

# Mistrivselskrisen

Temanummer: Krisestyring i samfundet

*Mistrivselskrisen i Danmark sætter ind mellem 2013 og 2014. Den rammer de unge og har udviklet sig over de sidste ti år, hvor andelen af unge kvinder (16-24 år,) der rapporterer om lav mental sundhed, er blevet mere end fordoblet fra 16 til 35 pct. For unge mænd er andelen vokset fra 8 til 22 pct. over den samme periode. Denne bratte og historisk enestående udvikling optræder ikke kun i Danmark men i en lang række lande, vi normalt sammenligner os med. Det er en form for krise, som vi ikke er set før. I denne artikel vil vi prøve at vurdere, hvordan det i bred forstand er gået med samfundets forståelse af og håndtering af mistrivselskrisen.*



**ANDERS HEIDE**  
Forskningschef,  
TrygFonden,  
ah@trygfonden.dk

*Comment is free...but facts are sacred, CP Scott, 1921 Guardian editor*

Mental sundhed blandt børn og unge blev for første gang kortlagt ved hjælp af systematiske interviews i 1964. Befolkningsundersøgelsen blev gennemført på Isle of Wright, UK under ledelse af professor Michael Rutter (Rutter & al, 2008). Resultaterne, der siden er blevet bekræftet i adskillige andre studier (Meltzer, Gatward, Goodman, & Tamsin, 1999), viste i grove træk, at 10 pct. af børn og unge har alvorlige mentale sundhedsproblemer. Og de har typisk flere på én gang og i kombination med skole- og sociale problemer.<sup>ii</sup> I de følgende 40-50 år er der udviklet en række forskningsbaserede indsatser, hvis positive effekt for børn og unge er veldokumenterede. Det står i kontrast til de betydelige ressourcer indenfor især skole- og socialområdet, der i Danmark anvendes på disse børn. De anvendes i alt for høj grad på usystematiske og sent iværksatte udredninger og udokumenterede indsatser uden opfølgning. (Danmarks Radio, 5. januar 2023) (Vidensrådet for forebyggelse, 2021) (Vidensrådet for forebyggelse, 2020).



**MERETE KONNERUP**  
Afdelingschef,  
Viden og udvikling,  
Psykiatrifonden<sup>1</sup>,  
mk@psykiatrifonden.dk

Først 20 år senere i 1984 blev der i Danmark iværksat en lignende - men mindre ambitiøs - monitorering af børn og unges mentale sundhed. Her kom Danmark med i det norske, finske og britiske initiativ The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Der var oprindeligt fokus på rygning, men skolebørnene blev også spurgt til trivsel ved hjælp af spørgsmål om, hvor tit de var kede af det, var nervøse eller irritable eller havde dårligt humør (Candance al., 2009). HBSC-undersøgelsen bliver i dag gennemført i mere end fyre lande. I 2010 var undersøgelsen blevet gennemført syv gange i Danmark og viser på det tidspunkt en svag tendens til, at *færre og færre* - både piger og

drengene – melder om dårlig trivsel. (Rasmussen & Due, Skolebørnsundersøgelsen 2010, 2011).

Fra 1994 har Statens Institut for Folkesundhed indsamlet data om den voksne befolknings (fra 16 år) mentale sundhed i den såkaldte Sundheds- og Sygelighedsundersøgelse (Christensen, Ekholm, Michael & Juel, 2012). Fra 2010 om-døbes og udvides undersøgelsen markant til Den Nationale Sundhedsprofil. Mere end 150.000 har svaret på, hvor ofte de *følte sig trist til mode*, hvor ofte de er *rolig og afslappet* eller omvendt *meget nervøs*. Spørgsmålene vejes sammen i en mental sundhedsscore<sup>iii</sup>. Frem til og med den femte dataindsamling i 2013 – hvor finanskrisen har hærget i flere år – er andelen af yngre mennesker, der fortæller om lav mental sundhed, *stabil*. Den ældre del af befolkningen trives *bedre og bedre*. Det er 8 pct. af unge mænd og 16 pct. af unge kvinder, der rapporterer om lav mental sundhed (Christensen al., 2014). Denne tilstand kan betegnes som *normalbilledet*.

