



Sammen om unges sundhed og trivsel

Pejlemærker, delmål og indikatorer



Udkast

Albertslund Kommune, Brøndby Kommune, Dragør Kommune,
Glostrup Kommune, Hvidovre Kommune, Høje-Taastrup Kommune,
Ishøj Kommune, Rødovre Kommune, Tårnby Kommune, Vallensbæk Kommune

Pejlemærker, delmål og indikatorer

Ti kommuner på Vestegnen og Sydamager samarbejder om unges sundhed og trivsel i en fælles tiårig indsats – Klar livet – uden røg og rusmidler. Indsatsen startede i 2020, med en indkøringsfase, hvor vi har etableret et fælles virtuelt sekretariat, indledt partnerskaber med ungdomsuddannelser og er kommet godt i gang med at indhente data om unges sundhed og trivsel via Ungeprofilundersøgelsen.

I dette oplæg giver vi et bud på pejlemærker, delvisioner, mål og indikatorer, som skal følge indsatsen over ti år på tværs af kommunerne. Indikatorerne er udvalgte spørgsmål fra Ungeprofilundersøgelsen, og de skal bidrage til et overordnet blik på progressionen i indsatsen og give inspiration til fælles indsatsområder.

Data fra Ungeprofilundersøgelsen består af op til 117 spørgsmål med underspørgsmål, og de udvalgte indikatorer dækker naturligvis ikke det fulde billede. Det er op til den enkelte kommune at sikre bred dialog, forståelse og prioritering af indsatser baseret på det fulde datagrundlag suppleret med andre datakilder og den praktiske forståelse fra de forskellige arenaer.

Oplægget er udarbejdet af en task-force bestående af Lars Ole Andersen, Brøndby, Mette Nielsen, Glostrup, Susanne Munch Nielsen, Ishøj, Linda Strøm Hansen, Vallensbæk, Peter Henriksen, Dragør, Marie Rolving Stojanovic og Helle Stuart.

Marts 2022

Baggrund

Langt de fleste unge er sunde, trives godt og udvikler sig, som de skal. Men desværre er der også flere og flere unge, der har dårlig mental sundhed samt flere, der begynder at eksperimentere med tobak og rusmidler.

I juni 2019 udgav KKR-Hovedstaden en fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed gældende for kommunerne i Region Hovedstaden. Formålet er, at kommunerne i Region Hovedstaden går sammen om at yde en bedre indsats i forhold til de unges mentale og fysiske sundhed og derved styrke de unges muligheder for at gennemføre en uddannelse og leve det liv, de gerne vil.

I juni 2020 godkendte det politiske niveau i de 10 kommuner på Vestegnen og Sydamerger et strategiplæg på indsatsen *Klar livet – uden røg og rusmidler – en fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed og en røgfri generation i 2030*.

De 10 kommuner på Vestegnen og Sydamerger er fælles om den tiårige indsats omkring unges trivsel og sundhed og om en røgfri generation 2030. Gennem samarbejde med ungdomsuddannelser, frivillige organisationer og foreninger ønsker vi at styrke unges muligheder i livet ved at fremme mental sundhed og mindske forbrug af alkohol, stoffer og tobak. Vi ønsker at ruste vores unge til at blive gode aktører i eget liv, så de bedre kan håndtere de mange udfordringer, de uvægerligt vil møde i ungdomslivet. Vi ved, at unge bevæger sig på tværs af kommunegrænser. Derfor er det vigtigt, at vi samarbejder på tværs af kommunerne, og løfter i flok.

De langsigtede mål for den fælles indsats

- At det koordinerede samarbejde mellem kommunerne på Vestegnen og Sydamerger fører til progression i resultaterne på udvalgte parametre fra Ungeprofilundersøgelsen inden for en tiårig periode, særligt i forhold til brug af tobak og rusmidler og mental sundhed.
- At indsatsen understøtter målet om at i 2030 skal mindst 90 pct. af de 25-årige have gennemført en ungdomsuddannelse

Tre pejlemærker

Det er en kompleks opgave at beskrive et sundt og meningsfyldt ungeliv, og for unge i alderen 13-30 år er det ikke kun op til den enkelte unge at definere dette. På godt og ondt påvirkes de unges liv af mange forskelligrettede faktorer: hjemmet, omgangskredsen, fritidslivet og uddannelses- og/eller jobkontekster. Dertil skal tilføjes socioøkonomiske faktorer, den teknologiske udvikling og historiske hændelser.

På vegne af kommunerne har en task-force forsøgt at præcisere og redegøre for, hvilke indikatorer og data, der skal danne ramme for et fælles og tværgående datagrundlag. Der er udvalgt tre overordnede pejlemærker:



Alle unge har mulighed for at deltage i fællesskaber og aktiviteter, som de selv har indflydelse på, og hvor de trives og kan styrke deres fysiske, psykiske og sociale kompetencer



Alle unge har en hverdag uden røg og rusmidler med bevægelse og en oplevelse af god livskvalitet



Alle unge har ret til oplevelse af tryghed både online, i deres nærmiljø, hvor de bor og hvor de går i skole.

I det følgende gives forslag til delvision, mål og indikatorer for hver af de tre pejlemærker. Indikatorer er valgt ud fra hvad der er muligt at få svar på via Ungeprofilundersøgelsen, og svarene hentes fra 9. klasseelever. Dels fordi der vil være svar fra alle kommuner, dels fordi vi tydelig kan se, at det netop er på dette tidspunkt i de unges liv, at der sker ændringer i livsstil, vaner og den generelle oplevelse af trivsel og livskvalitet. Svarere fra 7. og 8. klasse, 10. klasse samt fra de ungdomsuddannelser, som gennemfører Ungeprofilundersøgelsen inddrages naturligvis i det specifikke arbejde, hvor det er relevant.



