

Mental sundhed 2009

- at føle man er noget værd



Børnerådet

Mental sundhed 2009

- at føle man er noget værd

Redaktion

Søren Gade Hansen,
Børnerådets sekretariat

Tekst og analyse

Anne-Julie Boesen Pedersen,
Børnerådets sekretariat.

Kvalitative interview

Anne-Julie Boesen Pedersen,
Børnerådets sekretariat.

Udgiver

Børnerådet
Vesterbrogade 35 A
1620 København V
Tlf. 33 78 33 00

Grafisk design

Oktan, Peter Waldorph

Tryk

Velfærdsministeriet

ISBN: 87-90946-46-4

I. oplag marts 2009
500 eksemplarer

Rapporten kan downloades
eller bestilles via www.brd.dk.
Rapporten er gratis. Dog betales
ved forsendelse et ekspeditions-
gebyr på 25 kr., og porto hvis
forsendelsen overstiger 16,50 kr.



Indhold

Forord / 5

Sammenfatning / 7

Introduktion til undersøgelsen / 11

Indledning / 13

Mental sundhed / 14

Generelt helbred / 14

At have et godt liv / 15

Hvad gør dig rigtig glad / 17

Hvad gør dig rigtig ked af det / 19

Den største udfordring i dit liv / 20

SDQ - styrker og svagheder / 23

Forholdet til de sociale omgivelser / 24

Hovedpine, mavepine & søvnproblemer / 25

Andre symptomer - udadvendte og indadvendte / 26

Stress / 29

Pille og medicinforbrug / 33

Tryghed og støtte / 35

Hjælp og informationer om helbred / 40

Afrunding / 43

Litteraturliste / 45

Metode-appendiks / 47



Forord

Børns mentale sundhed præger i høj grad deres opfattelse af livskvalitet og dermed mening med tilværelsen. At have det godt med sig selv og at være i stand til at mestre de udfordringer og betingelser, som hverdagen og omgivelserne byder på, er en væsentlig forudsætning for børns velbefindende, udviklings- og udfoldelsesmuligheder. I Børnerådet ønsker vi en større indsigt i børns mentale sundhed, og derfor har vi spurgt Børnerådets Børne- og Ungepanel om temaer som stress, hovedpine, ensomhed, nervøsitet, tryghed og om hvad, der gør dem rigtig glade og kede af det.

Børnenes besvarelser og perspektiver på mental sundhed giver en væsentlig indsigt. Undersøgelsen giver nogle bekymrende resultater, selv om den også viser, at langt de fleste børn trives. Navnlig bør der rettes opmærksomhed mod børnenes oplevelser af mangel på tryghed og støtte både i hjemmet og i skolen, mangel på nogen at tale med omkring personlige problemer, forbruget af hovedpinepiller og oplevelsen af stress samt ensomhed.

Et vigtigt budskab til de voksne ligger også i, at børnene fortæller os, at meningsfulde relationer, særligt de familiære, er utrolig væsentlige og indvirkende på børnenes mentale sundhed. I Børnerådet finder vi det vigtigt, at en sådan udmelding bliver taget meget alvorligt, ikke blot af den enkelte voksne, men også på et mere strukturelt samfundsniveau. Det gælder blandt andet forholdene på arbejdsmarkedet, hvor lovgivning og aftaler i langt højere grad skal tilgode børnenes behov for ustressede og nærværende forældre.

Tak for godt samarbejde til lektor cand.psych. Ingrid Leth, Institut for Psykologi, Københavns Universitet og cand.scient.soc. Anette Johansen, Institut for Folkesundhed. Også en stor tak til Børnerådets medlemmer ph.d. i Sundhedsvidenskab Else Guldager, lektor Charlotte Palludan, Danmarks Pædagogiske Universitetsskole og psykolog, cand.pæd.psych. Ole Kyed, der alle har bidraget til at kvalificere denne undersøgelse. Ikke mindst en stor tak til alle de børn, som har medvirket med besvarelser og perspektiver, der udgør hele grundlaget for undersøgelsen.

Børnerådet sætter også stor pris på det samarbejde med Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP), som denne undersøgelse har ført med sig i form af udarbejdelse af en artikel med fokus på børns emotionelle problemer.

Charlotte Guldberg
Børnerådets formand





Sammenfatning

Vurdering af liv og helbred

Størsteparten af børnene vurderer selv, at de har et godt (47 pct.) eller virkelig godt (33 pct.) helbred, men samtidig er det næsten hver femte (18 pct.), der blot svarer, at det er rimeligt. Ligeledes synes hovedparten af eleverne, at de har et godt liv, men en anelig andel på ca. hver tredje vurderer deres liv mere moderat. Det er særligt drengene, der vurderer deres liv og helbred godt, og der ses også sammenhæng til deltagelse i fritidsaktiviteter og familiens økonomi. Et godt liv handler med elevernes ord fx om at føle tryghed og selvtillid, at have forældre, der er der for én, og gode venner.

At være glad og ked af det

Langt de fleste oplever at være glade: Mere end tre fjerdedele svarer, at de er glade stort set hver dag, og omtrent hver femte vælger kategorien 'mere end én gang om ugen'. Det er navnlig familie og venner, der gør børnene glade – støtte, inklusion, opmærksomhed, samt glade forældre og tid til at være sammen med dem er blandt børnenes eksempler – men samtidig kan de også gøre børnene rigtig kede af det: Forældrenes stress, manglende tid, skænderier, føle at man ikke lever op til forældrenes forventninger, skilsmisse, skæld ud og dødsfald i familien samt ikke at have gode venner eller at blive mobbet er temaer, der findes blandt børnenes eksempler.

Den største udfordring

Børnenes beskrivelser af den største udfordring i deres liv viser alvorlige og eksistentielle situationer og spørgsmål: I forhold til familien handler det om at være fra hinanden, skilsmisse, skænderier og sygdom og død, samt de voksnes økonomi og bekymringer herom, som børnene tager til sig. Når det gælder venner lyder udfordringen på ikke at have nogen, ensomhed. Også identitetsmæssige spørgsmål som at finde sig selv og turde være sig selv opleves som den største udfordring i livet. Mange besvarelser handler om skolen og klassen: Tilhørsforhold, generthed eller præstationer foran klassen ligesom det at følge med i forhold til de krav, skolen stiller. Blandt børnenes beskrivelser hører også følelsen af at blive glemt og at skære i sig selv.

SDQ (the Strength and Difficulties Questionnaire)

SDQ er et internationalt screeningsredskab, som bruges til at identificere børns styrker og svagheder i forhold til følelser, adfærd og relationer. Størsteparten af børnene i undersøgelsen placerer sig inden for SDQ-normalområdet, mens mellem godt fem og ti pct. ligger uden for normalen. For de elever, der ikke placerer sig indenfor normalområdet, er der typisk tale om en mere negativ helbreds-vurdering, en dårligere almen trivsel, en familie med vanskelige økonomi og mindre deltagelse i fritidsaktiviteter.

Forholdet til de sociale omgivelser

Børnenes besvarelser til udsagn såsom 'jeg er god til at klare konfliktsituationer' og 'jeg er god til at klare stressede situationer' viser, at konflikter og stress ikke altid opleves som nemt at håndtere; størsteparten svarer 'passer delvist'. Svarene til spørgsmål om oplevelsen af at være ensom og alene viser, at hver femte barn ugentligt eller oftere føler sig ensomme, og det er navnlig piger.

Hovedpine, mavepine & søvnproblemer

Godt og vel hver tiende barn svarer, at de er plaget af hoved- eller mavepine mindst et par gang om ugen og for hver fjerde gælder det ugentligt eller oftere, mens omtrent halvdelen af eleverne ikke oplever at være plaget af disse gener. De elever, der ofte oplever hoved- eller mavepine – og det er særligt piger – svarer samtidig, at de ikke så tit er glade sammenlignet med de øvrige elever. Mere end hver tredje svarer, at de inden for de seneste to måneder har haft svært ved at falde i søvn om aftenen ugentligt eller oftere, og igen her gælder det typisk pigerne.

Andre symptomer – udadvendte og indadvendte

Vrede, at være anspændt og nervøs, ked af det eller nede, sur og irriteret er følelser, som relativt store andele delvist finder genkendeligt (ca. hver tredje-fjerde elev), og mellem fem til ti pct. synes ofte at genkende disse følelser. Der ses sammenhænge til andre indikatorer på mentale sundhedsproblemer fx håndteringen af de sociale omgivelser og hoved- og mavepine.

Mareridt og nervøsitet opleves oftest af piger, og igen er det tydeligt, at mentale sundhedsproblemer sjældent er afgrænset til et enkelt aspekt eller område. Fx døjer de elever, der ofte oplever at have mareridt og at være meget nervøse, samtidig oftere med hoved- og mavepine, de er ikke så ofte glade, de oplever oftere at være ensomme og alene, og de er oftere stressede.

Det er helt op mod hver femte/sjette elev, der ugentligt eller oftere oplever at være trist, at miste interesse for ting eller at omverdenen er uoverkommelig. Medregnes de børn, der svarer, at de oplever dette månedligt, så er der tale om et betydeligt antal; nemlig mere end hver tredje. Igen gælder det typisk pigerne, og sammenhænge til andre trivselsindikatorer ses også her.

Stress

Hver fjerde elev oplever stress ugentligt eller oftere, og kigger man på andelen, der oplever stress mindst månedligt, er det halvdelen af alle eleverne. Pigerne svarer, at de oftere er stressede end drengene, og der ses sammenhænge mellem stress og en dårligere helbredsbedømmelse samt sammenhænge til flere andre symptomer på mentale sundhedsproblemer.

Børnene oplever stress som en følelse af uoverskuelighed og uoverkommelighed, surhed, aggressioner, at være ked af det og angst. Og man har det dårligt og føler sig syg, fortæller børnene.



Børnene peger på familien, som en vigtig årsag til stress – forældrenes egen stress kan virke afsmittende, men også oplevelsen af mangel på interesse fra forældrenes side og at være skilsmissebarn kan virke stressende. I skolen er det især lektier og prøver, der påvirker børnenes stress. For svære eller for mange ting på én gang virker også stressende, ligesom et højt forventningspres er blandt børnenes eksempler på årsager til stress.

Børnenes forslag til ændringer, der kan nedsætte stressniveauet, lyder typisk på at sørge for tid til ro og afslapning samt at skære ned på nogle ting, så programmet bliver mindre stramt. Også bedre kommunikation, planlægning og organisering af tid og opgaver forekommer ofte blandt forslagene.

Pille og medicinforbrug

En væsentlig andel – mere end hver tredje - af børnene har taget piller mod hovedpine inden for de seneste par uger, og hver tiende har taget medicin mod ondt i maven. Det er især pigerne, der svarer, at de har taget disse piller eller medicin. Størsteparten af børnene taler med 'de voksne', og ikke så ofte lægen, hvis de tager piller eller medicin.

Tryghed og støtte

Det er en stor andel af eleverne, der oplever at være utrygge i deres omgivelser (afhængigt af stedet varierer andelen fra ca. halvdelen til 80 pct.). Specielt at færdes på gaden om aftenen forekommer utrygt, men kigger man på de andele, der har svaret 'ofte', så er det mere end hver tredje elev, der ikke finder det trygt at være i skolen og på gaden om dagen. Det er typisk pigerne, der oplever at være utrygge, og mere end hver femte elev finder det ikke altid trygt at være derhjemme. Ifølge børnene kan oplevelsen af utryghed i hjemmet hænge sammen med, at forældrene ikke er der for deres børn, at de ikke giver dem nok opbakning eller opmærksomhed. Det kan også skyldes skilsmisse eller forældre, der drikker eller slår deres børn.

Børnenes beskrivelser af, hvad der kan gøre dem rigtig nervøse eller utrygge, handler fx om afstand til forældrene og skænderier i familien, relationen til vennerne, prøver i skolen og fremlæggelser eller det at sige sin mening foran klassen. Andre årsager til nervøsitet eller utryghed er at være alene i mørke, oplevelsen af at gøre noget forkert og at håndtere nye og ukendte situationer eller mennesker, ligesom det modsatte køn kan indvirke på nervøsitetsfølelsen.

Kun godt hver tredje elev svarer, at de "altid" får støtte fra de voksne i skolen, og mindre end halvdelen oplever "altid" at få støtte fra de andre børn og unge henne i skolen. Det er generelt mange, der svarer, at de blot 'ofte' oplever støtte. Specielt når det gælder de voksne i hjemmet, er det bemærkelsesværdigt, at mere end hver femte oplever at få støtte ofte, men altså ikke altid.

Det er bemærkelsesværdigt, at 13 pct. – flere end hver ottende elev – oplever, at de ikke har nogen at tale med i tilfælde med personlige problemer. Der er flere drenge end piger, som



oplever ikke at have nogen at tale med, og der er en hel del sammenhænge, som tyder på, at elever, som ikke oplever at have nogen at tale med, generelt ikke trives i samme omfang som de øvrige

Hjælp og informationer om helbred

16 pct. af børnene svarer nej til, at de har den information eller oplysninger om deres helbred, som de har behov for, mens de resterende 84 pct. svarer ja. Til spørgsmålet om de har den hjælp til deres helbred, som de har brug for, svarer 13 pct. nej, mens de øvrige 87 pct. svarer ja. Børnene fortæller, at når det handler om generel information, så er skolen et godt sted at få information, men når det angår mere individuelle eller personlige trivsels- eller helbredsaspekter, så er et nært forhold af stor betydning, og så er det typisk forældrene, børnene i første omgang vil henvende sig til.

Køn og økonomi

En lang række symptomer på mentale sundhedsproblemer synes særligt at eksistere hos piger. Her skal man være opmærksom på, at drenge og pigers fokus på og villighed til at rapportere om trivsels- og helbredsproblemer ikke er ens.

