

Ungelivet i Gentofte Kommune



Nøgletal fra
Ungprofilundersøgelsen 2023

Indhold

Om rapporten.....	3
Læsevejledning.....	4
Hvad er Fælles om ungelivet?.....	5
Unge og rusmidler.....	6
Beskyttende faktorer for unges brug af rusmidler.....	7
Nøgletal fra Ungeprofilundersøgelsen.....	10
Rusmidler	10
Forældre.....	16
Fritidsliv	19
Trivsel og mental sundhed.....	22
Søvn	26
Viden og guides til forældre.....	29
Hjælp til unge.....	31

Om rapporten

Ungeprofilundersøgelsen giver ny og aktuel viden som skal være med til at målrette og styrke den forebyggende indsats for unges sundhed og trivsel i Gentofte Kommune.

I denne rapport præsenteres udvalgte nøgletal fra Ungeprofilundersøgelsen 2023.

Fakta om Ungeprofilundersøgelsen 2023

Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført på grundskoler (7.-9. klasser) i november 2023 og på ungdomsuddannelser og 10. klasser i november-december 2023.

- 12 folkeskoler og seks privatskoler har gennemført med en samlet svarprocent på 84%
- Seks ungdomsuddannelser og tre 10. klasser har gennemført med en samlet svarprocent på 74%
- Samlet svarprocent på hele undersøgelsen: 78%

Antal besvarelser

7. kl.	8. kl.	9. kl.	10. kl, STX og HF
984	941	856	2.986
925-950	955	925-950	3.124

- Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022

Læsevejledning

I denne rapport indgår udvalgte nøgletal fra Ungeprofilundersøgelsen 2023 i Gentofte Kommune. Rapporten viser derfor kun et udsnit af den samlede data fra undersøgelsen. Nøgletallene stiller skarpt på specifikke indikatorer for unges brug af rusmidler og beskyttende faktorer samt indikatorer for unges trivsel og søvnadfærd.

Rapporten indeholder også data fra Ungeprofilundersøgelsen 2022. Sammenligning af data over tid skal altid ske med forbehold for variationer i antal besvarelser og den kontekst de unge har besvaret under.

I rapporten er der også viden om, hvad voksne omkring unge aktivt kan gøre for at styrke unges sundhed og trivsel, herunder fremme, at unge vælger et ungeliv med reduceret alkoholforbrug og uden andre rusmidler.

Bemærk, at:

Alle respondenter har ikke nødvendigvis svaret på alle spørgsmål. Antallet af respondenter på nogle spørgsmål kan være mindre end i resten af rapporten. Dette kan bl.a. skyldes en række filterspørgsmål, som afgør, om respondenter får vist et eller flere andre spørgsmål i spørgeskemaet. Disse spørgsmål kalder vi 'betingede spørgsmål'. Respondenterne får således kun vist de betingede spørgsmål, der er relevante for dem. I rapporten vil der for de betingede spørgsmål ofte være færre respondenter end i rapportens øvrige spørgsmål.

Markering	Forklaring
*	Tallet er sløret og derfor afrundet. Det kan skyldes, at der indgår besvarelser fra en klasse, et klassetrin eller en institution med kun få besvarelser, eller hvis alle respondenter har svaret det samme på et spørgsmål.
-	Tallet vises ikke på grund af cutoff.
Ikke adspurgt	Spørgsmålet er ikke medtaget i undersøgelsen.

Hvad er Fælles om ungelivet?

Fælles om ungelivet er en længerevarende indsats, som skal bidrage til Gentofte Kommunes vision:

"Vi vil sammen skabe de bedste rammer for det gode ungeliv for alle unge i Gentofte – uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug."

Fokus på beskyttende faktorer og lokal data

Fælles om ungelivet ønsker at styrke de faktorer, der forebygger unges brug af rusmidler. fx, at unge der har aftaler med deres forældre omkring deres alkoholforbrug, drikker mindre end unge, der ikke har - det er det, der kaldes de beskyttende faktorer.

Derfor er der også et fokus på at arbejde med forældrenes rolle omkring unge samt unges tilknytning til det organiserede fritidsliv og voksne som rollemodeller.

Vi ønsker, at involvere unge, forældre og det organiserede fritidsliv og tage afsæt i lokal data, der skaber viden og bevidsthed om adfærd, holdninger, samvær, sociale normer og aktivt fritidsliv.

Hvem står bag Fælles om ungelivet?

Fælles om ungelivet er igangsat af Sundhedsstyrelsen og Trygfonden og er lige nu i pilotfasen, hvor Gentofte Kommune deltager sammen med fire andre kommuner; Sorø, Odder, Silkeborg og Aalborg.

Læs mere på www.sst.dk/faellesomungelivet



Unge og rusmidler

Hvorfor er det en god idé at udskyde alkoholdebut og begrænse unges brug af alkohol?

Danske unge starter tidligt med at drikke i forhold til vores europæiske naboer¹. Tidlig alkoholdebut øger risikoen for at udvikle et stort alkoholforbrug senere i livet. Risikoen for ulykker, uønsket sex, vold, konflikter og nedsat indlæringssevne stiger med promillen². Derfor er det vigtigt at prøve at ændre de unges alkoholvaner.

Hvorfor bør unge ikke tage nikotinprodukter?

Nikotin har en skadelig indflydelse på udviklingen af den unges hjerne³. Forskning peger på, at der er en sammenhæng mellem brug af nikotin og psykisk sygdom som angst, depression og stress. Nikotin er yderst afhængighedsskabende, og det er meget svært at stoppe med at bruge nikotin, når man først er startet.

Flerstrengede og strukturelle indsatser

Generelt vil den største effekt af alkoholforebyggelse opnås, når der arbejdes helhedsorienteret og med flerstrengede indsatser på både nationalt og lokalt niveau⁴. Det gælder strukturelle indsatser med fokus på reduktion af tilgængeligheden af alkohol, indførelse af alkoholpolitikker, fx i fritids- og foreningslivet, samt gruppe- og individrettede indsatser.

¹ data.espad.org

² [Udmeldinger om alkohol – Sundhedsstyrelsen](#)

³ [Brug af snus, vapes og nikotinposer er farligt for dit barn – Sundhedsstyrelsen](#)

⁴ [Alkoholforebyggende indsats - Sundhedsstyrelsen](#)

Beskyttende faktorer - for unges brug af rusmidler

Forældre som beskyttende faktor

Børn og unges vaner, både de gode og dårlige, påvirkes let af deres omgivelser og særligt af deres forældres holdninger og adfærd. Også når unge er på vej mod løsrivelse. Forskningen viser, at der er en række faktorer i familielivet, som kan beskytte mod brug af alkohol, nikotin og andre rusmidler¹.

- **Tid sammen**

Når forældre på daglig eller ugentlig basis tilbringer tid sammen med deres barn. Det er både kvaliteten og mængden af tid, man har sammen, som virker beskyttende.

- **God kommunikation**

God kommunikation mellem unge og forældre er en anden beskyttende faktor. Det handler om, at den unge oplever at kunne snakke frit med sine forældre, føler sig forstået og oplever sine forældre som generelt støttende.

- **Tydelige rammer**

Når forældre sætter tydelige rammer virker det beskyttende. At forældrene ved, hvor deres barn er, hvem hun er sammen med, og hvad hun laver og samtidig viser støtte og overbærenhed, når hun fejler.

Unge, hvis forældre der udviser varme og anerkendelse kombineret med tydelige rammer og forventninger, drikker mindre end unge, hvis forældre er enten strikse og kontrollerende eller uengagerede i deres barn.

