

2023

SUNDHED OG TRIVSEL

blandt elever på FGU

Sundhed og trivsel blandt elever på FGU 2023

©Sundhedsstyrelsen 2024

Udgivelsen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse

Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af:
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

- Siri Rosenkilde*
- Mette Nygaard*
- Susan Andersen
- Lau Caspar Thygesen
- Maria Holst Algren

**Delt førsteforfatterskab*

Internt review:
Christina Viskum Larsen

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

ISBN: 978-87-7014-594-7 (elektronisk)

Design og layout: Sundhedsstyrelsen
Foto: Troels Heien, Adobe Stock og Sundhedsstyrelsen

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
April 2024

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Sammenfatning	8
Læsevejledning	14
Indledning	16
Fysisk helbred	20
Selvvurderet helbred.....	20
Smerter og ubehag.....	22
Langvarig sygdom.....	23
Vægtstatus.....	24
Læse- eller skrivevanskeligheder.....	26
Mental sundhed	30
Livstilfredshed.....	30
Mentalt velbefindende.....	32
Depression og angst.....	34
Oplevet stress.....	36
Selvværd.....	38
Selvformåen.....	38
Ensomhed.....	39
Sundhedsadfærd	42
Alkohol.....	42
Cigaretter.....	47
E-cigaretter.....	51
Røgfri nikotinprodukter.....	52
Euforiserende stoffer.....	54
Fysisk aktivitet.....	56
Kostvaner.....	61
Søvn.....	62
Skærmbrug.....	66
Sociale relationer	76
Kontakt med venner.....	76
Fortrolighed.....	77
Skoleliv	80
Skoletrivsel.....	80
Hjælp og støtte fra klassekammerater og lærere.....	81
Det sociale fællesskab på skolen.....	81
Metode	84
Spørgeskemakonstruktion.....	84
Rekruttering.....	85
Dataindsamling.....	85
Deltagelse.....	87
Repræsentativitet.....	87
Bilag	90
Referencer	92

Forord

Med denne rapport har vi for første gang en nationalt dækkende undersøgelse af sundhed og trivsel blandt elever på FGU – Forberedende Grunduddannelse. Tidligere undersøgelser af unges sundhed og trivsel har primært omhandlet elever på gymnasier og erhvervsskoler. Denne undersøgelse er derfor vigtig i forhold til en bredere forståelse af unges sundhedsadfærd, helbred og trivsel.

Rapportens resultater kan bruges i national og lokal planlægning i forhold til at fremme beskyttende faktorer eller reducere risikofaktorer. Vi ved fra forskning, at en lang række faktorer er beskyttende for unges sundhed og trivsel, blandt andet god søvn, godt fysisk helbred, positive og inddragende fællesskaber og klare rammer fra engagerede voksne. For at fremme sundhed og trivsel er det vigtigt at styrke de beskyttende faktorer. Det skal ske samtidig med, at vi reducerer risikofaktorer som fx rygning, fysisk inaktivitet og stort alkoholforbrug.

Samtidig med denne undersøgelse har Steno Diabetes Center Copenhagen gennemført en større kortlægning, *Praksis inden for Sundhed og trivsel på FGU 2023*, der har til formål både at kortlægge kommunernes arbejde med at fremme sundhed og trivsel blandt FGU-elever samt at kortlægge FGU-skolernes eget arbejde med at fremme sundhed og trivsel blandt deres elever.

Med de nye tal får vi viden om en bred gruppe af unge, der i første omgang har det til fælles, at de ikke går på en ungdomsuddannelse eller er tilknyttet arbejdsmarkedet. Målgruppen for FGU kan have forskellige udfordringer, der afholder dem fra at gå direkte til en ungdomsuddannelse eller et job. Der kan både ligge personlige, sociale eller faglige årsager bag, og for nogle har der også været dårlige oplevelser fra grundskolen. FGU-elever spænder dermed over en meget bred gruppe af unge, hvor nogle kan have særlige behov for støtte grundet ordblindhed, misbrugsproblemer, psykiske problemer eller andre personlige og sociale udfordringer for at kunne påbegynde og gennemføre en ordinær ungdomsuddannelse eller blive tilknyttet arbejdsmarkedet.

Undersøgelsen blandt FGU-elever er et skridt på vejen til et fuldt dækkende billede af sundhed og trivsel blandt børn og unge i alderen 0-24 år. Det er ambitionen at få en nationalt dækkende børne- og ungesundhedsprofil med et bredt udvalg af indikatorer om sundhedsadfærd, helbred og trivsel. I denne undersøgelse indgår besvarelser fra elever fra 25 ud af 27 FGU-institutioner i Danmark.

Rapporten er tænkt som et opslagsværk og henvender sig til FGU-institutioner såvel som nationale og kommunale fagfolk, forebyggelsesmedarbejdere og beslutningstagere. Vi håber, at rapporten kan bidrage til at kvalificere, målrette og styrke arbejdet med sundhed og trivsel blandt FGU-elever.

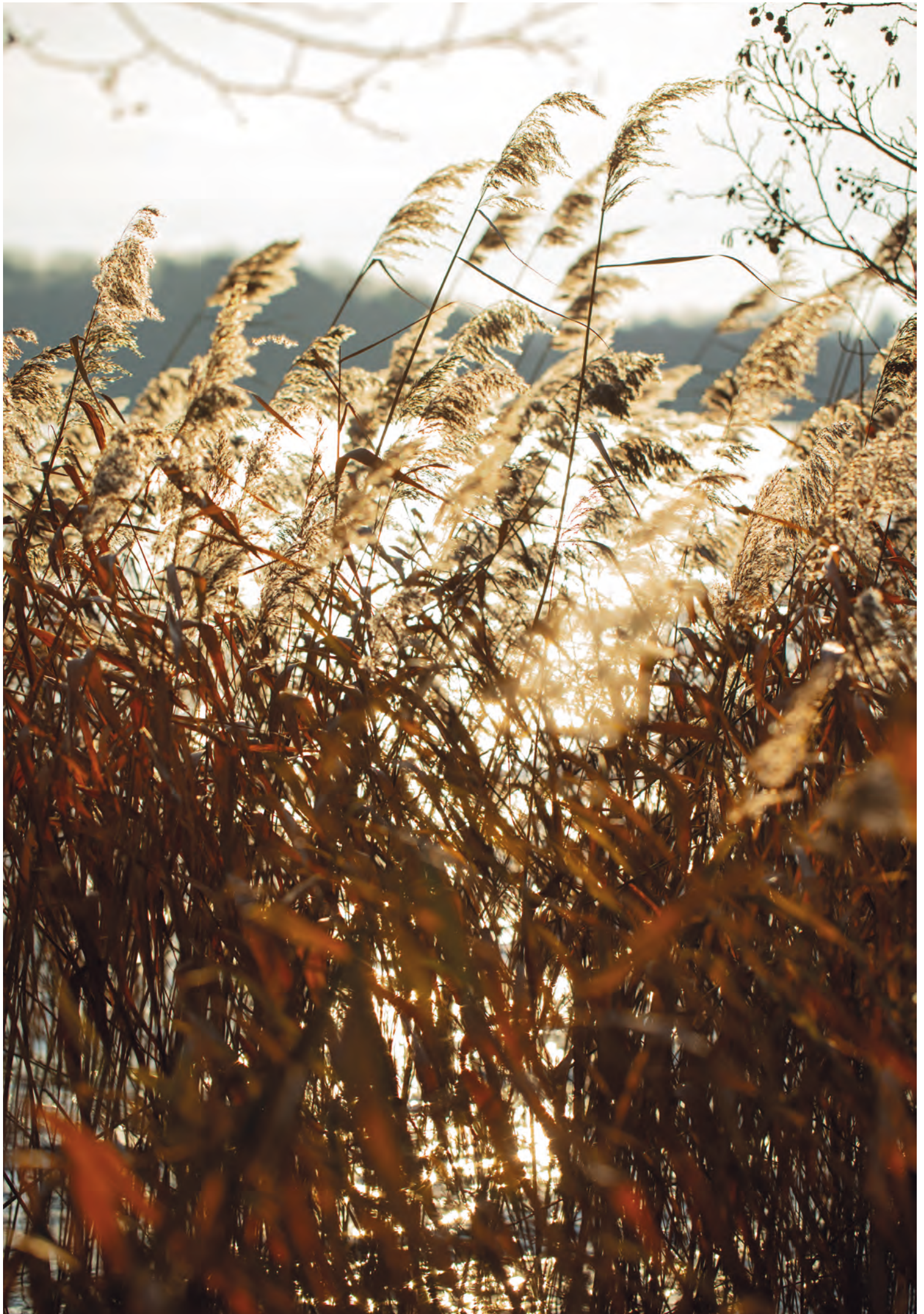
Tak til projektgruppen bestående af Siri Rosenkilde, Mette Nygaard, Susan Andersen, Lau Caspar Thygesen og Maria Holst Algren fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, som har gennemført den landsdækkende spørgeskemaundersøgelse blandt eleverne og udarbejdet denne rapport for Sundhedsstyrelsen.

Niels Sandø

Enhedschef, Forebyggelse og Ulighed
Sundhedsstyrelsen

Morten Hulvej Rod

Direktør, Statens Institut for Folkesundhed
Syddansk Universitet



1

Sammenfatning

Sammenfatning

Formålet med spørgeskemaundersøgelsen *Sundhed og trivsel blandt FGU-elever 2023 (FGU23)* er at beskrive sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på den Forberedende Grunduddannelse (FGU). Alle 27 FGU-institutioner i Danmark blev inviteret til at deltage i undersøgelsen, hvoraf 25 FGU-institutioner ønskede at deltage. Dataindsamlingen foregik i perioden fra den 4. september til den 12. november 2023.

I alt deltog 3.588 (46,3 %) elever i alderen 15 til 30 år i undersøgelsen. Mænd udgør 53,5 %, mens kvinder udgør 45,0 %¹. Eleverne er i gennemsnit 18,5 år. I alt går 26,2 % af eleverne på almen grunduddannelse (AGU), 53,7 % på produktionsgrunduddannelse (PGU), 6,1 % på erhvervsgrunduddannelse (EGU) samt 5,1 % på basisspor². Det vurderes, at de deltagende elever udgør et repræsentativt udsnit af alle FGU-elever på landsplan med hensyn til køn, alder og region.

I rapporten præsenteres resultaterne samlet og opdelt efter køn. Udvalgte indikatorer opdeles yderligere på alder. I dette kapitel præsenteres hovedresultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

Fysisk helbred

Selvvrurderet helbred: I alt har 10,6 % blandt eleverne et fremragende selvvrurderet helbred, 25,5 % har et vældig godt selvvrurderet helbred, og 47,0 % har et godt selvvrurderet helbred. Andelen med et fremragende, vældig godt eller godt selvvrurderet helbred er større blandt mænd end blandt kvinder på tværs af alle aldersgrupper, men forskellen mindskes med stigende alder.

Smerter og ubehag: De hyppigst rapporterede smerter eller ubehag er træthed (34,8 %), søvnbesvær/søvnproblemer (25,7 %) samt hovedpine (19,6 %). Andelen af elever, der er meget generet af smerter og ubehag, er generelt markant større blandt kvinder end blandt mænd.

¹ Summerer ikke til 100 %, idet 1,4 % er uoplyst.

² Summerer ikke til 100 %, idet 7,9 % har angivet 'Andet' eller 'Ved ikke', mens 1,0 % er uoplyst.

Langvarig sygdom: Andelen af elever med langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse er 28,2 %. Andelen er større blandt kvinder (32,2 %) end blandt mænd (24,6 %). Der ses en tendens til, at andelen stiger med stigende alder blandt mænd, mens den omvendt falder med stigende alder blandt kvinder.

Vægtstatus: I alt er 14,6 % blandt eleverne undervægtige, mens 32,5 % er moderat til svært overvægtige. Andelen af elever med undervægt er større blandt kvinder (16,2 %) end blandt mænd (13,3 %), mens andelen af elever med overvægt er større blandt mænd (35,7 %) end blandt kvinder (28,8 %). Denne tendens ses på tværs af alle aldersgrupper. Den største andel af elever med overvægt ses blandt elever over 20 år.

Læse- og skrivevanskeligheder: Omkring hver fjerde elev (22,6 %) er begrænset i sin hverdag af læse- eller skrivevanskeligheder. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder. I alt er 66,8 % af eleverne testet for ordblindhed, hvoraf 45,6 % er ordblinde. Denne andel er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder.

Mental sundhed

Livstilfredshed: I alt har 13,2 % af eleverne en høj livstilfredshed, mens omkring hver tredje elev (34,1 %) har en lav livstilfredshed. Markant flere kvinder (42,6 %) end mænd (27,1 %) har lav livstilfredshed, særligt blandt de yngste aldersgrupper.

Mentalt velbefindende: I alt har mere end hver tredje elev (37,0 %) et lavt mentalt velbefindende, mens en mindre andel (4,4 %) har et højt mentalt velbefindende. Markant flere kvinder (44,5 %) end mænd (30,9 %) har et lavt mentalt velbefindende, særligt blandt de yngste aldersgrupper. Blandt mænd er andelen nogenlunde ens på tværs af alle aldersgrupper.

Depression og angst: Næsten hver tredje elev (30,1 %) har moderate eller alvorlige symptomer på depression og angst. Andelen er markant større blandt kvinder (41,8 %) end blandt mænd (20,1 %), særligt blandt de yngste aldersgrupper. Blandt mænd er andelen nogenlunde ens på tværs af alle aldersgrupper.

Oplevet stress: Mere end hver femte elev (22,8 %) har et højt niveau af oplevet stress. Andelen er markant større blandt kvinder (30,6 %) end blandt mænd (16,3 %), særligt blandt de yngste aldersgrupper. Blandt mænd er andelen nogenlunde ens på tværs af alle aldersgrupper.

Selvværd: I alt er 21,9 % af eleverne helt enige i udsagnet om, at de er gode nok, som de er. Andelen er større blandt mænd (25,2 %) end blandt kvinder (17,9 %).

Selvformåen: I alt føler 42,0 % af eleverne, at de ofte kan klare det, de sætter sig for. Andelen er større blandt mænd (47,6 %) end blandt kvinder (35,4 %).

Ensomhed: Omkring hver femte elev (21,4 %) føler sig svært ensom. Andelen er større blandt kvinder (26,6 %) end blandt mænd (16,6 %), særligt blandt den yngste aldersgruppe.

Sundhedsadfærd

Alkohol: Næsten hver tredje elev (29,5 %) har ikke drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder, mens 18,7 % har drukket mere end 10 genstande i gennemsnit i løbet af en uge. I alt har 16,4 % af eleverne drukket fem eller flere genstande ved samme lejlighed ('binge-drinking') fire eller flere gange inden for den seneste måned. Denne andel er størst blandt den yngste aldersgruppe og er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder. Blandt elever, der har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder, vil 7,5 % gerne nedsætte eget alkoholforbrug.

Cigaretter: I alt ryger omkring hver femte elev (19,9 %) dagligt, hver tiende elev (9,8 %) ryger lejlighedsvis, mens 45,0 % aldrig har røget. Elever, der ryger dagligt, ryger i gennemsnit 10,4 cigaretter om dagen. Det gennemsnitlige daglige forbrug er højere blandt mænd (11,5 cigaretter) end blandt kvinder (9,3 cigaretter). Blandt elever, der ryger dagligt, er 57,7 % afhængige af nikotin i moderat grad. Blandt elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis, ryger omkring hver fjerde elev altid (26,9 %) og hver tredje elev nogle gange (30,1 %) i skoletiden. Blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis ryger, vil 63,9 % gerne holde op med at ryge.

E-cigaretter: Omkring hver femte elev bruger enten e-cigaretter dagligt (10,9 %) eller lejlighedsvis (11,3 %), mens omkring halvdelen (51,8 %) aldrig har brugt e-cigaretter. Flere kvinder (13,0 %) end mænd (9,1 %) bruger e-cigaretter dagligt. Blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger e-cigaretter, bruger hver femte elev altid (19,4 %) og hver tredje nogle gange (36,1 %) e-cigaretter i skoletiden. Blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger e-cigaretter, vil 44,7 % gerne holde op med at bruge e-cigaretter.

Røgfri nikotinprodukter: I alt bruger 8,1 % blandt eleverne røgfri nikotinprodukter dagligt, 6,0 % bruger det lejlighedsvis, mens størstedelen (73,0 %) aldrig har brugt røgfri nikotinprodukter. Andelen af elever, der dagligt bruger røgfri nikotinprodukter, er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder. Blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger røgfri nikotinprodukter, bruger omkring hver tredje altid (33,1 %) og hver tredje nogle gange (36,1 %) røgfri nikotinprodukter i skoletiden. Blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger røgfri nikotinprodukter, vil 63,0 % gerne holde op med at bruge røgfri nikotinprodukter.

Euforiserende stoffer: I alt har 27,7 % af eleverne prøvet at ryge hash. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder. Blandt elever, der har prøvet at ryge hash, har 11,5 % røget hash 20 eller flere gange inden for den seneste måned, og 40,3 % ryger typisk hash om lørdagen. I alt har 14,9 % prøvet at tage andre euforiserende stoffer end hash som f.eks. amfetamin, ketamin, kokain, MDMA/ecstasy eller lignende. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder.

Fysisk aktivitet: Mere end halvdelen af eleverne (59,5 %) opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for ugentlig fysisk aktivitet, og omkring hver tredje elev (33,1 %) har et stillesiddende aktivitetsniveau i fritiden. Flere kvinder (67,8 %) end mænd (52,8 %) opfylder ikke minimumsanbefalingen, hvilket ses på tværs af alle aldersgrupper. I alt har henholdsvis 16,3 % og 11,0 % af eleverne været fysisk aktive hver dag i løbet af en skoleuge som en del af undervisningen og pauserne. Omkring halvdelen af eleverne (51,6 %) vil gerne være mere fysisk aktive.

Kostvaner: Mere end halvdelen af eleverne (55,9 %) spiser frisk frugt mindst to til fire dage ugentligt, mens 73,1 % spiser grøntsager mindst to til fire dage ugentligt. Hyppigt indtag af frugt og grøntsager er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder, mens flere mænd spiser fastfood (32,6 %) og drikker sodavand med sukker (53,5 %) mindst to til fire dage om ugen end kvinder (26,5 % og 45,1 %).

Søvn: Eleverne har en gennemsnitlig nattesøvn på 7,1 timer, og der ses ikke forskel blandt mænd og kvinder. I alt sover 34,5 % under 7 timer, 60,9 % sover mellem 7 og 9 timer, mens 4,6 % sover over 9 timer på en almindelig skoledag. Næsten hver tredje elev (29,5 %) sover om eftermiddagen to til fire gange om ugen eller oftere, og hver fjerde elev (25,8 %) synes, at de næsten aldrig eller aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet. Herudover har flere kvinder end mænd været meget generet af søvnbesvær eller søvnproblemer på tværs af alle aldersgrupper. De hyppigst angivne årsager til søvnmangel er 1) tanker og bekymringer relateret til familiemæssige eller personlige problemer, 2) kommer for sent i seng på grund af underholdning fra mobil, tablet, computer, spillekonsol eller tv, samt 3) tanker og bekymringer relateret til uddannelse og job.

