

Børnesundhedsprofil for Region Nordjylland

2021



REGION NORDJYLLAND
- i gode hænder

Børnesundhedsprofilen 2021**Udgivet i august 2022 af:**

Region Nordjylland
Niels Bohrs Vej 30
9220 Aalborg Ø
Telefon 97 64 80 00

Rapporten kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Forfattere:

Mathilde Hougaard Madsen, Projektleder, Region Nordjylland
Jesper Søndergaard Brødløs, AC-fuldmægtig, Region Nordjylland
Stine Christensen, Kvalitetskonsulent, Region Nordjylland
Malthe Riksted, Studentermedhjælper, Region Nordjylland

<https://rn.dk/sundhed/til-sundhedsfaglige-og-samarbejdspartnere/folkesundhed/boernesundhedsprofil>

Layout:

Spektakler.dk

Tryk:

Novagraf

Hvordan går de nordjyske børn og unge rundt og har det?



Det har Region Nordjylland i samarbejde med de 11 nordjyske kommuner undersøgt. Knap 7.100 børn og unge i 5. og 8. klasse har svaret på en række spørgsmål om deres oplevelse af egen trivsel, sundhed og helbred. Jeg vil gerne sige stort TAK til alle børn og unge i de nordjyske skoler, der har svaret.

Med denne rapport får vi et øjebliksbillede af, hvordan de nordjyske børn og unge har det. Det er anden gang, at vi i Region Nordjylland kan præsentere resultaterne af Børnesundhedsprofilen, derfor har vi denne gang også mulighed for at se på, hvordan børn og unges sundhed og trivsel har udviklet sig siden 2017.

Vi ser heldigvis, at langt de fleste børn og unge trives og har fornuftige sundhedsvaner. Undersøgelsen viser, at der fortsat er behov for at sætte tidligt ind med forebyggende indsatser og sundhedsfremme. Særligt kan vi se, at vi fortsat skal styrke fokus på den mentale sundhed og trivsel, men samtidig kan vi glæde os over, at flere børn og unge er fysisk aktive i fritiden, og at langt de fleste børn og unge i Nordjylland føler sig sunde og raske. Dog er der desværre sket en stigning i, hvor meget alkohol de unge drikker.

Mange vaner og holdninger grundlægges i barndommen. Og vi har alle et stort ansvar for, at børn og unge trives og udvikler sunde vaner. Alle relationer, miljøer og sammenhænge, som børnene indgår i, har betydning for deres udvikling. For eksempel er det vigtigt, at børnene har gode sociale relationer, spiser sund mad, dyrker idræt og bevæger sig i fritiden. Det giver dem mere selvværd, velvære og energi.

Med Børnesundhedsprofilen har vi et redskab, der kan give viden og indsigt i de udfordringer, som de nordjyske børn og unge har. Samtidig giver Børnesundhedsprofilen os mulighed for at supplere med de nordjyske resultater fra Sundhedsprofilen, så vi i højere grad kan vurdere, hvor tidligt vi skal sætte ind med forebyggende tiltag, f.eks. mod ensomhed, druk og fysisk inaktivitet. Sammen skal vi gøre alt, hvad vi kan, for at sikre de nordjyske børn og unge et godt og sundt liv.

Mads Duedahl
Regionsrådsformand

Indhold

Forord	3
Sammenfatning	6
Baggrund og formål	12
Læsevejledning	16
Selvurderet helbred	21
Mental sundhed og trivsel	27
Krop og bevægelse	35
Mad- og drikkevaner	41
Søvn	47
Alkohol	53
Tobak og rygning	57
Digitale fællesskaber	63
Betydning af børn og unges sociale baggrund	71
Perspektivering- tendenser i Børnesundhedsprofilen 2021 og "Hvordan har du det?" 2021	80
Bilag A: Spørgeskema Børnesundhedsprofil 2021	84
Bilag B: Beskrivelse af variable anvendt i "Betydning af børn og unges baggrund"	104

Sammenfatning

I dette afsnit gives en sammenfatning af resultaterne fra hvert af de 10 kapitler i Børnesundhedsprofilen 2021. Undersøgelsen tager udgangspunkt i 5. og 8. klasse, og har til formål at belyse, hvordan børn og unge har det i Region Nordjylland. Til dette anvendes spørgeskemaer, der er blevet besvaret af børn og unge i perioden 15. august til 15. oktober 2021. Aalborg og Brønderslev Kommune indgår kun i visse spørgsmål i undersøgelsen.

En tilsvarende undersøgelse blev lavet i 2017, og tallene herfra bruges til at vise udviklingen i, hvordan børnene og de unge i 5. og 8. klasse har det. Nærmere detaljer om undersøgelsen kan læses i kapitlet "Baggrund og formål".

Helbred

Et godt helbred handler ikke kun om fravær af sygdom, men også om fysisk, psykisk og social trivsel. I Børnesundhedsprofilen er børnene og de unge blevet stillet en række spørgsmål i forhold til deres selv vurderede helbred.

Overordnet set føler børnene og de unge i 5. og 8. klasse sig sunde og raske. I 5. klasse føler 88% af børnene sig for det meste eller altid sunde og raske, mens dette gør sig gældende for 83% i 8. klasse.

5. klasse:

- 88% af børnene føler sig sunde og raske.
- 30% har indenfor de sidste to uger følt sig irriteret eller i dårligt humør.
- 16% har taget smertestillende medicin i løbet af de seneste 14 dage.

8. klasse:

- 83% af de unge føler sig sunde og raske.
- 40% har indenfor de sidste to uger haft smerter, for eksempel i nakken eller ryggen.
- 31% har taget smertestillende medicin i løbet af de seneste 14 dage.

Blandt pigerne lader helbredet til at blive forværret fra 5. til 8. klasse, hvor de unge piger eksempelvis i højere grad gør brug af smertestillende medicin og har flere smerter. Dette gør sig ikke gældende i samme grad for drengene.

Mental sundhed og trivsel

Der er kommet et stigende fokus på mental sundhed og trivsel, hvilket blandt andet skyldes, at mistrivsel og dårlig mental sundhed har en negativ påvirkning på børnenes almen sundhed, indlæring i skolen og sociale relationer. Samtidig stiger antallet af mennesker i samfundet med et dårligt mentalt helbred.

5. klasse:

- 94% har det godt for tiden derhjemme
- 6% oplever, at en af deres forældre ikke er der, når de har brug for det
- 5% har prøvet at blive mobbet mange gange

8. klasse:

- 89% har det godt for tiden i fritiden eller sammen med vennerne
- 9% er svært ensomme
- 19% har for meget at se til for tiden

Omtrent 90% af børnene og de unge i 5. og 8. klasse har angivet, at de har det godt for tiden derhjemme og sammen med vennerne, mens cirka 77% har det godt i skolen. I forhold til ensomhed ses en signifikant større andel blandt pigerne, der af og til føler sig ensomme. Det gælder i både 5. og 8. klasse, hvor andelen er henholdsvis 31% og 35%.

Krop og bevægelse

En fysisk aktiv hverdag har stor betydning for børn og unges sundhed og trivsel. Motion er en af grundstenene i forebyggelsen af mange sygdomme som eksempelvis hjertekarsygdom og type 2-diabetes.

5. klasse:

- 65% bevæger sig næsten hver dag, så de bliver svedige eller forpustede
- 6% vurderer, at de ikke bevæger sig særlig meget i fritiden.

8. klasse:

- 53% bevæger sig næsten hver dag, så de bliver svedige eller forpustede
- 45% tænker tit eller meget tit over krop, vægt og motion

Omtrent to ud af tre børn i 5. klasse bevæger sig, så de bliver svedige og forpustede, mens det kun gør sig gældende for cirka halvdelen i 8. klasse. Undersøgelsen viser desuden, at pigerne er mindre tilbøjelige til at bevæge sig, så de bliver svedige eller forpustede, end drengene. Desuden svarer 55% af pigerne i 8. klasse, at de tit eller meget ofte tænker over deres krop, vægt og motion.

Mad- og drikkevaner

Mad- og drikkevaner har stor betydning for at fremme det enkelte barns helbred og trivsel på både kort og langt sigt. Det er vigtigt, at børnene og de unge kan spise sundt de steder, hvor de opholder sig i dagligdagen - for eksempel i skolen, derhjemme og i foreninger.

5. klasse:

- 67% spiser grøntsager mindst 5 dage om ugen.
- 20% drikker sodavand, saft eller kakao mindst 5 dage om ugen.

8. klasse:

- 58% spiser grøntsager mindst 5 dage om ugen.
- 22% drikker sodavand, saft eller kakao mindst 5 dage om ugen.

Børnesundhedsprofilen viser, at børnene i 5. klasse drikker færre sukkerholdige drikkevarer og spiser mere frugt og grønt, end de unge i 8. klasse. Generelt er andelen af børnene og de unge, som spiser frugt og grønt i 2021 signifikant lavere end i 2017, og andelen, der drikker søde drikke såsom sodavand, saft og kakao, er signifikant højere. De unge er også blevet spurgt om deres forbrug af energidrik.

Fra 2017 til 2021 er andelen af unge, der sjældent eller aldrig drikker energidrik, steget - det indikerer således, at færre unge drikker energidrik.

Søvn

Søvn har betydning for børn og unges koncentration, indlæringssevne, udvikling og almene velbefindende. Flere forskellige eksterne faktorer kan have en negativ indvirkning på søvn såsom skærmbrug inden sengetid, stress og dårlig trivsel. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn i 5. klasse sover mindst 9 timer om natten, mens de unge i 8. klasse anbefales at sove mindst 8 timer.

5. klasse:

- 27% sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler
- 30% har flere gange om ugen svært ved at falde i søvn
- 37% bruger flere gange om ugen skærm, mens de ligger i sengen og skal sove

8. klasse:

- 37% sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler
- 18% har koncentrationsproblemer i skolen
- 72% bruger flere gange om ugen skærm, mens de ligger i sengen og skal sove

Resultaterne viser, at der i 2021 er signifikant flere i 5. og 8. klasse, der sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler, end i 2017. Derudover ses det, at 72% af de unge i 8. klasse bruger skærm, inden de skal sove, hvilket er højere end i 5. klasse, hvor det kun gør sig gældende for 37%.

Alkohol

Alkohol kan på en række forskellige måder have en negativ indvirkning på ens helbred. Tidligere undersøgelser viser, at et stort alkoholforbrug tidligt i livet øger risikoen for alkoholproblemer senere i livet. Andelen af unge i Danmark, der har prøvet at drikke, er faldende, men sammenlignet med lignende lande, drikker danske unge relativt mere. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge under 18 år ikke drikker alkohol.

8. klasse:

- 77% har prøvet at drikke alkohol
- 17% har drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed inden for de sidste 30 dage
- 5% har drukket mere alkohol, end de havde lyst til, fordi de følte sig presset til det

Børnesundhedsprofilen viser, at der er signifikant flere unge i 8. klasse, der har prøvet at drikke alkohol i 2021 end i 2017 samt en større andel, der inden for de seneste 30 dage har drukket 5 genstande eller mere ved samme lejlighed. Dette indikerer, at de unges alkoholforbrug er stigende. Derudover mener 47% af de unge i 8. klasse, at det er okay at drikke alkohol.

Rygning og tobak

Rygning er meget skadeligt og leder hvert år til omkring 13.000 ekstra dødsfald, og er den enkelte faktor, som fører til det største tab af gode leveår, som kunne forebygges. Undersøgelser viser, at jo tidligere unge begynder at ryge, desto større er risikoen for, at de ender som dagligrygere senere i livet. Det er derfor vigtigt at lave forebyggende indsatser tidligt.

8. klasse:

- 7% har prøvet at ryge cigaretter
- 2% ryger dagligt eller lejlighedsvist
- 4% har prøvet at bruge snus eller tyggetobak

Børnesundhedsprofilen viser, at 2% ryger dagligt eller lejlighedsvist, mens 1% bruger snus eller tyggetobak dagligt. Andelen af drenge, der har prøvet at ryge, er faldet signifikant fra 12% i 2017 til 7% i 2021. Omvendt har 5% af pigerne prøvet at bruge snus eller tyggetobak, hvilket er en signifikant stigning fra 2017. 6% af de unge har prøvet at tage snus og derudover har 6% prøvet at ryge e-cigaretter. Børnesundhedsprofilen viser også, at 2% ryger dagligt eller lejlighedsvist, mens 1% bruger snus eller tyggetobak dagligt.

Digitale fællesskaber

Børn og unges anvendelse af digitale tjenester online er en central del af deres hverdag. Tilstedeværelsen online giver både muligheder for at oprette og vedligeholde fællesskaber, men det har også en indvirkning på, hvordan og hvor ofte børn og unge er sammen socialt. Det er af denne grund vigtigt at have viden om, hvordan internettet anvendes af børn og unge, og hvordan det påvirker deres liv.

5. klasse:

- 74% har online kontakt til vennerne en eller flere gange dagligt
- 78% er en eller flere gange om dagen på sociale medier
- 79% spiller online videospil

8. klasse:

- 89% har online kontakt til vennerne en eller flere gange om dagen
- 94% er en eller flere gange om dagen på sociale medier
- 46% synes en gang imellem, at de bruger for meget tid på online medier, når de er alene

Mange unge anvender internettet til at være sociale. Undersøgelsen viser, at næsten alle i 8. klasse bruger digitale devices mindst én gang om dagen, mens dette gælder for omkring fire ud af fem i 5. klasse. Derudover synes 44% af pigerne i 8. klasse, at de en gang imellem bruger for meget tid på mobilen, computeren eller lignende, når de er sammen med deres venner.

Det er vigtigt, at de unge er kritiske overfor det, de ser online. 87% i 8. klasse har tænkt over, om det de ser eller læser på internettet, er rigtigt. For de unge kan det ses, at to ud af tre af de unges forældre for det meste eller altid ved, hvem deres barn skriver med på internettet.

Betydning af børn og unges sociale baggrund

Kapitlet om betydningen af børn og unges sociale baggrund undersøger, om familieform, forældrenes uddannelsesniveau og erhvervsstatus har betydning for børnenes og de unges trivsel og sundhedsadfærd. Resultaterne indikerer, at forældrenes uddannelsesniveau har betydning, ligesom det betyder noget, om man bor sammen med begge forældre eller bor hos enten mor eller far.

5. klasse:

- Blandt børn, hvis forældre er arbejdsløse, er der en lavere andel, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede
- Blandt børn, hvis forældre har en gymnasial eller erhvervsfaglig uddannelse, er der en lavere andel, der spiser frugt 5-7 dage om ugen
- Blandt børn, der bor hos enten mor eller far, er der en højere andel, der sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler

8. klasse:

- Blandt unge med forældre med en lang videregående uddannelse er der en lavere andel, der for det meste eller altid føler sig presset af eksaminer, test og karakterer
- Blandt unge, der bor hos enten mor eller far, er der en højere andel, der sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler
- Blandt unge, der bor hos enten mor eller far, er der en højere andel, der har prøvet at drikke alkohol, prøvet at ryge og har brugt snus eller lignende

Perspektivering – tendenser i Børnesundhedsprofilen 2021 og ”Hvordan har du det?” 2021

I sidste kapitel perspektiveres resultaterne af Sundhedsprofilen ”Hvordan har du det?” 2021 til resultaterne af Børnesundhedsprofilen 2021. Kapitlet viser, at der er tendenser, der

går igen i de to undersøgelser, mens andre er modsatrettede. Eksempelvis kan det positive fald i rygning i ”Hvordan har du det?” 2021 ikke genfindes i Børnesundhedsprofilen 2021.



Baggrund og formål

Formål

Denne rapport beskriver resultaterne af Børnesundhedsprofilen 2021. Det er anden gang, at Region Nordjylland og de nordjyske kommuner udarbejder undersøgelsen, der baseres på en spørgeskemaundersøgelse blandt børn og unge i 5. og 8. klasse i Nordjylland. Formålet med Børnesundhedsprofilen er at beskrive de nordjyske børns selvvurderede sundheds- og trivselstilstand på såvel kommunalt som regionalt niveau, herunder:

- 1) At få viden om børnenes sundhed og trivsel - herunder helbred, sundhedsvaner samt sociale relationer. Viden, der kan danne baggrund for indsatser, der forbedrer børnenes trivsel og sundhed i dagligdagen.
- 2) At tilvejebringe datamateriale til brug for regional og kommunal sundhedsplanlægning, herunder udarbejdelse af Sundhedsaftalen mellem kommuner og region samt udviklingen af sundhedspolitikker i de enkelte kommuner.
- 3) At få mulighed for at understøtte tidlig opsporing og danne baggrund for prioritering og planlægning af forebyggelse på børne- og ungeområdet, både regionalt og lokalt.
- 4) At bidrage til at relevante forvaltninger og fagpersoner kan få viden om sundhed og trivsel blandt kommunens børn og unge, samt få en fælles viden og et fælles sprog om trivsel og sundhed.
- 5) At være et supplement til Region Nordjyllands Sundhedsprofil "Hvordan har du det?", der beskriver sundhed og trivsel blandt de voksne nordjyder fra 16 år og opefter.

Der har været nedsat en fælles projektgruppe for Børnesundhedsprofilen med deltagelse af repræsentanter fra sundheds-, skole- samt børne- og ungeområdet fra alle 11 kommuner og Region Nordjylland.

Om undersøgelsen

Dataindsamling og datasikkerhed

Dataindsamlingen foregik i perioden 15. august til 15. oktober 2021, hvor data blev indsamlet blandt børn og unge i 5. og 8. klasse i alle nordjyske kommuner. Indsamlingen af data foregik via BørnUngeLiv. BørnUngeLiv er et redskab, som understøtter kommunernes store indsats for, at børn og unge trives godt. Redskabet er baseret på spørgeskemaer målrettet forældre, børn og unge¹. BørnUngeLiv beskriver redskabet som en tværfaglig platform, der giver anledning til dialog og bedre mulighed for at støtte det enkelte barn og den enkelte unge, og at spørgeskemaerne giver kommunen viden om trivsel og sundhed på forskellige niveauer.

Dataindsamlingen foregik i en periode med COVID-19, der medførte en række restriktioner og tiltag, herunder nedlukninger af klasser og skoler. Det kan ikke udelukkes, at COVID-19 har påvirket resultaterne i undersøgelsen, da børn og unges liv både i og uden for skolen har været markant anderledes i en længere periode. Resultaterne i denne rapport skal således ses i lyset heraf.

Børnesundhedsprofilen gennemføres som en statistisk undersøgelse til brug for forskning og statistik med hjemmel i databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1, litra e, databeskyttelseslovens §10 samt databeskyttelseslovens §11, stk. 1. Dette betyder, at der ikke aktivt skal indhentes samtykke fra forældre eller de deltagende børn og unge forud for undersøgelsen. Dog har kommunerne forud for undersøgelsen sikret, at børnene og de unge samt deres forældre har modtaget information om undersøgelsens formål, behandlingen af personoplysninger og deres rettigheder – dette som en del af kommunernes og regionens informationspligt.

Enkelte af kommunerne har indsamlet data via Børnesundhedsprofilen til brug i Sundhedsplejens individuelle sundhedssamtaler med børnene og de unge. Data er i den forbindelse blevet indsamlet via det generelle samtykke, som forældrene tidligere har givet i forbindelse med barnets/den unges deltagelse i Sundhedsplejens generelle tilbud, der er gældende for hele skoleforløbet i den pågældende kommune.

¹ BørnUngeLiv.dk - Børne og Ungeportalen (boernungeliv.dk)

De indsamlede data er videregivet fra BørnUngeLiv til Region Nordjylland i henhold til de videregivelsesaftaler, som Region Nordjylland har indgået med de nordjyske kommuner. De indsamlede data behandles fortroligt og anvendes udelukkende til brug for statistik og forskning, og det er kun udvalgte medarbejdere med tilknytning til Børnesundhedsprofilen, som har adgang til oplysningerne. Alle resultater i denne rapport er anonymiseret, og det er ikke muligt at udpege enkeltindivider.

Spørgeskema

Spørgeskemaet, der ligger til grund for Børnesundhedsprofilen, er udviklet af BørnUngeLiv i et nationalt samarbejde med Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen med flere, hvor også en række af kommuner har deltaget, herunder repræsentanter fra kommunerne i Nordjylland. I forbindelse med en større revision af spørgeskemaerne, er spørgsmålene testet på børn og unge.

I Børnesundhedsprofilen opnås viden om børn og unges sundhed og trivsel, på forskellige trin af barndommen og den tidlige ungdom, ved at gennemføre undersøgelsen blandt 5. og 8. klassetrin. På baggrund af BørnUngeLivs spørgeskema, har projektgruppen for Børnesundhedsprofilen udvalgt knap 70 spørgsmål, der indgår i undersøgelsen. Som supplement til de 70 spørgsmål, har den enkelte kommune haft mulighed for at gøre en række tilvalg af spørgsmål til undersøgelsen, der kan supplere deres brug af resultaterne i forskellige sammenhænge. Eventuelle tilvalg af spørgsmål i de enkelte kommuner fremgår ikke af denne rapport.

I figur 1.1 fremgår en oversigt over de emner, som spørgeskemaet indeholder. Det er ikke alle spørgsmål, der er undersøgt for begge årgange. Eksempelvis er det kun 8. klassetrin, der har fået spørgsmål omkring alkohol og tobak, men også spørgsmål i forhold til at opleve pres ved test, eksaminer og karakterer.

FIGUR 1.1 Oversigt over emner i spørgeskemaet

Emne	5. klasse	8. klasse
Helbred	Selvvrurderet helbred Smertestillende medicin	Forventningspres i skolen Selvvrurderet helbred Smertestillende medicin
Sociale relationer, trivsel og mental sundhed	Generel trivsel Socialt samvær med venner/familie Social støtte Mobning Ensomhed Fritid Digitale vaner	Generel trivsel Socialt samvær med venner/familie Social støtte Mobning Ensomhed Fritid Digitale vaner
Sundhedsvaner	Mad og måltider Fysisk aktivitet og bevægelse Søvnvaner Energidrikke Søde sager	Mad og måltider Fysisk aktivitet og bevægelse Søvnvaner Energidrikke Søde sager Alkohol Rygning og tobak

Præsentation af udvikling fra 2017 til 2021

Der er ligheder, men også forskelle mellem de spørgsmål, der blev stillet i Børnesundhedsprofilen 2017, og de spørgsmål, der er stillet i Børnesundhedsprofilen 2021. Dette skyldes, at BørnUngeLiv og deres samarbejdspartnere i foråret 2021 gennemgik en større revidering af deres spørgeskema, som blandt andet blev benyttet til udarbejdelsen af Børnesundhedsprofilen i 2017. I Bilag A er de spørgsmål markeret,

som er en-til-en identiske i Børnesundhedsprofilen 2017 og Børnesundhedsprofilen 2021. De øvrige spørgsmål i 2021 er enten nye eller ændrede siden 2017, hvilket betyder, at det ikke er muligt at sige noget om udviklingen. I de tilfælde hvor spørgsmålene er ens for begge undersøgelsesår, vil der gennem rapporten blive præsenteret udvikling i resultaterne fra 2017 til 2021.

Brønderslev og Aalborg Kommuners deltagelse

I undersøgelsen for 2021 har Aalborg og Brønderslev Kommuner valgt at deltage i Børnesundhedsprofilen på anden vis end de resterende kommuner i Region Nordjylland.

I Aalborg Kommune deltager alle elever i 7., 8., 9. og 10. klasse samt en lang række ungdomsuddannelser i Ungeprofilundersøgelsen, hvor dataindsamlingen bliver gennemført i perioden fra november 2021 til januar 2022. For at undgå, at 8. klassetrin skulle besvare to spørgeskemaer om mange af de samme emner, kommer besvarelserne fra 8. klasse i Aalborg Kommune fra Ungeprofilundersøgelsen. Da spørgeskemaet i Børnesundhedsprofilen og Ungeprofilundersøgelsen ikke er helt identiske, vil data fra Aalborg Kommunes 8. klassetrin ikke indgå i de fremførte resultater i nærværende rapport. Resultaterne af Aalborg Kommunes Ungeprofilundersøgelse kan ses på Aalborg Kommunes hjemmeside. Hvor det er muligt, vil Børnesundhedsprofilens resultater blive henført til Aalborg Kommunes resultater for 8. klassetrin i Ungeprofilundersøgelsen.

Brønderslev Kommune deltager på samme vis som de resterende kommuner i Børnesundhedsprofilens undersøgelse, dog har Brønderslev Kommune valgt at tilpasse spørgeskemaet for både 5. og 8. klasse, blandt andet til brug i deres SSP-samarbejde. Brønderslev Kommunes resultater indgår derfor ikke i alle resultater.

Gennem rapporten vil det fremgå med tekst under hver figur, hvis Aalborg og Brønderslev Kommuners resultater ikke er inkluderet i de præsenterede resultater.

Deltagelse og repræsentativitet

I Børnesundhedsprofilen har en stor del af alle børn og unge i regionen deltaget i undersøgelsen. Dette kan ses i figur 1.2, hvor registerpopulationen, det vil sige det samlede antal børn på hvert klassetrin i Region Nordjylland, samt antallet af besvarelser i undersøgelsen, vises. Registerpopulationen svarer til det samlede antal børn i hvert klassetrin pr. 1. oktober 2021, fordelt på folkeskoler, friskoler, private grundskoler samt specialskoler og -klasser. I figur 1.2 fremgår det, at i 5. klasse har 65% af alle elever i Region Nordjylland deltaget i undersøgelsen og for 8. klasse har 69% af alle elever i Region Nordjylland deltaget.

FIGUR 1.2 Antal besvarelser i undersøgelsen sammenlignet med antal i registerpopulationen

Klassetrin	Registerpopulation	Antal besvarelser	Deltagelse (%)
5.	6.423	4.206	65
8.	4.252	2.932	69

*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klassetrin er **ikke** medregnet i antallet af besvarelser og registerpopulationen

FIGUR 1.3 Antal besvarelser i undersøgelsen sammenlignet med antal elever på deltagende skoler

Svarprocenter %	5. klasse	8. klasse	Total
Frederikshavn	72%	66%	69%
Brønderslev	61%	62%	62%
Læsø	78%	75%	76%
Aalborg	72%	*	72%
Hjørring	90%	84%	87%
Jammerbugt	76%	71%	73%
Thisted	50%	83%	66%
Morsø	83%	74%	78%
Mariagerfjord	84%	91%	88%
Rebild	65%	77%	71%
Vesthimmerland	63%	58%	61%

*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klassetrin er **ikke** medregnet i de kommunale svarprocenter

Af figur 1.3 fremgår svarprocenter i de nordjyske kommuner, der for 5. klasse varierer mellem 50% og 90%, mens svarprocenterne varierer mellem 58% og 91% i 8. klasse.

FIGUR 1.4 Deltagende skoler i undersøgelsen

	Deltagende skoler	Registerpopulation
Skoler	169	221
Folkeskoler	132	148
Friskoler og private grundskoler	34	63
Specialskoler for børn	3	10

Som det fremgår i figur 1.4, er der forskel på hvilken type skole, der har deltaget i undersøgelsen. Størstedelen af alle nordjyske folkeskoler har deltaget i undersøgelsen. Omvendt ses der en lavere deltagelse blandt friskoler og private grundskoler og til dels også specialskoler. Grunden til denne forskel skal findes i rekrutteringen af skolerne. De nordjyske kommuner har valgt, at det er obligatorisk for folkeskolerne at deltage i undersøgelsen, mens friskoler og private grundskoler selv bestemmer, om de ønsker at deltage. Dette har betydet, at en større andel af privatskolerne har takket nej.

Vægtning af data

I en sundhedsprofil som denne er det vigtigt, at undersøgelsen er så repræsentativ for den samlede population i 5. og 8. klasse som muligt. For at tilstræbe dette, anvendes der vægte i de statistiske analyser. Vægtene er med til at korrigere for forskelle i responsrater ud fra en række demografiske og socioøkonomiske faktorer². Derudover opregner vægtene også til registerpopulationen for de forskellige klassetrin. Vægtene er konstrueret igennem en avanceret

vægtningprocedure, som foretages af Danmarks Statistik, der anvender deres registre til at konstruere vægtene. Vægtene tager højde for nedenstående faktorer, der er udvalgt af Danmarks Statistik på baggrund af den bortfaldsanalyse, de har gennemført i forbindelse med konstruktionen af vægtene til Børnesundhedsprofilen.

- Køn x beliggenhedskommune
- Højeste afsluttede uddannelse for familiemedlem med højeste uddannelse
- Samlet familieindkomst
- Sygehusbenyttelse

Signifikanstest

For at vurdere, om der reelt er forskel på to resultater, eksempelvis i udviklingen fra 2017 til 2021, er der i analyserne gennemført signifikanstest. Signifikanstest er udarbejdet med et 95% sikkerhedsniveau hvilket betyder, at det med 95% sikkerhed kan siges, at de forskelle, der fremkommer i analyserne, gør sig gældende for børn og unge i Region Nordjylland.

² Fangel S., Linde P.C., Thorsted B.L. 2007. Nye problemer med repræsentativitet i surveys, som opregning med registre kan reducere. *Metode & Data*. 2007; 93: 14-26.

Læsevejledning

Rapporten består af 10 kapitler. De første otte er bygget op over den samme skabelon med en indledning og præsentation af kapitlets tematikker. Herefter gennemgås udvalgte resultater inden for de enkelte tematikker med en grafisk præsentation. Der er tre faste grafiske elementer i hvert kapitel:

1. Graf, der viser resultaterne for 2021 for udvalgte nøglevariable, med og uden fordeling på køn og årgange.
2. Udviklingsgraf, der viser udviklingen fra 2017 til 2021 for udvalgte nøglevariable, med og uden fordeling af køn.
3. Kommunekort, der viser resultatet for en nøglevariabel for hver kommune, om resultatet afviger fra gennemsnittet i Region Nordjylland, samt om der er en signifikant forskel på kommunens resultat fra 2017 til 2021.

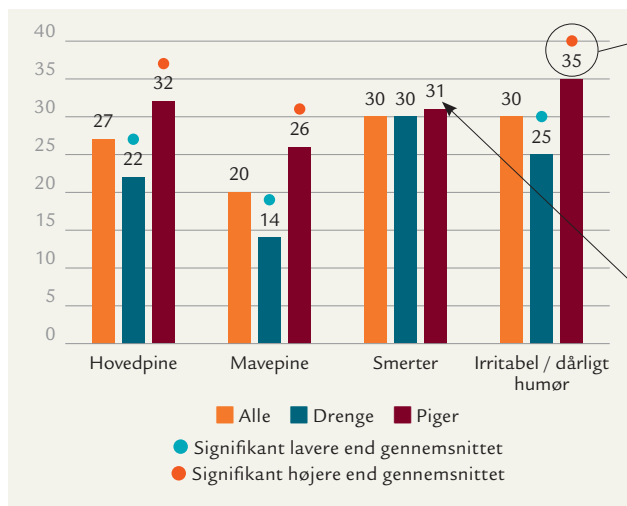
I enkelte kapitler vil der fremgå resultater i brødteksten, som ikke er præsenteret i graferne. Dette gør sig eksempelvis gældende i kapitlet *mental sundhed og trivsel*, hvor resultaterne for andelen af børn og unge i 5. og 8. klasse, der har det godt for tiden, bliver suppleret med resultaterne for, hvorvidt de kan lide at være sammen med deres forældre.

For læsevenlighedens skyld afrundes procenttallene til nærmeste hele tal. Dette kan i enkelte tilfælde betyde, at der markeres en signifikant forskel på to enslydende tal, fordi udviklingen i perioden er meget lille, men dog statistisk signifikant.

Graf med resultater for 2021

For at illustrere forskellene mellem drengene og pigerne på klassetrinene, er der indsat en orange eller blå markering, der viser, om andelen ligger signifikant højere eller lavere

end gennemsnittet i Region Nordjylland. Gennemsnittet i Region Nordjylland skal i denne sammenhæng forstås som gennemsnittet for klassetrinnet i Nordjylland.



Den vægtede forekomst i procent. Farven angiver, om resultatet afviger signifikant fra gennemsnittet for årgangen i 2021

Eks. 35% af pigerne har været irritabel eller i dårligt humør. Det er signifikant højere end det samlede gennemsnit i 2021.

