

BØRNEINDBLIK 2/18

ANALYSENOTAT FRA BØRNERÅDET · NR. 2/2018 · 5. ÅRGANG · MAJ 2018

ANALYSE FRA BØRNERÅDET: DE PRESSEDE UNGE TRIVES DÅRLIGERE END ANDRE UNGE

"JEG VILLE ØNSKE, AT JEG VAR MERE GLAD"

Ifølge en lang række undersøgelser er mistrivsel blandt den nye generation af børn og unge stigende. Børnerådets seneste undersøgelse viser, at flertallet af de unge allerede i 8. klasse oplever et massivt præstationspres fra skolen og samfundet. Undersøgelsen dokumenterer også, at der er en klar sammenhæng mellem det præstationspres, de unge udsættes for, og den mentale mistrivsel, som rammer flere og flere. De unge, som føler sig pressede, lider under symptomer på fysisk, psykisk og social mistrivsel. De har lav livstilfredshed, er ensomme, har hovedpine og sover for lidt. En række symptomer, som samlet set bringer dem i en meget udsat position.

UNDERSØGELSENS HOVEDKONKLUSIONER

En markant større andel af unge, som er pressede ofte eller hele tiden, har lav livstilfredshed, fysiske og psykiske symptomer på mistrivsel, sover mindre end det anbefalede og føler sig ensomme sammenlignet med gruppen af unge, der aldrig føler sig pressede:

- 43 pct. af de unge, der føler sig pressede ofte eller hele tiden, har lav livstilfredshed, mens det samme gælder 11 pct. af de unge, der aldrig føler sig pressede.
- Hver tredje af de unge, der føler sig pressede ofte eller hele tiden, har samtidig mange symptomer på mistrivsel. Det samme gælder for 5 pct. af de unge, der aldrig føler sig pressede.
- 13 pct. af de unge, som ofte eller hele tiden føler sig pressede, sover mindre end 5 timer om natten. Blandt de unge, som aldrig føler sig pressede, er det 7 pct.
- Næsten hver fjerde af de unge, der føler sig pressede ofte eller hele tiden, er ensomme. Det samme gælder for hver tyvende af de unge, der aldrig er pressede.
- Pigerne trives generelt dårligere end drengene. De har flere symptomer på mistrivsel, lavere livstilfredshed og føler sig mere ensomme.

OM UNDERSØGELSE

Analysen bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 2615 elever i 8. klasse i Børnerådets Børne- og Ungepanel. De elever, som har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative for elever i danske 8. klasser i forhold til køn, etnicitet og alder. Spørgeskemaet blev besvaret i perioden december-januar 2017/18. Undersøgelsens metode er beskrevet bagerst i analysenotatet.

NYE FORMER FOR MISTRIVSEL

Mistrivsel er særligt udbredt blandt unge, der er pressede. Det slår Børnerådets seneste undersøgelse fast. Undersøgelsen kan ikke afgøre, hvorvidt presset i sig selv medfører fysisk, psykisk og social mistrivsel hos nogle unge. Men vi kan konkludere, at der er en sammenhæng. Særligt blandt pigerne er forekomsten af både pres og mistrivsel påfaldende stor. Og meget tyder på, at begge dele er i stigning. Flere nationale undersøgelser viser således en bekymrende udvikling inden for unges mentale sundhed (Arnbjørn og Hertz, 2017).

Omfanget af risikoadfærd blandt unge, såsom kriminalitet og alkohol- og stofmisbrug, er mindsket de senere år (Kvysgaard, 2017; Balvig, 2017). Til gengæld er der en markant stigning i mental mistrivsel hos den nye generation af børn og unge. Op imod 20 pct. af de 11-15-årige har problemer med psykisk mistrivsel, og ca. 15 pct. har været i behandling for en psykisk lidelse, inden de fylder 18 år (Rasmussen et al., 2015; Arnbjørn og Hertz, 2017). Antallet af børn og unge med angst- eller depressionsdiagnoser er tredoblet de seneste ti år (Sundhedsdatastyrelsen, 2017).

Trivsel anvendes her som et subjektivt udtryk for, hvordan en person oplever sin tilstand i de daglige omgivelser i forhold til 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 (Børnerådet, 2009). Særligt hvis mistrivsel er længerevarende, har den vidtrækkende konsekvenser for helbred, velbefindende og indlæring (Sundhedsstyrelsen, 2011a).

I denne analyse tester vi sammenhængen mellem, hvor ofte de unge er pressede og en række udvalgte indikatorer for deres mentale, fysiske og sociale trivsel. Vi fokuserer på, hvordan de mest pressede unge i 8. klasse trives og selv vurderer deres liv sammenlignet med de unge, som aldrig er pressede.

HVAD VILLE DU ØNSKE VAR ANDERLEDES I DIT LIV?

Hvad ville du ønske var anderledes i dit liv? Dette spørgsmål afslutter spørgeskemaet og giver de unge mulighed for at formulere deres svar i et åbent tekstfelt. De unges kommentarer til det åbne spørgsmål giver indsigt i, hvilke problemer der fylder mest i deres liv og tanker.