Skærmbrug: Næsten halvdelen af eleverne bruger mere end 4 timer i hverdage (40,2 %) og weekender (45,2 %) på at se film, serier, YouTube, underholdningsprogrammer eller lignende. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder. Omkring hver tredje elev bruger mere end 4 timer i hverdage (32,1 %) og weekender (38,8 %) på at game og spille på telefon, tablet, spillekonsol eller computer. Disse andele er markant større blandt mænd (42,3 % og 51,2 %) end blandt kvinder (20,2 % og 23,9 %). Henholdsvis 38,8 % og 40,9 % af eleverne bruger mere end 4 timer i hverdage og weekender på sociale medier eller andre kommunikationstyper. Denne andel er større blandt kvinder (47,8 % og 50,1 %) end blandt mænd (31,3 % og 33,3 %). Endeligt bruger 12,2 % blandt eleverne mere end 4 timer dagligt på hverdage, mens 15,4 % bruger mere end 4 timer i weekenderne på alle de nævnte former for skærm-tid. De hyppigst angivne årsager til gaming og spil samt brug af sociale medier er, at det er sjovt og for at slappe af.

Sociale relationer

Kontakt med venner: Omkring hver ottende elev (12,4 %) er sammen med sine venner hver dag uden for skoletid, mens 22,7 % sjældent eller aldrig er sammen med sine venner uden for skoletid. Andelen af elever, der er sammen med sine venner hver dag uden for skoletid, er større blandt mænd (15,5 %) end blandt kvinder (8,9 %).

Fortrolighed: I alt har 63,0 % blandt eleverne nemt eller meget nemt ved at tale fortroligt med venner, 60,3 % med forældre og 50,2 % med søskende. Flere mænd end kvinder har nemt ved at tale med forældre, søskende, venner og lærer eller anden voksen, mens flere kvinder end mænd har nemt ved at tale med kæreste eller ægtefælle.

Skoleliv

Skoletrivsel: Størstedelen af eleverne synes meget godt (26,7 %) eller godt (57,4 %) om at gå på deres skole. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder.

Hjælp og støtte fra klassekammerater og lærere: Omkring halvdelen af eleverne (48,9 %) føler, at de ofte eller meget ofte kan få hjælp og støtte fra klassekammerater. Mere end halvdelen (59,5 %) føler, at de ofte eller meget ofte kan få hjælp og støtte fra lærere. Andelen er større blandt mænd (53,0 % og 62,5 %) end blandt kvinder (44,2 % og 55,9 %).

Det sociale fællesskab på skolen: Næsten to ud af tre elever (65,2 %) er for det meste eller altid med i det sociale fællesskab på skolen, mens 9,8 % sjældent eller aldrig er. Flere mænd (68,6 %) end kvinder (61,2 %) er for det meste eller altid med i det sociale fællesskab på skolen.



2

Læsevejledning og indledning

Læsevejledning

Denne rapport er baseret på en tværsnitsundersøgelse og beskriver forekomsten af udvalgte sundheds- og trivselsfaktorer blandt elever på FGU. Rapporten er tænkt som et opslagsværk vedrørende sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på FGU, og således har læseren mulighed for at finde specifik viden inden for et bestemt emne ved at slå op et passende sted i rapporten.

Det første kapitel i rapporten er en sammenfatning af rapportens hovedresultater, mens det andet kapitel fokuserer på rapportens baggrund, formål og karakteristika af de deltagende elever. De efterfølgende kapitler udfolder undersøgelsens resultater inden for hvert af de følgende fem emner: Fysisk helbred, mental sundhed, sundhedsadfærd, sociale relationer samt skoleliv. Afslutningsvist beskrives undersøgelsens metode, herunder konstruktion af spørgeskemaet, rekruttering af FGU-institutionerne samt dataindsamlingen.

Fremstilling af resultater

Resultaterne præsenteres i rapporten efter en standardiseret struktur: 1) introduktion af emnet, 2) beskrivelse af målemetoden, og 3) præsentation og kommentering af hovedresultater. For alle indikatorer præsenteres resultaterne samlet og opdelt efter

juridisk køn (mænd og kvinder). Udvalgte indikatorer opdeles yderligere efter aldersgrupper (15-17 år, 18-20 år og over 20 år). Disse indikatorer er udvalgt, idet de ofte fremhæves i lignende sundhedsprofiler og har væsentlig betydning for sundhed og trivsel. Desuden er der ofte betydelige forskelle i sundhedsadfærd, helbred og trivsel på tværs af køns- og aldersgrupper, hvorfor denne information er vigtig i forhold til planlægning af målrettede sundhedsfremmende tiltag.

Resultaterne præsenteres i procentandele. I hver tabel angiver 'n', hvor mange elever der har besvaret det pågældende spørgsmål, hvilket kan variere fra spørgsmål til spørgsmål. Det skyldes, at nogle elever har valgt ikke at besvare spørgsmålet eller ikke har fået stillet spørgsmålet grundet tidligere besvarelser (for eksempel spørges der ikke til ugentligt alkoholforbrug blandt elever, der har angivet, at de ikke har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder). For 55 elever har det ikke været muligt at indhente oplysninger om deres køn, hvorfor de ikke indgår i de køns- og aldersopdelte resultater. Det samlede antal elever afviger derfor fra summen af mænd og kvinder i tabellerne.

Indledning

Baggrund og formål

Den Forberedende Grunduddannelse (FGU) henvender sig til unge under 25 år, der har afsluttet grundskolen, men som endnu ikke er parate til at påbegynde en ungdomsuddannelse eller komme i beskæftigelse på grund af faglige, personlige eller sociale årsager (1). Formålet med FGU er derfor at forberede de unge til en ungdomsuddannelse eller beskæftigelse ved at opbygge et sammenhængende og inkluderende miljø med fælles aktiviteter for eleverne. I Danmark eksisterer der i alt 27 FGU-institutioner, der dækker over 85 skoler.

I ungdomsårene dannes grundlaget for mange af voksenlivets vaner. Denne periode kan derfor være afgørende for de unges fremtidige helbred, og er en periode, hvor ophobning af belastninger kan få alvorlige konsekvenser senere i livet. For eksempel kan lav mental sundhed i ungdomsårene have negative konsekvenser for indlæring og føre til øget skolefravær, hvilket igen kan påvirke de unges evne til at gennemføre en uddannelse og finde beskæftigelse (2, 3). Et godt helbred er ligeledes en forudsætning for, at de unge kan udfolde deres potentiale, ligesom det kan have umiddelbar indflydelse på deres generelle trivsel. En undersøgelse viser, at unge med en høj risikoadfærd, såsom et stort alkoholforbrug og daglig rygning, oplever et dårligere selvvalueret helbred, flere søvnproblemer, lavere livstilfredshed og flere psykiske symptomer (4). Der er derfor et stort potentiale i at identificere udfordringer relateret til sundhed og trivsel, og på den baggrund igangsætte forebyggende indsatser.

I Danmark mangler vi viden om sundhed og trivsel blandt elever på FGU, da denne gruppe ikke er inkluderet i de sundheds- og trivselsundersøgelser, der gennemføres på gymnasier og erhvervsskoler (5, 6). I efteråret 2022 igangsatte Statens Institut for Folkesundhed en forundersøgelse med det formål at identificere temaer, som er relevante at inddrage i en national spørgeskemaundersøgelse om sundhed og trivsel blandt unge på FGU, samt forhold der har betydning for elevernes deltagelse i en spørgeskemaundersøgelse (7). Forundersøgelsen fremhævede blandt andet betydningen af at sikre ledelsesmæssig prioritering, have en lokal tovholder på institutionerne, muliggøre oplæsning og besvarelse af spørgeskemaet via telefon samt sikre en optimal besvarelsestid på omkring 15 minutter i gennemsnit.

Sundhed og trivsel blandt elever på FGU 2023 (FGU23) er en national spørgeskemaundersøgelse rettet mod elever på FGU og er baseret på erfaringer fra forundersøgelsen. Formålet med denne rapport er at beskrive resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen. Undersøgelsen afdækker centrale aspekter af de unges liv, herunder fysisk og mentalt helbred, alkohol-, ryge-, fysisk aktivitets- og kostvaner, brug af euforiserende stoffer, skærmb brug, søvn, sociale relationer samt skoleliv. Den brede afdækning af sundhed og trivsel samt et stort antal deltagende elever giver et omfattende øjebliksbillede af, hvordan unge på FGU har det.

Resultaterne fra denne undersøgelse kan blive brugt til at prioritere, planlægge og målrette sundhedsindsatser blandt elever på FGU. Samtidig skaber undersøgelsen et grundlag for yderligere forskning om FGU elevers sundhed og trivsel, herunder hvordan deres sundhed og trivsel kan påvirke deres fremtidige uddannelse, arbejdsmarkedstilknytning og sygdomsudvikling ved at koble resultaterne med nationale registre. Herudover kan tallene fra denne rapport sammenholdes med tidligere undersøgelser blandt unge. Endelig vil de deltagende FGU-institutioner modtage en individuel rapport for deres egne elever, der fokuserer på udvalgte indikatorer. Dette gør det muligt at identificere områder, hvor der potentielt er behov for specifikke lokale indsatser.

Deltagende elever

Alle 27 FGU-institutioner (dækkende over 85 skoler) i Danmark blev inviteret til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen, hvoraf 25 (92,6 %) institutioner ønskede at deltage. Blandt 7.749 elever på de deltagende institutioner, besvarede i alt 3.588 elever spørgeskemaet (46,3 %). Disse udgør således den gruppe, der er inkluderet i denne rapport.

Tabel 1 viser karakteristika af de deltagende elever. Det fremgår, at mænd udgør 53,5 %, mens kvinder udgør 45,0 % af de deltagende elever. Gennemsnitsalderen for eleverne er 18,5 år rangerende fra 15 til 30 år. Desuden er 38,6 % af eleverne i alderen 15-17 år, 46,5 % er i alderen 18 til 20 år, mens 14,9 % er over 20 år (tal ikke vist). Blandt eleverne går i alt 26,2 % på almen grunduddannelse (AGU), 53,7 % går på produktionsgrunduddannelse (PGU), 6,1 % går på erhvervsgrunduddannelse (EGU) og 5,1 % går på basis spor.

Tabel 1. Deltagende elever opdelt på køn, kønsidentitet, alder, FGU-spor, boform og region

		Antal	%
Køn	Mænd	1.919	53,5
	Kvinder	1.614	45,0
	Uoplyst	55	1,5
Kønsidentitet	Jeg identificerer mig som det køn, jeg blev tildelt ved fødslen	2.718	75,8
	Jeg identificerer mig ikke som det køn, jeg blev tildelt ved fødslen	167	4,4
	Jeg er ikke afklaret	119	3,3
	Jeg ønsker ikke at svare	229	6,4
	Uoplyst	355	9,9
Alder	15 år	42	1,2
	16 år	433	12,1
	17 år	909	25,3
	18 år	852	23,8
	19 år	512	14,3
	20 år	302	8,4
	21-25 år	519	14,5
	26-30 år	16	0,5
	Uoplyst	3	0,1
	Gennemsnit (år)	18,5	
FGU-spor	Almen grunduddannelse (AGU)	941	26,2
	Produktionsgrunduddannelse (PGU)	1.927	53,7
	Erhvervsgrunduddannelse (EGU)	218	6,1
	Basis	182	5,1
	Andet/Ved ikke	285	7,9
	Uoplyst	35	1,0
Boform	Bor hos mine forældre, der bor sammen	1.189	33,1
	Bor hos min mor	806	22,5
	Bor hos min far	202	5,6
	Bor lige meget hos min mor og far	147	4,1
	Bor alene	333	9,3
	Bor sammen med kæreste/ægtefælle	231	6,4
	Bor sammen med ven(ner)	77	2,2
	Bosted	79	2,2
	Bor hos plejefamilie eller anden familie	104	2,9
	Er hjemløs	21	0,6
	Andet	31	0,9
	Uoplyst	368	10,3
Region for FGU-institution	Nordjylland	487	13,6
	Midtjylland	790	22,0
	Syddanmark	692	19,3
	Sjælland	940	26,2
	Hovedstaden	679	18,9



3

Fysisk helbred

Fysisk helbred

Et godt fysisk helbred er afgørende for evnen til at udføre dagligdagsaktiviteter og for at mindske risikoen for at udvikle sygdomme og skader. Spørgeskemadata benyttes ofte til at belyse befolkningens helbredstilstand. Denne tilgang afspejler personers egen opfattelse af deres helbred eller symptomer, hvilket dermed giver et subjektivt billede af deres fysiske helbredstilstand.

I dette kapitel afdækkes det fysiske helbred blandt elever på FGU ud fra deres selvvalgte helbred, forekomsten af smerter, ubehag og langvarig sygdom, vægtstatus samt læse- eller skriveevner.

Selvvalgt helbred

Elevernes selvvalgte helbred er belyst ved spørgsmålet: 'Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?'. Det var muligt at svare 'Fremragende', 'Vældig godt', 'Godt', 'Mindre godt' eller 'Dårligt'.

Tabel 2 viser elevernes selvvalgte helbred opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 10,6 % blandt eleverne har et fremragende selvvalgt helbred, mens 25,5 % har et vældig godt selvvalgt helbred. Disse andele er større blandt mænd end blandt kvinder. De fleste elever (47,0 %) har et godt selvvalgt helbred.

Tabel 2. Selvvalgt helbred opdelt på køn. Procent.

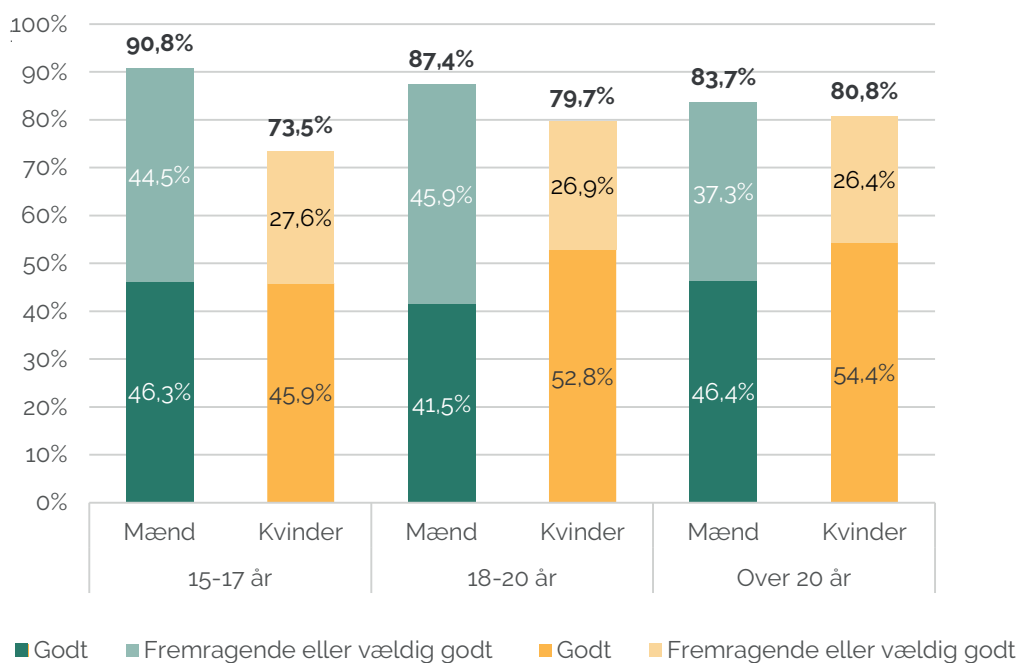
	Mænd (n=1.890)	Kvinder (n=1.601)	I alt (n=3.444)
Fremragende	14,0	6,8	10,6
Vældig godt	30,1	20,3	25,5
Godt	44,0	50,2	47,0
Mindre godt	9,6	19,2	14,0
Dårligt	2,3	3,5	2,9

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 1 viser andelen af elever med et fremragende, vældig godt eller godt selvvurderet helbred opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever med et fremragende, vældig godt eller godt selvvurderet helbred falder en smule med alderen blandt mænd. Omvendt stiger andelen med stigende alder blandt kvinder. Andelen af

elever med et fremragende, vældig godt eller godt selvvurderet helbred er større blandt mænd end blandt kvinder på tværs af alle aldersgrupper, men forskellen mindskes med alderen.

Figur 1. Fremragende, vældig godt eller godt selvvurderet helbred opdelt på alder og køn.



Smerter og ubehag

Forekomsten af smerter eller ubehag er belyst ved spørgsmålet: 'Har du inden for de seneste 2 uger været generet af nogle af de her nævnte former for smerter og ubehag?'. For hver af de seks nævnte former for smerter eller ubehag oplyst i tabel 3 var det muligt at svare 'Ja, meget generet', 'Ja, lidt generet' eller 'Nej'.

Tabel 3 viser andelen af elever, der har været meget eller lidt generet af forskellige former for smerter og ubehag inden for de seneste to uger. Det fremgår af tabellen, at de hyppigst rapporterede smerter eller ubehag er træthed (34,8 %), søvnbesvær/søvnproblemer (25,7 %) samt hovedpine (19,6 %). Andelen er større blandt kvinder end blandt mænd for alle de nævnte former for smerter og ubehag. Forekomsten af søvnbesvær og søvnproblemer vil blive uddybet yderligere i afsnittet om søvn i kapitlet om sundhedsadfærd.

Tabel 3. Meget eller lidt generet af forskellige former for smerter eller ubehag inden for de seneste to uger opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.720)	Kvinder (n=1.440)	I alt (n=3.212)
Meget generet			
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	11,5	20,6	15,6
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led ^a	10,3	18,8	14,2
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd ^b	14,2	25,5	19,4
Træthed ^c	24,8	46,9	34,8
Hovedpine ^d	11,9	49,0	19,6
Søvnbesvær, søvnproblemer ^e	18,6	34,2	25,7
Lidt generet			
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	32,6	43,4	37,7
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led ^a	31,3	38,4	34,5
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd ^b	31,9	38,4	34,8
Træthed ^c	48,2	40,9	45,1
Hovedpine ^d	35,1	44,5	39,3
Søvnbesvær, søvnproblemer ^e	30,2	34,7	32,2

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn. Manglende besvarelser i alt, n= ^a19, ^b36, ^c10, ^d22, ^e17

Langvarig sygdom

Forekomsten af langvarig sygdom er belyst ved spørgsmålet: 'Har du nogen langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse? Med langvarig menes mindst 6 måneder'. Der var muligt at svare enten 'Ja' eller 'Nej'.

Tabel 4 viser andelen af elever med langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at andelen af elever med langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse er 28,2 %. Andelen er større blandt kvinder (32,2 %) end blandt mænd (24,6 %).

Tabel 4. Langvarig sygdom opdelt på køn. Procent.

