

Hvordan måler man børn og unges trivsel?

v. Merete Konnerup,
Chef for Viden og Udvikling,
Psykiatrifonden

17. juni 2025

Mange myter og få fakta om stigning i børn og unges mistrivsel

FAKTA:

1. Stigningen sætter ind omkring år 2013-2014.
2. Stigningen sker blandt unge og særligt unge kvinder – men ikke blandt børn.
3. Stigningen er ikke et dansk fænomen, men sker på samme vis i mange andre lande, vi normalt sammenligner os med.

KONKLUSION: Forskning peger på smartphones i kombination med bestemte sociale medier, der er specielt konkurrenceprægede, som en forklaring på stigende mistrivsel. Forklaringen matcher mønstret: Smartphones blev udbredt globalt 2013-2014 og gav adgang til konkurrenceprægede sociale medier, der især påvirker unge kvinder negativt.



Derfor skal Folkeskolens trivselsmålinger revideres

- Trivselskommissionen anbefaler en revision af folkeskolens trivselsmålinger
- Den eneste eksisterende evaluering fra 2015 konkluderer, at *”Navnlig var spørgsmålene ikke så gode til at måle elevernes psykiske velbefindende, som ellers kan siges at udgøre kernen i trivsel”*
- Der er behov for retvisende målinger, der kan lægges til grund for politiske beslutninger og målrettede lokale indsatser



Sådan måles børn og unges trivsel på en retvisende måde

- Al forskning peger på, at vi kommer tættest på det, der er vigtigst, når vi spørger meget konkret til, hvordan børn og unge fungerer i hverdagen
- Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)-spørgeskemaet er den stærkeste kandidat
- Anbefalet af både Sundheds- og Social- og Boligstyrelsen - bla. til det nye Lettilgængelige Kommunale Behandlingstilbud

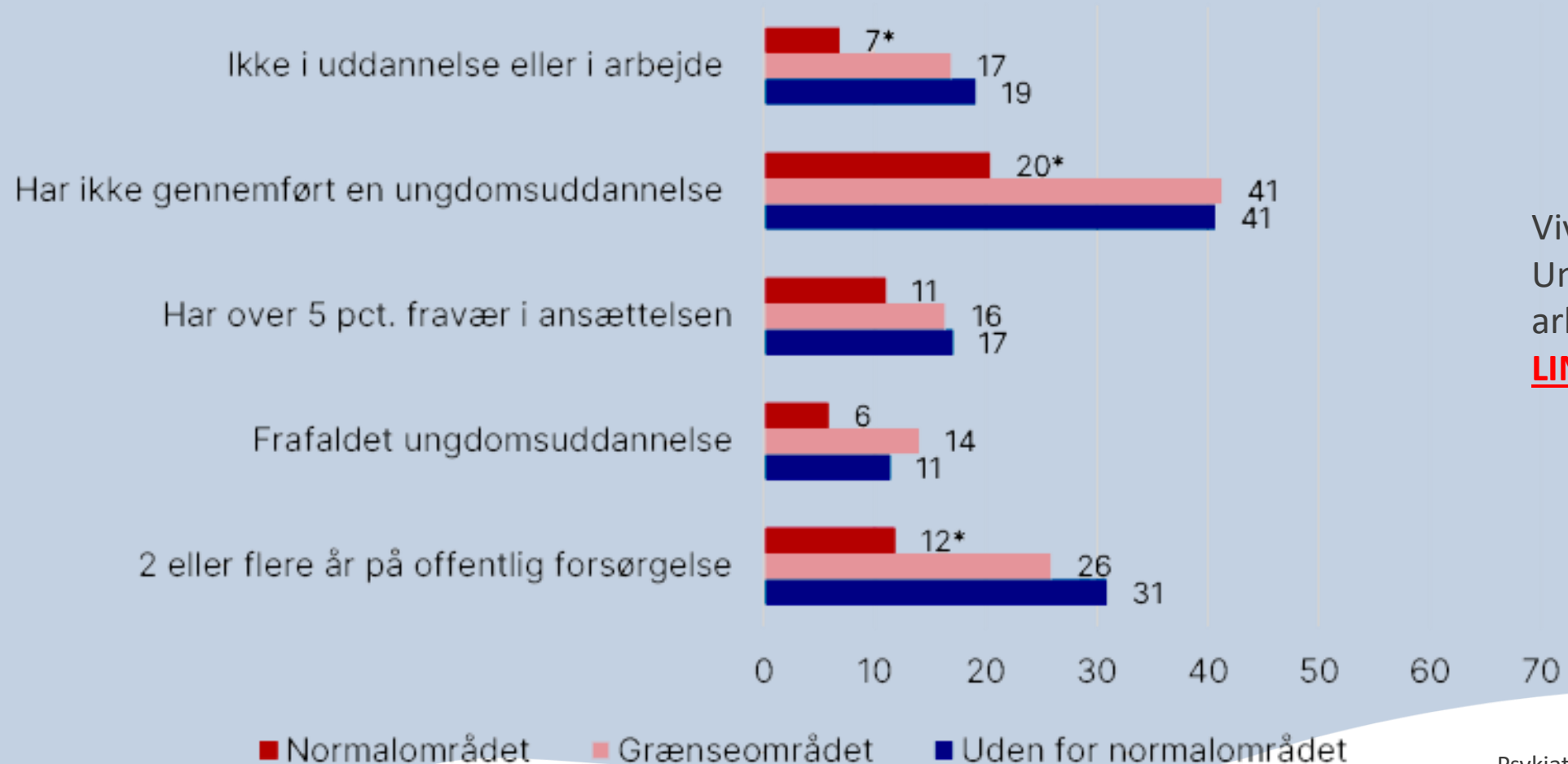
Fordelene ved brugen af SDQ:

- Er evidensbaseret, bruges i 80 lande bla. i hele Norden og er allerede kendt i de danske kommuner
- Skelner tydeligt mellem de fleste, der trives (80 pct.), og de få, der har forskellige grader af mistrivsel: Begyndende mistrivsel (10 pct.), moderat mistrivsel (5 pct.) og alvorlig mistrivsel (5 pct.)
- Er et kort spørgeskema på 25 meget konkrete og let forståelige spørgsmål til funktionen i hverdagen. Derfor har SDQ også en høj grad af accept blandt børn, unge, deres familier og de fagprofessionelle.



Hvad siger SDQ om fremtiden?

De 11-åriges SDQ-svar (Normal-, Grænse-, Uden for) og deres situation 14 år senere som 25-årig



Vive (2022):
Unge på vej på
arbejdsmarkedet.
[LINK](#)



	Passer ikke	Passer delvist	Passer godt
Jeg prøver at være venlig mod andre. Jeg tænker over hvordan andre har det	☐	☐	☐
Jeg er rastløs, har svært ved at holde mig i ro i længere tid	☐	☐	☐
Jeg har tit hovedpine, ondt i maven eller kvalme	☐	☐	☐
Jeg deler gerne med andre (slik, spil og lign.)	☐	☐	☐
Jeg kan blive meget vred og bliver tit hidsig	☐	☐	☐
Jeg holder mig mest for mig selv. Jeg gør mange ting alene eller passer mig selv	☐	☐	☐
Jeg gør som regel det, jeg får besked på	☐	☐	☐
Jeg er tit bekymret	☐	☐	☐
Jeg prøver at hjælpe hvis nogen slår sig, er kede af det eller har det dårligt	☐	☐	☐
Jeg har altid uro i kroppen. Jeg har svært ved at sidde stille og holde mig i ro (arme, ben, fingre, hoved eller krop)	☐	☐	☐
Jeg har mindst én god ven	☐	☐	☐
Jeg slås meget. Jeg kan få andre til at gøre, som jeg vil	☐	☐	☐
Jeg er tit ked af det, trist eller lige ved at græde	☐	☐	☐
Andre på min egen alder synes for det meste godt om mig	☐	☐	☐
Jeg bliver nemt distraheret. Jeg har svært ved at koncentrere mig	☐	☐	☐
Jeg bliver utryk i nye situationer. Jeg bliver let usikker på mig selv	☐	☐	☐
Jeg er god mod yngre børn	☐	☐	☐
Jeg bliver tit beskyldt for at lyve eller snyde	☐	☐	☐
Jeg bliver mobbet eller drillet af andre børn eller unge	☐	☐	☐
Jeg spørger tit om jeg kan hjælpe til, hvis nogen har brug for det (forældre, lærere, børn)	☐	☐	☐
Jeg tænker mig om, før jeg gør noget	☐	☐	☐
Jeg tager ting som ikke er mine (derhjemme, i skolen eller andre steder)	☐	☐	☐
Jeg kommer bedre ud af det med voksne end med mine jævnaldrende	☐	☐	☐
Jeg er bange for mange ting. Jeg bliver nemt skræmt	☐	☐	☐
Jeg gør de opgaver færdige som jeg begynder på (f.eks. lektier). Jeg er god til at fastholde min opmærksomhed	☐	☐	☐



Spørgsmål?

