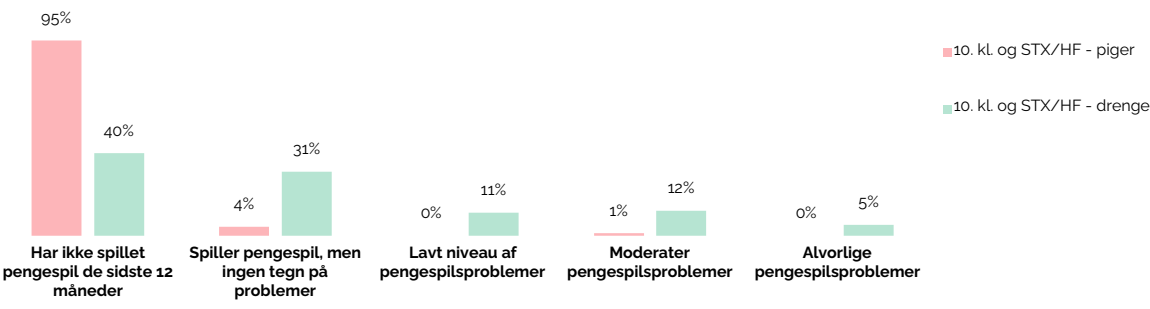
*Dette er et nyt tema i 'Ungeprofilundersøgelsen 2024', hvorfor der kun er data med for dette år.

Pengespil

Hvor ofte har du haft dårlig samvittighed over den måde, du spiller på eller det, der sker, når du spiller? (blandt dem der spiller) (2024 tal)



Unge med pengespilsproblemer* (2024 tal)



*Eleverne har svaret på tre spørgsmål i Ungeprofilundersøgelsen, der indgår i PGSI mini-screen (the short-form Problem Gambling Severity Index) der er et screeningsredskab, der kan bruges i spørgeskemaundersøgelser til at indikere omfang og graden af pengespilsproblemer.

Perfekthedskultur, krop og normer



Perfekthedskultur, krop og normer

Viden og anbefalinger

Undersøgelser viser, at mange børn og unge er utilfredse med egen krop eller dele af deres egen krop. Dette kan have stor betydning for deres selvværd og for deres dagligdag og generelle trivsel. Et dårligt forhold til egen krop er et dårligt udgangspunkt for en sund seksuel udvikling og god seksuel trivsel, og det kan udgøre en begrænsning for det sociale liv. Utilfredsheden med egen krop er særligt udbredt hos unge piger, men kan gøre sig gældende i alle befolkningsgrupper.¹

Trivselskommissionens anbefaling nr. 30²

Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser:

- Fortsat prioritering af undervisning i krop og identitet
- Trykke omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne
- Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet

Præstationskultur

Trivselskommissionen vurderer, at der ikke findes grundlag for at konkludere, at der er kausalsammenhæng mellem de seneste års reformer i uddannelsessystemet og den stigende trivselsudfordring, men at mange børn og unge oplever en fornemmelse af "forpustethed" og en følelse af at være "evigt på" både fysisk og online uden rum til fordybelse og pauser.²

Diskrimination, forskelsbehandling og sikker sex

Diskrimination er en risikofaktor for mistrivsel, og det at opleve forskelsbehandling kan have fysiske og psykiske konsekvenser for individet, blandt andet fordi det kan øge stresssymptomer samt en oplevelse af ikke at være accepteret som person. At blive diskrimineret relateret til hudfarve, nationalitet, religion, kønsidentitet, seksualitet, funktionsnedsættelse eller kultur i eksempelvis skolen kan desuden påvirke en række af de øvrige beskyttelses- og risikofaktorer negativt, fx barnet og den unges selvværd og tro på egne evner.²

Seksualitet, intimitet og relationer er centrale elementer for unges trivsel, herunder at beskytte sig selv og sin partner mod seksysygdomme og uønsket graviditet.³



- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- En **stigende andel** elever **føler de skal se godt ud** hver dag eller næsten hver dag. Stigning er størst for 7.-9. klasse. Der er en markant større andel piger end drenge.
- Der er en stigning i andelen i 7.-9. klasse, der er ikke tilfredse med deres vægt eller udseende. Der er en markant større andel piger end drenge.
- **Køn, udseende og fødeland/hudfarve** er de **hyppigste årsager til forskelsbehandling**
- En **større andel piger** oplever at **blive behandlet dårligere pga. køn eller udseende**, mens en **større andel drenge** oplever at blive **behandlet dårligere pga. fødeland/hudfarve**.
- **Brugen af kondom** har været **faldende fra 2019 til 2023**, men er **steget igen fra 2023 til 2024** for 10. kl. og STX/HF.

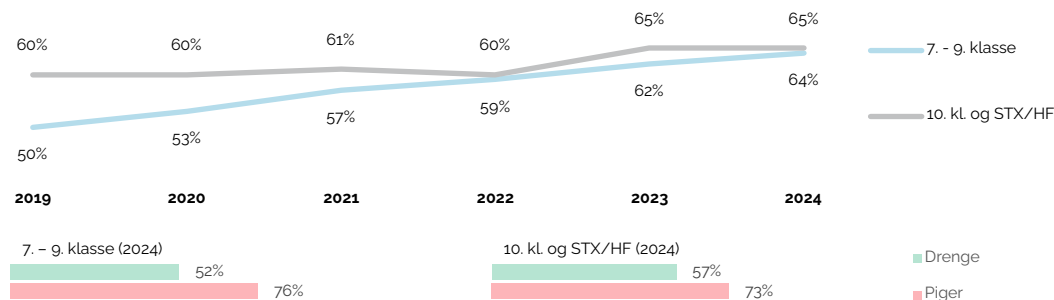
¹ [Selvbillede og kropsidealer - Sundhedsstyrelsen](#)

² [Trivselskommissionens afrapportering](#)

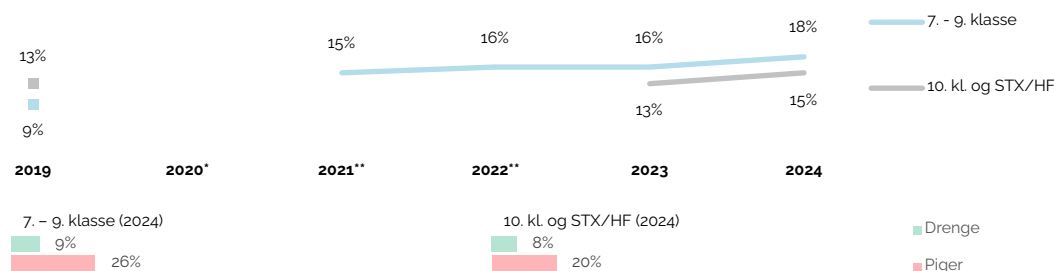
³ [Sex&Samfund_UgeSex rapport 2023 05_Web 03.02.pdf](#)

