

# Ungelivet på Tranegårdsskolen



Udvalgte resultater fra  
**Ungeprofilundersøgelsen 2022**

# Indhold

Om rapporten.....	3
Hvad er Fælles om ungelivet? .....	4
Forældre .....	7
Sociale normer .....	15
Rusmidler .....	19
Fritidsliv .....	23
Trivsel og mental sundhed.....	27
Søvn .....	31
Inspiration til undervisningsmateriale.....	34
Viden og værktøjer til forældre.....	36
Hjælp til unge.....	38

# 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 resultater fra Ungeprofilundersøgelsen 2022.

## **Fakta om Ungeprofilundersøgelsen 2022**

- Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført på grundskoler (7.-9. klasser) i november 2022 og på ungdomsuddannelser og 10. klasser i november-december 2022
- 2.806 besvarelser fra 11 folkeskoler og seks privatskoler. Samlet svarprocent på 81%
- 3.121 besvarelser fra seks ungdomsuddannelser og to 10. klasser. Samlet svarprocent på 78%
- 136 besvarelser fra Tranegårdsskolen. Svarprocent på 82%
- Undersøgelsen er ikke personhenførbare

## **Læsevejledning**

Resultaterne i rapporten er lavet på baggrund af udvalgte temaer og sammenlagte svarkategorier fra Ungeprofilundersøgelsen 2022.

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.

# 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."*

I Fælles om ungelivet er vi inspireret af den såkaldte "islandske model", der sammen med en række strukturelle tiltag har betydet, at man i Island har vendt udviklingen, så islandske unge ikke længere har et af Europas højeste alkoholforbrug, men i dag har Europas laveste forbrug.

## **Fokus på beskyttende faktorer og lokal data**

Fælles om ungelivet har fokus på at styrke de faktorer, der forebygger unges brug af rusmidler. Det er det, der kaldes de beskyttende faktorer.

Det betyder fx, at der arbejdes med forældrenes rolle omkring unge samt unges tilknytning til det organiserede fritidsliv.

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

### Mål for Fælles om ungelivet

- Øget engagement fra forældre
- Flere unge deltager i organiserede fritidsaktiviteter
- Alkohol, nikotin og øvrige rusmidler er ikke en naturlig del af unges fællesskaber
- Øget andel af unge, der først har alkoholdebut som 16-årige eller senere
- Fald i andelen af unge, som har drukket mere end 5 genstande på én gang inden for de seneste 30 dage
- Fald i andelen af unge, der har erfaringer med nikotin og andre rusmidler

### Hvem står bag Fælles om ungelivet?

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





# Forældre



# Forældre

## - som beskyttende faktor for unges brug af rusmidler

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 og på vej mod løsrivelse. Forskningen viser, at der er en række faktorer i familielivet, som kan beskytte mod brug af nikotin, alkohol og andre rusmidler.

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

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.

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

Eksempelvis vil unge, hvis forældre udviser varme og anerkendelse kombineret med, at forældrene sætter rammer og har forventninger til dem, drikke mindre end unge, hvis forældre er enten strikse og kontrollerende eller uengagerede i deres barn.



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.

De fleste forældre til en ung på ungdomsuddannelse vil opleve, at kendskabet til den unges nye venner og deres familie svækkes. Det er en naturlig del af den unges vej mod voksenlivet og større selvstændighed.

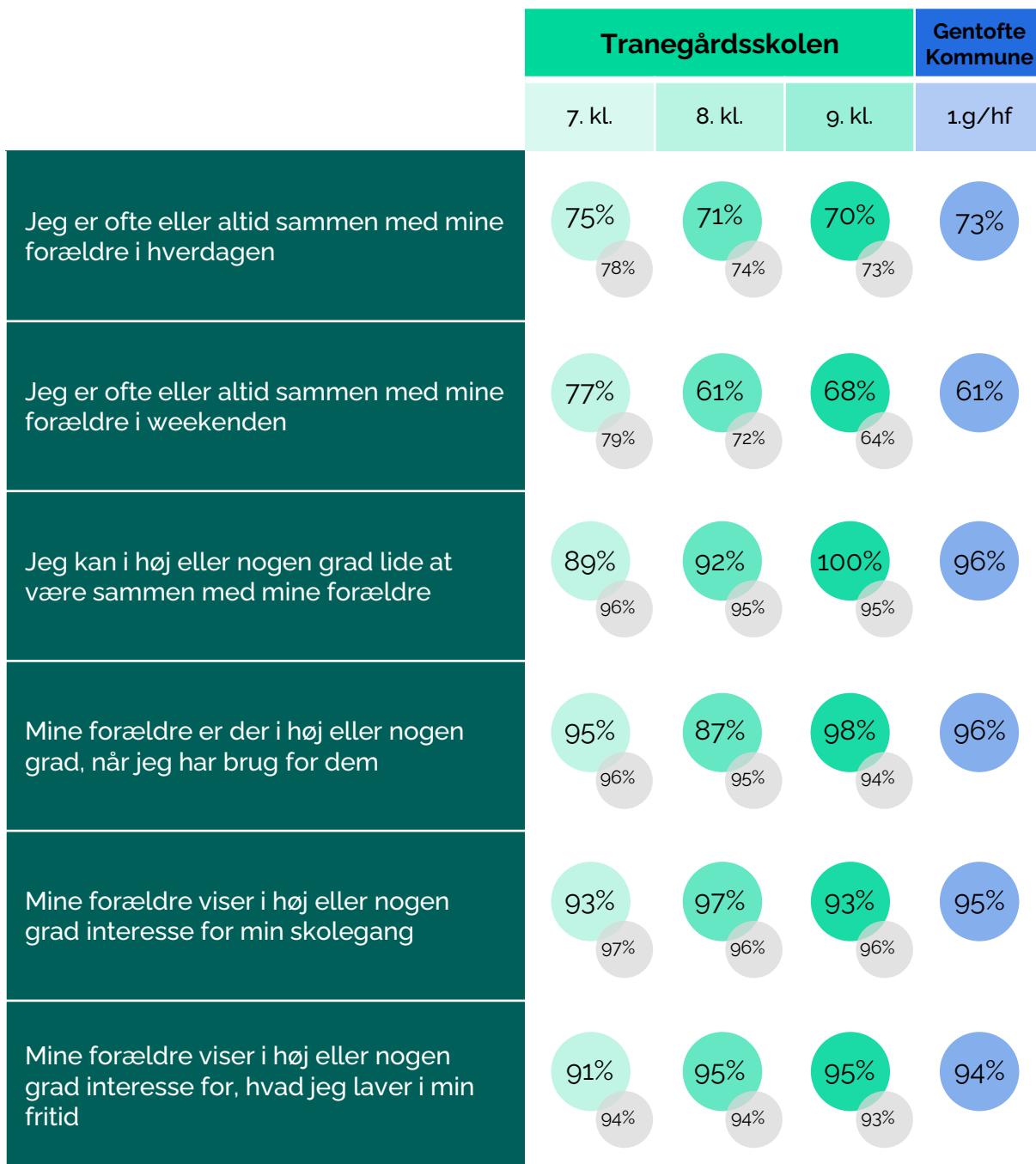
Både grundskoler og ungdomsuddannelser kan understøtte forældres mulighed for netværk ved fx forældremøder og arrangementer.