Der ses også mange sammenhænge til familiens økonomi, hvilket indikerer en ulighed relateret til mentale sundhedsproblemer.



Introduktion til undersøgelsen

Denne rapport bygger på en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel, som på tidspunktet for undersøgelsen, efteråret 2008, bestod af 1156 elever fra 7. klasse. Resultaterne fra undersøgelsen er suppleret og uddybet via interview med otte elever fra 7. klasse på to forskellige skoler. Se i øvrigt metodeappendiks.

Den kvalitative undersøgelse

Interview

- Skole 1 Fokusgruppeinterview med Nicolai og Mads.¹
Fokusgruppeinterview med Trine og Marie.
- Skole 2 Fokusgruppeinterview med Anders, Peter, Sofie og Ditte.

Baggrundsoplysninger fra den kvantitative undersøgelse.

- Køn:** En stort set ligelig fordeling af piger (51 pct.) og drenge (49 pct.).
- Alder:** Den typiske alder for respondenterne er 13 år: Mere end hver fjerde (81 pct.) er 13 år på undersøgelsestidspunktet, 13 pct. er 12 år og de resterende 7 pct. er 14 år.
- Etnicitet:** Elevernes etniske baggrund er fundet ved spørgsmål, om det mest talte sprog i hjemmet². 94 pct. svarer dansk, mens 6 pct. angiver et andet sprog.
- Familietype:** 85 pct. bor sammen med søskende (dækker både over hel og halv-søskende, 32 pct. bor sammen med ældre søskende, 35 pct. med yngre søskende, og 18 pct. bor sammen med både ældre og yngre søskende), 10 pct. har søskende, men bor ikke sammen med dem. De resterende 5 pct. har ingen søskende. Langt de fleste bor sammen med begge deres forældre, enten hele tiden (68 pct.) eller skiftevis (12 pct.). 10 pct. bor sammen med enten deres far eller mor, som bor alene, og ligeledes 10 pct. bor hos den ene af sine forældre, hvor denne bor sammen med en kæreste eller ægtefælle. En enkelt procent bor i andre familietyper (plejefamilier, institution eller hos bedsteforældre).

¹ De interviewede elever optræder i rapporten med fiktive navne.

² Der findes ikke hverken en entydig definition eller operationalisering af begrebet etnicitet. I denne undersøgelse er det valgt, at følge en ofte benyttet måde at operationalisere etnicitet på, nemlig via typiske sprog i hjemmet. Det kan bemærkes, at det ikke er muligt at følge Danmarks Statistiks afgrænsning af begrebet, da dette indebærer spørgsmål om forældrenes fødeland og statsborgerskab, hvilket ikke er muligt for børn i den pågældende aldersgruppe at svare på. Se i øvrigt metodeappendiks.



Familiens økonomi

*Selvurderet*³: Bedre end de fleste i klassen 17 pct., ligesom de fleste i klassen 75 pct. og 8 pct. svarer vanskeligere end de fleste i klassen.

FAS (Family Affluence Scale^{3b}): En skala fra 0 til syv, hvor de laveste værdier afspejler familier med materielle afsavn, og omvendt repræsenterer de højeste værdier familier med materiel velstand. Skalaen er konstrueret på baggrund af fire spørgsmål, der angår familiens antal biler, om respondenter har eget værelse, antal rejser med familien inden for det seneste år og antal computere i familien. Knap en tredjedel placeres fra 0 til 5 på skalaen, mens 38 pct. placeres på trin 6 og 33 pct. på trin 7.

Fritidsaktiviteter

Eleverne er både blevet spurgt til *antallet af fritidsaktiviteter*, som de går til: Størsteparten går til en (44 pct.) eller to fritidsaktiviteter (43 pct.), mens 13 pct. svarer, at de ikke deltager i nogen fritidsaktiviteter. Også *tidsforbruget* i forhold til fritidsaktiviteter er eleverne blevet spurgt til: Mere end halvdelen (53 pct.) svarer fire timer eller mere og 30 pct. svarer to til tre timer. De øvrige svarer en time eller mindre (9 pct.) eller ingen tid (9 pct.)

³ Spørgsmålet der indgik i spørgeskemaundersøgelsen: Hvis du tænker på økonomien eller pengene hjemme hos dig selv, oplever du så, at det er I) bedre end de flestes i klassen, II) ligesom de flestes i klassen, III) vanskeligere end de flestes i klassen.

^{3b} Se også Unges Hverdag



Indledning

Denne undersøgelse omhandler børns vurdering af deres liv og helbred, herunder fx hvad der gør dem glade og kede af det, om de er nervøse, stressede, utrygge, i hvilket omfang de lider af hovedpine eller mavepine, og i hvilket omfang de tager piller fx for at modvirke hovedpine. Samlet set handler det om børns velbefindende, deres trivsel og sundhed; om børns mentale sundhed. Hos den internationale sundhedsorganisation World Health Organization (WHO) beskrives mental sundhed som en tilstand, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet (www.who.int)⁴. Mental sundhed er altså ikke synonymt med fravær af psykisk sygdom, men handler mere bredt om trivsel eller velvære; at man har det på en sådan måde, at man er i stand til at være til og handle, begge på en aktiv og produktiv facon.

I løbet af det seneste årti er der kommet større fokus på mental sundhed som et selvstændigt begreb eller område inden for sundhedsfremmende indsatser⁵, og på det mentale sundhedsmæssige område optræder anselige problematikker, heriblandt at det anslås, at op mod 20 pct. af børn og unge lider af mentale sundhedsproblemer i invaliderende grad⁶.

Ser man på, hvad der påvirker en persons mentale sundhed, er der tale om et samspil mellem såvel socioøkonomiske forhold som omgivelser eller livsbetingelser (jf. WHO). I en nylig udgivet rapport 'Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter' fra Sundhedsstyrelsen beskrives faktorer, der påvirker mental sundhed. Blandt risikofaktorer er fx dårlige evner til at håndtere stress og udfordringer, dårlige familiære relationer, dårlig fysisk sundhed og social eksklusion, mens der omvendt blandt beskyttende faktorer fx ses omsorgsfulde forældre/ gode familiebånd, støttende sociale relationer og en positiv selvopfattelse. Gode familiære og sociale relationer samt fysisk sundhed har ikke blot en væsentlig indflydelse på børns mentale sundhed, men er samtidig en rettighed for børn, jf. FN's konvention om barnets rettigheder (Art. 5 (forældres ansvar at sikre betingelser der muliggør barnets evner og udvikling), art. 6 (retten til livet og udvikling) og art. 24 (retten til sundhed)).

Mental sundhed er ikke noget nemt begreb at operere med og slet ikke over for 7. klasseelever. Derfor er begrebet heller ikke anvendt direkte i spørgeskemaet til denne undersøgelse⁷.

⁴ Dansk oversættelse hentet fra Sundhedsstyrelsens 'Fremme af mental sundhed' (2008).

⁵ Se fx Sundhedsstyrelsen (2008): Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter, EU Kommissionens grønne bog (2005) "Forbedring af befolkningens mentale sundhed. På vej mod en strategi for mental sundhed i Den Europæiske Union", EU Parlamentets forslag til mental sundhedsfremmende initiativer (2009), og i WHO-regi eksempelvis 'Mental Health: New Understanding, New Hope' (2001), 'Mental Health Declaration for Europe' (2005), 'Mental health: facing the challenges, building solutions' (2005) og 'Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options' (2006).

⁶ WHO: Mental health: facing the challenges, building solutions (2005)

Mental Sundhed

Generelt helbred

I spørgeskemaundersøgelsen er eleverne blevet bedt om at vurdere deres helbred. Ser man igen på WHO's definition af helbred eller sundhed, så indbefatter denne både fysisk, mental og social velbefindende. Spørger man elever i 7. klasse hvad 'helbred' betyder, så svarer de fx:

Mads: *Jeg tænker på, hvordan man har det fysisk, hvis man løber eller er ret stærk. Hvis man har et godt hjerte, er stærk inden i til at klare en masse*

Marie: *Hvor sundt man spiser, og hvor meget motion man dyrker. Og ikke så meget andet.*

Sofie: *Sygdom og så noget. Og om man har det godt.*

Interviewer: *Hvad betyder 'at have det godt'?*

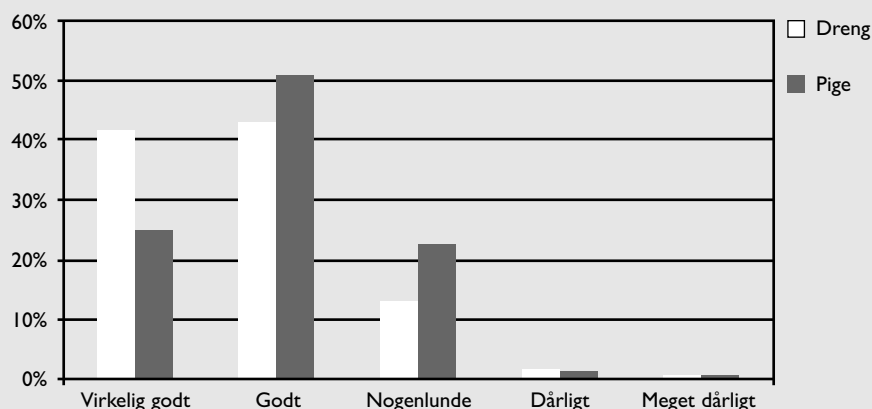
Sofie: *Jamen, man kan jo også have det dårligt. Hvordan man har det generelt.*

Interviewer: *Hvordan er det, hvis man har det dårligt?*

Sofie: *Enten kan man være syg og have det dårligt, men du kan også bare have det dårligt i klassen og sådan noget.*

De interviewede elever synes altså umiddelbart at associere helbred med fysiske forhold, men i en lidt afledt facon falder talen også på sociale forhold.

DIAGRAM 1. *Synes du selv dit helbred er...*



- 7 I interviewene spurgte vi dog eleverne, om de havde et bud på, hvad mental sundhed er, og fik svar som disse:
- Trine: *Hvordan man har det sådan. Sygdom og sådan.*
- Marie: *Jeg har aldrig hørt det ord, så jeg tænker ikke noget.*
- Nicolai: *Er det ikke sådan noget med forkølelse og sådan noget. Hovedpine.*
- Mads: *Det er jo mere det der med, ikke at man er gak gak i hovedet eller sindssyg, men måske hvis man har en mor der drikker fx, så kan man godt blive mere indelukket, end hvad man var, før moderen drak. Så var man måske mere åben, og så blev man mere lukket. Så lukker man sådan for sindet. Det er ikke så meget med det fysiske og hovedpine og sådan.*



Som det ses af diagram 1, der viser svar fra spørgeskemaundersøgelsen, så synes størsteparten af eleverne, at de har et godt (47 pct.) eller virkelig godt (33 pct.) helbred, men samtidig er det næsten hver femte, der svarer, at det er rimeligt (18 pct. svarer nogenlunde). Svarfordelingen på dette spørgsmål er nogenlunde tilsvarende resultaterne fra den seneste Skolebørnsundersøgelse (HBSC)⁸, hvor det yderligere konstateres, at jo højere klassetrin, jo lavere vurdering af helbred samt at flere drenge end piger svarer, at de har et godt helbred⁹. Denne tendens ses også her, hvor 84 pct. af drengene svarer, at de har et godt eller virkelig godt helbred, mens det samme kun gælder for 76 pct. af pigerne, ligesom 42 pct. af drengene og blot 25 pct. af pigerne svarer, at de har et virkelig godt helbred. Her bør man have i mente, at der også kan eksistere forskelle i piger og drenges fokus på og indstilling til at rapportere, hvordan de har det. Sammenligninger viser også, at jo vanskeligere økonomi¹⁰ elevens familie har, og jo færre fritidsaktiviteter eller jo mindre tid eleven bruger på fritidsaktiviteter, jo dårligere vurderer eleven sit helbred.

At have et godt liv

I spørgeskemaundersøgelsen har vi også bedt eleverne om at vurdere deres liv. Dette spørgsmål er af sammenligningsmæssige årsager også hentet fra Skolebørnsundersøgelsen, hvori spørgsmålet indgår som en indikation på almen trivsel.

TABEL 1. *Tænk på et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst tænkelige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?'*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0,2 %	0,4 %	2,1 %	3,6 %	3,4 %	9,8 %	8,7 %	15,3 %	22,6 %	18,5 %	15,4 %

Størstedelen, men bestemt ikke alle, svarer i den 'gode ende' og vurderer altså, at de har et godt liv. Det er dog også værd at bemærke, at mere end hver tredje vælger midterkategoriene og dermed i retning af et 'rimeligt' liv. På samme vis, som ved elevernes vurdering af deres helbred, vises det i Skolebørnsundersøgelsen, at også vurderingen af livskvaliteten eller trivslen falder i takt med stigende alder, og at drenge vurderer deres liv bedre end pigerne¹¹.

⁸ Health Behaviour in School-aged Children, et internationalt sammenlignende studie af skolebørns sundhed. I Skolebørnsundersøgelsen, den danske del af projektet, vurderes helbredet umiddelbart en anelse bedre, men forskellene er ikke signifikante (36 pct. svarer 'meget godt', 49 pct. 'godt', 13 pct. 'nogenlunde', 1 pct. svarer 'dårligt' og 1 pct. er ubesvaret). Det skal bemærkes, at der i Skolebørnsundersøgelsen er tale om gennemsnitlige resultater fra 11, 13 og 15-årige, og at flest blandt de yngste vurderer deres helbred godt. Ifølge Skolebørnsundersøgelsen er der sket et lille fald i andelen med godt selv vurderet helbred i undersøgelsesperioden 1984-2006, og dette gælder særligt de ældste piger i undersøgelsen (13 og 15-årige) (Skolebørnsundersøgelsen 2006).