## Krisen kommer

Men da HBSC-rapporten med 2014 dataene kommer, er der sket i et skift. Over en bred kam rapporterer en større andel af skolebørnene, især de ældste piger, om mere nervøsitet, irritabilitet og tristhed. Forfatterne kommenter udviklingen således *”Til gengæld har unge overordentlig meget elektronisk kommunikation. Desværre mangler der indtil videre forskning om betydningen og konsekvenserne af sådanne ændringer i hverdagslivet.”* (Rasmussen, Due, & Petersen, Skolebørnsundersøgelsen 2014, 2015)

Sundhedsprofilen opfanger tendensen, da den gennemføres i 2017. Rapporten konstaterer, at der er en stigning i andelen af befolkningen med dårligt mentalt helbred. Der er faktisk bred stigning i mistrivlsen i befolkningen, bortset fra de +65-årige. Der er tegn på, at den absolutte forværring er størst hos yngre, især kvinder (Jensen al., 2018).

I de følgende år noterer såvel Sundhedsprofiler og HBSC-rapporterne helt konsekvent, at der for alvor er sket noget. Og det er uklart, hvad årsagerne er. HBSC-rapporten fra 2018 anfører *”Mange af de sundhedsproblemer, som rapporten dokumenterer, har et uafklaret årsagsnetværk, og vi mangler forskning om årsagerne. Hvad er det for eksempel, der er årsag til, at børn og unge er nervøse, og hvorfor er forekomsten steget så voldsomt?”* (Rasmussen al., Skolebørnsundersøgelsen 2018, 2019)

Resultaterne og timing i HBSC og Sundhedsprofilen ligger på linje med den tredje større tilbagevendende danske undersøgelse, nemlig VIVEs undersøgelse af velfærd og trivsel blandt børn og unge i Danmark. Den har været gennemført fire gange siden 2009. Den er bemærkelsesværdig ved, at den har flere aldersgrupper med (3, 7, 11, 15 og 19 år). I undersøgelsen fra 2022 er det bemærkelsesværdigt, at der er *ingen* tendens til faldende mental sundhed blandt de 3-, 7- og 11-årige børn. Derimod finder undersøgelsen på linje

med de øvrige, at blandt de 15-19-årige og særligt hos pigerne er der *flere*, der oplyser, at de mistrives og f.eks. føler sig ensomme, har lav livstilfredshed, et dårligt selv vurderet helbred mv. (Ottesen al., 2022)

Der findes en fjerde endog meget stor systematisk dansk undersøgelse, nemlig Den Nationale Trivselsmåling i folkeskolen. Den er gennemført siden 2015. Denne undersøgelse er udenfor enhver sammenligning den største i Danmark af sin art – og formentligt i verden. Den besvares årligt af næsten alle skoleelever. Og i modsætning til HBSC-undersøgelsen kan disse data kobles til andre registre, hvilket fx *kunne* gøre os klogere på årsagerne bag den faldende mentale sundhed (Undervisningsministeriet, 2023). Så langt så godt. Men en 2015-evaluering, hvor bl.a. ovenfor nævnte professor Michael Rutter<sup>iv</sup> sad i det rådgivende forskningspanel, konkluderede, at ”*Navnlig var spørgsmålene ikke så gode til at måle elevernes psykiske velbefindende, som ellers kan siges at udgøre kernen i trivsel*”. Det er egentligt ikke så overraskende, da ingen af spørgsmålsformuleringerne er forskningsmæssigt validerede, da de på usystematisk vis overlapper hinanden, og da de i flere tilfælde tilmed er uklare<sup>v</sup>. 2015-evaluering kom med en lang række anbefalinger til forbedringer. De blev ikke fulgt, så Den Nationale Trivselsmåling gennemføres i dag uændret på 10. år. Der er gode argumenter for ikke at ændre i spørgsmålsformuleringer, men kun hvis de oprindelige spørgsmål fanger, det man ønsker at måle.

Det er også karakteristisk, at i modsætning til alle de andre målinger, der er nævnt ovenfor, så viser Den Nationale Trivselsmåling *ikke* nogen forringet trivsel, bortset fra en ganske svag tendens til forværring i de to sidste coronaår.

## Mistrivselskrisen er ikke et unikt dansk fænomen

Læser man de danske undersøgelser, er der overraskende få referencer til udenlandske undersøgelser og ingen egentligt analyse af, om de danske resultater er en del af et internationalt mønster. Offentligheden og beslutningstagerne synes at debattere ud fra en præmis om, at der er tale om et unikt dansk fænomen med unikke danske forklaringer.