Perfekthedskultur

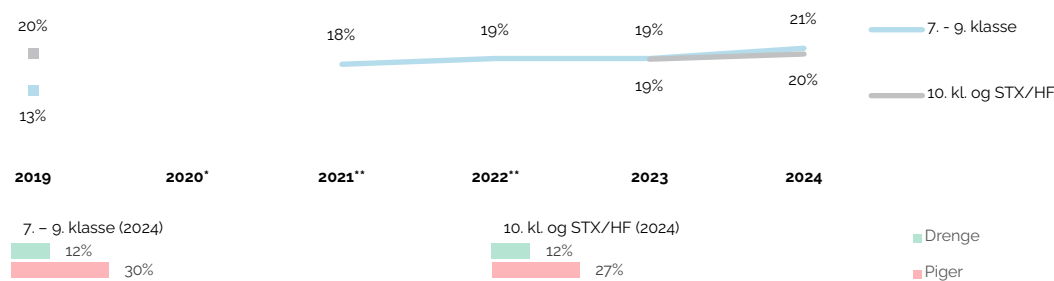
Føler jeg skal se godt ud hver dag eller næsten hver dag



Jeg er helt eller delvist uenig i, at jeg er tilfreds med mit udseende



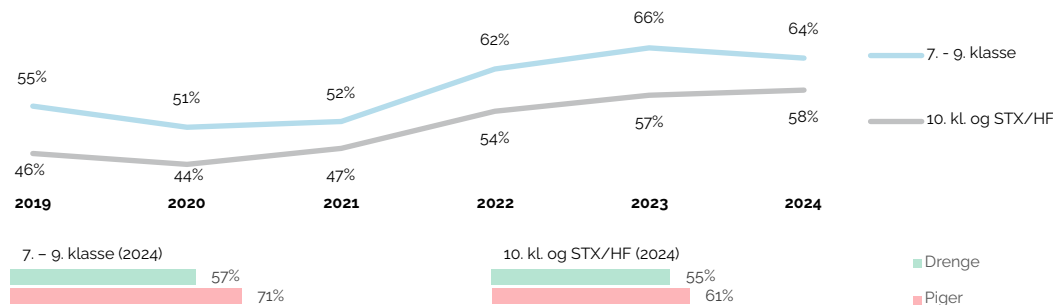
Jeg er helt eller delvist uenig i, at jeg er tilfreds med min vægt



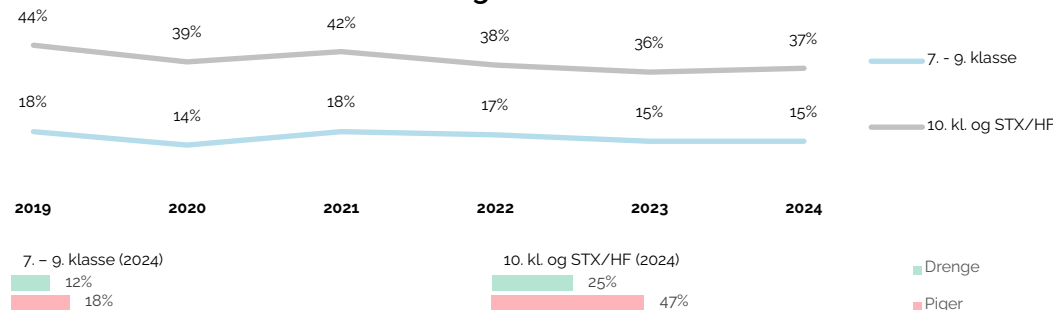
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.
**Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet for 10. kl. og STX/HF i dette år.

Perfekthedskultur og præstation

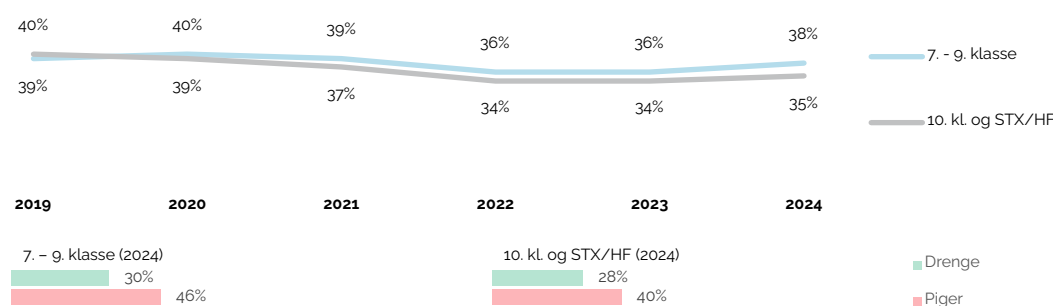
At se godt ud har betydning for at blive populær i min vennegruppe



Til daglig kan jeg ikke eller af og til ikke nå de ting, jeg skal eller gerne vil

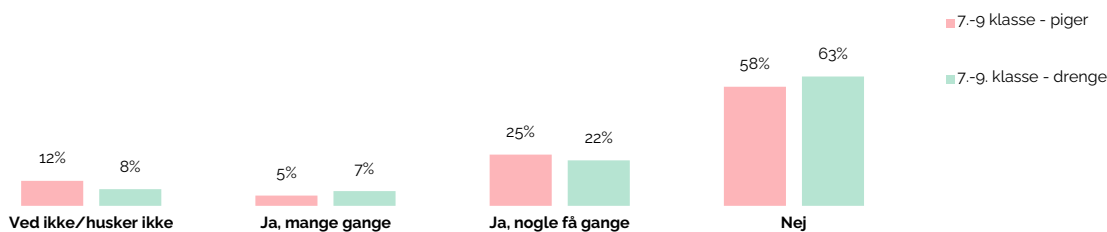


Føler dagligt, at jeg skal klare mig godt i skolen

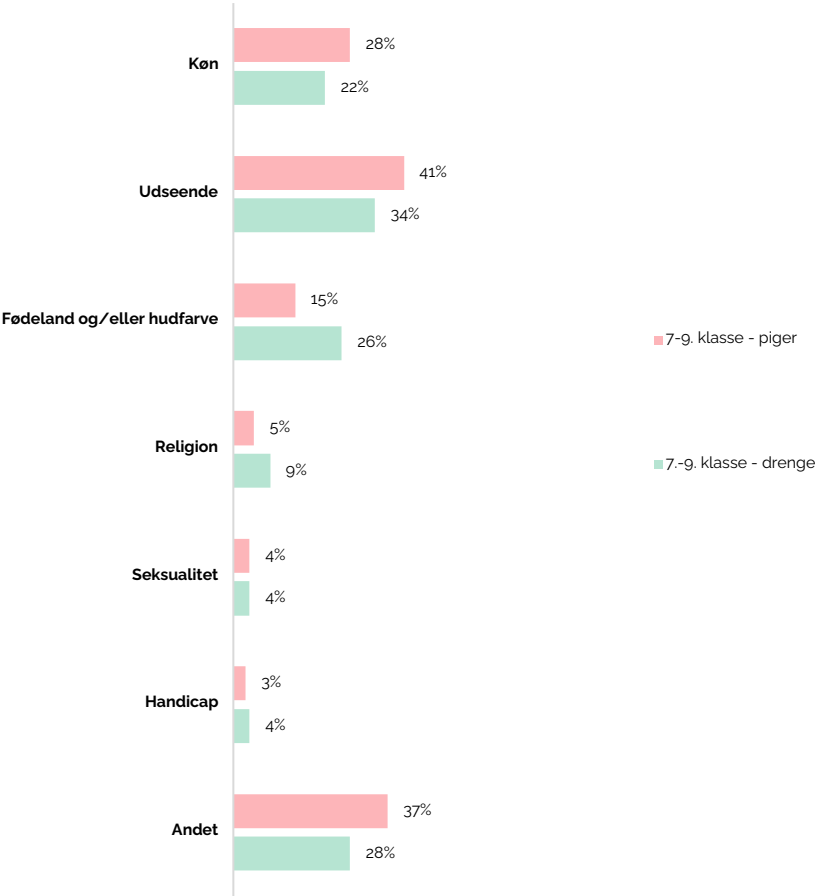


Forskelsbehandling

Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap? (2024 tal)



