

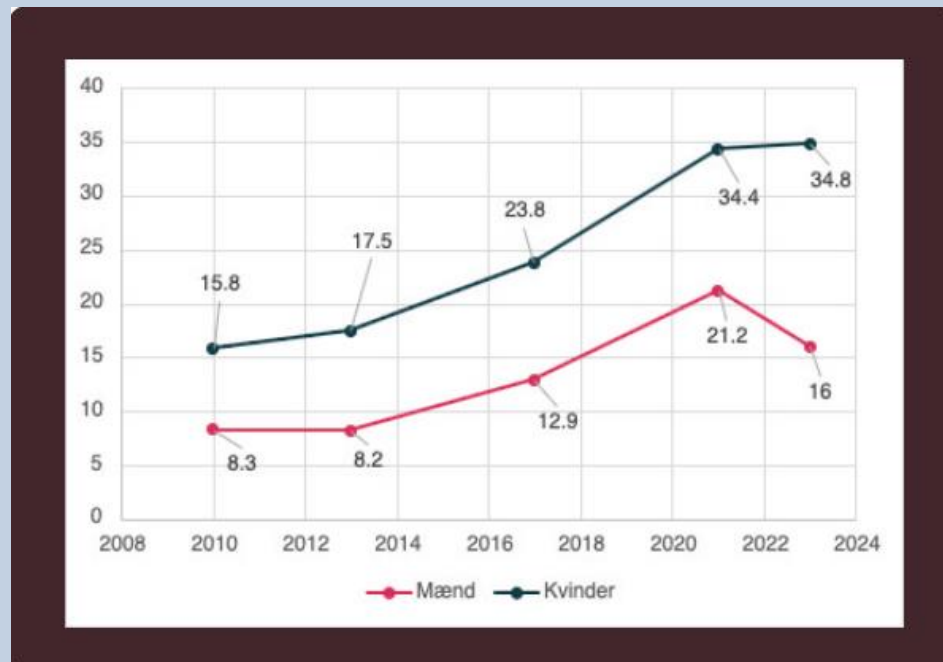
# Hvordan har børn og unge det?

**v. Merete Konnerup,  
Chef for Viden og Udvikling,  
Psykiatrifonden**

4. februar 2025

## MISTRIVSLEN ER STEGET – MEN IKKE FOR ALLE

- Flere unge mellem 16 og 24 år svarer, at de oplever mistrivsel: Fra 2013 til 2023 er andelen steget fra 17,5 % til 35 % for unge kvinder og fra 8,2 % til 21,2 % for unge mænd<sup>1,4,5</sup>.
- Af de tre trivselsundersøgelser fremgår et mønster for den stigende mistrivsel: 1) Forværringen sætter ind omkring 2013/2014. 2) Stigningen rammer primært unge – særligt unge kvinder. 3) Stigningen er et internationalt fænomen<sup>6,7</sup>.



## IKKE ALT ER MISTRIVSEL

- **Mistrivsel** dækker over individets oplevelse af eget velbefindende og evne til at klare dagligdagens krav<sup>8</sup>.
  - Måling af 'mistrivsel' er baseret på børn og unges egne svar.
- **Psykisk sygdom** er defineret ved væsentlige symptomer på psykisk sygdom, væsentlig grad af længerevarende funktionspåvirkning i dagligdagen og væsentlig reduceret livskvalitet. Er sådanne symptomer og funktionsnedsættelser ikke til stede, er det ikke psykisk sygdom<sup>8</sup>.
  - Konstatering af 'psykisk sygdom' er baseret på en klinisk udredning af en børne-ungdomspsykiater med afsæt i standardiseret diagnostisk manual (ICD/DSM).



## MERE MISTRIVSEL MEDFØRER IKKE NØDVENDIGVIS PSYKISK SYGDOM

- Mange børn og unge oplever perioder med mistrivsel uden at udvikle en psykisk lidelse. Mistrivsel er oftest midlertidig, og kun omkring 7 % oplever vedvarende svær mistrivsel<sup>9</sup>.
- Vedvarende svær mistrivsel blandt unge kan have stor betydning for fremtiden i forhold til uddannelse og beskæftigelse<sup>10</sup>. Vedvarende svær mistrivsel blandt børn og unge skal tages meget alvorligt, da det kan være tegn på en underliggende psykisk sygdom.
- Det er samtidigt klart, at langt flere unge mennesker end tidligere oplever mistrivsel. Ungdomsårene er uhyre vigtige år for oplevelser og udvikling. Unge mennesker skal ikke holdes tilbage, og derfor er det vigtigt at adressere denne mistrivsel effektivt – også selvom den er midlertidig.
- Der har været en markant stigning i diagnosticering af psykisk sygdom blandt børn og unge i Danmark. Den internationale forskning tyder på underliggende forekomster af psykisk sygdom blandt børn og unge på 13-16 %<sup>11,12</sup>. Lignende repræsentative befolkningsundersøgelser er ikke gennemført i Danmark. Vi kan derfor ikke sige, hvad forekomsten og udviklingen er i Danmark. Stigningen kan skyldes ændringer i praksis. Langt flere børn og unge bliver i dag undersøgt, diagnosticeret og behandlet end tidligere<sup>8,13</sup>.
- Selvmord blandt unge er forblevet stabilt trods stigende mistrivsel. Det understøtter en formodning om, at den øgede forekomst af psykisk sygdom primært skyldes bedre diagnosticering frem for reel stigning i underliggende psykisk sygdom, fordi personer, som lider af psykisk sygdom, er i højere risiko for at begå selvmord<sup>14</sup>.



## MANGE MYTER – FÅ FAKTA

1. Stigningen sætter ind omkring år 2013-2014.
2. Stigningen sker blandt unge og særligt unge kvinder – men ikke blandt børn.
3. Stigningen er ikke et dansk fænomen, men sker på samme vis i mange andre lande, vi normalt sammenligner os med.

Forskning peger på smartphones i kombination med meget konkurrenceprægede sociale medier som en forklaring på mistrivsel. Forklaringen passer på alle tre mønstre: Smartphones blev udbredt globalt omkring 2013 og gav adgang til sociale medier, der især påvirker unge kvinder<sup>18, 19</sup>.



# Spørgsmål?

