gladsaxe.dk

GLADSAXE

# Sundhedsprofil

# 2022/23

# Indhold

Indledning ... 3
Analyse ... 4
Mental sundhed og trivsel ... 4
Generel trivsel ... 5
Nære relationer ... 7
Mobning ... 9
Kroppen ... 11
Selvskade ... 13
Skolefravær ... 14
Fysisk aktivitet, fritid, tandsundhed og søvn ... 16
Motion ... 16
Fritid ... 17
Tandsundhed ... 20
Søvn ... 21
Måltidsvaner ... 22
Mad ... 22
Måltidsvaner ... 23
Vægt ... 23
Undervægt, overvægt og normalvægt ... 24
Forbrug af alkohol, cigaretter og stoffer ... 24
Alkohol ... 24
Tobak ... 29
Stoffer ... 33
Konklusion ... 37
Referencer ... 39

# Indledning

Sundhedsprofilen for Gladsaxe Kommunes udskolingselever giver hvert år et øjebliksbillede af de unges sundhedsadfærd og opfattelse af egen sundhed. Sundhedsprofilen giver vigtig viden til strategi, planlægning og prioritering på børnesundhedsområdet, og den bidrager til at målrette, udvikle og evaluere Gladsaxe Kommunes sundhedsfremmende indsatser.

Gladsaxe Kommune har hvert år siden skoleåret 2004-05 udarbejdet en sundhedsprofil for elever i udskolingen på folkeskoler og private skoler i Gladsaxe Kommune.

**Indsamling og brug af data**
Sundhedsprofilen er udarbejdet på baggrund af selvrapporteret data indsamlet via BørnUngeLiv.dk. Eleverne på 8. klassetrin har besvaret et digitalt spørgeskema, og skolens sundhedsplejerske har været til stede i klassen for at introducere og svare på spørgsmål undervejs. Den enkelte elevs svar danner afsæt for den obligatoriske udskolingssamtale med sundhedsplejersken, hvor der blandt andet dykkes ned særligt bekymrende eller afvigende besvarelser.

I nogle af figurerne findes der en kategori markeret med et stjernesymbol (*). Det skyldes, at der har været færre end tre besvarelser. For at undgå, at svarene bliver personhenførbare, placeres svar med færre end tre besvarelser i en separat *-kategori.

**Svarprocent**
823 elever har besvaret spørgeskemaundersøgelsen ud af i alt 996 elever i 8. klasse på årgangen 2022/23. Det er dog ikke alle elever, der har svaret på alle spørgsmål. Det fremgår under hver figur, hvor mange elever, der har besvaret det givne spørgsmål.

Der er i år en svarprocent på 82,6 pct., hvilket er et fald i forhold til sidste år, hvor svarprocenten lå på 83,8 pct.

# Analyse

## Mental sundhed og trivsel

Blandt børn og unge er der tre former for trivsel: Almen trivsel, trivsel i skolen og trivsel i relationer til jævnaldrende (Holstein et al, 2014). Trivselsforskningen viser, at der ikke automatisk er overlap på de tre trivselsformer, så de børn og unge, der mistrives i hjemmet, er altså ikke nødvendigvis de samme, som mistrives blandt jævnaldrende eller i skolen. Derfor er der i sundhedsprofilen fokus på at belyse, hvordan eleverne har det på alle tre forskellige arenaer i deres hverdagsliv.

Børn lærer ikke optimalt og har mere fravær, hvis de gennem længere tid oplever, at de har det dårligt og fungerer dårligt i hverdagen. Børn, der trives dårligt, har også sværere ved at knytte venskaber til andre børn og indgå i sociale fællesskaber. De kan isolere sig fra omgivelserne og i visse tilfælde udvise selvskadende adfærd, selvmordsforsøg og dermed begyndende tegn på mere alvorlige psykiske lidelser (Sundhedsstyrelsen, 2011).

Hvert fjerde år foretager Statens Institut for Folkesundhed en omfattende undersøgelse af helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Skolebørnsundersøgelsen, som undersøgelsen hedder, kigger bl.a. på elevernes generelle livstilfredshed. Skolebørnsundersøgelsen 2018 viser, at livstilfredsheden er høj hos de 11-årige, mens den er noget lavere hos de 13-årige og endnu lavere for de 15-årige elever. Der er altså en tendens til, at livstilfredsheden falder i takt med, at skoleeleverne bliver ældre. Samtidig er livstilfredsheden generelt højere hos drenge end hos piger – uanset alder. Livstilfredsheden er desuden faldet kraftigt fra 2002 til 2014, hvorefter den steg en smule fra 2014 til 2018 (Rasmussen et al., 2019). Der er indsamlet nye data frem til maj 2022 til Skolebørnsundersøgelsen 2022, men den nye rapport er endnu ikke udkommet. Disse data vil fremgå af sundhedsprofilen næste år.

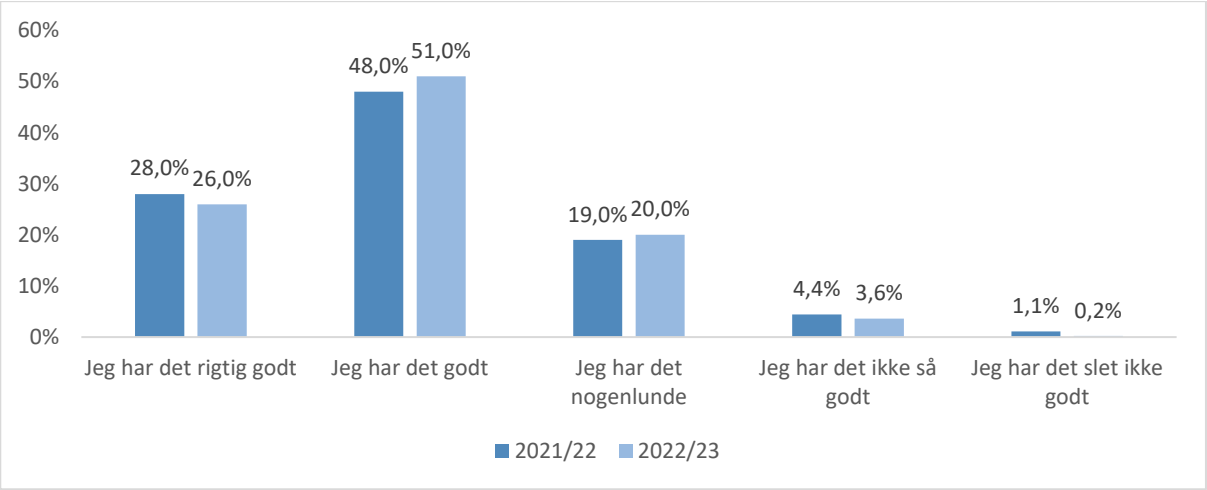
Ved sundhedssamtalen følger sundhedsplejersken op på elevens besvarelse på spørgeskemaet fra BørnUngeLiv.dk. Her er det muligt for sundhedsplejerskerne at identificere unge med dårlig mental sundhed ved hjælp af SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire). SDQ er en række spørgsmål i spørgeskemaundersøgelsen, der gennem fokus på den unges styrker og vanskeligheder indikerer den unges mentale sundhed. Ved at sikre en individuel opfølgning kan den unge få tilbudt den nødvendige hjælp enten ved sundhedsplejersken, psykolog, STIME (tilbud under PPR), det tværprofessionelle team på skolen, Rusmiddelcentret, Familiecentret, egen læge eller andre tilbud, der kan styrke den unges mentale sundhed.

Mental sundhed handler om at trives og om at have det godt med sig selv og med andre. Sundhedsstyrelsen tager udgangspunkt i WHO's opfattelse af mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet udfolder sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker (Sundhedsstyrelsen, 2018a).

Dette afsnit indeholder de besvarelser, som handler om trivsel hos kommunens 8.-klasseselever, herunder hvordan de unge selv synes, de har det, om de har nogen at tale med, om de har venner, bliver mobbet og hvordan deres egen kropsopfattelse er.

## Generel trivsel

### Hvordan har du det for tiden i skolen?

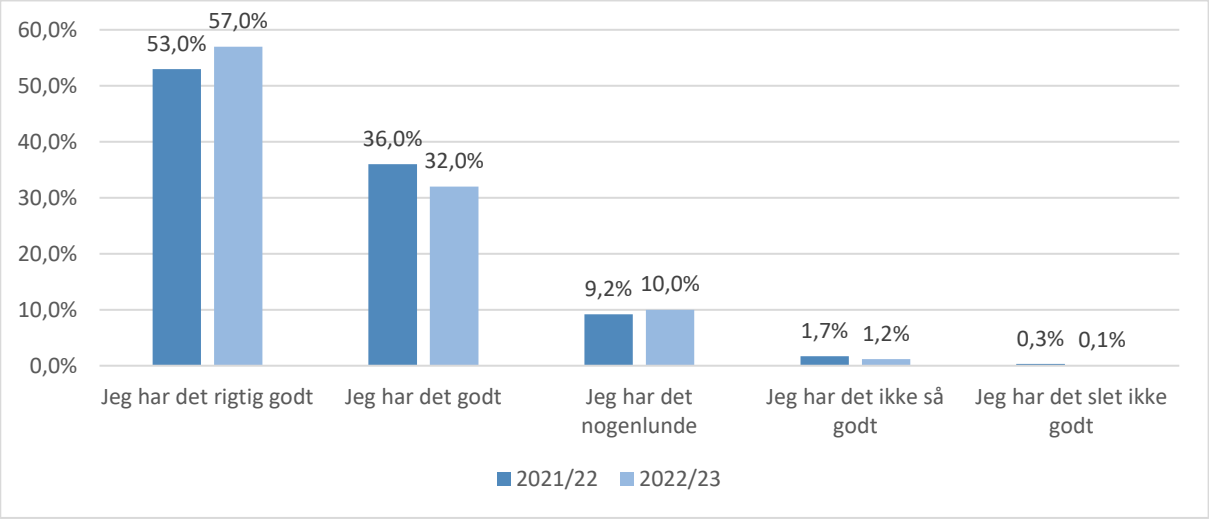



*807 elever har besvaret spørgsmålet*

26 pct. af 8.-klasseseleverne svarer, at de har det rigtig godt i skolen, og 51 pct. svarer, at de har det godt. 20 pct. svarer, at de har det nogenlunde. Der er 3,6 pct., som svarer ikke så godt, og 0,2 pct. har det slet ikke godt.

I år er det sammenlagt 97 pct. af eleverne der svarer, at de har det nogenlunde, godt eller rigtig godt. Sammenlignet med sidste år var tallet 95 pct, hvilket betyder en mindre stigning på 2 procentpoint.

### Hvordan har du det for tiden derhjemme?

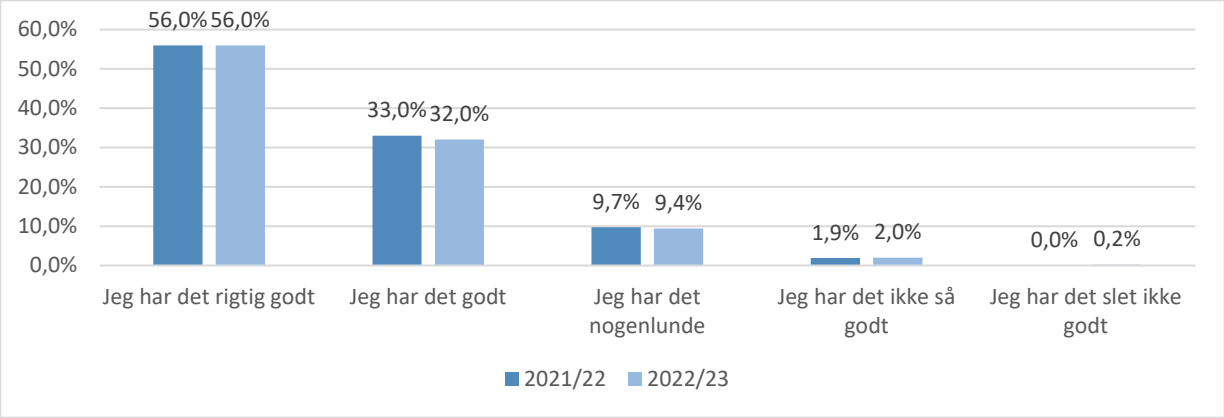



*802 elever har besvaret spørgsmålet*

57 pct. af eleverne svarer, at de har det rigtig godt derhjemme, og 32 pct. svarer, at de har det godt. 10 pct. svarer, at de har det nogenlunde. 1,2 pct. har det ikke så godt, og 0,1 pct. svarer, at de slet ikke har det godt.

Sammenlignet med sidste år er det en stigning på 4 procentpoint af eleverne der svarer, at de har det rigtig godt.

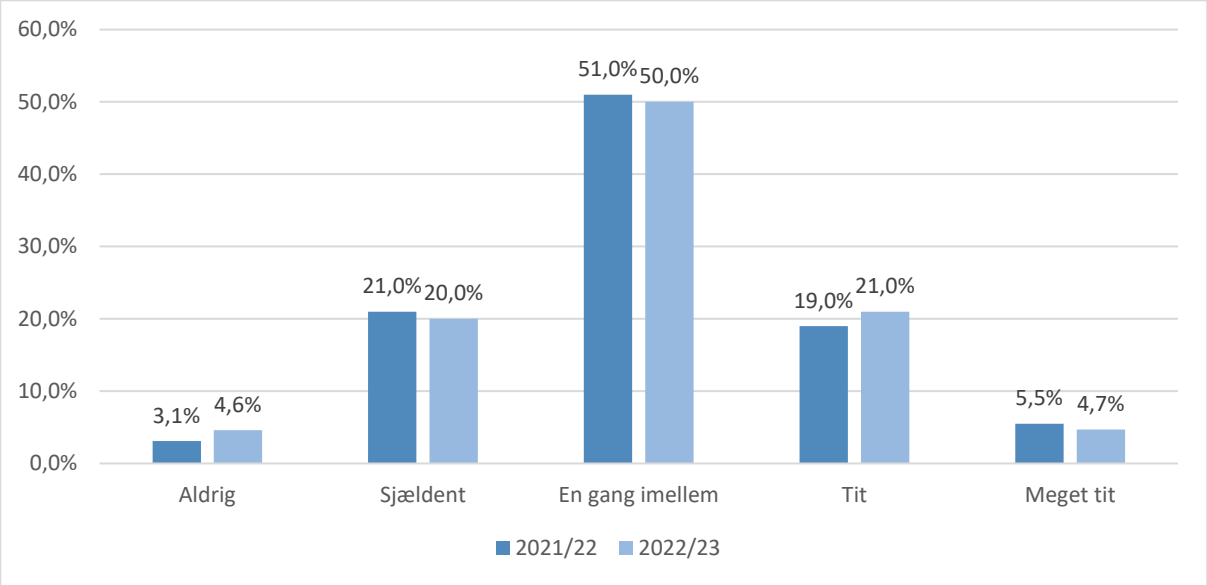
**Hvordan har du det for tiden med vennerne/i fritiden?**




*805 elever har besvaret spørgsmålet*

56 pct. af 8.-klasseseleverne svarer, at de har det rigtig godt med vennerne/i fritiden, og 32 pct. har det godt med vennerne/i fritiden. 9,4 pct. har det nogenlunde med vennerne/i fritiden, og 2 pct. har det ikke så godt. 0,2 pct. har svaret, at de slet ikke har det godt med vennerne/i fritiden. Det er stort set uændret sammenlignet med sidste år.

**Synes du, at du har for meget at se til?**

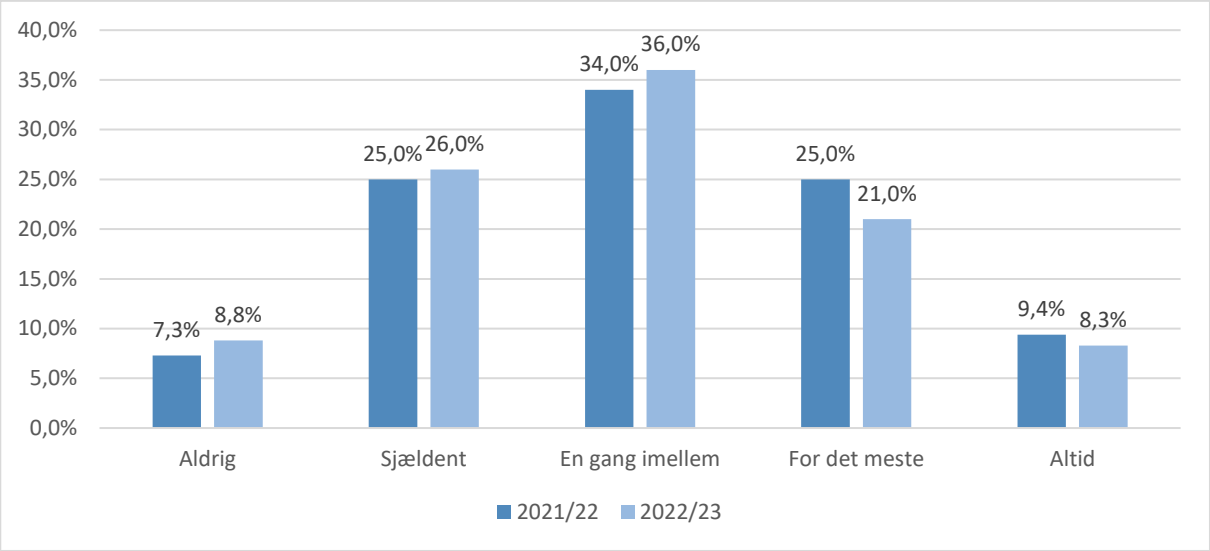



*807 elever har besvaret spørgsmålet*

4,7 pct. af eleverne på 8. årgang synes, at de meget tit har for meget at se til, og 21 pct. oplever, at de tit har for meget at se til. 50 pct. svarer, at de en gang imellem har for meget at se til. 20 pct. oplever sjældent, at de har for meget at se til, og 4,6 pct. svarer, at de aldrig har for meget at se til.

Sammenlignet med sidste år er der ganske små udsving. Flere elever (stigning på 1,5 procentpoint) svarer, at de aldrig har for meget at se til. Færre elever (fald på 0,8 procentpoint) oplever meget tit at have for meget at se til. Der er altså tale om en mindre, men positiv udvikling.

**Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer?**




*811 elever har besvaret spørgsmålet*

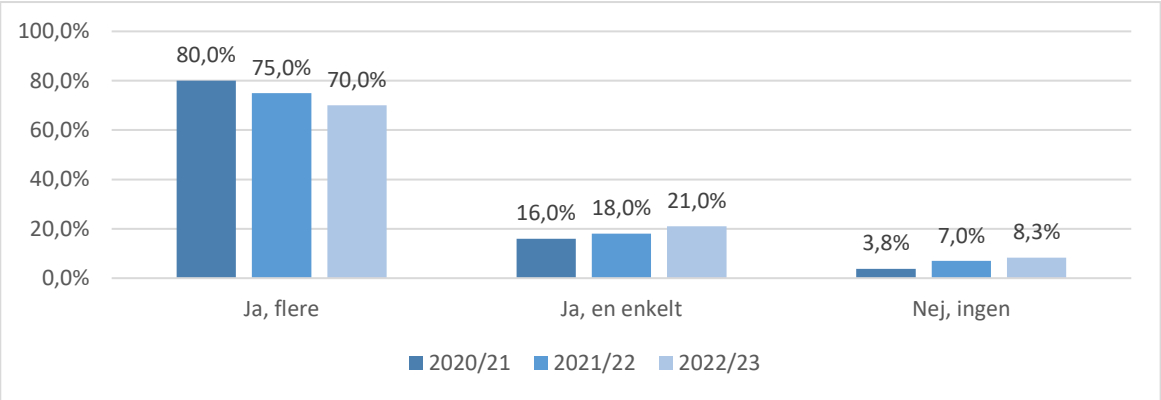
Størstedelen (36 pct.) svarer, at de en gang i mellem føler sig pressede af test, eksamener og karakterer, mens 26 pct. svarer sjældent, og 8,8 pct. svarer at de aldrig føler sig pressede af test, eksamener og karakterer. 21 pct. af eleverne svarer, at de for det meste føler sig pressede, og 8,3 pct. (svarende til 67 elever) svarer, at de altid oplever at være pressede af test, eksamener og karakterer.

