

Unge trivsel i Gentofte Kommune

Trivsel blandt unge i udskoling og på
ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune



Mathias Ruge, Paw Havgaard Hansen, Nina Louise Aagaard, Jonas Stenkjær Kristensen
og Jakob Trane Ibsen



Unge trivsel i Gentofte Kommune

– Trivsel blandt unge i udskoling og på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune

© VIVE og forfatterne, 2024

e-ISBN: 978-87-7582-367-3

Arkivfoto: Cathrine Ertmann

Projekt: 302823

Finansiering: Gentofte Kommune

VIVE

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Herluf Trolles Gade 11

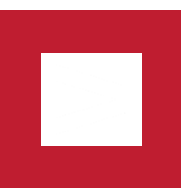
1052 København K

www.vive.dk

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.



VIVE støtter FN's verdensmål og angiver her, hvilket eller hvilke verdensmål der knytter sig til publikationen.



Indholdsfortegnelse

Konklusion	5	
<hr/>		
1	Indledning	10
1.1	Læsevejledning	11
<hr/>		
2	Data og metode	12
2.1	Data og metode vedrørende kvantitative data fra Gentofte Kommune	12
2.2	Forskningsperspektiver: Interviews og litteratur	16
<hr/>		
3	Status på ungetrivslen i Gentofte	17
<hr/>		
4	Personlig trivsel	20
4.1	Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil	20
4.2	Perspektiver fra forskningen	21
<hr/>		
5	Social trivsel og fællesskaber	22
5.1	Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil	22
5.2	Perspektiver fra forskningen	23
<hr/>		
6	Alkohol og rusmidler	26
6.1	Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil	26
6.2	Perspektiver fra forskning	27
<hr/>		
7	Digitalt liv	29
7.1	Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil	29
7.2	Perspektiver fra forskning	29
<hr/>		
8	Søvn, mad og sundhed	33
8.1	Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil	33
8.2	Perspektiver fra forskning	34
<hr/>		
9	Risikoadfærd	37
9.1	Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil	37
9.2	Perspektiver fra forskning	38

Litteratur	39
Bilag 1 Deskriptiv statistik	43
Bilag 2 Korrelationer	45
Bilag 3 Oversigt over formative trivselsindikatorer	48
Bilag 4 Ekspertinterview	53

Konklusion

Unge trivsel og mistrivsel har tiltrukket sig stor opmærksomhed de senere år. Det skyldes på den ene side, at trivsel er et gode i sig selv. Samtidig har unges trivsel afgørende betydning for deres fremtidige helbred, uddannelse og livskvalitet.

God trivsel fremmer læring, sociale relationer og personlig udvikling, mens mistrivsel kan føre til mentale sundhedsproblemer, ringere faglige kompetencer og sociale problemer.

Formålet med dette notat er at afdække:

- Hvordan det står til med trivslen blandt unge i udkolingen og på ungdomsudannelserne i Gentofte Kommune
- Hvilke trivselsmarkører, der bedst forudsiger unges trivsel
- Hvad forskning siger om trivselsproblematikker og potentielle indsatser, der kan iværksættes for at løfte trivslen.

Notatet trækker på to typer af data. Dels har VIVE fået adgang til spørgeskemadata fra Ungeprofilundersøgelsen gennemført blandt unge i Gentofte i perioden 2019-2023. Dels har VIVE gennemført et ekspertinterview med ledende forskere og eksperter inden for relevante temaer. Endelig har VIVE gennemgået udvalgt litteratur, der belyser temaer i ungeprofilen for en bredere gruppe af unge, og forskning om indsatser inden for forskellige temaer omkring trivsel, der indgår i Ungeprofilundersøgelsen. Temaerne er:

- Personlig trivsel
- Social trivsel og fællesskaber
- Alkohol og rusmidler
- Digitalt liv
- Søvn, mad og sundhed
- Risikoadfærd.

Nedenfor opsummeres hovedresultater fra notatet til de læsere, der har brug for et hurtigt overblik. Først gives nogle generelle pointer om trivsel og trivselsfaktorer. Derefter samles fund om hvert af de belyste temaer.

De fleste unge trives

I Gentofte trives de fleste unge heldigvis, men der er en gruppe, som mistrives eller er i risiko for at komme til at mistrives. 4 ud af 5 unge er ikke umiddelbart i risikozone for depression eller langvarig stress. 6 % skønnes at være i egentlig mistrivsel.

Flere piger end drenge er i risiko for mistrivsel i Gentofte Kommune. Det er et mønster, der også ses på nationalt plan, hvor unge piger i højere grad viser tegn på psykiske trivselsproblemer (Ottosen et al., 2022).

10 trivselsmarkører forudsiger bedst unges trivsel

De unges trivsel og mistrivsel kommer til udtryk på mange måder, der belyses i Ungeprofilen. Undersøgelsen har fundet et datadrevet bud på de 10 stærkeste trivselsmarkører i Gentofte. Det skal forstås sådan, at unge, som scorer højt på de 10 markører, i gennemsnit også scorer højt på trivselsindeksene i undersøgelsen. Disse er gengivet i boksen nedenfor.

Et datadrevet bud på de 10 stærkeste trivselsmarkører i Gentofte

1. Jeg har det for tiden godt i skolen
2. Jeg føler mig sund og rask
3. Jeg har det for tiden godt derhjemme
4. Jeg føler mig ikke ensom
5. Jeg er tilfreds med mit udseende
6. Jeg er i god fysisk form
7. Jeg får nok motion
8. Jeg når de ting, jeg gerne vil
9. Jeg spiser sundt
10. Jeg sover aldrig dårligt eller uroligt.

Lige uden for top-10 ligger flere spørgsmål om fysiske smerter, fællesskab og voksenomsorg.

Trivselsproblematikker og potentielle indsatser

Gentofte Kommune har mange, meget forskelligartede indsatser rettet mod unges trivsel. Nogle har et forebyggende sigte, andre et foregribende eller et indgribende sigte. Forebyggende handler typisk om, at en indsats søger at sætte tidligt ind over for en større gruppe børn eller unge, før et problem kommer til udtryk. Foregribende handler da om, at indsatsen retter sig imod personer, der er i risiko for komme i mistrivsel eller få sociale problemer. Indgribende handler om, at indsatsen retter sig imod et større, fremskredent og alvorligt problem for bestemte unge. Nogle retter sig mod grundlæggende trivsel, andre mod særlige problematikker som alkoholforbrug eller selvskade. Nogle retter sig mod de unge selv og deres familier, andre mod grupper som skoleklasser. Samlet er der i Gentofte Kommune opgjort 127 indsatser eller initiativer i rent kommunalt regi eller i samarbejde med foreninger og grupper i civilsamfundet.

Forskning kan ikke give et entydigt svar på, hvordan der bedst prioriteres mellem de mange indsatser; hvad giver samlet den bedste virkning for de afsatte midler for unges trivsel? Det skyldes, at indsatserne dækker forskellige målgrupper og problematikker og forskelligt fokus på meget kort sigt eller på længere sigt. Forskning kan dog hjælpe i opgaven med at prioritere ved at belyse, hvilke problematikker der er på spil i forhold til trivsel, og hvordan de problematikker kan afhjælpes eller mindskes gennem forskellige typer af indsatser.

Notatet belyser en række temaer, og der ses både på, hvordan disse temaer kommer til udtryk blandt unge i Gentofte Kommune, og på mulige tilgange og indsatser, der er belyst forskningsmæssigt.

- Personlig trivsel
 - Der er meget stærk sammenhæng mellem trivsel og tilfredshed med ens eget udseende. Langt flere piger end drenge er utilfredse med deres udseende, både i Gentofte Kommune og i resten af Danmark.
 - Forskning har peget på indsatser inden for forskellige arenaer, der kan understøtte personlig mental trivsel. Det drejer sig fx om skoleindsatser, hvor man arbejder med perfektionskultur. Der er positive effekter af at kunne skifte elevens fokus fra målorientering til mestringsorientering.
- Social trivsel og fællesskaber
 - Unge i høj trivsel er kendetegnet ved, at forældre er tilgængelige og interesserer sig for den unges liv. Kontrol og holdninger har meget lille betydning for trivslen. Følelsen af fællesskab med venner har også tæt sammenhæng med trivsel. Tilsvarende betyder ensomhed meget for mistrivsel.

- Den væsentligste støtte til de unge kommer naturligt nok fra familien. Forskning har vist, at unge fra familier med en høj grad af følelsesmæssig nærhed, en stor indsigt i barnets hverdag, et lavt konfliktniveau og tydelige rammer oplever færre problemer end unge, som har uklare rammer fra forældrene, eller som oplever manglende indsigt og indlevelse fra deres forældre. Der er desuden potentiale for, at frivillige fællesskaber også kan spille en væsentlig rolle, navnlig i forhold til udsatte eller sårbare unge.
- Alkohol og rusmidler
 - Ungeprofilen viser ikke en entydig sammenhæng mellem alkohol og trivsel. Blandt andet lader unges debut med alkohol og holdninger til alkohol ikke til at hænge sammen med trivslen. En national undersøgelse af trivsel og alkoholforbrug har vist en u-formet sammenhæng: Unge, der har et moderat forbrug, trives bedre end unge, der enten slet ikke drikker alkohol eller har et meget højt forbrug. Det kan hænge sammen med det sociale aspekt i unges alkoholforbrug. Forskning peger også på langsigtede negative virkninger af et højt alkoholforbrug både i forhold til fysisk sundhed og trivsel. Danske unge har et højt forbrug af alkohol sammenlignet med andre europæiske unge (Inchley et al., 2020).
 - Mere restriktiv national lovgivning kan være med til at mindske unges alkoholforbrug. Derudover kan skoler og uddannelsesinstitutioner være effektive arenaer til at arbejde med at mindske unges alkoholforbrug. Der har dog ikke været klare effekter af undervisningsprogrammer og indsatser. Forskning har peget på lovende effekter ved forskellige typer af indsatser såsom nudging og en terapeutisk tilgang kaldet 'motivational interviewing'.
- Digitalt liv
 - Der er ikke entydige sammenhænge mellem trivsel og tid brugt bag skærmen, hverken i Gentofte Kommune eller i resten af landet. Dog synes et meget højt forbrug at være forbundet med mistrivsel. Forskning peger på, at relationer spiller en væsentlig rolle. Digitale medier synes at have en positiv indflydelse på trivsel, når unge bruger dem på at vedligeholde nære relationer, men negativ indflydelse, når unge bruger dem til at positionere sig i forhold til en større bekendtskabskreds. Et centralt spørgsmål er desuden, om unge bruger digitale medier aktivt til at kommunikere med andre eller som passive tilskuere til andres liv.
 - Design af spil og algoritmer på sociale medier kan påvirke unges trivsel. Disse kan adresseres på enten europæisk eller nationalt plan. Grundskolen kan desuden være en oplagt arena til at fremme digital trivsel i samarbejde med forældrene, og indsatser kan med fordel begynde allerede i indskolingen.

- **Søvn, mad og sundhed**
 - Unge, der får mindst 8 timers søvn hver nat, trives generelt bedre. De unges oplevelser af deres egen sundhed har stor betydning for trivslen, og det samme har fravær af fysiske smerter.
 - Der er begrænset viden om virkningsfulde indsatser, og hvordan de kan implementeres i praksis. 'Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia' (CBT-I) har vist sig at være en effektiv behandlingsmetode. Nogle skoler har forsøgt sig med senere mødetider, og strukturering af eksamener og afleveringstidspunkter for opgaver kan have betydning for søvn. Det samme kan fravær af støj og adgang til grønne områder.