Deltagelsesmuligheder

Alle unge har mulighed for at deltage i fællesskaber og aktiviteter, som de selv har indflydelse på, og hvor de trives og kan styrke deres fysiske, psykiske og sociale kompetencer

WHO definerer mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor den unge kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagsudfordringer inkl. stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde bidrag til fællesskabet. WHO (og Sundhedsstyrelsen) sætter i dag lighedstegn mellem trivsel og mental sundhed: De handler begge om psykiske og sociale dimensioners betydning for individets udfoldelse.

Når vi interesserer os for om unge trives, er det derfor også relevant at se på, hvordan de unges hele liv ser ud. Skole, uddannelse, fritid og familieliv skal ses i et helhedsperspektiv, hvor de gensidigt kan styrke den unges trivsel og livsmuligheder.

For at børn og unge trives, skal de opleve, at de har indflydelse og medbestemmelse i de aktiviteter, de deltager i på et passende niveau i forhold til aktiviteten, rammerne og egne forudsætninger. Herved udvikles aktiviteterne løbende og børn og unge udvikler handlekraft og tillid til egne handlemuligheder. Ligeledes er det vigtigt, at børn og unge indgår i trygge fællesskaber, hvor de føler, de hører til.

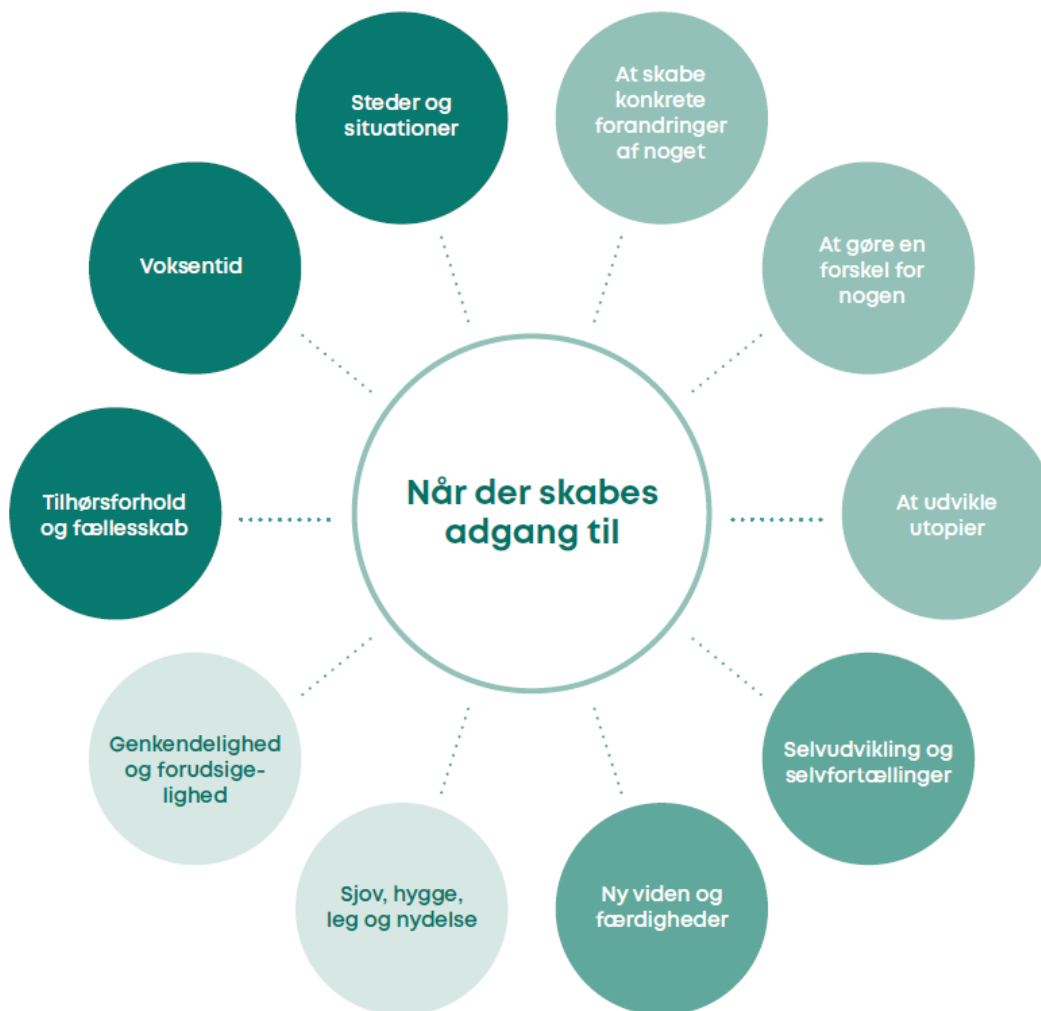
Unge muligheder for at få indflydelse og medbestemmelse, samt deres følelse af fællesskab og tilhørsforhold, er det vi fremover vil benævne som "deltagelsesmuligheder".

"Deltagelsesmuligheder" er et bredt begreb, og kan forstås forskelligt. Begrebet deltagelsesmuligheder kan have en formel dimension, og dække over, om barnet og den unge deltager i råd, nævn og bestyrelser. Selvom den formelle dimension af deltagelsesbegrebet er interessant og relevant, anlægger vi en bredere forståelse af begrebet, der fokuserer på barnet og den unges mulighed for at være med, blive inddraget og at være en del af et fællesskab, også selvom dette fællesskab ikke nødvendigvis er af formel karakter.

Følgende er forskellige dimensioner af deltagelsesmuligheder:

- At være med
- At høre til
- At være aktiv – på mindst to af disse parametre: fysisk, mentalt og socialt
- At have det sjovt, hyggeligt – et frirum
- At være optaget af noget, der interesserer
- At være sammen med andre, og danne relationer
- At have indflydelse og føle sig handlekraftig (som det modsatte af afmagt)
- At blive hørt og taget alvorligt
- At udvikle selvtillid gennem nye forståelser af sig selv
- At være del af noget større f.eks. fælles mål

I rapporten "Veje til deltagelse" har forfatterne udviklet en model på baggrund af forskning om hvilke deltagelsesprocesser, der gør en positiv forskel for børn og unge, ikke mindst de mere sårbare. Den illustrerer på fineste vis, hvor mange elementer, der indgår i deltagelsesbegrebet, hvis børn og unge skal have de bedste betingelser for den trivsel, udvikling og livsglæde, der følger med.