- **Kendskab til venner og forældresamarbejde**

Det har også en beskyttende effekt, når forældrene kender og har en god relation til deres barns venner og vennernes forældre. Det gælder både i grundskolen og videre på ungdomsuddannelse.

Og det er vigtigt at forældre og andre voksne omkring unge taler sammen og samarbejder om at sætte klare rammer for unges brug af rusmidler.

¹ [Det siger forskningen - Fælles om ungelivet - Sundhedsstyrelsen](#)

Fritidsliv som beskyttende faktor

Der er flere beskyttende faktorer forbundet med at unge er engagerede i organiserede aktiviteter i deres fritidsliv¹.

- **Deltagelse i fritidsaktiviteter**

Deltagelse i fritidsaktiviteter kan styrke unges trivsel, engagement og få unge til at føle sig som en del af et fællesskab samt bidrage til at mestre eller få støtte til at håndtere de udfordringer, der kan høre til i et ungdomsliv. Desuden kan det give en følelse af mening, belønning og tilfredshed at deltage i eller have gennemført en aktivitet.

- **Kultur uden røg, alkohol og andre rusmidler**

De voksne i fritidslivet er vigtige rollemodeller for unge. Det er derfor vigtigt, at de voksne forholder sig til deres rolle og sætter rammer, der er i overensstemmelse med den adfærd, de ønsker for unge. Eksempelvis kan ledere og trænere tage afstand fra brug af rusmidler. De voksne kan fx tydeligt italesætte ikke-rygning som en positiv social norm i klubben, og at brug af alkohol og andre rusmidler har negative konsekvenser for den unges deltagelse eller præstation.

Læs mere om alkohol i foreningslivet og anbefalinger til hvad man kan gøre her:

[Tag stilling - alkohol i foreningslivet](#)

¹ [Det siger forskningen - Fælles om ungelivet - Sundhedsstyrelsen](#)

Venner og sociale normer

Unge indtag af alkohol og andre rusmidler er for langt de fleste relateret til en kollektiv adfærd. Altså noget man gør i fællesskab med andre. Fx som en del af det at opbygge og vedligeholde fællesskaber. Derfor drikker unge også typisk sammen med andre unge.

Mange unge tror, at andre unge drikker langt mere end de reelt gør. Det kaldes en flertalsmisforståelse, og det kan medvirke til, at unge øger deres alkoholindtag, så det matcher det, de tror, der er det normale. Hvis unge får et realistisk billede af andre unges adfærd og holdninger til rusmidler, kan det have en positiv effekt.