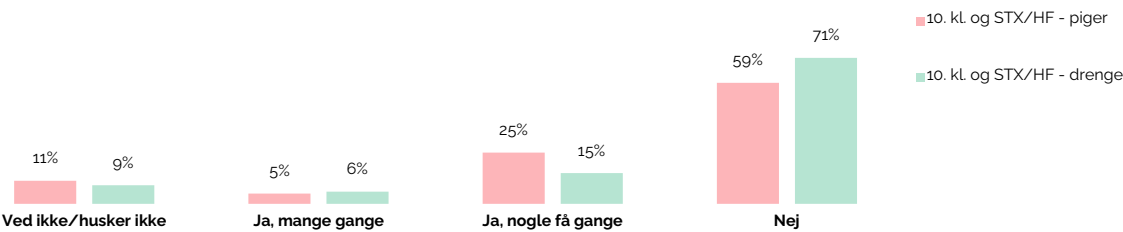
Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?* (2024 tal)



*Kun de respondenter, som har svaret "ja, nogle få gange" eller "ja, mange gange" på spørgsmålet "Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap?", har fået dette spørgsmål.

Forskelsbehandling

Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap? (2024 tal)



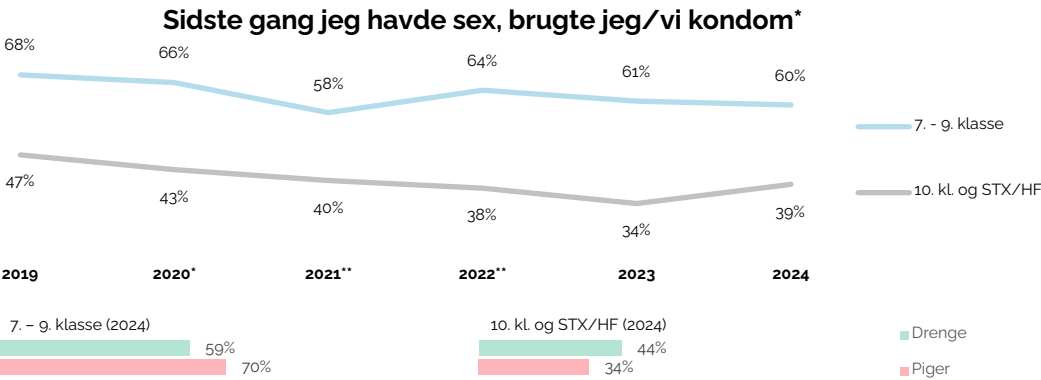
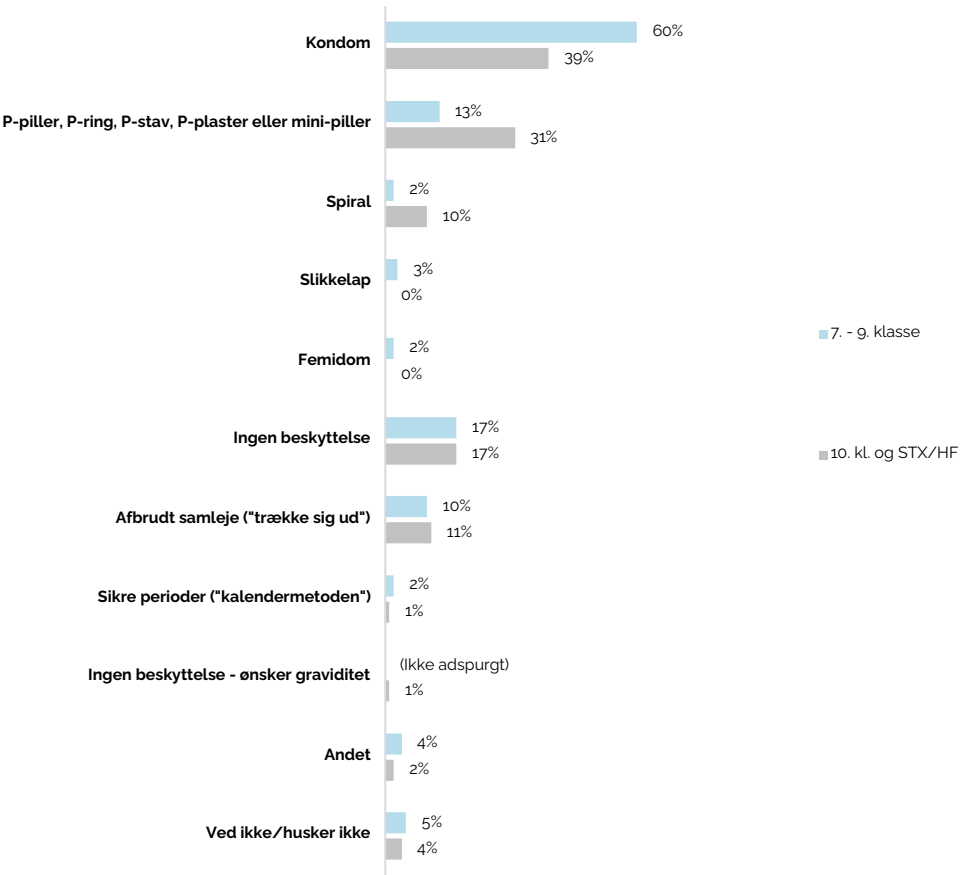
Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?* (2024 tal)



*Kun de respondenter, som har svaret "ja, nogle få gange" eller "ja, mange gange" på spørgsmålet "Tænk på de sidste 6 måneder. Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre, på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion, seksualitet eller handicap?", har fået dette spørgsmål.

Seksuel sundhed

Tænk på sidste gang du havde sex. Hvad brugte du/I for at beskytte mod graviditet og/eller kønssygdomme?* (2024 tal)



*Kun de respondenter, som har svaret "ja" på spørgsmålet "Har du nogensinde haft sex", har fået dette spørgsmål.

Rusmidler



Rusmidler

Viden og anbefalinger

Danske unge starter tidligt med at drikke i forhold til vores europæiske naboer.¹ Tidlig alkoholdebut øger risikoen for at udvikle et stort alkoholforbrug senere i livet. Risikoen for ulykker, uønsket sex, vold, konflikter og nedsat indlæringsevne stiger med promillen.² Derfor er det vigtigt at prøve at ændre de unges alkoholvaner.

Nikotin har en skadelig indflydelse på udviklingen af den unges hjerne.³ Forskning peger på, at der er en sammenhæng mellem brug af nikotin og psykisk sygdom som angst, depression og stress. Nikotin er yderst afhængighedsskabende, og det er meget svært at stoppe med at bruge nikotin, når man først er startet.