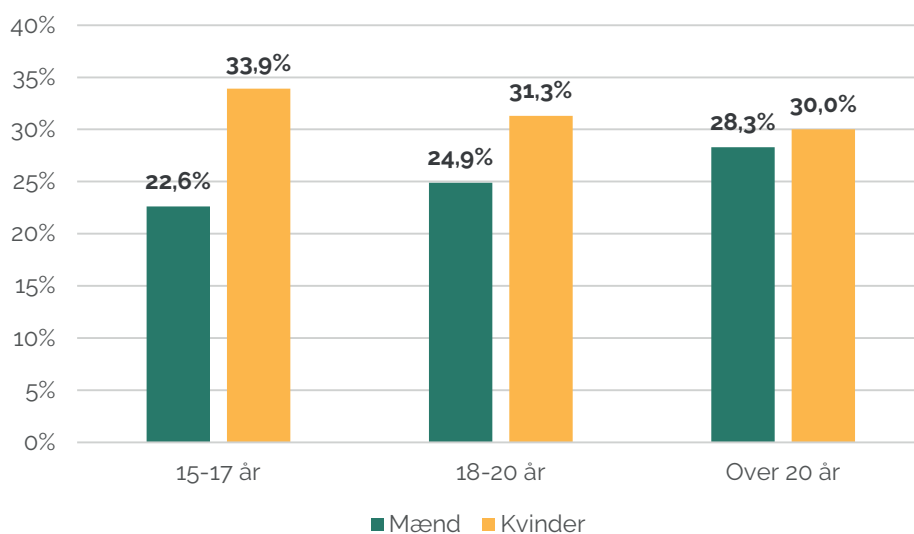
	Mænd (n=1.766)	Kvinder (n=1.485)	I alt (n=3.301)
Har en eller flere langvarige sygdomme	24,6	32,2	28,2
Har ingen langvarige sygdomme	75,4	67,8	71,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 2 viser andelen af elever med langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever med langvarig sygdom er større blandt kvinder end

blandt mænd, særligt blandt de yngste aldersgrupper. Der ses en tendens til, at andelen stiger med alderen blandt mænd, mens andelen omvendt falder med alderen blandt kvinder.

Figur 2. Langvarig sygdom opdelt på alder og køn. Procent.



Elever, der rapporterede at have en langvarig sygdom, blev herefter stillet spørgsmålet: 'Påvirker din langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse din opmærksomhed og deltagelse i skolen?'. Blandt elever med en langvarig sygdom (931 elever i alt), angiver 53,0 % blandt mænd og 72,8 % blandt kvinder (i alt 63,3 %), at deres sygdom påvirker deres opmærksomhed og deltagelse i skolen (tal ikke vist).

Vægtstatus

I denne rapport opgøres vægtstatus på baggrund af elevernes selvrapporterede oplysninger om højde og vægt, som anvendes til at beregne BMI. BMI udregnes som vægten i kilo divideret med kvadra-

ret på højden i meter. For elever på 18 år eller ældre, defineres undervægt som BMI < 18,5, normalvægt defineres som BMI 18,5-24,9, moderat overvægt defineres som BMI 25-29,9 og svær overvægt defineres som BMI ≥ 30. Hos elever under 18 år, kan man imidlertid ikke anvende samme BMI-grænser, da de ikke er færdigvoksede. Derfor har vi anvendt alders- og kønsspecifikke BMI-grænser udviklet af International Obesity Task-force for elever under 18 år (8).

Tabel 5 viser elevernes vægtstatus opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 14,6 % blandt eleverne er undervægtige, mens 32,5 % er moderat til svært overvægtige. Andelen af elever med moderat til svær overvægt er større blandt mænd (35,7 %) end blandt kvinder (28,8 %).

Tabel 5. Vægtstatus opdelt på køn. Procent.

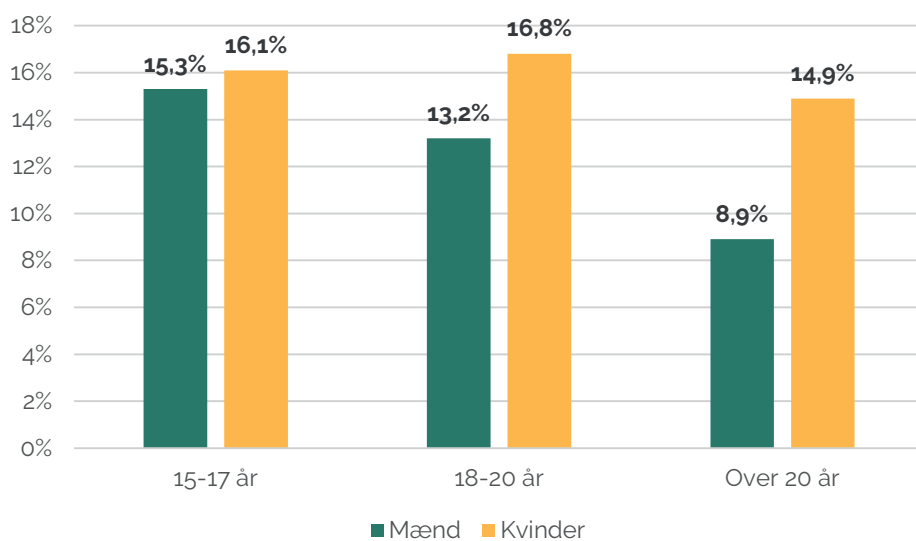
	Mænd (n=1.662)	Kvinder (n=1.266)	I alt (n=2.976)
Undervægt	13,3	16,2	14,6
Normal vægt	51,0	55,1	52,9
Moderat overvægt	22,0	16,0	19,2
Svær overvægt	13,7	12,8	13,3
Moderat/svær overvægt	35,7	28,8	32,5

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 3 viser andelen af elever med undervægt opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at den mindste andel af elever med undervægt ses blandt elever over 20 år, særligt blandt mænd.

Andelen er større blandt kvinder end blandt mænd på tværs af alle aldersgrupper, men forskellen er mest udtalt blandt elever over 20 år.

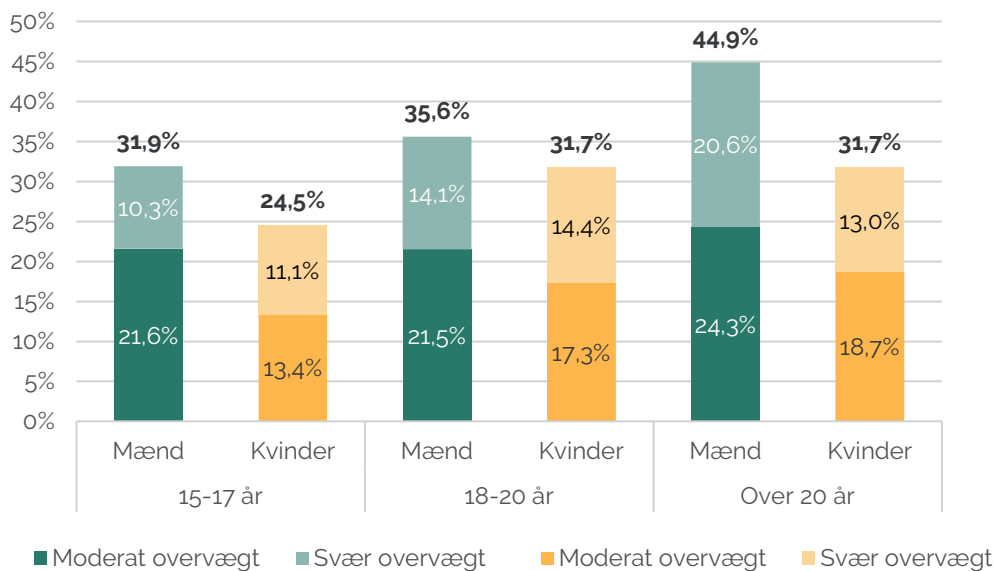
Figur 3. Undervægt opdelt på alder og køn



Figur 4 viser andelen af elever med moderat eller svær overvægt opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at den største andel af elever med moderat eller svær overvægt ses blandt elever over 20 år.

Andelen er større blandt mænd end blandt kvinder på tværs af alle aldersgrupper, men forskellen er mest udtalt blandt elever over 20 år.

Figur 4. Moderat eller svær overvægt opdelt på alder og køn



Læse- eller skrivevanskeligheder

Forekomsten af læse- eller skrivevanskeligheder er belyst ved spørgsmålet: 'Føler du dig begrænset i din hverdag af læse- eller skrivevanskeligheder?', hvortil det var muligt at svare 'Ja', 'Nej' eller 'Ved ikke'.

Tabel 6 viser andelen af elever, der er begrænset af læse- eller skrivevanskeligheder. Det fremgår af tabellen, at 22,6 % blandt eleverne er begrænset af læse- eller skrivevanskeligheder. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (22,2 %) og kvinder (23,0 %).

Tabel 6. Læse- eller skrivevanskeligheder opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.766)	Kvinder (n=1.492)	I alt (n=3.310)
Begrænset af læse- eller skrivevanskeligheder	22,2	23,0	22,6
Ikke begrænset af læse- eller skrivevanskeligheder	58,6	49,3	54,4
Ved ikke	19,2	27,7	23,0

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Efterfølgende er eleverne blevet stillet spørgsmålet: 'Er du blevet testet for ordblindhed?'. I alt er 66,8 % af eleverne blevet testet for ordblindhed (tal ikke vist). Elever, der rapporterede at være blevet testet for ordblindhed, blev slutteligt spurgt om, hvad testen viste.

Tabel 7 viser forekomsten ordblindhed blandt elever, der er blevet testet for ordblindhed (2.216 elever i alt) opdelt på køn. Blandt disse elever er 45,6 % ordblinde. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (44,4 %) og kvinder (46,4 %).

Tabel 7. Ordblindhed blandt elever, der er blevet testet for ordblindhed, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.195)	Kvinder (n= 992)	I alt (n=2.216)
Er ordblind	44,4	46,4	45,6
Er ikke ordblind	39,8	36,9	38,1
Har lidt svært ved at læse og skrive, men er ikke ordblind	10,8	12,7	11,7
Ved ikke/Ønsker ikke at svare	4,9	4,0	4,6

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.



4

Mental sundhed

Mental sundhed

Der findes mange definitioner af mental sundhed. I denne rapport defineres mental sundhed på samme måde som Sundhedsstyrelsen, der tager udgangspunkt i WHO's definition af mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskabet med andre mennesker (9). Mental sundhed er ifølge denne definition mere end blot fravær af psykiske lidelser og symptomer.

Personer, der over længere tid oplever lav mental sundhed, har en øget risiko for at udvikle somatiske sygdomme som f.eks. hjertekarsygdomme samt psykiske sygdomme som f.eks. depression og angst, og de dør generelt tidligere end mennesker, der trives godt mentalt (10-12). I Danmark ses en stigende forekomst af lav mental sundhed blandt unge (13). Dette kan have konsekvenser for de unges uddannelsesforløb samt fremtidige tilknytning til arbejdsmarkedet (14, 15). Herudover viser undersøgelser, at unge med god mental sundhed har en bedre indlæring og mindre risikoadfærd i ungdommen sammenlignet med unge med lav mental sundhed (16, 17).

I dette kapitel afdækkes den mentale sundhed blandt elever på FGU, herunder både positive aspekter, såsom livstilfredshed, mentalt velbefindende, selvværd og selvformåen, og negative aspekter, såsom angst- og depressionssymptomer, stress og ensomhed.

Livstilfredshed

I denne rapport anvendes Cantrils ladder som mål for livstilfredshed (18), hvor eleverne er blevet bedt om at vurdere, hvor de for tiden befinder sig på en skala fra 'Det bedst mulige liv' (0) til 'Det værst mulige liv' (10). På baggrund af elevernes svar opdeles de i tre grupper: Lav livstilfredshed (trin 0-5), middel livstilfredshed (trin 6-8) og høj livstilfredshed (trin 9-10).

Tabel 8 viser elevernes livstilfredshed opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 34,1 % har en lav livstilfredshed, mens 13,2 % har en høj livstilfredshed. Andelen af elever med lav livstilfredshed er markant større blandt kvinder (42,6 %) end blandt mænd (27,1 %).

Tabel 8. Livstilfredshed opdelt på køn. Procent og gennemsnit.

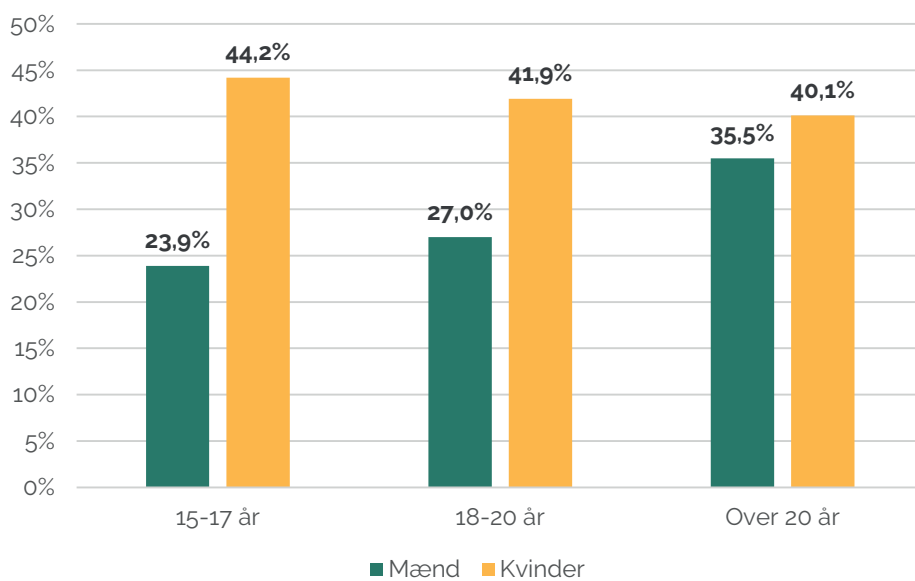
	Mænd (n=1.892)	Kvinder (n=1.588)	I alt (n=3.532)
Lav	27,1	42,6	34,1
Middel	57,5	46,7	52,8
Høj	15,4	10,7	13,2
Gennemsnitsscore (Cantrils ladder)	6,7	6,0	6,4

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 5 viser andelen af elever med lav livstilfredshed opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever med lav livstilfredshed er større

blandt kvinder end blandt mænd for alle aldersgrupper, mens den mindskes med alderen for kvinder, men stiger blandt mænd.

Figur 5. Lav livstilfredshed opdelt på alder og køn



Mentalt velbefindende

I denne rapport anvendes The Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS) som mål for mentalt velbefindende (19). Skalaen består af syv spørgsmål med tilhørende fem svarmuligheder og udgør en forkortet udgave af den oprindelige skala, som består af 14 spørgsmål. Den totale score går således fra 7 til 35. Skalaen benytter sig af en positiv formulering af de enkelte spørgsmål og måler både funktionelle- og følelsesmæssige dimensioner af mental sundhed. SWEMWBS indeholder primært spørgsmål, der relaterer sig til den følelsesmæssige dimension. Scoren beregnes ved at beregne summen af scoren for hvert af de

syv items og derefter omdanne den samlede score (7-35) for hver person i henhold til en omregningstabel for at gøre skalaen mere parametrisk (20). For SWEMWBS gælder følgende kategorisering: Lavt mentalt velbefindende (7,00-19,98), moderat mentalt velbefindende (19,99-29,30) og et højt mentalt velbefindende (29,31-35,00).

Tabel 9 viser elevernes mentale velbefindende opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 37,0 % blandt eleverne har et lavt mentalt velbefindende, mens 4,4 % har et højt mentalt velbefindende. Andelen af elever med et lavt mentalt velbefindende er større blandt kvinder (44,5 %) end blandt mænd (30,9 %).

Tabel 9. Mentalt velbefindende opdelt på køn. Procent og gennemsnit.

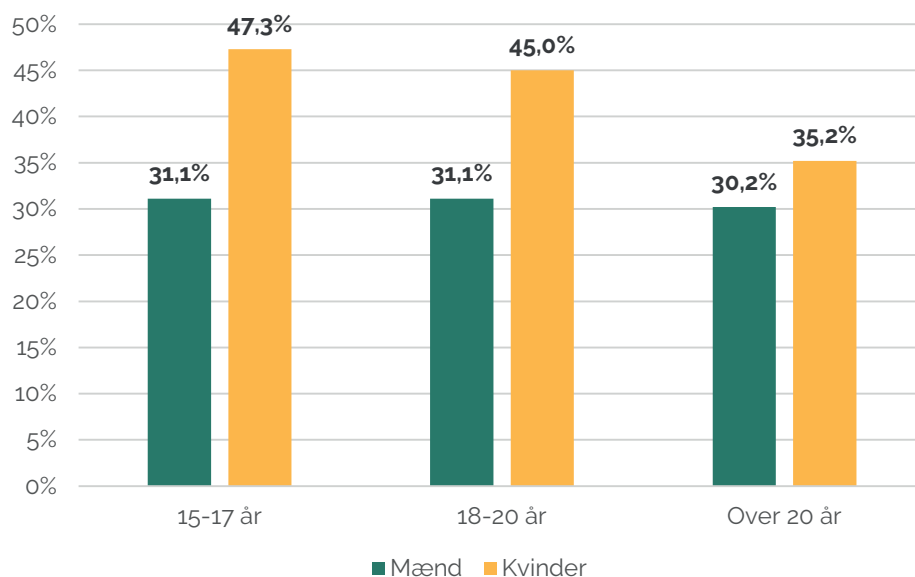
	Mænd (n=1.706)	Kvinder (n=1.437)	I alt (n=3.192)
Lav	30,9	44,5	37,0
Moderat	63,8	52,0	58,6
Høj	5,2	3,5	4,4
Gennemsnitsscore (SWEMWBS)	22,3	21,1	21,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 6 viser andelen af elever med et lavt mentalt velbefindende opdelt på alder og køn. Ofte fremhæves højt mentalt velbefindende, idet skalaen er baseret på den positive dimension af mental sundhed. Da kun en mindre andel af eleverne (4,4 %) har et højt mentalt befindende, fremhæves imidlertid lavt mentalt velbefindende i denne rapport. Det

fremgår af figuren, at særligt kvinder i de yngste aldersgrupper har et lavt mentalt velbefindende. Blandt mænd er andelen af elever med et lavt mentalt velbefindende nogenlunde ens på tværs af alle aldersgrupper.

Figur 6. Lavt mentalt velbefindende opdelt på alder og køn



Depression og angst

I denne rapport anvendes Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) til måling af depression og angst (21). PHQ-4 består af to screeningsinstrumenter med hver to spørgsmål: General Anxiety Disorder-2 (GAD-2) og Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2). Der beregnes en samlet score rangerende fra 0-16. I denne rapport anvendes følgende kategorisering: Normal (0-2), mild (3-5), moderat (6-8) og alvorlig (9-12). Kategorien 'normal' beskriver elever, der ikke har symptomer på depression eller angst, mens de øvrige kategorier beskriver sværhedsgraden af de-

pression og angst (20). En score på over 3 på begge skalaer indikerer tilfælde af angst og depression, hvilket kræver yderligere diagnostik vurdering.

Tabel 10 viser sværhedsgraden af depression og angst opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 31,3 % blandt eleverne har milde symptomer på depression og angst, mens 11,4 % har alvorlige symptomer. Denne andel er markant større blandt kvinder (16,7 %) end blandt mænd (6,9 %). I alt har 30,1 % moderate eller alvorlige symptomer på depression og angst (tal ikke vist). Andelen er markant større blandt kvinder (41,8 %) end blandt mænd (20,1 %).