- **Risikoadfærd**
 - Relativt få unge udviser risikoadfærd i Gentofte i form af fx kriminalitet eller stofmisbrug, hvilket gør konklusionerne usikre. Gråzone-prostitution har en moderat negativ sammenhæng med trivsel. Nationale undersøgelser har vist, at flere typer risikoadfærd går igen hos de samme unge. Nationale undersøgelser har også vist, at piger, der har erfaring med gråzoneprostitution, i højere grad er socialt udsatte end andre unge.
 - Forebyggelsesindsatser er ofte rettet mod unge med én type risikoadfærd, fx problematisk alkoholforbrug. Men fordi risikoadfærden typisk er størst for de unge, der ikke trives i skolen, er der også behov for indsatser, der arbejder med fællesskaber både ift. trivsel og ift. normer og forventninger, fx flertalsmisforståelser og overdrivelser.

Fakta om undersøgelsen

Undersøgelsen bygger på spørgeskemadata fra Ungeprofilundersøgelsen. Der er beregnet såkaldte indeks af flere nært beslægtede spørgsmål for at styrke generaliseringspotentialet ved den statistiske analyse.

Ungeprofilundersøgelsen er en årlig spørgeskemaundersøgelse blandt 12-30-årige elever i udskolingen (7.-9. klasse) og på ungdomsuddannelser eller i 10. klasse. Den dækker temaer som 'trivsel', 'sundhed', 'familieliv', 'uddannelse', 'fritid', 'rusmidler' og 'risikoadfærd'.

Undersøgelsen i Gentofte Kommune blev foretaget i perioden november-december 2023, og data blev udleveret til VIVE i februar 2024. I alt besvarede 2.862 elever (gennemsnitsalder 14,0 år) fra udskolingen samt 2.913 fra ungdomsuddannelserne og 10. klasse (gennemsnitsalder 17,5 år) undersøgelsen med en samlet gennemførselsprocent på 88,3 %.

1 Indledning

Gentofte Kommune gennemfører jævnligt en undersøgelse af trivslen blandt unge i kommunen. Dette notat samler de data, der indgår i Ungeprofilundersøgelsen, og belyser, hvad der udgør de største trivselsmarkører, samt hvordan det går med trivsel inden for forskellige temaer. Inden for hvert tema perspektiveres til fund fra forskning fra resten af landet – dels om trivselsmønstre, dels om erfaringer med forskellige indsatser.

Ungeprofilundersøgelsen dækker unge fra udkolning til 10. klasse og ungdomsuddannelserne. Aldersspændet går altså fra 12 til 30 år med et gennemsnit for udkolningselever på 14,0 år og et gennemsnit på 17,5 år for elever i 10. klasse eller på ungdomsuddannelserne.

Notatet belyser de vigtigste trivselsmarkører samt følgende temaer:

- Personlig trivsel
- Social trivsel og fællesskaber
- Alkohol og rusmidler
- Digitalt liv
- Søvn, mad og sundhed
- Risikoadfærd.

I forhold til indsatser for at fremme trivslen, så kan man tale om tre typer. For det første *strukturelle indsatser*, der fokuserer på organiseringer og/eller iværksættelse af flere samtidige tiltag for en stor målgruppe. For det andet *gruppeindsatser*, der fokuserer på mere afgrænsede indsatser for mindre grupper i en kortere periode. For det tredje *individrettede indsatser*, der fokuserer på en enkelt person eller familie. Generelt er det vanskeligt forskningsmæssigt at belyse effekter af større strukturelle forandringer. Den forskning, vi har inddraget, fokuserer primært på individ- eller gruppeniveau. Dele af den forskning, vi har medtaget, fokuserer på bestemte målgrupper, fx mennesker med handicap, eller universitetsstuderende. Fundene fra en afgrænset gruppe kan naturligvis ikke overføres en-til-en til hele ungebefolkningen i Gentofte, men de kan alligevel pege på mulige tiltag, og erfaringer med disse, der kan inspirere arbejdet med at fremme trivslen i Gentofte.

For at holde afrapporteringen så kort som mulig beskriver de enkelte kapitler sammenhængen mellem trivselsmarkører og trivsel for unge i Gentofte som helhed. I bilagene kan man for udvalgte temaer finde opdelinger på fx køn og alder. Kolonnen 'Styrke' beskriver, hvor stærk sammenhængen er mellem trivselsmarkørerne og den

samlede trivsel. Korrelationskoefficienter mv. kan findes i bilagene. I de enkelte kapitler har vi fokus på fortolkningen.

1.1 Læsevejledning



Næste kapitel, kapitel 2, præsenterer data og metode, der ligger til grund for notatets analyser. I de følgende kapitler, kapitlerne 3-8, præsenteres undersøgelsens fund. Kapitel 3 giver indledningsvist en aktuel status på trivslen blandt unge i Gentofte Kommune. Herpå følger kapitlerne 4-8, som ser på konkrete trivselsmarkører og disses sammenhæng med de unges generelle trivsel. Kapitel 4 beskæftiger sig med den personlige trivsel blandt unge; selvbillede og normer om popularitet. Kapitel 5 ser på social trivsel; forældre, venner, netværk og fritidsinteresser. Kapitel 6 undersøger sammenhænge mellem generel trivsel og alkohol samt rusmidler. Kapitel 7 beskæftiger sig med digitalt liv. Kapitel 8 stiller skarpt på søvn, mad og sundhed. Slutteligt ser kapitel 9 på risikoadfærd blandt de unge; særligt kriminalitet og gråzone-prostitution.

Hvert af kapitlerne fra 3-8 præsenterer indledningsvist en række centrale statistiske sammenhænge mellem trivselsmarkørerne og de unges trivsel med afsæt i ungdomsprofilundersøgelsen fra Gentofte Kommune. Herpå følger et afsnit med perspektiver til og fra den generelle forskningslitteratur. Dette har dels til formål at perspektivere resultaterne fra den statistiske analyse blandt unge i Gentofte Kommune til den etablerede forskningslitteratur på området, og dels at præsentere mulige virksomme indsatser, der kan tjene som inspiration for det videre arbejde.

Kapitlerne 3-8 afrapporterer i udgangspunktet på generelle tendenser fra alle besvarelser af Ungeprofilundersøgelsen blandt unge i Gentofte Kommune. Hvor intet andet nævnes, forudsættes det, at resultaterne således er konsistente på tværs af køn og uddannelsesniveau (udskoling og ungdomsuddannelser).

2 Data og metode

Notatet trækker på to typer af data. Dels har VIVE fået adgang til spørgeskemadata fra Ungeprofilundersøgelsen gennemført blandt unge i Gentofte i perioden 2019-2023. Dels har VIVE gennemført et ekspertinterview med ledende forskere og eksperter inden for relevante temaer og samlet udvalgt litteratur, der belyser temaer i ungeprofilen for en bredere gruppe af unge, og forskning om indsatser inden for forskellige temaer omkring trivsel, der indgår i Ungeprofilundersøgelsen

2.1 Data og metode vedrørende kvantitative data fra Gentofte Kommune

De statistiske analyser i dette notat bygger på spørgeskemadata fra Ungeprofilundersøgelsen.

2.1.1 Data fra Ungeprofilundersøgelsen

Ungeprofilundersøgelsen er en årlig spørgeskemaundersøgelse blandt unge i alderen 12-30 år. Undersøgelsen dækker over elever i udskoling (7.-9. klasse) og elever på en ungdomsuddannelse eller 10. klasse. Ungeprofilundersøgelsen inkluderer således *ikke* unge, der ikke går i skole eller på ungdomsuddannelse i Gentofte Kommune.

I spørgeskemaundersøgelsen indgår bl.a. temaer om trivsel, sundhed, familie-, uddannelses- og fritidsliv, rusmidler og risikoadfærd. Spørgeskemaet er udviklet i tæt samarbejde med forskere, vidensinstitutioner, fagpersoner fra medlemskommuner samt relevante styrelser og organisationer. Undersøgelsen er indsamlet gennem BørnUngeliv, som er en almennyttig forening bestående af et kommunalt repræsentantskab, der inkluderer alle medlemskommuner.

Ungeprofilundersøgelsen fra Gentofte Kommune er foretaget fra 2019-2023. I dette notat tager analysen udgangspunkt i Ungeprofilundersøgelsen gennemført i november-december 2023, som Gentofte Kommune har udleveret til VIVE i februar 2024. Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført på 12 folkeskoler, seks privatskoler, tre 10. klasser og seks ungdomsuddannelser.

I alt besvarede 2.862 elever fra udskoling med en gennemsnitsalder på 14 år spørgeskemaundersøgelsen. Fra ungdomsuddannelserne og 10. klasse besvarede i alt 2.913 med en gennemsnitsalder på 17,5 år spørgeskemaundersøgelsen. 78 % af

de inviterede unge har udfyldt et eller flere spørgsmål i undersøgelsen. Af de unge som har påbegyndt undersøgelsen, har 88,3 % gennemført hele spørgeskemaet.

2.1.2 Beregning af trivselsmål og trivselsmarkører

Analysen af mulige sammenhænge mellem trivselsmarkører og de unges generelle trivsel tager udgangspunkt i såkaldte indeks af trivselsmarkørerne. Indeks styrker analysen ved at sammenfatte spørgsmålsformuleringer, som berører samme tema, for eksempel selvbillede eller brug af euforiserende stoffer. Med andre ord kan analysen bedre indfange komplekse og sammensatte fænomener, som er vanskelige at måle med enkelte spørgsmålsformuleringer. Af samme grund afrapporterer vi generelt ikke resultater for eventuelle sammenhænge mellem enkelte spørgsmålsformuleringer og trivsel, da disse kan være udtryk for tilfældigheder.

Indeksene er beregnet som simple formative gennemsnit af de unges besvarelser på de enkelte spørgsmål. Der er således ikke foretaget vægtninger af de enkelte spørgsmål. En af fordelene ved denne tilgang er, at trivselsindikatorerne måles mere robust, når disse baseres på flere formuleringer. I valget af, hvilke spørgsmålsformuleringer der er slået sammen i indeks, har vi taget udgangspunkt i Ungeprofilundersøgelsens grupperinger.

Analysens mest centrale indeks er de unges generelle trivsel som defineret ved WHO-5-kriterierne. Heri indgår fem faste spørgsmål angivet i Boks 2.1.

Spørgsmålsformulering: Måling af trivsel ud fra WHO-5-kriterierne

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i feltet med 3-tallet i øverste højre hjørne.

I de sidste 2 uger ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
... har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
... har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
... har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
... er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
... har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

2.1.3 Analyser af sammenhænge mellem trivselsmål og trivselsmarkører

De statistiske analyser er såkaldt parvise korrelationer. Med parvise korrelationer måler vi sammenhængen mellem to variable, fx et indeks for trivsel og et indeks for selvbillede.

Sammenhængen udtrykkes i en korrelationskoefficient (også kaldet Pearson's R). I fortolkningen af korrelationskoefficienten ser man på både koefficientens *fortegn* (+/-), *styrke* (-1 til +1) og *signifikansniveau*.

Et positivt fortegn betyder, at en stigning i den ene variabel er forbundet med en stigning i den anden variabel. Et negativt fortegn betyder omvendt, at en stigning i den ene variabel er forbundet med et fald i den anden variabel.

Korrelationskoefficientens styrke varierer mellem -1 og +1, hvor +1 angiver en meget stærk positiv sammenhæng, og -1 angiver en meget stærk negativ sammenhæng.

Korrelationskoefficientens signifikansniveau hjælper med at afgøre, om den observerede korrelation er reel eller kunne være opstået tilfældigt. I notatet anvender vi en bredt anerkendt tærskel ($p < 0,05$) for, hvornår vi betegner noget som statistisk signifikant eller ej. Statistisk signifikante sammenhænge markeres med en stjerne (*) i notatet.

I analyserne har vi anvendt data fra 2023, men alle analyser er tillige gennemført på data i årene 2019-2022 for at teste robustheden. Disse yderligere kørsler ændrer ikke ved notatets konklusioner.