Generelt vil den største effekt af alkoholforebyggelse opnås, når der arbejdes helhedsorienteret og med flerstrengede indsatser på både nationalt og lokalt niveau.⁴ Det gælder strukturelle indsatser med fokus på reduktion af tilgængeligheden af alkohol, indførelse af alkoholpolitikker, fx i fritids- og foreningslivet, samt gruppe- og individrettede indsatser.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger^{5,6}

- Børn og unge under 18 år frarådes at drikke alkohol.
- Unge på 18 - 25 år bør være særlig opmærksomme på ikke at overskride anbefalingerne.
- Anbefalinger til alle over 18 år: Højest 10 genstande om ugen og højest 4 genstande på samme dag
- Ingen brug af tobaks- eller nikotinprodukter, medmindre, der er tale om godkendt rygestopmedicin i forbindelse med rygeophør



- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- Der er sket en **stigning fra 2019 til 2024** i andelen af elever i 7.-9. klasse, **der ikke må drikke for deres forældre**. Stigningen er størst for elever i 7. klasse.
- Der er en **stigning fra 2021-2024** i andelen af elever i 7.-9. klasse, **der ikke har prøvet at drikke en hel genstand**.
- Der er sket et **markant fald fra 2020 til 2022** i andelen, **der ikke ryger e-cigaretter, vapes eller lign.**
- Der er sket en **stigning fra 2019 til 2024** i andelen, **der ikke har prøvet at ryge hash**.

¹ [Data visualisation tool - ESPAD Data portal](#)

² [Udmeldinger om alkohol - Sundhedsstyrelsen](#)

³ [Brug af snus, vapes og nikotinposer er farligt for dit barn - Sundhedsstyrelsen](#)

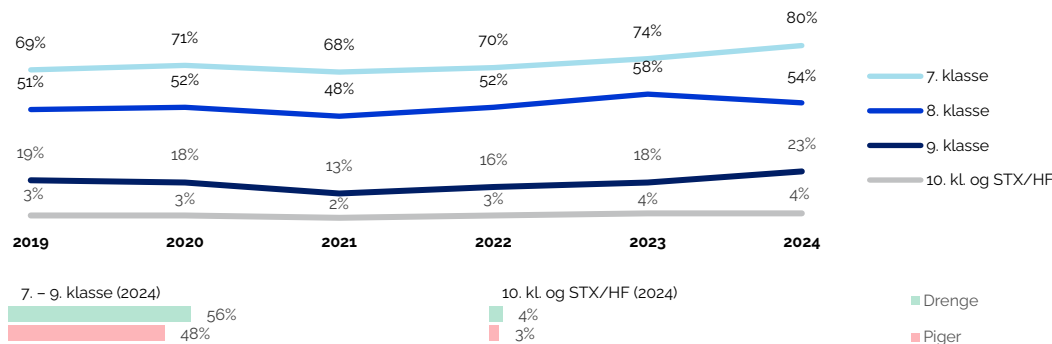
⁴ [Alkoholforebyggende indsats - Sundhedsstyrelsen](#)

⁵ [Anbefalinger om alkohol | Borger | Sundhedsstyrelsen](#)

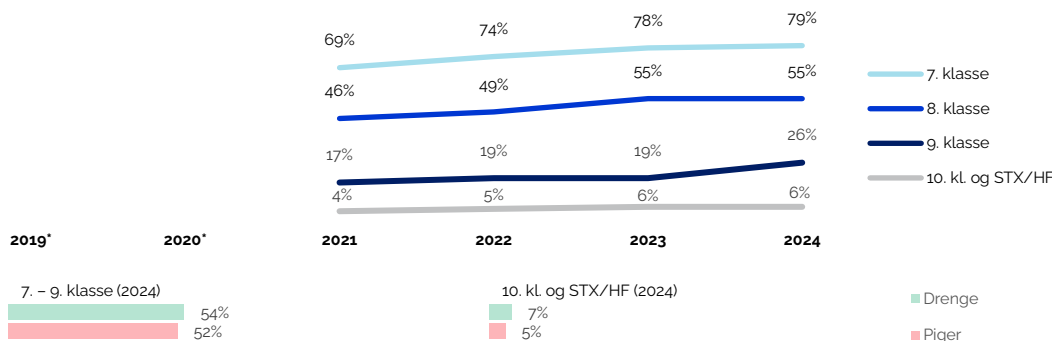
⁶ [Generelt om rygning, nikotin og snus | Borger | Sundhedsstyrelsen](#)

Alkohol

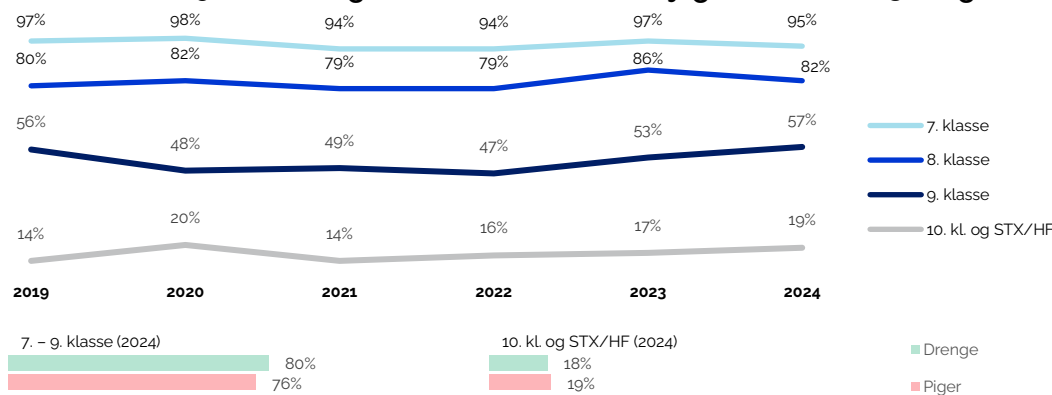
Må ikke drikke alkohol for mine forældre



Har ikke prøvet at drikke en hel genstand



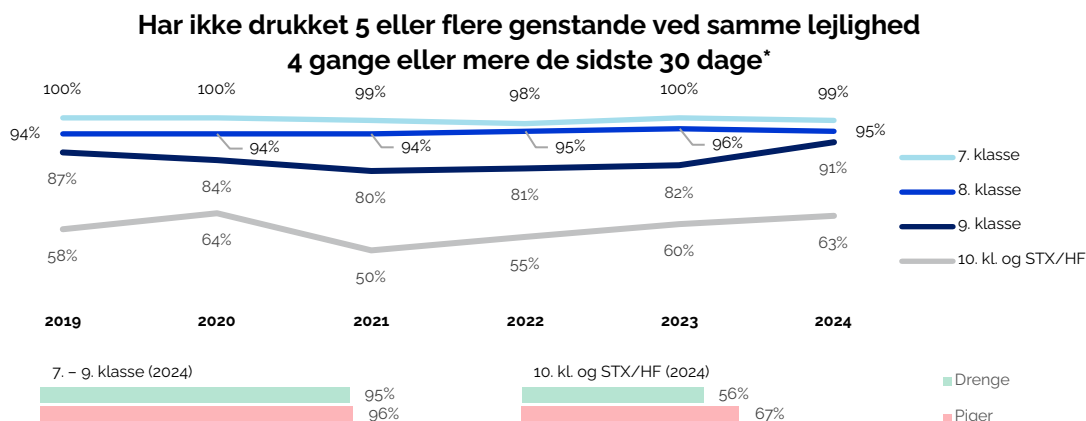
Har ikke drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed de sidste 30 dage**