Tabel 10. Sværhedsgrad af symptomer på depression og angst opdelt på køn. Procent.

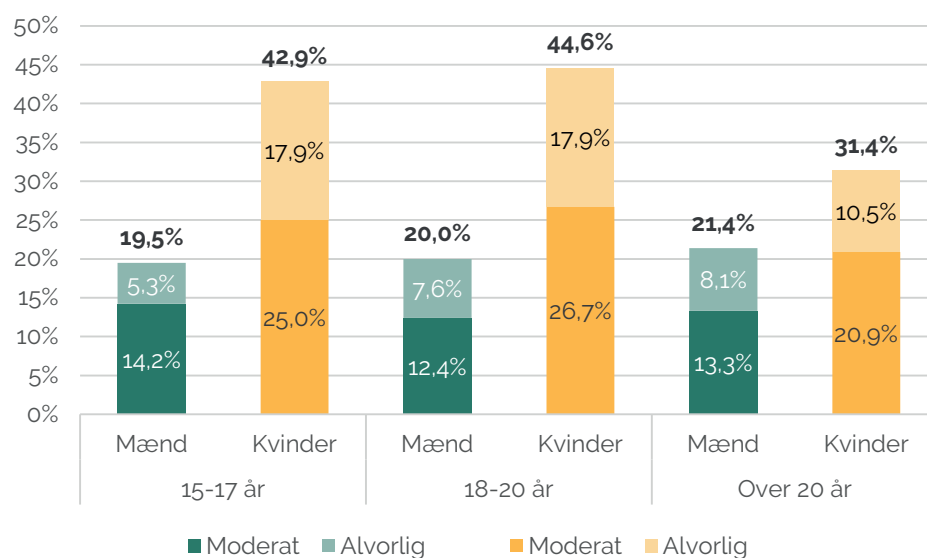
	Mænd (n=1.688)	Kvinder (n=1.404)	I alt (n=3.144)
Normal	49,4	25,6	38,6
Mild	30,6	32,6	31,3
Moderat	13,2	25,1	18,7
Alvorlig	6,9	16,7	11,4
Gennemsnitsscore (PHQ-4)	3,2	5,0	4,1

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 7 viser andelen af elever, der har moderate til alvorlige symptomer på depression og angst opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen er større blandt kvinder end blandt mænd

særligt blandt de yngste aldersgrupper. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd på tværs af alle aldersgrupper.

Figur 7. Moderate til alvorlige symptomer på depression og angst opdelt på alder og køn.



Oplevet stress

I denne rapport anvendes den korte udgave af Cohen's Perceived Stress Skala (PSS-4) til måling af oplevet stress (22). Skalaens fire spørgsmål omhandler både oplevelse af belastninger og evnen til at kunne håndtere belastninger. Skalaen går fra 0 til 16, hvor højere score indikerer højere grad af oplevet stress. I denne rapport anvendes følgende kategorisering af skalaen: Lavt niveau af oplevet stress (0-3), moderat niveau af oplevet stress (4-9) og højt niveau af oplevet stress (10-16).

Tabel 11 viser elevernes niveau af oplevet stress opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 12,4 % blandt eleverne har et lavt niveau af oplevet stress, mens 22,8 % har et højt niveau af oplevet stress. Andelen af elever med et højt niveau af oplevet stress er markant større blandt kvinder (30,6 %) end blandt mænd (16,3 %).

Tabel 11. Oplevet stress opdelt på køn. Procent og gennemsnit.

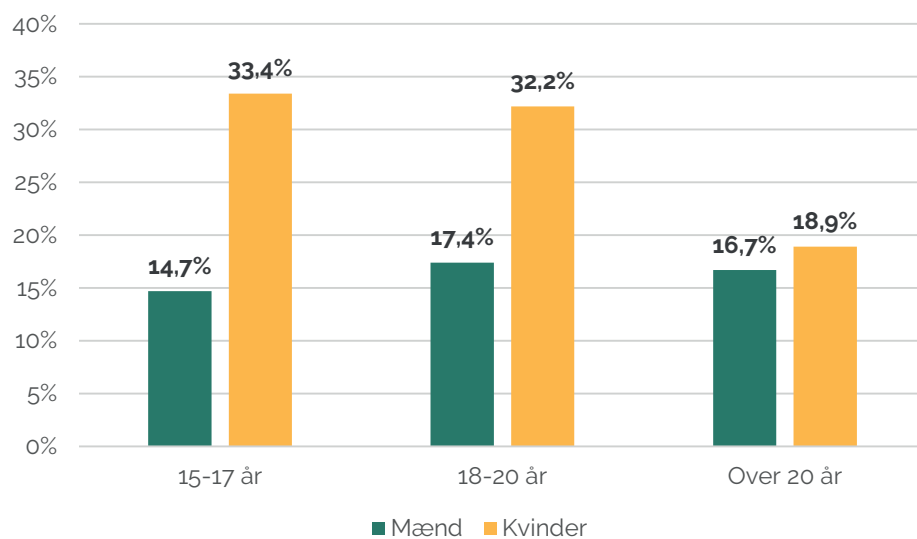
	Mænd (n=1.685)	Kvinder (n=1.404)	I alt (n=3.140)
Lav	16,6	7,8	12,4
Moderat	67,1	61,6	64,7
Høj	16,3	30,6	22,8
Gennemsnitsscore (PSS-4)	6,7	8,0	7,3

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 8 viser andelen af elever med et højt niveau af oplevet stress opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at særligt kvinder i de yngste aldersgrupper har et højt niveau af oplevet stress, hvorefter

andelen falder markant blandt kvinder over 20 år. Blandt mænd er andelen med et højt niveau af oplevet stress nogenlunde ens på tværs af alle aldersgrupper.

Figur 8. Højt niveau af oplevet stress opdelt på alder og køn



Selvværd

Elevernes selvværd er belyst ved spørgsmålet: 'Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg er god nok, som jeg er'. Svarmulighederne rangerer fra 'Helt enig' til 'Helt uenig'.

Tabel 12 viser, hvor enige eller uenige eleverne er i udsagnet om, at de er gode nok, som de er, opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 21,9 % blandt eleverne er helt enige i udsagnet om, at de er gode nok, som de er, mens 6,0 % er helt uenige. Andelen af elever, der er helt enige i udsagnet, er større blandt mænd (25,2 %) end blandt kvinder (17,9 %).

Tabel 12. Selvværd: Hvor enige eleverne er i udsagnet om, at de er gode nok, som de er, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.753)	Kvinder (n=1.478)	I alt (n=3.281)
Helt enig	25,2	17,9	21,9
Enig	28,7	23,5	26,2
Hverken enig eller uenig	30,5	37,3	33,6
Uenig	10,8	14,1	12,3
Helt uenig	4,8	7,3	6,0

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Selvformåen

Elevernes selvformåen (self-efficacy) er belyst ved spørgsmålet: 'Hvor ofte kan du klare det, du sætter sig for?'. Svarmulighederne rangerer fra 'Aldrig' til 'Meget ofte'.

Tabel 13 viser, hvor ofte eleverne føler, at de kan klare det, de sætter sig for, opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 42,0 % af eleverne ofte føler, at de kan klare det, de sætter sig for. Andelen er større blandt mænd (47,6 %) end blandt kvinder (35,4 %).

Tabel 13. Selvformåen: Hvor ofte eleverne føler, at de kan klare det, de sætter sig for, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.745)	Kvinder (n=1.453)	I alt (n=3.258)
Meget ofte	14,4	8,1	11,5
Ofte	47,6	35,4	42,0
En gang imellem	30,7	47,0	38,2
Næsten aldrig	5,0	8,0	6,4
Aldrig	2,3	1,5	1,9

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Ensomhed

I denne rapport anvendes The Three-Items Loneliness Scale (T-ILS) til måling af ensomhed (23). T-ILS omfatter tre spørgsmål, der belyser, i hvilket omfang eleverne føler sig isoleret, savner nogen at være sammen med samt føler sig uden for. Det var muligt at svare 'Sjældent', 'En gang imellem' eller 'Ofte'. Skalaen rangerer 3 til 9, hvor en højere score indikerer større ensomhed. T-ILS er blevet katego-

riseret i følgende tre kategorier: Ikke ensom (3-4), moderat ensom (5-6) og svært ensom (7-9) (24).

Tabel 14 viser forekomsten af ensomhed opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 43,3 % blandt eleverne ikke føler sig ensomme, mens 21,4 % føler sig svært ensomme. Andelen af elever, der føler sig svært ensomme, er større blandt kvinder (26,6 %) end blandt mænd (16,6 %).

Tabel 14. Ensomhed opdelt på køn. Procent og gennemsnit.

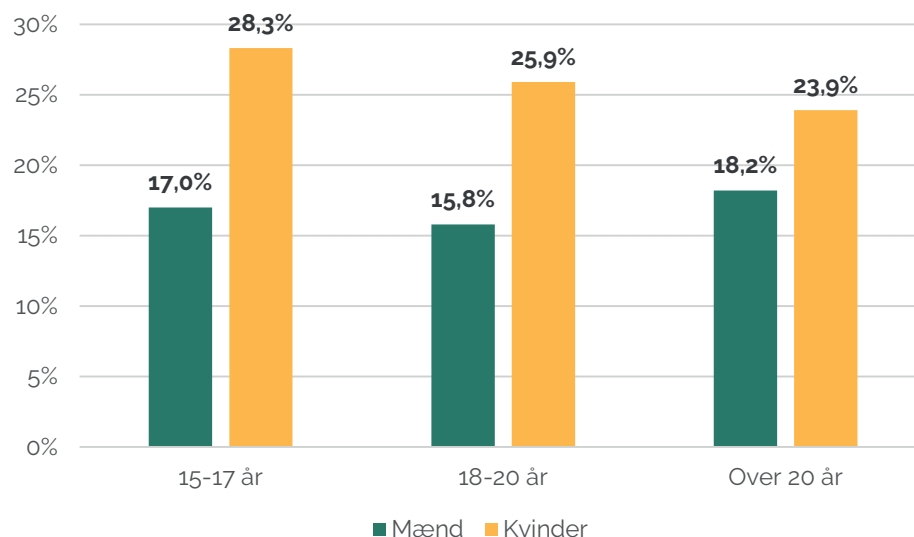
	Mænd (n=1.694)	Kvinder (n=1.420)	I alt (n=3.165)
Ikke ensom	51,4	33,8	43,3
Moderat ensom	32,0	39,6	35,4
Svært ensom	16,6	26,6	21,4
Gennemsnit (T-ILS)	4,8	5,5	5,1

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 9 viser andelen af elever, der føler sig svært ensomme, opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever, der føler sig svært ensomme, er størst blandt kvinder i den yngste al-

dersgruppe, hvorefter andelen falder gradvist med stigende alder. Blandt mænd er andelen nogenlunde ens på tværs af aldersgrupperne, men størst blandt den ældste aldersgruppe.

Figur 9. Svært ensom opdelt på alder og køn





5

Sundhedsadfærd

Sundhedsadfærd

Sundhedsadfærd refererer til de valg og handlinger, som en person træffer i sit daglige liv, og som har indflydelse på vedkommendes individuelle sundhed. Denne adfærd kan være positiv og forebygge sygdomme og fremme sundhed, men den kan også være negativ med potentielt skadelige sundhedsmæssige konsekvenser. Risikofaktorer som rygning, højt indtag af alkohol, fysisk inaktivitet og usund kost er væsentlige medvirkende årsager til udviklingen af en række sygdomme (25). Herudover kan stort skærmbrug påvirke unges søvnkvalitet- og længde samt deres mentale sundhed, herunder stress, kropsofattelse og generelle trivsel (26-29). Den enkeltes sundhedsadfærd er ikke kun et resultat af individuelle valg, men påvirkes ligeledes af omgivelserne. Både nære relationer som venner og familie samt strukturelle forhold, såsom regler om røgfri skoletid, kan have betydning for den enkeltes sundhedsadfærd (30).

I dette kapitel afdækkes følgende faktorer i forhold til FGU-elevens sundhedsadfærd: Alkohol, cigaretter, e-cigaretter, røgfri nikotinprodukter, euforiserende stoffer, fysisk aktivitet, kostvaner, søvn samt skærmbrug.

Alkohol

Ugentligt alkoholforbrug

Elevernes alkoholforbrug er i denne undersøgelse belyst ved indledningsvist at spørge eleverne, om de har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder. Elever, der svarede ja til dette spørgsmål, er herefter blevet spurgt om, hvor mange genstande de i gennemsnit drikker på hver ugens dage.

Tabel 15 viser det gennemsnitlige ugentlige alkoholforbrug blandt eleverne opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 29,5 % blandt eleverne ikke har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (29,3 %) og kvinder (29,7 %). I alt drikker 7,1 % af eleverne ugentligt 30 genstande eller mere. Andelen er højere blandt mænd (8,2 %) end blandt kvinder (5,9 %).

Tabel 15. Ugentligt alkoholforbrug opdelt på køn. Procent.

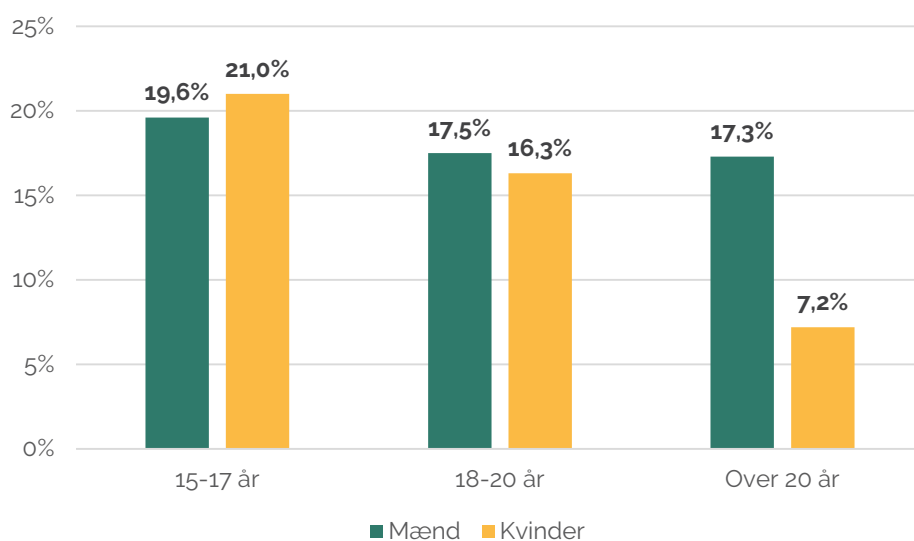
	Mænd (n=1.793)	Kvinder (n=1.524)	I alt (n=3.369)
Ikke drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder	29,3	29,7	29,5
0 genstande	21,8	18,3	20,3
1-5 genstande	21,0	22,9	21,7
6-10 genstande	8,5	11,3	9,8
11-14 genstande	3,5	3,9	3,7
15-21 genstande	5,2	5,4	5,3
22-29 genstande	2,6	2,6	2,6
≥30 genstande	8,2	5,9	7,1

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Sundhedsstyrelsen udmelding lyder, at voksne over 18 år ikke bør drikke mere end 10 genstande om ugen. I alt drikker 18,7 % blandt eleverne mere end 10 genstande i løbet af en uge (tal ikke vist). Figur 10 viser andelen af elever, der drikker mere

end 10 genstande ugentligt opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen er størst blandt elever i den yngste aldersgruppe. Blandt elever over 20 år er andelen markant større blandt mænd end blandt kvinder.

Figur 10. Drikker mere end 10 genstande ugentligt opdelt på alder og køn.



Binge-drinking

Eleverne er blevet spurgt, hvor ofte de inden for den seneste måned har drukket fem eller flere genstande ved samme lejlighed ('binge-drinking').

Tabel 16 viser hyppigheden af binge-drinking blandt eleverne inden for den seneste måned opdelt på

køn. Det fremgår af tabellen, at 51,7 % blandt eleverne ikke har binge-drukket inden for den seneste måned, mens 16,4 % har binge-drukket fire eller flere gange. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder.

Tabel 16. Hyppighed af binge-drinking inden for den seneste måned opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.819)	Kvinder (n=1.542)	I alt (n=3.412)
0 gange ^a	52,1	51,1	51,7
1 gang	15,6	15,2	15,3
2-3 gange	15,8	17,4	16,5
≥ 4 gange	16,6	16,3	16,4

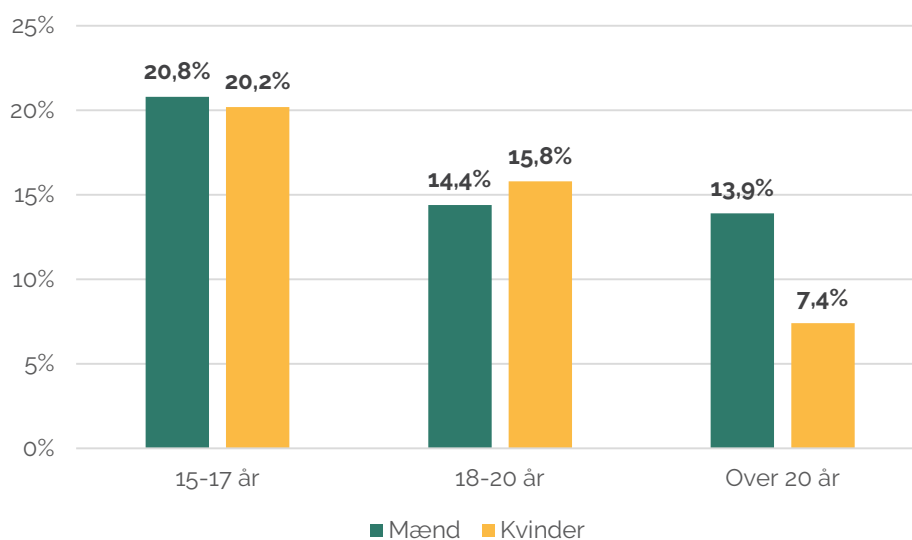
Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Denne andel inkluderer også elever, der ikke har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder.

Figur 11 viser andelen af elever, der har drukket mere end fem genstande ved samme lejlighed fire eller flere gange inden for den seneste måned opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever, der har binge-drukket fire eller flere gange inden for den seneste måned, er størst blandt den yngste aldersgruppe, hvorefter ande-

len falder med stigende alder. Blandt de to yngste aldersgrupper er andelen, der har binge-drukket fire eller flere gange inden for den seneste måned, nogenlunde ens blandt mænd og kvinder, mens der ses en markant større andel blandt mænd over 20 år end blandt kvinder i samme aldersgruppe.

Figur 11. Drikker fem genstande ved samme lejlighed mindst fire gange månedligt opdelt på alder og køn



Vil gerne nedsætte alkoholforbruget

Elever, der har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder, er blevet spurgt, om de gerne vil drikke mindre, end de gør i forvejen.