Resultaterne for 2021

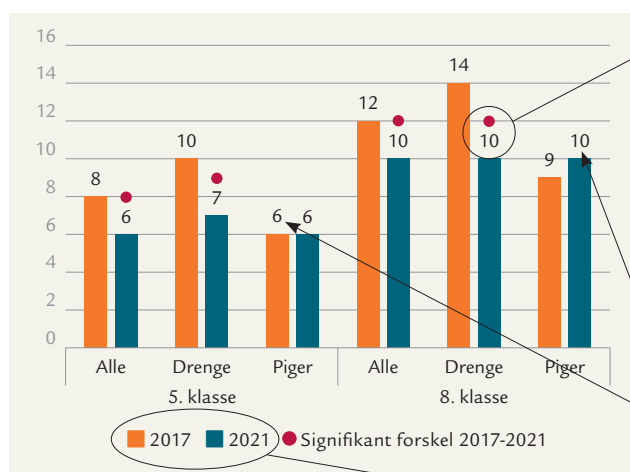
Eks. er der 30% af de unge i 8. klasse, der har haft smerter i nakke eller ryg.

Udviklingsgraf for 2017-2021

I undersøgelsen for 2021 er der foretaget nogle metodiske valg, der adskiller sig fra undersøgelsen i 2017. Det betyder, at i Børnesundhedsprofilen 2021 er resultaterne for 2017 udarbejdet på ny og følger samme kodning som resultaterne for 2021. Dette sikrer, at resultaterne, der præsenteres for 2017 og 2021 i nærværende rapport, kan sammenlignes direkte. Det medfører dog også, at udgivelserne Børnesundhedsprofilen 2017 og Børnesundhedsprofilen 2021 ikke kan sammenlignes direkte, fordi de ikke er kodet ens.

Hvor det er muligt, præsenteres udviklingen fra 2017 til 2021. Dette præsenteres i udviklingsgraferne. Udviklingen vises fra 2017 til 2021 fordelt på klassetrin og køn.

For at illustrere, om der er sket en ændring siden 2017, er der indsat en rød markering, der viser, om der er signifikant forskel på resultaterne. I rapporten vil det løbende blive beskrevet, om udviklingen er signifikant eller ej.



Den vægtede forekomst i procent. Den røde cirkel angiver, om resultatet afviger signifikant fra resultaterne i 2017.

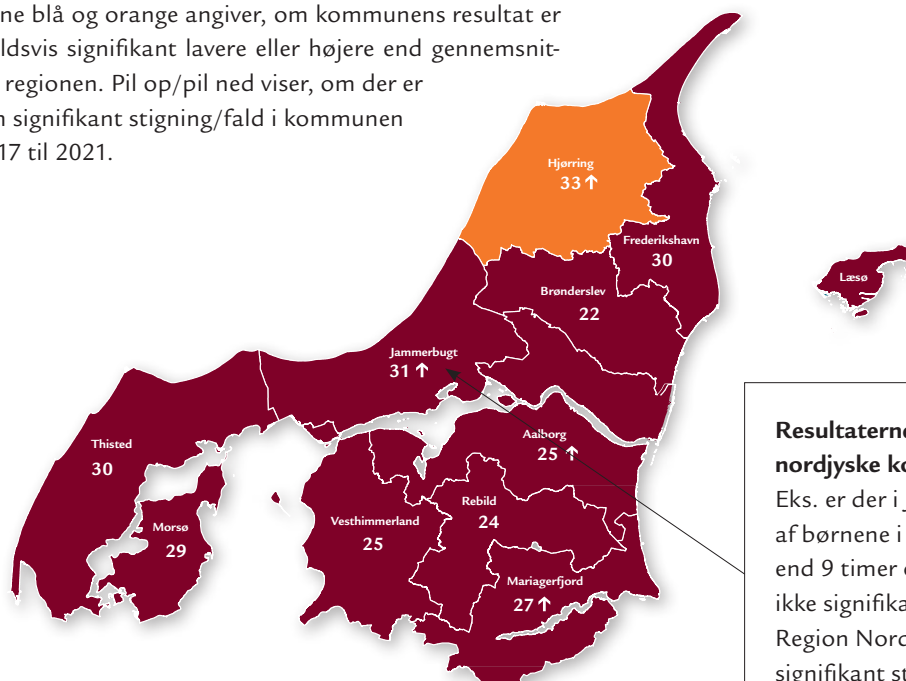
Eks. 10% af drengene i 8. klasse bevæger sig ikke så meget i fritiden. Det er et signifikant fald siden undersøgelsen i 2017.

Resultaterne for Børnesundhedsprofilen i 2017 og 2021.

Eks. er der i 2017 6% af pigerne i 5. klasse, der ikke bevæger sig så meget, tilsvarende 10% af pigerne i 8. klasse i 2021.

Kommunekort

Farverne blå og orange angiver, om kommunens resultat er henholdsvis signifikant lavere eller højere end gennemsnittet for regionen. Pil op/pil ned viser, om der er sket en signifikant stigning/fald i kommunen fra 2017 til 2021.



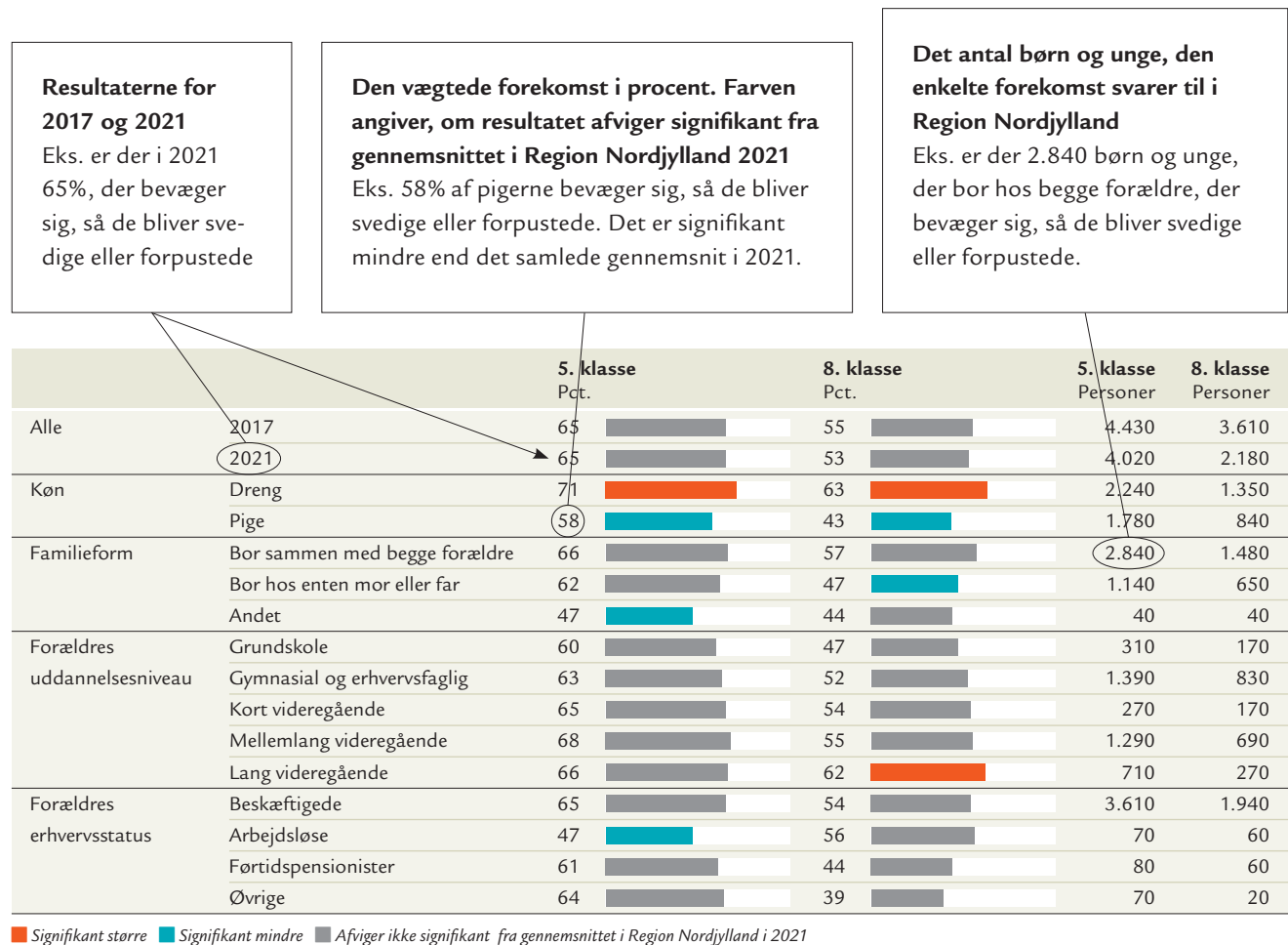
Resultaterne for 2021 fordelt på de nordjyske kommuner

Eks. er der i Jammerbugt Kommune 31% af børnene i 5. klasse, der sover mindre end 9 timer om natten. Andelen afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021. Det er dog en signifikant stigning siden 2017 i Jammerbugt Kommune

Tværgående temaer

De to kapitler om henholdsvis betydningen af børn og unges sociale baggrund samt sammenligningen med Sundhedsprofilen 'Hvordan har du det?' følger ikke ovenstående skabelon.

Kapitlet omhandlende betydningen af børn og unges sociale baggrund vil præsentere en række af standardtabeller, der viser resultater for udvalgte nøglevariable fra de foregående kapitler. Standardtabellerne viser forekomsten på en eller to variable, fordelt på køn, klassetrin og forældrenes sociale forhold.



I det sidste kapitel sammenholdes udvalgte resultater fra den nordjyske Sundhedsprofil 'Hvordan har du det?', der blev udgivet i marts 2022, med Børnesundhedsprofilen 2021. I dette kapitel er der ikke grafiske præsentationer af resultaterne.



Selvvurderet helbred

Et godt helbred handler ikke kun om fravær af sygdom, men også om fysisk, psykisk og social trivsel. Et godt helbred er en grundlæggende forudsætning for at kunne trives og udfolde sine muligheder og potentialer. Selvvurderet helbred er et udtryk for en persons egen samlede vurdering af sin helbredstilstand og er en indikator, der ofte bruges som et overordnet blik ind i en befolknings helbredstilstand (1).

Når børn og unge bliver bedt om at vurdere deres generelle helbred, er deres svar baseret på andet end deres helbred vurderet i ren medicinsk forstand, og opfattelsen af eget helbred kan f.eks. være påvirket af den mentale sundhedstilstand. Selvvurderet helbred bruges ofte som mål til at få et indblik i børn og unges opfattelse af, om de føler sig sunde og raske samt at karakterisere den almene helbredstilstand blandt børn og unge (2).

Når der er tale om helbred, er det også væsentligt at se på brugen af smertestillende medicin. Brugen af smertestillende medicin kan, når det anvendes i begrænset omfang, betragtes som en fornuftig adfærd til at lindre smerte og få hverdagen til at fungere. Omvendt kan et overforbrug af smertestillende medicin være forbundet med visse helbredsmæssige risici, og håndkøbslægemidler, der indeholder paracetamol eller acetylsalicylsyre, kan f.eks. give bivirkninger i form af leverskader, blødninger i mave/tarmkanalen (2; 3) samt skabe medicininduceret hovedpine (4).

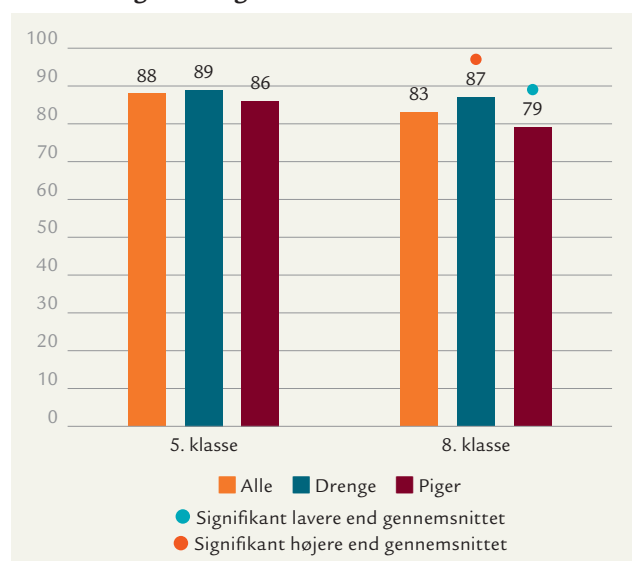
I det følgende kapitel præsenteres Børnesundhedsprofilens resultater for børn og unges selvvurderede helbred i Nordjylland. Dette gøres ud fra fire temaer:

1. At føle sig sund og rask
2. Smerter og ubehag
3. Medicinbrug
4. Børn og unges helbred i de nordjyske kommuner

At føle sig sund og rask

For at kunne belyse børn og unges selvvurderede helbred i de nordjyske 5. og 8. klasser, er børnene og de unge blevet spurgt ind til, om de føler sig sunde og raske – dette med henblik på at få deres overordnede vurdering af deres eget helbred.

FIGUR 2.1 Andelen af børn og unge, der for det meste eller altid føler sig sunde og raske. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Som det fremgår af figur 2.1, føler langt de fleste børn og unge i 5. og 8. klasse sig for det meste eller altid sunde og raske. For 5. klasse gør det sig gældende for 88% af børnene, mens det for 8. klasse gør sig gældende for 83% af de unge. For pigerne i 8. klasse er der en signifikant lavere andel sammenlignet med gennemsnittet, mens det for drengene er signifikant højere.

På begge årgange ses det, at andelen af piger, der føler sig sunde og raske, er lavere end andelen af drenge. I 5. klasse er der en lille forskel i andelen, mens der for de unge i 8. klasse ses en større forskel blandt piger og drenge på knap 10 procentpoint.

Modsat ses det, at børn og unge, som rapporterer at de sjældent føler sig sunde og raske, er 2% for 5. klasse og 3% for 8. klasse. Mellem drengene og pigerne er der ingen forskel for 5. klasse, men for 8. klasse er der en forskel på 1 procentpoint, hvor andelen er henholdsvis 3% for drengene og 4% for pigerne¹.

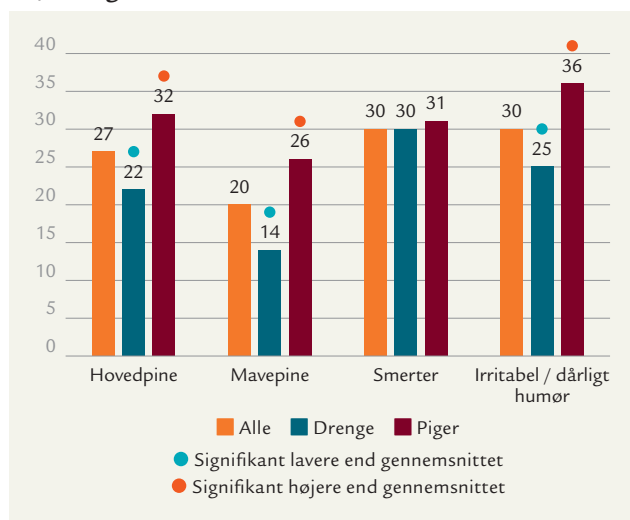
¹ Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021

Smertes og ubehag

Flere børn og unge oplever fra tid til anden at være irriteret og i dårligt humør. At opleve det flere gange om ugen kan dog være tegn på psykisk mistrivsel. Ligeledes kan hyppig hoved- og mavepine være psykosomatiske symptomer, idet psykiske og følelsesmæssigt belastende omstændigheder kan komme til udtryk i form af fysiske smerter og klager. Disse former for mistrivsel har en række kortere og længerevarende konsekvenser for barnets helbred. På den korte bane kan symptomerne være en belastende faktor i hverdagen, der har konsekvenser for barnets indlæring og sociale liv. På den lange bane ses også sammenhæng mellem psykisk mistrivsel i barn- og ungdom samt senere udvikling af depression i voksenlivet (2; 5).

5. og 8. klasse er i undersøgelsen blevet spurgt om, hvor ofte de indenfor de seneste 14 dage har oplevet henholdsvis hovedpine, mavepine, smerter (f.eks. ondt i nakke/ryg) eller været irriteret/i dårligt humør.

FIGUR 2.2 Andelen af børn i 5. klasse, der indenfor de seneste 14 dage et par gange eller mange gange har oplevet hovedpine, mavepine, smerter (f.eks. ondt i nakke/ryg) eller været irriteret/i dårligt humør. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Af figur 2.2 fremgår det, at mellem 20-30% af børnene i 5. klasse et par eller mange gange har oplevet enten hovedpine, mavepine, smerter (f.eks. ondt i nakke/ryg) eller været irriteret/i dårligt humør indenfor de seneste 14 dage.

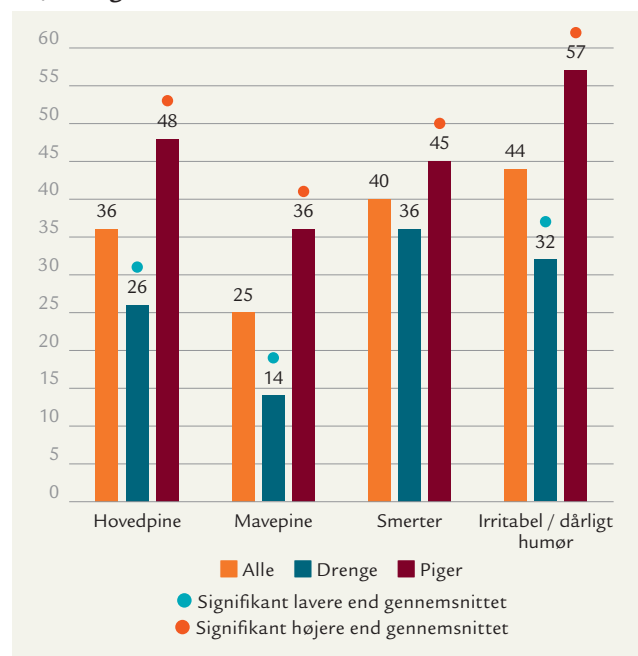
I 5. klasse er det især smerter og at være irriteret eller i dårligt humør, der har påvirket børnene de sidste 14 dage, med 30% for begge parametre. Dog kan det ligeledes ses, at mere end hvert fjerde barn oplever at være generet af hovedpine.

Figur 2.2 viser desuden, hver fjerde pige i 5. klasse har været plaget af mavepine, mens mere end hver tredje har været i dårligt humør et par eller mange gange inden for de sene-

ste 14 dage, mens andelen for drengene i 5. klasse er henholdsvis 14% og 25%. Der kan altså ses en betydelig forskel blandt pigerne og drengene i forhold til hvor ofte de føler sig plaget af mavepine eller dårligt humør.

Overordnet ses det, at pigerne i 5. klasse ligger signifikant højere på alle parametre, dog ikke gældende for smerter, hvorimod drengene ligger signifikant under gennemsnittet for 5. klasse.

FIGUR 2.3 Andelen af unge i 8. klasse, der indenfor de seneste 14 dage et par gange eller mange gange har oplevet hovedpine, mavepine, smerter (f.eks. ondt i nakke/ryg) eller været irriteret/i dårligt humør. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Af figur 2.3 fremgår det, at mellem 25%-44% af de unge i 8. klasse et par eller mange gange har oplevet enten hovedpine, mavepine, smerter (f.eks. ondt i nakke/ryg) eller været irriteret/i dårligt humør indenfor de seneste 14 dage.

I 8. klasse er det, på samme vis som for børnene i 5. klasse, især smerter og at være irriteret eller dårligt humør, der påvirker de unge, med henholdsvis 40% og 44%. Dog kan det ligeledes ses, at hver tredje i 8. klasse, svarende til 36%, oplever at være generet af hovedpine.

Figur 2.3 viser desuden, at det i højere grad er pigerne, der oplever smerter eller dårligt humør. På tre af de fire parametre gør det sig gældende, at andelen af piger er dobbelt så høj, som andelen hos drengene. Eksempelvis oplever 57% af pigerne, at de op til flere gange har været irriteret eller i dårligt humør, hvorimod det kun er 32% af drengene, der har den samme oplevelse. Samtidig ses der også en stor forskel

i andelen blandt piger og drenge, der oplever at have hovedpine. For alle parametrene, undtagen smerter, ses det, at pigerne ligger signifikant højere end gennemsnittet for klassetrinnet, mens drengene ligger signifikant lavere.

På tværs af de to årgange kan der ses en tendens til, at det i højere grad er pigerne, der er plaget af smerter og dårligt humør, end drengene. Derudover er det for begge årgange de samme parametre, der ligger højest på andelen. Dog er det værd at bemærke, at de unge i 8. klasse i højere grad end børnene i 5. klasse oplever smerter eller dårligt humør.

Medicinbrug

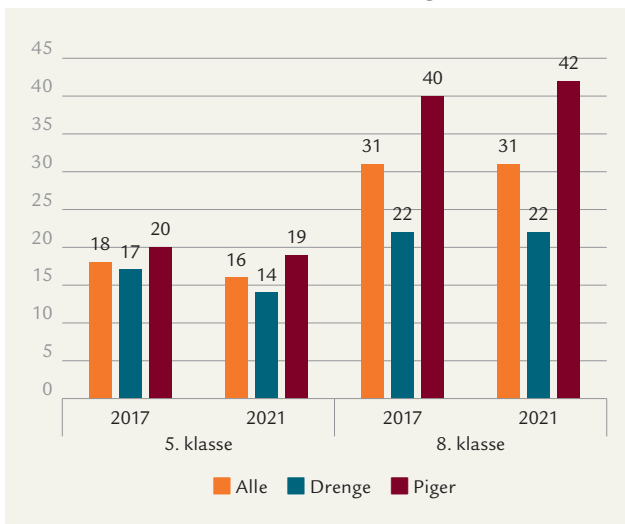
Undersøgelser viser, at børn og unge ofte anvender smertestillende medicin på en uhensigtsmæssig måde. En del børn og unge bruger medicin uden at have et egentligt symptom for det, medicinen skal modvirke (2). Eksempelvis anvender de ikke nødvendigvis smertestillende medicin til at lindre smerte, men i stedet til at cope med stress, generelt ubehag, tidspres i familien samt i forbindelse med udsættelse for mobning (7; 8; 9; 10). Dette er både en uhensigtsmæssig måde at håndtere problemer og belastninger på, såvel som anvendelse af medicin. Undersøgelser viser desuden, at de unge, der har et højt medicinforbrug, også vil have det største forbrug senere i livet (2). I undersøgelsen spørges der på begge årgange ind til, om man har taget smertestillende medicin i løbet af de seneste 14 dage.

I figur 2.4 ses andelen af børn og unge, som indenfor de seneste 14 dage har taget smertestillende medicin. I 5. klasse drejer det sig om 16%, mens det tilsvarende er 31% i 8. klasse.

På begge årgange ses der en højere andel af piger, der tager smertestillende medicin, end drenge – i 5. klasse er det 19% af pigerne, mens det for 8. klasse er 42% af pigerne.

I 5. klasse ses et fald fra 2017 til 2021 i andelen, der har taget smertestillende medicin, men faldet er dog ikke signifikant. For 8. klasse ligger andelen på samme niveau i 2017 og 2021.

FIGUR 2.4 Andelen af børn og unge, der har taget smertestillende medicin i løbet af de seneste 14 dage. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Børn og unges helbred i de nordjyske kommuner

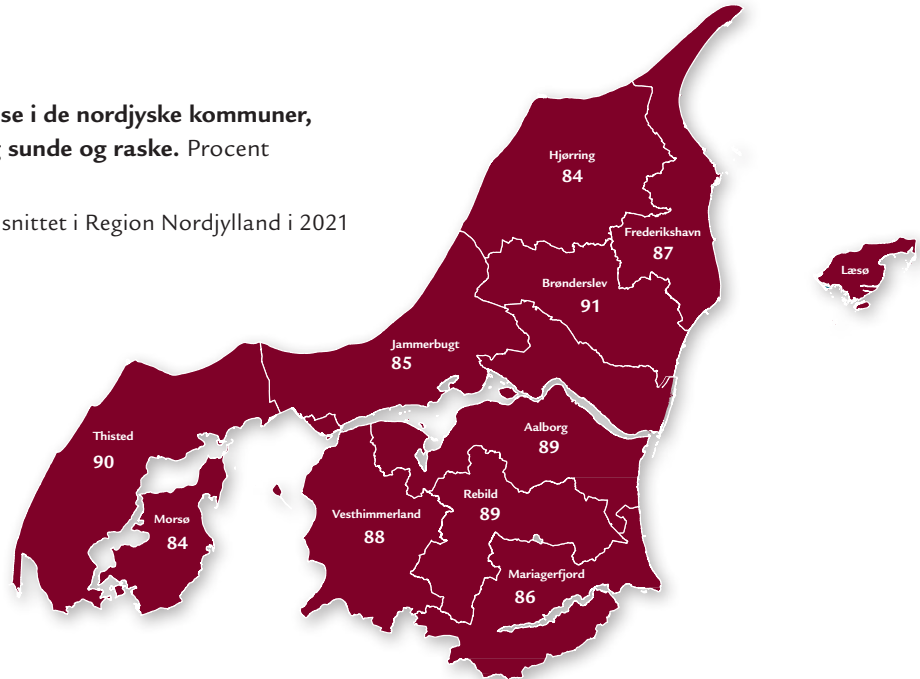
I figur 2.5 og 2.6 præsenteres andelen af børn og unge, som for det meste eller altid føler sig sunde og raske i de nordjyske kommuner. Andelen varierer i 5. klasse fra 84% i Hjørring

og Morsø Kommuner til 91% i Brønderslev Kommune. For 8. klasse varierer andelen fra 81% i Brønderslev, Frederikshavn og Hjørring Kommuner til 88% i Thisted Kommune.

FIGUR 2.5 Andelen af børn i 5. klasse i de nordjyske kommuner, der for det meste eller altid føler sig sunde og raske. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- ↑ Signifikant stigning 2017-2021
- ↓ Signifikant fald 2017-2021

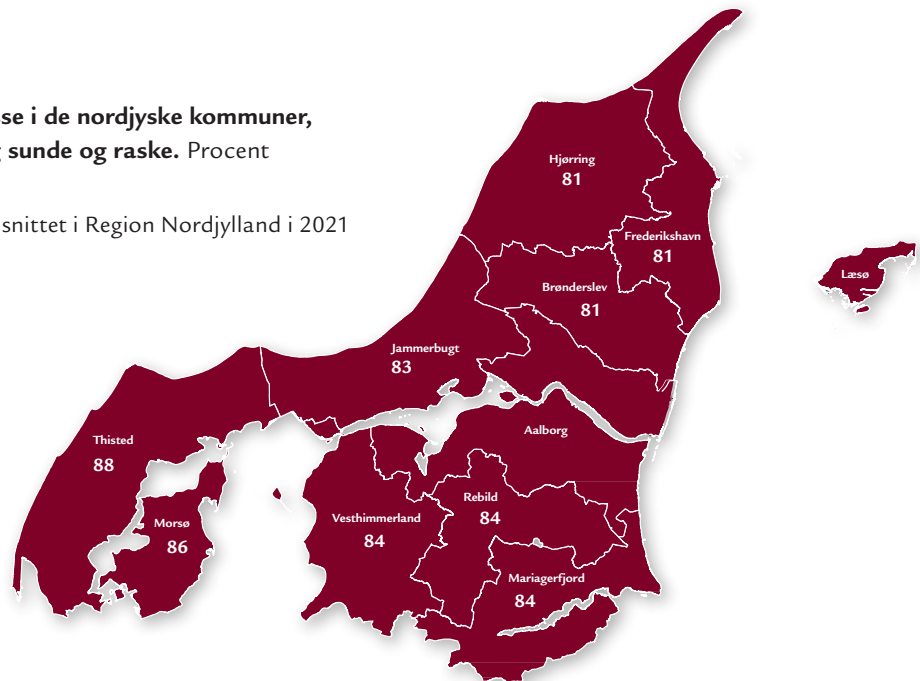
**Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.*



FIGUR 2.6 Andelen af unge i 8. klasse i de nordjyske kommuner, der for det meste eller altid føler sig sunde og raske. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- ↑ Signifikant stigning 2017-2021
- ↓ Signifikant fald 2017-2021

**Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021. Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.*



Både 5. og 8. klasse ligger i de nordjyske kommuner på niveau med Region Nordjylland, og der er ingen signifikante forskelle i andelen af børn og unge, der for det meste eller altid føler sig sunde og raske.

Referencer

1. Sundhedsstyrelsen. 2020. *Social ulighed i sundhed og sygdom*. København S: Sundhedsstyrelsen.
2. Due P., Diderichsen F., Meilstrup C., Nordentoft M., Obel C., Sandbæk A. 2014. *Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. København: Vidensråd for Forebyggelse.
3. Sweetman, SC. 2007. *The complete drug reference*. 35th ed. London: Pharmaceutical Press.
4. Wiendels NJ, Martine CM Van Der Geest, Neven, AK. 2005. *Chronic Daily Headache in Children and Adolescents*. *Headache – The Journal of Head and Face Pain* 45, no. 6 (juni): 678-683.
5. Due P, Krølner R, Rasmussen M. 2011. *Pathways and mechanisms in adolescence contribute to adult health equalities*. *Scandinavian Journal of Public Health* 39, no. 6 (marts): 62-78.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1403494810395989>
6. Due P, Hansen EH, Merlo J, Andersen A. 2007. *Is victimization from bullying associated with medicine use among adolescents? A nationally representative cross-sectional survey in Denmark*. *Pediatrics*, no. 120:110-117.
7. Borup IK, Andersen A, Holstein B. 2011. *Revisit to the school nurse and adolescents' medicine use*. *Health Education Journal*, no. 70(2): 274-284.
8. Hansen DL, Hansen EH, Holstein B. 2009. *Young women's use of medicines: autonomy and positioning in relation to family and peer norms*. *Health Education Journal*, no. 13(4) (juli): 467-485.
9. Allotey P, Reidpath DD, Elisha D. 2004. *Social medication and the control of children: a qualitative study of over-the-counter medication among Australian children*. *The Journal of Pediatrics*, no. 114(3) (September): e378-83.



Mental sundhed og trivsel

Mental sundhed og trivsel er i de senere år blevet væsentlige elementer inden for forebyggelse og sundhedsfremme hos både børn og voksne. Denne opmærksomhed skyldes særligt en stigende indsigt i betydningen af mistrivsel og dårlig mental sundhed for helbredet på kort og langt sigt. Mental sundhed og trivsel er ligeledes væsentlige elementer for at sikre en sund personlig, læringsmæssig og social udvikling hos børn og unge (1). Børn og unge med godt mentalt helbred har en bedre indlæring i skolen, mindre fravær og har bedre relationer til venner og forældre (2).

Begreberne mental sundhed og trivsel anvendes ofte synonymt, og de to begreber er også sammenvævede.

Mental sundhed defineres af Sundhedsstyrelsen som:

”En tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress, samt indgå i menneskelige fællesskaber” (3).

Begrebet indeholder således to dimensioner: Dels en oplevelsesdimension, hvor det handler om at trives godt og at være overvejende glad og godt tilfreds med livet, og dels en funktionsdimension, hvor det handler om at kunne fungere i hverdagen i forhold til skole, venner og familie.

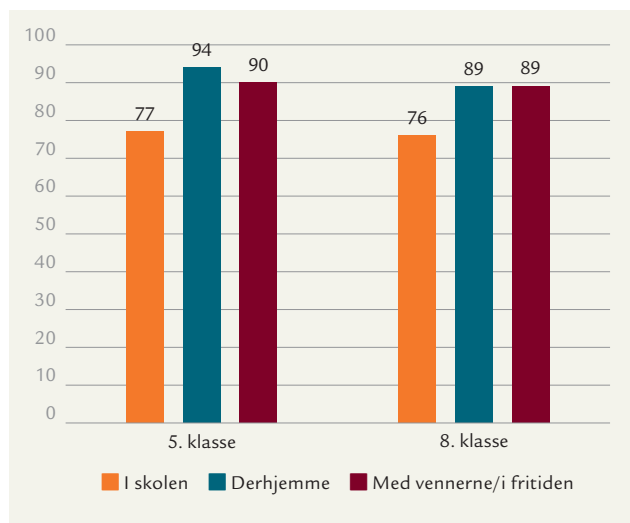
I det følgende kapitel præsenteres Børnesundhedsprofilens resultater for børn og unges trivsel og mentale sundhed i Nordjylland. Dette gøres ud fra fem temaer;

1. Generel trivsel
2. Relationer
3. Mobning
4. For meget at se til
5. Ensomhed i de nordjyske kommuner

Generel trivsel

Børnesundhedsprofilen spørger ind til børn og unge i 5. og 8. klasses generelle trivsel og hvordan de har det for tiden. I denne sammenhæng lægges der vægt på, hvordan de oplever at have det i skolen, derhjemme og blandt vennerne.