Model 2: En model over børn og unges oplevelser af deltagelse som gør en forskel

(Bruselius-Jensen, Maria & Anne Mette W. Nielsen. 2021. *Veje til deltagelse – Nye forståelser og tilgange til facilitering af børn og unges deltagelse*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag. 65)

Baseret på de forskellige dimensioner af deltagelsesmuligheder er følgende delvisioner for deltagelsesmuligheder blevet opstillet.

Delvisionerne for pejlemærket **Deltagelsesmuligheder** er:

- Unge oplever, at de er en del af fællesskabet i skolen
- Unge har et aktivt liv, hvor de kan udfolde sig, have det sjovt og styrke deres kompetencer
- Unge har mindst én voksenkontakt, som de føler sig fortrolig med
- Unge har mindst én ven/veninde, som de føler sig fortrolig med

Unge oplever sig som en del af fællesskabet i skolen

At trives og have det godt med sig selv og sine sociale relationer, er en vigtig forudsætning for at kunne fungere godt i sin dagligdag og udvikle sig fra barn til ung voksen. Det er også et mål i sig selv, at trives og have gåpåmod, at tro på sig selv, at have tillid til omverdenen og en følelse af overskud og forhåbning. Desværre er det omkring hver femte elev i udskolingsalderen, der trives dårligt, og det er én af de største hindringer for uddannelses- og jobmuligheder.

Alle dele af de unges liv har betydning, og kan indbyrdes forstærke hinanden såvel positivt som negativt.

Under den delvise nedlukning af skolerne som følge af Covid-19 pandemien kom det tydeligt frem, hvilken betydning udelukkelse fra fællesskaberne har for børn og unge. Næsten alle eleverne savnede at være fysisk sammen med vennerne i skolen og til fritidsaktiviteterne. Børn i familier med lav socioøkonomisk status vurderede deres mentale sundhed lavere end de øvrige elever. I en omfattende spørgeskemaundersøgelse svarede eleverne sådan her:

- "Jeg savner mine venner og kammerater": 92,6 pct. er helt eller delvis enige.
- "Jeg savner mine fritidsaktiviteter": 82,1 pct. er helt eller delvis enige.

(Wistoft et al.,2020).

Skolen er dén arena, hvor stort set alle børn tilbringer en meget stor del af deres vågne timer, og hvor de er i nogle rammer, som kommunerne har direkte mulighed for at påvirke. For børn og unge, der har det svært hjemme i familien, kan det have afgørende betydning for deres opvækst og fremtidsmuligheder med en god skoletrivsel, hvor de føler sig som en del af fællesskabet.

Som indikator for om unge oplever at de er en del af fællesskabet i skolen, har vi i Klar Livet valgt spørgsmålet: 'Er du med i fællesskabet i klassen?'. Målsætningen er, at min. 95 pct. af eleverne svarer 'Ja, altid' eller 'Ja, for det meste'.

Unge har et aktivt liv, hvor de kan udfolde sig, have det sjovt og styrke deres kompetencer

Det internationale forskningsbaserede koncept ABC for mental sundhed, arbejder med de tre elementer, der er med til at styrke trivsel og mental sundhed:

- gør noget aktivt (Act)
- gør noget sammen (Belong)
- gør noget meningsfuldt (Commit)

Albertslund Kommune, Brøndby Kommune, Dragør Kommune,
Glostrup Kommune, Hvidovre Kommune, Høje-Taastrup Kommune,
Ishøj Kommune, Rødovre Kommune, Tårnby Kommune, Vallensbæk Kommune

At deltage i sociale aktiviteter i fritiden giver en følelse af at høre til. Det bidrager til identitet og selvfølelse at høre til i forskellige fællesskaber, at bidrage til fælles mål og at udvikle sine kompetencer sammen med andre. Gennem aktiviteterne skabes sociale relationer, og jo flere gode sociale relationer en person har, jo bedre vil han eller hun være i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer.

Det er kendetegnende for de organiserede fritidsaktiviteter, at der er én eller flere voksne, der sætter rammer og er med til at styre kulturen. De organiserede aktiviteter kan f.eks. være holdspil, spejder, musik, teater eller aktiviteter i en ungdomsklub. Ikke organiserede fritidsaktiviteter kan f.eks. være træning i fitness-center. Unge, der deltager i organiserede fritidsaktiviteter, er mindre tilbøjelige til at bruge rusmidler og tobak. Det tyder på, at der er tale om beskyttende faktorer via organiseringen, engagementet og den sociale kontekst, hvori aktiviteterne finder sted.

Der er store sociale forskelle i, hvor mange børn og unge, der deltager i organiserede fritidsaktiviteter, og der er større sandsynlighed for at børn og unge deltager i organiserede fritidsaktiviteter, hvis deres forældre også gør det.

Børnerådet har i 2019 undersøgt, hvad unge oplever er det bedste ved at gå til fritidsaktiviteter. De unge svarer, at det vigtigste er sammenholdet og fællesskabet. Derudover sætter de unge pris på at få motion, at komme i god form og at udfordre sig selv, så de udvikler sig og lærer nyt.

- *"Man får venner ud over dem, man har i skolen. Man sætter skolen på en pause og tænker slet ikke på det. Det er sjovt, og man kan altid lære noget nyt" pige 15 år*
- *"Jeg føler mig bedre tilpas bagefter. Det er også godt at føle, at man bliver bedre til noget" dreng 15 år*

(Børnerådet, 2019)

Over halvdelen af de adspurgte unge i denne undersøgelse går til faste fritidsaktiviteter.