### **Beskyttende faktorer**

- Tid tilbragt med forældre
- Forældrenes støtte
- Forældre ved, hvor deres unge er, og hvem de er sammen med
- Klare rammer for hvornår unge skal være hjemme om aftenen
- Kommunikation og samarbejde mellem forældrene

# Forældre

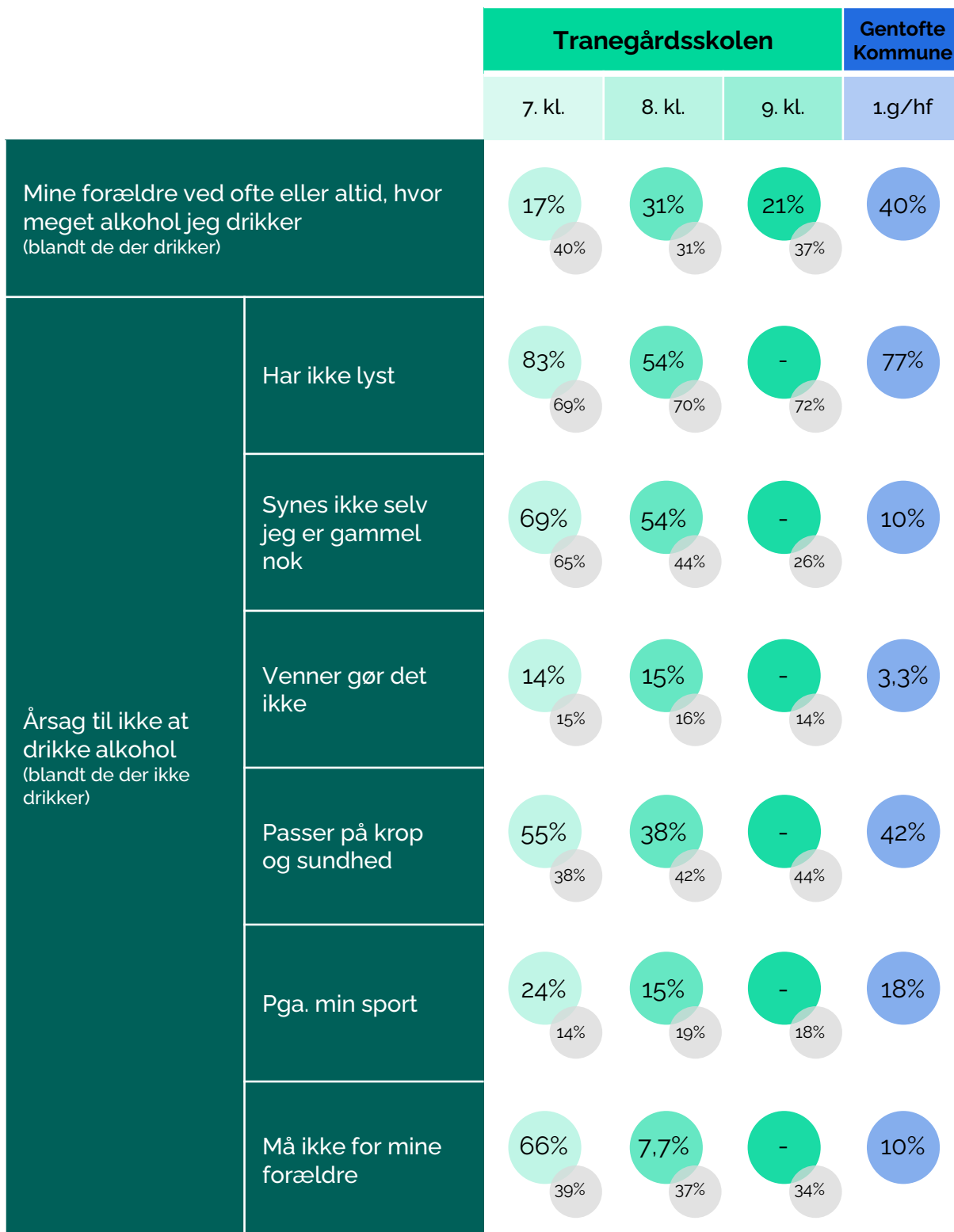
## - tid sammen, interesse og støtte



● Gennemsnit for hele kommunen

# Forældre

## - holdninger, kendskab og adfærd



- data vises ikke pga. for få besvarelser

● Gennemsnit for hele kommunen

# Forældre

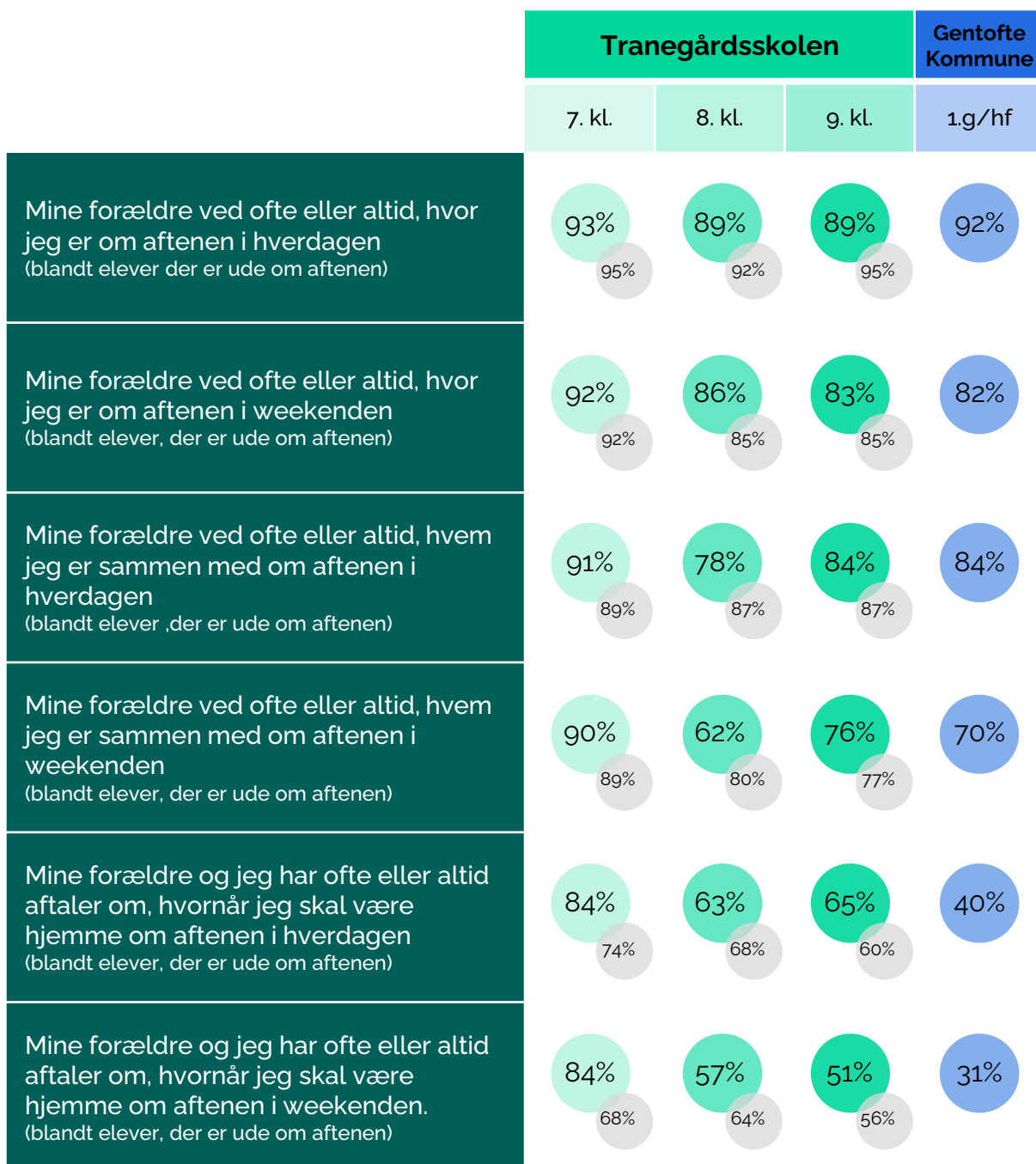
## - holdninger, kendskab og adfærd



● Gennemsnit for hele kommunen

# Forældre

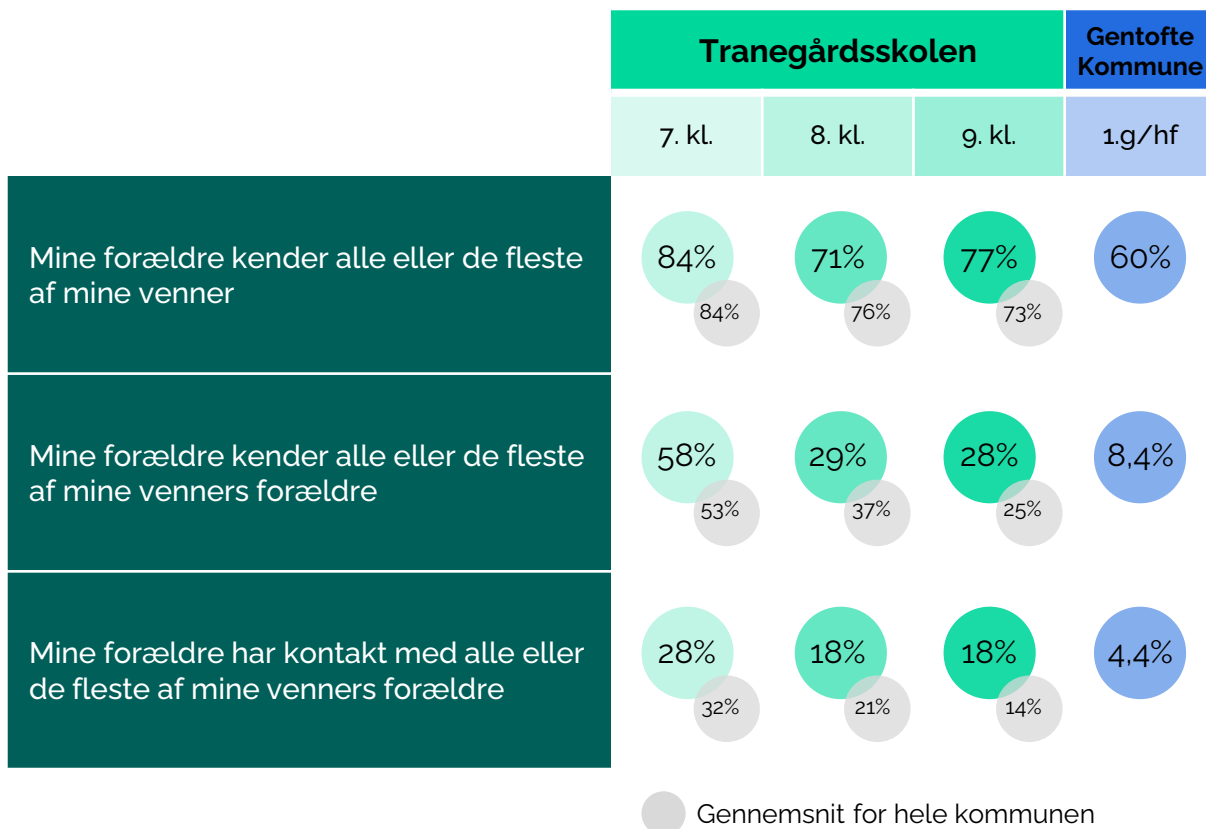
## - forældrenetværk og aftaler



● Gennemsnit for hele kommunen

# Forældre

## - forældrenetværk og aftaler



# Sociale normer



# Venner

## - som beskyttende faktor for unges brug af rusmidler

Det sociale behov i ungdomsperioden er et af de allervigtigste behov. Det skyldes, at ungdomsperioden er en tid, hvor de sociale og relationelle evner udvikles og forandres. Unge vil i denne periode tilpasse sig de gældende sociale normer. Derfor bliver kontakten til jævnaldrende og deres holdninger mere afgørende for den unges egen adfærd, holdninger og valg.

Venskaber og det at være en del af et positivt fællesskab bidrager positivt til unges trivsel, da det giver følelsen af at høre til og være betydningsfulde samt giver dem muligheden for at få hjælp og støtte ved behov.

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, ryger og indtager unge også typisk deres rusmidler 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.