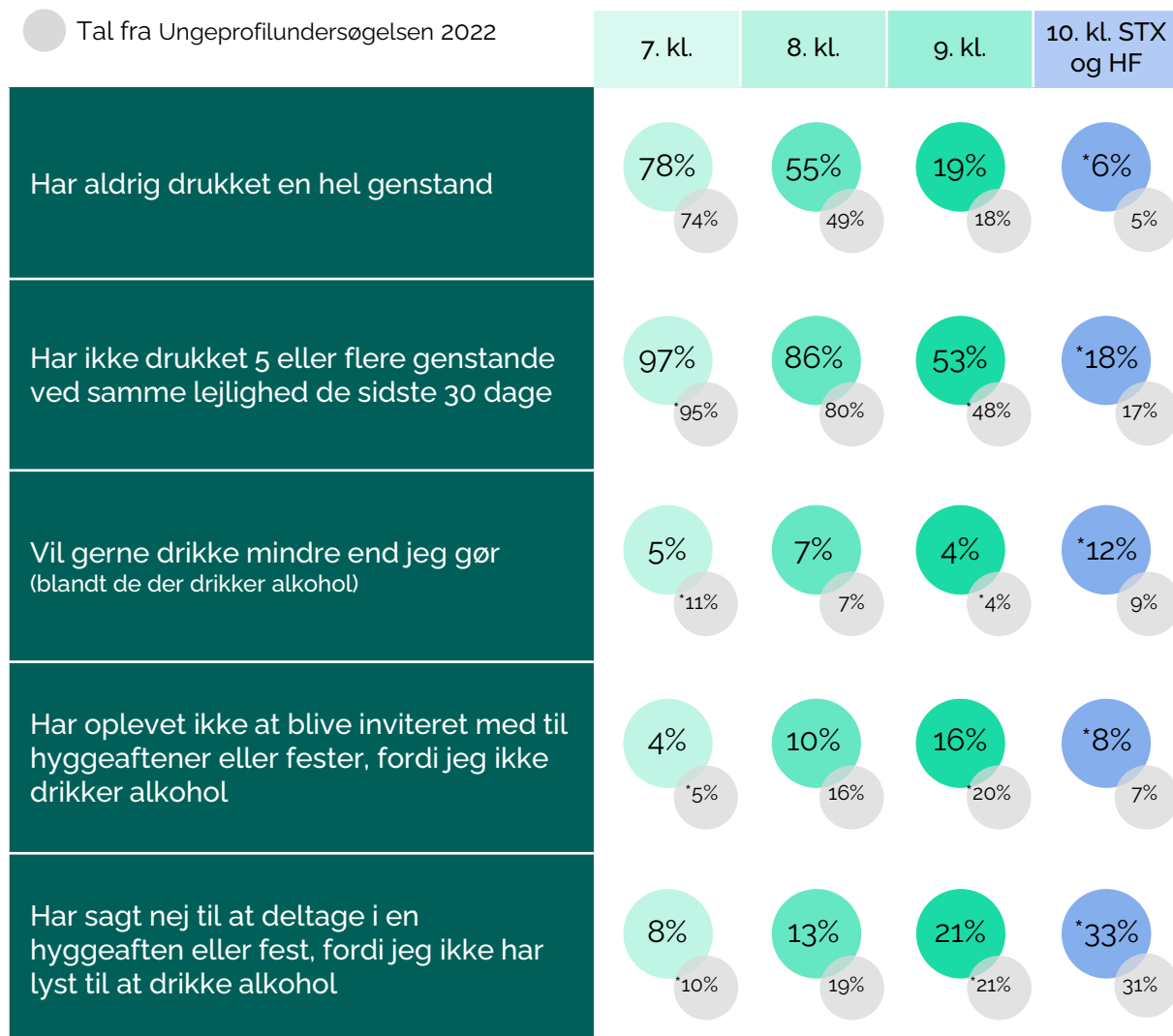
Rusmidler



Alkohol

Elever i Gentofte Kommune

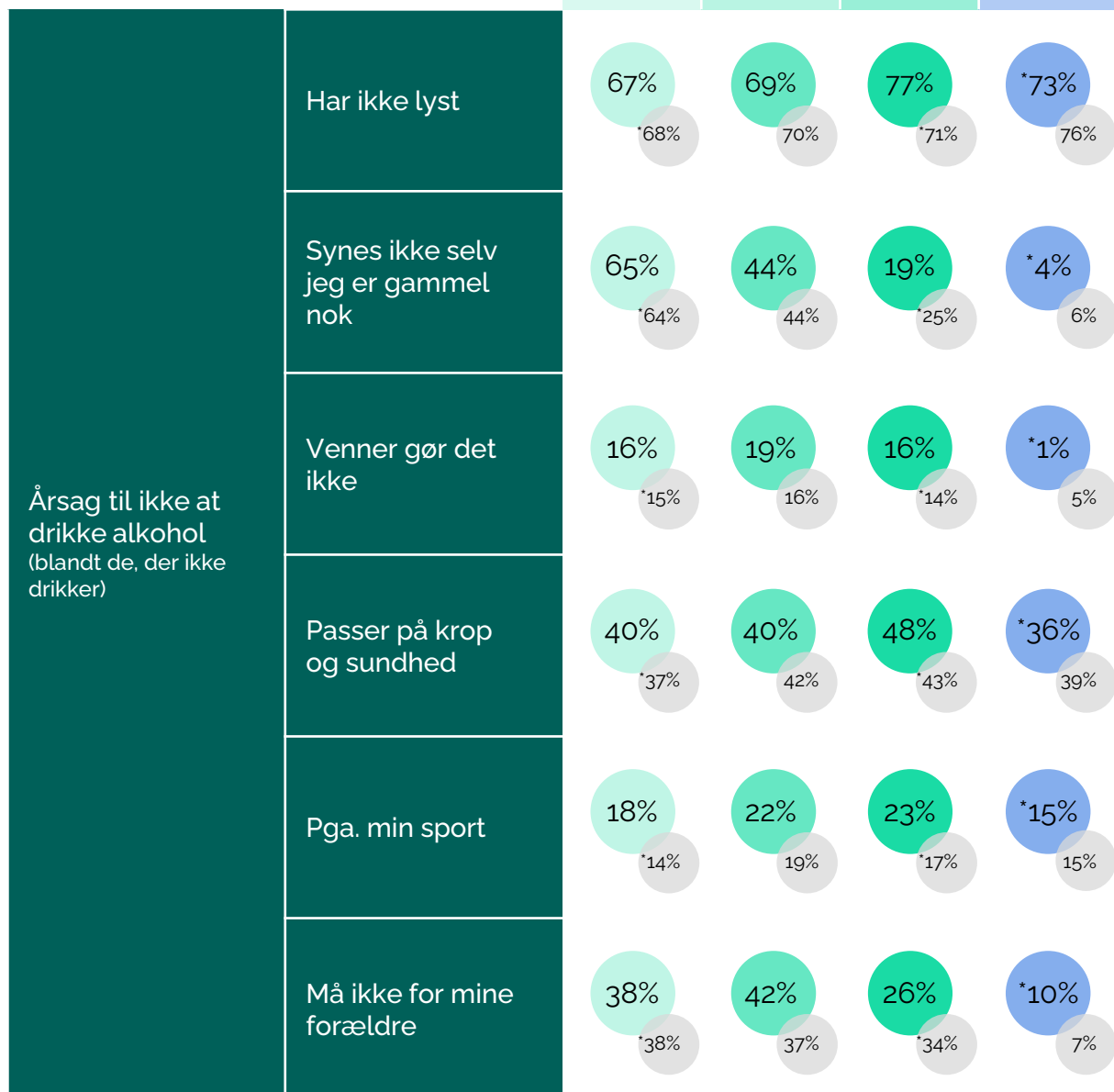
Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Alkohol

Elever i Gentofte Kommune

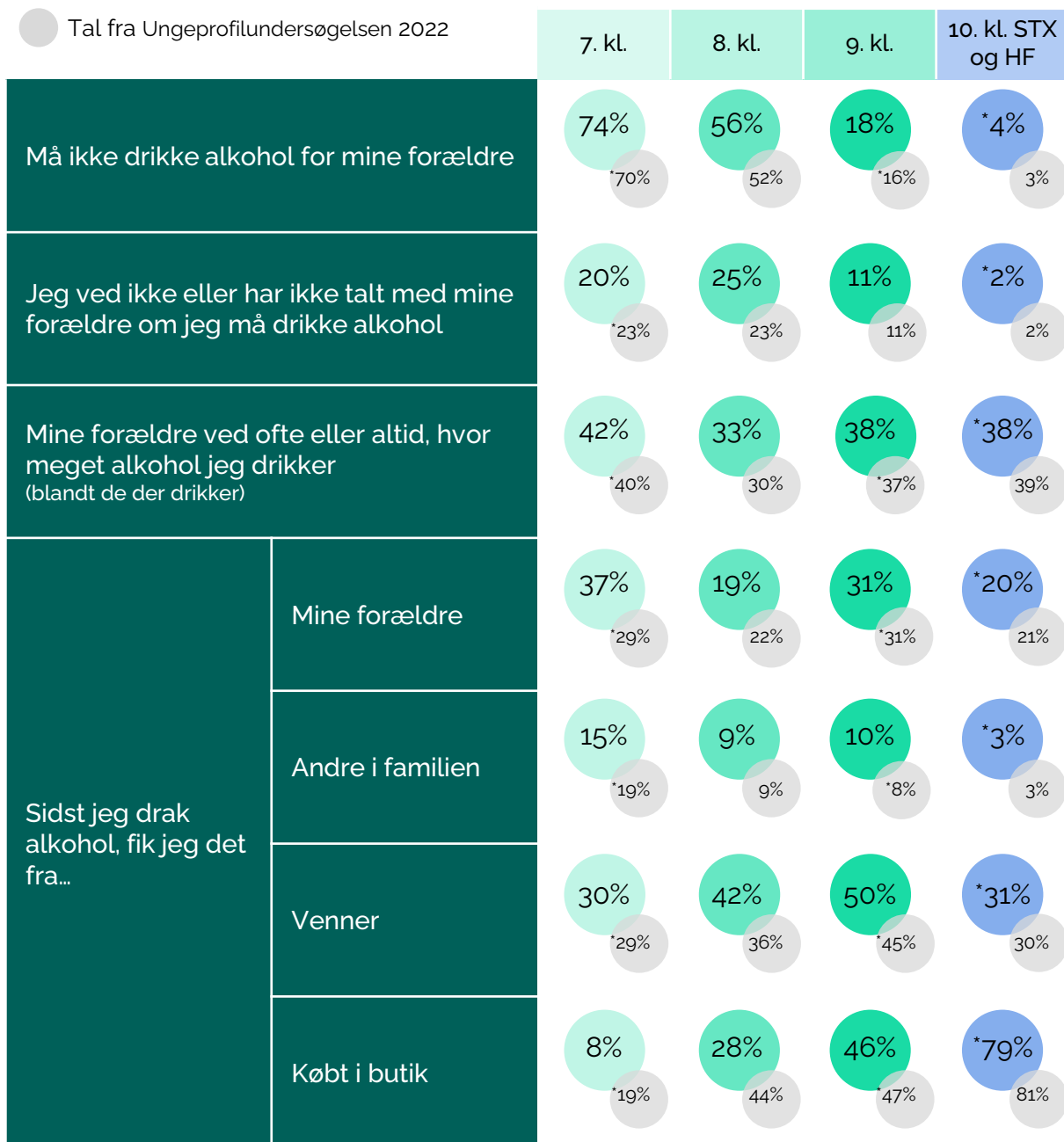
Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Alkohol

