

1. OPSUMMERING

1.1 BEGREBET TRIVSEL

Trivsel er et begreb, som de fleste har en umiddelbar forståelse af i hverdagen, det er dog noget mindre umiddelbart, hvordan begrebet kan måles. I denne rapport anvendes fire indikatorer på trivsel. Det er ikke meningen, at de fire trivselsindikatorer skal dække alle elementer af begrebet, snarere at de skal fungere som vigtige dimensioner af det, som mange mennesker kan relatere sig til. Ud fra de spørgsmål, der indikerer trivsel, deler vi de unge i tre grupper. En gruppe, der slet ikke rapporterer om trivselsproblemer, en med mere "normale" problemer for unge og endelig en gruppe, der har lidt flere problemer end gennemsnittet. Det er den sidste gruppe, rapporten fokuserer på.

De fire trivselselementer er:

- Personlige problemer i hverdagen

De unge er spurgt, om de har personlige problemer, der gør det vanskeligt for dem at klare daglige gøremål. Spørgsmålet er stillet således for at få fat i den gruppe af unge, der er mere besværet i hverdagen, end "normale" teenager-bekymringer giver anledning til.

- Ensomhed

Ungdomsperioden er en tid med løsrivelse fra barndomsfamilien og dannelse af nære relationer med jævnaldrende. De sociale relationer er derfor centralt og et område, der udvikles med stor hastighed og med mange udfordringer og krav, netop i denne aldersgruppe. Som indikator for dette aspekt af trivsel er de unge derfor blevet spurgt: "hvor ofte i hverdagen de føler sig ensomme". Det spørgsmål, der anvendes til at indikere "trivsel", er således, om deres sociale relationer opfylder det behov for kontakt, som den enkelte har, og ikke til det faktiske omfang af deres sociale kontakter. Spørgsmål, om hvor tit de er sammen med deres venner i deres fritid, er en god indikator for, om de er voksen- eller kammeratskaborienterede, men det siger ikke noget om kvaliteten af denne relation.

- Lav følelse af sammenhæng

Følelse af sammenhæng (Sense of Coherence) belyser, om den unge i almindelighed oplever tilværelsen som håndterbar, forståelig og meningsfuld. Forskning har vist, at der er sammenhæng mellem dette lidt mere eksistentielle begreb på den ene side og sundhed og livsstil på den anden. Denne indikator er taget med for at give et indtryk af sammenhænge mellem lidt dybereliggende psykologiske mekanismer og de mere hverdagsrelaterede problemstillinger.

- Oplevet forventningspres fra forældre til at klare skole/arbejde godt

Overensstemmelse mellem forventninger og realiteter indgår i nogle trivselsdefinitioner og er samtidig et aktuelt tema i ungdomsforskning. Forældrenes forventninger har vist sig at have tæt sammenhæng med de unges trivsel. Da præstationer i skole eller på arbejde er centrale "forventningsområder" for begge generationer, har vi valgt denne som gennemgående indikator.

Undersøgelsens fund kan opdeles i 2 hovedtemaer:

- Forekomsten af trivselsproblemer i forskellige grupper af unge
- Sammenhængen mellem unges sundhed og livsstil på den ene side og trivsel på den anden.

1.2 DATAMATERIALE

Data til denne rapport stammer fra spørgeskemaundersøgelsen MULD, der står for Monitorering af Unges Livsstil og Dagligdag. Undersøgelsen er gennemført i årene 2000, 2001, 2002, 2003 og 2004, såvel nationalt som i udvalgte amter. I den nationale undersøgelse er der årligt udsendt ca. 3000 spørgeskemaer

til unge mellem 16 og 20 år bosat i Danmark. Udvælgelsen er sket ud fra CPR-registret, baseret på hvilken dag i måneden man er født, hvilket skulle sikre, at det var repræsentativt. Den samlede undersøgelsespopulation, der anvendes i dette studie, er på 9714 unge fra hele landet, henholdsvis 4196 drenge og 5518 piger.

Spørgeskemaet indeholder spørgsmål om livsstil på områderne fysisk aktivitet og kost samt brug af tobak, alkohol og illegale stoffer. Derudover stilles der spørgsmål om trivsel. De fleste spørgsmål er validerede spørgsmål, der for sammenlignelighed er taget fra tilsvarende nationale og internationale undersøgelser.