I alt har 2110 unge kommenteret på spørgsmålet. Af dem skriver ca. 25 pct., at de ikke ønsker at ændre noget. Det er i overvejende grad unge, som ikke er pressede, der på denne måde angiver, at de er tilfredse med deres liv. De unge, som ofte eller hele tiden er pressede, beskriver i langt højere grad, hvordan de gerne vil ændre noget ved deres liv. Når kommentarerne inddeles efter emne, bliver det tydeligt, hvordan den største kategori er relateret til problemer i familien, fx skilsmisse, sygdom og død, alkohol samt andre større eller mindre udfordringer i forhold til forældre og anden familie. En af disse unge skriver fx: "At min familie ikke ville blive ramt så meget af sygdom og død."

Den næststørste kategori handler om sociale relationer, herunder forholdet til venner, kærester og skolekammerater – flere af disse handler om ensomhed. En af de unge, som både er ensom og presset,



Jeg ville ønske, at jeg ikke var så ked af det hele tiden, og at jeg bare kunne finde ud af at acceptere mig selv.

PIGE I 8. KLASSE

skriver, hvordan hun ville ønske: "At jeg havde nogen at gå til med alt, fx hvordan mit liv går, eller hvordan jeg har det med, at min mor har kræft osv. Generelt vil jeg gerne bare have nogen at være tæt på og kunne snakke om hvad som helst med."

Den tredjestørste kategori af kommentarer handler om alt det, de unge ønsker at ændre ved sig selv og i særdeleshed ved deres udseende, fx: "Mit udseende, mine krav til mig selv, mit rodede hoved, mine tanker..."

LIVSTILFREDSHED BLANDT DE PRESSEDE UNGE

Livstilfredshed er et vigtigt led i følelsen af, at man har et godt mentalt helbred og trives i hverdagen, idet det afspejler den enkeltes oplevelse af velbefindende (Due et al, 2014).

Blandt de unge, som ofte eller hele tiden føler sig pressede, er der særligt mange med lav livstilfredshed. Som figur 1 illustrerer er det 43 pct. af de mest

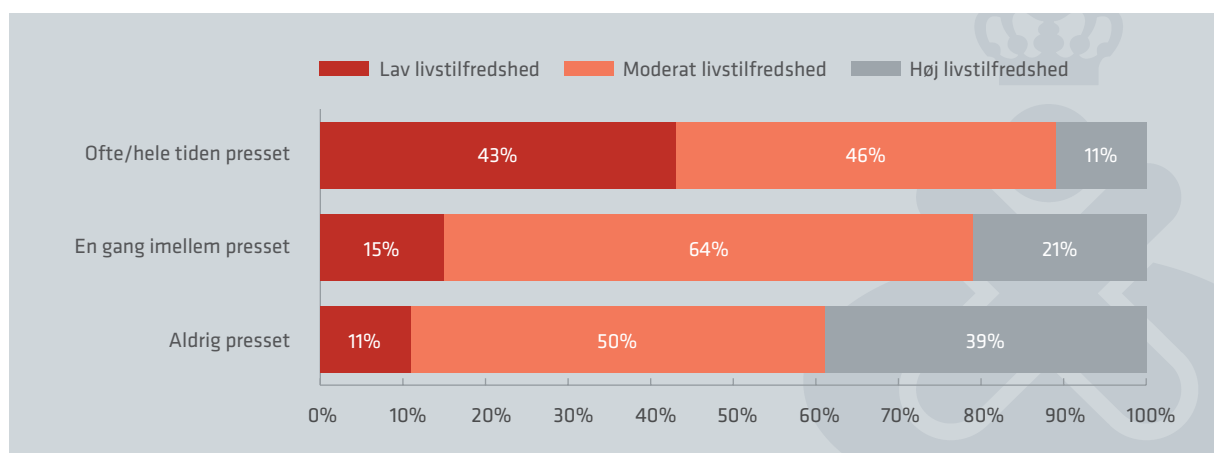
pressede unge, som samtidig har lav livstilfredshed, mens 11 pct. har høj livstilfredshed. Hos unge, som aldrig føler sig pressede, er fordelingen nærmest modsat, idet 39 pct. vurderer, at de har høj grad af livstilfredshed, og kun 11 pct. har lav livstilfredshed.

De mest pressede piger er i udpræget grad ramt af lav livstilfredshed. Halvdelen af de mest pressede piger har lav livstilfredshed, mens dette gælder for hver fjerde af de mest pressede drenge.

En af de unge, som både er presset og har lav livstilfredshed, beskriver her, hvordan hun har det: "Jeg ville ønske, at jeg ikke var så ked af det hele tiden, og at jeg bare kunne finde ud af at acceptere mig selv."

En anden pige, som ofte er presset og har lav livstilfredshed, fortæller, at hun for nyligt er blevet diagnosticeret og adresserer direkte et ønske om mere hjælp: "Jeg ville ønske, at min angst og autisme ikke først var blevet opdaget, da jeg var 14, men tidligere, og at der var en skolepsykolog, jeg kunne tale med nu. Jeg vil også gerne føle mig mindre presset og stresset."