Elever i Gentofte Kommune

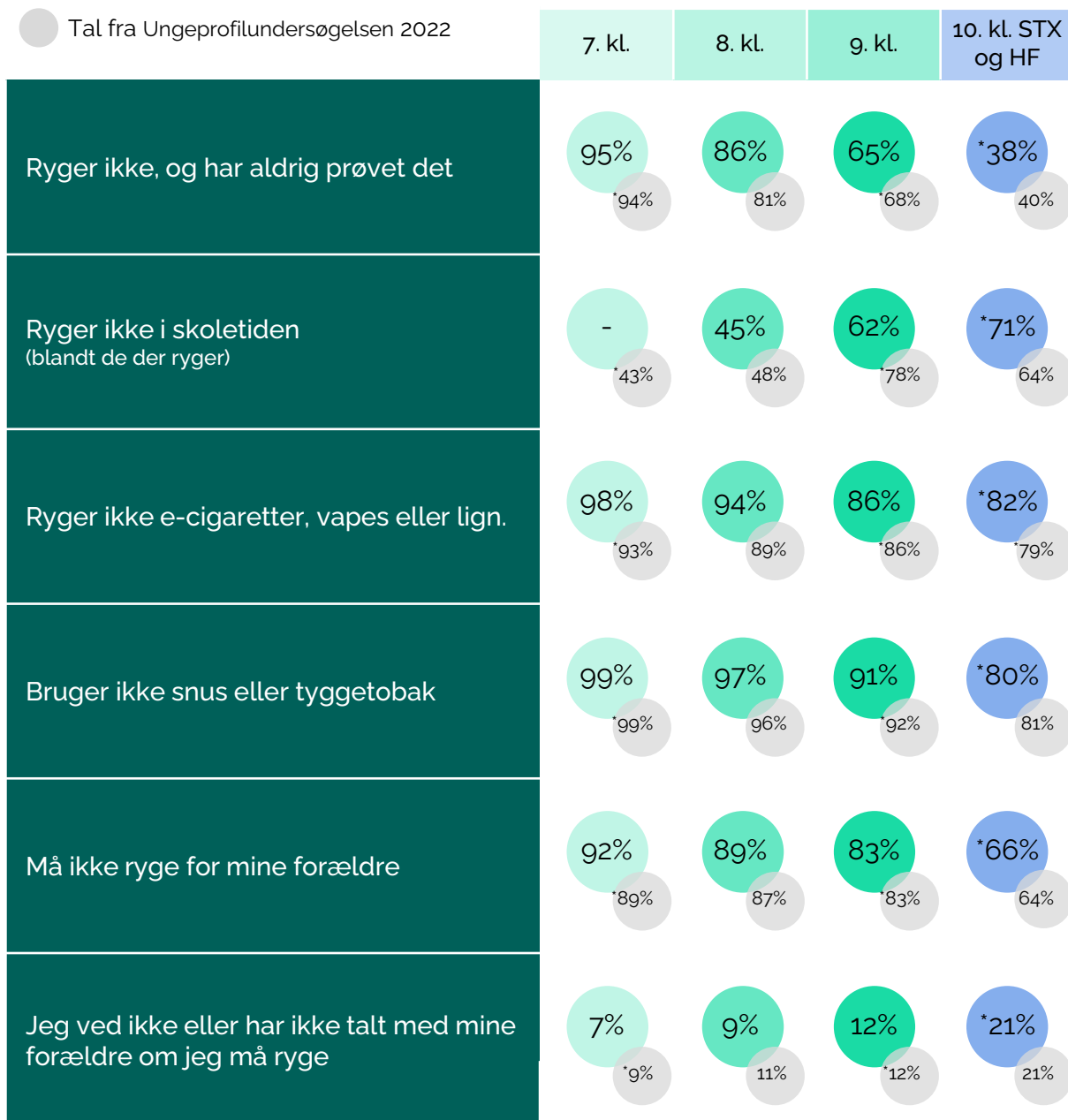
Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Røg og nikotin

Elever i Gentofte Kommune

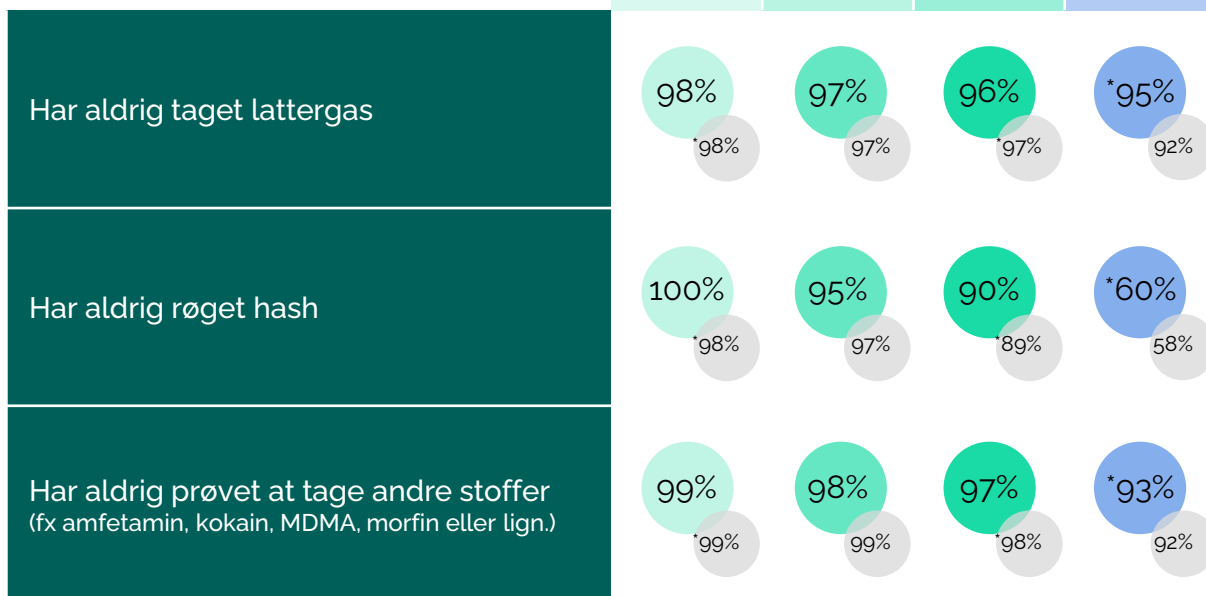
Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Lattergas, hash og andre stoffer