2.1.4 Centrale forbehold i notatets konklusioner vedrørende ungeprofilundersøgelsen

Notatet bygger som nævnt på data fra en spørgeskemaundersøgelse gennemført blandt unge i Gentofte Kommune. Spørgeskemaer er gode til at afdække trivsel og mistrivsel bredt i kommunen, da de giver stemme til mange unge. Men samtidig bør man som læser være opmærksom på to metodiske begrænsninger, når man læser notatets konklusioner.

For det første skal man være forsigtig med at drage årsagssammenhænge ud fra de indsamlede spørgeskemadata: Selvom der kan være en observerbar sammenhæng mellem visse variable, betyder det ikke nødvendigvis, at der er en direkte årsagsforbindelse mellem dem. En sammenhæng – samvariation – kan fx skyldes en tredje konkurrerende årsagsfaktor; en faktor, der er associeret med begge variable.

For det andet skal man være opmærksom på, at korrelationens styrke også kan være påvirket af, hvordan spørgsmålene er formuleret, og hvilke svarmuligheder der er blevet givet. Formuleringen af spørgsmål og de tilgængelige svar kan i høj grad influere på respondenternes besvarelser og dermed påvirke resultaterne. Som eksempel herpå belyses de unges brug af rusmidler bl.a. ved en formulering om,

hvorvidt de *nogensinde* har prøvet at ryge hash. Denne formulering er ikke tilstrækkeligt nuanceret til at vurdere, om den unge har et problematisk forbrug af hash, som kunne tænkes at påvirke den unges trivsel negativt.

Som konsekvens af ovenstående tolkes styrken af eventuelle sammenhænge gennem notatet ud fra en række overordnede kategorier under hensyn til forbeholdene. Disse afrapporteres overvejende ud fra tre kategorier: 'Svag sammenhæng' (korrelation under 0,1), 'middelstærk sammenhæng' (korrelation mellem 0,1 og 0,3) og 'stærk sammenhæng' (korrelation over 0,3). De konkrete korrelationskoefficienter for de beregnede indeks præsenteres i Bilag 2.

2.2 Forskningsperspektiver: Interviews og litteratur

VIVE har gennemført seks kortere, semistrukturerede interviews med relevante eksperter. Formålet har været at perspektivere fund fra Gentofte Kommune i forhold til mønstre fra bredere undersøgelser, der enten dækker en større befolkning eller ser på udvikling i mønstre over længere tid. Desuden har vi via interviews, i det omfang det er muligt, søgt at identificere indsatser, der forventes at være særligt relevante i relation til Gentofte Kommunes trivselsudfordringer.

Eksperterne er valgt ud fra, at de dækker forskellige temaer i ungeprofilen og også forskellige forskningsmæssige tilgange.

I forlængelse af interviewene har vi fremsøgt og læst udvalgt litteratur, der enten belyser relevante mønstre eller erfaringer fra forskellige indsatstyper. Fund fra interviews og litteratur er præsenteret i et separat afsnit 'Perspektiver fra forskning' under hvert af temaerne, der behandles i kapitlerne 4-8.

3 Status på ungetrivslen i Gentofte

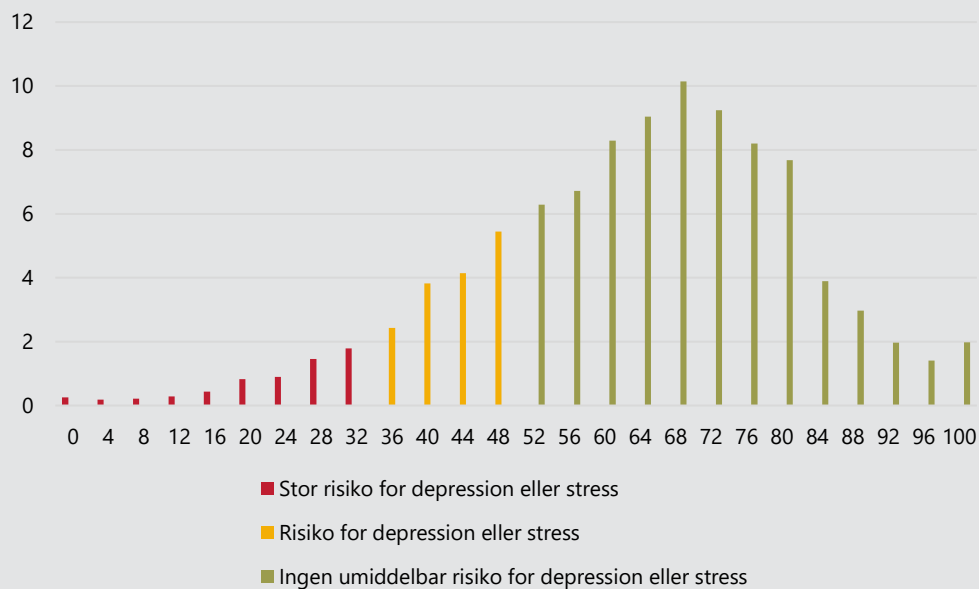
Hvordan står det overordnet til med trivslen blandt unge i Gentofte? Figur 3.1 viser fordelingen af trivselsscorer for alle de unge i Gentofte, som har deltaget i Ungeprofilundersøgelsen i 2023. Trivselsscorerne er baseret på den såkaldte WHO-5-klassificering, der løber fra 0 til 100 og inddeler de unge i tre overordnede grupper efter samlet trivselsniveau.

Figuren viser, at langt de fleste unge i Gentofte trives: 4 ud af 5 unge i kommunen (78 %) er uden umiddelbar risiko for depression eller langvarig stress. Men samtidigt befinder 16 % af de unge sig i risikozonen for depression eller stress, mens godt 6 % er i egentlig mistrivsel – og hermed i høj risiko for depression eller langvarig stress.

Trivslen varierer på tværs af køn og alder. Mens pigerne i gennemsnit scorer 59 på skalaen, ligger drengene omkring 10 point over med en gennemsnitlig score på 68 – svarende til ca. 15 % højere trivsel (Bilagstabel 1.1). Unge i udskoling trives generelt en anelse bedre end ældre unge på ungdomsuddannelser. WHO-5-trivselsscorerne er på hhv. 66 og 60.

Figur 3.1 Trivselsscorer i Gentofte Kommune

Fordelingen af trivselsscorer i Gentofte Kommune efter WHO-5.



Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

Tabel 3.1 dykker ned i seks indikatorer på mental sundhed fremhævet af Ungeprofilen. Tabellen viser, hvor mange af de unge i hver gruppe ('trivsel', 'risiko for depression og stress', 'høj risiko for depression og stress'), der erklærer sig enige i hvert af de seks udsagn.

Tabel 3.1 Mental sundhed og (mis)trivsel

	Unge i trivsel	Risikogruppe	Højrisiko-gruppe
Har det godt eller rigtig godt derhjemme ?	97 %	86 %	60 %
Har det godt eller rigtig godt i skolen ?	96 %	80 %	44 %
Har det godt eller rigtig godt med vennerne ?	98 %	93 %	79 %
Har for det meste eller altid venner at tale med , hvis der er noget, der går mig på, eller jeg er ked af det?	93 %	85 %	70 %
Føler sig ikke ensom ?	69 %	32 %	19 %
Er for det meste eller altid med i fællesskabet i klassen /skolen?	89 %	68 %	53 %

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

Tabellen fremhæver nogle gennemgående forskelle på unge, der trives, og unge, der ikke gør. Blandt unge i trivsel siger hele 97 % fx, at de har det godt eller rigtig godt derhjemme. Ikke overraskende er tallet væsentligt lavere for unge i højrisiko-gruppen: Her kan kun 60 % sige, at de har det godt eller rigtig godt derhjemme.

Mens unge i trivsel i udgangspunktet har det godt både derhjemme, i skolen og med vennerne, har unge i mistrivsel det generelt set svært i skolen og mangler desuden støtte i hjemmet. De unge, der mistrives, mistrives med andre ord på tværs af forskellige 'arenaer' (skole og hjemmet).

Samtidigt er det tydeligt, at ensomhed er en stærk markør på mistrivsel. Mens 69 % af de unge i trivsel ikke føler sig ensomme, gælder det kun 19 % af de unge i højrisikogruppen. Piger oplever desuden i højere grad ensomhed end drenge (Bilagstabel 1.2).

4 Personlig trivsel

4.1 Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil

Tabel 4.1 viser de trivselsmarkører, der har at gøre med såkaldt 'perfekthedskultur' (her forstået som normer og popularitet) samt de unges selvbillede.

Normer og popularitet er belyst gennem spørgsmål, hvor den unge forholder sig til en række forskellige udsagn om, hvad der gør en populær i deres vennegruppe. Det kan eksempelvis være at være god i skolen, se godt ud, være god til sport eller at have mange følgere på de sociale medier. En høj grad af enighed med udsagn om de forskellige indikatorer på popularitet tolkes som udtryk for, at den unge oplever stærke normer for popularitet. Som det fremgår af tabellen nedenfor, lader normer og popularitet imidlertid ikke til at have betydning for de unges trivsel målt ved WHO-5-indekset. Dette fund tolkes som udtryk for, at generel trivsel ikke har nogen nær sammenhæng til stærke normer om popularitet i den unges vennegruppe.

Til gengæld finder vi en meget stærk sammenhæng mellem trivsel og tilfredshed med eget udseende. Den unges selvbillede er målt ved to spørgsmål: '*Jeg er tilfreds med mit udseende*' og '*jeg er tilfreds med min vægt*'. Begge mål er særdeles stærke indikatorer for den unges generelle trivsel. Således er unge, der er tilfredse med deres eget selvbillede, i betydeligt højere generel trivsel end unge, der ikke er tilfredse med deres krop og vægt. Resultaterne er enslydende på tværs af køn og uddannelsesniveau (Bilagstabel 2.2). Det vil altså sige, at betydningen af at være tilfreds med udseende og vægt er lige vigtigt for eksempelvis drenge og piger. Dog fremgår det også af analysen, at flere piger end drenge er utilfredse med deres selvbillede. Drenges selvbillede er således ikke af mindre betydning for deres generelle trivsel end pigers, men betydeligt flere drenge end piger er tilfredse med deres krop og vægt.

Tabel 4.1 Personlig trivsel

Tema	Styrke
Normer og popularitet	Ingen
Selvbillede	Stærk

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

4.2 Perspektiver fra forskningen

De fleste unge i Danmark trives heldigvis. I de senere år har flere undersøgelser dog vist, at et stort og stigende mindretal angiver, at de trives dårligt. Det gælder særligt piger. Forskning har ikke et entydigt svar på, hvorfor det forholder sig sådan (Heide Ottosen et al).

I teenageårene udvikler kroppen sig. Unge sammenligner sig med hinanden og med kropsbilleder i forskellige medier, og flere bliver utilfredse med deres krop. Blandt piger er idealet oftest en slank krop, mens det blandt unge drenge er en veltrænet og muskuløs krop. Skolebørnsundersøgelsen viser, at blandt drenge stiger andelen, der selv vurderer, at de er for tynde, med alderen. Blandt piger stiger andelen, der vurderer, at de er for tykke (Madsen et al., 2023).

I 'Børn og Unge i Danmark – Velfærd og Trivsel' vurderer 45 % af 19-årige piger, at de er for tykke, mens 21 % faktisk er overvægtige ifølge deres BMI. Generelt har flere piger end drenge en negativ opfattelse af deres krop, og tilfredshed med kroppen synes især at have betydning for pigers trivsel (Dahl et al., 2018; Ottosen et al., 2022).

En undersøgelse foretaget af Børns Vilkår peger på, drenge skal leve op til idealer for hypermaskulin adfærd, der gør, at de ikke må vise svaghed i form af følelser som fx at være presset. Som dreng skal man kunne "holde til det" (Børns Vilkår, 2020).