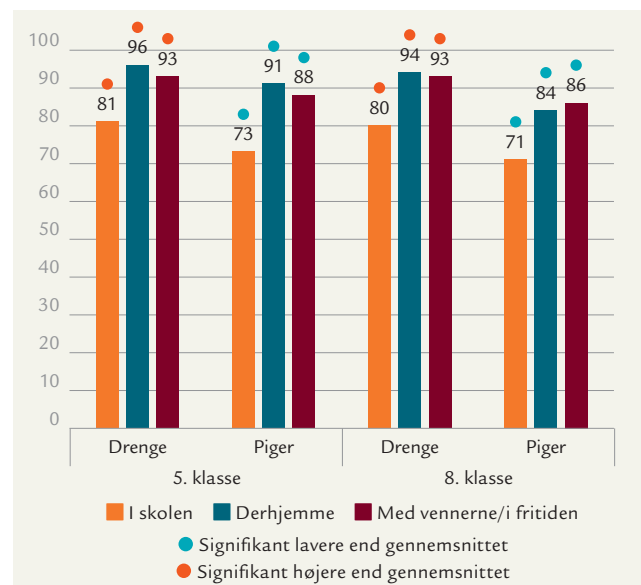
FIGUR 3.1 Andelen af børn og unge, der har det godt eller rigtig godt for tiden. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Det kan i figur 3.1 ses, at langt de fleste børn og unge har det godt og trives i deres hverdag. Der er for både 5. og 8. klasse en større andel af børn og unge, der oplever, at de har det rigtig godt eller godt derhjemme og sammen med vennerne/i fritiden, end i skolen.

FIGUR 3.2 Andelen af drenge og piger, der har det godt eller rigtig godt for tiden. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

På alle tre parametre ligger forekomsten blandt pigerne mellem 5 og 10 procentpoint lavere end andelen af drenge, der har det godt eller rigtig godt. Dette gør sig gældende for begge årgange. I figur 3.2 kan det eksempelvis ses, at 71% af pigerne i 8. klasse oplever, at de har det godt eller rigtig godt i skolen, mens 80% af drengene har samme oplevelse. På alle parametrene kan det ligeledes ses, at pigerne ligger signifikant under gennemsnittet for årgangen, hvor drengene ligger signifikant højere end gennemsnittet.

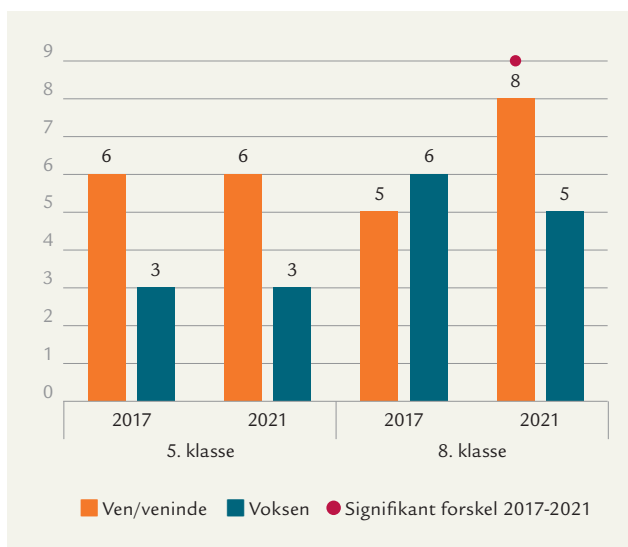
Der spørges ligeledes ind til, om børn og unge i 5. og 8. klasse kan lide at være sammen med deres forældre, og om forældrene er der, når der er brug for dem. I 5. klasse kan 94% af børnene for det meste eller altid lide at være sammen med deres forældre, hvor andelen for 8. klasse er 93%¹.

Langt de fleste af de adspurgte børn og unge i Nordjylland oplever, at deres forældre er der for dem, når de har brug for dem. I figur 3.3 kan det ses, at 6% af børnene i 5. klasse oplever, at en eller flere af deres forældre kun en gang imellem eller sjældent er der for dem. Tilsvarende har 7% af de unge i 8. klasse samme følelse.

Relationer

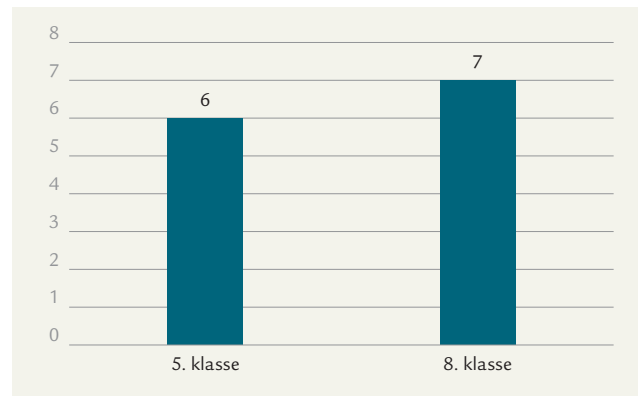
Nære og tilfredsstillende relationer samt følelsen af at høre til blandt andre er fundamentalt for en god mental sundhed, særligt gennem barndommen og ungdomsårene, hvor de sociale relationer og behov for relationer ændres, men vægtes meget højt (1). I undersøgelsen er der spurgt ind til, om børnene og de unge har social støtte fra venner og voksne.

FIGUR 3.4 Andelen af børn og unge, der oplever ikke at have en ven eller voksen at tale med, når noget er svært. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

FIGUR 3.3 Andelen af børn og unge, der en gang imellem eller sjældent oplever, at en eller flere af forældrene er der, når de har brug for dem. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

De fleste børn og unge oplever at have en ven eller voksen at kunne tale med, når noget er svært. Men som det fremgår af figur 3.4, oplever 6% af børnene i 5. klasse, at de ikke har en ven eller veninde at tale med, mens 3% oplever dette ift. de voksne. Tallene for 5. klassetrin har ikke ændret sig siden undersøgelsen i 2017.

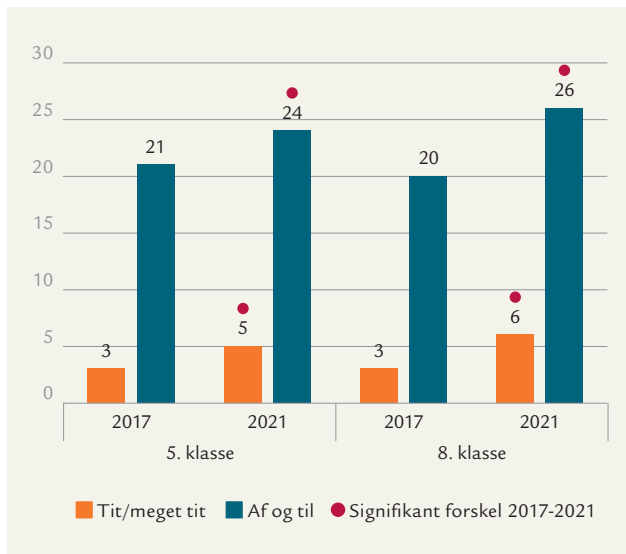
For 8. klasse er der sket en signifikant stigning fra 5% til 8% af de unge, der oplever ikke at have en ven eller veninde at tale med, når noget er svært. Der ses desuden en faldende, men ikke signifikant, udvikling fra 2017 til 2021 i forhold til hvor mange af de unge, der oplever ikke at have en voksen at tale med.

Der ses en tendens til, at særligt drengene på begge årgange oplever ikke at have en ven eller veninde at tale med. I 8. klasse drejer det sig om 11% af drengene, hvilket er en signifikant stigning siden 2017, hvor andelen var 6%.

Børnene og de unge er også blevet spurgt om, hvor ofte de føler sig ensomme. Nære relationer og en følelse af at høre til i et socialt fællesskab er vigtigt for at sikre en sund mental trivsel samt modvirke følelsen af ensomhed hos børn og unge (4). Ensomhed kan beskrives som en ubehagelig følelse, der opstår når man oplever, at ens sociale relationer ikke er i overensstemmelse med ens sociale behov og forventninger (5).

¹ Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for spørgsmål om, hvorvidt børnene og de unge kan lide at være sammen med deres forældre.

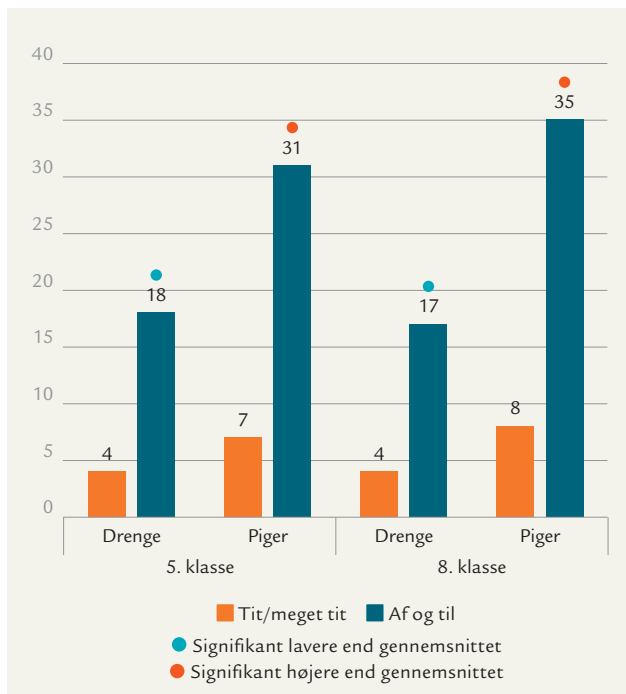
FIGUR 3.5 Andelen af børn og unge, der meget tit/tit eller af og til føler sig ensomme. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

I figur 3.5 ses andelen af børn og unge i 5. og 8. klasse, der tit/meget tit eller af og til føler sig ensomme. For begge årgange ses en signifikant stigning i andelen, der tit eller meget tit føler sig ensomme sammenlignet med 2017. Samme tendens ses i resultaterne fra Aalborg Kommunes 8. klassetrin.

FIGUR 3.6 Andelen af drenge og piger, der meget tit/tit eller af og til føler sig ensomme. Procent.



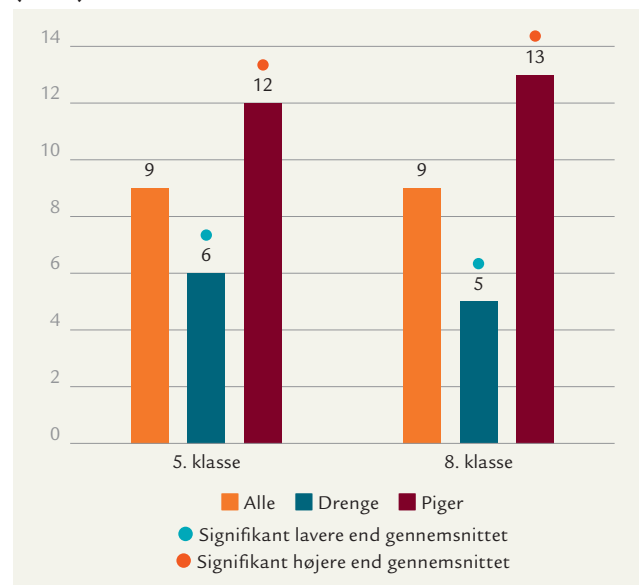
*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

For begge årgange ses en større andel af piger, der føler sig ensomme. Figur 3.6 viser, at andelen af piger på begge årgange, der af og til føler sig ensomme, ligger signifikant højere end gennemsnittet for årgangen. Tilsvarende ligger andelen af drenge på begge årgange signifikant lavere end gennemsnittet. Dog ligger andelen af både piger og drenge,

der tit eller meget tit føler sig ensomme, på niveau med gennemsnittet på begge årgange.

For at belyse ensomheds-spørgsmålet yderligere, anvendes ligeledes en standardiseret og valideret skala for ensomhed kaldet T-ILS (Three Item Loneliness Scale), der er udviklet til brug i befolkningsundersøgelser. Skalaen består af tre spørgsmål; 1) hvor ofte man føler sig isoleret, 2) savner at være sammen med andre samt 3) om man føler sig holdt udenfor. På baggrund af børnene og de unges svar, danner spørgsmålene en skala rangerende fra 3 til 9. En høj score på 7 eller derover indikerer høj grad af ensomhed, og respondenterne inddeles i kategorierne "ikke ensom", "moderat ensom" og "svært ensom". Hvis scoren er 7 eller derover, betegnes respondenterne som svært ensomme. Der er i T-ILS ingen tidsafgrænsning hvilket betyder, at man ikke kan konkludere om det er forbigående eller vedvarende følelse af ensomhed (5).

FIGUR 3.7 Andelen af børn og unge, der er svært ensomme (T-ILS). Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

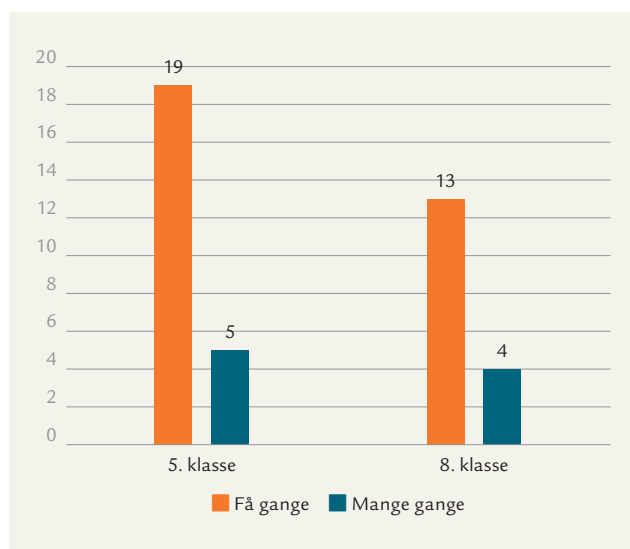
Figur 3.7 viser, at 9% af børnene og de unge i 5. og 8. klasse er svært ensomme. Her ses der ligeledes en væsentlig kønsforskel, hvor dobbelt så mange piger som drenge på begge årgange føler sig svært ensomme. For begge årgange gør det sig gældende, at andelen af piger ligger signifikant højere end gennemsnittet for årgangen, mens det for drengene på begge årgange gør sig gældende, at andelen ligger signifikant lavere end gennemsnittet.

Mobning

Børnene og de unge er også blevet spurgt ind til, hvorvidt de er blevet mobbet inden for de seneste 2 måneder. Mobning er, når man gentagne gange bliver holdt udenfor, drillet, slået eller generet på en ubehagelig måde. Mobning er desuden ikke længere noget, der bare finder sted i skolegården, men det foregår også via sms, internet eller på de sociale medier.

Mobning kan være en betydelig stressor for den enkelte, og mobning er også forbundet med blandt andet symptomer på depression, angst, ensomhed samt psykosomatiske problemer (6). Samtidig viser en række undersøgelser, at mobbeofre har større risiko for at udøve selvskadende adfærd (7) samt at de har større risiko for at have selvmordstanker og selvmordsforsøg (8).

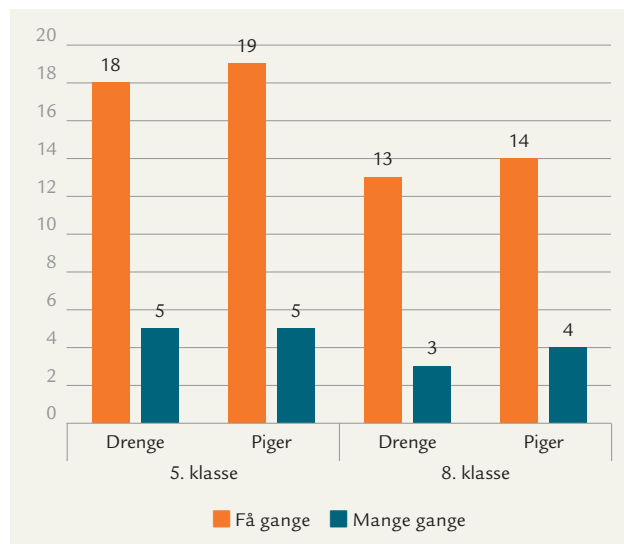
FIGUR 3.8 Andelen af børn og unge, der har oplevet at blive mobbet få eller mange gange i skolen indenfor de seneste to måneder. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Ud fra figur 3.8 ses det, at knap hvert femte barn i 5. klasse få gange har oplevet at blive mobbet i skolen. Dertil har 5% af børnene mange gange oplevet at blive mobbet. For 8. klasse ses samme tendens med, at flere af de unge få gange har oplevet at blive mobbet, svarende til 13%, mens 4% mange gange har oplevet mobning i skolen. Samme tendens ses i resultaterne fra Aalborg Kommunes 8. klassetrin.

FIGUR 3.9 Andelen af drenge og piger, der har oplevet at blive mobbet få eller mange gange i skolen indenfor de seneste to måneder. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

I figur 3.8 og 3.9 ses det, at andelen af børn i 5. klasse, der oplever at blive mobbet i skolen, er højere end andelen af unge i 8. klasse. For begge årgange kan det dog ses, at der ikke er væsentlige forskelle mellem kønnene i forhold til hvor ofte de oplever at blive mobbet. Der ses desuden ingen signifikante forskelle, når andelen baseret på køn sammenlignes med gennemsnittet for årgangen.

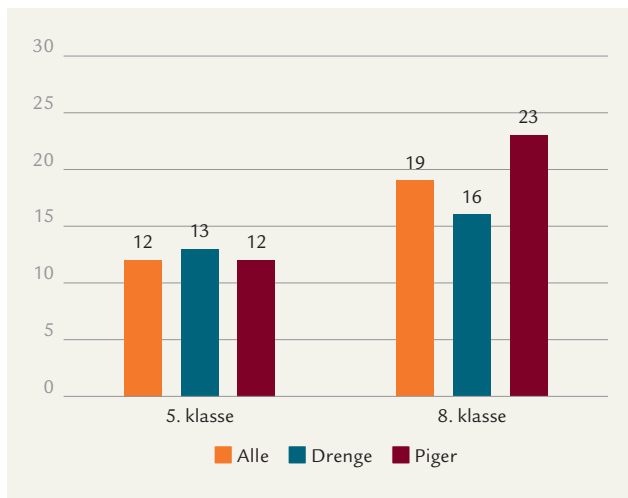
Undersøgelsen viser også, at mobning ikke kun foregår i skoletiden, men f.eks. også via sociale medier. I 5. klasse har 24% af børnene oplevet at få beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dem kede af det, vrede eller bange. Tilsvarende har 20% af de unge i 8. klasse oplevet det samme².

² Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for spørgsmålene omkring mobning.

For meget at se til

Der har over en længere årrække været et større fokus på stress. Stress er kroppens alarmberedskab, der sætter ind, når man er udsat for en eller anden form for belastning. Følelsen af at have for meget at se til kan være en indikator på begyndende stress. Børnesundhedsprofilen anvender ikke en valideret stressskala i undersøgelsen, men børnene og de unge i 5. og 8. klasse er blevet spurgt ind til, om de synes, at de har for meget at se til.

FIGUR 3.10 Andelen af børn og unge, der tit eller meget tit oplever at have for meget at se til. Procent.



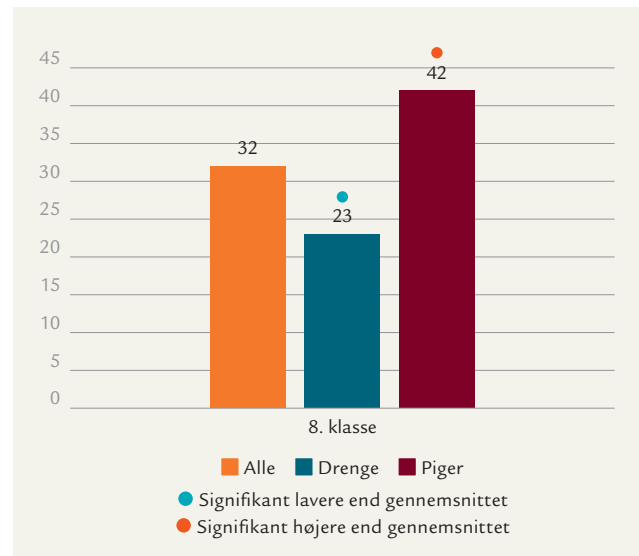
*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Figur 3.10 viser, at henholdsvis 12% i 5. klasse og 19% i 8. klasse tit eller meget tit oplever, at de har for meget at se til. Særligt i 8. klasse ses der en forskel blandt de unge piger og drenge, hvor 23% pigerne oplever at have for meget at se til. Tilsvarende gør det sig gældende for 16% af drengene.

Spørgsmålet om, hvorvidt børnene og de unge oplever at have for meget at se til, er ændret siden undersøgelsen i 2017, og svarene kan derfor ikke umiddelbart sammenlignes. Dog kunne det i 2017 ligeledes ses, at pigerne i 8. klasse i højere grad end drengene oplever at have for meget at se til.

De unge i 8. klasse er blevet spurgt til, hvor vigtigt det er for dem at klare sig godt i skolen. Her svarer 53%, at det er meget vigtigt for dem, mens 4% svarer, at det ikke er så vigtigt. Ses der på kønsfordelingen blandt de 53% kan det ses, at 60% af pigerne oplever, at det er meget vigtigt at klare sig godt i skolen. For drengene gør det sig gældende for 47%³.

FIGUR 3.11 Andelen af unge, der for det meste eller altid føler sig presset af test, eksaminer og karakterer. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021

Samtidig er de unge blevet spurgt ind til, om de føler sig pressede af test, eksaminer og karakterer. Som det fremgår af figur 3.11, kan det generelt ses, at der er væsentlige kønsforskelle i andelen. 42% af pigerne oplever dette pres, hvilket er signifikant højere end gennemsnittet. Tilsvarende er andelen 23% hos drengene, hvilket er signifikant lavere end gennemsnittet. Samlet set, er der 32% af de unge i 8. klasse i Nordjylland, der oplever at føle sig presset af test, eksaminer og karakterer.

De unge angiver, at de tre væsentligste grunde til, at de føler sig presset af test, eksaminer og karakterer, er:

1. De vil gerne leve op til deres egne forventninger
2. De er nervøse for at klare sig dårligere end deres klassekammerater
3. De vil gerne leve op til deres forældres forventninger

³ Besvarelser fra Aalborg og Brønderslev Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for spørgsmålet omkring vigtigheden af at klare sig godt i skolen.

⁴ Besvarelser fra Aalborg og Brønderslev Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for spørgsmålet omkring årsagerne til pres ved test, eksaminer og karakterer.

Ensomhed i de nordjyske kommuner

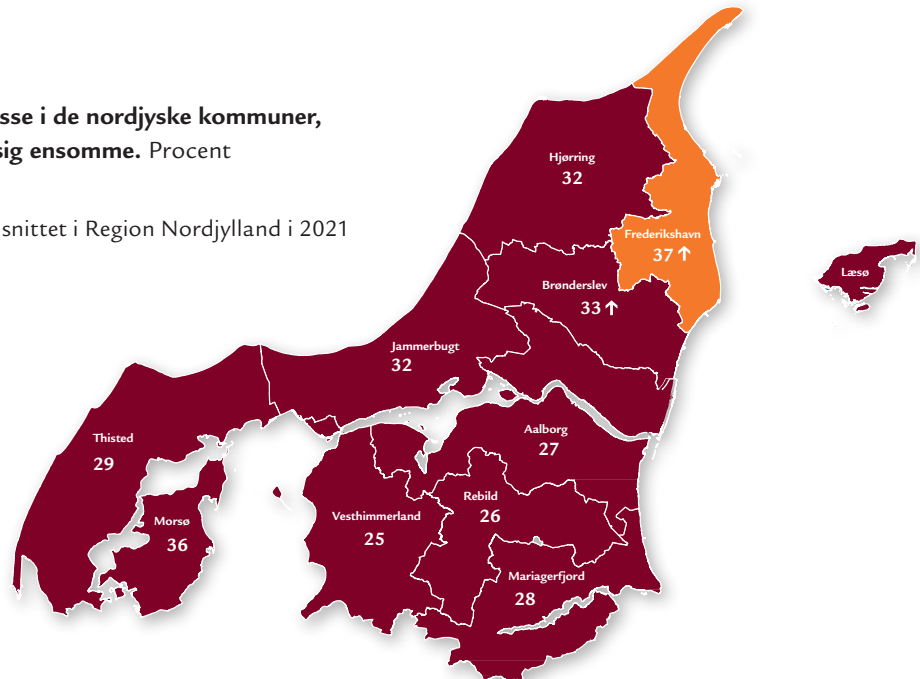
I figur 3.12 og 3.13 præsenteres andelen af børn og unge, der tit/meget tit eller af og til føler sig ensomme i de nordjyske kommuner. Andelen varierer i 5. klasse fra 25% i Vest-

himmerlands Kommune til 37% i Frederikshavn Kommune. For 8. klasse varierer andelen fra 25% i Vesthimmerlands Kommune til 37% i Jammerbugt Kommune.

FIGUR 3.12 Andelen af børn i 5. klasse i de nordjyske kommuner, der tit/meget tit eller af og til føler sig ensomme. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- ↑ Signifikant stigning 2017-2021
- ↓ Signifikant fald 2017-2021

**Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.*



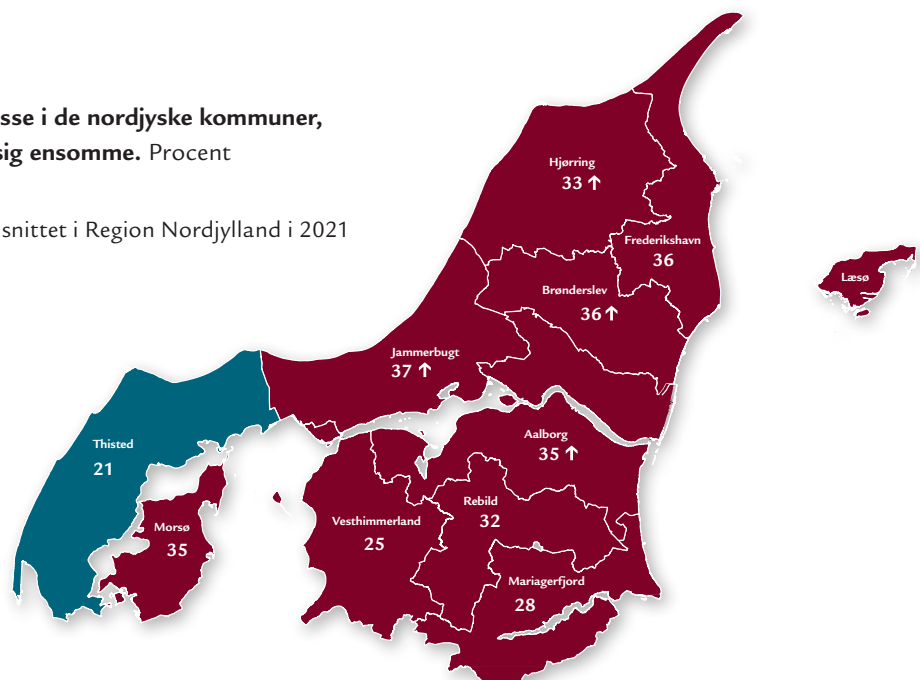
For 5. klassetrin er Frederikshavn den eneste kommune, der adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland. Frederikshavn Kommune ligger signifikant højere med 37% end Region Nordjylland med 30%.

Sammenholdt med tallene fra 2017, er der i 5. klasse sket en signifikant stigning i andelen af børn, der føler sig ensomme, i Brønderslev og Frederikshavn Kommuner.

FIGUR 3.13 Andelen af unge i 8. klasse i de nordjyske kommuner, der tit/meget tit eller af og til føler sig ensomme. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- ↑ Signifikant stigning 2017-2021
- ↓ Signifikant fald 2017-2021

**Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.*



For 8. klassetrin er Thisted den eneste kommune, der adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland. Thisted Kommune ligger signifikant lavere med 21% end Region Nordjylland med 31%.

Sammenholdt med tallene fra 2017, er der i 8. klasse sket en signifikant stigning i andelen af børn, der føler sig ensomme, i kommunerne Brønderslev, Hjørring, Jammerbugt og Aalborg.

Referencer

1. Due P., Diderichsen F., Meilstrup C., Nordentoft M., Obel C., Sandbæk A. 2014. *Børn og unges mentale helbred: Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. København: Vidensråd for forebyggelse.
2. Christensen A.I., Pisinger V., Larsen C.V.L., Tolstrup J.S. 2017. *Mental sundhed blandt unge. Resultater fra Ungdomsprofilen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. København K: Statens Institut for Folkesundhed.
3. Sundhedsstyrelsen. 2018. *Forebyggelsespakke – Mental sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen.
4. Qualter P., Brown S.L., Munn P., Rotenberg K.J. 2010. *Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study*. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2010, 19(6):493-501.
5. Lasgaard M., Christiansen J., Friis K. 2019. *Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det?* Aarhus: Region Midtjylland, DEFACTUM.
6. Breivik K., Bru E., Hancock C., Idsø E. C., Idsø T., Solberg M.E. 2017. *Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsopsummering om konsekvenser og tiltak*. Stavanger: Læringsmiljøseneteret, Uni Research.
7. Van Geel M., Goemans A., Vedder P. 2015. *A meta-analysis on the relation between peer victimization and adolescent non-suicidal self-injury*. *Psychiatry Research*. 2015, vol. 230(2): 364-368. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.09.017>
8. Holt MK., Vivolo-Kantor A.M., Polanin J.R., Holland K.M., DeGue S., Matjasko J.L., Wolfe M., Reid G. 2015. *Bullying and suicidal ideation and behaviors: a meta-analysis*. *Pediatrics*. 2015, 135(2), e496-509. doi:<http://dx.doi.org/10.1542/peds.2014-1864>.



Krop og bevægelse

En fysisk aktiv hverdag har stor betydning for børn og unges sundhed og trivsel. Hertil er der mange veldokumenterede helbredsmæssige gevinster ved fysisk aktivitet og god kondition på både kort og lang sigt.

Fysisk aktivitet påvirker mange biologiske processer i kroppen, og et højt fysisk aktivitetsniveau reducerer niveauet af de kendte risikofaktorer for udvikling af blandt andet hjerte-kar-sygdom og type 2-diabetes (1). Ligeledes er der en del, der tyder på, at en fysisk aktiv hverdag blandt børn har betydning for udviklingen af kardiovaskulære risikofaktorer senere i livet (såsom rygning, overvægt, stress, mangel på motion og forhøjet kolesterol), og at børn med dårlig kondition har flere risikofaktorer, mange år senere i livet, end dem med god kondition (2).

Udover at virke beskyttende imod en række livsstilssygdomme, så kan fysisk aktivitet også betyde øget trivsel og at man bliver en del af et socialt fællesskab, hvis man er fysisk aktiv sammen med andre i eksempelvis skoleregi eller den lokale idrætsforening (3). I denne henseende kan skole og fritidsliv være vigtige arenaer, hvor der er mulighed for, at de mest inaktive børn og unge deltager i fysiske aktiviteter.

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende til børn og unge i alderen 5 til 17 år (4):

- Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter¹. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet være mindst 10 minutter.
- Mindst tre gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

I det følgende kapitel præsenteres Børnesundhedsprofilens resultater for bevægelse, fysisk aktivitet og fritidsliv i Nordjylland. Dette gøres ud fra tre temaer;

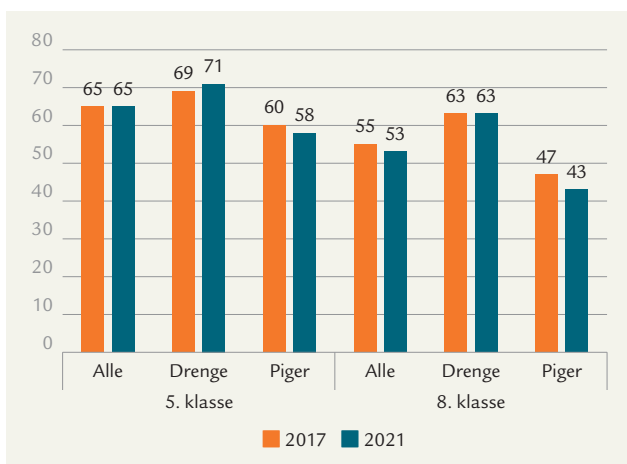
1. Krop og bevægelse
2. Fritidsliv
3. Krop og bevægelse i de nordjyske kommuner

¹ Almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter defineres i denne sammenhæng som de aktiviteter, man hyppigt udfører i dagligdagen af kort varighed (under 10 minutter) uanset deres intensitet.

Krop og bevægelse

Bevægelse og fysisk aktivitet er en væsentlig faktor i børn og unges sundhed og generelle trivsel. Ved fysisk aktivitet forstås muskelarbejde, der øger energiomsætningen (1). Det kan f.eks. være at cykle, løbe, hoppe på trampolin og tage trappen.