Elever i Gentofte Kommune

Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



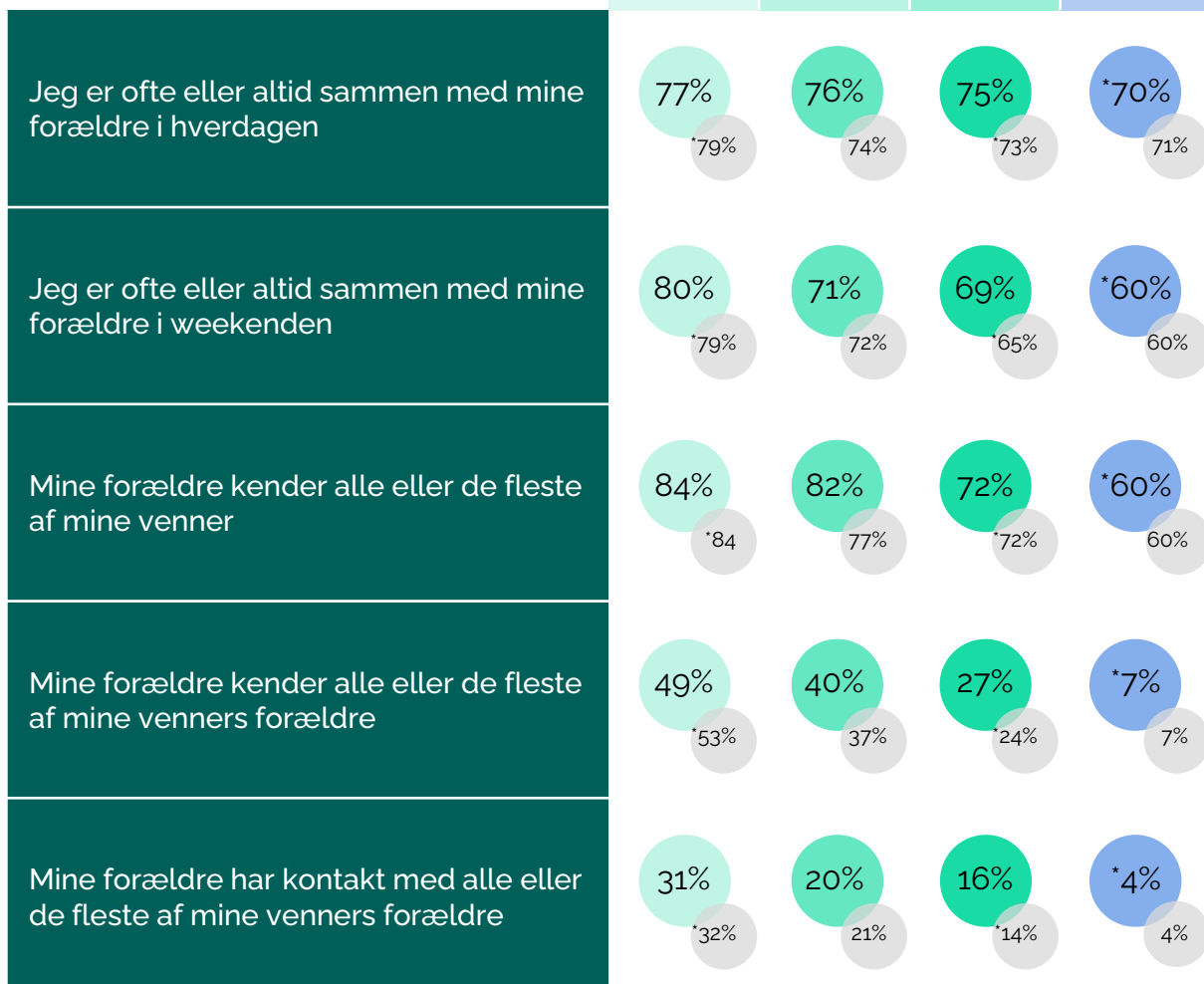
Forældre



Forældre

Elever i Gentofte Kommune

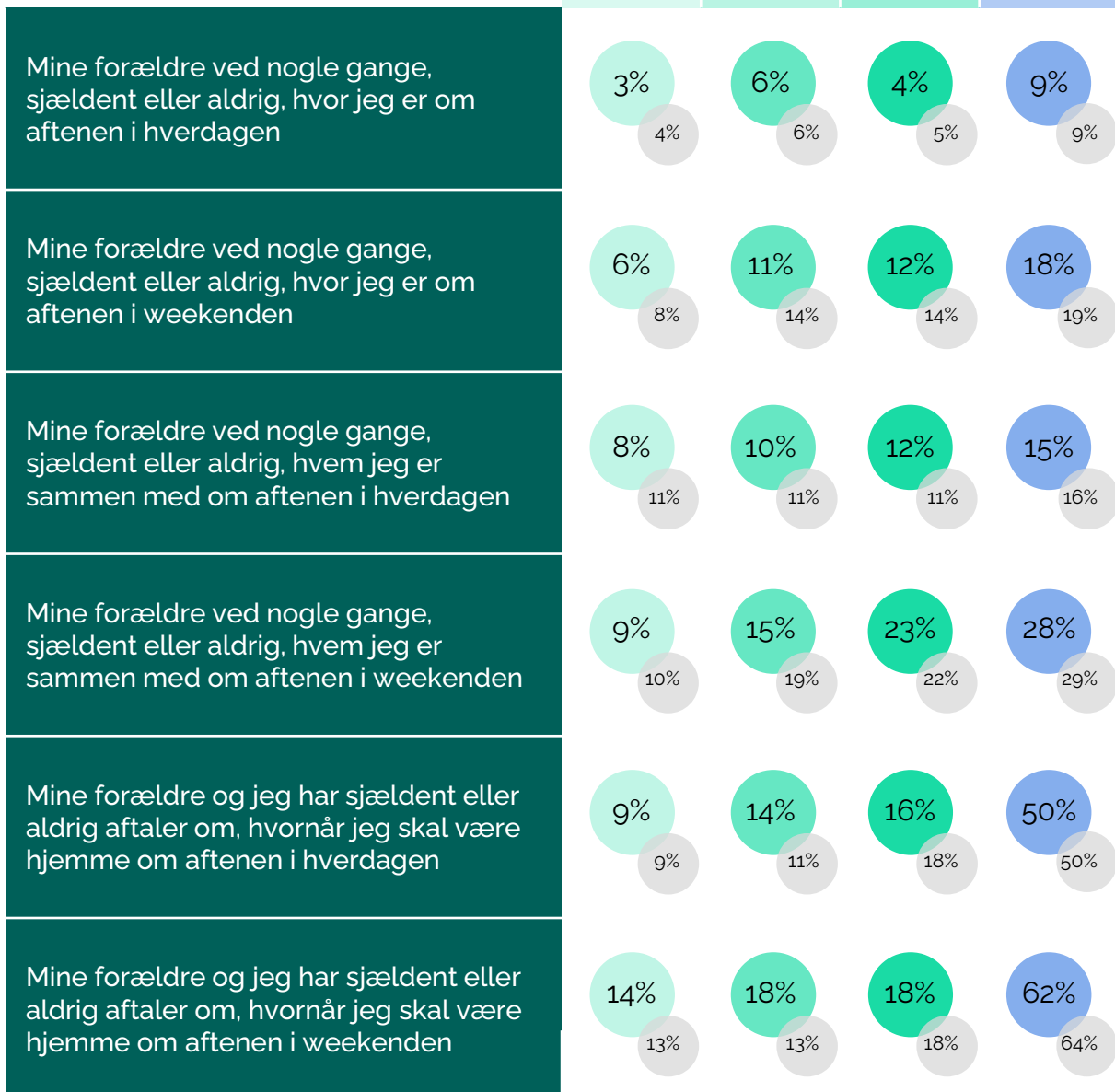
Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Forældre