## Nære relationer

Nære relationer til venner og veninder er vigtige for børn og unges trivsel, men det er også vigtigt med nære relationer til voksne. Det er ligeledes væsentligt for børn og unges trivsel, at de oplever at være en del af betydningsfulde relationer både i og uden for skolen.

Gode venner og i det hele taget et godt socialt netværk har stor betydning for livskvalitet og livslængde. Vores sociale netværk er bogstavelig talt livgivende. Mennesker med gode sociale relationer og netværk har 50 pct. lavere dødelighed, end de der har få eller dårlige sociale netværk (Jespersen, 2014).

**Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?**

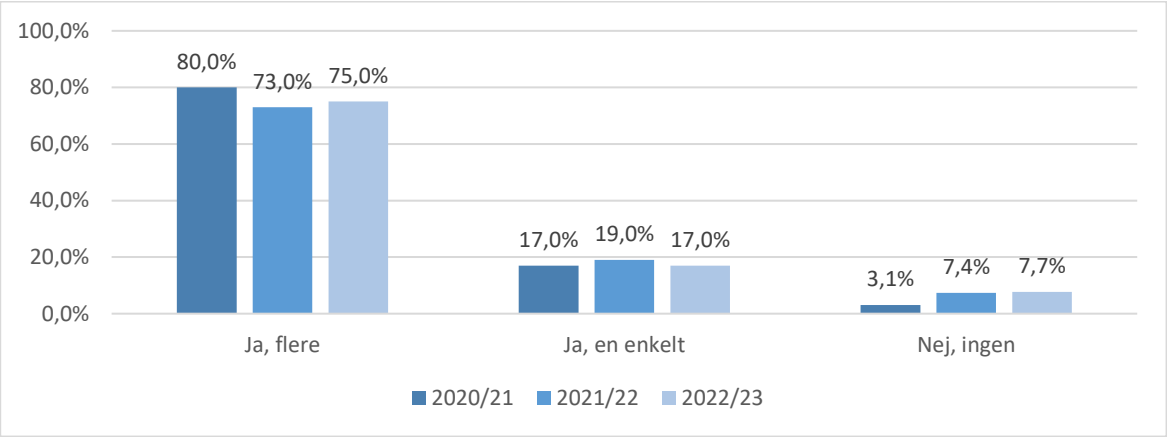



*799 elever har besvaret spørgsmålet*

70 pct. af eleverne svarer, at de har flere venner/veninder at tale med, hvis der er noget, der går dem på, eller hvis de er kede af det. 21 pct. svarer, at de har én enkelt ven/veninde at tale med. 8,3 pct. svarer, at de ikke har nogen venner/veninder at tale med, hvilket svarer til 66 elever. Sidste år var der tale om 48 elever. Der er altså tale om en stigning i forhold til sidste år i antallet af elever, der ikke har en ven eller veninde at tale med, hvis noget går dem på.

Når man kigger på data over årene, ser vi en generel stigning i elever, der svarer, at de ikke har nogen at tale med, hvilket er en bekymrende udvikling.

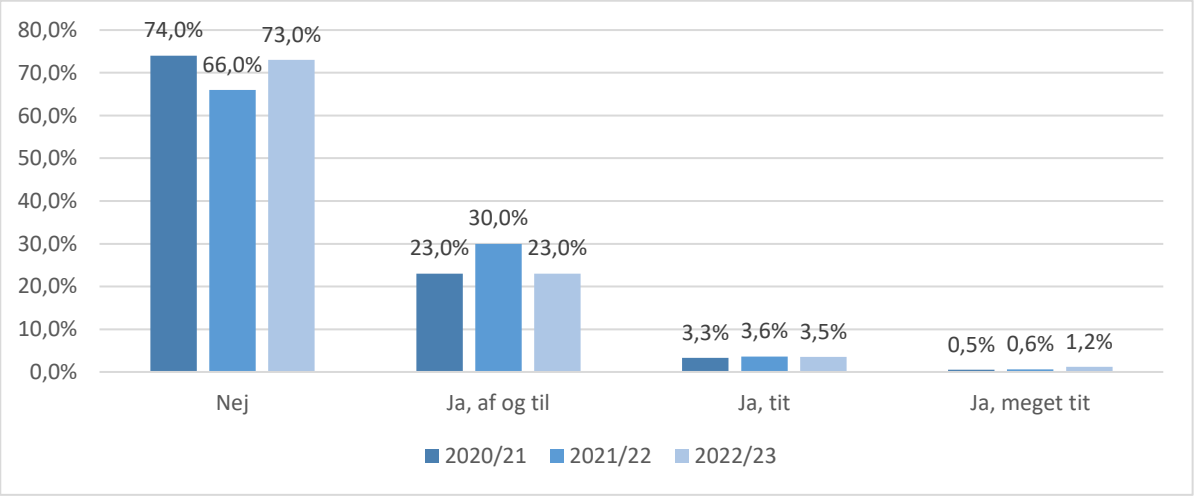
**Har du nogen voksne at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?**




*801 elever har besvaret spørgsmålet*

75 pct. af eleverne i 8. klasse svarer, at de har flere voksne at tale med, hvis der er noget, der går dem på eller de er kede af det, mens 17 pct. svarer, at de har én enkelt voksen at tale med. 7,7 pct. af eleverne svarer, at de ingen voksne har at tale med. Tilsammen har lidt under en fjerdedel af eleverne i 8. klasse altså kun én enkelt eller ingen voksne at tale med, hvis der er noget der går dem på eller de er kede af. Sammenlignet med sidste år ser vi et fald på 1,7 procentpoint i elever der har en enkelt eller ingen voksne at tale med.

**Føler du dig ensom?**




*806 elever har besvaret spørgsmålet*

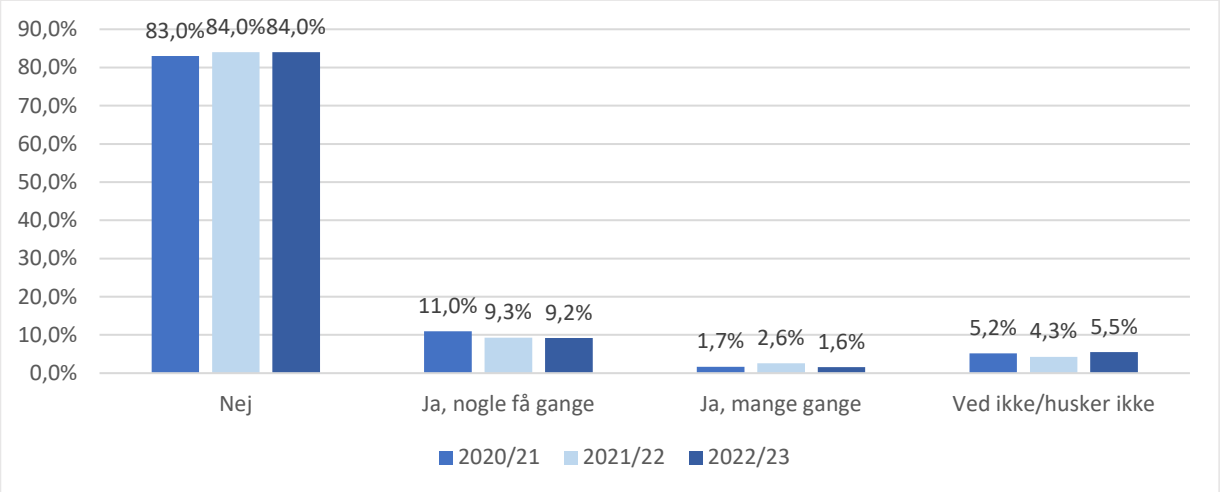
73 pct. af eleverne svarer nej til, at de føler sig ensomme, og det er flere end i sidste års undersøgelse (en stigning på 7 procentpoint). 23 pct. svarer, at de af og til føler sig ensomme, hvilket er et fald på 7 procentpoint. 3,5 pct. af eleverne svarer i årets undersøgelse, at de tit eller meget tit føler sig ensomme, hvilket er et fald på 0,1 procentpoint. Slutteligt ses der i år en stigning på 0,6 procentpoint i elever der meget tit føler sig ensomme, svarende til 10 elever.

## Mobning

Mobning defineres som en magtfuld enkeltpersons eller gruppes gentagne aggressive, nedgørende adfærd overfor en person med mindre magt samt forsøg på at udelukke personen fra fællesskabet (Patienthåndbogen, 2017). Der er tale om mobning, når andre ikke respekterer en bestemt person og dennes grænser for, hvad der er acceptabelt. Det er mobning, når man ser ned på en anden person og bevidst nedgør den anden (Dansk Center for Undervisningsmiljø, 2016).

Mobning kan have store psykiske såvel som fysiske konsekvenser for det enkelte individ – ikke bare i barndommen, men resten af livet. Forskning har vist, at mobbeofre har en øget risiko for dårlig kognitiv udvikling, selvskadende adfærd, stress, psykiske problemer, lav livskvalitet, overvægt, selvmord, svage sociale relationer, arbejdsløshed og økonomiske problemer. Der er samtidig en social ulighed i mobning: Næsten dobbelt så mange børn, hvis forældre tilhører lavindkomstgruppen, bliver mobbet, sammenlignet med børn, hvis forældre tilhører højindkomstgruppen (Rasmussen et al., 2019).

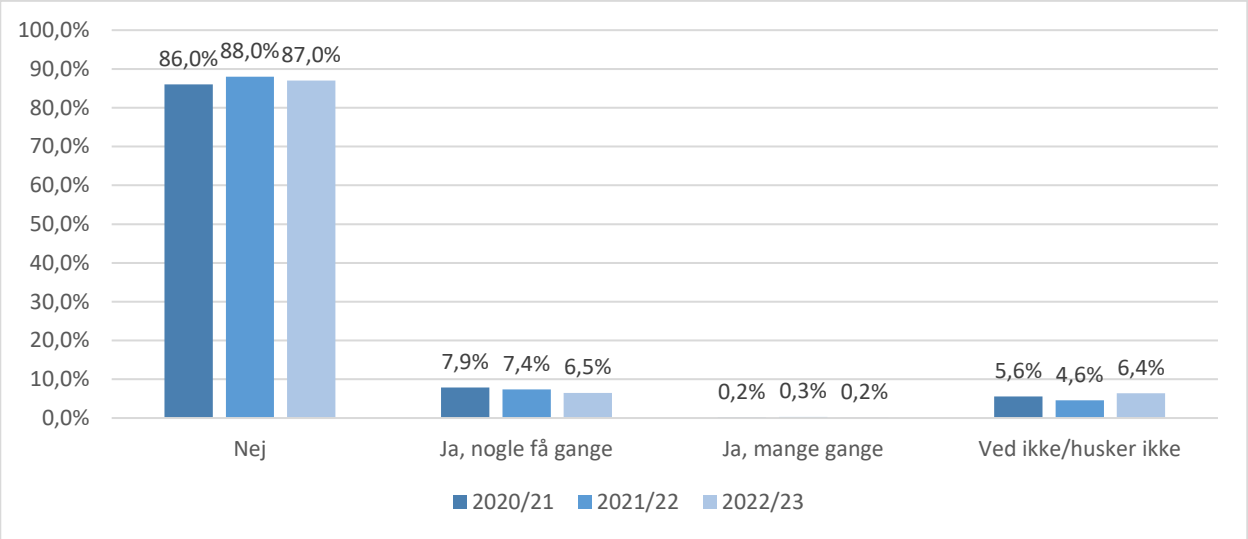
**Er du blevet mobbet i skolen? (Tænk på de sidste to måneder)**




*804 elever har besvaret spørgsmålet*

84 pct. af 8.-klasseseleverne svarer i dette års undersøgelse, at de ikke er blevet mobbet i skolen i løbet af de to sidste måneder. 9,2 pct. af eleverne svarer, at de er blevet mobbet nogle få gange i skolen – det er stort set uændret (et lille fald på 0,1 procentpoint fra sidste år). 1,6 pct. svarer, at de er blevet mobbet i skolen mange gange, hvilket er et fald på 1 procentpoint fra sidste år.

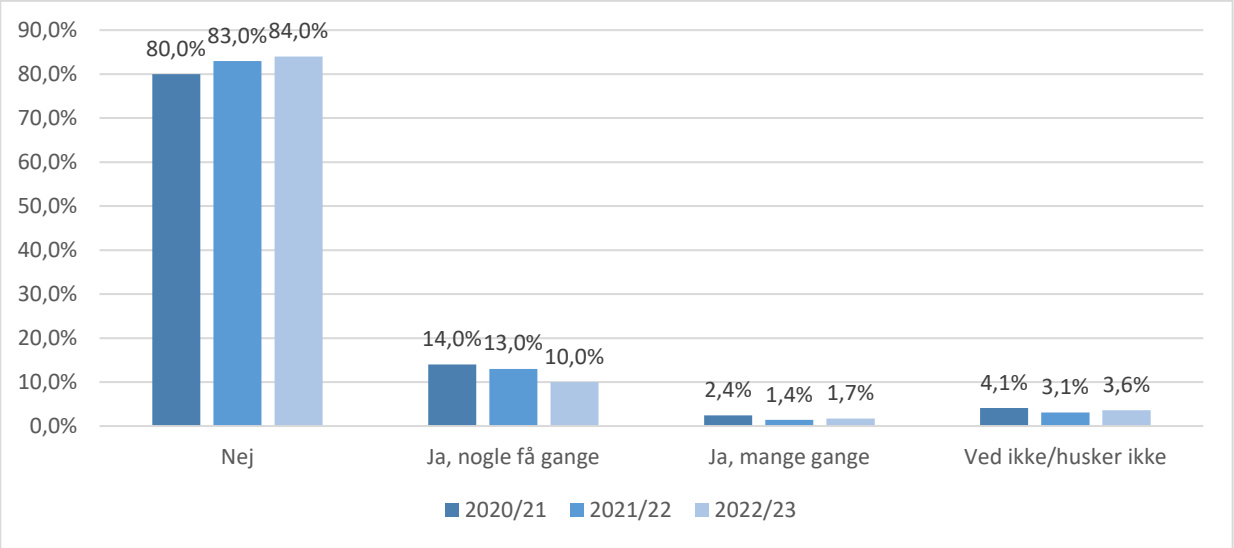
**Har du selv været med til at mobbe andre elever i skolen? (Tænk på de sidste to måneder)**




*803 elever har besvaret spørgsmålet*

87 pct. af eleverne svarer, at de ikke har været med til at mobbe andre elever i skolen i de sidste to måneder. Det er et fald på 1 procentpoint. 6,5 pct. svarer, at de har været med til at mobbe andre elever nogle få gange, mens 0,2 pct. har gjort det mange gange.

**Har du fået beskeder, billeder eller video, som har gjort dig ked af det, bange eller vred? (Tænk på de sidste to måneder)**



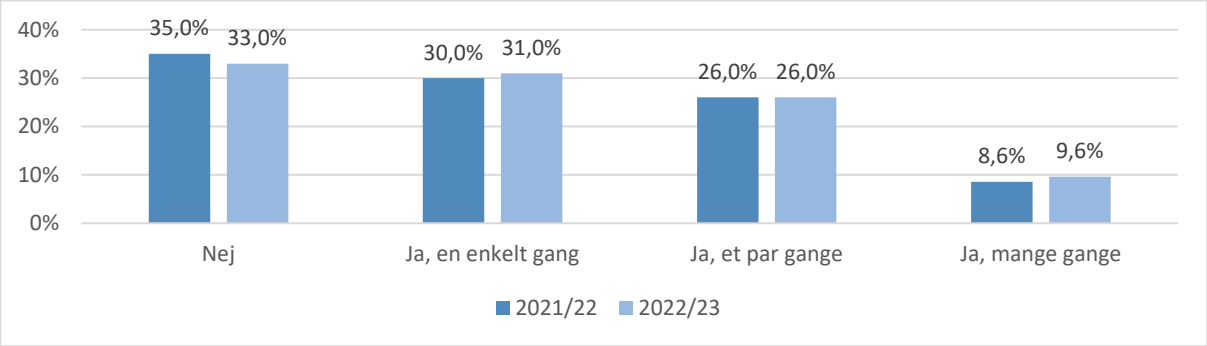

*804 elever har besvaret spørgsmålet*

84 pct. af eleverne svarer, at de ikke har modtaget beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dem kede af det, bange eller vrede i de sidste to måneder. Det er en stigning på 1 procentpoint i forhold til sidste år. 10 pct. har prøvet det nogle få gange, mens 1,7 pct. har prøvet det mange gange – et stigning på 0,3 procentpoint i forhold til sidste år.

## Kroppen

Kropsopfattelse og identitet er nært forbundne, og når kropsopfattelsen ændrer sig, påvirkes identitetsfølelsen ofte. Kropsopfattelsen – det forhold, vi har til vores egen krop – er altså ganske essentiel, og en positiv kropsopfattelse er vigtig for livskvaliteten.

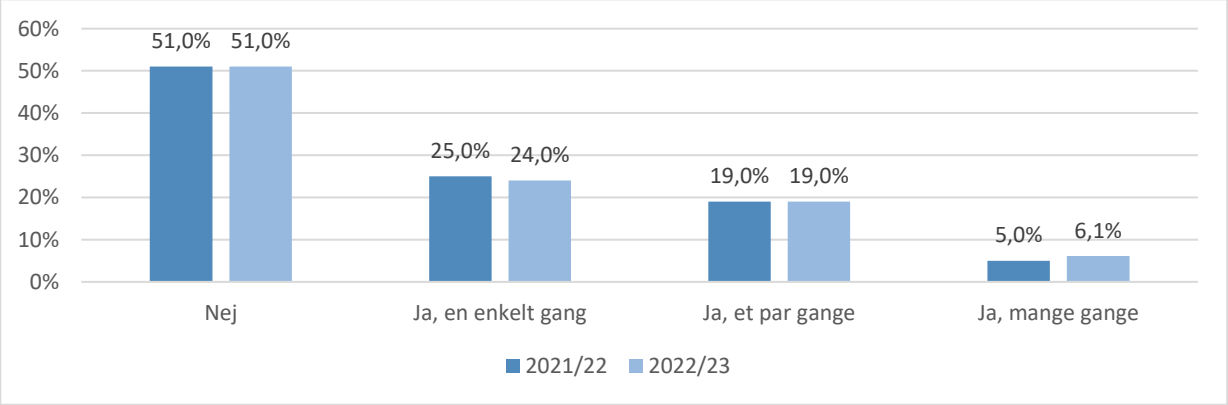
### Har du haft hovedpine de sidste to uger?




*803 elever har besvaret spørgsmålet*

33 pct. af eleverne har svaret nej til at have haft hovedpine de sidste to uger. 31 pct. har haft det en enkelt gang, mens 26 pct. har haft det et par gange. 9,6 pct. (svarende til 77 elever) har haft hovedpine mange gange indenfor de sidste to uger, hvilket er en stigning på 1 procentpoint fra sidste år.