Som indikator for et fritidsliv med organiseret aktivitet og hvor voksne er rammesættende, har vi valgt spørgsmålet 'Hvor tit gør du følgende i din fritid?' Går til sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning). Målsætningen er, at mindst 50 pct. svarer ja til at de går til organiseret idræt minimum 1-3 gange om måneden.



Unge har mindst én voksenkontakt, som de føler sig fortrolig med

For at mennesker kan trives, er det vigtigt at de føler, de er en del af et fællesskab, og at de er socialt integrerede i det omkringliggende samfund.

Selvom ungdomslivet for mange unge er en tid, hvor de i højere og højere grad løsriver sig fra forældre og andre voksne, peger forskningen på, at det stadig er vigtigt for den unges sociale integration og dermed trivsel, at den unge har en voksen fortrolig, de kan gå til, hvis de har brug for det.

At have en fortrolig voksen i sit liv gør det nemmere for den unge at føle sig accepteret, og dermed som en del af et fællesskab.

Der findes ikke officielt fastsatte mål for, hvor stor en andel af en ungdomsårgang, man som minimum forventer har mindst én fortrolig voksen.

Ifølge Sundhedsstyrelsen har 80 pct. af alle elever på en ungdomsuddannelse mindst én fortrolig forældre¹, mens Gentofte Kommune, der er en del af pilotprojektet "Fælles om Ungelivet", satte i 2015 et mål om, at 90 pct. af alle unge skulle have mindst én fortrolig voksen, de kunne tale med (Sundhedsstyrelsen, 2020).

I Klar til Livet er det vores mål, at 95 pct. af alle unge svarer "ja, altid" eller "ja, for det meste" til spørgsmålet om, om de har mindst én fortrolig voksen, de kan tale med. 95 pct. er en høj andel. Når det er sat så højt, skyldes det, at vi anser dét at have én voksen at kunne tale med, som en minimumsbetingelse for at have forudsætningerne for at kunne trives i sit ungdomsliv.

Unge har mindst én ven/veninde, som de føler sig fortrolig med

En del af det at gå fra barn til ung er som oftest også, at den unges venner får en større betydning i livet, og dermed også for trivslen.

At have venner bliver dermed også vigtigt for, at den unge føler sig som en del af et fællesskab.

I ABC for mental sundhed understreges betydningen af oplevelsen af at høre til et sted – Belong, men også at tilhørsforholdet eller aktiviteten er meningsfuld – Commit, for den mentale sundhed. Forskning peger således på, at mennesker, der er en del af et meningsfyldt fællesskab, sjældnere bliver deprimeret og får angst (Santini et al., 2020:1).

Det kan af metodiske årsager være svært at spørge unge til, om en relation er meningsfuld, men det er vores vurdering, at en relation, hvor man kan betro sig til hinanden, formentlig er en relation, der er meningsfuld og kan være med til at skabe et tilhørsforhold.

Som i ovenstående delvision, er det her også vores mål, at 95 pct. skal svare "ja, altid" eller "ja, for det meste" til spørgsmålet om, om de har en ven, de kan tale med, hvis de er kede af det. Igen er begrundelsen for dette, at det er fundamentalt for unges trivsel, at de indgår i meningsfyldte fællesskaber.

¹ Tallet her omhandler forældre, mens vi i Klar til Livet også spørger til voksne, der ikke er barnets forældre. Noget tyder dog på, at de voksne, børn som oftest er fortrolige med, er deres forældre (Hansen et al., 2015:7)

Fire indikatorer for de unges deltagelsesmuligheder

Delvisioner	Indikatorer	Mål
Unge oplever sig som en del af fællesskabet i skolen	Er du med i fællesskabet i klassen?	Min. 95 pct. svar 'Ja altid' eller 'Ja for det meste' til at de er med i fællesskabet i klassen
Unge har et aktivt liv, hvor de kan udfolde sig, have det sjovt og styrke deres kompetencer	Hvor tit gør du følgende i din fritid? Går til sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning)	Min 50 pct. svarer ja til at de går til organiseret idræt minimum 1-3 gange om måneden
Unge har mindst én voksenkontakt, som de føler sig fortrolig med	Har du nogen voksne at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?	Min. 95 pct. svarer 'Ja, altid' eller 'Ja, for det meste' til at de har voksne at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem ked af det
Unge har mindst én ven/veninde, som de føler sig fortrolig med	Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?	Min. 95 pct. svarer 'Ja, altid' eller 'Ja, for det meste' til at de har venner eller veninder at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem ked af det

Kilder:

- Bruselius-Jensen, M & Nielsen, AMW: *Veje til deltagelse – Nye forståelser og tilgange til facilitering af børn og unges deltagelse*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag 2021
- Børnerådet: Det gode fritidsliv er venner, tid og frihed. *BørneIndblik* 2019
- ABC for mental sundhed [ABC \(abcmentalsundhed.dk\)](http://abcmentalsundhed.dk)
- Hansen, HR, Winther-Lindqvist, D & Nielsen, JC: *Fortrolige voksne i de unges liv*. Aarhus: KULT - Konsortiet for forskning i Ungdomsliv, Læreprocesser og Transition, 2015.
- Santini, ZI, Joseb, PJ, Koyanagic, A, Meilstrup, C, Nielsena, L, Madsen, KR, & Koushede, V. " Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE)". *Social Science and Medicine*, 2020,251.
- Sundhedsstyrelsen: *Fakta om ungelivet*. <https://www.sst.dk/da/faellesomungelivet/Fakta-om-ungelivet>
- Wistoft, K., Christensen, J. H. & Qvortrup, L: "Elevernes trivsel og mentale sundhed – hvad har vi lært af Nødundervisningen under Corona-skolenedlukningen". *Learning Tech – Tidsskrift for læremidler, didaktik og teknologi*, 2020.