Elever i Gentofte Kommune

Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



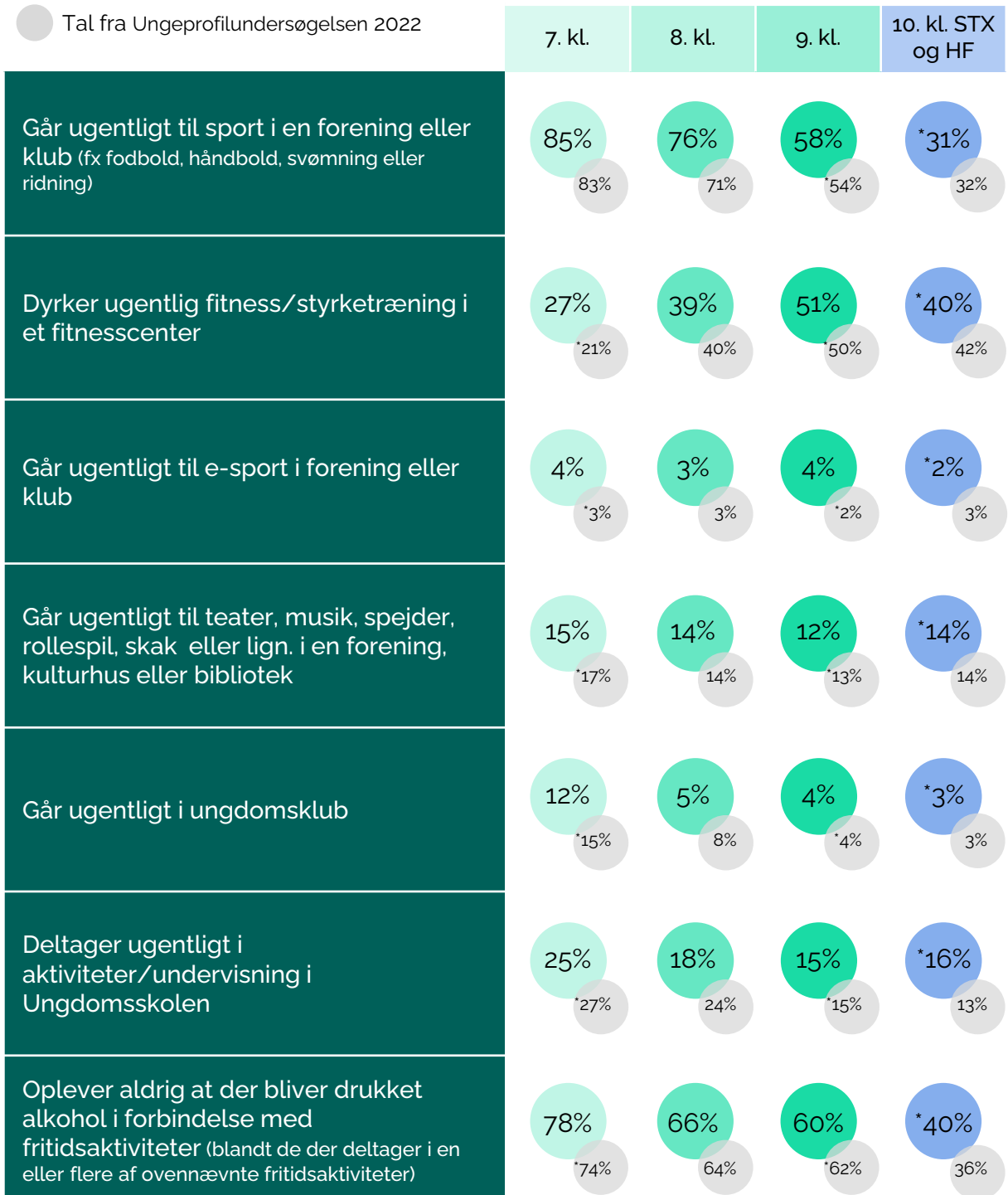
Fritidsliv



Fritidsliv

Elever i Gentofte Kommune

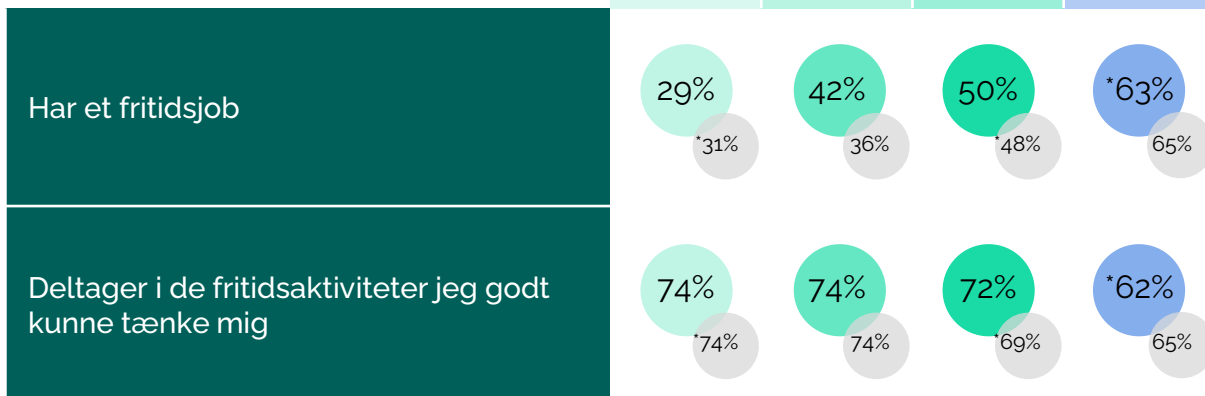
Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Fritidsliv

Elever i Gentofte Kommune

Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Trivsel og mental sundhed



Trivsel og mental sundhed

WHO definerer mental sundhed, som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed og trivsel rummer derfor *både* at man føler sig godt tilpas, kan indgå i positive relationer og desuden være i stand til at klare hverdagens udfordringer.

Mental sundhed og trivsel påvirkes både af ydre og indre faktorer og i de mange sammenhænge unge befinder sig i hver dag. Men det kan ofte være svært at afgøre om mistrivsel er årsag til fx uhensigtsmæssig adfærd eller om adfærden fører til mistrivsel. Alkohol og andre rusmidler kan bruges til at dæmpe symptomer på mistrivsel, men på den anden side kan brug af rusmidler påvirke ens evne til at fungere i hverdagen.

Det samme gør sig gældende for søvn og fællesskaber. Dårlig søvn kan påvirke den mentale trivsel negativt og omvendt kan mistrivsel påvirke den unges søvn både med hensyn til længde og kvalitet. mistrivsel kan gøre det svært for den unge at indgå i et fællesskab og på den anden side kan usunde fællesskaber føre til mistrivsel hos den enkelte.