FIGUR 4.1 Andelen af børn og unge, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede. Procent.



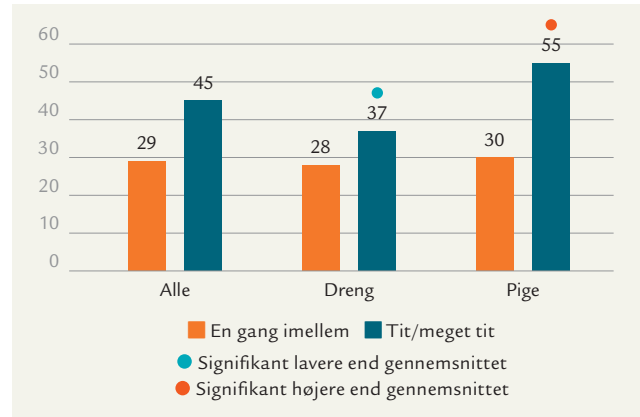
*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Som det fremgår af figur 4.1, bevæger over halvdelen af børn og unge i 5. og 8. klasse sig hver dag eller næsten hver dag så meget, at de bliver svedige eller forpustede. I 5. klasse drejer det sig om 65% af børnene, hvor det for 8. klasse er 53% af de unge. Samme tendens kan ses i resultaterne fra Aalborg Kommunes 8. klassetrin. Dertil kommer dog, at der ses en udvikling på tværs af årgangene, hvor andelen falder i takt med alderen.

For 5. klasse er resultaterne for 2021 på niveau med undersøgelsen i 2017, mens der for de unge i 8. klasse ses en faldende udvikling fra 2017 til 2021 i andelen af piger, der er svedige eller forpustede hver dag eller næsten hver dag på grund af bevægelse. Denne udvikling er dog ikke signifikant. Drengene er på samme niveau som i 2017.

Foruden spørgsmålet om bevægelse, er de unge i 8. klasse blevet spurgt om, hvor tit de tænker over deres krop, vægt og motion.

FIGUR 4.2 Andelen af unge, som en gang imellem eller tit/meget tit tænker over deres krop, vægt og motion. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

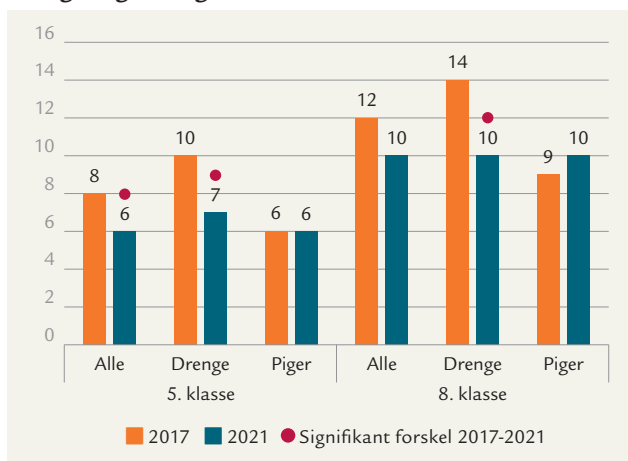
Af figur 4.2 fremgår det, at 29% af de unge en gang imellem tænker over deres krop, vægt og motion, mens andelen er 45% for de unge, der tit eller meget tit tænker over det.

For drengene gør det sig gældende, at 28% tænker over det en gang imellem, mens der for andelen af drenge, der tit eller meget tit tænker over det, ses en signifikant lavere andel på 37%, sammenlignet med gennemsnittet. Figur 4.2 viser ligeledes, at andelen af piger i 8. klasse ligger højere end drengene på begge parametre. Der ses en signifikant højere andel af pigerne på 55%, der tit eller meget tit tænker over deres krop, vægt og motion.

Fritidsliv

Børnene og de unge i 5. og 8. klasse er ligeledes blevet bedt om at give deres egen vurdering af, hvor aktive de er i deres fritid.

FIGUR 4.3 Andelen af børn og unge, der vurderer, at de ikke bevæger sig så meget i fritiden. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Det kan ses i figur 4.3, at en mindre andel af børnene og de unge i 5. og 8. klasse vurderer, at de ikke bevæger sig særlig meget i fritiden og dermed er fysisk inaktive. For børnene i 5. klasse vurderer 6% at dette er tilfældet, hvilket er et signifikant fald fra 8% i 2017. Tilsvarende ses en udvikling fra 2017 til 2021, hvor 10% af de unge vurderer, at de er fysisk inaktive.

For pigerne i 5. klasse ses der ikke en udvikling i andelen, der vurderer, at de ikke bevæger sig så meget. Tilsvarende ses der kun en lille udvikling for pigerne i 8. klasse. Hvad angår drengene, er andelen i 5. klasse faldet signifikant fra 10% i 2017 til 7% i 2021. Samme udvikling kan ses for drengene i 8. klasse, hvor der ligeledes sker et signifikant fald fra 14% til 10%. Dermed er der altså sket en positiv udvikling i andelen af drenge i både 5. og 8. klasse, der vurderer sig selv som værende fysisk inaktive.

I forbindelse med undersøgelsen, er børnene og de unge i 5. og 8. klasse blevet spurgt ind til, hvor ofte de går til en aktivitet i fritiden, eksempelvis sport i en forening, går i klub eller andet.

Følgende tre typer af fritidsaktiviteter er de hyppigste blandt børnene i 5. klasse:

- At gå til sport i en forening eller klub – for eksempel fodbold og svømning
- At dyrke motion eller sport uden for en forening eller fitnesscenter – for eksempel løb, skater eller hopper på trampolin
- Går i klub – for eksempel junior- eller ungdomsklub

I 8. klasse er de tre hyppigste fritidsaktiviteter for de unge følgende¹:

- At gå til sport i en forening eller klub – for eksempel fodbold eller svømning
- At dyrke motion eller sport uden for en forening eller fitnesscenter – for eksempel løb, skater eller hopper på trampolin
- Arbejder i et fritidsjob

På begge årgange er den hyppigste fritidsaktivitet blandt både pigerne og drengene at gå til sport i en forening eller klub en eller flere gange om ugen.

¹ Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i denne opgørelse.

Krop og bevægelse i de nordjyske kommuner

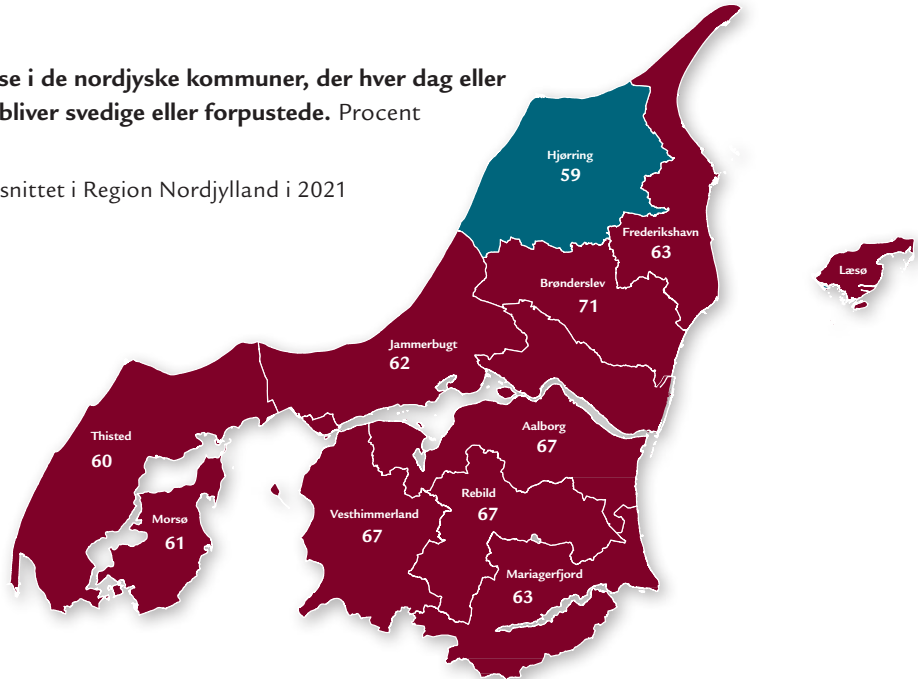
I figur 4.4 og 4.5 præsenteres andelen af børn og unge, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede. Andelen varierer i 5. klasse fra 59% i

Hjørring Kommune til 71% i Brønderslev Kommune. For 8. klasse varierer andelen fra 47% i Vesthimmerlands Kommune til 56% i Jammerbugt Kommune.

FIGUR 4.4 Andelen af børn i 5. klasse i de nordjyske kommuner, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- Signifikant stigning 2017-2021
- Signifikant fald 2017-2021

* Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede gennemsnit.



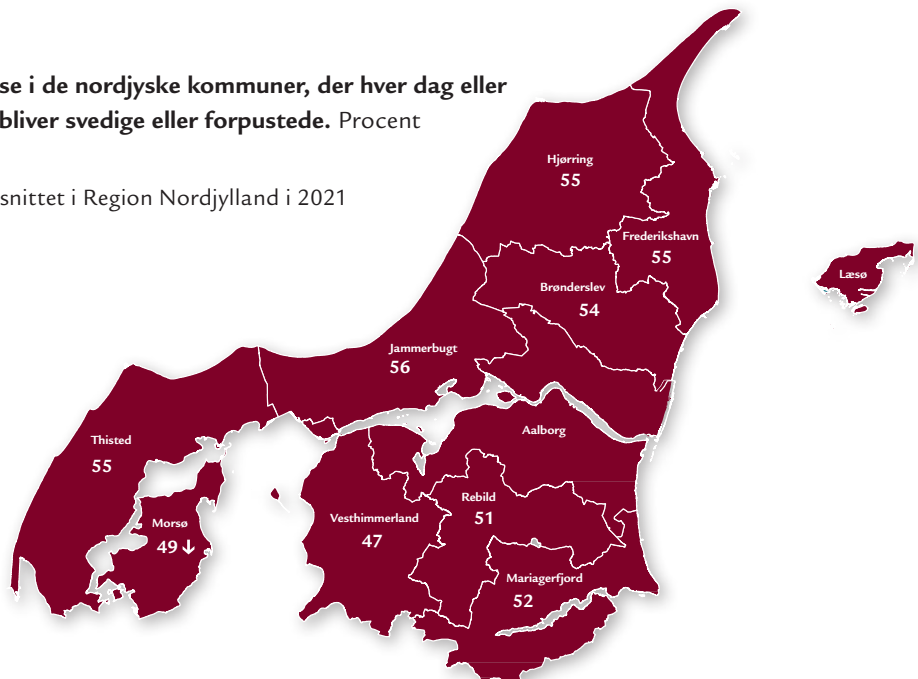
For 5. klassetrin er Hjørring den eneste kommune, der adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland. Hjørring Kommune ligger signifikant lavere med 59% end gennemsnittet for Region Nordjylland på 65%.

Sammenholdt med tallene fra 2017 ses der for kommunerne ingen signifikant udvikling i andelen af børn i 5. klasse, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustet.

FIGUR 4.5 Andelen af unge i 8. klasse i de nordjyske kommuner, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- Signifikant stigning 2017-2021
- Signifikant fald 2017-2021

* Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede gennemsnit. Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.



For 8. klassetrin er der ingen af de nordjyske kommuner, der i 2021 adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland.

Sammenholdt med tallene fra 2017, er der for 8. klassetrin i Morsø Kommune sket et signifikant fald i andelen af unge, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede.

Referencer

1. Pedersen B.K., Andersen L.B., Bugge A., Nielsen G., Overgaard K., Roos E., Von Seelen J. 2016. *Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2016: 1-124.
2. Andersen L.B., Riddoch C., Kriemler S., Hill A.P. 2011. *Physical activity and cardiovascular risk factors in children*. British Journal of Sports Medicine. 2011, September no. 45(11): 871-876.
3. Sundhedsstyrelsen. 2018. *Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet*. København S: Sundhedsstyrelsen.
4. Sundhedsstyrelsen. 2019. *Anbefalinger om fysisk aktivitet for børn mellem 5 og 17 år*. København S: Sundhedsstyrelsen.



Mad- og drikkevaner

Sunde mad- og drikkevaner, kombineret med en fysisk aktiv livsstil, har stor betydning for at fremme det enkelte barns sundhed og trivsel på både kort og på langt sigt (1). En sund kost og fysisk aktivitet er med til at forebygge overvægt blandt børn og unge, hvilket anses som en af de største udfordringer med folkesundheden (2). Hos en betydelig andel af børn og unge med svær overvægt ses forhøjet blodtryk, fedtlever, høje niveauer af fedtstoffer i blodet, søvnapnø og forstadier til diabetes (3). Desuden kan overvægt medføre psykiske problemer såsom ensomhed, lavt selvværd, dårlig livskvalitet samt angst og depression (4; 5). Svær overvægt i en tidlig alder giver øget risiko for kroniske sygdomme såsom hjertekarsygdomme, type-2 diabetes og visse kræftformer senere i livet (1; 6).

Børn og unges, såvel som voksnes, mad- og drikkevaner er et resultat af et komplekst samspil mellem smagspræferencer, kulturelle og sociale normer, økonomiske og tidsmæssige ressourcer, færdigheder, funktionsniveau og fysiske omgivelser (1). Dette betyder blandt andet, at de kulturelle og sociale rammer er vigtige for at etablere sunde mad- og drikkevaner hos børn og unge.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn og unge spiser efter de 7 officielle kostråd (7):

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand

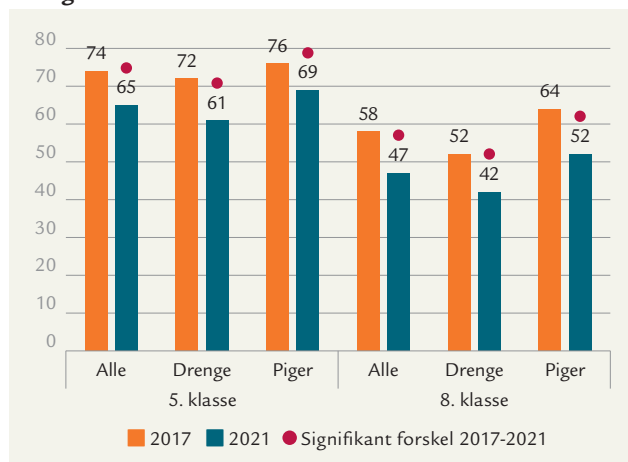
I det følgende kapitel præsenteres Børnesundhedsprofilens resultater for børn og unges mad- og drikkevaner i Nordjylland. Dette gøres ud fra fem temaer;

1. Frugt og grønt
2. Søde sager
3. Energidrikke
4. Vand
5. Frugt i de nordjyske kommuner

Frugt og grønt

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn og unge dagligt indtager 600 gram frugt og grønt (7). I undersøgelsen spørges børnene og de unge, hvor ofte de spiser frugt og grøntsager.

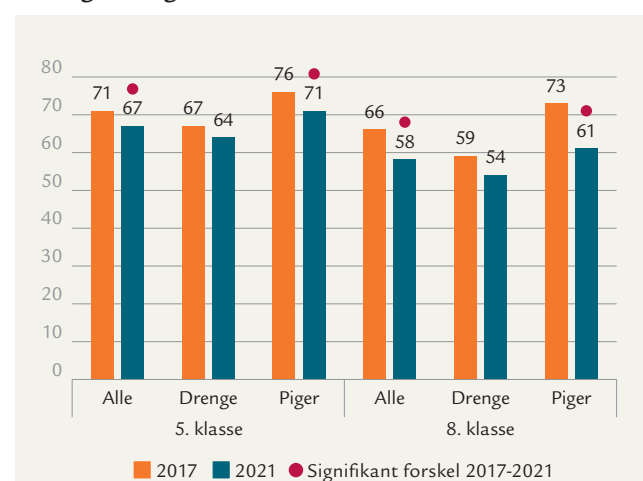
FIGUR 5.1 Andelen af børn og unge, der spiser frugt 5-7 dage om ugen. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

På figur 5.1 ses det, at 65% af børnene i 5. klasse og 47% af de unge i 8. klasse spiser frugt 5-7 dage om ugen, hvilket er en signifikant lavere andel end i 2017. Figur 5.1 viser ligeledes, at faldet fra 2017 til 2021 ses på tværs af både årgange og køn. Faldet varierer mellem 9 og 12 procentpoint.

FIGUR 5.2 Andelen af børn og unge, der spiser grøntsager 5-7 dage om ugen. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

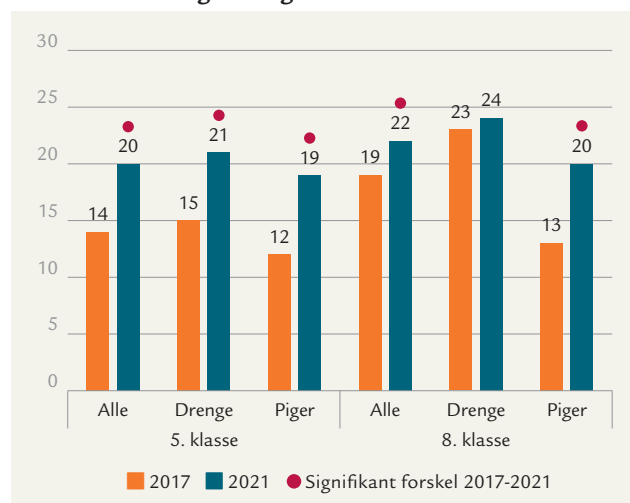
Figur 5.2 viser andelen af børn og unge, der spiser grøntsager 5-7 dage om ugen. I 5. klasse spiser 67% af børnene grøntsager, mens andelen er 58% for 8. klasse. Dette svarer til cirka 10 procentpoint færre unge i 8. klasse end børn i 5. klasse, som spiser grøntsager 5-7 dage om ugen. For både 5.

og 8. klasse ses en signifikant lavere andel fra 2017 til 2021, som spiser grøntsager 5-7 dage om ugen. I 5. klasse falder andelen signifikant fra 71% til 67%, mens andelen falder signifikant fra 66% til 58% i 8. klasse. Der ses også et fald for drengene, men dette er ikke signifikant.

Søde sager

Børn og unge i 5. og 8. klasse anbefales maksimalt at indtage 45-55 gram sukker dagligt. Dette svarer til, at børnene spiser eller drikker omkring en lille portion slik, kage, chips eller søde drikkevarer dagligt. Samtidig anbefales det ikke at drikke mere end en halv liter sukkerholdige drikkevarer om ugen (7). I undersøgelsen er børnene og de unge blevet spurgt om, hvor tit de spiser slik, kage eller chips samt hvor tit de drikker sodavand, saft eller kakao.

FIGUR 5.3 Andel af børn og unge, der drikker sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen. Procent.

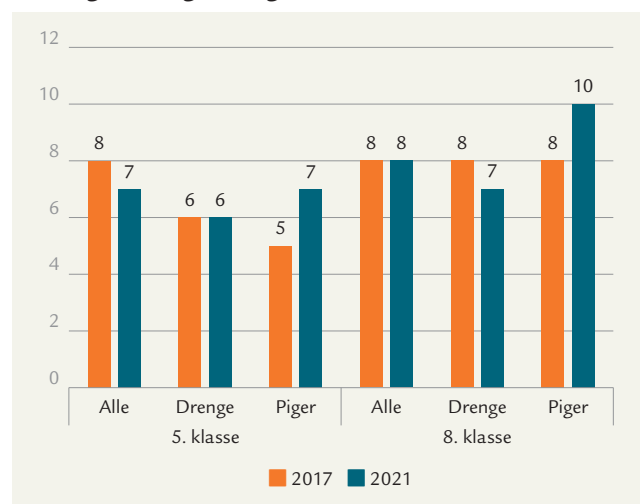


*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

I figur 5.3 fremgår det, at 20% af børnene i 5. klasse og 22% af de unge i 8. klasse drikker sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen. Dette er en signifikant stigning på henholdsvis 6 procentpoint i 5. klasse og 3 procentpoint i 8. klasse. For drengene og pigerne i 5. klasse ses en signifikant stigning i

andelen, der drikker sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen. For 8. klasse ses der kun en signifikant stigning for pigerne fra 2017 til 2021, svarende til 7 procentpoint. Dog er andelen af drenge i 8. klasse, der drikker sukkerholdige drikkevarer, fortsat højere end for pigerne.

FIGUR 5.4 Andelen af børn og unge, der spiser slik, chips eller kage 5-7 dage om ugen. Procent.



* Besvarelser for Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Børnene og de unge er ligeledes blevet spurgt om, hvor ofte de spiser slik, chips eller kage på en uge. I 2021 er det 7% i 5. klasse og 8% i 8. klasse, der 5-7 dage om ugen spiser slik, chips eller kage. Der ses en udvikling fra 2017 til 2021 for henholdsvis 5. og 8. klasse, dog er denne ikke signifikant.

Størstedelen af børnene og de unge spiser slik, chips eller kage 1-2 dage om ugen, svarende til 65% i 5. klasse og 58% i 8. klasse.

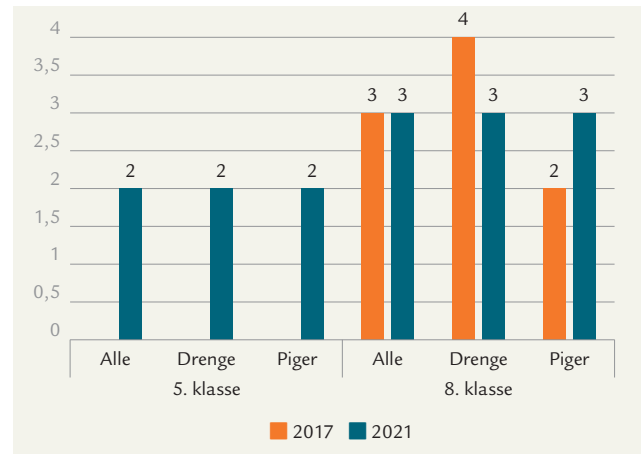
Energidrikke

Energidrikke er læskedrikke med et højt indhold af koffein og indeholder oftest mere sukker, end sodavand gør. Mængden af koffein i en lille energidrik svarer omtrent til en kop kaffe. Koffein i større mængder kan lede til urolighed, hjertebanken, koncentrations- og søvnbesvær.

Fødevarerstyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke. Unge tåler højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl), men kun hvis de ikke får koffein via andre drikkevarer, som for eksempel kaffe, te eller cola. Grundet sukkerindholdet i energidrikke, anbefaler Fødevarerstyrelsen dog, at unge max drikker en halv liter energidrik eller andre sukkerholdige drikke om ugen (8).

I undersøgelsen er børn og unge i 5. og 8. klasse blevet spurgt om, hvor ofte de drikker energidrik om ugen. I 2017 fremgik spørgsmålet dog ikke af spørgeskemaet til børnene i 5. klasse.

FIGUR 5.5 Andelen af børn og unge, der drikker energidrik 5-7 dage om ugen. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Blandt børnene i 5. klasse drikker 2% energidrik 5-7 dage om ugen. Det samme gør sig gældende for 3% af de unge i 8. klasse. For begge årgange ses der ikke kønsforskelle i forhold til at drikke energidrik.

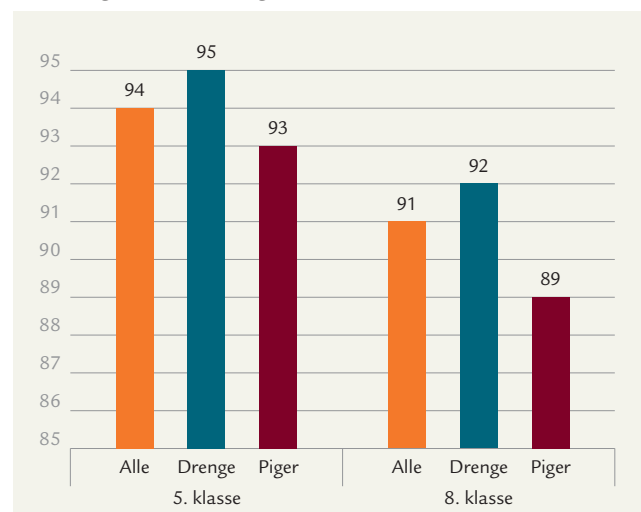
I 5. klasse angiver 92% af børnene, at de sjældent drikker energidrik. Det samme gør sig gældende for 79% af de unge i 8. klasse.

Vand

Fødevarerstyrelsen anbefaler at slukke tørsten med vand. Det er derfor vigtigt, at langt størstedelen af den væske, man drikker, er vand (7). I 2021 er børnene og de unge blevet spurgt om, hvor ofte de drikker vand om ugen.

I figur 5.6 ses det, at 94% af børnene i 5. klasse og 91% af de unge i 8. klasse drikker vand de fleste dage eller hver dag. For begge årgange ses det, at andelen af drenge er højere end andelen af piger, der drikker vand de fleste dage eller hver dag. Tilsvarende kan det ses, at andelen af børn og unge, som sjældent eller aldrig drikker vand, for 5. klasse er 1% og for 8. klasse er 2%.

FIGUR 5.6 Andelen af børn og unge, der drikker vand de fleste dage eller hver dag. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Frugt i de nordjyske kommuner

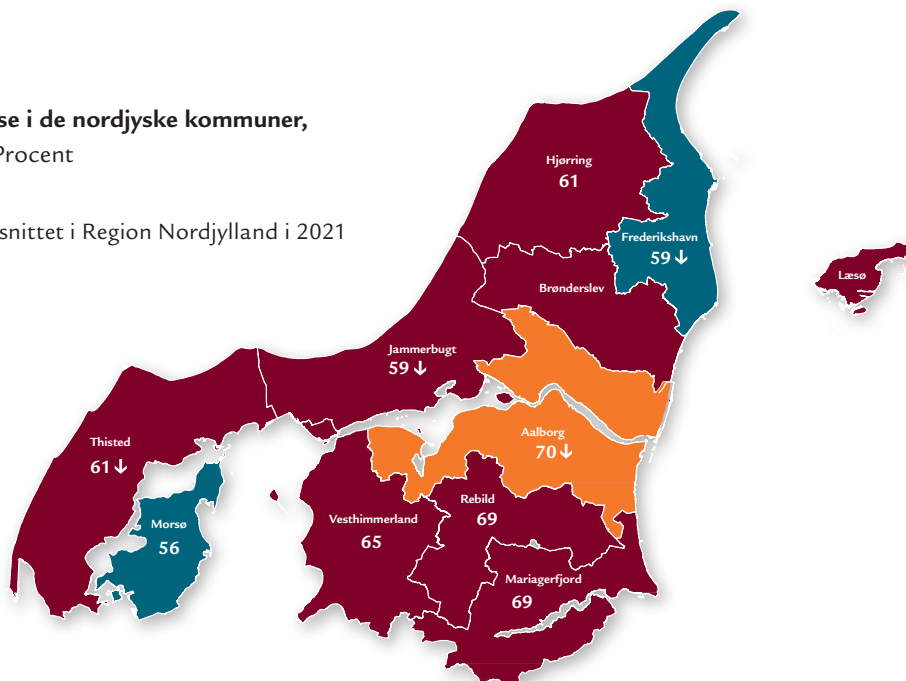
I figur 5.7 og 5.8 præsenteres andelen af børn og unge, der angiver, at de spiser frugt 5-7 dage om ugen i de nordjyske kommuner. Andelen varierer i 5. klasse fra 56% i Morsø

Kommune til 70% i Aalborg Kommune. For 8. klasse varierer andelen fra 41% i Frederikshavn og Morsø Kommuner til 54% i Mariagerfjord Kommune.

FIGUR 5.7 Andelen af børn i 5. klasse i de nordjyske kommuner, der spiser frugt 5-7 dage om ugen. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- Signifikant stigning 2017-2021
- Signifikant fald 2017-2021

**Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurene på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.*



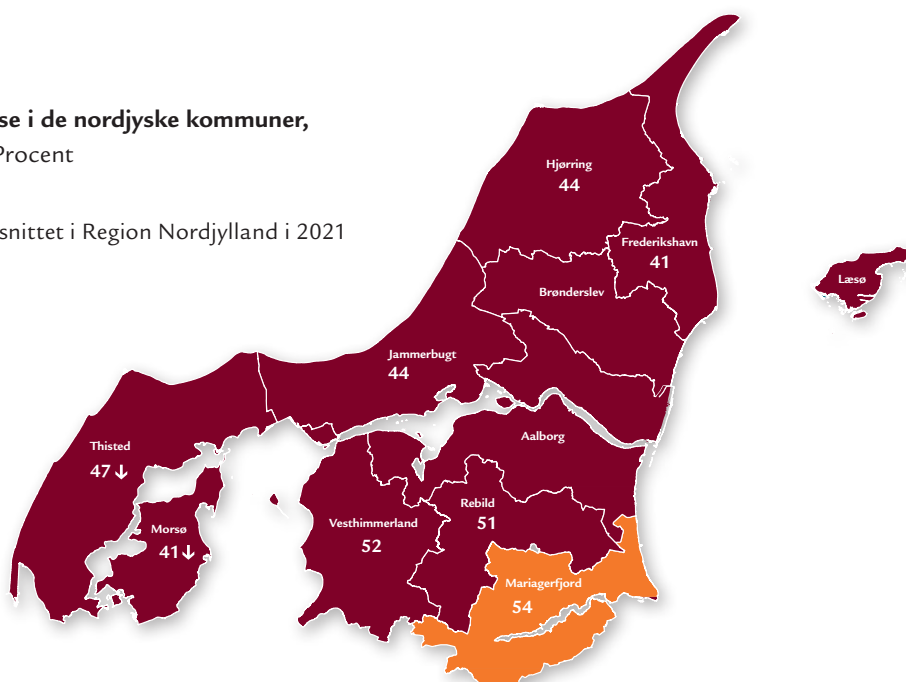
For 5. klassetrin adskiller Aalborg, Frederikshavn og Morsø Kommuner sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland. Frederikshavn og Morsø Kommuner ligger signifikant lavere med henholdsvis 59% og 56% end Region Nordjylland med 65%. Aalborg Kommune ligger signifikant højere med en andel på 70%.

Sammenholdt med tallene fra 2017, er der i 5. klasse sket signifikante fald i andelen af børn, der spiser frugt 5-7 dage om ugen i kommunerne Thisted, Aalborg, Frederikshavn og Jammerbugt.

FIGUR 5.8 Andelen af unge i 8. klasse i de nordjyske kommuner, der spiser frugt 5-7 dage om ugen. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- Signifikant stigning 2017-2021
- Signifikant fald 2017-2021

**Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurene på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.*

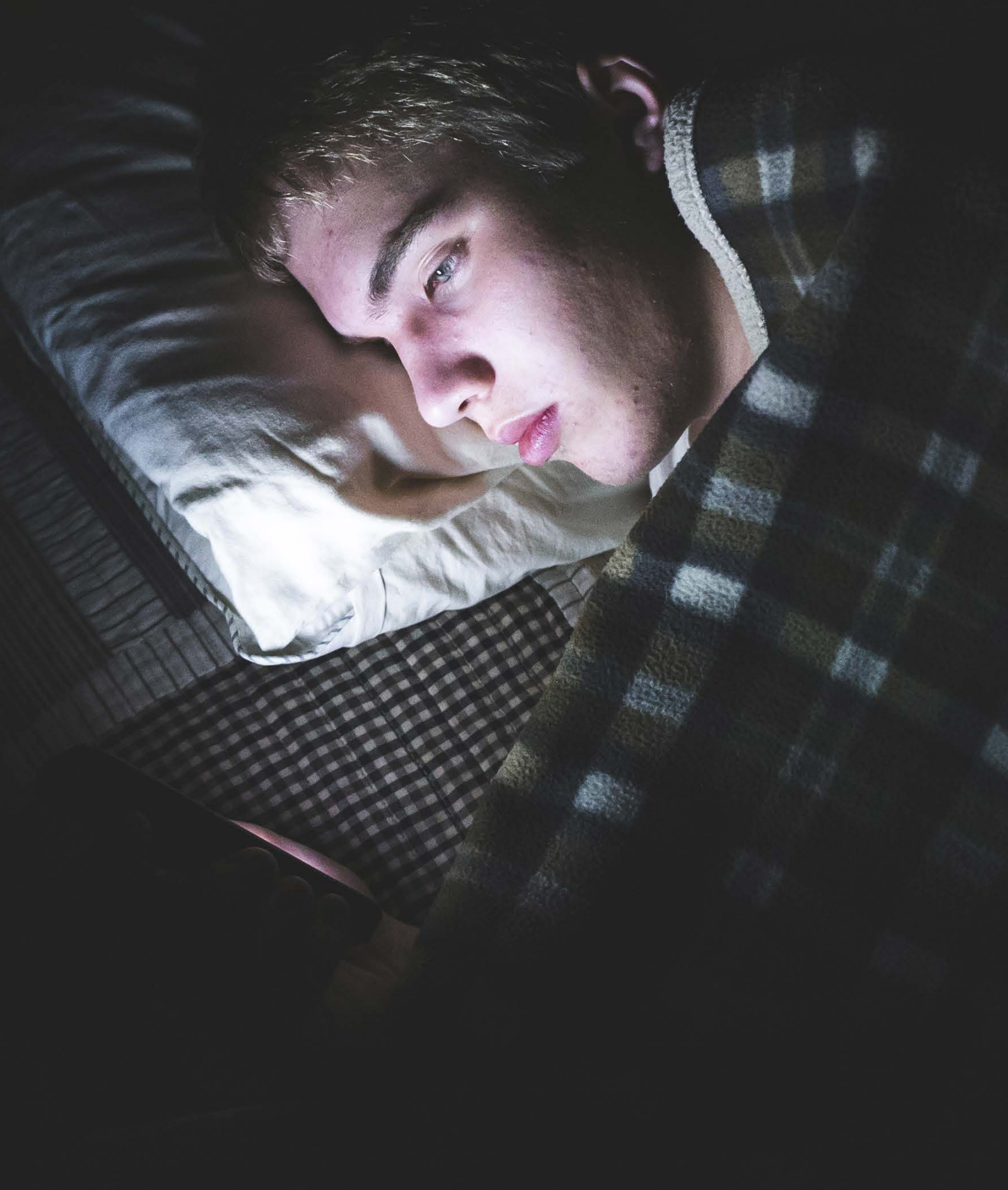


For 8. klassetrin er Mariagerfjord den eneste kommune, der adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland. Mariagerfjord Kommune ligger signifikant højere med 54% end Region Nordjylland med 47% af unge, der spiser frugt 5-7 dage om ugen.