FIGUR 1: SAMMENHÆNGEN MELLEM PRES OG LIVSTILFREDSHED



Antal svar: 2561

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålet: *Føler DU dig nogen gange presset?*, og spørgsmålet *Her er en skala, hvor 10 betyder 'det bedst mulige liv for dig', og 0 betyder 'det værst mulige liv for dig'. Hvor på skalaen synes du selv, du er for tiden?* Svarene er herefter inddelt efter en skala, som er beskrevet i metodeafsnittet.

SYMPTOMER PÅ MISTRIVSEL HOS DE PRESSEDE UNGE

Hver tredje af de unge, som ofte eller hele tiden er pressede, oplever mange fysiske og psykiske symptomer, der indikerer, at de ikke har det godt. Blandt de mest pressede piger er det 39 pct. Til sammenligning gælder dette kun for mellem 5 og 6 pct. af de unge, som aldrig eller kun en gang imellem føler sig pressede.

Lav mistrivsel vil sige, at de ugentligt eller oftere oplever mellem fem og otte af de psykiske og fysiske symptomer på mistrivsel, som vi har spurgt til i undersøgelsen: hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, ked af det, irriteret/i dårligt humør, nervøs, svært ved at falde i søvn, svimmel.

Mange børn og unge vil opleve et eller flere af disse symptomer en gang imellem, men når de unge hyppigt og over længere tid oplever flere af symptomerne, er det en indikation på, at de har det skidt og mistrives i deres dagligdag (Due et al, 2014).

Nogle af de unge i Børne- og Ungepanelet, som både har angivet, at de er pressede og har mange symp-

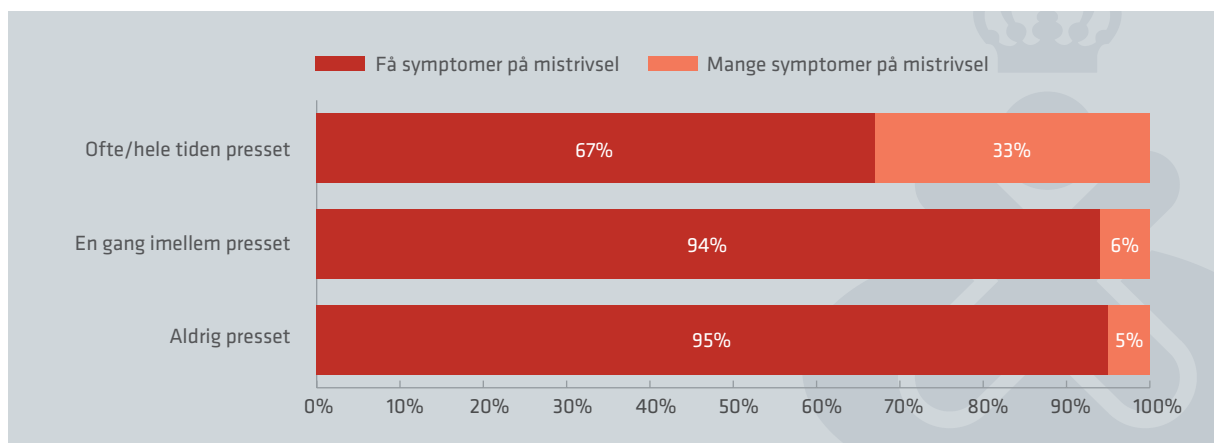
De otte symptomer på mistrivsel i Børnerådets undersøgelse:

- Hovedpine
- Mavepine
- Ondt i ryggen
- Ked af det
- Irritabel/i dårligt humør
- Nervøs
- Svært ved at falde i søvn
- Svimmel

I metodeafsnittet bagerst i Børneindblikket uddybes, hvordan vi har spurgt ind til mistrivselssymptomerne.

tomter på mistrivsel, sætter ord på, hvordan de har det. Kommentarerne giver indtryk af, at de unge, som er fælles om at være pressede, derudover tumler med flere forskellige problemer, som også bidrager til mistrivsel.

FIGUR 2: SAMMENHÆNGEN MELLEM PRES OG MISTRIVSEL



Antal svar: 2549

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålet: *Føler DU dig nogle gange presset?* og en mistrivselssymptomer, som er beskrevet i metodeafsnittet.

Hvad ville du ønske var anderledes i dit liv?

"At jeg havde det bedre og var mindre stresset."

"Jeg ikke var så ked af det hele tiden på grund af mit udseende og ordblindhed."

"At jeg ikke var så presset med hensyn til skolen og mit privatliv ved siden af. Jeg ville ønske, at næsten alt var anderledes."

"At jeg ikke hele tiden skal tage beslutninger men også havde lidt tid endnu til at være barn/ung og have det sjovt."