Forskning har peget på indsatser omkring personlig mental trivsel, som kan sættes i værk inden for forskellige arenaer: Skole/Uddannelse, lokalsamfund, digitale platforme, praktiserende læger (Dahl et al., 2018). Skoleindsatser kan fx handle om at arbejde med perfektionskultur; at man taler højt om forventninger på skolen. Sådanne indsatser sigter mod at forskyde elevens fokus væk fra målorientering (at være den bedste til at løse opgaver) til mestringsorientering (at kunne løse opgaver bedre). Sådanne indsatser har vist positiv effekt på både fagligt udbytte, adfærd og følelsesmæssig trivsel (Hansen et al., 2019, s. 5). En anden indsats med samme mål handler om at styrke en feedbackkultur omkring konkret opgaveløsning (Hansen et al., 2019, s. 12).

5 Social trivsel og fællesskaber

5.1 Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil

Tabel 5.1 viser de trivselsmarkører fra Ungeprofilundersøgelsen, der har at gøre med de unges sociale trivsel og fællesskaber. Tabellen sammenfatter resultaterne inden for to overordnede temaer: 'kontakt til forældre og andre voksne' samt 'venner og fritidsinteresser'.

Forældre og kontakt til voksne har generelt stor betydning for de unges trivsel. Unge i høj trivsel er kendetegnet ved, at forældre er tilgængelige, udviser interesse for den unges liv og har lyst til at bruge tid sammen med den unge. Omvendt lader forældres holdninger til den unges adfærd (fx ifm. forbrug af alkohol) ikke til at have nogen betydelig direkte sammenhæng med de unges trivsel. Endelig hænger trivslen også tæt sammen med den unges netværk: Unge med adgang til støttende voksne (ikke nødvendigvis forældre) trives generelt bedre. Dog er det af mindre betydning for den unges trivsel, at den unges forældre er bekendt med den unges netværk og vennegruppe.

Går vi videre til det andet tema, 'venner og fritidsinteresser', viser tabellen ikke overraskende, at gode relationer til venner har stor betydning. Her måles både på de positive relationer; hvor ofte den unge ses med sine venner samt på fravær af mobning. Trivslen blandt unge, der oplever mobning, er generelt væsentlig lavere, ligesom unge der ikke oplever at være en del af et fællesskab er i større risiko for mistrivsel.

Resultaterne tyder desuden på, at restriktive normer om fx alkohol og rusmidler blandt vennerne ikke har den store betydning for den unges trivsel. Sagt med andre ord tyder analysen på, at unge, der synes, vennerne har for liberalt et forhold til alkohol, ikke er i hverken større eller mindre trivsel end unge, der synes, vennerne har et passende forhold til alkohol.

Fritidsinteresser og fritidsjob hænger ikke entydigt sammen med trivsel. Mens unge, der dyrker motion og i særlig grad deltager i organiseret idræt, generelt trives bedre, finder vi ingen sammenhæng mellem trivsel og øvrige fritidsaktiviteter (fx går til musik, teater eller e-sport).

Tabel 5.1 Social trivsel og fællesskaber

Tema	Styrke
Forældre og 'voksenomsorg'	
Tid sammen, interesse og støtte	Stærk
Holdninger, kendskab og adfærd	Svag
Netværk og aftaler	Moderat til stærk
Venner og fritidsinteresser	
Relationer til venner	Stærk
Normer blandt venner	Ingen
Fritidsinteresser	Betinget

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

5.2 Perspektiver fra forskningen

Forskning har vist, at unge fra familier med en høj grad af følelsesmæssig nærhed, en stor indsigt i barnets hverdag, et lavt konfliktniveau og tydelige rammer oplever færre problemer end unge, som har uklare rammer fra forældrene, eller som oplever manglende indsigt og indlevelse fra deres forældre (Ottosen et al., 2022).

Andelen af unge, der føler sig ensomme, har været stigende siden 2009. Piger angiver i højere grad end drenge, at de føler sig ensomme, og ca. hver sjette teenagepige føler sig ensom (Ottosen et al., 2022). Forskning har peget på, at ensomhed ofte opstår i periferien af fællesskaber. En ung kan sagtens føle sig ensom, selvom man indgår i aktiviteter og grupper, hvis man oplever, at man bevæger sig i periferien af gruppen; at man ikke er helt med på lige fod med andre (Berger et al., 2023; Bruselius-Jensen et al., 2023).

Unge samværsformer gennemgår en markant forandring. Unge er mindre fysisk sammen og har mere virtuel kontakt med hinanden. Det gælder særligt drenge. I 2009 var andelen af 15-årige drenge, der er fysisk sammen med deres venner flere gange om ugen, 63 %. I 2021 var den 45 %. En forklaring kan være, at drenge i højere grad opfylder deres behov for samvær ved at spille computer med vennerne, og at de computerspil, hvor man interagerer med hinanden, primært er målrettet drenge (Ottosen et al., 2022).

Forskning har peget på forskellige indsatser, hvor man kan styrke social trivsel. En systematisk tilgang, der har været anvendt med meget forskellige målgrupper, er ABC-indsats for mental sundhed, hvor man arbejder med betydningen af fællesskaber og meningsfulde aktiviteter (Koushede & ABC-partnerskabet, 2018). Kernen i

tilgangen er tre enkle budskaber: 'gør noget aktivt' (A), 'gør noget sammen' (B) og 'gør noget meningsfuldt' (C). Denne tilgang har været anvendt for universitetsstuderende på samfundsvidenskabelige uddannelser ved Københavns Universitet (2022) og er ved at blive testet for en bredere målgruppe af unge over 18 år, som er i psykisk mistrivsel (Social- og Boligstyrelsen, 2023).

Forskning har også peget på potentialer i frivillige fællesskaber – både for sårbare unge og for unge med fysisk eller psykisk funktionsevnedssættelse. I forhold til sårbare unge er der i Hillerød og Slagelse Kommuner arbejdet med partnerskaber mellem kommune, frivilligcentre og civilsamfund. Partnerskaber er en måde at arbejde strukturelt med indsatser for bestemte målgrupper. Der er tale om udviklingsprojekter med det formål at inkludere psykisk syge sårbare unge i Fællesskaber. ¹ I Roskilde Kommune er der tale om, at socialpsykiatrien i kommunen arbejder med den socialøkonomiske virksomhed INSP! Projektet er støttet af Socialstyrelsen og bliver evalueret af VIVE. (VIVE, 2022a). I forhold til børn og unge med handicap, så har forskning vist, at børn og unge med handicap deltager i mindre grad i fritidsfællesskaber end andre. Partnerskaber i Allerød, Brønderslev, Lolland og Varde Kommuner arbejder på en indsats, der skal støtte flere med handicap i at blive del af fritidsfællesskaber. Projektet er støttet af Socialstyrelsen og bliver evalueret af VIVE. ²

5.2.1 Frivillige fællesskaber kan blive frirum for sårbare unge

Forskning peger på, at der kan være potentialer i at inkludere unge i udsatte positioner i frivillige fællesskaber. Frivillige fællesskaber kan blive et frirum, hvor de føler sig accepterede og kan bidrage til et fællesskab på lige fod med andre. Det forudsætter et trygt miljø. Det kan være en fordel ikke at fokusere på konkurrence og præstation, som navnlig unge i udsatte positioner kan have dårlige erfaringer med (Ibsen et al., 2023).

Det er afgørende at invitere de unge personligt ind. Det kan også være nemmere for de unge at deltage, hvis aktiviteten finder sted, hvor de har deres hverdag, fx på deres uddannelsessted. Hvis aktiviteten foregår et ukendt sted, kan foreningerne udpege værter, der byder de unge velkomne og sørger for, at de får en god oplevelse. Det er vigtigt, at der er en tydelig ramme om aktiviteten, så de unge ved, hvad der skal ske, og hvad det kræver at være med (Ibsen et al., 2023).

Det kan være omkostningsfuldt for frivillige foreninger at arbejde med at inkludere unge i udsatte positioner. Socialfaglige lønnede medarbejdere kan være en støtte både for den unge og foreningen. Kommunen kan også arrangere kortere kurser, fx i regi af de større frivillige sociale foreninger, som en del af organisering af en

¹ Dette kan man læse mere om på insp.dk.

² Læs mere på VIVEs hjemmeside (VIVE, 2022b).

frivillig mentorindsats. Der kan være behov for fokus på løbende læring, fx i form af supervision af den frivillige, i den forstand, at den frivillige kan få sparring fra en professionel. Nogle studier peger på, at lønnet personale, som en ledelse, der tager sig af det, som de frivillige ikke har lyst til at bruge deres tid på, kan være med til at fastholde de frivillige (Ibsen et al., 2023).

6 Alkohol og rusmidler

6.1 Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil

Tabel 6.1 viser de trivselsmarkører, der har at gøre med unges forbrug af alkohol og andre rusmidler. Det skal indledningsvist nævnes, at der alene ses på et øjeblikbillede mellem forbrug af fx alkohol og trivsel – eventuelle langtidseffekter belyses ikke, bl.a. fordi det ikke er muligt at belyse med afsæt i Ungeprofilundersøgelsen.

Det gennemgående billede er, at unges forhold til alkohol og rusmidler hænger sammen med deres trivsel, men at sammenhængen ikke er hverken entydigt negativ eller positiv.

Unge *debut med og holdninger* til alkohol lader ikke i nævneværdig grad til at hænge sammen med deres trivsel. Der ses således en relativt svag sammenhæng mellem unges debut med alkohol og mistrivsel. Sagt med andre ord er der en svag tendens til, at unge, som har gjort deres alkoholdebut og/eller har liberale holdninger til eget alkoholforbrug, i lidt mindre grad trives end unge, der ikke har gjort deres debut og/eller har mere restriktive holdninger til eget alkoholforbrug.

Unge *forbrug* af alkohol spiller derimod en mere klar rolle – men kun for de unge i udskolingen: For unge i udskolingen ser vi en sammenhæng mellem øget forbrug og mistrivsel. For de unge på ungdomsuddannelserne finder vi omvendt ingen negativ sammenhæng. Tværtimod lader det til, at trivslen blandt unge på ungdomsuddannelserne i hvert fald ikke direkte hænger sammen med deres forbrug af alkohol. Supplerende analyser viser faktisk, at unge på ungdomsuddannelserne, der slet ikke drikker, i højere grad er ensomme. Ensomhed er samtidigt en relativt stærk indikator på mistrivsel. Dette fund giver anledning til en række overvejelser, som udfoldes nærmere i afsnit 6.2.1.

Brugen af røgtobak hænger negativt sammen med trivsel, mens forbrug af røgfrie alternativer som snus og e-cigaretter ikke lader til at hænge direkte sammen med trivslen blandt de unge i Gentofte Kommune.

Euforiserende stoffer (både brug og debut) er negativt korreleret med trivsel.

Tabel 6.1 Alkohol og rusmidler

Tema	Styrke
Alkohol: Debut og holdninger	Svag
Alkohol: Forbrug	Betinget
Tobak	Svag til moderat
Euforiserende stoffer	Svag til moderat

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

6.2 Perspektiver fra forskning

Siden årtusindeskiftet er alkoholforbruget blandt nordiske unge blevet mindsket, dog i højere grad i de andre nordiske lande end i Danmark. Aldersgrænserne er lavere i Danmark end i de øvrige nordiske lande, og danske forældre er mindre restriktive, hvilket kan være med til at forklare forskellen (Raitasalo et al., 2024).

Langt størstedelen af danske unge angiver, at de har drukket alkohol mindst én gang den seneste måned. En undersøgelse af unges alkoholforbrug, oplevelse af tilgængelighed og holdninger til alkohol viser, at næsten hver tredje dreng og lidt over hver femte kvinde angiver at have binge-drukket fire eller flere gange de seneste måneder. Binge-drukket betyder at have drukket fem eller flere genstande på samme aften (Pisinger et al., 2023).

Sundhedsprofilen viser dog, at binge-druk er mindsket blandt unge i det seneste årti. Blandt 16-24-årige mænd er andelen, der binge-drikker ugentligt, faldet fra 30,4 % i 2013 til 19,9 % i 2021. Blandt kvinder er andelen faldet fra 21,3 % til 12,5 % (Sundhedsstyrelsen, 2022).