Fysisk sundhed

Alle unge har en hverdag uden røg og rusmidler med bevægelse og en oplevelse af god livskvalitet

Fysisk sundhed har mange aspekter fra funktion af indre organer, til smidighed, muskelstyrke og sanseapparatets funktionsevne. Fysisk sundhed giver os muligheder for at bruge kroppen og undgå sygdom. God fysisk sundhed giver gode betingelser for livskvalitet og trivsel. Det fysiske og mentale hænger sammen og smitter af på hinanden. Høj livskvalitet og trivsel kan modvirke psykisk sygdom og kan skabe betingelser for gode sociale relationer. Høj livskvalitet og trivsel giver også ofte lyst til at bruge kroppen. Fysisk sundhed og udviklingen af kropslige færdigheder og muligheder er derfor også vigtig for det sociale og følelsesmæssige område.

Delvisionerne for pejlemærket **Fysisk sundhed** er:

- Unge trives i høj grad
- Unge har et liv med bevægelse
- Unge har en sund alkoholkultur
- Ingen unger starter med at bruge snus
- Ingen unge starter med at ryge



Unge trives i høj grad

Det er svært at sætte trivsel og livskvalitet på formel. WHO – 5 's Trivselsindeks har vist sig at være et let og positivt værktøj til arbejdet med mental sundhed. Indekset består af fem spørgsmål om, hvordan den unge har følt sig tilpas i de seneste to uger. Fokus er på den oplevede trivsel. De fem spørgsmål besvares ved en angivelse af, i hvor stor en del af tiden ("hele tiden", "det meste af tiden", "lidt over 50 pct. af tiden", "lidt under 50 pct. af tiden", "lidt af tiden" og "på intet tidspunkt") den unge vurderer, at følgende udsagn passer:

1. Jeg er humørmæssigt vel til mode
2. Jeg føler mig energisk og aktiv
3. Min hverdag er udfyldt med ting, som interesserer mig
4. Når jeg vågner op, føler jeg mig frisk og udhvilet
5. Jeg føler mig rolig og afslappet

Der tildeles point for hvert spørgsmål efter hvor stor del af tiden, den unge har angivet, at udsagnet passer. Den maksimale score er 100 point, hvor en høj score signalerer en høj trivsel. En score på under 50 indikerer tegn på stress eller depression. Skemaet kan ikke bruges til diagnosticering af psykiske sygdomme, men er et gennemprøvet og validt redskab til at give et mentalt tilstandsbillede. WHO-5 er enkelt at anvende og har ved forsøg, i flere lande og på tværs af forskellige befolkningsgrupper, vist sig som en effektiv indikator på personers generelle trivsel og velbefindende. Ulempen er, at erfaringen viser, at det kan være svært at registrere større forandringer over tid.



Unge har et liv med bevægelse

Det er sundt at bevæge sig, fordi kroppen er skabt til det, og fordi bevægelse giver energi og overskud i hverdagen. Kroplige erfaringer er grundlaget for udvikling af intellekt, lige som en motorisk sikker krop bidrager til samarbejde og grundlæggelsen af sociale kompetencer.

Regelmæssig fysisk aktivitet har en positiv effekt på muskel- og knoglestyrke, kredsløb samt kropsvægt og stofskifte. Fysisk aktivitet medfører en øget koordinationsevne og motorisk bevidsthed. Aktive unge bliver aktive voksne. Bevægelse er befordrende for læring og trivsel.

Mindre børn bevæger sig oftest spontant – tænk på, hvad der sker, når en flok børn slippes løs på en græsplæne. De løber, hopper, hinker, ruller og kravler med stor energi. Bevægelser bliver mindre impulsive med alderen, og det er derfor vigtigt at bevare glæden ved fysisk aktivitet.

Samtidig skal vi være bevidst om den bevægelseskultur, som er herskende på skoler og i lokalområdet, da det er afgørende at sætte fokus på de rammer, der har betydning for børn og unges bevægelse: Der skal skabes struktur, rum og tid til at børn og unge motiveres, udfordres og delagtiggøres på området omkring bevægelse.

Sundhedsstyrelsen og WHO anbefaler at unge er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter. Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.



Unge har en sund alkohol kultur

Alkoholvaner grundlægges i ungdommen. Unge, der i teenageårene har et stort forbrug af alkohol, har en større risiko for senere i livet at drikke mere end andre voksne, og en tidlig alkoholdebut øger risikoen for alkoholafhængighed senere i livet. Desværre drikker danske unge for meget, for ofte og begynder at eksperimentere med alkohol i en tidlig alder. F.eks. har 40 pct. af de 15-16-årige drukket sig fulde mindst én gang i løbet af den seneste måned. Det er mere end i noget andet europæisk land, hvor det tilsvarende gennemsnitlige tal er 13 pct.

For at forebygge alkoholrelaterede ulykker, uønskede hændelser og sygdomme er det derfor vigtigt at udsætte alkoholdebuten, reducere alkoholindtaget og skabe en sundere alkoholkultur blandt børn og unge i Danmark.



Ingen unge starter med at bruge snus eller starter med at ryge cigaretter

Danmark har verdens yngste rygestart. 16,4 år. Det er gennemsnitsalderen på danske unge, når de begynder at ryge regelmæssigt. Det viser et nyt studie publiceret af The Lancet Public Health, som er et internationalt anerkendt videnskabeligt tidsskrift. Globalt ligger gennemsnittet på 19,2 år.

Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed har i samarbejde gennemført en landsdækkende undersøgelse - **SRØG** – En undersøgelse af tobak, adfærd og regler, der er foretaget blandt unge i alderen 15-29 år, og dækker deres adfærd, perspektiver og holdninger ift. tobaks- og nikotinprodukter. Undersøgelsen skal gentages de kommende år for at følge den nationale handleplan mod børn og unges rygning, som regeringen aftalte med et flertal af Folketingets partier i december 2019.