Det er i dag klart, at i stribevis af tværnationale undersøgelser som HBSC og PISA (Twenge al., 2021) optræder der et nærmest forbløffende konsistent mønster på tværs af lande. Fra omkring 2012-15 stiger den selvrapporterede mistrivsel markant, når man spørger til indenfor angst/nervøsitet, depression/nedtrykthed/tristhed/manglende energi, ensomhed samt koncentrationsbesvær<sup>vi</sup>. Den absolutte stigning er størst for piger. Den sætter ind fra puberteten og frem – måske lidt senere hos drenge. Der er derimod ikke nogen entydig negativ udvikling hos mindre børn.

Billeder bliver mindre konsistent, når man ser på, hvad man kan kalde hårdere outcomes, som f.eks. selvmordsforsøg, selvskaade og akutte henvendelser i børne- og ungdomspsykiatrien. I nogle lande vokser disse problemer markant og samtidigt med mistrivslen, i andre lande, bl.a. Danmark, er der ikke

den samme udvikling<sup>vii</sup>. Et af de centrale uafklarede spørgsmål er, om mistrivselsskrisen stikker dybere i nogle lande end andre. Men at den findes i alle<sup>viii</sup> lande, hvor der er målt, er ikke længere til debat.

Retfærdigvis bør det nævnes, at samlingen af dette internationale puslespil heller ikke iværksættes i udlandet, før en amerikansk forskergruppe i 2023 tager fat<sup>ix</sup>. Sammenlignet med coronakrisen, hvor informationer blev delt og drøftet globalt i uset tempo, er situationen som dag og nat.

## Den vilkårlige danske debat om mistrivselsskrisen

Sideløbende med offentliggørelserne af de danske undersøgelser har der været en massiv offentlig debat om årsagerne til den voksende mistrivsel. Lige netop det spørgsmål udviser forskere, der arbejder med HBSC, Sundhedsprofilen og VIVEs undersøgelse, stor tilbageholdenhed med at byde på, fordi undersøgelserne ikke er designet til at udpege årsager.

Det skaber et frirum for spekulationer, partsindlæg, ideologiske kæpheste mv., hvoraf mange fremfører påstande, der kan tilbagevises ved et simpelt opslag i f.eks. HBSC-rapporterne, der som de andre nævnte undersøgelser ligger frit tilgængeligt for alle, der er interesseret i viden på området.

Det følgende er udvalgte eksempler fra den danske debat om årsager til stigningen i mistrivsel.

**Det er præstationskultur.** Den formentlig mest udbredte forklaring på mistrivsel er, at samfundet presser de unge ind i en usund præstationskultur – eventuelt fremmet af fænomener som ”konkurrencestaten”, arbejdsudbudsreformer eller en ikke nærmere defineret samfundsacceleration. Her viser HBSC undersøgelsen, at andelen af drenge, der oplever skolepres, har været *svagt faldende* siden 2006. Altså den stik modsatte udvikling. Piger har gradvist rapporteret om mere skolepres fra første undersøgelse i 1984 og frem. Så her er ikke noget tidsmæssigt sammenfald med den kraftige vækst i mistrivsel omkring 2012-15. Med god vilje kan denne meget langstrakte udvikling i mere skolepres måske give et mindre bidrag til pigers samlede mistrivsel. Det hører med til billedet, at andelen, der rapporterer om skolepres, er betydeligt mindre end andelen, der rapporterer om mistrivsel. Det antyder ligeledes, at et evt. bidrag fra præstationspres formentlig er ret lille.

Debatten om 12-talspigerne har fyldt meget. Man har antaget, at en del af den negative udvikling i mental sundhed er sket i gruppen af unge kvinder, der klarer sig specielt godt i uddannelsessystemet. Ikke fordi de klarer sig godt, men fordi det, at de klarer sig godt, er en indikation på, at de har presset sig selv til det yderste for at ligge i top på karakterskalaen. Det afviser en omfattende analyse fra ROCKWOOL Fonden. Succes i uddannelsessystemet er forbundet med bedre mental sundhed på både kort og langt sigt – det gælder også piger og unge kvinder. (Andersen S.J., 2020)

I Danmark spiller folkeskolereformen, der trådte i kraft i 2014, også en særlig rolle i debatten. Tidsmæssigt falder den sammen med mistrivelskrisens begyndelse. For reformens kritikere er det derfor en fristende forklaring. Men her er sagen, som nævnt ovenfor, at der er et konsistent mønster på tværs af lande. Altså i lande, der *ikke* gennemført skolereformer på det pågældende tidspunkt.<sup>x</sup> Ligesom vi i Danmark ser vækst i mistrivsel hos de lidt ældre unge, der aldrig nåede at blive berørt af folkeskolereformen.