Sammenholdt med tallene fra 2017, er der i 8. klasse sket et signifikant fald i andelen af unge, der spiser frugt 5-7 dage om ugen i kommunerne Thisted og Morsø.

Referencer

1. Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen 2018. Forebyggelsespakke – *Mad og måltider*. Faglig rådgivning, København S: Sundhedsstyrelsen.
2. Matthiessen J., & Fagt, S. 2017. *Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013*. E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet, no. 2: 1-23.
E-artikel-Kostens-betydning-for-boern-og-unges-sundhed-og-overvaegt-2000-2013 (1).pdf
3. Kloppenborg, JT og Holm, JC. 2016. *Svær overvægt hos børn og unge*. Ugeskrift for læger, 31. oktober 2016: 5.
<https://ugeskriftet.dk/videnskab/svaer-overvaegt-hos-boern-og-unge>
4. Hoare, Erin, et. al. 2019. *Associations between combined overweight and obesity, lifestyle behavioural risk and quality of life among Australian regional school children: baseline findings of the Goulburn Valley health behaviours monitoring study*. National Library of Medicine, 18. Januar 2019.
5. Sjöberg, Rickard L., et. al. 2005. *Obesity, shame, and depression in school-aged children: a population-based study*. National Library of Medicine, september 2005.
6. Tetens, Inge, et. al. 2018. *Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge*. København Ø: Vidensråd for Forebyggelse.
7. Fødevarestyrelsen. 2020. *De officielle kostråd – godt for sundhed og klima*. Faglig rådgivning, Glostrup: Fødevarestyrelsen.
8. Fødevarestyrelsen. 2022. *Energidrikke*.
<https://altomkost.dk/fakta/energidrikke/>



Søvn

Søvn har stor betydning for børn og unges helbred og trivsel. Udover på kort sigt at påvirke børn og unges almen velbefindende, har søvn også betydning for udvikling, koncentration og indlæringssevne, og for lidt søvn igennem længere tid kan have mere langvarige helbredsimplikationer (1). Søvnproblemer, såsom problemer med at falde i søvn, utilstrækkelig søvn og træthed i løbet af dagen, kan både skyldes fysiologiske ændringer i kroppen såvel som eksterne faktorer som mistrivselproblemer og bekymringer hos barnet (1; 2). Samtidig viser flere undersøgelser, at der er en sammenhæng mellem unges digitale adfærd og deres trivsel (3).

Der er en del undersøgelser, der har undersøgt sammenhængen mellem skærmbrug og søvnproblemer. Disse studier peger på, at brugen af smartphones og tablets hæmmer både søvnlængde og søvnkvalitet. Årsagen til dette skal findes i det blå, kortbølgede lys fra skærmen, som er med til at reducere dannelsen af søvnhormonet melatonin i kroppen. Ligeledes kan det virke opkvikkende, da det stimulerer dannelsen af kroppens stresshormon cortisol (4; 5). Det anbefales derfor at undgå lys fra skærme før sengetid.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge sover (6):

- 9-11 timer/nat i alderen 7-12 år
- 8-10 timer/nat i alderen 13-18 år

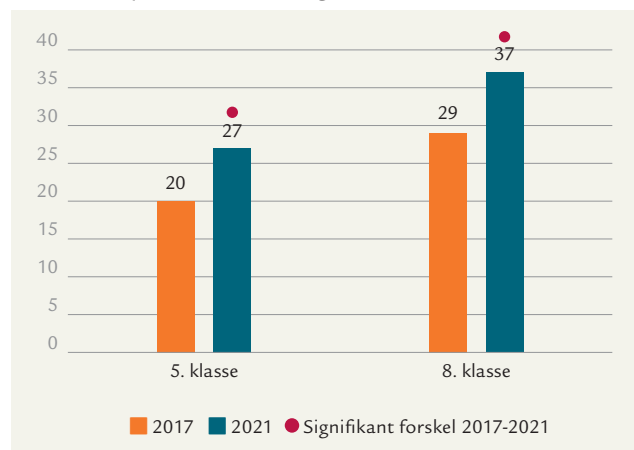
I det følgende kapitel præsenteres Børnesundhedsprofilens resultater for børn og unges søvnvaner i Nordjylland. Dette gøres ud fra fire temaer;

1. Søvnlængde og vanskeligheder ved at falde i søvn
2. Koncentrationsproblemer i skolen grundet træthed
3. Skærmbrug inden sengetid
4. Søvn i de nordjyske kommuner

Søvnlængde og vanskeligheder ved at falde i søvn

I undersøgelsen bliver børnene og de unge spurgt ind til, hvornår de går i seng, og hvornår de vågner om morgenen. Ud fra dette er det muligt at sige noget om, hvor mange timer børn og unge i 5. og 8. klasse sover i gennemsnit om natten. Disse oplysninger sammenholdes med Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mængden af søvn.

FIGUR 6.1 Andelen af børn og unge, der sover mindre end Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Procent.



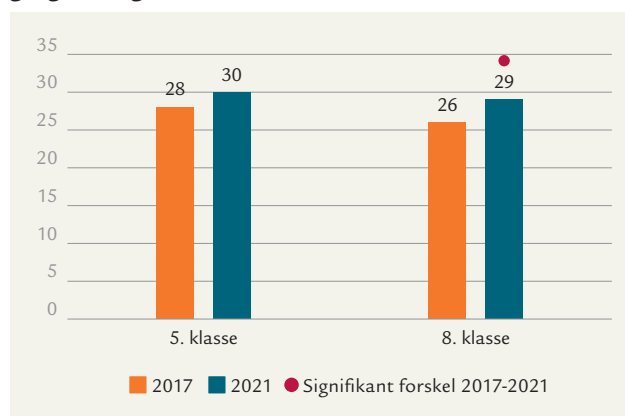
*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Jo ældre børnene bliver, desto større er andelen, der sover mindre end det anbefalede. For 5. og 8. klasse ses en signifikant stigning fra 2017 til 2021 i andelen, der sover mindre end Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Af figur 6.1 fremgår det, at for 5. klasse er der sket en signifikant stigning fra

20% til 27%, der sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler, mens der for 8. klasse ses en signifikant stigning fra 29% til 37%. Samme tendens ses i resultaterne fra Aalborg Kommunes 8. klassesettrin.

I undersøgelsen er der ligeledes spurgt ind til, hvor ofte børnene og de unge har svært ved at falde i søvn om aftenen.

FIGUR 6.2 Andelen af børn og unge, der hver dag eller flere gange om ugen har svært ved at falde i søvn. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

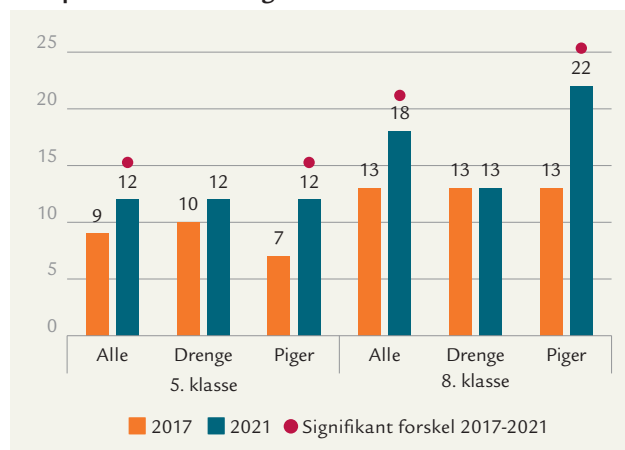
Af figur 6.2 fremgår det for både 5. og 8. klasse, at ca. hver tredje børn og unge i 2021 har svært ved at falde i søvn. For 8. klasse ses en signifikant stigning fra 2017 til 2021 på 3 procentpoint.

Koncentrationsproblemer i skolen

Søvn er vigtigt for koncentrations- og indlæringsvevnen (7). Børnene og de unge spørges derfor ind til, hvor ofte de oplever at have været så søvnige, at de har svært ved at koncentrere sig i skolen.

Af figur 6.3 ses en signifikant højere andel af børn og unge fra 2017 til 2021, som har koncentrationsproblemer i skolen grundet træthed. Denne udvikling gælder for begge årgange, hvor der for 5. klasse ses en signifikant stigning fra 9% til 12% og for 8. klasse en signifikant stigning fra 13% til 18%. For begge årgange ses ligeledes signifikante stigninger blandt pigerne, der oplever koncentrationsproblemer i skolen grundet træthed. For drengenes vedkommende er andelen på niveau med resultaterne fra 2017-undersøgelsen.

FIGUR 6.3 Andelen af børn og unge, som oplever koncentrationsproblemer i skolen grundet træthed. Procent.

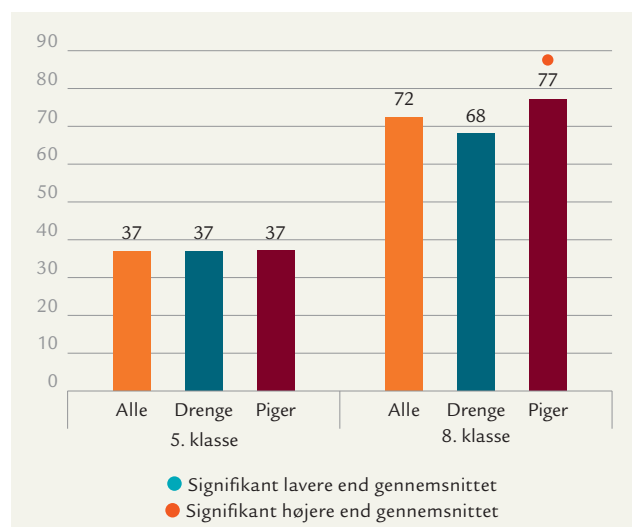


*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Skærmbrug inden sengetid

Børnene og de unge er i undersøgelsen spurgt ind til, hvor ofte de bruger en smartphone, tablet eller computer i sengen, lige inden de skal sove.

FIGUR 6.4 Andelen af børn og unge, der mindst fem gange om ugen bruger skærm i sengen, inden de skal sove. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Figur 6.4 viser andelen af børn og unge i 5. og 8. klasse, der bruger skærm i sengen, inden de skal sove. For 5. klasse drejer det sig om 37% af børnene, mens det tilsvarende er 72% af de unge. I 8. klasse ses en signifikant højere andel af pigerne, der bruger skærm. Samtidig ses det, at jo ældre børnene bliver, desto mere skærmtid har de, inden de lægger sig til at sove.

Søvn i de nordjyske kommuner

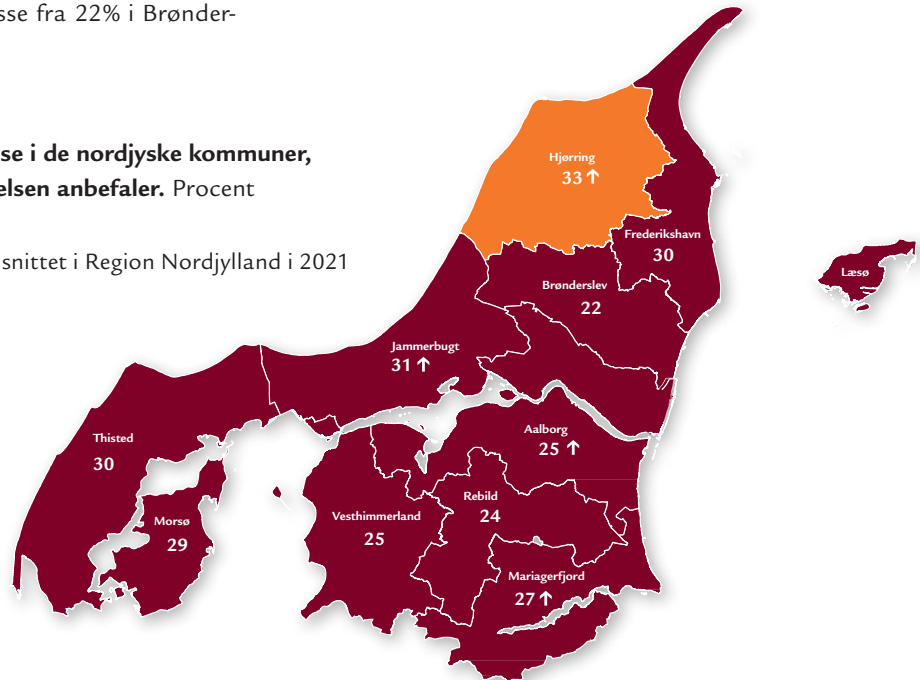
I figur 6.5 og 6.6 præsenteres andelen af børn og unge, der sover mindre end det antal timer, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge mindst sover, i de nordjyske kommuner. Andelen varierer i 5. klasse fra 22% i Brønder-

slev Kommune til 33% i Hjørring Kommune. For 8. klasse varierer andelen fra 33% i Vesthimmerland og Rebild Kommuner til 40% i Morsø og Hjørring Kommuner.

FIGUR 6.5 Andelen af børn i 5. klasse i de nordjyske kommuner, der sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- ↑ Signifikant stigning 2017-2021
- ↓ Signifikant fald 2017-2021

* Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.



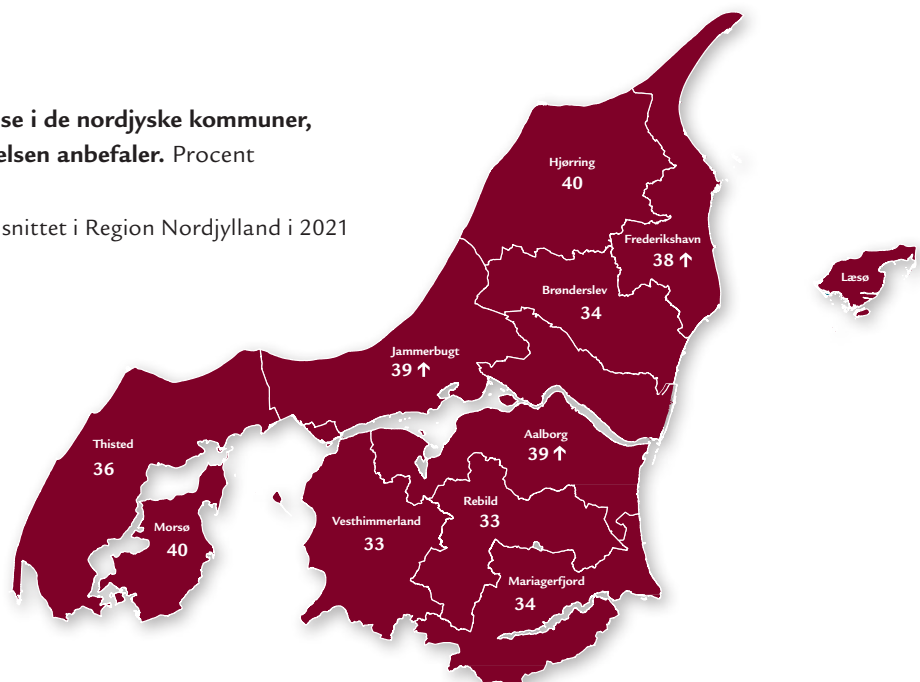
For 5. klassetrin er Hjørring den eneste kommune, der adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland. Hjørring Kommune ligger signifikant højere med 33% end Region Nordjylland med 27%.

Sammenholdt med tallene fra 2017, er der i 5. klasse sket en signifikant stigning i andelen af børn, der sover mindre end Sundhedsstyrelsens anbefalinger i kommunerne Aalborg, Hjørring, Jammerbugt og Mariagerfjord.

FIGUR 6.6 Andelen af unge i 8. klasse i de nordjyske kommuner, der sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- ↑ Signifikant stigning 2017-2021
- ↓ Signifikant fald 2017-2021

* Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.



For 8. klassetrin er der ingen kommuner, der adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland.

Sammenholdt med tallene for 2017, er der i 8. klasse sket en signifikant stigning i andelen af unge, der sover mindre end Sundhedsstyrelsens anbefalinger i kommunerne Aalborg, Frederikshavn og Jammerbugt.

Referencer

1. Udesen, C. H., Petersen MNJ, Kristensen MS and Thygesen LC. 2009. *Unge søvnvaner: Resultater fra UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019*. København. Statens Institut for Folkesundhed.
2. Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C. and Sandbæk, A. 2014. *Børn og unges mentale helbred: Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. København : Vidensråd for forebyggelse.
3. Ottosen, MH and Andreasen, AG. 2020. *Børn og unges trivsel og brug af digitale medier – to analysenotater*. København. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
4. Chang, A.M., Aeschbach, D., Duffy, J.F. and Czeisler, C.A. 2015. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2015, Årg. 112(4).
5. Jennum, P., Bonke, J., Clark, A.J., Flyvbjerg, A., Garde, A.H., Hermansen, K., Johansen, C., Møller, M., Rod, N.H., Sjødin, A. and Zachariae, B. 2015. *Søvn og sundhed*. København : Vidensråd for Forebyggelse.
6. Sundhedsstyrelsen. 2019. *Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge*. København S: Sundhedsstyrelsen.
7. Walker, M. 2017. *Why We Sleep*. 1st ed. Scribner Book Company



Alkohol

Når det kommer til de unges alkoholforbrug er forståelsen, at de danske unge har en markant drukkultur, der beror på fuldskab og rusdrikkeri. Undersøgelser viser dog, at der i de senere år er sket en positiv udvikling i de danske unges alkoholvaner. Debutalderen er stigende samtidig med, at alkoholforbruget er faldende. I perioden 1984 til 2018 er der sket et fald i andelen af 15-årige, der har prøvet at drikke alkohol samt antallet af unge, som drikker ugentligt (1). De danske unge drikker dog stadig mere end mange af deres jævnaldrende i de øvrige europæiske lande og markant mere end unge i de skandinaviske lande (2; 3).

Et højt alkoholforbrug kan have en række negative helbreds-konsekvenser for den enkelte. Hertil er også fundet sammenhæng mellem et stort alkoholforbrug tidligt i livet og forøget risiko for alkoholproblemer senere i livet. Undersøgelser tyder derudover på, at et vedvarende højt alkoholindtag i ungdommen påvirker hjernens udvikling negativt (4).

Efterhånden foreligger der god dokumentation for, at indsatser i skole- og uddannelsesregi har en forebyggelig effekt i forhold til de unges alkoholforbrug og debutalder. Ligeledes er der dokumentation for, at forældreinddragelse

i skolebaserede interventioner har en god effekt. Eksempelvis ved at forældrene sætter klare regler og grænser for den unges alkoholforbrug (5; 6).

Sundhedsstyrelsen anbefaler (7):

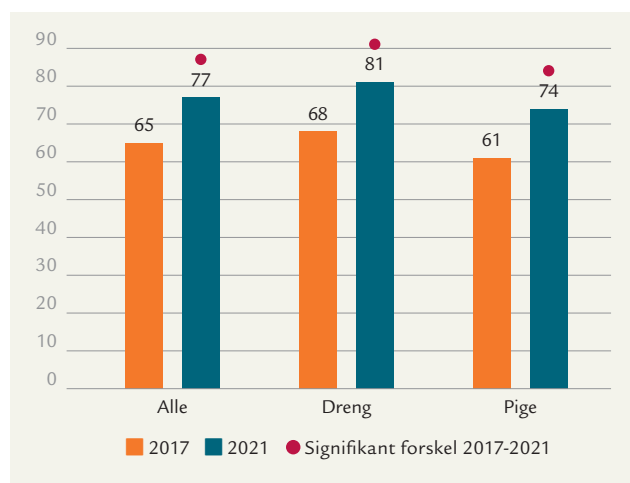
- At børn og unge under 18 år ikke drikker alkohol

Efter indsamlingsperioden for Børnesundhedsprofilen 2021, udgav Sundhedsstyrelsen i marts 2022 nye udmeldinger for indtag af alkohol (7). Børn og unge under 18 år bør ikke drikke alkohol. I Børnesundhedsprofilen afrapporteres alkoholforbrug kun for 8. klasse. Med undtagelse af et fåtal, så er respondenterne i 8. klasse mellem 14 og 15 år. I det følgende kapitel præsenteres undersøgelsens resultater for de unges alkoholforbrug i Nordjylland. Dette gøres ud fra tre temaer;

1. Alkoholvaner blandt de unge
2. Unges holdning til alkohol
3. Alkohol blandt unge i de nordjyske kommuner

Alkoholvaner blandt de unge

FIGUR 7.1 Andelen af unge, der har prøvet at drikke alkohol. Procent.

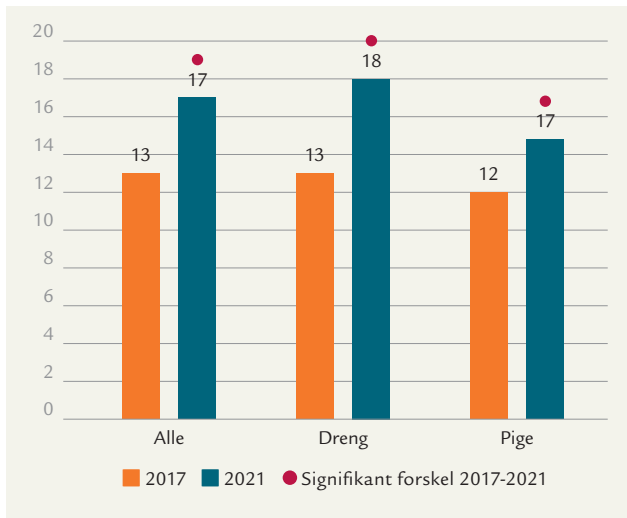


*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

De unge i 8. klasse har en alder, hvor mange gør sig sine første erfaringer med at drikke alkohol. For at belyse, hvor udbredt alkohol er blandt de unge, er de blevet spurgt om, hvorvidt de har prøvet at drikke alkohol.

Af figur 7.1 fremgår det, at næsten otte ud af ti unge i 8. klasse i 2021 har prøvet at drikke alkohol. Sammenholdes resultaterne med undersøgelsen i 2017, ses en signifikant stigning fra 65% i 2017 til 77% i 2021. For både drenge og piger ses samme tendens, hvor der er en signifikant stigning i andelen, der har prøvet at drikke alkohol. Andelen af drenge, der har prøvet at drikke alkohol, er højere end andelen af piger, svarende til 7 procentpoint.

FIGUR 7.2 Andelen af unge, som mindst én gang, indenfor de seneste 30 dage, har drukket 5 genstande eller flere ved samme lejlighed. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

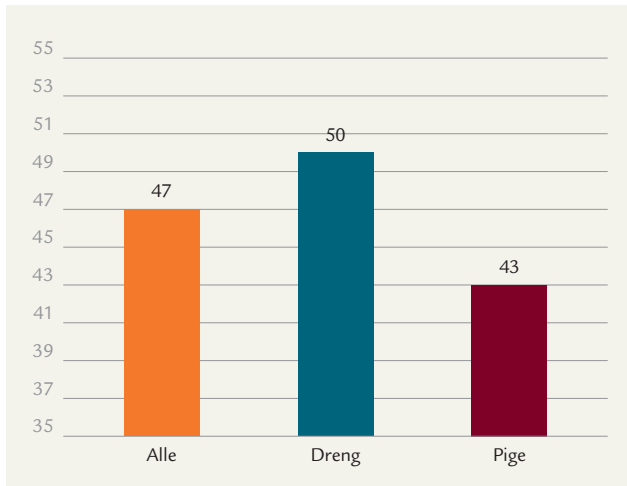
Binge drinking er et udtryk for, at man drikker meget ved samme lejlighed. For at undersøge omfanget af dette, er de unge i 8. klasseblevet spurgt om, hvor mange gange indenfor de seneste 30 dage, de har drukket 5 genstande eller flere ved samme lejlighed.

I figur 7.2 fremgår det, at andelen af unge, der angiver at have drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed mindst én gang i løbet af de seneste 30 dage, er steget signifikant fra 13% i 2017 til 17% i 2021. Samme tendens gør sig gældende for både drengene og pigerne, da der ses en signifikant stigning på 5 procentpoint fra 2017 til 2021.

Unge holdning til alkohol

I det følgende belyses de unges holdning til, om de syntes det er i orden, at unge på deres alder drikker alkohol samt om de på et tidspunkt har følt sig presset til at drikke mere alkohol, end de havde lyst til.

FIGUR 7.3 Andelen af unge, som har svaret ja til, at det er ok, at unge på deres alder, drikker alkohol. Procent.

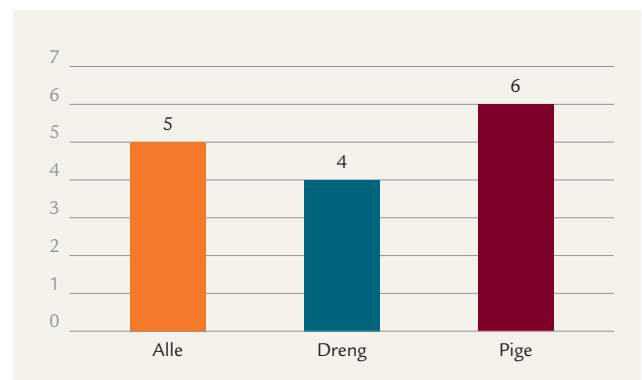


*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Ud fra figur 7.3 ses det, at 47% af de unge mener, at det er ok, at unge på deres egen alder drikker alkohol. For drengenes vedkommende drejer det sig om 50%, mens andelen af pigerne er 43%. Dog er der ingen signifikante forskelle, når drengene og pigerne sammenlignes med gennemsnittet for 8. klasse.

De unge spørges ligeledes ind til, om de har følt sig presset til at drikke mere alkohol, end de reelt set havde lyst til.

FIGUR 7.4 Andelen af unge, som nogle gange eller ofte har følt sig presset til at drikke mere alkohol, end de havde lyst til. Procent.



*Besvarelser fra Brønderslev Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Det fremgår af figur 7.4, at 5% af de unge nogle gange eller ofte har følt sig presset til at drikke mere alkohol, end de havde lyst til. For drengene drejer det sig om 4%, mens det for pigerne er 6%. Dog er der ingen signifikant forskel, når drengene og pigerne sammenholdes med gennemsnittet for 8. klasse.

De unge er ligeledes blevet spurgt ind til, hvilke grunde der er til at de drikker alkohol. De tre væsentligste grunde er:

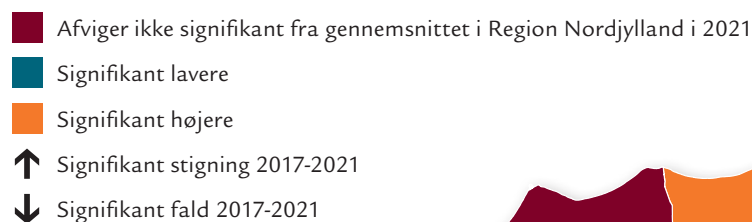
1. Det plejer man at gøre til de fester, de unge er med til
2. De bliver i bedre humør
3. Nogle af deres venner drikker

Alkohol blandt unge i de nordjyske kommuner

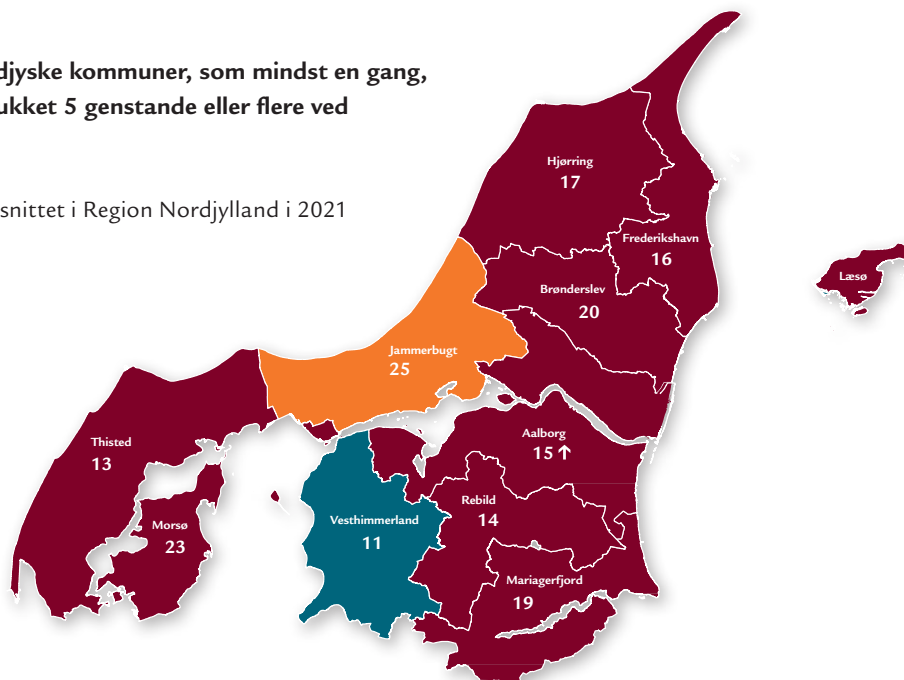
I figur 7.5 præsenteres andelen af unge, som mindst én gang, indenfor de seneste 30 dage, har drukket 5 genstande eller flere ved samme lejlighed, i de nordjyske kommuner.

Andelen varierer fra 11% i Vesthimmerlands Kommune til 25% i Jammerbugt Kommune.

FIGUR 7.5 Andelen af unge i de nordjyske kommuner, som mindst en gang, indenfor de seneste 30 dage, har drukket 5 genstande eller flere ved samme lejlighed. Procent



* Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit. Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.



Unge i Vesthimmerlands og Jammerbugt Kommuner adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland, svarende til 17%. Vesthimmerlands Kommune ligger signifikant lavere med 11%, mens Jammerbugt ligger signifikant højere med 25%.

Sammenholdt med tallene fra 2017 ses en signifikant udvikling i Aalborg Kommune i andelen af unge, der indenfor de seneste 30 dage har binge drukket. For de resterende nordjyske kommuner ses der ikke en signifikant udvikling.

Referencer

- Rasmussen M., Kierkegaard L., Rosenwein S. V., Holstein B. E., Damsgaard M. T., Due P., red. 2019. *Skolebørnsundersøgelsen 2018 – Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark*. København K: Statens Institut for Folkesundhed.
- Inchley J., Currie D., Vieno A., Torsheim T., Ferreira-Borges C., Weber M. M., Barnekow V., Breda J. 2018. *Adolescent alcohol-related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002-2014*. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/382840/WH15-alcohol-report-eng.pdf
- Molinaro S., Vincente J., Benedetti E. 2020. *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Tolstrup J., Demant J., Grønbæk M., Møller S. P., Pedersen M. U., Pisinger V. 2019. *Unge alkoholkultur – et bidrag til debatten*. København Ø: Vidensråd for Forebyggelse.
- Sundhedsstyrelsen. 2018. *Forebyggelsespakke – Mental sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen
- Purves R., Cairns G., Mckell J. (2014). *Combining school and family alcohol education: A systematic review of the evidence*. Health Education Journal, no. 114(6) (september):451.
- Sundhedsstyrelsen. 2022. 10-4 – *Sundhedsstyrelsens anbefaling om alkohol*. <https://www.sst.dk/da/Nyheder/2022/10-4-Sundhedsstyrelsen-melder-nye-genstandsgraenser-ud>



Tobak og rygning

De helbredsmæssige konsekvenser ved rygning er veldokumenterede, og rygning er årsag til det største tab af gode leveår, som kunne forebygges. Rygning er lig med en forhøjet sygdomsrisiko, uanset hvor meget/lidt man ryger. Sygdomsrisikoen øges med rygemængden samt antallet af år, der ryges. Hertil er rygning også årsag til en lang række kroniske sygdomme, herunder KOL, hjerte-kar-sygdomme og adskillige kræftformer (1). Rygning leder årligt til omkring 13.600 ekstra dødsfald i Danmark, hvilket gør rygning til den største enkeltfaktor, der har betydning for dødelighed og tab i danskernes middellevetid (1).