Undersøgelsen fra 2020 viser, at hver fjerde af de 15-29-årige, som ryger regelmæssigt, begyndte at ryge fast, da de var 14 år eller endnu yngre. 10,5 pct. af de 15-17-årige og 20,1 pct. af de 18-24-årige ryger cigaretter dagligt eller lejlighedsvist.

I takt med at mulighederne for at ryge er blevet færre, er der kommet nye røgfri men nikotinholdige produkter på markedet. Undersøgelsen viser, at brugen af de nye produkter som snus og nikotinposer er i vækst. 10,1 pct. af de 15-17-årige og 14,6 pct. af de 18-24-årige bruger røgfri tobak dagligt eller lejlighedsvist. Det kan forventes at forbruget vil stige yderligere i de kommende år.

Snus og lignende røgfri produkter er ofte meget nikotinholdige. Nikotin er et giftstof, som er meget afhængighedsskabende, særlig for unge hjerner. Nyere forskning viser, at dannelsen af den unge hjernes kredsløb forstyrres af nikotin og har en negativ påvirkning på biologiske mekanismer involveret i udviklingen af psykiske lidelser. Det giver risiko for kognitive forstyrrelser i form af dårligere evne til at huske og bearbejde informationer samt risiko for dårligere emotionel regulering i form af adfærdsproblemer, opmærksomhedsforstyrrelser, angst og depression (Folkehelseinstituttet 2019).

Alle kommunerne i samarbejdet har tilsluttet sig målet om en røgfri generation i 2030, som er en del af den nationale handlingsplan mod børn og unges rygning og alle kommuner er partnere i Kræftens Bekæmpelse og Trygfondens fælles indsats Røgfri Fremtid. Målet er, at ingen børn og unge under 18 år ryger i 2030, og færre end 5 pct. af den voksne befolkning ryger i 2030.

Selvom der de seneste år er sket en positiv udvikling i rygning blandt børn og unge, er der stadig et stykke vej at gå.

Fem indikatorer for fysisk sundhed

Delvisioner	Indikatorer	Mål
Unge trives i høj grad	WHO's Trivselsindeks (Består af en samlet score ud fra 5 spørgsmål vedrørende humør, ro, energi, udhvilet og interesse. 100 point er høj trivsel, en score på under 50 er tegn på stress eller depression)	Min. 80 pct. af elever i 9. klasse scorer mere end 50 point i WHO – 5 Trivselsindeks
Unge har et liv med bevægelse	Hvor tit bevæger du dig, så du bliver forpustet?	Min. 80 pct. af elever i 9. klasse skal svare ja til at de bliver forpustet 'hver dag', 'næsten hver dag' eller 'et par gange om ugen'.
Unge har en sund alkoholkultur	Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange er du blevet fuld af at drikke alkohol? Fx haft svært ved at gå lige, ikke kunne tale tydeligt, kastet op eller haft svært ved at huske, hvad der var sket?	Max. 13 pct. af eleverne i 9. klasse har drukket sig fulde mindst en gang den seneste måned.
Ingen unge starter med at bruge snus	Bruger du snus eller tyggetobak?	Færre end 2 pct. af eleverne i 9. klasse svarer ja til at de bruger snus eller tyggetobak hver dag
Ingen unge starter med at ryge	Ryger du cigaretter?	Færre end 2 pct. af eleverne i 9. klasse svare ja til at de ryger cigaretter hver dag

Kilder:

- Wistoft, K 2012. *Trivsel og selvværd. Mental sundhed i skolen*. København: Hans Reitzels forlag.
- Jarlstrup, NS, Andersen, MB, Kjeld, SG & Bast, LS 2020. *§RØG – En undersøgelse af tobak, adfærd og regler*.
- Christensen, BFN 2017. *Sunde Børn Bevæger Skolen. Evidensbaseret faktaarkserie*. Nyborg: Dansk Skoleidræt.
<https://skoleidraet.dk/media/372002/faktaark-samlet.pdf>
- Jensen, JM, Pedersen, U & Larsen, HM 2011. *Inddragelse af børn - hvorfor og hvordan? Fortællinger fra Go-Active*. København: Kosmos.
- Niras for Sundhedsstyrelsen 2015. *Evaluering af WHO-5 trivselsindeks - Bilag til evalueringen af projekt 'Forebyggelsesindsatser i nærmiljøet'*.
- WHO 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Derudover er følgende hjemmesider anvendt til informationssøgning:

- Kræftens Bekæmpelse 2022. Lokaliseret d. 23.02.2022 på: www.cancer.dk
- Myter om snus 2022. Lokaliseret d. 23.02.2022 på: www.myteromsnus.dk
- Røgfri fremtid 2022. Lokaliseret d. 23. 02.2022 på: www.rogrifremtid.dk
- Sundhedsstyrelsen 2022. Lokaliseret d. 23.02.2022 på: www.sst.dk

 | Tryghed

Alle unge har ret til oplevelse af tryghed både online, i deres nærmiljø, hvor de bor og hvor de går i skole

Tryghed hænger sammen med at have en følelse af sikkerhed. Følelsen af tryghed er relativ og vil afhængig af ens erfaringer betyde noget forskelligt for hver enkelt. Utryghed har mange årsager og kommer til udtryk på mange forskellige måder.

Tryghed handler også om hvorvidt de unge føler sig trygge i deres nærmiljø, hvor de bor og færdes, men i Ungeprofilundersøgelsen spørges der ikke specifikt ind til den oplevede tryghed, f.eks. om der er steder eller situationer i ens nærmiljø, hvor man føler sig utryg, derfor kan det være svært at sige noget om de unges oplevede tryghed i deres nærmiljø mv. Samtidig spørges der heller ikke ind til de unges frygt for at blive udsat for f.eks. tyveri eller vold, hvilket ville kunne give nogle indikatorer på den oplevede tryghed blandt unge.