⁹ Skolebørnsundersøgelsen: Godt eller meget godt helbred (13-årige): Drenge: 88 pct., piger: 83 pct.

¹⁰ For operationaliseringen af familiens økonomi se introduktion til undersøgelsen.

¹¹ I skolebørnsundersøgelsen angives høj trivsel (9-10 på skalaen) blandt de 13-årige til 31 pct. blandt pigerne og 36 pct. blandt drengene (Skolebørnsundersøgelsen 2006).

Denne forskel ses også i denne undersøgelse, hvor 39 pct. blandt drengene og 29 pct. af pigerne angiver høj trivsel¹².

Der ses også sammenhænge i form af, at jo vanskeligere økonomi elevens familie har, og jo færre fritidsaktiviteter eller jo mindre tid eleven bruger på fritidsaktiviteter, jo dårligere vurderer eleven sit liv. At familiens økonomiske ressourcer spiller ind på børnenes trivsel, ses også i andre undersøgelser. I *En ensom kamp*, der er en undersøgelse af børn, som lever i familier med materiel fattigdom, konkluderes blandt andet, at familiens knappe ressourcer sjældent er et isoleret problem for børnene, men at det hænger sammen med andre problemer såsom dårlig sundhedsadfærd og mangel på sociale relationer til venner og til stabile voksne (Hammer-Helmich og Sørensen (2005)).

For at få et større indblik i hvilken betydning 7. klasselever tillægger det at have et godt liv, blev de interviewede elever forklaret om spørgsmålet i spørgeskemaet og spurgt til, hvad et godt liv indbefatter:

Anders: *At være tryk.*

Interviewer: *At være tryk, hvordan tryk?*

Anders: *At man har det godt, når man er sammen med sine venner.*

Peter: *Tryk om dagen. Sammen med sin familie og venner.*

Sofie: *Og have det godt med sig selv.*

Interviewer: *Hvordan det?*

Sofie: *Jamen i stedet for at sige alt muligt om, at man bare ikke kan finde ud af noget, og man ikke er glad for alt muligt, så have lidt selvtillid og så noget.*

Mads: *Fx hvis ens forældre stadig er sammen.*

Nicolai: *At man får meget opmærksomhed fra sine forældre, og at de leger med børnene og sådan.*

Interviewer: *Så det hænger meget sammen med ens forældre?*

Nicolai: *Ja, man kan jo også få alt muligt, men det gør jo ikke én lykkelig. Jeg synes, at forældrene skulle tage sig meget mere tid sammen med børn, så ville jeg gætte på, at mange flere ville være meget glade.*

Mads: *Jeg synes også, at det har noget at gøre med vennerne. Hvis man har rigtig gode venner, så kan man ligesom snakke med personen, hvis man har nogle problemer selv. Altså, vennen kan altså ikke altid finde ud af, hvad han skal sige, men en vens job er både at være et godt menneske over for ham, han er venner med, men også at hjælpe ham lidt, hvis han kommer ud i nogle gale situationer, men han kan måske ikke så godt hjælpe med de ting, der sker i hjemmet.*

Marie: *At man har et godt forhold til skolen, at man godt kan lide at gå i skole, og man har nogle søde venner. Og derhjemme, at ens familie er hjælpsom og hjælper én, når man har problemer, og bare er der for én. Det ville jeg sige.*

Interviewer: *Så skolen, familie og venner.*

¹² Svarende til 9-10 på skalaen.



Marie: *Og fritidsinteresser. Det er måske lidt nederen bare at sidde derhjemme hele tiden. Komme ud og opleve nogle ting og sådan. Selv om der måske ikke er så mange, der er klar over det. At være positiv over for tingene, i stedet for bare at sidde hjemme og kede sig.*

Et godt liv handler altså med elevernes ord om at være tryk i sine omgivelser, om at føle selv-tillid og have det godt med sig selv. Det handler også om oplevelsen af, at ens forældre er der for én; at de tager sig tid til én, giver opmærksomhed og støtte. Gode og nære venner, man kan snakke med og få hjælp fra, samt det at have et godt forhold til skolen, og at være åben for oplevelser, er i børnenes perspektiv også vigtigt for et godt liv.

Hvad gør dig rigtig glad

I spørgeskemaundersøgelsen er eleverne blevet spurgt, hvor ofte de har været glade i løbet af de seneste to måneder, og hertil svarer mere end tre ud af fire (77 pct.), at det har de været stort set hver dag, mens knap hver femte vælger kategorien 'mere end én gang om ugen'. Den resterende andel på 5 pct. svarer cirka en gang om ugen eller sjældnere. Langt de fleste oplever altså at være glade rimelig ofte. For at få indblik i hvad der gør elever i 7. klasse rigtig glade, blev de også spurgt til dette i spørgeskemaundersøgelsen. Eleverne havde et skrivefelt til rådighed, og de i alt 819 besvarelser angår typisk venner, familie og fællesskab eller opmærksomhed:

Familie

- at min familie taler til mig
- at min familie er glade
- hvis jeg ikke skændes med min mor og far
- når min mor og far er rigtig glade
- jeg bliver rigtig glad når mine forældre er kommet hjem til mig
- hvis min mor og far kommer nogenlunde tidligt hjem fra arbejde, især min far. Så spiller vi klaver sammen og guitar hero bagefter
- at min far kommer hjem og er i rigtig godt humør
- at vores morgen hjemme hos mig kører uden problemer, eller at min far har tid til at sætte sig ned sammen med min mor, søster og mig. Han er ret stresset, synes jeg!!!
- når jeg kan se at mine forældre er glade for hinanden
- familie som har tid til en

Venner og kærester

- at være sammen med mine venner, have det sjovt og grine
- at mine venner/inder støtter mig
- at mine venner er søde over for mig
- at snakke med venner
- det gør mig rigtig glad at komme op i klassen og se vennerne. Og det, der bare er total optur, er efter skole, så jeg kan komme over til min bedste veninde.
- når kæresten kommer og kysser en, ..
- mine venner gør helt klart, og når min mor er sød er jeg også glad

Fællesskab og omgivelsernes opmærksomhed

- det der gør mig rigtig glad er når folk snakker til mig
- hvis nogen går hen og snakker med mig eller spørger om jeg vil være med
- meget hvis nogen spørger om jeg vil med hjem til dem, det sker sjældent, ...
- når folk roser mig. Eller fortæller mig at de holder af mig
- når min familie og venner giver mig opmærksomhed på den gode måde
- det der gør mig sådan glad kan f.eks. være at en kommer og spørger lidt til mig hvis jeg nu er rigtig ked af det over et eller andet. Hvis jeg er det, har jeg ikke noget imod, at der er nogen der gør det...
- at føle, at man er noget værd for andre

Det, børnene fortæller os her, er, at det især er familie og venner – folk omkring dem – der kan være med til at gøre børnene rigtig glade. Både støtte, tid og opmærksomhed, men også inklusion og lykkelige eller glade forældre er betydningsfulde. Af andre ting, der bliver nævnt, er tid til afslapning: *'At slappe af, og tage en pause fra alt (weekend)'* og *'hygge med dem jeg holder af, ingen lektier eller bekymringer, bare at kunne slappe af og ikke hele tiden være bekymret eller stresset'* og fritidsaktiviteter (Mange sportsgrene og fritidsinteresser nævnes: fodbold, ishockey, badminton, håndbold, basket, høre musik, computer, heste, hunde), hvilket også kan hænge sammen med det at være en del af et fællesskab: *det gør mig rigtig glad når jeg spiller fodbold når vi deler vores fællesskab.*

Også i interviewene fortæller børnene os om betydningen af familie og venner. I et af interviewene vægtes samværet med vennerne, mens det i forhold til familien påpeges, at det er afhængigt af, hvad der er på programmet – som Peter siger *Det kommer an på, hvad man skal lave. Ikke hvis man skal ud og gå tur eller sådan noget.* I et andet interview fortæller Trine og Marie os:

Interviewer: *Hvad gør jer rigtig glade?*

Trine: *Venner, familie.*

Interviewer: *Hvad ved venner og familie gør dig glad?*

Trine: *Venner, at være sammen med dem. Familien holder jeg bare af.*

Marie: *At være sammen med venner og hygge sig rigtig meget. Og så når man er hjemme og der ikke er skænderier, og man bare kan slappe af og tage en tur et eller andet sted hen og bare være sådan rigtig familieagtig. Det er det, der gør mig mest glad. Når alle er glade og optimistiske, det kan jeg godt lide.*

Samlet set er betydningen af at have venner, som man kan snakke med og have det sjovt sammen med, og at have tid sammen med en glad og opmærksom familie ikke til at tage fejl af. På linje hermed konkluderes i en nylig udkommet rapport fra Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI), at familiebaggrund i form af såvel økonomiske som kulturelle og sociale ressourcer er afgørende for børns trivsel på en lang række områder, heriblandt skolen, helbred og sociale relationer (SFI's publikation: *I 11-årige børns fritidsliv og trivsel*).



Hvad gør dig rigtig ked af det

Eleverne er i spørgeskemaundersøgelsen ikke kun blevet spurgt til, hvad der gør dem rigtig glade, men også omvendt hvad der dem rigtig kede af det. Igen her havde eleverne et skrivefelt til rådighed. Og som før er det familie og venner, disses velbefindende og fællesskab i det hele taget, som de i alt 808 besvarelser omhandler:

Familie

- ALT. Efter mine forældre blev skilt, gør alt mig ked af det. Jeg har oplevet så meget dårligt at jeg kan huske tilbage på det og bliver rigtig ked af det.
- når min far og mor, som er skilt, snakker dårligt om hinanden og så går det nogle gange ud over mig
- at min far ikke har så meget tid til mig
- når min mor kommer sent hjem flere dage i træk
- når jeg savner mine forældre når de er ude og rejse
- det der gør mig ked af det er, når jeg kan se at min far at han hele tiden skal arbejde bare for at få mange penge
- hvis jeg er uvenner med mine forældre har jeg det ofte altid skidt
- hvis min mor og far skændes eller min familie græder
- hvis nogen siger noget ondt om min familie
- min sure mor, pga. graviditet
- når min far er fuld
- når min far ikke er stolt
- når min far eller mor ikke har det godt
- når mine forældre ikke forstår mine problemer
- min mor sagde på et tidspunkt 'fuck dig!' til mig; det gjorde mig rigtig ked af det. Det har hun aldrig sagt før
- når mine forældre skælder ud
- når min mor eller far græder
- når jeg tænker på min farfar (han er død)
- år min far kun viser kærlighed til min bror
- min storesøster. Hun kan ikke lide mig. Hun hader mig. Føler mig uden for familien en gang imellem
- når det er besværligt med mine forældre
- at tænke på min døde mor
- når jeg får skæld ud eller når min far er rigtig stresset som han er ret tit
- hvis min familie glemmer mig i nogle situationer...
- min mor og far er skilt, så hvis de skændtes bliver jeg ked af det. Hvis der sker noget andet dårligt i min familie bliver jeg også ked af det.

Venner og fællesskab

- at tænke tilbage på dengang jeg ikke havde nogle venner og var ensom næsten hver dag. Dengang jeg blev mobbet, der var jeg virkelig ked af det! Og nu hvis jeg bliver uvenner med nogen! Hvis nogen siger noget til mig, som jeg ikke kan tage

- at blive drillet eller hakket på
- når jeg bliver drillet, men for det meste skjuler jeg det bare
- at nogle driller mig og siger alle mulige grimme og onde ting til mig
- at blive mobbet
- når andre håner mig eller holder mig udenfor
- hvis de ikke gider at snakke til mig eller svare mig
- når ingen gider at være sammen med mig
- at være uvenner med en veninde
- hvis jeg er ensom og alene
- når jeg er ensom eller stresset.
- jeg føler ikke at jeg har nogen venner
- når jeg ikke kan stole på mine venner
- når personer afviser mig
- nogle der bagtaler mig

Familie og venner kan altså ikke blot gøre børnene rigtig glade, men også rigtig kede af det. Det er særligt forældrenes stress, manglende tid, skænderier, føle at man ikke lever op til forældrenes forventninger, skilsmisse, skæld ud og dødsfald i familien, der påvirker børnene på negativ vis. Død og sygdom nævnes også med tanke på sig selv *'når jeg tænker på, at jeg skal dø'*, og med henblik på børnenes omgivelser mere generelt *'at nogle jeg holder af dø'*, *'hvis nogen er alvorligt syge'* og *'hvis der sker noget med de folk jeg elsker'*. Betydningen af negativitet og travlhed nævnes også i forhold til omgivelserne eller omverdenen generelt: *'hvis andre er triste eller irriterende'*, *'hvis andre er kede af det'*, *'hvis folk er negative og sure'*, *'når folk hele tiden råber af mig og gør mig forvirret'* og *'når alle har travlt'*. Når det drejer sig om venner, er det særligt mangel på sådanne, der gør børnene kede af det; det at blive holdt udenfor, at blive drillet eller mobbet, at blive afvist eller at være ensom og alene. Ikke at blive set og hørt indgår også i forhold til omgivelserne generelt blandt eksemplerne: *'hvis folk ikke lytter til hvad jeg har at sige'* og *'når der ikke er nogen, der gider at lytte til mig'*. Det kan også handle om pres fra omverdenen *'når jeg føler mig presset til noget som jeg slet ikke tør eller vil'* eller verdenskonflikter *'når jeg ser at der er krig i fjernsynet'*.