6.2.1 En u-formet sammenhæng mellem trivsel og alkoholforbrug

Alkohol-kulturen spiller ind på sammenhæng mellem trivsel og alkohol, og de sociale konsekvenser af ikke at drikke alkohol kan altså være større i kulturer som den danske, hvor det er normalt at drikke alkohol (Pisinger et al., 2023; Pisinger et al., 2021).

Alkohol er en central del af det sociale liv blandt danske unge og har en vigtig social funktion til fester. Nogle unge kan opleve, at det er svært at være en del af fællesskabet, hvis de ikke drikker (Christensen et al., 2023; Pisinger et al., 2021).

En undersøgelse af trivsel og alkoholforbrug blandt danske gymnasieelever har vist en u-formet sammenhæng: Gymnasieelever, der har et moderat forbrug af alkohol,

trives bedre end klassekammerater, der enten har et meget højt forbrug af alkohol eller slet ikke drikker alkohol. Et meget lavt eller intet alkoholforbrug ser ud til at hænge sammen med ensomhed, mens et meget højt alkoholforbrug kan være et forsøg på at håndtere mistrivsel (Christensen et al., 2023).

Lovgivning på nationalt plan, blandt andet aldersgrænser, højere priser og begrænsning af markedsføring, kan mindske unges alkoholforbrug. Desuden spiller forældres holdninger en rolle. (Ramstedt et al., 2022) Skole- og uddannelsesinstitutioner kan være effektive arenaer til at arbejde med at mindske alkoholforbruget blandt unge. Der har generelt ikke været klare effekter af undervisningsprogrammer og indsatser målrettet de ældste trin i folkeskolen samt gymnasierne i Danmark (Pisinger et al., 2021).

Da Gentofte Kommune allerede arbejder med den islandske model, fokuserer vi i denne rapport på andre indsatser, der har vist effekt for forskellige målgrupper. Et forskningsbidrag har fundet effekt af individrettet, men bredt dækkende indsats med nudging. En simpel digital indsats reducerede alkoholforbruget blandt studerende på Aarhus Universitet. Indsatsen gav de studerende redskaber til at være mere selvbevidste og lægge strategier for, hvordan de kunne undgå at drikke for meget. Konkret modtog de studerende oplysningsmateriale og tre remindere på sms (Lesner et al., 2020).

Et andet forskningsbidrag har undersøgt et mindre forsøg med en bestemt terapeutisk tilgang blandt danske gymnasieelever. Motivational Interviewing er en terapeutisk tilgang, hvor målet er at støtte den unges indre motivation for at ændre adfærd. I forsøget blev eleverne inddelt i grupper på 5-7 elever og deltog i to sessioner, som fandt sted på gymnasiet i løbet af skoledagen. Undersøgelsen fandt, at deltagelsen reducerede alkoholforbruget (Vallentin-Holbech et al., 2024).

7 Digitalt liv

7.1 Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil

Tabel 7.1 viser de trivselsmarkører, der har at gøre med de unges digitale liv. Generelt finder vi her kun svage direkte sammenhænge. Der er først og fremmest en svag tendens til, at jo mere tid de unge bruger foran skærmen, desto mindre trives de.

Samme svage tendens spores blandt unge, som deler og modtager nøgenbilleder: Unge, der deler og modtager nøgenbilleder (også uden samtykke), trives i lidt mindre grad end unge, der ikke gør. Det skal dog for både tidsforbrug og eksponeringen for seksuelt indhold fremhæves, at der er tale om ganske svage direkte sammenhænge.

Endelig finder analysen ingen statistisk sammenhæng mellem trivsel og forældres involvering i de unges digitale liv (fx være venner på snapchat) eller de unges adfærd i forhold til at beskytte sig selv og deres identitet, når de er online.

Tabel 7.1 Digitalt liv

Tema	Styrke
Tid	Svag
Seksuelt indhold	Svag
Forældre	Ingen
Adfærd	Ingen

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

7.2 Perspektiver fra forskning

Digitale medier synes både at kunne have negativ og positiv indflydelse på unges trivsel. Dog synes et ekstremt højt forbrug at være forbundet med mistrivsel (Fynbo et al., 2022; Kierkegaard et al., 2020; Ottosen & Andreasen, 2000).

For mange unge er online kommunikation baseret på fællesskaber. Når unge bruger digitale medier til at opbygge og vedligeholde nære relationer, ser det ud til at kunne styrke deres trivsel. Omvendt synes digitale medier at have en negativ

indflydelse på trivslen, når unge bruger dem til at positionere sig i forhold til en bredere bekendtskabskreds, og de dermed bliver brugt i et spil om popularitet (Fynbo et al., 2022; Kierkegaard et al., 2020).

Et centralt spørgsmål er desuden, om de unge bruger digitale medier aktivt eller passivt. Unge, der bruger sociale medier aktivt, ses oftere med deres venner offline og oplever at få mere emotionel støtte. Omvendt synes der at være en negativ sammenhæng med trivslen, hvis de unge primært scroller og dermed bliver passive tilskuere til andres liv (Fynbo et al., 2022; Kierkegaard et al., 2020).

7.2.1 Adfærdsdesign kan bidrage til normer om tilgængelighed

Hvilken indflydelse, forskellige digitale medier har på unges trivsel, ændrer sig i takt med, at platformene udvikler sig. Forskning har vist, at adfærdsdesign kan bidrage til normer om konstant at skulle være tilgængelig, hvilket kan være stressende, og negativt for trivslen.

I en engelsk rapport fra 2017 fremhæves Instagram og Snapchat som sociale medier, der i højest grad aktiverer unges 'FOMO', hvilket kan oversættes til bekymringen for at gå glip af noget. I en undersøgelse fra Børns Vilkår bliver der særligt peget på streaks på Snapchat som en stressfaktor. En streak betyder, at to personer har sendt snaps (billeder) til hinanden hver dag i minimum tre dage. De unge bliver belønnet med emojis, og de mister streaken, hvis en af dem ikke sender en snap en dag (Børns Vilkår, 2019; Kierkegaard et al., 2020).

Problematikker omkring adfærdsdesign kan adresseres på enten nationalt eller europæisk plan. Det har EU blandt andet forsøgt på gennem Digital Services Act. (European Commission, 2024) I Danmark har Medierådet for Børn og Unge udviklet etiske retningslinjer, der opridser tiltag, som digitale tjenester kan bruge for at efterleve børns rettigheder. Det handler bl.a. om, at tjenesterne ikke unødigt må fastholde børn, bl.a. gennem kontinuerlig 'scrolling' og 'streaks', at unødvendige meddelelser om forbindelsers aktivitet skal være slået fra som standard, og at indhold, som er retoucheret eller manipuleret, skal markeres (Medierådet for Børn og Unge, u.å.).

En gruppe af nationale aktører – Red Barnet, Børns Vilkår, Medierådet for Børn og Unge og Center for Digital Pædagogik – arbejder på at etablere Den Digitale Trafikklub for Børn og Unge og skolepatruljer for digital færdselssikkerhed. Trafikklubben skal styrke børns og unges forudsætninger for at begå sig trygt på nettet. (Børne- og undervisningsministeriet, 2023)

7.2.2 Forskellige forventninger til piger og drenge online

Forskning har vist, at særligt pigers tilfredshed med deres egne kroppe ser ud til at blive påvirket negativt, når de sammenligner sig med andre på sociale medier, og særligt piger ser ud til at være optagede af likes og positive kommentarer. Der kan være tendens til, at piger i højere grad sammenligner sig selv med andre over udseende, drenge over præstationer eller egenskaber, hvilket ser ud til at skabe mere stress hos piger end drenge (Kierkegaard et al., 2020).

Der kan være forskellige forventninger til, hvordan piger og drenge opfører sig online. Unge fortæller i en undersøgelse fra 2018, at hvis en dreng fx poster et billede i bar overkrop fra fitnesscenteret, får han kommentarer om, at han ser godt ud, mens en pige i bh og trusser i fitnesscenteret bliver betragtet som "slut-agtig" (Dahl et al., 2018; Kierkegaard et al., 2020).

Piger og drenge sender i lige høj grad nøgenbilleder af sig selv, men der synes at være mere restriktive normer for, hvordan piger kan vise deres krop frem. Deling af nøgenbilleder kan være en del af en flirt eller et kæresteforhold og i nogle tilfælde være del af en nysgerrighed i forhold til seksualitet og kroppen. Der synes dog også at være en sammenhæng med øget udsathed i forhold til uddannelse, trivsel og sociale relationer (Dahl et al., 2018). Der er nationalt fokus på indsatser, der hjælper børn og unge med at forebygge eller håndtere krænkelser. Således tilbyder *SletDet* rådgivning med at håndtere digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser på nettet (Red Barnet, u.å.).

7.2.3 Fokus på risici kan bremse dialog mellem børn og forældre

Forældre svarer i en undersøgelse fra LG Insight, at de har et stort ønske om at sikre, at deres børn trives i det digitale liv. Forældrene føler sig dog ikke godt nok klædt på til at støtte deres børn, og de mangler redskaber ud over kontrol, regler og overvågning (LG Insight, 2021).

Deres børns opfattelser er til gengæld, ifølge undersøgelsen, at forældrene fokuserer på online risici og ikke er interesserede i det generelle digitale liv. Ensidigt fokus på risici kan stå i vejen for, at forældrene meningsfuldt kan engagere sig i deres børns liv, og børnene kan afstå fra at fortælle om ubehagelige overlevelser, fordi de frygter, at deres forældre vil overdramatisere. En række undersøgelser peger, ligesom de eksperter, VIVE har interviewet, på, at forældrene med fordel kan involvere sig i børnenes digitale liv på samme måde, som de gør i forhold til børnenes fritidsinteresser og skolegang (Fynbo et al., 2021; LG Insight, 2021).

Forskellige nationale aktører og fonde har udarbejdet materialet *Genvej*, der hjælper forældre med at engagere sig i deres barns digitale liv. *Genvej* er et partnerskab mellem Ole Kirk's Fond, TrygFonden og Forbrugerrådet Tænk i samarbejde med Red Barnet, Børns Vilkår, Mary Fonden og Medierådet for Børn og Unge (Genvej, u.å.).

7.2.4 Digital dannelse kan fremmes i grundskolen

Grundskolen kan være en oplagt arena til at fremme digital trivsel i samarbejde med forældrene. Det kan være en fordel at begynde indsatsen allerede i indskoling.

Det kan dog være en udfordring for både skoleledere og lærere at holde sig opdateret om den digitale udvikling. Derfor kan skoler have glæde af samarbejde med SSP-medarbejdere og eksterne aktører. Nogle lærere og skoleledere vurderer i en undersøgelse fra Social Respons, at det kan være en fordel, hvis der bliver ansat en vidensperson på skolen, der har ansvaret for at holde sig opdateret og kan fungere som sparringspartner for det øvrige personale (SocialRespons, 2023).

Kommuner kan understøtte, at skoler har rammerne til at danne børnene i det digitale liv. Det kan bl.a. ske ved at facilitere vidensdeling mellem kommunens skoler og ved at give mulighed for efteruddannelse til skoleledere, lærere og skolepædagoger (Børns Vilkår, 2019).

8 Søvn, mad og sundhed

8.1 Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil

Tabel 8.1 viser de trivselsmarkører, der har at gøre med unges søvn, mad og oplevet sundhed. Gennemgående finder vi, at dette tema er en stærk markør for de unges trivsel.

For det første viser analyserne, at søvn er en stærk markør for de unges trivsel. Unge, der får mindst 8 timers søvn hver nat, trives generelt bedre. Her er det vigtigt at være opmærksom på retningen af sammenhængen: Unge, der sover 8 timer hver nat, trives bedre – men det kan også skyldes, at unge, der trives, er bedre til at få 8 timers søvn hver nat. Dette fund er i høj grad i overensstemmelse med den generelle viden på feltet, som siger, at god søvn er vigtig for vores mentale sundhed.