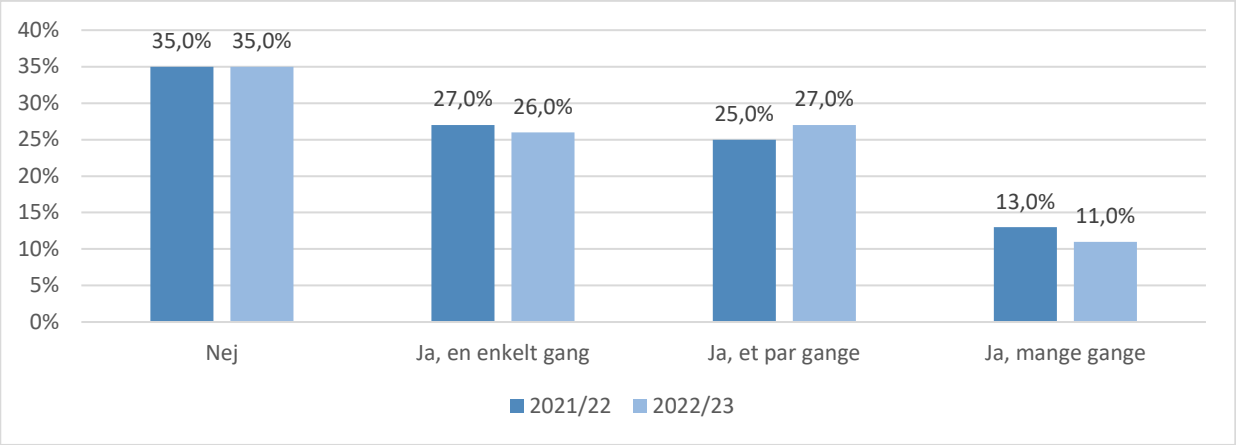
### Har du haft mavepine de sidste to uger?




*800 elever har besvaret spørgsmålet*

51 pct. har svaret nej til at have haft mavepine de sidste to uger, hvilket er uændret fra sidste år. 24 pct. har haft det en enkelt gang, mens 19 pct. har haft det et par gange. 6,1 pct. (svarende til 49 elever) har haft det mange gange. Der ses dermed en mindre stigning på 1,1 procentpoint i elever der har haft mavepine mange gange indenfor de sidste to uger.

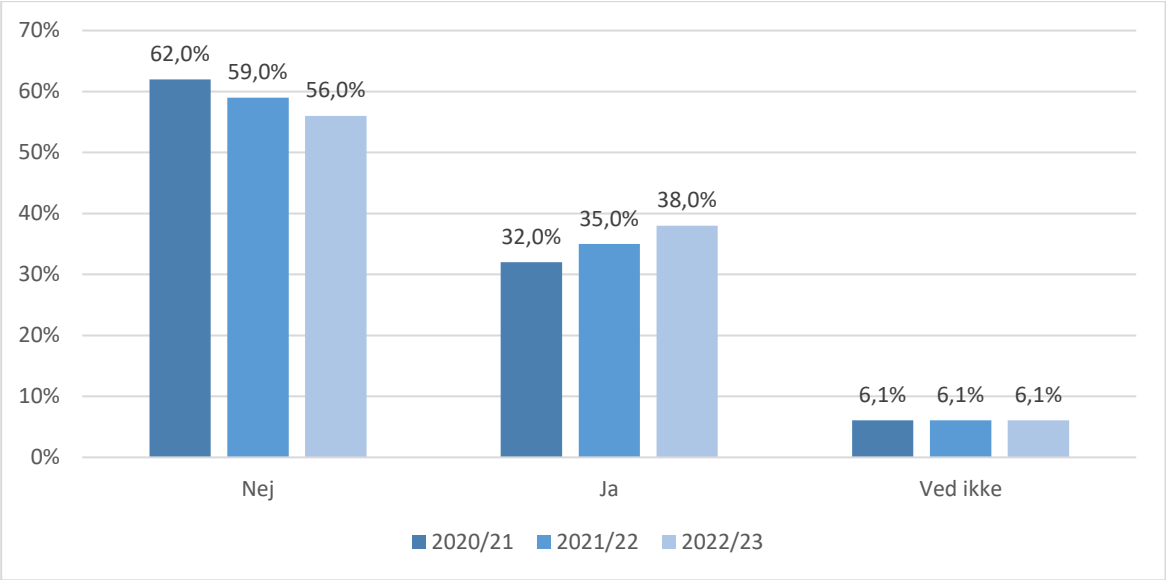
**Har du haft andre smerter, fx ondt i nakken eller ryggen, de sidste to uger?**




*800 elever har besvaret spørgsmålet*

35 pct. har svaret nej til at have haft andre smerter, fx ondt i nakken eller ryggen, de sidste to uger. 26 pct. har haft smerter en enkelt gang, mens 27 pct. har haft smerter et par gange. 11 pct. har haft andre smerter mange gange i løbet af de sidste to uger. Der ses altså et fald på 2 procentpoint i elever der mange gange har haft andre smerter.

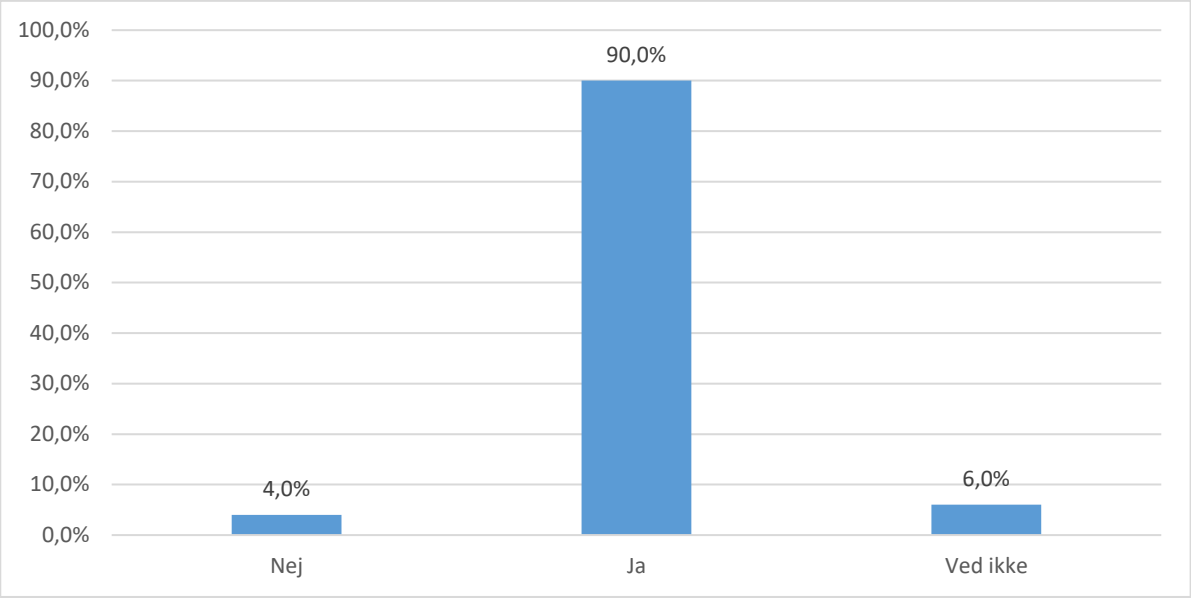
**Har du taget nogen former for smertestillende medicin, fx hovedpinepiller, inden for de seneste to uger?**




*800 elever har besvaret spørgsmålet*

56 pct. har ikke taget nogen former for smertestillende medicin, fx hovedpinepiller, i løbet af de sidste to uger. 38 pct. har taget smertestillende medicin i løbet af de sidste to uger, hvilket er en stigning på tre procentpoint i forhold til året før. Stigningen kan skyldes den samfundsmæssige accept af at anvende smertestillende til børn og unge. Det er blevet mere almindeligt at anbefale brug af smertestillende medicin. 6,1 pct. svarer, at de ikke ved om de har taget smertestillende.

**Har du fået din 12-års-vaccine (HPV-vaccine)?**




*Mindst 800 elever har besvaret spørgsmålet*

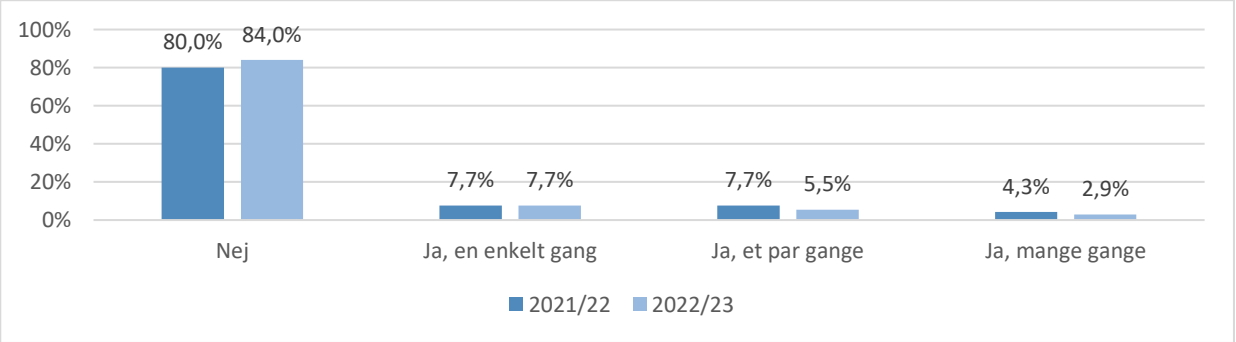
Størstedelen af alle 8-klasseseleverne (90 pct.) svarer at de har fået deres 12-års-vaccination. 6 pct. ved ikke om de har fået og de resterende 4 pct svarer, at de ikke er blevet vaccineret.

Indtil i år har der været tilbud om, at elever der fyldte 12 år kunne vaccineres i skoletiden på skolen. I 2021 og 2022 var der 4 pct. af eleverne der blev vaccineret i skoletiden. Sammenholdt med, at der er 90 pct. af 8-klasseseleverne, der er blevet vaccineret må det konkluderes, at langt de fleste stadig får foretaget vaccinationen hos egen læge – udenom tilbuddet i skolen.

## Selvskade

Der findes mange årsager til, at unge skader sig selv, men selvskade er som regel et udtryk for bagvedliggende følelsesmæssige problemer. De fleste unge forsøger at skjule tegnene på selvskade, og selvskade er altså sjældent et forsøg på at få opmærksomhed. Derimod er det at skade sig selv en måde at opnå kontrol, at mærke sin egen krop på eller dulme den psykiske smerte. Selvskaden opleves som en tilfredsstillelse og lindring af spændinger og negative følelser og derved er medvirkende til, at den unge efterfølgende oplever ro og øget velvære (Børns Vilkår & Trygfonden, 2021).

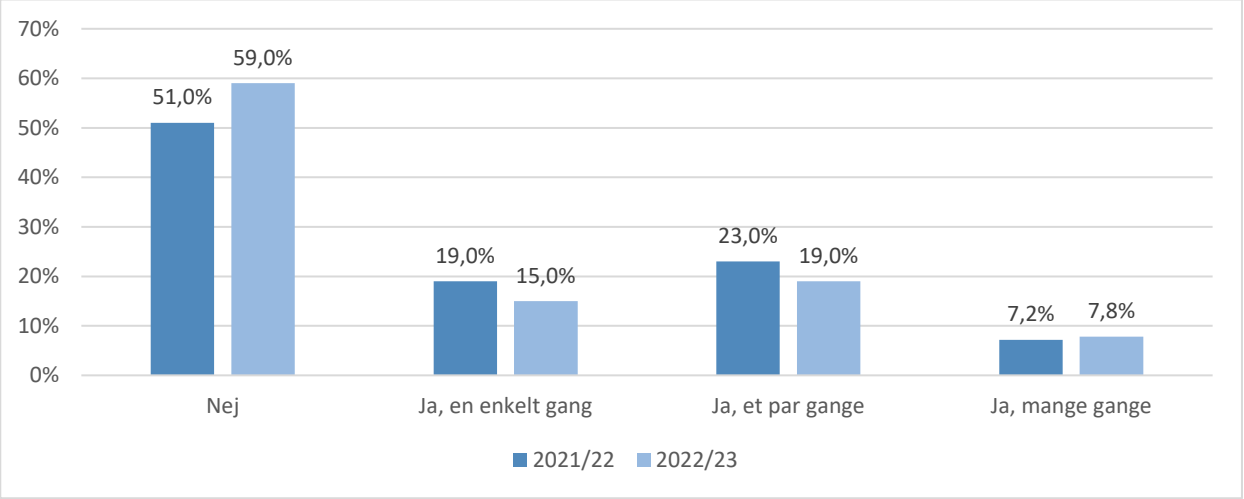
**Tænk på det sidste år. Har du haft tanker om at skade dig selv med vilje?**



*807 elever har besvaret spørgsmålet*

Langt de fleste elever (84 pct.) har ikke haft tanker om at skade sig selv med vilje i det sidste år. 13,2 pct. har haft tanker om at skade sig selv en enkelt eller et par gange, og 2,9 har haft tanker om selvskade mange gange. Det er 16,1 pct. af eleverne, svarende til 129 elever, der har haft tanker om at skade sig selv på et tidspunkt i løbet af de sidste år. Sidste år var det tal 138 elever.

**Tænk på det sidste år. Har du med vilje skadet dig selv?**




*129 elever har besvaret spørgsmålet*

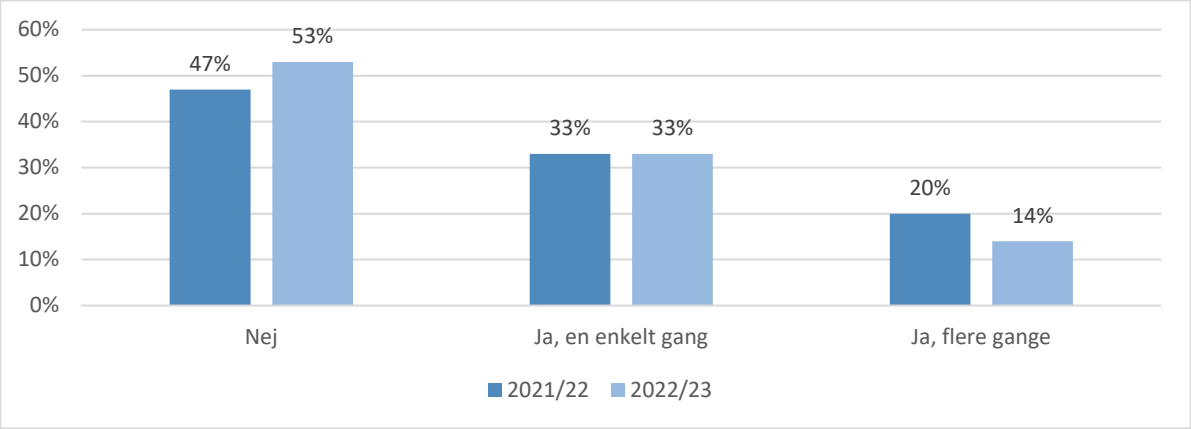
De elever, der har svaret, at de har haft tanker om at skade sig selv, har fået et tillægsspørgsmål om, hvorvidt de har skadet sig selv med vilje i løbet af det sidste år. 59 pct. svarer, at de ikke har skadet sig selv. Det er en stigning på 8 procentpoint fra sidste år. 41,8 pct. (svarende til 54 elever) har skadet sig selv med vilje en, flere eller mange gange. Sidste år var tallet 49,2, hvilket er et fald på 7,4 procentpoint.

Sammenlignet med sidste år er der altså sket en positiv udvikling omkring selvskade. Færre har haft tanker omkring selvskade og færre har skadet sig selv med vilje.

## Skolefravær

I løbet af de seneste år har man landet over set en stigning i skolefravær samt en voksende andel af elever med meget fravær (defineret som over 10 pct.). Et højt skolefravær – eller decideret skolevægring – er belastende for børn og kan risikere at få alvorlige konsekvenser langt ind i børnenes ungdoms- og voksenliv. Forskning peger på, at det er lettest at stoppe udviklingen af bekymrende skolefravær tidligt (Socialstyrelsen, 2022).

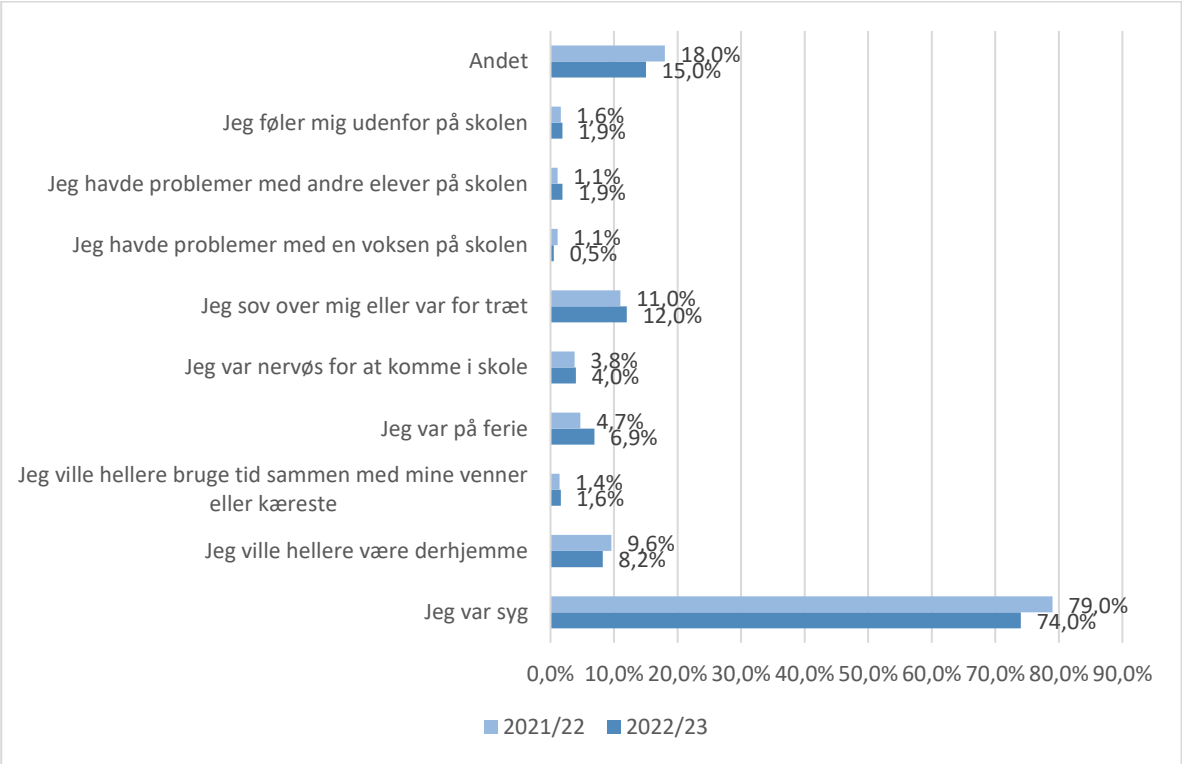
**Tænk på den seneste måned. Har du været fraværende fra skolen?**




*796 elever har besvaret spørgsmålet*

Lidt mere end halvdelen (53 pct.) af eleverne svarer, at de ikke har været fraværende fra skolen i den seneste måned. Sidste år svarede knap halvdelen (47 pct.) det samme. Det svarer til en stigning på 6 procentpoint. 33 pct. har været fraværende en enkelt gang, mens 14 pct. har været fraværende flere gange.

**Hvad var årsagen til, at du var fraværende?**




*376 elever har besvaret spørgsmålet*

De elever, der har svaret ja til at have været fraværende fra skolen i løbet af den seneste måned, har fået et tillægsspørgsmål om, hvad årsagen til deres fravær er. Eleverne har kunnet vælge flere svarkategorier. Langt de fleste elever (74 pct.) svarer, at de har været syge. 15 pct. har svaret, at det er noget andet end de mulige svarkategorier, der har været årsagen til, at de har været fraværende. 12 pct. svarer, at de var trætte eller sov over sig, og 8,2 pct. ville hellere være hjemme. Der er samlet set 8,2 pct. af eleverne, der har svaret, at deres fravær skyldes, at

de enten føler sig udenfor på skolen, har problemer med andre elever eller en voksen på skolen eller at de var nervøse for at komme i skole.