Rygning skader unge endnu mere end det skader voksne. Desto tidligere børn og unge begynder at ryge, desto større risiko har de for at ende som dagligrygere, idet tidlig rygedebut fører til større afhængighed og mindre chance for at stoppe senere i livet (3). Rygning i barndom og tidlig ungdom medfører en række helbredsproblemer, og studier viser, at jo tidligere børn og unge begynder at ryge, desto større risiko har de for at blive syge og dø af rygning senere i livet (3; 4).

Børn er ligeledes særligt sårbare over for røg i omgivelserne. Udsættelse for passiv rygning er medvirkende til en række helbredsmæssige konsekvenser for barnet og øger risikoen for blandt andet flere former for kræft, hjerte-kar-sygdomme, astma og infektioner i luftvejene (4).

Der findes efterhånden en del dokumentation for hvilke metoder og indsatser, der har en positiv effekt på at reducere andelen af rygere blandt børn og unge. Den største effekt

ses, når indsatserne iværksættes både centralt og lokalt, når de er flerstrengede og arbejder på tværs af forvaltninger og sektorer med forskellige metoder og indsatser. Elementerne i en effektiv tobaksforebyggelse er at fremme rygestop blandt dem, der ryger, fremme røgfrie miljøer samt forebyggelse af rygestart blandt børn og unge (4).

Siden august 2020, har alle grundskoler indført røgfri skoletid for elever, som led i national handleplan mod børn og unges rygning. Røgfri skoletid betyder, at elever ikke må ryge, dampe eller snuse, mens de er i skole, uanset om de befinder sig på skolens område eller ej (2; 5). Der er dokumentation for, at røgfri skoletid har en forebyggende effekt i forhold til børn og unges rygedebut. Dette skyldes en række faktorer, herunder, at de unge ikke udsættes for rygning i løbet af skoletiden, at de ikke påvirker hinanden til at ryge, og at de ikke oplever at rollemodeller, såsom lærere og ældre elever, ryger (5; 6).

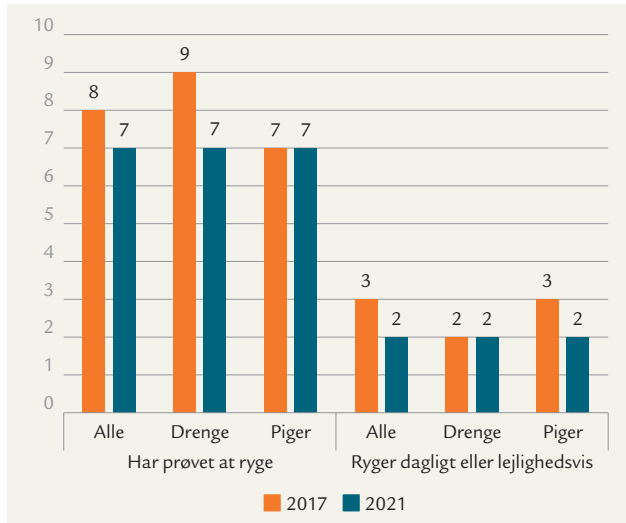
I Børnesundhedsprofilen afrapporteres rygevanerne kun for 8. klasse. Med undtagelse af et fåtal af respondenterne, så er de fleste af undersøgelsens respondenter i 8. klasse mellem 14 og 15 år. I det følgende kapitel præsenteres undersøgelsens resultater for de unges tobaksforbrug i Nordjylland. Dette gøres ud fra fire temaer;

1. Cigaretter
2. E-cigaretter
3. Snus eller anden tyggetobak
4. Har prøvet at ryge i de nordjyske kommuner

Cigaretter

For at belyse andelen af unge, som enten har prøvet at ryge eller ryger dagligt eller lejlighedsvist, er de unge blevet spurgt ind til, om de ryger cigaretter.

FIGUR 8.1 Andelen af unge som, har prøvet at ryge eller ryger dagligt eller lejlighedsvist. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Af figur 8.1 fremgår det, at andelen af unge i Region Nordjylland, som har prøvet at ryge, er stort set uændret fra 2017 til 2021.

Tallene viser, at andelen af unge drenge, som har prøvet at ryge, er faldet fra 9% i 2017 til 7% i 2021, mens andelen for pigerne er på 7%, hvilket ikke har ændret sig fra 2017. Udviklingen er dog ikke signifikant.

Det ses desuden i figur 8.1, at 2% af både drengene og pigerne i 8. klasse ryger dagligt eller lejlighedsvist i 2021. Dette er et lille fald fra 2017, hvor dette gjaldt for 3% af pigerne, mens andelen for drengene er uændret. Udviklingen er dog ikke signifikant.

E-cigaretter

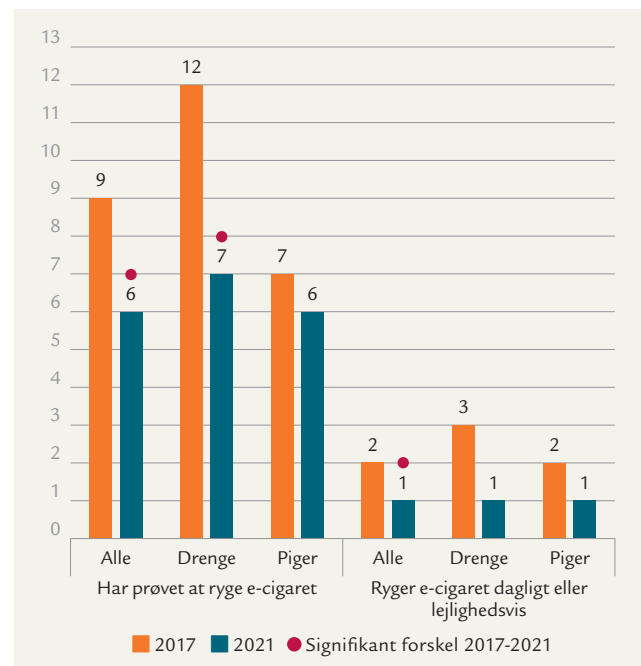
E-cigaretter har været kendt i Danmark siden 2008 og indgår ikke i den danske rygelov, men har sin egen lovgivning, der begrænser brugen af e-cigaretter i det offentlige rum. Eksempelvis er det forbudt på skoler, daginstitutioner og i offentlig transport at benytte e-cigaretter og samtidig er e-cigaretter omfattet af røgfri skoletid (7). Der er for nuværende ikke nogen undersøgelser der viser, hvor skadelige dampe og partikler fra e-cigaretter er at indånde for børn og voksne. Der er dog mistanke om, at det kan skade lungerne at inhalere dette og enkelte undersøgelser har vist, at e-cigaretter kan påvirke lungefunktionen på kort sigt (8).

Foruden cigaretter, er de unge i 8. klasse ligeledes blevet spurgt ind til brugen af e-cigaretter.

I figur 8.2 ses andelen af unge, som angiver, at de har prøvet at ryge e-cigarett samt andelen, som dagligt eller lejlighedsvist ryger e-cigarett. En signifikant lavere andel af unge har prøvet at ryge e-cigarett i 2021 end i 2017. Især blandt drengene ses et signifikant fald siden 2017, hvor 12% af drengene i 8. klasse har prøvet at ryge e-cigaretter, mens andelen i 2021 er 7%.

For andelen af unge, som ryger e-cigaretter dagligt eller lejlighedsvist, ses et signifikant fald fra 2% i 2017 til 1% i 2021.

FIGUR 8.2 Andelen af unge, som har prøvet at ryge e-cigarett eller ryger e-cigarett dagligt eller lejlighedsvist. Procent.



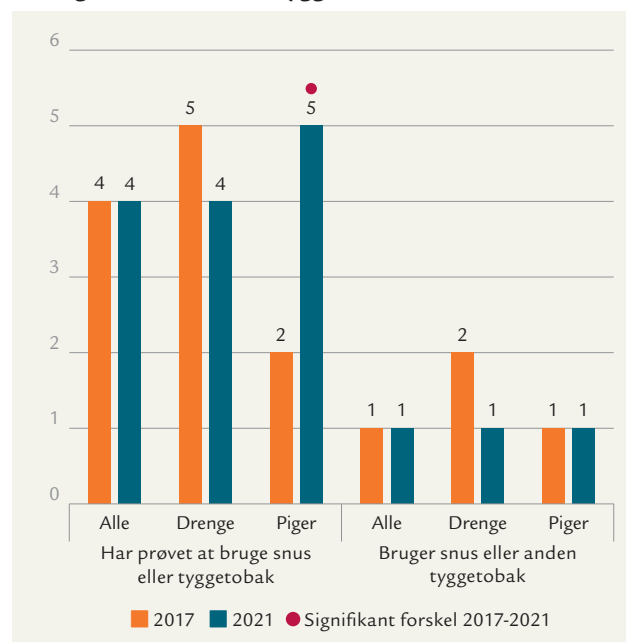
*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Snus eller anden tyggetobak

De senere år har snus, tyggetobak og nikotinposer vundet indpas hos de unge. Produkterne minder meget om hinanden, og det kan være svært at skelne mellem dem. Fælles for produkterne er dog, at de indeholder nikotin og er afhængighedsskabende (9).

I figur 8.3 angiver 4% af de unge, at de har prøvet at bruge snus eller anden tyggetobak. Det ses desuden, at andelen af piger, som har prøvet at bruge snus eller tyggetobak, er steget signifikant fra 2% i 2017 til 5% i 2021. På figuren ses også andelen af unge, som dagligt eller lejlighedsvist bruger snus eller anden tyggetobak. I 2021 er andelen 1% hvilket er uændret siden 2017. For drengene ses en udvikling på 1% fra 2017 til 2021, dog er udviklingen ikke signifikant.

FIGUR 8.3 Andelen af unge, der enten bruger eller har prøvet at bruge snus eller anden tyggetobak. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

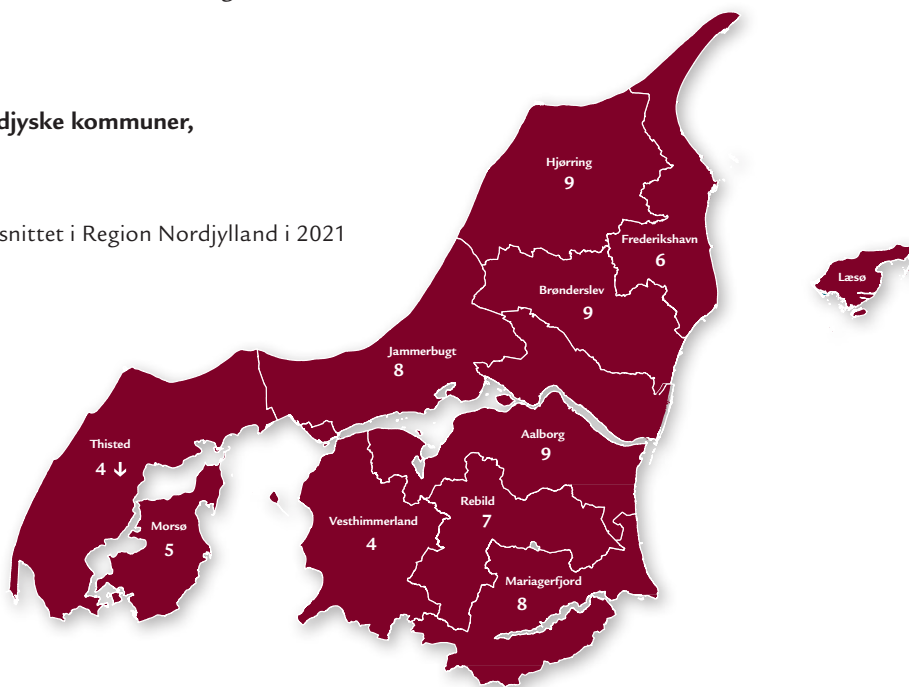
Har prøvet at ryge i de nordjyske kommuner

I figur 8.4 præsenteres andelen af unge, der har prøvet at ryge i de nordjyske kommuner. Andelen varierer fra 4% i Thisted og Vesthimmerlands Kommuner til 9% i Brønderslev og Hjørring Kommuner.

FIGUR 8.4 Andelen af unge i de nordjyske kommuner, der har prøvet at ryge. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- Signifikant stigning 2017-2021
- Signifikant fald 2017-2021

**Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurene på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.*



For 8. klassetrin er der ingen kommuner, der adskiller sig signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland.

Sammenholdt med tallene fra 2017, ses det for Thisted Kommune, at der er et signifikant fald i andelen af unge i 8. klasse, der har prøvet at ryge.

¹ Afrundet til nærmeste hele tal

Referencer

1. Eriksen L., Davidsen M., Jensen H. A. R., Thorning J. R., Strøbæk L., White E. D., Sørensen J., Juel K., Pires S. M., Tetens I. 2016. *Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen.
2. Rasmussen M., Kierkegaard L., Rosenwein S. V., Holstein B. E., Damsgaard M. T., Due P., red. 2019. *Skolebørnsundersøgelsen 2018 – Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark*. København K: Statens Institut for Folkesundhed.
3. Vestbo J., Pisinger C., Bast L. S., Gyrd-Hansen D. 2018. *Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker?* København: Vidensråd for Forebyggelse.
4. Sundhedsstyrelsen. 2018. *Forebyggelsespakke – Tobak*. København S: Sundhedsstyrelsen.
5. Kjeld S. G., Christiansen T., Lauemøller S. G., Bast L. S. 2020. *Røgfri skoletid – Erfaringer fra en indsats i grundskolen*. Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed. København K: SIFs Forlag.
6. Pedersen M. T., Lund L., Bast L. S. 2022. *§RØG – En undersøgelse af tobak, adfærd og regler Udvalgte tendenser 2021*, rapport 3. København K: Statens Institut for Folkesundhed.
7. Kræftens Bekæmpelse. 2021. *Lov om e-cigaretter*. <https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/lovgivning/lov-om-elektroniske-cigaretter/> Besøgt 02.06.2022
8. Lungeforeningen. *E-cigaretter*. <https://www.lunge.dk/rygning/viden-e-cigaretter> Besøgt 02.06.2022
9. Kræftens Bekæmpelse. 2022. *Fakta om snus, tyggetobak og nikotinposer*. <https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/snus/om-snus/> Besøgt 02.06.2022



Digitale fællesskaber

De digitale teknologier og medier har gennem de seneste årtier ændret vores måder for, hvordan vi tilgår ny viden, informationer og underholdning. Med internettet og de mobile enheder har børn og unge i dag mulighed for at være online døgnet rundt og dermed være sociale både digitalt og fysisk (1).

Undersøgelser viser, at danske børn og unge har et relativt højt skærmforbrug, sammenlignet med børn og unge i andre sammenlignelige lande. Hertil kommer, at i takt med at alderen stiger, øges danske børn og unges tid ved skærmen, ligesom indholdsforbruget forandres. Der ses ligeledes kønsforskelle i brugen af de digitale medier; drenge foretrækker at game og blive underholdt, mens pigerne foretrækker de sociale medier, hvor de kan vedligeholde deres sociale relationer (1).

Brugen af skærm kan erstatte andre aktiviteter, der kan have betydning for børn og unges sundhed og trivsel, og det er derfor vigtigt at være bevidst om forbruget og måden hvorpå digitale medier bruges (2).

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn og unges brug af skærm (2):

- Undgå brug af skærm op til sovetid.
- Undgå telefon eller tablet i soveværelset i løbet af natten
- Skab variation mellem skærmaktivitet og øvrige aktiviteter i løbet af hverdagen
- Lav aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både børn, unge og voksne.

I det følgende kapitel præsenteres Børnesundhedsprofilens resultater for børn og unges digitale vaner. Dette gøres ud fra fire temaer;

1. Online kontakt med venner og familie
2. Digitale aktiviteter
3. De unges opmærksomhed på digital sikkerhed
4. Brug af sociale medier i de nordjyske kommuner

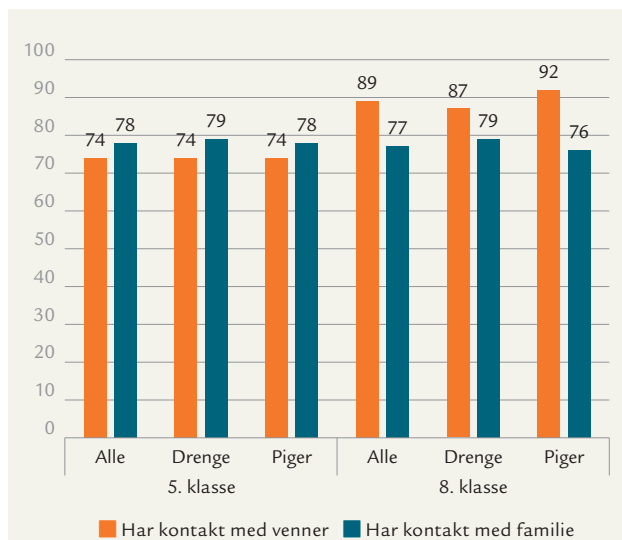
Online kontakt med venner og familie

Gennem de senere år er der kommet fokus på, hvordan digitale medier har fået en større rolle i hverdagen, for eksempel i kommunikationen, som underholdning og samvær med familie og venner. Børnene og de unge i 5. og 8. klasse har i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de har kontakt med venner og familie online via deres mobil, tablet, computer eller spillekonsol i deres fritid.

I figur 9.1 ses det, at langt størstedelen af børn og unge i 5. og 8. klasse en eller flere gange om dagen har online kontakt med deres venner og familie via mobil, tablet, computer eller en spillekonsol i deres fritid. I 5. klasse har 74% online kontakt med venner, mens 78% har online kontakt med familie. Tilsvarende for 8. klasse, er andelen henholdsvis 89% og 77%.

Andelene fordelt på drenge og piger i 5. klasse er på niveau med hinanden, hvor den online kontakt med familien er hyppigst, mens det for drenge og piger i 8. klasse er den online kontakt med vennerne, der er hyppigst. Her kan det ligeledes ses, at det i større grad er pigerne, der en eller flere gange om dagen er i online kontakt med deres venner, end det er tilfældet hos drengene. Dog er disse tal ikke signifikante fra hinanden.

FIGUR 9.1 Andelen af børn og unge, der en eller flere gange om dagen har online kontakt med venner og familie i deres fritid. Procent.

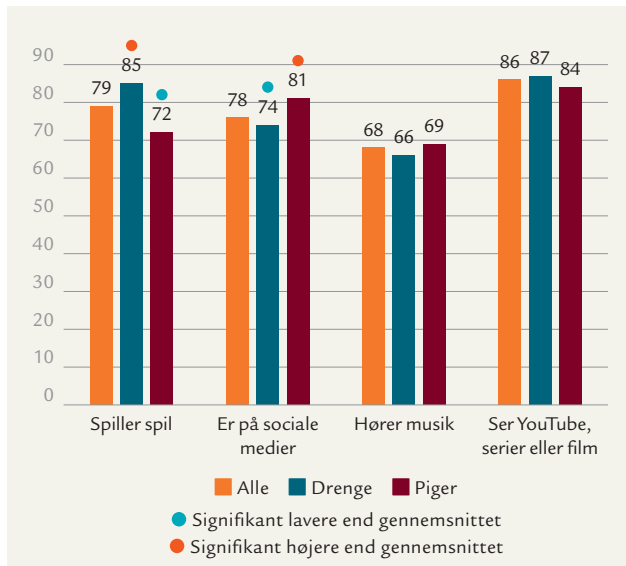


*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Digitale aktiviteter

Foruden hyppigheden af den online kontakt med venner og familie, er børnene og de unge ligeledes blevet spurgt om, hvor ofte de laver en række af aktiviteter på deres pc, mobil, tablet mv.

FIGUR 9.2 Andelen af børn i 5. klasse, der en eller flere gange om dagen gør følgende på deres pc, mobil eller tablet. Procent.

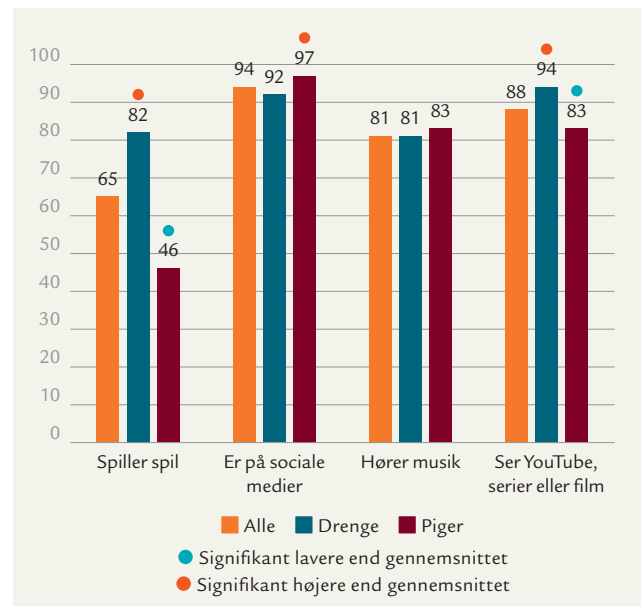


*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Som det fremgår af figur 9.2, bruger størstedelen af børnene i 5. klasse en eller flere gange om dagen deres pc, mobil eller tablet til en række af online aktiviteter. Størstedelen af børnene benytter devices til at spille spil eller være på sociale medier, hvor andelen er henholdsvis 79% og 78%. En andel på hhv. 68% og 86% af børnene i 5. klasse hører musik eller ser YouTube, serier eller film en eller flere gange om dagen.

Generelt ses der ikke større forskelle i, hvad pigerne og drengene bruger deres devices til. Der ses dog signifikante forskelle blandt pigerne og drengene i forhold til at spille spil og at være på sociale medier. Andelen af drenge, der spiller spil, er med 85% signifikant højere end gennemsnittet for årgangen, mens andelen for pigerne er signifikant lavere med 72%. Modsat kan vi i forhold til sociale medier se, at andelen af drenge er signifikant lavere med 74%, hvorimod andelen af piger er signifikant højere end gennemsnittet med 81%.

FIGUR 9.3 Andelen af unge i 8. klasse, der en eller flere gange om dagen gør følgende på deres pc, mobil eller tablet. Procent.



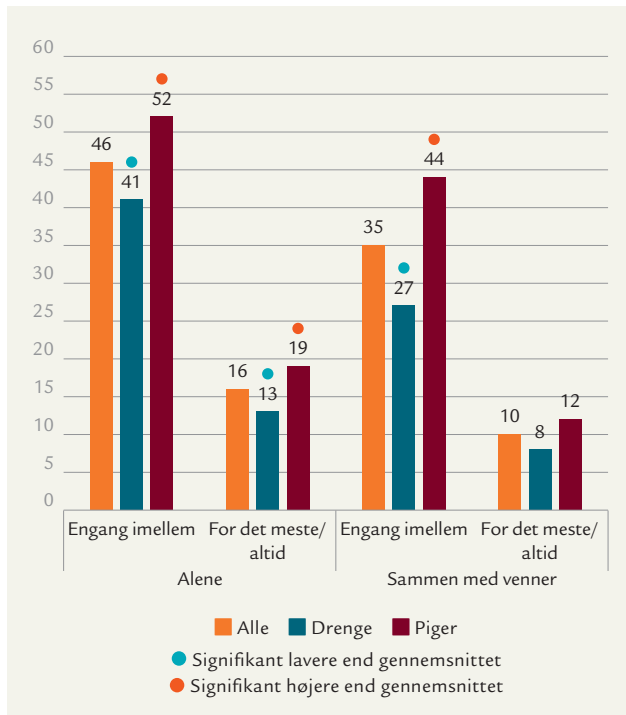
*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

I figur 9.3 kan det ses, at størstedelen af de unge i 8. klasse en eller flere gange om dagen benytter deres pc, mobil eller tablet til en række aktiviteter. Den hyppigste online aktivitet er at være på sociale medier en eller flere gange om dagen, svarende til 94%. Modsat ses den laveste andel i forhold til at spille spil på 65%.

Ved tre af de fire aktiviteter ses der forskelle i andelen på baggrund af køn. 82% af drengene angiver, at de en eller flere gange om dagen spiller spil, hvilket er signifikant højere end gennemsnittet for årgangen. Tilsvarende gør det sig kun gældende for 46% af pigerne, hvilket er signifikant lavere end gennemsnittet. Dette svarer til en kønsforskel på 36 procentpoint, hvilket er den største kønsforskel i figur 9.3. Modsat ses det, at både piger og drenge en eller flere gange om dagen bruger deres pc, mobil eller tablet til at se YouTube, serier eller film på, svarende til henholdsvis 83% og 94%. For drengenes vedkommende er andelen signifikant højere, mens andelen af piger er signifikant lavere end gennemsnittet.

En række studier peger på, at oplevelsen af afhængighed af digitale medier og mængden af tid anvendt på digitale medier øger risikoen for, at børn og unge føler sig stressede eller oplever stresssymptomer (2; 3; 4). For at få et indblik i, hvordan de selv oplever omfanget af deres brug af digitale medier, er de unge i 8. klasse blevet spurgt ind til, hvor ofte de synes, at de bruger for meget tid på deres mobil, tablet, computer og spillekonsol, når de er henholdsvis alene og sammen med deres venner.

FIGUR 9.4 Andelen af unge i 8. klasse, der for det meste/altid eller en gang imellem synes at de bruger for meget tid på mobil, tablet, computer og spillekonsol, når de er alene eller sammen med vennerne. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Figur 9.4 viser, at næsten halvdelen af de unge i 8. klasse er af den opfattelse, at de en gang imellem bruger for meget tid på digitale medier, når de er alene. Tilsvarende synes 16% af de unge, at de for det meste eller altid bruger for meget tid.

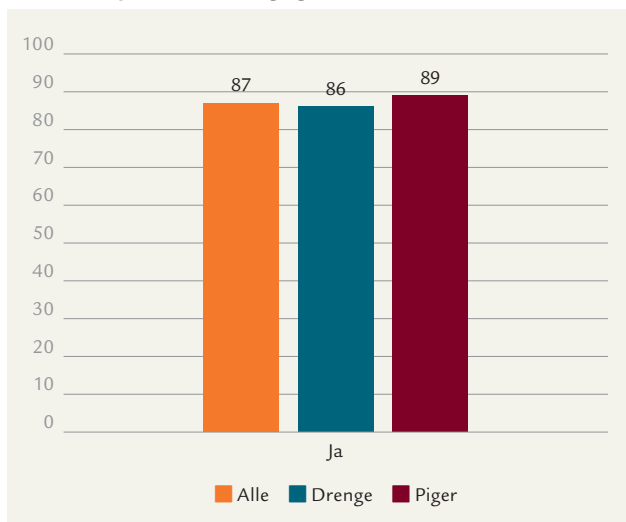
Der ses signifikante forskelle mellem kønnene. For drengenes vedkommende synes henholdsvis 41% en gang imellem og 13% for det meste eller altid, at de bruger for meget tid på digitale medier når de er alene. Dette er signifikant lavere end gennemsnittet for årgangen. For pigernes vedkommende ses der dog en signifikant højere andel i forhold til, om de synes, at de en gang imellem eller for det meste eller altid bruger for meget tid på digitale medier når de er alene, svarende til henholdsvis 52% og 19%.

Desuden viser figur 9.4 også, om de unge synes, at de bruger for meget tid på digitale medier, når de er sammen med deres venner. Her kan det ses, at 10% af de unge for det meste eller altid har denne oplevelse, mens 35% en gang imellem synes, at de bruger for meget af tiden online, når de er sammen med vennerne. Gennemsnittet på 35% dækker over en signifikant forskel mellem kønnene, hvor andelen af drengene er 27%, mens andelen for pigerne er 44%.

De unges opmærksomhed på digital sikkerhed

Som følge af den øgede brug af digitale medier, er cyber- og informationssikkerhed blevet et aktuelt tema, der er kommet øget fokus på. Sager om for eksempel fake news og propaganda på YouTube, historier om uheldig og ulovlig billeddeling, hacking og identitetstyverier flourer i medierne og udfordrer børn og unges sikre færden på nettet (5). De unge i 8. klasse er i undersøgelsen derfor blevet spurgt ind til, om de tænker over, om det de læser og ser på nettet, er rigtigt.

FIGUR 9.5 Andelen af unge, der tænker over, om det de ser eller læser på nettet, er rigtigt. Procent.

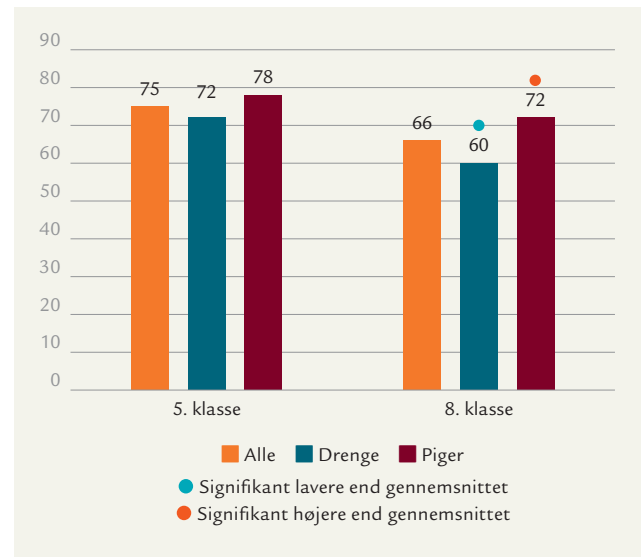


*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Det fremgår af figur 9.5, at langt de fleste unge i 8. klasse tænker over, om det de ser eller læser på nettet, er rigtigt. For drengenes vedkommende drejer det sig om 86%, mens det for pigerne drejer sig om en andel på 89%. Der ses ingen signifikante forskelle blandt pigerne og drengene. Tilsvarende kan det i undersøgelsen ses, at 6% af de unge i 8. klasse ikke tænker over, om det de læser eller ser på nettet, er rigtigt. Her ses der ligeledes ingen signifikante forskelle blandt kønnene¹.

Børnene i 5. klasse og de unge i 8. klasse er desuden blevet spurgt ind til, om deres forældre ved, hvem de skriver eller taler med via internettet.

FIGUR 9.6 Andelen af børn og unge, hvis forældre for det meste eller altid ved, hvem de skriver eller taler med på nettet. Procent.



*Besvarelser fra Aalborg Kommunes 8. klasser samt Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Det fremgår af figur 9.6, at en større andel af børnene og de unges forældre for det meste eller altid ved, hvem deres barn skriver eller taler med på nettet. For 5. klasse drejer det sig om 75% af børnene. Der ses ingen signifikante forskelle blandt kønnene, hvor andelen er 72% for drenge og 78% for piger.

For de unge i 8. klasse kan det ses, at 66% af deres forældre for det meste eller altid ved, hvem de skriver med. Her ses der signifikante forskelle blandt kønnene, hvor andelen for drengenes vedkommende ligger signifikant lavere end gennemsnittet med 60%, hvorimod andelen af piger er signifikant højere end gennemsnittet med 72%. Der ses i resultaterne fra Aalborg Kommunes 8. klassetrin en tendens til, at de ligger lavere end gennemsnittet for Region Nordjylland. Undersøgelsen viser desuden, at 9% af børnene i 5. classes forældre sjældent eller aldrig ved, hvem deres barn taler eller skriver med på nettet. Tilsvarende gør det sig gældende for 13% af de unge i 8. klasse².

¹ Besvarelser fra 8. klasse i Aalborg og Brønderslev Kommuner indgår ikke i svarprocenterne for spørgsmålet om, hvorvidt de unge tænker over, om det de læser eller ser på nettet, er rigtigt.

² Besvarelser fra Brønderslev Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for spørgsmålet om, hvorvidt deres forældre ved, hvem de taler eller skriver med på nettet.