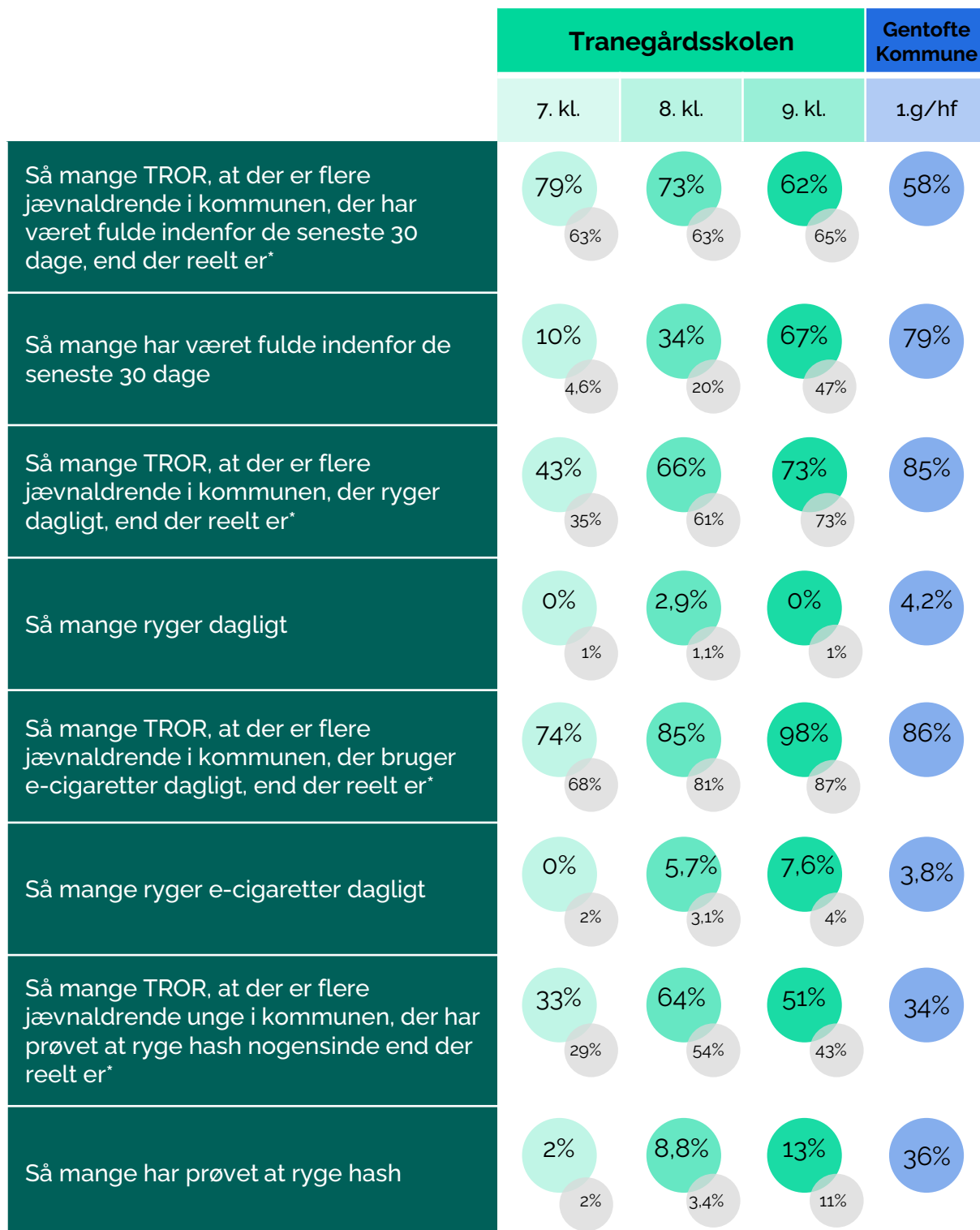
Hvis unge oplever og forventer, at deres venner tager afstand over for brug af rusmidler, fx at ryge, har det en beskyttende effekt. Man kan fx arbejde med at understøtte unges afstandstagen til brug af rusmidler og støtte unge i at udtrykke denne holdning i sociale sammenhænge, da den har en positiv afsmittende effekt.