**Det er sprogets skyld.** En anden mulig forklaring, der er blevet fremført, er, at unges sprog – bl.a. påvirket af psykologer, fortalere for mental sundhed og influencere – præges af ”psykologisering<sup>xii</sup>”. Hypotesen er, at ord og tankegang fra psykologi glider ind i hverdags sproget og får unge til at svare anderledes end før. Måske uden at deres underliggende trivsel har ændret sig. En – mere positivt formuleret – variant af denne forklaring er afstigmatisering. Her er hypotesen, at unge er blevet mere åbne omkring, at de har det skidt, end de har været før.

Det kan være mange metodiske udfordringer ved at gentagne spørgeundersøgelser. Bestemte ord kan gradvist skifte mening. Men det har forskerne forsøgt taget højde for ved at bruge hverdagsord i undersøgelserne som søvn, manglende energi, være ensom, nervøs eller ked af det. Desuden virker det ganske enkelt ikke plausibelt, at betydningen af disse ord pludseligt skifter over få år og samtidigt i mange lande.

**Det er klimaangst.** En global forklaring kunne være, at unge er så grebet af bekymringer over klimaet, at de udvikler mistrivsel. Men måler man unges klimabekymringer i Danmark adskiller de sig ikke ret meget fra den øvrige befolkning (Andersen J.G., 2019). Forsøg internationalt på at definere og måle klimaangst finder en ganske lille udbredelse. En væsentlig del kan forklares ved såkaldt generaliseret angst, hvor man er i den meget ubehagelige situation, at man får angstanfald af mange forskellige ting (Whitmarsh & al., 2022).

**Det sidder i kroppen: overvægt og inaktivitet.** Internationalt har der været en betydelig vækst i børns overvægt i de sidste tre-fire årtier. Der er også en klar tendens til, at overvægtige børn har dårligere trivsel, selv om årsagskæden utvivlsomt går begge veje. Men timingen og forløbet af denne udvikling foruden den store variation, der optræder i overvægt mellem lande og regioner, passer heller ikke på væksten i mistrivsel. En række internationale og danske studier tyder på nedadgående tendens i kondital, som dog muligvis er fladet ud i de senere år, men igen virker det ikke plausibelt med et markant omslag på tværs af mange lande og indenfor få år.

**Det er coronaen.** Der er derimod næppe tvivl om, at coronapandemien har spillet en negativ rolle for trivslen, især blandt unge på samme tid på tværs af alle lande. Men hvor den formentlig kan forklare noget af udviklingen i 2020-2022, så kan den selvsagt intet forklare af udviklingen i årene før.

**Det er sociale problemer – børnefattigdom, nedskæringer mv.** Denne forklaring lider som de øvrige også af et mismatch mellem mulig årsag og virkning – igen både ift. tidsfaktor og udbredelsen på tværs af lande. Som det blev beskrevet tidligere, så satte Finanskrisen fx *ikke* spor i børn og unges trivsel. De økonomiske konjunkturer var vendt til det bedre omkring 2013, da mistrivslen begynder at stige.

**Det er for megen voksenbeskyttelse og for lidt ”farlig leg” og selvstændigt ungdomsliv.** En nyere forklaring, som er udviklet indenfor pædagogisk forskning, handler om de markante ændringer, der er sket i børns leg. Tidligere legede børn på egen hånd, inklusiv mange risikable og farlige lege. Man klatrede i træer, sloges og legede krig, tændte bål, legede langt fra hjemmet, gemte sig for hinanden etc. De mange ulykker, det medførte, er nu i høj grad elimineret af voksen overvågning. Det er en teori, at børns naturlige trang til farlige lege, er en medfødt måde at lære at tolerere og håndtere risiko, nervøsitet og dermed angst (Sandseter & Kennair, 2011). Det stemmer også med, at effektiv moderne angstbehandling i høj grad handler om gradvis eksponering overfor det, man er bange for (Brussoni al., 2015). Udfordringerne med denne teoretisk og anekdotisk besnærende forklaring er, at det komplicerede arbejde med empirisk at afprøve den knapt er begyndt. Dernæst er der tale om en udvikling, som – på linje med skolepigers oplevelse af pres – har været i gang meget længere og mere gradvist end mistrivselsskrisen. Igen kan man dog ikke afvise, at denne forklaring har noget på, især hvis den ses i sammenhæng med den næste forklaring omkring skærme og sociale medier.