Brug af sociale medier i de nordjyske kommuner

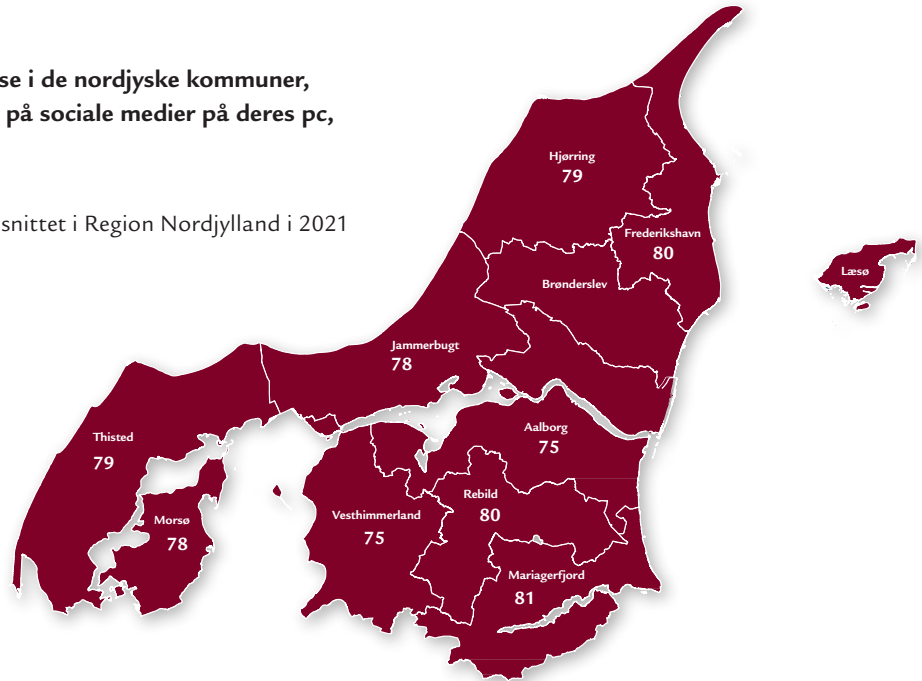
I figur 9.7 og 9.8 præsenteres andelen af børn og unge, der en eller flere gange om dagen er på sociale medier på deres pc, mobil eller tablet i de nordjyske kommuner. Andelen varierer i 5. klasse fra 75% i Aalborg og Vesthimmerlands

Kommuner til 81% i Mariagerfjord Kommune. For 8. klasse varierer andelen fra 92% i Hjørring Kommune til 96% i Frederikshavn og Vesthimmerlands kommuner.

FIGUR 9.7 Andelen af børn i 5. klasse i de nordjyske kommuner, der en eller flere gange om dagen er på sociale medier på deres pc, mobil eller tablet. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- Signifikant stigning 2017-2021
- Signifikant fald 2017-2021

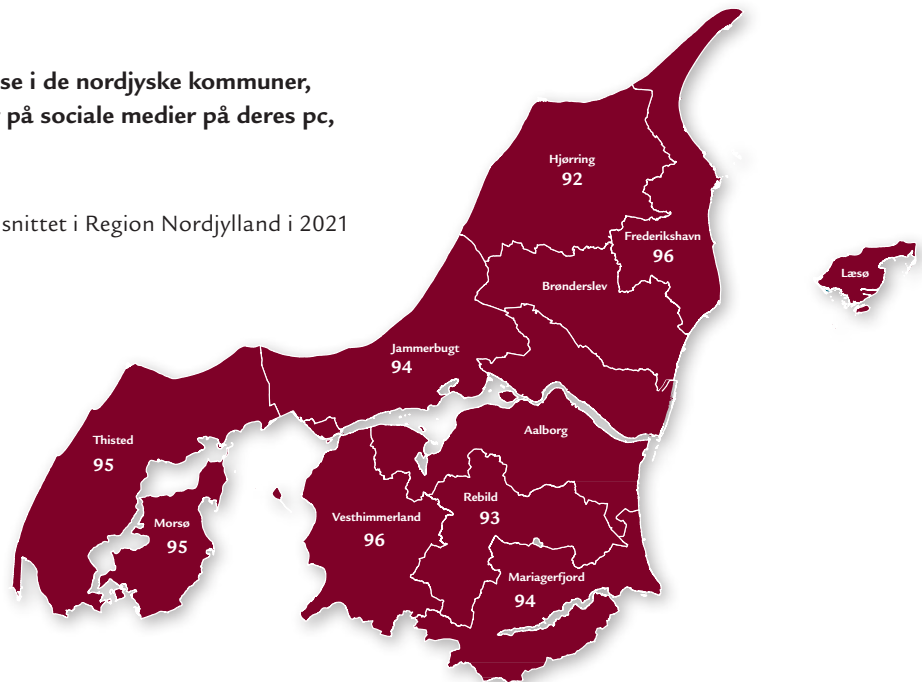
* Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.



FIGUR 9.8 Andelen af unge i 8. klasse i de nordjyske kommuner, der en eller flere gange om dagen er på sociale medier på deres pc, mobil eller tablet. Procent

- Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
- Signifikant lavere
- Signifikant højere
- Signifikant stigning 2017-2021
- Signifikant fald 2017-2021

* Grundet diskretionshensyn, er Læsø Kommune udeladt i figurerne på kommuneniveau, men indgår i de samlede regionsgennemsnit.



De nordjyske kommuner ligger for både 5. og 8. klasse på niveau med gennemsnittet i Region Nordjylland og der ses ingen signifikante forskelle i andelen af børn og unge, der en eller flere gange om dagen er på sociale medier på deres pc, mobil eller tablet.

Referencer

1. Ottosen M.H., Andreasen A.G. 2020. *Børn og unges trivsel og brug af digitale medier – to analysenotater*. København K: VIVE – Viden til Velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
2. Sundhedsstyrelsen. 2022. *Baggrundsnotat: Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm*. København: Sundhedsstyrelsen.
3. Kierkegaard L., Pommerencke L.M., Flensburg S., Bonnesen C.T., Madsen K.R., Pant S.W., Thorhauge A.M. 2020. *Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge – en litteraturgennemgang*. København K: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
4. Due P., Diderichsen F., Meilstrup C., Nordentoft M., Obel C., Sandbæk A. 2014. *Børn og unges mentale helbred: Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. København: Vidensråd for forebyggelse.
5. EMU – Danmarks læringsportal. 2020. *Sæt cyber- og informationssikkerhed på dagsordenen til forældremødet med dialogkort*. <https://emu.dk/grundskole/it-og-teknologi/cybersikkerhed/saet-cyber-og-informationssikkerhed-paa-dagsordenen-til> Besøgt den 9. juni 2022.



Betydning af børn og unges sociale baggrund

Undersøgelser viser, at families socialgruppe har betydning for børnenes risikofaktorer (1, 2, 3). For eksempel ses det i Statens Institut for Folkesundheds Skolebørnsundersøgelse fra 2018, at der er en større andel af unge med forældre i lav socialgruppe, der ryger, sammenlignet med unge med forældre i mellem eller høj socialgruppe (2). Ydermere peger andre undersøgelser på, at børn i de højere socialgrupper dyrker mere sport, hvor de bliver svedige, sammenlignet med børn fra familier i de lavere socialgrupper. Desuden kan det ses, at andelen som spiller pc, ser tv mv. er højest blandt unge med forældre i de lavere socialgrupper (3). Der ses også en social ulighed indenfor skoletrivsel og mental sundhed blandt udskolingselever (4).

I Region Nordjyllands Børnesundhedsprofil fra 2017 fremgår det også, at der er skævhed i forhold til barnets sociale baggrund og sundhedsvaner. Undersøgelsen viser for eksempel, at børn og unge, hvis forældre har en kort uddannelse, oftere er mindre fysisk aktive og har prøvet at ryge.

Formålet med dette kapitel er at undersøge, hvordan forskellige sociodemografiske faktorer påvirker børnenes sundhedsadfærd og trivsel. Dette undersøges ved at se på forældrenes uddannelsesniveau og erhvervsstatus samt hvilken familieform, børnene og de unge bor i. De forudgående kapitler har vist, hvor der er sundheds- og trivselsmæssige udfordringer, der skal adresseres. Dette kapitel fokuserer på at indkredse de skævheder, der er i sundhedsadfærd og trivsel. Viden omkring dette kan være med til at målrette indsatser i et forebyggelsesmæssigt perspektiv for børn og unge i Region Nordjylland, så det er muligt at identificere og handle i et tidligt stadie af livet.

I det følgende præsenteres udvalgte spørgsmål fra de forrige kapitler. Spørgsmålene præsenteres fordelt på:

- Familieform
- Forældres uddannelsesniveau
- Forældres erhvervsstatus

For nærmere beskrivelse af variablene omhandlende familieform, forældres uddannelsesniveau samt forældres erhvervsstatus henvises til Bilag B, men nedenfor præsenteres de enkelte kategorier kort.

Er antallet af vægtede besvarelser under 10 personer, afrapporteres de ikke i det følgende.

Besvarelserne fra Aalborg Kommunes 8. klasser er ikke inkluderet i opgørelserne for 8. klassetrin i dette kapitel.

Familieform

Inddeles i, om børnene og de unge bor sammen med:

- 1) begge forældre
- 2) bor hos enten mor eller far
- 3) andet

Andet dækker for eksempel over børn og unge, der bor på institution. Børn og unge, der bor skiftevis ved forældrene, indgår i kategorien 'bor hos enten mor eller far', da det ikke har været muligt at identificere disse særskilt.

Forældrenes uddannelsesniveau

Bor barnet eller den unge sammen med begge forældre, tages der udgangspunkt i den forælder med den højeste gennemførte uddannelse. Ellers tages der udgangspunkt i den højeste gennemførte uddannelse for den forælder, som barnet eller den unge bor hos.

Forældrenes erhvervsstatus

Her skal det bemærkes, at langt størstedelen af forældrene er i beskæftigelse, svarende til over 90%. Analyserne på de øvrige kategorier under erhvervsstatus – arbejdsløse, førtidspensionister og andet – er dermed alle baseret på små antal af personer.

Helbred og trivsel

FIGUR 10.1 Andelen af børn og unge, der for det meste eller altid føler sig sunde og raske. Procent

		5. klasse Pct.	8. klasse Pct.	5. klasse Personer	8. klasse Personer
Alle	2017				
	2021	88	83	5.470	3.430
Køn	Dreng	89	87	2.830	1.870
	Pige	86	79	2.640	1.560
Familieform	Bor sammen med begge forældre	89	85	3.800	2.230
	Bor hos enten mor eller far	87	80	1.600	1.110
	Andet	78	72	70	60
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	84	77	440	280
	Gymnasial og erhvervsfaglig	86	83	1.900	1.340
	Kort videregående	86	86	360	270
	Mellemlang videregående	90	84	1.710	1.070
Forældres erhvervsstatus	Lang videregående	90	88	960	380
	Beskæftigede	88	84	4.890	3.020
	Arbejdsløse	91	75	140	80
	Førtidspensionister	81	80	110	110
	Øvrige	82	68	90	30

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

Af figur 10.1 fremgår det, at der er en signifikant højere andel af drenge i 8. klasse, der for det meste eller altid føler sig sunde og raske, mens det for pigerne er signifikant lave-

re. Der ses ingen signifikante forskelle for familieform, forældres uddannelsesniveau og forældres erhvervsstatus for børn og unge i Region Nordjylland.

FIGUR 10.2 Andelen af børn og unge, der meget tit/tit føler sig ensomme. Procent

		5. klasse Pct.	8. klasse Pct.	5. klasse Personer	8. klasse Personer
Alle	2017	3	3	240	200
	2021	5	6	340	240
Køn	Dreng	4	4	130	90
	Pige	7	8	210	150
Familieform	Bor sammen med begge forældre	5	5	210	140
	Bor hos enten mor eller far	6	7	110	90
	Andet	12		10	
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	9	6	40	20
	Gymnasial og erhvervsfaglig	6	6	120	100
	Kort videregående	4	4	20	10
	Mellemlang videregående	5	6	90	80
Forældres erhvervsstatus	Lang videregående	5	3	50	10
	Beskæftigede	5	5	280	200
	Arbejdsløse	11	11	20	10
	Førtidspensionister				
	Øvrige	11		10	

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

Som det ses i figur 10.2, er der ingen signifikante afvigelser fra gennemsnittene for 5. og 8. klasse fordelt på køn og de socio-

demografiske faktorer. I 2017 ses en signifikant mindre andel af børn og unge, der meget tit eller tit føler sig ensomme.

FIGUR 10.3 Andelen af børn og unge, der har det godt eller rigtig godt i skolen for tiden. Procent

		5. klasse Pct.	8. klasse Pct.	5. klasse Personer	8. klasse Personer
Alle	2017				
	2021	77	76	4.930	3.180
Køn	Dreng	81	80	2.620	1.770
	Pige	73	71	2.310	1.410
Familieform	Bor sammen med begge forældre	79	78	3.480	2.080
	Bor hos enten mor eller far	73	72	1.390	1.020
	Andet	69	65	70	60
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	66	67	360	250
	Gymnasial og erhvervsfaglig	77	76	1.740	1.240
	Kort videregående	78	77	340	250
	Mellemlang videregående	80	77	1.560	1.000
	Lang videregående	78	78	850	3.080
Forældres erhvervsstatus	Beskæftigede	78	76	4.430	2.790
	Arbejdsløse	72	64	120	70
	Førtidspensionister	71	70	90	100
	Øvrige	64	77	70	40

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

*Besvarelser fra Brønderslev Kommunes 5. og 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

I figur 10.3 ses det, at drengene i 5. og 8. klasse ligger signifikant højere end gennemsnittet, mens pigerne modsat ligger signifikant lavere, når det drejer sig om at have det godt eller rigtig godt i skolen.

73% af børnene i 5. klasse, der bor hos den ene forældre, har det for tiden godt eller meget godt i skolen, hvilket er

en signifikant lavere andel end gennemsnittet på 77%. For børn og unge med forældre, som har grundskole som højest fuldførte uddannelse, ses en signifikant lavere andel på henholdsvis 66% og 67%. Tilsvarende ses en signifikant lavere andel af børn med forældre med erhvervsstatus i kategorien "øvrige", der har det godt eller rigtig godt for tiden i skolen.

FIGUR 10.4 Andelen af unge, der for det meste eller altid føler sig presset af test, eksaminer og karakterer. Procent

		8. klasse Pct.	8. klasse Personer
Alle	2017		
	2021	32	1.220
Køn	Dreng	23	470
	Pige	42	760
Familieform	Bor sammen med begge forældre	31	750
	Bor hos enten mor eller far	34	440
	Andet	35	30
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	42	150
	Gymnasial og erhvervsfaglig	33	480
	Kort videregående	30	80
	Mellemlang videregående	32	380
	Lang videregående	23	90
Forældres erhvervsstatus	Beskæftigede	32	1.060
	Arbejdsløse	30	30
	Førtidspensionister	43	50
	Øvrige	37	20

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

*Besvarelser fra Brønderslev Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Af figur 10.4 fremgår det, at der er væsentlige kønsforskelle når det kommer til at føle sig presset af test, eksaminer og karakterer. Drengene i 8. klasse ligger signifikant lavere end gennemsnittet, mens pigerne ligger signifikant højere end gennemsnittet.

For unge, med forældre med grundskole som højest fuldførte uddannelse, er der en signifikant højere andel på 42%, som for det meste eller altid føler sig presset af test, eksaminer og karakterer. Modsat ses en signifikant lavere andel af unge på 23%, hvis forældre har en lang videregående uddannelse, der føler sig pressede af test, eksaminer og karakterer.

Sundhedsvaner

BEVÆGELSE

FIGUR 10.5 Andelen af børn og unge, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustet. Procent

		5. klasse Pct.	8. klasse Pct.	5. klasse Personer	8. klasse Personer
Alle	2017	65	55	4.430	3.610
	2021	65	53	4.020	2.180
Køn	Dreng	71	63	2.240	1.350
	Pige	58	43	1.780	840
Familieform	Bor sammen med begge forældre	66	57	2.840	1.480
	Bor hos enten mor eller far	62	47	1.140	650
	Andet	47	44	40	40
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	60	47	310	170
	Gymnasial og erhvervsfaglig	63	52	1.390	830
	Kort videregående	65	54	270	170
	Mellemlang videregående	68	55	1.290	690
	Lang videregående	66	62	710	270
Forældres erhvervsstatus	Beskæftigede	65	54	3.610	1.940
	Arbejdsløse	47	56	70	60
	Førtidspensionister	61	44	80	60
	Øvrige	64	39	70	20

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

I figur 10.5 ses en signifikant højere andel af drengene i både 5. og 8. klasse, som næsten hver dag eller hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustet, sammenlignet med gennemsnittet for Region Nordjylland. Modsat gælder det en signifikant mindre andel af pigerne svarende til 58% i 5. klasse og 43% i 8. klasse.

I forhold til kategorien "Andet" under familieform ses en signifikant lavere andel af børn, der bevæger sig hver dag eller næsten hver dag. Tilsvarende ses det for unge i 8. klasse, som bor hos enten mor eller far, at der er en signifikant lavere andel på 47%.

Andelen af unge med forældre med en lang videregående uddannelse, og som bevæger sig hver dag eller næsten hver dag, så de bliver svedige eller forpustede, er signifikant højere end gennemsnittet, svarende til 62%.

Børn i 5. klasse med forældre, som er arbejdsløse, ligger signifikant lavere med 47% end gennemsnittet for årgangen på 65%.

FRUGT

FIGUR 10.6 Andelen af børn og unge, der spiser frugt 5-7 dage om ugen. Procent

		5. klasse Pct.	8. klasse Pct.	5. klasse Personer	8. klasse Personer
Alle	2017	74	58	5.020	3.750
	2021	65	47	3.740	1.710
Køn	Dreng	61	42	1.780	810
	Pige	69	52	1.950	900
Familieform	Bor sammen med begge forældre	66	50	2.570	1.180
	Bor hos enten mor eller far	65	41	1.120	510
	Andet	58	30	50	20
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	58	42	280	140
	Gymnasial og erhvervsfaglig	61	45	1.250	640
	Kort videregående	66	49	250	130
	Mellemlang videregående	68	49	1.180	560
	Lang videregående	72	53	730	210
Forældres erhvervsstatus	Beskæftigede	66	48	3.350	1.530
	Arbejdsløse	58	34	90	30
	Førtidspensionister	53	36	60	40
	Øvrige	75	45	80	20

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

*Besvarelser fra Brønderslev Kommunes 8. klasser indgår ikke i svarprocenterne for 2021.

Figur 10.6 viser andelen af børn og unge i 5. og 8. klasse, der spiser frugt 5-7 dage om ugen. For 5. klasse ses det, at der er en signifikant lavere andel, der spiser frugt 5-7 dage om ugen blandt;

- Dreng
- Børn hvis forældre har en gymnasial og erhvervsfaglig uddannelse som højeste gennemførte uddannelsesniveau

Modsat ses det, at der er en signifikant højere andel end gennemsnittet, som spiser frugt 5-7 dage om ugen blandt;

- Piger
- Unge hvis forældre har en lang videregående uddannelse som højeste gennemførte uddannelsesniveau

For unge i 8. klasse ses for pigerne samt unge med forældre med en lang videregående uddannelse, at andelen, der spiser frugt 5-7 dage om ugen, er signifikant højere end gennemsnittet.

SØVN

FIGUR 10.7 Andelen af børn og unge, der sover mindre end Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Procent

		5. klasse Pct.	8. klasse Pct.	5. klasse Personer	8. klasse Personer
Alle	2017	20	29	1.370	1.900
	2021	27	37	1.720	1.540
Køn	Dreng	26	34	850	740
	Pige	28	40	870	800
Familieform	Bor sammen med begge forældre	25	32	1.090	860
	Bor hos enten mor eller far	32	44	600	620
	Andet	22	43	20	40
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	35	41	190	150
	Gymnasial og erhvervsfaglig	32	39	730	630
	Kort videregående	25	34	110	110
	Mellemlang videregående	22	34	430	440
	Lang videregående	22	31	240	140
Forældres erhvervsstatus	Beskæftigede	26	36	1.470	1.310
	Arbejdsløse	41	43	70	50
	Førtidspensionister	42	46	60	70
	Øvrige	29	29	30	20

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

Figur 10.7 viser, at for børn i 5. klasse er der flere grupper, hvor de sover mindre end anbefalet af Sundhedsstyrelsen, sammenlignet med gennemsnittet for Region Nordjylland. Det gælder børn;

- Der bor hos enten mor eller far
- Hvis forældre har grundskole, gymnasial eller erhvervsfaglig uddannelse som højest gennemførte uddannelsesniveau
- Hvis forældre er arbejdsløse eller førtidspensionister

Blandt børn hvis forældre har en mellemlang eller lange uddannelse er andelen, der sover mindre end anbefalet, lavere end gennemsnittet for regionen.

For unge i 8. klasse ses det, at for dem, hvor forældrene bor sammen, er andelen, der sover mindre end anbefalet, signifikant lavere end gennemsnittet, mens det omvendte gør sig gældende for de unge, der bor hos enten mor eller far.

ALKOHOL

FIGUR 10.8 Andelen af unge, der har prøvet at drikke alkohol og som mindst én gang indenfor de seneste 30 dage har drukket 5 genstande eller flere ved samme lejlighed. Procent

		Har du prøvet at drikke alkohol Pct.	Binge drikkeri Pct.	Har du prøvet at drikke alkohol Personer	Binge drikkeri Personer
Alle	2017	65	13	4.180	830
	2021	77	17	3.150	740
Køn	Dreng	81	18	1.710	400
	Pige	74	17	1.440	350
Familieform	Bor sammen med begge forældre	74	14	1.930	380
	Bor hos enten mor eller far	83	24	1.130	350
	Andet	71	13	60	10
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	73	23	260	90
	Gymnasial og erhvervsfaglig	83	21	1.320	340
	Kort videregående	74	13	230	40
	Mellemlang videregående	76	15	960	190
Forældres erhvervsstatus	Lang videregående	66	11	280	50
	Beskæftigede	78	17	2.770	630
	Arbejdsløse	74	20	80	20
	Førtidspensionister	73	17	100	20
	Øvrige	47	21	20	10

■ Signifikant højere ■ Signifikant lavere ■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

Af figur 10.8 fremgår det, at en større andel af de unge, hvis forældre har en gymnasial eller erhvervsfaglig uddannelse som højest fuldførte uddannelsesniveau, har prøvet at drikke alkohol. Omvendt har en lavere andel af unge, hvis forældre har en lang videregående uddannelse, prøvet at drikke alkohol. Der ses også en lavere andel, der inden for de sidste 30 dage har drukket 5 genstande eller mere ved samme lejlighed. Derudover fremgår det, at blandt unge, der bor hos

enten mor eller far, er der en højere andel, der har prøvet at drikke alkohol samt binge drukket, end gennemsnittet.

Unge, hvis forældres erhvervsstatus er "øvrige", skiller sig ud, idet kun 47% har prøvet at drikke alkohol. Det skal dog bemærkes, at dette resultat er opgjort på et meget lille antal af besvarelser fra de unge.

RYGNING

FIGUR 10.9 Andelen af unge, der har prøvet at ryge cigaretter eller brugt snus eller anden tyggetobak. Procent

		Har prøvet at ryge cigaretter Pct.	Har anvendt snus eller anden tyggetobak. Pct.	Har prøvet at ryge cigaretter Personer	Har anvendt snus eller anden tyggetobak Personer
Alle	2017	8	4	520	250
	2021	7	4	280	180
Køn	Dreng	7	4	140	90
	Pige	7	5	140	90
Familieform	Bor sammen med begge forældre	5	3	120	70
	Bor hos enten mor eller far	11	7	150	90
	Andet	14		10	
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	12	6	50	20
	Gymnasial og erhvervsfaglig	8	4	130	70
	Kort videregående	4	4	10	10
	Mellemlang videregående	5	4	70	50
	Lang videregående				
Forældres erhvervsstatus	Beskæftigede	6	4	220	140
	Arbejdsløse	16		20	
	Førtidspensionister	12		20	
	Øvrige				

Signifikant højere Signifikant lavere Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

Figur 10.9 viser andelen af unge, der har prøvet at ryge samt har anvendt snus eller anden tyggetobak. Her ses forskelle i forhold til familieform og uddannelse. Blandt unge, der bor sammen med begge forældre, har en lavere andel prøvet at ryge. Omvendt er der en højere andel af unge, der bor hos

enten mor eller far, der har prøvet at ryge eller har brugt snus eller anden tyggetobak.

I forhold til uddannelse, ses en højere andel blandt de unge, hvis forældre har grundskole som højest fuldført uddannelsesniveau, der har prøvet at ryge. For unge med forældre med en lang uddannelse, er antallet af besvarelser fra de unge så lille, at det ikke kan vises (<10).

SOCIALE MEDIER

FIGUR 10.10 Andelen af børn og unge, der en eller flere gange om dagen er på sociale medier på deres pc, mobil eller tablet. Procent

		5. klasse Pct.	8. klasse Pct.	5. klasse Personer	8. klasse Personer
Alle	2017				
	2021	78	94	4.460	3.480
Køn	Dreng	74	92	2.150	1.780
	Pige	81	97	2.310	1.700
Familieform	Bor sammen med begge forældre	76	94	3.000	2.190
	Bor hos enten mor eller far	81	96	1.400	1.200
	Andet	63	88	50	60
Forældres uddannelsesniveau	Grundskole	79	93	370	310
	Gymnasial og erhvervsfaglig	80	94	1.650	1.350
	Kort videregående	78	93	300	250
	Mellemlang videregående	78	96	1.350	1.100
	Lang videregående	72	95	720	370
Forældres erhvervsstatus	Beskæftigede	77	95	3.950	3.060
	Arbejdsløse	81	95	120	90
	Førtidspensionister	80	88	90	100
	Øvrige	79	88	80	40

Signifikant højere Signifikant lavere Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021

Som det fremgik af kapitel "Digitale fællesskaber", er det i højere grad pigerne end drengene, der er på sociale medier. Figur 10.10 viser, at blandt børn i 5. klasse, hvis forældre

har en lang videregående uddannelse, er der færre end gennemsnittet, der en eller flere gange om dagen er på sociale medier.

Opsummering

Analyserne i dette kapitel viser, at forældrenes uddannelsesniveau ser ud til at have en betydning for børn og unges sundhedsadfærd. Resultaterne indikerer, at børn og unge, hvis forældre har en lang videregående uddannelse, i lidt

højere grad har hvad der betragtes som sunde vaner samt bedre trivsel. Derudover går det igen, at børn og unge, der bor hos enten mor eller far, adskiller sig negativt fra gennemsnittet.

Referencer

1. Sundhedsstyrelsen. 2020. *Social ulighed i sundhed og sygdom – udvikling i Danmark i perioden 2010-2017*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
2. Statens Institut for Folkesundhed. 2019. *Skolebørnsundersøgelsen 2018 helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
3. Statens Institut for Folkesundhed. 2015. *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
4. Statens Institut for Folkesundhed. 2022. *Social ulighed i børn og unges udvikling, sundhed og trivsel. Temarapport fra Databasen Børns Sundhed*. Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Perspektivering

– Tendenser i Børnesundhedsprofilen 2021 og ”Hvordan har du det?” 2021

Region Nordjylland offentliggjorde i marts 2022 resultaterne af Sundhedsprofilundersøgelsen ”Hvordan har du det?” 2021¹, der kortlægger de voksne nordjyder (16 år og opefter) selvvalgte sundhedstilstand og adfærd.

Ved at se på resultaterne af Børnesundhedsprofilen og ”Hvordan har du det?” 2021 i sammenhæng, kan vi få en indikation af, på hvilke områder, det er vigtigst at sætte tidligt ind med blandt andet forebyggende indsatser, så sundhed og trivsel blandt de voksne nordjyder på langt sigt bliver bedre.

Formålet med dette kapitel er således at perspektivere resultaterne af de to profiler til hinanden. Er der eksempelvis tendenser, der går igen i begge undersøgelser, eller områder hvor resultaterne ser ud til at pege i forskellige retninger.

Perspektiveringen er inddelt i overskrifterne:

- Mental sundhed og trivsel
- Livsstilsvaner og adfærd
- Betydning af social baggrund

Mental sundhed og trivsel

Børnesundhedsprofilen 2021

- 12% (5. klasse) og 19% (8. klasse) oplever tit eller meget tit at have for meget at se til
- 32% (8. klasse) oplever for det meste eller altid at være presset af test, eksaminer og karakterer
- 9% (både 5. klasse og 8. klasse) har en T-ILS ensomhedsscore på 7

Mental sundhed og trivsel handler, som tidligere beskrevet, både om sociale relationer, hvordan man har det i sin hverdag, og om man føler, man kan håndtere det, man skal.

”Hvordan har du det?” 2021 viser, at der generelt i den nordjyske befolkning ser ud til at være en tendens til, at den mentale sundhed og trivsel bliver dårligere. Dette gør sig dog især gældende for de yngre aldersgrupper, og i særdeleshed for de unge kvinder. For eksempel angiver 28% af kvinderne i alderen 16-19 år, at de har en angstlidelse, og 47% i samme aldersgruppe har en højscore på stressskalaen.

I begge undersøgelser spørges på forskellig vis ind til relationer og et enkelt mål går igen, nemlig T-ILS skalaen, der bruges til at måle ensomhed. Det fremgår af kapitlet "Mental sundhed og trivsel" i denne rapport, at 9% af børnene og de unge i både 5. klasse og 8. klasse er svært ensomme (T-ILS score på

”Hvordan har du det?” 2021 – 16-19 år

- 47% har en høj score på stressskalaen
- 33% føler hele tiden eller det meste af tiden, at det er svært at leve op til egne forventninger
- 18% har ofte eller meget ofte følt, at deres problemer hobede sig så meget op, at de ikke kunne kontrollere dem
- 12% har været meget generet af hovedpine inden for de seneste 14 dage
- 25% har en T-ILS ensomhedsscore på 7

7). Resultatet for den voksne nordjyske befolkning i ”Hvordan har du det?” er 12%, mens det for de 16-19-årige er henholdsvis 19% for mændene og 30% for kvinderne – og for både mændene og kvinderne er der tale om en stigning fra 2017.

Det går ligeledes igen i begge undersøgelser, at det er de unge piger og kvinder, der føler sig mest pressede. Det ses for eksempel i Børnesundhedsprofilens resultater på spørgsmålet om at føle sig presset af test, eksaminer og karakterer, at de unge piger er signifikant mere udfordret end drengene. Tilsvarende tendens ses i ”Hvordan har du det?” 2021, hvor de unge kvinder afviger signifikant fra mændene på spørgsmål om, hvor ofte man oplever at være utilfreds med sig selv og at have svært ved at leve op til sine egne og andres forventninger.

¹ www.rn.dk/sundhedsprofil

Samlet set viste resultaterne af ”Hvordan har du det?” 2021, at andelen, der svarer negativt på de forskellige parametre om mental sundhed og trivsel, falder med alderen – både for kvinder og mænd.

På den korte bane er det vigtigt at arbejde med at håndtere det oplevede pres blandt unge piger - og dermed forebygge,

at de om nogle år har samme stress- og ensomhedsniveau, som ses blandt de 16-24-årige kvinder i ”Hvordan har du det?” 2021. I et livsperspektiv er det vigtigt med et generelt fokus på mental sundhed og trivsel i befolkningen og de forskellige forhold, der kan ligge til grund for den stigende mistrivsel, der ses i resultaterne af de to profiler.

Livsstilevaner

Børnesundhedsprofilen 2021

- 17% har mindst én gang inden for de seneste 30 dage drukket 5 genstande eller mere ved samme lejlighed
- 7% har prøvet at ryge og 2% ryger dagligt eller lejlighedsvist
- 4% har prøvet snus eller tyggetobak
- 65% (5. klasse) og 53% (8. klasse) bevæger sig hver dag eller næsten hver dag, så de bliver svedige eller forpustede
- 6% (5. klasse) og 10% (8. klasse) vurderer, at de ikke bevæger sig så meget i fritiden
- 37% (5. klasse) og 72% (8. klasse) bruger skærm umiddelbart inden de skal sove

Alkohol og tobak/nikotin

For de voksne nordjyder viser ”Hvordan har du det?” 2021 en positiv udvikling for både rygning og at drikke alkohol. Andelen af nordjyder, der ryger dagligt, er faldet over tid, også for de yngste aldersgrupper, og den samme nedadgående tendens ses i andelen, der drikker 10 genstande eller mere om ugen. Der er dog stadig et højt antal, på tværs af køn og aldersgrupper, der ryger dagligt og drikker mere end 10 genstande om ugen, hvorfor der fortsat er behov for at have fokus på alkoholforbrug i en forebyggelsessammenhæng.