De valgte indikatorer fortæller noget om hvorvidt de unge har været udsat for f.eks. mobning eller kriminalitet i skolen eller på nettet og ud fra de indikatorer kan man så forsøge at udlede hvorvidt udsathed for mobning og kriminalitet fortæller noget om de unges oplevede tryghed. Samtidig kigges der på indikatorer for konflikter og fællesskaber i skolen, begge indikatorer man må formode har en betydning for hvorvidt man føler sig tryk i skole-regi.

Delvisionerne for pejlemærket **Tryghed** er:

- Unge udsættes ikke for mobning
- Unge udsættes ikke for digitale trusler
- Unge oplever ikke at blive udsat for seksuelle krænkelser
- Unge udsættes ikke for vold



Unge udsættes ikke for mobning

Mobning giver utryghed for alle – ikke mindst for den, der bliver mobbet, men også for mobberen og de elever, der frygter at blive de næste, der falder uden for fællesskabet. Derfor er det vigtigt at kunne identificere de bagvedliggende mekanismer og have indsatser, der forebygger og håndterer mobning og dermed styrker trygheden for alle.

Udsathed for mobning kan altså give et billede af unge, der er utrygge eller befinder sig i utrygge fællesskaber.

Der er sammenhæng mellem mobning og det at begå kriminalitet, og sammenhængen er signifikant. Undersøgelser viser, at mobning udgør en risikofaktor for senere kriminalitet. Det er derfor en vigtig kriminalitetsforebyggende indsats at begrænse mobning i skolen og på internettet.

Unge, som er udsat for digital mobning, oplever i højere grad end andre unge:

- Mistrivsel
- Social eksklusion
- Ensomhed
- Lavt selvværd
- Selvskadende adfærd



Unge udsættes ikke for digitale trusler

Udsathed for kriminalitet online eller fysisk påvirker følelsen af tryghed. Er man selv blevet udsat for online eller fysisk kriminalitet, eller kender man nogen der har, mindsker det oplevelsen af tryghed, da man kan blive utryg ved, om det sker igen. Udsathed kan nedbringes ved at unge har tilstrækkelig viden om hvordan man kan beskytte sig selv mod digital kriminalitet, trusler og overgreb.

Digitale trusler kan have mange ansigter. En form for digital trussel kaldes 'sextortion' og indebærer blandt andet, at man modtager trusler på digitale medier, kan få delt nøgenbilleder mod sin vilje eller blive hacket, overvåget og kontrolleret på sine digitale platforme. Det er en form for psykisk vold, som udelukkende foregår online.

Gerningsmanden er, eller foregiver at være, i besiddelse af intimt materiale af en anden person, hvilket efterfølgende bliver brugt til afpresning. Det kan være afpresning, hvor målet er penge, yderligere fotos eller videoer. Offeret kan eksempelvis blive tvunget til at udføre grænseoverskridende seksuelle scener eller overgreb på sig selv på video.

Vi ved, at det kan være ekstra svært at være udsat for digitale krænkelser, fordi man ikke tør fortælle ens forældre eller andre familiemedlemmer om, at der ulovligt er delt billeder af en.

Digitale trusler som eksempelvis 'sextortion' kan have voldsomme konsekvenser for det barn eller den unge det går ud over og vil i høj grad påvirke deres følelse af tryghed. Fordi det foregår online, vil den unge opleve, at det er en konstant overhængende trussel – det er ikke en som en mobber, der kun er til stede, når den unge er fysisk i skole og som man har fred for i hjemmet. Når det foregår online, får den unge aldrig en pause fra truslerne.



Unge oplever ikke at blive udsat for seksuelle krænkelser

Når børn og unge udsættes for uønskede seksuelle invitationer og kommentarer, foregår det både online og på indirekte fysiske måder i form af henvendelser, omtale og kommentarer, blotteri og lignende.

Hvert tredje barn og hver anden ung har oplevet digitale krænkelser inden for det seneste år, og dem, der er ensomme og har lav trivsel, er endnu mere udsatte. Det viser en ny undersøgelse af børn og unges oplevelser med digitale krænkelser, som Rambøll har foretaget for Red Barnet. Ifølge børnerettighedsorganisationen haster det med at få sikret, at alle børn og unge kan færdes trygt på nettet.

Særligt unge kvinder bliver krænket seksuelt på indirekte fysiske måder. Faktisk har 27 procent af unge kvinder mellem 16-24 år været udsat for indirekte fysiske seksuelle krænkelser.

De 27 procent har oplevet følgende:

- 14 pct. har oplevet seksuelt stødende sms'er eller henvendelser på nettet
- 5 pct. har været udsat for uønsket seksuel omtale
- 17 pct. har fået uønskede seksuelle invitationer eller kommentarer
- 12 pct. har været udsat for uønsket seksuel opmærksomhed
- 2 pct. har været udsat for blotteri

(Deen et al. 2018)

Det er et vigtigt område at være opmærksom på, da det i høj grad har indflydelse på den unges hverdag, tryghed og trivsel.



Unge udsættes ikke for vold

Vold er utryghedsskabende. Når et barn eller en ung oplever at udsættes for vold af andre børn og unge, enten i skolen eller i fritiden, har det en stor betydning for hvorvidt barnet eller den unge føler sig tryk.

Fra 2019 til 2020 er antallet af mistanker/sigtelser vedrørende vold og trusler steget med 10 pct. blandt de 10 -14-årige og med 15 pct. blandt de 15 -17- årige.
(Justitsministeriets forskningskontor, 2021)

Blandt de 16 -24- årige angiver 8 pct. af kvinderne og 11 pct. af mændene at have været udsat for fysisk vold det seneste år. De unge kvinder er oftest udsat fra en partner eller en fremmed, og de unge mænd er oftest udsat fra en fremmed eller en ven.
(Deen et al. 2018:10)

En ny undersøgelse fra Trygfonden viser, at utrygheden blandt unge er stigende. Faktisk er der blandt de unge næsten sket en fordobling af utrygheden i løbet af de seneste otte år. Og vold spiller en stor rolle i den sammenhæng.