Den største udfordring i dit liv

Udfordringer er i udgangspunktet krævende, men kan have en såvel positiv som negativ karakter. For at få et indblik i hvad børnene ser som krævende opgaver eller situationer i deres liv, er de i spørgeskemaundersøgelsen blevet spurgt til den største udfordring i deres liv¹³. Børnene havde et skrivefelt til rådighed. Besvarelserne giver et billede af udfordringer af forskellige afskygninger, men fælles for dem er, at der er meget få positive udfordringer:

¹³ Et tilsvarende spørgsmål er stillet undersøgelsen 'Unge tryghed og trivsel i Frederiksberg Kommune', og besvarelserne angår typisk skolen og familien.

**Familie**

- altså mig og min mor snakker med en familierådgiver fordi vi ikke altid kan enes så super godt
- altså den største udfordring var nok at komme mig over at mine forældre blev skilt og at min ene hund blev kørt ned. Men der er ikke nogen der skal blande sig
- at blive gode venner med min mor og far
- at holde min familie sammen
- at jeg ikke ser min far mere, og noget privat
- at jeg ikke skal holde jul med min mor
- at klare at mine forældre skændes
- at min familie er oppe at skændes hele tiden
- at min mors kæreste prøver at opdrage...
- jeg snakker ikke så tit med min farmor og farfar, fordi at mine forældre og farmor og farfar er uvenner.
- jeg snakker meget med kommunen om at jeg ikke skal være hos min plejemor mere og bare være hos mine forældre
- min far og mor er ikke så gode venner for tiden
- mine forældre skilsmisse
- mine forældre er lige blevet skilt
- mine forældre er skilt og arbejder derfor rigtig meget, så de har ikke tid til mig eller mine problemer eller lektier
- mine forældre... de er så sure konstant, og det er virkelig irriterende

Sygdom og død

- at komme mig over min mors død
- at komme over min døde mormor
- min familie er rigtig syg for tiden, ...
- min fars død

Fællesskaber og venskaber

- at folk ikke gider mig
- at jeg har tourette og ADHD, som gør mig hyperaktiv samt sværere ved at få venner
- bliver mobbet

Kærester

- at få en kæreste
- at jeg ikke har haft nogen kæreste
- kæresteproblemer

Identitet – at være sig selv - og pubertet

- at jeg ikke kan få menstruation
- at jeg skal leve op til de mål jeg har sat mig. F.eks. at jeg skal være den bedste til nogle bestemte ting.

- at sige min mening
- finde mine livsprincipper
- jeg er for genert
- nok at kunne finde mig selv
- pubertet

Klassen, skolen og lektierne

- at jeg skulle flytte skole
- at overskue lektierne
- at overveje at skifte skole
- jeg har et stort problem og det har jeg haft i nogle år. Jeg kan ikke lide at sige noget højt i timerne. Eller læse højt i fagene tysk og engelsk. Det giver nogle store problemer.
- jeg har nogle gange svært ved lektierne, for vi får rigtig mange for, og det kan mit hoved ikke holde TIL!! ☹
- det er nok, at jeg er meget genert, og ikke rigtig tør sige noget i timerne, det er lidt irriterende
- jeg har tit problemer i skolen
- matematik
- min klasse
- skolen. jeg føler at jeg har lidt svært ved at følge med lige nu

De ovenfor listede citater, som er et udpluk af i alt 360 besvarelser, viser, at udfordringerne i børnenes liv er både alvorlige og eksistentielle. I relation til familien er det især skilsmisse, det at være fra hinanden og skænderier – samt sygdom og død – der opleves som de største udfordringer, mens det ved vennerne er mangel på disse, der opleves som en stor udfordring. Som én svarer på spørgsmålet om den største udfordring: *Hver dag, jeg burde da ikke være ensom. Hvad har alle andre som jeg ikke har?* Ensomhed er en alvorlig følelse, som samtidig påpeger væsentligheden ved meningsfulde tilhørsforhold, hvilket gælder på flere niveauer – som én anden besvarer spørgsmålet om den største udfordring: *At passe ind i dette samfund.* Til de mere eksistentielle udfordringer hører også identitetsmæssige spørgsmål, ikke mindst i perioden med pubertet og alle dens forandringer: *At finde sig selv og turde være sig selv, og også nye sider af livet såsom kærester og menstruation.* Mange besvarelser handler også om skolen og klassen: *Tilhørsforhold, generthed eller præstationer foran klassen ligesom det at følge med i forhold til de krav, skolen stiller. Ikke kun skolen, men også forældrenes krav kan opleves som svære: Mit største problem er hvis jeg ikke lever op til skolen og min mors krav. Krævende situation, skolen og min kæreste.* I det hele taget kan hverdagen stille store krav: *At holde styr på det hele. Venner, familie, fritid og lektier.* De voksnes økonomi og deres bekymringer herom, smitter af på børnene og indgår også blandt eksemplerne på børnenes største udfordringer i livet: *At lære at det min mor siger om hendes økonomi nogle gange er lidt overdrevet og Min mor og far siger at vi skal til at spare, jeg er meget bekymret for hvad der så sker, hvis ikke. Andre af besvarelserne om den største udfordring i livet lyder på: Styre mit temperament og min vrede, At stoppe med at skære i mig selv og Jeg føler nogle gange jeg er/ bliver glemt.*



SDQ – styrker og svagheder

For at få et overordnet billede af børns styrker og svagheder i forhold til følelser, adfærd og relationer er spørgsmål fra the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) taget med i denne undersøgelse. Disse spørgsmål fungerer som en slags screeningsredskab og kan derfor identificere visse vanskeligheder inden for de nævnte områder, men er ikke en måde at opnå hverken et altdækkende eller nuanceret billede. Der er i alt 25 spørgsmål, som er fordelt på fem områder relateret til barnets psykiske og sociale situation (emotionelle og adfærdsproblemer, hyperaktivitet, relationer til jævnaldrende og prosocial adfærd)¹⁴. Besvarelserne pointgives og omregnes til kategorierne normalområdet, på grænsen eller uden for normalområdet (se www.sdqinfo.com). Skemaet findes i versioner til udfyldelse af forældre eller lærere, men også til selvrapportering for 11-16-årige, og det er sidstnævnte version, der er benyttet i denne undersøgelse¹⁵.

TABEL 2. Placering på SDQ-skala

	Emotionelle problemer	Adfærdsproblemer	Hyperaktivitet	Relationer til jævnaldrende	Prosocial adfærd	Samlet SDQ ¹⁶
Normal	88,5 %	80,1 %	77,5 %	75,7 %	84,4 %	80,7 %
På grænsen til normal	4,2 %	7,4 %	7,7 %	15,8 %	5,8 %	10,3%
Ikke normal	6,6 %	9,5 %	11,8 %	5,4 %	6,8 %	5,8 %
Ubesvaret	0,7 %	3,0 %	3,1 %	3,1 %	3,0 %	3,2 %

Som det fremgår af tabellen placerer størsteparten af børnene sig inden for normalområdet, mens mellem godt fem til ti pct. ligger uden for normalen. Lignende resultater ses i undersøgelser fra Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)¹⁷.

- 14 Skemaet findes også i en udvidet version (inklusiv såkaldt 'impact supplement'), men af hensyn til spørgeskemaets længde – og dermed elevernes besvarelse – i denne undersøgelse, blev den ikke-udvidede version benyttet. Nærmere oplysninger om SDQ-spørgsmålene og pointsystemet kan ses på hjemmesiden www.sdqinfo.com eller fx i SFI's publikationer: 11-årige børns hverdagsliv og trivsel (2008), Interview med 11-årige børn (2007) og Små børn anbragt udenfor hjemmet (2004).
- 15 Skemaet er tilgængeligt på adskillige sprog og er internationalt anvendt, heriblandt nordiske undersøgelser, og sammenligninger viser, at resultaterne ikke adskiller sig signifikant. (C. Obel et al. (2003): The Strengths and Difficulties Questionnaire in the Nordic Countries & SFI (Interview med 11-årige børn – erfaringer fra et pilotprojekt).
- 16 Et samlet mål for barnets vanskeligheder relateret til adfærd, følelser og relationer. Den samlede SDQ beregnes på baggrund af besvarelserne inden for de fire kategorier: Emotionelle problemer, adfærdsproblemer, hyperaktivitet og relationer til jævnaldrende.
- 17 Se fx '11-årige børns hverdagsliv og trivsel' (resultaterne, der stammer fra børneforløbsundersøgelsen, hvor moderen har besvaret spørgsmålene, viser lidt større andele inden for normalområdet) (2008) og 'Interview med 11-årige – erfaringer fra et web-baseret pilotprojekt' (2007), hvor børnene selv har besvaret.

	Emotionelle problemer	Adfærdsproblemer	Hyperaktivitet	Relationer til jævnaldrende	Prosocial adfærd	Samlet SDQ
Normal	86,2 %	79,6 %	73,0 %	74,7 %	81,9 %	76,3 %
På grænsen til normal	5,3 %	9,9 %	8,6 %	19,1 %	9,5 %	7,2 %
Ikke normal	4,6 %	7,6 %	14,5 %	4,0 %	5,9 %	7,2 %
Ubesvaret	4,0 %	3,0 %	4,0 %	2,3 %	2,6 %	9,2 %

Kilde: Interview med 11-årige børn – erfaringer fra et web-baseret pilot projekthensvisning. Tabel 7.1, s. 108.

For de elever, der placerer sig uden for normalområdet, er der typisk ikke tale om et isoleret problemfelt, da der viser sig sammenhæng mellem flere af de fem områder i SDQ-testen. Fx er der sammenhæng mellem adfærdsproblemer og relationer til jævnaldrende.

Set i et lidt bredere perspektiv er de elever, der ikke placerer sig inden for normalområdet på SDQ-skalaen, også karakteriseret ved at have en dårlig almen trivsel¹⁸ samt en negativ helbredsbedømmelse. Familiens økonomi synes særligt at spille ind ved den samlede SDQ-vurdering, emotionelle problemer og ved hyperaktivitet. De elever, der ikke placerer sig i normalområdet i disse kategorier, kommer typisk fra familier med vanskelige økonomiske forhold. Niveauet af fritidsaktiviteter er heller ikke uvæsentligt i denne sammenhæng, idet de elever, der ikke placerer sig inden for normalområdet i samtlige af SDQ-kategorierne, går til færre fritidsaktiviteter og bruger mindre tid¹⁹ på disse end de øvrige elever. Der er flere piger end drenge, som placerer sig i normalområdet inden for kategorierne adfærdsproblemer, relationer til jævnaldrende og prosocial adfærd. Omvendt er der flere drenge end piger, der placerer sig inden for normalområdet, når det angår emotionelle problemer.

Forholdet til de sociale omgivelser

Indledningsvist i denne rapport fremgik det, at det at være i stand til at håndtere stress og udfordringer spiller ind på ens mentale sundhed. Også FN's Børnekomité pointerer væsentligheden ved, at børn og unge udvikler færdigheder, der gør dem i stand til at håndtere udfordringer, ikke mindst taget i betragtning af at ungdomsperioden er en stærk udviklingsfase i forhold til såvel fysiske som kognitive og sociale ændringer. Ifølge komitéen angår disse færdigheder blandt andet det at være i stand til at mestre den sociale kontekst, herunder at kunne kommunikere med andre, træffe beslutninger og håndtere stress- og konfliktsituationer²⁰. I spørgeskemaundersøgelsen er eleverne blevet spurgt til disse forhold.

TABEL 3.

	Passer ikke	Passer delvist	Passer godt
Jeg er god til at snakke med andre	5 %	36 %	60 %
Jeg er god til at træffe beslutninger	7 %	54 %	39 %
Jeg er god til at klare stressede situationer	14 %	58 %	28 %
Jeg er god til at klare konfliktsituationer	12 %	58 %	30 %

En forholdsmæssig stor andel af eleverne svarer 'passer delvist', og giver dermed udtryk for, at den sociale kontekst eller interaktionen med omgivelserne ikke altid er lige let at mestre.

¹⁸ Spørgsmålet: Tænk på et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst tænkelige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?.

¹⁹ Især ses der stærke sammenhænge til tid, der spenderes på fritidsaktiviteter.

²⁰ Se Committee on the Rights of the Child, General comment no. 4: Adolescent health and development in the context of the Convention on the Rights of the Child, 2003



Der er meget stærk sammenhæng mellem besvarelsene ved, at de elever, der oplever, at de ikke er særligt gode til fx at tale med andre, typisk heller ikke finder, at de er gode til at træffe beslutninger, eller at klare stress- eller konfliktsituationer. Der ses forskelle i drenge og pigers vurdering af udsagnene. Mens piger i større omfang end drenge svarer, at udsagnet 'jeg er god til at snakke med andre' passer godt, svarer flere drenge end piger, at udsagnet 'jeg er god til at klare stressede situationer' passer godt.

En ting er, hvor let eller svært håndteringen af de sociale omgivelser opleves, en anden ting er, hvor gode sociale relationer børnene oplever at have. I spørgeskemaundersøgelsen er børnene blevet spurgt, hvor ofte de har følt sig ensomme og alene inden for de seneste to måneder. 60 pct. svarer sjældent eller aldrig, hvilket efterlader 40 pct., som mere eller mindre ofte oplever at være ensomme og alene. Disse 40 pct. fordeler sig ved, at 20 pct. svarer cirka en gang om måneden, 10 pct. cirka en gang om ugen, 7 pct. mere end en gang om ugen og 3 pct. svarer stort set hver dag. Hver femte barn har altså mindst ugentligt følelsen af at være ensom og alene. Der er flere piger end drenge, som svarer, at de ofte føler sig ensomme og alene. At føle sig ensom hænger sammen med andre trivselsproblemer (se nedenfor i denne rapport), og andre undersøgelser viser også, at børn og unge, der føler sig ensomme, gennemgående har et dårligere forhold til deres forældre (se fx Unges tryghed og trivsel på Frederiksberg).