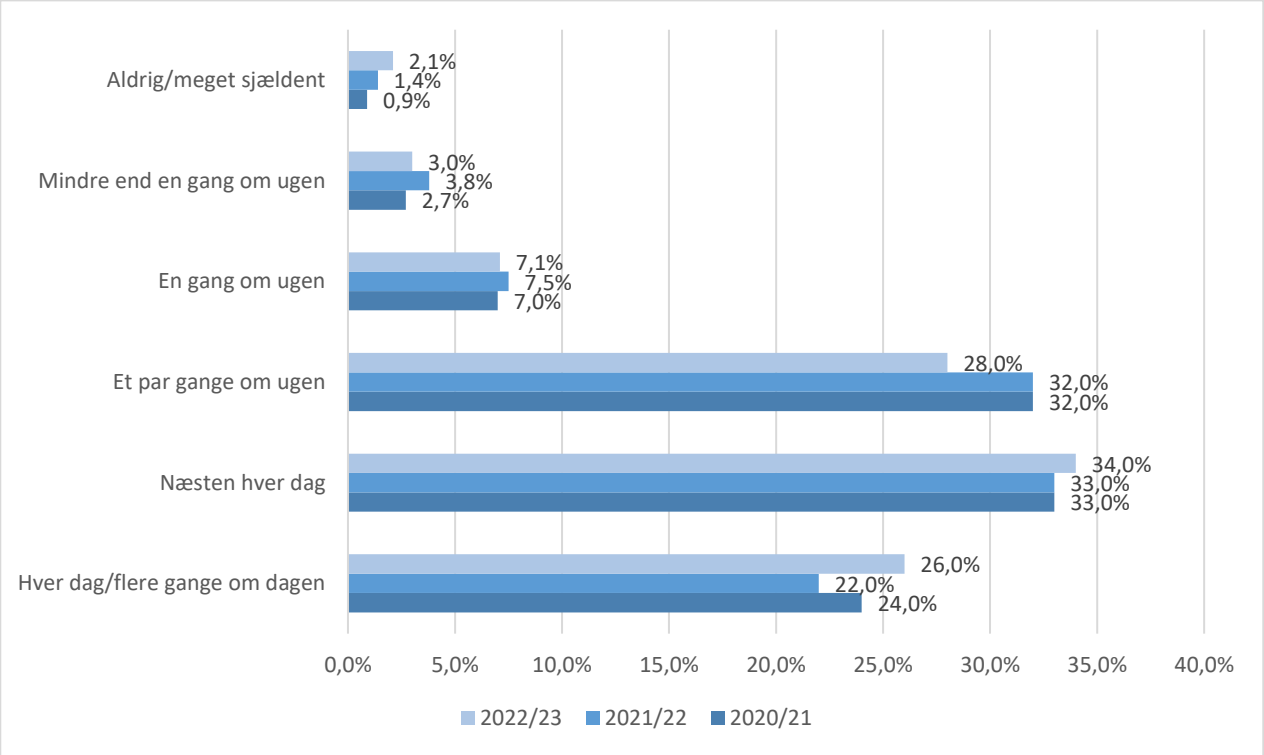
# Fysisk aktivitet, fritid, tandsundhed og søvn

## Motion

For større børn og unge medfører fysisk aktivitet bedre kondition, stærkere knogler, mindre fedt i blodet, forbedring af blodtryksniveau samt mindre risiko for forstadier til diabetes. Fysisk aktivitet har desuden en forebyggende effekt på en række af de livsstilssygdomme, som er hyppigt forekommende i Danmark, herunder hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og tyktarmskræft. Derudover har fysisk aktivitet en positiv indvirkning på børn og unges trivsel og mentale sundhed, fx i form af styrket selvværd, selvtillid og bedre samspil med omgivelserne (Sundhedsstyrelsen, 2018b).

De officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen er, at børn og unge skal være fysisk aktive mindst en time om dagen, og mindst tre gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet i mindst 30 minutter (Sundhedsstyrelsen, 2018b).

**Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?**



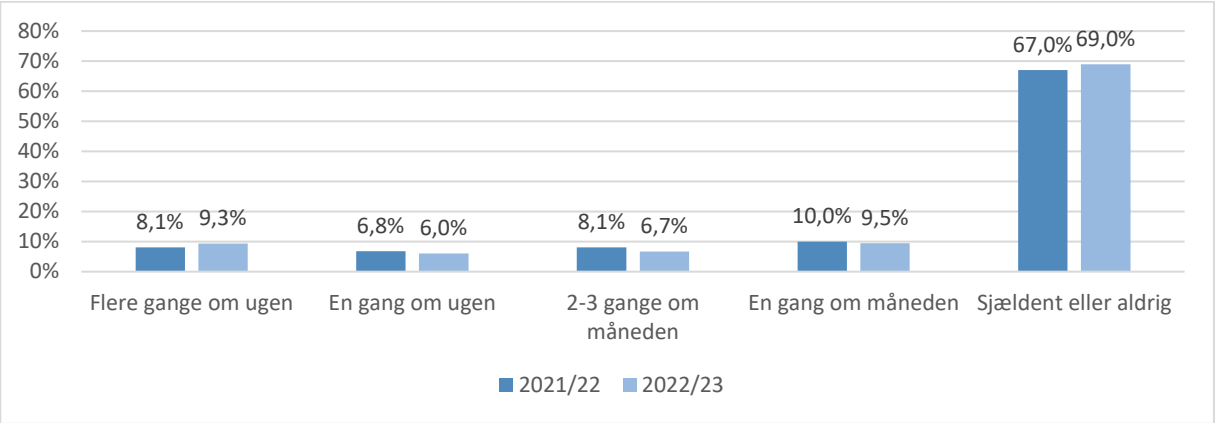

*801 elever har besvaret spørgsmålet*

60 pct. af 8.-klasseseleverne har svaret, at de dagligt eller næsten dagligt dyrker motion, der gør dem svedige eller forpustede. Det er en stigning på 5 procentpoint i forhold til sidste år. 28 pct. af eleverne dyrker motion et par gange om ugen, og 7,1 pct. bliver svedig eller forpustet én gang om ugen. 3 pct. af eleverne svarer, at de dyrker motion mindre en gang om ugen eller aldrig/meget sjældent.

## Fritid

Udover de rent fysiologiske effekter af bevægelse kan fysisk aktivitet også betyde, at man er en del af et socialt fællesskab, hvis man fx er en del af den lokale idrætsforening. Dette har positive effekter på den mentale sundhed, hvis det vel at mærke er et velfungerende og godt fællesskab (Rasmussen et al., 2019).

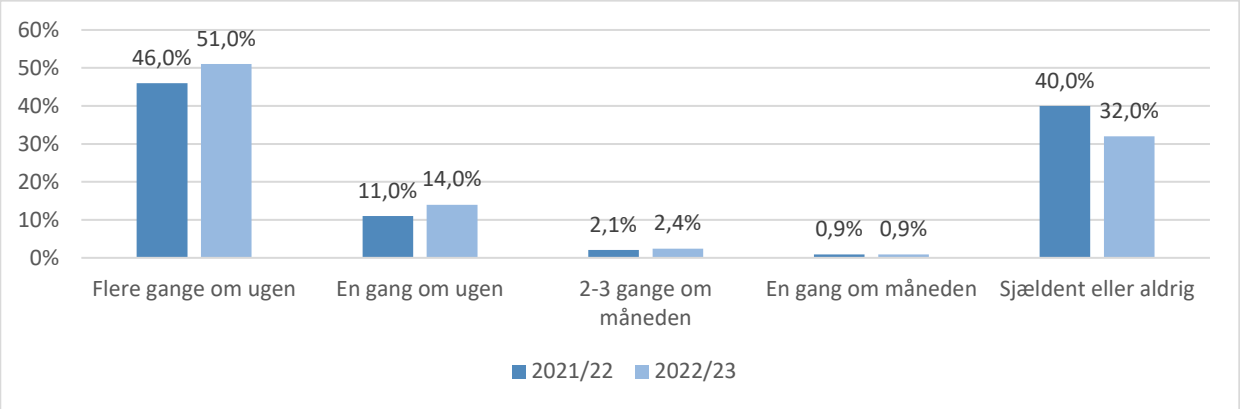
### Hvor tit går du i klub (junior- eller ungdoms)?




*693 elever har besvaret spørgsmålet*

Størstedelen af 8.-klasseseleverne svarer, at de sjældent eller aldrig går i klub. Der ses i år en stigning på 2 procentpoint fra sidste år i elever der sjældent eller aldrig går i klub. 9,5 pct. går i klub en gang om måneden, og 6,7 pct. går i klub to-tre gange om måneden. 6 pct. bruger klubben en gang om ugen, og 9,3 pct. besøger klubben flere gange om ugen. Sammenlignet med sidste år ses der en lille stigning på 1,2 procentpoint i elever der bruger klubben flere gang om ugen.

### Hvor tit går du til sport i en forening eller en klub?

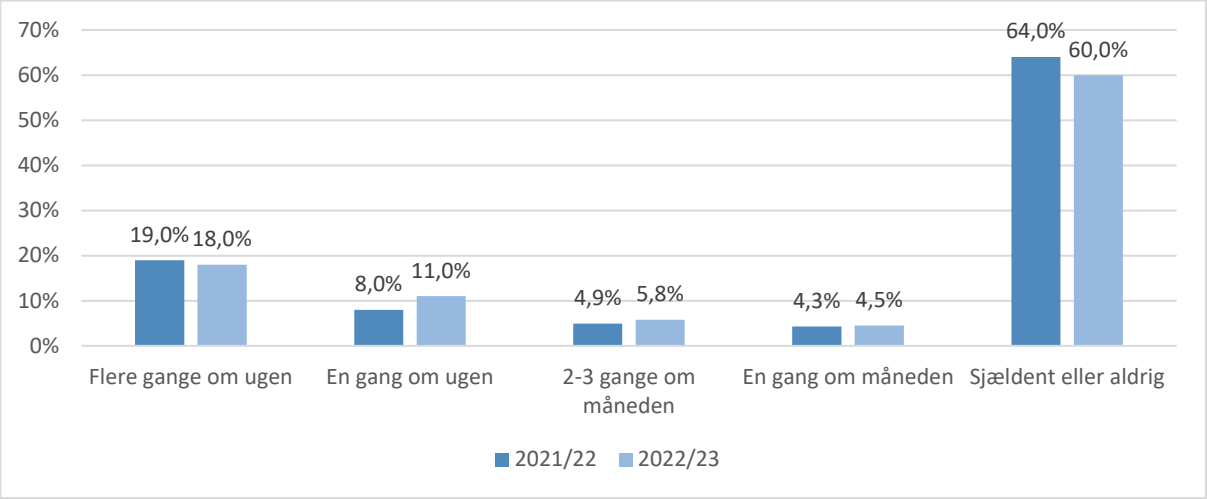



*801 elever har besvaret spørgsmålet*

51 pct. af eleverne går til sport i en forening eller klub flere gange om ugen. Sidste år var tallet 46 pct. hvilket svarer til en stigning på 5 procentpoint i elever der dyrker sport i en forening eller klub flere gange om ugen. 14 pct. går til sport en enkelt gang om ugen, mens 2,4 pct. går til sport i en forening eller klub to-tre gange om måneden. 32 pct. svarer, at de aldrig eller sjældent går til sport i en forening eller klub. Sidste år var tallet 40 pct. Dermed ses et fald på 8

procentpoint i elever der sjældent eller aldrig dyrker sport i en forening eller klub. Det er en positiv udvikling.

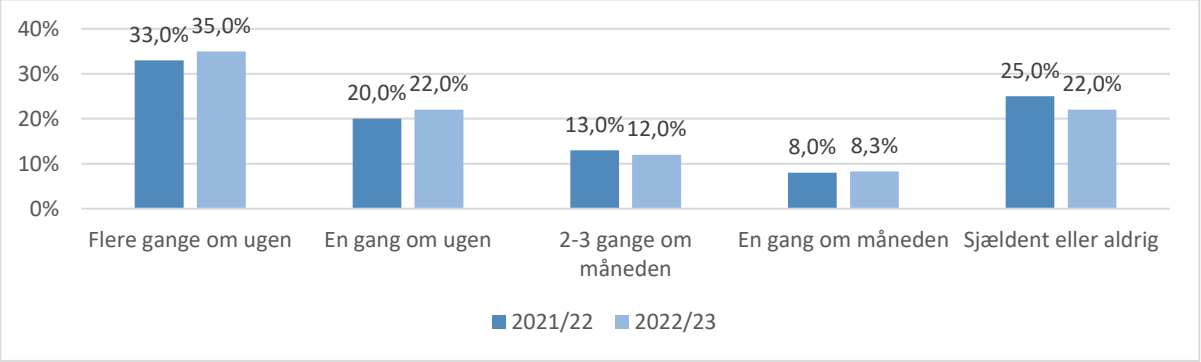
**Hvor ofte dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter?**




*794 elever har besvaret spørgsmålet*

29 pct. dyrker fitness eller styrketræning i et fitnesscenter en til flere gange om ugen. Sidste år var tallet 27 pct. Dermed er der en stigning på 2 procentpoint. 10,3 pct. dyrker fitness eller styrketræning en til tre gang om måneden. 60 pct. svarer, at de sjældent eller aldrig dyrker fitness eller styrketræning i et fitnesscenter. Sidste år var det tal 64 pct., hvilket svarer til et fald på 4 procentpoint. Altså samlet set er der flere elever der dyrker mere fitness eller styrketræning.

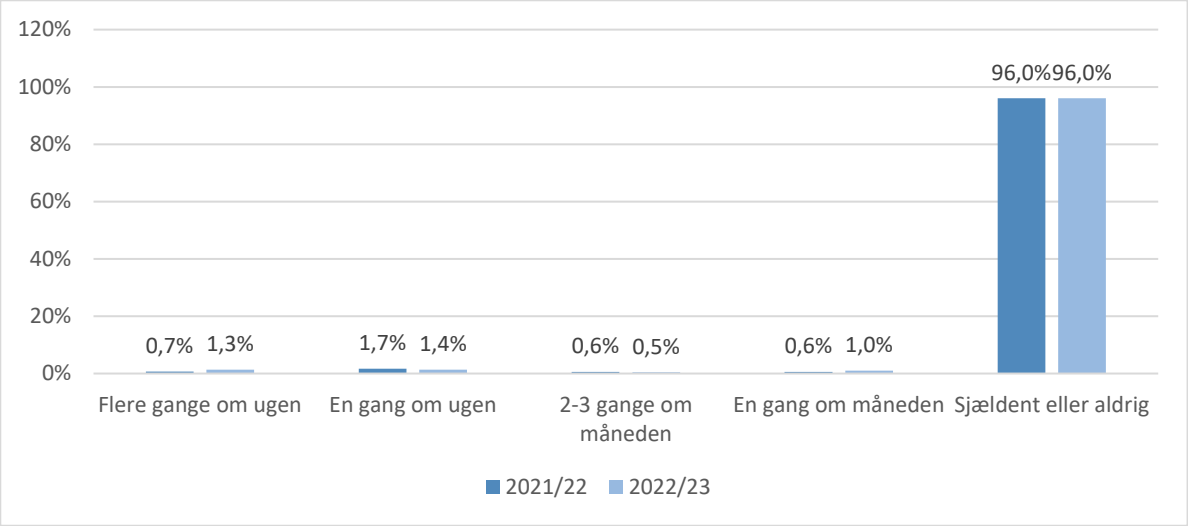
**Hvor tit dyrker du motion eller sport uden for en forening eller et fitnesscenter?**




*798 elever har besvaret spørgsmålet*

35 pct. dyrker motion eller sport uden for en forening eller et fitnesscenter flere gange om ugen, 22 pct. svarer at de gør det en gang om ugen og 12 pct. 2-3 gange om ugen. 8,3 pct. dyrker motion eller sport uden for en forening eller et fitnesscenter en gang om måneden, og 22 pct. svarer, at de sjældent eller aldrig dyrker motion eller sport uden for en forening eller et fitnesscenter. Sidste år var det 25 pct. der sjældent eller aldrig dyrkede motion eller sport udenfor en forening. Her er der altså sket et fald på 3 procentpoint og dermed er flere kommet i gang med motion og sport uden for en forening eller fitnesscenter.

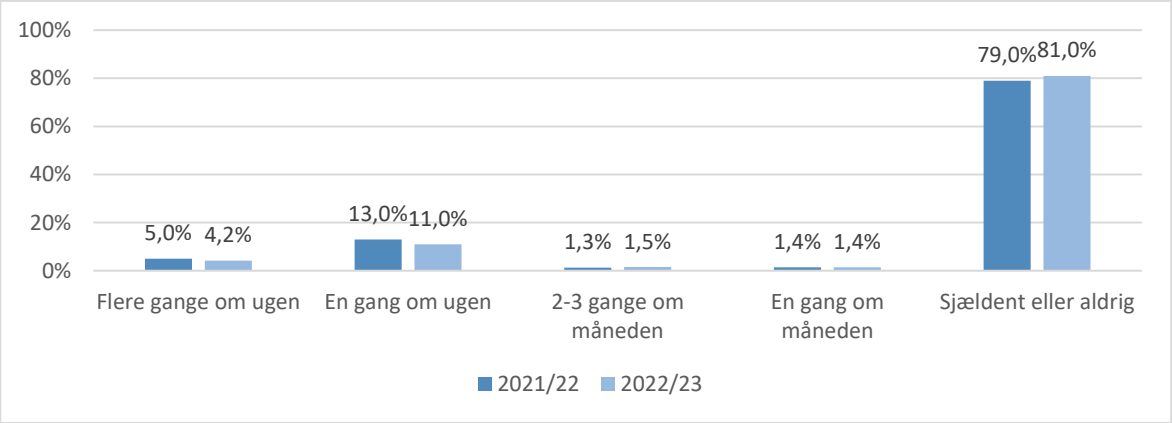
**Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?**




*790 elever har besvaret spørgsmålet*

Det er de færreste, der går til e-sport i forening eller klub. 96 pct. har svaret, at de sjældent eller aldrig går til e-sport. 4 pct. går til e-sport i en eller anden grad. Besvarelserne er stort set uændret fra sidste år.

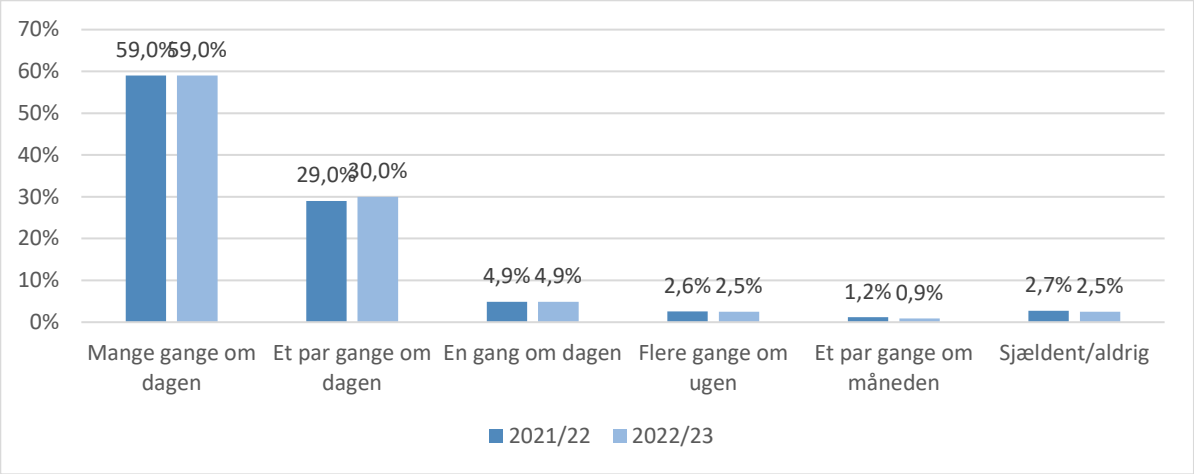
**Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet (fx i forening)?**




*793 elever har besvaret spørgsmålet*

4,2 pct. går til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet flere gange om ugen, 11 pct. en gang om ugen og 1,5 pct. 2-3 gange om ugen. 1,4 pct. går til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet en gang om måneden, og 81 pct. svarer, at de sjældent eller aldrig går til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Samlet går lidt færre elever i 8. klasse til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet.