Forholdet mellem det pres, de unge oplever, og de fysiske og psykiske symptomer på mistrivsel er komplekst og spiller formentlig sammen på et utal af forskellige måder. De unge, som fortæller, at de først og fremmest er pressede, fordi de forsøger at

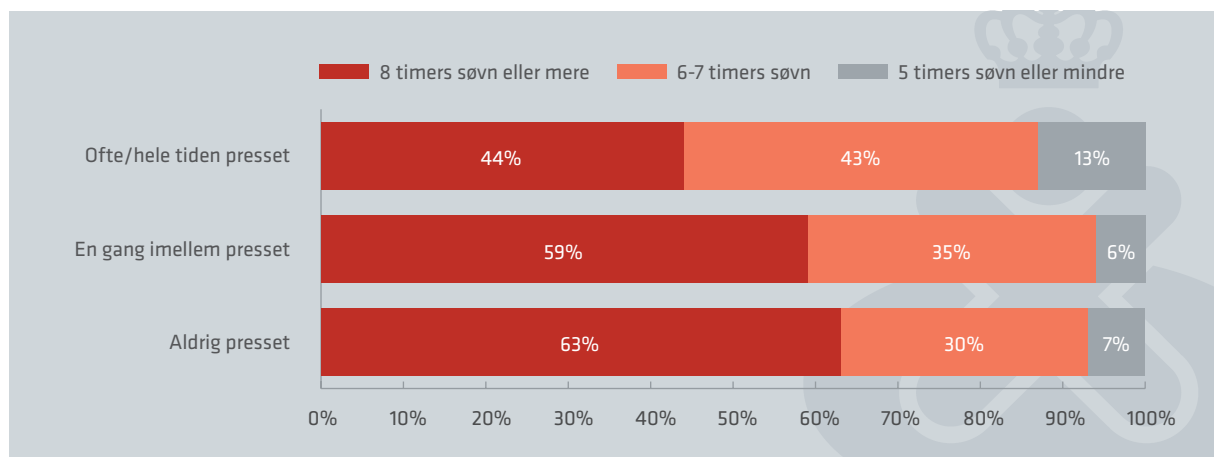
leve op til de store krav, der stilles til dem i skolen og videre i uddannelsessystemet, påvirkes sandsynligvis direkte i deres trivsel. De fortæller for eksempel, at de har hovedpine, sover dårligere og bliver nedtrykte. Hos andre unge har mistrivsel måske primært rod i individuelle, fysiske eller psykiske såvel som familiemæssige problemer, som ikke har noget med præstationspresset at gøre. Uanset hvad der kommer først – mistrivsel eller pres – så dokumenterer analysen en stærk sammenhæng, hvor hver tredje af de unge, som føler sig pressede, samtidig oplever mange symptomer på mistrivsel.

DE PRESSEDE UNGE SOVER FOR LIDT

Generelt er der en tendens til, at søvnmængden falder i puberteten, men Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge mellem 13-18 år sover 8-10 timer i døgn (Sundhedsstyrelsen, 2011a).

Børnerådets analyse viser en klar sammenhæng mellem, hvor pressede de unge føler sig og den mængde søvn, de får.

FIGUR 3: SAMMENHÆNGEN MELLEM PRES OG SØVN



Antal svar: 2537

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålene: *Føler DU dig nogen gange presset?*, og *Hvor mange timer har du sovet i nat?*

I figur 3 fremgår det, at over halvdelen af de unge, som er mest pressede, sover mindre end de anbefalede 8-10 timer i døgnnet. Samtidig er der en mindre gruppe på 13 pct. af de unge, der føler sig pressede ofte eller hele tiden, som sover fem timer eller mindre. I gruppen, der har svaret, at de aldrig er pressede, er det derimod en større andel på 63 pct., som sover de anbefalede otte timer eller mere, mens kun 7 pct. af denne gruppe sover fem timer eller mindre.

I puberteten kan for lidt søvn skyldes fysiologiske ændringer, men kan også være forårsaget af andre forhold, såsom bekymringer, stressbelastninger og mistrivsel. Nogle af de unge, som både er pressede og angiver at have sovet mindre end de anbefalede otte timer, beskriver det, de opfatter som årsagerne til den manglende søvn. En af dem skriver, at hun ville ønske: "At der ikke var så meget stress i min hverdag, og at jeg fik ordentlig søvn, og at der ikke var alle mulige folk, jeg hele tiden skal hjælpe..." Mens en anden ønsker: "At jeg vidste mere om mig selv, at jeg havde en mere åben familie, at jeg ikke

var forvirret så ofte, at jeg havde en klar plan for min fremtid, at jeg var bedre til at tale med folk, at jeg var bedre til at få nok søvn og hundredetusind andre ting."

For lidt søvn kan i sig selv være et udtryk for mistrivselproblemer hos gruppen af pressede unge, men den medfølgende træthed i dagtimerne kan også få betydning for deres generelle fysiske og psykiske velbefindende og funktion (Rasmussen & Holstein, 2015). Mangel på søvn og dårlige søvnvaner har en række negative konsekvenser i forhold til humør, velbefindende, læring og trivsel, og søvnløshed medfører en øget risiko for udvikling af overvægt og depression (Sivertsen et al, 2014). Omvendt viser forskningen, at tilstrækkelig og god søvnkvalitet har en positiv indvirkning på generelt fysisk og psykisk velbefindende (Rasmussen & Holstein, 2015). For lidt søvn hos unge, der allerede er pressede, kan derved virke som en ond spiral, der gør det sværere at klare dagligdagens udfordringer og derved forstærker oplevelsen af pres, hvilket igen gør det sværere at sove.



[Jeg ville ønske] at der ikke var så meget stress i min hverdag, og at jeg fik ordentlig søvn, og at der ikke var alle mulige folk, jeg hele tiden skal hjælpe...