Hovedpine, mavepine & søvnproblemer

Ondt i hovedet eller maven kan være et symptom på andre problemer, og på samme vis er det at have svært ved at sove ikke nødvendigvis et udtryk for mangel på træthed, men kan hænge sammen med andre problemer eller anden form for uro i krop og sind.

Ser man på forekomsten af ondt i hovedet eller i maven, så viser det sig, at omtrent halvdelen af eleverne ikke er plaget af disse gener, men også at godt og vel hver tiende barn har mave- eller hovedpine mindst et par gang om ugen, og for hver fjerde gælder det ugentligt eller oftere, se tabel 4²¹.

TABEL 4. *Inden for de sidste to måneder, hvor ofte har du:*

	Stort set hver dag	Mere end en gang om ugen	Cirka en gang om ugen	Cirka en gang om måneden	Sjældent eller aldrig
Haft hovedpine	3 %	9 %	15 %	28 %	46 %
Haft mavepine	2 %	7 %	14 %	29 %	48 %

²¹ I en svensk undersøgelse foretaget af den svenske barnombudsmanden ses en tilsvarende hyppighed af hoved- og mavepine blandt 13-15-årige svenske børn. 29 pct. svarer, at de har hovedpine mindst en gang om ugen, og 13 pct. flere gange ugentligt. Mavepine opleves af 18 pct. mindst en gang om ugen, mens 7 pct. svarer mindst flere gange om ugen (barnombudsmanden 2007).

Det er typisk de samme elever, der svarer, at de har ondt i hovedet og i maven, og der er flere piger end drenge, som oplever at døje med hoved- og mavepine. Ser man på sammenhængen til andre indikatorer for trivsel, viser det sig også, at de elever, der ofte oplever hoved- eller mavepine, samtidig svarer, at de ikke så tit er glade sammenlignet med de øvrige elever.

I spørgeskemaundersøgelsen svarer mere end hver tredje (38 pct.), at de inden for de seneste to måneder har haft svært ved at falde i søvn om aftenen ugentligt eller oftere²². Igen her er det i større omfang pigerne end drengene, der oplever problemer med at falde i søvn. Det er altså en stor andel, der relativt ofte har svært ved at falde til ro om aftenen, og for at få nogle forklaringer på hvordan det kan være, blev elever i interviewene spurgt til dette. Nogle af forklaringerne lyder på tanker omkring dagens eller ugens oplevelser, og andre påpeger betydningen af fysisk aktivitet. Et par af eleverne fortæller, at det også kan handle om andre ting såsom manglende ro på værelset eller vaner:

Mads: (...) *Jeg har det også svært med at falde i søvn, men det kan også have at gøre med computere der kører, det ødelægger ligesom den der cirkulation af søvn eller... der er vist ikke rigtig nogen ord for det.*

Interviewer: *Hvor er der computere, der kører henne? Inde på værelset?*

Mads: *Ja, jeg har en bærbar, der er tændt 24 timer.*

Interviewer: *Så den står tændt, når du skal sove?*

Mads: *Ja, så lytter jeg måske til musik. Det er måske ikke så god en idé, når jeg skal sove, men alligevel, det er ikke så sjovt at sove i hel stilhed, synes jeg i hvert fald.*

Marie: *Det kan være noget med alderen. Jeg er ret meget b-menneske. Jeg er træt om morgenen, men ikke om aftenen. Jeg tror, at det er noget med alderen at gøre. Jeg har også set nogle programmer, hvor de har vist noget og det var noget med alder.*

Interviewer: *Hvad viste de? Hvad er der med alderen?*

Marie: *Jeg kan faktisk ikke helt huske det. Men det var noget med, at når man bliver ældre, eller er i den der teenage-periode, så vil man gerne være længere oppe, og så vænner ens krop sig til det jo. Jo flere dage man er længere oppe. Så jeg tror også, at det har noget at gøre med vaner.*

Andre symptomer – udadvendte og indadvendte

Trivselsproblemer kan udmønte sig på en udadvendt såvel som en indadvendt facon. Reaktionen i form af destruktiv eller problemfyldt adfærd kan gå ud over omgivelserne, ligesom den kan være hæmmende over for personen selv. Den udadvendte problemfyldte adfærd er mere synlig og opsigtsvækkende, og dermed rettes fokus måske særligt mod børn med denne form for adfærd. Her er det vigtigt at være opmærksom på mere indadvendte former

²² 8 pct. svarer stort set hver dag, 13 pct. svarer mere end en gang om ugen, 17 pct. svarer cirka en gang om ugen, og de resterende 62 pct. svarer cirka en gang om måneden eller sjældnere. I Skolebørnsundersøgelsen indgår et tilsvarende spørgsmål, og 34 pct. svarer, at de mindst ugentligt oplever problemer med at falde i søvn. Den svenske barnombudsmanden har også spurgt til problemer med at falde i søvn, og her viser svarene blandt de 13-årige, at 37 pct. af pigerne og 30 pct. af drengene mindst ugentligt oplever dette (Barnombudsmanden 2007).



såsom angst, som er meget udbredt, og derfor også bør have stærk bevågenhed (se fx Copenhagen Child Anxiety Project, CCAP). Eleverne er i denne undersøgelse blevet spurgt til følelser eller reaktionsmåder såsom vrede, nervøsitet, irritation og mareridt.

Til udsagnet 'jeg bliver meget nemt vred' svarer 54 pct. 'passer ikke', mens 37 pct. svarer 'passer delvist' og 9 pct. 'passer godt'. Der er altså en relativ stor andel, som delvist nikker genkendende til denne følelse, og knap hver tiende synes ofte at føle sig vred. De børn, der genkender følelsen af at blive meget nemt vred, oplever samtidig flere problemer med at mestre omgivelserne og hverdagens udfordringer: De oplever oftere at være stresset, ikke at være så god til at snakke med andre eller at håndtere stress- eller konfliktsituationer, ligesom de også i mindre grad placerer sig inden for normalområdet på SDQ-skalaen. En mere indadvendt eller hæmmende reaktion kan være nervøsitet, at være ked af det eller irriteret.

TABEL 5. *Hvordan synes du, at følgende udsagn passer på dig:*

	Passer ikke	Passer delvist	Passer godt
Jeg er ofte anspændt og nervøs	53 %	40 %	8 %
Jeg føler mig ofte ked af det eller nede	64 %	26 %	10 %
Jeg er ofte sur og irriteret	60 %	35 %	6 %

Også her er det store andele, som delvist genkender disse følelser eller reaktionsmåder, og mindre men stadig ikke ubetydelige andele som finder det meget genkendeligt²³. Der er sammenhæng mellem besvarelsene, sådan at elever, der fx oplever at være anspændte og nervøse, typisk også føler sig kede af det eller sur og irriteret. De elever, der synes, at disse udsagn passer delvist eller helt, er typisk piger, og de oplever ikke, at de er så gode til at snakke med andre eller til at klare stresssituationer, de genkender i højere grad følelsen af at blive meget nemt vred og oplever oftere at være stresset og have hoved- og mavepine. Også her ses der sammenhæng til placeringen på SDQ-skalaen, sådan at fx de børn, der genkender følelsen af ofte at være nervøs og anspændt, ikke så ofte som de øvrige placerer sig i normalområdet på SDQ-skalaen²⁴.

Til de mere indadvendte reaktionsformer hører også mareridt og at føle sig meget nervøs²⁵

23 I en undersøgelse foretaget af den svenske barnombudsmanden (Barnombudsmanden (2007) Upp till 18 – fakta om barn och ungdom) er de samme spørgsmål stillet til 10-18-årige. I sammenligningsøjemed skal man her være opmærksom på, at aldersgruppen i henholdsvis den svenske og denne undersøgelse ikke er den samme. De svenske elever svarer sammenlignet med denne undersøgelse i mindre omfang, at udsagnene passer delvist eller godt (Anspændt og nervøs: 4 pct. piger og 3 pct. drenge svarer passer godt, mens 22 pct. piger og 14 pct. drenge svarer passer delvist. Ked af det eller nede: 5 pct. piger og 1 pct. drenge svarer passer godt, og 17 pct. piger og 7 pct. drenge svarer passer delvist. Ofte sur og irriteret: 4 pct. piger og 2 pct. drenge svarer passer godt, og 12 pct. piger og 11 pct. drenge svarer passer delvist).

24 Særlig stærke sammenhænge ses her til kategorien 'emotionelle problemer' og til SDQ-samlet.

25 Disse spørgsmål stammer fra Unges hverdag (en undersøgelse blandt 7. klasser foretaget for Sundhedsstyrelsen af Statens Institut for Folkesundhed) og er sammen med et spørgsmål om angstanfald kategoriseret som angstsymptomer. I sammenligningsøjemed skal det bemærkes at, tidsperioden, der spørges til, ikke er den samme i denne undersøgelse.

TABEL 6. Tænk på de sidste 2 måneder: Hvor ofte har du ...

	Stort set hver dag	Mere end en gang om ugen	Cirka en gang om ugen	Cirka en gang om måneden	Sjældent eller aldrig
Haft mareridt om natten	1 %	2 %	6 %	19 %	71 %
Følt dig meget nervøs	2 %	4 %	13 %	29 %	52 %

Det er typisk piger, der svarer, at de ofte har mareridt eller føler sig meget nervøse. Også her ses mange sammenhænge, som indikerer, at trivselsproblemer sjældent er afgrænset til et enkelt aspekt eller område, men er mere generelle: De elever, der ofte oplever at have mareridt og at være meget nervøse, dør samtidig oftere med hoved- og mavepine, har sværere ved at falde i søvn om aftenen, er ikke så ofte glade, oplever oftere at være ensomme og alene, er oftere stressede og føler sig også oftere trist og deprimeret sammenlignet med de øvrige elever. Igen her ses der også sammenhæng til placeringen på SDQ-skalaen.

Andre indadvendte eller hæmmende symptomer er tristhed, tab af interesse og følelsen af uoverkommelighed²⁶.

TABEL 7. Tænk på de sidste 2 måneder: Hvor ofte har du ...

	Stort set hver dag	Mere end en gang om ugen	Cirka en gang om ugen	Cirka en gang om måneden	Sjældent eller aldrig
Følt dig trist eller deprimeret	3 %	8 %	11 %	19 %	59 %
Tabt interessen for de fleste ting du normalt godt kan lide	2 %	6 %	7 %	19 %	66 %
Følt at alting var uoverkommeligt	2 %	4 %	10 %	26 %	57 %

Det er helt op mod hver femte/ sjettede elev (15 til 22 pct.), der oplever at være trist, at miste interesse for ting eller at omverdenen er uoverkommelig ugentligt eller oftere, og inkluderes de andele, der svarer at opleve dette månedligt, så er der tale om et betydeligt antal (mere end hver tredje). Der er meget stærk sammenhæng mellem disse spørgsmål, sådan at de elever, der fx ofte oplever at føle sig trist eller deprimeret også typisk er blandt dem, der ofte oplever at alting er uoverkommeligt. Det er i højere grad piger end drenge, der svarer, at de ofte føler sig trist eller deprimeret, og at alting er uoverkommeligt²⁷. Der ses sammenhæng mellem oplevelsen af de i tabellen ovenfor listede symptomer og hoved- og mavepine, problemer med at falde i søvn, placeringen på SDQ-skalaen, oplevelsen af at være ensom og alene, at føle sig ked af det og nede, at føle sig sur og irriteret, at blive nemt vred, stress og nervøsitet og mareridt.

De mange og stærke sammenhænge mellem de forskellige symptomer eller reaktionsmåder viser tydeligt, at der sjældent er tale om et isoleret trivsels- eller mentalt sundhedsproblem.

²⁶ Disse spørgsmål stammer fra Unges hverdag, og er kategoriseret som depressive symptomer. I relation til sammenligning skal det bemærkes, at tidsperioden, der spørges til, er en anden i denne undersøgelse.

²⁷ Der er ikke signifikant sammenhæng mellem køn og spørgsmålet om at tabe interesse for de ting, man normalt godt kan lide.



Stress

Stress er et velkendt og udbredt problem, og for at undersøge hvordan det forholder sig blandt elever i 7. klasse, er der i spørgeskemaundersøgelsen spurgt til dette. Hvor ofte eleverne oplever at være stressede ses af tabel 8.

TABEL 8.

	Stort set hver dag	Mere end en gang om ugen	Cirka en gang om ugen	Cirka en gang om måneden	Sjældent eller aldrig
Føler du, at du er stresset	2 %	7 %	16 %	26 %	49 %

Det er et fåtal, der oplever stress dagligt, men hver fjerde oplever stress ugentligt eller oftere, og kigger man på andelen, der oplever stress mindst månedligt, er det halvdelen af alle eleverne. Sammenlignet med drengene svarer pigerne, at de oftere oplever at være stressede. De elever, der ofte oplever at være stressede, vurderer deres heldbred dårligere end de øvrige, og som det fremgik ovenfor i denne rapport, hænger stress også sammen med flere andre symptomer på mentale sundhedsproblemer. I en undersøgelse af stress blandt elever i 8. og 9. klasse²⁸ fremhæves det også, at stress oftere ses blandt unge fra familier med lav materiel velstand, unge med dårlig sundhedsadfærd, større medicinforbrug, få nære venner og mangel på interesse fra forældrenes side.

I denne undersøgelse har vi bedt eleverne om at give deres bud på, hvad stress er, hvad der gør dem stressede og forslag til, hvad der skal til for at undgå stress²⁹:

Stress er...