### **Beskyttende faktorer**

- Færre venner, der bruger rusmidler



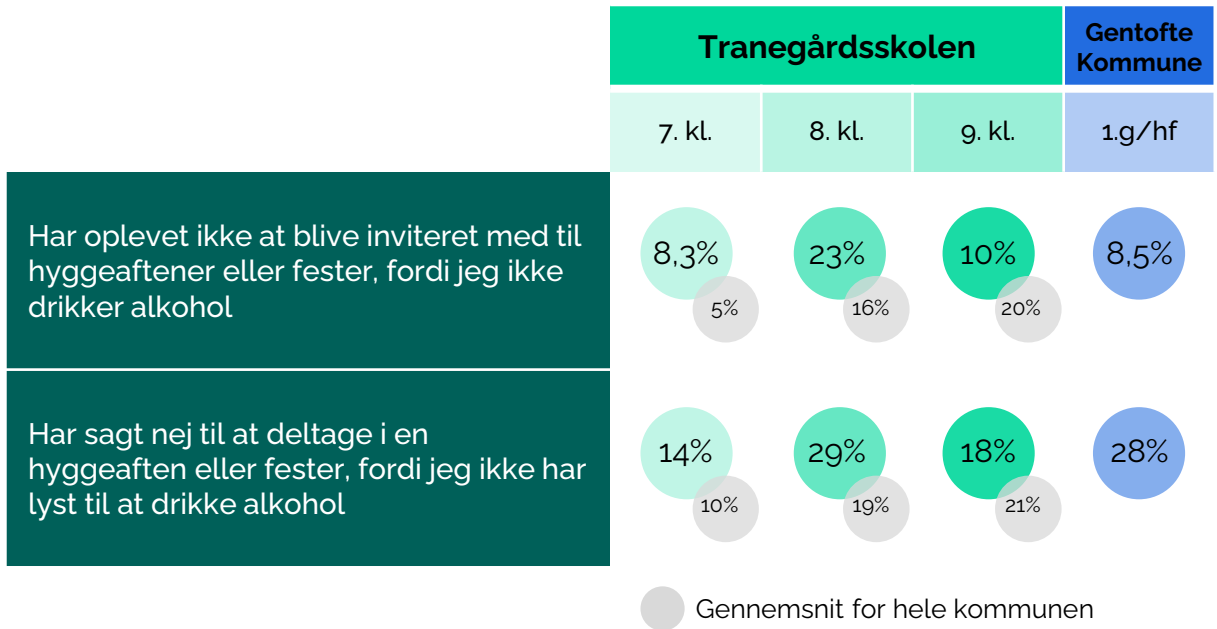
# Sociale normer



\*Andel der svarer mindst 5% point højere end det faktiske tal

● Gennemsnit for hele kommunen

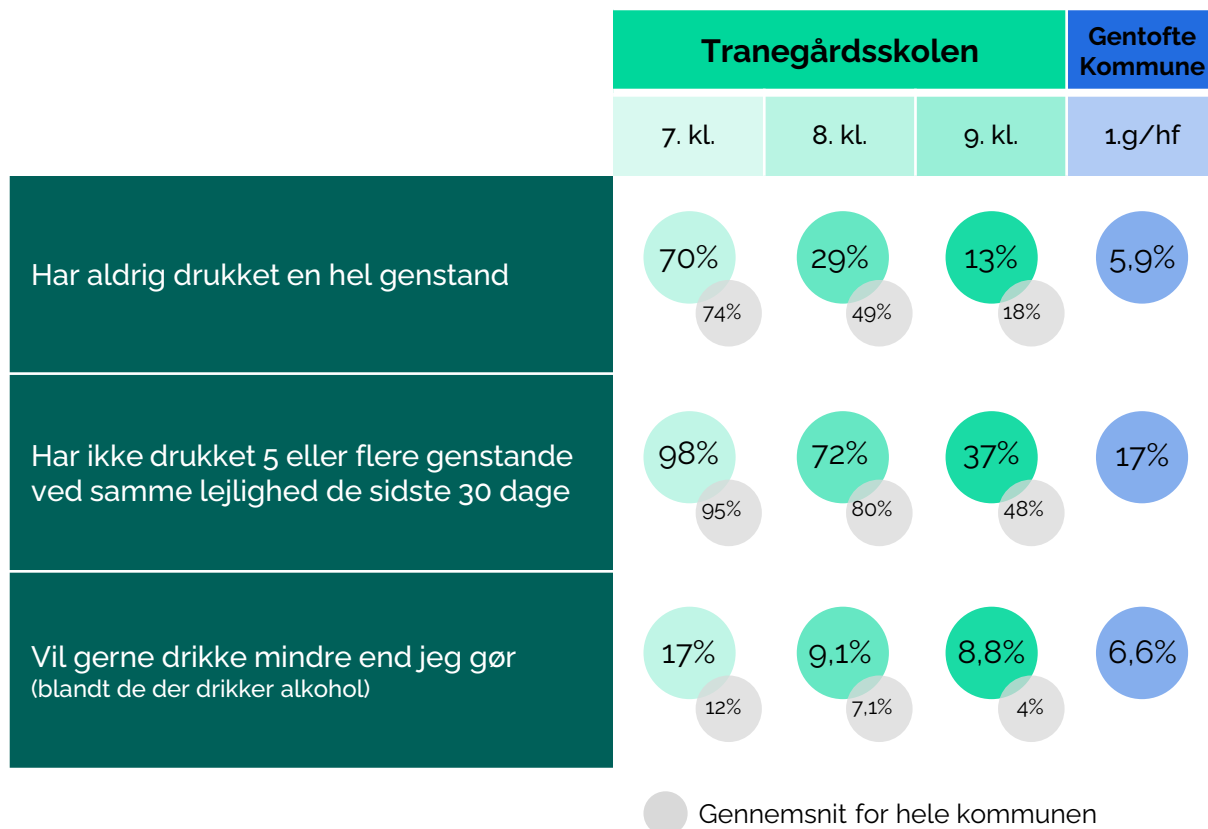
# Sociale normer



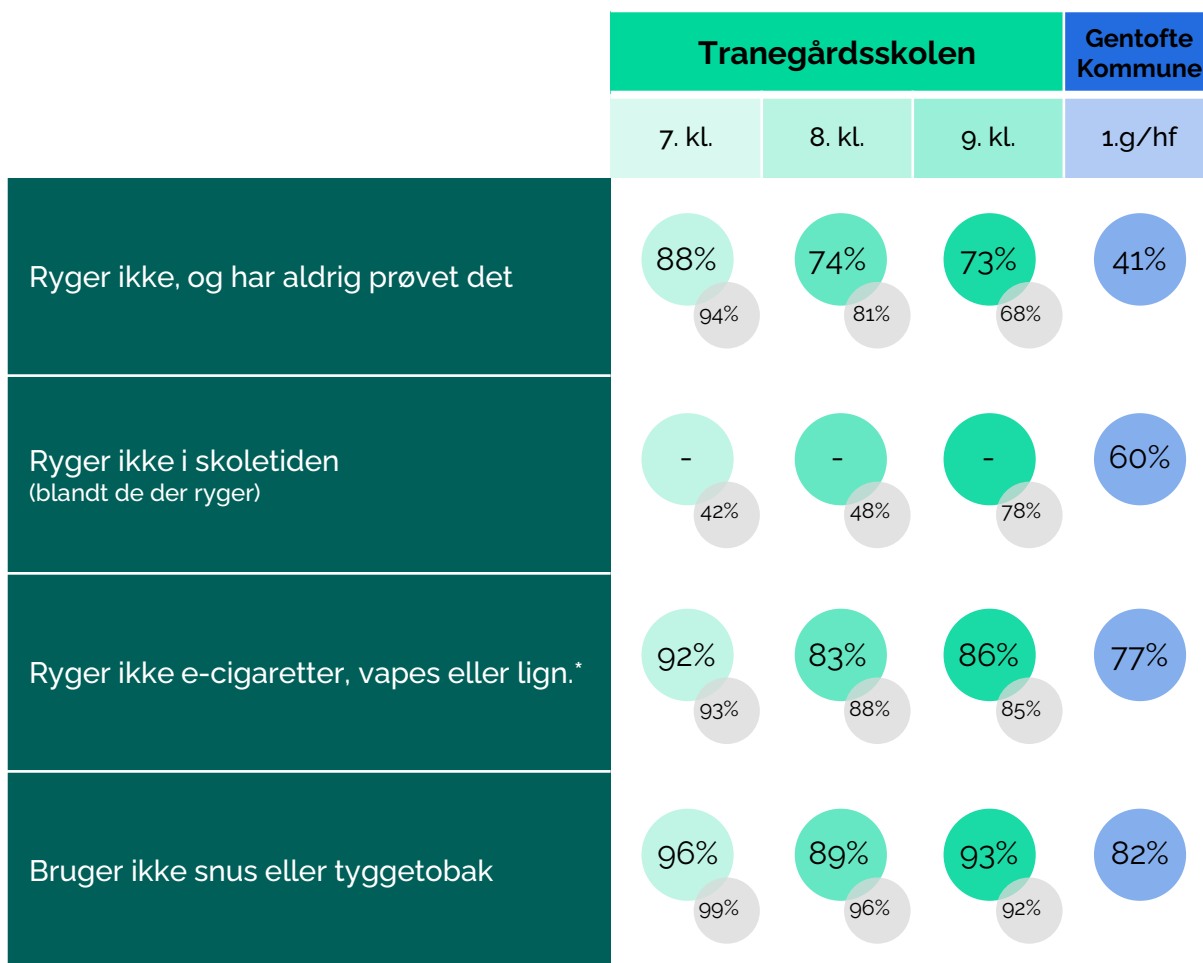
# Rusmidler



# Alkohol



# Cigaretter og snus

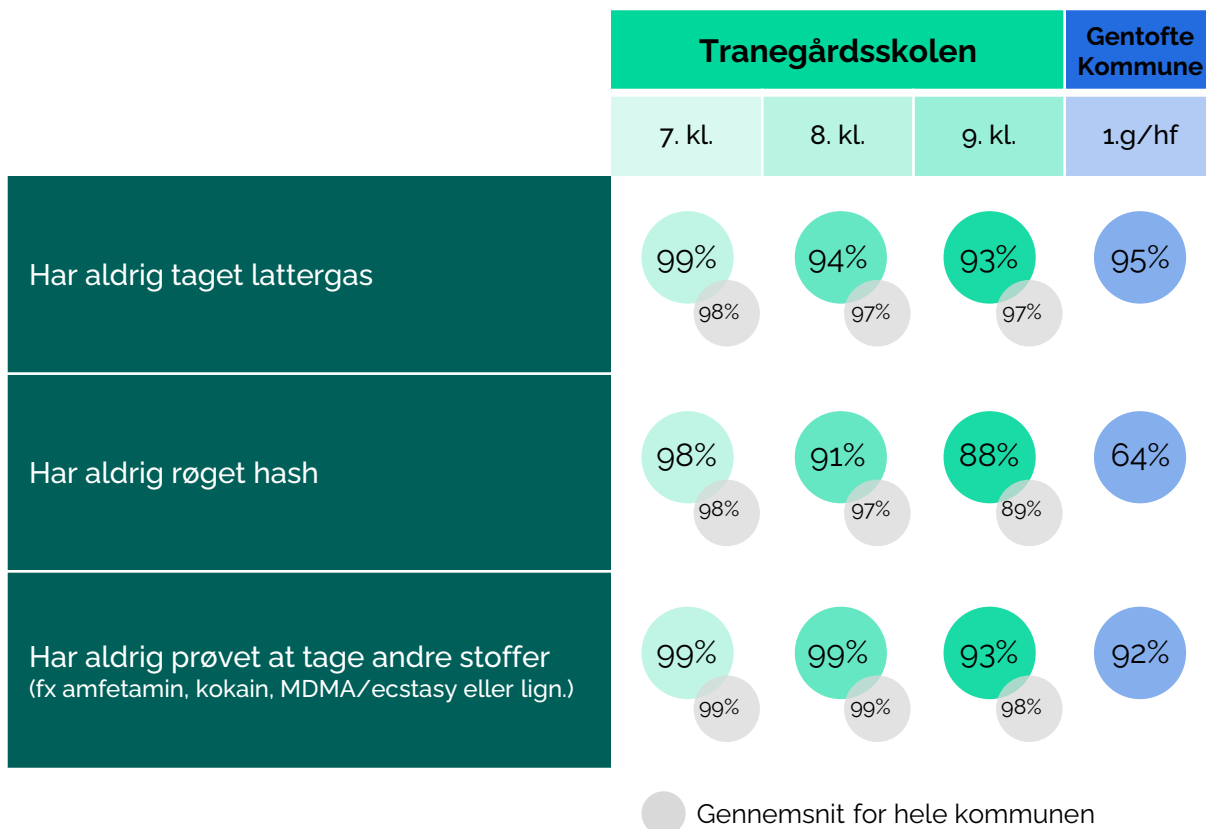


\*Spørgsmaalsformuleringen er blevet ændret i 2022, så den nu også indeholder ordene "vapes eller lign."

● Gennemsnit for hele kommunen

- data vises ikke pga. for få besvarelser

# Lattergas, hash og andre stoffer



# Fritidsliv



# Fritidsliv

## - som beskyttende faktor for unges brug af rusmidler

Der er flere beskyttende faktorer forbundet med, at unge er engagerede i organiserede aktiviteter i deres fritidsliv. Deltagelse i fritidsaktiviteter kan styrke deres 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.

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.

Det kan have positiv indvirkning, at der i klubben og i samråd med forældrene er indgået aftale om, at forældrene kontaktes, hvis en træner får kendskab til, at en mindreårig ryger.