Tablet 17 viser andelen af elever, der gerne vil nedsætte eget alkoholforbrug blandt elever, der har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder (2.425 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at 7,5 % blandt disse elever gerne vil drikke mindre, end de gør i forvejen. Andelen er større blandt mænd (9,0 %) end blandt kvinder (6,1 %).

Tablet 17. Vil gerne nedsætte alkoholforbruget blandt elever, der har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder, opdelt på køn. Procent

	Mænd (n=1.295)	Kvinder (n=1.095)	I alt (n=2.425)
Ja	9,0	6,1	7,5
Nej	67,9	69,8	69,0
Ved ikke	23,2	24,1	23,5

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Cigaretter

Rygevaner

Elevernes rygevaner er i denne undersøgelse belyst ved indledningsvist at spørge eleverne om, hvor hyppigt de ryger cigaretter.

Tabel 18 viser elevernes rygevaner (cigaretrygning). I alt ryger 19,9 % af eleverne dagligt, 9,8 % ryger lejlighedsvis, mens 45,0 % aldrig har røget. Andelen af elever, der ryger dagligt, er større blandt kvinder (22,4 %) end blandt mænd (18,0 %).

Tabel 18. Rygevaner (cigaretrygning) opdelt på køn. Procent

	Mænd (n=1.814)	Kvinder (n=1.546)	I alt (n=3.412)
Ryger dagligt	18,0	22,4	19,9
Ryger lejlighedsvis ^a	9,8	9,7	9,8
Har tidligere røget (er stoppet)	7,8	8,3	8,1
Har prøvet at ryge enkelte gange	17,1	17,1	17,2
Har aldrig røget	47,3	42,4	45,0

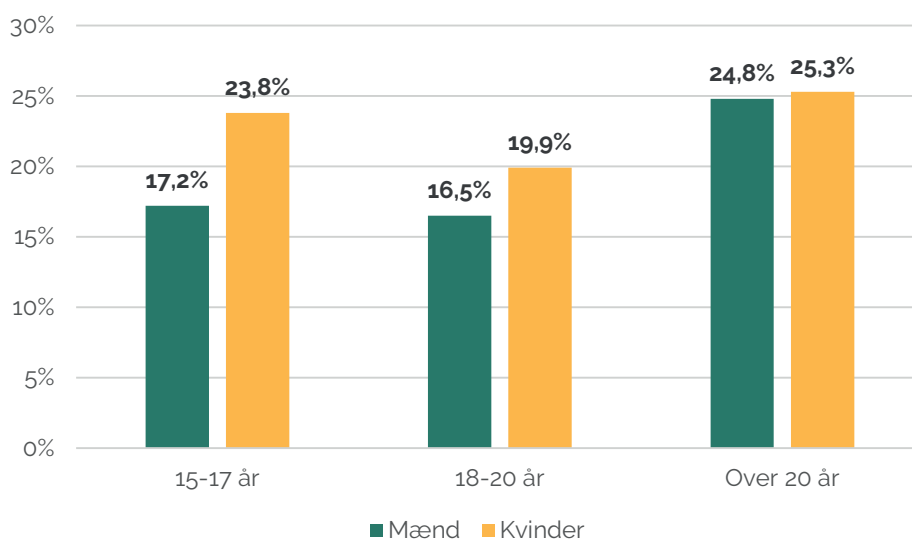
Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^aRyger mindst én gang om ugen eller sjældnere end hver uge

Figur 12 viser andelen af elever, der ryger dagligt, opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever, der ryger dagligt, er størst blandt elever over 20 år. Andelen er nogenlunde

ens blandt mænd og kvinder i denne aldersgruppe. Blandt elever i de yngste aldersgrupper er andelen af elever, der ryger dagligt, større blandt kvinder end blandt mænd.

Figur 12. Ryger dagligt opdelt på alder og køn.



Rygeforbrug

Elever, der ryger dagligt, er blevet spurgt om, hvor mange cigaretter de i gennemsnit ryger hver dag.

Tabel 19 viser det gennemsnitlige daglige forbrug af cigaretter blandt elever, der ryger dagligt (678

elever i alt). Det fremgår af tabellen, at disse elever i gennemsnit ryger 10,4 cigaretter om dagen. Det gennemsnitlige daglige forbrug af cigaretter er større blandt mænd (11,5 cigaretter) end blandt kvinder (9,3 cigaretter).

Tabel 19. Gennemsnitligt dagligt forbrug af cigaretter blandt elever, der ryger dagligt, opdelt på køn. Procent.

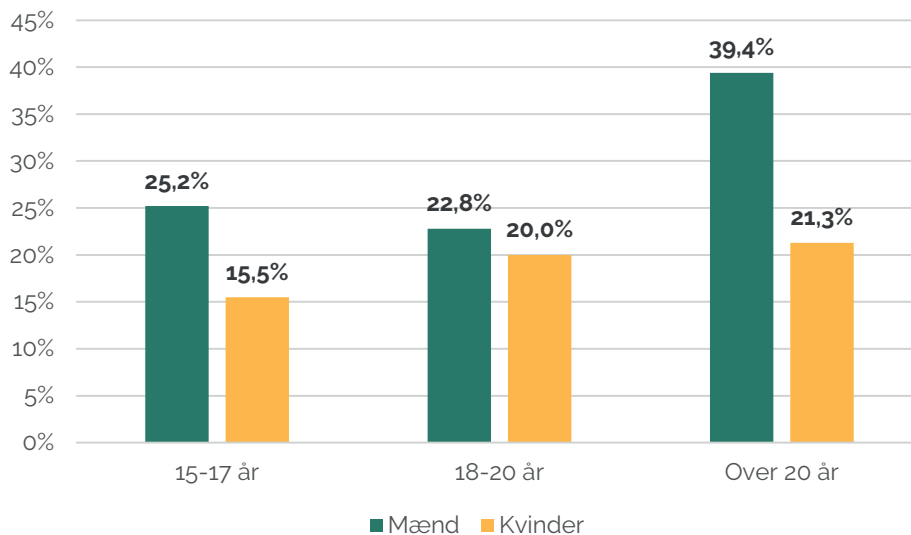
	Mænd (n=326)	Kvinder (n=346)	I alt (n=678)
Gennemsnit (cigaretter)	11,5	9,3	10,4

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Blandt elever, der ryger dagligt (678 elever i alt), ryger i alt 22,4 % 15 eller flere cigaretter om dagen (tal ikke vist). Figur 13 viser andelen af elever, der ryger 15 eller flere cigaretter om dagen, opdelt på alder

og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever, der ryger 15 eller flere cigaretter dagligt, er markant størst blandt mænd over 20 år (39,4 %).

Figur 13. Ryger 15 eller flere cigaretter om dagen opdelt på alder og køn.



Nikotinafhængighed

Elever, der ryger dagligt, er blevet spurgt om, hvor lang tid der går, fra de vågner, til de ryger dagens første cigaret. Sammen med deres forbrug af cigaretter er spørgsmålet brugt til at måle grad af afhængighed ved 'Heaviness of Smoking Index' (HSI) (31). HSI er et redskab til at måle graden af nikotinafhængighed hos personer, der ryger, ved at kombinere antallet af cigaretter, der ryges dagligt, og tiden, der er gået fra første cigaret ryges efter at være vågnet. Skalaen går fra 0-6 point og en højere score indikerer en højere grad af nikotinafhængighed.

Nikotinafhængighed er opdelt i følgende tre kategoriseringer: Lav grad af nikotinafhængighed (0-2), moderat grad af nikotinafhængighed (3-4) og høj grad af nikotinafhængighed (5-6).

Tabel 20 viser graden af nikotinafhængighed blandt elever, der ryger dagligt (669 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at 57,7 % blandt disse elever i moderat grad er afhængige af nikotin, mens 3,6 % i høj grad er afhængige af nikotin. Andelen af elever med høj eller moderat grad af nikotinafhængighed er nogenlunde ens blandt mænd og kvinder.

Tabel 20. Nikotinafhængighed (cigaretrygning) blandt elever, der ryger dagligt, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=323)	Kvinder (n=340)	I alt (n=669)
Lav	37,8	40,0	38,7
Moderat	57,6	57,4	57,7
Høj	4,6	2,6	3,6

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Cigaretrykning i skoletiden

Elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis, er blevet spurgt, om de ryger cigaretter i løbet af skoletiden.

Tabel 21 viser elevernes rygevaner (cigaretrykning) i skoletiden blandt elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis (1.104 elever i alt). Blandt disse elever ryger 26,9 % altid i skoletiden, mens 30,1 % nogle gange ryger i skoletiden.

Tabel 21. Rygevaner i skoletiden (cigaretrykning) blandt elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=503)	Kvinder (n=496)	I alt (n=1.014)
Ryger altid i skoletiden	24,1	30,0	26,9
Ryger nogle gange i skoletiden	30,2	29,8	30,1
Ryger aldrig i skoletiden	45,7	40,1	43,0

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Vil gerne holde op med at ryge

Elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis, er blevet spurgt, om de gerne vil holde op med at ryge cigaretter.

Tabel 22 viser andelen af elever, der gerne vil holde op med at ryge, blandt elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis (980 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at 63,9 % blandt disse elever gerne vil holde op med at ryge. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (62,5 %) og kvinder (65,1 %).

Tabel 22. Vil gerne holde op med at ryge blandt elever, der ryger dagligt eller lejlighedsvis, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=493)	Kvinder (n=473)	I alt (n=980)
Nej	37,5	34,9	36,1
Ja, men jeg har ikke planlagt hvornår	42,2	49,7	46,1
Ja, jeg planlægger at holde op inden for 6 måneder	8,5	8,9	8,6
Ja, jeg planlægger at holde op inden for 1 måned	11,8	6,6	9,2
Vil gerne holde op med at ryge ^a	62,5	65,1	63,9

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Elever, der gerne vil holde op med at ryge, men enten ikke har planlagt hvornår, planlægger at holde op inden for 6 måneder eller planlægger at holde op inden for 1 måned.

E-cigaretter

Brug af e-cigaretter

Elevernes brug af e-cigaretter, herunder engangsvapes (f.eks. puff bars), er i denne undersøgelse indledningsvist belyst ved at spørge eleverne, om de bruger e-cigaretter.

Tabel 23 viser elevernes brug af e-cigaretter. Blandt eleverne bruger 10,9 % dagligt e-cigaretter, 11,3 % bruger lejlighedsvis e-cigaretter, mens 51,8 % aldrig har brugt e-cigaretter. Andelen af elever, der dagligt bruger e-cigaretter, er større blandt kvinder (13,0 %) end blandt mænd (9,1 %).

Tabel 23. Brug af e-cigaretter opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.818)	Kvinder (n=1.550)	I alt (n=3.420)
Bruger dagligt	9,1	13,0	10,9
Bruger lejlighedsvis ^a	9,7	13,5	11,3
Har tidligere brugt jævnligt	6,6	7,2	6,9
Har prøvet at bruge	19,4	19,0	19,2
Har aldrig brugt	55,3	47,4	51,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Bruger mindst én gang om ugen eller sjældnere end hver uge.

Brug af e-cigaretter i skoletiden

Elever, der bruger e-cigaretter dagligt eller lejlighedsvis, er blevet spurgt, om de bruger e-cigaretter i løbet af skoletiden.

Tabel 24 viser elevernes brug af e-cigaretter i skoletiden blandt elever, der bruger e-cigaretter dagligt eller lejlighedsvis (756 elever i alt). Blandt disse elever bruger 19,4 % altid e-cigaretter i skoletiden, mens 36,1 % nogle gange bruger e-cigaretter i skoletiden.

Tabel 24. Brug af e-cigaretter i skoletiden blandt elever, der bruger e-cigaretter dagligt eller lejlighedsvis, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=341)	Kvinder (n=406)	I alt (n=756)
Bruger altid i skoletiden	18,2	20,4	19,4
Bruger nogle gange i skoletiden	37,2	35,5	36,1
Bruger aldrig i skoletiden	44,6	44,1	44,4

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Vil gerne holde op med at bruge e-cigaretter

Elever, der bruger e-cigaretter dagligt eller lejlighedsvis, er blevet spurgt, om de gerne vil holde op med at bruge e-cigaretter.

Tabel 25 viser andelen af elever, der gerne vil holde op med at bruge e-cigaretter, blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger e-cigaretter (750 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at 44,7 % blandt disse elever gerne vil holde op med at bruge e-cigaretter. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (43,7 %) og kvinder (46,0 %).

Tabel 25. Vil gerne holde op med at bruge e-cigaretter blandt elever, der bruger e-cigaretter dagligt eller lejlighedsvis, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=339)	Kvinder (n=402)	I alt (n=750)
Nej	56,3	54,0	55,3
Ja, men jeg har ikke planlagt hvornår	31,6	36,6	34,0
Ja, jeg planlægger at holde op inden for 6 måneder	6,2	4,0	4,9
Ja, jeg planlægger at holde op inden for 1 måned	5,9	5,5	5,7
Vil gerne holde op med at bruge e-cigaretter ^a	43,7	46,0	44,7

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Elever, der gerne vil holde op med at bruge e-cigaretter, men enten ikke har planlagt hvornår, planlægger at holde op inden for 6 måneder eller planlægger at holde op inden for 1 måned.

Røgfri nikotinprodukter

Brug af røgfri nikotinprodukter

Elevernes brug af røgfri nikotinprodukter, herunder f.eks. snus, tyggetobak og nikotinposer, er i denne undersøgelse indledningsvist belyst ved at spørge eleverne, om de bruger røgfri nikotinprodukter.

Tabel 26 viser elevernes brug af røgfri nikotinprodukter opdelt på køn. I alt bruger 8,1 % af eleverne dagligt røgfri nikotinprodukter, 6,0 % bruger lejlighedsvis røgfri nikotinprodukter, mens 73,0 % aldrig har brugt røgfri nikotinprodukter. Andelen af elever, der dagligt bruger røgfri nikotinprodukter, er nogenlunde ens blandt mænd (8,4 %) og kvinder (7,9 %).

Tabel 26. Brug af røgfri nikotinprodukter opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.815)	Kvinder (n=1.540)	I alt (n=3.407)
Bruger dagligt	8,4	7,9	8,1
Bruger lejlighedsvis ^a	6,4	5,6	6,0
Har tidligere brugt jævnligt	2,7	2,9	2,8
Har prøvet at bruge	10,9	9,2	10,1
Har aldrig brugt	71,6	74,5	73,0

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Bruger mindst én gang om ugen eller sjældnere end hver uge.

Brug af røgfri nikotinprodukter i skoletiden

Elever, der bruger røgfri nikotinprodukter dagligt eller lejlighedsvis, er blevet spurgt, om de bruger røgfri nikotinprodukter i løbet af skoletiden.

Tabel 27 viser elevernes brug af røgfri nikotinprodukter i skoletiden blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger røgfri nikotinprodukter (474 elever i alt). Blandt disse elever bruger 33,1 % altid røgfri nikotinprodukter i skoletiden, mens 36,1 % nogle gange bruger røgfri nikotinprodukter i skoletiden.

Tabel 27. Brug af røgfri nikotinprodukter i skoletiden blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger røgfri nikotinprodukter, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=265)	Kvinder (n=205)	I alt (n=474)
Bruger altid i skoletiden	34,3	31,7	33,1
Bruger nogle gange i skoletiden	36,2	35,1	36,1
Bruger aldrig i skoletiden	29,4	33,2	30,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Vil gerne holde op med at bruge røgfri nikotinprodukter

Elever, der bruger røgfri nikotinprodukter dagligt eller lejlighedsvis, er blevet spurgt, om de gerne vil holde op med at bruge røgfri nikotinprodukter.

Tabel 28 viser andelen af elever, der gerne vil holde op med at bruge røgfri nikotinprodukter blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger røgfri nikotinprodukter (467 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at 63,0 % blandt disse elever gerne vil holde op med at bruge e-cigaretter. Andelen er større blandt kvinder (67,7 %) end mænd (59,2 %).

Tabel 28. Vil gerne holde op med at bruge røgfri nikotinprodukter blandt elever, der dagligt eller lejlighedsvis bruger røgfri nikotinprodukter, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=262)	Kvinder (n=201)	I alt (n=467)
Nej	40,8	32,3	37,0
Ja, men jeg har ikke planlagt hvornår	41,6	55,2	47,5
Ja, jeg planlægger at holde op inden for 6 måneder	8,8	5,5	7,3
Ja, jeg planlægger at holde op inden for 1 måned	8,8	7,0	8,1
Vil gerne holde op med at bruge røgfri nikotinprodukter ^a	59,2	67,7	63,0

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Elever, der gerne vil holde op med at bruge røgfri nikotinprodukter, men enten ikke har planlagt hvornår, planlægger at holde op inden for 6 måneder eller planlægger at holde op inden for 1 måned.

Euforiserende stoffer

Brug af hash

Eleverne er blevet spurgt, om de har prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk nogensinde.

Tabel 29 viser andelen af elever, der har prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk, opdelt på køn. I alt har 27,7 % blandt eleverne prøvet at ryge hash. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (27,5 %) og kvinder (28,0 %).

Tabel 29. Brug af hash, marihuana, pot eller skunk opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.820)	Kvinder (n=1.546)	I alt (n=3.418)
Har prøvet at ryge hash	27,5	28,0	27,7
Har ikke prøvet at ryge hash	72,5	72,0	72,3

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Brug af hash inden for den seneste måned

Elever, der har prøvet at ryge hash, er blevet spurgt, hvor mange gange de har røget hash, marihuana, pot eller skunk i løbet af den seneste måned.

Tabel 30 viser hyppigheden af elevernes hashforbrug inden for den seneste måned blandt elever,

der har prøvet at ryge hash (934 elever i alt). I alt har 11,5 % blandt disse elever røget hash 20 eller flere gange inden for den seneste måned, mens 53,6 % ikke har røget hash i løbet af den seneste måned. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (11,8 % og 54,1 %) og kvinder (11,2 % og 53,2 %).

Tabel 30. Hyppighed af hashforbrug inden for den seneste måned blandt elever, der har prøvet at ryge hash, opdelt på køn. Procent

	Mænd (n=492)	Kvinder (n=427)	I alt (n=934)
0 gange	54,1	53,2	53,6
1-9 gange	29,5	31,9	30,7
10-19 gange	4,7	3,7	4,2
≥20 gange	11,8	11,2	11,5

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Ugentligt forbrug af hash

Elever, der har prøvet hash, er blevet spurgt om hvilke dage, de ryger hash, marihuana, pot eller skunk på en normal uge.

Tabel 31 viser det ugentlige forbrug af hash blandt elever, der har prøvet at ryge hash (948 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at omkring 14-15 % blandt disse elever ryger hash fra mandag til torsdag. Størstedelen af eleverne ryger hash om lørdagen (40,3 %).