1.3 RESULTATER

Generelt trives danske unge godt. En betydelig del af de unge rapporterer dog forskellige problemer i hverdagen.

Der er 27 % af drengene og 41 % af pigerne, som i større eller mindre grad har personlige problemer, der gør det svært at klare dagligdagen. Mens 11 % af drengene og 16 % af pigerne ofte føler sig ensomme.

Det er dog ikke nødvendigvis de samme unge, der har problemer på flere fronter. Figur 1 viser andelen af unge med dårlig trivsel på kun én trivsels-indikator og henholdsvis to og tre trivselsindikatorer. Indikatorerne er personlige problemer, ensomhed og lav sammenhængsfølelse (tilhører de 40 % med lavest sammenhængsfølelse). Figuren er opdelt på køn, og viser bl.a., at flere piger end drenge har alle tre problemer.

En gruppe på 6 % af drengene og 11 % af pigerne har trivselsproblemer, der både omfatter personlige problemer, ensomhed og en lav følelse af sammenhæng i deres liv.

Der er flere mønstre, der går igen for samtlige indikatorer, der er valgt til at belyse trivsel hos de unge. De tydeligste sammenhænge er følgende;

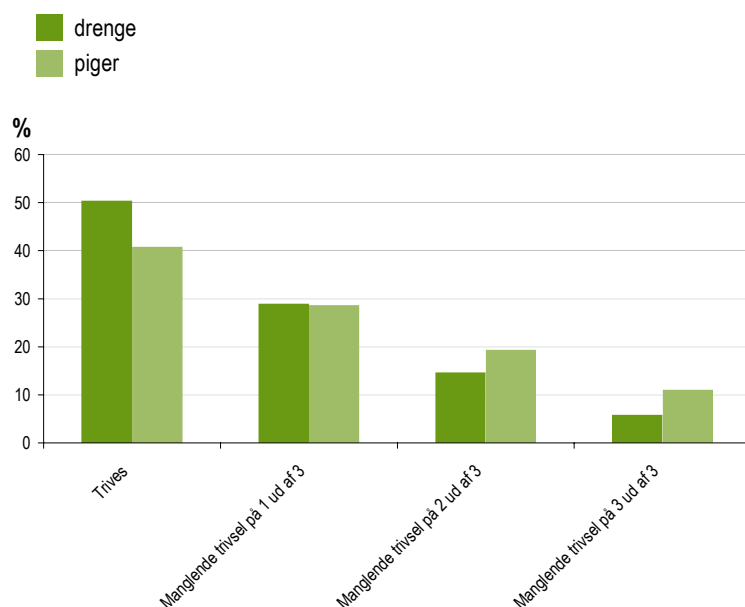
- Piger rapporterer flere trivselsproblemer end drenge.

- Andelen med problemer stiger med alderen mellem 16 og 18 år, hvorefter manglende trivsel falder eller stagnerer for de 19-20-årige. Dette aldersfænomen hænger måske sammen med, at der netop er mange skift i rammerne for de 17-18-årige. Fra folkeskole til gymnasium eller teknisk skole eller ud på arbejdsmarkedet.

- For både drenge og piger er der en langt større andel med trivselsproblemer blandt unge fra brudte familier.

- Der er ikke nogen klar sammenhæng mellem unges trivsel og forældrenes sociale status målt ved uddannelsesniveau, men forskellige nuancer. Der ses en tendens til, at ensomhed og manglende følelse af sammenhæng i hverdagen er hyppigere blandt unge, hvis forældre har en kortere uddannelse. Der er ligeledes en tendens til, at personlige problemer er hyppigere blandt piger, hvis forældre har "ingen" eller "kort" uddannelse. Derimod er forventningspres jævnt fordelt blandt de unge, uanset forældrenes uddannelsesbaggrund.

Figur 1: Andelen med et eller flere trivselsproblemer: personlige problemer, ensomhed og lav sammenhængsfølelse fordelt på køn (%).



1.4 FORVENTNINGER, STØTTE OG PRES

Undersøgelsen belyser både de unges egne ambitioner og deres oplevelse af forventninger til dem fra forældre, venner/bekendte og "samfund", som det er præsenteret i medierne.