**Det er skærmene og især de sociale medier.** Allerede i 2015 nævner forskerne bag HBSC, at unge har ”overordentlig meget elektronisk kommunikation”. Og de sætter det i forbindelse med mindre socialisering og leg. Denne forklaring har siden vundet en betydelig udbredelse i debatten, men typisk uden henvisning til den eksisterende forskning. Det er ikke så overraskende, fordi forskningen er vanskelig at få overblik over (se boks *Hvad siger litteraturen om sociale medier og mistrivsel?*). F.eks. er det svært at definere, hvad der overhovedet skal måles: Hvilken slags skærme, hvilket brugsmønster, tidsforbrug, indhold, notifikationer etc. Der er også et stort antal mulige virkningsmekanismer, som potentielt skal udredes, f.eks. afhængighed, mobning, social sammenligning, mindre søvn, fysisk aktivitet, reduktion i leg/socialisering, påvirkning af belønningssystemer i hjernen, koncentrationsevne mv. På et overordnet plan matcher tidspunktet og den internationale udbredelse af mistrivselsskrisen ganske nøje den massive udbredelse af smartphones med billedbaserede sociale medier som f.eks. Instagram. Det matcher også kønsprofilen, da piger typisk er mere massive brugere end drenge. I USA er 95 pct. af unge mellem 13 og 17 år på sociale medier, og ca. hver tredje oplyser, at de er på sociale medier i praksis *konstant*, herunder i skoletiden (US Surgeon General, 2023). En undersøgelse når frem til, at medianen af unge modtager 237 notifikationer dagligt (Radesky al., 2023)

### Hvad siger litteraturen om sociale medier og mistrivsel?

Udforskningen af effekten af sociale medier på mental sundhed er vanskelig. Undersøgelser, hvor man tager alle former for skærmb brug incl. TV og PC, indtager brede aldersgrupper og slår kønnene sammen og spørger til subjektiv livskvalitet, finder ofte ingen sammenhæng mellem skærmb brug og mistrivsel. Men fokuserer man ind på unge, især piger, på sociale medier og smartphones og spørger specifikt til internaliserende symptomer, så finder man ganske kraftige sammenhænge. Dette mønster fra korrelationsstudier genfindes også i de relativt få forløbsstudier og eksperimentelle studier, der findes. I eksperimentelle studier betaler man typisk folk for at opgive sociale medier i en periode. Se Substack *After Babel*, hvor de to amerikanske forskere Zach Rausch og Jonathan Haidt løbende vedligeholder flere større kompendier over relevante studier samt (Keyes & Platt, 2023) for et review af kønsforskelle i internaliserende symptomer.

De vigtigste studier er en håndfuld naturlige eksperimenter, da disse design som de eneste tager højde for netværkseffekter, hvor unge – med den største mistrivsel – trækker sig socialt, og derefter er *mindre* på sociale medier end andre unge. Et eksempel på et sådant naturligt eksperiment udnytter, at det dengang PC-baserede Facebook i begyndelsen, fra 2004 til 2006, bevidst blev langsomt introduceret ét universitet ad gangen, og der samtidigt i anden sammenhæng blev målt grundigt på alle de studerendes mentale sundhed. Studiet viser ganske markante negative effekter af selv de tidligste versioner af Facebook på de unges mentale sundhed – specielt unge med lavere socioøkonomisk status. I runde tal medførte introduktionen af Facebook gennemsnitligt et fald i studenternes mentale sundhed, svarende til ca. en fjerdedel af det fald, man oplever ved at blive fyret. Det var især tale om vækst i symptomer på angst og depression foruden koncentrationsvanskeligheder. Påvirkningen er i en størrelsesorden, der er klart relevant i forhold til den stigning, der har været i mistrivsel. Alene et par semestres eksponering for denne tidlige form for Facebook forklarer i gennemsnit en fjerdedel af stigningen i denne gruppes mistrivsel i USA i årtiet op til 2019. Forfatterne påviser tilmed en klar sammenhæng: jo længere man har været på Facebook, jo dårligere mental sundhed (Braghieri, Levy & Makarin, 2022). Disse analyser er i dag i vid udstrækning accepteret af i hvert fald de amerikanske sundhedsmyndigheder (US Surgeon General, 2023)

### Risikoen ved en misforstået krise

Der er betydelige risici ved at misforstå og fejlreagere på trivselskrisen. Det følgende er forsøg på at identificere nogle mulige problemer herved.