Tabel 31. Brug af hash fordelt på ugedage blandt elever, der har prøvet at ryge hash, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=500)	Kvinder (n=433)	I alt (n=948)
Mandag	14,4	15,2	14,8
Tirsdag	14,2	15,9	14,9
Onsdag	14,6	14,1	14,3
Torsdag	14,4	15,7	14,9
Fredag	37,6	34,4	36,1
Lørdag	42,4	37,9	40,3
Søndag	21,2	18,2	19,7

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Brug af andre euforiserende stoffer end hash

Eleverne er blevet spurgt, om de nogensinde har prøvet at tage andre euforiserende stoffer end hash som f.eks. amfetamin, ketamin, kokain, MDMA/ecstasy eller lignende.

på køn. I alt har 14,9 % blandt eleverne prøvet at tage andre euforiserende stoffer end hash. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (15,2 %) og kvinder (14,7 %). De hyppigst anvendte stoffer blandt elever, der har prøvet at tage andre euforiserende stoffer end hash, er kokain (10,2 %), amfetamin (8,4 %) og MDMA/ecstasy (6,6 %).

Tabel 32 viser andelen af elever, der har prøvet at tage andre euforiserende stoffer end hash, opdelt

Tabel 32. Brug af andre euforiserende stoffer opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.812)	Kvinder (n=1.540)	I alt (n=3.404)
Har prøvet euforiserende stoffer	15,2	14,7	14,9
Har ikke prøvet euforiserende stoffer	84,8	85,3	85,1

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Fysisk aktivitet

WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet

I denne undersøgelse er fysisk aktivitet først og fremmest belyst ved at spørge eleverne om, hvor meget tid de bruger på moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en typisk uge som f.eks. rask gang, cykling som transport eller motion, løb, sport eller styrketræning. Derudover er eleverne blevet spurgt om, hvor meget af denne tid der i alt anvendes på hård fysisk aktivitet som f.eks. svømning, løb, cykling i højt tempo eller hård styrketræning. Spørgsmålene tager udgangspunkt i WHO's minimumsanbefaling for ugentlig fysisk aktivitet (32). Elevernes niveau af

fysisk aktivitet afdækkes således i denne undersøgelse i forhold til deres efterlevelse af WHO's minimumsanbefaling (fra 18 år)³, som lyder på mindst 150-300 minutters moderat fysisk aktivitet pr. uge eller mindst 75-150 minutter hård fysisk aktivitet pr. uge eller en ækvivalent kombination heraf.

Tabel 33 viser andelen af elever, der ikke opfylder og opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet opdelt på køn. I alt opfylder 59,5 % blandt eleverne ikke minimumsanbefalingen for ugentlig fysisk aktivitet. Andelen er større blandt kvinder (67,8 %) end blandt mænd (52,8 %).

Tabel 33. WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.686)	Kvinder (n=1.423)	I alt (n=3.158)
Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet	52,8	67,8	59,5
Opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet	47,2	32,2	40,5

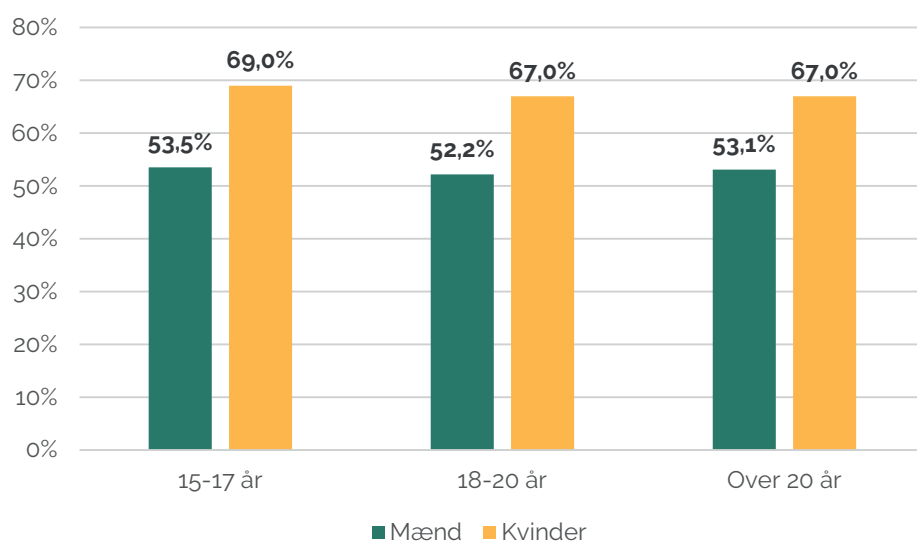
Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

³ Anbefalingerne er gældende for personer på 18 år eller ældre, mens anbefalinger for de 15-17-årige lyder på mindst 60 minutters aktivitet dagligt ved moderat til høj intensitet. De anvendte spørgsmål i denne undersøgelse muliggør dog ikke at opdele efter anbefalingerne for 15-17-årige. Derfor er minimumsanbefalingerne for voksne på 18 år eller ældre brugt for alle elever i denne undersøgelse.

Figur 14 viser andelen af elever, der ikke opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever, der ikke opfylder minimums-

anbefalingen for fysisk aktivitet, er nogenlunde ens på tværs af alle aldersgrupper. For alle aldersgrupper ses en større andel blandt kvinder end blandt mænd.

Figur 14. Opfylder ikke minimumsanbefaling for fysisk aktivitet opdelt på alder og køn



Fysisk aktivitet i fritiden

Elevernes fysiske aktivitet er i denne undersøgelse også blevet belyst ved at bede eleverne om at tænke tilbage på det seneste år og vurdere hvilket udsagn (oplistet i tabel 34), der bedst passer på deres fysiske aktivitetsniveau i fritiden.

Tabel 34 viser elevernes fysiske aktivitetsniveau i fritiden inden for det seneste år opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 13,4 % blandt eleverne har

et aktivitetsniveau i fritiden svarende til konkurrenceidræt ('Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen'). Denne andel er markant større blandt mænd (17,7 %) end blandt kvinder (8,1 %). I alt har 33,1 % blandt eleverne et stillesiddende aktivitetsniveau i fritiden ('Sidder foran en skærm (smartphone, computer, TV) eller anden stillesiddende beskæftigelse (f.eks. læser)'). Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (33,2 %) og kvinder (33,0 %).

Tabel 34. Fysisk aktivitetsniveau i fritiden opdelt på køn. Procent.

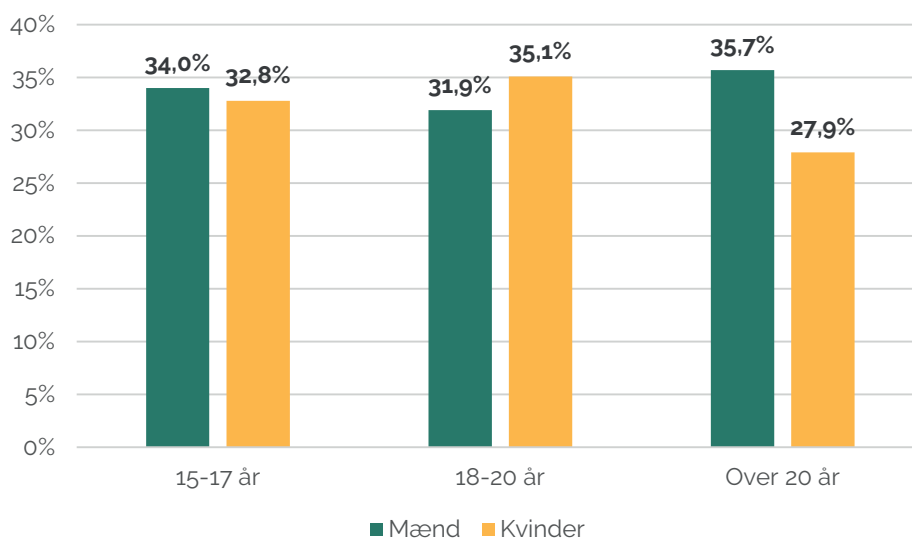
	Mænd (n=1.801)	Kvinder (n=1.511)	I alt (n=3.362)
Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen	17,7	8,1	13,4
Dyrker motionsidræt eller lignende mindst 4 timer om ugen	16,4	13,0	14,8
Går, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (også gåture og cykling/gang til skole)	32,6	45,9	38,8
Sidder foran en skærm (smartphone, computer, TV) eller har anden stillesiddende beskæftigelse (f.eks. læser)	33,2	33,0	33,1

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Figur 15 viser andelen af elever, der har et stillesiddende fysisk aktivitetsniveau i fritiden opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever med et stillesiddende fysisk aktivitetsniveau i

fritiden er nogenlunde ens på tværs af alle aldersgrupper, med undtagelse af kvinder over 20 år, hvor der ses en lidt mindre andel med et stillesiddende fysisk aktivitetsniveau i fritiden.

Figur 15. Stillesiddende fysisk aktivitetsniveau i fritiden opdelt på alder og køn.



Fysisk aktivitet på skolen

Eleverne er blevet spurgt om, hvor ofte de laver fysisk aktivitet på skolen i løbet af en skoleuge (mandag til fredag) som en del af henholdsvis undervisningen og pauserne.

Tabel 35 viser hyppigheden af fysisk aktivitet på skolen i løbet af en skoleuge opdelt på køn. I alt har 16,3 % blandt eleverne lavet fysisk aktivitet som en del af undervisningen hver dag i løbet af en skoleuge, mens 11,0 % har lavet fysisk aktivitet hver dag som en del af pauserne. Andelen, der laver fysisk aktivitet hver dag på skolen, er højere blandt mænd (18,9 % som del af undervisningen og 12,1 % som del af pauserne) end blandt kvinder (13,4 % og 9,8 %).

Tabel 35. Hyppighed af fysisk aktivitet på skolen i løbet af en skoleuge opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.797)	Kvinder (n=1.518)	I alt (n=3.365)
Som en del af undervisningen			
Hver dag	18,9	13,4	16,3
3-4 dage	16,2	11,9	14,4
1-2 dage	29,7	31,6	30,6
Sjældent/aldrig	35,2	43,1	38,8
Som en del af pauserne^a			
Hver dag	12,1	9,8	11,0
3-4 dage	12,5	10,7	11,6
1-2 dage	21,6	23,2	22,5
Sjældent/aldrig	53,7	56,3	54,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Manglende besvarelser i alt, n=25

Vil gerne være mere fysisk aktiv

Eleverne er blevet spurgt, hvorvidt de gerne vil være mere fysisk aktive.

Tabel 36 viser andelen af elever, der gerne vil være mere fysisk aktive opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 51,6 % af eleverne gerne vil være mere fysisk aktive. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (51,6 %) og kvinder (51,2 %).

Tabel 36. Vil gerne være mere fysisk aktiv opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.834)	Kvinder (n=1.557)	I alt (n=3.443)
Ja	51,6	51,2	51,6
Nej	19,4	16,6	17,9
Ved ikke	29,0	32,2	30,5

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Kostvaner

Kostvaner

Eleverne er blevet spurgt, hvor ofte de drikker eller spiser udvalgte fødevarer oplistet i tabel 37. Svarmulighederne rangerer fra 'Aldrig' til 'Flere gange dagligt'.

Tabel 37 viser andelen af elever, der spiser eller drikker forskellig kost mindst to til fire dage om

ugen, opdelt på køn. Andelen af elever, der spiser frisk frugt og grøntsager mindst to til fire dage om ugen, er henholdsvis 55,9 % og 73,1 %. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (55,8 % og 71,2 %) og kvinder (55,6 % og 75,0 %). Dog spiser en større andel mænd fastfood (32,6 %) og drikker sodavand med sukker (53,5 %) mindst to til fire dage om ugen end kvinder (henholdsvis 26,5 % og 45,1 %).

Tabel 37. Indtag af forskellige mad og drikkevarer mindst to til fire dage om ugen opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.799)	Kvinder (n=1.517)	I alt (n=3.368)
Frisk frugt	55,8	55,6	55,9
Grøntsager ^a	71,2	75,0	73,1
Fastfood ^a	32,6	26,5	29,7
Sodavand med sukker ^b	53,5	45,1	49,6
Sodavand uden sukker ^c	42,0	39,2	40,7
Energidrik ^d	44,6	39,9	42,4

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn. Manglende besvarelser i alt, n= ^a19, ^b45, ^c41, ^d42

Søvn

Søvnkvantitet

Eleverne er blevet spurgt, hvornår de plejer at falde i søvn, samt hvornår de plejer at vågne på en almindelig skoledag. På baggrund af elevernes besvarelser er elevernes gennemsnitlige søvnlængde beregnet.

Tabel 38 viser elevernes søvnkvantitet i forhold til deres gennemsnitlige søvnlængde opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 34,5 % af eleverne sover mindre end 7 timer og 4,6 % mere end 9 timer på en almindelig skoledag, mens i alt 60,9 % sover mellem 7 og 9 timer. Eleverne har en gennemsnitlig nattesøvn på 7,1 timer, som er stort set ens for mænd (7,1 timer) og kvinder (7,0 timer).

Tabel 38. Søvnkvantitet opdelt på køn. Procent og gennemsnit.

	Mænd (n=1.773)	Kvinder (n=1.517)	I alt (n=3.441)
Mindre end 7 timer	34,3	34,7	34,5
7-9 timer	61,1	60,8	60,9
Mere end 9 timer	4,6	4,4	4,6
Gennemsnit (timer)	7,1	7,0	7,1

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Eleverne er herudover blevet spurgt til, hvor ofte de sover om eftermiddagen i løbet af en skoleuge (mandag til fredag).

Tabel 39 viser hyppighed af eftermiddagslur i løbet af en skoleuge opdelt på køn. I alt sover 29,5 % blandt eleverne om eftermiddagen to til fire gange om ugen i løbet af en skoleuge. Andelen er højere blandt kvinder (39,9 %) end blandt mænd (21,0 %).

Tabel 39. Hyppighed af eftermiddagslur i løbet af en skoleuge opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.810)	Kvinder (n=1.537)	I alt (n=3.399)
2-4 gange om ugen eller oftere	21,0	39,9	29,5
1 gang om ugen eller sjældnere	38,6	36,8	37,7
Aldrig	40,4	23,4	32,7

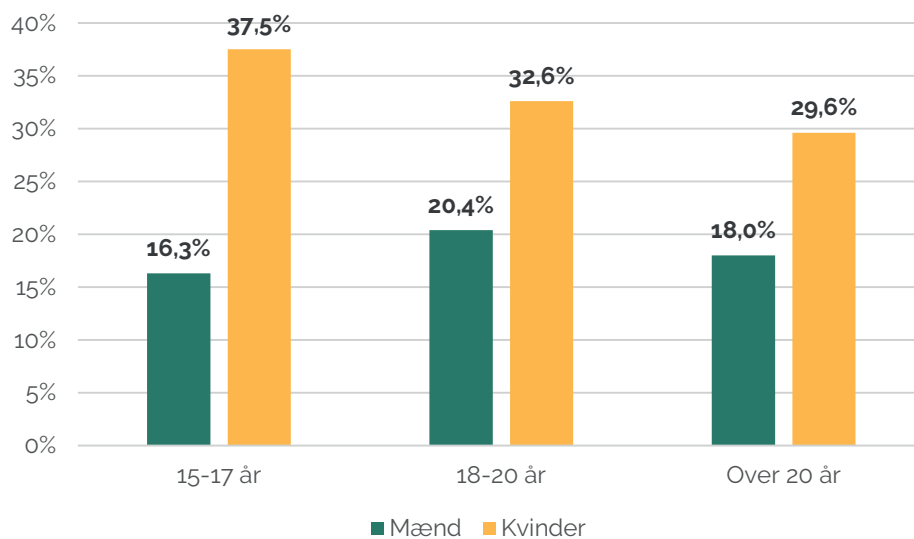
Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Søvnbesvær og søvnproblemer

I kapitlet om fysisk helbred blev det belyst, at 25,7 % blandt eleverne var meget generet af søvnbesvær eller søvnproblemer inden for de sidste to uger (tabel 3). Figur 16 viser andelen af elever, der har været meget generet af søvnbesvær eller søvnproblemer

inden for de seneste to uger, opdelt på alder og køn. Det fremgår af figuren, at andelen af elever, der har været meget generet af søvnbesvær eller søvnproblemer, er større blandt kvinder end blandt mænd på tværs af alle aldersgrupper.

Figur 16. Andelen af elever, der har været meget generet af søvnbesvær eller søvnproblemer inden for de seneste to uger, opdelt på alder og køn.



Søvnkvalitet

Eleverne er blevet bedt om at vurdere, hvorvidt de får nok søvn til at føle sig udhvilet.

Tabel 40 viser elevernes vurdering af, om de får nok søvn til at føle sig udhvilet, opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 25,8 % blandt eleverne synes, at de næsten aldrig eller aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet. Andelen er større blandt kvinder (33,3 %) end blandt mænd (19,6 %).

Tabel 40. Søvnkvalitet: Hvor ofte eleverne føler, at de får nok søvn til at føle sig udhvilet, opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.804)	Kvinder (n=1.531)	I alt (n=3.387)
Altid	21,1	9,3	15,7
Nogle gange	59,4	57,3	58,4
Næsten aldrig/Aldrig	19,6	33,3	25,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Årsager til søvnmangel

Elever der svarede, at de næsten aldrig eller aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet, er herefter blevet spurgt om, hvilke årsager der ligger til grund herfor. De angivne årsager i tabel 41 var foruddefinerede i spørgeskemaet, og eleverne havde mulighed for at vælge flere årsager.

Tabel 41 viser fordelingen af årsager til søvnmangel blandt elever, der næsten aldrig eller aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet (875 elever i alt). De hyppigst angivne årsager blandt disse elever er tanker og bekymringer relateret til familiemæssige eller personlige problemer (47,8 %), kommer for sent i seng på grund af underholdning fra mobil, tablet, computer, spillekonsol eller tv (37,9 %) samt tanker og bekymringer relateret til uddannelse og job (31,7 %).

Tabel 41. Årsager til manglende søvn opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=353)	Kvinder (n=510)	I alt (n=875)
Kommer for sent i seng pga. opgaver relateret til skolen	6,5	5,7	6,1
Kommer for sent i seng pga. underholdning fra mobil, tablet, computer, spillekonsol eller tv	39,9	36,5	37,9
Kommer for sent i seng, fordi jeg er sammen med venner/kæreste/familie	16,4	21,2	19,4
Forstyrrelser fra eller brug af mobiltelefon, efter jeg har lagt mig til at sove	16,7	17,5	17,1
Tanker og bekymringer relateret til uddannelse og job	27,2	34,5	31,7
Tanker og bekymringer relateret til familiemæssige eller personlige problemer	34,3	57,1	47,8
Egen sygdom eller lidelse	17,0	29,2	24,2
Andre årsager	23,2	22,5	22,9

Note: Summerer til mere end 100 %, da flere svar var muligt. Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Skærmbrug

Skærmbrug i hverdage og weekender

Elevernes skærmbrug er belyst ved at spørge eleverne, hvor meget tid inden for den seneste måned de i fritiden typisk har brugt om dagen på forskellige skærmaktiviteter opdelt på hverdage samt weekend. Eleverne er blevet spurgt til tre overordnede skærmaktiviteter (oplistet i tabel 42-44). For hver af de tre skærmaktiviteter er der syv svarkategorier: 'Ingen', 'Under 1 time', '1-2 timer', '3-4 timer', '5-6 timer', '7-8 timer' og 'Mere end 8 timer'. Resultaterne præsenteres for de enkelte skærmaktiviteter og kan ikke summeres til en total skærmtid, da flere skærmaktiviteter i princippet kan foregå samtidig.