PIGE I 8. KLASSE

[Jeg ville ønske] at jeg vidste mere om mig selv, at jeg havde en mere åben familie, at jeg ikke var forvirret så ofte, at jeg havde en klar plan for min fremtid, at jeg var bedre til at tale med folk, at jeg var bedre til at få nok søvn og hundredetusind andre ting.



PIGE I 8. KLASSE

PRES OG ENSOMHED

Børnerådets undersøgelse viser en klar sammenhæng mellem, hvor pressede de unge er, og hvorvidt de er ensomme. 22 pct. af de mest pressede unge er samtidig ensomme. Til sammenligning er det kun 5 pct. af de unge, som aldrig føler sig pressede, der føler sig ensomme. De unge i Børnerådets undersøgelse, som er pressede ofte eller hele tiden, har dermed seks gange større sandsynlighed for samtidig at være ensomme sammenlignet med dem, der aldrig er pressede.

Flere af de unge i 8. klasse beskriver oplevelser af ensomhed. På spørgsmålet om, hvad hun ville ønske var anderledes i hendes liv, svarer en pige, som ofte er presset og samtidig ensom: "At jeg tit føler mig ensom, eller at jeg ikke ved, hvad jeg skal gøre af mig selv."

Nogle af de pressede og ensomme unge i Børne- og Ungepanelet udtrykker ønsker om at være en del af fællesskaber, hvor de ikke føler sig forkerte: "At jeg passede bedre ind. At jeg ikke var udenfor og var mere sikker på, hvad der sker i mit liv."

Ensomhed måles ved hjælp af fire spørgsmål:

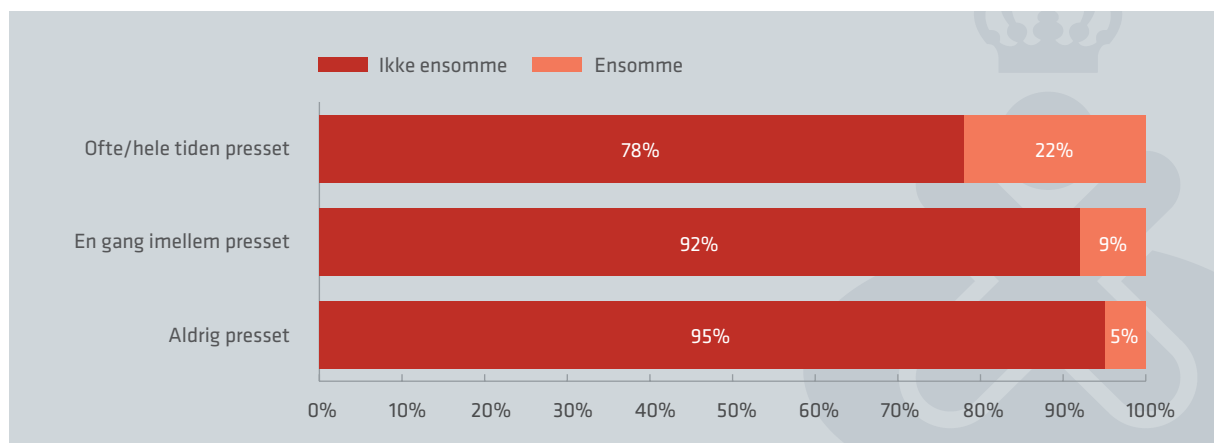
- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?
- Hvor ofte savner du nogen at føle dig tæt knyttet til?

I metodeafsnittet bagerst i Børneindblikket uddybes, hvordan ensomhed er målt.

Hos denne pige er det sociale ligefrem forbundet med angst: "At jeg ikke var nervøs eller social akavet. Jeg har angst for at møde nye mennesker."

Ensomhed handler ikke kun om at have nogen at være sammen med, når man har lyst til det. Det hænger også sammen med kvaliteten og intimiteten i de relationer, man indgår i. Netop nærhed i

FIGUR 4: SAMMENHÆNGEN MELLEEM PRES OG ENSOMHED



Antal svar: 2614

Figuren illustrerer et kryds mellem spørgsmålet: *Føler DU dig nogen gange presset?* og en variabel for ensomhed, som er beskrevet i metodeafsnittet. Procenterne summer ikke nødvendigvis til 100 grundet afrunding.

relationerne efterspørges af flere af de pressede og ensomme unge: "At jeg havde flere at snakke med, både i skolen og uden for skolen. Også at jeg havde et par venner/veninder at knytte mig tæt til."

Ifølge Anders Petersen, lektor i Sociologi på Aalborg Universitet, er det af afgørende betydning for individet i præstationssamfundet at have gode sociale relationer, social støtte og indgå i positive fællesskaber for at kunne håndtere det store pres, så det ikke udvikler sig til mental mistrivsel. At være tæt forbundet med andre kan hjælpe den enkelte til at modstå det udefrakommende pres (Petersen, 2016). Det bør derfor vække særlig bekymring, når så stor andel af de pressede unge samtidig er ensomme. Det gør dem særligt udsatte for at bukke under for presset.