Accepterer man præstationsstress-hypotesen, så er den logiske politik at afskaffe prøver, eksaminer og tests eller sænke kravene. Overfor dette står et af uddannelsesforskningens mere solide resultater, nemlig at centralt fastlagte pensumbaserede eksaminer har betydelige positive effekter på læring, særligt i uddannelsessystemer som det danske med betydelig lokal frihed (Fuchs & Wößmann, 2007). Hertil kommer, at hvis befolkningens tiltro til eksaminer

svækkes, så reagerer de følgende led i uddannelsessystemet eller arbejdsmarkedet med at opbygge deres egne adgangsprøver med deres tilhørende præstationsstress. Generelt gælder det også, at uddannelse og læring øger elevens kognitive kapacitet, hvilket er en meget væsentlig mentalt sundhedsfremmende faktor – på kort og langt sigt (Graeber, 2017).

Accepterer man hypotesen om, at børnene har brug for mere (i kvantitet ikke kvalitet) voksenkontakt, så giver det sig selv, at en politik vil medføre betydelige udgifter. Vi ved relativt lidt om, hvorvidt flere voksne (eller f.eks. lavere klassekvotienter) virker trivselsfremmende for skoleelever. Men det store to-lærerforsøg i Danmark påviste i gennemsnit ingen trivselseffekter af en ekstra lærer. Det er kun i udsatte klasser, defineret som to eller flere elever med psykiatriske diagnoser, at en ekstra lærer gav bedre trivsel. Det var først og fremmest i form af færre adfærdsproblemer og i mindre grad i form af færre emotionelle problemer, som er i centrum for mistrivselskrisen (Andersen, Beuchert-Pedersen, Nielsen & Thomsen, 2014).

Accepterer man de ”store” modernitetskritiske forklaringer om ”konkurrencensamfund” eller endda samfundsacceleration, er den logiske reaktion handlingslammelse, fordi det vitterlig er fænomener – i det omfang de overhovedet findes – som enhver er magtesløs overfor.

Og tilsvarende er den på overfladen kloge betragtning, at ”det kan vi ikke behandle os ud af”, eller beslægtede argumenter om, at ”vi ikke skal tænke i individløsninger” potentielt ret giftige for faktisk at få implementeret veldokumenterede og ikke nødvendigvis særligt kostbare tidlige indsatser overfor de psykisk aller dårligst fungerende omkring 10 pct. af børnene, der som nævnt *altid* har været der. Her er det opløftende, at bl.a. Sundhedsstyrelsen og en række politikere i forløbet omkring 10-årsplanen for psykiatrien har fastholdt behovet for at få udrullet forskningsbaserede behandlingstilbud med dokumenteret positiv effekt for børn og unge.

Endelig kan en rodet debat forsinke udbredelsen af effektive indsatser. Hvis ellers hypotesen om, at udbredelse af telefonbaserede sociale medier er en form for epicenter for mistrivselskrisen, så handler det fremfor store udgifter eller uddannelsesreformer om ret enkel og billig regulering, som kan retfærdiggøres ud fra et forsigtighedsprincip. Det er f.eks. at få smartphones ud af skoler, at få reguleret sociale medier, at få skabt traditioner for en senere debutalder på disse medier – foruden at understøtte faciliteter for leg og socialisering som frikvarterer, friluftsliv mv. Her vil det være afgørende med følgeforskning for at afgøre om disse tiltag faktisk forbedrer unges trivsel og f.eks. indlæring.

## Hvad kan vi lære af mistrivselskrisen?

Mistrivselskrisen er et historisk nyt fænomen, og vi har derfor i modsætning til f.eks. smitsomme sygdomme ikke på forhånd begreber og strategier, der kan anvendes.



På denne baggrund er flere ting faktisk gået ret godt. For det første har der – delvist ved fremsyn – været et monitoreringssystem, som rettidigt har kunnet identificere et skift i befolkningens mentale sundhed. Identifikationen var fra første færd ret præcis; udviklingen rammer især unge, og der er en markant kønsforskel. Den Nationale Trivselsmåling i folkeskolen er i den sammenhæng en katastrofal mistet mulighed for kvalificeret indsigt.