Tabel 42 viser elevernes skærmtid for film, serier, YouTube, underholdningsprogrammer eller lignende i hverdage og weekender opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 48,9 % af eleverne bruger 1-4 timers skærmtid i hverdagene, mens 40,2 % bruger mere end 4 timers skærmtid. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (49,0 % og 40,3 %) og kvinder (48,9 % og 40,0 %).

Tabel 42. Daglig skærmtid for film, serier, YouTube, underholdningsprogrammer eller lignende i hverdage og weekender opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.775)	Kvinder (n=1.491)	I alt (n=3.316)
Hverdag			
Ingen/under 1 time	10,6	11,1	10,9
1-4 timer	49,0	48,9	48,9
Mere end 4 timer	40,3	40,0	40,2
Weekend^a			
Ingen/under 1 time	10,1	10,5	10,3
1-4 timer	43,7	45,3	44,5
Mere end 4 timer	46,1	44,2	45,2

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Manglende besvarelser i alt, n=16

Tabel 43 viser elevernes skærmtid for gaming og spil på telefon, tablet, spillekonsol eller computer i hverdage og weekender opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 36,3 % af eleverne bruger 1 til 4 timers i hverdagen, mens 32,1 % bruger mere end 4 timer. Andelen af elever, der bruger mere end 4 timer, er

markant større blandt mænd (42,3 %) end blandt kvinder (20,2 %). I weekenden bruger størstedelen af eleverne (38,8 %) mere end 4 timer på skærmtid. Denne andel er ligeledes markant større blandt mænd (51,2 %) end blandt kvinder (23,9 %).

Tabel 43. Daglig skærmtid for gaming og spil på telefon, tablet, spillekonsol eller computer i hverdage og weekender opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.760)	Kvinder (n=1.472)	I alt (n=3.282)
Hverdag			
Ingen/under 1 time	18,0	47,9	31,6
1-4 timer	39,7	31,9	36,3
Mere end 4 timer	42,3	20,2	32,1
Weekend^a			
Ingen/under 1 time	16,6	46,4	30,2
1-4 timer	32,1	29,7	31,0
Mere end 4 timer	51,2	23,9	38,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Manglende besvarelser i alt, n=25

Tabel 44 viser elevernes skærmtid for sociale medier eller andre kommunikationstyper i hverdage og weekender opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 42,8 % af eleverne har 1 til 4 timers skærmtid på sociale medier i hverdagen, mens 38,8 % bruger mere end 4 timer. Andelen af elever, der bruger mere end 4 timer på sociale medier i hverdagen, er markant større blandt kvinder (47,8 %) end blandt

mænd (31,3 %). Der ses et tilsvarende mønster for elevernes skærmtid i weekenden.

Endeligt bruger 12,2 % blandt eleverne mere end 4 timer dagligt på hverdage, mens 15,4 % bruger mere end 4 timer i weekenderne på alle de nævnte former for skærmtid (tal ikke vist).

Tabel 44. Daglig skærmtid for sociale medier eller andre kommunikationstyper i hverdage og weekender opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.771)	Kvinder (n=1.486)	I alt (n=3.309)
Hverdag			
Ingen/under 1 time	25,3	10,2	18,4
1-4 timer	43,4	42,0	42,8
Mere end 4 timer	31,3	47,8	38,8
Weekend^a			
Ingen/under 1 time	24,0	10,7	17,9
1-4 timer	42,8	39,2	41,2
Mere end 4 timer	33,3	50,1	40,9

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Manglende besvarelser i alt, n=7

Årsager til gaming

Elever, der gamer eller spiller, er desuden blevet spurgt til, hvorfor de gamer. Eleverne kunne svare forskellige årsager, som er oplistet i tabel 45.

Tabel 45 viser de angivne årsager til gaming blandt elever, der gamer (2.854 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at de hyppigst angivne årsager til gaming blandt disse elever er, fordi det er sjovt (65,0 %), for at slappe af (54,4 %) samt for at få tankerne væk fra virkeligheden (38,3 %).

Tabel 45. Årsager til gaming opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.675)	Kvinder (n=1.134)	I alt (n=2.854)
Fordi det er sjovt	72,7	53,6	65,0
For at slappe af	59,6	47,2	54,4
Fordi jeg gerne vil være professionel gamer	6,7	1,6	4,7
Fordi jeg godt kan lide at lære nye ting	18,0	11,2	15,2
Fordi det er en hobby	41,4	21,3	33,1
Fordi jeg godt kan lide at konkurrere	19,9	6,3	14,3
For at få venner/være sammen med andre	32,8	18,7	27,0
For at få tankerne væk fra virkeligheden	40,0	35,4	38,3
Andet	6,3	9,8	7,7

Note: Summerer til mere end 100 %, da flere svar var muligt. Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Årsager til brug af sociale medier

Elever, der bruger sociale medier, er desuden blevet spurgt om, hvorfor de bruger sociale medier. Eleverne kunne svare forskellige årsager, som er oplistet i tabel 46.

Tabel 46 viser angivne årsager til brug af sociale medier blandt elever, der bruger sociale medier (3.277 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at de hyppigst angivne årsager til brug af sociale medier blandt disse elever er for at slappe af (41,2 %), fordi det er sjovt (39,4 %) samt for at få venner eller for at være sammen med andre (32,4 %).

Tabel 46. Årsager til brug af sociale medier opdelt på køn. Procent

	Mænd (n=1.699)	Kvinder (n=1.477)	I alt (n=3.277)
Fordi det er sjovt	39,7	39,0	39,4
For at slappe af	41,4	40,9	41,2
Fordi jeg gerne vil være influencer	3,8	4,9	4,3
Fordi jeg godt kan lide at blive inspireret	17,5	32,2	24,3
Fordi det er en hobby	11,0	10,4	10,8
For at få venner/være sammen med andre	31,7	32,8	32,4
For at få tankerne væk fra virkeligheden	22,4	35,6	28,7
Andet	9,5	6,0	7,9

Note: Summerer til mere end 100 %, da flere svar var muligt. Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Aktiv brug af sociale medier

Som et udtryk for elevernes aktive brug af sociale medier er eleverne blevet spurgt 'Sender du beskeder, kommenterer på opslag, deler links, laver statusopdateringer eller lignende på sociale medier?'. Hensigten med spørgsmålet er at belyse, at der kan være stor variation i brugen af sociale medier, hvor nogle elever primært bruger sociale medier passivt med lav grad af interaktion (f.eks. scrolle/kigge på sider, billeder og videoer), mens andre primært bruger sociale medier aktivt (f.eks. sende beskeder og reagere på opslag).

Tabel 47 viser hyppighed af aktiv brug af sociale medier opdelt på køn blandt elever, der bruger sociale medier (3.337 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at 12,1 % blandt disse elever altid bruger sociale medier aktivt, f.eks. ved at sende beskeder, kommentere opslag, dele links, lave statusopdatering eller lignende, mens 54,0 % nogle gange bruger sociale medier aktivt. Andelen, der altid bruger sociale medier aktivt, er større blandt kvinder (13,5 %) end blandt mænd (10,9 %). Andelen, der nogle gange bruger sociale medier aktivt, er ligeledes større blandt kvinder (60,0 %) end blandt mænd (48,9 %).

Tabel 47. Hyppighed af aktiv brug af sociale medier opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.776)	Kvinder (n=1.509)	I alt (n=3.337)
Altid	10,9	13,5	12,1
Nogle gange	48,9	60,0	54,0
Næsten aldrig/Aldrig	40,2	26,5	33,9

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Skærmbrug om natten

Elever, der bruger skærm, er blevet spurgt, hvor ofte de bruger telefon, tablet, spillekonsol eller computer, henholdsvis efter de er gået i seng og efter kl. 24.00.

Tabel 48 viser hyppighed af skærmbrug om natten blandt elever, der bruger skærm (3.295 elever i alt). Det fremgår af tabellen, at 68,1 % af disse elever bruger deres skærm efter sengetid hver nat eller de fleste nætter, mens 36,7 % bruger deres skærm efter kl. 24.00. Andelen, der bruger deres skærm henholdsvis efter sengetid og efter kl. 24.00, er nogenlunde ens blandt mænd (67,0 % og 36,2 %) og kvinder (69,7 % og 37,2 %).

Tabel 48. Hyppighed af skærmbrug efter sengetid og kl. 24.00 opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.756)	Kvinder (n=1.490)	I alt (n=3.295)
Skærmbrug efter sengetid			
Hver nat/De fleste nætter	67,0	69,7	68,1
Cirka en nat om ugen	10,1	10,1	10,1
Sjældnere end én nat om ugen/Aldrig	22,9	20,3	21,8
Skærmbrug efter kl. 24.00^a			
Hver nat/De fleste nætter	36,2	37,2	36,7
Cirka en nat om ugen	24,6	22,3	23,4
Sjældnere end én nat om ugen/Aldrig	39,2	40,5	39,9

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Manglende besvarelser i alt, n=81



6

Sociale relationer

Sociale relationer

Nære og tillidsfulde relationer og et godt socialt netværk er vigtige for de unges personlige udvikling, sundhedsadfærd og for deres mentale sundhed. Det er veldokumenteret, at unge med gode sociale relationer til forældre og venner er mindre sårbare over for sygdomme (33, 34).

I dette kapitel afdækkes de sociale relationer blandt elever på FGU, herunder hvor ofte eleverne er sammen med deres venner uden for skoletiden, samt elevernes fortrolighed med deres forældre, søskende, kæreste/ægtefælle, venner samt lærere og andre voksne.

Kontakt med venner

Eleverne er blevet spurgt om, hvor ofte de er sammen med deres venner uden for skoletiden. Svarmulighederne rangerer fra 'Sjældent eller aldrig' til 'Hver dag'.

Tabel 49 viser hyppighed af kontakt med venner uden for skoletid opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 12,4 % er sammen med deres venner hver dag, mens 22,7 % sjældent eller aldrig er sammen med deres venner uden for skoletiden. Flere mænd (15,5 %) end kvinder (8,9 %) er sammen med deres venner hver dag uden for skoletiden.

Tabel 49. Hyppighed af kontakt med venner uden for skoletid opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.741)	Kvinder (n=1.465)	I alt (n=3.255)
Hver dag	15,5	8,9	12,4
5-6 dage om ugen	9,0	7,3	8,2
3-4 dage om ugen	16,5	16,7	16,5
1-2 dage om ugen	19,7	21,8	20,6
1-3 gange om måneden	16,8	22,9	19,5
Sjældent eller aldrig	22,5	22,3	22,7

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Fortrolighed

Eleverne er blevet spurgt, hvor nemt de har ved at tale med andre om noget, der virkelig plager dem. I spørgsmålet spørges der ind til følgende fem typer af relationer: Forældre (herunder pap- og stedforældre), søskende, kæreste/ægtefælle, venner samt lærer/anden voksen. Svarmulighederne rangerer fra 'Meget nemt' til 'Meget svært' samt en mulighed for 'Har ikke/ser ikke'.

Tabel 50 viser andelen af elever, der har nemt eller meget nemt ved at tale fortroligt med hver af de fem typer af relationer opdelt på køn. I alt har 63,0 % nemt eller meget nemt ved at tale fortroligt med venner, 60,3 % med forældre og 50,2 % med søskende. Flere mænd end kvinder har nemt eller meget nemt ved at tale med henholdsvis forældre, søskende, venner og lærer eller anden voksen, mens flere kvinder har nemt ved at tale med kæreste eller ægtefælle end mænd.

Tabel 50. Nemt eller meget nemt ved at tale fortroligt med forskellige relationer opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.715)	Kvinder (n=1.432)	I alt (n=3.197)
Forældre (herunder pap-/stedforældre)	62,7	57,6	60,3
Søskende ^a	52,2	48,1	50,2
Kæreste/ægtefælle ^b	34,3	41,3	37,5
Venner ^c	65,1	60,9	63,0
Lærer/anden voksen ^d	46,4	34,8	40,9

Note: Summerer til mere end 100 %, da flere svar var muligt. Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Manglende besvarelser i alt, n= ^a40, ^b144, ^c35, ^d31



7

Skoleliv

Skoleliv

Skolen danner rammen for en stor del af unges dagligdag og er derfor en central arena i unges liv. Undersøgelser blandt unge på en ungdomsuddannelse viser, at høj skoletilfredshed blandt unge hænger sammen med bedre akademiske færdigheder (35), færre mentale problemer (36-38) og øget trivsel (39). Herudover er der en positiv sammenhæng mellem gode relationer i skolen (klassekammerater og lærere) og mental sundhed samt i forhold til færre psykiske og fysiske symptomer (40, 41).

I dette kapitel afdækkes elevernes skoleliv, herunder deres skoletrivsel, hjælp og støtte fra klassekammerater og lærere samt det sociale fællesskab på skolen.

Skoletrivsel

Som et udtryk for elevernes skoletrivsel er eleverne blevet spurgt om, hvad de synes om at gå i skole. Svarmulighederne rangerer fra 'Meget godt' til 'Dårligt'.

Tabel 51 viser, hvad eleverne synes om at gå i skole opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 26,7 % synes meget godt om at gå i skole, og 57,4 % synes godt om at gå i skole. Andelen er nogenlunde ens blandt mænd (28,7 % og 56,7 %) og kvinder (24,0 % og 58,5 %).

Tabel 51. Skoletilfredshed opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.755)	Kvinder (n=1.473)	I alt (n=3.280)
Meget godt	28,7	24,0	26,7
Godt	56,7	58,5	57,4
Mindre godt	11,1	14,3	12,4
Dårligt	3,5	3,2	3,4

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

Hjælp og støtte fra klassekammerater og lærere

Eleverne er blevet spurgt om, hvor ofte de føler, at de kan få hjælp og støtte fra klassekammerater eller lærere på skolen, når de har brug for det. Svarmulighederne rangerer fra 'Meget ofte' til 'Aldrig'.

Tabel 52 viser hyppigheden af hjælp og støtte fra klassekammerater eller lærere på skolen opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 48,9 % føler, at de ofte eller meget ofte kan få hjælp og støtte fra klassekammerater, og 59,5 % føler, at de ofte eller meget ofte kan få hjælp og støtte fra lærere. Andelen er større blandt mænd (53,0 % og 62,5 %) end kvinder (44,2 % og 55,9 %).

Tabel 52. Hyppighed af hjælp og støtte fra klassekammerater og lærere opdelt på køn. Procent.

	Mænd (n=1.716)	Kvinder (n=1.426)	I alt (n=3.192)
Klassekammerater^a			
Meget ofte/ofte	53,0	44,2	48,9
En gang imellem	30,1	36,0	32,7
Næsten aldrig/aldrig	16,9	19,8	18,3
Lærere			
Meget ofte/ofte	62,5	55,9	59,5
En gang imellem	26,2	30,5	28,2
Næsten aldrig/aldrig	11,3	13,6	12,3

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.

^a Manglende besvarelser i alt, n=9

Det sociale fællesskab på skolen

Eleverne er blevet spurgt om, hvorvidt de er med i det sociale fællesskab på deres skole. Svarmulighederne rangerer fra 'Ja, altid' til 'Sjældent eller aldrig'.

Tabel 53 viser, hyppigheden af elevernes deltagelse i det sociale fællesskab på skolen opdelt på køn. Det fremgår af tabellen, at 65,2 % af eleverne for det meste eller altid er med i det sociale fællesskab på skolen, mens 9,8 % sjældent eller aldrig er. Flere mænd (68,6 %) end kvinder (61,2 %) er for det meste eller altid med i det sociale fællesskab på skolen.

Tabel 53. Hyppighed af deltagelse i det sociale fællesskab på skolen opdelt på køn. Procent

	Mænd (n=1.749)	Kvinder (n=1.466)	I alt (n=3.265)
Altid/For det meste	68,6	61,2	65,2
En gang imellem	22,9	27,5	25,0
Sjældent eller aldrig	8,6	11,3	9,8

Note: Elever i alt afviger fra summen af mænd og kvinder grundet manglende oplysning om køn.



8

Metode

Metode

Alle landets FGU-institutioner var inviteret til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen. Hver institution skulle udpege en tovholder til at facilitere dataindsamlingen ude på skolerne, hvor alle elever var inviteret til at besvare spørgeskemaet. I det følgende beskrives metoden bag undersøgelsen: Fra konstruktion af spørgeskemaet, rekruttering af FGU-institutioner til dataindsamlingen samt repræsentativitet af de deltagende elever.

Spørgeskemakonstruktion

Spørgeskemaet er udviklet over i alt fem trin, som er baseret på forskellige metoder og kilder.

I første trin foretog vi en prioritering og konkretisering af de overordnede temaer, der blev identificeret i forundersøgelsen (7). Prioriteringen blev foretaget i samarbejde med et ekspertpanel med kendskab til målgruppen. Ekspertpanelet var sammensat af 11 eksperter rekrutteret fra forskningsinstitutioner, kommuner, Sundhedsstyrelsen og omfattede også repræsentanter for FGU-elever og -undervisere.

I andet trin operationaliserede vi spørgsmål til de udvalgte temaer. Spørgsmålene er indhentet fra tidligere undersøgelser og spørgsmålsbatterier, herunder særligt fra *Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019* (UNG19 GYM) (5), *Sundhed og trivsel på erhvervsuddannelser* (UNG19 EUD) (6), *Danskernes sundhed – Den nationale sundhedsprofil 2021* (13) og *Skolebørnsundersøgelsen 2022* (42). Dette er gjort for at sikre sammenlignelighed med undersøgelser i samme aldersgruppe. Nogle spørgsmål er blevet udviklet særligt til denne spørgeskemaundersøgelse på områder, hvor der ikke i forvejen eksisterede validerede og anvendelige spørgsmål. Det gælder for eksempel spørgsmål vedrørende skærmb brug og ordblindhed. Andet trin resulterede i udarbejdelsen af et foreløbigt spørgeskema.

I tredje trin vurderede både et brugerpanel bestående af fire FGU-elever og ekspertpanelet indholdet, relevansen og forståeligheden af det foreløbige spørgeskema. Efter denne vurdering blev spørgeskemaet tilpasset, for eksempel udgik spørgsmål af sensitiv karakter omhandlende selvskade, selvmordsadfærd, vold og overgreb.

I fjerde trin blev det tilpassede spørgeskema testet af ét hold med omkring 20 FGU-elever, hvor eleverne først besvarede skemaet hver for sig, og derefter fik mulighed for at stille spørgsmål og diskutere indhold, relevans, opsætning m.v. I denne proces blev besvarestiden også testet for at imødekomme, at spørgeskemaet ikke tog for lang tid at besvare, men kun omkring 15 minutters besvarestid i gennemsnit. Herudover blev der udført kognitive interviews med udvalgte FGU-elever (n=3) fra det pågældende hold samt en FGU uddannelseschef med henblik på at sikre indholdsvaliditet i forhold til, om eleverne forstod spørgsmålene og besvarede dem efter hensigten (43, 44). Spørgeskemaet blev tilpasset herefter.

I femte trin blev den konkrete dataindsamlingsmetode testet af et andet FGU-hold, hvor det blev undersøgt, om udfyldelsen af spørgeskemaet fungerede i praksis. Efter udfyldelsen af spørgeskemaet blev eleverne desuden bedt om at estimere cirka tid for deres besvarelse. Spørgeskemaet blev igen tilpasset herefter.