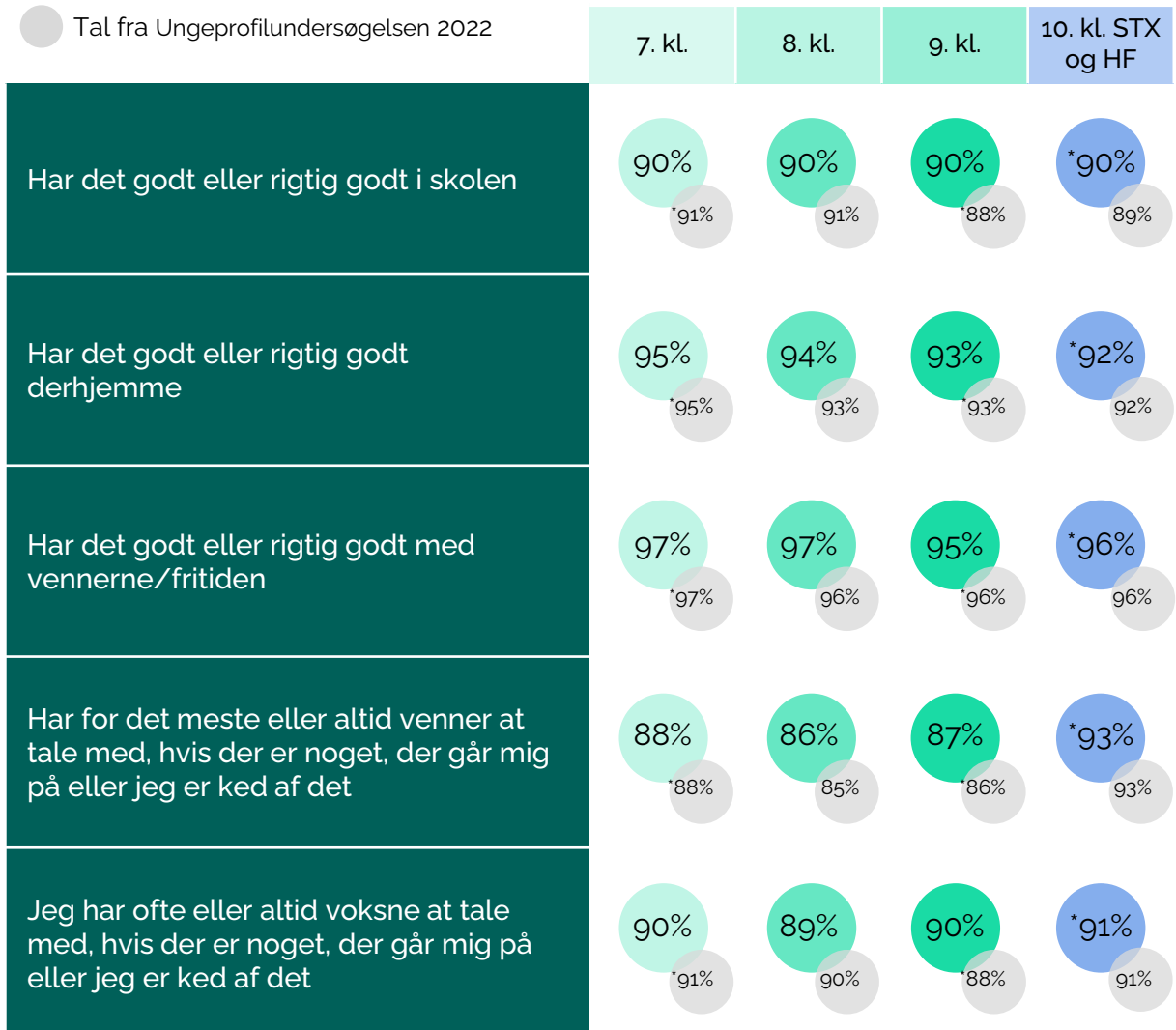
Forebyggende faktorer

- En positiv selvopfattelse, tro på sig selv og gode evner til at håndtere stress og udfordringer
- En følelse af mening og sammenhæng i hverdagslivet. Fx mellem ens værdier og handlinger
- En følelse af socialt tilhørsforhold og evne til at etablere relationer
- Trygge og støttende relationer og tillid til sig selv og andre
- Deltagelse i positive fællesskaber
- Et støttende og trygt uddannelsesmiljø
- Social anseelse, fx i skoleklassen eller blandt venner
- Sund mad, motion og søvn
- Adgang til sociale støttefunktioner

Trivsel og mental sundhed

Elever i Gentofte Kommune

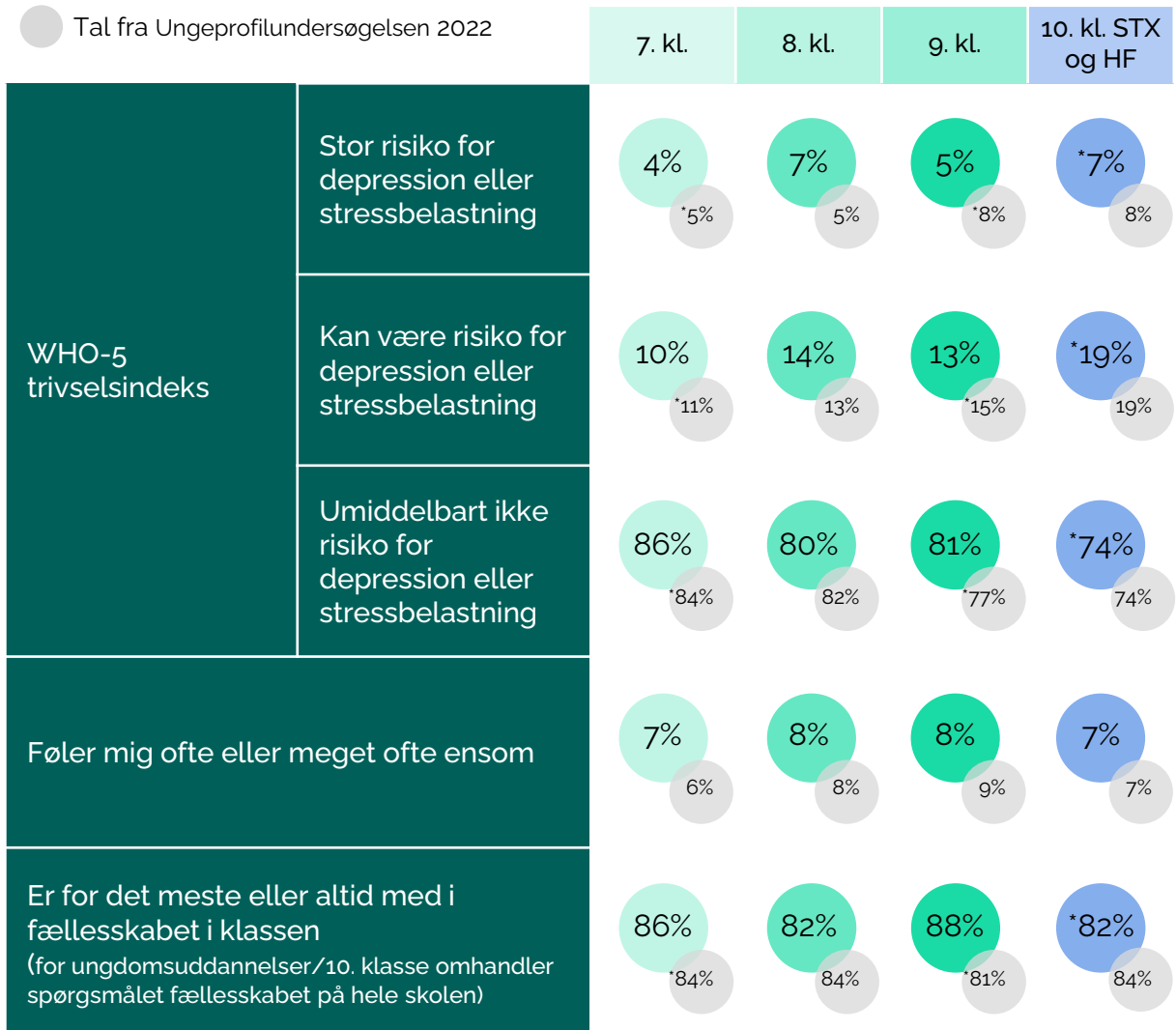
Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Trivsel og mental sundhed

Elever i Gentofte Kommune

Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022



Hvad er WHO-5?

WHO-5 består af fem spørgsmål om, hvordan respondenterne har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 har fokus på positive oplevelser og anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende.

Søvn



Søvn

Unge har de bedste forudsætninger for en hverdag med høj trivsel, godt fysisk helbred og en god skolegang, når nattesøvnen fungerer. Søvn er vigtigt for alle, men særligt i ungdomsårene, da det fremmer en sund udvikling af hjerne, krop og sociale kompetencer.

Gode søvnvaner handler både om at få nok søvn (Sundhedsstyrelsen anbefaler 8-10 timers søvn for teenagere) og nok søvn af høj kvalitet. Skærmbrug, bekymringer og et travlt ungeliv er de hyppigste årsager til dårlig søvn hos unge.

Når unge får nok søvn kan de koncentrere sig bedre og er mere deltagende i skolen. Det giver bedre læring og øget trivsel.

Gode søvnvaner styrker også empatien og evnen til at løse konflikter. Derfor kan gode søvnvaner fremme den unges sociale evner og dermed forbedre relationer til blandt andet venner og forældre.