For meget og for hurtigt

- man føler at alt hænger på en og man 'krakker' under presset
- at der er noget, der spænder i hovedet, så man bare ikke kan tænke
- at man føler man skal gøre alt muligt og man næsten ikke har tid
- når man er presset
- når nogen forlanger for meget af mig på samme tid
- når tingene går for hurtigt og man ikke kan følge med
- når man ikke kan følge med og det går for stærkt
- hvis man har for mange ting, man skal nå
- når man ikke har tid til at gøre ting i sit eget tempo
- at alle siger jeg skal skynde mig og gøre alt perfekt, men det er der jo ingen der kan...
- hvis nogen skynder på mig!

²⁸ Stress blandt unge (2007). Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Statens Institut for Folkesundhed. I denne undersøgelse er stressniveauet baseret på både hyppighed og intensitet af oplevet stress.

²⁹ Eleverne havde skrivefelter til rådighed.

Uoverskuelighed og mangel på overskud – kan ikke tænke klart

- alt er uoverskueligt
- at jeg er meget forvirret og render rundt
- at jeg ikke har overskud eller så bliver mit hovedet helt sort
- at jeg 'panikker', føler alting vender på hovedet, tingene bliver sværere end de er
- at man skal skynde sig med alting og slet ikke kan tænke klart
- når jeg går helt ned over en lille ting, og jeg bare ikke kan overskue det. Så bliver jeg bare træt og trist
- når jeg føler jeg ikke kan finde ud af noget
- når jeg mister alt overskud og ikke orker at lave noget
- når jeg slet ikke kan tænke af frustrationer og synes alt er uoverkommeligt
- når man ikke kan overskue tingene og der bare kommer mere og mere
- når man ikke rigtig kan tænke og hjernen trækker sig sammen
- når ens hjerte banker helt vildt, og man løber forvirret rundt. Tænker på alt muligt, man skal næste dag, når man skal til at sove
- hvis man ikke kan koncentrere sig og ikke har ro på sig
- når jeg bliver forvirret og alting er uoverskueligt
- når man føler man ikke kan nå ting, og at hele verdenen er ved at falde sammen

Aggression, surhed, angst, ophidselse

- aggression, angst
- at alting farer rundt i mit hoved, og jeg løber frem og tilbage. Føler mig ophidset.
- at blive sur og opgive, men også blive ked af det
- at man opfører sig anderledes, og man bliver hurtigt sur og ens vrede går ud over nogen
- man er sur, gnaven og træt
- sur, ked af det og lyst til at skringe

Man får det dårligt

- at man får ondt i hovedet og man får det dårligt
- at man har det dårligt og ikke kan finde ro
- at man sådan er oppe at køre, trist og har det dårligt med sig selv
- sved på panden og ligge anspændt når jeg skal sove
- man føler sig syg
- irriterende, og man får en dårlig mavefornemmelse
- når ens hoved dunker og man ikke kan finde ro og man sveder
- ens hoved er ved at eksplodere
- at man er ved at falde sammen, og næsten ikke kan holde styr på sig selv

Børnene oplever altså stress som en følelse af, at der er for meget at kapere – for mange ting, for meget pres, for meget der forlanges. Som én også beskriver stress 'dårlig samvittighed blandet med en uopfyldt pligt'. Det handler også om følelsen af uoverskuelighed og uoverkommelighed; forvirret, ukoncentreret, kan ikke finde ud af noget, og en verden der er ved at falde sammen. Andre nævner følelsen af surhed, aggressioner, at være ked af det og angst. Og man



har det dårligt og føler sig syg, fortæller børnene. Nogle af børnenes beskrivelser fortæller mere overordnet, at stress er *'en form for overbelastning af krop og sind'* og *'som en hjelm, der er for lille at have på'*.

Ud over at få indblik i hvordan stress opleves af 7. klasseelever, er det med henblik på forandring ikke mindst væsentligt at få større viden om årsagerne til stress, samt hvilke forandringsmuligheder der eksisterer i børnenes optik:

Hvad gør dig stresset?

Stressende familieforhold eller –situationer

- jeg er faktisk meget stresset, fordi jeg skal flytte og min far og mor har ikke tid
- at mine forældre ikke taler til mig
- jeg kan godt blive stresset når jeg skal ud til min far og hjem til min mor igen.
- når min mor be'r mig om alting
- kun når min mor råber og skriger fordi vi skal rydde op eller når vi skal et sted hen

Stressede forældre

- at mine forældre er stressede
- hvis min far er stresset og vi skal nå noget, føler jeg mig stresset.
- min mor gør mig tit stresset, og når alle siger noget til mig på samme tid, bliver jeg også stresset
- Ohmm min mor når hun skal nå noget men så beroliger jeg hende

Prøver og lektier

- for mange lektier og for lidt tid
- hvis der er tid på noget, fx matematikprøver

Morgenerne

- hvis jeg ikke har tid nok om morgenen eller før en vigtig ting
- hvis jeg kommer for sent op om morgenen

For meget, for hurtigt eller for svært

- at der bliver sat mange krav på én gang
- hvis der er noget, jeg ikke kan finde ud af
- hvis jeg skal nå rigtig mange ting på en dag, som skole, arbejde og så lektier
- hvis jeg skal nå mange ting på en gang. Eks. Lektier, fritidsaktiviteter og være sammen med andre den samme dag.
- hvis tingene går for hurtigt og jeg ikke kan følge med
- hvis alle snakker til mig, når jeg er i gang med noget
- når jeg har mange ting i hovedet på én gang
- når jeg ikke kan finde ud af ting eller når jeg bare har det svært
- når jeg bare ikke kan holde styr på det hele. Skole, venner, fritid, familie og lektier

- når man skal noget senere på dagen, og man ikke har mulighed for at slappe ordentlig af efter skole eller efter at være sammen med vennerne
- hvis man får besked på at gøre dit og dat, og til sidst har man 100 ting man skal gøre. Og høje forventninger.

Børnene fortæller, at familien er en årsag til stress. Forældrenes egen stress kan virke afsmitende, men også oplevelsen af mangel på interesse fra forældrenes side og at være skilsmissebarn kan virke stressende. Lektier og prøver i skolen er også blandt børnenes beskrivelser af årsager til stress. En undersøgelse foretaget af den svenske barnombudsmanden viser, at skolearbejdet er en typisk stressfaktor blandt børn, og at det navnlig er pigerne, der oplever stress på dette område (Barnombudsmanden 2007). Lektier og prøver kan virke stressende ved, at det er for svært eller der er for mange, men også ved at der samtidig skal være tid til sjov, som Marie fortæller i et interview: *'Man vil jo også gerne nyde livet og lave noget sammen med ens venner og sådan. Så man har ikke særlig meget tid til lektier, og det er det, der gør mig mest stresset'*. For svære eller for mange ting på én gang virker stressende, fortæller børnene, ligesom et højt forventningspres er blandt børnenes eksempler på årsager til stress.

Hvordan kan det ændres

Færre ting og tid til ro

- at 'chille' noget mere
- at jeg ikke skulle lave så mange ting på én gang
- droppe nogle ting en gang imellem
- slukke mobilen en gang i mellem
- tage det med ro
- tage en slapper

Planlægning og kommunikation

- at jeg planlægger min tid lidt bedre, og at man måske blev en time længere i skole 1 til 3 gange om ugen, og derfor ikke får så mange lektier for
- at lave mine lektier før, så jeg ikke skal sidde og knokle dagen inden de skal afleveres ;b
- at lærerne snakkede sammen, så der ikke kom lektiebølger, hvor man får helt vildt meget for og så en uge ikke har nogen lektier
- gøre ting i god tid
- folk skal kommunikere

Forslagene lyder typisk på at sørge for tid til ro og afslapning samt at skære lidt ned på nogle ting, så programmet bliver mindre stramt, men det kan være svært, når man gerne vil det hele: *Jeg kunne ikke have så mange ting, jeg skulle. Men det vil jeg helst ikke, fordi jeg gerne vil det hele.* Også bedre kommunikation og organisering af tid og opgaver forekommer ofte blandt forslagene. Forældrene kan også påvirke stressniveauet, fortæller børnene: *'jeg står ordentligt op om morgen (bliver vækket) og mine forældre ikke stresser', 'at min far ikke er stresset' og 'at mine forældre ikke koster rundt med mig, fordi jeg har problemer med de hjemlige ting'*. Nogle foreslår



mere fysiske former for afkobling *Drikke vand. Det er tit hvis man ikke får nok vand eller Løbe en tur eller cykle, mens andre igen skriver, at det kan hjælpe at tage lidt mere let på tingene: Min trompetlærer siger altid 'tænk på at solen står op igen i morgen', som så skal mene at man ikke dør af det. En skriver også, at det kan være svært selv at afhjælpe stress: Jeg ved ikke hvordan jeg skal hindre det, ud over at råbe op om at jeg er ved at blive stresset.*

Vi har også spurgt de interviewede elever, og her lyder forslagene ligeledes på planlægning, at sørge for at der er tid til at koble fra samt at give en hjælpende hånd:

Anders: *Slappe lidt af i hovedet nogle gange, tage nogle mellemrum.*

Interviewer: *Ja, hvordan det?*

Anders: *Hvis man nu har været i gang med alle mulige ting, så kan man lige sætte sig ned i fem minutter og drikke noget koldt.*

Peter: *Ja, eller høre noget musik.*

Nicolai: *Så skal det bare planlægges. Det gør jeg. Jeg skriver det, jeg skal ind på min mobil, og så tjekker jeg den og gør det.*

Interviewer: *Så planlægning kan være med til at forhindre stress. Har I andre forslag?*

Mads: *Fx i hjemmet, hvis alle nu hjælper til, så er der mindre stress. Så har man ikke det der med hænderne fulde af ting. Så kan man fordele.*

Marie: *Blive bedre til at lave sine ting i god tid og holde orden i tingene og sådan. Prøve at holde orden i ens liv. Skrive ned.*

Trine: *Lave nogle planer over hvad man skal.*

Pille og medicinforbrug

Når det kommer til forbruget af smertelindrende midler, er det vigtigt at holde sig for øje, at smerterne kan være psykosomatiske. I den mere ekstreme ende af børn og unges forbrug af smertestillende midler, nemlig ved indlæggelser med forgiftning forårsaget af Panodil, Kodimagnyl og andre svage smertelindrende midler, ses der inden for de seneste ti år en voldsom stigning fra 259 personer i 1997 til 954 i 2007 (Lægemedelsstyrelsen 2008). For at få et indblik i hvordan forbruget mere generelt ser ud blandt 7. klasseelever, er der i spørgeskemaundersøgelsen spurgt til pille- og medicinforbrug de seneste par uger.

TABEL 9. *Har du inden for de sidste to uger taget nogen form for piller eller medicin?*³⁰

	Nej	En gang	Flere gange
Hovedpinepiller	64 %	22 %	14 %
Medicin mod ondt i maven	90 %	7 %	4 %
Sovemedicin	98 %	1 %	1 %
Piller mod nervøsitet eller angst	98 %	1 %	1 %
Piller mod depression, lykkepiller eller lignende	99 %	1 %	1 %

³⁰ Eleverne havde også et skrivefelt til rådighed, hvor de kunne skrive, hvilke andre former for piller eller medicin de havde taget inden for de seneste par uger. Her nævnes fx piller mod allergi, astma, bumser, mellemørebetændelse, smertestillende, vitaminpiller, muskelpiller og p-piller.

En væsentlig andel – mere end hver tredje - af 7. klasseeleverne har taget piller mod hovedpine inden for de seneste par uger, og det er også værd at bemærke, at hver tiende har taget medicin mod ondt i maven. Det er især pigerne, der svarer, at de har taget piller eller medicin mod hoved- eller mavepine, og som det fremgår ovenfor (se afsnit 'Hovedpine, mavepine og søvnproblemer'), så er det også typisk pigerne, der svarer, at de har ondt i hovedet eller maven. I Unges hverdag og Skolebørnsundersøgelsen er der stillet tilsvarende spørgsmål vedrørende de unges pille- og medicinforbrug, og udover den kønsmæssige skævhed findes der også en tendens til tidsmæssig stigning i forbruget. De interviewede elever i denne undersøgelse giver udtryk for mådeholdenhed overfor indtagelse af hovedpinepiller og lignende:

Sofie: Det er ok, men det er dumt, hvis det er for meget. Der er nogen, som hver gang de bare har lidt ondt i hovedet, så skal de have en hovedpinepille, og det bliver for meget.

Interviewer: Hvorfor skal man ikke tage det for meget?

Sofie: Fordi jeg tror ikke, at det er sundt at tage piller for meget. Nogle gange tror jeg også, at det måske kan være på grund af stress, at man har lidt ondt i hovedet, og så har man måske bare brug for at sidde og slappe lidt af og ikke at tage en pille.

Marie: Jeg gør det så lidt som muligt. Jeg lider af migræne, så nogle gange kan det være nødvendigt ellers går det helt galt.

TABEL 10.

	Ja, ofte eller altid	Ja, nogle gange	Nej, sjældent eller aldrig	Jeg tager aldrig medicin eller piller
Hvis eller når du tager piller eller medicin, ved de voksne det så?	58 %	5 %	8 %	29 %
Hvis eller når du tager piller eller medicin, har du så talt med en læge om det?	22 %	25 %	22 %	32 %

Som det ses af tabellen er det særligt 'de voksne', og ikke så ofte lægen, som børnene taler med, hvis de tager piller eller medicin. At de voksne som regel ved besked, når børnene tager piller eller medicin, gør, at man kan spørge, om en samfundsmæssig accept eller de voksnes livsstil med smertestillende midler også influerer børnenes forbrug. Det fremgik ovenfor, at det nylige forbrug af piller og medicin hovedsageligt består af hovedpinepiller, og en sammenligning viser, at de børn, der har taget piller mod hovedpine inden for de seneste par uger, typisk har talt med de voksne om det. En anden sammenligning viser, at der er flere piger end drenge, som svarer, at de voksne ved besked, hvis de tager piller eller medicin. Vi har også spurgt de interviewede elever, om hovedpinepiller er noget, man snakker med sine forældre om:

Nicolai: Ja, jeg spørger lige om det er okay [...]