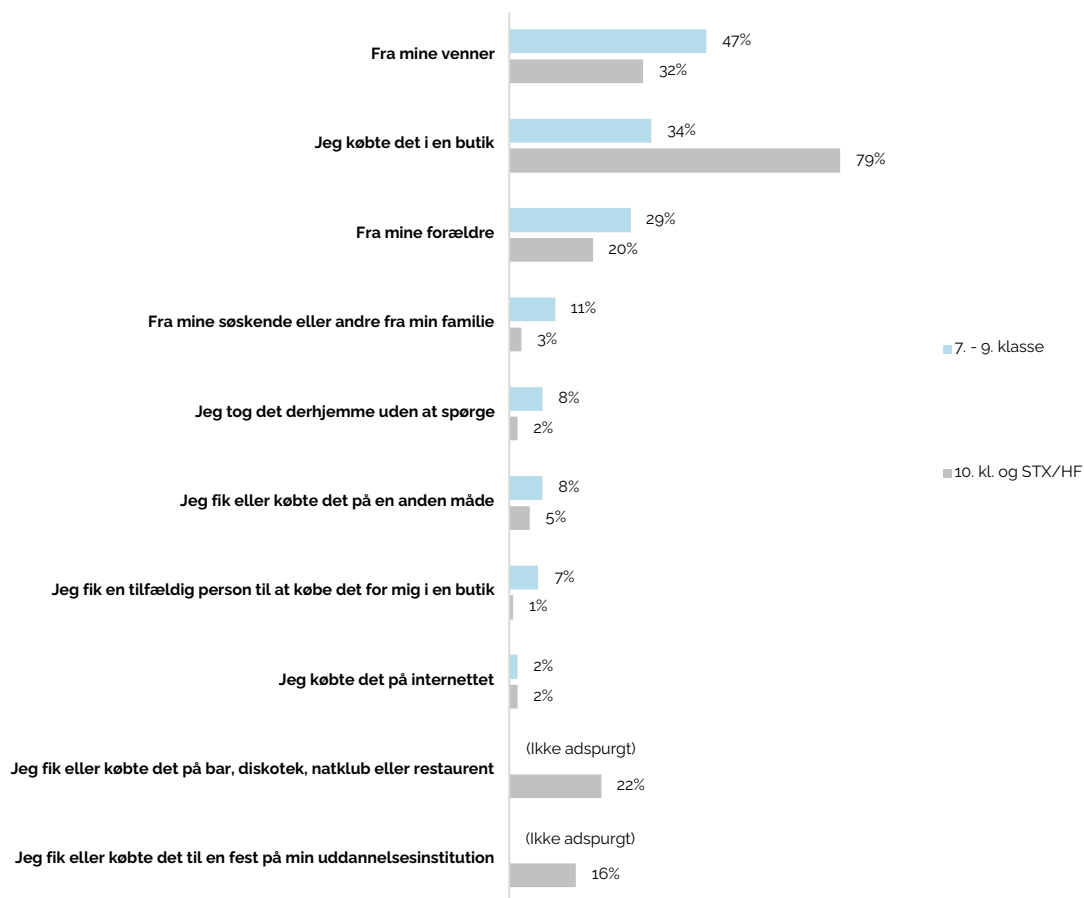
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

**Andelen af dem, der har prøvet at drikke og dem, som ikke har prøvet at drikke

Alkohol



Sidst du drak alkohol, hvordan fik du fat i det?** (2024 tal)

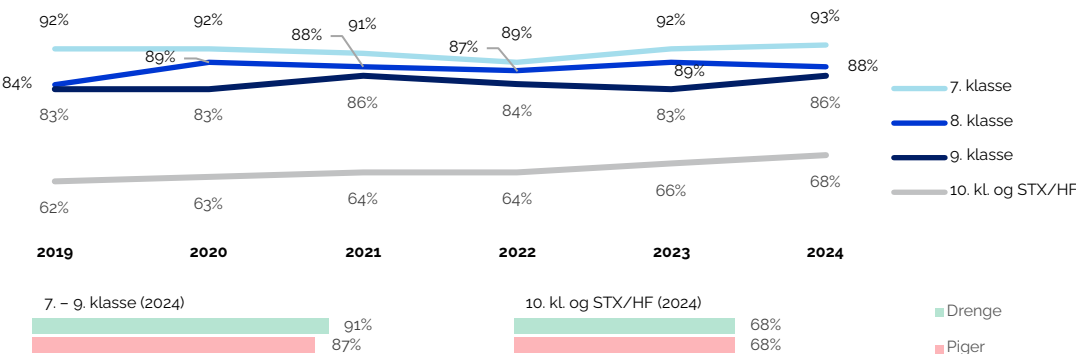


*Andelen af dem, der har prøvet at drikke og dem, som ikke har prøvet at drikke.

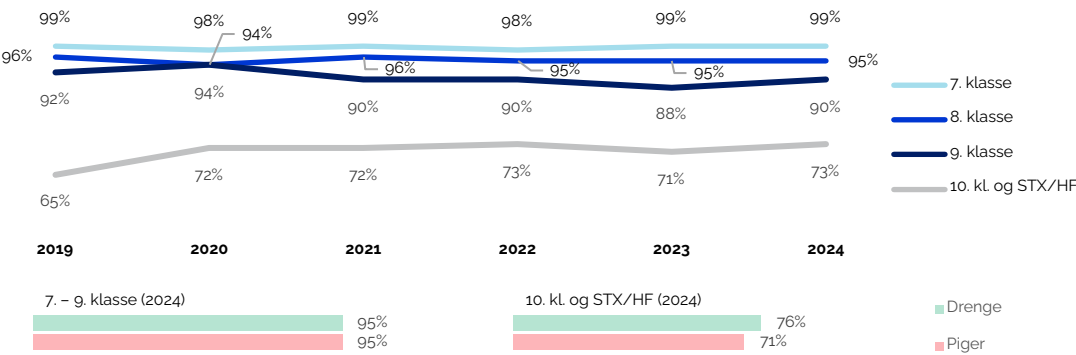
**Kun de respondenter, som har svaret "ja" på spørgsmålet "Har du nogensinde drukket en hel genstand", har fået dette spørgsmål.