**Hvor ofte er du på de sociale medier på din mobil, tablet, computer eller spillekonsol i din fritid?**



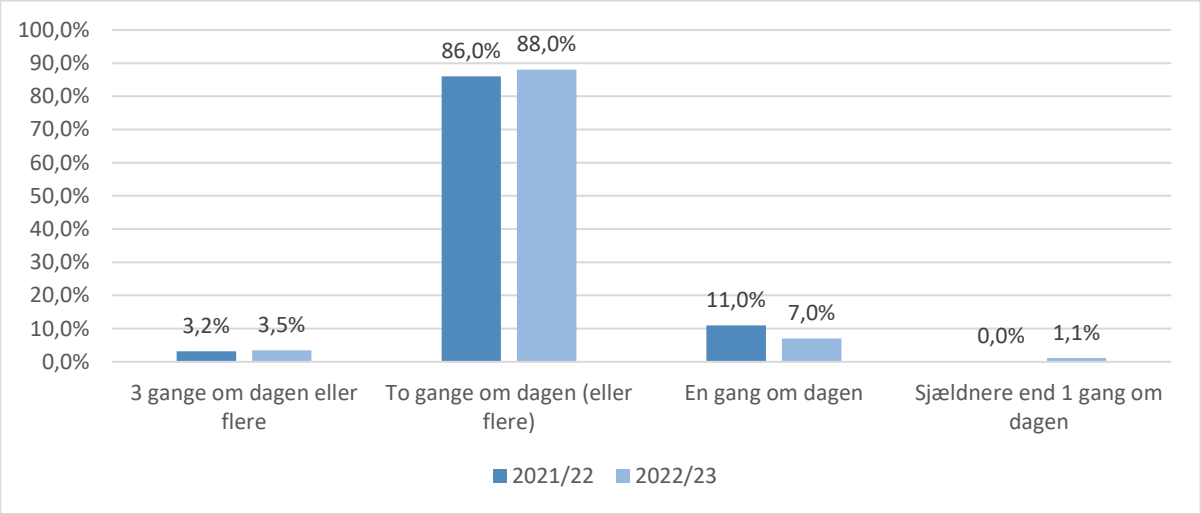

*803 elever har besvaret spørgsmålet*

59 pct. af eleverne er på de sociale medier mange gange om dagen, og 30 pct. er på et par gange om dagen. 4,9 pct. er på sociale medier en gang om dagen, og 2,5 pct. er på flere gange om ugen. 0,9 pct. bruger de sociale medier et par gange om måneden, og 2,5 pct. sjældnere eller aldrig. Brugen af sociale medier er dermed stort set stabilt sammenlignet med sidste år.

## Tandsundhed

Mundhulen er en integreret del af kroppen, og ligesom almene sygdomme kan tand og mundsygdomme give anledning til begrænset funktion og livskvalitet for det enkelte menneske. Ud over det biologiske grundlag har tand- og mundsygdomme stærke årsagssammenhænge med livsstil, sundhedsadfærd, sociale- og økonomiske livsbetingelser samt miljøforhold. Det anbefales, at man børster tænder to gange om dagen.

**Hvor tit børster du tænder?**




*803 elever har besvaret spørgsmålet*

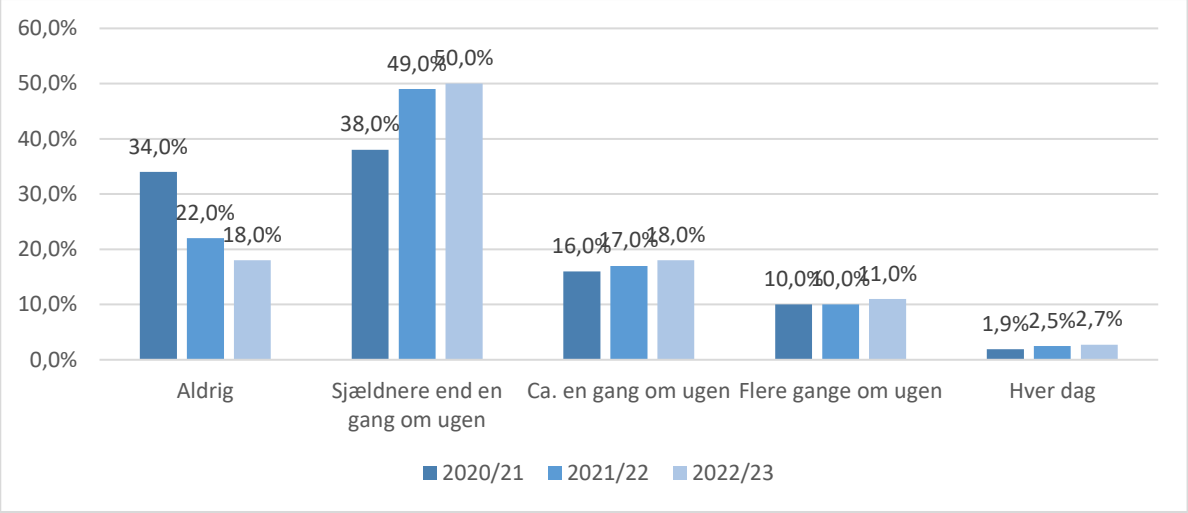
Langt størstedelen (88 pct.) af eleverne børster tænder to gange om dagen eller flere. 7 pct. børster tænder én gang om dagen og 1,1 pct. har svaret, at de børster tænder sjældnere end

en gang dagligt, det svarer til 8 elever. Sidste år var der 0 pct. der børstede tænder sjældnere end 1 gang om dagen. Det er en ærgerlig udvikling, som man bør holde øje med.

## Søvn

Søvn har stor betydning for børn og unges udvikling og trivsel. Søvnmangel hos børn og teenagere kan gå ud over deres faglige formåen i skolen samt deres generelle sundhed og trivsel. Søvnbehovet kan variere fra det enkelte barn/den enkelte unge, men Sundhedsstyrelsen har defineret anbefalinger for, hvor meget børn og unge i forskellige aldre skal sove for at optimere deres trivsel og udvikling. For unge mellem 13-18 år lyder anbefalingen, at de skal sove mellem 8-10 timer i døgnet (Center For Børneliv, 2017).

**Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?**




*789 elever har besvaret spørgsmålet*

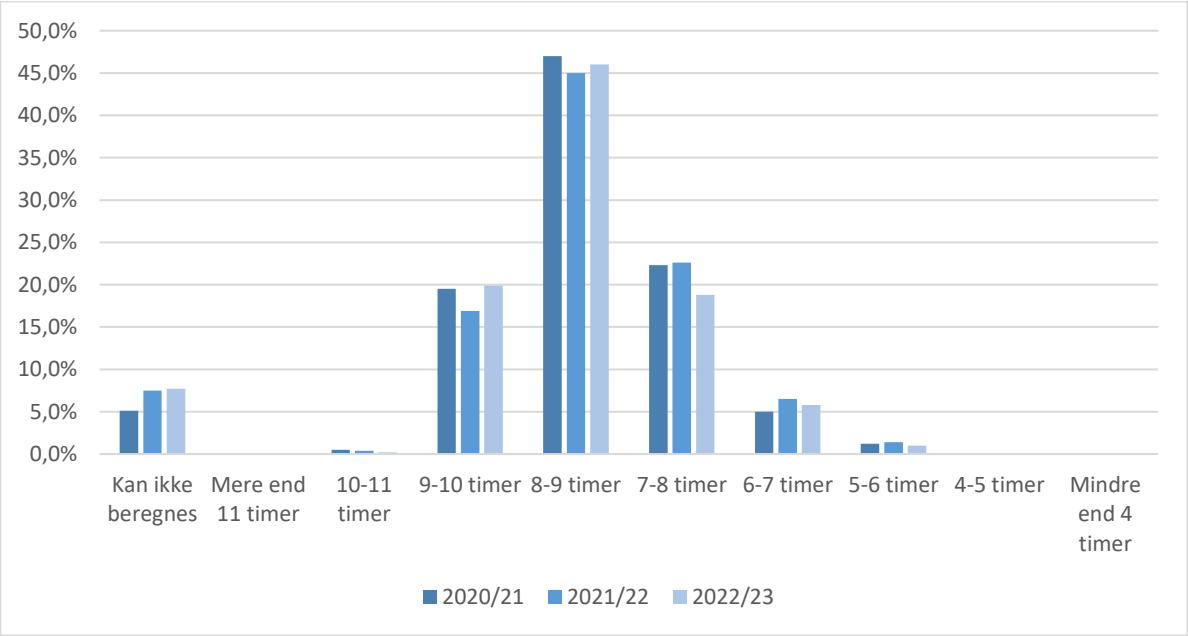
18 pct. af 8.-klasseseleverne angiver, at de aldrig sover dårligt om natten, hvilket er et fald på 4 procentpoint i forhold til sidste års undersøgelse og et fald på 16 procentpoint fra forrige år. 50 pct. svarer, at de sover dårligt eller uroligt sjældnere end en gang om ugen, hvilket er en stigning på 1 procentpoint i forhold til sidste år. 18 pct. svarer, at de sover dårligt ca. én gang om ugen. 11 pct. sover dårligt flere gange om ugen, og 2,7 pct. (svarende til 21 elever) svarer at de sover dårligt hver dag.

### Antal timers søvn

Antal timers søvn er beregnet ud fra to spørgsmål i spørgeskemaet;

- ”Hvornår plejer du at falde i søvn, hvis du skal i skole næste dag?”
- ”Hvornår plejer du at vågne om morgenen, når du skal i skole?”

De unge svarer altså ikke på, hvor mange timer de sover. Da man må antage at det kan variere hvornår man går i seng og står op, vil der være en vis usikkerhed i beregningen af det gennemsnitlige antal timers søvn.




*823 elever har besvaret spørgsmålet*

Andelen af elever, der sover de anbefalede antal timer, altså 8-10 timer, er samlet set 66,1 pct., hvilket er en stigning på 3,8 procentpoint sammenlignet med skoleåret 2021/22. 25,7 pct. sover mindre end de anbefalede antal timer – altså mindre end otte timer om natten – hvilket er et fald på 4,8 procentpoint i forhold til året før.

Det kan konstateres, at de fleste unge sover det anbefalede antal timer.

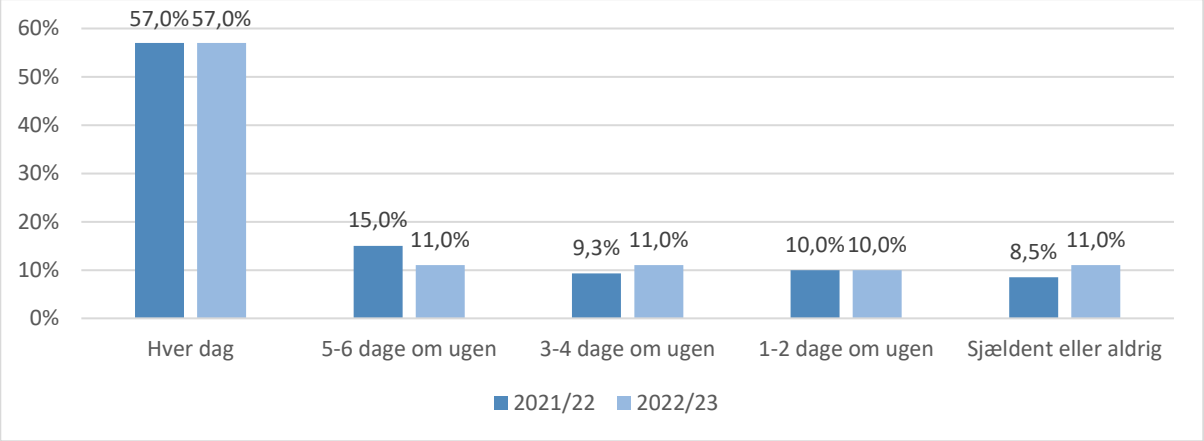
# Måltidsvaner

## Mad

Sunde kostvaner udviklet i barndommen er afgørende for børn og unges sundhed og trivsel og for at forebygge helbredsproblemer og alvorlige sygdomme. Derudover er der stor sandsynlighed for, at mad- og måltidsvaner grundlagt i barndommen videreføres i voksenlivet (Rasmussen et al., 2015). I barndommen og ungdommen, hvor kroppen udvikles, er der særligt behov for regelmæssige måltider for at imødekomme det øgede behov for energi og næringsstoffer. Regelmæssige måltider som morgenmad, frokost, aftensmad og passende mellemmåltider er vigtige for at undgå overvægt. Hvis man springer måltider over eller sulter sig, vil kroppen kæmpe for at bevare fedtmassen (Holm, 2017).

## Måltidsvaner

### Hvor tit spiser du morgenmad?




*797 elever har besvaret spørgsmålet*

Andelen af 8.-klasseselever, der spiser morgenmad hver dag ligger på 57 pct., mens andelen, der spiser morgenmad 5-6 gange om ugen, er på 11 pct. 11 pct. spiser morgenmad 3-4 gange om ugen, og 10 pct. spiser morgenmad 1-2 dage om ugen. 11 pct. svarer, at de sjældent eller aldrig spiser morgenmad. Det svarer til, at 167 elever[1] ofte kommer i skole uden at have spist morgenmad. Undersøgelsen fortæller ikke noget om, hvorvidt de unge spiser mellemmåltider eller morgenmad når de er mødt ind i skole.

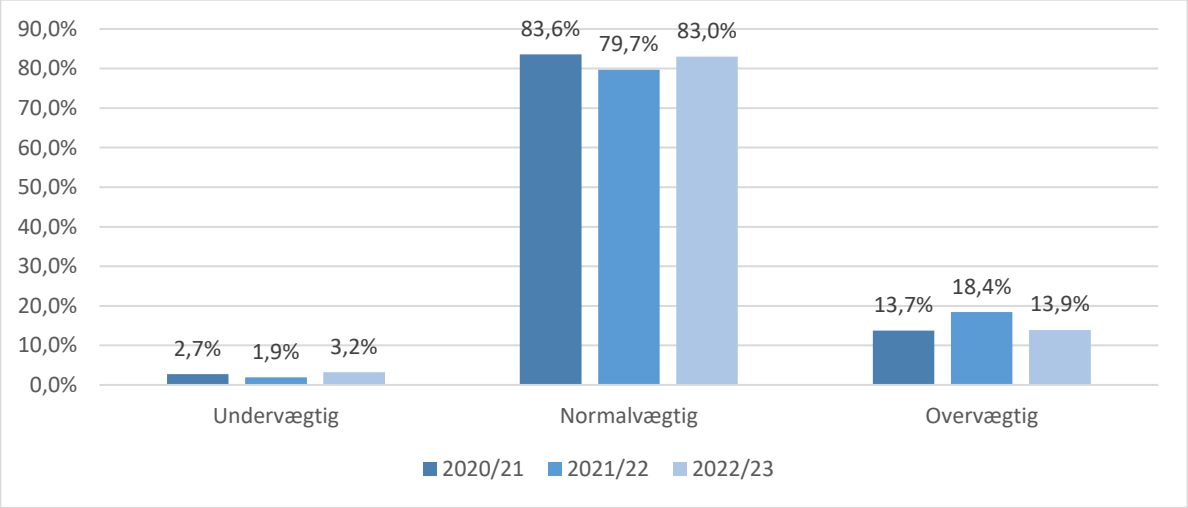
# Vægt

Børn og unges sundhedstilstand afspejler sig bl.a. i dets vækst, og derfor er det vigtigt at have fokus på barnets/den unges højde- og vægtudvikling. I Danmark – såvel som i de fleste vestlige lande – er gennemsnitsvægt og BMI steget markant siden 1970'erne, og det er således overvægt frem for undervægt, som udgør det største problem omkring vægt for både børn, unge og voksne (Rasmussen et al., 2019).

Overvægt kan have store fysiske konsekvenser, herunder øget risiko for forskellige typer kræftsygdomme, hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, astma, forhøjet blodtryk og søvnproblemer. Desuden risikerer overvægtige børn at gå for tidligt i puberteten. Der er imidlertid også en række psykosociale konsekvenser af overvægt i barn- og ungdommen, bl.a. oplevelsen af stigmatisering, mobning, lavt selvværd og nedsat livskvalitet. Overvægt kan også føre til, at børn og unge deltager mindre i sportslige aktiviteter, hvilket kan øge risikoen for yderligere overvægt (Rasmussen et al., 2019).

[1] De 126 elever er dem, der har svaret, at de spiser morgenmad 1-2 gange om ugen eller sjældent/aldrig.

### Undervægt, overvægt og normalvægt




*759 elever er blevet vejet af sundhedsplejersken*

83 pct. af de 8.-klasseselever, der indgår i opgørelsen af vægt, er normalvægtige, hvilket er en stigning på 3,3 procentpoint fra sidste år. Der er altså flere elever, der kategoriseres som normalvægtige i årets sundhedsprofil. 13,9 pct. kategoriseres som overvægtige, hvilket er et fald på 4,5 procentpoint. 3,2 pct. kategoriseres som undervægtige, hvilket er en stigning på 1,3 procentpoint i forhold til sidste år. Det er positivt at flere nu tilhører kategorien af normalvægtige og at færre er overvægtige. Men det er lige så bekymrende når børn og unge er undervægtige, så derfor er dette en udvikling vi skal holde øje med. Undervægt kan være tegn på manglende trivsel eller mere alvorlige sygdomme.

## Forbrug af alkohol, cigaretter og stoffer

### Alkohol

I mange år havde danske unge den ærgerlige rekord i at være de mest alkoholforbrugende unge i Europa (Rasmussen et al., 2019). Der er dog sket en positiv udvikling i de unges alkoholforbrug i de senere år, idet debutalderen er stigende, og alkoholforbruget blandt de unge har været faldende fra omkring år 2000 og frem. Danske unge drikker dog stadig mere og hyppigere end unge i andre europæiske lande (Sundhedsstyrelsen, 2018c).