Mads: Ja, ja. Min far siger bare altid, at jeg skal drikke noget vand.



Marie: Jeg fortæller det altid. Det har jeg lavet en aftale om med min mor og far, at jeg altid skal fortælle, når jeg tager en hovedpinepille.

Peter: Hvis det nu er dagligt, så vil man gøre det. Det kommer an på, hvor tit det er.

Interviewer: Hvad siger I andre?

Sofie: Jeg tror altid, at jeg ville sige det til mine forældre.

Interviewer: Hvorfor?

Sofie: Fordi de kan hjælpe én, hvis der er et eller andet.

Tryghed og støtte

At opleve tryghed og støtte er ikke blot væsentligt, men også et nødvendigt grundvilkår for børns udvikling, og derfor er eleverne også spurgt ind til dette i denne undersøgelse.

Hvordan tryghed forstås af børnene, har vi bedt de interviewede elever om at fortælle:

Peter: At være glad. At have en følelse af at være 'comfortable' med dem, man er sammen med og sådan noget.

Mads: Hvis man er tryk, så er man ikke usikker. Hvis man har det trygt, så går man raskt, med rank ryg, uden at have det dårligt med sig selv eller at være bange.

Marie: Hvis man har nogle gode omgivelser, hvor man ikke er bange og kan føle sig tilpas der. Uden ligesom at have det dårligt.

Trine: Føle sig hjemme.

I spørgeskemaundersøgelsen er eleverne blevet bedt om at svare på, hvor ofte de på forskellige arenaer oplever at være trygge.

TABEL 11. Føler du dig tryk...

	Altid	Ofte	Sjældent	Aldrig
- i skolen	53 %	37 %	7 %	2 %
- derhjemme	79 %	15 %	3 %	3 %
- på gaden om dagen	52 %	38 %	7 %	3 %
- på gaden om aftenen	19 %	43 %	28 %	11 %

Det er en stor andel af eleverne, der har svaret, at de ikke altid oplever at være trygge i deres omgivelser. Specielt at færdes på gaden om aftenen forekommer utrygt, men kigger man på de andele, der har svaret 'ofte', så er det mere end hver tredje elev, der i dette omfang ikke finder det trygt at være i skolen og på gaden om dagen. Det er typisk pigerne, der oplever at være utrygge³¹. Det er også værd at bemærke, at mere end hver femte elev ikke altid finder det trygt at være derhjemme. Hvorfor eller hvornår man ikke føler sig tryk derhjemme, har vi bedt de interviewede elever om at komme med nogle bud på:

³¹ Pigerne svarer i mindre grad end drengene, at de er trygge ved at være i skolen, på gaden om dagen og på gaden om aftenen. Der er ingen signifikant sammenhæng mellem tryghed i hjemmet og køn.

Sofie: *Altså hvis man har nogle forældre, der ikke tager sig af én og bare er ligeglad med én.*

Peter: *Eller opbakning. Hvis man har nogle forældre, der står ved den lokale købmand, så føler man ikke opbakning.*

Mads: *Jeg så en gang en film. Den var uhyggelig, og så var jeg alene hjemme, og så synes jeg, at jeg kunne høre alle mulige fodtrin og sådan.*

Nicolai: *Hvis nu forældrene drikker eller slår og sådan. Så kan det være, at de bliver bange for at det går ud over dem.*

Marie: *Ja, hvis de slår én, eller hvis man bare ikke har det så godt derhjemme. Hvis man føler, at det er lige meget, om man er der eller ikke er der, eller måske bare vil væk derfra, fordi man ikke har det så godt derhjemme.*

Trine: *Skænderier eller sådan noget.*

Marie: *Eller hvis familien er midt i en skilsmisse, så kan man godt føle sig sådan lidt utryk, fordi ikke en gang hjemme kan man have det godt, og så bliver man ligesom også nødt til at sætte en eller anden facade op, fordi nu skal man spille, at man ikke er ked af det og sådan, at man bare skal kunne klare det.*

Ifølge eleverne kan oplevelsen af utryghed i hjemmet altså hænge sammen med, at forældrene ikke er der for deres børn, at de ikke giver dem nok opbakning eller opmærksomhed. Det kan også skyldes skilsmisse eller forældre, der drikker eller slår deres børn. En uhyggelig film kan også skabe utryghed.

I spørgeskemaundersøgelsen er eleverne blevet bedt om at beskrive, hvad der gør dem rigtig nervøse eller utrygge, og svarene³² viser, at både situationer, omgivelser og forhold ved børnene selv kan skabe utryghed eller nervøsitet:

Familien/ de nære

- når min familie er langt væk fra mig
- når mine forældre skændes
- at min far kommer hjem og er i ret dårligt humør, eller at han og min søster skændes.
- det er forskelligt. Jeg er altid nervøs for at miste dem jeg elsker og holder af
- når jeg føler min pap-mor har noget hun ikke siger til mig og min søster

Alene i mørke eller om aftenen

- når det er helt mørkt og jeg er alene
- at være alene ude om aftenen! Jeg er RIGTIG mørkerød! 2) hvis jeg ligger i min seng om aftenen og skal til at sove. Der er så mange underlige lyde alle vegne. Så jeg sover altid med lys eller musik tændt.
- at gå alene på gaden om aftenen
- at gå alene hjem fra venner om aftenen
- at være alene hjemme om aftenen/ at være alene i et hus om aftenen

³² De listede citater er et udpluk af i alt 790 besvarelser.

**Skolen**

- at fremlægge foran hele klassen (+++)/ når vi fx i skolen har et projekt og vi så skal fremlægge det foran hele klassen – det kan jeg virkelig ikke lide!
- at skulle læse højt
- at være i skolen
- fx hvis der er matematikprøve, som jeg i øvrigt er rigtig dårlig til :/
- at skulle sige min mening foran mange
- hvis vi skal lave noget svært i skolen
- hvis vi skal lave en prøve/ test
- når jeg skal til skolehjem samtale eller elevsamtale
- hvis jeg ikke når at lave mine lektier
- opgaver til skolen. Mundtlige eller skriftlige. Er tit rigtig usikker på mig selv og synes at jeg er dårlig i forhold til de andre
- hvis jeg skal fremlægge noget, men det er kun når hele klassen sidder stirrende på mig

Det ukendte

- at tale med nogen jeg ikke kender
- hvis jeg møder for mange nye mennesker
- hvis jeg skal prøve noget nyt
- når der sker noget nyt eller alt bare er uoverskueligt
- nye ting, ting jeg ikke rigtig kan

Piger og drenge

- når jeg skal hen til en dreng
- når jeg siger noget dumt, pinligt eller bliver rød i hovedet foran en dreng
- at møde nye drenge. At være alene med drenge
- hvis der er en pige jeg godt kan lide snakker med mig

Sportspræstationer

- jeg kan godt blive nervøs når vi skal spille en finalekamp
- jeg kan blive nervøs inden en håndboldkamp

Det ukorrekte

- når jeg ikke fortæller sandheden
- når jeg ikke gør det rigtige
- at komme til at sige noget forkert
- at gøre noget jeg ikke må

Børnenes beskrivelser fortæller, at afstand, dét at være væk fra hinanden, og skænderier i familien skaber utryghed. Relationen til vennerne spiller også ind på tryghedsfølelsen – som én skriver: *'når jeg kan mærke at mine venner ikke lige er mine venner på det tidspunkt hvor jeg faktisk har brug for dem ved min side...!!!!'* Rigtig mange skriver også, at prøver i skolen og fremlæggelser eller det at sige sin mening foran klassen gør dem meget nervøse. At være

alene i mørke og at håndtere nye og ukendte situationer eller mennesker kan også skabe utryghed, skriver børnene, ligesom det modsatte køn kan indvirke på nervøsitetsfølelsen. Nervøsitet er også knyttet til sportspræstationer, og ikke mindst til oplevelsen af at gøre noget forkert. Men også når man ikke ved, hvad man har gjort, kan det skabe utryghed 'når folk griner af én når man ikke har gjort noget'. Det kan være forhold ved børnene selv, der gør dem utrygge: 'mig selv. Jeg er ret usikker på...' og det kan være kombinationen af omgivelserne og selvforhold: 'hvis en eller anden udnytter at jeg ikke er god til at give igen'.

Ikke blot tryghed, men også oplevelsen af at få støtte fra omgivelserne, er eleverne i denne undersøgelse blevet spurgt til. Støtte er ikke et entydigt begreb – mangel på støtte kan handle om ligestilling, ligesom det kan angå modarbejdelse. Hvad eleverne forstår ved begrebet 'støtte', fortæller nogle af de interviewede elever:

Ditte: *At de bakker én op, hvis der er noget.*

Mads: *Hvis det er en bestemt person, man støtter sig op ad, så betyder det ligesom, at man føler sig tryk, eller man har det godt ved at stå ved siden af personen, der passer på én. Forældrene passer jo godt på én. Jeg ved ikke så meget med venner, men ham min bedste ven, han støtter mig. Han har reddet mig ud af skærsilden flere gange.*

Marie: *Altså, hjælper én hvis man har problemer.*

Trine: *Få modet op.*

Marie: *Bakker én op, når man har det dårligt.*

Støtte handler altså ifølge eleverne om tryghed, om at være der for andre med opmuntring, opbakning og hjælp, når man har eller er i problemer. I spørgeskemaundersøgelsen er eleverne blevet spurgt, i hvilket omfang de oplever støtte fra deres omgivelser.

TABEL 12. *Føler du, at de andre støtter dig:*

	Altid	Ofte	Sjældent	Aldrig
- de voksne i skolen	34 %	47 %	15 %	4 %
- de andre børn og unge i skolen	45 %	44 %	9 %	3 %
- de voksne derhjemme	73 %	22 %	5 %	1 %
- de andre børn og unge derhjemme	54 %	30 %	9 %	6 %

Det er kun godt hver tredje elev, der svarer, at de altid får støtte fra de voksne i skolen, og ligeså mindre end halvdelen som oplever støtte fra de andre børn og unge her i skolen³³. Det er generelt store andele, der svarer, at de 'ofte' oplever støtte. Specielt når det gælder

³³ Se også andre undersøgelser fra Børnerådets Børne- og Ungepanel, fx Mobning 2008, Mobning og konflikt (2006) og Mobning 2004.



de voksne i hjemmet, er det bemærkelsesværdigt, at mere end hver femte oplever at få støtte ofte, men altså ikke altid. I og med at støtte ifølge eleverne også handler om tryghed, kan nogle af forklaringerne på mangel på støtte være de samme som ved mangel på tryghed (se ovenfor). Eleverne fortæller os i interviewene, at det er vigtigt, at forældrene støtter op om skolearbejdet:

Anders: Det kan også være derhjemme. En gang skulle jeg lave en opgave, og så gik jeg hen for at vise min mor den, og hun havde rigtig travlt med noget arbejde og sådan noget. Så viste jeg hende min opgave, og så kiggede hun bare og sagde fint nok. Hun kiggede ikke rigtig på den.

Nicolai: Hvis nu en eller anden har fået en virkelig dårlig karakter ved en prøve, og så forældrene siger det er ok, du gjorde dit bedste. Du skal måske læse lidt mere.

Når det kommer til støtte fra de voksne i skolen, handler det ligeledes om skolearbejdet, men også om muligheden for trøst og én at tale med:

Peter: At man ikke skal sidde med alting selv. At man får hjælp. At man ikke skal sidde for længe og vente på at få hjælp.

Anders: Altså der kan også være lærere, der siger 'Arj, nu x igen. Han laver altid det hele'. Så kan det også være sådan, at man får opbakning og selvtillid.

Mads: Hvis én nu har været ude i et slagsmål eller sådan noget, så er det rart at have én at gå over til og sige jeg har det ikke godt, der er sket det og det, jeg har bare lige brug for at have en der kan trøste mig lidt eller sådan noget. Med kropssprog eller sådan noget.

Marie: Hvis man nu har problemer med et eller andet, så hjælpe én.

Trine: Ja, fx med venner.

Marie: Ja, vennerne eller familie. Hvis man nu ikke kan tale med familien derhjemme, så kan man tale med lærerne eller skolepsykologen.

Det er vigtigt at have nogen at tale med, ikke mindst når man har problemer. I spørgeskemaundersøgelsen er eleverne blevet spurgt til dette.

TABEL 13. *Oplever du at have nogen at tale med, når du har personlige problemer?*

	Procent
Nej, ingen	13
Ja, andre børn og unge	17
Ja, voksne	19
Ja, både andre børn og unge og voksne	51

Størstedelen svarer, at de har nogen at tale med, når de selv har problemer, men omvendt er det bemærkelsesværdigt, at 13 pct. – flere end hver ottende elev – oplever, at de ikke har nogen at tale med i tilfælde med personlige problemer. Specielt med tanke på aldersgruppen, en tid med store forandringer mentalt som fysiologisk, virker det problematisk, at så mange ikke har nogen at tale med. Der er flere drenge end piger, som oplever ikke at have nogen at tale med. Der er en hel del sammenhænge, som tyder på, at elever, som ikke oplever at have nogen at tale med, generelt ikke trives i samme omfang, som de øvrige: De er ikke så ofte glade, føler sig oftere triste eller deprimerede, taber oftere interessen for ting, de normalt godt kan lide, er oftere anspændte og nervøse, føler sig oftere kede af det eller nede, bliver oftere nemt vrede, føler sig oftere ensom og alene og vurderer deres trivsel lavere sammenlignet med de øvrige. Sammenhæng mellem de unges sociale netværk og deres sundhedsadfærd og trivsel ses også i andre undersøgelser (se fx Schultz Jørgensen et al (2001) og SFI's notat 'Social ulighed i sundhedsadfærd, helbred og trivsel hos teenagere. Betydningen af skoleklassen' (2003)).