Det endelige spørgeskema omfatter i alt 63 spørgsmål, der tilsammen giver et nuanceret billede af sundhed og trivsel blandt elever på FGU baseret på selvrapporteret information. Alle spørgsmål blev ikke stillet til alle elever, da det samlede antal spørgsmål varierede afhængigt af elevernes tidligere svar (for eksempel spørges der ikke til ugentligt alkoholforbrug blandt elever, der har angivet, at de ikke har drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder).

Rekruttering

Rekrutteringen af FGU-institutionerne er foregået i et samarbejde mellem Statens Institut for Folkesundhed (SIF) og afdeling for Forebyggelse, Sundhedsfremme og Samfundet ved Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC). SDCC har i samme periode som denne undersøgelse (udarbejdet af SIF) gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt ledere og medarbejdere i forhold til at kortlægge FGU-institutionernes arbejde med at fremme elevernes sundhed og trivsel.

Forud for rekrutteringen af FGU-institutioner blev der søgt om opbakning fra elevorganisationen Modstrøm og FGU Danmark i forhold til at gennemføre undersøgelsen. Efter at begge interessenter havde bekræftet, at de bakker op om undersøgelsen, blev der udsendt skriftlige invitationer til at deltage i spørgeskemaundersøgelserne til alle 27 FGU-institutioner dækkende over 85 skoler i Danmark. I alt ønskede 25 institutioner at deltage i undersøgelsen (92,6 %). Efterfølgende udpegede hver institution en tovholder til at koordinere spørgeskemaundersøgelserne på de respektive FGU-institutioner.

Dataindsamling

Indsamlingsperioden forløb i perioden fra den 4. september til den 12. november 2023. Besvarelsen foregik elektronisk ved brug af skolens eller elevernes egne computere, tablets eller smartphones. Eleverne fik adgang til spørgeskemaet via UNI-login eller MitID. Det var op til hver enkelt institution at beslutte, hvordan de ønskede at gennemføre

spørgeskemaundersøgelsen blandt deres elever. De fleste institutioner afsatte én undervisningstime til besvarelse af spørgeskemaet, mens enkelte institutioner valgte at udsende linket til spørgeskemaet til eleverne, hvormed eleverne kunne besvare spørgeskemaet, når de selv ønskede det.

Tilladelse til indsamling og behandling af personoplysninger blev givet af den juridiske afdeling på Syddansk Universitet (SDU) (Anmeldelsesnummer: 11.986). I forbindelse med indsamlingen af UNI-logins har SDU indgået relevante databehandleraftaler med Rambøll Management Consulting. Rambøll Management Consulting stod for dataindsamlingen via SurveyXact på vegne af SIF, SDU. UNI-login oplysningerne kan videregives til Rambøll Management Consulting med hjemmel i databeskyttelsesloven §10 og databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1, litra e. SDU er ansvarlig for sikkerheden ved behandling af personoplysninger til brug for forskning.

I løbet af indsamlingsperioden blev der udsendt en række påmindelser til institutionerne vedrørende deres deltagelse i undersøgelsen. Først blev en fælles mail sendt til alle tovholdere. Efterfølgende blev der udsendt individuelle mails til de enkelte tovholdere, indeholdende et link til den pågældende institutions svarprocent. Endelig blev alle tovholdere kontaktet telefonisk, efterfulgt af opfølgende mails. Oprindeligt skulle indsamlingsperioden være afsluttet den 31. oktober 2023, men denne blev forlænget til den 12. november 2023 for at opnå en højere svarprocent. Dette blev besluttet, da mange institutioner og tilhørende skoler ultimo oktober havde en forholdsvis lav svarprocent.

Overvejelser vedrørende dataindsamling

Dataindsamlingen blev baseret på erfaringer fra forundersøgelsen udarbejdet i efteråret 2022 (7). På baggrund af forundersøgelsen blev flere af de anbefalede tiltag implementeret i forhold til dataindsamlingen, som f.eks. at eleverne skulle kunne anvende UNI-login og MitID for at få adgang til spørgeskemaet, sikre muligheden for at få læst spørgsmålene højt samt at holde spørgeskemaet forholdsvist kort med en gennemsnitlig besvarelsestid på omkring 15 minutter. For at motivere institutionerne til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen får deltagende institutioner desuden udarbejdet en rapport baseret på deres elevgruppe efter undersøgelsens afslutning. Forundersøgelsen pegede desuden også på, at spørgeskemaundersøgelsen skulle tilrettelægges i forhold til den obligatoriske nationale trivselsmåling for FGU fra Børne- og Undervisningsministeriet, der udsendes i november hvert år, samt undersøgelsen af BørnUngeLiv, der udføres i november og december hvert år. På den baggrund blev indsamlingsperioden fastsat til at forløbe i september og oktober, dog sidenhen forlænget frem til 12. november 2023.

Erfaringerne fra dataindsamlingen viser dog, at en del institutioner følte sig tidspresset af andre igangværende undersøgelser, hvilket påvirkede deres engagement i denne specifikke undersøgelse. Flere skoler omtalte lokale eller kommunale spørgeskemaundersøgelser, der var i gang samtidig eller som lå tæt tidsmæssigt på denne undersøgelse. Institutionerne oplevede desuden, at overlappet mellem undersøgelsen og den obligatoriske nationale trivselsmåling fra Børne- og Undervisningsministeriet var stort. Vi oplevede derfor, at flere institutioner følte sig overbebyrdede og ønskede at skåne eleverne for flere undersøgelser.

I løbet af indsamlingsperioden oplevede vi også en række andre udfordringer. En væsentlig udfordring var højt fravær blandt eleverne, som herudover ofte

er i praktik og derfor ikke befinder sig på skolerne. Dette gælder især for elever på erhvervsgrunduddannelsen (EGU), hvorfor denne elevgruppe er markant underrepræsenterede i vores undersøgelse. Den begrænsede tilstedeværelse af elever på skolerne kan have ført til en lavere svarprocent, særligt på de skoler, der udelukkende gennemførte spørgeskemaundersøgelsen i en undervisningstime. Vi erfarede også, at mange elever primært er på værksted eller lignende, hvorfor det var vigtigt at kunne tilgå spørgeskemaet via telefonen. Adgangen til spørgeskemaet kunne have været gjort endnu mere tilgængelig ved at formidle en QR-kode til institutioner i stedet for et link til spørgeskemaet i en e-mail.

Ressourcemangel på skolerne udgjorde også en barriere, da mange skoler ikke havde ressourcer til at afsætte mere end én undervisningstime til besvarelse af spørgeskemaundersøgelsen. Det medførte, at elever, der var fraværende i denne undervisningstime, ikke fik mulighed for at få hjælp til at tilgå spørgeskemaundersøgelsen samt at kunne stille underviseren opklarende spørgsmål vedrørende forståelsen af de enkelte spørgsmål i spørgeskemaet. Vi oplevede også en vis udskiftning blandt både direktører og tovholdere, som betød, at undersøgelsen ikke blev udført i perioder i løbet af indsamlingsperioden. Endelig var nogle elever ikke bekendt med deres brugernavn og koder til disse login-metoder, ligesom der kan have været tilfælde, hvor eleverne endnu ikke havde et UNI-login eller MitID. Samtidig blev Rambølls SurveyXact system ikke opdateret regelmæssigt nok i forhold til nytilkomne elever, hvilket betød, at disse elever nogle gange måtte vente nogle dage på at kunne få adgang til spørgeskemaundersøgelsen. Dette har særlig stor betydning blandt FGU-institutioner, hvor der hele tiden er løbende optag af elever.

Deltagelse

Blandt de 7.749 elever på de deltagende institutioner besvarede i alt 3.588 elever spørgeskemaet (46,3 %). Disse udgør således den gruppe, der er inkluderet i denne rapport. Enkelte elever (16 i alt) er indledningsvis blevet frasorteret på grund af gennemgående ekstreme værdier i hele spørgeskema-besvarelsen, og deres svar er således ekskluderet fra denne rapport. Karakteristika af studiepopulationen fremgår af tabel 1.

Elevernes (juridiske) køn og alder er baseret på information fra CPR-nummer. I enkelte tilfælde har det ikke været muligt at koble med elevens CPR-nummer grundet navne- og adressebeskyttelse, hvorfor elevernes alder er baseret på selv-rapporteret information, hvis denne var tilgængelig. Kønsidentitet, FGU-spør samt boform er udelukkende baseret på selvrapporteret information. Region for FGU-institution er baseret på oplysninger fra Styrelsen for IT og Læring (STIL).

Repræsentativitet

En opgørelse fra Uddannelsesstatistikken viser, at der pr. 1. september 2023 i alt var indskrevet 9.879 elever på FGU-institutioner på landsplan⁴ (45).

Bilag 1 viser en karakteristik af FGU-elever på landsplan. Formålet med karakteristikken er at vurdere, hvorvidt de deltagende FGU-elever i denne undersøgelse er repræsentative i forhold til FGU-elever på landsplan med hensyn til køn, alder og region. Når eleverne i denne undersøgelse (tabel 1) sammenlignes med alle FGU-elever på landsplan fremgår det, at køns- og aldersfordelingen er nogenlunde ens blandt de to populationer. Andelen af elever i Region Sjælland er i denne undersøgelse 26,2 %, mens andelen på landsplan er 19,5 %. FGU-elever fra Region Sjælland er således overrepræsenteret i denne undersøgelse. Andelen af elever i de øvrige regioner er nogenlunde ens⁵. Det vurderes på baggrund heraf, at undersøgelsens resultater kan generaliseres til alle FGU-elever på landsplan.

⁴ Elevantallet ifølge Uddannelsesstatistikken er formentlig større end det reelle elevantal som følge af et løbende optag. I denne undersøgelse blev alle institutioner personligt kontaktet med henblik på at få oplyst deres seneste registrerede elevantal, hvilket derfor adskiller sig fra Uddannelsesstatistikken.

⁵ Opgørelsen over regioner i denne undersøgelse baseret på institutionernes geografiske beliggenhed i regionerne, mens opgørelsen på landsplan er baseret på elevernes bopælsregion.

9

Bilag

Bilag

Bilag 1. FGU-elever på landsplan opdelt på køn, alder og region

		Antal	%
Køn	Mænd	5.492	55,6
	Kvinder	4.287	44,4
Alder	Gennemsnit (år)	18,7	
Region	Nordjylland	1.228	12,4
	Midtjylland	2.373	24,0
	Syddanmark	2.353	23,8
	Sjælland	1.924	19,5
	Hovedstaden	1.989	20,1
	Uoplyst	12	0,1

10

Referencer

Referencer

1. Børne- og Undervisningsministeriet. UddannelsesGuiden. [citeret den 12.12 2023] [Tilgængelig fra <https://www.ug.dk/uddannelser/andreungdomsuddannelser/forberedende-grunduddannelse-fgu>].
2. Andersen S, Davidsen M, Nielsen L, Tolstrup JS. Mental health groups in high school students and later school dropout: a latent class and register-based follow-up analysis of the Danish National Youth Study. *BMC psychology* 2021;9:122.
3. Sundhedsstyrelsen. Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv – en analyse af registerdata fra "Sundhedsprofilen 2010". København, 2017.
4. Kjeld SG, Bramming M, Tolstrup J. Risikoadfærd blandt unge og konsekvenser for uddannelse og beskæftigelse. En analyse af data fra Ungdomsprofilen 2014 og danske registre. København: Sundhedsstyrelsen; 2023.
5. Pisinger V, Thorsted A, Jezek AH, Jørgensen A, Christensen AI, Thygesen LC. Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2019.
6. Ringgaard LW, Heinze C, Andersen NBS, Hansen GIL, Hjort AV, Klinker CD. Sundhed og trivsel på erhvervsuddannelser 2019. København: Steno Diabetes Center Copenhagen; 2020.
7. Algren* MH, Middelboe* CJ, Andersen S, Thygesen LC, Holmberg T. Forundersøgelse til national undersøgelse af sundhed og trivsel blandt FGU-elever. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2022.
8. Cole TJ, Lobstein T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric obesity* 2012;7:284-294.
9. Levav I, Rutz W. The WHO World Health Report 2001 new understanding--new hope. *The Israel journal of psychiatry and related sciences* 2002;39:50-56.
10. Plana-Ripoll O, Weyer N, Knudsen AK, Hakulinen C, Madsen KB, Christensen MK, Agerbo E, Laursen TM, Nordentoft M, Timmermann A, Whiteford H, Øverland S, Iburg KM, McGrath JJ. The association between mental disorders and subsequent years of working life: a Danish population-based cohort study. *The Lancet Psychiatry* 2023;10:30-39.
11. Rehm J, Shield KD. Global Burden of Disease and the Impact of Mental and Addictive Disorders. *Current psychiatry reports* 2019;21:10.
12. Charlson FJ, Baxter AJ, Dua T, Degenhardt L, Whiteford HA, Vos T. Excess Mortality from Mental, Neurological, and Substance Use Disorders in the Global Burden of Disease Study 2010. In *Mental, Neurological, and Substance Use Disorders: Disease Control Priorities, Third Edition (Volume 4)* Patel V, Chisholm D, Dua T, Laxminarayan R, Medina-Mora ME, Eds. Washington (DC), The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank, 2016.
13. Jensen HAR, Davidsen M, Møller SR, Roman JEI, Kragelund K, Christensen AI, Ekholm O. Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021. København: Sundhedsstyrelsen; 2022.
14. Udesen CH, Holst CA, Davidsen M, Tolstrup JS, Bramming M. Mental sundheds betydning for, om unge gennemfører en uddannelse og får beskæftigelse - En analyse af registerdata og data fra Ungdomsprofilen 2014. København: Sundhedsstyrelsen; 2022.

15. Esch P, Bocquet V, Pull C, Couffignal S, Lehnert T, Graas M, Fond-Harmant L, Anseau M. The downward spiral of mental disorders and educational attainment: a systematic review on early school leaving. *BMC psychiatry* 2014;14:237.
16. Hoyt LT, Chase-Lansdale PL, McDade TW, Adam EK. Positive youth, healthy adults: does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 2012;50:66-73.
17. Bramming M, Rise JE, Holst CA, Hviid S, Tolstrup JS. Risikoadfærd blandt unge. Risikoadfærdsmønstre og sammenhæng med anden sundhedsadfærd, fysisk helbred, mental sundhed og sociale relationer. København: Sundhedsstyrelsen; 2022.
18. Cantril H. *The Pattern of Human Concerns*. University of Michigan, 1965.
19. Koushede V, Lasgaard M, Hinrichsen C, Meilstrup C, Nielsen L, Rayce SB, Torres-Sahli M, Gudmundsdottir DG, Stewart-Brown S, Santini ZI. Measuring mental well-being in Denmark: Validation of the original and short version of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS and SWEMWBS) and cross-cultural comparison across four European settings. *Psychiatry research* 2019;271:502-509.
20. Line Nielsen CH, Ziggi Ivan Santini, Vibeke Koushede. Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2017.
21. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB, Löwe B. An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ-4. *Psychosomatics* 2009;50:613-621.
22. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior* 1983;24:385-396.
23. Hughes ME, Waite LJ, Hawkey LC, Cacioppo JT. A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on aging* 2004;26:655-672.
24. Nielsen T, Friderichsen IS, Rayce SB. Classification of loneliness using the T-ILS: Is it as simple as it seems? *Scandinavian journal of psychology* 2021;62:104-115.
25. Schramm S, Bramming M, Davidsen M, Jensen HAR, Tolstrup JS. *Sygdomsbyrden i Danmark — risikofaktorer*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2022.
26. Boer M, van den Eijnden R, Boniel-Nissim M, Wong SL, Inchley JC, Badura P, Craig WM, Gobina I, Kleszczewska D, Klanšček HJ, Stevens G. Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 2020;66:S89-s99.
27. Twenge JM, Haidt J, Lozano J, Cummins KM. Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta psychologica* 2022;224:103512.
28. Alonzo R, Hussain J, Stranges S, Anderson KK. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews* 2021;56:101414.
29. Brautsch LAS, Lund L, Andersen MM, Balakumar MM, Folker AP, Andersen S. *Digitale mediers betydning for søvn hos 16-25-årige. En systematisk litteraturgennemgang*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2022.

30. Andersen S, Pisinger V, Rod MH, Tolstrup J. Associations of school tobacco policies and legislation with youth smoking: a cross-sectional study of Danish vocational high schools. *BMJ open* 2019;9:e028357.
31. Borland R, Yong HH, O'Connor RJ, Hyland A, Thompson ME. The reliability and predictive validity of the Heaviness of Smoking Index and its two components: findings from the International Tobacco Control Four Country study. *Nicotine & tobacco research : official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco* 2010;12 Suppl:S45-50.
32. World Health Organization. WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. 2020.
33. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science* 2015;10:227-237.
34. Lund R, Christensen U, Iversen L. Medicinsk sociologi: sociale faktorerers betydning for befolkningens helbred. København, Munksgaard Danmark, 2011.
35. Konishi C, Hymel S, Zumbo BD, Li Z. Do school bullying and student—teacher relationships matter for academic achievement? A multilevel analysis. *Canadian Journal of School Psychology* 2010;25:19-39.
36. Kidger J, Araya R, Donovan J, Gunnell D. The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: a systematic review. *Pediatrics* 2012;129:925-949.
37. Klemmera E, Brooks FM, Chester KL, Magnusson J, Spencer N. Self-harm in adolescence: protective health assets in the family, school and community. *International journal of public health* 2017;62:631-638.
38. Langford R, Bonell C, Jones H, Poulou T, Murphy S, Waters E, Komro K, Gibbs L, Magnus D, Campbell R. The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC public health* 2015;15:130.
39. Govender K, Naicker SN, Meyer-Weitz A, Fanner J, Naidoo A, Penfold WL. Associations between perceptions of school connectedness and adolescent health risk behaviors in South African high school learners. *The Journal of school health* 2013;83:614-622.
40. Bond L, Butler H, Thomas L, Carlin J, Glover S, Bowes G, Patton G. Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 2007;40:357.e359-318.
41. Aldridge J, Fraser B, Fozdar F, Ala'i K, Dantas J, Afari E. Students' perceptions of school climate as determinants of wellbeing, resilience and identity. *Improving Schools* 2015;19.
42. Madsen KR, Roman JEI, Damsgaard MT, Holstein BE, Kristoffersen MJ, Pedersen TP, Michelsen SI, Rasmussen M, Toftager M. Skolebørnsundersøgelsen 2022. Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt skoleelever i 5., 7., og 9. klasse i Danmark. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2023.
43. Newman I, Lim JM, Pineda F. Content Validity Using a Mixed Methods Approach Its Application and Development Through the Use of a Table of Specifications Methodology. *Journal of Mixed Methods Research* 2013;7:243-260.
44. Polit DF, Beck CT. The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health* 2006;29:489-497.
45. Børne- og Undervisningsministeriet. Uddannelsesstatistik [citeret den 24.01 2024] [Tilgængelig fra <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Reports/1968.aspx>].

Sundhed for alle ♥ + ●