Det er også bemærkelsesværdigt, at midt i den ret kaotiske debat om den brede mistrivsel, er det lykkedes for centrale myndigheder som Sundhedsstyrelsen og væsentlige dele af det politiske system at bevare overblik, proportionssans og fokus på de allerhårdst ramte af børn og unge. Det Faglige Oplæg til en 10-årsplan for Psykiatrien, januar 2022, har udstukket en imponerende forskningsbaseret retning, som de efterfølgende politiske processer og initiativer er inspireret af.

Andre ting er gået mindre godt. Der er ingen, der laver det ret elementære greb at prøve at skabe sig et *internationalt overblik*. Det er afgørende for at komme videre med at udvikle en dybere forståelse.

Det er også bemærkelsesværdigt, at der ikke foretages *nærmere analyser* af de eksisterende undersøgelser. Der er tilsyneladende kun finansiering til at indsamle, i simpel form rapportere data og udføre den (lidt udiplomatisk formuleret) rituelle påpegning af, at problemer er socialt ulige fordelt. Man leder forgæves i dansk forskning efter blot lidt mere dybtgående nysgerrighed og indsigt i den internationale state-of-the-art – empirisk og teoretisk. Konsekvensen er, at debatten overlades til debattører med få eller ingen empiriske holdepunkter.

Under coronapandemien var myndighederne derimod særdeles aktive med at understøtte internationale sammenligninger og ganske komplekse analyser af de foreliggende data.

Senest har regeringen truffet den logiske beslutning at nedsætte en Trivselskommission med opgaven ”at belyse *trivselsudfordringerne og komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed kan forebygges og afhjælpes, samt hvordan robusthed og myndiggørelse kan styrkes. Kommissionen skal også se på indflydelsen fra sociale medier og andre større samfundstendenser.*” Det er et godt og logisk skridt. Man kan så håbe, at kommissionen virkelig baserer sine analyser og anbefalinger på solid empiri og forskning – både fra Danmark og fra udlandet.

- i Artiklen afspejler forfatterens synspunkter. Ikke TrygFondens eller Psykiatridens.
- ii Hvad der er det typiske eller normale billede, har været omstridt. Omfanget af diagnoser har været debatteret. I praksis er der primært tale om, at der efterhånden er så meget kapacitet til at udrede børnene, at vi bare nærmer os de fund, der hele tiden har været i befolkningsundersøgelser baseret på selvrapporing.
- iii Både SUSY og Sundhedsprofilerne anvender spørgsmål fra det såkaldte SF-12-skema, der er internationalt velvalideret. Siden er det blevet en WHO-anbefaling.
- iv I øvrigt sammen med andre internationalt førende forskere indenfor mistrivsel som professor Terrie E. Moffitt, kendt fra Dunedin-studiet, og nobelpristager og professor James Heckmann. At så tunge internationale kapaciteter engagerede sig aktivt i evaluering af en trivselsmåling i den danske folkeskole, fortæller en indirekte historie om, at folkeskolens trivselsmåling potentielt kunne have været verdens mest interessante trivselsmåling.
- v Tag f.eks. spørgsmålet: Hvad synes dine lærere om dine fremskridt i skolen? Da en elev i 8. kl. blev bedt om at vurdere spørgsmålet i et fokusgruppeinterview i 2014, opstod der et ægte 'Kejserens nye klæder'-øjeblik. Han sagde nemlig, at han ikke kunne svare på vegne af andre, da han ikke havde mulighed for at vide, hvad de mente. (M. Keilow, 2014). De førende internationale forskere på feltet kunne kun give ham ret. (Andersen et al., 2015).
- vi Måler man på psykosomatiske symptomer og livskvalitet er udviklingen mindre entydig.
- vii En mulig forklaring på, at Danmark er en outlier i form af en fraværende vækst i selvskaede, er, at en række begrænsninger i adgangen til håndkøbsmedicin, der har vanskeliggjort selvskaede.
- viii Sydkorea udgør muligvis en undtagelse, for her var trivslen allerede tidligere meget dårlig.
- ix Se <https://jonathanhaidt.substack.com/>
- x For en nærmere gennemgang af debatten om akademisk pres som forklaring se <https://jonathanhaidt.substack.com/p/academic-pressure-social-media>
- xi Mistrivselskrisen er også en arena for professions-strid, hvor humanister og sociologer skælder ud på psykologer, der igen skælder ud på psykiatere osv.