Røg, nikotin og stoffer

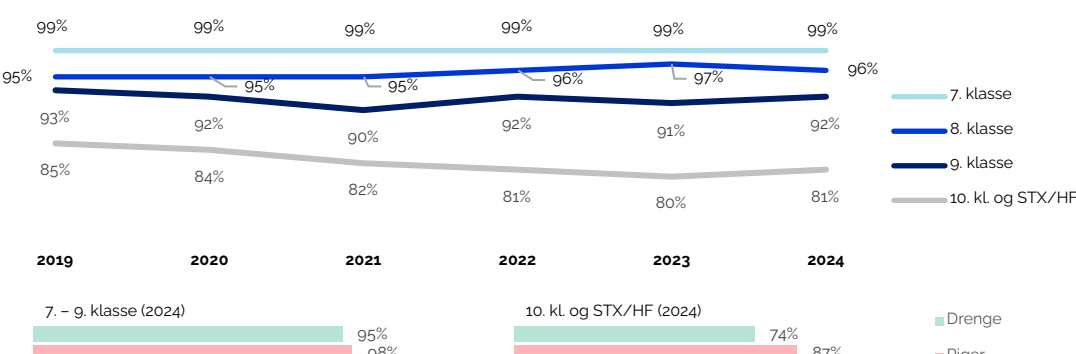
Må ikke ryge for mine forældre



Ryger ikke cigaretter

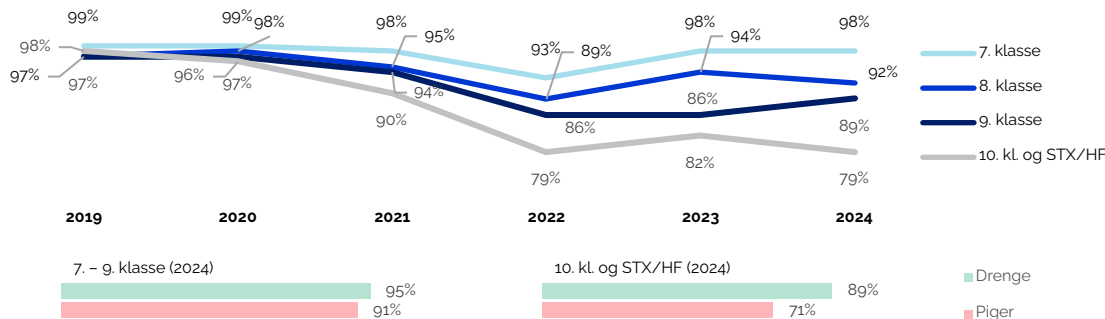


Bruger ikke snus, tyggetobak eller nikotinposer

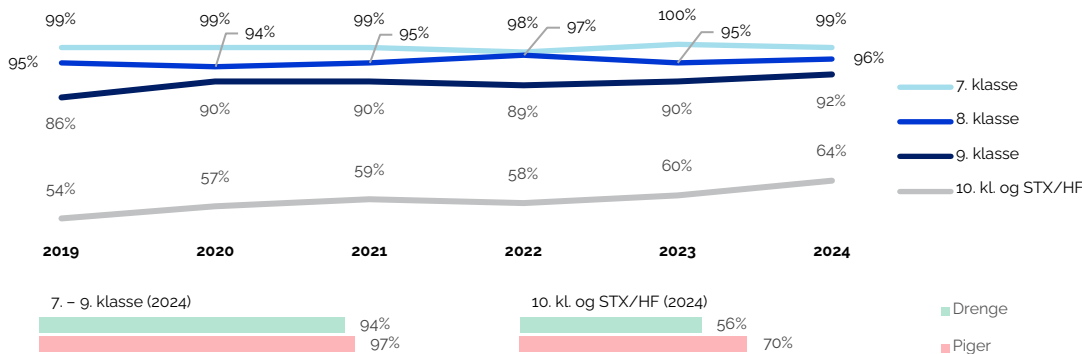


Røg, nikotin og stoffer

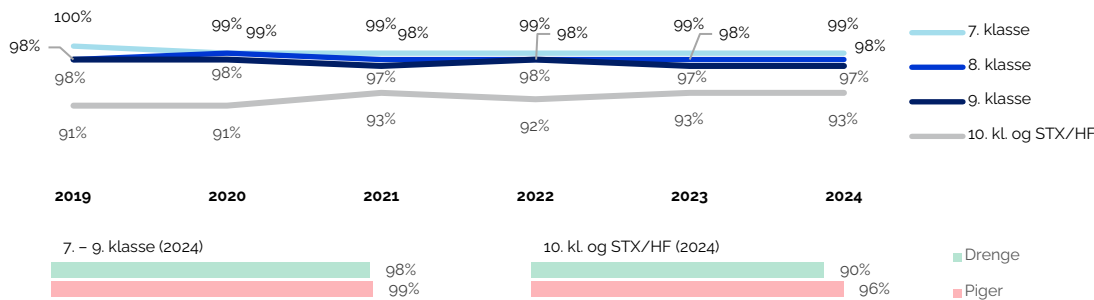
Ryger ikke e-cigaretter, vapes eller lignende



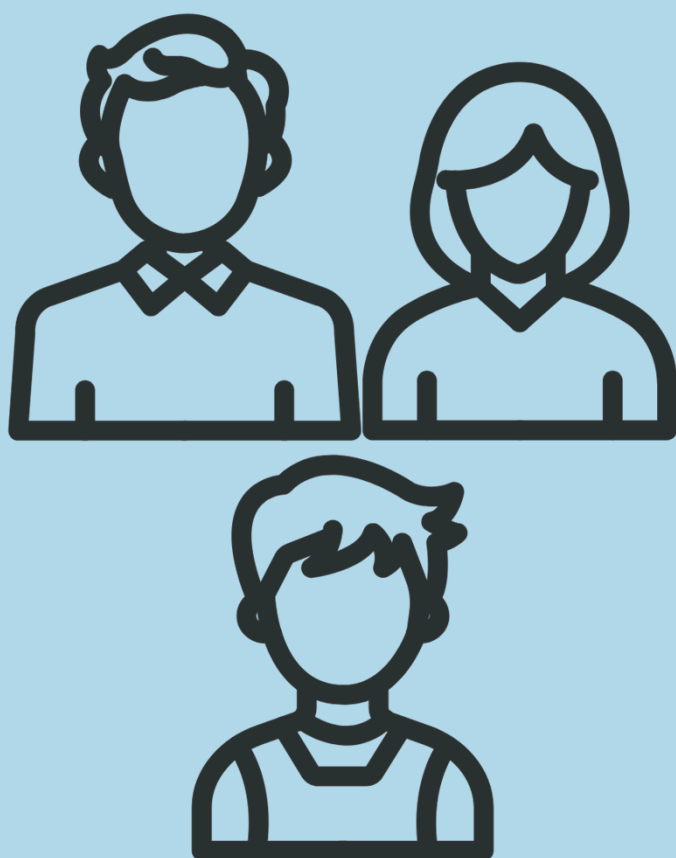
Har aldrig prøvet at ryge hash



Har aldrig prøvet at tage andre stoffer (fx amfetamin, kokain, MDMA, morfin eller lign.)



Forældre



Forældre

Viden og anbefalinger

Forældre har stor betydning for deres børns sundhedsadfærd og trivsel. Mange forældre kan opleve, at relationen til deres barn ændrer sig i teenageårene og mange tror, at de ikke længere har nogen indflydelse.¹ Men det har en stor betydning for de unges sundhedsadfærd og trivsel, at forældrene fortsætter med at involvere sig og sætte rammer. Når forældre sætter rammer, er de med til at hjælpe unge til at sige fra i svære situationer. Fx har forældrenes rammer direkte indflydelse på de unges alkoholforbrug.

Du gør en forskel. Da du blev mor eller far til et barn, blev du samtidig barnets vigtigste rollemodel. Den rolle vil du stadig besidde, selvom dit barn bliver teenager.

Tillid og respekt. Tillid og respekt hænger uløseligt sammen. For at dit barn kan respektere dig som forælder, skal det have tillid til dig. Du skal også behandle barnet med respekt, fx ved at tale i en ordentlig tone, bevare roen og have styr på tingene.

Belønning og konsekvenser. Mange forældre vil gerne vide mere om belønning og konsekvenser. Hvad virker og hvorfor? Det er vigtigt at slå fast, at belønning, ros og anerkendelse virker på alle mennesker – også på teenagere.

Til diskussion – eller ej. De fleste forsøger at undgå konflikter, men de er faktisk nødvendige for dit barns udvikling. Et liv uden konflikter findes ikke, og derfor er det, allerede som barn, nødvendigt at lære, hvordan man kan håndtere dem.

Vær nysgerrig, når I taler sammen. Når du som forælder skal tale med din teenager, er det altafgørende for jeres relation, at du viser interesse for dit barns liv.