Samme tendens ses for hovedmåltider: Unge, der spiser morgenmad og frokost på skoledage, er generelt i bedre trivsel. Det kan i denne forbindelse nævnes, at lidt flere drenge end piger passer måltiderne på skoledage. Der er dog ikke forskel på betydningen af regelmæssige spisevaner på tværs af kønnene; drenge og piger, der eksempelvis springer morgenmaden over, mistrives i samme grad – der er blot flere piger, der gør det.

Endelig lader de unges opfattelse af egen sundhed til at have stor betydning for trivslen. Sundhed er målt dels ved livsstil, dels ved fravær af fysiske smerter – begge dele meget stærkt korreleret med trivsel. Analyserne viser på den ene side, at betydeligt flere piger end drenge lever sundt, men også at piger generelt oplever flere smerter. I lighed med de unges spisevaner er sammenhængen dog lige stærk på tværs af kønnene.

Tabel 8.1 Søvn, mad og sundhed

Tema	Styrke
Søvn	Stærk
Mad (ifm. skole/udd.)	Moderat
Sundhed	Meget stærk

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

8.2 Perspektiver fra forskning

Der er stærk evidens for en sammenhæng mellem søvn og fysisk og mental sundhed. Der er dog begrænset viden om virkningsfulde indsatser, og hvordan de kan implementeres i praksis (Møller et al., 2023).

Det er gået den forkerte vej med unges søvn de seneste år. 'Børn og Unge i Danmark – velfærd og trivsel' viser, at lidt over halvdelen af de 15-årige drenge og næsten to tredjedele af pigerne sover mindre end 8 timer (Ottosen et al., 2022).

Skolebørnsundersøgelsen viser, at i 9. klasse føler 9 ud af 10 piger sig trætte, når de skal i skole, mindst en gang om ugen. Blandt drengene gælder det 8 ud af 10 (Madsen et al., 2023).

Problemer med søvn blandt unge kan hænge sammen med de fysiologiske forandringer, der sker i puberteten, men også med andre forhold i de unges liv. Dårlig søvn kan fx være et udtryk for mistro og bekymringer (Møller et al., 2023).

Det er desuden veldokumenteret, at der er sammenhæng mellem brug af digitale medier og for lidt søvn. 4 ud af 5 af unge, der ikke sover nok til at føle sig udhvilede, angiver, at de kommer for sent i seng pga. deres mobil, tablet, computer, spillekonsol eller tv (Møller et al., 2023). Der mangler dog viden om årsagssammenhængen: Er brug af digitale medier årsag til for lidt eller dårlig søvn, eller bruger unge i højere grad digitale medier, fordi de sover for lidt eller dårligt (Brautsch et al., 2022)?

8.2.1 Mødetider og strukturering af opgaver kan have indflydelse på søvn

Nogle skoler har forsøgt sig med senere mødetider i udskoling. Erfaringen på skolerne var, at eleverne mødte mere udhvilede op. Den eksisterende viden er dog baseret på erfaringer fra USA, hvor mødetiderne ofte var før klokken 8. Senere mødetider vil desuden påvirke lærernes arbejde og de unges fritidsliv (Møller et al., 2023).

Strukturering af eksamener og afleveringstidspunkter for opgaver kan have betydning for søvn. Opgaver eller eksamener, der skal afleveres 00:00, kan tilskynde eleverne til at holde sig vågne. Det samme kan eller 24- og 48-timers eksaminer (Møller et al., 2023).

8.2.2 Støj kan forringe søvnen, mens grønne områder fremme god søvn

Trafikstøj om natten øger risikoen for søvnproblemer. Grønne områder kan hænge sammen med bedre søvn. Flere undersøgelser viser, at personer, der bor tæt på grønne områder, har mindre risiko for dårlig søvn. Grønne områder inviterer til at være udendørs og fysisk aktiv og dermed få dagslys, hvilket bidrager til at opretholde en naturlig døgnrytme. Grønne områder ser også ud til at fremme fysisk aktivitet og mindske stress (Møller et al., 2023). En mulighed for kommuner er derfor så vidt muligt at arbejde med at mindske trafikstøj og skabe grønne områder, både ved beboelse og uddannelsesinstitutioner.

8.2.3 Forældre og skole kan spille en rolle for søvnen

Familiens vaner spiller en rolle for børn og unges søvn. Det kan være en fordel at involvere forældrene i at skabe en aftenrutine med faste sengetider og begrænset skærmbrug om aftenen. Det kan også være en mulighed at arbejde for aftaler på skolerne eller i den enkelte klasse om ikke at skrive til hinanden om aftenen. Omkring en tredjedel, der ikke sover nok til at føle sig udhvilede, angiver, at de bliver forstyrret af mobiltelefon, efter de er gået i seng. Mange unge føler sig forpligtet til at være tilgængelige og svare hurtigt på beskeder, og derfor kan det være gavnligt at arbejde for fælles normer (Møller et al., 2023).

Søvn kan tænkes ind i undervisningsmaterialet i skolen, og viden om søvn kan kobles sammen med indsatser, der skal fremme trivsel. Blandt andet har Just Human og Red Barnet udviklet gratis undervisningsmateriale om søvn og digitale vaner, som er målrettet udskoling og ungdomsuddannelserne. (ReloadMe, u.å.) Forskning viser dog blandede effekter af undervisningsprogrammer om søvn til børn og unge (Møller et al., 2023).

8.2.4 Kognitiv terapi er effektiv mod søvnproblemer

Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) har vist sig at være en effektiv behandlingsmetode til mennesker med søvnproblemer – også unge. Elementer fra CBT-I kan være afsæt for at udvikle rådgivning til unge med begyndende søvnproblemer. CBT-I består af søvnhygiejne, afspændingsøvelser, stimulus-kontrol-terapi, søvnrestriktionsterapi og kognitiv terapi (Møller et al., 2023).

En stepped-care-tilgang kan anvendes i organiseringen af indsatser for mennesker med søvnproblemer. Omfanget og indholdet af indsatser intensiveres i takt med

den enkeltes søvnproblemer. Internationale undersøgelser har vist, at stepped-care-tilgangen forbedrer behandlingen af søvnproblemer, og at lavtærskeltilbud, der er mindre ressourcekrævende, kan være tilstrækkelige for særligt yngre personer med færre søvnproblemer (Møller et al., 2023).

9 Risikoadfærd

9.1 Indsigter fra Gentofte Kommunes ungeprofil

Tabel 9.1 viser de trivselsmarkører, der har at gøre med unges øvrige risikoadfærd. Det kan diskuteres om drukkultur og brug af euforiserende stoffer hører til dette tema, men er i relation til nærværende notat behandlet særskilt i kapitel 6. Ungeprofilundersøgelsen undersøger i tillæg til alkohol og rusmidler også tematikker vedrørende seksuel (risiko)adfærd og kriminalitet.

Gennemgående finder vi, at risikoadfærd har en svag til moderat sammenhæng med trivsel. Det er dog vigtigt at understrege, at da relativt få unge udviser risikoadfærd (fx kriminalitet), bliver konklusionerne mere usikre end for de øvrige temaer.³

Begynder vi med de unges seksuelle adfærd, viser analyserne, at 'gråzone-prostitution' og uønsket seksuel opmærksomhed har en moderat negativ sammenhæng til trivsel. Dette tema er belyst ved formuleringer, der retter sig mod, hvorvidt den unge selv har ydet seksuelle ydelser mod gaver eller goder, samt hvorvidt den unge har opfordret andre til at yde seksuelle ydelser mod gaver eller goder. For begge udsagn ses en negativ sammenhæng til de unges trivsel.

Kriminalitet lader til kun at have en lille, negativ betydning for trivslen. Dette er dog meget vanskeligt at sige noget håndfast om ud fra spørgeskemaer. Spørgsmålsformuleringerne må også i nogen grad karakteriseres som upræcise, da de både dækker over mere simpel kriminalitet som fx overtrædelser af færdselsloven samt mere personfarlige forhold.

³ Eksempelvis har 3,3 % af de unge ydet seksuelle ydelser mod gaver eller goder, mens 4,5 % har været i kontakt med politi inden for 12 måneder.

Tabel 9.1 Risikoadfærd

Tema	Styrke	Note
Seksuel adfærd	Moderat (usikker)	'Gråzone-prostitution' og uønsket seksuel opmærksomhed har en moderat negativ sammenhæng til trivsel. 3,3 % af unge har ydet seksuelle ydelser mod gaver eller goder.
Kriminalitet	Svag (usikker)	Svært at belyse statistisk. 4,5 % har været i kontakt med politi indenfor 12 måneder.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023, Gentofte Kommune.

9.2 Perspektiver fra forskning

Ofte er forebyggelsesindsatsen rettet mod unge, der udviser én bestemt type risikoadfærd, fx problematisk alkoholforbrug. Men typisk er risikoadfærd mest udbredt for de unge, der ikke trives i skolen. Derfor er der også behov for indsatser, der arbejder med fællesskaber både ift. trivsel og ift. normer og forventninger, fx flertalsmisforståelser og overdrivelser.

Knap 5 % af danske unge har mindst én gang udvekslet intime billeder, kys eller sex for materielle goder. Det har VIVEs undersøgelse af udveksling af intimitet for materielle goder vist. Goderne dækker over alt fra en enkelt drink til penge, og kun hver tiende definerer selv deres udveksling som sugardating (Dahl & Østergaard, 2021). Unge kvinder, som har erfaring med sugardating, betragter det som en midlertidig aktivitet. De ser sugardating som en del af at være ung, prøve nye ting og møde nye mennesker (Henriksen et al., 2021).

Unge, der har udvekslet intimitet for materielle goder, er i højere grad socialt udsatte end andre unge. 45 % af kvinderne har oplevet et overgreb i løbet af deres liv, 30 % angiver at have mindst to psykiske lidelser, og 32 % har brugt enten hash eller stoffer den seneste måned (Dahl & Østergaard, 2021).

Der findes forskellige rådgivningstilbud nationalt og lokalt. Et eksempel på det er *RedenUng*, der tilbyder rådgivning om udveksling af intimitet og seksuelle ydelser for materielle goder. RedenUng har bl.a. udviklet gratis undervisningsmateriale for fagpersoner og dialogredskaber til at indgå i dialogen med unge om sex, byttedating og grænser (Reden Ung, u.å.). VIVE har i denne undersøgelse ikke fundet forskningsmæssig belysning af virkningen af sådanne indsatser.

Litteratur

- Berger, N. P., Jensen, A. N., Morville, T., Østergaard, J., & Andrade, S. B. (2023). *Ensomhed blandt unge: En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Brautsch, L. A. S., Lund, L., Andersen, M. M., Balakumar, M. M., & Andersen, S. (2022). *Digitale mediers betydning for søvn hos 16-25-årige: En systematisk litteraturregennemgang*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N. U., & Katznelson. (2023). *Fællesskaber i ungdomslivet: Når de gør godt, og når de gør ondt*. Aalborg Universitetsforlag.
- Børne- og undervisningsministeriet. (2023). *Organisationer tildeles midler til styrket indsats for digital dannelse*. <https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2023/jan/230123-organisationer-tildeles-midler-til-styrket-indsats-for-digital-dannelse>
- Børns Vilkår. (2019). *Skolebørns liv med digitale medier hjemme og i skolen*. Børns Vilkår, Medierådet for Børn & Unge.
- Børns Vilkår. (2020). *Krop, køn og digital adfærd: Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?* Børns Vilkår og TrygFonden.
- Christensen, A. S. P., Pisinger, V., Friis Krarup, A., Dalum, P., Caspar Thygesen, L., & Schurmann Tolstrup, J. (2023). Alcohol consumption and well-being among 25,000 Danish high school students. *Preventive Medicine Reports*, 31, 1–8.
- Dahl, K. M., Henze-Pedersen, S., Østergaard, S. V., & Østergaard, J. (2018). *Unge opfattelser af køn, krop og seksualitet*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Dahl, K. M., & Østergaard, V. (2021). *Unge udveksling af intimitet for materielle goder: Et kvantitativt studie*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- European Commission. (2024). *The Digital Services Act*. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_en
- Fynbo, L., Bengtsson, T. T., Bom, L. H., Kjer, M. G., Jensen, K. H., & Hansen, N. H. (2021). *Gaming og gambling blandt børn og unge i Danmark: Børn og unges*

gaming i hverdagen med fokus på betydningen af gambling-relaterede elementer. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Fynbo, L., Rayce, S. B., Hoffmann, S. H., Thøstesen, A., Linander, C., Dam, A., & Tønnesen, S. (2022). *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge: Et systematisk litteraturreview.* VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Hansen, L. A., Sortkær, B., & Harrits, G. S. (2019). *Vidensnotat: Præsentationskultur, feedback og mindset.* VIA University College.