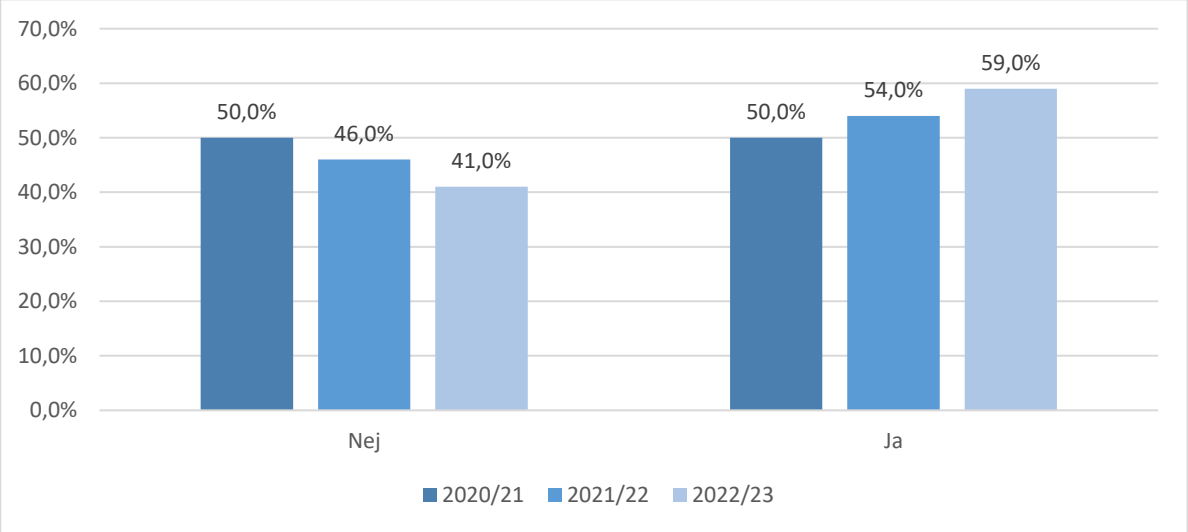
De unges høje alkoholforbrug kan have en række negative konsekvenser både på kort og lang sigt. Unge, som drikker meget, har en øget risiko for at blive involveret i trafikulykker, i at blive involveret i slagsmål, dyrke ubeskyttet sex og blive alkoholforgiftet. Samtidig peger flere studier på, at unge, der drikker meget og starter tidligt, har større risiko for at få alkoholrelaterede problemer senere i livet, herunder øget risiko for en række alkoholrelaterede sygdomme og for tidlig død. Derfor er forebyggelse af alkoholforbrug blandt unge vigtigt for folkesundheden (Rasmussen et al., 2019 og Sundhedsstyrelsen, 2018c).

Der er mange forskellige faktorer, som har betydning for unges alkoholforbrug. Forældrenes eget alkoholforbrug og deres normer omkring de unges alkoholforbrug har vist sig at have stor betydning for, hvor meget de unge drikker, og hvor tidligt de begynder at drikke. Unge, der oplever, at deres forældre accepterer, at de drikker alkohol, har et større alkoholforbrug end unge, der oplever, at forældrene er stærke modstandere. Herudover har den unges

personlighed, venner, skolemiljø og den alkoholkultur, de unge vokser op i, stor betydning for de unges forbrug (Rasmussen et al., 2019).

De unges alder, når de har deres debut med alkohol, har også stor betydning for deres vaner med alkohol senere i livet. Jo ældre de unge er, når de begynder at drikke, jo mindre risiko er der for at udvikle et stort forbrug af alkohol senere i livet (Kræftens bekæmpelse, 2015).

**Har du prøvet at drikke alkohol?**

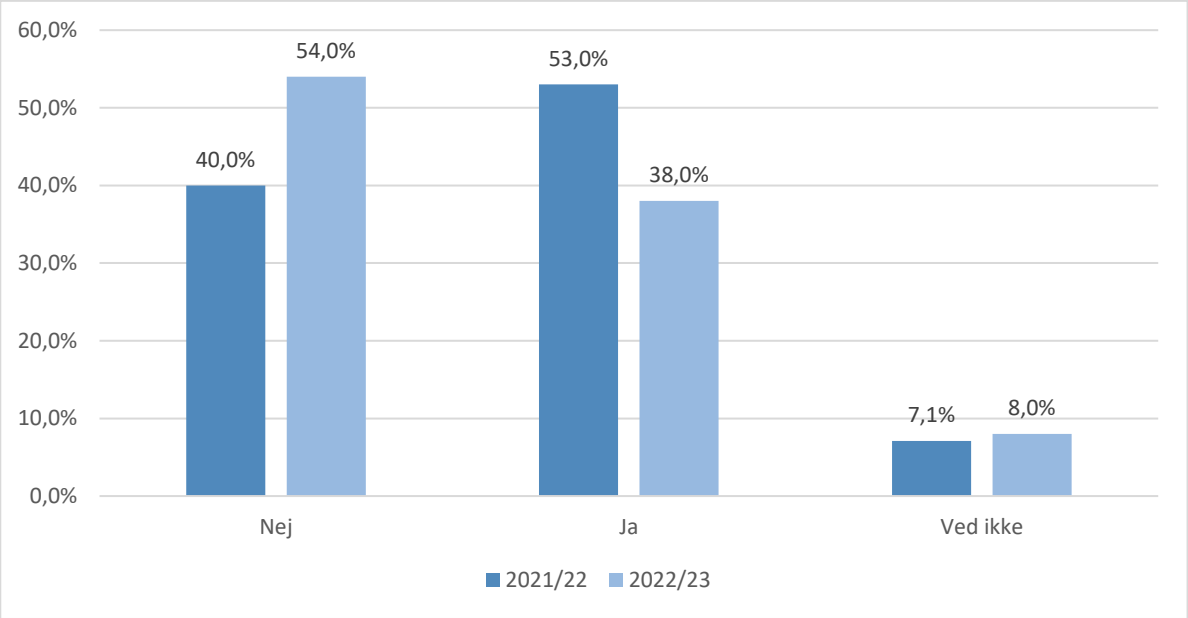



*796 elever har besvaret spørgsmålet*

59 pct. af 8.-klasseseleverne har prøvet at drikke alkohol. Det er en stigning på 5 procentpoint fra sidste års undersøgelse.

De næste tre spørgsmål vedrørende alkohol er kun stillet til de elever, der har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol.

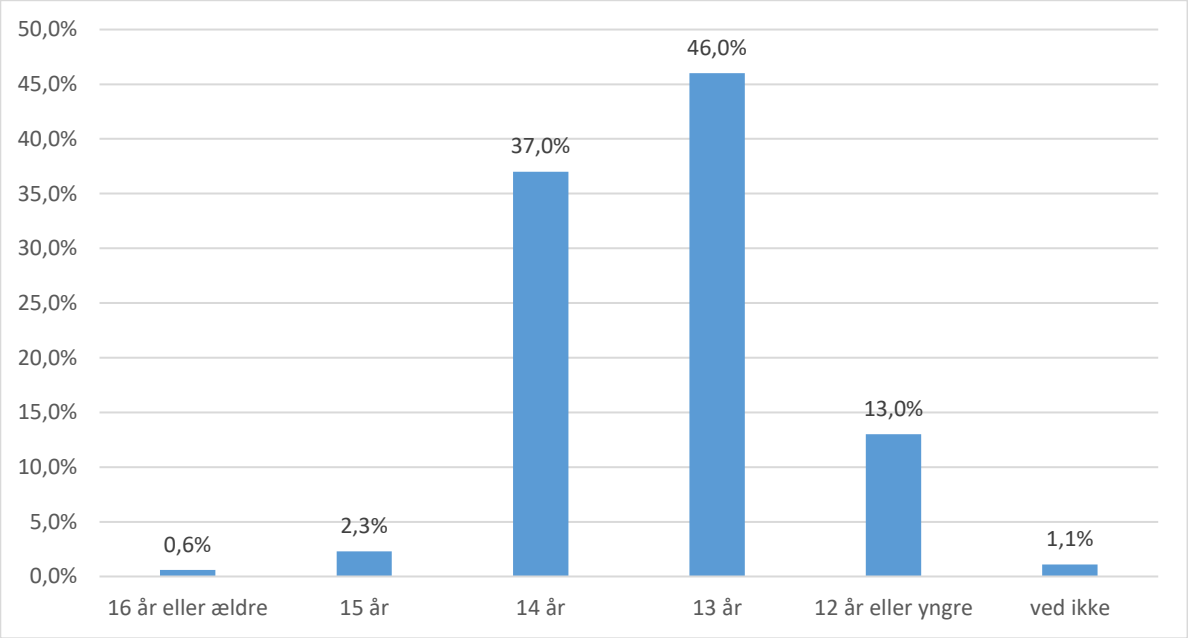
**Har du nogensinde drukket en hel genstand?**




*465 elever har besvaret spørgsmålet*

Ud af de elever der har prøvet at drikke alkohol svarer 38 pct. at de har drukket en hel genstand. 54 pct. svarer at de ikke har drukket en hel genstand.

**Hvor gammel var du første gang, du drak en hel genstand?**



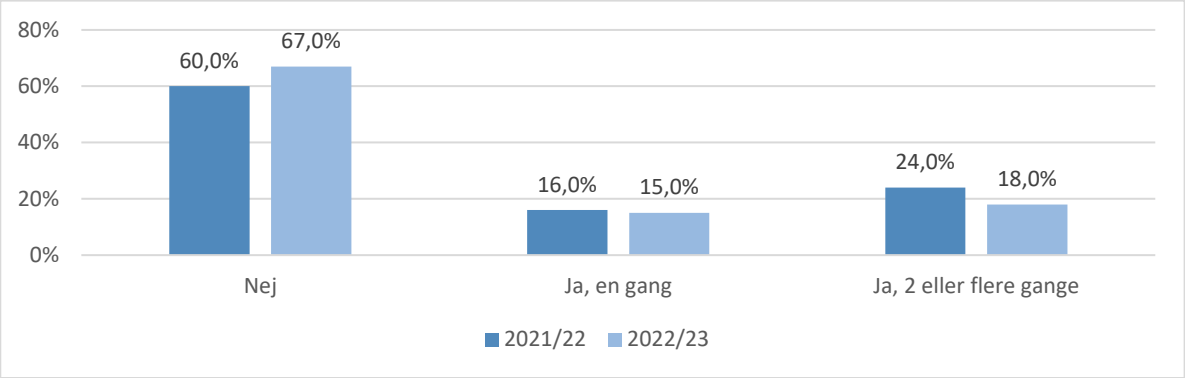

*177 elever har besvaret spørgsmålet*

Dette spørgsmål var, ved en fejl, ikke med i sidste års rapport og der kan derfor ikke fremvises data for skoleåret 2021/22.

De elever der har drukket en hel genstand er blevet spurgt til, hvor gamle de var, da de første gang drak en hel genstand. Næsten halvdelen (46 pct.) af de 177 elever der har drukket en hel

genstand, var 13 år da de gjorde det første gang. Lidt mere end en tredjedel af de 177 elever var 14 år første gang de drak en hel genstand.

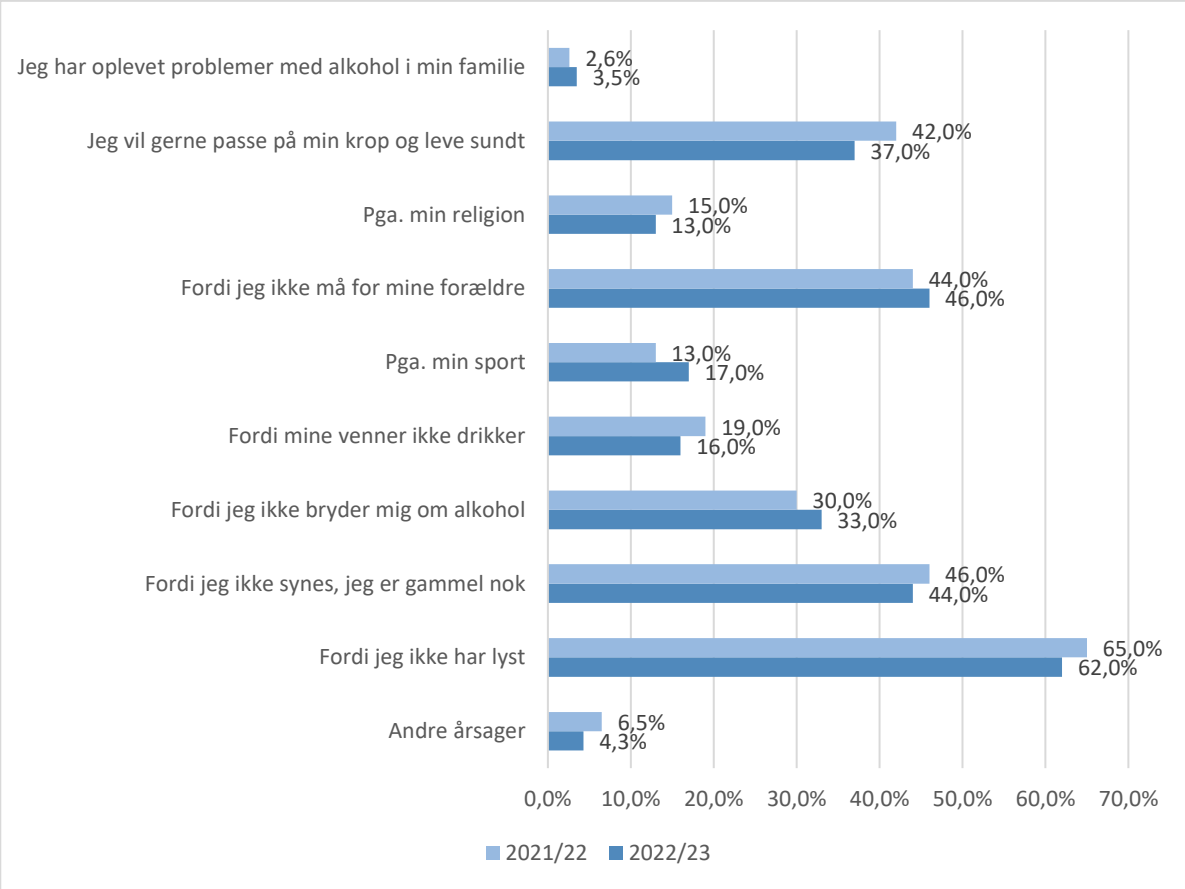
**Har du nogensinde prøvet at være fuld?**




*177 elever har besvaret spørgsmålet*

67 pct. af eleverne, som har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol svarer, at de ikke har prøvet at være fulde. Det er en stigning på 7 procentpoint i forhold til sidste års undersøgelse. 15 pct., svarende til 27 elever, har prøvet at være fulde én gang, mens næsten en femtedel (18 pct.), svarende til 32 elever, har været fulde to gange eller mere. Der er altså færre i årets undersøgelse (33 pct. mod 40 pct. i 2021/22), som svarer, at de har prøvet at være fulde.

**Hvad er grunden til, at du ikke drikker alkohol?**

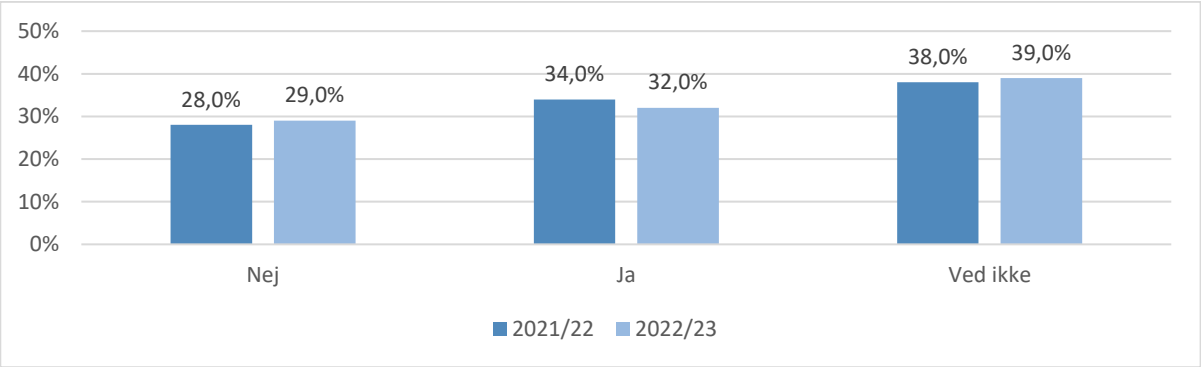



*487 elever har besvaret spørgsmålet*

De elever, der svarer, at de ikke drikker alkohol, er blevet spurgt om årsagen til dette. Det har været muligt for eleverne at afgive flere svar på dette spørgsmål.

62 pct. af eleverne angiver, at grunden til, at de ikke drikker alkohol, er, at de ikke har lyst. 44 pct. synes ikke, at de er gamle nok til at drikke. 46 pct. drikker ikke, fordi de ikke må for forældrene, og 37 pct. angiver, at de undlader at drikke, fordi de gerne vil passe på deres krop og leve sundt. 13 pct. angiver, at det er på grund af deres religion, at de ikke drikker.

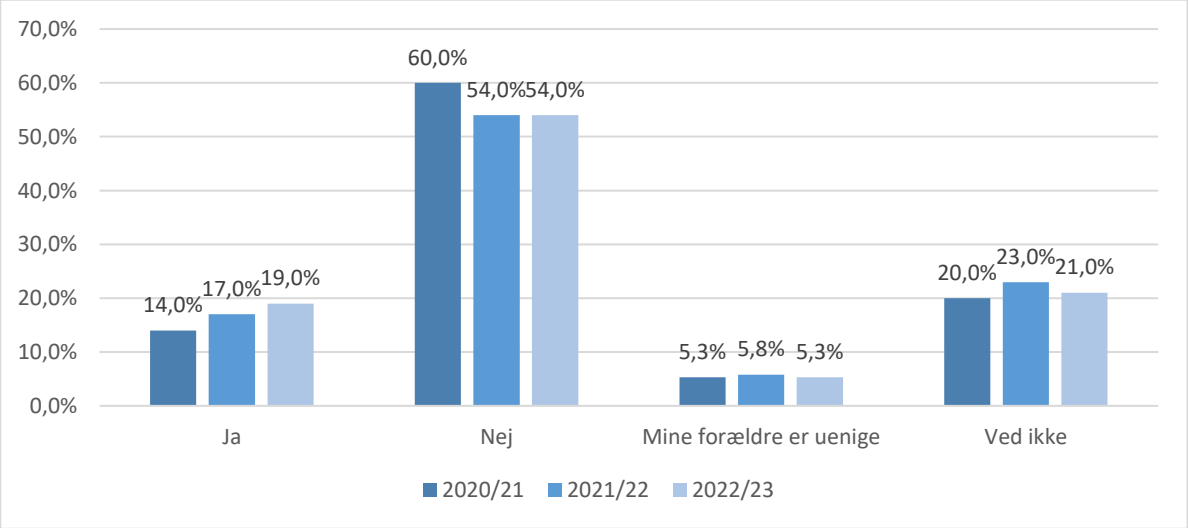
**Synes du det er i orden, at unge på din alder drikker alkohol?**




*795 elever har besvaret spørgsmålet*

32 pct. af eleverne i 8. klasse mener, det er i orden at unge på deres alder drikker, mens 29 pct. mener, at det ikke er i orden. 39 pct. har svaret ”ved ikke.

**Må du drikke alkohol for dine forældre?**




*796 elever har besvaret spørgsmålet*

19 pct. af 8.-klasseseleverne svarer, at de godt må drikke alkohol for deres forældre. Det er en stigning på to procentpoint sammenlignet med sidste år og en stigning på 5 procentpoint sammenlignet med skoleåret 2020/21.

Ifølge Kræftens bekæmpelse har forældres holdning til alkohol og egne alkoholvaner betydning for, hvor meget og hvornår unge begynder at drikke. Derudover drikker unge, der har

forældrenes accept til at indtage alkohol, statistisk set mere end unge, der ikke må drikke for deres forældre (Kræftens Bekæmpelse, 2015). Derfor er det ikke en hensigtsmæssig udvikling vi ser her.

## Tobak

Størstedelen af voksne rygere begyndte at ryge som teenagere. Starter man med at ryge i en tidlig alder, har man højere risiko for at blive storryger og med tiden udvikle en tobaksrelateret sygdom. Derfor er det i Danmark forbudt at sælge cigaretter og andre tobaksvarer – også vandpiber og tyggetobak – til unge under 18 år.