### **Beskyttende faktorer**

- Deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter (fx. sport, fritidsklub, spejder, teater osv.)
- Foreningskultur uden røg, alkohol og andre rusmidler
- Frivillige og andre voksne som positive rollemodeller for en sund ungekultur

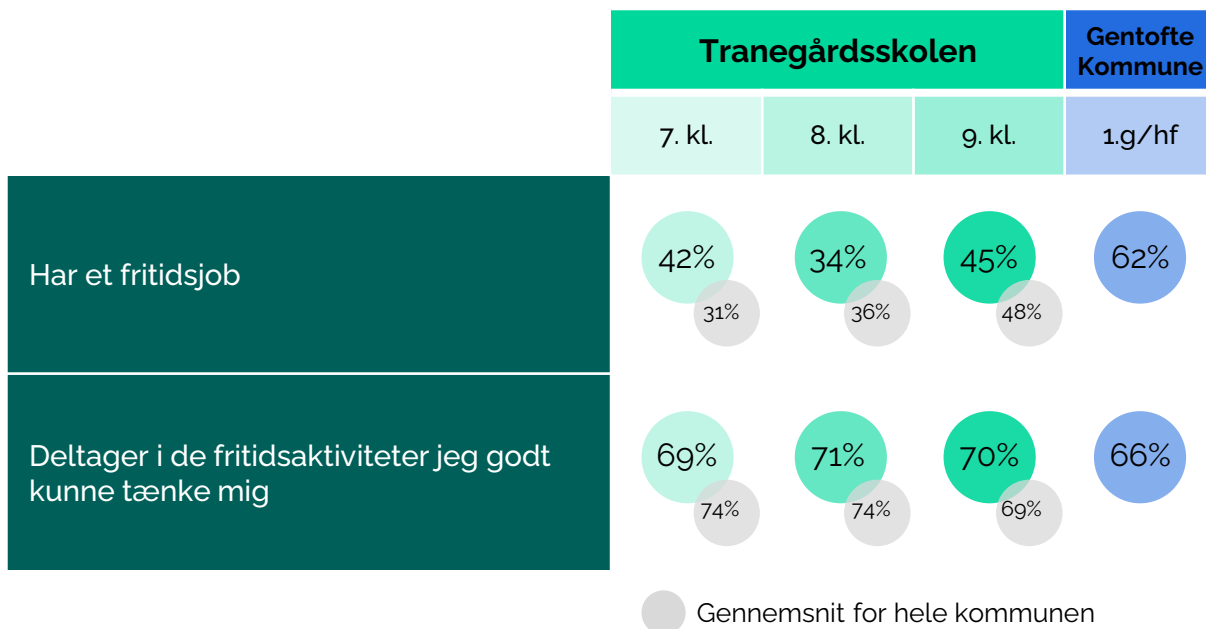


# Fritidsliv

	Tranegårdsskolen			Gentofte Kommune
	7. kl.	8. kl.	9. kl.	1.g/hf
Går ugentligt til sport i en forening eller klub (fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning)	85% 82%	57% 70%	72% 54%	35%
Dyrker ugentlig fitness/styrketræning i et fitnesscenter	23% 22%	60% 40%	61% 50%	44%
Går ugentligt til e-sport i forening eller klub	3,8% 3%	12% 3,5%	0% 3%	2,2%
Går ugentligt til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lign. i en forening, kulturhus eller bibliotek	11% 17%	17% 14%	5,2% 14%	14%
Går ugentligt i ungdomsklub	21% 15%	11% 7,7%	2,6% 4%	3,2%
Deltager ugentligt i aktiviteter/undervisning i Ungdomsskolen	27% 27%	26% 23%	18% 15%	17%
Oplever aldrig at der bliver drukket alkohol i forbindelse med fritidsaktiviteter (blandt de der deltager i en eller flere af ovennævnte fritidsaktiviteter)	62% 74%	50% 64%	67% 62%	39%