BETINGELSER FOR PRÆSTATIONS-PRES OG MISTRIVSEL

Børnerådets undersøgelse viser, hvordan de pressede unge i højere grad end andre udviser både fysiske, psykiske og sociale symptomer på mistrivsel. De unge, som presses af karakterkrav og bekymringer om, hvorvidt de er i stand til at leve op til de præstationskrav, der stilles til dem i uddannelsessystemet, er mere udsat for mistrivsel end unge, som ikke føler sig pressede. Den lave livstilfredshed, mange og hyppige symptomer på mistrivsel (hovedpine, mavepine, dårligt humør mv.), dårlig søvn og ensomhed, er en uønsket ledsager til det stigende præstationspres.

Iben Nørup og Betina Jakobsen, forskere ved Aalborg Universitet, peger på, at det er de politiske reformer inden for uddannelsessystemet og kontanthjælpsystemet de sidste 10-15 år, der er baggrunden for, at så mange unge bliver pressede, stressede og udsatte. Det, der fører til mistrivsel, er det tydelige pres, som de unge oplever fra uddannelsessystemet, kombineret med erkendelsen af, at der ikke er noget sikkerhedsnet under dem, hvis de ikke leverer (Gluud, 2018). At de unge føler, de skal levere, er tydeligt i de åbne svar, de unge i 8. klasse kommer med, når de

forklarer, hvad de ville ønske var anderledes i deres liv. Mange peger på forbedringspotentialer hos sig selv: "At jeg lå på højere karakterer og var bedre i skolen, at jeg kunne være mere sammen med nogen, at jeg så anderledes ud, end jeg gør."

Intet tyder på, at disse unge er mere sårbare eller pylrede end tidligere generationer. Derimod er det uomtvisteligt, at der over en længere årrække er sket ændringer i de institutionelle rammer, som de unge færdes i – og disse indvirker uundgåeligt på de unges hverdag og trivsel. Udbredelsen af den dårlige mentale sundhed er en reaktion på det konstante pres fra omgivelserne, som internaliseres og forplanter sig som mistrivsel og psykiske lidelser (Arnbjørn og Hertz, 2017). Vilkkårene i præstationssamfundet skaber et voldsomt pres på individet, fordi det er gennemsyret af tanken om selv-ansvarliggørelse (Petersen, 2016). I denne optik øger præstationssamfundet sandsynligheden for, at de unge føler sig pressede, og dette er medvirkende til den mistrivsel, der ses blandt de unge i Børne- og Ungepanelet.

Børnerådets undersøgelse dokumenterer en sammenhæng mellem pres og mistrivsel hos de unge og bidrager hermed til en mere nuanceret forståelse af den mentale mistrivsel blandt de unge, som i disse år øges. Stigningen i mistrivsel er en advarselsslampe, der signalerer, at vi lever i et samfund, der ikke giver sine børn og unge tilstrækkeligt gode vilkår (Sundhedsstyrelsen, 2011a). Børnerådets undersøgelse giver en indsigt i, hvad der sker, når vi overlader det til det enkelte barn eller unge at håndtere det pres, samfundet skaber.

METODE

Analyserne er baseret på besvarelser fra en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel. Svarene er indsamlet i perioden december 2017 til januar 2018.

Dette Børne- og Ungepanel er etableret i 2016 ved en simpel tilfældig stikprøve på baggrund af en

oversigt over alle daværende 7. klasser i Danmark fra Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse. Panelet bestod da af 5.115 børn fordelt på 233 skoler. Dette er tredje undersøgelse, som er gennemført med panelet, og antallet af deltagende skoler udgør nu 215 skoler med 4.672 børn. I alt har 2.615 elever gennemført besvarelsen af spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 56.

REPRÆSENTATIVITET

De elever, som har besvaret spørgeskemaet, er repræsentative i forhold til køn, alder og etnicitet. Med henblik på at fastslå generaliserbarhed og repræsentativitet af stikprøven i forhold til hele populationen af unge på 8. klassetrin i privat- og folkeskoler over hele Danmark er der foretaget en repræsentativitetstest. I testen sammenlignes de elever, der har besvaret spørgeskemaet (stikprøven), med elever fra hele landet (populationen) på en række udvalgte parametre.

Data om populationen vedrørende køn, etnicitet, skoletype og alder er hentet fra Danmarks Statistik (Statistikbank tabel UDDAKT20) med de seneste tal fra 2016.

Betegnelsen 'etnisk dansk' dækker her over personer, som har mindst en forælder, der er født i Danmark. I panelundersøgelsen er der spurgt til, hvor begge forældre er født.

Som det fremgår af tabellen, er forskellene mellem stikprøve og population meget små i relation til køn, etnicitet og alder. I forhold til skoletype er forskellen mellem stikprøven og populationen derimod på 8,8 procentpoint, og samtidig viser en korrelationstest, at der er en svag men signifikant¹ sammenhæng mellem andelen af elever, der føler sig pressede, og hvorvidt de går i folkeskole eller friskole. Stikprøvedata vægtes derfor, så hhv. privat- og folkeskoleelever udgør samme andel i undersøgelsen som på landsplan.