## Referencer

- Andersen, J.G. (2019). Miljø-, energi- og klimapolitiske holdninger gennem 40 år. *Samfundsøkonomen*, s. 109-123.
- Andersen, S.C., et al. (2015). *Evaluering af den nationale trivselsmåling for folkeskoler – og forslag til justeringer*. Aarhus: TrygFondens Børneforskningscenter. Hentet fra [https://childresearch.au.dk/fileadmin/childresearch/dokumenter/Evaluering\\_af\\_den\\_nationale\\_trivselsmaaling\\_for\\_folkeskoler\\_151107.pdf](https://childresearch.au.dk/fileadmin/childresearch/dokumenter/Evaluering_af_den_nationale_trivselsmaaling_for_folkeskoler_151107.pdf)
- Andersen, S.C., Beuchert-Pedersen, L.V., Nielsen, H.S., & Thomsen, M.K. (2014). *2L Rapport: Undersøgelse af effekten af tolaererordninger*. Aarhus: Aarhus Universitet, TrygFondens Børneforskningscenter [https://childresearch.au.dk/fileadmin/childresearch/dokumenter/Publikationer/Rapport\\_om\\_forsoeg\\_med\\_tolaererordninger\\_\\_3\\_.pdf](https://childresearch.au.dk/fileadmin/childresearch/dokumenter/Publikationer/Rapport_om_forsoeg_med_tolaererordninger__3_.pdf).
- Andersen, S.H., Ladenburg, J., & Dyssegaard, S.P. (2022). *Danskernes mentale sundhed: Udvikling, baggrund og konsekvenser*. København : Rockwool Fonden.
- Andersen, S. J. (2020). *Danskernes mentale sundhed*. ROCKWOOL Fonden.
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (November 2022). Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, s. 3660-93.
- Brussoni, M. et al. (2015). What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, s. 6423-6454.
- Candance, C. et al. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) Study: origins, concept, history and development 1982-2008. *Int J Public Health*, s. S131-S139.

- Christensen, A.I. et al. (2014). *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Christensen, A.I., Ekholm, O., Michael, D., & Juel, K. (2012). *Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 & udviklingen siden 1987*. 2012: Statens Institut for Folkesundhed.
- Danmarks Radio. (5. januar 2023). *Kommuner får kritik for at bruge 'hjemmelavede metoder', når de hjælper børn med mistrivsel*. Danmarks Radios hjemmeside.
- Fuchs, T., & Wößmann, L. (2007). What accounts for international differences in student performance? A re-examination using PISA data. *Empirical Economics*, s. 433–464.
- Graeber, D. (2017). *Does more education protect against mental health problems? DIW roundup 113*. Berlin: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung.
- Jensen, H.R. et al. (2018). *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Keyes, K. M., & Platt, J. M. (2023). Annual Research Review: Sex, gender, and internalizing conditions among adolescents in the 21st century - trends, causes and consequences. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, s. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jcpp.13864>.
- M. Keilow, Holm, A., Bagger, S., & Henze-Pedersen, S. (2014). *Udvikling af trivselsmålinger i folkeskolen. En pilotundersøgelse*. VIVE.
- Meltzer, H., Gatward, R., Goodman, R., & Tamsin, F. (1999). *The mental health of children and adolescents in Great Britain*. London: The Office of National Statistics.
- Ottesen, M. et al. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velværd og trivsel 2022*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Radesky, J. et al. (2023). *Constant Companion: A Week in the Life of a Young Person's Smartphone Use*. San Francisco, CA: Common Sense.
- Radio, D. (5. januar 2023). *Kommuner får kritik for at bruge 'hjemmelavede metoder', når de hjælper børn med mistrivsel*. Danmarks Radios hjemmeside.
- Rasmussen, M., & Due, P. (2011). *Skolebørnsundersøgelsen 2010*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Rasmussen, M., & et al. (2019). *Skolebørnsundersøgelsen 2018*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Rasmussen, M., Due, P., & Petersen, T.P. (2015). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Rutter, M. et al. (2008). *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry 5th ed.* Oxford: Blackwell.
- Sandseter, E., & Kennair, L. (2011). Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. *Evolutionary Psychology*.
- Twenge, J. M. et al. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, s. 257-269.
- Undervisningsministeriet, B. o. (2023). *Elevtrivsel*. Hentet fra Børne- og Undervisningsministeriets Uddannelsesstatistik: <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/19.aspx>
- US Surgeon General. (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. Washington DC: US Department of Health and Human Services.
- Vidensrådet for forebyggelse. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år*.
- Vidensrådet for forebyggelse. (2021). *Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn*.
- Whitmarsh, L. et al. (2022). Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? *Journal of Environmental Psychology*.