● Gennemsnit for hele kommunen

# Fritidsliv



# Trivsel og mental sundhed



# Trivsel og mental sundhed

I Fælles om Ungelivet tager vi afsæt i WHO's definition af 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 afdække 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

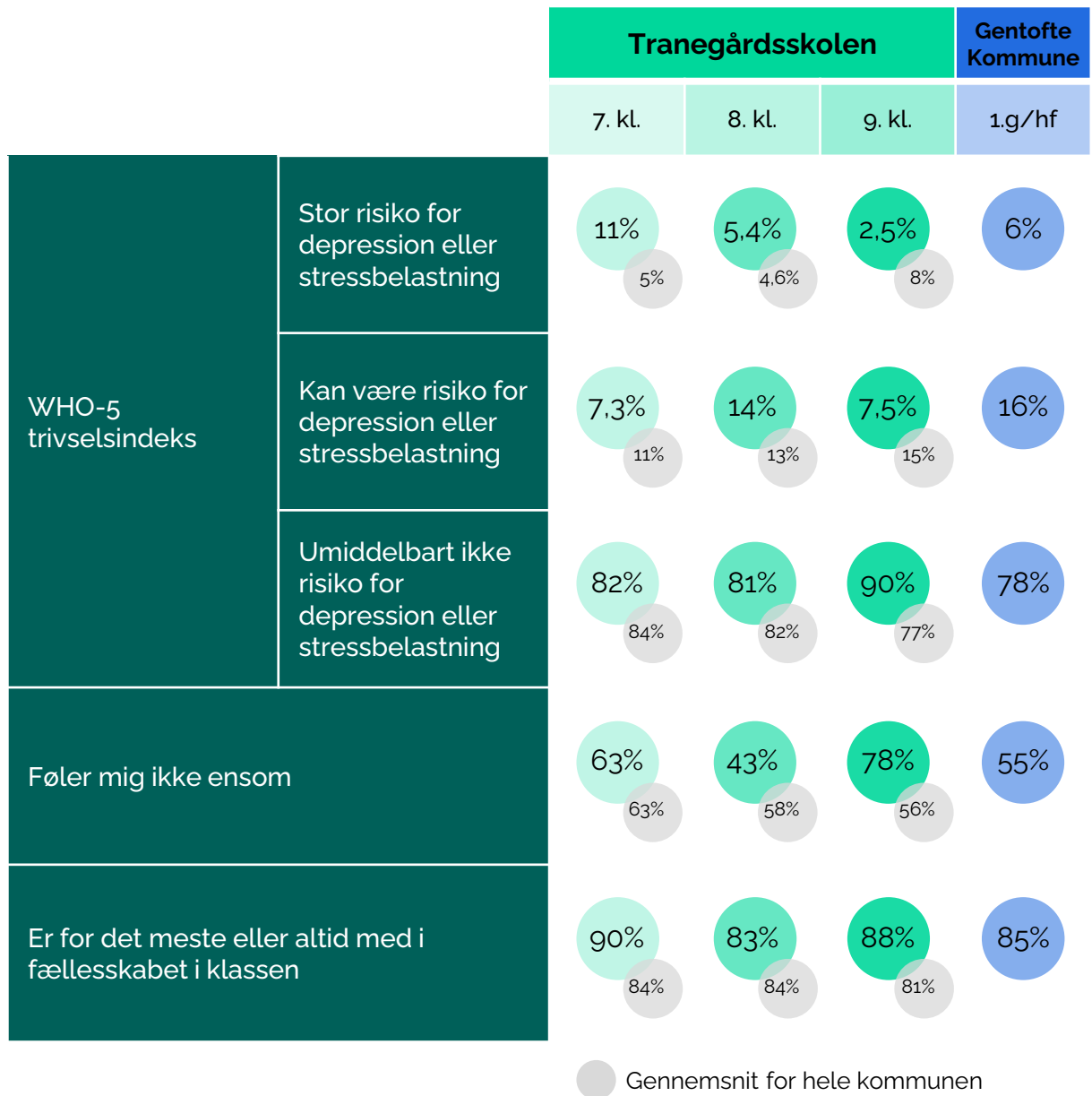
- En positiv selvopfattelse, tro på sig selv og gode evner til at håndtere stress og udfordringer
- En følelse af mening og sammenhæng i hverdagslivet. Fx mellem ens værdier og handlinger
- En følelse af socialt tilhørsforhold og evne til at etablere relationer
- Trygge og støttende relationer og tillid 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

	Tranegårdsskolen			Gentofte Kommune
	7. kl.	8. kl.	9. kl.	1.g./hf
Har det godt eller rigtig godt i skolen	84% <small>91%</small>	84% <small>90%</small>	95% <small>88%</small>	91%
Har det godt eller rigtig godt derhjemme	91% <small>95%</small>	98% <small>93%</small>	98% <small>94%</small>	93%
Har det godt eller rigtig godt med vennerne/fritiden	97% <small>97%</small>	97% <small>96%</small>	100% <small>95%</small>	97%
Har for det meste eller altid venner at tale med, hvis der er noget, der går mig på eller jeg er ked af det	90% <small>87%</small>	92% <small>85%</small>	92% <small>86%</small>	94%
Jeg har ofte eller altid voksne at tale med, hvis der er noget, der går mig på eller jeg er ked af det	89% <small>90%</small>	92% <small>90%</small>	83% <small>87%</small>	92%