Børn og unges rygevaner bestemmes bl.a. af rygevaner hos forældre og venner, af normer i omgivelser, sociale tilhørsforhold og psykologiske faktorer. Der er stor forskel på, hvilke unge der ryger – fx ryger unge på erhvervsskoler eller uden for uddannelsessystemet i højere grad end elever på gymnasier. Der er også flere rygere blandt de unge, hvis forældre har en kort uddannelse.

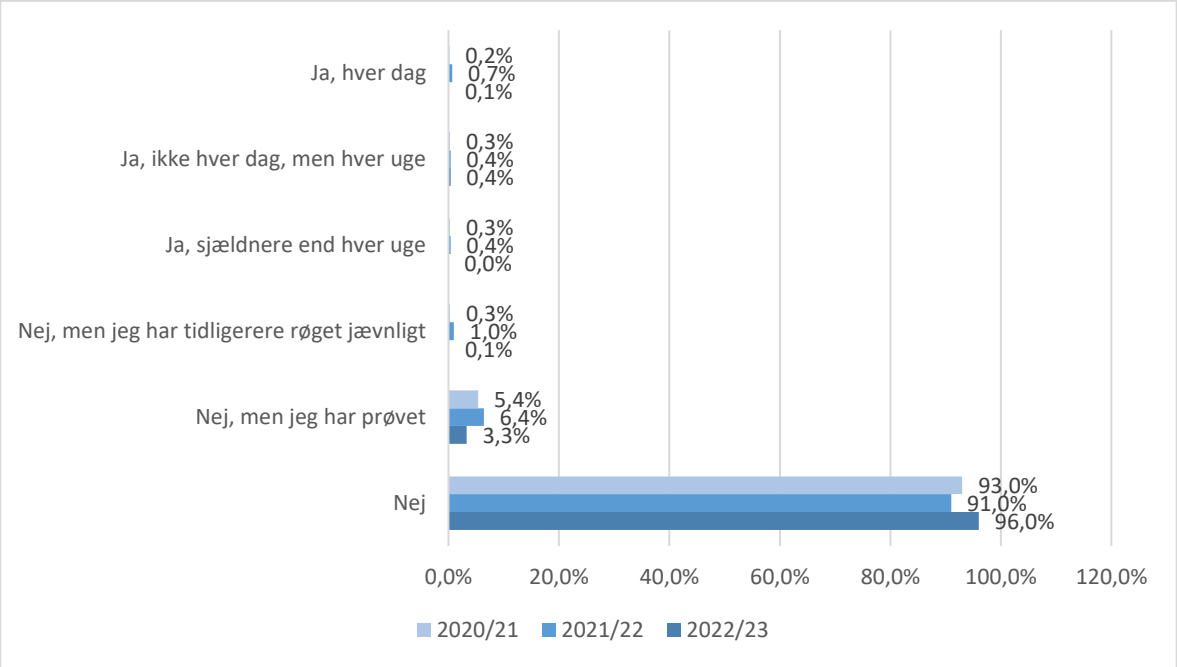
Unge mellem 13 og 18 år, der ryger dagligt, har ofte en række fysiske og psykiske helbredsproblemer, fx dårligere helbred, åndedrætssymptomer, hovedpine, ondt i nakke og skulder, mavepine, svimmelhed, hyppig hjertebanken, nervøsitet, rastløshed og søvnløshed. Desuden bruger unge der ryger dagligt mere medicin, og de opsøger sundhedssystemet mere end ikke-rygere på samme alder.

Der er også en klar sammenhæng mellem unges rygevaner, alkoholvaner og brug af stoffer. Hvis unge har en usund livsstil på ét område, er der stor sandsynlighed for, at de også har det på andre områder (Sundhedsstyrelsen, 2019).

En vigtig del af at forebygge rygestart for unge er at afnormalisere rygning via en indsats, der omfatter både rammer, tilbud og information. Det er fx vigtigt, at børn og unge færdes i røgfri miljøer. Indsatser for at forebygge rygning blandt voksne er også med til at forebygge rygestart hos børn.

Der er begrænset viden om forebyggelse af brug af røgfri tobak (tyggetobak, snus mv.), og der findes ingen klare anbefalinger til indsatser. Det samme er tilfældet med forebyggelse af brug af vandpibe, e-cigaretter samt andre nye tobaks- og nikotinholdige produkter (Sundhedsstyrelsen, 2018d).

**Ryger du cigaretter?**

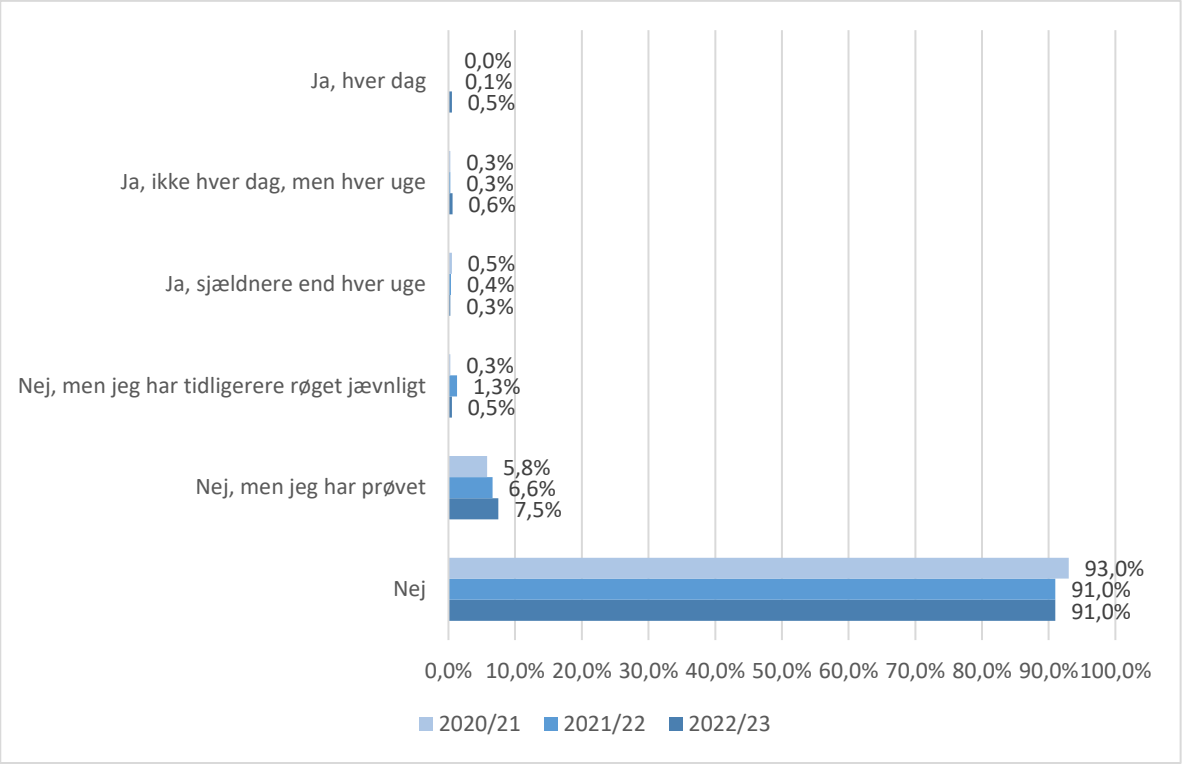



*799 elever har besvaret spørgsmålet*

96 pct. svarer, at de ikke ryger cigaretter. Det er en stigning på fem procentpoint fra sidste år, hvilket vil sige, at færre elever i 8. klasse har prøvet at ryge cigaretter i forhold til sidste år og samtidig også det laveste antal over de seneste tre år.

0,1 pct. har angivet, at de ryger cigaretter dagligt. Den samlede andel af elever, der ryger i en eller anden grad, er 0,5 pct. Til sammenligning var den sidste år på 1,5 pct. Andelen af unge i 8. klasse, som ikke længere ryger cigaretter jævnligt, er 0,1 pct., og andelen, der ikke ryger, men har prøvet, er faldet fra 6,4 pct til 3,3 – altså et fald på 3,1 procentpoint.

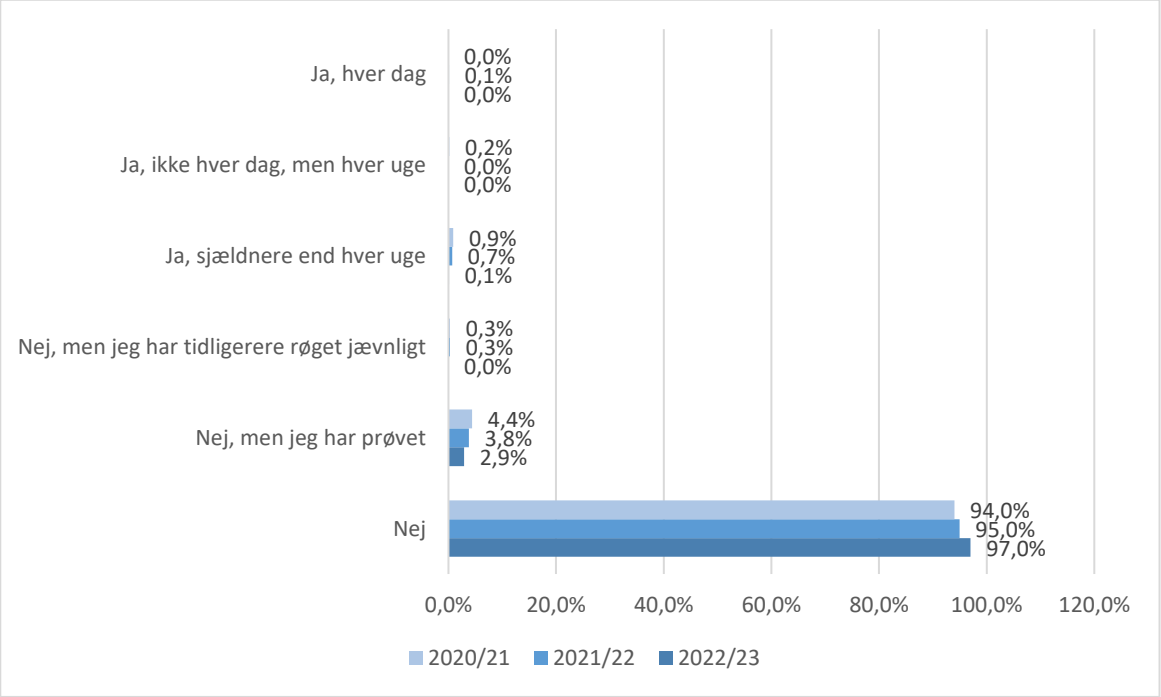
**Ryger du e-cigaretter?**




*796 elever har besvaret spørgsmålet*

Langt de fleste (91 pct.) af 8.-klasseseleverne angiver, at de ikke har prøvet at ryge e-cigaretter, hvilket er på niveau med sidste år. 8 pct. har prøvet det, men gør det ikke længere, og 1,4 pct. af 8.-klasseseleverne angiver, at de ryger e-cigaretter i en eller anden grad.

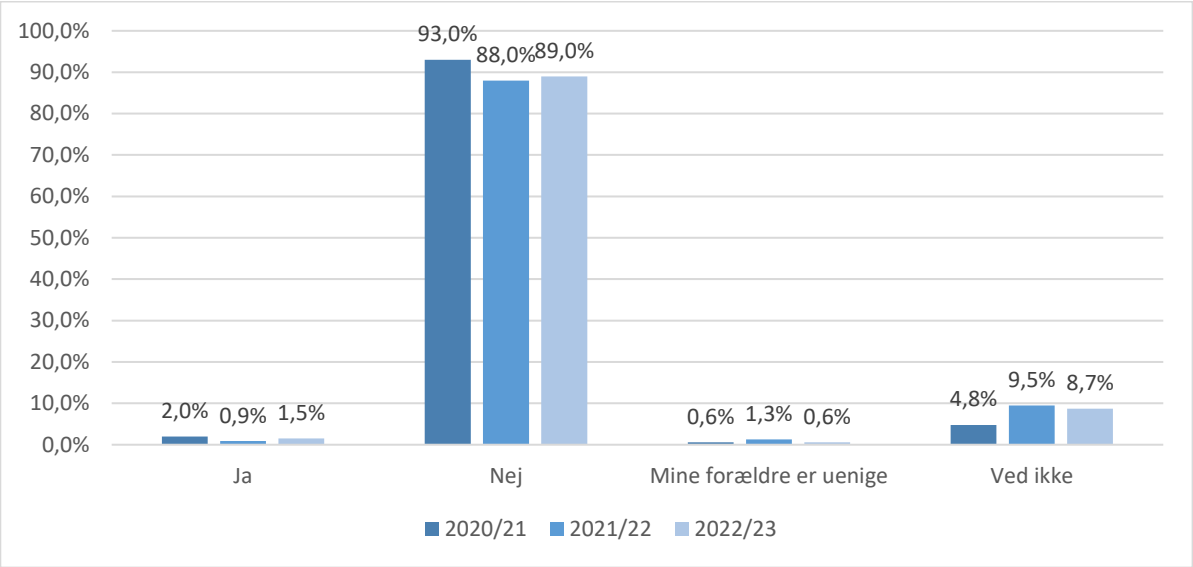
**Ryger du vandpibe?**




*794 elever har besvaret spørgsmålet*

Ligesom cigaretter er vandpibetobak skadeligt for helbredet. Over det sidste år er der færre elever, der har prøvet at ryge vandpibe, men flere elever, der har et forbrug. 0,1 pct. angiver, at de ryger vandpibe sjældnere end hver uge. 2,9 pct. har prøvet det, og 97 pct. har slet ikke prøvet det.

**Må du ryge for dine forældre?**



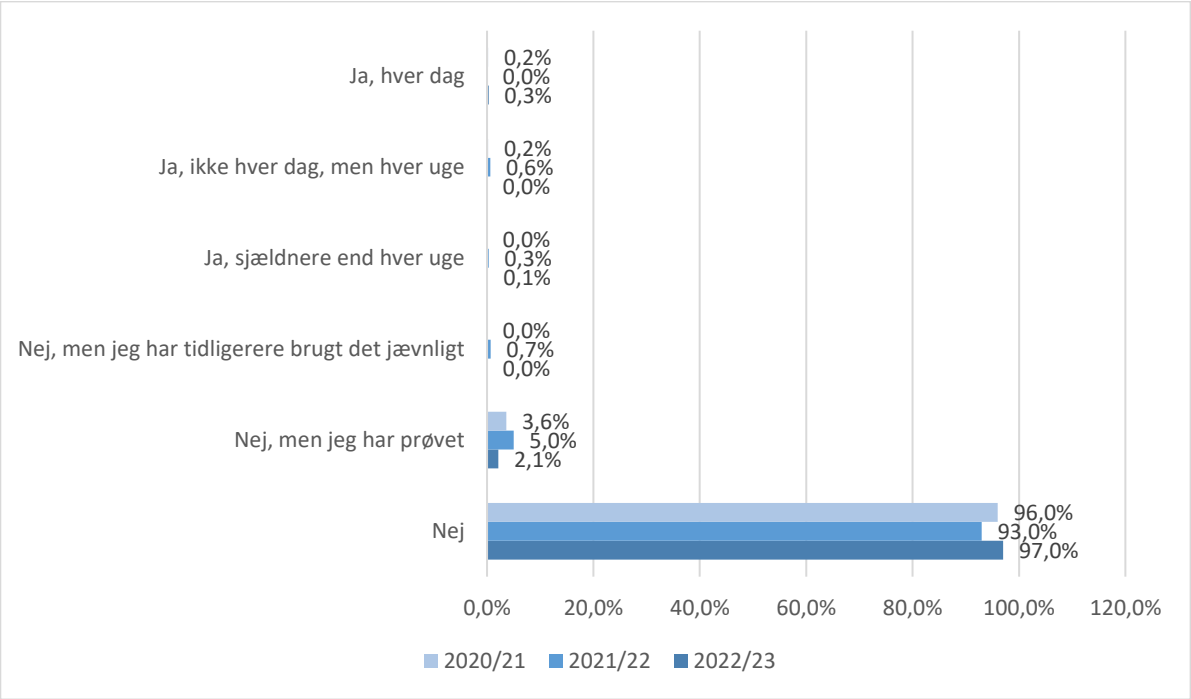

*796 elever har besvaret spørgsmålet*

89 pct. af eleverne angiver, at de ikke må ryge for deres forældre. Det er en stigning på 1 procentpoint i forhold til sidste år. 1,5 pct. må gerne ryge, og 0,6 pct. svarer, at deres forældre er uenige. 8,7 pct. angiver, at de ikke ved, om de må ryge for deres forældre. Ligesom med alkohol, har forældrenes rygevaner samt accept af rygning betydning for, om de unge ryger, og hvornår de begynder på dette, hvorfor det er positivt at flere tilkendegiver at de ikke må ryge for deres forældre.

**Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?**

Nikotinposer er tilføjet i årets undersøgelse, hvilket kan medføre noget usikkerhed i sammenligningen med de sidste års undersøgelser.

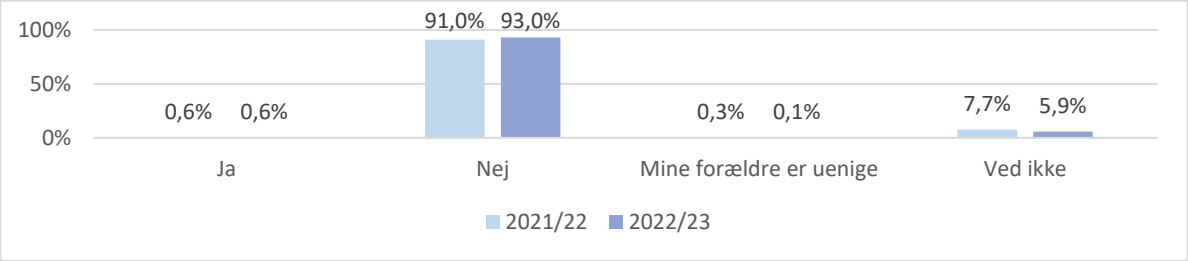
Snus er en form for røgfri tobak, der indeholder både nikotin og kræftfremkaldende stoffer. Undersøgelser viser, at der er større risiko for slagtilfælde, blodpropper og diabetes 2 ved brug af snus. Det er ulovligt at sælge snus i Danmark, men det er til gengæld lovligt at sælge såkaldt ”tyggetobak”, som er en type groftskåret tobak, der minder om snus. Snus er desuden lettilgængeligt til salg på internettet, og det sælges lovligt i Sverige (Kræftens Bekæmpelse, 2017).




*797 elever har besvaret spørgsmålet*

97 pct. angiver, at de ikke bruger snus, tyggetobak eller nikotinposer, hvilket er en stigning på 4 procentpoint i forhold til sidste år – dvs. at færre elever bruger snus eller tyggetobak. 0,4 pct. af 8.-klasseseleverne angiver, at de bruger snus, tyggetobak eller nikotinposer i et eller andet omfang, hvilket er et fald på 0,5 procentpoint.

**Må du bruge snus, tyggetobak eller nikotinposer for dine forældre?**




93 pct. af eleverne angiver, at de ikke må bruge snus, tyggetobak eller nikotinposer for deres forældre. Det er en stigning på 2 procentpoint i forhold til sidste år. 0,6 pct. må gerne bruge snus, tyggetobak eller nikotinposer for deres forældre, og 0,1 pct. svarer, at deres forældre er uenige. 5,9 pct. angiver, at de ikke ved, om de må bruge snus, tyggetobak eller nikotinposer for deres forældre. Ligesom med alkohol og tobak, har forældrenes accept af brugen af snus, tyggetobak eller nikotinposer betydning for, om de unge bruger det, og hvornår de begynder på dette, hvorfor det er positivt at langt de fleste tilkendegiver at de ikke må bruge det for deres forældre.