Fire indikatorer for tryghed

Delvisioner	Indikatorer	Mål
Unge udsættes ikke for mobning	Er du blevet mobbet i skolen?	Mindst 95 pct. svarer nej til 'Er du blevet mobbet i skolen?'
Unge udsættes ikke for digitale trusler	Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for: Afpresning på internettet? Fx blevet afpresset til at overføre penge, sende følsomme billeder eller lignende?	Mindst 90 pct. svarer nej til 'Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for afpresning på internettet?'
Unge oplever sig ikke udsat for seksuelle krænkelser	Har du inden for de sidste 12 måneder fået uønskede seksuelle invitationer eller kommentarer	Mindst 90 pct. svarer nej til 'har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for uønskede seksuelle invitationer eller kommentarer?'
Unge udsættes ikke for vold	Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for at nogen har slået dig, hvor de ville gøre skade eller ondt på dig?	Mindst 95 pct. svarer nej til 'har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for at nogen har slået dig, hvor de ville gøre skade eller ondt på dig?'

Kilder

- Andersen, J, Andersen, JG & Hede, A 2021. *Tryghed og utryghed i Danmark 2021*. Virum: Trygfonden smba.
- Deen, L, Johansen, KBH, Møller, SP & Laursen, B 2018. *Vold og seksuelle krænkelser - En afdækning af omfang og udvikling af fysisk vold og seksuelle overgreb og omfang af seksuelle krænkelser samt en analyse af erfaringer med digitale seksuelle krænkelser*. Odense: Statens institut for Folkesundhed.
- Det Kriminal Præventive Råd 2022a. *Fakta om digital mobning*. Lokaliseret d. 23.2.2022 på: <https://dkr.dk/it/fakta-om-digital-mobning>.
- Det Kriminal Præventive Råd 2022b. *Sexafpresning, eller sextortion, kan undgås med enkle midler*. Lokaliseret d. 23.02.2022 på: <https://dkr.dk/it/sexafpresning>.
- Justitsministeriets forskningskontor 2021. *Udviklingen i børne- og ungdomskriminalitet 2011 – 2020*. Lokaliseret d. 23.02.2022 på: <https://www.justitsministeriet.dk>
- Jørgensen, SK 2017. *Mobbemønstre og magtkampe - Håndtering af mobning i skolen*. København: Hans Reitzels forlag.
- KKR-Hovedstaden 2019. *Fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed – for kommunerne i Region Hovedstaden*. Lokaliseret d. 23.02.2022 på: https://www.frederiksberg.dk/sites/default/files/meetings-appendices/1669/punkt_59_bilag_2_kkr_strategi_unges_sundhed.pdf.
- Medierådet 2021. *Beskyttelse af børn og unge på nettet – et børne- og mediefagligt perspektiv på risici for digital skadelighed*. Lokaliseret d. 23.02.2022 på: <https://cfdp.dk/tema/digital-trivsel/beskyttelse-af-boern-og-unge-paa-nettet/>.

Samlet oversigt indikatorer

Delvisioner	Indikatorer	Mål
Deltagelsesmuligheder		
Unge oplever, at de er en del af fællesskabet i skolen	Er du med i fællesskabet i klasse?	Min. 95 pct. svar 'Ja altid' eller 'Ja for det meste' til at de er med i fællesskabet i klassen
Unge har et aktivt liv, hvor de kan udfolde sig, have det sjovt og styrke deres kompetencer	Hvor tit gør du følgende i din fritid? Går til sport i en forening eller klub	Min 50 pct. svarer ja til at de går til organiseret idræt minimum 1-3 gange om måneden
Unge har mindst en voksenkontakt, som de føler sig fortrolig med	Har du nogen voksen at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?	Min. 95 pct. svarer 'Ja, altid' eller 'Ja, for det meste' til at de har voksne at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem ked af det
Unge har mindst en ven/veninde, som de føler sig fortrolig med	Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?	Min. 95 pct. svarer 'Ja, altid' eller 'Ja, for det meste' til at de har venner eller veninder at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem ked af det
Fysisk sundhed		
Unge trives i høj grad	WHO's Trivselsindeks	Min. 80 pct. af elever i 9. klasse scorer mere end 50 point i WHO – 5 Trivselsindeks
Unge har et liv med bevægelse	Hvor tit bevæger du dig, så du bliver forpustet?	Min. 80 pct. af elever i 9. klasse skal svare ja til at de bliver forpustet 'hver dag', 'næsten hver dag' eller 'et par gange om ugen'.
Unge har en sund alkoholkultur	Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange er du blevet fuld af at drikke alkohol?	Max. 13 pct. af eleverne i 9. klasse har drukket sig fulde mindst en gang den seneste måned.
Ingen unge starter med at bruge snus	Bruger du snus eller tyggetobak?	Færre end 2 pct. af eleverne i 9. klasse svarer ja til at de bruger snus eller tyggetobak hver dag
Ingen unge starter med at ryge	Ryger du cigaretter?	Færre end 2 pct. af eleverne i 9. klasse svare ja til at de ryger cigaretter hver dag
Tryghed		
Unge udsættes ikke for mobning	Er du blevet mobbet i skolen?	Mindst 95 pct. svarer nej til 'Er du blevet mobbet i skolen?'
Unge udsættes ikke for digitale trusler	Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for: Afpresning på internettet	Mindst 90 pct. svarer nej til 'Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for afpresning på internettet?'
Unge oplever sig ikke udsat for seksuelle krænkelser	Har du inden for de sidste 12 måneder fået uønskede seksuelle invitationer eller kommentarer	Mindst 90 pct. svarer nej til 'har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for uønskede seksuelle invitationer eller kommentarer?'
Unge udsættes ikke for vold	Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for at nogen har slået dig, hvor de ville gøre skade eller ondt på dig?	Mindst 95 pct. svarer nej til 'har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for at nogen har slået dig, hvor de ville gøre skade eller ondt på dig?'