Henriksen, T. D., Andrade, S. B., Mehlsen, L., Bom, L. H., & Frøslev-Thomsen, J. (2021). *Salg af sex i Danmark 2020: En kortlægning.* VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Ibsen, J. T., Jensen, A. N., & Grønfeldt, S. T. (2023). *Udsatte unge og civilsamfundet: Videnskortlægning om unge i udsatte positioner i NEET-gruppen og deres veje ind i beskæftigelse og uddannelse samt deltagelse i civilsamfundet.* VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., & Arnarsson, A. M. (Red.). (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Ages Children (HBSC) Survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings.* WHO Regional Office for Europe.

Kierkegaard, L., Pommerencke, L. M., Flensborg, S., Bonnesen, C. T., Madsen, K. R., Pant, S. W., & Thorhauge, A. M. (2020). *Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge: En litteraturgennemgang.* Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Koushede, V., & ABC-partnerskabet. (2018). *Mental sundhed til alle - ABC i teori og praksis.* Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Københavns Universitet. (2022). *Sammen på SAMF - ABC for mental sundhed.*
<https://psy.ku.dk/abc/sammen-paa-samf/>

Lesner, R. V., Greve, J., & Andrade, S. B. (2020). *A Randomized Controlled Trial to Investigate the Impact of Nudging University Students to Reduce Risky Alcohol Consumption.* VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

LG Insight. (2021). *Forældres rolle i børns digitale liv: Forebyggelse af børn og unges risikoadfærd på nettet.* Det Kriminalpræventive Råd.

- Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., Michelsen, S. I., Rasmussen, M., & Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022: Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt skoleelever i 5., 7., og 9. klasse i Danmark*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Medierådet for Børn og Unge. (u.å.). *De etiske retningslinjer*. Hentet 11. juni 2024, fra <https://digitaletik.dk/de-etiske-retningslinjer>
- Møller, S. R., Nygaard, M., Petersen, C. B., & Andersen, S. (2023). *Søvn i et folkesundhedsperspektiv: Kortlægning af initiativer, strategier og aktører*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Ottosen, M. H., & Andreasen, A. G. (2000). *Børn og unges trivsel og brug af digitale medier: To analyserotater*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Pisinger, V., Kjeldsen, A. H., & Tolstrup. (2023). *§ALKOHOL – En undersøgelse af unges alkoholforbrug, oplevelse af tilgængelighed og holdninger til alkohol: Basisrapport 2023*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Pisinger, V. S. C., Hoffmann, S. H., Rosing, J. A., Thygesen, C. L., Krølner, R. F., & Tolstrup, J. S. (2021). *Alkoholforebyggelse på gymnasier: Erfaringer med indsatsen Gymnasier Fuld af liv*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Raitasalo, K., Rossow, I., Moan, I. S., Bye, E. K., Svensson, J., Thor, S., Ekholm, O., Pisinger, V., Arnarsson, Á., & Bloomfield, K. (2024). Changes in co-use of alcohol and cannabis among Nordic adolescents in the 21st century: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs study. *Drug and Alcohol Review*, 43(3), 616–624.
- Ramstedt, M., Raninen, J., & Larm, P. (2022). Are changes in parenting related to the decline in youth drinking? Evidence from a comparison of Sweden and Denmark. *NAD Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 39(2), 124–133.
<https://doi.org/10.1177/14550725211057638>
- Red Barnet. (u.å.). *SletDet Rådgivningen*. Hentet 11. juni 2024, fra https://sletdet.redbarnet.dk/?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMlJLqBwdLVhgMVxvBiiAx0SUgoa-EAAYASAAEgJ-GfD_BwE

- Reden Ung. (u.å.). *Reden Ung for fagpersoner*. Hentet 11. juni 2024, fra <https://redenung.dk/fagpersoner/>
- ReloadMe. (u.å.). *Undervisningsmaterialer*. Hentet 11. juni 2024, fra <https://relo-adme.redbarnet.dk/materialer/>
- Social- og Boligstyrelsen. (2023). *Afprøvning af Act-Belong-Commit – gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed*. <https://www.sbst.dk/projekter-og-initiativer/handicap/afproevning-af-act-belong-commit-2013gruppeforloeb>
- SocialRespons. (2023). *Når unge overværer digitale krænkelser: En undersøgelse af børn og unges bystanderadfærd, når de er vidner til online mobning og ulovlig billeddeling*. Det Kriminalpræventive Råd.
- Sundhedsstyrelsen. (2022). *Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. Sundhedsstyrelsen.
- Vallentin-Holbech, L., Karsberg, S. H., Nielsen, A. S., Ewing, S. W. F., & Thomsen, K. R. (2024). Preliminary evaluation of a novel group-based motivational interviewing intervention with adolescents: a feasibility study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–8.
- VIVE. (2022a). *Hvordan kan lokale partnerskaber inkludere sårbare borgere i fællesskaber*. <https://www.vive.dk/da/undersogelser-i-gang/hvordan-kan-lokale-partnerskaber-inkludere-saarbare-borgere-i-faellesskaber-4o3p18lx/>
- VIVE. (2022b). *VIVE evaluerer indsats, der skal få flere børn og unge med handicap ind i fritidsfællesskaber*. <https://www.vive.dk/da/undersogelser-i-gang/vive-evaluerer-indsats-der-skal-faa-flere-boern-og-unge-med-handicap-ind-i-fritidsfaellesskaber-pdrbep15/>

Bilag 1 Deskriptiv statistik

I dette bilag samles den beskrivende statistik, der ligger til grund for analyserne i kapitlerne 2-8.

Tabellerne indeholder mål fra trivselsindikatoren WHO-5, der er et internationalt anerkendt mål.

I hver tabel er angivet forskellige statistikker for den enkelte variabel:

- Gennemsnitsværdi for alle respondenter i undersøgelsen
- Medianværdi for alle respondenter i undersøgelsen
- Gennemsnit for hhv. 5, 25, 75 og 95 percentil.

Bilagstabel 1.1 Fordeling på WHO-5 trivselsskala

Variabel	Gennemsnit	Median	5 % percentil	25 % percentil	75 % percentil	95 % percentil
WHO-5 (indeks)	0,63	0,64	0,32	0,52	0,76	0,92

Kilde: VIVE.

Bilagstabel 1.2 Trivsels gennemsnit fordelt på gennemsnit på drenge, piger, udkolning og ungdomsuddannelse

Variabel	Gennemsnit alle	Gennemsnit drenge	Gennemsnit piger	Gennemsnit udkolning	Gennemsnit ungdomsuddannelse
WHO-5 (indeks)	0,63	0,68	0,59	0,66	0,60
Har det godt eller rigtig godt derhjemme?	0,93	0,96	0,91	0,94	0,92
Har det godt eller rigtig godt i skolen?	0,90	0,93	0,88	0,90	0,90
Har det godt eller rigtig godt med vennerne	0,96	0,97	0,96	0,96	0,96
Har for det meste eller altid venner at tale med, hvis der er noget, der går mig på, eller jeg er ked af	0,90	0,87	0,94	0,87	0,94
Føler sig ikke ensom	0,60	0,70	0,51	0,61	0,58
Er for det meste eller altid med i fællesskabet i klassen/skolen	0,83	0,87	0,80	0,85	0,82

Kilde: VIVE.

Bilag 2 Korrelationer

I dette bilag gengives korrelationer (samvariation) for en række variable såsom forældre og venner og på det samlede trivselsindeks (WHO-5).

Bilagstabel 2.1 Parvise korrelationer mellem trivselsmarkører og generaliseret trivsel målt ved WHO-5

Variabel	Korrelationer med WHO-5
Forældre 1 (indeks)	0,33*
<i>Jeg har voksne, der støtter og trøster</i>	0,27*
Forældre 2 (indeks)	0,11*
Forældre 3 (indeks)	0,30*
Venner 1 (indeks)	0,20*
<i>Der har ikke været dage, hvor jeg ikke er kommet i skole, fordi jeg har det svært med vennerne</i>	0,30*
Venner 2 (indeks)	0,02
Fritid 1 (indeks)	0,26*
<i>Går ugentligt til sport i en forening eller klub</i>	0,26*
Fritid 2 (indeks)	0,17*
<i>Deltager i ønskede fritidsaktiviteter</i>	0,30*
Søvn (indeks)	0,37*
Mad ifm. skole/uddannelse (indeks)	0,21*
Alkohol (indeks)	0,16*
<i>Alkoholindtag (sidste 3 måneder)</i>	-0,17*
Cigaretter og snus (indeks)	0,21*
<i>Cigaretforbrug</i>	-0,21*
Andre stoffer (indeks)	-0,15*
Præstations- og perfektionskultur 1 (indeks)	-0,07*
Præstations- og perfektionskultur 2 (indeks)	0,48*
Digitalt liv – tid (indeks)	-0,09*
Digitalt liv – seksuelt indhold (indeks)	-0,11*

Variabel	Korrelationer med WHO-5
Digitalt liv – forældre (indeks)	0,06*
Digitalt liv – adfærd (indeks)	0,03*
Sundhed (indeks)	0,57*
Smerter (indeks)	-0,42*
Sex (indeks)	-0,23*
Begået kriminalitet (indeks)	-0,06*
Begået kriminalitet på internettet (indeks)	-0,03*

Kilde: VIVE.

Bilagstabel 2.2 Betydningen af centrale trivselsindikatorer på tværs af køn og uddannelsesniveau

	Dreng	Pige	Udskoling	Ungdomsuddannelse
Forældre 1 (indeks)	0,33*	0,28*	0,38*	0,27*
Forældre 2 (indeks)	0,13*	0,07*	0,10*	0,05*
Forældre 3 (indeks)	0,29*	0,30*	0,33*	0,20*
Venner 1 (indeks)	0,21*	0,24*	0,28*	0,16*
Venner 2 (indeks)	0,03	0,02	0,02	-0,01
Fritid 1 (indeks)	0,21*	0,24*	0,24*	0,22*
Fritid 2 (indeks)	0,18*	0,14*	0,19*	0,19*
Søvn (indeks)	0,36*	0,37*	0,39*	0,29*
Mad ifm. skole/uddannelse (indeks)	0,19*	0,20*	0,29*	0,12*
Alkohol (indeks)	0,14*	0,18*	0,16*	-0,00
Cigaretter og snus (indeks)	0,20*	0,19*	0,19*	0,14*
Andre stoffer (indeks)	-0,17*	-0,18*	-0,14*	-0,11*
Præstations- og perfektionskultur 1 (indeks)	-0,03	-0,07*	-0,08*	-0,08*
Præstations- og perfektionskultur 2 (indeks)	0,42*	0,43*	0,51*	0,46*

	Dreng	Pige	Udskoling	Ungdomsuddannelse
Digitalt liv – tid (indeks)	-0,11*	-0,14*	0,16*	-0,04*
Digitalt liv – seksuelt indhold (indeks)	-0,11*	-0,12*	-0,13*	-0,08*
Digitalt liv – forældre (indeks)	0,12*	0,06*	0,18*	0,09*
Digitalt liv – adfærd (indeks)	0,10*	0,01	0,15*	-0,01
Sundhed (indeks)	0,52*	0,54*	0,58*	0,54*
Smerter (indeks)	-0,33*	-0,38*	-0,45*	-0,40*
Sex (indeks)	-0,15*	-0,21*	-0,23*	-0,21*
Begået kriminalitet (indeks)	-0,10*	-0,08*	-0,09*	-0,03
Begået kriminalitet på internettet (indeks)	-0,06*	-0,04*	-0,07*	-0,01

Kilde: VIVE.