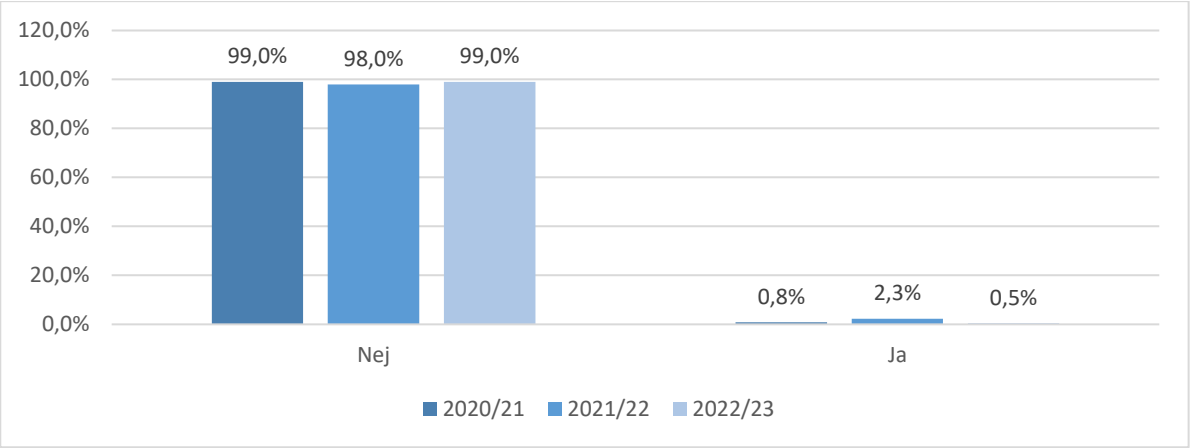
## Stoffer

Hash, marihuana, pot og skunk hører under narkotikaloven. Det vil sige, at det er forbudt at købe, sælge, modtage, fremstille, forarbejde og besidde disse stoffer (Retsinformation, 2016).

På trods af det er hash det mest udbredte stof blandt unge, og undersøgelser viser, at hash vurderes som et ufarligt stof blandt mange erhvervsskole- og gymnasieelever.

Hashrygning indebærer dog en risiko for skadelige konsekvenser af både social, psykisk og sundhedsmæssige karakter. Hashbrugeren kan f.eks. udvikle sløvhed, koncentrationsbesvær, dårligere indlæring og evt. nedtrykthed. Mange unge med et regelmæssigt brug af hash går i stå i deres personlige udvikling og sociale liv, og risikoen for uddannelsesfrafald er stor. Hash kan desuden forårsage både akutte og varige psykotiske symptomer. 10-20 procent af de unge, der prøver hash, udvikler et regelmæssigt brug med risiko for udvikling af misbrug og afhængighed (Sundhedsstyrelsen, 2018e).

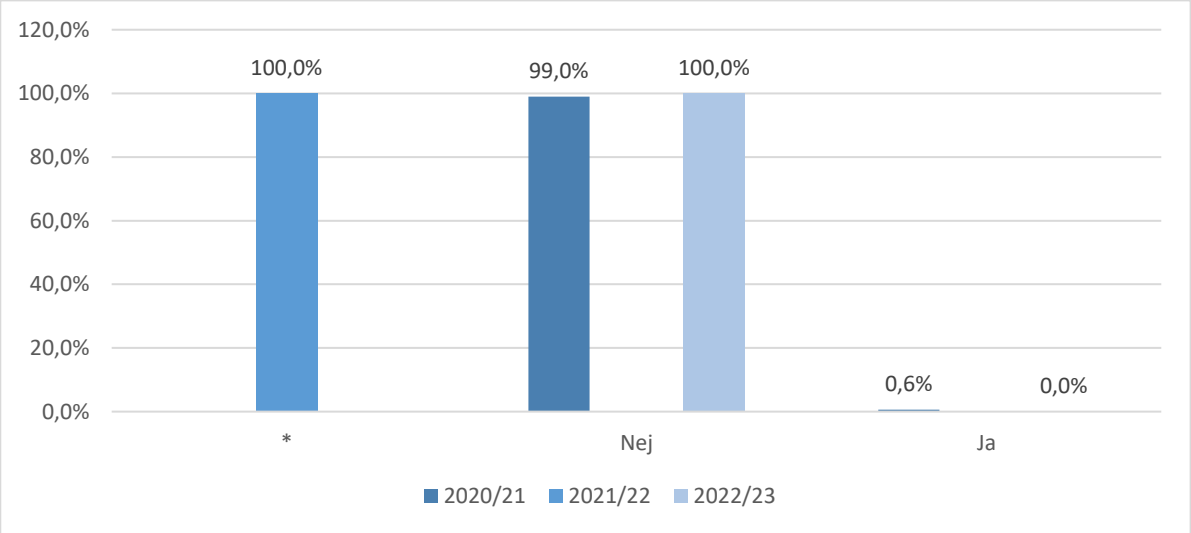
**Har du prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk?**




*796 elever har besvaret spørgsmålet*

99 pct. af eleverne i 8. klasse har ikke prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk, og 0,5 pct. af eleverne har prøvet det. Sidste år var der 2,3 pct. der havde prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk og det er dermed et fald på 1,8 procentpoint blandt årets 8.-klasseselever.

**Har du prøvet at tage andre stoffer fx kokain, amfetamin, MDMA/ecstasy, LSD, heroin eller lignende?**

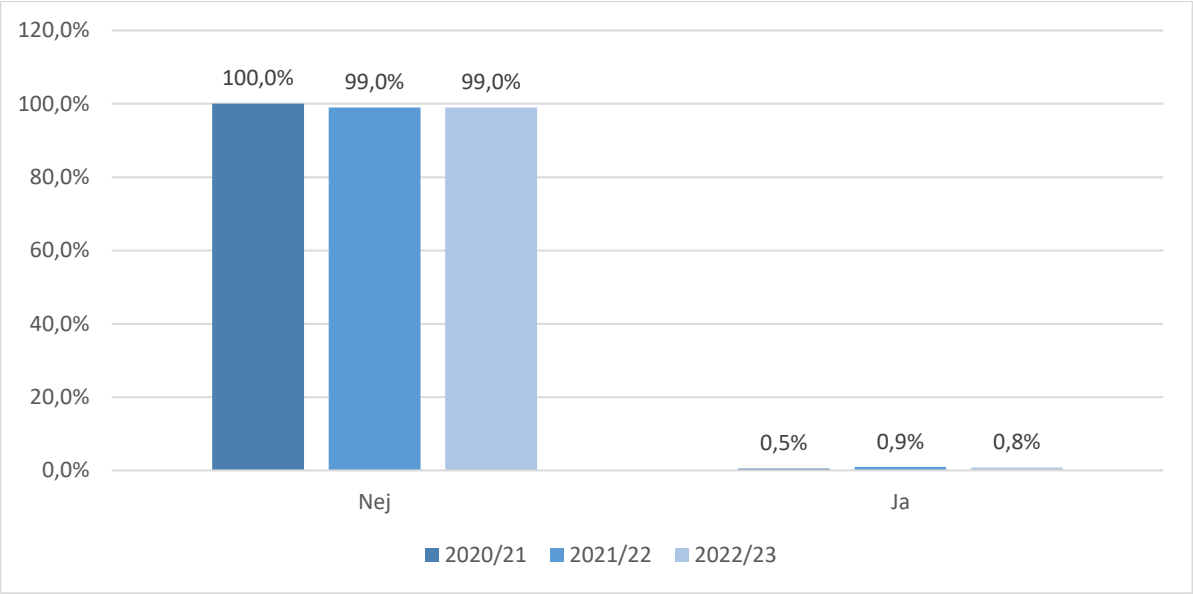



*790 elever har besvaret spørgsmålet*

I årets undersøgelse svarer 100 pct at de ikke har prøvet at tage andre stoffer fx kokain, amfetamin, MDMA/ecstasy, LSD, heroin eller lignende. Sidste år var besvarelserne samlet i *-kategorien, hvorfor det er svært at sammenligne.

Hvis der er færre end tre besvarelser i én af svarkategorierne bliver alle svarene samlet og lagt i *-kategorien af hensyn til anonymiteten hos eleverne. Det har været tilfældet i besvarelserne i 2021/22. Vi må dog gå ud fra, at langt størstedelen har svaret nej, ligesom det foregående og efterfølgende år, og at der dermed er færre end tre elever, som har svaret ja til at have prøvet hårde stoffer i 2021/22.

**Har du prøvet at tage lattergas sammen med venner, til fest eller alene?**




*794 elever har besvaret spørgsmålet*

Igennem de seneste år har man landet over pludselig set en stigning i antallet af unge, der sniffer lattergas. Gassen kan lovligt købes i ren form på gaspatroner og bruges i restaurationsbranchen til fx flødeskumschiffoner. Salget er imidlertid reguleret, sådan at privatpersoner ikke bare kan gå ud og købe lattergaspatroner, men de unge får alligevel fat i gaspatronerne i bl.a. kiosker.

Gassen i gaspatroner – produceret til industriel brug – er ikke at sammenligne med den lattergas, der benyttes som et lægemiddel hos f.eks. tandlægen og jordemoderen. Dels fordi de to typer lattergas produceres under forskellige forhold, og dels fordi lattergas som lægemiddel oftest er opblandet med ilt modsagt den industrielle lattergas.

Indtagelse af gas fra gaspatroner, som er produceret og tiltænkt industrielle formål, kan have alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser. Idet patronerne indeholder ren gas, der ikke er opblandet med ilt, kan der ved vedvarende inhalation af gassen opstå iltmangel, fordi gassen fortrænger ilten i indåndingsluften. I yderste konsekvens – ved vedvarende inhalation og især ved blandingsbrug med andre rusmidler – kan ren lattergas være livsfarlig, idet kvælning kan indtræde på grund af iltmangel. Gassen påvirker desuden balancen, hvilket giver risiko for svimmelhed og fald (Sundhedsstyrelsen, 2018f).

0,8 pct. af 8.-klasseseleverne har prøvet lattergas. Det er et lille fald på 0,1 procentpoint i forhold til året før. Niveauet har generelt været stabilt hen over de seneste tre år.

# Konklusion

Sundhedsprofilen for 2022/23 giver et rimelig retvisende øjebliksbillede af de tendenser i sundhedsadfærd, helbred og vaner, der er blandt kommunens 8.-klasseelever i folkeskolerne og de private skoler. Tallene har generelt været meget stabile når man sammenligner en 3-årig periode.

Sundhedsprofilen viser, at størstedelen af eleverne trives i skolen, derhjemme og blandt jævnaldrende venner, idet 77 pct. af eleverne svarer, at de har det rigtig godt eller godt med at gå i skole. 89 pct. svarer, at de har det rigtig godt eller godt derhjemme, og 88 pct. svarer, at de har det rigtig godt eller godt med vennerne og i fritiden. I år og sidste år er svarkategorierne i undersøgelsen lavet om, så svarkategorien ”nogenlunde” er tilføjet. Det nuancerer billedet lidt i forhold til tidligere år.

Sidste år er der i undersøgelsen tilføjet et nyt spørgsmål: ”Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer?”. I år svarer 21 pct. af eleverne, at de for det meste føler sig pressede, mens hver tolvte elev svarer, at de altid føler sig presset over test, eksamener og karakterer. En fjerdedel af eleverne synes desuden, at de tit eller meget tit har for meget at se til. Halvdelen af eleverne svarer, at de en gang imellem har for meget at se til, og knap en fjerdedel angiver, at de sjældent eller aldrig har for meget at se til.

I årets undersøgelse har flere elever angivet, at de kun har én ven eller veninde, som de kan tale med, hvis de er kede af det (21 pct. mod 18 pct. sidste år), eller ikke har nogen venner overhovedet (8,3 pct. mod 7 pct. sidste år). Ser man på spørgsmålet om, hvorvidt eleverne har en eller flere voksne at tale med, når de er kede af det er tallene stort set uændret fra sidste år – 75 pct. svarer, at de har flere voksne at tale med. Der er samtidig færre elever, der angiver, at de af og til føler sig ensomme (23 pct. mod 30 pct. sidste år).

Knap 66,6 pct. af eleverne angiver, at de har haft hovedpine i løbet af de sidste to uger, og 49,1 pct. har haft mavepine. 64 pct. angiver at have haft andre smerter som fx ryg- eller nakkesmerter i løbet af de sidste to uger. 38 pct. af eleverne har taget smertestillende piller i løbet af de sidste to uger.

Ca. hver sjette elev, svarende til 129 elever, har haft tanker om at skade sig selv med vilje på et tidspunkt i løbet af de sidste år. Ud af dem har 41 pct. skadet sig selv med vilje i løbet af det seneste år.

60 pct. af eleverne i 8. klasse er aktive og dyrker motion dagligt eller næsten dagligt, hvilket er en stigning på 5 procentpoint i forhold til sidste år. Kun få går regelmæssigt i klub (69 pct. svarer, at de sjældent eller aldrig går i klub). 89 pct. af eleverne er på de sociale medier flere gange om dagen.

Ca. en fjerdedel af eleverne sover mindre end de anbefalede otte timer om natten. I marts 2023 på skolebyrådsdagen fremsatte 8.-klasseseleverne et forslag om 'Mindre skærm, mere søvn'. Forslaget går ud på at give forældre den nødvendige viden om konsekvenser ved at bruge telefon og andre skærme – særligt inden sengetid. Forslaget skal give forældre en større bevidsthed om deres børns skærmforbrug, så de kan hjælpe deres børn med nogle fornuftige vaner. Det er altså en problematik, som de unge selv er opmærksomme på.

Andelen af normalvægtige elever er steget med 3,3 procentpoint (fra 79,7 pct. til 83 pct.) i årets Sundhedsprofil. Samtidig er der færre overvægtige elever, mens andelen af undervægtige er steget med 1,5 procentpoint. Faldet i antallet af overvægtige elever kan skyldes den målrettede indsats, der har været mod overvægt gennem sundhedsplejens overvægtsklinik, hvor børn, unge og familier kan tilknyttes i forløb. Stigningen i undervægtige unge, skal der holdes øje med, da undervægt kan være tegn på manglende trivsel eller mere alvorlige sygdomme.

59 pct. af årets 8.-klasseselever har prøvet at drikke alkohol, hvilket er en stigning på 5 procentpoint fra året før. 67 pct. angiver, at de ikke har prøvet at være fulde – det er flere end sidste år, hvor 60 pct. svarede, at de ikke havde prøvet at være fulde. Det er ganske få unge der svarer at de har prøvet at være fulde og dermed giver resultaterne vedrørende alkohol ikke anledning til større bekymring.

Med viden om, at forældrenes eget alkoholforbrug og deres normer omkring de unges alkoholforbrug har vist sig at have stor betydning for, hvor meget de unge drikker, og hvor tidligt de begynder at drikke, er det positivt, at 54 pct. af eleverne har svaret, at de ikke må drikke alkohol for deres forældre. Det er uændret fra sidste års undersøgelse.

I forhold til sidste år er der færre elever der svarer at de ryger cigaretter (96 pct. svarer nej til rygning i år mod 91 pct. sidste år). 0,5 pct. af eleverne har prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk, og det er et fald på 1,8 procentpoint i forhold til sidste år. Der ingen elever, der svarer at de har prøvet at tage andre stoffer end hash.

# Referencer


- **Børns Vilkår og Trygfonden,** 2021: *Selvskade – et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel blandt børn og unge:* https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2021/04/Selvskade_Rapport_April_2021_web_print.pdf
- **Center for børneliv**, 2017: http://www.centerforboerneliv.dk/index.php?option=com_k2&view=item&id=120%3Agod-og-darlig-sovn-hos-born-og-unge&Itemid=192
- **Dansk Center For Undervisningsmiljø,** 2016: http://dcum.dk/artikler-og-debat/hvad-er-mobning
- **Holm, Jens-Christian,** 2017: *Det bedste for barnet,* Politikens forlag.
- **Holstein, Bjørn et al.,** 2014, *Temarapport om børns indskolingsundersøgelse 2012-2013:* https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/sidste_chance/sif/udgivelser/2014/boerns_trivsel_ved_indskolingen_temarapport.pdf
- **Jespersen, Astrid Pernille,** 2014: *Gode sociale relationer øger livskvaliteten*: http://videnskab.dk/krop-sundhed/gode-sociale-relationer-oger-levealderen
- **Kræftens bekæmpelse**, 2015: *Unges alkoholvaner i Danmark 2014 – en kortlægning: https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/9/4329/1414681084/unges-alkoholvaner-2014.pdf*
- **Kræftens Bekæmpelse,** 2017 https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/e-cigaretter-og-snus/snus/
- **Kræftens Bekæmpelse**, 2019: https://www.cancer.dk/hpv-vaccine/hpv-vaccine-forebygger-kraeft/
- **Michaelsen, K.M.,** 2011: *Børn skal selvfølgelig have morgenmad hver dag,* Ugeskrift for Læger, 173(41):2551
- **Patienthåndbogen,** 2017: https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke-hos-boern/sygdomme/oevrige-sygdomme/mobning/
- **Prescott, Eva**, 2004: *Tobaksrygning og rygestop: Konsekvenser for sundheden*. Sundhedsstyrelsen, København: https://www.sst.dk/da/udgivelser/2004/~/media/39CD08DAD84C4727AA7408A643C3A1E0.ashx
- **Rasmussen, M., Due, P., Pedersen, TP.,** 2015: *Skolebørnsundersøgelsen 2014,* Statens Institut for folkesundhed, Syddansk Universitet, 1. udgave, april 2015
- **Rasmussen, M., Kierkegaard, L., Rosenwein, S.V., Holstein, B.E., Damsgaard, M.T. og Due, P.,** 2019: *Skolebørnsundersøgelsen 2018:* http://www.hbsc.dk/downcount/HBSC-Rapport-2018.pdf
- **Retsinformation,** 2016**:** *Bekendtgørelse af lov om euforiserende stoffer:* https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=181735
- **Socialstyrelsen,** 2021: *Børn med bekymrende skolefravær:* https://socialstyrelsen.dk/born/forebyggelse-og-tidlig-indsats/malgrupper/born-med-bekymrende-skolefravaer

- **Sundhedsstyrelsen**, 2011: *Mistrivsel blandt skolebørn: https://www.sst.dk/~/media/A2D3C1478D23446AA8FFFF1DAEE907BD.ashx*
- **Sundhedsstyrelsen,** 2018a: *Forebyggelsespakken – Mental Sundhed:* https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx?la=da&hash=1FCEFDFB423EB5FF97D1A6611C545B10079DBD8F
- **Sundhedsstyrelsen,** 2018b: *Forebyggelsespakken – Fysisk aktivitet*: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Fysisk-aktivitet.ashx?la=da&hash=BED4BA6765CCCAB7976C35F8CC3C3F02D1097245
- **Sundhedsstyrelsen,** 2018c: *Forebyggelsespakken – Alkohol*: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Alkohol.ashx?la=da&hash=E797431207AEB484ECB1E1778B8DC5FD6E70B7EF
- **Sundhedsstyrelsen,** 2018d: *Forebyggelsespakken – Tobak:* https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Tobak.ashx
- **Sundhedsstyrelsen,** 2018e: *Forebyggelsespakken – Stoffer:* https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Stoffer.ashx?la=da&hash=6E91B32548D5055CCD3C144A159AFD6582245740
- **Sundhedsstyrelsen,** 2018f: *Notat vedrørende misbrug af "Lattergas" fra gaspatroner:* https://www.sst.dk/da/Viden/Stoffer/Oversigt-over-stoffer/-/media/0DDBC886707443B9A6F46C8E52E49C70.ashx
- **Sundhedsstyrelsen,** 2019: *Unge og rygning:* https://www.sst.dk/da/Viden/Forebyggelse/Tobak/Forebyggelse-af-rygning/Unge-og-rygning