PILOTTEST

Forud for undersøgelsen er spørgeskemaet testet af to 8. klasser, som ikke er en del af Børne- og Ungepanelet. Hensigten var dels at sikre, at de unge forstod alle spørgsmål og kunne finde relevante svar-kategorier til alle spørgsmål, og dels at undersøge, hvor lang tid det tog at gennemføre spørgeskemaet. Pilottesten viste, at besvarelsen tog mellem 20 og 30 minutter.

GENERELT OM ANALYSEN

I analysen præsenteres alene resultater af tests, som er signifikante på $p < 0,05$ niveau. I alle tilfælde, hvor der testes sammenhænge mellem to eller flere variable, anvendes desuden korrelationstest (Gamma eller Cramer's V), som undersøger styrken af den pågældende sammenhæng (Cohen, 1988).

Repræsentativitet			
8. klassetrin		Stikprøve	Population
Køn	Dreng	50,4 %	51,4 %
	Pige	49,6 %	48,6 %
Etnicitet	Etnisk dansk	88,9 %	87,7 %
	Anden etnisk baggrund	11,1 %	12,3 %
Skoletype	Folkeskole	70,3 %	79,1 %
	Privat-/friskole	29,7 %	20,9 %
Gennemsnitsalder	År	14,1	13,9

EKSPLORATIVE INTERVIEWS

Forud for udarbejdelsen af spørgsmålene i spørgeskemaundersøgelsen gennemførte vi i sommeren 2017 seks eksplorative gruppeinterviews på tre forskellige skoler, der ikke er en del af Børne- og Ungepanelet. Vi interviewede 12 piger og 12 drenge. Hensigten med interviewene var at få et nuanceret indblik i, hvordan elever i 8. klasse oplever ungdomslivet, og hvad de ser som de største udfordringer. Interviewene har bidraget med værdifulde input til udarbejdelsen af spørgeskemaet.

I interviewprocessen er der lagt vægt på en anerkendende tilgang, hvor interviewer følger en guide til det anerkendende interview, som Børnerådet har udviklet. Det teoretiske grundlag for de kvalitative interviews er Børnerådets børnesyn, hvor børn betragtes som kompetente aktører i samfundslivet og som eksperter i eget liv. Tilgangen er overvejende fænomenologisk, idet de unges egne artikulerede oplevelser, holdninger og ønsker tilskrives en særlig værdi (Kvale & Brinkmann, 2015).

KVALITATIV ANALYSE AF ÅBNE SVAR

I spørgeskemaet har de unge kunnet besvare enkelte åbne spørgsmål med deres egne kommentarer i et skrivefelt. Fordelen ved at anvende åbne svarkategorier er, at de unges svarmuligheder ikke begrænses på samme måde som i spørgsmål med lukkede svarnøgler. Det gør det muligt at stille åbne spørgsmål og få de unges egne ufiltrerede betragtninger på spørgsmål som fx: *Tænk tilbage på sidste gang, du følte dig presset. Beskriv hvorfor.* De åbne svarkategorier giver mulighed for en større indsigt i, hvordan de unge selv forstår og oplever komplekse fænomener som eksempelvis 'pres'. Det medvirker også til at nuancere analysen af de kvantitative data.

Med henblik på at skabe overblik og finde mønstre i de mange kommentarer er de unges kvalitative besvarelser behandlet i analyseprogrammet NVivo. De enkelte respondenter er her blevet tilknyttet en række baggrundsvARIABLE, herunder køn, samt hvor ofte de er hhv. pressede og bekymrede. Derefter er kommentarerne kategoriseret gennem åben kodning

ud fra betydningsindholdet i kommentarerne. Kommentarerne er ofte blevet kategoriseret og knyttet til flere forskellige koder, fx både til skole og karakterer, idet mange af kommentarerne berører flere forskellige emner.

Citater kan være tilpasset af hensyn til læsbarhed.

SÅDAN MÅLER VI LIVSTILFREDSHED

Børnerådets undersøgelse måler unges livstilfredshed ud fra deres subjektive vurdering af, hvordan deres liv er for tiden. Målinger af denne type, hvor de unge vurderer deres liv på en skala fra 0-10, anvendes ofte som en overordnet indikator for mental sundhed, hvor en lav livstilfredshed (0-5) ses som et udtryk for dårlig mental sundhed og mistrivsel i hverdagen (Due m.fl., 2014). Den anvendte skala er udviklet med inspiration fra 'Cantril's ladder 2', som også benyttes i andre undersøgelser af børn og unges trivsel, fx Skolebørnsundersøgelsen og SFI's rapport 'Velfærd og trivsel'. De unge har fået spørgsmålet: *Her er en skala, hvor 10 betyder 'det bedst mulige liv for dig', og 0 betyder 'det værst mulige liv for dig'. Hvor på skalaen synes du selv, du er for tiden?* Herefter er svarene kategoriseret, således at 0-5 betegnes som 'lav livstilfredshed', 6-8 er moderat livstilfredshed, og 9-10 er 'høj livstilfredshed', hvilket ligeledes er den inddeling, de ovennævnte undersøgelser benytter (Cantril, 1965; Pedersen, 2015; Ottosen m.fl., 2014).