Bilagstabel 2.3 Højest korrelerede variable på WHO-5-trivselsindeks (2023 og 2019)

Variabel	WHO-5 (2023)	WHO-5 (2019)
Jeg har det for tiden godt i skolen	0,56*	0,54*
Jeg føler mig sund og rask	0,55*	0,53*
Jeg har det for tiden godt derhjemme	0,51*	0,45*
Jeg føler mig ikke ensom	-0,48*	-0,41*
Jeg er tilfreds med mit udseende	0,48*	0,42*
Jeg er i god fysisk form	0,47*	0,42*
Jeg får nok motion	0,47*	0,44*
Jeg når de ting, jeg gerne vil	0,45*	0,47*
Jeg spiser sundt	0,42*	0,35*
Jeg sover aldrig dårligt eller uroligt	0,42*	0,43*

Kilde: VIVE.

Bilag 3 Oversigt over formative trivselsindikatorer

I dette bilag præsenteres de konkrete spørgsmålsformuleringer, der ligger til grund for konstruktionen af hvert af analysens trivselsmål.

Bilagstabel 3.1 Overblik over enkeltvariable i hvert trivselsmål

Tema	Variable
Forældre: Tid sammen, interesse og støtte	Jeg er ofte eller altid sammen med mine forældre i hverdagen
	Jeg er ofte eller altid sammen med mine forældre i weekenden
	Jeg kan i høj eller nogen grad lide at være sammen med mine forældre
	Mine forældre er der i høj eller nogen grad, når jeg har brug for dem
	Mine forældre viser i høj eller nogen grad interesse for min skolegang
	Mine forældre viser i høj eller nogen grad interesse for hvad jeg laver i min fritid
Forældre: Holdninger, kendskab og adfærd	Mine forældre ved ofte eller altid, hvor meget alkohol jeg drikker
	Må ikke drikke alkohol for mine forældre
	Må ikke ryge for mine forældre
	Jeg drikker ikke, fordi jeg ikke må for mine forældre
	Sidst jeg drak alkohol, fik jeg det ikke af forældre
Forældre: Forældrenetværk og aftaler	Mine forældre ved ofte eller altid, hvor jeg er om aftenen i hverdagen
	Mine forældre ved ofte eller altid, hvor jeg er om aftenen i weekenden
	Mine forældre ved ofte eller altid, hvem jeg er sammen med om aftenen i hverdagen
	Mine forældre ved ofte eller altid, hvem jeg er sammen med om aftenen i weekenden
	Mine forældre og jeg har ofte eller altid aftaler om, hvornår jeg skal være hjemme om aftenen i hverdagen
	Mine forældre kender alle eller de fleste af mine venner
	Mine forældre kender alle eller de fleste af mine venners forældre
	Mine forældre har kontakt med alle eller de fleste af mine venners forældre
	Jeg har ofte eller altid voksne at tale med, hvis der er noget, der går mig på eller jeg er ked af det
	Mine forældre og jeg har ofte eller altid aftaler om, hvornår jeg skal være hjemme om aftenen i weekenden
Venner: Relationer med venner	Jeg er sammen med mine venner mindst en gang om ugen
	Der har de sidste 30 dage ikke været dage, hvor jeg ikke er kommet i skole, fordi jeg har det svært med kammeraterne
	Har oplevet ikke at blive inviteret med til hyggeaftener eller fester, fordi jeg ikke drikker alkohol

Tema	Variable
Venner: Sociale normer	Har sagt nej til at deltage, fordi jeg ikke har lyst til at drikke alkohol
	Har aldrig eller sjældent følt mig presset til at drikke mere alkohol end jeg havde lyst til
Fritid: Organiseret fritidsliv	Går ugentligt til sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning)
	Dyrker ugentlig fitness/ styrketræning i et fitnesscenter
	Går til e-sport i forening eller klub
	Går ugentligt til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lign. i en forening, kulturhus eller bibliotek
	Går ugentligt i ungdomsklub (93% går ikke i ungdomsklub)
	Deltager ugentligt i aktiviteter/ undervisning i Ungdomsskolen
	Oplever aldrig at der bliver drukket alkohol i forbindelse med fritidsaktiviteter
Fritid: Fritidsliv	Har et fritidsjob
	Deltager i ønskede fritidsinteresser (<i>Deltager du i de fritidsaktiviteter, du kunne tænke dig?</i>)
Søvn	Får minimum 8 timers søvn
	Sover ikke dårligt eller uroligt om natten én gang om ugen eller oftere
	Har ikke brugt mobiltelefon, tablet eller computer tre dage eller mere den sidste uge lige inden jeg lagde mig til at sove
	Har ikke følt mig forstyrret af mobiltelefon, tablet eller computer tre dage eller mere den sidste uge efter jeg har lagt mig til at sove
Mad ifm. skole	Jeg spiser morgenmad hver dag, før jeg skal i skole
	Jeg spiser frokost i skolen hver dag
Alkohol	Har aldrig drukket en hel genstand
	Har ikke drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed de sidste 30 dage
	Vil gerne drikke mindre end jeg gør
	Synes du, det ikke er i orden, at unge på din alder drikker alkohol?
Cigaretter og snus	Ryger ikke, og har aldrig prøvet det
	Ryger ikke i skoletiden
	Ryger ikke e-cigaretter, og har aldrig prøvet det Ryger ikke e-cigaretter, og har aldrig prøvet det
	Bruger ikke snus eller tyggetobak, og har aldrig prøvet det
Andre stoffer	Jeg har prøvet at tage lattergas sammen med venner, til fest eller alene
	Jeg har prøvet at ryge hash
	Jeg har prøvet at tage andre stoffer end hash fx amfetamin, kokain, MDMA/ecstasy eller lignende

Tema	Variable
Præstations- og perfektionskultur: Popularitet	Det gør en mere populær i min vennegruppe at have mange følgere og likes på sociale medier
	Det gør en mere populær i min vennegruppe at være god i skolen
	Det gør en mere populær i min vennegruppe at være god til sport
	Det gør en mere populær i min vennegruppe at se godt ud
Præstations- og perfektionskultur: Selvbillede	Jeg er tilfreds med mit udseende
	Jeg er tilfreds med min vægt
Digitalt liv: Tid	Tænk på en gennemsnitsdag. Hvor lang tid bruger du på følgende? Se TV, film, serier og YouTube
	Tænk på en gennemsnitsdag. Hvor lang tid bruger du på følgende? Spille på computer, konsol, telefon, tablet
	Tænk på en gennemsnitsdag. Hvor lang tid bruger du på følgende? Være på sociale medier
Digitalt liv: Seksuelt	Har du inden for de sidste 12 måneder delt et seksuelt billede/video af dig selv, fx i undertøj eller nøgen?
	Har du inden for de sidste 12 måneder delt et seksuelt billede/video af andre, fx i undertøj eller nøgen, hvor du ikke havde fået lov til det?
	Har du inden for de sidste 12 måneder oplevet at andre har delt et seksuelt billede/video af dig, fx i undertøj eller nøgen, hvor du ikke havde givet lov til det?
	Har du inden for de sidste 12 måneder modtaget et seksuelt billede/video af andre, fx i undertøj eller nøgen, hvor personen selv ikke havde givet lov til det?
Digitalt liv: Forældre	Er du venner med/følger dine forældre på mindst et socialt medie?
	Ved dine forældre, hvem du skriver, taler eller spiller med på internettet?
Digitalt liv: Adfærd	Når du er på sociale medier, gør du så noget af følgende? Accepterer du folk, du ikke kender, på fx Snapchat?
	Når du er på sociale medier, gør du så noget af følgende? Har du mødetes med nogen offline (dvs. ansigt til ansigt), som du udelukkende havde lært at kende over internettet?
	Når du er på sociale medier, gør du så noget af følgende? Har du prøvet at lyve om din alder på sociale medier?
	Når du er på sociale medier, gør du så noget af følgende? Har du været med til at mobbe andre på internettet?
Sundhed og sex: Sundhed	Jeg føler mig sund og rask
	Jeg er i god fysisk form
	Jeg spiser sundt
	Jeg får motion nok
Sundhed og sex: Smerter	haft hovedpine?
	haft mavepine?
	haft andre smerter, fx ondt i nakken eller ryggen?

Tema	Variable
Sundhed og sex: Sex	Har du inden for de sidste 12 måneder oplevet at du er blevet opfordret til at udføre seksuelle ydelser mod gaver eller andre goder?
	Har du inden for de sidste 12 måneder ydet seksuelle ydelser mod gaver eller andre goder?
	Har du inden for de sidste 12 måneder spurgt/opfordret andre til at udføre seksuelle ydelser mod gaver eller andre goder?
	Har du inden for de sidste 12 måneder modtaget seksuelt stødende henvendelser på internettet eller sociale medier?
	Har du inden for de sidste 12 måneder fået uønskede seksuelle invitationer eller kommentarer?
	Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for ubehagelig seksuel berøring eller lignende?
Kriminalitet: Begået kriminalitet	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Taget noget fra dine forældre uden at have fået lov (fx penge eller alkohol)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Stjålet penge, tøj eller andet fra andre end dine forældre (fx i et klasselokale, omklædningsrum eller til en fest)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Stjålet varer i eller uden for en butik uden at betale (fx slik, makeup, tøj eller andet)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Med vilje ødelagt ting du ikke selv ejer (fx postkasse, sæde i bus, vindue)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Lavet graffiti uden tilladelse (fx på skolen, i toget eller på en husmur)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Brudt ind i eller forsøgt at bryde ind i en lejlighed, et værelse, et hus eller lignende for at tage noget
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Ved hjælp af trusler eller tvang taget noget eller forsøgt at tage noget fra andre, som ikke tilhørte dig
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Taget imod, købt eller videresolgt noget, som du vidste eller troede var stjålet
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Slået nogen i alvor/for at gøre dem ondt (begået vold)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Været i kontakt med politiet på grund af noget ulovligt du har gjort (fx butikstyveri, hærværk, indbrud, vold eller lignende)

Tema	Variable
Kriminalitet: Begået kriminalitet på internettet	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Snydt andre i forbindelse med køb af varer/ydelser på internettet (fx modtaget betaling uden at sende en vare)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Anvendt en anden persons betalingskort eller betalingsoplysninger til at købe en vare/ydelse på internettet uden personens tilladelse
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Sendt virus eller malware (det vil sige ondsindet software/program, der skader ens computer eller data) til en anden persons computer
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Logget ind på en anden persons profil uden at personen havde givet dig lov
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Forsøgt at lukke en hjemmeside eller e-mailkonto ned (fx DDoS-angreb)
	Har du inden for de sidste 12 måneder alene eller sammen med andre med vilje gjort noget af følgende? Skaffet dig adgang til nogle andres computer ved hjælp af hacking

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2023 og VIVE.

Bilag 4 Ekspertinterview

Følgende eksperter er interviewet:

- Anne Mette Thorhauge, lektor, Institut for Kommunikation, Københavns Universitet
- Helle Hygum Espersen, chefanalytiker, VIVE
- Jonas Ravn, seniorkonsulent, Center for Digital Pædagogik
- Susan Andersen, seniorforsker, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet
- Veronica Pisinger, forsker, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