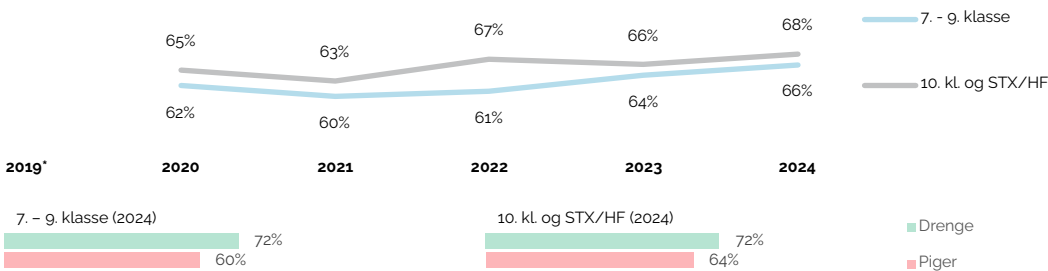
- Tendenser fra Ungeprofilundersøgelsen

- Ca. **2/3 af eleverne kan i høj grad lide at være sammen med deres forældre** og der er sket en lille stigning i andelen fra 2020 til 2024. En større andel drenge end piger kan i høj grad lide at være sammen med deres forældre.
- Elever oplever i **langt mindre grad**, at deres **forældre interesserer sig** for, hvad **de laver på internettet**, end hvad **de laver i deres fritid**.
- Der ses en **stigende andel elever i 7.-9. klasse**, som oplever, at deres **forældre ved, hvor de er**, og **hvem de er sammen** med om aftenen i weekenden, og som **har aftaler** om, hvornår de skal være hjemme om aftenen i weekenden.

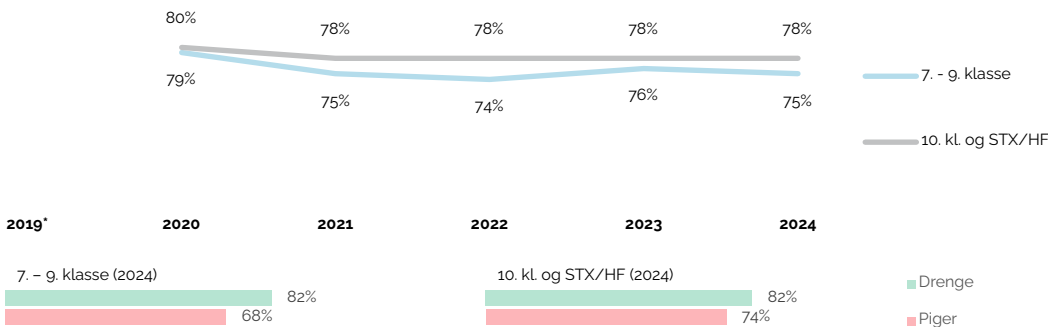
¹[TeenageForældre | Sundhedsstyrelsen](#)

Forældre

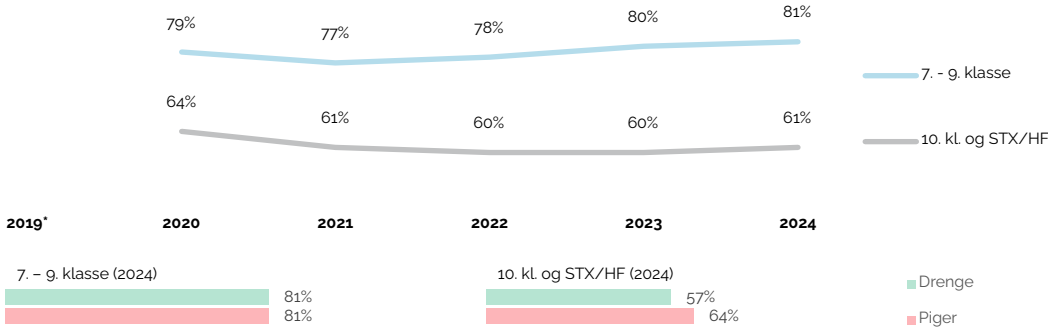
Jeg kan i høj eller nogen grad lide at være sammen med mine forældre



Mine forældre er der i høj grad, når jeg har brug for dem



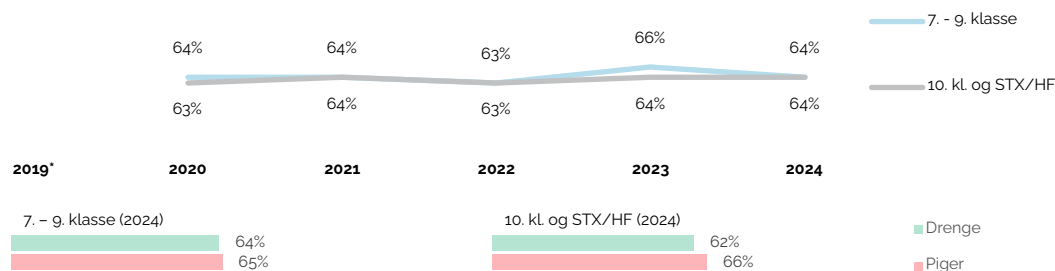
Mine forældre kender alle eller de fleste af mine venner



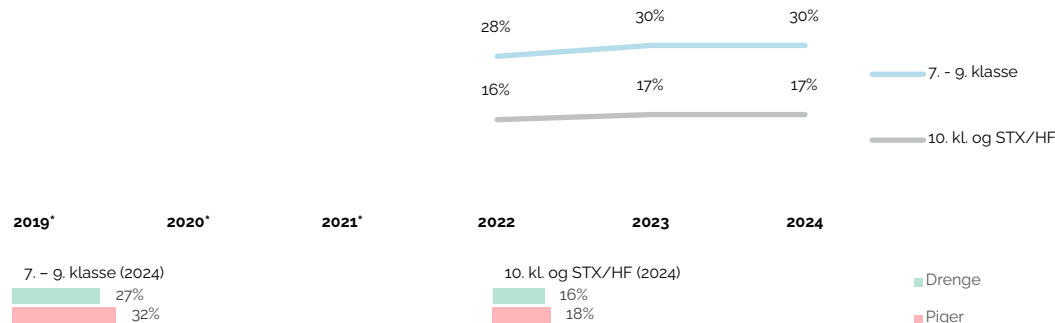
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Forældre

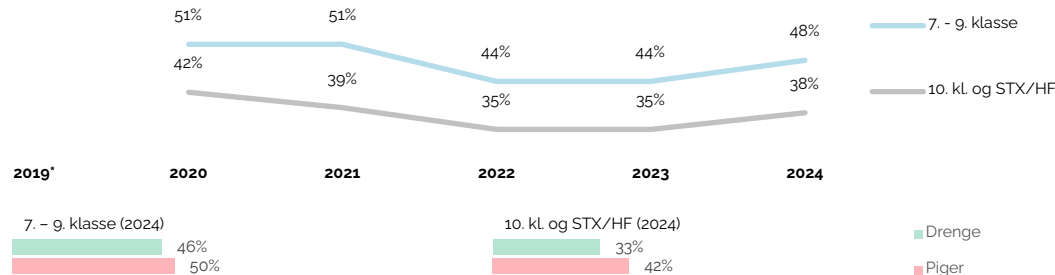
Mine forældre viser i høj grad interesse for, hvad jeg laver i min fritid



Mine forældre viser for det meste eller altid interesse for, hvad jeg laver på internettet