SÅDAN MÅLER VI SYMPTOMER PÅ MISTRIVSEL

I afsnittet om pres og symptomer på mistrivsel bliver de unge spurgt, hvor ofte de inden for de sidste seks måneder har oplevet otte forskellige symptomer på mistrivsel: hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, været ked af det, været irriteret/i dårligt humør, været nervøs, haft svært ved at falde i søvn og været svimmel. De har fået svarnøglen: næsten hver dag, mere end en gang om ugen, næsten hver uge, næsten hver måned og sjældent eller aldrig. Deres svar er dernæst kategoriseret, således at 5-8 symptomer mindst ugentligt, kategoriseres som 'mange symptomer' og er indikatorer på mistrivsel. Indikatorerne bruges også i Skolebørnsundersøgelsen, som er den

danske udgave af det internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (Rasmussen et al 2015).

SÅDAN MÅLER VI ENSOMHED

I afsnittet om pres og ensomhed måles de unges grad af ensomhed ved hjælp af fire spørgsmål fra UCLA's skala: *Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?*, *Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?*, *Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?*, og *Hvor ofte savner du nogen at føle dig tæt knyttet til?* Denne korte version af UCLA's Loneliness Scale, som oprindeligt bestod af tyve spørgsmål, anvendes som i Skolebørnsundersøgelsen (Roberts m.fl. 1993; Madsen og Holstein, 2015). Den har ligeledes været benyttet i tidligere Børneindblik. De unge, som her i undersøgelsen beskrives som ensomme, er den andel, som har svaret *nogle gange* eller *for det meste* til alle fire spørgsmål. Herved er inddelingen foretaget på samme måde som i Skolebørnsundersøgelsen (Madsen og Holstein, 2015).

NOTER

1 Sig= 0,01, Cramer's V= 0.06

KILDER

Arnbjørn, Marie og Hertz, Ida (2017). De pressede unge. *Kognition og pædagogik* nr. 103, 84-97.

Balvig, Flemming (2017). *Fra barndommens gade til cyberspace*. Det Kriminalpræventive Råd.

Børnerådet (2009). *Mental sundhed 2009 – at føle man er noget værd*. Børnerådet.

Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns*. Rutgers University Press.

Center for Sundhedssamarbejde (2016). *Indsatser der fremmer mental sundhed hos børn og unge – et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser*. Aarhus Universitet.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence

Due, P (2015). "Helbred" i Rasmussen, M, Pedersen, TP og Due, P (red.). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed.

Due P, Diderichsen F, Meilstrup C, Nordentoft M, Obel C, Sandbæk A. (2014). *Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. Vidensråd for Forebyggelse.

Gluud, L. (2018, 6. april). Politiske reformer skyld i psykisk sårbarhed blandt unge, *Netavisen Pio*, Lokaliseret 12. april 2018: <https://piopio.dk/politiske-reformer-skyld-i-psykisk-saarbarhed-blandt-unge/>

Kvale, S. & S. Brinkmann (2015). *Interview – det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Hans Reitzels Forlag

Kyvsgaard, Britta (2017). *Udviklingen i børne- og ungdomskriminalitet 2006-2016*. Justitsministeriets forskningskontor.

Madsen, K. & Holstein, B. (2015). "Ensomhed" i Rasmussen, M, Pedersen, TP og Due, P (red.): *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed.

Ottosen, MH, Andersen, D, Dahl, KM, Hansen, AT, Laustsen, M & Østergaard, SV. (2014). *Børn og unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2014*. SFI.

Pedersen, TP (2015). "Livstilfredshed" i Rasmussen, M, Pedersen, TP & Due, P(red.). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed.

Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag

Rasmussen, M, Pedersen, TP og Due, P. (red.) (2015). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed.

Rasmussen, M & Holstein, B. (2015). "Søvn" i Rasmussen, M, Pedersen, TP og Due, P. (red.):

Skolebørnsundersøgelsen 2014. Statens Institut for Folkesundhed.

Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1993). A Brief Measure of Loneliness Suitable for Use with Adolescents, *Psychological Reports*, 72(3), 1379-1391.

Sivertsen, B, Harvey, AG, Lundervold, AJ & Hysing, M. (2014). Sleep problems and depressions in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16-18 years. I Hebebrand, Johannes: *European Child & Adolescent Psychiatry*. Årgang 23, hæfte 8, 681-689.

Sundhedsdatastyrelsen (2017). *Prævalens, incidens og aktivitet i sundhedsvæsenet*. Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen (2011a). *Mistrivsel blandt skolebørn*. Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2011b). Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge. Lokaliseret d. 21/3 2018: <https://www.sst.dk/~media/6770049FEA8442DA8409E5127ABCAD24.ashx>

BØRNEINDBLIK

NR. 2/2018 · 5. ÅRGANG · MAJ 2018

ANALYSE OG TEKST MATHILDE HYLDAHL DIECKMANN · MDI@BRD.DK / ELISABETH ALBEK · ELA@BRD.DK /

JULIE RIISHØJ NIELSEN · JUR@BRD.DK

REDAKTØR RIKKE STRAARUP · RIS@BRD.DK

BØRNERÅDET HOVEDGADEN 12, 10-E · 7190 BILLUND · WWW.BRD.DK · E-MAIL: BRD@BRD.DK



Børnerådet