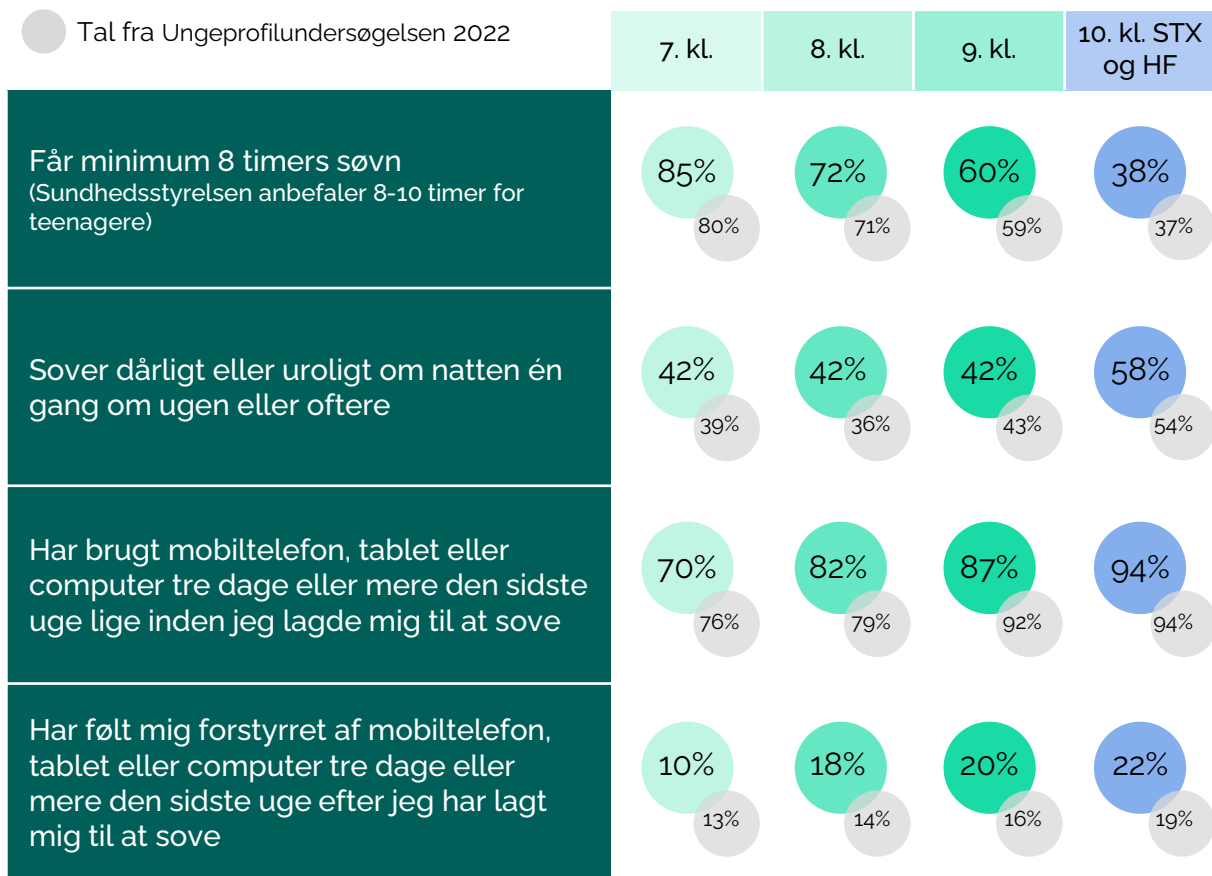
Under søvnens bearbejder hjernen følelser og problemer. Unge kan derfor opleve, at gårsdagens udfordringer virker mindre efter en god nats søvn. Derfor medvirker tilstrækkelig søvn også beskyttelse imod stress, angst og depression.

- Gode søvnvaner mindsker sandsynligheden for impuls- og risikoadfærd.
- Gode søvnvaner styrker de sociale kompetencer og konflikthåndtering.
- Gode søvnvaner fremmer et godt mentalt helbred.
- Gode søvnvaner forbedrer indlæring og koncentration.

Søvn

Tal fra Ungeprofilundersøgelsen 2022

Elever i Gentofte Kommune



Viden og guides til forældre

Få overblik over arrangementer i Gentofte Kommune og få viden og værktøjer til, hvordan du hjælper dit barn til at få et godt ungeliv

 www.gentofte.dk/videntilforældre

Nyhedsbrev

Du kan også holde dig opdateret på vores nyhedsbrev.

Tilmeld dig her: ungelivibalance.presscloud.com

eller via QR-koden nedenfor.



Værktøjer til dialog med din teenager

Find konkrete værktøjer til en god relation og dialog om de emner, der fylder i teenagelivet.

> www.teenageforældre.dk

Forældreguides

Her kan du blive meget klogere på din rolle som forælder til et barn i folkeskolen.

> www.skoleborn.dk/foraeldreguides

Forældretelefonen

Gratis anonym rådgivning til forældre.

> www.bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen

Dit barn - din alkoholning

Værktøjer til at tage snakken om alkohol med din teenager.

> www.alkoholdning.dk

Snak om tobak

Giver forældrene redskaber til, hvordan man kan tale med sine børn om rygning.

> www.snakomtobak.dk

Nikotin-guide til forældre

Bliv klogere på nikotinprodukter, slang og skadevirkning

> www.sst.dk/nikotin

Unge og søvn

Viden og gode råd til forældre.

> reloadme.redbarnet.dk/foraeldre

Genvej – til dit barns digitale liv

Temaer om data og privatliv, spil og gaming, digital mobning, guides til platforme og meget mere.

> www.genvej.org

Hjælp til unge

Gratis psykologhjælp

Gentofte Kommune tilbyder åben, anonym rådgivning til alle unge fra 13 år, der er bosat i kommunen. Man kan få op til 5 gratis psykologsamtaler. Samtalerne afholdes af psykologer på Magrethevej 14, 2900 Hellerup.

Kontakt den gratis psykologhjælp på telefon eller mail for at booke en tid:

Tlf.: 2938 0976.

E-mail: gentofte@gentofte.dk. Att.: gratis psykologsamtaler

headspace

I headspace Gentofte kan alle børn og unge mellem 12 og 25 år få støtte og hjælp til at tale om det, der fylder.

> www.headspace.dk/gentofte

Ventilen

Et fællesskab for unge, der føler sig ensomme.

> www.ventilen.dk/gentofte

Selvhjælps- og netværksgrupper

Hos Frivilligcenter og Selvhjælp Gentofte i Byens Hus finder du en række selvhjælpsgrupper og netværksgrupper om fx angst, ADHD og sorg.

> www.frivilligcentergentofte.dk

Mindhelper

Guider unge gennem hårde tider

> www.mindhelper.dk

Stoplinien

Stoplinien tilbyder gratis telefonrådgivning til rygere eller brugere af snus og anden røgfri nikotin, som overvejer at holde op – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende ryge/snusstop.

Sms teksten 'snusfri GK' eller 'rygestop GK' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver.

> www.stoplinien.dk

Myter om snus

Fortæller om skadevirkningerne ved snus og hvordan man hjælper unge med at kvitte snus.

> www.myteromsnus.dk

Snusfornuft

Hjemmeside, der formidler viden til unge om snus' skadelige virkninger og hvordan man stopper. Kræftens Bekæmpelse.

> www.cancer.dk/snusfornuft

Rusmiddelkonsulenten i Gentofte Kommune

Anonym og gratis samtalerådgivning for unge med et forbrug af alkohol, hash eller andre rusmidler, der påvirker hverdagen. Rusmiddelkonsulenten laver også oplæg for udskolingsklasser og deres forældre.

Tlf . 21 31 07 13

Mail: gentofte@gentofte.dk - skriv Rusmiddelkonsulent i emnefeltet

Find flere tilbud, mulighed for rådgivning samt fritidstilbud i Gentofte på [Børn og unge - Gentofte Kommune](#)

GENTOFTE KOMMUNE

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid
Tværgående Ungeindsatser

Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund

E-mail: ungeindsatser@gentofte.dk