Hjælp og informationer om helbred

Et aspekt ved børns mentale sundhed og trivsel er også, om de har de oplysninger om deres helbred, og den hjælp som de har behov for. Besvarelser fra spørgeskemaundersøgelsen viser, at 84 pct. svarer ja til, at de har den information eller oplysninger om deres helbred, som de har behov for, mens de resterende 16 pct. svarer nej. Også spørgsmålet om de synes, at de har den hjælp til deres helbred, som de har brug for, har vi bedt dem svare på, og til dette svarer 87 pct. ja, mens de øvrige 13 pct. svarer nej. Hvilke informationer om ens helbred, man kan have brug for, eller hvad man kan have brug for hjælp til, har vi bedt de interviewede elever om at uddybe:

Peter: Sygdom eller allergi.

Anders: Eller måske bare at få snakket...hvis man nu har slået op med sin kæreste eller sådan noget.

Mads: En normal vægtskala, synes jeg, at man kunne have brug for. Og hvis man er for tyk, så hvordan man kunne lave nogle øvelser og sådan.

Interviewer: Så noget omkring vægt og fysiske øvelser. Hvad kunne det ellers være?

Mads: Noget omkring hvad man spiser.

Marie: Altså fx når man bliver ældre, når man bliver teenager, så mange piger, der ændrer kroppen sig jo meget, og der er måske nogen, der kan blive lidt bange og sådan.

Trine: Ja, når man kommer i puberteten.

Marie: Der kunne man måske godt give lidt flere oplysninger om, hvad der sker. Hvis der nu lige pludselig sker et eller andet med éns krop, hvis man besvimer eller sådan, så man er lidt forberedt på det, så man bedre kan tackle det. Vi har fx ikke fået særlig meget at vide om det, og det kunne jeg måske godt tænke mig.



Det kan altså både være sygdoms- eller vægtrelateret, ligesom det kan være hjælp, hvis man er ked af det. Mere viden om forandringer der hører puberteten til, kan der også være behov for ifølge eleverne. En undersøgelse af sundhed blandt 7. og 9. klasser viser, at også ulighed i sundhed er et fokusområde blandt børn og unge (Bruun Jensen (2007)). I samme undersøgelse ses, at det særligt er sundhedsvæsenet og de unge selv i samarbejde med andre, og i mindre udstrækning individuel eller politisk handlen, som ifølge børnene kan fremme sundheden. I nærværende undersøgelse har eleverne også et bud på, hvor oplysningerne eller hjælp skal komme fra:

Marie: *Skolen for der ved man, at man har manges opmærksomhed, for det er sådan en alvorlig ting (pubertetsforandringer). I skolen ville være bedst, for der kommer ligesom alle børn.*

Mads: *Fx hvis man er lidt for tyk, så kan man gå hen til sine forældre.*

Interviewer: *Okay, så ville I gå til jeres forældre. Hvem kan man ellers gå til, hvis man har brug for hjælp til sit helbred?*

Nicolai: *Jeg tror, at man ville snakke med sine forældre om det, og så kan man måske gå videre til en læge.*

Interviewer: *Så I ville gå til jeres forældre først?*

Mads og Nicolai: *Ja*

Interviewer: *Hvad med fx sundhedsplejersken på skolen?*

Mads: *Jo, hvis det var noget der skete i skolen, hvis jeg fx havde slået mig meget, så ville jeg nok gå derover.*

Peter: *Det kommer an på, om det er privat jo. Så er det jo forældrene. Men hvis det er noget, de andre har hørt, så kan man jo også få hjælp hos lærerne eller de andre børn. Vennerne.*

Interviewer: *Hvad med sundhedsplejersken eller lægen?*

Peter: *Det bryder jeg mig ikke om.*

Sofie: *Nej, det ville jeg heller ikke.*

Interviewer: *Hvorfor det?*

Peter: *Man kender dem ikke.*

Sofie: *Nej, man kender dem ikke særlig godt.*

Interviewer: *Så hvis I havde brug for hjælp til jeres helbred, så ville I gå til venner, lærere eller forældrene, men ikke sundhedsplejersken eller lægen?*

Anders: *Ja, dem man har et godt forhold til.*

[...]

Interviewer: *Så ville du gå til lægen?*

Peter: *Ja, hvis man nu ikke vidste, hvad man fejlede eller sådan noget. Det kan ens forældre ikke hjælpe med altid.*

Eleverne fortæller os her, at når det handler om generel information (i dette tilfælde forandringer knyttet til puberteten), så er skolen et godt sted at få information, men når det angår mere individuelle eller personlige trivsels- eller helbredsaspekter, så er et nært forhold af stor betydning, og så er det typisk forældrene, børnene i første omgang vil henvende sig til.





Afrunding

Børnenes besvarelser og perspektiver i denne undersøgelse bidrager med viden om mange facetter af deres mentale sundhed. Positivt er det, at det generelle billede er præget af trivsel, men problemer på området for børns mentale sundhed skal bestemt ikke negligeres – der er flere områder, hvor bekymrende resultater ses.

Undersøgelsen viser også, at der sjældent er tale om et isoleret aspekt af mentale sundhedsproblemer, hvilket er vigtigt at være opmærksom på. Pigerne synes mere udsatte, idet der er en generel tendens til, at piger oftere end drenge svarer bekræftende på oplevelsen af symptomer på mentale sundhedsproblemer. Her skal man være opmærksom på, at drenge og pigers fokus på og villighed til at rapportere om trivsels- og helbredsproblemer ikke er ens.

At der ses mange sammenhænge til familiens økonomi – et område som børnene ingen indflydelse har på – indikerer en ulighed relateret til mentale sundhedsproblemer. Her kan man stille sig spørgende over for, om børn fra velstillede familier ikke udviser mentale sundhedsproblemer, eller om det også handler om, at de er bedre til at kompensere herfor, fordi de har flere valgmuligheder.

Børnene kommer med et vigtigt budskab: Væsentligheden ved meningsfulde sociale relationer. Særligt de familiære relationer – at have tid sammen med støttende, opmærksomme og glade forældre; forældre der er der for én – har en stærk indvirkning på børns livskvalitet.





Litteraturliste

Barnombudsmannen rapporterar (BR2007:04): *Upp till 18 – fakta om barn och ungdom*

Bruun Jensen (2007): Opfattelser af sundhed og 'ulighed i sundhed' hos børn og unge, s. 99-111 i *Kvan – Tidsskrift for læreruddannelse og skole*, nr. 80.

CEFU/ Nielsen & Ludvigsen (2008): *Unge tryghed og trivsel i Frederiksberg kommune*.

Committee on the Rights of the Child, General comment no. 4 (2003): *Adolescent health and development in the context of the Convention on the Rights of the Child*.

Hammer-Helmich og Sørensen (2005): *En ensom kamp*

Lægemiddelsstyrelsen (2008): *Status angående salg af svage smertestillende lægemidler i store pakninger*.

Obel et al. (2003): The Strengths and Difficulties Questionnaire in the Nordic Countries, s. 462-465 i *Ugeskrift for Læger*.

Rasmussen & Due (2006): *Skolebørnsundersøgelsen 2006*.

Schultz Jørgensen et al (2001): *Sundhed på vippen*.

SFI/ Johansen & Rasmussen (2003): *Social ulighed i sundhedsadfærd, helbred og trivsel hos teenagere. Betydningen af skoleklassen*. Arbejdsnotat.

SFI/ Egelund & Hestbæk (2004): *Små børn anbragt udenfor hjemmet*.

SFI/ Baviskar & Dahl (2008): *11-årige børns fritidsliv og trivsel*

SFI/ Andersen & Højlund (2007): *Interview med 11-årige børn – erfaringer fra et web-baseret pilotprojekt*

Statens Institut for Folkesundhed / Hansson og Vinther-Larsen (2008): *Unge hverdag*.

Statens Institut for Folkesundhed / Nielsen et al (2007): *Stress blandt unge*.

Sundhedsstyrelsen / Falgaard Epløv & Lauridsen (2008): *Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter*.



WHO: *Mental health: facing the challenges, building solutions* (2005)

www.sdqinfo.com

www.who.int



Metodeappendiks

Den kvantitative del af undersøgelsen

Børnerådet har ved hjælp af skiftende Børne- og Ungepaneler foretaget kvantitative undersøgelser med børn som respondenter siden 1998. Det nuværende panel blev oprettet i sommeren 2006 og bestod på dataindsamlingstidspunktet af 1156 børn fra 56 7. klasser. Børnerådet følger dette panel til og med 7. klasse. Danmarks Pædagogiske Universitetsskole (DPU) udtrækker panelklasserne ved simpel randomiseret stikprøve. Panelet udgør et repræsentativt udsnit af børn i 7. klasse.

Panelet besvarer Internetbaserede spørgeskemaer tre til fire gange årligt og bidrager herigennem til at give Børnerådet børnenes perspektiv på forskellige emner. I september og oktober måned 2008 besvarede panelet spørgsmål om deres trivsel og helbred, og denne rapport er baseret på resultaterne heraf. Børnene benytter sig af et brugernavn og kodeord, hvorigennem kun én besvarelse er mulig. Det er ikke muligt at identificere de enkelte elever, og deres besvarelser er fuldstændigt anonyme.

Spørgeskemaets kvalitet og relevans er sikret via eksplorative fokusgruppeinterview med 7. klasseelever og en efterfølgende test af skemaet i en klasse på en tredje skole.

Data- og tabeloplysninger kan fås ved henvendelse til Børnerådets sekretariat.

Statistiske test

Panelets spørgeskemabesvarelser er bearbejdet statistisk. Sammenhænge er testet ved hjælp af χ^2 eller γ -test, og kun signifikante sammenhænge ($p < 0,05$) indgår i rapporten.

Bortfald og repræsentativitet

834 har besvaret spørgeskemaet, hvilket giver en tilfredsstillende svarprocent på 72 pct. I en undersøgelse af om bortfaldet er skævt, har det kun været muligt at kontrollere dette med hensyn til køn, da der for det første ikke indgår mange baggrundsoplysninger i denne undersøgelse, og for det andet da de øvrige spørgsmål, fx spørgsmål om familietype og etnicitet,³⁴

³⁴ Fx opererer Danmarks Statistik med tre herkomst-kategorier som er baseret på oplysninger om eget og forældres fødeland og statsborgerskab. Det kan oplyses, at i 13 års alderen fordeler herkomstgrupperne i 2008 sig således: 3 pct. indvandrere, 6 pct. efterkommere og 90 pct. dansk oprindelse. I denne undersøgelse ses en andel på 6 pct., der det meste af tiden i hjemmet taler andet sprog end dansk, mens den dansktalende andel er 94 pct. I de foregående undersøgelser i Børnerådets Børne- og Ungepanel har andelen, der hovedsageligt taler et andet sprog end dansk i hjemmet, været større (omkring 9 pct.), hvilket indikerer, at en opdatering og opgradering af panelet, som blev foretaget i sommeren 2008, har været skævt fordelt mht. elevernes etniske baggrund. Opdateringen af panelet indeholdt ajourføring af oplysninger på kontaktperson, men gav også anledning til framelding af klasser (enten lærerens ønske eller klasseforandringer, såsom skoler der kun har til og med 6. klasse, i hvilket tilfælde klassen skulle på anden skole, eller skoler som blander klasserne ved start i 7. klasse). Opgradering af panelet bestod i at nye klasser blev tilmeldt panelet for at bibeholde og øge panelets størrelse og dermed sikre dets status som repræsentativt for årgangen. Denne opgradering skete ud fra et randomiseret udtræk foretaget af DPU.

er opdelt på anden vis end Danmarks Statistik. Der viser sig ingen signifikant forskel på kønsfordelingen i vores undersøgelse og i populationen.

Ikke alle 834 respondenter har besvaret samtlige spørgsmål i spørgeskemaet, dvs. at der er et partielt bortfald. Ser man bort fra skrivevariable, er det partielle bortfald af begrænset omfang (største bortfald i omegnen af seks pct.). De spørgsmål, der har den største andel af ubesvaret, er placeret sidst i spørgeskemaet, hvilket indikerer, at skemaets længde har været lige det længste

Kvalitativ undersøgelse

Interview

Den kvantitative undersøgelse er suppleret med en kvalitativ del i form af interview med otte 7. klasseelever fra to forskellige skoler. Eleverne blev udvalgt af klassernes lærere, og interviewene foregik som fokusgruppeinterview. Interviewene varede knap en lektion og var semi-strukturerede. Interviewene fokuserede på elevernes forståelse af helbred og trivsel – eller mental sundhed – samt uddybning af spørgeskemaundersøgelsens resultater. Eleverne er anonymiserede og indgår i rapporten under fiktive navne.³⁵

Tidligere Børne- og Ungepaneler

Børnerådet har siden 1998 haft tilknyttet skiftende paneler af børn eller unge.

Fra 1998 til 2000 bestod panelet af en række klasser, som vi fulgte fra de gik i 5. klasse til de gik ud af 6. klasse.

Fra 2000 til 2003 bestod panelet af klasser, som vi fulgte, mens de gik i 5., 6. og 7. klasse.

Fra 2003 til 2006 fulgte vi klasser, mens de gik i 7., 8. og 9. klasse.

Panelrapporterne kan bestilles eller downloades fra Børnerådets hjemmeside www.brd.dk

³⁵ Anders, Peter, Sofie, Ditte, Nicolai, Mads, Trine og Marie.