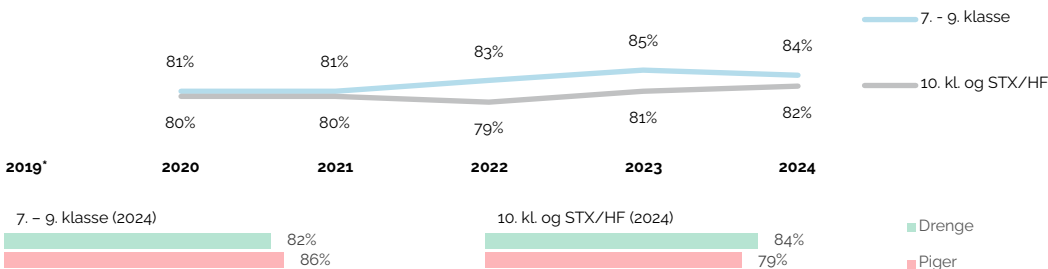
Mine forældre ved for det meste eller altid, hvem jeg skriver eller taler med på internettet



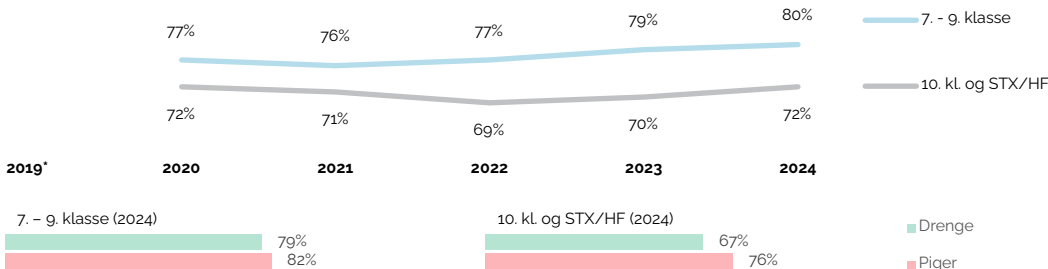
*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Forældre

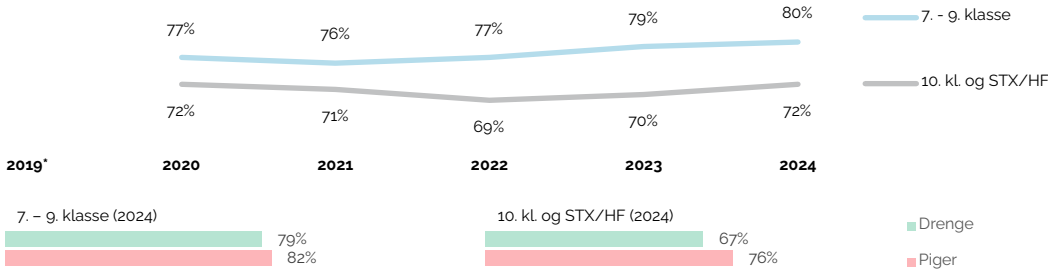
Mine forældre ved ofte eller altid, hvor jeg er om aftenen i weekenden (blandt elever, der er ude om aftenen)



Mine forældre ved ofte eller altid, hvem jeg er sammen med om aftenen i weekenden (blandt elever, der er ude om aftenen)



Mine forældre og jeg har ofte eller altid aftaler om, hvornår jeg skal være hjemme om aftenen i weekenden (blandt elever, der er ude om aftenen)



*Spørgsmålet var ikke en del af spørgeskemaet i dette år.

Viden og værktøjer til forældre

Forældresite: [Unges trivsel: Viden og værktøjer til forældre - Gentofte Kommune](#)

På Gentofte Kommunes forældresite findes viden og værktøjer til forældre inden for temaer såsom digitale fællesskaber, seksuel sundhed, søvn, rusmidler og meget mere.

Her kan du også finde information om lokale arrangementer og ForældreVærket, som er et frivilligt forældrenetværk i Gentofte Kommune.

Nyhedsbrev: [Ungeliv i Balance - Gentofte Kommune](#)

Du kan også holde dig opdateret på nyhedsbrev til forældre.

ForældreVærkets Facebook: [ForældreVærket - Unges trivsel i Gentofte](#)

ForældreVærket – 'Unges trivsel i Gentofte' er et nyetableret netværk bestående af frivillige forældre, hvis mål er at skabe gode rammer for kommunens unge. Følg med på deres Facebook med den nyeste viden om forældreskabet og ungdomslivet, faglige arrangementer for forældre og tilbud til unge og forældre i kommunen.

Podcast: [Er du helt væk!?](#) - er Gentoftes nye podcast til forældre

Det kan være svært at være forældre til et ungt menneske i rivende udvikling – nemlig teenageren. Denne podcast er til alle jer forældre, der skal navigere forældreskabet godt igennem de turbulente år.

I hvert afsnit inviteres eksperter og forældre i studiet til en snak om alt det svære, sjove og udfordrende ved at have en teenager i huset – og de unge selv kommenterer undervejs.

Lyt med, når vært Maria Koch Aabel stiller skarpt på nogle af de dilemmaer, som følger med, når teenageårene rammer familielivet.



Hjælp til unge

Gratis psykologhjælp

Gentofte Kommune tilbyder åben, anonym rådgivning til alle unge fra 13 år, der er bosat i kommunen. Man kan få op til 5 gratis psykologsamtaler. Samtalerne afholdes af psykologer på Magrethevej 14, 2900 Hellerup.

Kontakt den gratis psykologhjælp på telefon eller mail for at booke en tid:

Tlf.: 2938 0976.

E-mail: gentofte@gentofte.dk. Att.: gratis psykologsamtaler

Headspace

I Headspace Gentofte kan alle børn og unge mellem 12 og 25 år få støtte og hjælp til at tale om det, der fylder.

> [Headspace' hjemmeside](#)

Ventilen

Et fællesskab for unge, der føler sig ensomme.

> [Ventilen hjemmeside](#)

Selvhjælps- og netværksgrupper

Hos Frivilligcenter og Selvhjælp Gentofte i Byens Hus finder du en række selvhjælpsgrupper og netværksgrupper om fx angst, ADHD og sorg.

> [Frivilligcenter hjemmeside](#)

Mindhelper

Guider unge gennem hårde tider

> [Mindhelper hjemmeside](#)

Stoplinien

Stoplinien tilbyder gratis telefonrådgivning til rygere eller brugere af snus og anden røgfri nikotin, som overvejer at holde op – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende ryge/snusstop.

Sms teksten 'snusfri GK' eller 'rygestop GK' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver.

> [Stoplinien hjemmeside](#)

Myter om nikotin

Fortæller om skadevirkningerne ved snus, og hvordan man hjælper unge med at kvitte snus.

> [Myter om nikotin hjemmeside](#)

Break-up

Hjemmeside, der formidler viden til unge om snus' skadelige virkninger, og hvordan man stopper.

> [Break-up hjemmeside](#)

Rusmiddelkonsulenten i Gentofte Kommune

Anonym og gratis samtalerådgivning for unge med et forbrug af alkohol, hash eller andre rusmidler, der påvirker hverdagen. Rusmiddelkonsulenten laver også oplæg for udskolingsklasser og deres forældre.

Tlf. 21 31 07 13

Mail: gentofte@gentofte.dk - skriv Rusmiddelkonsulent i emnefeltet

Find flere tilbud, mulighed for rådgivning samt fritidstilbud i Gentofte på

[Børn og unge - Gentofte Kommune](#)

GENTOFTE KOMMUNE

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid
Tværgående Ungeindsatser

Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund

E-mail: ungeindsatser@gentofte.dk