 Gennemsnit for hele kommunen

# Trivsel og mental sundhed



## 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.

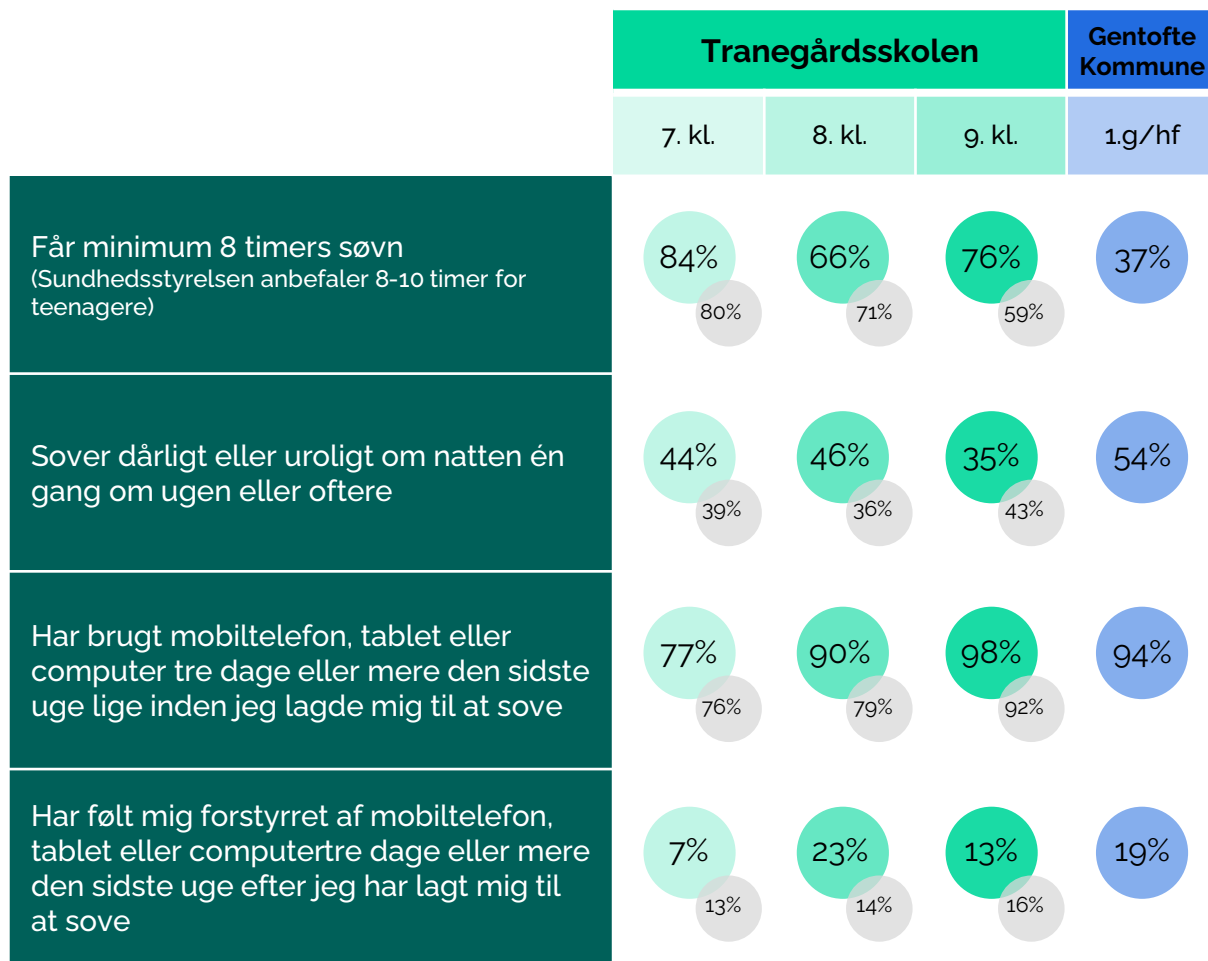
Gode søvnvaner styrker også empatien og evnen til at løse konflikter. Derfor kan gode søvnvaner fremme den unges sociale evner og dermed forbedre relationer til blandt andet venner og forældre.

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



 Gennemsnit for hele kommunen

# Inspiration til undervisningsmateriale

## **Om alkohol**

Gratis undervisningsmateriale for elever i 7.-9. klasse. Materialet sætter fokus på en bred vifte af problemstillinger om unge og alkohol: Livsstil, sundhed, misforståelser, reklamer, markedsføring mv. - Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden.

[www.omalkohol.dk](http://www.omalkohol.dk)

## **Op i røg**

Gratis undervisningsmateriale til udskoling om rygning. Eleverne lærer at forklare sociale mekanismer og samfunds og helbredsmæssige forhold i relation til rygning. En del af Kræftens Bekæmpelses X:IT kampagne.

[www.op-i-roeg.dk](http://www.op-i-roeg.dk)

## **Myter om snus**

Videoer fortæller om skadevirkningerne ved snus og hvordan man hjælper unge med at kvitte snus. Rettet mod lærere i grundskole og på ungdomsuddannelser, trænere, forældre m.fl. Udarbejdet af Region Hovedstaden og Region Syddanmark og en række kommuner.

[www.myteromsnus.dk](http://www.myteromsnus.dk)

## **Søvn**

Viden og undervisningsmateriale om søvn

[reloadme.redbarnet.dk/til-skolen](http://reloadme.redbarnet.dk/til-skolen) og

[www.justhuman.com/soevn](http://www.justhuman.com/soevn)



# Viden og værktøjer til forældre

## Værktøjer til dialog med din teenager

Bliv klogere på din teenagers sundhed og trivsel og find konkrete værktøjer til en god relation og dialog om de emner, der fylder i teenagelivet.

[www.teenageforældre.dk](http://www.teenageforældre.dk)

## Kontakt- eller trivselsforældre i skolen

Nyhedsbrev og værktøjer til rollen som kontakt- eller trivselsforældre.

[www.skoleborn.dk/kontaktforaeldre](http://www.skoleborn.dk/kontaktforaeldre)

## Forældreguides

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

[www.skoleborn.dk/foraeldreguides](http://www.skoleborn.dk/foraeldreguides)

## Unge og søvn

Viden og gode råd til forældre.

[reloadme.redbarnet.dk/foraeldre](http://reloadme.redbarnet.dk/foraeldre)

## Forældretelefonen

Gratis anonym rådgivning til forældre.

[www.bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen](http://www.bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen)

## Dit barn - din alkoholning

Værktøjer til at tage snakken om alkohol med din teenager.

[www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk)

Gratis inspirationsmateriale til forældremøder.

[www.alkoholdning.dk/materialer](http://www.alkoholdning.dk/materialer)

## Inspirationskatalog til skolebestyrelsen ift. alkohol

Udarbejdet af Alkohol og Samfund.

Hent kataloget via QR-koden.



### **Snak om tobak**

Giver forældrene redskaber til, hvordan man kan tale med sine børn om rygning. En del af Kræftens Bekæmpelses X:IT kampagne mod rygning.

[www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk)

### **Nikotin-guide til forældre**

Bliv klogere på nikotinprodukter, slang og skadevirkning

[www.sst.dk/nikotin](http://www.sst.dk/nikotin)

## **Nyhedsbrev**

Hold dig opdateret om viden, værktøjer og kommende arrangementer til forældre på nyhedsbrevet "Ung i balance".

Tilmeld dig her: [ungelivibalance.presscloud.com](http://ungelivibalance.presscloud.com)

eller via QR-koden nedenfor.



# 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](mailto: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](http://www.headspace.dk/gentofte)

## **Ventilen**

Et fællesskab for unge, der føler sig ensomme.

[www.ventilen.dk/gentofte](http://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](http://www.frivilligcentergentofte.dk)

## **Mindhelper**

Guider unge gennem hårde tider

[www.mindhelper.dk](http://www.mindhelper.dk)

### **Stoptlinien**

Stoptlinien 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.stoptlinien.dk](http://www.stoptlinien.dk)

### **Myter om snus**

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

[www.myteromsnus.dk](http://www.myteromsnus.dk)

### **Snusfornuft**

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

[www.cancer.dk/snusfornuft](http://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](mailto:gentofte@gentofte.dk) - skriv Rusmiddelkonsulent i emnefeltet

**Find flere tilbud, mulighed for rådgivning  
samt fritidstilbud i Gentofte via QR-koden**



**GENTOFTE KOMMUNE**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid  
Tværgående Ungeindsatser

Bernstorffsvej 161  
2920 Charlottenlund

E-mail: [ungeindsatser@gentofte.dk](mailto:ungeindsatser@gentofte.dk)