Generelt er unge ambitiøse, f.eks. har 63 % af drengene og 74 % af pigerne høje ambitioner mht. skolen og arbejdet. Samtidig har 52 % af drengene og 57 % af pigerne høje ambitioner om at være sociale. I denne sammenhæng er det værd at nævne, at det at "leve sundt" også er vigtigt for de unge – det kommer ind på en tredje plads - det er kun 8 % af drengene og 3 % af pigerne, der ingen ambitioner har om sund levevis.

Størstedelen af unge føler, at omgivelsernes forventninger støtter dem, uanset om det er forældrene, venner og bekendte, eller om det er samfundets forventninger, der refereres til. Men forventninger kan også opleves som pres. Forventningspres opleves inden for flere områder af de unges liv. Men omverdenens forventninger til at unge skal klare skolen/arbejdet godt og vide, hvilken uddannelse/arbejde de vil have, er de områder, hvor flest føler sig "presset" af forventningerne. Og her er det ikke overraskende både forældre og samfund, der leverer presset.

Personlige problemer, ensomhed og en lav følelse af sammenhæng er mere udbredt blandt de unge, der føler sig presset, i forhold til at "vide hvilken uddannelse eller hvilket arbejde de vil have" end blandt dem, der føler sig støttet af omgivelserne. Det er især pres fra forældre og samfund, der viser sammenhæng med andre trivselsproblemer, og der er således en stor udfordring i at matche ambitioner, evner og forventninger således, at det ikke bremser den unges udviklingspotentiale.

1.5 TRIVSEL, UDDANNELSE OG VENNEMILJØ

Blandt de unge, der ikke trives, er der flere, der rapporterer, at de klarer sig dårligt i skolen, at de pjækker, har svært ved at få nye venner, og at de ikke har nogen at tale med om deres problemer, hvis man sammenligner med dem, der ikke har trivselsproblemer. Dette kunne indikere, at dårlig trivsel er en del af en ond cirkel med lavt skoleselvverd, pjæk, manglende fortrolighed og vanskeligheder med at få venner.

Der er ikke klare sammenhænge mellem trivsel og de forskellige ungdomsuddannelser. Der er således unge med manglende trivsel inden for alle uddannelsesretninger. Unge, der oplever et pres fra deres forældre omkring præstationer i skole, findes hyppigst på de gymnasiale uddannelser, mens der er en langt større andel ensomme blandt dem, der ikke er under uddannelse. På erhvervsuddannelserne findes en større andel ensomme piger sammenlignet med gymnasieungdommen. Der er flest unge med en lav sammenhængsfølelse i folkeskolen.

1.6 TRIVSEL, SUNDHED OG LIVSSTIL HÆNGER SAMMEN

Der er sammenhæng mellem manglende trivsel og "usund" livsstil, uanset hvilken af de fire indikatorer for manglende trivsel, der belyses. Især er der sammenhæng mellem manglende trivsel og rygning, henholdsvis brug af hash. Mens det ofte at drikke sig fuld, eller at have en stillesiddende hverdag, kun hænger sammen med nogle af trivselsindikatorerne.

Udover at der er sammenhæng mellem manglende trivsel og usund livsstil, er der også fundet sammenhæng mellem manglende trivsel og selvrapporteret dårligt helbred og dårlig fysisk form. En større andel af unge med manglende trivsel har følt sig generet af forskellige sygdomssymptomer, som hovedpine, træthed, stress og irritabilitet inden for en fjortendagsperiode omkring besvarelse af spørgeskemaet.

Unge, der er ensomme, der har en lav følelse af sammenhæng i deres liv eller drenge, som oplever deres forældres forventninger som et pres, har øget risiko for at være overvægtige i forhold til unge, der trives.

Sammenhængen mellem trivsel og sundhedsvaner er veldokumenteret, det er dog mest selvværdets betydning for rygning, man har set på. At forhold som ensomhed, problemer i hverdagen, forventningspres og lav følelse af sammenhæng hænger så snævert sammen med rygning og med andre livsstilsfaktorer, er nyt.

Der ligger et muligt forebyggelsespotentiale i at inddrage trivsel i arbejdet med at motivere unge til at vælge en sundere livsstil. Efter forfatterens mening er det at etablere et - for de unge motiverende - samarbejde mellem ungdomsuddannelserne, de nye forebyggelsesenheder i kommunerne og alle andre, der arbejder med unge lokalt, en særlig spændende og nærværende udfordring i forbindelse med den nye kommunalstruktur.