I nærværende rapport ses det, at der er sket en stigning i andelen af unge i 8. klasse, der har prøvet at drikke alkohol fra 2017 til 2021, så det peger umiddelbart i en lidt anden retning, end resultatet for de voksne nordjyder.

Binge drinking er i begge undersøgelser defineret som fem genstande eller mere ved samme lejlighed, men der er spurgt forskelligt ind til det i de to undersøgelser. Umiddelbart peger resultaterne på modsatte tendenser. I ”Hvordan har du det?”, ses der et fald i andelen, der mindst én gang om ugen drikker mere end fem genstande ved samme lejlighed. I Børnesundhedsprofilen er der sket en stigning i an-

”Hvordan har du det?” 2021 – 16-19 år

- 16% drikker ugentligt fem genstande eller mere ved samme lejlighed
- 5% ryger dagligt
- 6% anvender snus eller lignende dagligt
- 23% kan karakteriseres som fysisk inaktive
- 83% bruger skærm umiddelbart inden de skal sove

delen der mindst én gang i løbet af de seneste 30 dage har drukket fem genstande eller mere ved samme lejlighed.

Af kapitlet "Tobak og rygning" fremgår det, at ca. 2% af de unge i 8. klasse ryger cigaretter lejlighedsvist eller dagligt. På spørgsmålet om rygning i ”Hvordan har du det?” 2021, svarede 5% af de unge i alderen 16-19 år og 9% af de unge i alderen 20-24 år, at de ryger dagligt. Det kan tyde på, at indsatsen for at forebygge, at de unge begynder at ryge, skal foregå fra den tidlige ungdom, men også i de sene teenageår og i starten af 20'erne.

Senest er der kommet meget fokus på snus, nikotinposer og lignende røgfri nikotin- og tobaksprodukter. Resultaterne af både ”Hvordan har du det?” 2021 og Børnesundhedsprofilen understøtter behovet for at have fokus på disse produkter. For eksempel viser figur 8.3 i "Tobak og rygning", at der er sket en signifikant stigning blandt piger i 8. klasse, der har prøvet snus eller tyggetobak. I ”Hvordan har du det?” 2021 indgik spørgsmål om snus m.m. for første gang, og der kan derfor ikke siges noget om udvikling. Resultaterne viser, at 3% af de 16-19-årige kvinder hver dag bruger snus, tyggetobak, skrå, tobakspastiller, nikotinposer eller lignende, der placeres under læben, mens den tilsvarende andel for mændene er 9%.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitetsniveau er svært at måle med spørgeskemaer. I ”Hvordan har du det?”-undersøgelserne er der gennem fire undersøgelser anvendt det samme spørgsmål omkring fysisk aktivitetsniveau i fritiden. Resultatet af dette viser ikke et entydigt mønster over tid og aldersgrupper, dog ser det

ud til, at andelen af unge i alderen 16-24 år, der kan karakteriseres som fysisk inaktive, er stigende – og andelen blandt både mænd og unge kvinder i denne aldersgruppe er lige så høj som i resten af den nordjyske befolkning – ca. 20%.

I kapitlet "Krop og bevægelse" observeres der en positiv tendens i og med, at der i 2021 er en lavere andel af drenge i både 5. og 8. klasse, der vurderer, at de ikke bevæger sig så meget i fritiden, sammenlignet med resultatet fra Børnesundhedsprofilen i 2017. Samtidig er andelen af børn, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver forpustede eller svedige, stabil.

Skærmbrug før sengetid

Der kommer mere og mere fokus på søvn i relation til forebyggelse og sundhedsfremme. Noget af det, der kan påvirke søvnen, er det kunstige lys fra digitale devices. I begge profiler er der anvendt det samme spørgsmål til at undersøge, hvor hyppigt respondenterne anvender mobiltelefon eller

lignende i sengen lige inden de skal sove. I kapitlet "Søvn" fremgår det, at andelen, der bruger skærm 5 dage eller mere om ugen inden sengetid, er højere blandt de unge i 8. klasse end blandt børnene i 5. klasse. I "Hvordan har du det?" viser resultatet, at andelen er højest blandt de 16-24-årige og lavest for de 65+-årige. Andelen for 8. klasse og de 16-24-årige er på niveau med hinanden med henholdsvis 72% og 79%. Der er ikke spurgt ind til, hvad man bruger telefonen til inden sengetid, men resultaterne fra Børnesundhedsprofilen og "Hvordan har du det" 2021 indikerer, at brugen af skærm før sengetid er mest udbredt blandt børn og unge.

Perspektiveringen understøtter, at det fortsat er vigtigt at have fokus på at forebygge ryge- og alkoholdebuten blandt børn og unge, men også i den voksne befolkning. I et livsperspektiv er det vigtigt med et generelt fokus på fysisk aktivitet og søvn, da der er mulighed for at grundlægge gode vaner i barndommen, der skal vedligeholdes gennem hele livet.

Betydning af social baggrund

Resultaterne af "Hvordan har du det?" 2021 viser, at der er udbredt social ulighed i sundhed og sygdom, på baggrund af borgernes uddannelsesniveau og erhvervsstatus. En analyse viser også, at uligheden ikke har ændret sig siden undersøgelsen i 2013.

I kapitlet "betydning af børn og unges sociale baggrund" i nærværende rapport er udvalgte resultater præsenteret fordelt på forældrenes uddannelsesniveau og erhvervsstatus. Disse resultater indikerer, at den ulighed, der ses blandt voksne, også i et vist omfang kan genfindes blandt børnene. Eksempelvis er der en større andel af de nordjyder, der har grundskole som højest fuldførte uddannelsesniveau, der ryger dagligt, sammenlignet med gennemsnittet for hele Region Nordjylland. Tilsvarende er andelen, der har prøvet at ryge blandt unge, hvis forældre har grundskole som højest fuldførte uddannelsesniveau, højere end det samlede gennemsnit.

Af begge undersøgelser ses det også, at familieformen har betydning. I "Hvordan har du det?" 2021 er det gennemgående, at blandt borgere, der bor alene, er der typisk en højere andel, der har sundhedsvaner, som kan have betydning for deres helbred; for eksempel daglig rygning, fysisk inaktivitet og et usundt kostmønster. For de unge i Børnesundhedsprofilen viser resultaterne, at det har betydning, om man bor sammen med begge sine forældre eller kun den ene. Det gælder for eksempel i forhold til, om de unge har prøvet at ryge og drikke alkohol, hvor andelen blandt dem, der bor sammen med en af forældrene, er højere end det samlede gennemsnit.

Bilag A:

Spørgeskema Børnesundhedsprofil 2021

Spørgsmål markeret med * indgår i både 2017 og 2021 undersøgelsen

Dig og din familie

(Sæt ét X i hver linje)	Altid	For det meste	En gang imellem	Sjældent	Aldrig
1a. Kan du lide at være sammen med en eller flere af dine forældre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1b. Er en eller flere af dine forældre interesse for din skolegang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1c. Viser en interesse for din skolegang? eller flere af dine forældre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1d. Viser en eller flere af dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Sæt ét X i hver linje)	Ja, alle	Ja, de fleste	Ja, nogen	Ja, få	Nej, ingen
2a. Kender en eller flere af dine forældre dine venner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2b. Kender en eller flere af dine forældre dine venners forældre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Synes du, at en eller flere af dine forældre bruger for meget tid på deres mobil, tablet og computer i deres fritid?

(Kun ét X)

Aldrig	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
Tit	<input type="checkbox"/>
Meget tit	<input type="checkbox"/>

Dig og din familie

4. Hvordan har du det for tiden*

(Sæt ét X i hver linje)

	Jeg har det rigtig godt	Jeg har det godt	Jeg har det nogenlunde	Jeg har det ikke så godt	Jeg har det slet ikke godt
a. i skolen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a. i skolen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. med vennerne/i fritiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Her kommer en række spørgsmål om, hvordan du har haft det de sidste 2 uger. Kun udskoling

Sæt kryds i det felt, som passer bedst til, hvor ofte du har oplevet eller følt følgende:

I de sidste 2 uger...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
a. har jeg været glad og i godt humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. har jeg følt mig rolig og afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. har jeg følt mig aktiv og fuld af energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. er jeg vågnet frisk og udhvilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Synes du, at du har for meget at se til?

(Kun ét X)

Aldrig	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
Tit	<input type="checkbox"/>
Meget tit	<input type="checkbox"/>

7a. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen? Kun udskoling*(Kun ét X)*

Meget vigtigt	<input type="checkbox"/>
Lidt vigtigt	<input type="checkbox"/>
Ikke vigtigt	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

7b. Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer? Kun udskoling*(Kun ét X)*

Aldrig	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
For det meste	<input type="checkbox"/>
Altid	<input type="checkbox"/>

Vises til elever som svarer "En gang imellem", "Ja, for det meste" og "Ja, altid" i spørgsmålet "føler du dig presset af test, eksaminer og karakterer" får følgende spørgsmål.

8. Hvad presser dig ved test, eksamener og karakterer? Kun udskoling*(Du kan vælge flere svar)*

Jeg ved ikke, hvad testen/eksamen kommer til at handle om	<input type="checkbox"/>
Jeg vil gerne leve op til skolens/lærerens forventninger	<input type="checkbox"/>
Jeg vil gerne leve op til mine egne forventninger	<input type="checkbox"/>
Jeg vil gerne leve op til mine forældres forventninger	<input type="checkbox"/>
Jeg er nervøs for at klare mig dårligere end mine klassekammerater	<input type="checkbox"/>
Jeg har brug for bestemte karakterer for at komme ind på min ungdomsuddannelse	<input type="checkbox"/>
Jeg ved ikke, hvad jeg vil i fremtiden	<input type="checkbox"/>

Dig og de andre

9. Hvor tit gør du følgende i din fritid?

Sæt ét kryds i hver linje	2-3					
	Hver dag	Flere gange om ugen	En gang om ugen	gange om måneden	En gang om måneden	Sjældent eller aldrig
a. Er sammen med venner på internettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Er sammen med venner fysisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

(Kun ét X)

Ja, flere	<input type="checkbox"/>
Ja, en enkelt	<input type="checkbox"/>
Nej, ingen	<input type="checkbox"/>

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

(Kun ét X)

Ja, flere	<input type="checkbox"/>
Ja, en enkelt	<input type="checkbox"/>
Nej, ingen	<input type="checkbox"/>

12. Følgende spørgsmål handler om, hvordan man nogle gange har det

Sæt ét kryds i hver linje	Sjældent	En gang imellem	Ofte
a. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Føler du dig ensom?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja, af og til	<input type="checkbox"/>
Ja, tit	<input type="checkbox"/>
Ja, meget tit	<input type="checkbox"/>

Tænk på de sidste 2 måneder.

14. Er du blevet mobbet i skolen?

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja, nogle få gange	<input type="checkbox"/>
Ja, mange gange	<input type="checkbox"/>
Ved ikke/husker ikke	<input type="checkbox"/>

15. Har nogen mobbet dig på internettet eller sociale medier?

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja, nogle få gange	<input type="checkbox"/>
Ja, mange gange	<input type="checkbox"/>
Ved ikke/husker ikke	<input type="checkbox"/>

16. Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja, nogle få gange	<input type="checkbox"/>
Ja, mange gange	<input type="checkbox"/>
Ved ikke/husker ikke	<input type="checkbox"/>

17. Har du selv været med til at mobbe andre elever i skolen?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja, nogle få gange	<input type="checkbox"/>
Ja, mange gange	<input type="checkbox"/>
Ved ikke/husker ikke	<input type="checkbox"/>

18. Har du været med til at mobbe andre på internettet eller sociale medier?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja, nogle få gange	<input type="checkbox"/>
Ja, mange gange	<input type="checkbox"/>
Ved ikke/husker ikke	<input type="checkbox"/>

Søvn

19. Hvornår plejer du at falde i søvn, hvis du skal i skole næste dag?* Kun udskoling

(Kun ét X)

Kl. 21.00 eller tidligere	<input type="checkbox"/>
21.30	<input type="checkbox"/>
22.00	<input type="checkbox"/>
22.30	<input type="checkbox"/>
23.00	<input type="checkbox"/>
23.30	<input type="checkbox"/>
00.00	<input type="checkbox"/>
00.30	<input type="checkbox"/>
01.00	<input type="checkbox"/>
01.30	<input type="checkbox"/>
02.00 eller senere	<input type="checkbox"/>

20. Hvornår plejer du at falde i søvn, hvis du skal i skole næste dag?* Kun mellemtrin

(Kun ét X)

Kl. 20.00 eller tidligere	<input type="checkbox"/>
20.30	<input type="checkbox"/>
21.00	<input type="checkbox"/>
21.30	<input type="checkbox"/>
22.00	<input type="checkbox"/>
22.30	<input type="checkbox"/>
23.00	<input type="checkbox"/>
23.30	<input type="checkbox"/>
00.00 eller senere	<input type="checkbox"/>

21. Hvornår plejer du at vågne om morgenen, når du skal i skole?*

(Kun ét X)

Kl. 5.00 eller tidligere	<input type="checkbox"/>
05.30	<input type="checkbox"/>
06.00	<input type="checkbox"/>
06.30	<input type="checkbox"/>
07.00	<input type="checkbox"/>
07.30	<input type="checkbox"/>
08.00 eller senere	<input type="checkbox"/>

Tænk på hvordan du har sovet på det sidste.*

(Sæt ét X i hver linje)

	Aldrig	Sjældent	Ca. 1 gang om ugen	Flere gange om ugen	Hver dag
22. Hvor ofte har du svært ved at falde i søvn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Hvor ofte har du været så søvnig, at du har haft svært ved at koncentrere dig i skolen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du...

(Sæt ét X i hver linje)

	0 dage	1-2 dage	3-4 dage	5 dage eller mere
a. brugt din mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden du lagde dig til at sove?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Din fritid

26. Hvor tit gør du følgende i din fritid?

(Sæt ét X i hver linje)

	Flere gange om ugen	En gang om ugen	2-3 gange om måneden	En gang om måneden	Sjældent eller aldrig
a. Går til sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Dyrker fitness eller styrketræning i et fitnesscenter – kun udskoling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Dyrker motion eller sport uden for en forening eller fitnesscenter (fx løber, skater, spiller Streetbasket, hopper trampolin)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Går til e-sport i forening eller klub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Går til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet i fx forening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Går i klub - fx juniorklub eller ungdomsklub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Arbejder i et fritidsjob – kun udskoling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Hvor tit gør du følgende i din fritid?

Sæt ét kryds i hver linje

	Mange gange om dagen	Et par gange om dagen	En gang om dagen	Flere gange om ugen	Et par gange om måneden	Sjældent/ aldrig
a. Har kontakt med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Har kontakt med familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Spiller spil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Er på sociale medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Hører musik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Ser YouTube, serier eller film	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedenstående spørgsmål vises ikke til respondenter som har svaret "sjældent / aldrig" i delspørgsmålene a., b. og d. i spørgsmålet "Hvor ofte gør du følgende på din mobil, tablet, computer eller spillekonsol i din fritid?"

28. Ved en eller flere af dine forældre, hvem du skriver eller taler med på internettet?

(Kun ét X)

Altid	<input type="checkbox"/>
For det meste	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
Aldrig	<input type="checkbox"/>

29. Synes du, at du bruger for meget tid på mobil, tablet, computer og spillekonsol? Kun udskoling*(Kun ét X)*

Aldrig	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
For det meste	<input type="checkbox"/>
Altid	<input type="checkbox"/>

30. Synes du, at du og dine venner bruger for meget tid på mobil, tablet, computer og spillekonsol, når I er sammen? Kun udskoling*(Kun ét X)*

Aldrig	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
For det meste	<input type="checkbox"/>
Altid	<input type="checkbox"/>

31. Tænker du over, om det du læser og ser på internettet, er rigtigt? Kun udskoling*(Kun ét X)*

Ja, ofte	<input type="checkbox"/>
Ja, en gang imellem	<input type="checkbox"/>
Ja, men ikke så ofte	<input type="checkbox"/>
Nej, aldrig	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Krop og bevægelse

32. Føler du dig sund og rask?*

(Kun ét X)

Altid	<input type="checkbox"/>
For det meste	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
Aldrig	<input type="checkbox"/>

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

(Kun ét X)

Hver dag/flere gange om dagen	<input type="checkbox"/>
Næsten hver dag	<input type="checkbox"/>
Et par gange om ugen	<input type="checkbox"/>
En gang om ugen	<input type="checkbox"/>
Mindre end en gang om ugen	<input type="checkbox"/>
Aldrig/meget sjældent	<input type="checkbox"/>

34. Hvilken af følgende beskrivelser passer bedst på dine aktiviteter i din fritid?*

(Kun ét X)

Jeg dyrker meget sport. Træner flere gange om ugen, fx fodbold, håndbold, gymnastik eller anden sportsgren.	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker en del sport. Dyrker fx sport ca. 1 gang om ugen og får motion i hverdagen ved fx at cykle eller gå.	<input type="checkbox"/>
Jeg bevæger mig en del. Jeg går ikke til sport, men får motion i hverdagen fx ved at cykle eller gå.	<input type="checkbox"/>
Jeg bevæger mig ikke så meget.	<input type="checkbox"/>

(Sæt ét X i hver linje)

	Meget tit	Tit	En gang imellem	Sjældent	Aldrig
35. Hvor tit er det vigtigt for dig at se godt ud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Hvor tit er du tilfreds med, hvordan du ser ud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Hvor tit tænker du over krop, vægt og motion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun udskoling					

38. Tænk på de sidste 2 uger: Har du...*

(Sæt ét X i hver linje)

	Nej	Ja, en enkelt gang	Ja, et par gange	Ja, mange gange
a.... haft hovedpine?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.... haft mavepine?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.... haft andre smerter, fx ondt i nakken eller ryggen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.... været irriteret/i dårligt humør?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39. Har du inden for de sidste 2 uger taget nogen former for smertestillende medicin, fx hovedpinepiller?* (Kun ét X)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nej	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Nedenstående spørgsmål vises kun til elever som har svaret ja til spørgsmålet "Har du inden for de sidste 2 uger taget nogen former for smertestillende medicin, fx hovedpinepiller?"

40. Tænk på de sidste 2 uger. Hvor tit har du taget smertestillende medicin?*

(Kun ét X)

1-4 dage	<input type="checkbox"/>
5-9 dage	<input type="checkbox"/>
10-14 dage	<input type="checkbox"/>

Mad og måltider

41. Hvor tit spiser du morgenmad?

(Kun ét X)

Hver dag	<input type="checkbox"/>
5-6 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
3-4 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
1-2 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
Sjældent eller aldrig	<input type="checkbox"/>

De, som svarer ”5-6 dage om ugen”, ”3-4 dage om ugen”, ”1-2 dag om ugen” samt ”sjældent eller aldrig”, bliver spurgt om:

42. Hvor tit spiser du morgenmad?

(Du kan vælge flere svar)

Jeg er ikke sulten	<input type="checkbox"/>
Jeg har for travlt	<input type="checkbox"/>
Der er ikke noget morgenmad, jeg kan lide	<input type="checkbox"/>
Mine forældre sætter ikke morgenmad frem	<input type="checkbox"/>
I min familie spiser vi ikke morgenmad	<input type="checkbox"/>
Jeg har ikke lyst	<input type="checkbox"/>

43. Hvor tit spiser du frokost, når du er i skole?*

(Kun ét X)

Hver dag	<input type="checkbox"/>
3-4 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
1-2 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
Sjældent eller aldrig	<input type="checkbox"/>

44. Hvor tit spiser du aftensmad?*

(Kun ét X)

Hver dag	<input type="checkbox"/>
5-6 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
3-4 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
1-2 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
Sjældent eller aldrig	<input type="checkbox"/>

45. Tænk på en normal uge. Hvor tit...**(Sæt ét X i hver linje)*

	Hver dag	5-6 dage om ugen	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældent eller aldrig
a. spiser du frugt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. spiser du grøntsager?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. spiser du fisk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. spiser du kød?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. får du mælkeprodukter fra en ko? Fx. mælk, ost, smør eller yoghurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. Drikker du vand i løbet af dagen?*(Kun ét X)*

Hver dag	<input type="checkbox"/>
De fleste dage	<input type="checkbox"/>
En gang imellem	<input type="checkbox"/>
Sjældent eller aldrig	<input type="checkbox"/>

47. Hvor tit drikker du energidrikke?**(Kun ét X)*

Sjældent eller aldrig	<input type="checkbox"/>
1-2 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
3-4 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
5-6 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
Hver dag	<input type="checkbox"/>
Flere gange dagligt	<input type="checkbox"/>

48. Hvor tit drikker du sodavand, saft eller kakao?**(Kun ét X)*

Sjældent eller aldrig	<input type="checkbox"/>
1-2 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
3-4 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
5-6 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
Hver dag	<input type="checkbox"/>

49. Hvor tit spiser du slik, chips eller kage?*(Kun ét X)*

Sjældent eller aldrig	<input type="checkbox"/>
1-2 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
3-4 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
5-6 dage om ugen	<input type="checkbox"/>
Hver dag	<input type="checkbox"/>

Tobak – Udskoling

50. Ryger du cigaretter?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Nej, men jeg har prøvet	<input type="checkbox"/>
Nej, men jeg har tidligere røget jævnligt	<input type="checkbox"/>
Ja, sjældnere end hver uge	<input type="checkbox"/>
Ja, ikke hver dag, men hver uge	<input type="checkbox"/>
Ja, hver dag	<input type="checkbox"/>

51. Hvor gammel var du, da du begyndte at ryge cigaretter?*

(Kun ét X)

16 år eller ældre	<input type="checkbox"/>
15 år	<input type="checkbox"/>
14 år	<input type="checkbox"/>
13 år	<input type="checkbox"/>
12 år eller yngre	<input type="checkbox"/>

52. Bruger du e-cigaretter?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Nej, men jeg har prøvet	<input type="checkbox"/>
Nej, men jeg har tidligere røget jævnligt	<input type="checkbox"/>
Ja, sjældnere end hver uge	<input type="checkbox"/>
Ja, ikke hver dag, men hver uge	<input type="checkbox"/>
Ja, hver dag	<input type="checkbox"/>

53. Må du ryge for dine forældre?*

(Kun ét X)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nej	<input type="checkbox"/>
Mine forældre er uenige	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

54. Bruger du snus eller tyggetobak?**(Kun ét X)*

Nej	<input type="checkbox"/>
Nej, men jeg har prøvet	<input type="checkbox"/>
Nej, men jeg har tidligere brugt det jævnligt	<input type="checkbox"/>
Ja, sjældnere end hver uge	<input type="checkbox"/>
Ja, ikke hver dag, men hver uge	<input type="checkbox"/>
Ja, hver dag	<input type="checkbox"/>

Nedenstående spørgsmål vises til respondenter som svarer "Ja, sjældnere end hver uge", "Ja, ikke hver dag, men hver uge" eller "Ja, hver dag" i spørgsmål "Bruger du snus eller tyggetobak".

55. Bruger du snus eller tyggetobak i løbet af din skoletid?*(Kun ét X)*

Nej, aldrig	<input type="checkbox"/>
Ja, nogle gange	<input type="checkbox"/>
Ja, altid	<input type="checkbox"/>

56. Må du bruge snus eller tyggetobak for dine forældre?*(Kun ét X)*

Ja	<input type="checkbox"/>
Nej	<input type="checkbox"/>
Mine forældre er uenige	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Alkohol – Udskoling

57. Har du prøvet at drikke alkohol?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>

Nedenstående spørgsmål vises kun til elever, som svarer ”Ja” i spørgsmålet ”Har du prøvet at drikke alkohol”.

58. Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol? (øl, vin, breezer eller lign.)*

(Kun ét X)

Aldrig	<input type="checkbox"/>
Sjældnere end 1 gang om måneden	<input type="checkbox"/>
Højest 1 gang om måneden	<input type="checkbox"/>
2-4 gange om måneden	<input type="checkbox"/>
2-3 gange om ugen	<input type="checkbox"/>
4 gange om ugen eller oftere	<input type="checkbox"/>

59a. Har du nogensinde drukket en hel genstand?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Nedenstående spørgsmål vises kun til elever, som svarer ”Ja” i spørgsmålet ”Har du prøvet at drikke alkohol”.

59b. Hvor gammel var du første gang, du drak en hel genstand?*

(Kun ét X)

16 år eller ældre	<input type="checkbox"/>
15 år	<input type="checkbox"/>
14 år	<input type="checkbox"/>
13 år	<input type="checkbox"/>
12 år eller yngre	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Nedenstående spørgsmål vises kun til elever, som svarer ”Ja” i spørgsmålet ”Har du prøvet at drikke alkohol”.

Det næste spørgsmål handler om at være fuld. Når man er fuld, kan man fx have svært ved at gå lige og tale tydeligt. Man kan også blive dårlig og kaste op.

60. Har du nogensinde prøvet at være fuld?

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja, en gang	<input type="checkbox"/>
Ja, 2 eller flere gange	<input type="checkbox"/>

60. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange har du drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed?*

(Kun ét X)

Ingen	<input type="checkbox"/>
1 gang	<input type="checkbox"/>
2 gange	<input type="checkbox"/>
3-5 gange	<input type="checkbox"/>
6-9 gange	<input type="checkbox"/>
10 gange eller flere	<input type="checkbox"/>

60. Hvad er grunden til, at du ikke drikker alkohol?

Du kan vælge flere svar

Jeg synes ikke, at jeg er gammel nok	<input type="checkbox"/>
Jeg har ikke lyst	<input type="checkbox"/>
Jeg bryder mig ikke om smagen af alkohol	<input type="checkbox"/>
Mine venner ikke drikker	<input type="checkbox"/>
Pga. sport	<input type="checkbox"/>
Jeg vil gerne passe på min krop og leve sundt	<input type="checkbox"/>
Jeg må ikke for mine forældre	<input type="checkbox"/>
Pga. religion	<input type="checkbox"/>
Jeg har oplevet problemer med alkohol i min familie	<input type="checkbox"/>

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

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

62. Har du oplevet ikke at blive inviteret med til hygge-aftener, fester eller lignende, fordi du ikke drikker/drak alkohol?

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>
Mine venner drikker ikke	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

63. Har du følt dig presset til at drikke mere alkohol end du havde lyst til?

(Kun ét X)

Aldrig	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
Nogle gange	<input type="checkbox"/>
Ofte	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Synlighed: Nedenstående spørgsmål vises kun til dem, som har svaret "Højst 1 gang om måneden", "2-4 gange om måneden", "2-3 gange om ugen" og "4 gange om ugen eller oftere" i spørgsmål "Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol? (øl, vin, breezer eller lign.)"

64. Hvad er grunden til, at du drikker alkohol?

(Du kan vælge flere svar)

Nogen af mine venner drikker	<input type="checkbox"/>
For at passe ind i en gruppe mennesker, jeg gerne vil være sammen med	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er sejt	<input type="checkbox"/>
Jeg bliver i bedre humør	<input type="checkbox"/>
Mine forældre drikker alkohol	<input type="checkbox"/>
For at blive fuld	<input type="checkbox"/>
Det plejer man at gøre til de fester, jeg er med til	<input type="checkbox"/>

65. Må du drikke alkohol for dine forældre?*

(Kun ét X)

Nej	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>
Mine forældre er uenige	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Nedenstående spørgsmål vises kun til respondenter, der har svaret "Sjældnere end 1 gang om måneden", "Højest 1 gang om måneden", "2-4 gange om måneden", "2-3 gange om ugen" eller "4 gange om ugen eller oftere" i spørgsmålet "Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol?".

66. Ved dine forældre, hvor meget du drikker, når du er sammen med dine venner eller er til fest eller lignende? (Kun ét X)

Altid	<input type="checkbox"/>
Ofte	<input type="checkbox"/>
Nogle gange	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
Aldrig	<input type="checkbox"/>
De ved ikke, at jeg drikker alkohol	<input type="checkbox"/>

Bilag B:

Beskrivelse af variable anvendt i "Betydning af børn og unges sociale baggrund"

Gennemgående i hele kapitlet "Betydning af børn og unges sociale baggrund", opgøres variable på baggrund af en række sociodemografiske variable. Der er tale om køn, familieform, forældres uddannelsesniveau og arbejdsmarkedstilknytning.

I figur B.1 er fordelingen for hvert klasstrin opgjort.

FIGUR B.1 Baggrundvariable fordelt på 5. og 8. klasstrin. Uvægtede og vægtede antal og procent.

	5. klasse		8. klasse	
	Uvægtet	Vægtet	Uvægtet	Vægtet
Køn	N=4206	N=6423	N=2932	N=4252
Dreng	49%	51%	52%	53%
Pige	51%	49%	48%	47%
Familieform	N=4206	N=6423	N=2908	N=4221
Bor sammen med begge forældre	70%	69%	66%	64%
Bor hos enten mor eller far	29%	30%	32%	34%
Andet	1%	2%	2%	2%
Forældres uddannelsesniveau	N=4141	N=6302	N=2849	N=4103
Grundskole	8%	9%	7%	9%
Gymnasiel og erhvervsfaglig uddannelse	35%	36%	42%	40%
Kort videregående uddannelse	7%	7%	8%	8%
Mellemlang videregående uddannelse	32%	31%	33%	32%
Lang videregående uddannelse	18%	17%	11%	11%
Forældres erhvervsstatus	N=4020	N=6120	N=2785	N=4020
Beskæftigede	94%	93%	94%	92%
Arbejdsløse	2%	3%	2%	3%
Førtidspensionister	2%	2%	3%	4%
Øvrige	2%	2%	1%	1%

Køn

Oplysninger om børn og unges køn stammer fra respondenternes UniLogin, der er blevet brugt til at logge ind og besvare Børnesundhedsprofilens spørgeskema på BørnUnge-livs platform.

Familieform

For børn og unge gælder det, at oplysningerne om familieform stammer fra befolkningsregisteret ved Danmarks Statistik, som indeholder oplysninger om for eksempel antal personer i husstanden, familietype mv. Familieform er i rapporten inddelt i, om børn og unge:

- Bor sammen med begge forældre.
- Bor hos enten mor eller far.
- Andet.

Andet dækker over, at barnet ikke er registreret til at bo hos forældrene. Børn, der bor skiftevis hos den ene og den anden forælder, indgår i kategorien "bor hos enten mor/far".

Forældres uddannelsesniveau

I forhold til forældrenes uddannelsesniveau stammer oplysningerne fra uddannelsesregisteret ved Danmarks Statistik, som indeholder oplysninger om for eksempel uddannelsesniveau. Variablen er opgjort på følgende måde:

- Bor barnet sammen med begge forældre, defineres uddannelsesniveaet ud fra den forælder, der har den højeste gennemførte uddannelse.
- Bor forældrene ikke sammen, defineres uddannelsesniveaet som den højeste gennemførte uddannelse for den forælder, hvor barnet har folkeregisteradresse.
- Børn og unge, som ikke bor hos nogen af deres forældre, indgår ikke i disse analyser.

Forældres erhvervsstatus

Oplysninger om forældrenes erhvervsstatus stammer fra Beskæftigelsesministeriets forløbsdatabase DREAM ved Danmarks Statistik.

Oplysninger fra DREAM-registret er ikke nødvendigvis gensidigt udelukkende. Derfor er der anvendt et hierarki til at definere forældrenes erhvervmæssige status i de tilfælde, hvor forældrene bor sammen. Bor barnet hos den ene forældre, tages der udgangspunkt i denne forælders erhvervsstatus. Børn, der ikke bor hos forældrene, indgår ikke i disse analyser:

- **Beskæftigede** - Er den ene eller begge forældrene i arbejde omkring undersøgelsestidspunktet, sættes erhvervsstatus til at være beskæftiget. Er der ingen af forældrene, der er i beskæftigelse omkring undersøgelsestidspunktet, sættes de til at være uden for arbejdsmarkedet. Gruppen, der er uden for arbejdsmarkedet, bliver derefter delt op i følgende grupper:
 - **Førtidspension** - Har blot den ene af forældrene, ifølge DREAM, modtaget førtidspension, sættes erhvervsstatus til at være førtidspensionist.
 - **Arbejdsløs** - Hvis den ene af forældrene, ifølge DREAM, står som aktiv ledig, jobparat eller i matchgruppe 1, sættes erhvervsstatus til at være arbejdsløs.
 - **Øvrige** - Alle, der ikke opfylder ovennævnte kriterier. Gruppen af øvrige er en blandet gruppe, hvor det ikke er muligt at udarbejde selvstændige analyser, og omfatter blandt andet forældre, som for eksempel modtager Statens Uddannelsesstøtte (SU) eller efterløn.

Børnesundhedsprofil for Region Nordjylland 2021

August 2022



REGION NORDJYLLAND
– i gode hænder